

#### 4) 生活習慣改善の必要性を判断するための質問項目

前述したように生活習慣改善の必要性を判断するための質問を実施することは、保健指導実施者が、保健指導対象者の優先順位をつける際に有効であり、また、生活習慣の何に焦点を当てて生活習慣を改善すればよいのかの明確化が可能となることから、20～30分という限られた時間内に一定の水準の保健指導を実施するために必要なことである。さらに、これらの項目を質問することにより、保健指導の対象者は、自らの生活習慣を振り返る機会ともなることから、対象者自身が自分の健康に関するセルフケア（自己管理）ができるようにするという糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群に対する保健指導の目的を達成することにつながるものである。

例えば、生活習慣改善の必要性を判断するための質問項目は表3の5項目である。

生活習慣改善の必要性を判断するための質問票（表3）

質問項目	はい (1点)	いいえ (0点)	判定
1 20歳ごろの時の体重から10kg以上増加している	はい	いいえ	1点
2 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	はい	いいえ	全て 「いいえ」 は1点
3 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	はい	いいえ	
4 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い	はい	いいえ	
5 現在、たばこを吸っている	はい	いいえ	1点

これらの項目は、健診項目による結果とは独立したものであり、またこれまでの研究成果より以下のような根拠を持つものである。

#### （質問項目の根拠）

- 20歳ごろの時の体重から10kg以上増加している  
体重の増加は、摂取エネルギーが消費エネルギーよりも大きい状態であることを示す（10kg増加＝70,000kcal）。体重増加量が大きいほど糖尿病・高血圧の有病率が高い。
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施  
運動強度3METs以上の活動を習慣的に4METs・時／週以上実施することにより生活習慣病の発症及び死亡リスクを減少することが示唆されている。  
3METs<sup>3</sup>以上の運動強度の運動に限定するために、質問に汗をかくという主観的感覚を加えている。（エクササイズガイド2006参照のこと）
- 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施