

メタボ指導の効果は？

～全国規模の調査結果から～

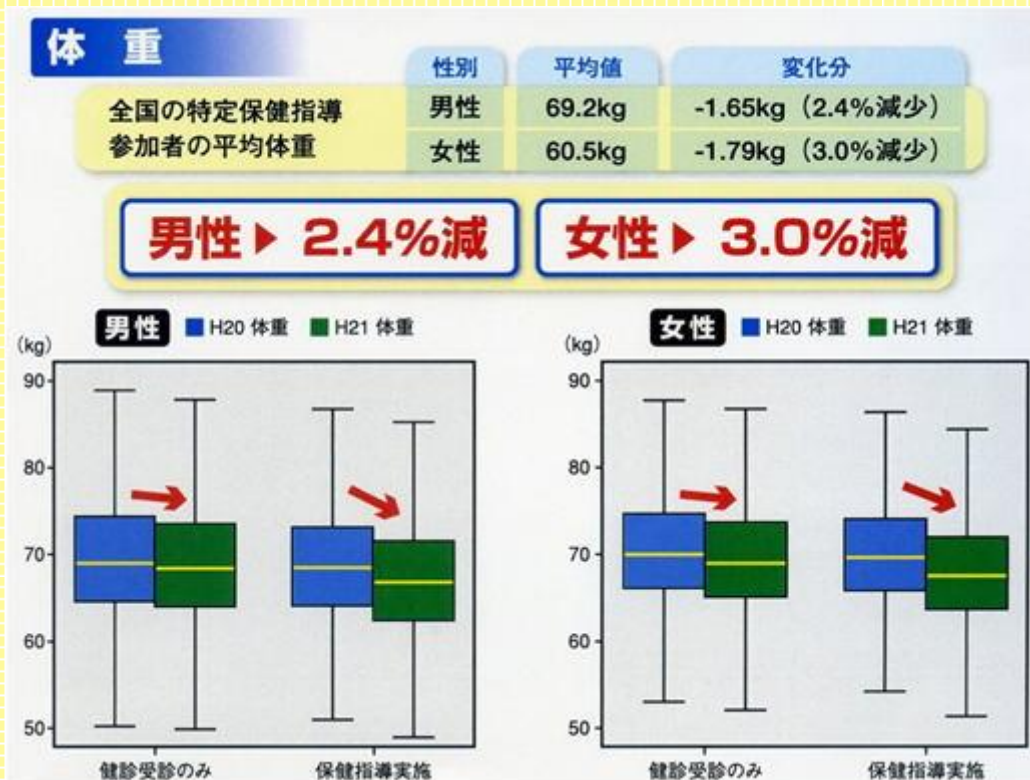
特定健康診査(*1)が、いわゆるメタボ健診が平成20年4月から実施され、「メタリックシンドローム」という言葉も一般的となりました。

メタボ健診は今年で3年目の実施を迎えて、これまで行った保健指導が有効であるか全国1万2千人のデータを元に解析した結果が報告されましたのでご紹介します。

1. 体重の結果

平成20年度に食事や運動などの保健指導に参加した「保健指導実施」の人の平均体重は平成21年度には男性で2.4%、女性で3.0%減少していることがわかりました。

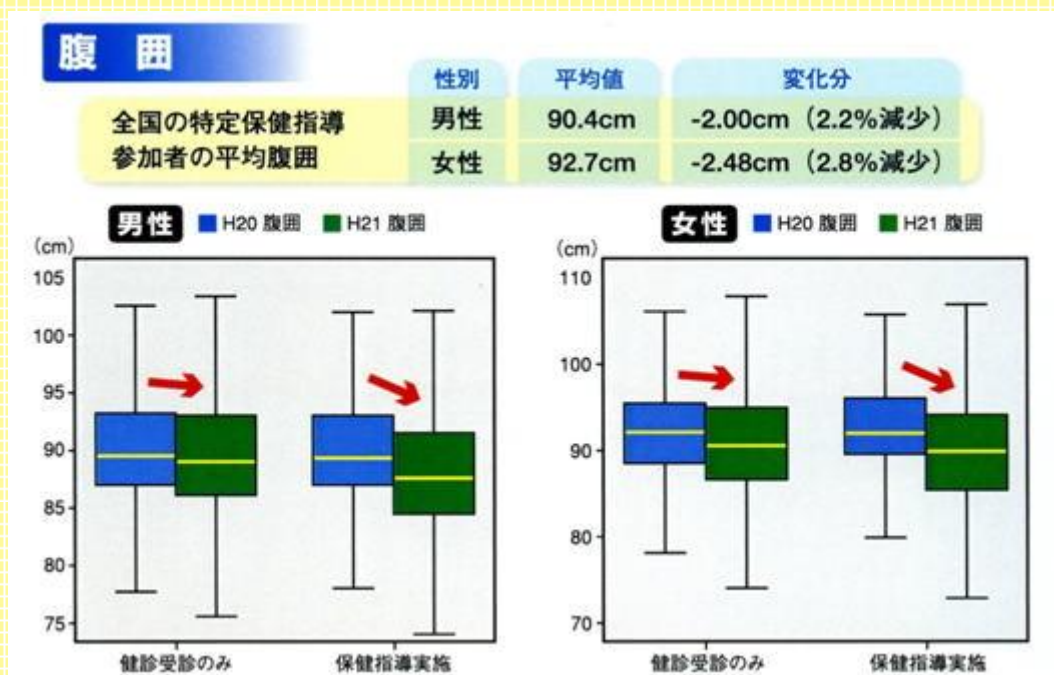
それに対し、保健指導に参加していなかった「健診受診のみ」の人の平均体重は、男女共にほとんど変化がみられませんでした



