

30歳代住民への健康教育の効果と課題

◎ 沖 恵美¹、西森美恵¹、安岡友見¹、圖師扶美¹ 大地朋代¹

(株)高南メディカル¹

【目的】高知県T市では特定健診がまだ行われない30歳代にターゲットを絞り早期に自らが生活習慣改善することを目的に平成21年国保ヘルスアップ事業を行った。事業の計画策定および管理運営はT市が中心となってい事業の実施は保健指導機関である株式会社高南メディカルが委託され実施した。【方法】T市国民健康保険に加入している30歳代で、腹囲が一定基準以上またはBMI25以上の者で服薬していない者、男性1名、女性3名、計4名。生活改善が必要な者や関心がある者、男性2名、女性7名、計9名の合計13名に対し、平成21年11月から平成22年2月を介入期間とし、6回の教室と通信による支援のプログラムを行った。評価指標はアセスメント、血液検査キットによる血液検査、個人達成度の比較を行った。食事調査は3日間行い個別支援に活用した。【結果および考察】介入前後の変化を比較すると、油脂のとり過ぎに気をつけているが20%から50%、嗜好飲料をあまり飲まないが30%から50%、定期的な運動習慣が10%から50%、定期的な体重の計測が40%から90%であった。しかし、飲酒習慣では20%から20%と変化がなかった。一方血液検査ではHDLコレステロールが58mg/dlが60mg/dl、HbA1cが5.2%から5.1%、体重61.8kgが58.7kgへ変化した。個人達成度は関心期7名、準備期3名、実行期1名が、準備期2名、実行期7名、維持期1名にステージが上がっていた。以上の結果から若年齢世代に生活習慣病予防事業を行うことは早期に自らが健康とその決定要因を見つめコントロールすることを可能にすると考えられる。今回は食事を中心に運動を組み合わせた事業を行った。その結果体重の減少と血液検査に改善がみられた。しかし個別支援が中心だったため事業終了後の自主活動グループを立ち上げるには至らなかった。