

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 —

認定栄養ケア・ステーション ファンスタディ 北浦地区 ○長井彩子

背景・目的

長門市は高齢化が進行しており、生活習慣病予防は地域の喫緊の課題である。特定保健指導は生活習慣改善を通じた重症化予防の中核をなす事業である。

本研究の目的:
受託初年度の積極的支援(3か月)について、介入後の身体指標(体重)および行動変容を把握し、アプローチの有効性と課題を検討する。

方法

対象:積極的支援対象者19名のうち完遂した7名(全員男性)を分析。平均年齢:57.7±7.7歳。

- 期間:3か月間(初回面談+面談・電話支援 計3回以上)
- 内容:具体的行動目標の設定(間食の質の変更、休肝日の設定等)
- 評価:体重減少量、食生活・運動習慣の変容(初回 vs 3か月後)

結果:身体指標の変化

完遂率

100%

平均減少量

1.0kg

■【体重減少内訳 (N=7)】

2kg減少 3名 (42.9%)

1kg減少 1名 (14.3%)

0kg (維持) 3名 (42.9%)

結果:行動変容の達成

項目	達成率	具体的変容の例
食生活改善	100%	野菜・たんぱく質増、休肝日設定、夜の菓子中止
運動習慣改善	42.9%	野球継続、足上げ運動、万歩計の購入活用

- 無理のない代替案の提示(菓子パン 食パン、菓子 冷凍果物等)
- 夜のカップラーメンをやめるなど、時間栄養学を考慮した提案
- 具体的な運動プラン(買い物後の散歩等)の提案

考察

【有効性】 管理栄養士による継続支援は、男性全員の食生活改善達成と一定の減量(平均1.0kg)をもたらした。具体的かつ多様な目標設定と、個別に最適化したアプローチが行動変容を強力に促進したと考えられる。

【課題】 当初対象の約37%(7名)が電話不通等で未介入であった。地域特性(へき地性・高齢化)や男性特有の意識の低さが影響している可能性があり、介入率向上のためのチャネル検討が今後の重要課題である。喫煙介入等への対応も検討が必要である。

結語

管理栄養士の介入により、高い完遂率と良好な行動変容効果(特に食生活)を確認した。

今後は未介入層へのアプローチ確立と、長門市健康増進課との連携を強化し、地域住民全体の健康寿命延伸に向けた支援体制の構築を急務として進めていく。