

原 著

## 長岡中央総合病院における 平成25年度特定保健指導アンケート調査

あがの市民病院、栄養科；管理栄養士

あまの  
天野さやか

**目的：**特定保健指導参加者を増加させる目的で、特定保健指導は対象者にとって有効であるか調べる。  
**方法：**郵送法を用い、平成25年度の特定保健指導参加者を対象としてアンケート調査を行った。  
**成績：**特定保健指導の感想では、とてもよかった・よかったと8割以上が感じていた。生活習慣が改善したと回答した人が多かった。  
**結論：**特定保健指導は参加者の生活習慣改善に有効であった。今後もアンケート調査をしながらより満足度の高い特定保健指導を目指し、参加者数が増加するよう取り組む必要がある。

**キーワード：**特定保健指導、積極的支援、動機づけ支援

### 緒 言

特定保健指導は生活習慣病予防を目的に平成20年から始まった。長岡中央総合病院では1年目は積極的支援、動機づけ支援合わせて133名が参加した。しかし、年々参加者が減少し、第1期が終わる平成24年では1年目の1/5に減少した(図1)。第2期が始まった平成25年の特定保健指導参加者は軽度上昇に転じましたが、参加率は積極的支援では12%、動機づけ支援では14%と厚生労働省が定める実施率目標45%に向けての取り組みが必要である。そこで、特定保健指導参加者の増加のため、特定保健指導は生活習慣改善に有効であるか、満足度の高い特定保健指導となるための改善点、積極的支援と動機づけ支援では差があるのか調べる目的で、アンケート調査を行った。

### 対象と方法

平成25年度に特定保健指導に参加した51名にアンケート調査を実施し、最終的に回答の得られた33名を対象とした。アンケートの主な内容は、特定保健指導の感想、特定保健指導の前後で生活習慣に変化が認められるかであった。

### 結 果

特定保健指導の感想ではとてもよかった13名(40%)、よかった14名(43%)、普通5名(15%)であった(図

2)。積極的支援ではとても良かったと答えた参加者が多く、動機づけ支援ではよかったと答えた人が多かった。体重・腹囲を計測する習慣では69%の参加者が増加し、検査結果の数値理解では出来るようになった参加者が69%であった(図3)。脂肪の多い食事では63%が減少し、食物繊維は54%が増加した(図4)。塩分は63%が減少し、菓子・ジュースは51%が減少した(図5)。飲酒量は36%が減少し、たばこは12%が禁煙し、6%が減本した(図6)。運動・生活活動は48%が増加した(図7)。

### 考 察

結果より特定保健指導は参加者の生活習慣改善に有効であることが分かった。特定保健指導の感想では積極的支援の方がとてもよかったと解答する人数が多かった。感想から、積極的支援では定期的な連絡で継続することができた、動機づけ支援ではもう1回フォローがあるとよいの意見をいただき、支援回数が増加に影響を与える1つの要因であることがわかった。検査結果数値理解では出来るようになったと答える人が多く、特定保健指導が検査数値に興味を持つきっかけとなっていることが考えられる。

### 結 語

アンケート調査を行うことで、スタッフ間で参加者に対する共通認識を持つことができた。参加者の意見・感想からは感謝の言葉も多く、特定保健指導の有効性、参加者との信頼関係の重要性を感じた。動機づけ支援であっても、参加者との関わりを多くし満足度を高めるなど工夫が必要である。今後もアンケート調査をしながらより満足度の高い特定保健指導を目指し、参加者数が増加するよう取り組む必要がある。

### 英 文 抄 録

Original article

Questionary survey in our specific health guidance in 2013 in Nagaoka Central General Hospital

Agano Municipal Hospital, Nutrient department ; Dietitian

Sayaka Amano

Objective: The efficiency of our specific health guidance was checked to improve our practical method and increase participants.

Study design: Using a mailing method, we conducted questionnaire survey in selected 55 health guidance participants of 2013.

Results: About 80% of participants was satisfied with our service of the specific health guidance. Many participants felt that their habitual activity was im-

proved.

Conclusion: Our specific health guidance is effective for the improvement of the habitual activity. We aim at the higher satisfaction with our service of the specific health guidance and the increment of participants.

