

厚生労働科学研究費補助金
循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合事業
分担研究報告書

特定保健指導で使用する標準的な質問票作成の意義の確認と新規質問項目の提案

研究分担者 三浦克之 滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門・アジア疫学研究センター・教授
研究協力者 宮川尚子 滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門・特任助教

平成20年度から始まった特定健診・特定保健指導は、平成30年度を目処に第三期の見直し時期を迎える。特定保健指導の目的は、メタボリックシンドローム等の循環器疾患危険因子（高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満、喫煙）を改善するための生活習慣修正を支援し、これら危険因子の正常化を目指すことである。現行の特定保健指導では、標準的な質問票は示されていないため、最初に特定保健指導の質問票作成の目的について検討した。特定保健指導で使用する質問票作成の目的は、1. 生活習慣の実態の把握、2. 生活習慣改善や影響する周辺情報の把握、3. 生活習慣ごとの行動変容ステージの把握、4. 目標設定に利用できる健康行動の実施状況の把握である。これらの目的を勘案して、特定保健指導のための質問票項目の新規提案を行った。

A. 研究目的

特定保健指導の目的は、メタボリックシンドローム等の循環器疾患危険因子（高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満、喫煙）を改善するための生活習慣修正を支援し、これら危険因子の正常化を目指すことである。特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループにおける平成26年度最終取りまとめ1によると、特定保健指導終了者の検査値の変化は概ね良好であり、改善したことを報告している。しかし、特定保健指導終了の翌年度の階層レベルについては、性・年齢階級によらず積極的支援終了者では4~5割、動機づけ支援では約3割が改善したが、その他の者は現状維持もしくは悪化という結果であった。すなわち、特定保健指導の実施について、一定の効果は認めたとはいえる。

また、昨年度、本研究班で特定健診質問票の改定を検討した際、これまで健診時の標準的な質問票に採用されてきた質問には、特定保健指導時における確認が適した質問が含まれていた。

このような経緯により、これまでは提示されてこなかった特定保健指導のための標準的な質問票を作成する必要性について、議論の必要があると考えられた。そこで、特定保健指導のための標準的な質問票作成の目的を確認するとともに、特定保健指導プログラムや既存の健康教育プログラムで培われた知見、観察研究や介入研究の知見を用い

て、特定保健指導のための標準的な質問票作成を行うことを目的とした。

B. 研究方法

初めに、総論として特定保健指導における質問票の目的について検討し、論点を踏まえて整理した。続いて、我々がこれまでに関わってきた健康教育のために作成した教材や調査票、また地域住民を対象とした前向きコホート研究で使用している問診票等から、特定保健指導における質問票としての使用に資する質問を抽出し、一覧にまとめた。

C. 研究結果

I. 総論：特定保健指導における質問票の目的は何か

特定保健指導の目的は、メタボリックシンドローム等の循環器疾患危険因子（高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満、喫煙）を改善するための生活習慣修正を支援し、これら危険因子の正常化を目指すことである。

特定保健指導による生活習慣修正は、一般に下記の手順によりなされるものである。

- ① 対象者の生活習慣および付随する環境要因の正確な把握
- ② 対象者の生活習慣における問題点の発見
- ③ 生活習慣修正に関する行動変容ステージの把握
- ④ 問題となる生活習慣の修正（行動変容）の目標設定

⑤ 設定した目標に関する対象者自身のセルフモニタリング

⑥ 定期的な面談等による目標達成状況の確認と、目標の修正

したがって、特定保健指導の初回指導時に用いる質問票は、上記手順の①③④を行うためのものでなければならない。ただし、特定保健指導の質問票は、6ヶ月間の特定保健指導のプログラムおよびそのための教材と連動するものでなければならないので、プログラムの内容によって適宜修正が必要である。

以上より、特定保健指導の標準的質問票（初回指導時）の目的は以下のように整理できる。

1. 生活習慣の実態の把握
2. 生活習慣改善や影響する周辺情報の把握
3. 生活習慣ごとの行動変容ステージの把握
4. 目標設定に利用できる健康行動の実施状況の把握

また、質問項目については、質問の妥当性（gold standardとの関連の強さ）のエビデンス、および、質問を用いた介入による行動変容・検査値改善のエビデンスがあることが望ましいが、質問と疾病リスクとの関連についてのエビデンスは必要ないと考える。

