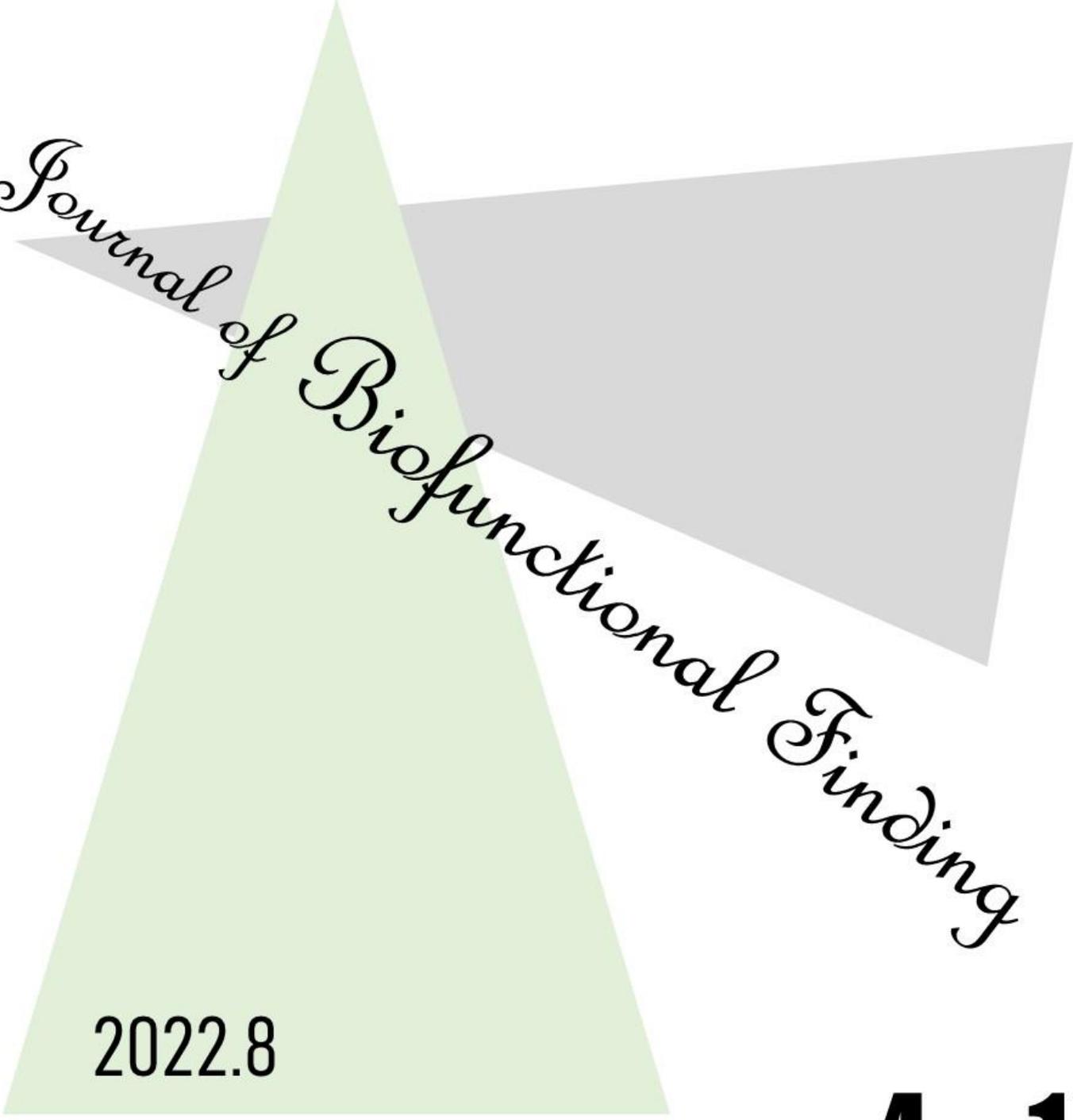


ISSN 2434-7698 (オンライン)  
Journal of Biofunctional Finding 2022年8月発行 第4巻第1号



*Journal of Biofunctional Finding*

2022.8

**Vol.4 No.1**

**Biofunctional Finding Organization, NPO**

NPO法人生体機能探査推進機構

PAPER (投稿論文)

