

Ⅱ．総括研究報告書

生活習慣の行動変容を促す効果的な保健指導のエビデンス創出に資する研究

研究代表者：月野木ルミ 東京科学大学大学院保健衛生学研究科公衆衛生看護学分野・教授

研究要旨 第4期で導入された特定保健指導のアウトカム評価（腹囲-2cm、体重-2kg）達成に効果的な特定保健指導のエビデンスを創出することを目的に、6名の研究者で研究班を組織し、以下の結果を得た。

1. アウトカム評価達成に効果的な対象者特性は、初回積極的支援該当者、40歳代、BMIが高い等を明らかにした。効果的な生活習慣改善目標は、運動習慣、間食等の食生活が効果的であった。但し、業態別の集団アプローチの場合は、食生活改善の影響は小さく、運動習慣の改善が効率的である可能性が示唆された。
2. アウトカム評価達成に効果的な特定保健指導の方法は、対面指導とオンライン指導の併用、健診当日の対面による保健指導、保健指導アプリの活用、保健指導数カ月後に検査を用いた中間評価の実施が明らかとなった。効果的な保健指導内容は、データ異常値と身体メカニズム、将来リスクとの関連の十分な説明、新アウトカム指標に沿った目標設定、具体的かつ数値目標の設定、アウトカム指標にこだわらない達成可能な目標の設定、体重等のセルフモニタリングであった。現状は紙媒体を用いた指導が依然多く、今後はICTツールの利点を生かした活用普及が必要である。
3. 今後、特定健康診査・特定保健指導での活用が検討される可能性がある尿ナトリウム測定に有用な問診項目は、妥当性がありかつ簡便な設問項目は少ない現状を示した。
4. アウトカム評価達成に効果的な保健指導のあり方として、1)40歳代（特に初めて積極的支援対象者）に対し、確実に実施し達成できる体制構築、2)初回面談を確実に実施できる体制整備、3)対象者の生活に応じた具体的かつ短期で達成できる改善目標設定の推進、4)モニタリングを基本とした生活習慣改善、5)対象者にあったICTの積極的活用、6)地域・職域における保健活動との連動の推進と整理した。

以上のように、計画通りに研究を実施し、アウトカム評価達成に効果的な特定保健指導に有用なエビデンスを創出した。そして円滑な第4期特定健康診査・特定保健指導の展開、および国民における生活習慣病の早期予防による医療費削減への貢献が期待される。

研究分担者

岡村 智教

（慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学・教授）

安齋 達彦

（東京科学大学総合研究院 M&D データ科学センター生物統計学分野・准教授）

渡井 いずみ

（浜松医科大学医学部看護学科地域看護学講座・教授）

坂口 景子

（淑徳大学看護栄養学部栄養学科・講師）

小暮 真奈

（東北大学東北メディカル・メガバンク機構・講師）

A. 研究目的

2024 年度の第 4 期特定健康診査（特定健診）・特定保健指導では、内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防を目的とした、腹囲-2cm、体重-2kg を主要達成項目とするアウトカム評価が導入され、医療費減少や保健指導者の実施負担軽減が期待される。一方で、アウトカム評価を達成できる保健指導手法が不明確、腹囲-2cm、体重-2kg を達成できた指導対象者（以下、達成者）特性が不明確で、達成率の予測が立てにくい等の課題がある。また、特定保健指導の現状は、国民健康保険（国保）、職域等により、指導対象者特性、保健指導実施率、実施体制（直営、外注等）が多様である。そのため、保険者によっては従来のプロセス評価重視の保健指導を継続

する恐れもあり、保健指導の格差是正のために早急な対策が必要である。以上から、本研究は、現場で実施しやすく腹囲-2cm、体重-2kg を達成できる新たな特定保健指導法の端緒となることを目指す。

B. 研究方法

本研究班は、研究代表者と5名の研究分担者、5名の研究協力者で構成される。第1回研究班会議を令和5年6月3日に開催し研究計画について協議した。

その後、1)アウトカム評価を達成しやすい対象者特性と効果的な改善目標の同定、2)保健師・管理栄養士におけるアウトカム評価達成に効果的な保健指導法の検討、3)アウトカム評価に効果的な新たな保健指導と改善目標の可能性の提案の3つの研究グループに分かれて、各研究者が結果を共有、連携しつつ研究を進めた。3つの研究グループの知見がまとまった時点で一度統合し、班研究成果を用いたワークショップ「-2kg、-2cmが達成できる特定保健指導について語りあおう！：アウトカム評価の導入1年目の振り返りと今後に向けて」を、第13回日本公衆衛生看護学会（名古屋市）にて令和7年1月5日に実施し、成果の社会還元と知見に関する意見交換を図った。

