

|           |          | 基準値<br>(もしくは質問ならびに選択肢)             | プログラム名   |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|-----------|----------|------------------------------------|--|---------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------|
|           |          |                                    | 動く健康<br>コース<br>栄養・運動<br>科学に<br>基づく                 | 栄養・運動<br>コース        | 全人的<br>アプローチ<br>による | 栄養を<br>中心と<br>した<br>コース | 生活<br>スタイル<br>を<br>中心と<br>した<br>コース | 栄養を<br>中心と<br>した<br>コース | 運動を<br>中心と<br>した<br>コース | 心身の健康<br>を<br>中心と<br>した<br>コース |
| 対象疾病      | 高血圧症     |                                    | ○  | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       |                         |                                |
|           | 高脂血症     |                                    | ○  | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       |                         |                                |
|           | 糖尿病      |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 肥満症      |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 骨粗鬆症     |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| 身体状況      | 禁煙       |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 血圧       | 収縮期血圧                              | 140mmHg以上  | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       | ○                       |                                |
|           |          | 拡張期血圧                              | 90mmHg以上   | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       | ○                       |                                |
|           | 脂質代謝     | 脈拍数                                |  | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       | ○                       |                                |
|           |          | 総コレステロール                           | 130mg/dl未満、220mg/dl以上                              | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       | ○                       |                                |
|           |          | HDLコレステロール                         | 男-35mg/dl未満 女-40mg/dl未満                            | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       | ○                       |                                |
|           |          | LDLコレステロール                         |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           |          | 中性脂肪                               | 150mg/dl以上   | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       | ○                       |                                |
|           | 糖代謝      | リポ蛋白                               |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           |          | アポ蛋白                               |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           |          | 空腹時血糖                              | 110mg/dl以上   | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       | ○                       |                                |
|           |          | ヘモグロビンA1c                          | 5.5%以上   | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       | ○                       |                                |
|           | 血液化学検査   | フルクトサミン                            |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           |          | インシュリン                             |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           |          | 肝機能                                | GOT  | 41IU/l以上            | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       | ○                       | ○                              |
|           |          |                                    | GPT  | 36IU/l以上            | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       | ○                       | ○                              |
|           |          |                                    | γ-GTP  | 60IU/l以上            | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       | ○                       | ○                              |
|           |          | コリンエステラーゼ                          |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           |          | 腎機能                                | 総蛋白  | 6.5g/dl未満、8.3g/dl以上 | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       | ○                       | ○                              |
|           | アルブミン    |                                    | 3.7g/dl未満、5.3g/dl以上                                | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       | ○                       |                                |
|           | クレアチニン   |                                    | 男-1.10mg/dl以上 女-0.83mg/dl以上                        | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       | ○                       |                                |