Journal of Biofunctional Finding

Vol.4 No.1 (第4巻第1号)

< CONTENTS >

目次

PAPER (投稿論文)

[Original article (原著)]

[short paper (研究報告)]

- Effects of Intermediate Assessment Methods in Specific Health Guidance on Weight Reduction  
(特定保健指導の中間評価の実施方法による減量効果について).....1  
KIYOKAWA Yuuka
  
- Examining the Relationship Between Specific Health Guidance Support Categories,  
Past Weight Loss Experiences, and Changes in Body Weight  
(特定保健指導支援区分と過去の減量体験と体重の変化の検討).....4  
OGURA Yuya, KIYOKAWA Takuma

[short note / その他]

PAPER (投稿論文)

[short paper (研究報告)]

Effects of Intermediate Assessment Methods  
in Specific Health Guidance on Weight Reduction

特定保健指導の中間評価の実施方法による減量効果について

KIYOKAWA Yuuka

清川夕夏<sup>1</sup>

Abstract

This study examined the intermediate assessment methods for health guidance. A comparison was made between intermediate assessments conducted via email and face-to-face meetings, revealing no significant differences in changes in waist circumference and body weight. As part of the measures taken in response to the COVID-19 pandemic, email support has increased, and it may continue to be considered as an effective method in the future.

この研究は、健康指導の中間評価方法について検討しました。メールと面談での中間評価を比較し、腹囲と体重の変化に有意な差は見られませんでした。コロナウイルス対策の一環としてメール支援が増加しており、今後も有効な手段として検討される可能性があります。

Key Word : 特定保健指導 中間評価 減量

I はじめに

現在の特定健診・特定保健指導は、主として内臓脂肪の蓄積に着目して行われている。特定健診によって保健指導対象者を抽出して対象者の持つリスクの数に応じた個別の保健指導を行い、その要因となっている生活習慣を改善し、生活習慣病予防を行うことを目的としている。

具体的には、腹囲及び BMI を第一基準として、血圧・脂質・血糖・喫煙のリスクが重複しているものを保健指導の対象とし、特定保健指導として「動機づけ支援」、「積極的支援」を行う<sup>1)</sup>。

中でも本研究においては、中間評価を実施する積極的支援に着目した。積極的支援とは、対象者が自ら

の健康状態を自覚し、生活習慣の改善の為に自主的な取り組みを継続的に行うことができるようになることを目的としている。

具体的には、医師、保健師又は管理栄養士の面接による生活習慣の改善に係る行動計画の策定及び栄養又は運動、禁煙等生活習慣の改善に関する保健指導を行うと共に、対象者とのコミュニケーションを充分に図ることその他の様々な方法により、対象者が主体的に生活習慣の改善への取組に参加するよう、適切な働きかけを相当な期間継続して行う保健指導をいう<sup>2)</sup>。

積極的支援の中間評価では、簡便な生活習慣改善の程度、腹囲、体重の減少、血圧の低下の程度<sup>2)</sup>を

<sup>1</sup> 一般財団法人健康医学協会

〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町 4-1 ホテルニューオータニガーデンタワー2階

## PAPER（投稿論文）

評価することとなっている。今回対象とする施設では、対象者への中間評価を面談又はメールで行っている。

2020年以降、新型コロナウイルスの流行に伴い人と人との接触を減らす対策が各所で行われている中、当施設での特定保健指導においても同様に、2020年度以降では2019年度に比べ、面談の代わりにメールで中間評価する件数が増加している。

当施設では、メール支援は初回面談から3ヵ月後に体重、腹囲、取組の状況について記入式のメールを送り報告を促し、その返信に対して助言、指導を行うという流れで行っている（図1）。個別面談では30分～60分程度で取組状況に応じた運動や食事の指導を中心に行っている。