II. 各論：目的ごとの把握すべき内容

各質問項目は一覧にして表で付した。

1. 生活習慣の実態の把握

a. 食事

危険因子に影響する食事内容の把握は極めて重要であるが、正確な食事調査には大きな労力を要する。習慣的な食生活の把握には量頻度法（FFQ）が望ましいが、各栄養素摂取量の算出を目指す場合は質問数が多大になる。複数日の食事記録法も活用可能性がある。最小限必要な項目としては以下が挙げられる。

- 食塩摂取量
→ 食塩を多く含む食品の摂取頻度・量
- 脂質（飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸、コレステロール）摂取量
→ 脂質を多く含む食品の摂取頻度・量
- 総エネルギー摂取量
→ 炭水化物および砂糖を多く含む食品の摂取頻度・量

○ 野菜摂取量
→ 野菜の摂取頻度・量

○ 果物摂取量
→ 果物の摂取頻度・量

b. 身体活動・運動

運動・身体活動の内容と時間、移動手段と時間、日常生活活動の内容と時間

c. 喫煙

喫煙習慣、頻度、本数

d. 飲酒

飲酒習慣、頻度、1日飲酒量

e. 補足）計測による把握

質問票による把握が困難で計測による把握が容易な生活習慣については、計測値を併用することが可能である（歩数、尿中ナトリウム・カリウム）。

2. 生活習慣改善や影響する周辺情報の把握

生活習慣改善の目標設定にあたり、勤務形態や育児・介護中であるなど、対象者の努力だけでは変更できない要素についての把握が必要である。また、同居者の有無や調理担当者かどうかについても、食事内容の変更が困難になることがあるため把握が必要である。

a. 職業

夜勤有無、勤務中の身体活動強度、雇用形態

b. 同居有無、婚姻状況

c. 調理担当者

本人、同居家族、その他（外食・中食）

d. 生活習慣改善に際し周囲の人の協力が得られるか

3. 生活習慣ごとの行動変容ステージの把握

行動変容ステージは生活習慣ごとに異なる。目標設定は行動変容ステージに応じて提案する必要がある、大まかな生活習慣ごとに行動変容ステージを把握する必要がある。

a. 食事（食べ過ぎ、脂肪摂取、食塩摂取、野菜摂取を分けて聞くことが望ましい）

b. 身体活動

c. 喫煙

d. 飲酒

e. 計測・記録

4. 目標設定に利用できる健康行動の実施状況の把握

目標設定の際は「食塩摂取量を減らす」「運動する」といった包括的で漠然とした目標ではなく、「昼食の麺類では必ず汁を残す」「通勤時に1つ前のバス停で降りて歩く」など対象者の生活習慣に即した、行動しやすい具体的な目標設定を行う必要がある。このような具体的な目標設定に結びつく健康行動の実施状況を聞く質問をすることが望ましい。

D. 結論

平成30年度に第三期の見直し時期を迎える特定健診について、本年度は指導時に使用する標準的な質問票の作成に向けて目的の検討および質問項目の提案を行った。これらの成果により、特定保健指導対象者の生活習慣や背景の正確な把握や行動ステージの把握、行動変容の目標設定に有用な特定保健指導用質問票の開発されることが期待される。

参考文献

1. 特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ、特定健診・保健指導の医療費

付表

1. 生活習慣の実態の把握

a. 食事

質問項目	出所
・朝食は週に〇日食べる	生活調査票 ^{2,3,4}
・昼食は週に〇日食べる	生活調査票 ^{2,3,4}
・夕食は週に〇日食べる	生活調査票 ^{2,3,4}
・夕食の時間は ①一定している（午後〇時くらい） ②一定していない	生活調査票 ^{2,3,4}
・以下の時間帯に間食（食事以外の飲食、お菓子など）をしますか 朝食から昼食の間 ①毎日 ②2～3に1回 ③1週間に1回 ④ほとんどない 昼食から夕食の間 ①毎日 ②2～3に1回 ③1週間に1回 ④ほとんどない 夕食から寝るまで ①毎日 ②2～3に1回 ③1週間に1回 ④ほとんどない	生活調査票 ^{2,3,4}
・家族の残り物を食べることがありますか ①よくある ②時々ある ③ほとんどない	生活調査票 ^{2,3,4}
・週末などに一度にたくさん食べることがありますか ①よくある ②時々ある ③ほとんどない	生活調査票 ^{2,3,4}
・塩辛いものを好んで食べますか	生活調査票 ^{2,3,4}
・フライや天ぷらを好んで食べますか	生活調査票 ^{2,3,4}
・ドリンク剤や栄養補助食品をとっていますか はい⇒（△△を週〇〇回程度）	生活調査票 ^{2,3,4}
・食品の摂取頻度22項目（摂取量は算出できない）	知食スマート版 ⁵
・食生活についてのおたずねプレ調査	食生活についてのおたずねプレ調査 ^{2,3,4}
・食生活状況調査票本調査（上記プレ調査を元にした詳細な本調査。栄養素摂取量算出）	食生活状況調査票本調査 ^{2,3,4}
・4日間食事記録（食品選択の傾向を見いだすためのもの）	4日間食事記録 ^{2,3,4}

