

## 効果的な保健事業のための特定保健指導に関する詳細な分析

宮城支部 企画総務グループ 主任 田所 大介  
保健グループ 及川 敦子、藤田 美紀子

---

### 概要

#### 【目的】

特定保健指導による検査値の改善効果の向上を目的として、積極的支援の初回面談時における下位目標の設定の振り返りを行ったところ、あいまいな目標設定や検査値の改善そのものを目標としている不明確な目標設定が多くみられたことから、支部では、研修会等の場で初回面談時における目標設定の改善に向けた取り組みを行った。

今回、支部の取り組みの効果について検証し、今後の改善に繋げることを目的とする。

#### 【方法】

取り組みの効果を検証するために、以下の4項目について検証した。

- ① 取り組みによる支部保健師・管理栄養士の意識の変化について
- ② 取り組みによる支部保健師・管理栄養士の目標設定の変化について
- ③ 取り組みによる保健指導対象者の生活習慣の変化について
- ④ 取り組みによる保健指導対象者の検査値の変化について

#### 【結果】

- ① 研修後には支部保健師・管理栄養士の意識が高まる一方で、取り組みから一定期間が終了すると、意識が低下する（元に戻る）傾向がみられた。
- ② 取り組みから約半年後には、全体的に不明確な目標の割合が減少したが、個人毎に差がみられた。
- ③ 取り組みの前後で保健指導対象者の生活習慣の改善（食事・運動）について、大きな違いはみられなかった。
- ④ 40代、50代の男性においては、取り組み前に初回面談を実施したグループに比べて、取り組み後に初回面談を実施したグループの方が、検査値（腹囲、BMI）の減少値が大きい結果となったが、有意差はみられなかった。

#### 【考察】

検証の結果、①の支部保健師・管理栄養士の意識の変化、並びに②の目標設定の変化に関しては一部改善がみられたが、③の保健指導対象者の生活習慣の変化並びに④の検査値の変化に関しては明確な効果は確認できなかった。

目標設定の改善に向けた取り組みを開始してまだ日が浅く、取り組みは道半ばであるといえる。

今後、保健指導対象者の行動変容に寄与し、さらには検査値の改善に寄与するような目標設定を目指し、現状の取り組みを継続していきたい。

---

【目的】

宮城支部では、特定保健指導の実施率の向上に加えて、検査値の改善効果の向上を目的として、支部保健師・管理栄養士のスキルアップに取り組んでいる。

その一環として、2014年度の宮城支部の個別保健指導データを用いて、積極的支援の初回面談時における目標設定の振り返りを行ったところ、あいまいな目標設定や検査値の改善そのものを目標としている、「不明確な目標」が全体の33.8%を占めるという結果であった。(表1)

これまで、支部では保健師・管理栄養士に対し、研修会等の場で目標設定の重要性について周知していたため、不明確な目標設定はほぼ無いものと考えていた。しかしながら、振り返りの結果、予想以上に不明確な目標が多く、自己流で目標を設定しているという現状が読み取れた。

2017年5月より、このような現状を改善すべく、目標設定の振り返りの結果を支部保健師・管理栄養士へフィードバックし、問題意識の共有、並びにグループワークによる意見交換等、目標設定の改善に向けた取り組みを行った。

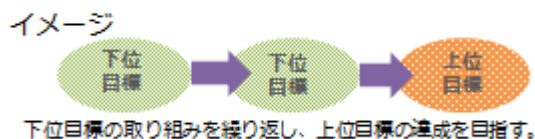
今回、これらの取り組みの効果について検証することで課題を抽出し、今後の改善に繋げることを目的とする。

■ 目標の振り返り方法等

- ・2014年度の宮城支部の個別保健指導データ内の項目「目標内容」を活用。
- ・目標内容は「週に一度は休肝日を設ける」等のテキストデータ。
- ・目標内容のうち、積極的支援の下位目標 500 件をランダムに抽出し、支部保健師 2 名による相互チェックを実施。

