

保健指導の効果（平成 25 年度から平成 26 年度） 〈〈問診結果からみた意識・行動の変化〉〉

平成 25 年度に横浜市在住の協会けんぽ加入の被保険者で、生活習慣病予防健診を受診したのは、94,873 人（うち平成 26 年度も健診を受けたのは 74,219 人）でした。このうち健診の結果、積極的支援対象と判定されたのは、10,418 人、動機付け支援対象と判定されたのは、6,337 人でした。

〈分析結果の概要〉

平成25年度の健診結果で、「特定保健指導」対象と判定された人について、「保健指導を受けた人」と「受けなかった人」で、平成26年度の間診項目の回答がどのように変化していたかを分析しました。

- ◆積極的支援対象者では、多くの問診項目で、保健指導を受けた人の方が受けなかった人よりも改善率が高くなっていました。
- ◆動機付け支援対象者では、保健指導を受けた人の方が受けなかった人に比べて改善率が高かった項目もありましたが、指導の有無で改善率に差がみられなかった項目や、保健指導を受けなかった人の方が受けた人よりも改善率が高かった項目もありました。
- ◆平成 25 年度に「生活習慣を改善するつもりはない」と回答した人で翌 26 年度に「改善の意思あり」に移行した人は、積極的支援対象者、動機付け支援対象者とも保健指導を受けた人の方が多くなっていました。また、翌年に「既に改善に取り組んでいる」に移行した人は、積極的支援対象者では、保健指導を受けた人の方が多くなっていました。
- ◆平成 25 年度に「生活習慣を改善するつもりである」と回答した人で翌26年度に「既に改善に取り組んでいる」に移行した人は、積極的支援対象者、動機付け支援対象者とも保健指導を受けた人の方が多くなっていました。

(1)分析対象者について

【積極的支援対象者及び分析対象者】

平成 25 年度の健診結果で積極的支援対象者と判定された人(10,418 人)のうち、平成 26 年度も継続受診した 8,337 人を分析対象者としました。また、積極的支援対象者のうち、実際に支援を利用した人を「積極的支援利用者」とし、積極的支援対象者にもかかわらず支援を一度も利用しなかった人を「積極的支援未利用者」としました。

◇分析対象者 8,337 人の支援利用状況内訳

	積極的支援利用者	積極的支援未利用者	合計
男性	927 人(12.1%)	6,727 人(87.9%)	7,654 人(100.0%)
女性	55 人(8.1%)	628 人(91.9%)	683 人(100.0%)
合計	982 人(11.8%)	7,355 人(88.2%)	8,337 人(100.0%)

【動機付け支援対象者及び分析対象者】

平成 25 年度の健診結果で動機付け支援対象者と判定された人(6,377 人)のうち、平成 26 年度も継続受診した 4,934 人を分析対象者としました。また、動機付け支援対象者のうち、実際に支援を利用した人を「動機付け支援利用者」とし、動機付け支援対象者にもかかわらず支援を一度も利用しなかった人を「動機付け支援未利用者」としました。

◇分析対象者 4,934 人の支援利用状況内訳

	動機付け支援利用者	動機付け支援未利用者	合計
男性	478 人(12.7%)	3,275 人(87.3%)	3,753 人(100.0%)
女性	130 人(11.0%)	1,051 人(89.0%)	1,181 人(100.0%)
合計	608 人(12.3%)	4,326 人(87.7%)	4,934 人(100.0%)

(2)分析方法について

平成 25 年度に保健指導を受けた人と受けなかった人別に、問診項目の回答が翌 26 年度にどう変化していたかを、McNemar 検定を用いて統計学的検定を行いました。

また、保健指導を受けた人と受けなかった人で、改善率(翌年度に改善していた人の割合)に違いがあるかどうかを、McNemar 検定を用いて統計学的検定を行いました。

統計学的検定は、 $p < 0.05$ をもって有意差ありとし、グラフ中の『*』は、「有意差あり($p < 0.05$)」を示します。

(3) 分析結果

①喫煙について

積極的支援対象者では、支援を受けた人も受けなかった人も、喫煙率が低下していました。動機付け支援対象者では、支援を受けなかった人は喫煙率が翌年度に高くなっていました。「平成 25 年度に喫煙していると回答した人が翌年度に喫煙していない」と回答した改善率は、積極的支援対象者では、支援を受けた人が受けなかった人よりも高くなっていました。

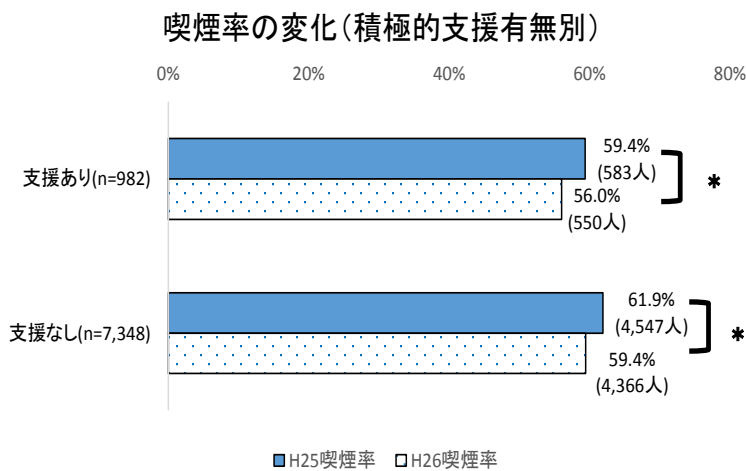
参考

～ 平成 25～26 年度の継続受診者 (74,219 人) の喫煙率の変化～

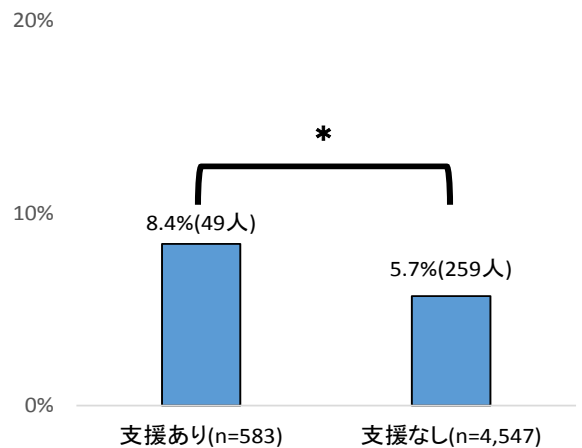
継続受診者	平成25年度		平成26年度	
	喫煙率	喫煙者数	喫煙率	喫煙者数
男性(49,473人)	43.3%	21,439人	42.2%	20,874人
女性(24,746人)	19.7%	4,873人	19.0%	4,695人
全体(74,219人)	35.5%	26,312人	34.5%	25,569人

※【改善率】平成 25 年度に喫煙していると回答した人の中で、翌 26 年度に喫煙していないと回答した人の割合を改善率としました。

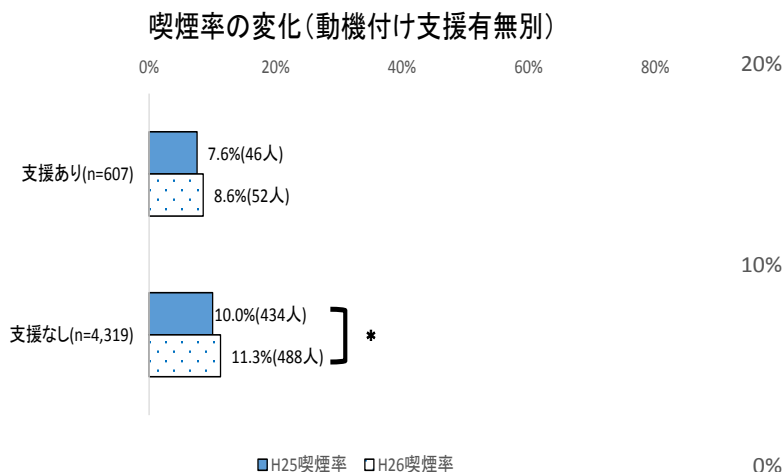
<積極的支援対象者>



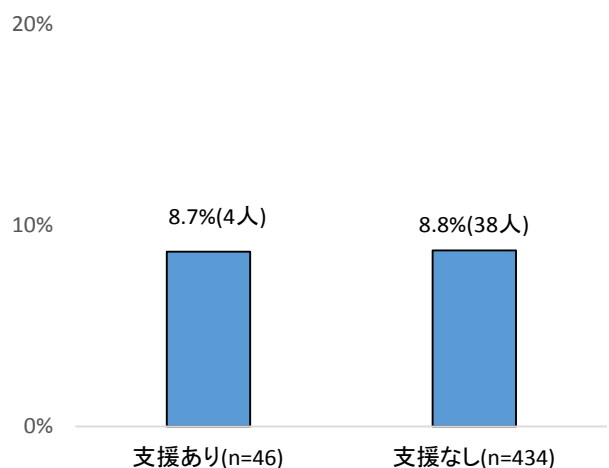
改善率(支援有無別)



<動機付け支援対象者>



改善率(支援有無別)



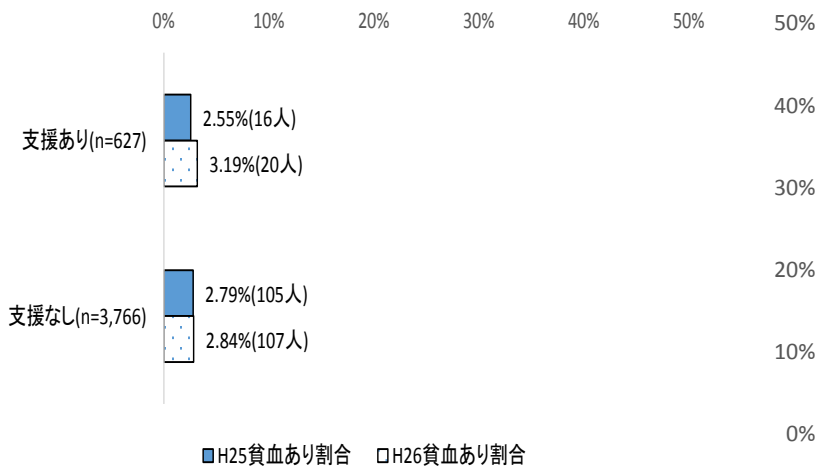
②貧血について

積極的支援対象者、動機付け支援対象者どちらも、支援を受けた人も受けなかった人も、貧血ありの割合に変化は見られませんでした。「平成 25 年度に貧血ありと回答した人が翌年度に貧血なし」と回答した改善率は、積極的支援対象者では、支援を受けなかった人の方が受けた人よりも高くなっていました。

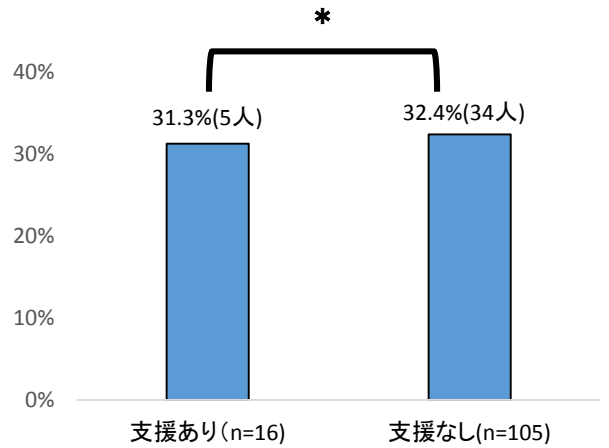
※【改善率】平成 25 年度に貧血ありと回答した人の中で、翌 26 年度に貧血なしと回答した人の割合を改善率としました。

<積極的支援対象者>

貧血ありの割合の変化(積極的支援有無別)

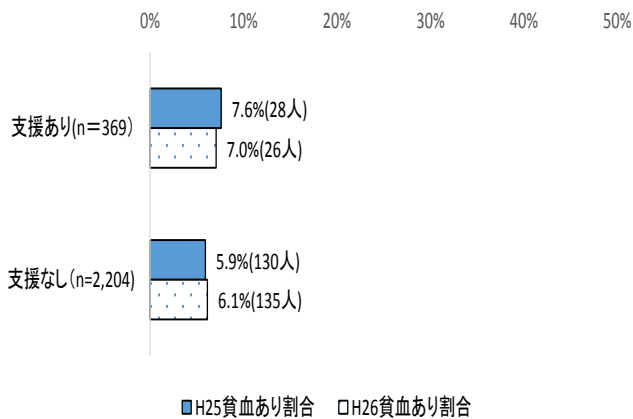


改善率(支援有無別)

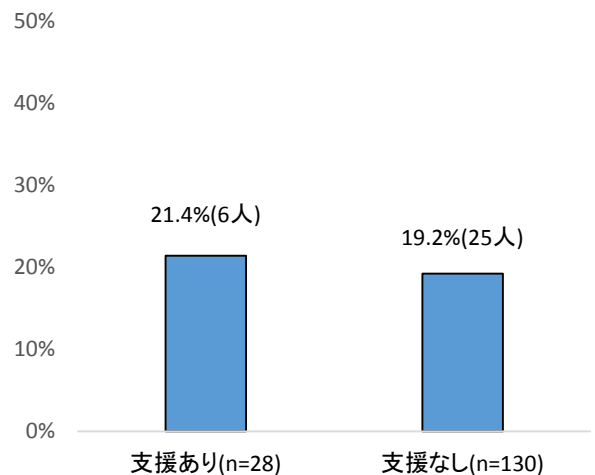


<動機付け支援対象者>

貧血ありの割合の変化(動機付け支援有無別)



改善率(支援有無別)



