

協会けんぽ加入者本人(男性)の 積極的支援終了者における 減量成功の要因

—減量に結びつく行動目標とは?—

平成23年1月18日



全国健康保険協会兵庫支部

近澤 八重子・松下 佳子・山口 真寛

1. 目的

協会けんぽ加入の事業所は、従業員10人未満が77%を占める中小零細企業中心である。

その従業員を対象に特定保健指導の積極的支援初回面接時に立てた生活改善のための行動目標に注目して、減量成功の要因を明らかにすることを目的とする。そして今後の保健師活動の充実を図るためにこの研究を活用する。

2. 対象

平成20年12月から平成22年7月(1年7ヶ月)の間に積極的支援を終了した424人中、初回面接時と終了時の体重変化、終了時の行動目標実践状況が把握できた374人。

内訳が男性356人、女性18人と男性が95%を占めたため、男性356人のみで検証した。

3. 方法

積極的支援6ヵ月後の評価前に、現在の状況や、6ヶ月間の感想などを記入するアンケートを送り、6ヵ月後の評価の日に保健師が電話で聞き取った。

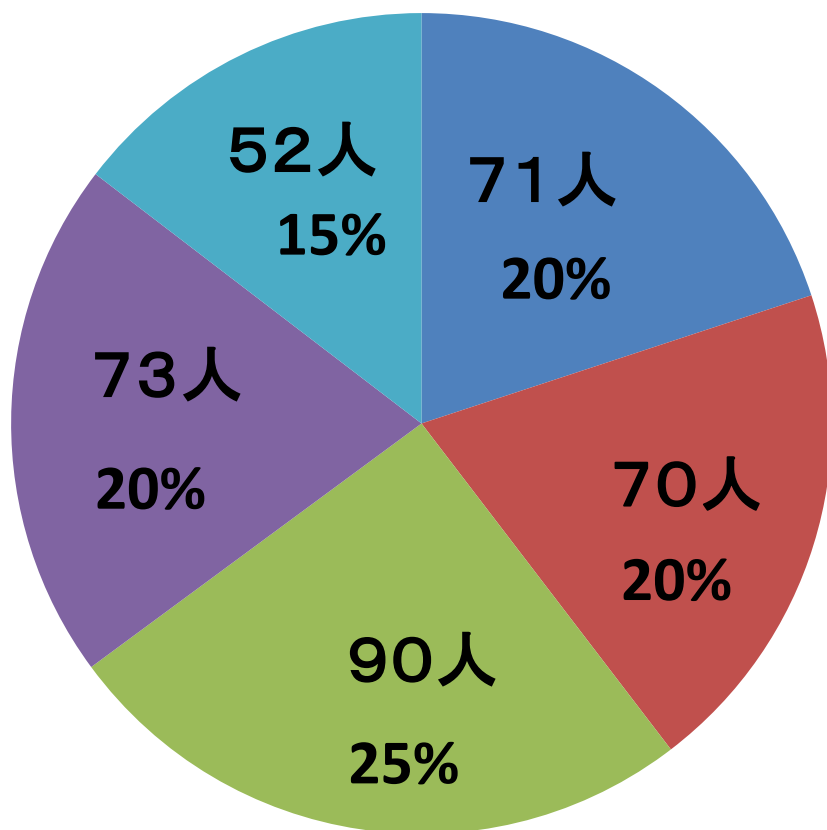
(参考) 終了時の聞き取り内容 例

目標	体重 68kg	腹囲の変化	初回面接時 88 cm	現在 85 cm
		体重の変化	初回面接時 71 kg	現在 68 kg
行動目標	夜食をやめる	<ul style="list-style-type: none"> ① 実践中 2 実践したが中断 (実践した期間) 3 実践できず 	<p>1の方は続いた要因を、 2・3の方はできなかった理由を記入</p> <p style="text-align: center;">〔 習慣になったから 〕</p>	
	毎日15分歩く	<ul style="list-style-type: none"> ① 実践中 2 実践したが中断 (実践した期間) 3 実践できず 	<p>1の方は続いた要因を、 2・3の方はできなかった理由を記入</p> <p style="text-align: center;">〔 楽しくなってきたから 〕</p>	

4. 結果

(1) 男性終了者の概要

①年齢 平均 51.3 歳



平均 51.3±6.7

(n=356)

