

当協会における特定保健指導の現状

－ 利用者の行動変容について －

○ 山田晴美、渡邊聡美、安齋和代美、浦山  
北斗、吾妻明子、星 健也、鈴木美保子、  
鈴木 仁

財団法人福島県保健衛生協会

【目的】平成 20 年度より当協会で実施した特定保健指導において、積極的支援利用者（以下、利用者）の評価を行う機会を得たので、利用者の行動変容について検討を加え報告する。

【方法】対象は平成 20 年 4 月以降に、当協会の特定保健指導（積極的支援）を利用し、6 か月後に評価を行った 105 名のうち体重減少が認められた 76 名、体重が増加した 28 名、計 104 名とした。行動変容については、特定保健指導開始（以下、開始）時、中間評価（以

下、中間) 時、最終評価 (以下、最終) 時に行うアンケート調査の質問項目を当協会の基準でポイント化することにより評価した。

【結果】 体重が減少したグループでは、開始時の意識は低かったが、中間から最終にかけてポイントの上昇が認められ、運動及び栄養プログラムの実践を継続している。特に体重が減少したグループの中でも、目標体重を達成したグループ 12 名については、開始時、低かった意識にもかかわらず、中間以降でポイントが上昇し、運動プログラムを継続している者が中間で 10 名 ( 83% )、最終で 9 名

( 75% ) いた。栄養プログラムを継続している者は中間、最終共に 12 名 ( 100% ) であった。体重が増加したグループでは、開始時の意識はそれほど低くなかったのに、中間以降も意識が変わらず、運動、栄養プログラムを継続できなかつた者が見受けられた。

【考察】 目標体重を達成できたグループは、運動及び栄養プログラムを継続することによ

り成果を得た。これは、当協会の特定保健指導プログラムが有効であったことを示している。一方、体重が増加したグループでは、栄養に比べ運動プログラムを継続できない者が多かった。運動に関しては、開始時から中間時にかけてほとんどポイントの変化が見られず、最終時には開始時の状態に戻っていた。開始時より継続して意識が高かった者が必ずしも良い結果に結びつくとは限らず、支援プログラムにより意識を向上させた者ほど成果をあげることができた。

【まとめ】利用者の意識向上を図るには、現状の問題点への気づきを促し、モチベーションを維持できる支援プログラムの提供が重要である。また、それらを提供する指導者側においては、的確な提供用情報の習得及びコミュニケーション技法等のスキルアップも必要である。