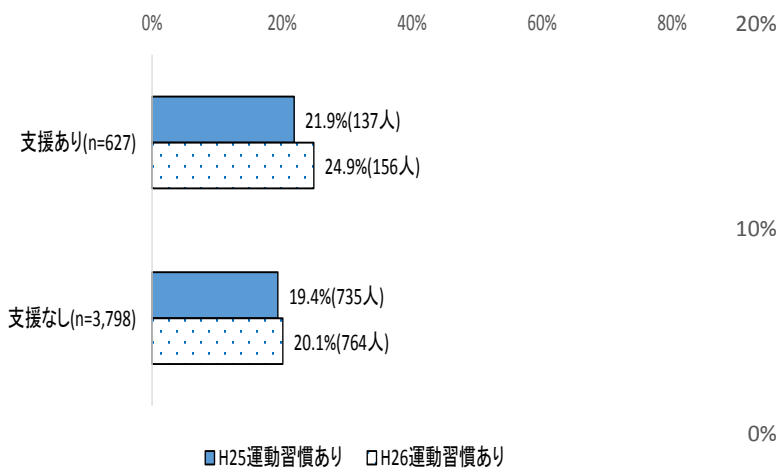
③運動習慣について

積極的支援対象者、動機付け支援対象者どちらも、支援を受けた人も受けなかった人も、運動習慣に変化は見られませんでした。「平成 25 年度に運動していないと回答した人が翌年度に運動している」と回答した改善率は、積極的支援対象者、動機付け支援対象者とも、支援を受けた人の方が受けなかった人よりも高くなっていました。

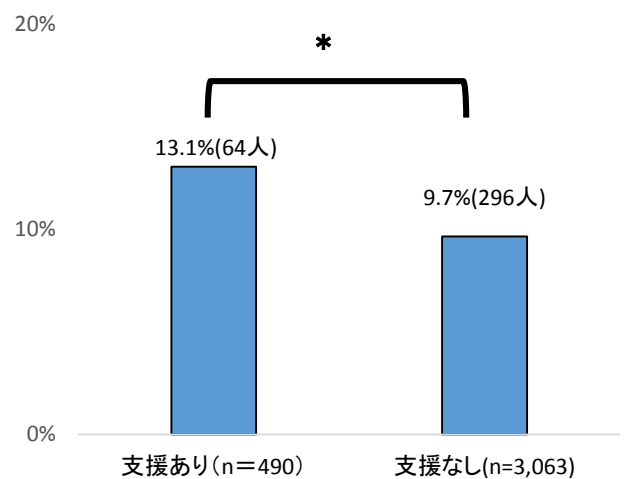
※【改善率】平成 25 年度に運動していないと回答した人の中で、翌 26 年度に運動していると回答した人の割合を改善率としました。

<積極的支援対象者>

運動習慣ありの割合の変化(積極的支援有無別)

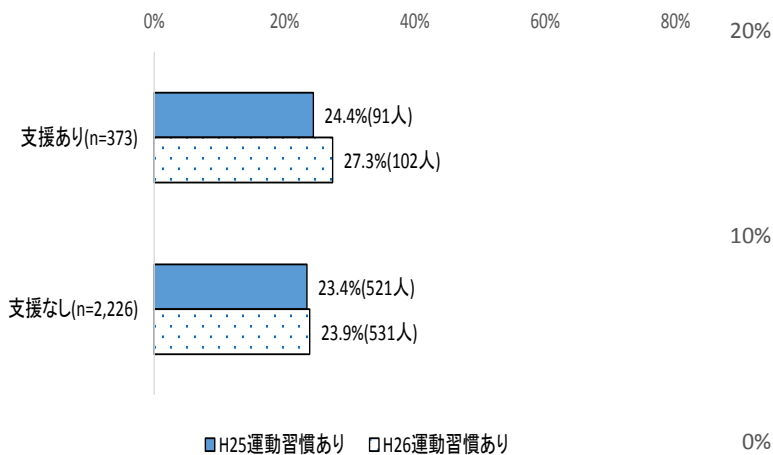


改善率(支援有無別)

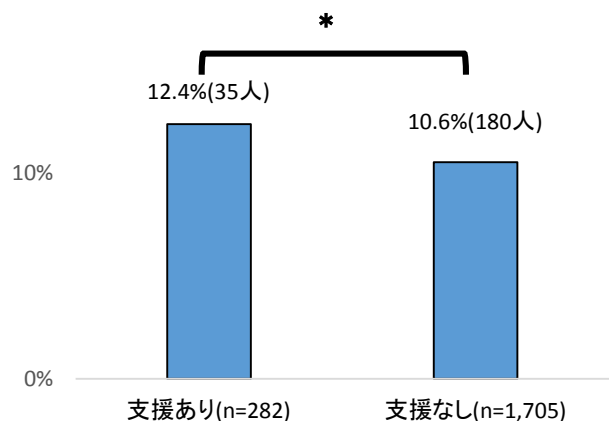


<動機付け支援対象者>

運動習慣ありの割合の変化(動機付け支援有無別)



改善率(支援有無別)



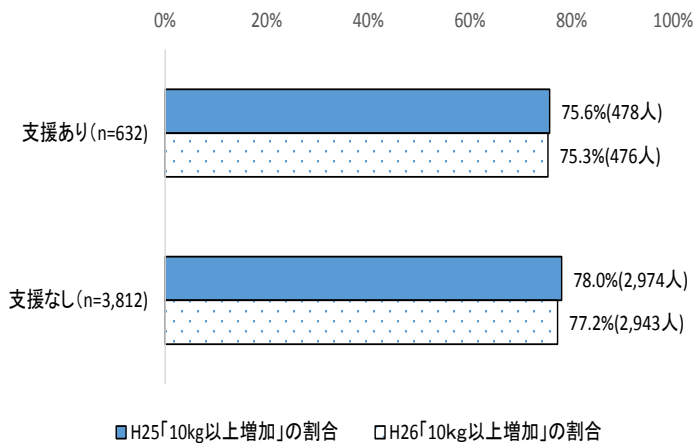
④20 歳のときから 10kg 以上体重が増加した人について

積極的支援対象者、動機付け支援対象者どちらも、支援を受けた人も受けなかった人も、20 歳のときから 10kg 以上体重が増加した人の割合に変化は見られませんでした。「平成 25 年度に 10kg 以上増加したと回答した人が翌年度に 10kg 以上増加していない」と回答した改善率は、積極的支援対象者では、支援を受けた人の方が受けなかった人よりも高くなっていました。動機付け支援対象者では、支援を受けなかった人の方が改善率は高くなっていました。

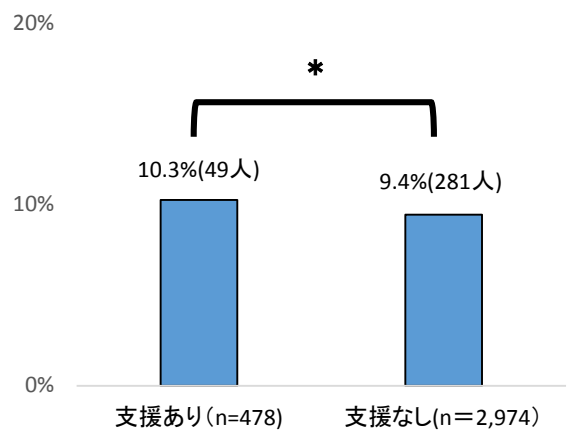
※【改善率】 平成 25 年度に 10kg 増加したと回答した人の中で、翌 26 年度に 10kg 以上増加していないと回答した人の割合を改善率としました。

< 積極的支援対象者 >

10kg 以上増加の割合の変化(積極的支援有無別)

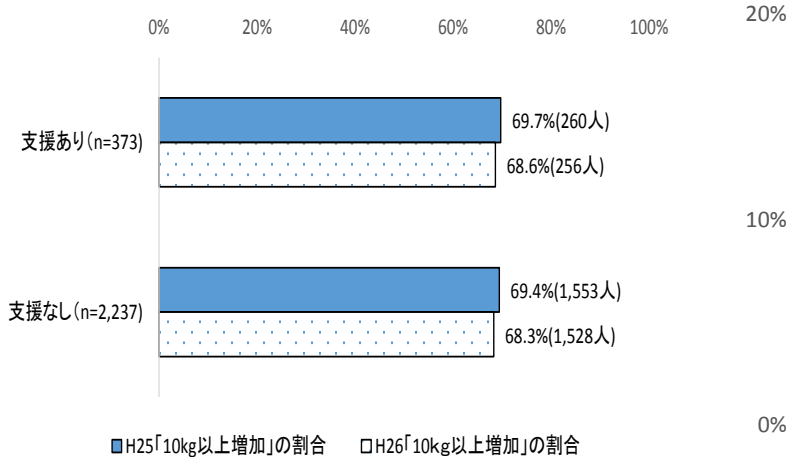


改善率(支援有無別)

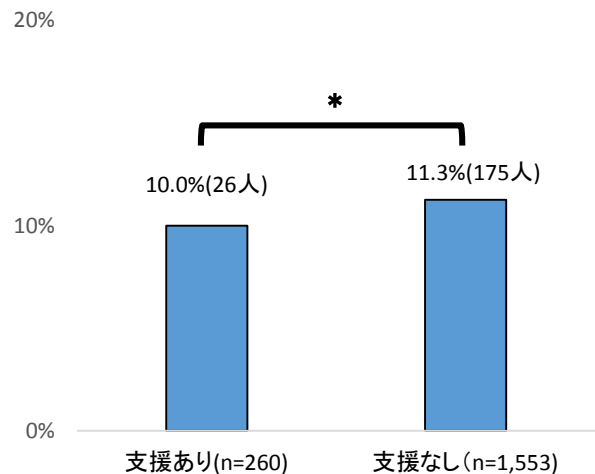


< 動機付け支援対象者 >

10kg 以上増加の割合の変化(動機付け支援有無別)



改善率(支援有無別)



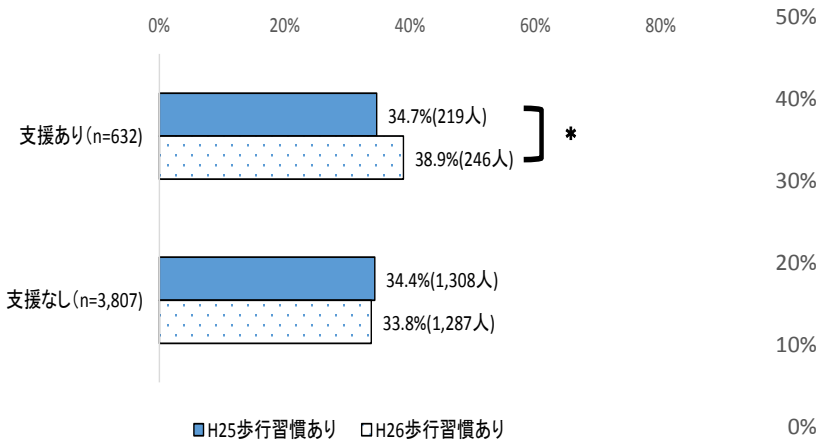
⑤ 歩行習慣について

積極的支援対象者では、支援を受けた人は「歩行習慣ありの割合」が増加していました。動機付け支援対象者では、支援を受けなかった人は「歩行習慣ありの割合」が増加していました。「平成 25 年度に歩行習慣なしと回答した人が翌年度に歩行習慣あり」と回答した改善率は、積極的支援対象者、動機付け支援対象者どちらも、支援を受けた人の方が受けなかった人と比べて高くなっていました。

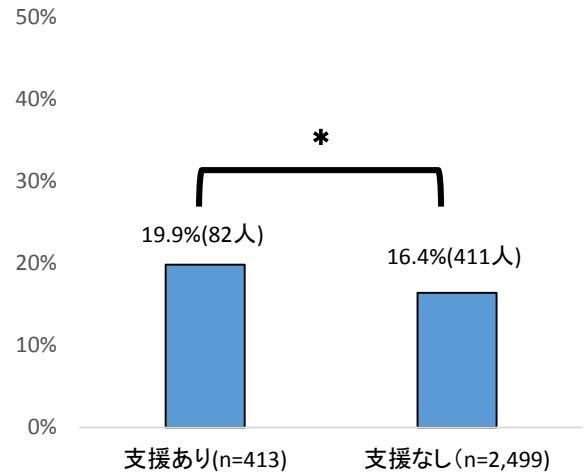
※【改善率】 平成 25 年度に歩行習慣なしと回答した人の中で、翌 26 年度に歩行習慣ありと回答した人の割合を改善率としました。

< 積極的支援対象者 >

歩行習慣ありの割合の変化(積極的支援有無別)

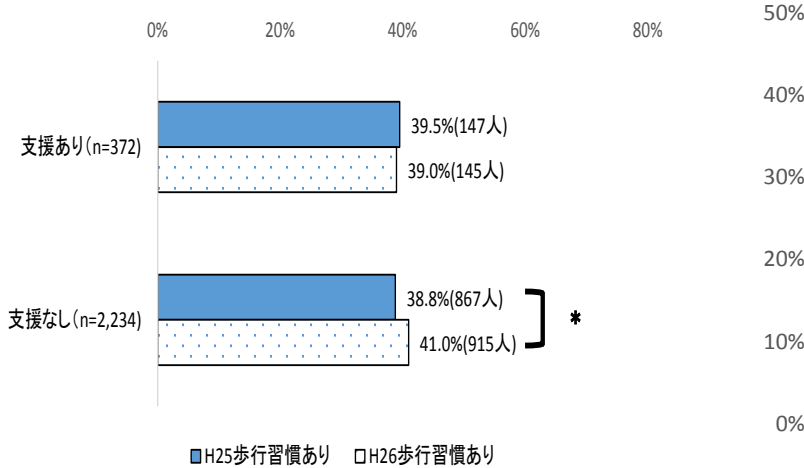


改善率(支援有無別)

