

生活習慣改善教室の取り組みから効果的な保健指導を考える

○岩下幸恵¹⁾，大場久望子¹⁾，山本直史¹⁾²⁾，小城京子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博士後期課程

1. はじめに

平成20年度から特定健診・保健指導が開始され、生活習慣の改善に向けて、効果のある保健指導が求められている。

当センターでは平成13年度から肥満・高脂血症・糖尿病等の生活習慣病の予防・改善を目的とした教室「3 か月チャレンジ教室」を企画実施している。その教室の中で効果的な保健指導について検討したので報告する。

2. 研究方法

1) 対象者

教室に参加した者は40名であったが、そのうち前後の測定を受け教室を半分以上出席した39名（男性10名，女性29名）を研究対象とした。

2) 教室の内容

教室は平成20年5月～8月，9月～12月の2クール実施し，それぞれ3ヶ月間に計9回，学習会と実技を組み合わせた教室を実施した。支援内容とねらいについては表1に示す。

3) 測定・調査の内容

教室の開始時と終了時に身体計測（身長，体重，BMI，体脂肪率，腹囲），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），行動変容ステージの調査を実施した。

3. 結果

表2，3は教室開始時と終了時の測定結果を比較したものである。身体計測の項目は，体重，BMI，体脂肪率，脂肪量，腹囲において有意に減少し，また体力測定では最大酸素摂取量，長座体前屈，握力，上体起こし，椅子立ち上がりについて有意に増加していた。このようにすべての項目で改善がみられた。行動変容ステージの変化（表4）についてもそれぞれ，食生活で83.3%，運動で90.9%の改善がみられた。

4. 考察

教室の中では，今までの生活習慣を見直し改善す

表1 支援内容とねらい

前半	ねらい	・身体計測，体力測定，血液検査のデータから生活習慣改善の必要性を理解する ・教室後にこうなりたいという目標を立て，達成のため具体的行動目標を考える ・食事と運動に関しては基本となる考えや実践法を学び，自分の出来ることから取り組むことが出来る
	支援内容	・初回計測（身体計測・体力測定） ・目標と行動目標立案，宣言書の記入 食事 ・自分の食習慣の傾向と適量を知る ・1日の食品目安量の確認 運動 ・個人ごとの運動プログラムの説明 ・基本的で自宅でできる運動の紹介 ・ジムやプールを使用した運動実技
中間	ねらい	・中間計測で身体組成，体力の変化を確認し，今後の生活習慣，計画を見直す ・食生活に関する知識を実習やクイズを交えながら確認，復習する ・継続可能な運動の実践法について知り，生活に取り入れる
	支援内容	・中間計測（身体計測・体力測定） 食事 ・調理実習で油や野菜の適量を確認 ・嗜好品・外食のカロリー確認クイズ ・勘違いクイズにより知識の再確認 運動 ・エクササイズウォーキングの紹介 ・日常生活でカロリー消費を上げる工夫 休養 ・自分に合ったリラックス法について ・温泉利用について
後半	ねらい	・状況に応じたセルフコントロール力を身につける
	支援内容	・努力の成果をキープするための工夫 ・最終計測（身体計測・体力測定）

ることを目標とするが，行動を変え改善していくのは参加者自身である。教室を主催する側は参加者が自ら改善，継続する力がつくよう，支援する必要がある。

足達ら⁴⁾によると，行動変容の3条件には「知識・技術・意欲」がある。今回の教室の中で「知識」に関しては「保健指導における学習教材集（確定版）」等を参考とし，当センター独自に作成した帳票を加えるなどして運動・食事・休養各分野についての知

識について参加者がより理解しやすいよう工夫した。また、知識を伝える上ではある程度のスキルが求められるため、各自の研鑽も必要になってくると思われる。「技術」に関しては参加者が生活習慣改善していく上で即戦力となり得るよう、運動実践や調理実習などを交えながら具体的に伝えるようにした。「意欲」に関しては、セルフ・エフィカシー（以下、自己効力感）に着目した。

バンデュラ²⁾は、自己効力感を高めるためには①成功体験を持つ②他人の行動を観察する③言葉によって説得される（ほめられる）④身体や心の反応に気づくという4つの情報源（以下①～④）が重要であるとしている。

今回の教室において①に関しては、教室に参加した目標を明確にし、具体的で達成可能な行動目標を設定することで「できた」という体験を繰り返し、自己効力感を強化できたと考える。②に関しては、グループワークを実施する中で、他者の実践例や成功例を知り「自分もしてみよう」という意欲の発現がみられたと考える。③に関しては、本人が「できる、できている」と感じるよう声かけや励ましを行うことで、自信・やる気を引き出すことにつながっ

表2-1 初回と3ヶ月後の身体計測値の変化

	初回		3ヶ月後	
	Mean	s. d.	Mean	s. d.
体重(kg)	66.8	19.3	63.4	17.9*
B M I	26.7	5.9	25.3	5.4*
体脂肪率(%)	34.0	7.0	32.0	7.0*
脂肪量(kg)	23.1	9.8	20.7	8.9*
腹囲(cm)	93.8	12.8	88.8	11.5*

*：P<0.05

表3 体力測定値の変化量

	n	初回		3ヶ月後	
		Mean	s. d.	Mean	s. d.
最大酸素摂取量 (ml/kg/min)	33	25.0	6.1	28.9	6.7*
長座体前屈 (cm)	37	37.4	6.8	42.1	5.8*
握力 (kg)	37	30.4	11.6	32.0	11.4*
上体起こし (回)	36	12.4	6.5	15.7	7.1*
椅子立ち上がり (回)	35	21.2	5.7	27.3	5.1*

*：P<0.05

表4-1 行動変容ステージの変化（食生活）

食生活		終了時				
ステージ		無関心期	関心期	準備期	実行期	維持期
開始時	無関心期				1	
	関心期		5		21	
	準備期			1	8	
	実行期				2	
	維持期					1

たと考える。④に関しては、体重記録表を用いて生活習慣と体重の変化に関連があることに気づくことでセルフモニタリングができるようになり、記録する行為自体もモチベーションを高めたと考えられる。

このように教室の中での様々な学びを通して自己効力感を高めることは、改善した生活習慣を継続する力につながると考えられる。

また、教室後のアンケート結果から、参加者が生活習慣改善を頑張れた理由として、目標、体重記録表が上位にあげられた。このことから、自己効力感が効果的な保健指導の要素として重要だということが示唆された。

以上、「3か月チャレンジ教室」で実施した保健指導の内容について述べた。今回行った取り組みに更なる検討を加え、今後も効果的な保健指導について検討を重ねていきたい。

参考文献

- 1) 足達淑子 他：ライフスタイル療法. 医師薬出版, 2001.
- 2) 竹中晃二：運動を始めさせ、続けさせ、逆戻りさせない行動変容. (財)健康・体力づくり事業財団 2006.

表2-2 身体計測値の変化量

	変化量		
	平均	最大	最小
体重(kg)	-3.4	-10.8	0.9
B M I	-1.3	-3.8	0.4
体脂肪率(%)	-2.1	-5.4	0.4
脂肪量(kg)	-2.5	-6.5	6.4
腹囲(cm)	-5.0	-10.8	1.5

表4-2 行動変容ステージの変化（運動）

運動		終了時				
ステージ		無関心期	関心期	準備期	実行期	維持期
開始時	無関心期					
	関心期			1	10	
	準備期			1	5	
	実行期			1	16	4
	維持期					1