

特定保健指導の動機づけ支援プログラム TOK-Smart の続報

～6か月評価、継続率・減量率・減少者率が高い～

058

○^{たなべ}田邊 ^{のりよ}典代、細谷 美智子、岩本 豊子 東海大学医学部附属病院健診センター
太田 博之 ライフスタイル研究所

【背景】従来型の食事・運動療法の指導では、「リバウンド」や「継続できない」などの理由で、体重が減じられない現状に、多くの健康保険組合が悩まされている。私たちも、日々検査後の結果説明時に「検査結果が改善していないのは何故なのだろう」と思われることがよくある。そうすると、「健診って何の為に受けているのだろう」「本当に健診が役立っているのだろうか」と思うようになった。そこで、私たちは昨年「行動変容」をキーワードに、不健康な生活から、健康的な生活になれるように、「行動療法」を用いた保健指導を始めた。昨年の本学会での速報発表（1か月報告）に引き続き、想定以上に継続率や減量効果が良好だったので、6か月評価を終えた群を報告する。

【目的】

1) 対象は2010年1月～9月までに、TOK-Smartを受講した50名14グループ（男性20名、女性30名）で、6ヶ月終了（継続群）した33名（男性12名、女性21名）の結果を分析する。
2) 「朝の体重測定」「ひとくちで食べる行動修整の教示」方法が、6ヶ月間の支援体制プログラムとして、有用なのかを評価する。

【方法】対象者が毎日刺激を受ける方法として、「朝の体重測定習慣」と「ひとくちの食べ方を身につける」ことに重点を置き、6ヶ月間を8つのセッションに区切った。体重の結果を刺激となるようなツールを提供し、FAXで報告、それを分析して応援メッセージを添え返送した。スケジュールは、初回90分のグループ面接から、非対面介入でのFAXや携帯応援メールなどによる1ヶ月の強化期間と、月初のメールのみによる5ヶ月間のセルフコントロール期間とした。

【結果】対象者の継続率は、トライ期終了（6か月）66%であった。減量効果は、レッスン期→トライ期で、平均減少率が1.8→4.3%、平均減少量が1.3→3.0kg（介入前後で $p<0.00$ ）であった（下図は男女別表示）。また、3%以上の減量率の割合（減少者率）は、66.7%であった。リバウンドが予想される、介入刺激の少な

いセルフコントロール期間では、強化期間より、むしろ大きく減量効果が続いた。この結果から、このプログラムの有用性が高いことも分かった。

【ラウンドテーブルでの検討課題】

- 1) 6か月評価ができた群の分析結果報告
 - 2) 実際の進め方の紹介
- ※ 特定保健指導・糖尿病教室などの指導者の参加をお願いします。

【連絡先】

〒259-1193 神奈川県伊勢原市下糟屋 143
東海大学医学部附属病院健診センター
田邊 典代
電話 0463-93-1121 FAX 0463-94-9310
E-mail hoken_sidou@tokai-u.jp

