

企業における「食」の診断に基づいた継続的な食生活支援の効果と今後の課題

國末直宏¹⁾、松岡幸代²⁾、山田裕司¹⁾、野々村瑞穂²⁾

Effects of continuous eating habits based on the analysis of meals in a company and future issues

NaohiroKunisue, YukiyoMatsuoka, YujiYamada, MizuhoNonomura

要約

先行研究から国民栄養調査や他社との比較により、A企業では長期的な指導の効果の影響から生活習慣のレベルや健康意識が高いことが確認された。さらに特定健診・保健指導が実施された平成20年度と実施後5年経過した平成25年度のA企業への報告書をもとにした比較を行うことにより近年の指導効果を検証した。

その結果「食生活への関心」「食事量の理解」を示す者の割合が増加し、控えたい食品であるアルコール、清涼飲料水、塩分の過剰摂取者が減少し、喫煙率においては平成20年度の比較、A企業16.4%、国民健康栄養調査36.8%と当時においてもA企業が低い値を示していたが平成25年度の調査では男女共に0%であった。

By analyzing the effect of long-term instruction using the national survey on nutrition and comparing it with the results of other companies from a previous study, the level and health consciousness of subjects' lifestyles were confirmed to be higher in A company. Furthermore, in 2013, a recent instructional effect was inspected by performing a comparison made using the report of the A company after 2008. The enforceable regulation stipulated that specific medical examinations and health instruction were to be conducted for 5 years. As a result, the ratios of people indicating an "interest in eating habits" or "understanding of the quantity of the meal" increased, whereas the ratio of people indicating "alcohol is the food that I want to refrain from," cold drink intake, and the number of people with a surplus intake of salt decreased. A company also showed a low value in the smoking rate compared with the 2008 population. The A company's rate was 16.4%, whereas the national health nourishment investigation rate was 36.8% in 2008, but it was 0% for all subjects in the investigation of 2013.

【諸言】

A企業の社員やその家族の希望者に対し昭和62年より27年間にわたり「食」の診断アンケート調査を行い、健康管理と生活習慣病予防を目的に個々に合わせた食生活支援を継続的に実施してきた。

近年、食生活の多様化、運動不足が蔓延するなど生活習慣が大きく変化し、肥満の増加をはじめとする生活習慣病の増加が問題とされてきた。

特定健診・保健指導は平成20年度より実施され7年が経過し、効果や制度のあり方を検証するとともに制度の背景にある、特定指導対象者外の40歳未満の若年層や非肥満者、さらに特定健診指導を受けることにより非指導対象者となった方への生活習慣においてもフォローアップ体制を整える必要がある。特定健診・保健指導が開始され健康に対する国民の意識は高まってきているが、特定保健指導対象外の者の健康意識を高める

1)大阪青山大学短期大学部 2)日本食生活指導センター

事が生活習慣病の一次予防に繋がり、健康的な生活を継続的に習慣化させることにより国民全体の健康水準上昇となる。

今回は特定保健指導が開始された平成 20 年度と平成 25 年度の「食」の診断アンケートとの結果を比較検討し、今後の食生活支援の指標とすることを目的とした。

【対象および方法】

A 企業において 18 歳以上で、平成 20 年度「食」の診断希望者 143 世帯 284 名、12 事業所にアンケート用紙を配布したうち回答が得られた、137 名（男 73 名、女 64 名）と平成 25 年度希望者 105 世帯 190 名、12 事業所と任意継続者のうち回答が得られた 116 名（男 67 名、女 49 名）の「食」の診断アンケートの解析データを比較検討した。昭和 62 年に開発された「食」の診断アンケートは性別、年齢、身長、体重、腹囲、疾病状況、アレルギーの有無を基礎項目とし、生活習慣診断として健康的な食生活の意識や知識、食量や食事回数、運動習慣、疲労度、睡眠状況、喫煙習慣、アルコール習慣など 27 項目、食習慣診断として、就寝前の飲食、間食、嗜好飲料、お菓子、食事の好みの傾向などの 7 項目、具体的な食事内容診断としてそれぞれの食品摂取回数や量に対する 30 項目の質問項目からなり、回答されたアンケートはコンピュータ処理し、診断書が作成される。診断書をもとに 3 ヶ月以上の書面指導研修を受けた管理栄養士が個々に、手書きの書面アドバイスを行い返却した。

