

研究課題名

「[やせと肥満の学生に対する保健指導の取組みと効果](#)」

研究責任者

氏名 生稲直美 所 属 千葉大学総合安全衛生管理機構

住所 千葉県千葉市稲毛区弥生町 1-33

電話番号 043-290-2214

FAX 番号 043-290-2220

E-mail アドレス info-hsc@office.chiba-u.jp

研究実施予定期間 2023年4月 から 2028年3月まで

研究費用 なし

作成日：承認日：改定日

2019年3月27日 計画案 第1版作成

2019年6月12日 計画案 第2版作成

2022年6月24日 計画案 第3版作成

研究計画

1. 研究の背景

本学の2018年度学生健診受診者11,360名のうちBMI18.5未満は1151名13.7%（男子834名12.2%、女子717名15.8%）、BMI18.5～24.9は8887名78.2%（男子5305名77.6%、女子3582名79.1%）、BMI25.0以上は922名8.1%（男子694名10.2%、女子228名5.0%）いる。以前から大学生のやせは問題視されており、また肥満は生活習慣病を引き起こす原因となるため、健康の保持・増進を図るために適正体重を維持することが大切である。大学生のやせ、肥満に対する保健指導に関する標準的手法は確立されておらず、有効な保健指導方法を模索しているところである。

2. 研究の目的および意義

本学ではやせ、肥満の保健指導として2018年度から体成分分析装置（InBody®）測定を導入したことで、体組成（体脂肪量や骨格筋量、部位別の筋肉量、脂肪量等）を細かく知ることができ、適切な運動プランや食事について指導や評価ができるようになった。

保健指導を行うことにより、適正体重への支援を行い、さらには内科疾患や精神疾患の早期発見、予防へとつなぐことができる可能性がある。

保健指導の取組みをまとめ、今後の効果的な保健指導のあり方を検討する。

3. 研究対象者の選定

一般定期健康診断を受診した結果、BMIが16未満（やせ）、またはBMI25以上（肥満）の学生

4. 研究の方法

1) 調査項目

- ・健康診断結果（身長・体重・BMI、血圧、診察、問診、視診、自覚症状等、血液検査）
- ・保健指導結果（問診、InBody測定結果、骨密度測定結果（やせのみ）、医師診察の有無）

2) 調査手順（保健指導の取組み手順）

BMI16未満（やせ）

- ① 健康診断時に結果を本人に伝え、保健指導案内用紙（資料2）を渡す。
- ② Web上で保健指導日を予約

- ③ 事前に生活習慣に関する問診票（資料 1）を記入
- ④ 保健指導日当日、InBody 測定、骨密度測定。結果を基に保健指導実施 保健指導時間：約 30 分
- ⑤ BMI15.5 未満の学生、内科疾患の疑い、無月経、メンタルヘルス不調、骨密度結果 YAM(若年成人平均値)80%未満、など医療介入が必要と判断した場合には、保健室で医師診察を受けるよう指導する。
- ⑥ 初回保健指導時に BMI16 未満の学生に対して、初回より 3 か月後、6 か月後にフォローアップの保健指導を行う。

BMI25.0～29.9（肥満Ⅰ度）

- ① 健康診断時に結果を本人に伝え、肥満予防パンフレット（資料 4 裏面）、保健指導案内用紙（資料 4 表面）を渡す。
- ② Web 上で保健指導日を予約
- ③ 事前に生活習慣に関する問診票（資料 3）を記入
- ④ 保健指導日当日、InBody 測定。結果を基に保健指導実施 保健指導時間：約 30 分
- ⑤ 保健指導の面談で内科疾患の疑い、メンタルヘルス不調など医療介入が必要と判断した場合には、保健室で医師診察を受けるよう指導する。

BMI30.0 以上（肥満Ⅱ度）

- ① 健康診断時に結果を本人に伝え、健診当日または別日に健康診断事後措置として行っている血液検査（HbA1c、中性脂肪、総コレステロール、HDL コレステロール、LDL コレステロール、GOT、GPT、 γ -GTP）を実施。保健指導案内用紙（資料 5）を渡す。
- ② Web 上で保健指導日を予約
- ③ 事前に生活習慣に関する問診票（資料 3）を記入
- ④ 保健指導日当日、InBody 測定。結果を基に保健指導実施。血液検査結果を紙で手渡す。保健指導時間：約 30 分
- ⑤ 血液検査結果判定が「要精密検査」、内科疾患の疑い、メンタルヘルス不調など医療介入が必要と判断した場合には医師診察を受診してもらう。
- ⑥ 初回 InBody 測定の結果で体脂肪率の結果が男子 20%以下、女子 28%以下の学生を除いて、初回より 3 か月後、6 か月後にフォローアップの保健指導を行う。

研究スケジュール

1. BMI16.0 未満

項目	指導開始前	指導開始時	指導開始後		
			3ヶ月後	6ヶ月後	9ヶ月後
時期	前期健康診断	5～7月	3ヶ月後	6ヶ月後	9ヶ月後
保健指導受診	—	1回目	2回目	3回目	必要時

該当年度以前の健康診断結果の確認	○				
当該年度の健康診断結果の確認	○				
保健指導結果の確認	○				
同意取得		○			
生活習慣に関する問診		○			
InBody 測定		○	○	○	○
骨密度測定		○		□	
看護師・保健師面談		○	○	○	○
医師診察		△	△	△	△