令和7年1月31日に第2回研究班会議を開催して本年度の研究結果を取りまとめ、効果的な特定保健指導のあり方として最終整理した。なお、研究方法の詳細については、各分担研究報告書に記載した。

（倫理面への配慮）

すべての研究は「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針」を遵守しており、所属施設の倫理委員会の承認を受けている。個人情報取り扱いなどの方法に関する詳細については、各分担研究報告に示した。

C. 研究結果

1) アウトカム評価を達成しやすい対象者特性と効果的な改善目標の同定（岡村 智教、安齋 達彦）

岡村は、某健康保険組合の健診データおよび特定保健指導データを使用し、特定保健指導の効果の異質性を評価し、費用対効果の高い対象者特定の検討を行った。その結果、初回該当者の主要アウトカムの達成率は44.4%であり、特定保健指導積極的支援該当者のうち、2018、2019年不参加だが2020年のみ参加した

者：非参加リピーター（33.0%）、2018・2019・2020年すべて参加した者：参加リピーター（29.9%）と比較して高かった。また、若年層（30-39歳）の達成率は高く、年齢が上がるにつれてリピーターの達成率が低下する傾向が確認された。また、初回該当者では「食べる速さが不適切」な層の達成率が最も高かった（51%）。一方、参加リピーターのうち、元の血液検査結果が重度要治療レベルの者は達成率が5ポイント以上低かった。本研究の結果から、特定保健指導の達成率を向上させるためには、初回該当者に対して重点的な参加勧奨を行うことが重要であると考えられる。また、年齢層の高いリピーターや重度要治療レベルの対象者には、異なる介入方法の検討が必要である。さらに、リピーターの特性に応じた個別最適化された指導方法を開発することで、特定保健指導の費用対効果を高めることが期待される。

安齋は、就労者の大規模データベースである全国健康保険協会のデータを活用し、腹囲-2.0cmかつ体重-2.0kgを達成するために、どのような対象者、生活習慣の改善が有効か、さらにその業態間の異質性について、腹囲・体重減少の関連要因を探索した。その結果、対象者特性として、若く、BMIが高く、腹囲が大きいほど達成しやすく、初回の保健指導での達成を促すことの重要性が示唆された。生活習慣は運動習慣、間食等の食生活に関する改善を促すことが効果的である。しかし業態ごとに集団へのアプローチを検討する場合には食生活の改善による影響は小さく、運動習慣の改善が効率的である可能性が示唆された。

2) 保健師・管理栄養士におけるアウトカム評価達成に効果的な保健指導法の検討（渡井いずみ、坂口景子、月野木ルミ）

渡井、坂口は、保健指導実施者（保健師・管理栄養士）を対象に、アウトカム評価達成に効果的な保健指導法を検討するために、フォーカス・グループ・インタビューを用いた質的記述的研究を行った。対象者は、保健指導実施者（保健師・管理栄養士）各12名、合計24名をインタビュー協力者とした。その結果、【保健指導のやりかたの工夫】として「対面指導とオンライン指導を併用する」「健診当日に対面で保健指導をする」「保健指導アプリを活用する」「保健指導数カ月後に検査を実施して中間評価を行う」が明らかとなった。【保健指導内容の工夫】としては、

[データ異常値と身体メカニズム、将来リスクとの関連をよく説明する] [新アウトカム指標に沿った目標設定をする] [具体的かつ数値目標を一緒に考える] [アウトカム指標にこだわらない達成可能な目標を設定する] [体重等のセルフモニタリングを勧める]が明らかとなった。

月野木、田淵、中根は、特定保健指導実施者（保健師・管理栄養士）がアウトカム評価（腹囲-2cm、体重-2kg）を達成するために、効果的と考え実際に使用している保健指導ツールの内容、特徴、使用方法や使用時の工夫点を明らかにすることを目的として、フォーカス・グループ・インタビュー対象者及び研究代表者もしくは研究分担者による機縁法で同意が得られた保健師もしくは管理栄養士を対象に自記式質問紙調査を実施した。その結果、特定保健指導の意義、生活習慣と検査値、疾患との関連づけ、身体状況や生活習慣改善のモニタリング、生活習慣改善度の予測可視化、ICT ツールの活用であることを明らかにした。また、保健指導ツールでは ICT ツールの利点を生かしたより一層の活用普及が必要である。