【積極的支援における上位目標と下位目標について】

- ・上位目標：6 か月評価時点で最終的に対象者が目指すべき生活習慣の改善目標のこと。  
例) 運動習慣を継続する。
- ・下位目標：上位目標に至るために設定する短期スパンの生活習慣の改善目標のこと。  
例) ウォーキングを週 5 回、60 分ずつ行う。



■ 不明確な目標設定について

支部では、以下の(1)、(2)のいずれかに該当するものを、保健指導対象者からみて、不明確な目標と定義して振り返りを行った。

- (1) 対象者が生活習慣改善に向けた具体的な取り組みをイメージできないようなあいまいな目標。

例) 酒を減らす

⇒何をどのくらい減らすのかが不明であり、取り組みをイメージできない(日数なのか、一回当たりの飲酒量なのか)

- (2) 検査値の改善そのものを目標としているもの。

例) 体重を3kg減らす

⇒保健指導の目標は、「望ましい生活習慣に改善され、それが習慣化すること」であり、検査値の改善や体重の減少は、あくまでも生活習慣が改善した結果であるので「目標」というよりは「目的」という位置づけになる。

表1 不明確な目標設定の割合 (2014年度 保健指導実施分)

目標項目	件数 (A)	(A)のうち不明確 な目標の数 (B)	不明確な 目標の割合 (B/A)
食事	273	93	34.1%
運動	111	33	29.7%
飲酒	68	24	35.3%
喫煙	21	7	33.3%
その他(上記以外)	27	12	44.4%
合計	500	169	<b>33.8%</b>

## 【方法】

初回面談時における目標設定の改善に向けた取り組みの効果を検証するため、以下の項目について検証した。

### 検証項目① 取り組みによる支部保健師・管理栄養士の意識の変化

⇒2017年5月と2018年1月の研修時に支部保健師・管理栄養士へアンケートを実施した。

- ・2017年5月は支部保健師・管理栄養士12名、2018年1月は13名（うち12名は2017年5月と同一。）に実施した。
- ・研修内容は2014年度の個々の下位目標例をもとに、グループワークによる振り返りを中心に実施した。
- ・2017年5月と2018年1月の研修は基本的に同一の内容にて実施した。

### 検証項目② 取り組みによる目標設定の変化

⇒取り組みを開始してから約半年後（2017年11月）に実施した、初回面談時の下位目標を集計した。

- ・2017年11月初回面談実施分の下位目標898件について、支部保健師2名の相互チェックにより目標内容を確認し、支部保健師・管理栄養士（14名）ごとに下位目標を集計した。

### 検証項目③ 取り組みによる保健指導対象者の生活習慣の変化

⇒最終評価時に、保健指導対象者へ運動並びに食事に関する生活習慣の変化についてアンケートを実施した。

- ・アンケートは最終評価時に併せて実施した。
- ・取り組み前（2016年5月～10月初回面談実施者772名）と取り組み後（2017年5月～10月初回面談実施者753名）のアンケート結果を比較した。
- ・アンケート内容は、「運動（食事）に関する生活習慣について、保健指導を受ける前と後で変化したかどうか」という質問に対する、改善、変化なし、悪化の三択による回答方式とした。
- ・検証対象者はいずれも前年度に保健指導を受けていないものとした。

### 検証項目④ 取り組みによる保健指導対象者の検査値の変化

⇒保健指導実施後の検査値（腹囲、BMI）を比較した。

- ・取り組み前（2016年5月～10月初回面談実施者707名）と取り組み後（2017年5月～10月初回面談実施者692名）の検査値の減少値（平均値）を比較した。
- ・女性はサンプル数が少ないため、男性のみ結果を掲載した。
- ・検査値の減少値（平均値）は初回面談時と6か月評価時点の検査値の差

