
平成23年度・平成24年度の 健診結果比較からみる保健指導の効果

平成26年7月作成



全国健康保険協会 滋賀支部

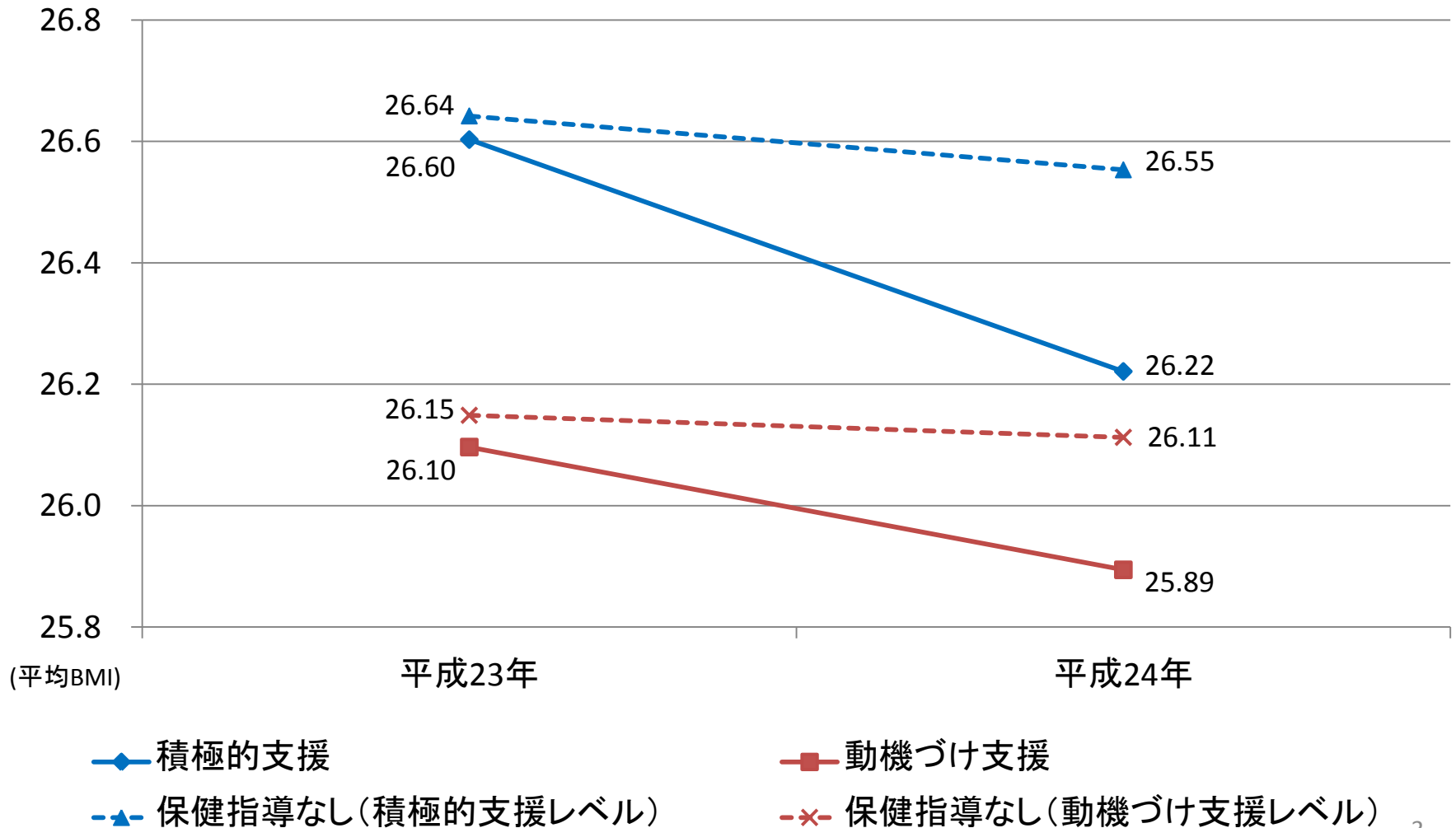
協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

目次

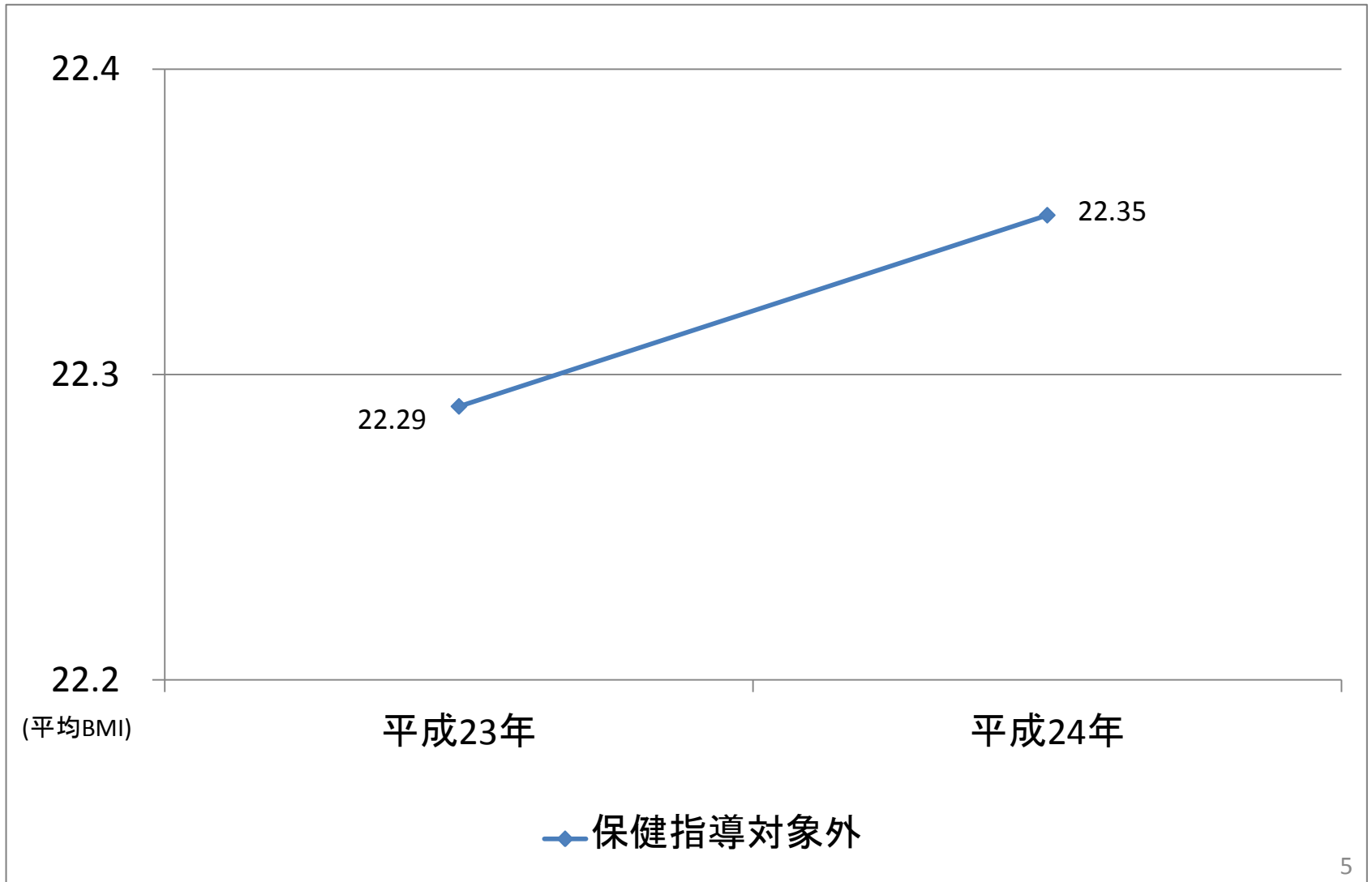
1年後のBMIの推移からみる保健指導の効果	…3
健診結果推移早見表（平均数値）	…7
参考資料・データ集	…9
・ 聞き慣れない用語説明	…11
・ メタボリックリスク判定フロー	…13
・ 保健指導レベル判定フロー	…15
・ 保健指導フローチャート	…17
・ 積極的支援を受けた方の健診結果推移	…19
・ 動機づけ支援を受けた方の健診結果推移	…23
・ 積極的支援対象者で保健指導を受けていない方の推移	…27
・ 動機づけ支援対象者で保健指導を受けていない方の推移	…31
・ 保健指導の対象でない方の推移	…33
・ 保健指導を受けた方の声	…37