■ 40歳以上45歳未満

■ 45歳以上50歳未満

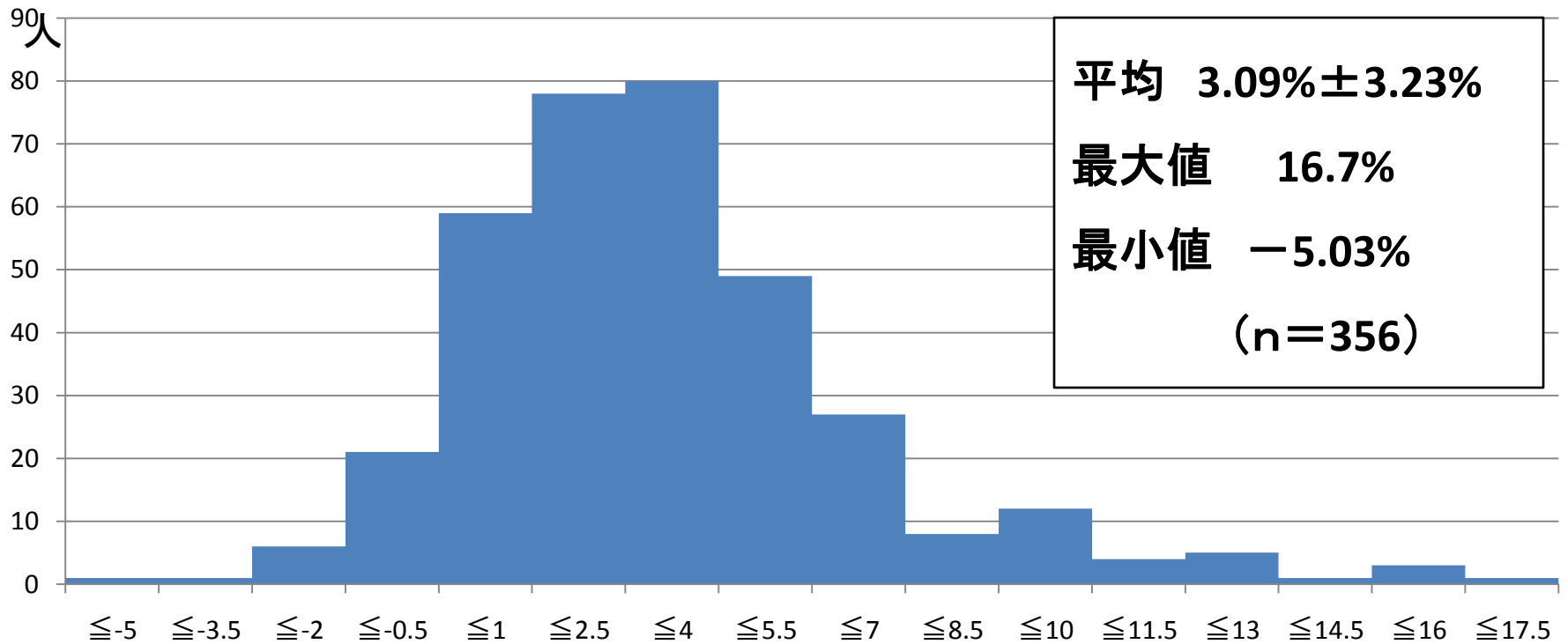
■ 50歳以上55歳未満

■ 55歳以上60歳未満

■ 60歳以上

②体重減少率

平均 3. 1 %



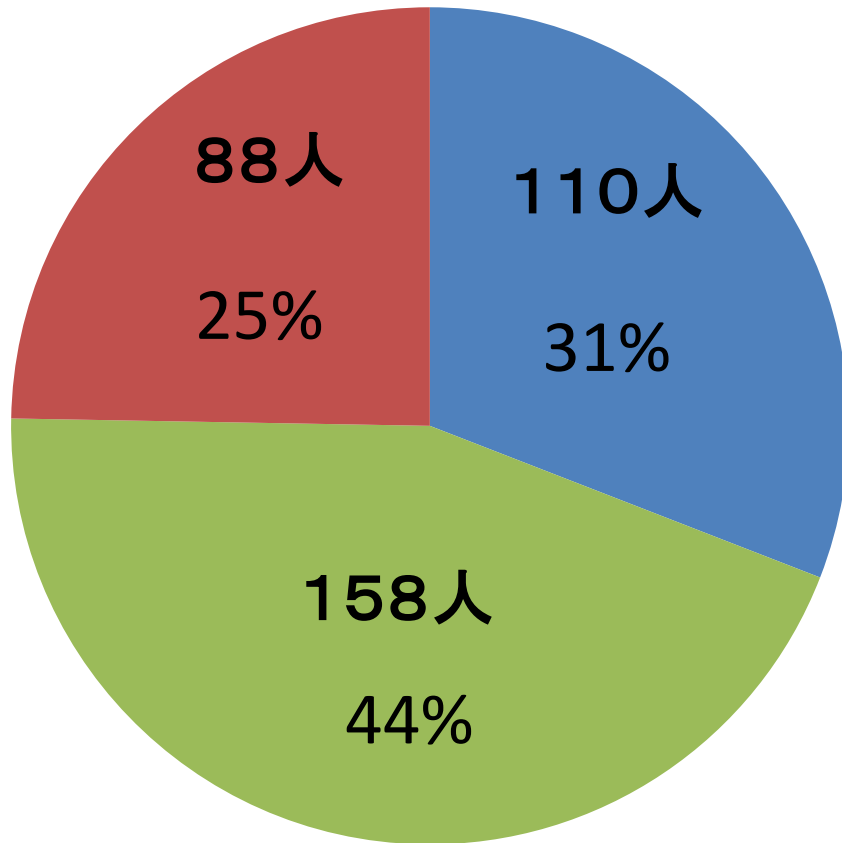
③体重減少量

平均 2. 4 k g

④行動目標個数 (1人あたり)

平均 2. 6 個

⑤体重減少率の分類



- 1群
体重減少率4.0%以上
＜減量成功群＞
- 2群
体重減少率1.0%以上4.0%未満
＜ちょいやせ群＞
- 3群
体重減少率1.0%未満
＜やせず群＞

注1)日本人において体重の4~5%減量でアディポネクチンの分泌改善がみられたため保健指導の減量目標としている。

⑥初回面接時に立てた行動目標

	行動目標の分類	個数	例
食事関連	食事量	138	夕食は腹8分目にする。夕食のご飯を1杯にする。等
	間食・夜食・果物	101	夜食をやめる。間食は週2回に減らす。果物は朝に摂る。等
	食事内容	87	野菜を多く摂る。油ものを控える。朝食時に温野菜を食べる。等
	食事行動	55	朝食を食べる。1口20回噛む。食後すぐに歯みがきをする。等
	甘味飲料	49	缶コーヒーをお茶に代える。コーヒーはブラックで。等
	塩分	6	外食で醤油を使わない。等
運動関連	有酸素運動	262	バス停1つ手前で降りて歩く。自転車通勤にする。等
	筋トレ・ストレッチ	70	休日に腹筋30回。スクワットを朝晩30回ずつ行う。等
嗜好品関連	アルコール	127	日本酒1日1合までにする。休肝日を週1回設ける。等
	タバコ	21	禁煙する。1日10本までに節煙する。等
計測	計測	17	毎日体重測定をする。血圧を毎日測る。等
計		933	