を用いて算出した。

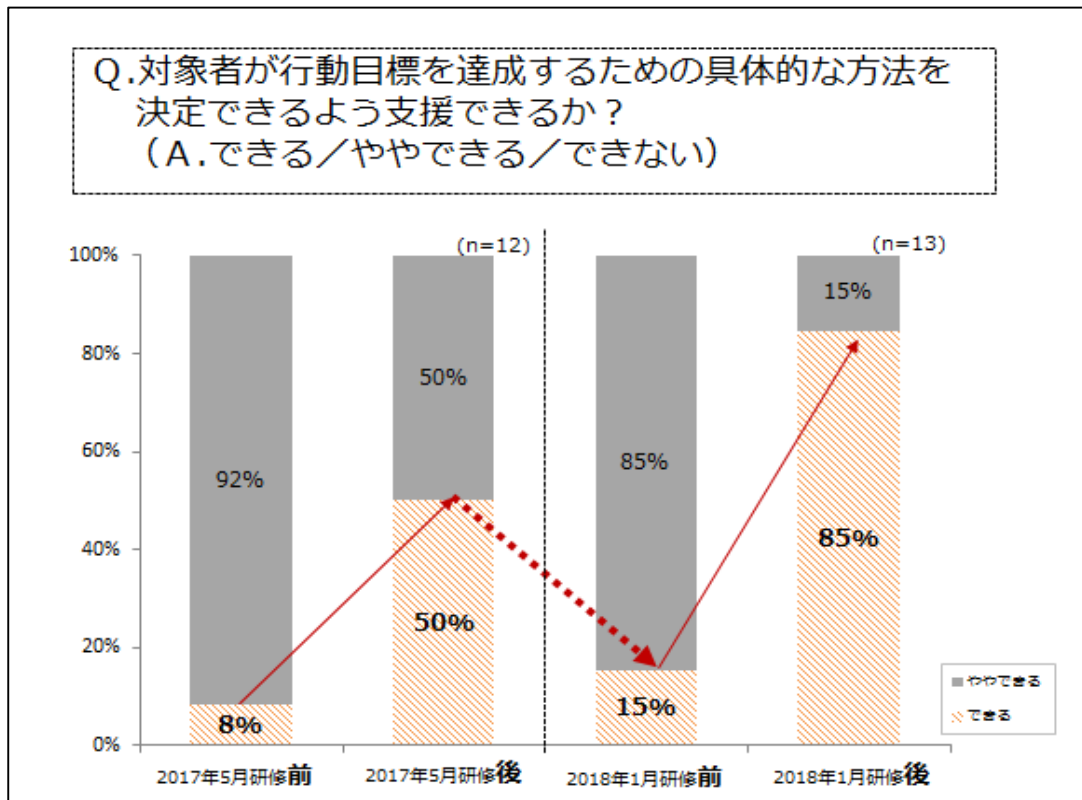
- ・ 検証対象者はいずれも前年度に保健指導を受けていないものとした。
- ・ 有意差の検証には Mann-Whitney の U 検定を用い、有意水準は  $P < 0.05$  とした。

### 【結果】

#### 検証項目① 取り組みによる支部保健師・管理栄養士の意識の変化 (図 1)

2017年5月、2018年1月のいずれも、研修前と比較して研修後に「対象者が行動目標を達成するための具体的な方法を決定できるよう支援できる」と回答した割合が増加した。一方で、2017年5月の研修後には50%まで増加した「できる」の割合が、2018年1月の研修前には15%まで低下した。

図 1 支部保健師・管理栄養士へのアンケート結果



検証項目② 取り組みによる目標設定の変化（表 2）

2017年11月初回面談実施分について、支部全体では、取り組み前の2014年度に比べ、不明確な目標設定の割合が14.5%減少した。（33.8% ⇒ 19.3%）

一方で、個人ごとの状況を見ると、不明確な目標の割合は最大で55.8%、最小で0%となっており、個人差がみられた。

表 2 不明確な目標設定の割合（2017年11月初回面談実施分）

保健師・管理栄養士	下位目標総数 (A)	(A)のうち不明確 な目標の数 (B)	不明確な目標の割合 (B/A)
A	61	3	4.9%
B	108	32	29.6%
C	41	10	24.4%
D	58	0	0.0%
E	54	20	37.0%
F	86	48	55.8%
G	49	2	4.1%
H	73	0	0.0%
I	54	8	14.8%
J	47	11	23.4%
K	53	7	13.2%
L	68	11	16.2%
M	60	3	5.0%
N	86	18	20.9%
合計	898	173	<b>19.3%</b>

(2014年度 33.8%)