1年後のBMIの推移からみる保健指導の効果



- 保健指導を受けていない方もBMIの低下が見られました。
健診結果に多少の問題があったことで、関心を持っていただき、自ら生活習慣を改善していただけたのだと思われます。
- 保健指導の「積極的支援」、「動機づけ支援」を受けた方は、を受けていない方に比べBMIが大きく低下しています。
保健指導を受けることは生活習慣を見直す際に大きな助けとなります。

保健指導非対象者の1年後のBMIの推移



- 保健指導の対象ではない、健康状態に問題のない方では、BMIの平均に微増がみられました。
- 健診の結果がよかったからと言って**油断せず**、現状維持を保つ意識が大切です。

健診結果推移早見表(平均数値)

	保健指導を受けた方					
	積極的支援			動機づけ支援		
	H23年	H24年	差	H23年	H24年	差
BMI	26.60	26.22	-0.38	26.10	25.89	-0.20
腹囲	92.49	91.12	-1.37	90.19	89.39	-0.80
収縮期血圧	134.81	133.11	-1.70	130.76	130.10	-0.66
拡張期血圧	84.40	83.48	-0.92	81.13	80.89	-0.24
中性脂肪	180.29	165.33	-14.96	123.81	122.21	-1.60
GPT	35.28	32.26	-3.02	30.99	28.84	-2.15
空腹時血糖	105.09	104.07	-1.02	96.41	96.74	0.33
尿酸	6.14	6.15	0.01	5.81	5.83	0.02
eGFR	78.88	78.57	-0.31	77.75	77.17	-0.57

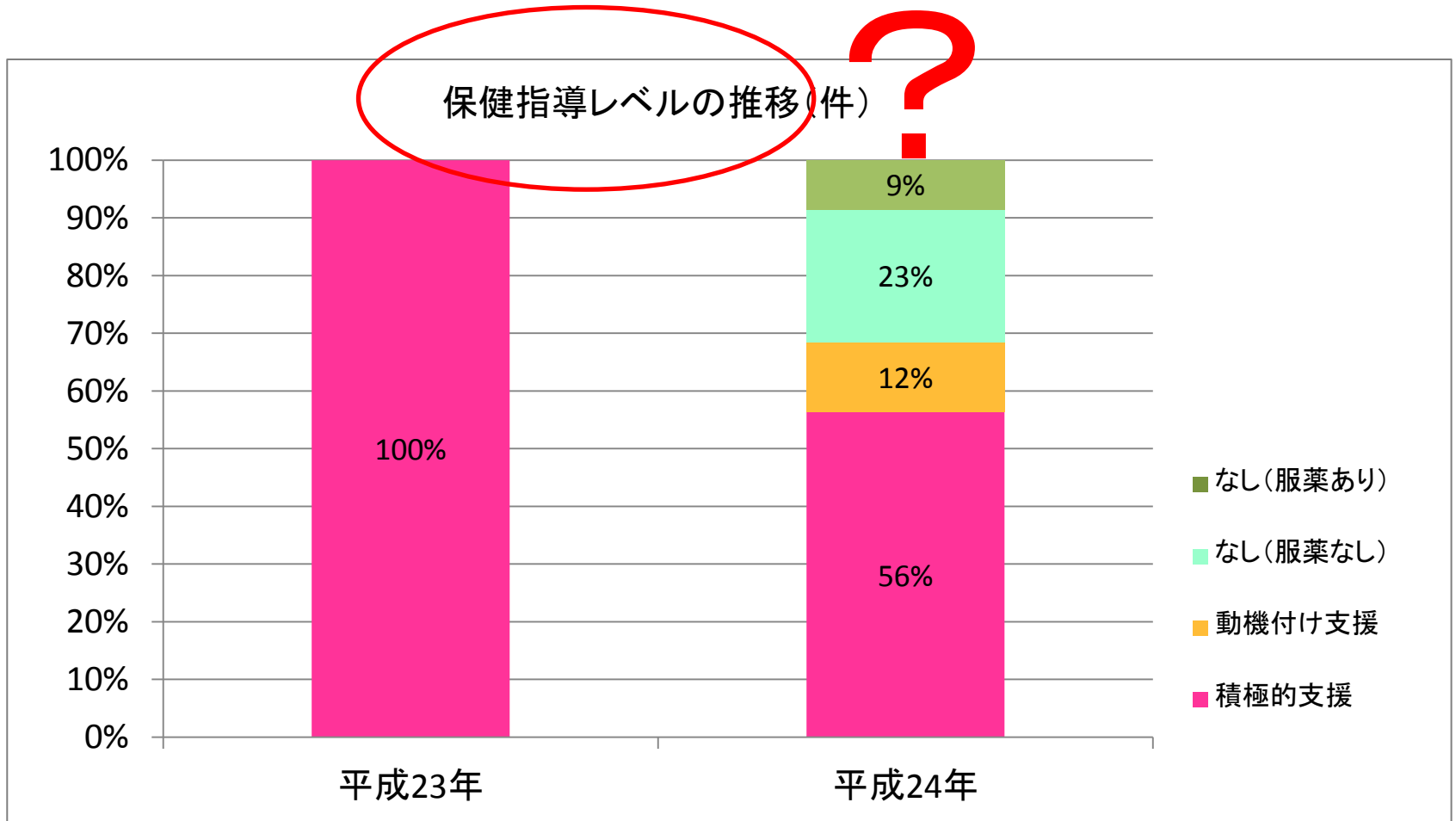
e-GFR: 推算糸球体濾過量
(腎臓の機能を調べる検査)

	保健指導を受けていない方								
	積極的支援			動機づけ支援			保健指導対象外		
	H23年	H24年	差	H23年	H24年	差	H23年	H24年	差
BMI	26.64	26.55	-0.09	26.15	26.11	-0.04	22.29	22.35	0.06
腹囲	92.69	92.32	-0.37	90.20	89.96	-0.24	79.68	79.95	0.27
収縮期血圧	134.82	133.69	-1.14	131.46	131.42	-0.04	121.74	122.44	0.70
拡張期血圧	84.58	84.02	-0.56	81.39	81.33	-0.06	74.57	75.17	0.60
中性脂肪	195.39	185.40	-9.99	124.63	123.87	-0.76	102.10	104.87	2.77
GPT	36.56	34.76	-1.79	29.98	29.40	-0.57	22.34	22.35	0.01
空腹時血糖	105.62	105.88	0.26	96.83	97.40	0.57	95.38	95.86	0.49
尿酸	6.20	6.26	0.06	5.78	5.87	0.09	5.11	5.20	0.09
eGFR	80.25	79.67	-0.58	78.39	77.68	-0.71	80.42	79.73	-0.68