このような状況において、中間評価をメールで行った場合、面談での評価と比較して腹囲と体重の変化に影響があるかを本研究において検討する。

## II 研究方法

### 1) 研究方法

今回対象とする施設において、2016年から2020年の5年間で、積極的支援に該当となった者について、

中間評価をメールで行った者と個別面談で行った者に分け、腹囲と体重の数値の変化について、t検定を行い有意差があるか検討した。検定はMicrosoft Excel 2007を使用して実施した。

### 2) 倫理的配慮

本研究に使用したデータは、本人に対して口頭及び書面で周知を行っている。また、データの取扱いについては、鍵付きの棚に保管し、電子データについてはパスワードを設定し保存している。

## III 結果

メールでの中間評価は29件、面談での中間評価は244件であった。腹囲はメールで中間評価を行ったものは平均2.2cm、個別面談を行ったものは平均1.7cm減少し、有意差は見られなかった（ $p=0.27$ ）。体重はメールで中間評価を行ったものは平均1.22kg、個別面談を行ったものは平均1.61kg減少し、有意差は見られなかった（ $p=0.25$ ）。

## IV 考察

中間評価は基本的に面談で行っており、メール支援は新型コロナウイルス感染症対策の影響を受け増加し

初回面談	1ヵ月後 2ヵ月後	3ヵ月後 中間評価	4ヵ月後 5ヵ月後	6ヵ月後 最終評価
面談	メール	面談／メール	メール	面談／メール
生活習慣と健診結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、行動計画や行動目標の設定等動機付け支援の内容を含む支援とする。		中間評価による体重・腹囲の測定から必要時6ヵ月後の評価までの行動目標・行動計画の修正を含む。		次回の健診まで確立された行動を維持できるような支援を行う。

図1 特定保健指導 積極的支援の流れ

## PAPER（投稿論文）

たものであるため、2016年～2020年の期間ではメール支援の件数が少ない結果となった。

中間評価をメールで行うか面談で行うかによって、腹囲と体重の減少幅には影響があるとはいえないことが分かった。個別面談のメリットとしては、顔を合わせたコミュニケーションの中で保健指導に基づいた生活習慣の改善の状況を聞き取ったり、それに応じたアドバイスや賞賛、励ましができたりする。

しかしながら、今回の対象者は多くが就労していることから時間的余裕が無く、面談に来ること自体が負担になっている場合もある。この点においては、メールでの中間評価は時と場所を選ばず、対象者の負担を軽減した形で支援を行うことができる。

厚生労働省の積極的支援のあり方によると、対面指導の回数は最低レベルの支援では最低1回以上、望ましい支援方法では最低3回以上<sup>1)</sup>となっているが、上記の結果より、当施設ではメール支援のメリットを生かし、メール支援においても面談と変わらず減量に向けた保健指導が行われているといえる。

今後コロナウイルス対策による新しい生活様式にあわせ、メールでの中間評価も有効な手段として考えていくことができると考えられる。

## 引用文献

- 1) 厚生労働省 特定保健指導の実施要件について（案）
- 2) 標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】 厚生労働省 健康局

受付：2022（令和4）年6月30日

受理：2022（令和4）年8月19日

PAPER (投稿論文)

[short paper (研究報告)]

Examining the Relationship Between Specific Health Guidance Support Categories,  
Past Weight Loss Experiences, and Changes in Body Weight

特定保健指導支援区分と過去の減量体験と体重の変化の検討

OGURA Yuya, KIYOKAWA Takuma

小椋優矢<sup>1</sup> 清川拓馬<sup>2</sup>

Abstract

This study indicates that prior weight loss experiences affect the effectiveness of specific health guidance. It involved 103 participants and examined the impact of past weight loss experiences and support categories on body weight changes. Individuals with previous weight loss experiences tend to achieve better results and display higher self-motivation. Notably, those receiving motivational support had a higher prevalence of weight loss experiences, highlighting their intrinsic motivation. This highlights the importance of customizing support strategies based on an individual's motivation and past experiences in specific health guidance.