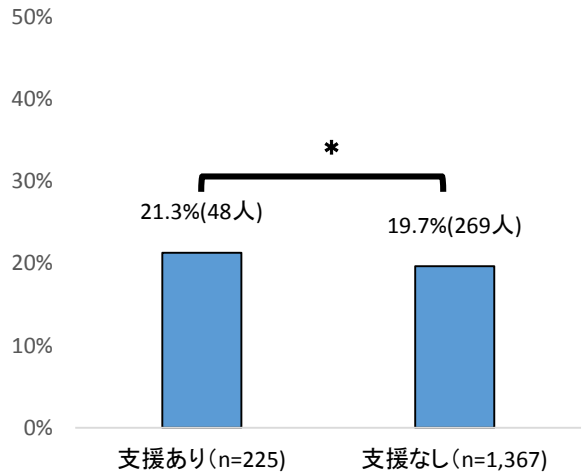


< 動機付け支援対象者 >

歩行習慣ありの割合の変化(動機付け支援有無別)



改善率(支援有無別)



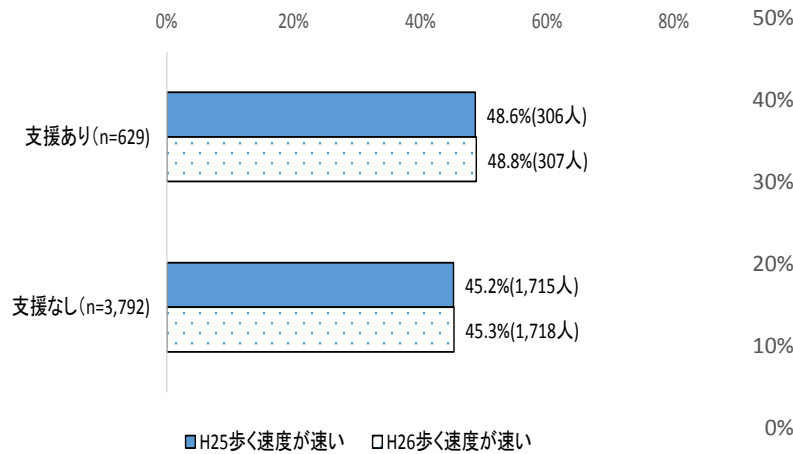
⑥歩く速度が速い人について

積極的支援対象者、動機付け支援対象者どちらも、支援を受けた人も受けなかった人も「歩く速度が速い人の割合」に変化は見られませんでした。「平成 25 年度に歩く速度は速くないと回答した人が翌年度に速い」と回答した改善率は、積極的支援対象者では、支援を受けた人の方が受けなかった人に比べて高くなっていました。

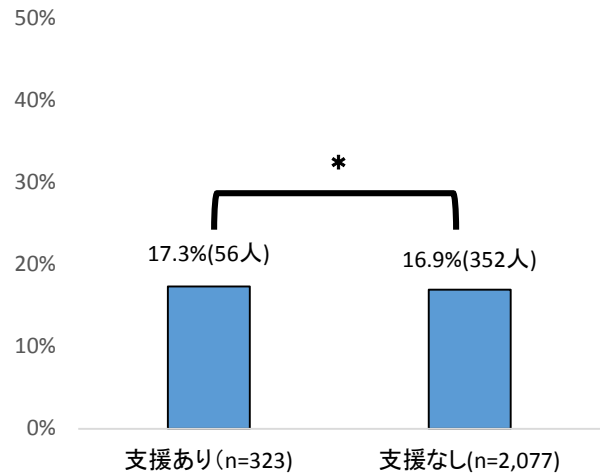
※【改善率】 平成 25 年度に歩く速度は速くないと回答した人の中で、翌 26 年度に歩く速度は速いと回答した人の割合を改善率としました。

<積極的支援対象者>

歩く速度が速い人の割合の変化(積極的支援有無別)

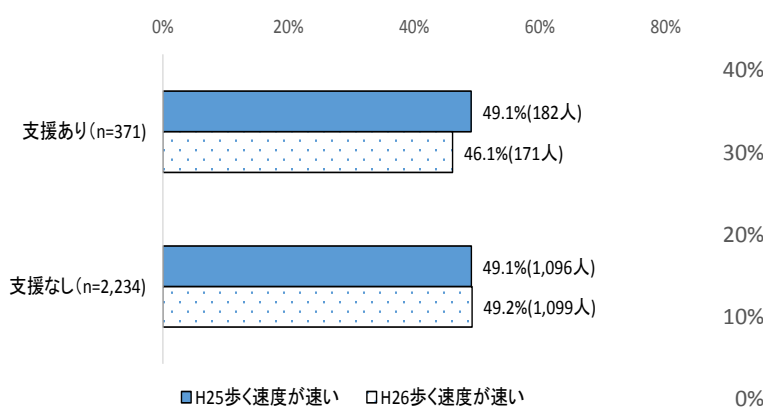


改善率(支援有無別)

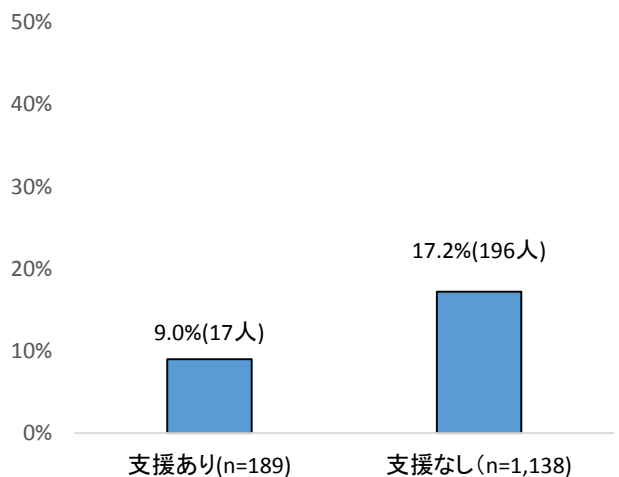


<動機付け支援対象者>

歩く速度が速い人の割合の変化(動機付け支援有無別)



改善率(支援有無別)



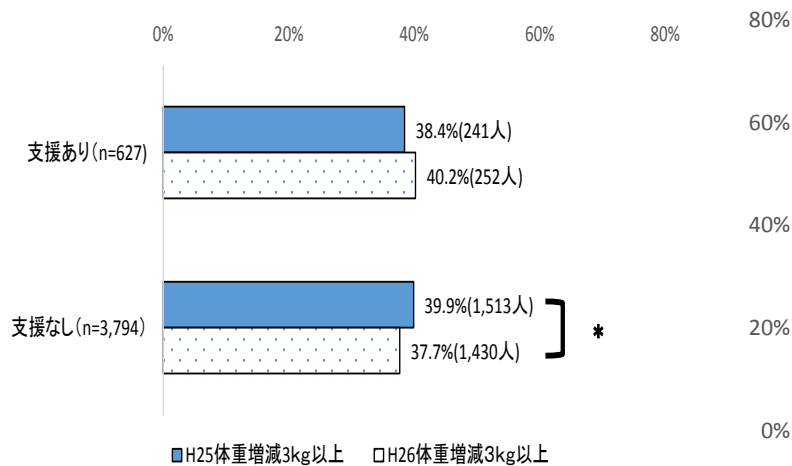
⑦この1年間の体重の増減が3kg以上の人について

積極的支援対象者では、支援を受けなかった人は、「1年間の体重増減が3kg以上」と回答した人の割合が低下していました。「平成25年度に体重増減が3kg以上と回答した人が翌年度には3kg以上でない」と回答した改善率は、積極的支援対象者、動機付け支援対象者どちらも、支援を受けた人の方が受けなかった人と比べて高くなっていました。

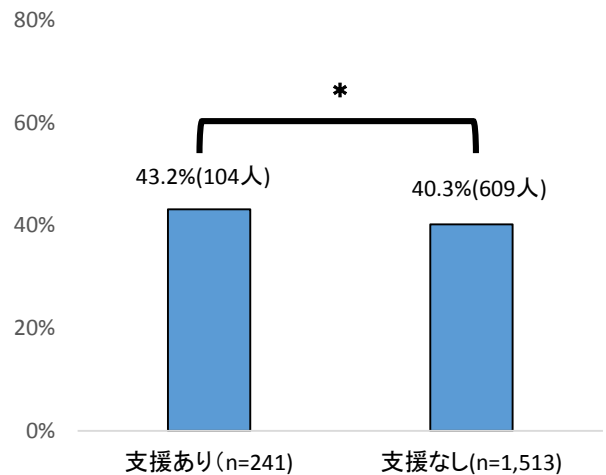
※【改善率】 平成25年度に1年間の体重増減が3kg以上と回答した人の中で、翌26年度に1年間の体重増減が3kg以上ではないと回答した人の割合を改善率としました。

<積極的支援対象者>

1年間の体重増減3kg以上の人の割合の変化(積極的支援有無別)

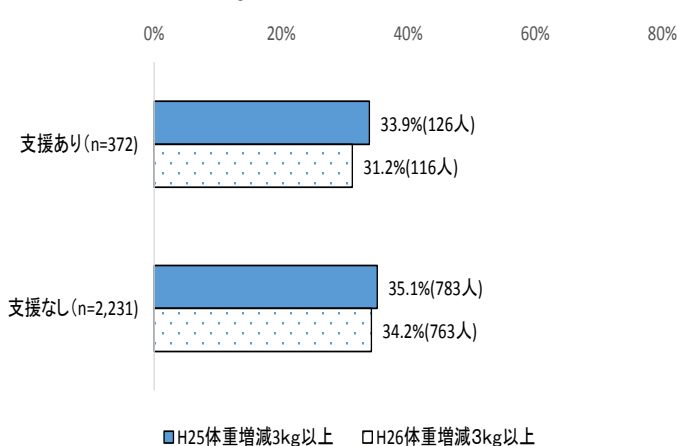


改善率(支援有無別)

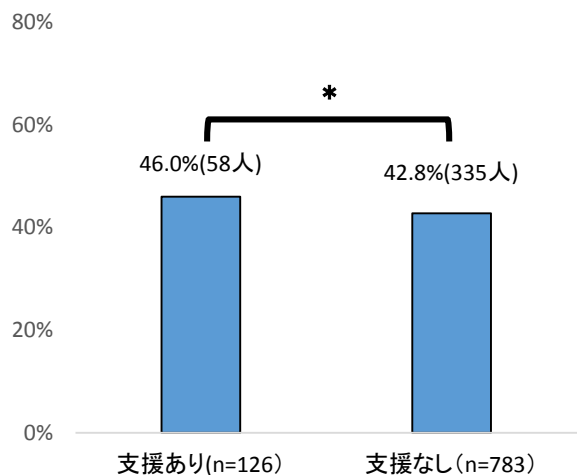


<動機付け支援対象者>

1年間の体重増減3kg以上の人の割合の変化(動機付け支援有無別)



改善率(支援有無別)



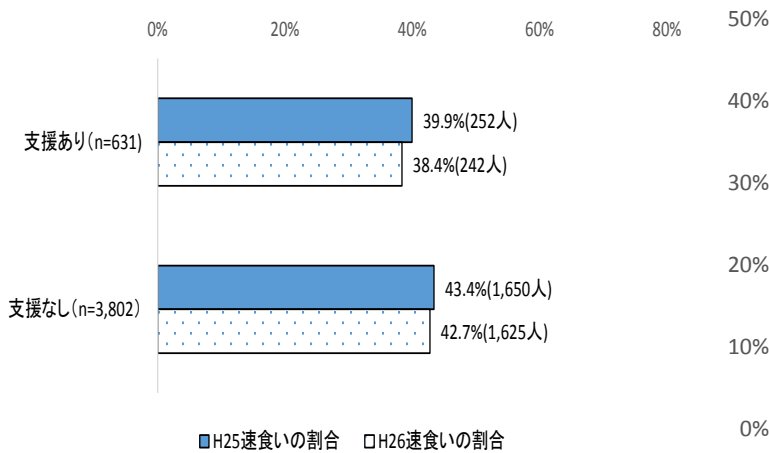
⑧ 食べる速度が速い人について

積極的支援対象者、動機付け支援対象者どちらも、支援を受けた人も受けなかった人も、食べる速度が速いと回答した人の割合に変化は見られませんでした。「平成 25 年度に食べる速度が速いと回答した人が翌年度にはふつう又は遅い」と回答した改善率は、積極的支援対象者では、支援を受けた人の方が受けなかった人に比べて高くなっていましたが、動機付け支援対象者では、支援を受けなかった人の方が高くなっていました。

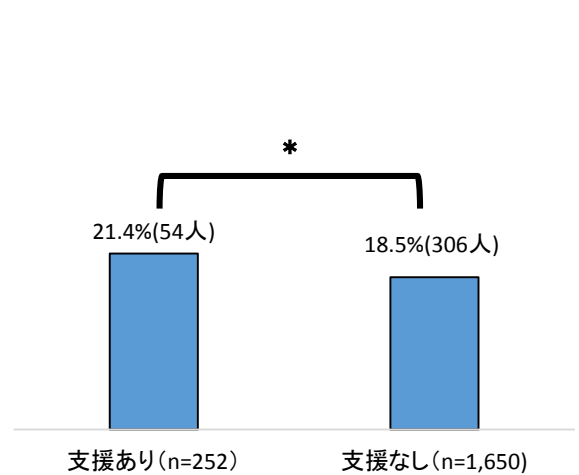
※【改善率】 平成 25 年度に**食べる速度が速い**と回答した人の中で、翌 26 年度に**食べる速度がふつう又は遅い**と回答した人の割合を改善率としました。

< 積極的支援対象者 >

食べる速度が速い人の割合の変化(積極的支援有無別)

