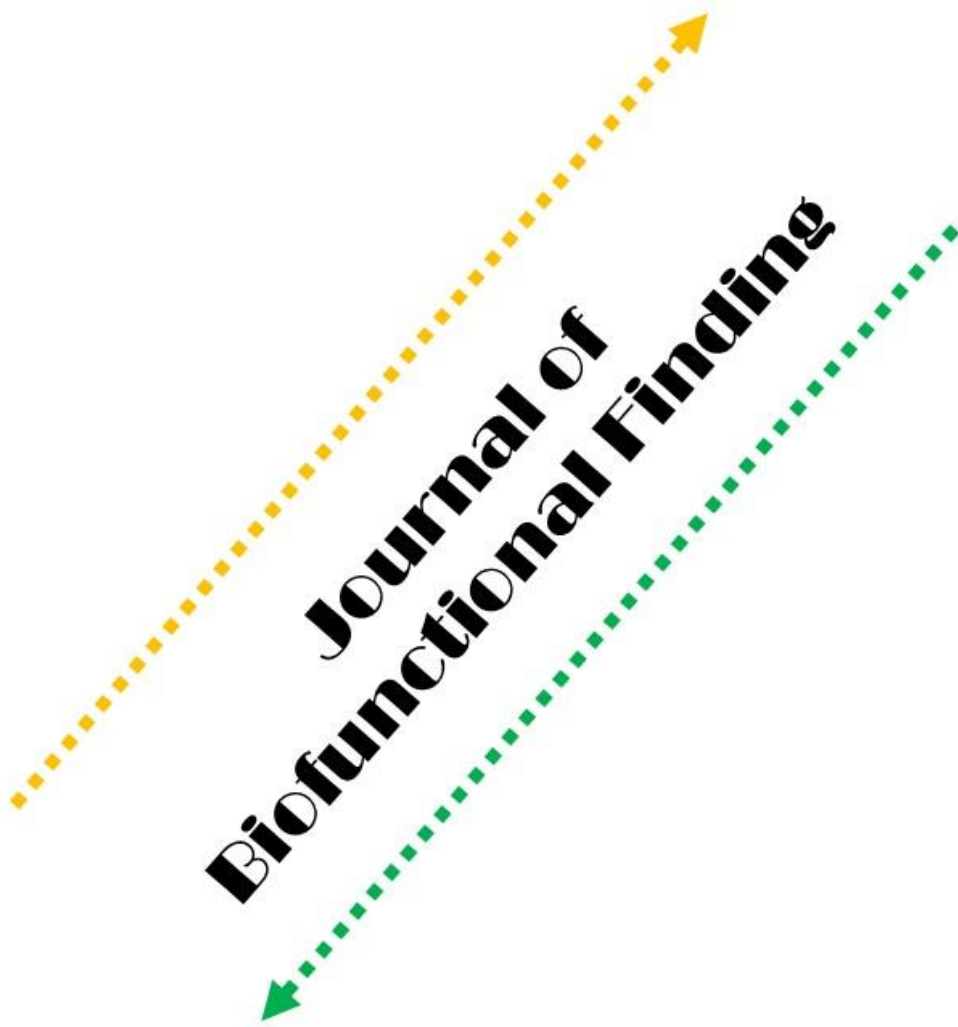


2024.6



Vol.6 No.1

Biofunctional Finding Organization, NPO

NPO法人生体機能探査推進機構

Journal of Biofunctional Finding

Vol.6 No.1 (第6巻第1号)

< CONTENTS >

目次

[Original article (原著)]

[Short paper (研究報告)]

- The Relationship Between the Duration of Support in Specific Health Guidance and Weight Loss
(特定保健指導における支援期間と体重減少に関する検討)1
KIYOKAWA Yuka, KIYOKAWA Takuma

[Short note / その他]

Editor in Chief

NEMOTO Seiji, Tohto University

Associate Editors

KINOSHITA Hiroe, Tohto University / KIYOKAWA Takuma, Tohto University / KAGAWA Shota, Tohto University / KATAYAMA
Takehiro, Tokyo Healthcare University / ASARI Joei, Kojiya Honten Ltd. / SHIMADU Yusuke, Tohto University

誌名 Journal of Biofunctional Finding 第6巻第1号

編集 NPO 法人生体機能探査推進機構 / 発行 2024(令和6)年6月28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

