

関西セキスイ工業（株）（ユニット住宅製造）〈セルフモニタリングを用いた栄養指導「わくわく健康考・働教室」〉

〈背景〉

- 04年、労働安全衛生マネジメントシステムのキックオフ時、生活習慣病による長欠者ゼロ、を目標に掲げた。
- 定期健康診断結果、所見率が、全国平均を上回っている。所見内容は、高脂血症・脂肪肝（I-J-上）が上位である。
- 生活習慣病対策は、キックオフ当初、保健師・産業医の個別指導のみ。成果がいまひとつ見えにくい。

〈目的〉

- 生活習慣行動の変容と維持による重症化防止
- 「動機づけ」と「積極的支援」
- 成果の見える活動

〈対象〉

- 前年の定期健康診断結果より有所見者のうち、意欲のあるもの。
‘05年 第一弾 高脂血症所見者（参加者12名/48名対象者）
‘06年 第二弾 BMI25or 腹囲85cm≤ & ‘05年教室参加者&家族（参加者20名/60名対象者）

〈内容〉

- 生活習慣病対策を半年3回コースの集団学習（食事療法中心）。
- 個別指導を含む、‘06は2度の調理実習と最終回はバランス弁当持参
期間：6ヶ月コース 3回から4回 就業時間外約2時間（1回休日土曜日）
指導内容と方法：
集団教育約30分（管理栄養士と保健師） ほぼ同内容を3回
「疾病の理解とその予防法（食事と運動）」（食事療法に重点）
毎回身体測定：
・体重・体脂肪・血圧・医師指示の血液検査（‘05）・腹囲（‘06）

- 初回：宣誓書作成・行動目標設定・セルフモニタリング法説明・食事記録表、食事写真用簡易カメラ配布（‘05）
- 二回目以降：セルフモニタリング表チェックと行動目標の調整・準備性チェック（‘06）
- 最終回：終了賞（‘05） バランス弁当持参（‘06）

〈特徴〉

- ★視覚的（写真）なセルフモニタリングで栄養指導（‘05）
- ★武庫川女子大学 小西すす助教授著「いきいき栄養学」に沿った指導（‘06）
- ★勉強会は、3回ともほぼ同内容のものにして、学習効果を上げる
- ★座学と体験学習として調理実習（‘06 小西先生の助言により）
- ★家庭での調理者への指導（‘06 主婦が変われば家族が変わる小西先生助言
- ★準備性チェックの活用で、無関心期の対象者の動機づけになった。
- ★工夫点フードモデルや実物に熱量を書いて視覚に訴えたこと。宣誓書や行動目標を自分で考え自分で行動したことは主体的で良かったと思う。
- ★オペラントの一種の活用、仲間同士励ましあってご褒美を準備する
- ★シェイピングでは行動目標少しでも達成したらほめる
- ★不安には系統的脱感作を使うとよい

〈実施状況・評価〉（グラフ参照）

- ‘05年の教室では1/3に高脂血症が改善
- ‘06年の教室では1/2が減量（18ヶ月通して）
- ‘05年のケースから、課題として、6ヶ月目には成果が出ていても、つぎの半年後に逆戻りしているケースが多かった。維持のために行動療法の技法を取り入れるなどの工夫が必要と思われる。
- ‘07年は主婦も対象にメタボ対策の調理実習含む教室企画中