

総括研究報告書

1. 研究開発課題名：生活習慣病予防のための宿泊を伴う効果的な保健指導プログラムの開発に関する研究
2. 研究開発代表者：津下一代（あいち健康の森健康科学総合センター）
3. 研究開発の成果

【目的】 宿泊・観光施設と保健指導機関等の多職種・多機関が連携した体験重視型の糖尿病予防プログラムを開発することを目的とする。糖尿病等に対する生活習慣介入研究と既存の宿泊型健康増進プログラム調査等に基づき、食事や運動等の体験学習、アクティビティを含む宿泊型新保健指導（以下SLS）プログラムの開発、評価項目（検査データ・質問内容）の検討、進捗管理のための事業評価シートの作成を行った。今年度は、研究班にてSLSプログラムの先行実施、厚生労働省のSLS試行事業実施支援、データ取得体制整備を行った。また本プログラムの継続可能性も検討することを目的とした。

【方法】

- ① 研究班プログラムの先行実施：保険者で選定されたハイリスク者を対象とし、1泊2日型5回、2泊3日型2回開催した。糖尿病改善のための行動変容の必要性、日常生活で継続可能な食・運動の実践体験、セルフモニタリングの導入をおこなった。その後メール等による継続支援を実施した。
- ② 厚生労働省のSLS試行事業実施支援：①を踏まえ、運営マニュアル、各種手順書、質問票、教材等を作成、試行事業者へ公開した。研修会、Webサイトによる情報提供、各種相談に対する個別対応（メール・電話）、事業評価シートを用いて進捗を確認した。事業終了後に各機関へヒアリングを行い、プログラムにかかる費用についても書面調査した。
- ③ データ取得体制整備：データ登録様式を作成し、研修会にて回収方法を案内、メールにて取得した。
- ④ データ分析：宿泊時アンケート等の分析を開始した。

【結果】

- ① 研究班プログラムの先行実施：70名（男性47、女性23）、平均年齢 54.2 ± 8.5 歳の参加を得た。準備段階の課題や保健指導で特に重視すべき点等を整理し、各種マニュアルを改訂した。
- ② 厚生労働省のSLS試行事業実施支援：23の試行機関に対し、研修会にてプログラムの紹介、運営体制整備やリスク管理、保健指導内容等の助言を3回、個別相談会1回実施した。全体への進捗確認2回、メール・電話による個別の相談支援を計404件、試行事業視察を8件実施した。23機関全てがSLSプログラムを実施、1泊2日型25企画、2泊3日型11企画、3泊4日型1企画、6泊7日型1企画であった。実施機関の65%は次年度も実施予定であり、本事業への参加により「他の保健事業にも良好な効果を及ぼした」と9割が回答した。
- ③ データ取得：2016年3月末現在、①②合計812例（男性569、女性243）の登録をした。平均年齢 53.9 ± 10.5 歳、BMI 25.7 ± 4.1 kg/m²、HbA1c $6.1 \pm 0.70\%$ 、空腹時血糖又はHbA1cの有所見率は92%であった。宿泊直後の満足度は9割以上が満足、行動変容ステージは宿泊前後で「準備期以上」が食事（47.1%→86.4%）、運動（51.9%→89.2%）と有意に増加した（n=795）。6か月後データ登録済者（n=137）の体重はSLSプログラム開始時から 1.1 ± 3.1 kg有意に減少、肥満者に限ると 1.9 ± 4.1 kg有意に減少した。行動変容ステージ「実行期以上」は、食事（22.9%→77.1%）、運動（30.2%→69.8%）と有意に増加した。対照群の登録も各機関より順調に登録が進んでいる。

【考察】 全国より多種多様な形態の事業者が参加し、地域特性等に応じて多様に社会資源を活用した保健指導が実施された。次年度も継続実施を計画するなど、試行事業者は手応えを感じている。今後は1年後の健診データを取得し解析を進める。本研究のために開発した研修や支援ツールを広く活用するとともに、試行から得た課題を整理し、汎用性の高いSLSプログラムへと改訂する予定である。