### 検証項目③ 取り組みによる保健指導対象者の生活習慣の変化

(1) 運動に関する生活習慣の変化の有無について (表 3)

取り組みの前後で生活習慣の変化に大きな違いはみられなかった。

(2) 食事に関する生活習慣の変化の有無について (表 4)

取り組み前に比べて、取り組み後に生活習慣が改善したと回答した割合が 3.7%減少した。(74.0% ⇒ 70.3%)

表 3 運動に関する生活習慣の変化の有無

	改善	変化なし	悪化	総計
取り組み前 (2016年5-10月)	272 (35.2%)	484 (62.7%)	16 (2.1%)	772 (100.0%)
取り組み後 (2017年5-10月)	269 (35.7%)	471 (62.5%)	13 (1.7%)	753 (100.0%)

表 4 食事に関する生活習慣の変化の有無

	改善	変化なし	悪化	総計
取り組み前 (2016年5-10月)	571 (74.0%)	191 (24.7%)	10 (1.3%)	772 (100.0%)
取り組み後 (2017年5-10月)	529 (70.3%)	215 (28.6%)	9 (1.2%)	753 (100.0%)

#### 検証項目④ 取り組みによる保健指導対象者の検査値の変化

##### (1) 腹囲の減少値（平均）の比較について（図2）

40代および50代の男性では、取り組み後のグループの方が、減少値（平均）は大きい結果になったが、いずれも有意差は確認できなかった。

##### (2) BMIの減少値（平均）の比較について（図3）

40代および50代の男性では、取り組み後のグループの方が、減少値（平均）は大きい結果になったが、いずれも有意差は確認できなかった。

図2 腹囲の減少値（平均）の比較について

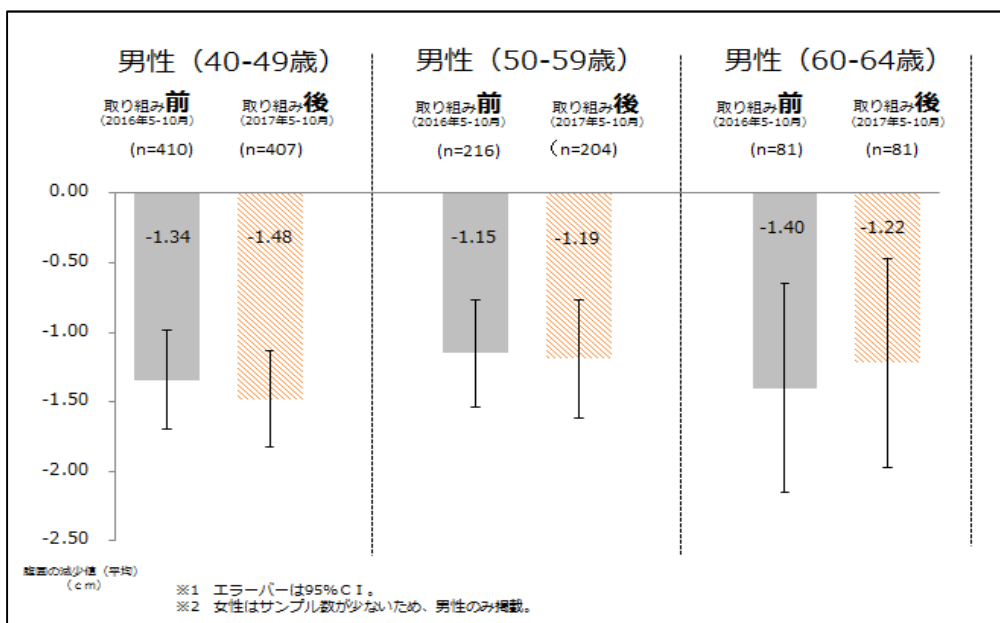
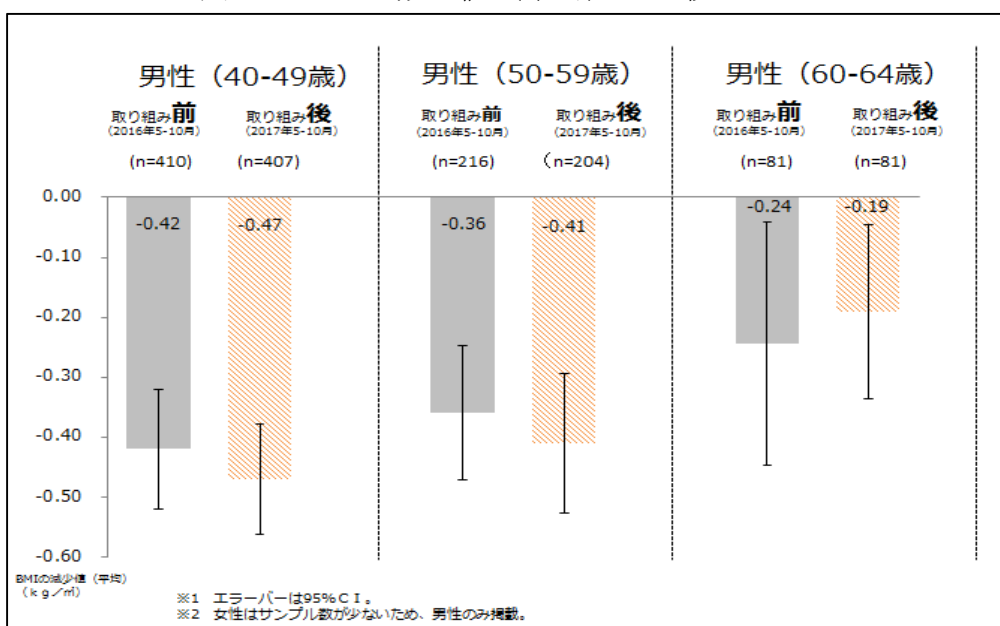