本研究により、過去の減量体験が特定保健指導の成果に影響を与えることが示唆された。

研究では103名の被験者を対象に、減量体験の有無と支援区分による体重変化を検討した。減量体験者は減量に成功しやすく、自己モチベーションが高いことが明らかになった。特に、動機づけ支援対象者の減量体験者が多く、自己意欲的であることが強調された。

Key Word : 特定保健指導 減量 体重

I 目的

高齢者の医療の確保に関する法律第24条(2008年4月)により、特定健診・特定保健指導が実施され、2018年から第三期が始まっている。当協会でも、特定保健指導に取り組みを始めて、約10年以上が経過している。

当協会では、事前に問診表を記入いただき、特定保健指導を行っているが、その中の項目に、過去の減量体験の有無についての設問がある。この設問により、

利用者が過去に自身の体型や検査データに関して、関心を持ち、減量に取り組んだかを確認している。

これまでの経験から、過去に減量の体験がある人は、その減量体験を生かすことで、減量体験がない人に比べて、多く減量できているのではないかと考え、特定保健指導利用者で過去に減量体験のある人数や、減量数に関して差が出るのか、興味を持った。

そこで本研究では、減量体験の有無と体重変化の関係について、支援区分での違いについて調査した。

1 一般財団法人健康医学協会

〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町4-1 ホテルニューオータニガーデンタワー2階

2 東都大学幕張ヒューマンケア学部看護学科

〒261-0021 千葉県千葉市美浜区ひび野1-1 / takuma.kiyokawa@tohto.ac.jp

## PAPER (投稿論文)

### II 研究方法

#### 1) 対象

2019年度から2021年度に当協会にて特定保健指導を実施し、正規終了したもの。また、当協会の問診表に減量取り組み経験の有無の記載のあった103名を対象とした。

#### 2) 方法

過去の減量取り組み経験の有無が特定保健指導後の体重にどのような変化があったのか、また、積極的支援対象者と動機づけ支援対象者の減量数の変化について検討した。

#### 3) 倫理的配慮

本研究のデータの使用に関しては、個人が特定されないように配慮し、研究以外に利用しない事、研究への協力は自由であり、協力しなくても不利益はないこと、また、同意を得た場合であっても途中で辞退する意思表示があれば中止できることを健診時及び特定保健指導初回実施時に配布する書面に明記し、その旨を口頭で周知している。

### III 結果

対象の103名の内、55名が動機づけ支援対象者、48名が積極的支援対象者であった。55名の動機づけ支援対象者のうち、11名が減量取り組み体験なし、44名が減量取り組み体験ありであった。また、48名の積極的支援対象者のうち、16名が減量取り組み体験なし、32名が減量取り組み体験ありであった。

動機づけ支援対象かつ減量体験なしグループでは体重変化は平均-1.50g、中央値-0.80kgであり、減量体験ありグループの体重変化は平均-1.80kg、中央値-1.60kgであった。また、積極的支援対象かつ減量体験なしグループでは体重変化は平均-1.20kg、中央値-1.00kgであり、減量体験ありグループの体重変化は平均-0.95kg、中央値-0.75kgであった。

### IV 考察

動機づけ支援対象者の中では、減量体験なしグル

ープよりも減量体験ありグループの減量数が大きかった。これは、減量体験ありグループの方が減量体験なしグループよりも、自分自身の体型や検査データに興味や関心を持っていると考えられ、その結果として、特定保健指導の受け入れが良く、支援回数が少なくとも、継続的に食事習慣の改善や運動習慣を身につける人が多くなったと考える。

また、積極的支援対象者の中では、減量体験ありグループよりも減量体験なしグループの減量数が大きかった。これは、すでに指導時に減量をしていた可能性や過去の減量体験から自己流の減量方法を実施してしまい、うまく指導が進まなかった可能性がある。