2. 腹囲の結果

男性では保健指導に参加した「保健指導実施」の人の平均腹囲は2.2%減少していたのに対して、保健指導に参加しなかった「健診受診のみ」の人ではほとんど変化がありませんでした。

女性では保健指導に参加した「保健指導実施」の人も、保健指導に参加しなかった「健診受診のみ」の人も、どちらも平均腹囲が減少していましたが、保健指導に参加した「保健指導実施」の人のほうが減少の程度が大きいという結果でした。

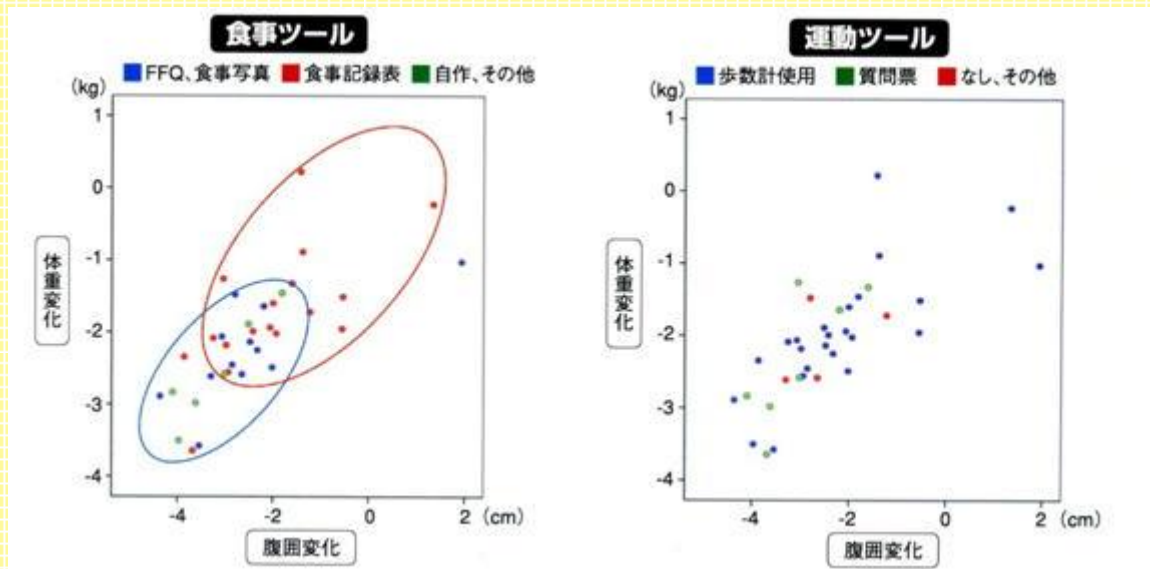


3. アセスメントツール別の結果

指導に使用した食事ツールと運動ツール別に腹囲と体重の変化を比較して、効果的なツールはどれかを検討しています。

食事ツールについては FFQ や食事の写真を用いて摂取量を正確に把握することで体重・腹囲変化ともに、より減少していると報告されています。

運動ツールについては一定の傾向がみられなかったことから、対象に合わせての工夫をすべきと考察していました。



* アセスメントツールとは、保健指導を行う際に使う評価指標のことで、食事ツールには FFQ(食物摂取頻度調査法*2)や食事の写真、食事記録表など、運動ツールには歩数計や質問票などが用いられています。

*2(FFQ 食物摂取頻度調査法): 食品リストにより設定された重量とその摂取頻度から食物や栄養素の摂取量を推定する方法

栄養士・管理栄養士はそれぞれの地域や職場環境の中で保健指導に取り組んでいます。三重県栄養士会では、昨年度より一定の研修を終えた「栄養ケアステーション登録会員」がいろいろな事業所の依頼で保健指導に赴き、良い評価をいただいているところです。

今後も引き続き研修・実績を重ねて、メタボ健診の円滑な推進・有効な保健指導を行い、医療費低減に寄与していきたいと考えています。

参考

- ・【報告書】今井博久「特定保健指導プログラムの成果を最大化および最適化する保健指導介入方法に関する研究」、平成 22 年 3 月
- ・朝日新聞、平成 22 年 7 月 27 日付夕刊 1 面
- ・読売新聞、平成 22 年 8 月 13 日付朝刊 2 面
- ・日本経済新聞、平成 22 年 7 月 28 日付朝刊 38 面
- ・東京新聞、平成 22 年 7 月 28 日付朝刊 24 面

担当:研究教育協議会