3) アウトカム評価に効果的な新たな保健指導と改善目標の可能性の提案（小暮真奈）

小暮は、今後尿ナトリウム・カリウム比（ナトカリ比）測定が健診項目に活用された場合、有用と考えられる問診項目のエビデンスや分析結果を整理した。ナトカリ比は現在、循環器疾患予防で着目されている指標の一つに挙げられており、特定健診会場や特定保健指導での尿ナトカリ比測定が住民全体の血圧に好影響を与える可能性が報告されている。整理した結果、ナトカリ比と血圧および循環器疾患との正の関連が国内外で報告されていること、またナトリウム、カリウム、ナトカリ比に関する設問項目は、妥当性が担保され且つ簡便な設問項目が開発されている論文および報告書は少ない状況であったことが明らかとなった。

4) 生活習慣の行動変容を促す効果的な保健指導のあり方（全員）

班研究成果を用いたワークショップ「-2kg、-2cm が達成できる特定保健指導について語りあおう！：アウトカム評価の導入 1 年目の振り返りと今後に向けて」を、第 13 回日本

公衆衛生看護学会（名古屋市）にて令和 7 年 1 月 5 日に実施し、本研究班の成果を発表し、それを元に効果的な保健指導についてグループディスカッション意見交換を図り、本研究成果に概ね賛同を得た。（資料 1）

以上のプロセスを経て、アウトカム評価を達成に効果的な特定保健指導のありかたを以下に整理した。

- 1) 40 歳代（特に初めて積極的支援対象者）に対し、確実に実施し達成できる体制構築
- 2) 初回面談を確実に実施できる体制整備
 - ・ 健診当日、もしくは健診後早めの実施
 - ・ 健診項目、生活習慣と病態の因果関係を可視化による動機づけ
- 3) 対象者の生活に応じた具体的かつ短期で達成できる改善目標設定の推進
- 4) モニタリングを基本とした生活習慣改善
- 5) 対象者にあった ICT の積極的活用
- 6) 地域・職域における保健活動との連動の推進

D. 考察

本研究では、以下の 3 つの研究を行い、それを踏まえて効果的な保健指導のあり方を整理した。

- 1) アウトカム評価を達成しやすい対象者特性と効果的な改善目標の同定
- 2) 保健師・管理栄養士におけるアウトカム評価達成に効果的な保健指導法の検討
- 3) アウトカム評価に効果的な新たな保健指導と改善目標の可能性の提案

研究 1「アウトカム評価を達成しやすい対象者特性と効果的な改善目標の同定」について、単一健康保険組合、全国健康保険協会の健康診断、特定保健指導データという経時多次元ビッグデータを用いた結果、アウトカム評価達成に効果的な特定保健指導の対象者特性は、初回積極的支援該当者、40 歳代、BMI が高い等を明らかにした。効果的な生活習慣改善目標は、運動習慣、間食等の食生活が効果的であることも示した。二つのデータベースでの結果は、概ね共通した知見であり強固なエビデンスと言える。また、全国健康保険協会は多くは中小企業が保険者であり、日本の平均的な集団層の実情に近いと考えられる。今後は、国保などの集団でも検証が必要である。

研究 2「保健師・管理栄養士におけるアウト

カム評価達成に効果的な保健指導法の検討」は質的研究で実施したが、ビッグデータでは問診票で得られる情報に限界があり捉えきれない、詳細な保健指導法や仕組みを、インタビューによって明らかにすることができた。研究2のインタビュー対象者である保健師や管理栄養士が捉えたアウトカム評価達成に効果的な特定保健指導の対象者特性と生活習慣改善目標は、研究1の結果とほぼ同様であった。次に、研究2で得られた効果的な保健指導法と仕組みについては、全国の国保、単一健保、総合健保、委託健診機関から選ばれた経験豊かな保健師と管理栄養士を対象者としたフォーカスグループディスカッションから得られた知見であり、様々な実践現場で共通する有効な手法であると推察される。また、得られた知見を概観すると、動機づけや維持にどう働きかけるか、現場の専門職が十分に考えて実行している様子も伺えた。

研究3は、特定健康診査・特定保健指導での活用が検討される可能性のある尿ナトリウム比測定に有用な問診項目は、妥当性が担保され且つ簡便な設問項目に関して論文および報告書は少ない現状を示した。厚生労働省大規模実証事業「食行動の変容に向けた尿検査及び食環境整備に係る実証事業」においても尿ナトリウム比の測定と簡易保健指導の効果が検証されている。妥当かつ簡便な有用な問診項目や保健指導のあり方を引き続き検討する必要がある。

研究1-3の成果を踏まえ、本研究班では、1)40歳代（特に初めて積極的支援対象者）に対し、確実に実施し達成できる体制構築、2)初回面談を確実に実施できる体制整備、3)対象者の生活に応じた具体的かつ短期で達成できる改善目標設定の推進、4)モニタリングを基本とした生活習慣改善、5)対象者にあったICTの積極的活用、6)産業保健活動、地域保健活動と連動の推進と整理した。

