

成果を維持するための支援方法に関する一考察～職域健康づくり教室を通して～

○二宮久美子¹⁾ 上野由花¹⁾ 中村美華¹⁾ 西條みどり¹⁾ 日高千織¹⁾

宮崎喜美乃¹⁾²⁾ 藤崎美代子¹⁾ 西俣寿人¹⁾

1)県民健康プラザ健康増進センター 2)鹿屋体育大学大学院修士課程

1. はじめに

S事業所職員を対象に、生活習慣病改善・予防・健康増進を目的として実施している健康づくり教室が2期目を終了した。1期教室終了者20名のうち、8名は2期教室へ継続して参加、12名は卒業だった。今回、1期教室終了時とその1年後(2期教室終了時)に形態測定、体力測定、アンケート調査を行い、教室継続参加者と教室卒業者の結果を比較・検討し、成果を維持するための支援方法について考察したので報告する。

2. 研究方法

1)対象者

転勤3名を除く、1期教室終了者17名を対象とし、2期教室継続参加者(継続組)8名(男性8名)、卒業者(卒業組)9名(男性7名、女性2名)の2群に分けた。

2)教室の期間

1期教室:平成22年11月～平成23年12月

2期教室:平成24年1月～平成24年12月

3)教室の概要(1期、2期は同じ内容)

①対面支援:全体教室3回＋個別面接1回

②メール支援:毎月、教室参加者より各担当スタッフへメールで送信された体重記録表入力シートから、個人の状況にあったアドバイスや励ましをメールで返信を行った。

4)その他

メルマガ発行:年に4回、情報誌を作成し、事業所の担当職員より全職員を対象に、メール配信および事業所内の掲示板に貼り出しを行った。

5)調査内容

①測定項目

- ・形態測定(身長、体重、BMI、体脂肪率、腹囲、体組成)
- ・体力測定(最大酸素摂取量、長座体前屈、握力、上体起こし、椅子立ち上がり)
- ・血液検査(職場健診結果)

②アンケート調査

- ・頑張る源となった要因(継続組のみ)
- ・生活習慣改善取り組みのきっかけ(卒業組のみ)
- ・1期教室終了時から1年後の生活習慣について(継続組と卒業組の両群)

3. 結果

1)継続組、卒業組の両群の測定項目の変化量を比較した結果、有意な差はみられなかった。それぞれの群の変化量の結果では、血液検査(表1-②)において、継続組、卒業組の両群で、HbA1cに有意な改善が認められた。また、体力測定(表1-③)において、継続組で最大酸素摂取量に有意な改善が認められた。

2)アンケート調査では、継続組の頑張る源となった要因として、「体重記録表」や「メール支援」、「目標があったから」を挙げた者が多かった。卒業組の生活習慣改善取り組みのきっかけでは、「1期教室に参加して」を挙げた者が最も多く、他に「2期教室参加者の減量等の効果を知って」、「体重記録表を知って・使って」、「メルマガを読んで」が挙げた。1期教室終了時から1年間の生活習慣改善状況について(表2-③)は、運動を除く、食事・飲酒・喫煙の項目は、継続組、卒業組共に、改善または維持(もともと習慣なしを含む)が100%であった。

4. 考察

今回、1期教室終了時の成果を維持するための支援方法について検討するため、継続組と卒業組の1年間の変化を比較した。その結果、両群間に有意差は認められず、両群ともほとんどの測定項目に有意な変化は認められなかった。つまり、両群ともに、1期終了時の成果を1年間維持することができたと言える。さらに、継続組は卒業組よりも、体重、血液検査、運動習慣改善率において改善傾向にあった。

継続組においては、2期教室のはじめに、1期教室で達成した体重減量の成果を維持しながら、「体力の向上」や「血液データの改善」などの新しい目標を掲げることが維持・改善要因と考えられ、アンケート調査からも、この結果が得られた。また、体重記録表やメール支援が頑張る源となった者が多かったことから、体重記録を他人やサポートしてくれる人に対して提出する機会を設けると、よりリバウンド防止の効果が表れ¹⁾、記録することで自分の生活習慣への関心を高められた(セルフモニタリング)と考える。さらに、メールを通じてスタッフとの繋がりを継続できたことで、モチベーションの維持・向上に働きかけ、目標達成への後押しになったと推察できる。

一方、卒業組においては、教室終了時から1年後の

生活習慣改善状況は、運動の項目以外は継続組とほぼ差がなく、改善・維持の割合が高かった。その背景として、支援者の手が離れた後も適切な生活習慣を継続できるセルフコントロール力を、1期教室の中で身につけることができたと言える。また、このことから、長期的な生活習慣確立を促す支援ができる教室プログラムであったことが示唆され、支援者のスキルも評価できた。さらに、教室に参加していなくても、職場内で健康づくり教室が開催されている場を見たり、参加者と接することに加え、体重記録表や定期的に配信するメルマガなどの媒体を通して、個人の意識に働きかけることができ、成果を維持することに繋がったと考えられる。

