

# 効果的な特定保健指導の手法開発

Development of Effective Method for Specified Health Guidance

## グループ紹介

研究代表者：藤田委由(医学部・教授)  
研究協力者：各務竹康(医学部・助教) 田邊 剛(医学部・准教授) 天野宏紀(医学部・助教)  
中谷久恵(医学部・教授) 勅使河原 薫(医学部・講師)

Leader : Yasuyuki Fujita (Professor, Faculty of Medicine)

Collaborator : Takeyasu Kakamu (Assistant Professor, Faculty of Medicine), Tsuyoshi Tanabe (Associate Professor, Faculty of Medicine), Hiroki Amano (Assistant Professor, Faculty of Medicine), Hisae Nakatani (Professor, Faculty of Medicine), Kaoru Teshigawara (Associate Professor, Faculty of Medicine)

## 概要

平成20年4月よりメタボリックシンドロームなど生活習慣病の予防を目指して特定健康診査および特定保健指導が開始しました。私たちは平成19年度に先行して島根県H町で特定保健指導を行いました。特定保健指導をより効果的にするための手法を開発しています。

To prevent metabolic syndrome and other lifestyle-related disease, specified health checkups and guidance were started from April 2008. We conducted specified health guidance in H town, Shimane prefecture in 2007. We are developing effective method for specified health guidance.

## 特色 研究成果 今後の展望

### 特定保健指導とは

狭心症・心筋梗塞などの心血管疾患や脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患が発症するリスクは肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常などの危険因子があると大きくなります。一つ一つの危険因子によるリスクは小さくても危険因子を組み合わせるとそのリスクは何倍にもなります。そこで、生活習慣の改善で予防できるうちに指導を行い正しい生活習慣を身につけます。保健指導は健康診査の結果より危険度別に「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」に分かれます。

### 指導の成果

約半年の指導で腹囲、血圧等が改善して、生活習慣病予防の目的はほぼ達成しています。その他に運動によって筋力が向上し、また、日常生活の妨げになる腰痛、肩こりも多くの人で改善しました。

日常生活では運動の習慣がついた人、食習慣を変えた人が多く、参加したことの満足感、今後の生活への自信がついたと回答した方が多く認められました。

### 効果的な運営のために

1. 初回面接までを大切に
2. 「どこを変える」ではなく「どこなら変えられる」の視点での指導
3. 参加者の大半は労働者！ スケジュールに柔軟性を
4. 自宅で行う運動の紹介
5. 集団指導を多くして仲間意識を持つ！