研究を遂行する中で、どの保険者でも特定保健指導の委託実施が非常に増加している実情が明らかになった。同時に、インタビュー対象者である保健師や管理栄養士の多くが産業保健活動、地域保健活動との連携が課題と考えている実情も浮き彫りになった。今後は、より確実にアウトカム評価を達成できる特定保健指導体制を整えると共に、達成しにくい対象者や、達成できなかった対象者を

日ごろの地域や職域での保健活動で支援する体制づくりがより一層必要である。

今後の本研究班の成果還元の方策について、まず、本研究成果に基づく特定保健指導技術を整理・開発したいと考える。その上で、特定保健指導技術と体制の質の均一化に役立つエビデンスとなることを期待している。その他、事業委託が増加する中で、特定保健指導経験の少ない保健師・管理栄養士が事業評価担当を担うケースが増えている実情もあるため、本研究成果が特定健康診査・特定保健指導を担当する保健師・管理栄養士において役立つポイントとして、研修会、事業評価等に活用されることも期待している。

以上のように、本研究班は、単年度研究班にも関わらず、研究者全員の計画的な研究遂行と円滑な連携により、ビッグデータによる成果と質的研究による成果を迅速に創出しその成果を統合し整理することができた。さらには、学会ワークショップによる社会還元と現場の実践家との意見交換を行い成果のブラッシュアップを行うことができた。また、本研究だけでなく実践現場の代表として豊中市統括保健師も研究協力者として参画した。研究班の会議には、厚生労働省の担当課である健康・生活衛生局健康課保健指導室をはじめ健康課、栄養指導室、保健局医療介護連携政策課医療費適正化対策推進室の約15名の方々が毎回出席され、第2回班会議では本研究班が提言したエビデンスに基づく効果的な特定保健指導のあり方については、班会議内で確認・整理し、特定保健指導の実施に有用な提言をまとめることができたと考える。

E. 結論

研究要旨 第4期で導入されたアウトカム評価（腹囲-2cm、体重-2kg）達成に効果的な特定保健指導のエビデンスを創出することを目的に、6名の研究者で研究班を組織し、以下の結果を得た。

- 1) アウトカム評価達成に効果的な特定保健指導の対象者特性は、初回積極的支援該当者、40歳代、BMIが高い等を明らかにした。効果的な生活習慣改善目標は、運動習慣、間食等の食生活が効果的であることも示した。但し、業態別の集団アプローチを行う場合は、食生活改善による影響は小さく、運動習慣の改善が効率的である可能性が示唆された。
- 2) アウトカム評価達成に効果的な特定保

健指導の方法は、対面指導とオンライン指導の併用、健診当日の対面による保健指導、保健指導アプリの活用、保健指導数カ月後に検査による中間評価の実施が明らかとなった。効果的な保健指導内容は、データ異常値と身体メカニズム、将来リスクとの関連の十分な説明、新アウトカム指標に沿った目標設定、具体的かつ数値目標の設定、アウトカム指標にこだわらない達成可能な目標の設定、体重等のセルフモニタリングであった。紙媒体を用いた保健指導が依然多く、今後はICTツールの利点を生かした活用普及が必要である。

- 3) 特定健康診査・特定保健指導での活用が検討される可能性のある尿ナトリウム比測定に有用な問診項目に関しては、妥当性があり且つ簡便な設問項目の論文および報告書は少ない現状を示した。
- 4) アウトカム評価達成に効果的な保健指導のあり方として、1)40歳代（特に初めて積極的支援対象者）に対し、確実に実施し達成できる体制構築、2)初回面談を確実に実施できる体制整備、3)対象者の生活に応じた具体的かつ短期で達成できる改善目標設定の推進、4)モニタリングを基本とした生活習慣改善、5)対象者にあったICTを積極的活用、6)地域・職域における保健活動との連動の推進と整理した。

以上のように、計画通りに研究を実施し、アウトカム評価達成に効果的な特定保健指導に有用なエビデンスを創出した。そして円滑な第4期特定健康診査・特定保健指導の展開、および国民における生活習慣病の早期予防による医療費削減への貢献が期待される。

F. 健康危険情報
特になし

G. 研究発表

1. 論文発表（書籍を含む）

Tsukinoki R, Murakami Y, Hayakawa T, Kadota A, Harada A, Kita Y, Okayama A, Miura K, Okamura T, Ueshima H. Comprehensive assessment of the impact of blood pressure, body mass index, smoking, and diabetes on healthy life expectancy in Japan: NIPPON DATA90. J Epidemiol. Advance online publication. doi: 10.2188/jea.JE20240298.