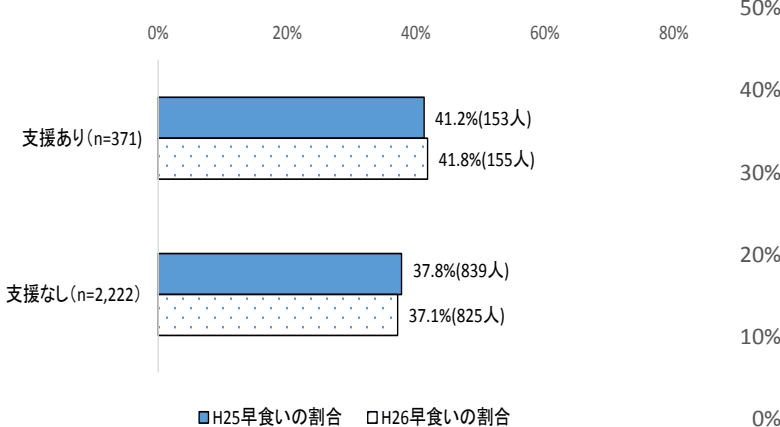


改善率(支援有無別)

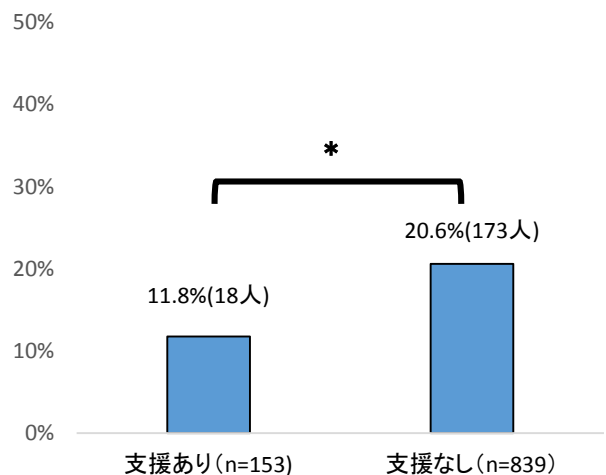


< 動機付け支援対象者 >

食べる速度が速い人の割合の変化(動機付け支援有無別)



改善率(支援有無別)

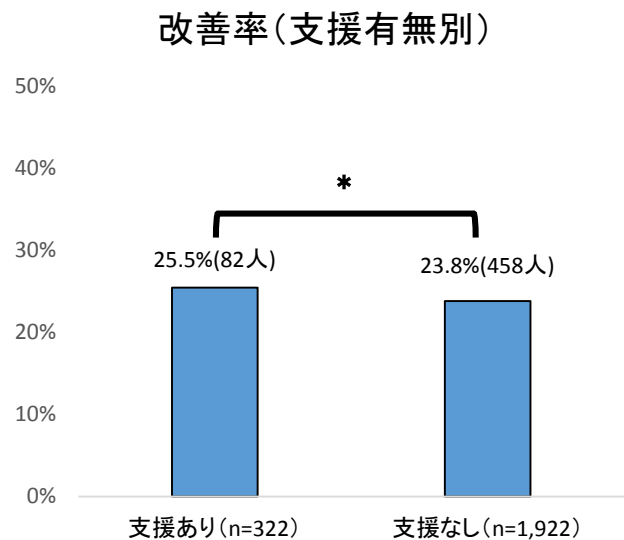
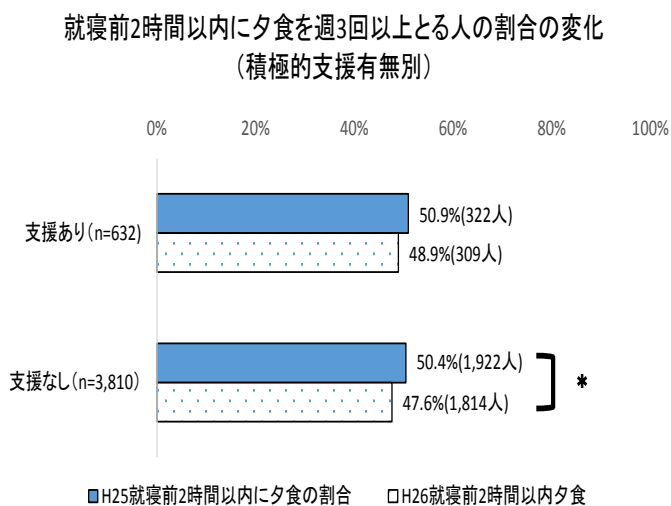


⑨週3回以上、就寝前2時間以内に夕食をとる人について

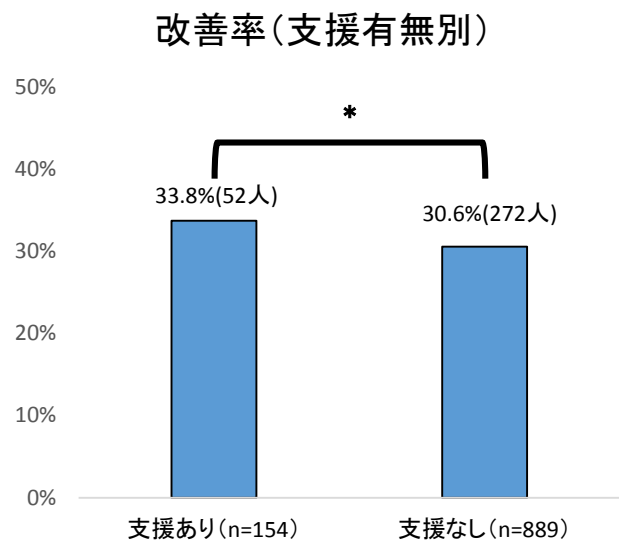
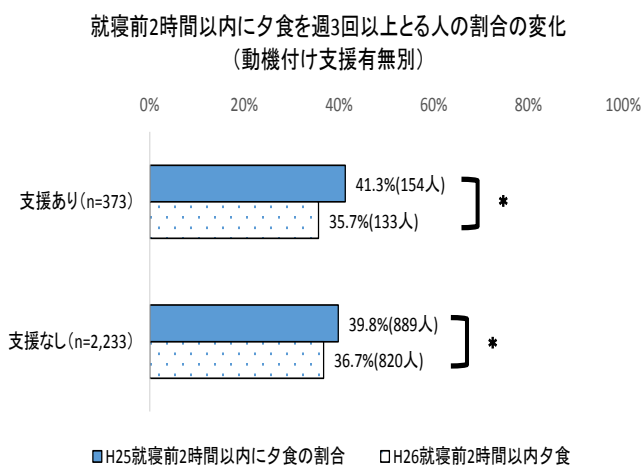
積極的支援対象者では、支援を受けなかった人は就寝前2時間以内に夕食を週3回以上とる人の割合が低下していました。動機付け支援対象者では、支援を受けた人も受けていない人どちらも、その割合が低下していました。「平成25年度に就寝前2時間以内に夕食を週3回以上とると回答した人が翌年度にはとらない」と回答した改善率は、積極的支援対象者、動機付け支援対象者どちらも、支援を受けた人の方が受けなかった人と比べて高くなっていました。

※【改善率】 平成25年度に週3回以上就寝前2時間以内に夕食を食べると回答した人の中で、翌26年度に週3回以上就寝前2時間以内に夕食を食べないと回答した人の割合を改善率としました。

<積極的支援対象者>



<動機付け支援対象者>



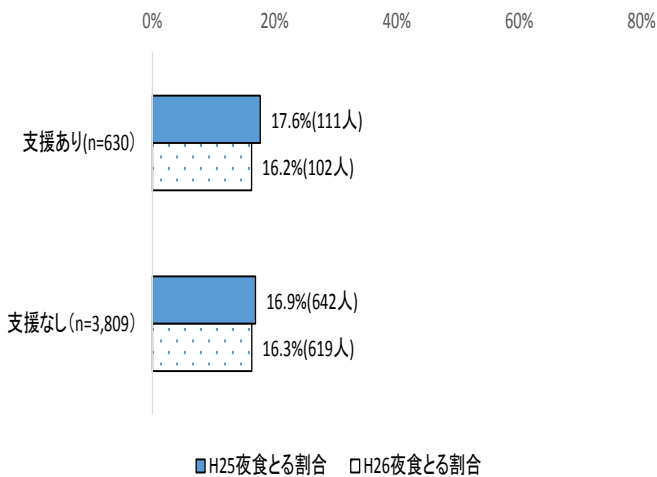
⑩週3回以上、夜食をとる人について

積極的支援対象者、動機付け支援対象者どちらも、支援を受けた人も受けなかった人も夜食を週3回以上とる人の割合に変化は見られませんでした。「平成25年度に夜食を週3回以上とると回答した人が翌年度にはとらない」と回答した改善率は、積極的支援対象者では、支援を受けた人の方が受けなかった人よりも高くなっていましたが、動機付け支援対象者では、支援を受けた人の方が高くなっていました。

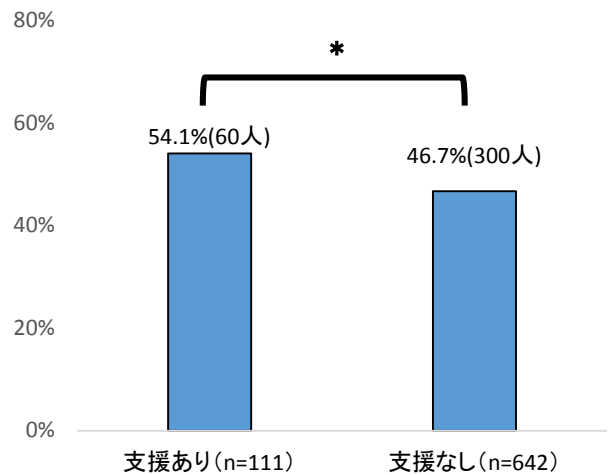
※【改善率】 平成25年度に週3回以上夜食を食べると回答した人の中で、翌26年度に週3回以上夜食を食べないと回答した人の割合を改善率としました。

<積極的支援対象者>

夜食を週3回以上とる人の割合の変化(積極的支援有無別)

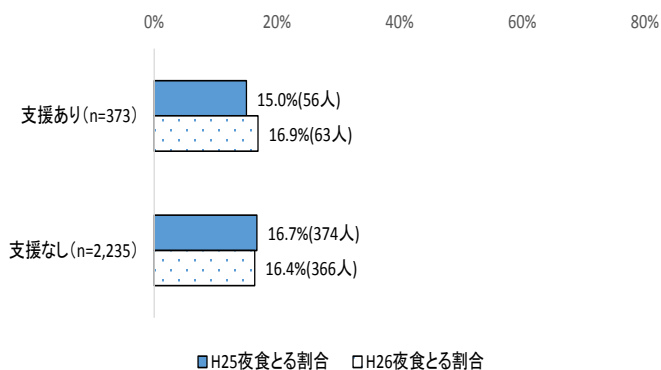


改善率(支援有無別)

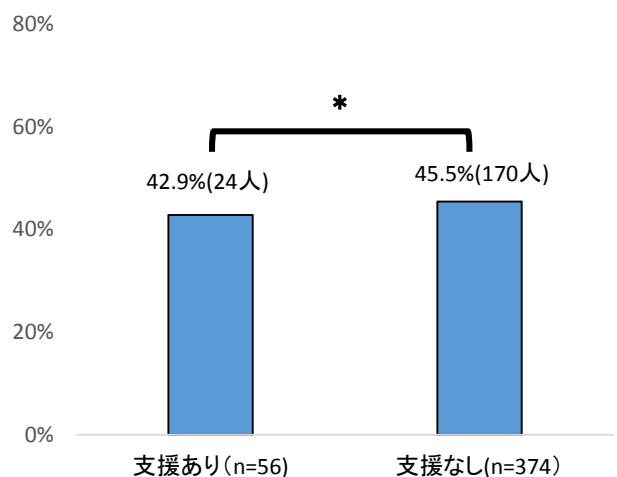


<動機付け支援対象者>

夜食を週3回以上とる人の割合の変化(動機付け支援有無別)



改善率(支援有無別)

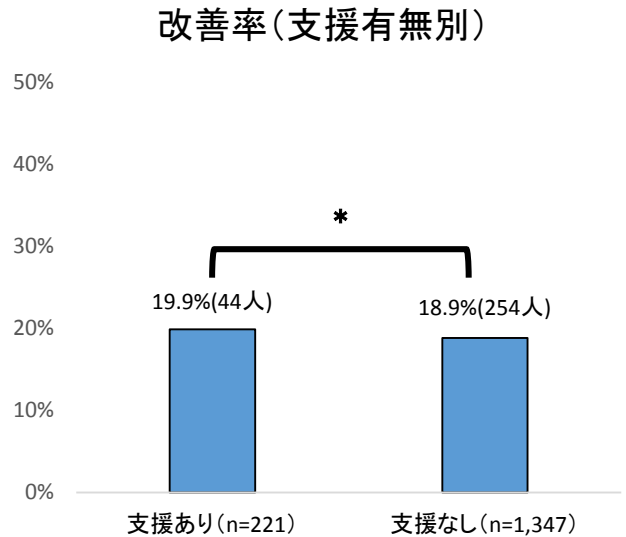
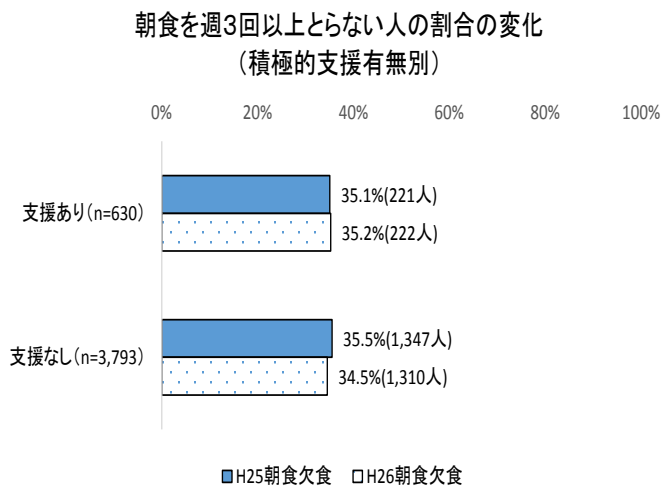


