

特定医療法人社団勝木会

(1) 背景

特定保健指導の対象外である若年層や非メタボ者への早期介入の必要性を感じる一方で、特定保健指導のマンネリ化からその効果は鈍化傾向にある。そこで過去に健康保険組合等の依頼で、県内ホテルを使った宿泊セミナーを実施した経験を生かし、より魅力的で効果のあるプログラムの開発を目指した。

図2: 参加者募集の推移

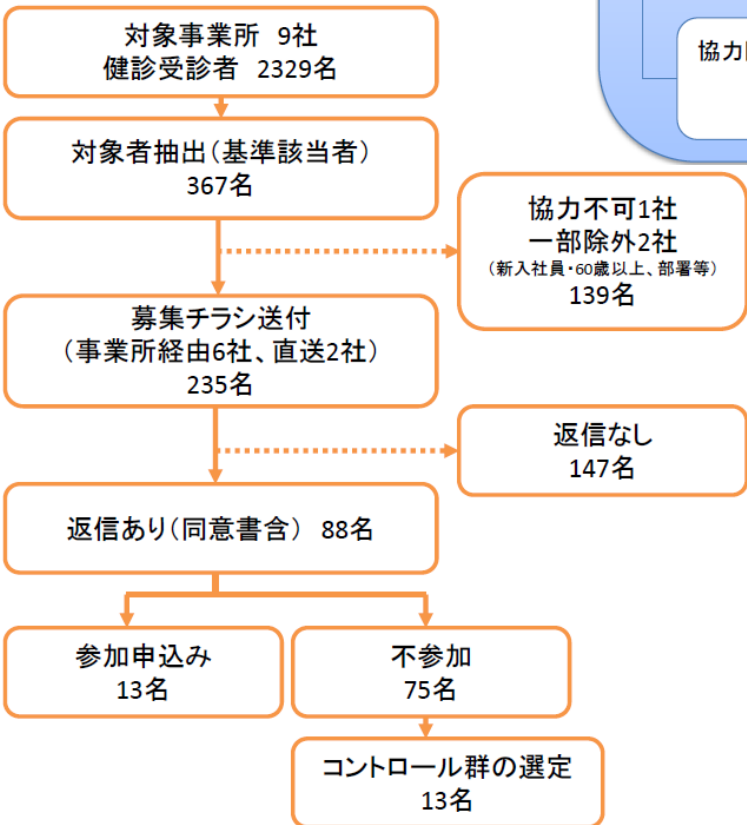
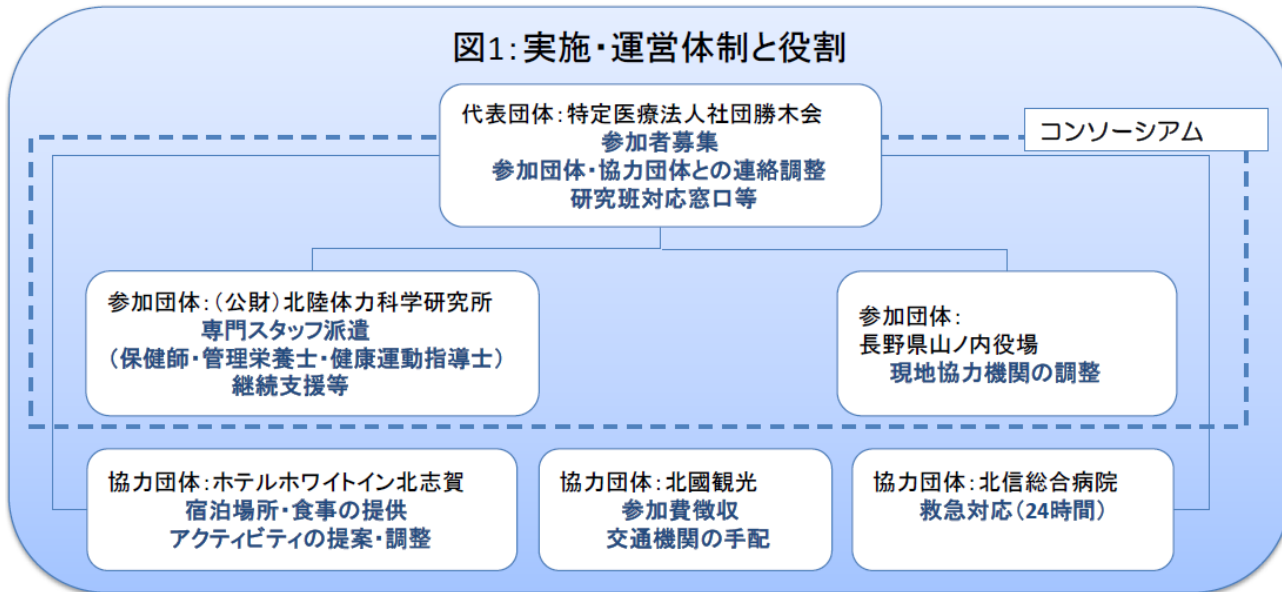