これに比べ、減量体験のないグループは、特定保健指導を行うことで、正しい減量方法を身につけることができ、減量できた可能性があると考えられる。

特定保健指導に参加し、過去に減量体験のない人は、生活習慣を変える行動を実行したいという準備段階にあるため、行動変容理論の準備期にあると考える。竹末ら<sup>1)</sup>が、準備段階にある「情報提供し、まず、自分の健康に関心を持ってもらうこと、生活習慣の改善が、対象者の利益になるということを理解してもらうことが適切とされる。」と述べているように、情報提供を行い、正しい減量方法を指導し、本人のモチベーションの向上やアドバイスをを行い、利用者と一緒に減量を行っていく必要があると考える。

一方、特定保健指導に来ており、過去に減量体験のある人は、生活習慣を変える行動を実行しているが、持続できていないため、行動変容理論の実行期にあると考える。諏訪ら<sup>2)</sup>は「この時期には、持続に必要な情報を提供するティーチングを行い、自己効力感を高めていく必要がある。また、持続への不安について、その背景と克服法を教えてもらうために、質問をして答えを引き出すコーチングが役に立つ。ただし、本人には答えがわからず、本人から答えを求められる場合には、やはり指示や助言によるティーチングを試すとよい。」と述べている。

そのため、本人のやりやすい方法や意思、意見などを尊重し、自己効力感を高めるための励ましや、本人

**PAPER (投稿論文)**

に答えを理解してもらうような質問を行うなど、本人のサポートに回ることが重要である。しかし、時には具体的な解決方法などを提示して、モチベーションが下がらないように支援していく必要がある。

さらに、動機づけ支援対象者の減量体験ありの割合は 8 割ほどであり、積極的支援対象者の減量体験ありの割合は 7 割ほどであった。このように、動機づけ支援対象者は減量体験ありの割合が多く、自発的に減量を行う傾向が強く、意欲的であると考えられる。そのため、特定保健指導を行う際には、少ない支援回数で本人を尊重してサポートしていくことが求められる。逆に、積極的支援対象者は過去に減量体験がある割合が少ないため、多くの支援の中でより濃密な支援を行い、利用者と一緒に減量を実施していく必要がある。

特定保健指導を行う際に重要なのは、本人が行動変容ステージのどの段階にいるのかを判断することであると考え。今回、積極的支援の対象になる人は動機づけ支援の対象者に比べて減量体験が少ない人が多く、準備期にある人が多かった。

また、動機づけ支援の対象になる人は減量体験のある人が多く、実行期にある人が多いこともわかった。これらを踏まえ、問診表や本人との会話から行動変容ステージの段階を判断し、適切に支援していく必要があると考える。

今回の研究の対象は特定保健指導を正規終了した方に限定しており、比較的健康に対して関心があり、減量を継続できる者に偏っている可能性がある。

また、対象者も 103 名と少数であったため、今後はより多くの対象データを収集し、研究範囲を拡大して調査していく必要がある。

**引用文献**

- 1) 諏訪茂樹、酒井幸子:行動変容ステージと支援技術. 日本保健医療行動科学会雑誌, 34(1), 1-6, 2019
- 2) 竹末加奈、井上和男、小林美智子、星亘二:特定保健指導を受けた対象者の思い-ポジティブ・ネガティブの両側面について-, 社会医学研究, 29(1), 31-

38, 2011

受付：2022（令和 4）年 7 月 4 日

受理：2022（令和 4）年 8 月 26 日

**Editor in Chief**

NEMOTO Seiji, Tohto University

**Associate Editors**

KINOSHITA Hiroe, Tohto University / KİYOKAWA Takuma, Tohto University

KAGAWA Shota, Tohto University / KATAYAMA Takehiro, Yokohama City University

ASARI Joei, Kojiya Honten Ltd. / SHIMADU Yusuke, Tohto University

誌名	Journal of Biofunctional Finding 第4巻第1号
編集	NPO 法人生体機能探査推進機構
発行	2022(令和4)年8月29日
発行所	NPO 法人生体機能探査推進機構 〒261-0021 千葉県千葉市美浜区ひび野1丁目1番地 幕張国際研修センター内

表紙デザイン: 清川拓馬