Key words: specific health guidance, active support, incentive support, satisfaction, questionnaire survey, mailing method

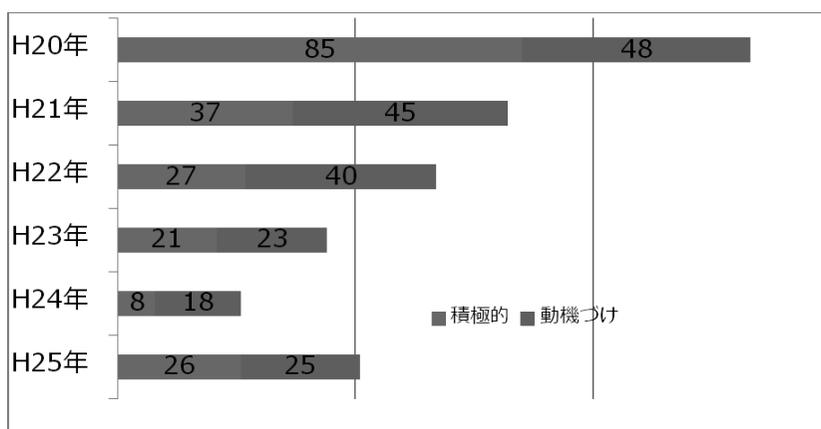


図1. 特定保健指導の参加者数

平成20年度から平成25年度までの特定保健指導の参加者数。平成20年度から平成24年度までを第1期とし、平成25年度からは第2期となっている。

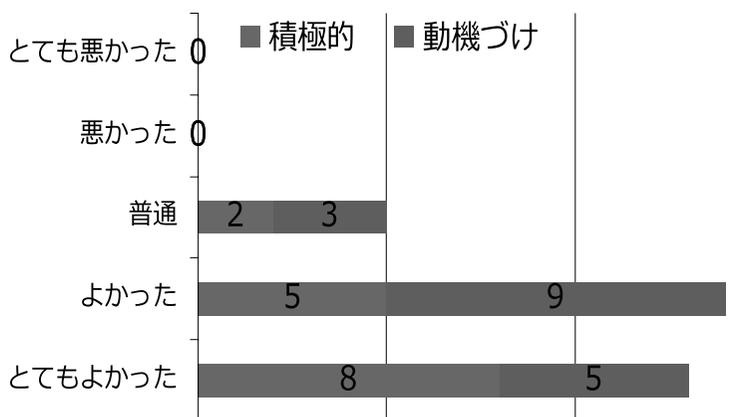


図2. 特定保健指導の感想

積極的支援、動機づけ支援ともに悪かった・とても悪かったと解答した人はいなかった。

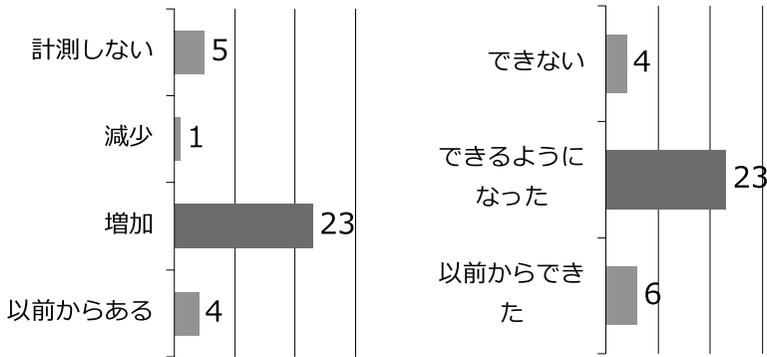


図3. 左：体重・腹囲を計測する習慣 右：検査結果の数値理解  
 体重・腹囲の計測は毎日計測してもらうことがプログラムに含まれているため、増加した参加者が多かったと考えられる。検査結果の数値理解も初回指導の際に話すので、多くの参加者ができるようになった。