2. 学会発表

1. 徳田真知子. 特定保健指導の異質性の評価～リピータータイプ別評価～. 第97回日本産業衛生学会 2024. 5 広島県広島市
2. 塩満智子、中村睦美、KIM JIHOON、川原瑞希、宮崎祐介、倉元昭季、藪上楓、鍵直樹、海塩渉、筒井杏奈、村上義孝、今井夏海、田中友和子、中田由夫、月野木ルミ. テレワーク労働者の運動機能向上を目指した多要素介入プログラムの開発と予備的検討. 第35回日本疫学会学術総会 2025. 02. 12 高知県高知市
3. 月野木ルミ、渡井いずみ、坂口景子、田淵紗也香. -2kg、-2cmが達成できる特定保健指導について語りあおう！：アウトカム評価の導入1年目の振り返りと今後に向けて. 第13回日本公衆衛生看護学会学術集会 2025. 01. 04 愛知県名古屋市市川さくら、月野木ルミ. 健診習慣のない子育て世代の被扶養者女性への「20歳からの健康診査」受診促進方法. 第83回日本公衆衛生学会総会 2024. 10. 30 北海道札幌市
5. 川原瑞希、月野木ルミ、宮松直美、久保佐智美、久保田芳美、東山綾、平田あや、桑原和代、西田陽子、平田 匠、宮寄潤二、杉山大典、宮本恵宏、岡村智教. 8年追跡調査による、高血圧や循環器疾患、がん既往のない日本の都市住民における尿中Na/K比変化と血圧変化との関連：神戸研究. 第46回日本高血圧学会総会 2024. 10. 12 福岡県福岡市

H. 知的財産権の出願・登録状況
特になし

第13回日本公衆衛生看護学会 ワークショップ
 -2cm、-2kg が達成できる特定保健指導について語り合おう！
 :アウトカム評価の導入1年目の振り返りと今後に向けて
 アンケート集計結果 報告書

実習日:2025年1月5日
 調査方法:会場にて質問紙配布回収
 対象者:ワークショップ

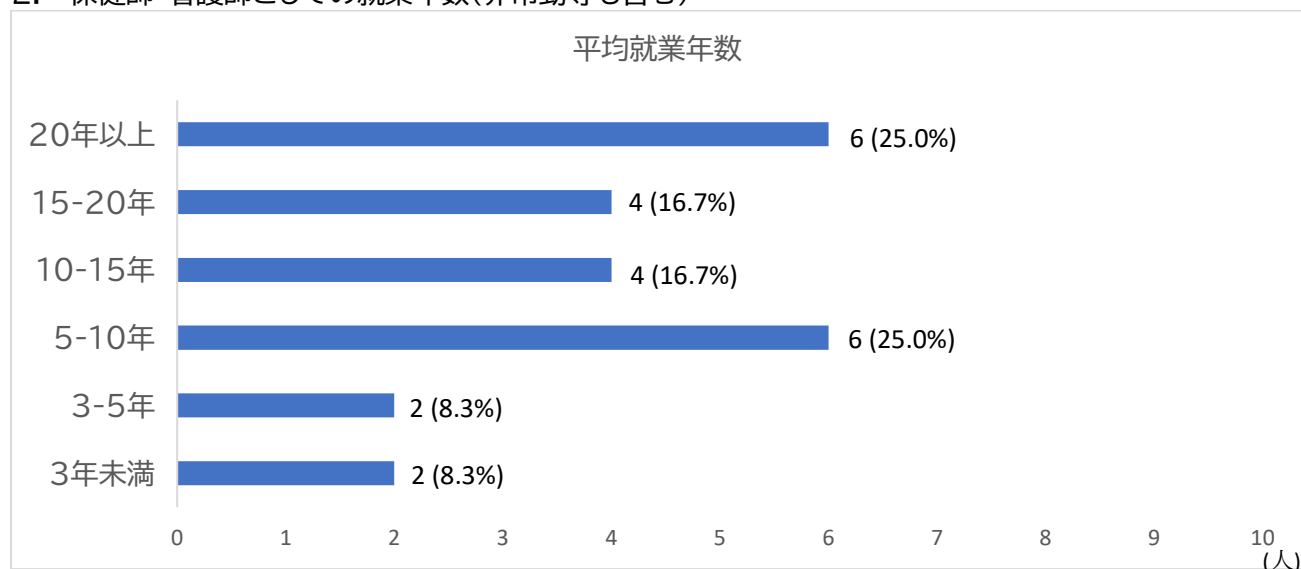
に参加した26名
 回答者:24/26名回答(回答率 92.3%)

