

## 2. 特定保健指導における食習慣質問の有用性に関する検討

○小林泉江、石澤美代子、善哉のぶ子（長野県健康づくり事業団）  
広田直子（松本大学人間健康学部）

要旨：平成20年度より導入された特定保健指導においては、指導対象者本人が生活習慣の課題を意識し、改善していくことが重要である。食習慣は重要な生活習慣の1つであるため、メタボリックシンドロームの予防・改善につながる食習慣を開始時に回答することにより、対象者の動機付けになることを想定し、指導開始時と終了時の2回調査を行いその結果について検討を行った。検定には分散分析（一元配置、多重比較 Tukey 法）を用いた。食習慣質問のうち「腹八分目にする」、「甘味飲料・菓子類は食べない、または適量にしている」についての回答が終了時で上昇した群は有意に体重が減少したことがわかった。

キーワード：食習慣、特定保健指導、食行動の実践度に関する変容度、指導開始時と終了時の体重の変化

### A. 目的

平成20年度よりメタボリックシンドローム（以下メタボ）に着目した特定健診・特定保健指導が導入され、1年が経過した。特定保健指導では指導対象者本人が生活習慣の課題（問題点）を意識し、改善していくことが重要となる。食習慣は重要な生活習慣の1つであることから、当事業団ではメタボの予防・改善につながると思われる10項目を食習慣質問として設定し、指導開始時と6ヵ月後の終了時の2回調査している。特定保健指導の評価基準である体重・腹囲の変化と食習慣質問の回答の変化がどのように関係しているか検討したので報告する。

### B. 方法

#### ①調査対象者

平成20年度に実施した特定保健指導「動機付け支援」の指導対象者のうち、途中脱落せず平成21年度6月上旬までに終了し、指導開始時および6ヶ月後の評価時にデータが得られた410名（うち男性240名、女性170名）を対象とした。

#### ②調査方法

特定保健指導開始時のアセスメントに用いる「生活についての質問票」と終了時の評価に用いる「生活についての質問票（6ヶ月後）」に食習慣質問を加えて回答を得た。開始時は支援会場において支援対象者本人が記入した。終了時は質問票を郵送にて配布・回収を行った。

#### ③食習慣質問の概要

メタボの予防・改善につながると思われる食習慣質問10項目を当事業団独自で設定し、それぞれの項目についての実践度を5段階評価（「よく出来ている」…5、「まあまあよくできている」…4、「どちらともいえない」…3、「あまりできていない」…2、「まったくできていない」…1）で回答してもらった。

#### ④解析方法

各食習慣質問についての評価段階を点数化し、質問毎に開始時と終了時の回答の点数が上昇している群（以下上昇群）と点数に変化のなかった群（以下不変群）と点

数が下降している群（以下下降群）に分けて検討した。尚、各食習慣質問の3群において年齢、開始時体重、開始時腹囲に差があるかどうかについて、分散分析（一元配置）を用いて確認した。

また、各対象者の食習慣質問の回答点数の合計点を算出し、その合計点についても同様に3群に分けた。食習慣質問毎の3群の人数・年齢構成などを表1に示した。

上記3群の体重、腹囲について分散分析（一元配置・多重比較 Tukey 法）を用いて検討した。

### C. 結果

各項目において分散分析を行ったところ、「腹八分目にしている」と「甘味飲料・菓子類は食べない、または適量にしている」の体重の変化量と「食習慣質問10項目の合計点」の体重の変化量に有意差が認められた。

「腹八分目にしている」において上昇群は不変群および下降群に比べ、有意（ $p < 0.01$ ）に体重が減少していた。「甘味飲料・菓子類は食べない、または適量にしている」においては、上昇群が下降群に比べ、有意（ $p < 0.01$ ）に体重の減少があった。不変群も下降群に比べ有意（ $p < 0.01$ ）に体重の減少があった。「食習慣質問10項目の合計点」では上昇群は下降群に比べ有意（ $p < 0.05$ ）に体重が減少していた。また有意な差は認められなかったが、「アルコールは飲まない、または適正飲酒にしている」「甘味飲料・菓子類は食べない、または適量にしている」における腹囲の変化量と「油っぽいものは控えている」「ゆっくりよくかんで食べる」における体重の変化量の群間の差は大きい結果になった。

### D. 考察

「腹八分目にしている」の上昇群が不変群および下降群に比べ体重の減少があったことから、食事全体の量を控え、食べ過ぎないという意識を持ち実践することが体重の減少につながるということが伺える。また「甘味飲料・菓子類は食べない、または適量にする」は上昇群・不変群ともに下降群に比べ体重の減少があり、アルコールについての質問でも3群の腹囲の減少の差が考えられ、菓子