|           | 血液一般     | 尿酸                                 | 男-3.5mg/dl未満、7.1mg/dl以上<br>女-2.6mg/dl未満、6.1mg/dl以上 | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       | ○                       |                                |
|           |          | 尿素窒素(BUN)                          | 8mg/dl未満、21mg/dl以上                                 | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       | ○                       |                                |
|           |          | 赤血球                                |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           |          | 白血球                                |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| 尿検査       | 血色素      |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 血球容積     |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | ヘマトクリット値 |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | カリウム     |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| 生理検査      | 尿蛋白定性    |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 尿糖定性     |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 尿潜血反応    |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| 形態測定      | 尿中コチニン濃度 |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 尿中塩分量    | 10g/日以上                            | ○  | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       |                         |                                |
|           | 脈波       | 脈波伝搬速度(PWV)                        |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 眼底検査     | ScheieH<br>ScheieS<br>KW           |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| 身体能力      | %肺活量     | 80%未満                              | ○  | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       |                         |                                |
|           | 1秒率      |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 最大肺活量    |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 呼気CO濃度   |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 身長       |                                    | ○  | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       |                         |                                |
|           | 体重       |                                    | ○  | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       |                         |                                |
|           | BMI      | 18.5未満、25.0以上                      | ○  | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       |                         |                                |
|           | 体脂肪率     | 男-15.0未満、20.0以上<br>女-20.0未満、25.0以上 | ○  | ○                   | ○                   | ○                       | ○                                   | ○                       |                         |                                |
|           | 腹腔内脂肪    |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 皮脂質      |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| ウェスト      |          |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| ヒップ       |          |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| 胸囲        |          |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| 臀部周囲      |          |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| 骨密度       |          |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| 身体能力      | 最大酸素摂取状況 |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 上体起こし    |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 長座体前屈    |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 握力       |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 椅子立ち上がり  |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 閉眼片足立ち   |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 下肢筋力     |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 開眼片足立ち   |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 10m障害物歩行 |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
|           | 全身反応時間   |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| 40cm踏み台昇降 |          |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| 最大歩数      |          |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| 負荷中最大血圧   |          |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| 最大ST変化    |          |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| 運動時最大心拍数  |          |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |
| 不整脈数      |          |                                    |  |                     |                     |                         |                                     |                         |                         |                                |

|                  |                 | 基準値<br>(もしくは質問ならびに選択肢) | プログラム名         |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|------------------|-----------------|------------------------|----------------|---|---|--------------------------------------|---|---|----------------------------|---|----------------------------|--|---|---|