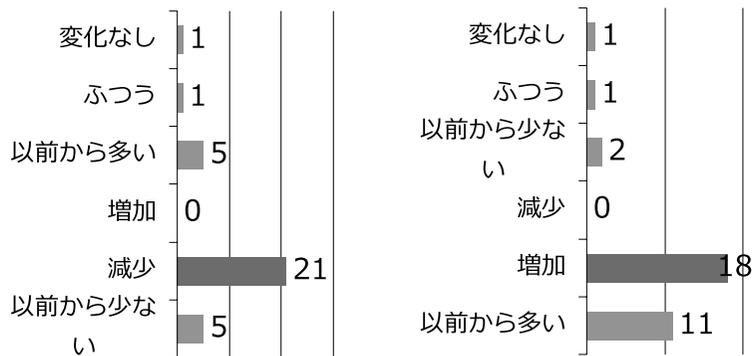


図4. 左：脂肪の多い食事 右：食物繊維の多い食事  
 脂肪の多い食事が増え、食物繊維が減少した参加者はいなかった。

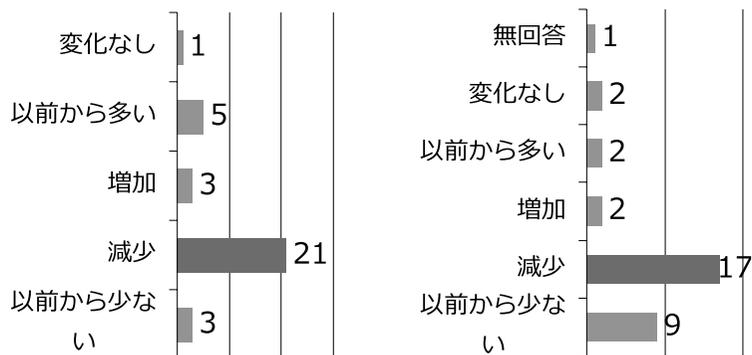


図5. 左：塩分の摂取量 右：菓子・ジュース類の摂取量  
 食の好みはなかなか変えられず、塩分が増加・変わらない参加者もいたが、2/3の人が少なくなったと答えた。菓子・ジュースは以前から摂らない人も約3割いた。

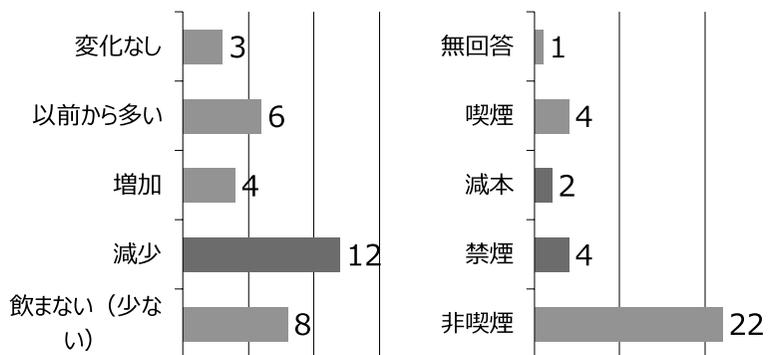


図6. 左：飲酒量 右：たばこ  
 飲酒は1/3の参加者が減少した。たばこでは積極的支援では1名、動機づけでは3名が禁煙に成功した。

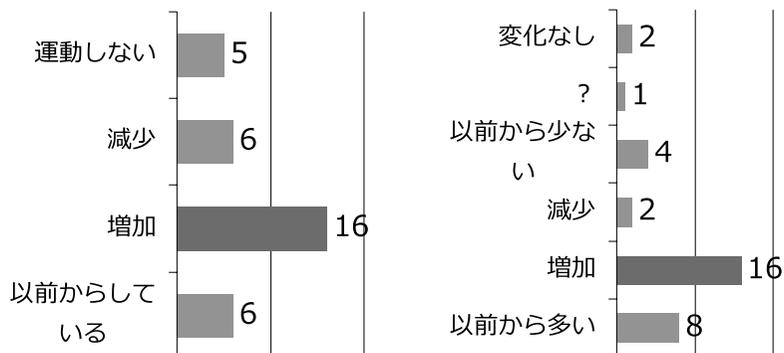


図7. 左：運動 右：生活活動量  
 動は約半数の人が増加した。生活活動量とは普段の生活の中で消費カロリーを増やそうとすること（例：エレベーターを階段にする）。

(2015/12/19受付)