- BMI以外の項目においても、保健指導の対象の方は改善傾向にあり、保健指導の対象ではない方(健康状態に問題のない方)では、悪化傾向が見られます。
- 健診結果に問題が無かったため安心してしまい、生活習慣の改善に関心が薄れたのではと推測します。
- 健診を受けること自体が健康行動の始まりです。「転ばぬ先の杖」。“予防”することに関心を持っていただくのが重要です。

参考資料・データ集

聞き慣れない用語説明

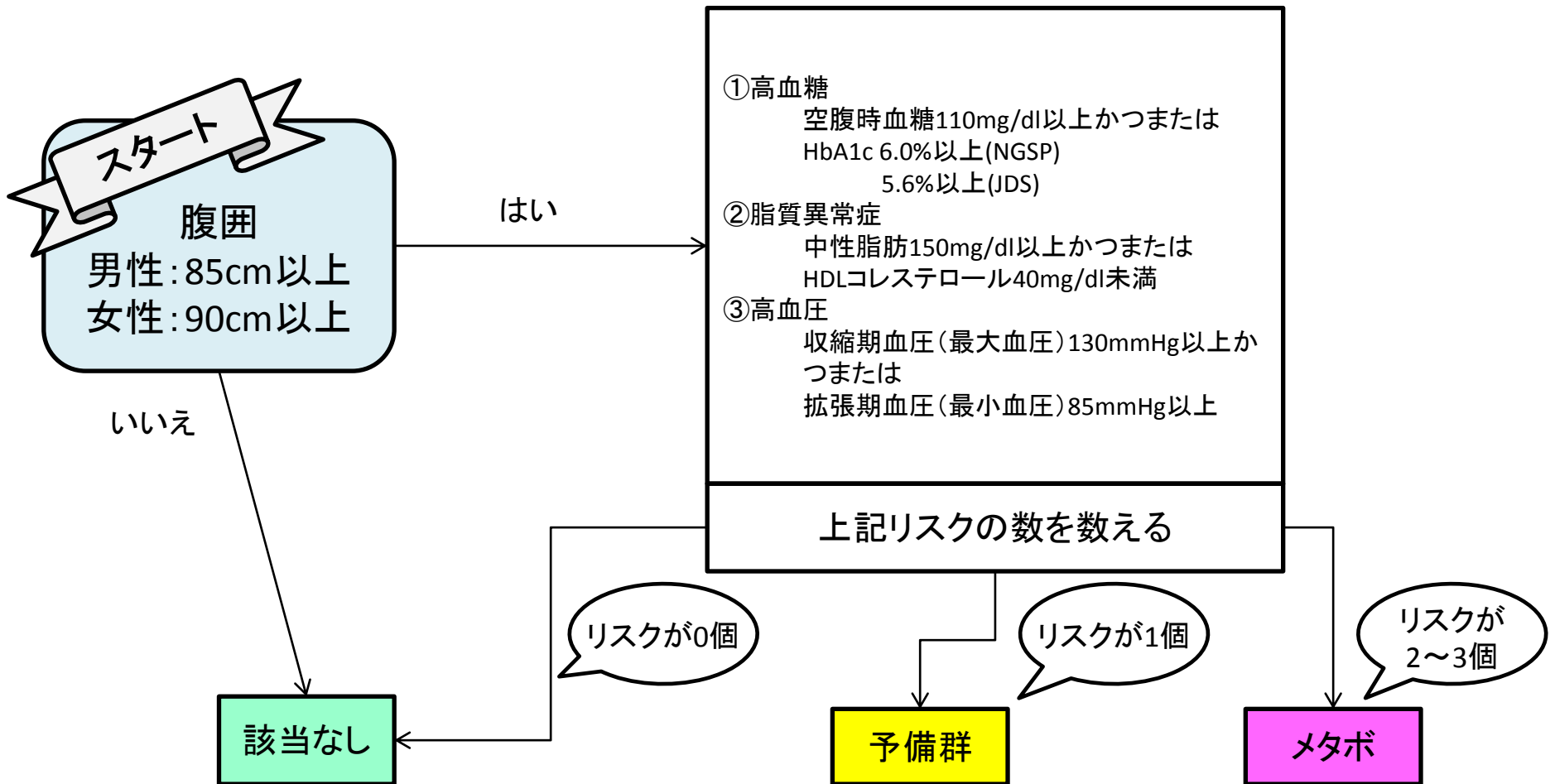


保健指導レベル

健診結果から、保健指導を受ける必要があるか、また、どのような保健指導による支援が必要か選別するもの。

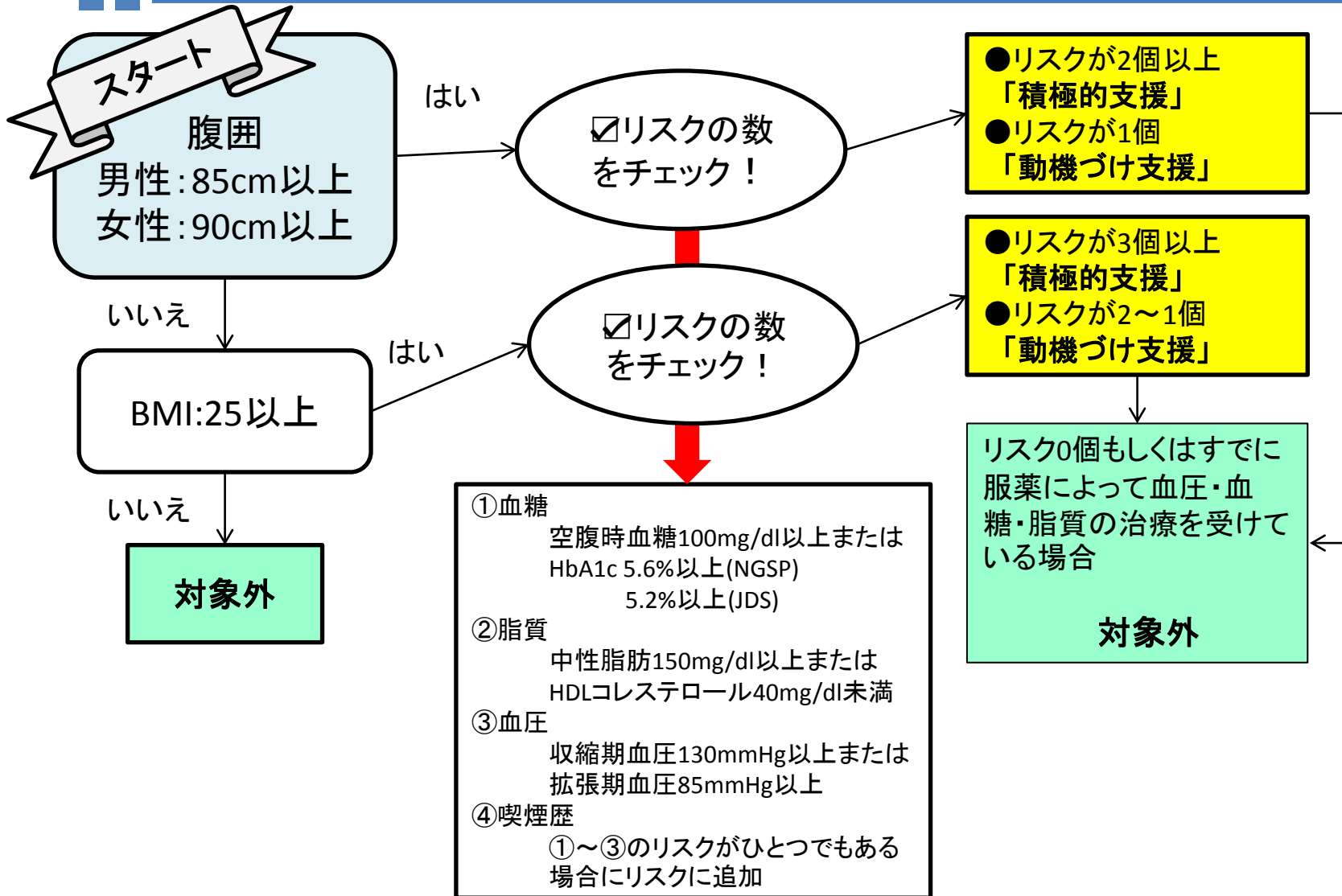
グラフの「なし(服薬なし)」は保健指導の必要のない方を示し、「なし(服薬あり)」は、すでに服薬によって血圧・血糖・脂質の治療を受けておられ、保健指導の対象外となる事を示す。