1. ご所属

所属	人数(名)
行政	11
健康保険組合	1
健診機関	2
企業(労働衛生部門)	3
企業(保健指導委託)	1
大学(教員など)	4
大学(学生)	4
その他(保険者)	1

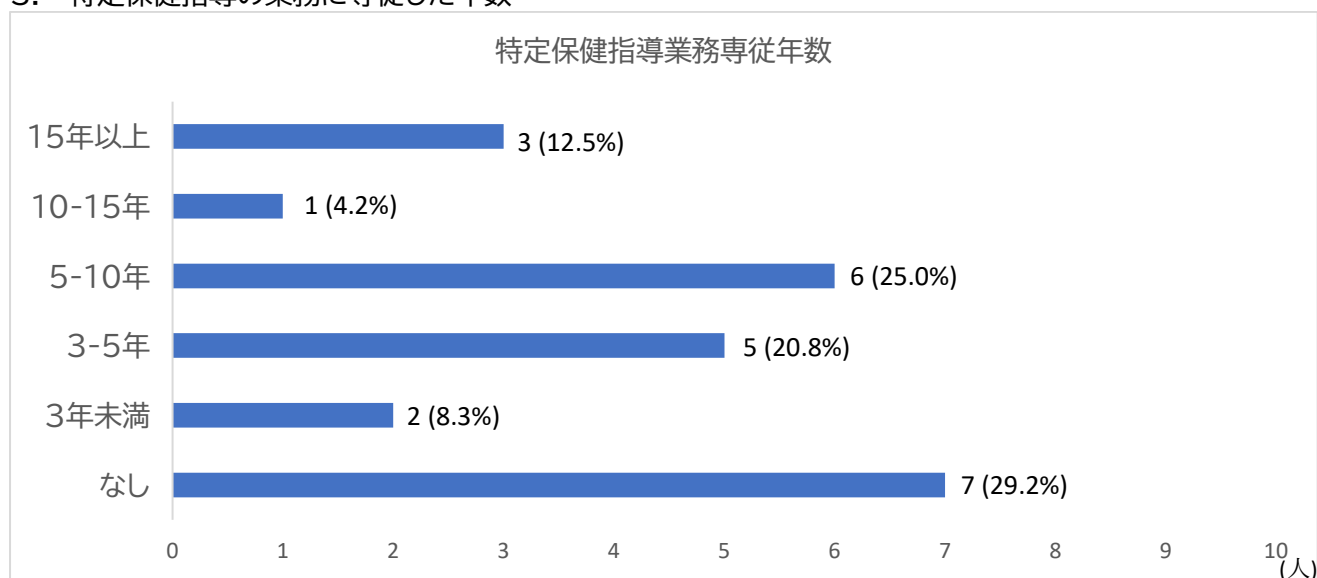
*大学(学生)選択者 3/4 名は、所属複数選択:内訳 健康保険組合 2 名、大学(教員など) 1 名

2. 保健師・看護師としての就業年数(非常勤等も含む)

