

まえだ とよみ
前田 豊美

(日本赤十字社熊本健康管理センター)

【背景】特定保健指導は、内臓脂肪減少につながる食習慣、身体活動習慣の行動変容への支援が求められる。初回面談時(以下:初回)に自己決定する行動目標は、行動変容のきっかけとなり、経過に合わせた見直しとともに適切な支援を要するため、減量の改善成果と行動目標の取り組みの関連を把握し、効果的な支援に活かす必要がある。

【目的】減量成功者の改善成果と行動目標の取り組みの関連をみる。

【方法】平成20~21年度に積極的支援を実施し、初回到4%以上の減量目標を設定した男性332人を対象とした。介入方法は、初回から4ヵ月経過まで電話またはメール4回と体重記録表郵送4回、以降は電話またはメール1回、6ヵ月後に郵送等で最終評価を実施した。行動目標は4週間毎に実行状況の確認と目標の見直しを実施した。分析は、6ヵ月後の体重減少率が4%以上の減量成功者を「減量群」、4%未満を「非減量群」とし以下について比較した。(1)初回の状況と6ヵ月後の評価(体格、生活習慣、行動変容ステージ、自己効力感、主観的健康度)。(2)行動目標の取り組みの関連:初回から6ヵ月後までの項目別設定率と実行率(6割以上実行の有無)をみた。項目は、食習慣4項目(食行動、食事、間食、飲酒)、身体活動習慣4項目(歩く、筋トレ、その他の運動、生活活動)にわけた。群内の比較は対応のあるT検定、群間比較は対応のないT検定、 χ^2 検定を行った。

【結果】(1)対象者の6ヵ月後の体重変化は平均-2.8kg(SD2.9)、4%以上の減量成功者(=減量群)は134人(40.4%)であった。減量群と非減量群に分け比較した結果、初回

の状況に有意差は認められなかった。6ヵ月後は食習慣、身体活動習慣、主観的健康度、自己効力感は両群ともに改善し、減量群に有意な改善が認められた。(2)行動目標は、食事と身体活動両方の設定者は81.6%で複数の目標設定者が多かった。項目別設定率は、両群ともに「食事(主食や副食を減らす等)」、「歩く(散歩、速歩、ジョギングを増やす等)」が上位を占め、1ヵ月目の「食事」のみ減量群が有意に高率であった。実行率は「飲酒」以外の項目で減量群が高率で経過し、「食事」「歩く」は一部を除き6ヵ月間をとおし有意に高率であった。「食行動」「間食」は非減量群が4ヵ月以降に実行率が低下し6ヵ月のみ減量群に有意差が認められた。減量成功者の行動目標をみると、「食事: ご飯を減らす 腹八分にする」、「歩く: 速歩をする 散歩をする」、「間食: 菓子をやめる 菓子を減らす」が目標設定率、実行率ともに高率であった。

【結論】減量の成果と行動目標の項目に違いがみられなかったが、減量成功者は継続実行率が高いことが確認できた。また、目標は、日常で摂取頻度の高い主食を減らす、運動は散歩より強度の高い速歩を選択する等、個々に適した取り組みやすい目標や減量に効果的な目標の選択ができていたことが示唆された。

(連絡先)前田 豊美

日本赤十字社熊本健康管理センター
〒861-8528 熊本県熊本市長嶺南2-1-1
TEL 096-387-6657
E-mail sien@kenkan.gr.jp

