

I T活用食生活指導モデル事業

- 日高律子（日南保健所） 興梶郁子（都城保健所） 甲斐美佐子（小林保健所）
 糸田恵美（高鍋保健所） 松田祥子（延岡保健所） 久野明子（高千穂保健所）
 米良良子（宮崎病院） 山崎敬子（延岡病院） 長友多恵子（日南病院）

【はじめに】

個別の食生活指導において、対象者の日ごろの食習慣をふまえた上での指導は不可欠であるが、日々の食事内容を把握すること及び継続的な指導は困難であるという現状がある。

そこで、対象者自身が携帯電話の内臓カメラで撮影した食事内容を、インターネットを利用して送信し、旭化成が開発したシステムを利用して食事内容の解析を行い、定期的にあドバイスするという、食生活指導の手法を生活習慣病予防に活用するために実施した「I T活用食生活指導モデル事業」について報告する。

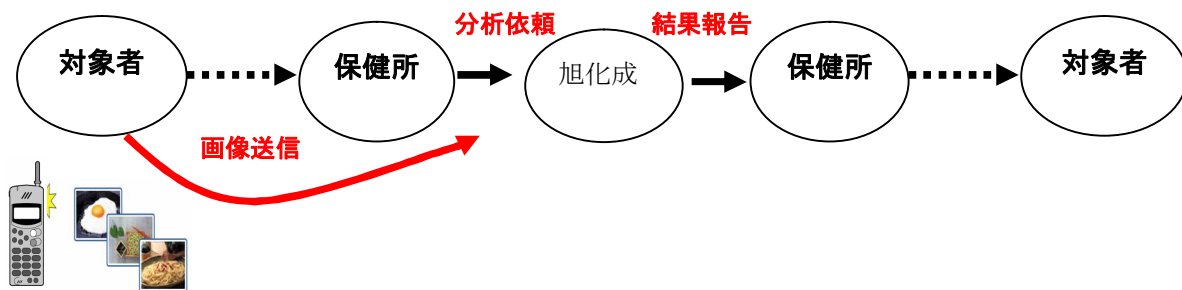
【方法】

1 対象 保健所ごとに5名を選定、計40名

2 内容

(1) I T活用食生活指導

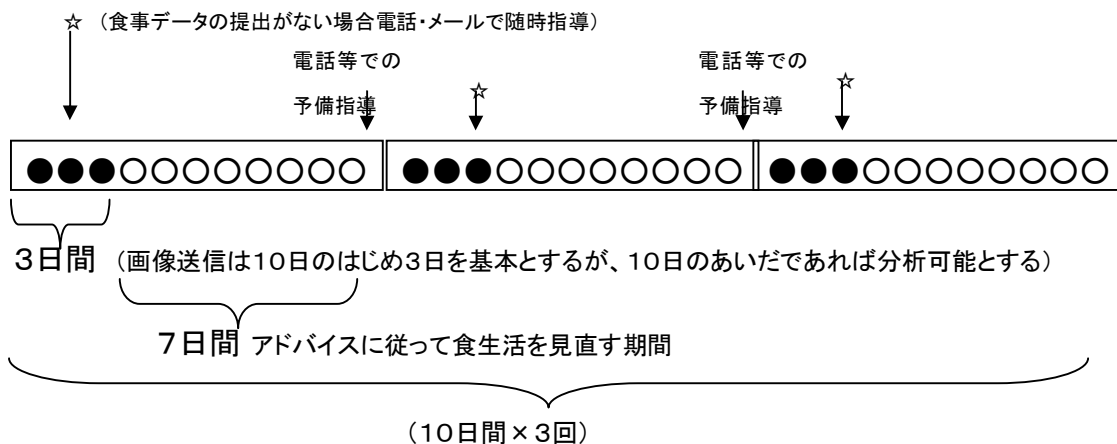
携帯電話で撮影した食事の写真をインターネットで送信（対象者）し、食事解析（旭化成）を行う。解析結果をもとにあドバイス（旭化成）を送付、保健所にてあドバイスをもとに被験者に対して食事指導を実施した。



(2) 身体計測・血液検査・アンケート調査

事業開始時及び終了時にそれぞれ実施。

3 期間 平成17年11月から平成18年2月までの3ヶ月間



【結果】

1 対象者 37名（1名事業実施前に断念。2名写真送付の実績なし。）

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
男性	5	6	5	5	1
女性	2	2	6	4	1

2 食事指導実績

食事分析実日数 1人平均 2.2日 食事アドバイス回数 1人平均 8回

3 身体計測・血液検査

(1) 身体計測及び血液検査とも、事業前と事業後を比較して差はなかった。

(2) BMI 肥満判定

	事業開始時			事業終了時		
	やせ	普通	肥満	やせ	普通	肥満
男性		12	11		10	13
女性	1	6	8	1	7	7

内臓脂肪型肥満判定（腹囲）

	事業開始時		事業終了時	
	肥満	普通	肥満	普通
男性(85cm以上)	11	12	8	15
女性(90cm以上)	6	9	6	9

事業開始時より腹囲の減少した者 23名（62%）

減少しなかった者のうち内臓脂肪型肥満の者 3名

4 アンケート

食生活を改善するときの弊害となるものとして「意志が弱い」「好きなものが食べたい」と回答したものが、事業開始時、終了時ともに上位であった。また、望ましい食習慣の獲得についての項目では、「食事のとき、栄養バランスを考える」等の回答数が増加した。

事業全体については、3ヶ月間無理なく継続できたものとできなかったものの割合はほぼ同数であった。また、「送信がめんどろ」「送信に時間がかかる」のどちらかに回答したものは92%であった。

記述式の回答では、特に写真を送信する際の携帯電話の操作やシステムについて、「マニュアルがわかりにくかった。」「携帯電話の写真の記録容量不足」等の不満が多かった。解析結果の送付については、「日ごろの食習慣がわかり、ためになった。」「成分表示の見方を勉強したい。」「周囲も関心を持っていた。」等、概ね良好な回答を得た。

【考察及びまとめ】

今回の事業では、身体計測及び血液検査について集団としての良好な結果は得られなかった。しかし、アンケート結果から、知識の習得、意識改革に繋がったものと推測できる。

また、事業を通して、食生活改善の継続には、動機付けの重要性、モチベーションの維持の困難さと支援の必要性を強く感じた。継続には、支援方法の工夫が必要である。

今回の事業結果を受けて旭化成では、操作方法について操作手順の見直しを行い、システムの変更を実施している。利用者にとってより使いやすいシステムへ改善し、長期にわたる食生活指導の手法として広がることを期待したい。なお、本事業の実施にあたっては、携帯電話を利用するため、電話会社によって異なる写真添付と送信方法であること、記録容量や電波受信圏域等を確認することも必要である。