

* * *

2* 2*

福島市は、生活習慣改善のための健康教室「元気茶屋教室」を実施している。本教室について、複数の指標を用いて教室参加前後の変化を測定し、多面的に教室の評価を行うことを目的とした。

平成11年12月から13年3月までに本教室を卒業した55人のうち、国民健康保険加入者で教室開始時に何らかの疾病治療をしている者26人中、教室参加月の国保医療費の請求が0円であるものを除いた19人を対象に、セルフケア能力、主観的健康度、客観的健康度、経済、社会支援環境から評価した。①セルフケア能力、主観的健康度の評価のため、教室卒業時と卒業後3か月時に、生活習慣と自覚症状に関するアンケートを実施した。②客観的健康度の評価のため、教室参加時と卒業時、卒業後3か月時の3点で、身体計測値（血圧、体重、体脂肪率、BMI）・体力測定値（握力、最大酸素摂取量、大腿四頭筋筋力、長座位体前屈、開眼片足立ち）を比較した。③経済的評価のため、教室参加前1年間と参加後1年間の国保医療費を比較し、血圧、体重、体脂肪率、BMIの変化、教室の満足感の有無との関連をみた。また、教室参加前3か月間、参加後3か月間、卒業後3か月間の医療費を比較した。さらに、教室参加前3か月時、教室参加時、卒業時、卒業後3か月時の、1月あたりの医療費を比較した。④社会支援環境として、教室卒業者による自主組織の育成状況を検討した。

①セルフケア能力では、食習慣と運動習慣の改善と継続がみられ、教室の満足度は高かった。主観的健康度については、自覚症状の改善がみられた。②客観的健康度については、卒業時は、教室参加時に比べ、拡張期血圧、体脂肪率が下がっていた。また、参加時に比べ、卒業後3か月後には、収縮期血圧、拡張期血圧が下がっていた。③医療費は、教室参加の前後で有意な変化はみられず、血圧、体重、体脂肪率、BMIの変化、教室の満足感の有無との関連もみられなかった。④社会支援環境については、平成12年度末現在、教室卒業者による3つの自主組織が作られ、活発に活動中であった。

教室の効果として、医療費については明らかな効果はみられなかったが、セルフケア能力、主観的健康度、客観的健康度の改善がみられ、社会支援環境が整備されつつあると考えられた。今後は、本教室について、さらに多面的、長期的に総合的な評価を行い、教室内容の改善に努めたい。

Key words : 老人保健法, 個別健康教育, 生活習慣, 医療費

* 福島市保健福祉センター健康推進課
* 福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座
連絡先: 〒960-8002 福島市森合町10-1
福島市保健福祉センター健康推進課
宍戸由美子