(2) 行動目標と実践状況

図1 行動目標933個の実践状況

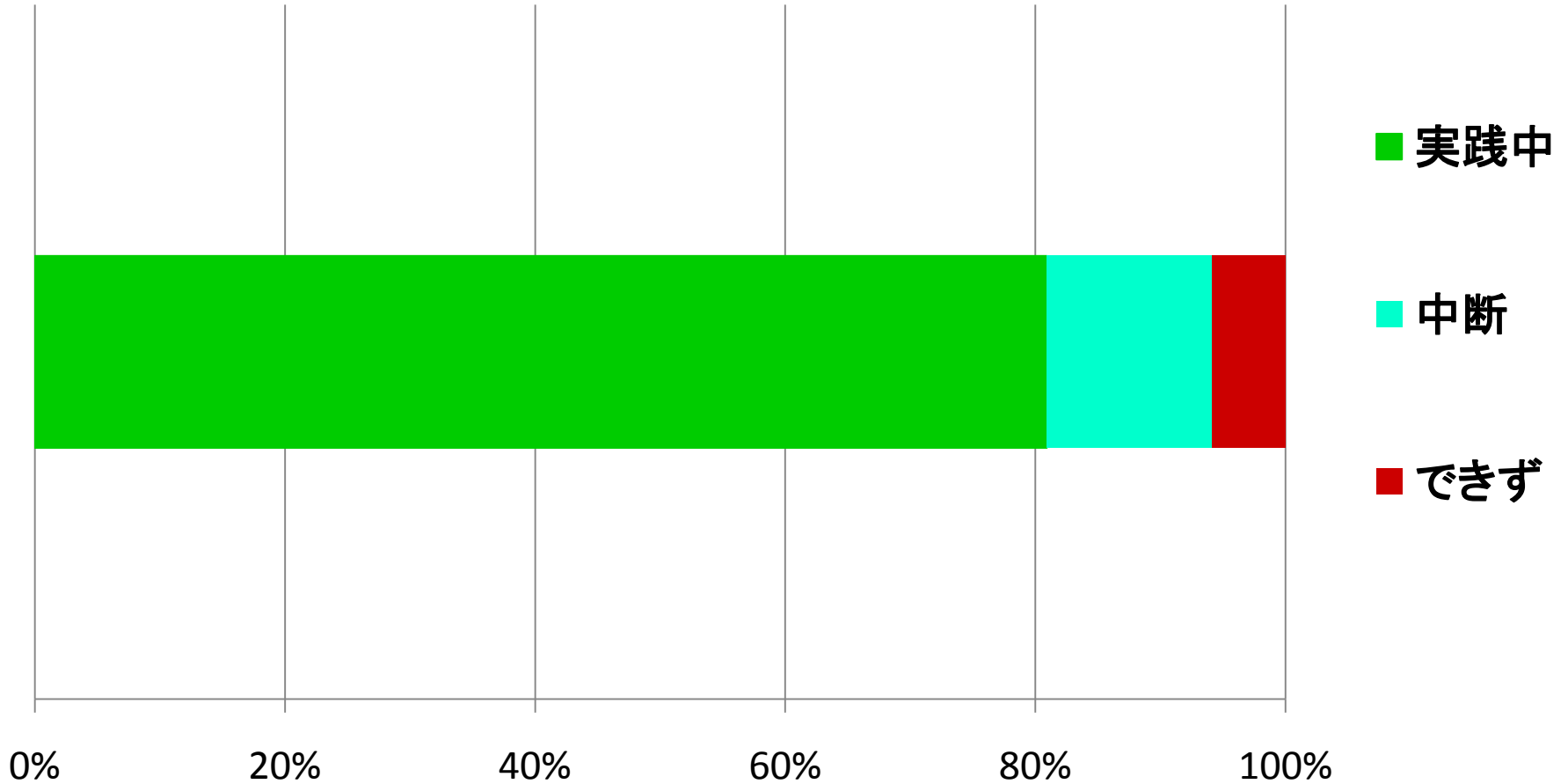


図2 実践状況別の体重減少率