メタボリックシンドローム判定フロー



- 「メタボリックシンドローム」は内臓脂肪の蓄積を原因とした心血管疾患のリスクを表すものです。そのため、腹囲を前提として、他のリスクをカウントしていきます。
- 血圧や糖尿病で服薬治療を行っている場合、検査値が正常でもリスクとしてカウントします。

保健指導レベル判定フロー



- 「保健指導レベル」は、保健指導を必要とする人を選別することを目的としています。
- 腹囲が超えていなくてもBMIがオーバーしている場合、将来的に内臓脂肪が蓄積する可能性があるため、リスクとしてカウントします。
- 喫煙は、動脈硬化を促進する大きな危険因子ですので、喫煙歴をリスクとしてカウントします。
- 内服治療を開始している人は、治療の管理下にありますので、保健指導の対象者からは除きます。

保健指導フローチャート

積極的支援

【20分程度の面談】

6か月間の取り組み内容を一緒に考えます

【電話や文書】

4～5回連絡を取り状況を伺います

Goal！！

6か月間の取組結果を伺います

動機づけ支援

【20分程度の面談】

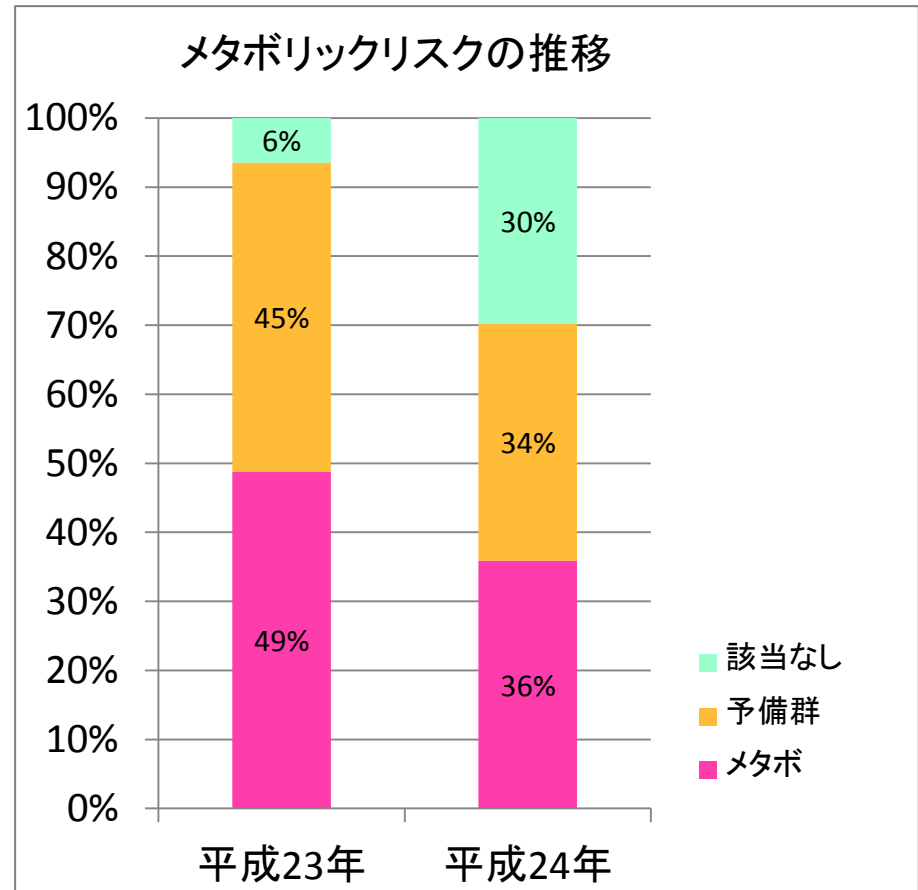
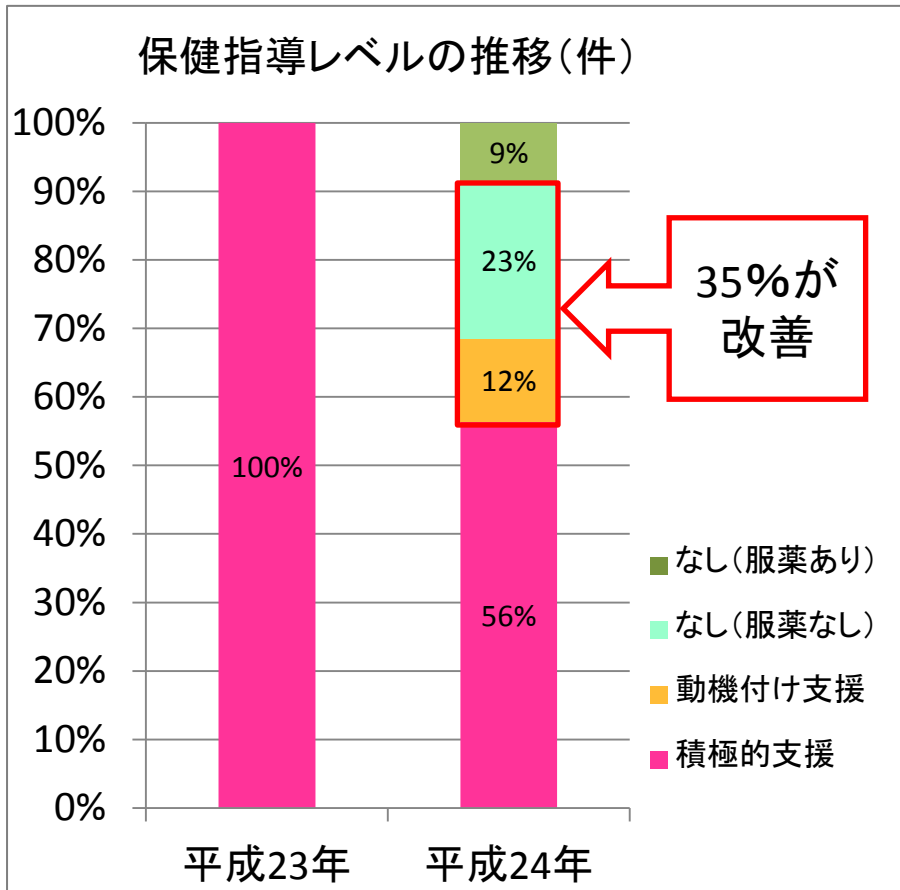
6か月間の取り組み内容を一緒に考えます

