

## メタボ健診による心臓血管リスク低減の効果みられず

肥満および心臓血管リスクは公衆衛生の主要な問題であるが、集団を対象とした生活習慣への介入プログラムの効果についてはエビデンスがほとんどない。本研究では、日本で行われている特定健診(メタボ健診)・特定保健指導の効果について検討した。

2013～2018年3月に特定健診を受けた40～74歳の男性74,693例(平均52.1歳)を対象とし、ウエスト周囲径が基準値の85cmを超えた人は特定保健指導を受けた。結果、1年後の体重は-0.29kg(P=0.008)、BMI(肥満指数)は-0.10(P=0.008)、ウエスト周囲径は-0.34cm(P=0.02)となった。これらの効果は年々減弱し、3～4年後には有意でなくなった。また、収縮期血圧、拡張期血圧、HbA1c値、LDLコレステロール値といった心臓血管因子の改善との関連は認められなかった。

したがって、日本の働き盛りの男性において、特定健診・特定保健指導は臨床的意義のある減量や心臓血管リスクの低減につながらないことが示唆された。肥満や心臓血管リスクの改善にもっと効果的な生活習慣への介入方法を検討する必要がある。

出典:Journal of American Medical Association. Internal Medicine. 2020 Oct 5;  
e204334.