⑪週3回以上、朝食を食べない人について

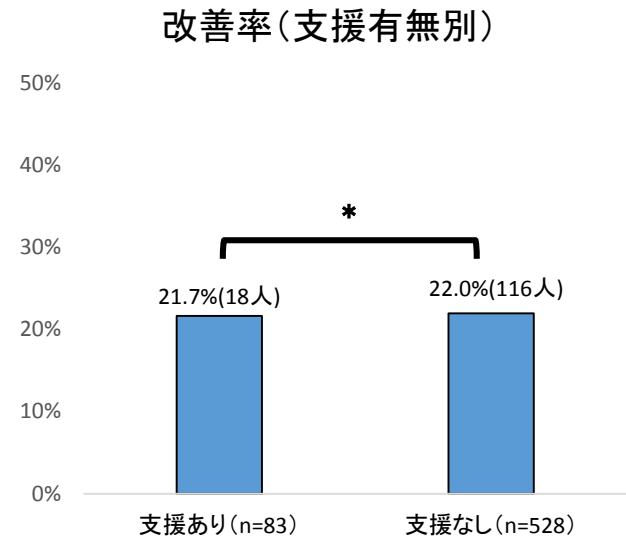
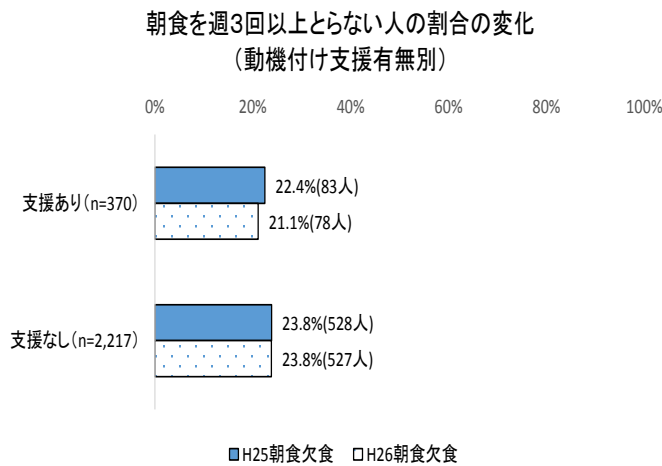
積極的支援対象者、動機付け支援対象者どちらも、支援を受けた人も受けなかった人も朝食を週3回以上食べない人の割合に変化は見られませんでした。「平成 25 年度に朝食を週3回以上とらないと回答した人が翌年度にはいいえ」と回答した改善率は、積極的支援対象者では、支援を受けた人の方が受けなかった人比べて高くなっていましたが、動機付け支援対象者では、支援を受けなかった人の方が高くなっていました。

※【改善率】 平成 25 年度に週3回以上朝食を食べないと回答した人の中で、翌 26 年度に週3回以上は食べないかの質問にいいえと回答した人の割合を改善率としました。

<積極的支援対象者>



<動機付け支援対象者>

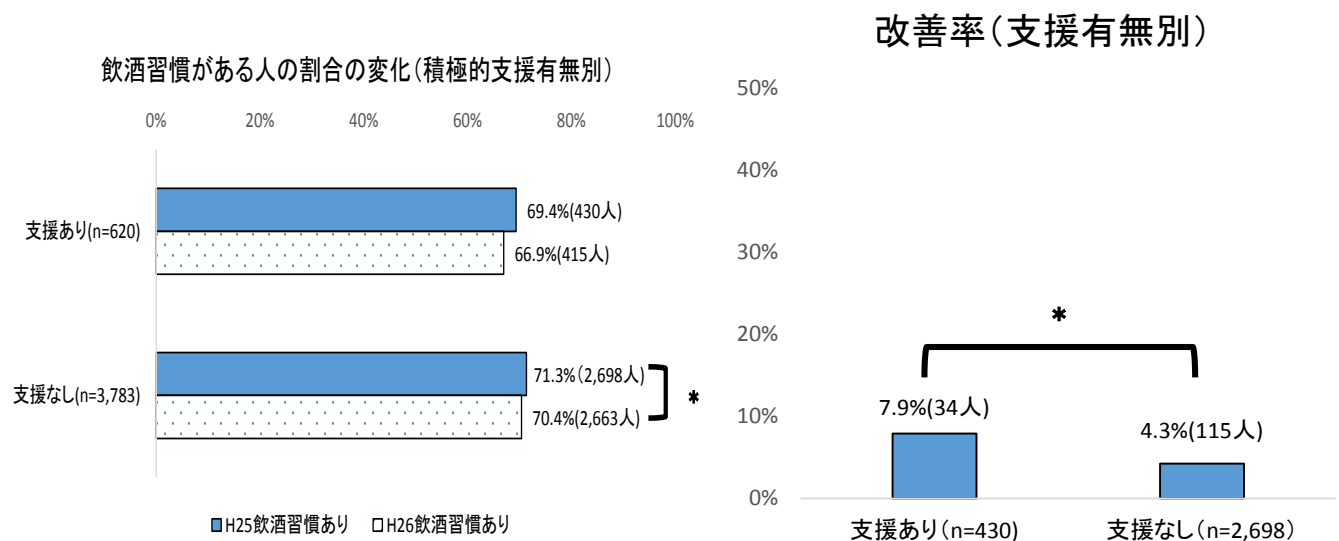


⑫毎日または時々飲酒する人について

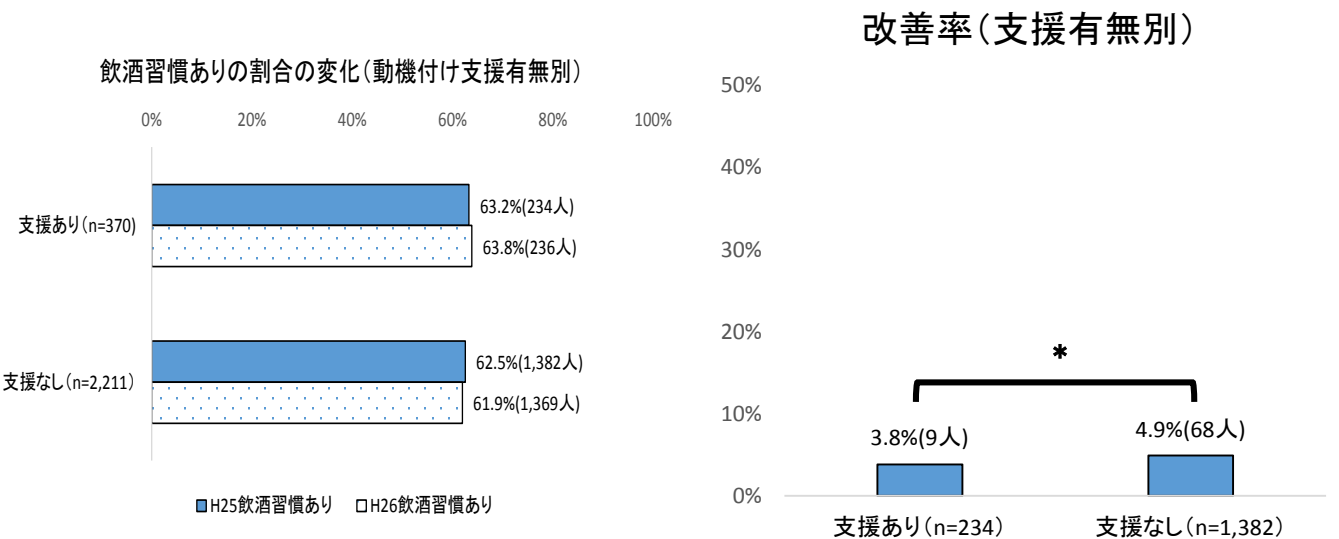
積極的支援対象者では、支援を受けなかった人は飲酒習慣のある人の割合が低下していました。「平成 25 年度に毎日または時々飲酒すると回答した人が翌年度にはほとんど飲まない」と回答した改善率は、積極的支援対象者では、支援を受けた人の方が受けなかった人比べて高くなっていましたが、動機付け支援対象者では、支援を受けなかった人の方が高くなっていました。

※【改善率】 平成 25 年度に毎日または時々飲酒すると回答した人の中で、翌 26 年度にほとんど飲まないと回答した人の割合を改善率としました。

<積極的支援対象者>



<動機付け支援対象者>



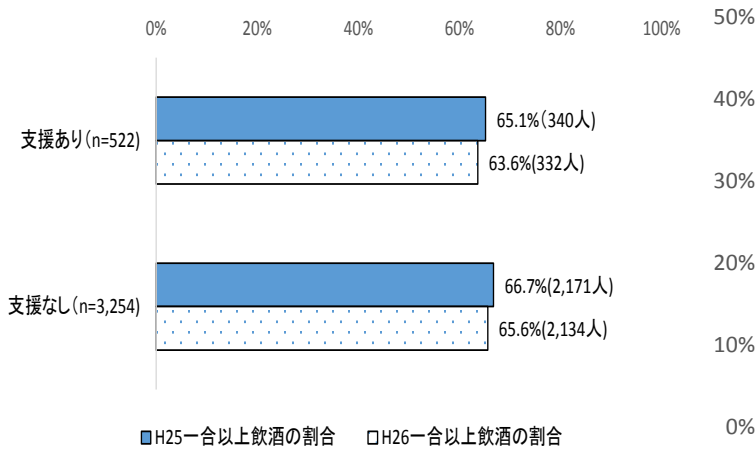
⑬ 飲酒日に1合以上飲む人について

積極的支援対象者、動機付け支援対象者どちらも、支援を受けた人も受けなかった人も、1合以上飲む人の割合に変化は見られませんでした。「平成 25 年度に1合以上飲むと回答した人が翌年度には1合未満」と回答した改善率は、積極的支援対象者では、支援を受けなかった人の方が受けた人と比べて高くなっていました。

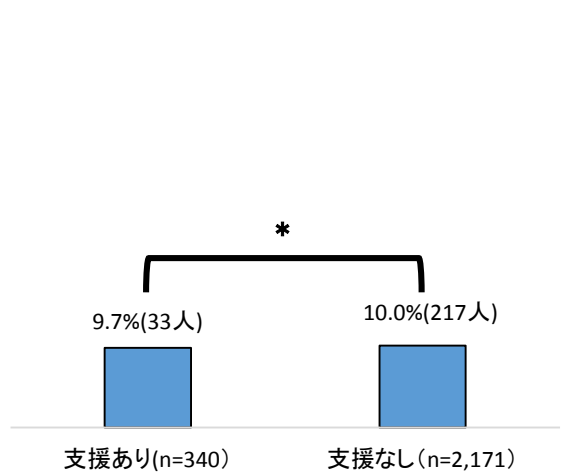
※【改善率】 平成 25 年度に飲酒日に1合以上飲むと回答した人の中で、翌 26 年度に1合未満と回答した人の割合を改善率としました。

< 積極的支援対象者 >

1合以上飲酒する人の割合の変化(積極的支援有無別)

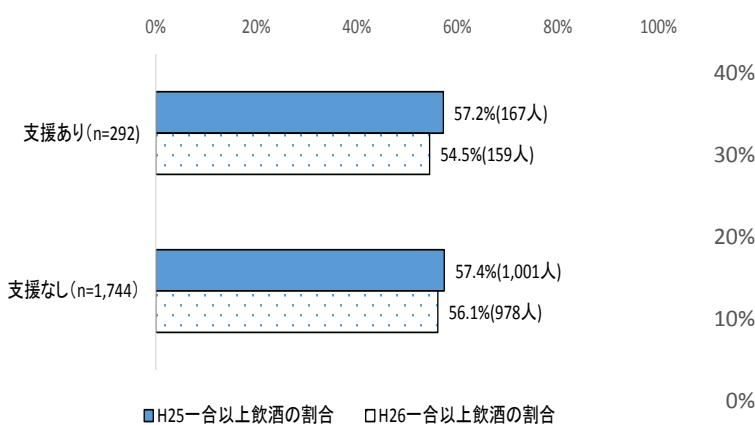


改善率(支援有無別)

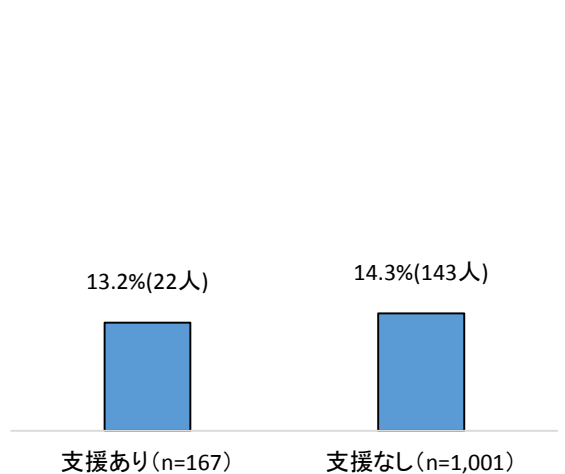


< 動機付け支援対象者 >

1合以上飲酒する人の割合の変化(動機付け支援有無別)



改善率(支援有無別)



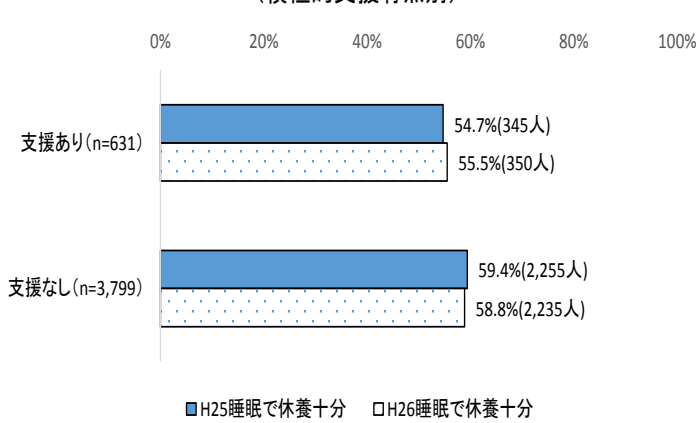
⑭睡眠で休養が十分とれている人について

積極的支援対象者、動機付け支援対象者どちらも、支援を受けた人も受けなかった人も、睡眠で休養が十分とれている人の割合に変化は見られませんでした。「平成 25 年度に睡眠で休養が十分にとれていないと回答した人が翌年度にはとれている」と回答した改善率は、積極的支援対象者、動機付け支援対象者どちらも、支援を受けなかった人の方が受けた人と比べて高くなっていました。

