

地域における過体重・肥満者を対象とした運動施設利用、 栄養指導による個別健康教育と介入効果の検討

筑西市（旧協和町）国保ヘルスアップモデル事業

ノダ	ヒロユキ	ハラダ	ミチコ	ヨコタ	キミコ	ウメサワ	ミツサ
野田	博之*	原田	美知子 ^{2*}	横田	紀美子 ^{3*}	梅澤	光政 ^{3*}
ヤマギシ	カズマサ	サイ	ジンテツ	イケダ	アイ	チェイ	チョイライ
山岸	良匡 ^{3*}	崔	仁哲 ^{3*}	池田	愛*	謝	翠麗 ^{3*}
ワカバヤシ	ヨウコ	イナガワ	ミエコ	トリウミ	サワコ	ヒロセ	クミコ
若林	洋子 ^{2*}	稲川	三枝子 ^{2*}	鳥海	佐和子 ^{2*}	廣瀬	久美子 ^{2*}
オオシマ	ミユキ	シイ	ユミ	タニガワ	タクシ	タナカ	キョウジ
大島	美幸 ^{2*}	椎名	由美*	谷川	武 ^{3*}	田中	喜代次 ^{4*}
シマモト	タクシ	イソ	ヒロヤス				
嶋本	喬 ^{5*}	磯	博康*				

目的 国保ヘルスアップモデル事業の一環として、過体重・肥満者に対する地域における健康教育の介入効果を検討する。

方法 茨城県協和町（現筑西市）において、1998年～2003年に基本健康診査を受診した35～60歳の過体重・肥満者（BMI 25.0 kg/m²以上）の中で、2004年5月の時点でもBMI 25.0 kg/m²以上で6か月の介入に同意した155人（男61人女94人）（31%）を分析対象とした。対象者は本人の希望を基に、高度介入群（栄養相談，月1回の個別健康相談，週3回の運動）59人，中等度介入群（栄養相談，月1回の個別健康相談，週1回または自宅での運動）62人，対照群（従来の保健事業のみ）34人の3群に分けた。メタボリックシンドロームの診断基準は8学会合同委員会基準に準じた。

成績 6か月（5～10月）の介入にて追跡率は86%だった。介入前に両介入群（高度介入群，中等度介入群）と対照群の間に生活習慣および身体状況の有意な差はほとんどなかった。各介入群の運動施設利用回数は，高度介入群で平均6.4回/月，中等度介入群で平均1.9回/月であった。介入後，両介入群とも，食生活スコア，減塩スコア，脂質スコア，平均運動時間で有意な改善を認めたが，対照群では有意な改善は認めなかった。体重は対照群では平均70.6 kgから70.9 kg（ $P=0.84$ ）と変化を認めなかったのに対し，高度介入群では平均71.4 kgから69.5 kg（ $P<0.0001$ ），中等度介入群では平均69.5 kgから66.7 kg（ $P<0.0001$ ）と減少した。ウエストは対照群で平均91.0 cmから93.9 cm（ $P<0.001$ ）と増加したのに対し，高度介入群で平均90.1 cmから90.0 cm（ $P=0.29$ ），中等度介入群で平均90.4 cmから88.7 cm（ $P=0.39$ ）と有意な変化はなかった。メタボリックシンドロームの割合は対照群では介入前18.2%から介入後40.0%（ $P=0.01$ ）と増加したが，高度介入群では15.3%から22.2%，中等度介入群では21.0%から19.2%と有意な変化はなかった。

結論 過体重・肥満者に対する健康教育の介入効果により，体重減少およびメタボリックシンドロームの抑制が高度・中等度介入群いずれにおいても認められた。

Key words：個別健康教育，メタボリックシンドローム，国保ヘルスアップモデル事業，過体重，肥満

* 大阪大学大学院医学系研究科社会環境医学専攻公衆衛生学

^{2*} 筑西市協和保健センター

^{3*} 筑波大学大学院人間総合科学研究科社会環境医学専攻社会健康医学

^{4*} 筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻

^{5*} 大阪府立健康科学センター

連絡先：〒565-0871 大阪府吹田市山田丘 2-2

大阪大学大学院医学系研究科社会環境医学専攻公衆衛生学 磯 博康