Goal！！

6か月間の取組結果を伺います

- 積極的支援は、6か月間の間に4～5回程度連絡をさせていただき、状況を伺いながら目標の軌道修正を行い、こまめに応援させていただきます。
- 動機づけ支援は、最初の面談で6か月間の目標などを話し合い、6ヶ月後に文書や電話で結果を聞かせていただきます。
- 積極的支援、動機づけ支援ともに、6ヶ月後の状況を伺ったあとは、次の健診に向けて自己管理の方法をご提案します。

積極的支援を受けた方の健診結果推移(1)



- 積極的支援の方が保健指導を受け、35%の方が保健指導レベルが改善していました。
積極的支援レベルのままの方は56%おられます。
また、内服治療を開始された方が9%おられます(なし(服薬あり)の方)。
- 内服を開始されたことは、保健指導の効果が至らなかったとも考えられますが、保健指導により治療の必要性を知っていただき、実行に結んでいただけただけの結果ともいえます。

積極的支援を受けた方の健診結果推移(2)

平均数値

	平成23年	平成24年	差
BMI	26.60	26.22	-0.38
腹囲	92.49	91.12	-1.37
収縮期血圧	134.81	133.11	-1.70
拡張期血圧	84.40	83.48	-0.92
中性脂肪	180.29	165.33	-14.96
GPT	35.28	32.26	-3.02
空腹時血糖	105.09	104.07	-1.02
尿酸	6.14	6.15	0.01
eGFR	78.88	78.57	-0.31

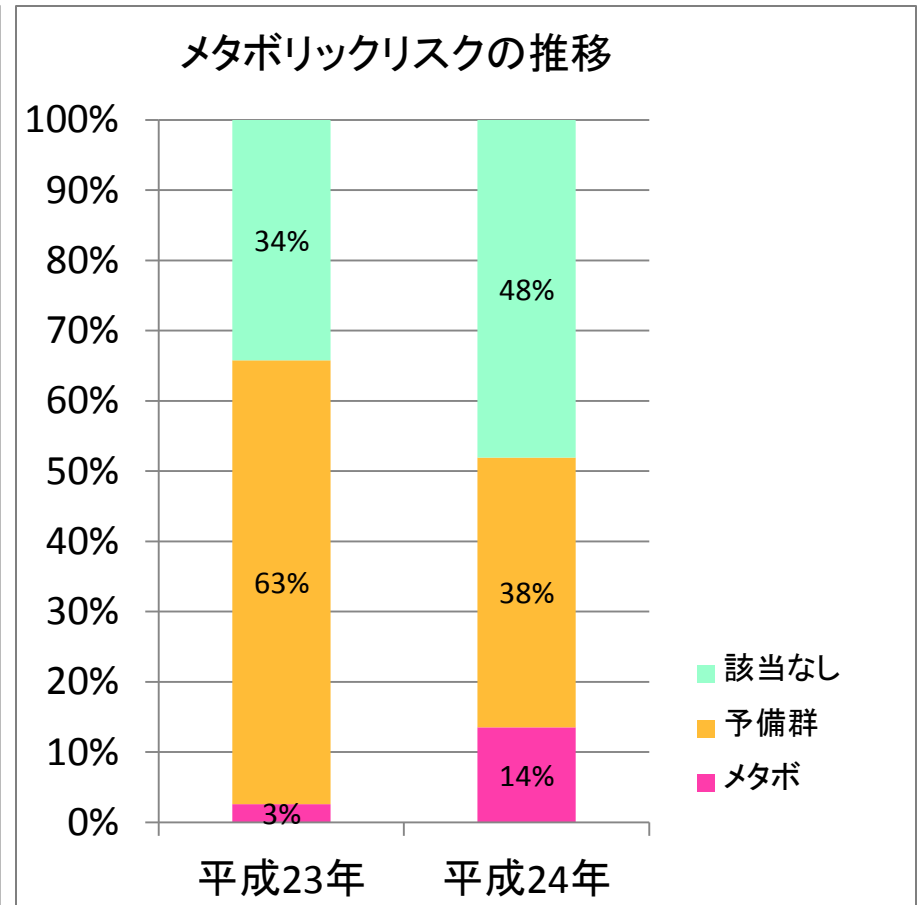
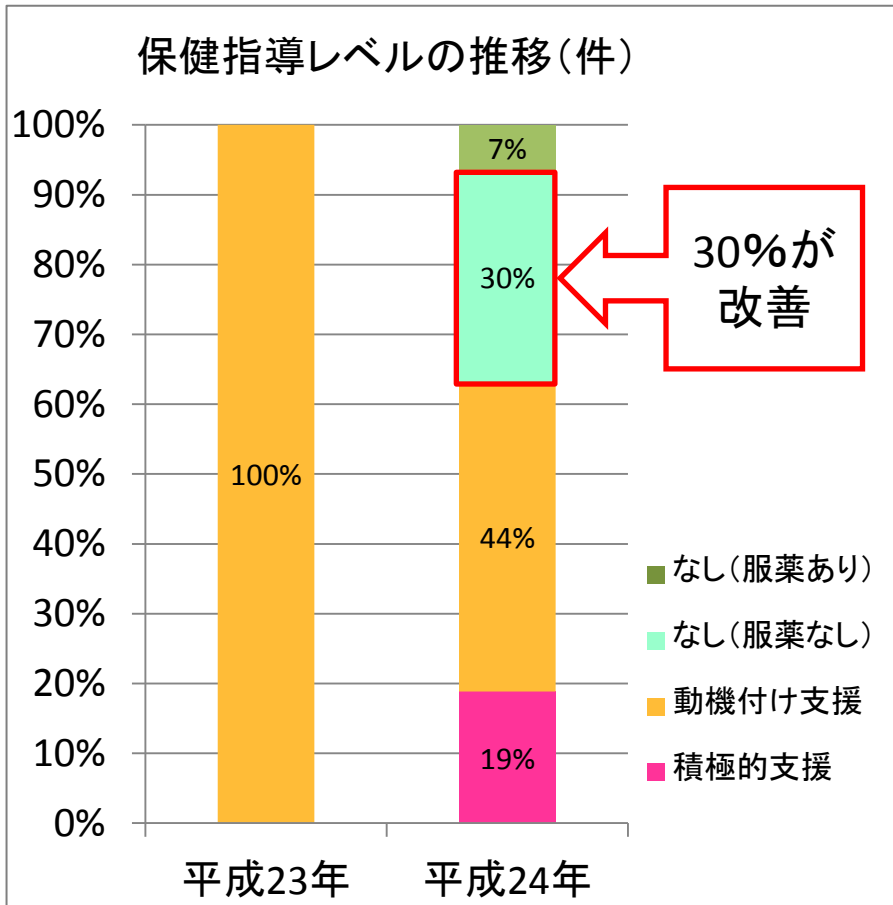
	喫煙(件)	
	平成23年	平成24年
喫煙してる	528	510
喫煙してない	389	407

	メタボリックリスク(件)	
	平成23年	平成24年
メタボ	447	329
予備群	411	315
該当なし	59	273

	保健指導レベルの推移(件)	
	平成23年	平成24年
積極的支援	917	517
動機付け支援		111
なし(服薬なし)		211
なし(服薬あり)		78

- 積極的支援保健指導を受けた方は、尿酸値以外の健診項目すべて、改善傾向にあります。

動機づけ支援を受けた方の健診結果推移(1)