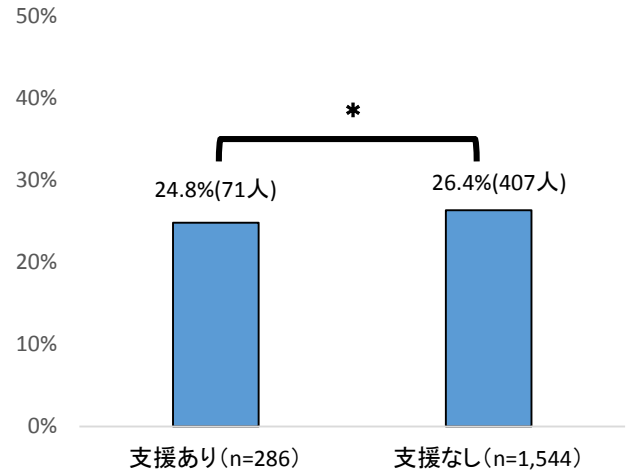
※【改善率】 平成 25 年度に睡眠で休養が十分にとれていないと回答した人の中で、翌 26 年度にとれていると回答した人の割合を改善率としました。

<積極的支援対象者>

睡眠で休養が十分とれている人の割合の変化
(積極的支援有無別)

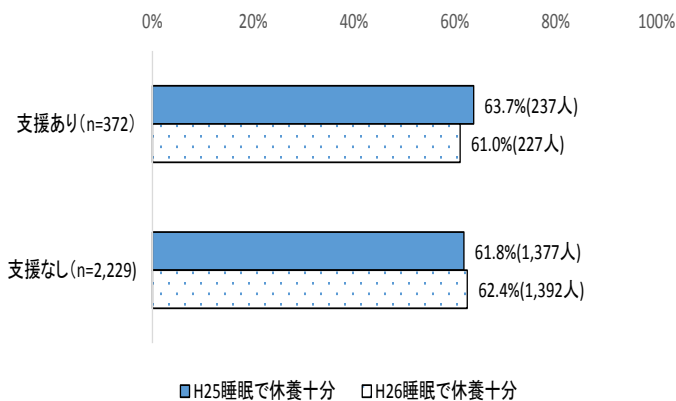


改善率(支援有無別)

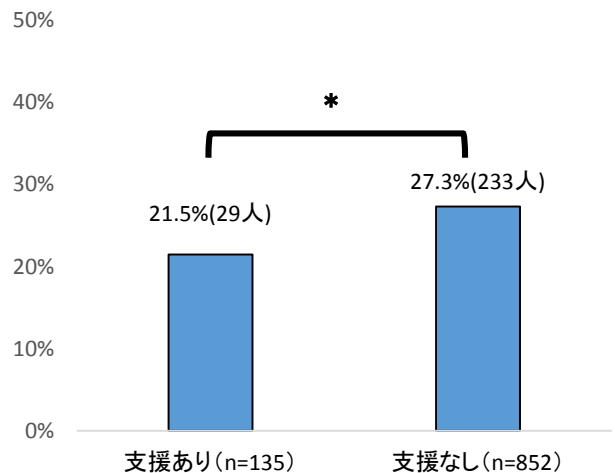


<動機付け支援対象者>

睡眠で休養が十分とれている人の割合の変化
(動機付け支援有無別)



改善率(支援有無別)

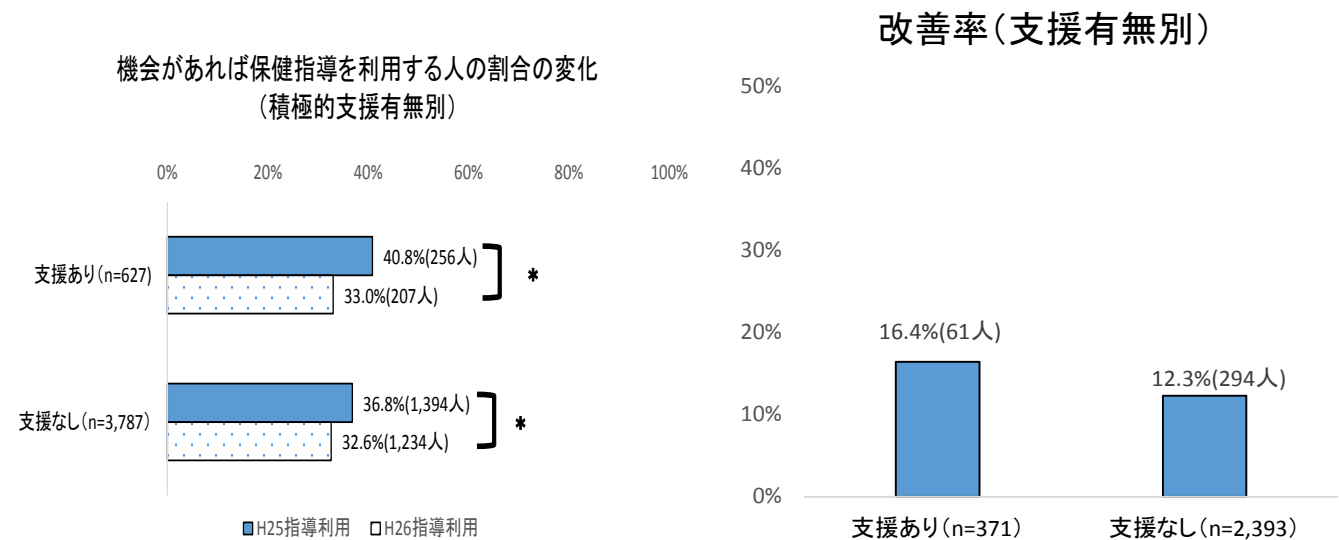


⑮生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば利用する人について

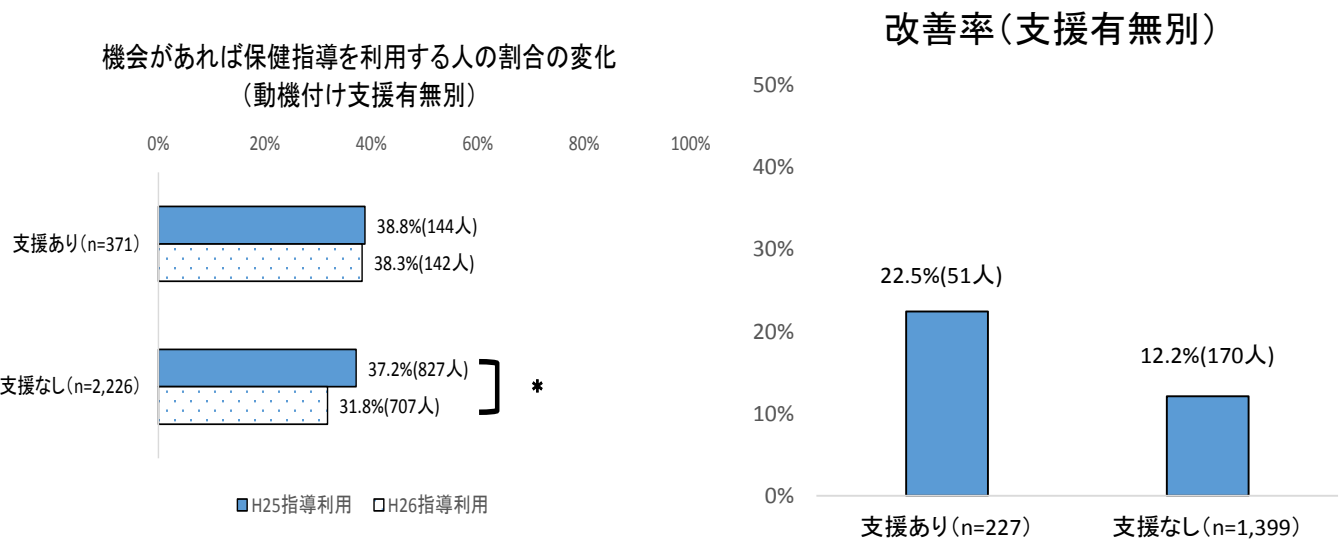
積極的支援対象者では、支援を受けた人も受けなかった人も、保健指導を利用する人の割合が低下していました。動機付け支援対象者では、支援を受けなかった人は保健指導を利用する人の割合が低下していました。「平成 25 年度に機会があっても利用しないと回答した人が翌年度に利用する」と回答した改善率は、積極的支援対象者、動機付け支援対象者のどちらも、支援を受けた人と支援を受けなかった人で違いは見られませんでした。

※【改善率】 平成 25 年度に保健指導を受ける機会があっても利用しないと回答した人の中で、翌 26 年度に機会があれば利用すると回答した人の割合を改善率としました。