図3 BMIの減少値（平均）の比較について





## 【考察】

### 検証項目① 取り組みによる支部保健師・管理栄養士の意識の変化

研修時のアンケート調査によると、研修終了後には目標設定の改善に向けた意識が高まる傾向がみられたが、研修終了から一定期間が経過すると、意識が低下する（元に戻る）傾向がみられた。

このことから、目標設定の意識を支部保健師・管理栄養士に浸透させるためには、単発の取り組みではなく、研修会等を利用した継続的な取り組みが必要と考える。

また、今後は効果的な研修の内容や頻度についても検討していきたい。

### 検証項目② 取り組みによる目標設定の変化

取り組みから約半年後の不明確な目標設定の割合をみると、2014年度時点に比べて、全体的には減少していたものの、個人差がみられた。

さらなる改善に向けては、個人差の縮小が課題であると考ええる。

今後、検証項目①の指導者の意識の変化と併せて、経過を追っていきたい。

### 検証項目③ 取り組みによる保健指導対象者の生活習慣の変化

アンケート調査による保健指導対象者の生活習慣（食事、運動）の変化をみると、いずれも、取り組み後のグループの生活習慣が改善しているという結果はみられなかった。

このことから、現状では、取り組みが保健指導対象者の行動変容に結びついているとは言えないと考える。

### 検証項目④ 取り組みによる保健指導対象者の検査値の変化

検査値の変化をみると、男性の40代、および50代では、取り組み後のグループの方が、腹囲およびBMIの減少値は大きいという結果はみられたが、有意差は確認できなかった。

このことから、現状では、取り組みが保健指導対象者の検査値の改善に結びついているとまでは言えないと考える。

目標設定の改善に向けた取り組みを開始してまだ日が浅いこともあり、現状では取り組みは道半ばであるといえる。

取り組みにより、下位目標における不明確な目標の割合が減少したにもかかわらず、対象者の生活習慣並びに検査値に改善が見られなかったことについて、今後、保健師・管理栄養士ごとの不明確な目標設定の割合の経年比較や、「食事」「運動」「飲酒」「喫煙」の領域ごとの不明確な目標設定の割合の変化等を含め更なる検証が必要であると考ええる。

支部として、引き続き、保健指導対象者の行動変容に寄与し、さらには検査

値の改善に寄与するような目標設定への改善を目指し、現状の取り組みを継続していきたい。