- 動機づけ支援の方が保健指導を受け、30%の方が保健指導レベルが改善していました。
動機づけ支援レベルのままの方は44%おられます。また、内服治療を開始された方が7%おられます(なし(服薬あり)の方)。
- 積極的支援に該当された方は19%おられ、悪化傾向が見られました。
動機づけ支援は1度面談するだけで終了になりますので、積極的支援ほどこまめな介入を行っていないことも理由のひとつと思われます。

動機づけ支援を受けた方の健診結果推移(2)

平均数値

	平成23年	平成24年	差
BMI	26.10	25.89	-0.20
腹囲	90.19	89.39	-0.80
収縮期血圧	130.76	130.10	-0.66
拡張期血圧	81.13	80.89	-0.24
中性脂肪	123.81	122.21	-1.60
GPT	30.99	28.84	-2.15
空腹時血糖	96.41	96.74	0.33
尿酸	5.81	5.83	0.02
eGFR	77.75	77.17	-0.57

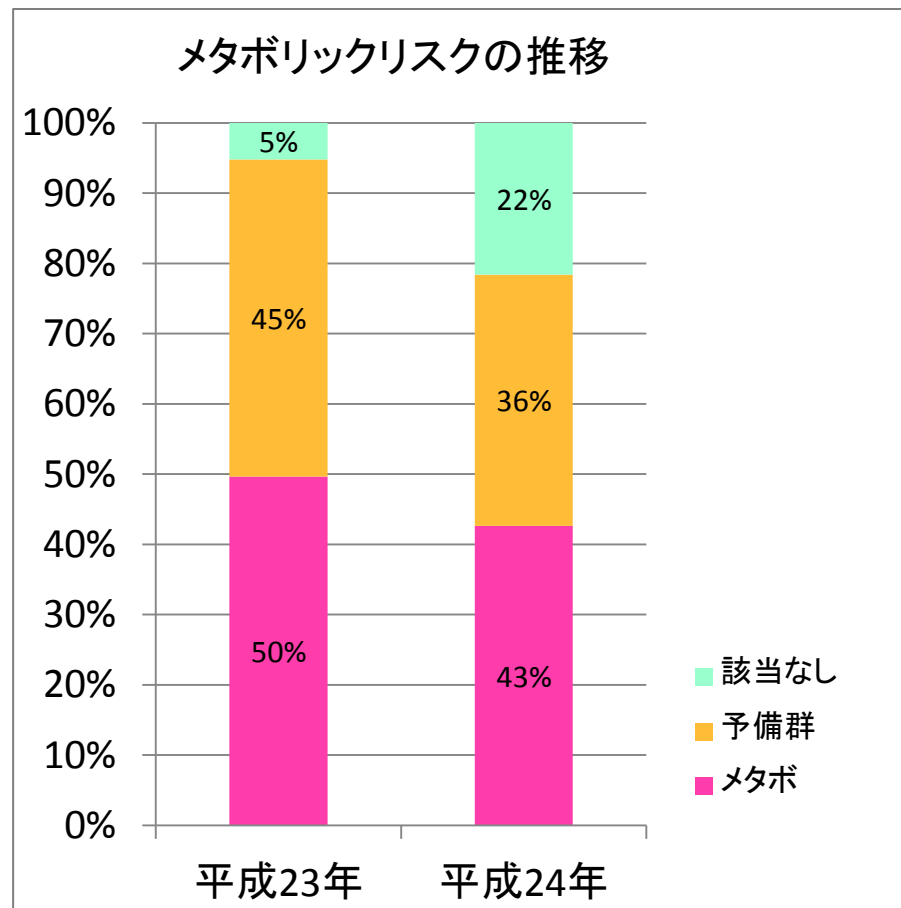
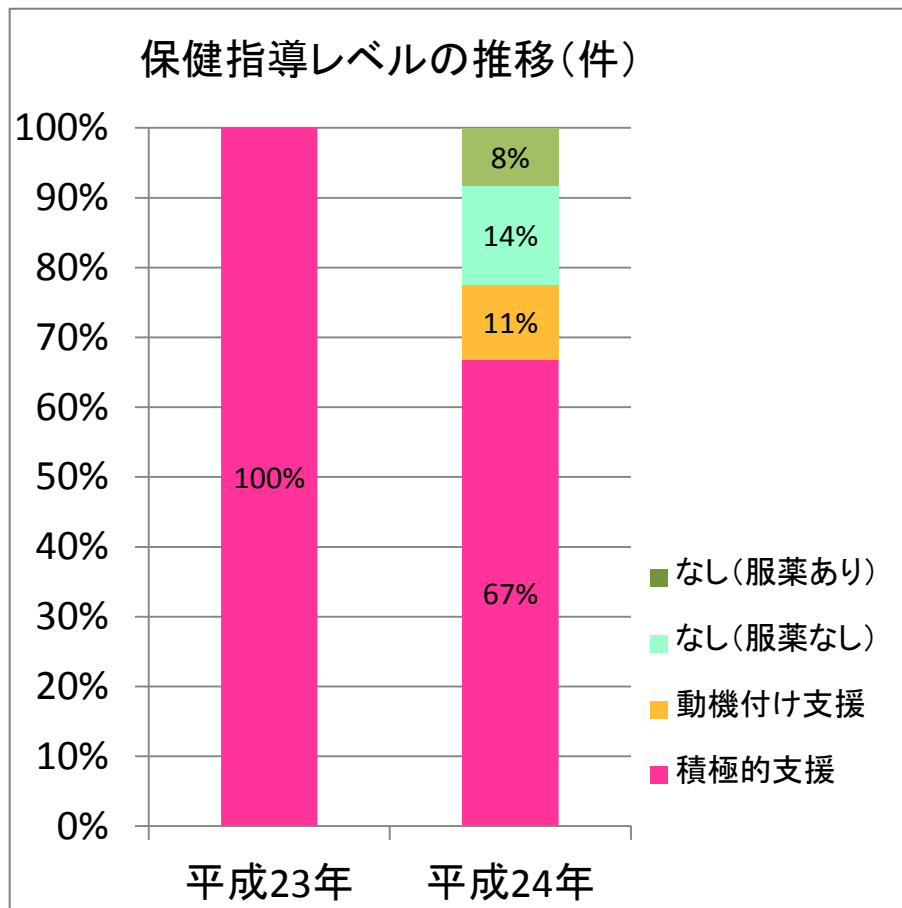
	喫煙(件)	
	平成23年	平成24年
喫煙してる	34	46
喫煙してない	661	649

	喫煙(件)	
	平成23年	平成24年
メタボ	18	94
予備群	439	267
該当なし	238	334

	保健指導レベルの推移(件)	
	平成23年	平成24年
積極的支援		131
動機付け支援	695	307
なし(服薬なし)		211
なし(服薬あり)		46

- 動機づけ支援の保健指導を受けた方は、尿酸値、空腹時血糖以外の健診項目すべて、改善傾向にありますが、積極的支援の保健指導を受けた方よりも改善の度合いは小さくなっています。

積極的支援対象者で保健指導を受けていない方の推移(1)



- 積極的支援に該当された方は、保健指導を受けなくても25%の方が保健指導レベルが改善されていました。
- 健診で指摘を受けたため、自ら健康行動を実行されたのだと考えられます。

積極的支援対象者で保健指導を受けていない方の推移(2)