[Short paper (研究報告)]

The Relationship Between the Duration of Support in Specific Health Guidance and Weight Loss

特定保健指導における支援期間と体重減少に関する検討

KIYOKAWA Yuka¹ KIYOKAWA Takuma²

清川夕夏¹ 清川拓馬²

Abstract

In response to the medical system reforms introduced in 2006, which established the Specific Health Checkups and Specific Health Guidance, the fourth phase of implementation will introduce a results-oriented evaluation system. Research findings indicate that the initial 99 days of support led to significant weight loss, suggesting that short-term interventions can be effective. Consequently, the fourth phase may allow for the conclusion of support within three months, potentially expanding the number of participants. However, as weight loss tends to diminish after the support ends, the importance of ongoing health guidance and follow-up is emphasized.

平成 18 年の医療制度改革で導入された特定健診・特定保健指導の第 4 期施行に伴い、成果重視の評価体系が導入される。研究結果では、初期 99 日間での体重減少が顕著であり、短期間での支援が効果的であることが示唆された。これにより、第 4 期では 3 ヶ月での支援終了が可能となり、支援対象者の拡大が期待される。しかし、支援終了後の体重減少が少ないため、継続的な保健指導とフォローアップの重要性が強調されている。

Key Word : 特定保健指導 支援期間 体重

I はじめに

平成 18 年の医療制度改革により、特定健診・特定保健指導が創設され、生活習慣病予防のための取り組みが開始された。特定健診・特定保健指導は、健康保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームに関連するリスクを早期に発見し、生活習慣の改善を促すための施策として位置づけられている¹⁾。現在

運用されている第 3 期は平成 30 年に開始されており、今年が最終年度となっている。2023 年 4 月からは第 4 期の施行が開始される予定であり、この施行にあたりいくつかの見直しが行われることが発表されている。

第 4 期では、成果を重視した特定保健指導の評価体系が導入される予定である。具体的には、腹囲 2cm

¹ KENKOIGAKU ASSOCIATION / 1-4, Kioi-cho, Chiyoda-ku, Tokyo, 102-0094

² TOHTO University / 1-1, Hibino, Mihama-ku, Chiba-shi, Chiba-ken, 261-0022 / takuma.kiyokawa@tohto.ac.jp

	初回から中間	中間から最終	初回から最終
日数(日)	99	96.5	191.5
体重(kg)	1.46	0.52	1.14

表1) 特定保健指導の支援日数と体重減少量の平均値

または体重 2kg の減少を達成した場合には、保健指導の介入量を問わずに特定保健指導を終了とする仕組みが導入される。これは、成果が出たことを評価する新たな体系として注目されている。

また、特定保健指導の「見える化」の推進も進められており、保険者などがアウトカムの達成状況を把握し、要因の検討を行うことが求められる。さらに、ICT の活用が推進され、遠隔で行われる保健指導については、対面と同等の評価水準や時間設定が求められることが予定されている。

特に重要な点として、アウトカム評価の評価時期が初回面接から 3 ヶ月以上経過後に行われることが定められている。当協会では、第 3 期までの施行において、通常は 6 ヶ月間の支援実施後に実績評価を行ってきたが、この新たな評価時期の設定は大きな変更点となるだろう。

II 研究方法

2023 年度における特定保健指導実施者のうち、積極的支援に該当した者を対象に、3 ヶ月後および 6 ヶ月後の評価時点での体重や腹囲の減少幅に差異があるかを検討することを目的とした。

この検討は、第 4 期施行におけるアウトカム評価の導入に向けての準備として行われるものであり、短期間での成果がどの程度達成されるかを明らかにすることを目指している。

具体的には、2023 年度に積極的支援を受けた対象者を追跡調査し、3 ヶ月後と 6 ヶ月後の評価時点での体重や腹囲の変化を比較した。

これにより、第 4 期施行後に予想される支援効果や、短期間での支援終了がどのような影響を与える

かを評価することを目指す。

III 倫理的配慮

本研究に使用したデータは、対象者本人に対して口頭および書面で周知を行い、同意を得た上で収集した。データの取り扱いについては、個人情報保護の観点から厳重に管理し、紙データ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、安全に保存している。

また、研究の結果については、個人が特定されないよう匿名化し、適切な方法で報告することを徹底している。

IV. 結果

積極的支援に該当し、正規終了した者は 11 名であった。初回面談から中間評価までの平均日数は 99 日であり、この期間における体重の減少量は平均 1.46kg であった (表 1)。