適正化効果等の検証のためのワーキンググループ最終取りまとめ、2015年3月

2. 上島弘嗣、三浦克之 他、血圧を下げる健康教育、血圧を下げる健康教育用キット。保健同人社。2006.
3. 上島弘嗣、岡山明 他、糖尿病予防の健康教育・耐糖能異常の健康教育用キット。保健同人社。2006.
4. 上島弘嗣、岡山明、岡村智教 他、コレステロールを下げる健康教育・コレステロールを下げる健康教育用キット。保健同人社。2005.
5. 生活習慣病予防研究センター。「知食」スマート版。2014
6. 岡山明、上島弘嗣、岡村智教他、健康教育マニュアル、日本家族計画協会、2014
7. 由田克士、中川芽衣子、杉森裕子、三浦克之他。管理栄養士が中心となって職域において実施したメタボリックシンドローム改善のための負荷の小さな減量プログラムの効果について。日本栄養士会雑誌。2009；52:821-830.

E. 研究発表

1. 論文発表
該当なし
2. 学会発表
該当なし

b. 身体活動・運動（運動・身体活動の内容と時間、移動手段と時間、日常生活活動の内容と時間）

質問項目	出所
・身体活動のリスクに関するスクリーニングシート	標準的な健診・保健指導プログラム
・運動開始前のセルフチェックリスト	標準的な健診・保健指導プログラム
・現在、月に1回以上行う運動はありますか？ 〇〇を月〇回、1回あたり〇分間	知食スマート版 ⁵
・外出の際（通勤含む）に良く使う移動手段と時間（徒歩、自転車、電車、バス、自動車）	知食スマート版 ⁵
・24時間の平均的な活動時間（合計で24時間になるように） 睡眠 座位または立位の静的な活動 ゆっくりした補講や家事など低強度の活動 長時間持続可能な運動・労働など中強度の活動（含普通歩行） 頻繁に休みが必要な運動 労働など高強度な活動	知食スマート版 ⁵

c. 喫煙（喫煙習慣、頻度、本数）

質問項目	出所
・ニコチン依存度の自己診断	健康教育マニュアル ⁶ p2-103 図2-3-2
・タバコ依存症スクリーニング（TDS）	健康教育マニュアル ⁶ p2-105 表2-3-2
・たばこに関する健康意識 調査票	健康教育マニュアル ⁶ p2-117 表2-3-4
・たばこを習慣的に吸っている方、以前に吸っていた方に伺います 禁煙・減煙したことがありますか（何度もある、1度だけある、ない）	---

d. 飲酒（飲酒習慣、頻度、1日飲酒量）

既存の質問票	
・AUDIT（アルコール使用障害同定テスト）	
・久里浜アルコール依存度テスト	

e.（補足）計測による把握

計測項目（例）
・歩数
・尿中ナトリウム・カリウム

2. 生活習慣改善や影響する周辺情報の把握

a. 職業（夜勤有無、勤務中の身体活動強度、雇用形態）

質問項目	出所
・現在のお仕事の雇用形態は何ですか	---

b. 同居有無、婚姻状況

質問項目	出所
・現在、どなたと一緒に住まいますか？	---
・現在の婚姻状態はどれにあてはまりますか	

c. 調理担当者（本人、同居家族、その他（外食・中食））

質問項目	出所
・主な調理担当者はどなたですか ①自分 ②家族 ③その他	一般住民を対象とした コホート研究の問診票

d. 生活習慣改善に際し、周囲の人の協力が得られるか

質問項目	出所
・あなたのご家族はあなたの生活習慣の改善に協力的ですか ①協力的 ②やや協力的 ③あまり協力的ではない ④協力的ではない ⑤一人暮らし	知食スマート版 ⁵

