

<特徴>

- ① 全員を対象とした階層化前の「健康講話」による情報提供で意識向上を図る。栄養に対する関心の高まり、個別指導に対するハードル低下。
- ② 当日のデータによる階層化、午後までの「居残り」、健康意識が高まる。栄養指導の対象者は検査値・環境等複数の問題を有すハイリスク傾向にある。
- ③ 管理栄養士の「現場主義」発想による、クライアントに合った指導努力と信頼関係の構築。
- ④ 手作り指導媒体等により、理解しやすいオーダーメイドの指導に心掛ける。気付きを促しながら、継続できる方法を共に探し考える。
- ⑤ 生活全体の中で物事を考える視点
減量は特にリバウンドしない、「食行動質問表」問題の絞り込み。
- ⑥ 家族の健康も含めて、健康と食生活の改善策を示す。
- ⑦ いつでも希望すれば相談できる旨の案内（健康講話等にて）。

<実施状況・評価>

- ① ハイリスク者の個人指導実施者の1年後健診データを確認評価。

(別紙)		定期健康診断事後における対象男性117名に対する個別栄養指導の評価		
		指導前(04年)	指導後(05年)	(有意確率)
年齢	(歳)	46.7 ± 9.6	47.5 ± 9.7	0.00
身長	(cm)	166.4 ± 7.2	166.2 ± 7.2	0.63
体重	(kg)	70.4 ± 14.5	69.7 ± 14.4	0.00
体脂肪率	(%)	26.3 ± 7.8	25.9 ± 7.6	0.31
BMI	(kg/m ²)	25.3 ± 4.2	25.1 ± 4.2	0.00
収縮期血圧	(mmHg)	123.1 ± 15.5	122.8 ± 15.0	0.03
拡張期血圧	(mmHg)	79.9 ± 9.5	78.5 ± 11.2	0.00
GOT	(IU/l)	28.6 ± 14.7	26.6 ± 13.3	0.01
GPT	(IU/l)	44.8 ± 35.3	38.5 ± 29.4	0.02
γ-GTP	(IU/l)	61.1 ± 82.0	58.8 ± 90.3	0.08
総コレステロール	(mg/dl)	225.8 ± 41.3	225.7 ± 39.6	0.00
中性脂肪	(mg/dl)	184.5 ± 144.6	163.0 ± 115.9	0.00
HDL-コレステロール	(mg/dl)	54.0 ± 15.4	53.8 ± 15.3	0.25
空腹時血糖	(mg/dl)	119.5 ± 23.8	119.3 ± 29.4	0.46
HbA1c	(%)	5.6 ± 1.3	5.6 ± 1.2	0.15
RBC	(10 ⁴ /mm ³)	497.1 ± 35.6	502.2 ± 37.5	0.48
Hb	(g/dl)	15.2 ± 1.4	15.2 ± 1.3	0.64
尿酸	(mg/dl)	6.0 ± 1.4	6.0 ± 1.2	0.61

(平均値±標準偏差)

管理栄養士が専門的な立場より、生活習慣や食事内容を十分に加味しながら、ポイントを絞った単純で分かりやすい栄養指導を実施した。

個別栄養指導対象者の、翌年（2005年）の定期健診成績を前年の成績と比較し評価指標とした。結果、対象となった集団の体重・血圧（収縮期/拡張期）、肝機能（GOT/GPT）、血清脂質（TC/TG）については、有意に低下した。

② ハイリスク者の個別栄養指導の再検結果（約3ヶ月後）の確認例。2005/01～2005/06、服薬なしの再検データより。