平均数値

	平成23年	平成24年	差
BMI	26.64	26.55	-0.09
腹囲	92.69	92.32	-0.37
収縮期血圧	134.82	133.69	-1.14
拡張期血圧	84.58	84.02	-0.56
中性脂肪	195.39	185.40	-9.99
GPT	36.56	34.76	-1.79
空腹時血糖	105.62	105.88	0.26
尿酸	6.20	6.26	0.06
eGFR	80.25	79.67	-0.58

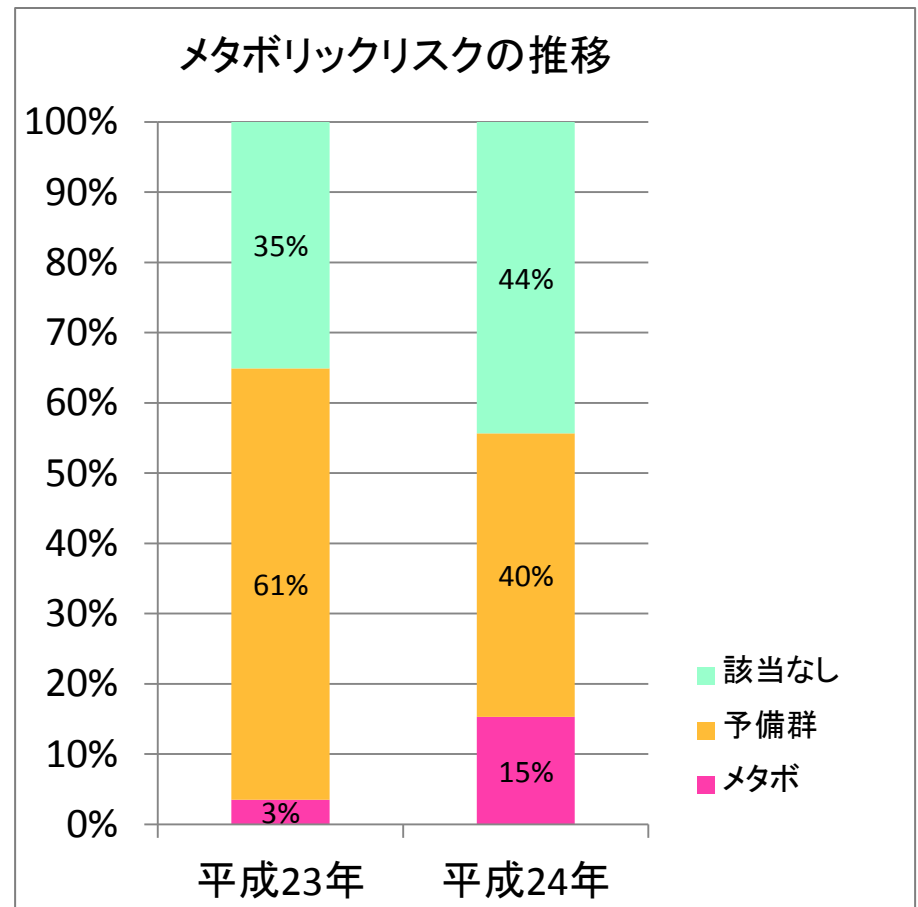
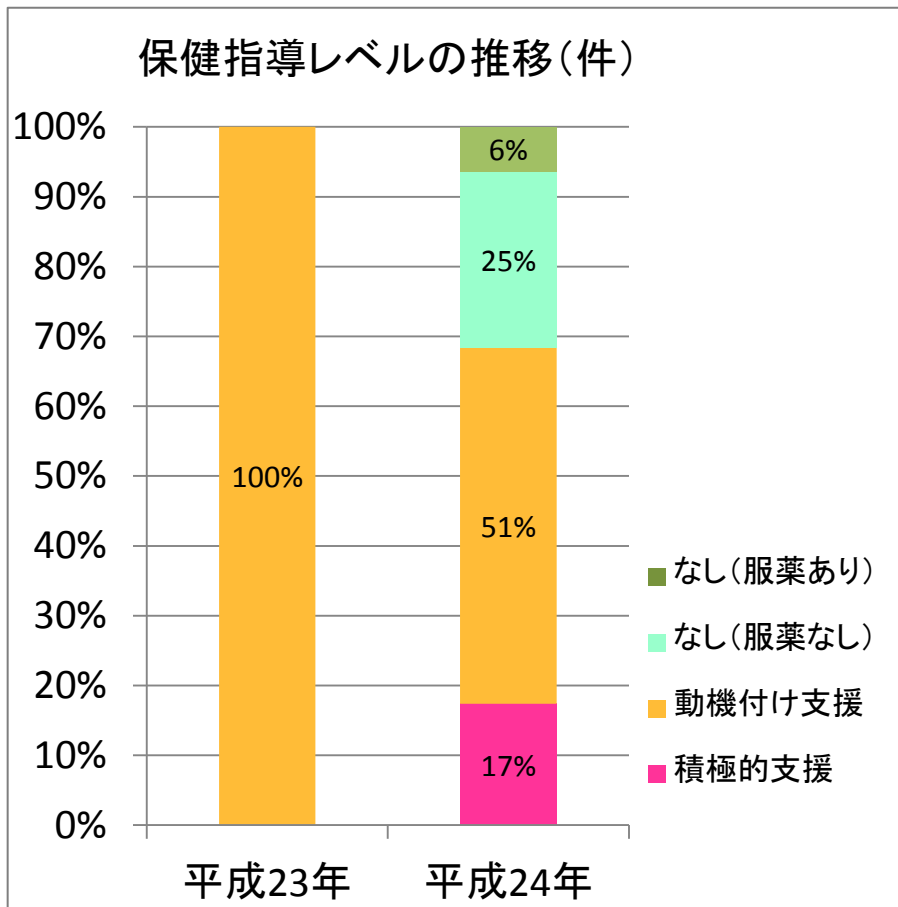
	喫煙	
	平成23年	平成24年
喫煙してる	2,315	2,240
喫煙してない	1,477	1,552

	メタボリックリスク(件)	
	平成23年	平成24年
メタボ	1,882	1,616
予備群	1,712	1,356
該当なし	198	820

	保健指導レベルの推移(件)	
	平成23年	平成24年
積極的支援	3,792	2,534
動機付け支援		409
なし(服薬なし)		538
なし(服薬あり)		311

- 積極的支援に該当された方は、保健指導を受けなくても、尿酸値と空腹時血糖以外は改善していますが、積極的支援保健指導を受けた方よりも、すべての項目において改善度合いが小さくなっています。

動機づけ支援対象者で保健指導を受けていない方の推移(1)



動機づけ支援対象者で保健指導を受けていない方の推移(2)