|                  |                 |                        | 動く<br>コース      | 健康<br>科学<br>に<br>基<br>づく<br>栄<br>養<br>・<br>運<br>動 | 栄<br>養<br>・<br>コ<br>ー<br>ス<br>に<br>よ<br>る | 全<br>人<br>的<br>ア<br>プ<br>ロ<br>ー<br>チ | し<br>た<br>コ<br>ー<br>ス<br>を<br>中<br>心<br>と | ス<br>活<br>し<br>た<br>り<br>ん<br>ご<br>を<br>中<br>心<br>と | 栄<br>養<br>を<br>中<br>心<br>と | し<br>た<br>コ<br>ー<br>ス<br>を<br>中<br>心<br>と | 運<br>動<br>を<br>中<br>心<br>と | す<br>た<br>温<br>泉<br>を<br>活<br>用<br>し<br>た<br>コ<br>ー<br>ス | 心<br>の<br>健<br>康<br>づ<br>く<br>り<br>を<br>中<br>心<br>と<br>し<br>て |   |
| 生活習慣(行動)         | 食生活             | 食事速度                   | 食事の速度はそれほどでない  | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   |   |
|                  |                 | 満腹への配慮                 | おなか一杯食べるほうでない  | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 食事の規則正しさ               | 規則正しい          | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 朝食の摂取状況                |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  |                 | 間食摂取の有無                |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  |                 | 食品バランスへの配慮             | 配慮している         | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 栄養成分を気にする              | 気をつけている        | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 野菜の摂取状況                | 野菜を多くとるようにしている | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 果物摂取状況                 | 果物を多く取るようにしている | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 魚摂取状況                  | 肉と魚では魚のほうが多い   | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 肉摂取状況                  | 肉と魚では魚のほうが多い   | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 卵の摂取状況                 |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  |                 | 甘いものの摂取状況              | 食べない           | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 油ものの摂取状況               | あまり食べない        | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 塩分摂取状況                 | 薄味にしている        | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 牛乳摂取状況                 |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  |                 | チーズ摂取状況                |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  |                 | 大豆製品の摂取状況              |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  |                 | ごはんの摂取状況               |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | みそ汁の摂取状況        |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | パン食の摂取状況        |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 種類の摂取状況         |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 甘味飲料の摂取状況       |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 海藻の摂取状況         |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 芋類の摂取状況         |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 健康的な生活のための食事への配 |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 栄養摂取状況          | コレステロール量               |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  |                 | 脂質量                    |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  |                 | 脂質のエネルギー比              |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  |                 | 食物繊維量                  |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  |                 | 総カロリー                  |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  |                 | カルシウム量                 |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  |                 | タンパク質                  |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 飲酒状況            | 飲酒の頻度                  | 週5回以下          | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 飲酒量                    |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  |                 | 喫煙の有無                  | 無(元々吸わない、やめた)  | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  | 喫煙状況            | 喫煙本数                   | 0本             | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 喫煙開始年齢                 |                | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 禁煙経験の有無                |                | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 禁煙への関心                 | この1か月以内に禁煙したい  | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 家族の喫煙状況                |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 運動状況            | 意識的な運動の有無              | 有              | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
|                  |                 | 1日の歩数                  | 1万歩以上          | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   | ○ |
| 1回30分以上の運動を週2回以上 |                 | 有                      | ○              | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   |   |
| 地域での活動状況         |                 |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
