

【長門市特定保健指導における管理栄養士による積極的支援の効果

～男性対象者に対する 3 か月プログラムの予備的検討～

フリーランス・栄養関連企業等事業推進委員会

認定栄養ケア・ステーション ファンスタディ：長井彩子

【背景・目的】

長門市は高齢化率が高く、生活習慣病予防は地域保健における喫緊の課題である特定保健指導は、生活習慣病を通じた重症化予防の中核事業であり、長門市健康増進課（特定保健指導担当）が主体となって実施している。2025 年度より、本会は長門市健康増進課より特定保健指導（積極的支援）のみを受託し、管理栄養士による集中的な栄養指導を開始した。本研究の目的は、受託初年度に実施した 3 か月間の積極的支援プログラムについて、介入後の身体指標（体重）および行動変容の変化を把握し、今後の地域保健活動における有効性と課題を検討することである。

【方法】

対象は、長門市健康増進課において抽出された特定保健指導積極的支援対象者 19 名とした。このうち、保健センター指導移行（1 名）、動機付け支援への変更（1 名）、電話での辞退（3 名）、電話不通による指導未実施（7 名）を除外し、最終的に管理栄養士による指導を完遂したのは 7 名（全員男性、平均年齢は 57.7 ± 7.7 歳、範囲：47 歳～64 歳）を分析対象とした。介入は 3 か月間で、初回面接にて個別の生活習慣に応じた具体的かつ多様な行動目標（例：間食の質の改善、休肝日の設定、日常の運動量の明確化など）を設定し、計 3 回以上の面談および電話による継続的な支援を実施した。評価項目は腹囲を含めず、体重と生活習慣に関する行動変容（食生活・運動習慣）であり、初回時と 3 か月後に評価した。

【結果】

7 名全員がプログラムを完遂した（完遂率 100%）。7 名の体重減少量の合計は 7kg、1 人当たりの平均減少量は 1.0kg であった。内訳は、2kg 減少者 3 名、1kg 減少者 1 名、増減なし 3 名であった。行動変容では、全員（100%）が食生活改善を達成し、「野菜やたんばく質摂取量の増加」、「間食の質の改善」、「夜間の菓子摂取の中止」などが定着した。運動習慣の改善は 7 名中 3 名（約 42.9%）で「週 2 回の野球」、「足上げ運動」、「ウォーキング」などが新たに実施された。

【考察】

管理栄養士主体の 3 か月間の積極的支援は、腹囲を含まず小数例の予備的な検討ではあるが、全員が食生活の改善を達成し、平均 1.0kg の体重減少を伴うなど一定の効果が認められた。特に、対象者ごとに多様で具体的な行動目標を設定し、継続的支援を行ったことが行動変容を促進したと考えられる。一方、当初対象 19 名中 7 名が電話不通などで見介入に終わったことは、地域特性（へき地性、高齢化）や男性特有の健診後フォロー意識の低さが影響している可能性があり、今後の課題である。

【結語】

長門市における特定保健指導積極的支援は、少数事例ではあるが、管理栄養士の継続的介入により高い完遂率と良好な行動変容効果（特に食生活）を示した。今後は、長門市健康増進課と連携の上、指導未介入層へのアプローチ方法（例：SMS 活用、地域包括支援センターとの連携など）を確立し、男性を含む地域住民全体の健康寿命延伸を目指していく。さらに ICT を活用した遠隔支援や、運動指導士・保健師との多職種連携を強化し、地域包括的な支援体制を構築していくことが急務となる。