図1: 実施・運営体制と役割



(2) 体制づくり・プログラム内容

(2)-①実施体制(図1)

特定医療法人社団勝木会(やわたメディカルセンター健診センター)では、管理栄養士と健康運動指導士が在籍していないことから、併設の公益財団法人北陸体力科学研究所との協力体制のもと事業を実施した。また、話題性の高い北陸新幹線を利用したことで遠方での宿泊となったが、現地の各協力団体の選定と調整役を山ノ内役場が担ったため、準備等効率よく進めることができた。

(2)-②選定基準および参加者募集等(図2)

選定基準: ヘモグロビンA1c 5.6~7.9% または空腹時血糖100~179mg/dl

※ただし、除外基準該当者等の高リスク者は除く

募集方法: 平成27年1~5月に従業員健診を実施した事業所を対象とした。

健診担当者に事業概要を説明し協力を仰ぎ、個人情報取り扱いに配慮しながら各社の状況に合わせて対応した。

他職種連携: 特定医療法人社団勝木会と参加団体の北陸体力科学研究所は立地上行き来がスムーズで、スタッフ間の連携は日常的に行えた。

(2)-③ プログラム内容および満足度(表1・図3)

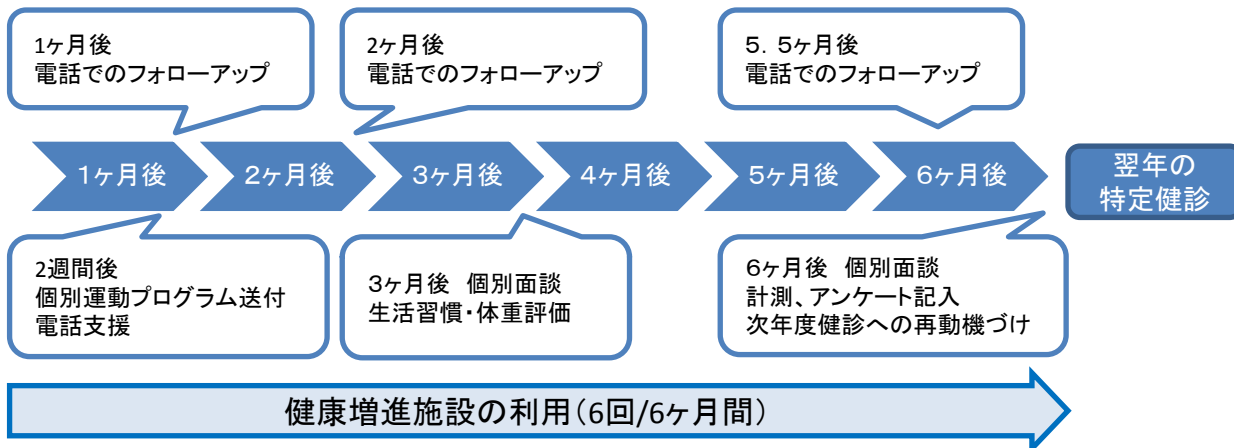
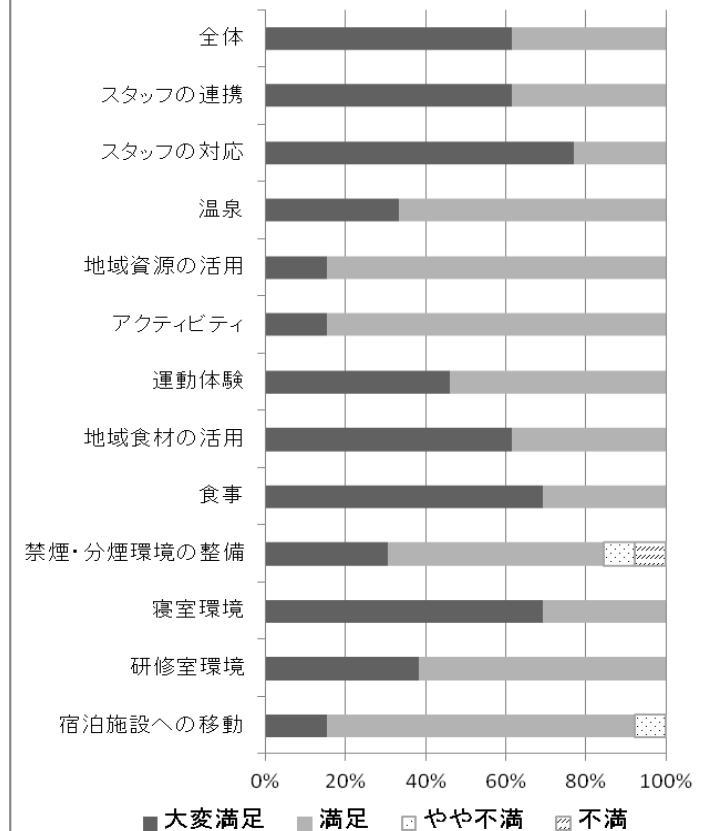
長野県山ノ内町での1泊2日宿泊セミナーのあと、地元の健康増進施設を使って継続的な運動支援を行った。