【結果】

A 企業において平成 20 年度と 25 年度に実施したアンケート調査結果の比較を図 1 に示した。アンケート回収率は平成 20 年度 56.7%、25 年度 71.5%と増加した。年齢構成は 40 歳以上が平成 20 年度 59.1%、25 年度 80.2%で 40 代が 46.6%占めており特定健診対象者が 21.1%増加している。「自分の食生活に関心はありますか」との問いに「はい」と答えた者が男性は平成 20 年度 87.7%、25 年度 94.0%、女性は平成 20 年度 95.3%、25 年度 100%と、男女とも食生活に対する関心は平成 20 年度より高い値を示した。「体重維持のための食量を知っていますか」の問いに対しては「はい」と答えた者は平成 20 年 50.4%、25 年度 53.4%と増加傾向ではあるが「いいえ」又は「わからない」と約半数の者が答えていた。「ほとんど運動をしない」者の割合、男性は平成 20 年度 39.7%、25 年度 35.8%、女性は平成 20 年度 43.8%、25 年度 38.8%と有意差は認められないものの減少を示した。食品摂取状況については、過剰摂取者の割合がアルコール、平成 20 年度 13.1%、25 年度 10.4%、清涼飲料水、平成 20 年度 21.1%、25 年度 13.8%、塩分、平成 20 年度 16.8%、25 年度 11.2%と過剰摂取を指摘されている食品での割合が減少した。サプリメントの使用状況は平成 25 年度 45.7%の者が使用しており、20 年度 26.3%に対して 19.4%サプリメント使用者の増加がみられた。喫煙率は平成 20 年度男性 30 代 14.3%、40 代 10.7%、50 代 25.0%であり平均値が 16.4%であった。女性 40 代 6.7%、平均値 3.7%が、25 年度は男女とも喫煙者は 0%であった。

【考察】

継続的に行ってきた「食」の診断アンケートは対象者ができるだけ簡易に行える事を意識した内容となっており、アンケート用紙への記入式となっている。また、アンケート結果に基づいた診断結果も書面での確認となっており、それにより勤務形態や業種による時間的な制約の影響も少なく、非対面式で自分のペースで記述、確認することができる。また、A 企業に行っているように遠隔地の方に対する指導も可能となる。遠隔地の方に対する指導ツールとしてはインターネット指導などでも可能であるが「食の診断書」としてバックアップする書面は管理栄養士の手書きでのコメントなどアナログ作成により対象者に関心を持たせることができるよう工夫がなされている。(図 2) これらの工夫が、アンケート回収率が、高い値を示す要因と考える。また平成 20 年度 59.1%、25 年度 80.2%とアンケート回収率が増加しており、特に 40 代の対象者が増加している。特定

健診・保健指導の対象年齢 40 代以上の方の健康意識の高まりが生じたと考えられる。

食習慣に対する設問である「自分の食生活に関心がありますか？」で平成 8 年の A 企業の指導効果とレシピトの関係を検証した内容において、50 才代が約 80%と高い値を示したことが報告されている。また「体重維持のための食事量を知っていますか？」についても平成 20 年度より増加傾向となった。これは先行研究による初回指導群と 2004 年～2009 年にかけて 6 回以上の継続指導を受けた群との比較により「食生活への関心」初回指導群 81.1%、継続指導群 97.2%、「食事量の理解」初回指導群 51.4%、継続指導群 72.2%と検証されており、A 企業がもともとの食習慣への関心が高いのではなく平成 20 年度、25 年度の結果と相互比較すると経年的な食生活指導により培われた意識や理解の向上であることが考えられる。

運動習慣に対する項目では「ほとんど運動をしない」者の割合が男女共に減少しており運動を取り入れる行動変容を確認することができた。関連項目である「日常生活の中で意識的に体を動かすことを心がけていますか？」に「はい」と答えた方の割合は 52.5%であった。平成 24 年度の厚生労働省国民健康・栄養調査結果の概要での「運動習慣のある者」と定義している「1 日 30 分以上の運動を週に 2 回以上している」方の割合は A 企業 40.5%、国民健康・栄養調査 36.1%であり運動を取り入れた生活習慣の指導が影響を与えていると考えられる。

また喫煙率に関しては平成 24 年度「国民健康栄養調査」の男性喫煙率 34.1%、女性喫煙率 9.0%であることから喫煙者が 0%であることは非常に健康意識が高く、平成 20 年度の A 企業平均値 16.4%と比較しても継続的に毎年実施されている「食」の診断アンケートの効果により対象者の健康意識が高まってきていると考える。しかし、食品摂取については不足している者の割合が減少したとはいえ、全体的な摂取不足食品が多い状況をふまえ、今後適正体重を維持し生活習慣病を予防するために、サプリメントや健康補助食品に頼りすぎず、各食品からバランスよく適量摂取する事の必要性を伝えていくことが課題である。