| 睡眠休養状況等          | 運動習慣の総合評価       |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 睡眠状況            | 熟睡感がある                 | ○              | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   |   |
|                  | 1日の睡眠時間         |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 就寝時間            |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 眠りの持続性          |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 睡眠状況の総合評価       |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 趣味の有無           |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | ストレスの有無         | 無                      | ○              | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   |   |
| 受療行動等            | 休養の有無           |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 近所関係            |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 外出の有無           |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 受療行動            |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 薬品の購入           |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
| 意識等              | 健診受診の有無         |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 歯科検診受診の有無       |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 歯磨きの習慣          | 毎食後に磨く                 | ○              | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   |   |
|                  | 健康に対する自己認識      | よい                     | ○              | ○   | ○   | ○                                    | ○   | ○   | ○                          | ○   | ○                          | ○  | ○   |   |
| 知識               | 現在の生活への満足度      |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 体力への自信          |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 健康についての知識       |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
| その他              | 適正体重の認知         |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | 適正食事量についての認知    |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |
|                  | タバコの害に対する知識     |                        |                |   |   |                                      |   |   |                            |   |                            |  |   |   |

評価指標調書 .1(15年度開始事業分)／大鰐町.xls]健康科学に基づく栄養・運動コース(介入群)

|                  |                  |            | 測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください) |          |        |        |             |          |        |   | 評価者によるコメント  |      |
|------------------|------------------|------------|------------------------|----------|--------|--------|-------------|----------|--------|---|---|------|
|                  |                  |            | 介入前                    |          |        |        | 介入終了後(3か月目) |          |        |   |   |      |
|                  |                  |            | ／平均<br>割合値             | 標準<br>偏差 | n<br>数 | p<br>値 | ／平均<br>割合値  | 標準<br>偏差 | n<br>数 | p<br>値                                      |   |      |
| 身体<br>状況         | 血圧               | 収縮期血圧      | 130.1                  | 16.3     | 63     | 0.75   | 127.4       | 13.8     | 60     | 0.23  | 事業開始時と比較して事業終了時で効果があったと思われる項目<br>※p値が0.05未満のもの、もしくは割合の差が10ポイント以上のものについて記入して下さい。 |      |
|                  |                  | 拡張期血圧      | 81.4                   | 10.3     | 63     | 0.60   | 80.0        | 10.4     | 60     | 0.88  |   |      |
|                  | 血液<br>化学<br>検査   | 脂質代謝       | 総コレステロール               | 211.8    | 34.1   | 63     | 0.70        | 209.6    | 27.0   | 60  |   | 0.07 |
|                  |                  |            | HDLコレステロール             | 65.8     | 17.3   | 63     | 0.75        | 67.6     | 18.2   | 60  |   | 0.40 |
|                  |                  | 糖代謝        | LDLコレステロール             |          |        |        |             |          |        |   |   |      |
|                  |                  |            | 中性脂肪                   | 108.5    | 106.4  | 63     | 0.45        | 100.9    | 50.9   | 60  |   | 0.35 |
|                  |                  |            | 空腹時血糖                  | 101.1    | 39.6   | 63     | 0.40        | 99.1     | 29.3   | 60  |   | 0.36 |
|                  | 形態計測             | ヘモグロビンA1c  | 5.4                    | 1.3      | 63     | 0.18   | 5.4         | 1.3      | 60     | 0.11  |   |      |
|                  |                  | BMI        | 24.1                   | 3.7      | 63     | 0.27   | 23.7        | 3.4      | 60     | 0.44  |   |      |
|                  |                  | 体脂肪率       | 33.0                   | 7.6      | 62     | 0.37   | 34.2        | 6.7      | 59     | 0.25  |   |      |
| 生活<br>習慣<br>(行動) | 食生活              | 満腹への配慮     | 46.9%                  |          | 64     | 0.06   | 50.0%       |          | 62     | 0.18  | 油ものをあまり食べないが12.2ポイント増加した。   |      |
|                  |                  | 食事の規則正しさ   | 60.9%                  |          | 64     | 0.43   | 61.3%       |          | 62     | 0.36  |   |      |