表1: 宿泊セミナーのスケジュール

9:00	小松駅・金沢駅集合→飯山駅着10:36
11:30	開講式 昼食前血糖測定
12:00	昼食(管理栄養士から食事内容の説明)
13:00	メディカルチェック 体脂肪測定、血圧測定、体力測定 昼食後2時間血糖測定
14:30	保健師(糖尿病療養士)の健康講話
15:30	メディカルチェック結果説明 運動指導実技
16:00	グループワーク① 3~4名×4グループ 検査値と生活習慣の関連を知る グループで個々の課題をマッピング
17:30	個別相談(希望者)・入浴・休憩
18:30	夕食(管理栄養士から食事内容の説明) 夕食前血糖測定
20:30	1日目の振り返り・おやすみストレッチ 夕食後血糖測定
6:30	血圧・早朝空腹時血糖測定 目覚ましヨガ
7:30	朝食(バイキング形式) バランスと量のチェック
8:30	朝食後(運動前)血糖測定
9:00	準備体操・竜王溪谷トレッキング
11:00	グループワーク② 運動後血糖測定 目標設定・継続支援の説明
11:30	そば打ち体験 昼食 麺類+αでバランスよく
14:00	閉講式(感想、目標など発表) 終了時アンケート記入
14:30	道の駅めぐり(雨天のため予定変更) 地元の旬の野菜や果物に触れる
16:00	飯山駅→金沢駅着18:13 各自解散



図3: 参加者の満足度



(3)実施結果および考察

(3)-①対象者(図4・図5)