A 企業は先行研究により国民健康・栄養調査や同アンケート、診断を初めて行った B 企業社員（対象者 105 名）との比較^{1) 2)}において健康的な生活習慣やその意識が高いことが確認されている。さらに今回の調査ではその後も食べ控え傾向があるという課題は残しつつも食事量の関心や知識、運動習慣や喫煙習慣などの生活習慣、食事の摂取内容には指導効果が得られていることが示唆された。

特定健診・保健指導の平成 23 年度実施報告によると実施率が 44.7%と半数に満たないのが現況である³⁾。背景には業種や勤務体制による時間的制約による影響も考えられる。国民全体の健康水準増加のためには未受診の方や非対象者に対するケアが不可欠である。

A 企業に対しては継続的に対象者の負担を極力軽減させた内容で指導し、健康意識を定着させることができたといえる。書面での診断・指導を特定健診・保健指導の特定対象者以外の方への一次予防としてや未受診の方への健康意識の向上の働きかけとして、また指導後のフォローツールとしても継続的に活用したい。

本稿は第 21 回日本未病システム学会（2014 年 11 月）で発表したものを加筆修正したものである。

文献

- 1) 吉村智春、國末直宏ほか：書面による食生活診断により簡便で効果の上がる方策への検討～特定保健指導前後へのフォローツールとして～.日本未病学会雑誌 16 No,2 : 68-70,2010.
- 2) 山田裕司、吉村智春ほか：健康的な食習慣に向けての動機づけ支援について～企業の継続的食事指導の効果と食行動改善の検証～.日本未病学会雑誌 13 No,2 : 92-94,2007.
- 3) 厚生労働省 平成 23 年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について：2014
(www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou.../0000035472.pdf)

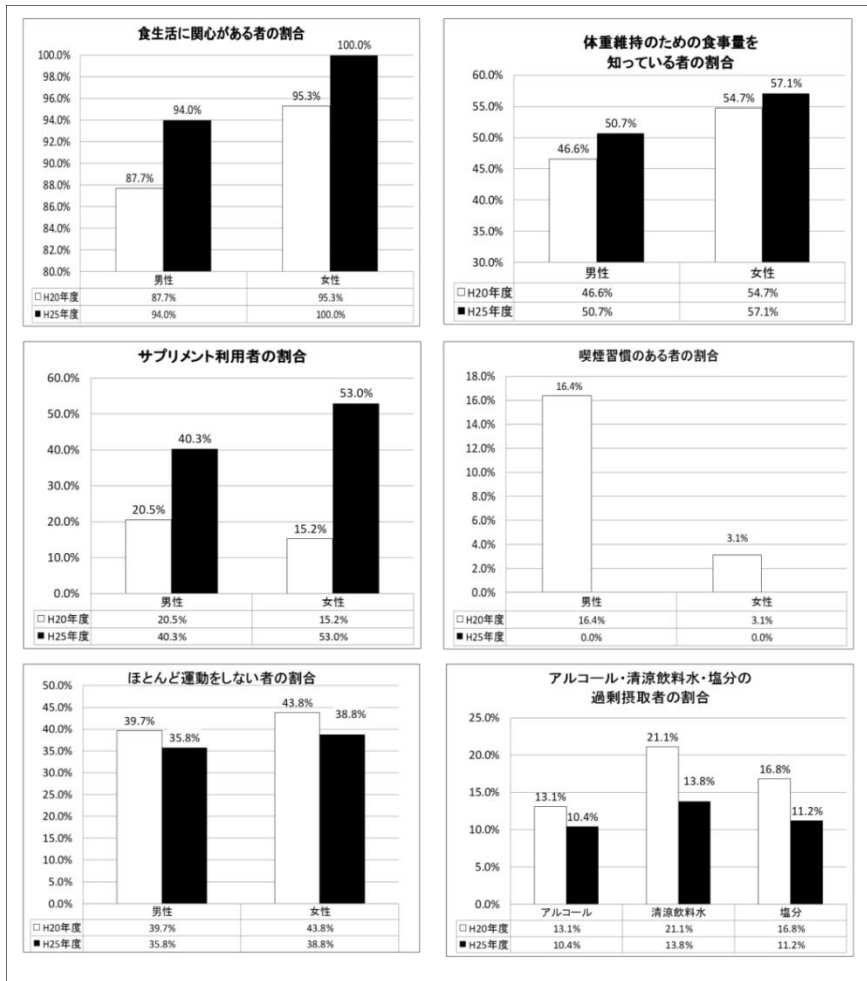


図1 A企業における平成20年度と平成25年度のアンケート結果の比較



図2 「食」の診断書