|                  |                  | 朝食の摂取状況    |                        |          |        |        |             |          |        |   |   |      |
|                  |                  | 間食摂取の有無    |                        |          |        |        |             |          |        |   |   |      |
|                  |                  | 食品バランスへの配慮 | 78.1%                  |          | 64     | 0.21   | 83.9%       |          | 62     | 0.07  |   |      |
|                  |                  | 甘いものの摂取状況  | 9.4%                   |          | 64     | 0.79   | 10.0%       |          | 60     | 0.70  |   |      |
|                  |                  | 油ものの摂取状況   | 28.1%                  |          | 64     | 0.98   | 40.3%       |          | 62     | 0.86  |   |      |
|                  | 塩分摂取状況           | 34.9%      |                        | 64       | 0.54   | 32.3%  |             | 62       | 0.62   |   |   |      |
|                  | 栄養摂取状況           | 総カロリー      |                        |          |        |        |             |          |        |   |   |      |
|                  | 飲酒状況             | 飲酒の頻度      | 89.1%                  |          | 64     | 0.50   | 90.2%       |          | 61     | 0.62  |   |      |
| 飲酒量              |                  |            |                        |          |        |        |             |          |        |   |   |      |
| 喫煙状況             | 喫煙の有無            | 85.9%      |                        | 64       | 0.60   | 90.2%  |             | 61       | 0.29   |   |   |      |
|                  | 喫煙本数             |            |                        |          |        |        |             |          |        |   |   |      |
| 運動状況             | 禁煙への関心           | 33.3%      |                        | 9        | 0.35   | 16.7%  |             | 6        | 0.95   | この1か月以内に禁煙したいが16.6ポイント減少した。                 |   |      |
|                  | 意識的な運動の有無        | 70.3%      |                        | 64       | 0.00   | 80.3%  |             | 61       | 0.00   | 意識的な運動の有が10ポイント増加した。                        |   |      |
|                  | 1日の歩数            | 9025.1     | 3622.5                 | 63       | 0.01   | 8081.2 | 3349.9      | 61       | 0.01   | 事業開始時から有意差があるため、事業終了時の有意差が事業効果によるか否か判断が難しい。 |   |      |
| 睡眠休養状況<br>等      | 1回30分以上の運動を週2回以上 | 32.8%      |                        | 64       | 0.01   | 45.9%  |             | 61       | 0.00   | 1回30分以上の運動を週2回以上有が13.1ポイント増加した。             |   |      |
|                  | 睡眠状況             | 71.4%      |                        | 63       | 0.50   | 74.2%  |             | 62       | 0.09   |   |   |      |
| 受療行動等            | 1日の睡眠時間          |            |                        |          |        |        |             |          |        |   |   |      |
|                  | 受療行動             |            |                        |          |        |        |             |          |        |   |   |      |
| 意識等              | 健康に対する自己認識       | 14.1%      |                        | 64       | 0.72   | 14.5%  |             | 62       | 0.04   | 健康に対する自己認識が悪化する人が少なかった。                     |   |      |

評価指標調書 .1(15年度開始事業分)／大鰐町.xls]健康科学に基づく栄養・運動コース(対照群)

|                  |                |                  | 測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください) |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
|------------------|----------------|------------------|------------------------|--------------|--------|--------|-----------------|--------------|--------|--------|-----------------|--------------|--------|--------|--|
|                  |                |                  | 介入前                    |              |        |        | 介入終了後(3か月目)     |              |        |        |                 |              |        |        |  |
|                  |                |                  | ／平均<br>割合<br>合値        | 標準<br>差<br>偏 | n<br>数 | p<br>値 | ／平均<br>割合<br>合値 | 標準<br>差<br>偏 | n<br>数 | p<br>値 | ／平均<br>割合<br>合値 | 標準<br>差<br>偏 | n<br>数 | p<br>値 |  |
| 身体<br>状況         | 血压             | 収縮期血压            | 131.1                  | 17.1         | 63     | 0.75   | 130.8           | 16.6         | 60     | 0.23   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 拡張期血压            | 82.4                   | 10.7         | 63     | 0.60   | 80.3            | 10.5         | 60     | 0.88   |                 |              |        |        |  |
|                  | 血液<br>化学<br>検査 | 脂質代<br>謝         | 総コレステロール               | 214.4        | 38.0   | 63     | 0.70            | 221.3        | 40.2   | 60     | 0.07            |              |        |        |  |
|                  |                |                  | HDLコレステロール             | 66.7         | 16.0   | 63     | 0.75            | 65.0         | 15.0   | 60     | 0.40            |              |        |        |  |