参加者: 28~66歳の石川県内在住の男性13名

治療中疾患: 高血圧症5名、脂質異常症2名、高尿酸血症1名

メタボ該当率: 30.8% (4名) ※重複あり

健康感: 参加前は全員が「非常に健康」「健康」と回答したが、宿泊セミナーと継続支援によって「健康ではない」と回答した割合が増加した。これは情報提供等による気づきの影響と予想される。

(3)-②意欲の変化(図6・図7)

運動、食事ともに参加前には「興味はあるが難しい」と回答した割合が高かったが、宿泊セミナー終了時には「今すぐ実行したい」の割合が最も高く、その後の継続支援では「改善を実行」した割合が増え、**行動変容が認められた**。

このことから、宿泊セミナーでの体験が効果的に作用し、帰宅後の改善行動に結びついたと考えられ、その効果は運動よりも食生活で顕著であった。

図4: 参加者の年齢構成

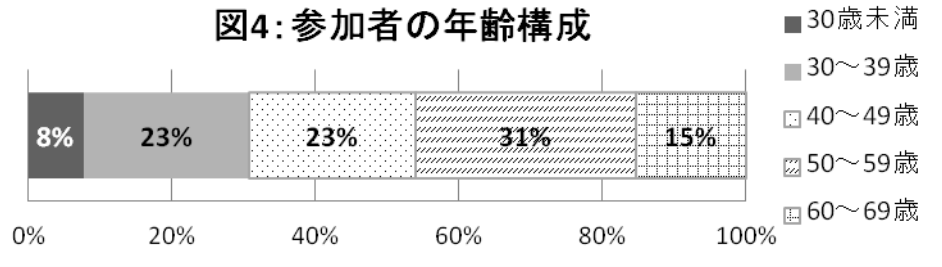


図5: 自分で健康だと感じていますか？