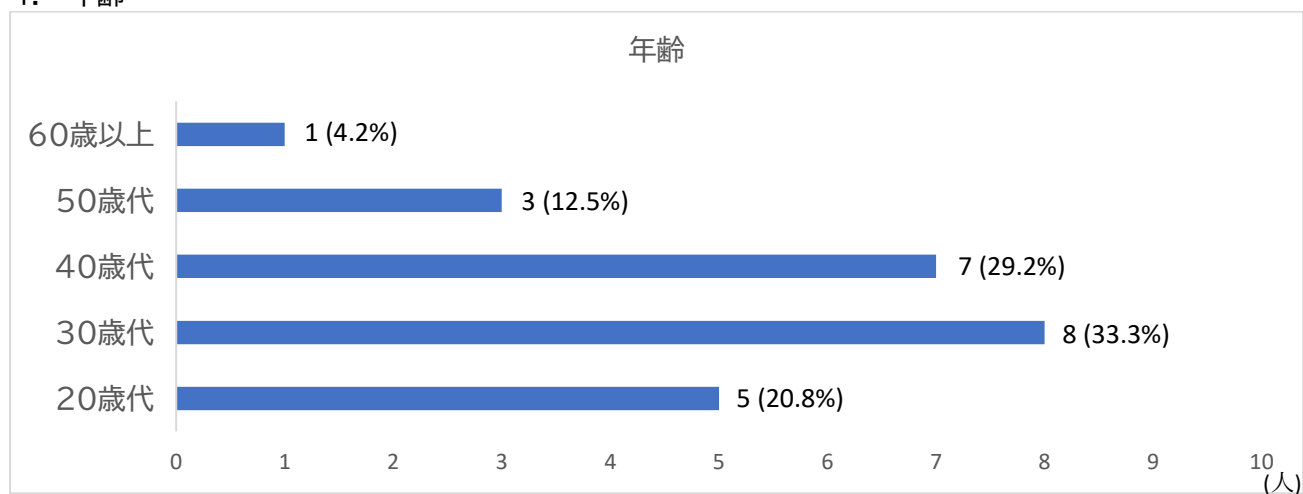


*24 名のうち 1 名管理栄養士 就業 20 年以上

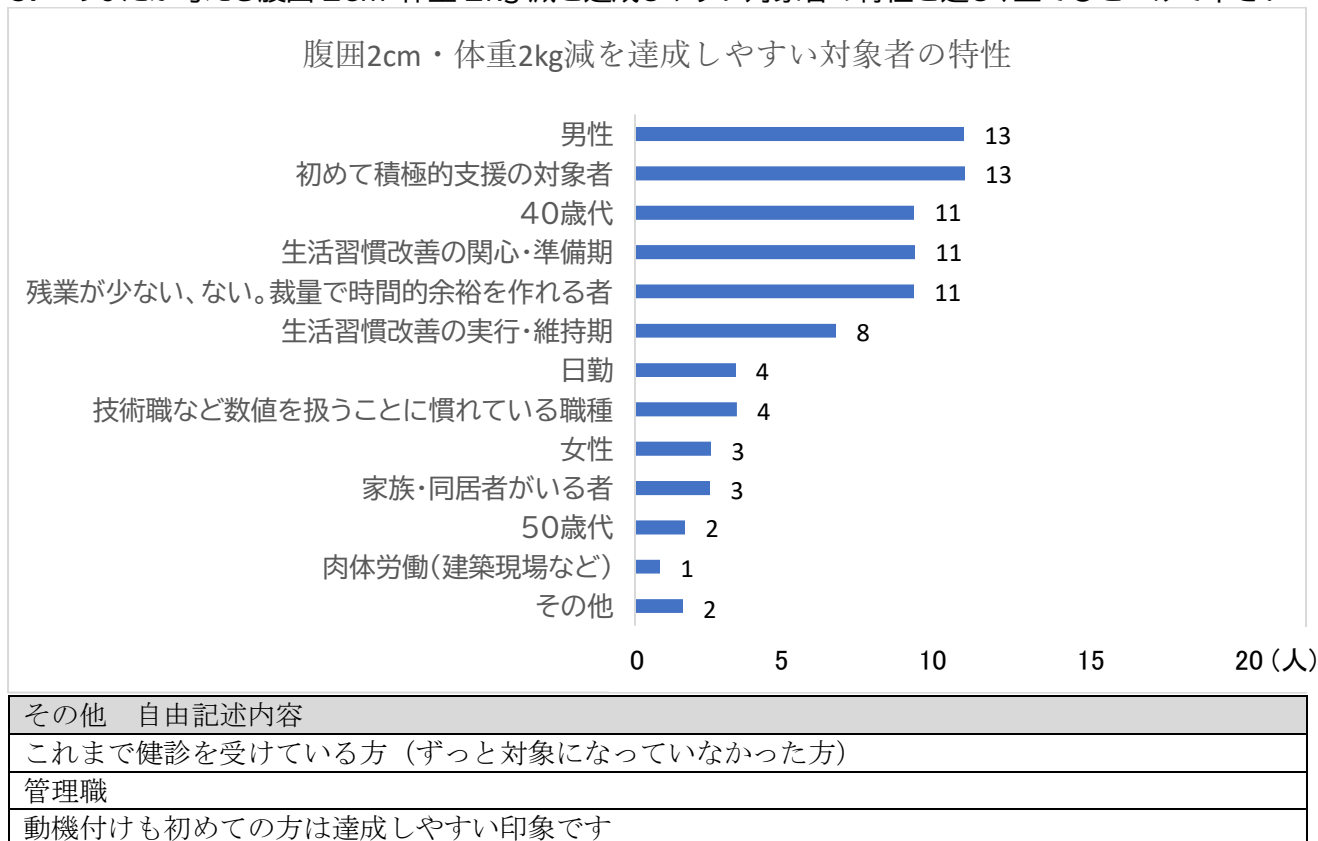
3. 特定保健指導の業務に専従した年数



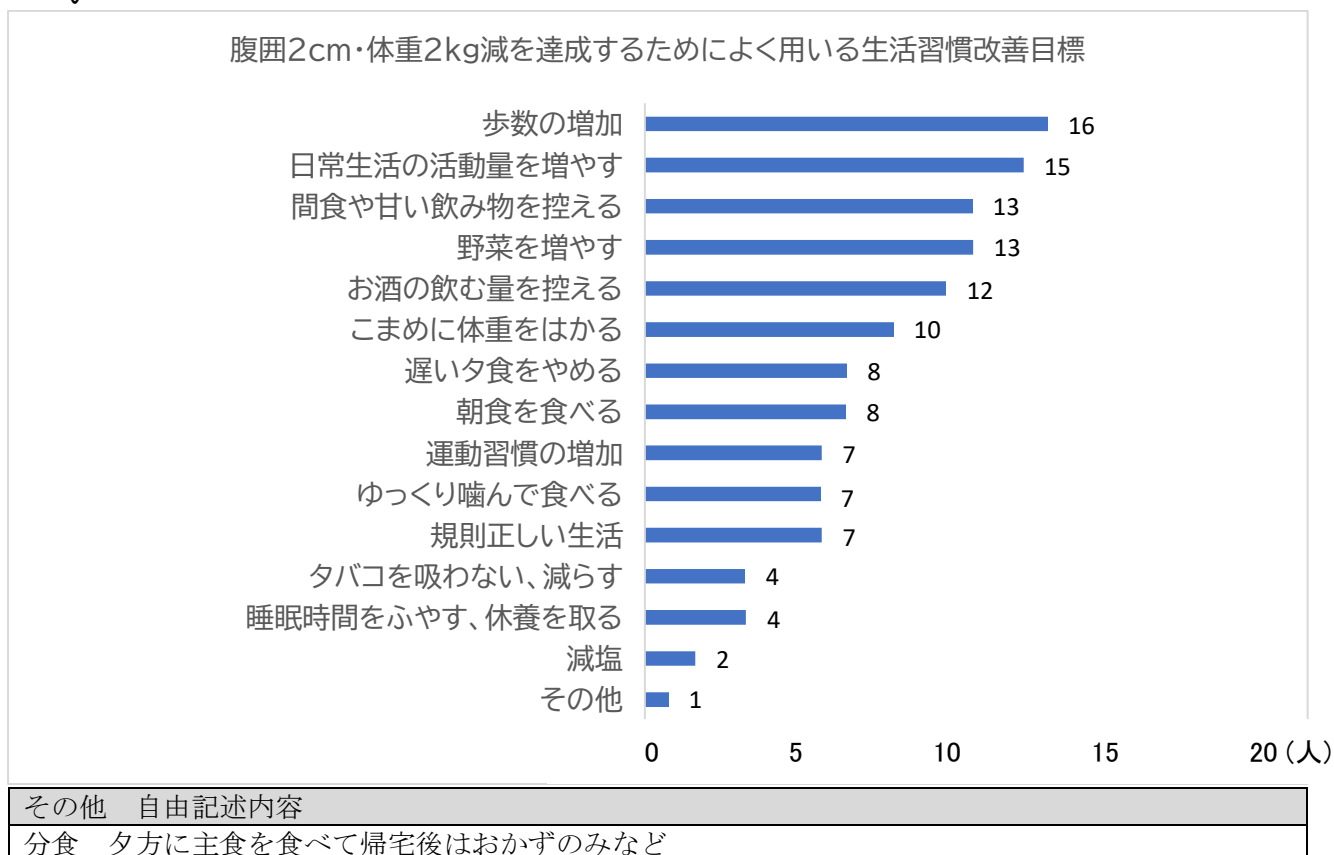
4. 年齢



5. あなたが考える腹囲 2cm・体重 2kg 減を達成しやすい対象者の特性を選び、全て○をつけて下さい



6. 腹囲 2cm・体重 2kg 減を達成するためによく用いる生活習慣改善目標を選び、全て○をつけて下さい



7. 腹囲 2cm・体重 2kg 減を達成するために効果的な特定保健指導の仕組みやポイント、ツールなどについて自由にご記載ください

＜目標達成のための仕組みやポイント、ツール＞
2cm・2kg はできそうでもなかなかできない数値だと思いますので、しっかりと生活の振り返りを行うことが重要かと思います
対象に合った方法を面談 or 電話で探る
本人の意志や意欲があるか、ないかで効果に繋がるか、差が出るため、本人をやる気にさせることが大切だと感じました
目標（腹囲 2cm・体重 2kg 減）達成のための、具体的な行動目標設定 視覚的にわかりやすい資料 承認の姿勢
正直、よく分かっていませんが、その人に合ったことをしたいと思います
＜必要と考えられるもの＞
成功者の事例（いろんな方の）集まりみたいなのが欲しい
＜その他＞
普段、特定保健指導を実施しておらず、生保受給者への家庭訪問による保健指導をしています

担当者：月野木ルミ、渡井いずみ、坂口景子、田渕紗也香
問い合わせ：東京科学大学 公衆衛生看護学分野