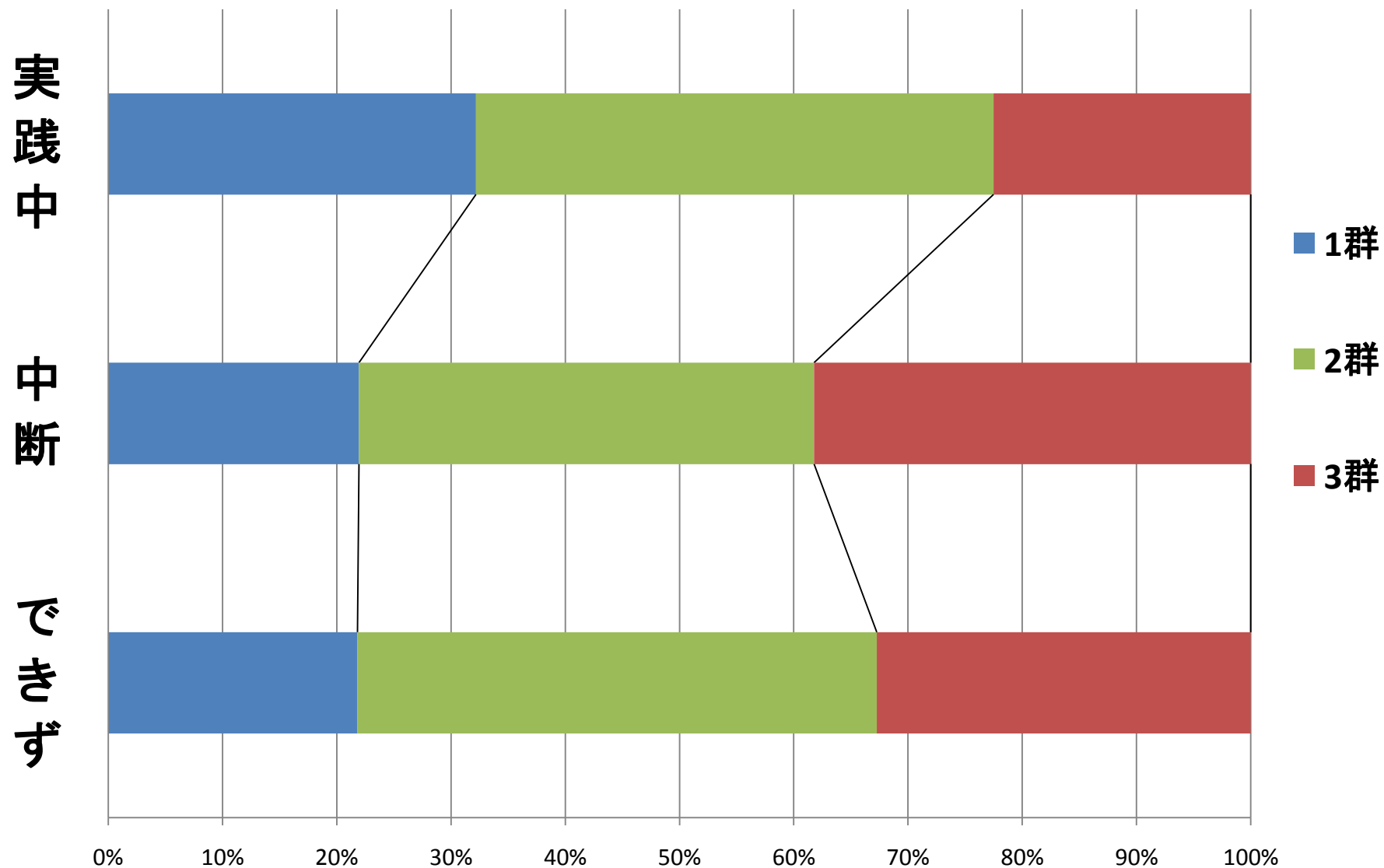
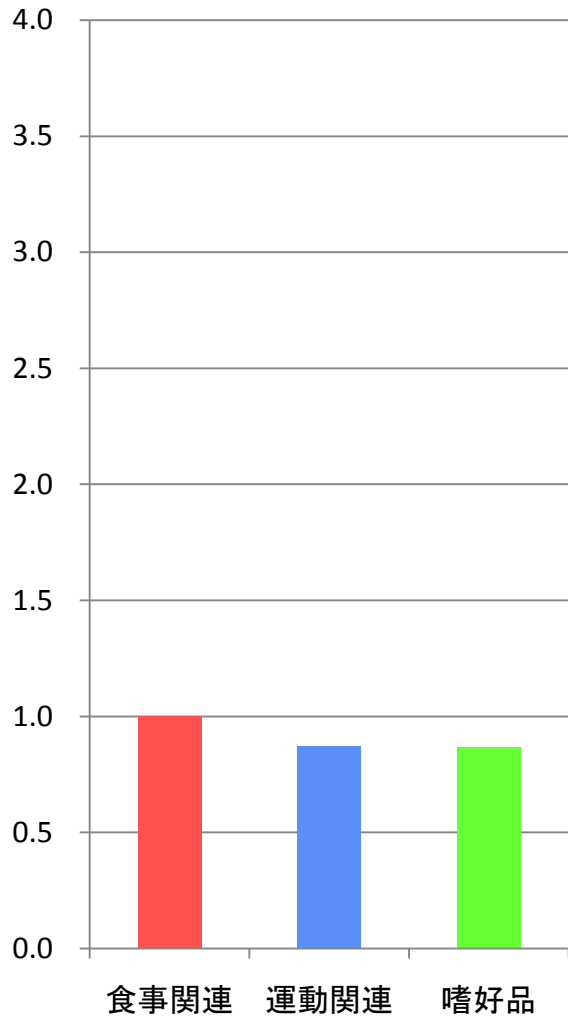
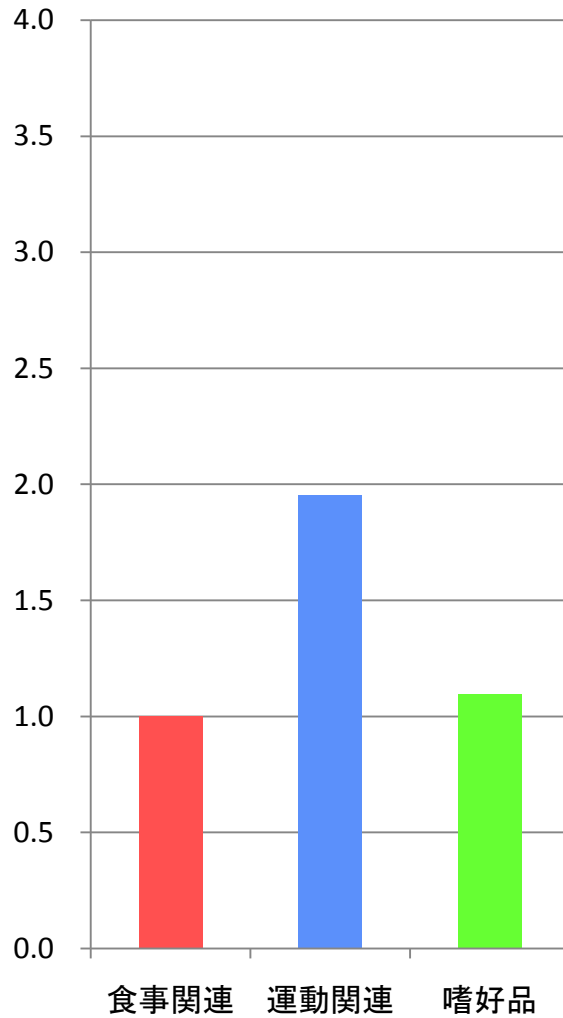