平均数値

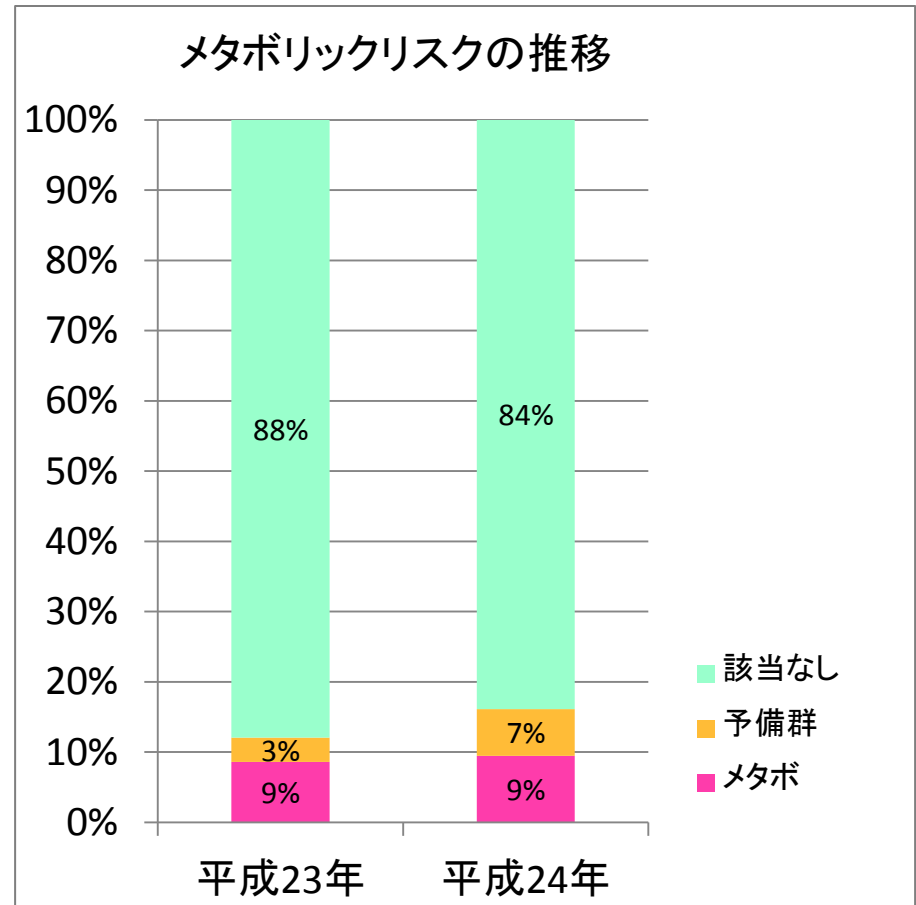
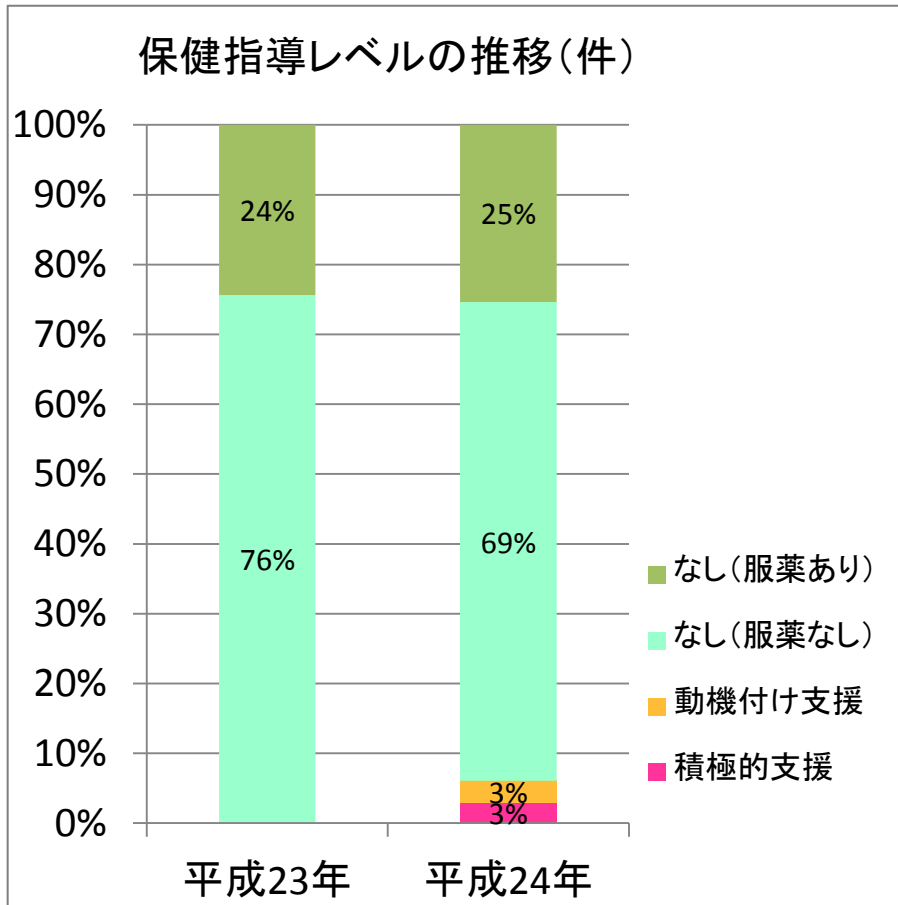
	平成23年	平成24年	差
BMI	26.15	26.11	-0.04
腹囲	90.20	89.96	-0.24
収縮期血圧	131.46	131.42	-0.04
拡張期血圧	81.39	81.33	-0.06
中性脂肪	124.63	123.87	-0.76
GPT	29.98	29.40	-0.57
空腹時血糖	96.83	97.40	0.57
尿酸	5.78	5.87	0.09
eGFR	78.39	77.68	-0.71

	喫煙	
	平成23年	平成24年
喫煙してる	2,315	2,240
喫煙してない	1,477	1,552

	メタボリックリスク(件)	
	平成23年	平成24年
メタボ	82	360
予備群	1,444	948
該当なし	825	1,043

	保健指導レベルの推移(件)	
	平成23年	平成24年
積極的支援		409
動機付け支援	2,351	1,198
なし(服薬なし)		594
なし(服薬あり)		150

保健指導の対象でない方の推移(1)



- 特定保健指導に該当されない方のうち、内服により該当者から外れる方は全体の25%でした。
- 保健指導を受けていない方が、保健指導レベルが悪化するのとは6%とごくわずかでした。
- メタボリックシンドローム予備群の該当率は、3%→7%と倍以上に増加します。

保健指導の対象でない方の推移(2)

平均数値

	平成23年	平成24年	差
BMI	22.29	22.35	0.06
腹囲	79.68	79.95	0.27
収縮期血圧	121.74	122.44	0.70
拡張期血圧	74.57	75.17	0.60
中性脂肪	102.10	104.87	2.77
GPT	22.34	22.35	0.01
空腹時血糖	95.38	95.86	0.49
尿酸	5.11	5.20	0.09
eGFR	80.42	79.73	-0.68

	喫煙(件)	
	平成23年	平成24年
喫煙してる	2,456	2,417
喫煙してない	3,687	3,726

	メタボリックリスク(件)	
	平成23年	平成24年
メタボ	2,667	2,946
予備群	1,078	2,065
該当なし	27,324	26,058

	保健指導レベルの推移(件)	
	平成23年	平成24年
積極的支援		885
動機付け支援		997
なし(服薬なし)	23,500	21,311
なし(服薬あり)	7,569	7,876

- 健診結果はe-GFR以外、すべての項目で悪化しています。

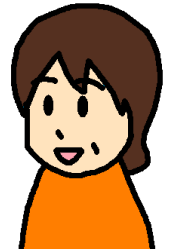
※ e-GFR: 推算糸球体濾過量
(腎臓の機能を調べる検査)

保健指導を受けた方の声

食習慣を見直し、健康のために何をすべきかを見直すよい機会となりました。現在禁煙に挑戦するようになりました。(-5kg)



生活習慣に対する意識が高まりました。
食事の量も現状を維持し、適度な運動を続けていきたいと思っています。(-5.9kg)



自分勝手な判断で食事の取り方などを行っていましたが、専門的な知識を知り、間違っていたことに気付きました。(-0.6kg)



せっかく指導してもらっているのに体重が増えては申し訳ないという気持ちがあり、最後まで頑張れました。指導していただいたことを意識して生活していきたいと思えます。(-6kg)