※△；BMI15.5 未満、内科疾患の疑い、無月経、メンタルヘルス不調、骨密度結果 YAM(若年成人平均値)80%未満

□；保健指導開始時の骨密度結果 YAM(若年成人平均値)80%未満

2. BMI25.0～29.9

項目	指導開始前	指導開始時	指導開始後
時期	春の健康診断	5～7月	必要時
保健指導受診	—	1回目	2回目以降
該当年度以前の健康診断結果の確認	○		
当該年度の健康診断結果の確認	○		
保健指導結果の確認	○		
同意取得		○	
生活習慣に関する問診		○	
InBody 測定		○	○
看護師・保健師面談		○	○
医師診察		△	△

※△；内科疾患の疑い、メンタルヘルス不調など医療介入が必要と判断した場合に実施

3. BMI30.0 以上

項目	指導開始前	指導開始時	指導開始後		
時期	春の健康診断	5～7月	3ヶ月後	6ヶ月後	9ヶ月後

保健指導受診	—	1回目	2回目	3回目	4回目
該当年度以前の健康診断・血液検査結果の確認	○				
当該年度の健康診断・血液検査結果の確認	○				
保健指導結果の確認	○				
同意取得		○			
生活習慣に関する問診		○			
InBody測定		○	○	○	○
看護師・保健師面談		○	○	○	○
医師診察		△	△	△	△

※△；血液検査結果判定が「要精密検査」、内科疾患の疑い、メンタルヘルス不調など医療介入が必要と判断した場合

3) 分析方法

・保健指導を受ける学生に対して研究協力の有無を確認し、同意を得られた学生の大学入学時からの健康診断結果（身長・体重・BMI、血圧、診察、問診、視診、自覚症状等、血液検査）や保健指導結果（問診、InBody測定結果、骨密度測定結果）の経年変化を評価する。健康診断結果については健康支援システムに保管されているデータを用いる。

・看護師、保健師による保健指導を受けた学生と受けない学生（健康診断時に実施しているWeb問診での研究同意を得られた学生）では差があるのか検討する。[なお、2018年度の健診結果より、保健指導を受けた学生は、やせ約50名、肥満Ⅰ度約190名、肥満Ⅱ度約110名、保健指導を受けない学生は、やせ約10名、肥満Ⅰ度約600名、肥満Ⅱ度約30名が見込まれる。](#)

5. 研究実施期間

2023年4月 から 2028年3月まで

6. 予期される利益と不利益

予期される利益

本研究によって、やせ・肥満学生の保健指導の取組みにより健康の維持・増進に貢献できる。

予期される不利益

本研究により研究対象者が受ける不利益はない

7. インフォームド・コンセントを受ける手続き

文書により説明し，文書で同意を得る。協力は強制ではなく自由意思であることを記載する。

8. 個人情報の保護方法

- 1) 健診結果および保健指導結果内容は匿名化し、特定の個人を識別できないようにする。
しかし対象者の経時的な変化を追跡するため、学生証番号と付与する ID 番号をつけてデータを管理する。その際、連結したコード表はパスワードをかけ、アクセス制限のかかったネットワーク HDD に保管する
- 2) 結果は研究責任者および実施者のみが取り扱う者とする
- 3) いつでも同意を撤回できること。同意撤回により健康診断や保健指導に関して不利な扱いは受けないこと、また如何なることにおいても不当な扱いは受けないこと。

9. 研究資金および利益相反

外部からの研究資金の提供や利益相反はないことを同意文書に記載する。

10. 試料・情報の 2 次利用および他研究機関への提供の可能性

収集したデータを他機関に提供する可能性はない。

11. 研究組織

研究組織と役割分担

研究責任者 所属機関：千葉大学総合安全衛生管理機構 連絡先：043-290-2214

看護師 生稲直美

研究実施者

保健師 岩倉かおり 保健指導、データの収集、統計処理、解析、検討

医師 齊藤朋子 診察、統計処理

12. 記録等の保管

調査によって得られたデータファイルはパスワードで暗号化した後、千葉大学総合安全衛生管理機構内の情報処理室にあるアクセス制限のかかったネットワーク HDD に保管する。また紙データの保管は、同機構内の施錠された個人情報保管庫に研究終了後 5 年間保管する。保管期間終了後は学内規定に則り、破棄する。

13. 研究成果の発表方法

研究発表時期：2023 年 10 月以降

研究発表の方法：全国大学保健管理研究集会など関連学会、学術集会で結果を公開し、関連学術誌に論文投稿する。

調査結果の公表においては、個人を特定されることはない。

14. 研究対象者等の経済的負担又は謝礼

研究対象者に経済的負担は発生しない。また謝礼の支払いはない。

15. 参考資料・文献リスト

- 1) 一般社団法人国立大学法人保健施設協議会, 学生の健康白書 2015,
<http://www.htc.nagoya-u.ac.jp/hokenkanri/2015hakusho.pdf>
- 2) 山本眞由美,加納亜紀,堀田亮,他.大学生の肥満に対する介入方法(保健指導・栄養指導・医師指導)とアウトカムの関係,CAMPUS HEALTH2019 ; 56 (1) : ページ-ページ
- 3) 守屋達美,吉田友紀,澤山恵波,他.大学生のやせに対する健康管理センターの有効な簡易介入体制の構築,CAMPUS HEALTH2019 ; 56 (1) : ページ-ページ
- 4) 浜本扇代,三島香津子,中村準一他,肥満・やせ学生に対する保健指導について,CAMPUS HEALTH2015 ; 52 (1) : 157-159
- 5) 厚生労働省,平成 29 年国民健康・栄養調査報告