|                  |                |                  | LDLコレステロール             |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 糖代謝              | 中性脂肪                   | 97.2         | 49.8   | 63     | 0.45            | 109.8        | 52.6   | 60     | 0.35            |              |        |        |  |
|                  |                |                  | 空腹時血糖                  | 96.2         | 23.6   | 63     | 0.40            | 94.9         | 20.0   | 60     | 0.36            |              |        |        |  |
|                  |                |                  | ヘモグロビンA1c              | 5.1          | 0.9    | 63     | 0.18            | 5.1          | 0.7    | 60     | 0.11            |              |        |        |  |
|                  | 形態計測           | BMI              | 23.5                   | 3.2          | 63     | 0.27   | 23.2            | 2.9          | 60     | 0.44   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 体脂肪率             | 31.9                   | 6.5          | 62     | 0.37   | 32.8            | 6.3          | 59     | 0.25   |                 |              |        |        |  |
| 生活<br>習慣<br>(行動) | 食生活            | 満腹への配慮           | 62.5%                  |              | 64     | 0.06   | 59.7%           |              | 62     | 0.18   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 食事の規則正しさ         | 57.8%                  |              | 64     | 0.43   | 56.5%           |              | 62     | 0.36   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 朝食の摂取状況          |                        |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 間食摂取の有無          |                        |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 食品バランスへの配慮       | 70.3%                  |              | 64     | 0.21   | 71.0%           |              | 62     | 0.07   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 甘いものの摂取状況        | 6.3%                   |              | 64     | 0.79   | 15.0%           |              | 60     | 0.70   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 油ものの摂取状況         | 29.7%                  |              | 64     | 0.98   | 45.2%           |              | 62     | 0.86   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 塩分摂取状況           | 34.9%                  |              | 64     | 0.54   | 33.9%           |              | 62     | 0.62   |                 |              |        |        |  |
|                  | 栄養摂取状況         | 総カロリー            |                        |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
|                  | 飲酒状況           | 飲酒の頻度            | 87.5%                  |              | 64     | 0.50   | 90.2%           |              | 61     | 0.62   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 飲酒量              |                        |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
|                  | 喫煙状況           | 喫煙の有無            | 85.9%                  |              | 64     | 0.60   | 85.2%           |              | 61     | 0.29   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 喫煙本数<br>禁煙への関心   | 11.1%                  |              | 9      | 0.35   | 11.1%           |              | 9      | 0.95   |                 |              |        |        |  |
|                  | 運動状況           | 意識的な運動の有無        | 45.3%                  |              | 64     | 0.00   | 44.3%           |              | 61     | 0.00   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 1日の歩数            | 7416.6                 | 3134.1       | 63     | 0.01   | 6725.6          | 2590.3       | 61     | 0.01   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 1回30分以上の運動を週2回以上 | 14.1%                  |              | 64     | 0.01   | 18.0%           |              | 61     | 0.00   |                 |              |        |        |  |
|                  | 睡眠休養状況<br>等    | 睡眠状況             | 69.8%                  |              | 63     | 0.50   | 61.3%           |              | 62     | 0.09   |                 |              |        |        |  |
| 1日の睡眠時間          |                |                  |                        |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
| 受療行動等<br>意識等     | 受療行動           |                  |                        |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
|                  | 健康に対する自己認識     | 12.5%            |                        | 64           | 0.72   | 12.9%  |                 | 62           | 0.04   |        |                 |              |        |        |  |

1(15年度開始事業分)／大鰐町.xls]評価者コメント(健康科学に基づく栄養・運動コース)

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>評価指標でみられた効果<br/>※個々の評価指標でみられた効果について総合的にご記入ください。</p>                        | <p>介入前後での比較について</p>  | <p>生活習慣(行動)<br/>食生活<br/>油ものをあまり食べないが12.2ポイント増加した。<br/>喫煙状況<br/>この1か月以内に禁煙したいが16.6ポイント減少した。<br/>運動状況<br/>意識的な運動の有が10ポイント増加した。<br/>1回30分以上の運動を週2回以上有が13.1ポイント増加した。</p> |