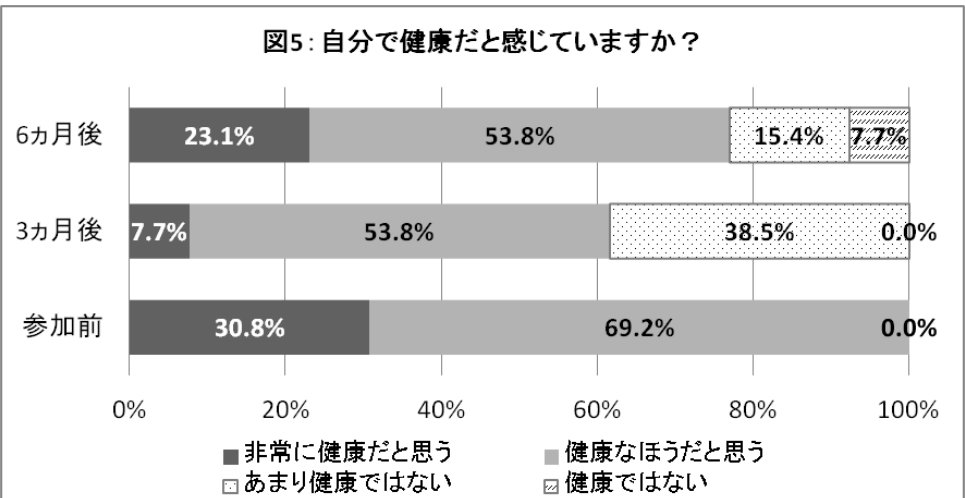


図6: 運動の行動ステージ

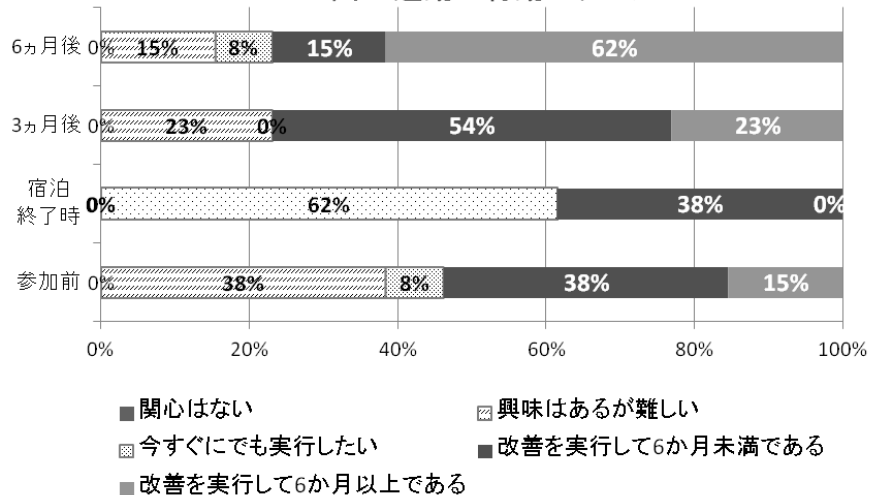
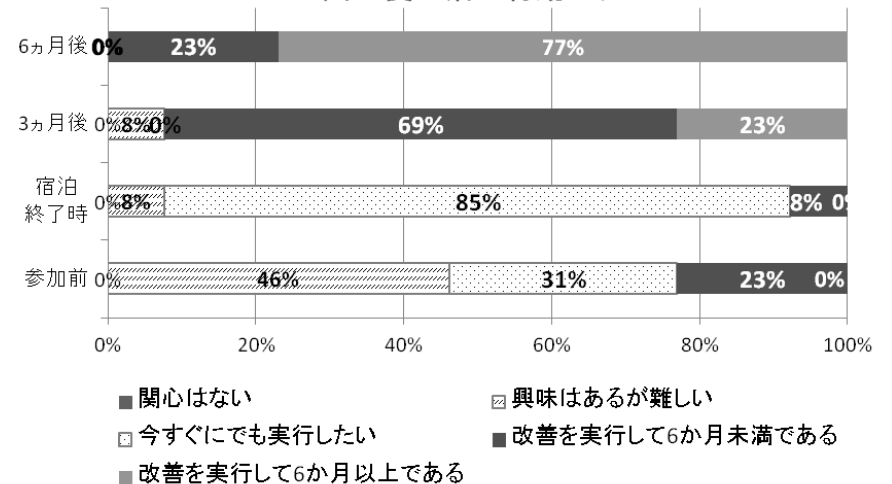


図7: 食生活の行動ステージ



(3)-③ 効果分析(図8・図9・図10)

体重は13名中11名が減少し、平均2.1kgの減少だった(+0.5~−4.7kg)。これは今回の参加事業所を含めた、平成26年度協会けんぽの特定保健指導と比較しても体重減少が大きく、参加者同士のグループダイナミクスが宿泊を通して効果的に作用し、ポピュレーションアプローチが難しい中小企業に有効だったと言える。(単一健保の場合では積極的支援−2.3kg、動機づけ支援−1.2kgの減量)また、最高血圧および最低血圧においても、最終面談の時期が気温の影響で血圧が上昇しやすい冬季にもかかわらず低下傾向にあった。

図8: 体重の変化(特定保健指導との比較)