<積極的支援対象者>



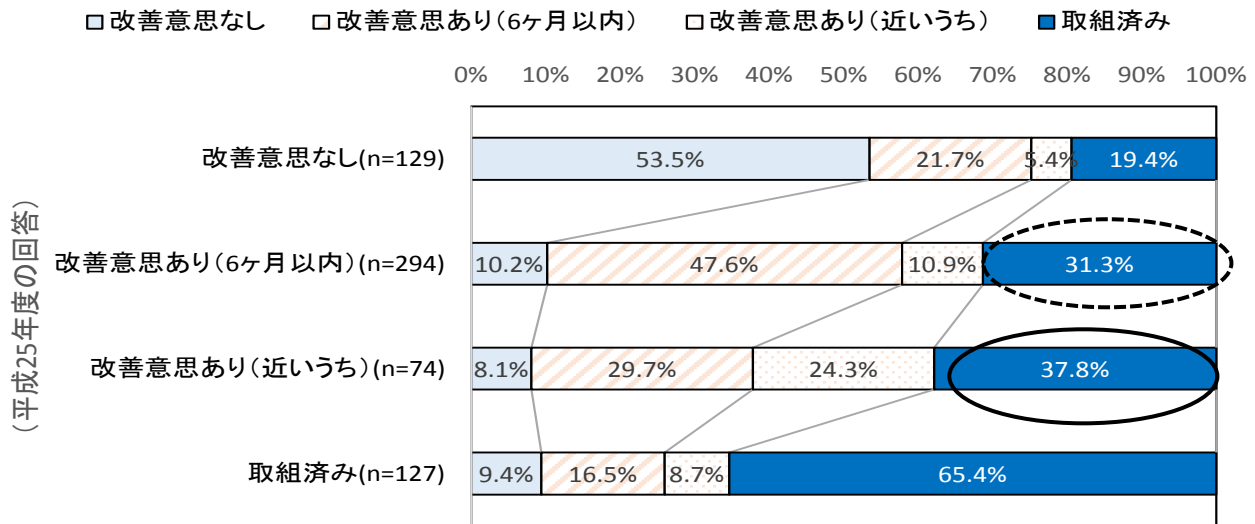
<動機付け支援対象者>



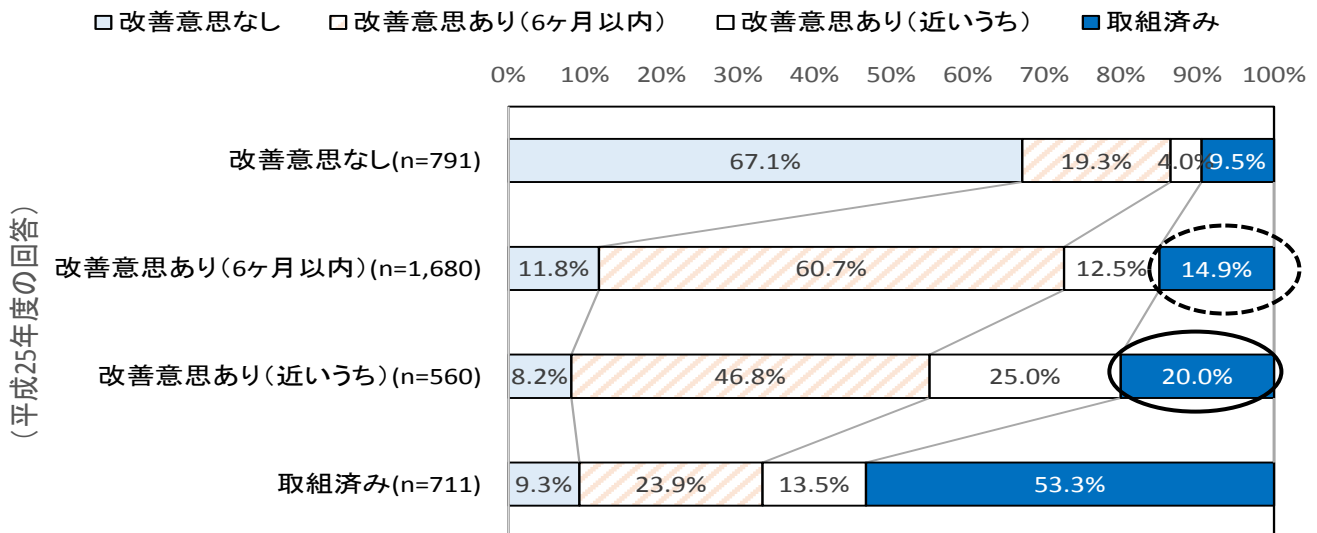
⑩運動や食生活等の生活習慣の改善について

<積極的支援対象者>

支援を受けた人の翌年度の回答 n=624 p<0.05



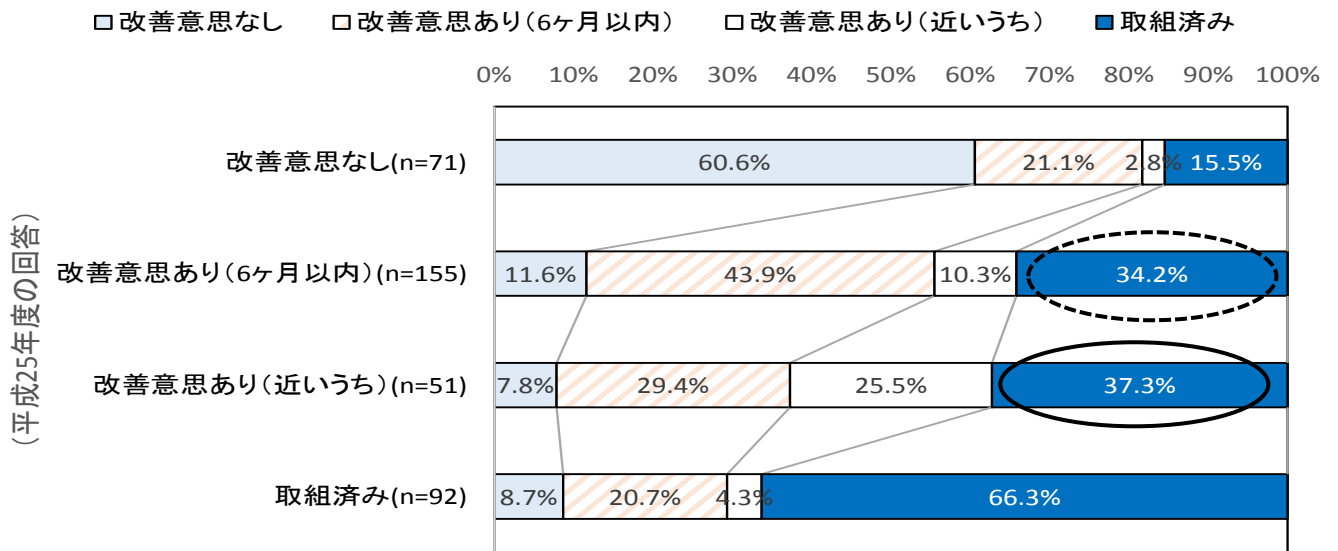
支援を受けなかった人の翌年度の回答 n=3,742 p<0.05



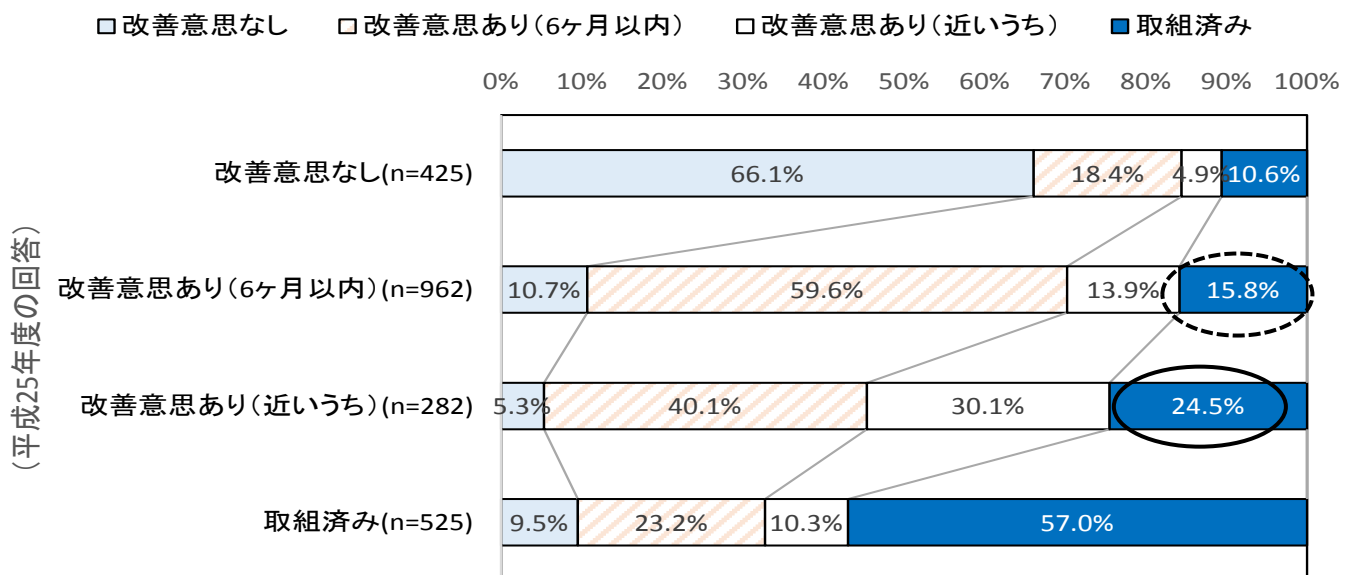
積極的支援対象者では、平成25年度に「改善意思あり(6ヶ月以内)」、「改善意思あり(近いうち)」と回答した人が翌年取り組み済みに移行した人の割合は、支援を受けた人の方が、支援を受けなかった人に比べて多くなっていました。(参照:22ページ)

< 動機付け支援対象者 >

支援を受けた人の翌年度の回答 n=369 p<0.05

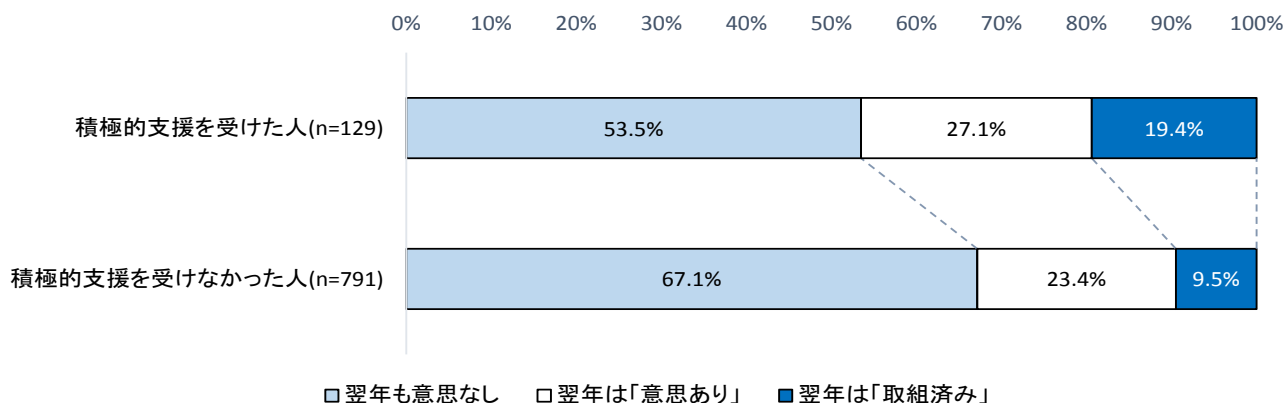


支援を受けなかった人の翌年度の回答 n=2,194

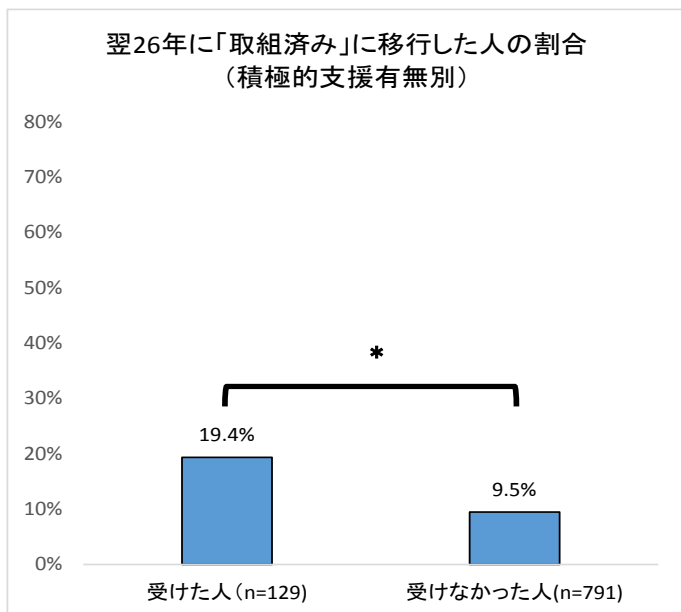
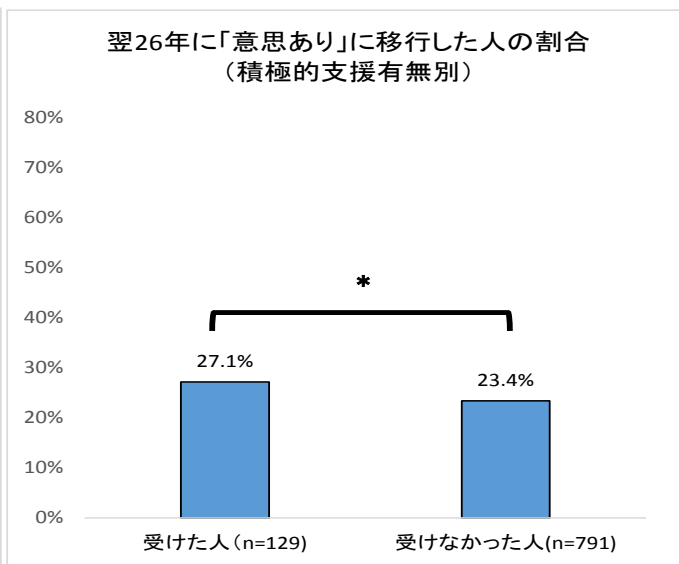
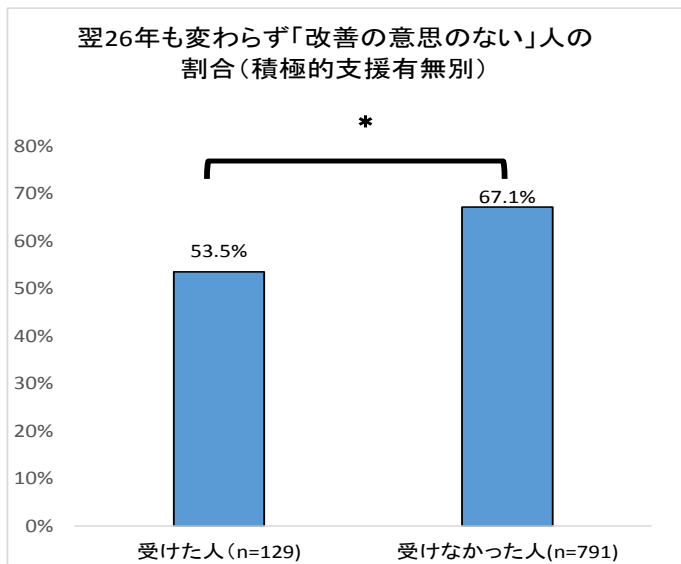


動機付け支援対象者では、平成25年度に「改善意思あり(6ヶ月以内)」、「改善意思あり(近いうち)」と回答した人が翌年取り組み済みに移行した人の割合は、支援を受けた人の方が、支援を受けなかった人に比べて多くなっていました。(参照:23 ページ)

I.平成25年度に「生活習慣を改善するつもりはない」と回答した人の翌年度の回答
(積極的支援対象者)

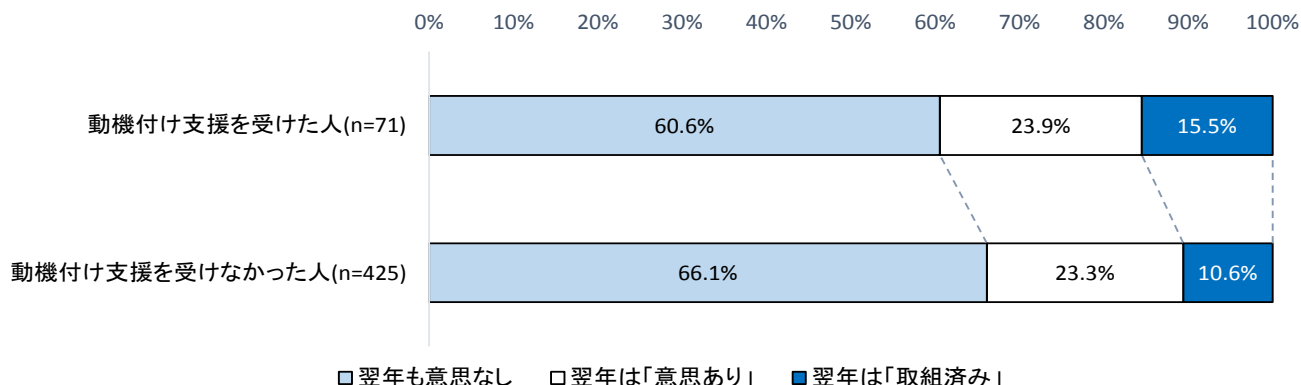


積極的支援の有無	翌年も意思なし		翌年は「意思あり」		翌年は「取組済み」	
受けた人 (129人)	69人	53.5%	35人	27.1%	25人	19.4%
受けなかった人 (791人)	531人	67.1%	185人	23.4%	75人	9.5%