3. 生活習慣ごとの行動変容ステージの把握
- a. 食事（食べ過ぎ、脂肪摂取、食塩摂取、野菜摂取を分けて聞くことが望ましい）
 - b. 身体活動
 - c. 喫煙
 - d. 飲酒
 - e. 計測・記録
 - a. 職業（夜勤有無、勤務中の身体活動強度、雇用形態）

質問項目	出所
・○○(a～eの項目を入れる)について改善しようと思いませんか ①改善するつもりはない ②改善するつもり(概ね6カ月以内) ③1カ月以内に改善するつもり、または、すでに一部取り組んでいる ④すでに取り組んでいる(6か月未満) ⑤すでに取り組んでいる(6か月以上)	---

4. 目標設定に利用できる健康行動の実施状況の把握

質問項目	出所
・次のような生活習慣の改善をしていますか。①している ②はじめた ③していない <u>総エネルギー関連</u> <ul style="list-style-type: none"> ■ コーヒー・紅茶に砂糖・ミルクを入れないようにしている。 ■ 甘い清涼飲料水を飲まないようにしている。 ■ 間食（菓子類・アイスクリーム）を食べないようにしている。 ■ 毎食のご飯は茶碗1杯までにしている。 ■ パン食の時は菓子パン以外のものにしてている。 ■ 丼もの（カツ丼、天丼など）は食べないようにしている。 ■ 野菜（いも類以外）はたっぷり食べるようにしている。 ■ 肉は脂身（あぶらみ）の少ないものにしてている。 ■ 炭水化物の組み合わせの食事（ラーメンとライス、スパゲッティとご飯など）はやめるようにしている。 <u>食塩関連</u> <ul style="list-style-type: none"> ■ 漬け物・梅干しや佃煮を減らしている。 ■ 食卓でおかずに塩をかけないようにしている。 ■ 食卓でおかずにしょう油をかけないようにしている。 ■ 塩蔵魚（塩じゃけ・干物類）を減らしている。 ■ 肉加工食品（ハム・ソーセージ）を減らしている。 ■ 魚加工食品（かまぼこ・ちくわ）を減らしている。 ■ みそ汁をあまり飲まないようにしている。 ■ 麺類（うどん・ラーメンなど）の汁を飲まないようにしている。 ■ 煮物（しょうゆ味）を減らしている。 ■ 味付けに酢・ゆず・レモンを使うようにしている。 ■ スパイスで上手に味付けをしている。 ■ ご飯にふりかけをかけないようにしている。 ■ 毎日果物を食べるようにしている。 <u>血清コレステロール関連</u> <ul style="list-style-type: none"> ■ 朝食は和食にしている。 ■ 魚を多くとるようにしている。 ■ ベーコンやソーセージは食べないようにしている。 ■ バター、チーズを食べないようにしている。 ■ バターやラードをやめ、サラダ油を使っている。 ■ 菓子パン、洋菓子、スナック菓子をやめ、和菓子にしている。 ■ 大豆製品（豆腐、油揚げ、など）をとるようにしている。 ■ インスタントラーメンは食べないようにしている。 ■ 牛乳やアイスクリームは低脂肪のものにしてている。 <u>身体活動関連</u> <ul style="list-style-type: none"> ■ 歩数計を身につけるようにしている。 ■ 1日の活動量の目標を1万歩にしている。 ■ 食後のウォーキングをしている。 ■ 通勤や買い物は出来るだけ徒歩にしている。 ■ エレベーターを使わないで階段を上っている。 ■ 週2回は何か運動やスポーツをしている。 <u>飲酒関連</u> <ul style="list-style-type: none"> ■ お酒は1日1合（ビールなら大瓶1本）までにしている。 ■ 週1日以上、飲まない日を作っている。 <u>計測関連</u> <ul style="list-style-type: none"> ■ 毎日体重計で体重をチェックしている。 ■ （太っている人）1ヶ月1キロの減量を目標にしている。 	YKK健康管理センター 健康教育教材 （三浦克之作成） ⁷