表1 食習慣質問項目の変化による各群間の比較

項目	群	人数	男性	女性	平均年齢(歳)	開始時平均腹囲(cm)	開始時平均体重(kg)	初回・終了時腹囲の変化量	初回・終了時体重の変化量
腹八分目にしている	上昇群	161	97	64	67±6.5	91.5±5.2	65.9±6.6	-2.9 ± 2.3	-2.5 ± 3.1
	不変群	162	86	76	66.7±6.8	92.6±5.7	65.9±7.9	-2.7 ± 1.9	-1.7 ± 3.2
	下降群	87	57	30	66.9±7.6	91.6±5.3	66.2±7.8	-2.4 ± 2.1	-1.4 ± 10.5
ゆっくりよくかんで食べる	上昇群	174	103	71	66.7±7.0	92.2±5.5	66.3±7.4	-3.1 ± 1.9	-2.1 ± 7.8
	不変群	186	109	77	66.7±7.0	92.0±5.5	65.7±7.3	-2.5 ± 2.2	-1.9 ± 3.4
	下降群	86	47	39	67.6±6.2	92.4±5.1	65.4±7.4	-2.4 ± 2.6	-1.5 ± 4.1
大皿盛りではなく、1人ずつ盛り分けしている	上昇群	169	100	69	66.7±6.4	92.1±5.9	66.0±7.4	-2.6 ± 1.9	-1.9 ± 7.7
	不変群	152	83	69	67.1±6.8	92.1±5.1	65.6±7.5	-2.9 ± 1.8	-2.1 ± 3.1
	下降群	89	57	32	66.9±7.6	92.4±5.0	66.4±7.1	-2.5 ± 3.0	-1.7 ± 3.6
買物や外食の時エネルギー表示を見て選んでいる	上昇群	200	114	86	67.4±6.3	92.6±5.6	66.2±8.0	-3.0 ± 2.2	-2.1 ± 7.2
	不変群	149	93	56	66.5±7.4	91.6±5.2	65.4±6.8	-2.5 ± 2.2	-1.8 ± 3.5
	下降群	61	33	28	66.2±7.0	92.1±5.4	66.4±6.5	-2.2 ± 1.9	-1.8 ± 3.0
身近な所に食品を置かない	上昇群	183	111	72	67.3±6.6	92.5±6.0	66.4±7.6	-3.1 ± 7.4	-2.0 ± 2.2
	不変群	129	74	55	66.3±6.7	91.6±5.3	65.5±6.5	-2.7 ± 3.0	-2.1 ± 1.9
	下降群	98	55	43	66.8±7.4	92.5±4.4	65.5±7.9	-2.0 ± 3.8	-1.6 ± 2.3
就寝2時間前に飲食をすませる	上昇群	130	75	55	66.4±7.8	92.3±5.4	65.6±8.2	-2.5 ± 3.3	-1.9 ± 2.5
	不変群	201	119	82	67.4±6.1	92.1±5.2	65.8±7.3	-2.3 ± 3.1	-1.9 ± 1.9
	下降群	72	39	33	72.8±7.2	102.5±5.7	72.5±6.9	-3.4 ± 8.8	-2.0 ± 2.3
揚げ物や炒め物など油っぽいものは控えている	上昇群	169	98	71	66.7±6.2	92.1±5.1	65.6±7.3	-2.9 ± 7.7	-1.9 ± 2.1
	不変群	150	83	67	67.4±7.1	92.6±5.6	66.4±7.3	-2.9 ± 3.1	-2.2 ± 1.7
	下降群	91	59	32	66.4±7.5	91.7±5.5	65.8±7.6	-2.1 ± 3.6	-1.6 ± 2.8
副菜(野菜料理)を毎食食べている	上昇群	126	81	45	67.2±6.2	92.4±5.3	66.4±7.1	-2.9 ± 3.2	-2.1 ± 2.0
	不変群	213	111	102	67.1±6.9	92.0±5.5	65.3±7.2	-2.7 ± 7.0	-1.9 ± 1.9
	下降群	71	48	23	65.6±7.6	92.4±5.4	66.9±8.1	-2.5 ± 3.6	-1.8 ± 3.0
アルコールを飲まない、または適正飲酒にしている	上昇群	95	73	22	66.5±7.3	91.8±5.1	67.0±6.9	-2.8 ± 3.3	-1.7 ± 2.7
	不変群	251	116	135	66.7±6.7	92.4±5.6	65.3±7.4	-2.3 ± 3.3	-2.0 ± 1.8
	下降群	64	51	13	68.1±6.6	91.9±5.3	69.1±7.5	-4.1 ± 11.7	-1.8 ± 2.6
甘味飲料・菓子類は食べない、または適量にしている	上昇群	94	51	43	66.9±6.7	91.5±5.5	65.9±7.8	-3.3 ± 3.2	-2.4 ± 2.2
	不変群	170	116	54	67.3±6.9	92.4±5.6	65.9±7.1	-2.2 ± 3.2	-2.0 ± 1.8
	下降群	146	73	73	66.7±7.4	93.2±4.6	66.6±7.1	-2.7 ± 10.1	-1.0 ± 2.4
食習慣質問10項目合計点数	上昇群	273	160	113	67.2±6.1	92.5±5.6	66.0±7.5	-3.1 ± 6.3	-2.1 ± 2.0
	不変群	36	17	19	66.8±6.9	91.3±4.9	64.9±6.4	-2.3 ± 3.7	-1.6 ± 2.6
	下降群	101	63	38	66.2±8.4	91.5±5.0	65.8±7.3	-1.9 ± 3.6	-1.5 ± 2.2

\*: p<0.05 ▲: p<0.01 平均値±標準偏差

類やアルコールなど嗜好食品の摂取について意識することも体重や腹囲減少へのポイントとなることが伺えた。また「全体の合計点」の上昇群でも体重の減少が見られたため指導開始時に食習慣質問10項目を回答することで、本人がそれまでの食習慣について振り返りをする事ができたと考えられる。その後すでに実践している食習慣を継続し、尚かつ実践できていない食習慣を意識し、改善することで有効な動機付けができたと考えられる。

E. まとめ

今回の検討は全体的な流れをみるために動機付け支援対象者を男女分けずに行ったが、対象者の性別や年代等による違いについても今後検討する必要があると考える。特定保健指導の中でも介入の少ない動機付け支援の対象者であったが今後は介入の多い積極的支援での検討も進めて行きたい。

F. 謝辞

本研究を行うにあたりデータを利用させて頂いた皆様に深謝いたします。