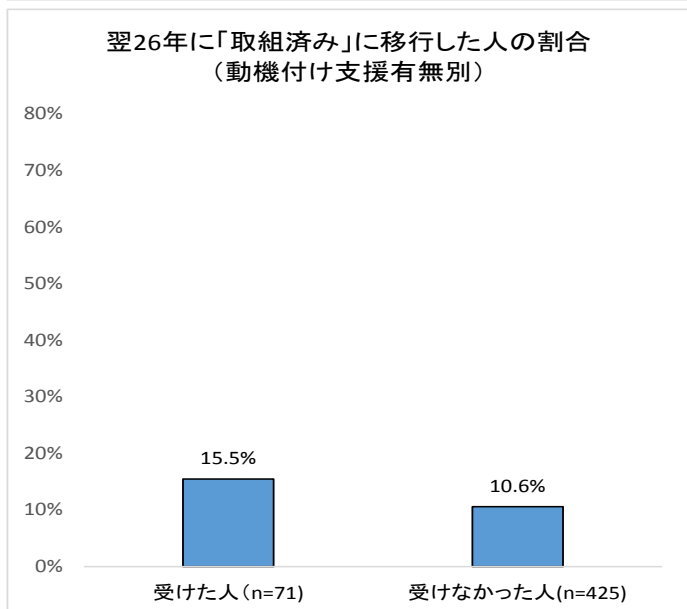
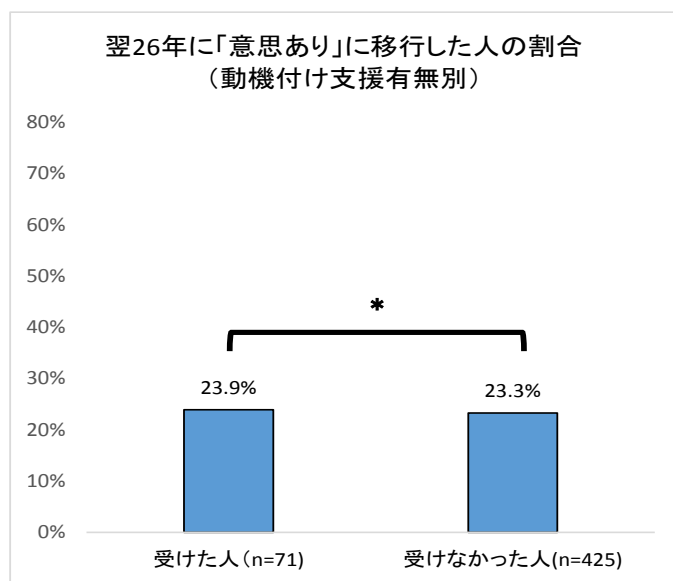
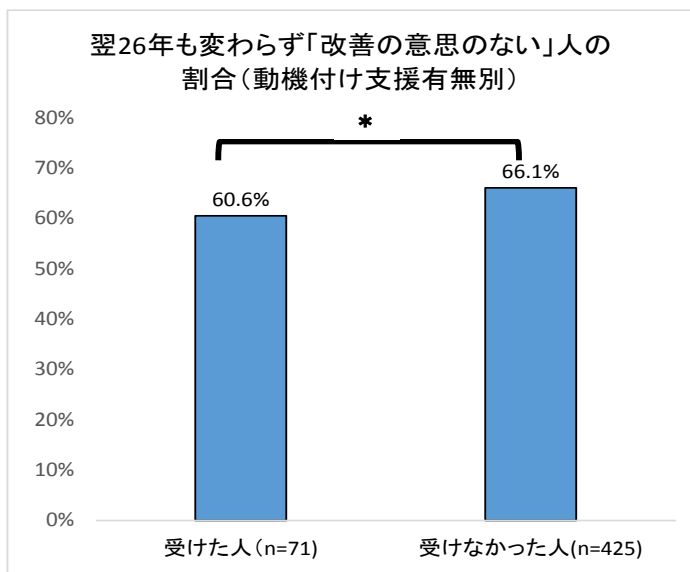


積極的支援対象者では、翌年も「改善の意思のない」人は、支援を受けなかった人の方が、受けた人と比べて多くなっていました。
また、翌年の問診で「改善の意思あり」、「既に改善に取り組んでいる」に移行した人は、支援を受けた人の方が多くなっていました。

I.平成25年度に「生活習慣を改善するつもりはない」と回答した人の翌年度の回答
(動機付け支援対象者)

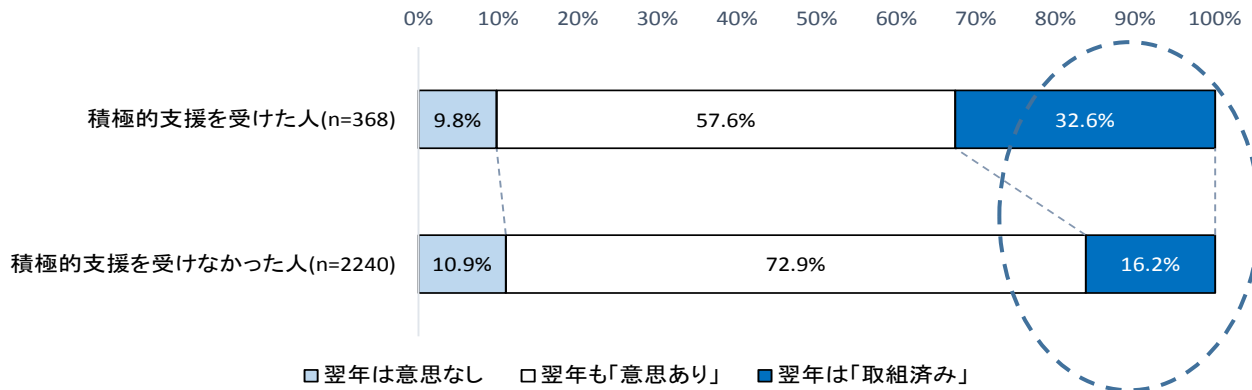


動機付け支援の有無	翌年も意思なし		翌年は「意思あり」		翌年は「取組済み」	
受けた人 (71人)	43人	60.6%	17人	23.9%	11人	15.5%
受けなかった人 (425人)	281人	66.1%	99人	23.3%	45人	10.6%



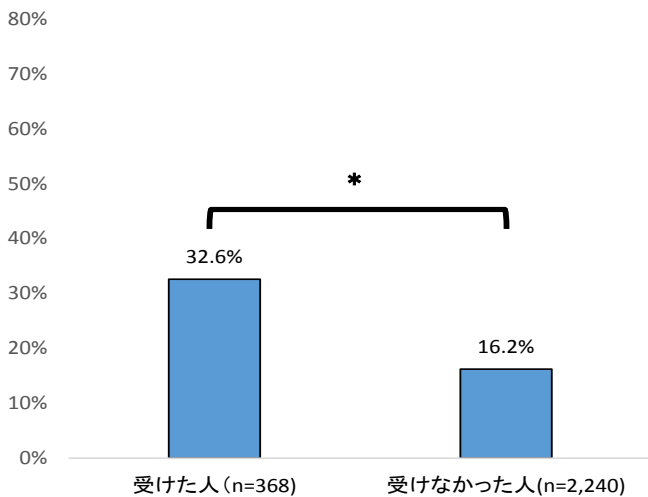
動機付け支援対象者では、翌年も「改善の意思のない」人は、支援を受けなかった人の方が、受けた人と比べて多くなっていました。
また、翌年の問診で「改善の意思あり」に移行した人は、支援を受けた人の方が多くなっていました。

Ⅱ.平成25年度に「生活習慣を改善するつもりである」と回答した人の翌年度の回答
(積極的支援対象者)



積極的支援の有無	翌年は意思なし		翌年も「意思あり」		翌年は「取組済み」	
受けた人 (368人)	36人	9.8%	212人	57.6%	120人	32.6%
受けなかった人 (2,240人)	245人	10.9%	1,632人	72.9%	363人	16.2%

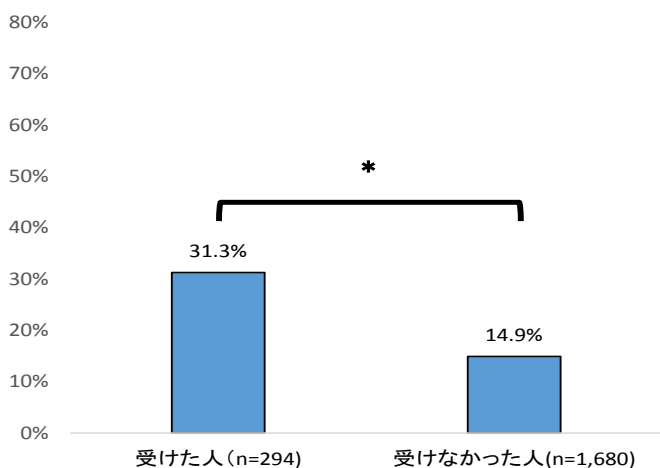
翌26年に「取組済み」に移行した人の割合
(積極的支援有無別)



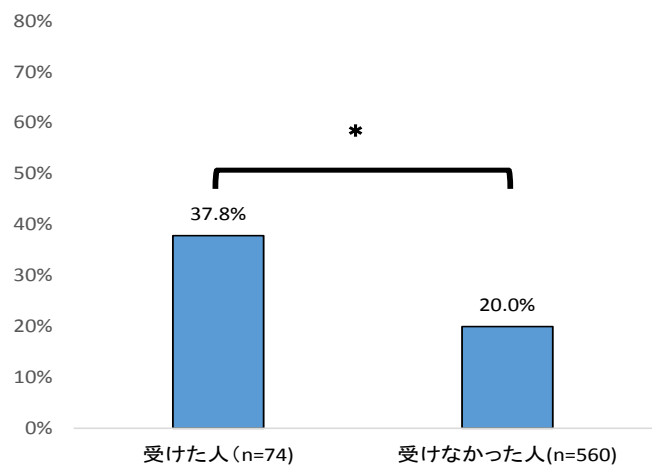
積極的支援対象者では、翌年に「既に改善に取り組んでいる」に移行した人は、支援を受けた人の方が、受けなかった人と比べて多くなっていました。

H25 年度に改善の意思ありのうち「6ヶ月以内に改善」か「近いうち(概ね1ヶ月以内)」に分けてみました。

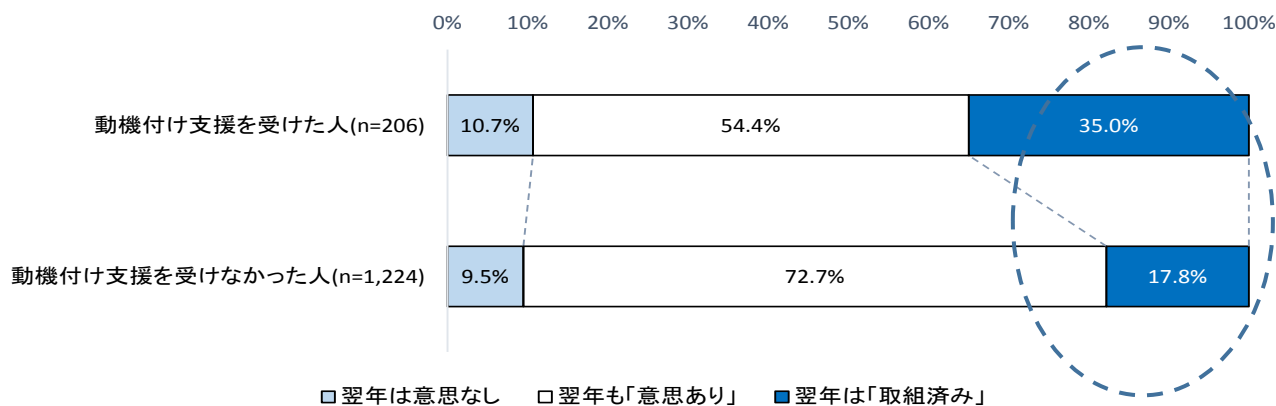
「取組済み」に移行した人の割合
(6ヶ月以内改善)



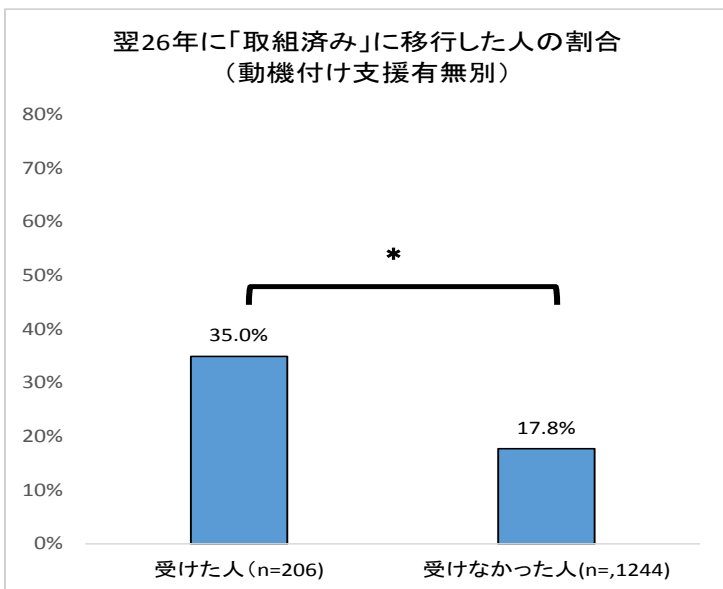
「取組済み」に移行した人の割合
(近いうちに改善)



II.平成25年度に「生活習慣を改善するつもりである」と回答した人の翌年度の回答 (動機付け支援対象者)



動機付け支援の有無	翌年は意思なし		翌年も「意思あり」		翌年は「取組済み」	
受けた人 (206 人)	22 人	10.7%	112 人	54.4%	72 人	35.0%
受けなかった人 (1,244 人)	118 人	9.5%	905 人	72.7%	221 人	17.8%



動機付け支援対象者では、翌年に「既に改善に取り組んでいる」に移行した人は、支援を受けた人の方が、受けなかった人と比べて多くなっていました。

H25 年度に改善の意思ありのうち「6ヶ月以内に改善」か「近いうち(概ね1ヶ月以内)」に分けてみました。