|   | <p>介入群と対照群の比較について</p>  | <p>生活習慣(行動)<br/>運動状況<br/>1日の歩数については事業開始時から有意差があるため、事業終了時の有意差が事業効果によるか否か判断が難しい。<br/>意識等<br/>介入群において健康に対する自己認識が悪化する人が少なかった。</p>  |
| <p>評価指標以外でみられた効果<br/>※評価指標上の効果としては現れていないが、それ以外にプログラムの効果としてみられたものをお書きください。</p> | <p>従来保健事業と比較して参加者の満足度が高く、家庭や地域でプログラムの話が出るが多かった(プログラムを選択でき、生活により密着した内容となっていたためと考える)。</p>  |  |
| <p>問題点や課題<br/>※プログラムの実施にあたって問題点として把握されたこと、これからの課題として捉えられたことをお書きください。</p>      | <p>壮年期、とくに男性の参加者が少なかった。現在の町の職員(人的資源)および財政状況では、モデル事業終了後に同様のプログラムを実施していくことが困難であると思われる。</p> |  |

評価指標調書 .1(15年度開始事業分)／大鰐町.xls]全人的アプローチによる栄養・運動コース(介入群)

|                  |            |            | 測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください) |          |        |        |                |          |        |   | 評価者によるコメント  |      |
|------------------|------------|------------|------------------------|----------|--------|--------|----------------|----------|--------|---|---|------|
|                  |            |            | 介入前                    |          |        |        | 介入終了後(3か月目)    |          |        |   |   |      |
|                  |            |            | ／平均<br>割合<br>値         | 標準<br>偏差 | n<br>数 | p<br>値 | ／平均<br>割合<br>値 | 標準<br>偏差 | n<br>数 | p<br>値  |   |      |
| 身体<br>状況         | 血圧         | 収縮期血圧      | 126.3                  | 16.8     | 25     | 0.25   | 128.1          | 12.9     | 25     | 0.57  | 事業開始時と比較して事業終了時で効果が<br>あったと思われる項目<br>※p値が0.05未満のもの、もしくは割合の差が<br>10ポイント以上のものについて記入して下さい。 |      |
|                  |            | 拡張期血圧      | 77.7                   | 8.5      | 25     | 0.09   | 77.1           | 9.2      | 25     | 0.15  |   |      |
|                  | 血液化学<br>検査 | 脂質代謝       | 総コレステロール               | 201.3    | 34.6   | 25     | 0.23           | 211.8    | 33.0   | 25  |   | 0.21 |
|                  |            |            | HDLコレステロール             | 58.8     | 16.4   | 25     | 0.09           | 63.0     | 16.4   | 25  |   | 0.61 |
|                  |            | 糖代謝        | LDLコレステロール             |          |        |        |                |          |        |   |   |      |
|                  |            |            | 中性脂肪                   | 99.2     | 50.6   | 25     | 0.58           | 104.7    | 50.8   | 25  |   | 0.91 |
|                  |            | 空腹時血糖      | 97.1                   | 19.1     | 25     | 0.83   | 96.2           | 13.5     | 25     | 0.70  |   |      |
|                  |            | ヘモグロビンA1c  | 5.2                    | 0.7      | 25     | 0.95   | 5.3            | 0.8      | 25     | 0.68  |   |      |
|                  | 形態計測       | BMI        | 24.2                   | 3.0      | 25     | 0.54   | 24.1           | 3.1      | 25     | 0.71  |   |      |
|                  |            | 体脂肪率       | 35.9                   | 4.4      | 25     | 0.13   | 36.9%          | 3.8      | 25     | 0.06  |   |      |
| 生活習慣(行動)         | 食生活        | 満腹への配慮     | 48.0%                  |          | 25     | 0.29   | 48.0%          |          | 25     | 0.29  | 規則正しいが12ポイント増加した。   |      |
|                  |            | 食事の規則正しさ   | 44.0%                  |          | 25     | 0.39   | 56.0%          |          | 25     | 0.50  |   |      |
|                  |            | 朝食の摂取状況    |                        |          |        |        |                |          |        |   |   |      |
|                  |            | 間食摂取の有無    |                        |          |        |        |                |          |        |   |   |      |
|                  |            | 食品バランスへの配慮 | 68.0%                  |          | 25     | 0.50   | 80.0%          |          | 25     | 0.37  |   |      |
|                  | 栄養摂取状況     | 甘いものの摂取状況  | 8.0%                   |          | 25     | 0.75   | 4.2%           |          | 24     | 0.82  | 食品バランスに気をつけているが12ポイント<br>増加した。  |      |
|                  |            | 油ものの摂取状況   | 24.0%                  |          | 25     | 0.58   | 32.0%          |          | 25     | 0.96  |   |      |
|                  |            | 塩分摂取状況     | 32.0%                  |          | 25     | 0.36   | 28.0%          |          | 25     | 0.82  |   |      |
|                  | 飲酒状況       | 総カロリー      |                        |          |        |        |                |          |        |   |   |      |
|                  |            | 飲酒の頻度      | 96.0%                  |          | 25     | 0.76   | 92.0%          |          | 25     | 0.25  |   |      |
|                  | 喫煙状況       | 飲酒量        |                        |          |        |        |                |          |        |   |   |      |
|                  |            | 喫煙の有無      | 84.0%                  |          | 25     | 0.50   | 88.0%          |          | 25     | 0.67  |   |      |
|                  |            | 喫煙本数       |                        |          |        |        |                |          |        |   |   |      |
