

インターネットを用いた特定保健指導		
ガイドラインステップ	キーワード	・メタボリックシンドローム
9		・セルフモニタリング ・特定保健指導
改善・取組みの背景と課題	<p>高齢者医療確保法に基づき保険者に「特定健診・特定保健指導」の実施が義務付けられ、当施設では、インターネットを用いた特定保健指導を実施した。法的に義務付けられる 3 年前より試行を重ね、多人数の対象者に対し効率的に指導が行えるように、体制を整えてきた。</p>	
改善・取組みの着眼点	<p>メタボリックシンドローム撃退のための内臓脂肪減量作戦として、「無理なことはやらない。がんばらない。けれども簡単にあきらめない。」を原則とし、実行可能な目標を立て、セルフモニタリングを行うことで、減量のモチベーションが維持できるプログラムとなっている。インターネットを用いることで、国内・海外出張の多い対象者に対しても、支援することができる。</p>	
改善・取組みの概要	<p>ダイエットプログラムは、180 日間で体重の 5～7%減量を目標とするプログラムで、食事と運動習慣より改善可能な行動目標を設定し、毎日測定した体重をパソコンや携帯電話からインターネット上の画面に入力する。積極的支援については、保健師が定期的に励ましや減量に関する情報をメール送信し支援する。指導開始から 180 日後に評価を実施する。</p> <p>評価時点で喫煙者については、禁煙外来の案内を送付し受診を勧めている。</p> <p>受講率を上げるために、プログラム内容や減量実績を、安全衛生委員会や、事業所衛生講演会、健康保険組合の広報紙などを通して報告した。</p>	

<p>写真・図表・イラスト</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="355 210 880 672" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; background-color: #90EE90; margin: 0;">ダイエットプログラム</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #FFD700; text-align: center;">教室当日 目標設定</td> <td>体重の5～7%減量を目標 食事・運動習慣より目標設定</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #FF69B4; text-align: center;">～90日目 減量期</td> <td>毎日 体重や歩数を入力 行動目標実行の有無、言い訳や自棄自棄を記録 *積極的支援：10日毎 メール通信 →郵送時刻別面接</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ADD8E6; text-align: center;">～180日目 維持期</td> <td>毎日 体重や歩数を入力 行動目標実行の有無、言い訳や自棄自棄を記録 *積極的支援：30日毎 メール通信 (120日目・150日目・180日目) →郵送時刻別面接</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #90EE90; text-align: center;">180日後 評価</td> <td>180日目に自宅で腹囲を測定 身長・体重・BMI・腹囲・血圧・中性脂肪 LDL-C・HDL-C・空腹時血糖・HbA1c</td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="948 210 1417 452" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; background-color: #ADD8E6; margin: 0;">体重・行動記録などを共有</p>  </div> </div>				教室当日 目標設定	体重の5～7%減量を目標 食事・運動習慣より目標設定	～90日目 減量期	毎日 体重や歩数を入力 行動目標実行の有無、言い訳や自棄自棄を記録 *積極的支援：10日毎 メール通信 →郵送時刻別面接	～180日目 維持期	毎日 体重や歩数を入力 行動目標実行の有無、言い訳や自棄自棄を記録 *積極的支援：30日毎 メール通信 (120日目・150日目・180日目) →郵送時刻別面接	180日後 評価	180日目に自宅で腹囲を測定 身長・体重・BMI・腹囲・血圧・中性脂肪 LDL-C・HDL-C・空腹時血糖・HbA1c
教室当日 目標設定	体重の5～7%減量を目標 食事・運動習慣より目標設定											
～90日目 減量期	毎日 体重や歩数を入力 行動目標実行の有無、言い訳や自棄自棄を記録 *積極的支援：10日毎 メール通信 →郵送時刻別面接											
～180日目 維持期	毎日 体重や歩数を入力 行動目標実行の有無、言い訳や自棄自棄を記録 *積極的支援：30日毎 メール通信 (120日目・150日目・180日目) →郵送時刻別面接											
180日後 評価	180日目に自宅で腹囲を測定 身長・体重・BMI・腹囲・血圧・中性脂肪 LDL-C・HDL-C・空腹時血糖・HbA1c											
<p>効果</p>	<p>プログラムを終了した積極的支援該当者 318 人の体重は平均 4.8kg 減量した。また、動機付け支援該当者 27 人は平均 3.4kg 減量した。</p> <p>減量開始より 180 日後の評価検査の結果、積極的支援該当者は、体重、BMI、腹囲、FBS、HbA1C、TG、HDL、血圧の全ての項目で有意に改善が認められた。また、動機付け支援該当者は、体重、BMI、腹囲、FBS、TG、HDL で有意に改善が認められた。積極的支援該当者のうち、メタボリックシンドローム解除率は 71.7% だった。</p>											
<p>この GPS の経験から学ぶことができるポイント</p>	<p>プログラムを受講できる機会を増やすために、初回教室を昼間と夕方の時間帯で設定し、受講しやすい時間帯を選べるようにした。また、事業所での出張教室を実施した。更に、インターネットを用いない該当者への指導プログラムも作成し実施した。プログラムを中断しないで継続できるよう、保健師からのフォローに加え、健康保険組合からもフォローを行った。</p>											
<p>参考資料</p>	<p>中川徹：インターネットを介しての減量指導の実際：MEDIX VOL. 51, 27-30</p>											
<p>投稿者</p>	<p>林真由美・村上薫</p>	<p>e-mail</p>	<p>gps100@narmed-u.ac.jp</p>	<p>2010 年 9 月 1 日</p>								