

中小企業で実施した行動療法パッケージ“Be-Smart”の効果

太田 博之 ライフスタイル研究所 代表

2008年産業衛生学会 発表抄録

【はじめに】肥満対策を実施する上で、一般に運動療法、食事療法が推奨されている。開発したパッケージプログラム Be-Smart は「わかっちゃいるけど繰り返す」習慣行動を「日常の生活習慣が変わらなければ、体重は減らない」をコンセプトに、行動変容に主眼におき、応用行動分析学を活用した行動療法のパッケージである。その手技は、参加者が生活習慣を変えることに注目出来るようにミーティングや独特の「食行動訓練」を行うと共に、参加者自身が減量効果の分かりやすい指標として、100g目盛りデジタル体重計を用い、その変化に注目しつつ、日常生活の変容を「促す」ことにより体重を減少させるという方法である。このパッケージを使い、社員7名の中小企業で、多忙な実務の合間で実施し、効果を得た。

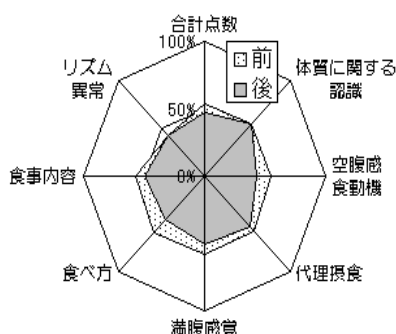
【対象と方法】対象は、社長含め全従業員の計7名のサプリメント販売会社で、男性3名、女性4名の事務、販売管理業務の会社であり、肉体労作の少ない職場でもある。35.9歳±6.1、BMI21.0±1.9で年齢も若く、BMIからも問題となる集団ではなかった。しかし、健康関連企業であること、社長自らの体重と「食」について会社全体で考えを深めたいとの要望で実施した。プログラムでは3つ技法を複合させ、その結果として「健康行動」が増えるよう促した。3ヶ月間の介入期間で、参加者は(1)始めの2週は1日3回、以後2週毎のセッションで1日2回の体重を計り、その数値

を自らグラフ化し、計7セッション毎の報告する(2)5種類の独特な食行動訓練を実施する(3)初回ミーティングを含む毎月1回の計4回のミーティングに参加する、という3つの介入を受けた。介入者としては、社員の1名にデータの収集、集計作業とプロモーター(促し役)の役割をしてもらった。また、送付してもらった体重データの分析報告を各セッション後に返送し、ミーティングでは減量ステージ(減量期→停滞期→維持期)に沿ったテーマに応じた生活習慣の改善ヒントを、60分間ずつ4回プレゼンをした。

【結果】Pre・Post起床時測定値で、体重は、62.5→60.8 kg(変化率-2.7%)、体脂肪率 25.9→25.2%(1週間平均値を用い、変化率-2.6%)・BMI(23.1→22.4 kg/m²)と、いずれも P=0.02(Paired-t test)と有意に減少した。また、坂田式食行動調査を用いたPre・Postでは、108点→95点(変化率-11.7%) P=0.00005、Z=4.07873(Wilcoxon-t-test)であり、有意に食行動も変化した。

【考察】Be-Smart パッケージを用いて、多忙な実務合間を使い、職場で4回のミーティングを行い、生活習慣を変化させ、体重を減じられた。したがって、このパッケージは、小規模な事業所や事務所でも、運用のノウハウを理解して行えば実行性があり、簡便に実施することが可能ではないかと考えられた。

坂田式食行動調査の変化



生活習慣のVAS変化 (10点満点評価)