図3 行動目標別の実践状況

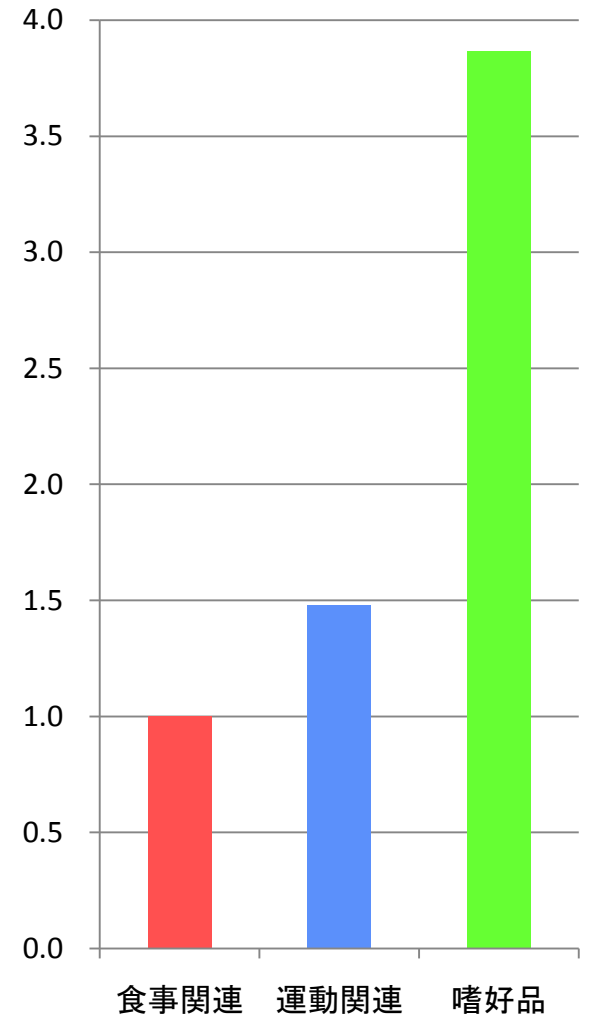
実践中



実践したが中断

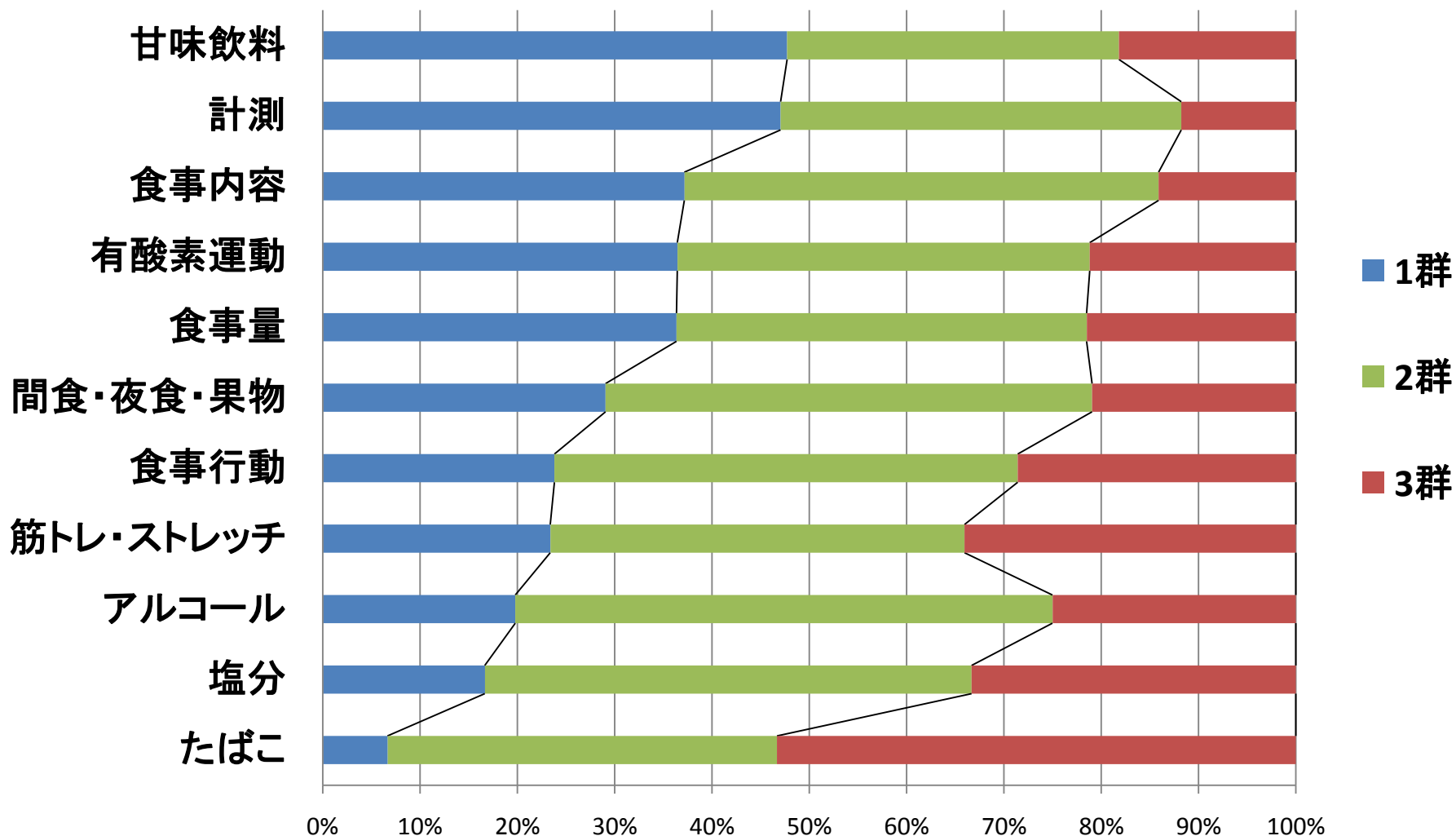


実践できず



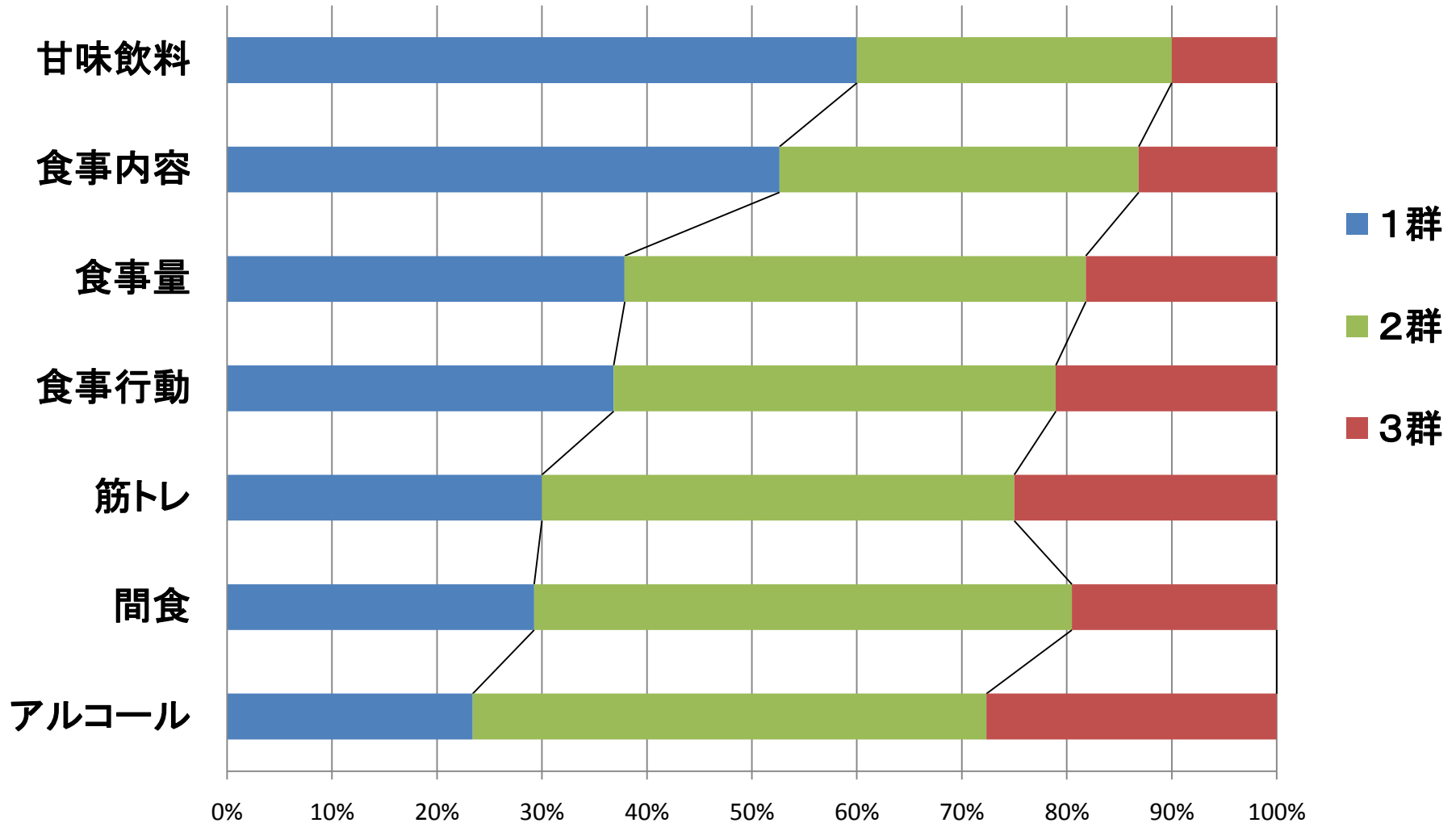