表1 測定結果

①

(形態測定)	継続組								卒業組							
	1期教室終了時				2期教室終了時				1期教室終了時				2期教室終了時			
	n	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均	最大	最小	n	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均	最大	最小
体重(kg)	8	70.8	10.2	70.3	10.8	-0.5	-3.2	1.9	9	60.4	10.1	60.6	10.7	0.2	-2.4	3.7
BMI	8	23.7	2.0	23.5	2.3	-0.2	-1.1	0.6	9	21.4	2.6	21.5	2.7	0.1	-0.9	1.2
体脂肪率(%)	8	21.2	3.0	21.6	3.9	0.4	-1.9	2.5	9	21.5	4.4	21.4	5.5	-0.1	-2.8	1.9
脂肪量(kg)	8	15.2	4.3	15.5	5.2	0.3	-1.4	2.6	9	13.1	4.1	13.1	4.8	0.0	-2.0	2.0
腹囲(cm)	8	83.4	5.1	84.5	6.6	1.1	-4.5	4.7	9	77.3	8.6	78.4	9.3	1.1	-3.3	4.2

②

(血液検査)	継続組								卒業組									
	1期教室終了時				2期教室終了時				1期教室終了時				2期教室終了時					
	n	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均	最大	最小	n	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均	最大	最小		
LDL(mg/dl)	8	122.4	27.2	118.5	29.8	-3.9	-54.0	20.0	9	125.4	27.3	126.6	27.9	1.1	-14.0	14.0		
HDL(mg/dl)	8	59.8	14.2	64.3	18.3	4.5	21.0	-13.0	9	62.2	15.0	66.8	17.4	4.6	14.0	-4.0		
TG(mg/dl)	8	106.0	30.7	108.9	49.7	2.9	-90.0	78.0	9	106.8	61.5	122.8	91.0	16.0	-25.0	107.0		
血糖(mg/dl)	8	100.8	17.7	92.6	14.7	-8.1	-24.0	10.0	9	90.7	10.1	88.8	5.7	-1.9	-14.0	9.0		
HbA1c(%)	8	5.4	0.6	5.2	0.5	*	-0.2	-0.7	0.0	9	5.2	0.3	5.1	0.3	*	-0.1	-0.4	0.1

③

(体力測定)	継続組								卒業組								
	1期教室終了時				2期教室終了時				1期教室終了時				2期教室終了時				
	n	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均	最大	最小	n	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均	最大	最小	
最大酸素摂取量(ml/kg/min)	8	33.8	6.9	37.0	8.7	*	3.1	8.8	-4.1	7	33.0	17.2	31.2	10.3	-1.7	19.3	-20.7
長座体前屈(cm)	8	42.3	5.1	39.6	6.6	*	-2.7	2.5	-6.0	7	36.5	7.1	40.3	7.0	3.8	12.5	-1.5
握力(kg)	8	45.7	4.3	47.1	3.7		1.3	3.5	-3.0	8	41.7	7.8	45.2	9.9	3.5	10.6	-0.4
上体起こし(回)	8	22.9	2.2	23.3	2.5		0.4	3.0	-3.0	7	20.0	3.8	20.4	2.6	0.4	4.0	-3.0
椅子立ち上がり(回)	8	29.5	2.7	30.4	2.7		0.9	5.0	-2.0	7	32.9	5.6	33.9	5.2	1.0	3.0	-3.0

*: P<0.05

表2 1期教室終了時から1年後の生活習慣について

①1期教室で卒業した理由(卒業組)

n=9 ※複数回答可	(人)	(%)
目標を達成したから	2	22
適切な生活習慣を身につけることができたから	3	33
月1回の体重記録表提出が大変・面倒くさい	0	-
その他(自己管理がしなかった、1期で十分と感じた、怪我のため、気持ちに余裕がない、特になし)	5	56

②2期教室に継続参加した動機(継続組)

n=8 ※複数回答可	(人)	(%)
新たな目標があったから	2	25
スタッフの支援が必要だったから	3	38
一緒に頑張る仲間が必要だから	0	-
さらに知識を増やしたかったから	2	25
その他(改善する意欲があるから、自分自身のため)	2	25

③1年間の生活習慣改善状況

【食 事】	改善		維持		悪化	
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
継続組(n=8)	3	37	5	63	0	-
卒業組(n=9)	2	22	7	78	0	-

【運 動】	改善		維持		悪化	
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
継続組(n=8)	5	62	3	38	0	-
卒業組(n=9)	1	11	6	67	2	22

【飲 酒】	改善		維持		悪化		もともと飲まない	
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
継続組(n=8)	3	37	4	50	0	-	1	13
卒業組(n=9)	2	22	5	56	0	-	2	22

【喫 煙】	改善		維持		悪化		もともと吸わない	
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
継続組(n=8)	0	-	6	75	0	-	2	25
卒業組(n=9)	0	-	3	33	0	-	6	67

④生活習慣改善の取り組みについて、改善・維持できている要因は何か？

(食事・飲酒・喫煙・運動の4項目中一つでも改善・維持と答えた方のみ) ※複数回答

	習慣となった		体重記録を継続しているから		メルマガを讀んで		仲間がゐるから		家族の支援があるから		健診結果・自覚症状を改善したい		ルービ教室やメール支援があるから		その他	
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
継続組(n=8)	6	75	6	75	1	13	0	-	0	-	1	13	3	38	1	13
卒業組(n=9)	4	44	0	-	1	11	1	11	1	11	3	33	-	-	1	11