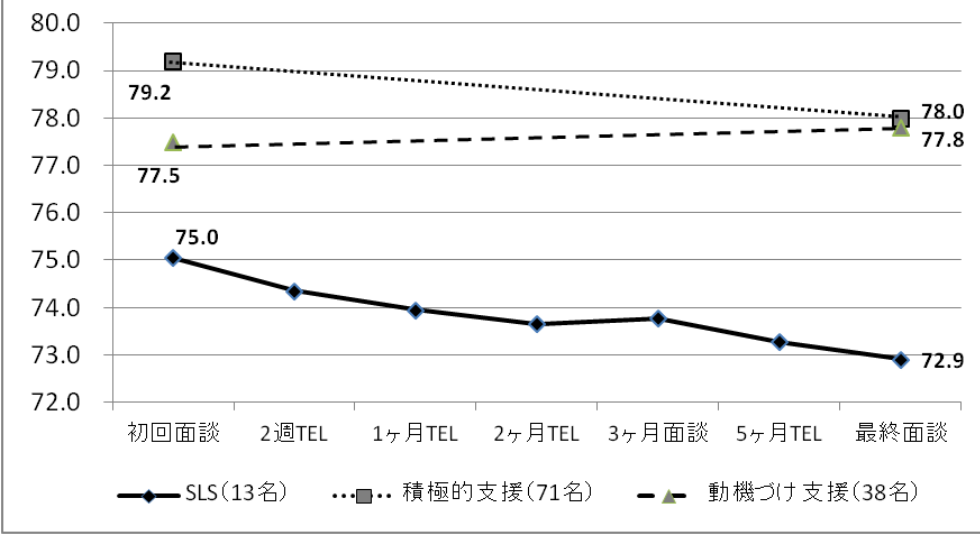


図9: 最高血圧の変化

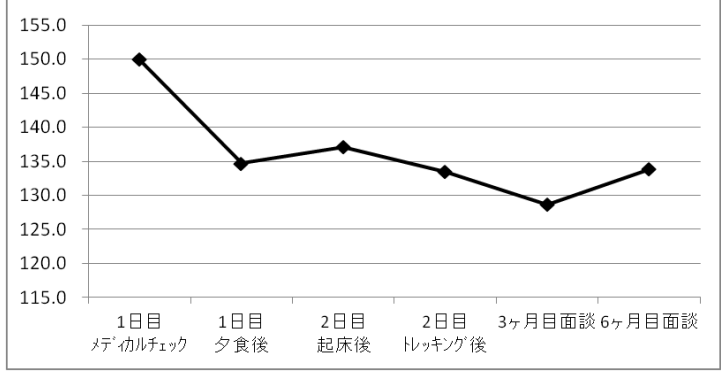
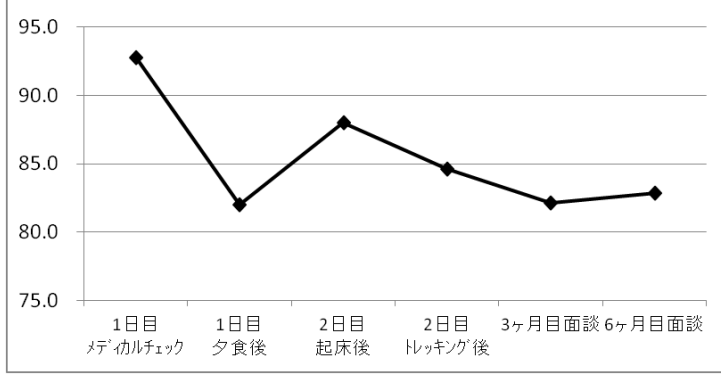


図10: 最低血圧の変化



(4) 実施者の手応え・感想、今後に向けて(図11)

アンケート調査より、宿泊セミナーでの体験は、運動・食事・余暇のすべてにおいて高い割合でその後の取組みに影響していた。特に食事においてその傾向が顕著に見られ、実際の食事を通じた課題の自覚やアドバイスが印象に残り、帰宅後の毎日の食事での実践につながったと考えられる。また、宿泊期間中に各専門職スタッフと行動を共にし、プログラム中や休憩時間等での雑談によって参加者の背景を早期に把握することができたことから、その後の継続支援でのサポートがスムーズに行えた。ただ、宿泊を伴うことで費用が膨らまざるを得ないことから、事業化のためには「形」にこだわらず、宿泊の長所を生かしながらより安価で魅力的なプログラムを開発する必要がある。

図11: 宿泊セミナーで体験したことはその後の取組みに影響しましたか？