(3) 実践中の行動目標と体重減少率

図4 実践中の行動目標と体重減少率



(4) 実践中の行動目標の組み合わせと体重減少率

図5 有酸素運動と他の行動目標との組み合わせ



(5) 行動目標が続いた要因

図6 行動目標が続いた要因

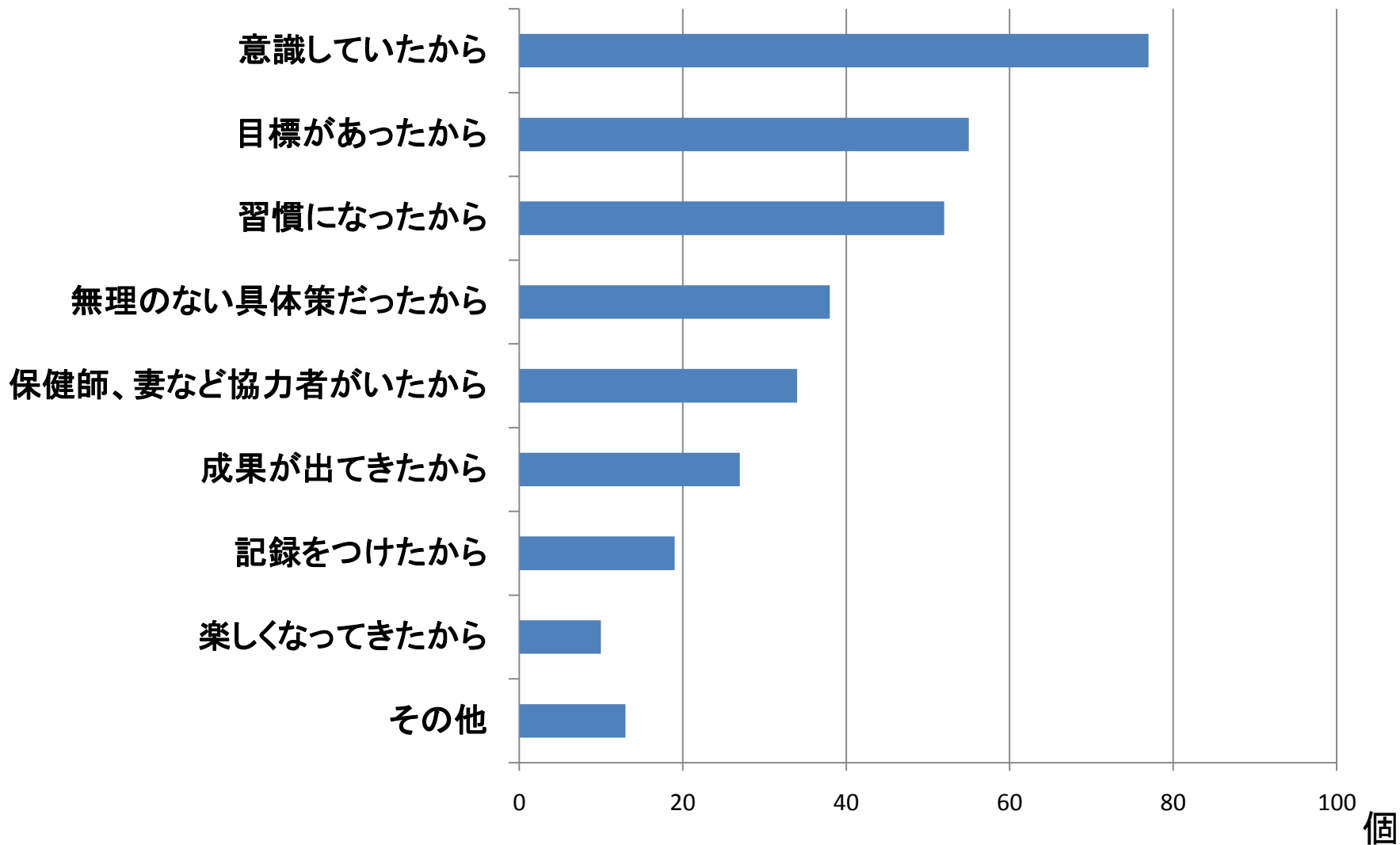


