

# 特定保健指導の効果を上げる2

合同会社 生活習慣病予防研究センター 代表 岡山 明

### ◇特定保健指導の質を高める

特定保健指導では、量の確保と共に保健指導の質を高めることも保険者の責務となる。保健指導の実施率が高くても効果がなければ、時間やお金の無駄となる。ここでは厚労省研究班の成果を基に、保険者が特定保健指導の質をどう評価したらよいか、どう担保すべきかについて述べたい。

### ◇支援の差による効果の違い

特定保健指導の一般的な効果評価は、特定健診結果を用いる方法により、階層化結果が同じで指導を受けた人と受けなかった人の結果を比較して行う。効果指標の中で最も現実的なのは体重の変化である。体重は計測が簡単で、血圧や血糖などの関連性も高い。我々が行った体重変化を効果指標とした分析の結果から、積極的支援は動機づけ支援より効果が高く、積極的支援のポイント数が多いほど実施効果は高いといえる。ただし動機づけ支援、積極的支援ともに中断者の効果は低い。対象者要因をみると、喫煙者、多量飲酒者は中断しがちで、最後まで指導した場合でも実施効果が低い。こうした対象者には手厚い指導が必要となる。

### ◇指導効果を評価

下表には、体重変化と施設要因との関連を示した。特定保健指導を委託している市区町村保険者（委託型）では、「契約の際に保健指導の質を考慮している」・「委託機関と定期的な打ち合わせを実施している」などの仕組みを持つ場合、有意に保健指導効果が高かった。また委託と直営を比較すると、直営の保健指導効果が高かった。直営の保険者を比較すると、保健指導者の技術の評価する仕組みがある側の効果が高かった。

以上の関連から、特定保健指導で保健指導効果を高めるには、保険者が委託先に對して指導効果を評価する仕組みを持つことが重要である。一方でこうした分析が可能となるのは翌年の健診結果がそろそろ翌々年になるので、保険者内での日常的な評価改善（PDCA）に活用しにくいことを理解しておく必要がある。

### ◇中断者に注意

PDCAの視点から可能な保健指導の効果評価を行うには、第一に中断率（参加者の最終支援ができない率）を評価することである。市区町村保険者の行う特定保健指導では約三分の一が中断しており、中断

者の指導効果は低い。市区町村保険者にと  
って中断率を減らすことは最も重要な視  
点といえる。

#### ◇忘れてはいけない初回の計測値

保健指導効果（質）を量的に評価するに  
は、指導前（初回支援時）の体重や血圧と、  
最終支援時の体重や血圧（計測値が原則）  
を比較するのが現実的である。ただし法定  
報告には初回支援時の体重や血圧の記載  
欄がないので、保健指導の際には測定結果  
を注意深く記録管理する必要がある。初回  
支援と6ヶ月目の体重・血圧の変化量を集  
計すれば、指導効果を評価できる。体重な  
どに明らかな変化がなければ指導効果が  
十分でないことになる。保健指導を委託す  
る際には、中断率を評価指標として入れる  
こと、さらに積極的支援では、指導前後の  
体重変化を実測して変化量を集計するこ  
とを契約に入りたい。

記事提供 社会保険出版社



岡山 明氏



## 【プロフィール】

岡山 明（おかやま あきら）

生年月日 1955 年8 月24 日

合同会社生活習慣病予防研究センター 代表

日本循環器病予防学会 理事

国立循環器病研究センター 予防健診部 客員部長

滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 客員教授

岩手医科大学 非常勤講師

日本大学医学部兼任講師

## 【学 歴】

1978 年 東京大学教養学部基礎科学科卒業

1982 年 大阪大学医学部医学科卒業

## 【免許等】

1982 年 医師免許取得

## 【学 位】

1989 年 医学博士（大阪大学）

## 【職 歴】

1983 年 大阪大学医学部 助手（環境医学講座）

1989 年 滋賀医科大学医学部 講師（保健管理学講座）

1994 年 滋賀医科大学医学部 助教授（福祉保健医学）

1999 年 岩手医科大学 教授（医学部衛生学公衆衛生学）

2004 年 国立循環器病センター 予防検診部長

2007 年 財団法人結核予防会 第一健康相談所長

2014 年4 月 国立循環器病研究センター 予防健診部 客員部長

2014 年5 月 生活習慣病予防研究センター 代表

2016 年7 月 一般社団法人適塩・血圧対策推進協会 代表理事

## 【専門分野】

循環器疾患の要因、予防に関する研究。循環器疾患の地域差の推移に関する研究。循環器疾患発症登録による急性循環器疾患の発症・予後の把握に関する研究。生活習慣病の予防のための健康教育の方法論やその普及に関する研究。特に、高コレステロール血症、耐糖能異常、禁煙教育の効果的な実施方法の研究と普及に興味を持つ。

## 【受 賞】

2014 年2 月 遠山椿吉記念 第3 回 健康予防医療賞受賞

2014 年6 月 第29 回日本心臓財団予防賞

～「生活習慣病に対する総合的保健指導法の開発と普及」における実績より～

2014 年12 月 日本総合健診医学会 H26 年度優秀論文賞

「特定保健指導の効果評価と対照設定の方法に関する研究」