

北海道農業団体健康保険組合〈文書による生活習慣改善のための個別支援「減る脂プログラム」〉

〈背景〉

高脂血症有所見者の増加に伴い、平成10年から開始。

〈目的〉

高脂血症有所見者の減少

健診でLDLコレステロールが高めの方の生活習慣改善

〈対象〉

被保険者・被扶養者のうち、コレステロールを下げる治療を行っておらず、健康診断でLDLコレステロール値が140mg/dl以上の、30歳以上55歳以下全員に案内文書を送付。申し込み用紙が返送されてきた方を参加者とする。

〈内容〉

- ・参加者には、自己改善目標（食生活の改善、節酒、間食・飲物を控える、運動、その他）を細かく決めてもらい、その目標が実践されるよう支援する文書を、保健師が送付。送付する回数・頻度は、個人によって違う。
- ・管理栄養士からは、初回支援として、アンケート用紙に食習慣を記入してもらい、アドバイスを送付。2回目以降は、3日分の献立票を記入してもらい、食事診断表を作成し、今後に向けたアドバイスとともに送付。送付時、次回用の献立表を同封し、返送があればまた食事診断表を作成し、年に数回のやり取りを文書指導で実施。
- ・必要時、リーフレット、レシピなどを同封する。
- ・希望者には運動トレーナーから運動メニューやアドバイスを送付
- ・参加した翌年の健康診断データがわかった時点で、アンケートを送付。評価に合わせた表彰状や、今後のアドバイスを送ることで、終了後も自分自身

で健康管理を継続していけるような動機づけにしている。希望者は次年度も継続する。

〈特徴〉

個人が自分に合った生活改善メニューで取り組めるよう、個人に具体的な目標を設定してもらい、保健師・管理栄養士・運動トレーナーの3職種でアプローチを行なっている。

〈実施状況・評価〉

実施状況（別添資料1、2参照）

- ・達成度については（別添資料1参照）、ここ3年ほどは達成したで賞（自己改善目標を達成し、指導に対する返信もあった人）が22～26%、これからも頑張りま賞（自己改善目標は達成しなかったが、指導に対する返信があった人）が23～24%、継続しま賞（自己改善目標は達成したが、指導に対する返信がなかった人）が6～21%、もう一度やりま賞（自己改善目標が未達成で、指導に対する返信もない人）が26～34%であった。
- ・「歩く」「栄養バランスを考えた食事をしている」「間食を減らしている」ことの実践報告がある。全体的に参加後のライフスタイルは改善傾向にある。
- ・総コレステロールが基準値もしくは10%以上の下降を「改善」とした場合全体の37%が改善した。（別添資料3-表1）
- ・平成10年度プログラム参加者の5年後を追跡したところ、総コレステロールが基準値（220 mg/dl 未満）内の方は50%になる（別添資料3-表3参照）
- ・減る脂プログラム参加者の医療費削減効果があった。（別添資料3参照）
- ・支援プログラムの方法について78%の人がFAXやEメール、郵送でのやり取りで十分と回答。