図7 続いた要因と体重減少率

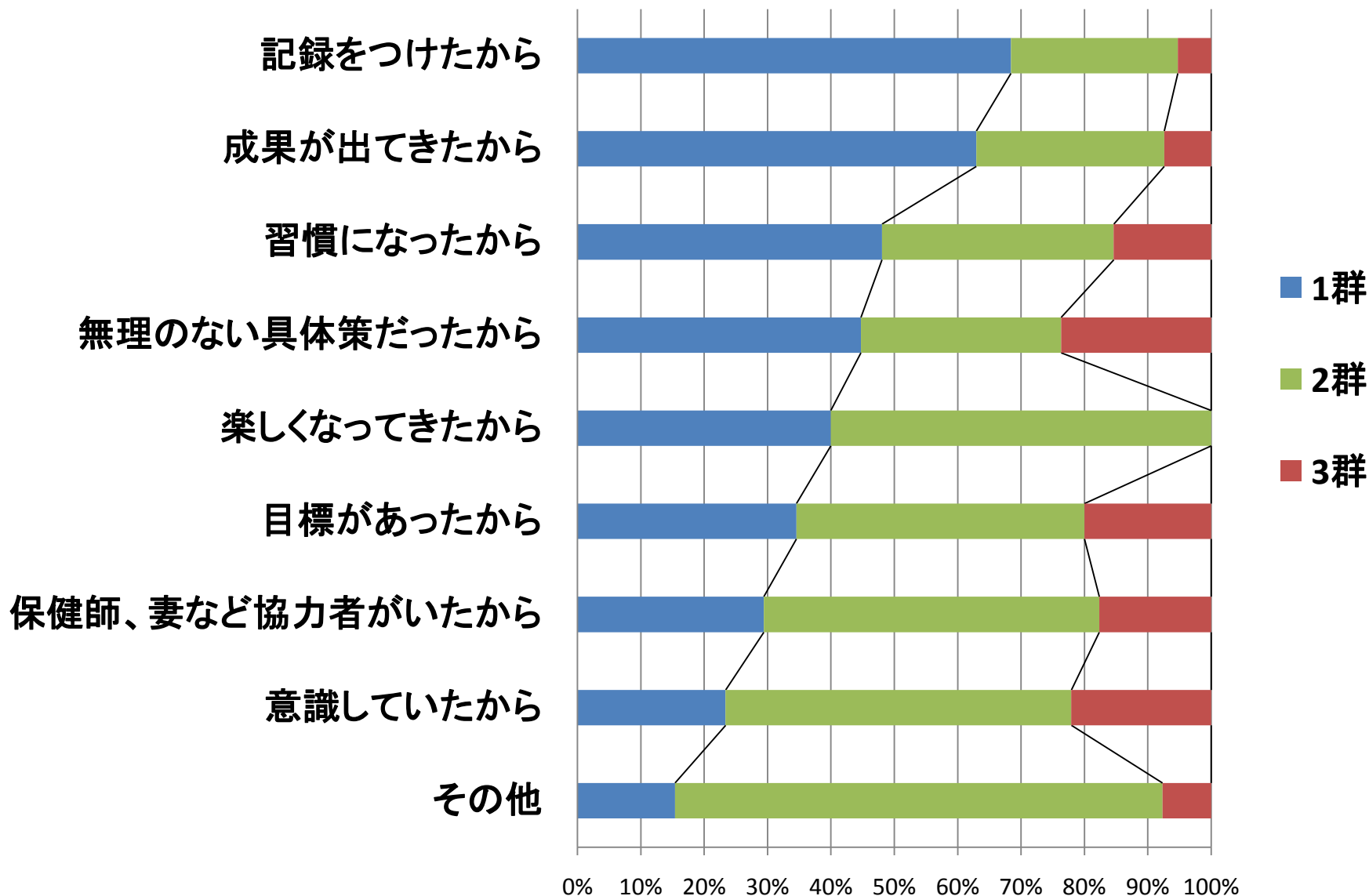
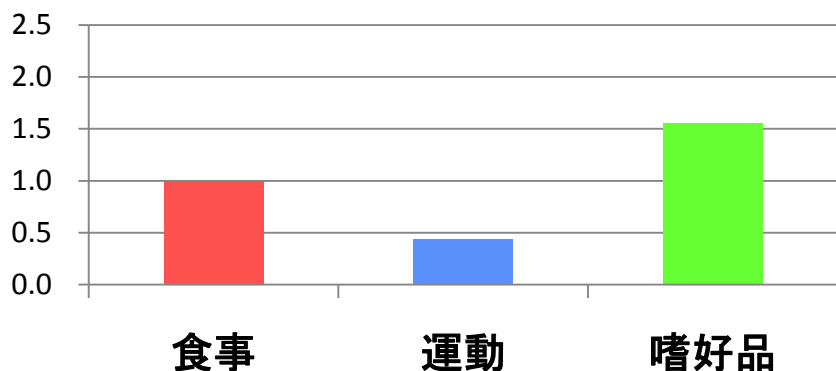
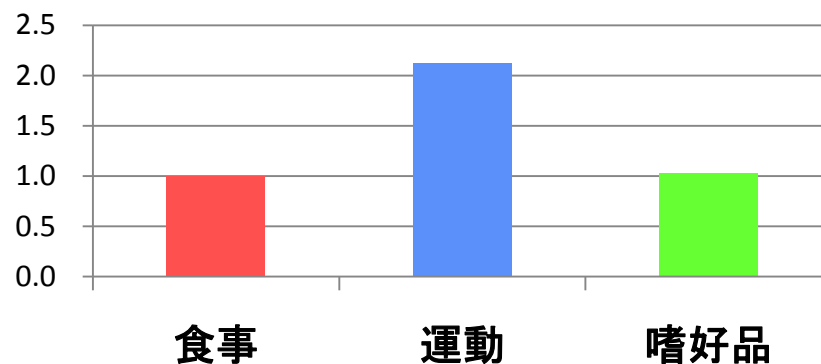