一方で、中間評価から最終評価までの平均日数は 96.5 日であり、この期間における体重の減少量は平均 0.52kg であった。最終的に、初回面談から最終評価までのトータル期間である 191.5 日間において、体重の減少量は平均 1.14kg となった (表 1)。

V. 考察

結果から、最初の 99 日間と残りの 96.5 日間において、体重の減少幅が異なることが確認された。特に、最初の 99 日間における体重減少幅が大きく、この期間中に特定保健指導プログラムが効果的に機能していたことが示唆される (図 1)。

一方、残りの 96.5 日間においては、体重減少のペ

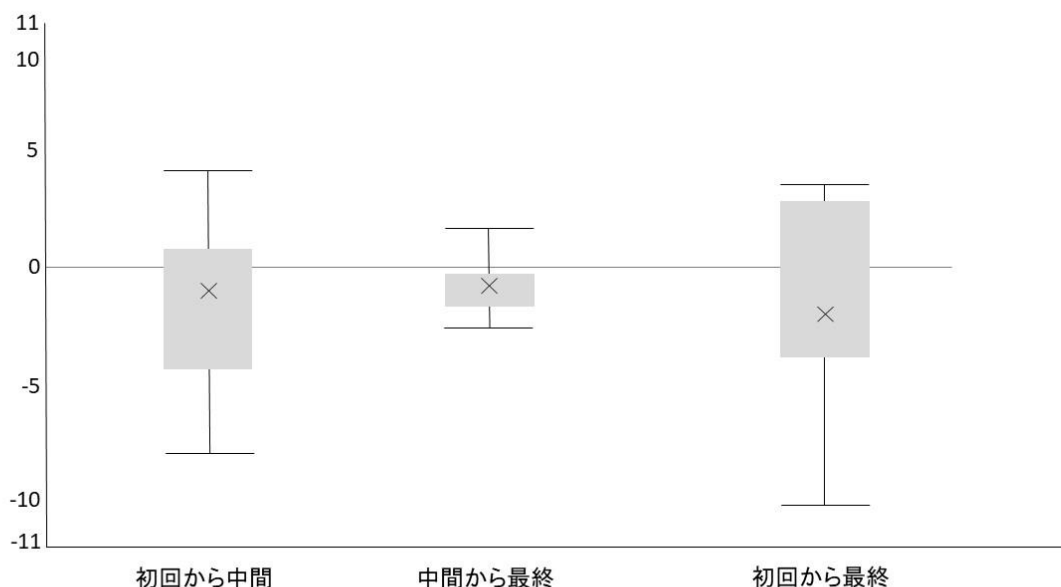


図1) 特定保健指導の支援期間と体重減少量

ースが緩やかとなり、利用者のモチベーションの低下やプログラムの効果が減少している可能性が考えられる (図1)。

また、191.5日間の全期間におけるトータルの体重減少量が平均 1.14kgであったことから、最初の 99日間で減少した体重がある程度維持されていることがわかる (図1)。このことは、特定保健指導プログラムが一定の成果を上げ、効果的に機能していたことを示している。

3つの区分に分けた体重減少の比較からは、最初の 99日間に於いてある程度の減量効果が見られた一方で、残りの 96.5日間は減量ペースが落ちるものの、減量した体重を維持することができていたことが確認された。

この結果から、第4期においても3ヶ月間の特定保健指導プログラムが十分に成果を上げる可能性が示唆される。従来の6ヶ月間の支援を基本としていたものが、3ヶ月間の支援で結果を出せることにより、一人当たりにかかる時間を減らすことが可能となり、同じ期間内により多くの対象者への支援を実施することが期待される。これにより、対象者全体の健康増進に寄与することが期待できる。

一方で、3ヶ月経過後の体重減少が少ないことから、支援終了後も取り組みを継続できるよう、目標設定とモチベーション維持のための保健指導が重要であると考えられる。支援終了後のフォローアップを通じて、利用者が健康的な生活習慣を継続できるようなサポートが必要であるだろう。

引用文献および参考文献

- 1) 特定健診・特定保健指導について：
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000161103.html> (2024年4月1日閲覧)

受付：2024 (令和6) 年 5 月 16 日

受理：2024 (令和6) 年 6 月 21 日