図8 行動目標別の続いた要因

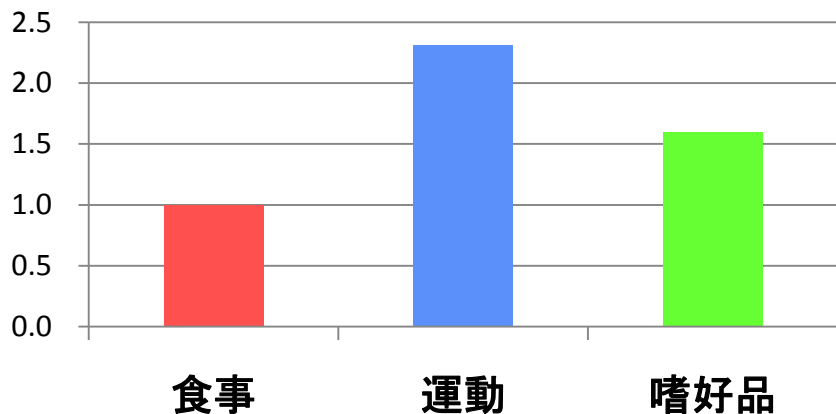
意識していたから



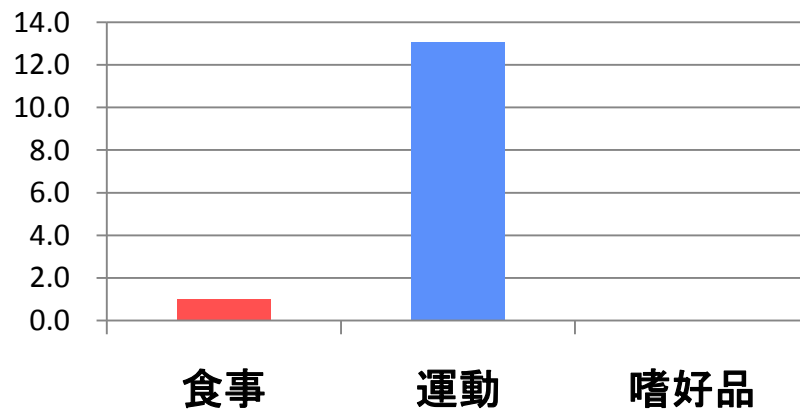
無理のない行動目標だったから



成果が出てきたから



楽しくなってきたから



5. 考察

(1) 行動目標の継続

- ・行動目標が継続されるためには「自らが立てた目標であること」が必要
- ・運動関連には「実践したが中断」がやや多い
- ・嗜好品関連には「実践できず」が多い

(2) 行動目標の特徴

- ・1群が占める割合が1番多いのは「甘味飲料」
- ・1群が占める割合が1番少ないのは「タバコ」
- ・組み合わせは、「有酸素運動」+「甘味飲料」・
「食事内容」が有効

(3) 行動目標が続く要因

- 1群が占める割合が1番多い要因は「記録をつけたから」
- 運動関連に多い要因は「無理のない行動目標であったから」等
- 嗜好品関連の多い要因は「意識していたから」

6. 結論

減量成功の要因は継続できる行動目標を立てることが大切である。運動関連、嗜好品関連、食事関連に分けてみると以下のことが言える。

- ① 運動関連の行動目標は、無理なく簡単にできるように設定することが必要である。
- ② 嗜好品関連の行動目標は、本人の行動変容ステージの把握が重要である。
- ③ 食事関連は甘味飲料と食事内容が有効で、有酸素運動との組み合わせが効果的

7. 謝辞

本研究の統計処理をご指導いただいた株式会社神鋼ヒューマンクリエイト安川 昌吾先生に感謝申し上げます。

8. 文献

- 注1) 津下一代:平成20年厚生労働科学研究
地域・職域における生活習慣病予防・管理による医療費適正化効果に関する研究
- 注2) 宗像恒次:行動科学からみた健康と病気 メディカルフレンド社P103～P104
- 注3) 中村正和:平成20年度文部科学省科学研究費補助金 中村班報告書
- 注4) ベスHマーカス、リーアンHフォーサイス:行動科学を活かした身体活動運動支援
大修館書店P24～P26

ご清聴ありがとうございました。



全国健康保険協会兵庫支部

協会けんぽ

神戸市中央区御幸通 6-1-12

三宮ビル東館2F

078(252)8705