|                  | 運動状況       | 禁煙への関心     | 25.0%                  |          | 4      | 0.35   | 33.3%          |          | 3      | 0.51  | 意識的な運動の有が20ポイント増加した。  |      |
|                  |            | 意識的な運動の有無  | 56.0%                  |          | 25     | 0.13   | 76.0%          |          | 25     | 0.01  |   |      |
| 1日の歩数            |            | 8217.9     | 3282.6                 | 25       | 0.05   | 7565.2 | 2185.3         | 24       | 0.11   |   |   |      |
| 1回30分以上の運動を週2回以上 |            | 36.0%      |                        | 25       | 0.01   | 33.3%  |                | 24       | 0.01   |   |   |      |
| 睡眠休養状況等          | 睡眠状況       | 40.0%      |                        | 25       | 0.00   | 60.0%  |                | 25       | 0.50   | 事業開始時から有意差があるため、事業終<br>了時の有意差が事業効果によるか否か判断<br>が難しい。 |   |      |
|                  | 1日の睡眠時間    |            |                        |          |        |        |                |          |        |   |   |      |
| 受療行動等<br>意識等     | 受療行動       |            |                        |          |        |        |                |          |        | 熟睡感があるが20ポイント増加した。                                  |   |      |
|                  | 健康に対する自己認識 | 8.0%       |                        | 25       | 0.51   | 8.0%   |                | 25       | 0.60   |   |   |      |

評価指標調査 .1(15年度開始事業分)／大鰐町.xls]全人的アプローチによる栄養・運動コース(対照群)

|                  |                |                  | 測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください) |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
|------------------|----------------|------------------|------------------------|--------------|--------|--------|-----------------|--------------|--------|--------|-----------------|--------------|--------|--------|--|
|                  |                |                  | 介入前                    |              |        |        | 介入終了後(3か月目)     |              |        |        |                 |              |        |        |  |
|                  |                |                  | ／平均<br>割合<br>合値        | 標準<br>差<br>偏 | n<br>数 | p<br>値 | ／平均<br>割合<br>合値 | 標準<br>差<br>偏 | n<br>数 | p<br>値 | ／平均<br>割合<br>合値 | 標準<br>差<br>偏 | n<br>数 | p<br>値 |  |
| 身体<br>状況         | 血圧             | 収縮期血圧            | 132.2                  | 18.5         | 25     | 0.25   | 130.7           | 19.0         | 25     | 0.57   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 拡張期血圧            | 82.6                   | 11.2         | 25     | 0.09   | 81.6            | 12.3         | 25     | 0.15   |                 |              |        |        |  |
|                  | 血液<br>化学<br>検査 | 脂質代<br>謝         | 総コレステロール               | 215.1        | 45.4   | 25     | 0.23            | 226.8        | 49.4   | 25     | 0.21            |              |        |        |  |
|                  |                |                  | HDLコレステロール             | 66.5         | 14.3   | 25     | 0.09            | 65.2         | 13.6   | 25     | 0.61            |              |        |        |  |
|                  |                |                  | LDLコレステロール             |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 糖代謝              | 中性脂肪                   | 91.8         | 42.8   | 25     | 0.58            | 106.3        | 48.4   | 25     | 0.91            |              |        |        |  |
|                  |                |                  | 空腹時血糖                  | 98.7         | 30.0   | 25     | 0.83            | 98.5         | 25.8   | 25     | 0.70            |              |        |        |  |
|                  | 形態計測           | ヘモグロビンA1c        | 5.2                    | 1.2          | 25     | 0.95   | 5.2             | 1.0          | 25     | 0.68   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | BMI              | 23.6                   | 3.6          | 25     | 0.54   | 23.4            | 3.5          | 25     | 0.71   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 体脂肪率             | 33.6                   | 6.1          | 25     | 0.13   | 34.2            | 5.5          | 25     | 0.06   |                 |              |        |        |  |
| 生活<br>習慣<br>(行動) | 食生活            | 満腹への配慮           | 40.0%                  |              | 25     | 0.29   | 60.0%           |              | 25     | 0.29   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 食事の規則正しさ         | 52.0%                  |              | 25     | 0.39   | 52.0%           |              | 25     | 0.50   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 朝食の摂取状況          |                        |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 間食摂取の有無          |                        |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 食品バランスへの配慮       | 72.0%                  |              | 25     | 0.50   | 72.0%           |              | 25     | 0.37   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 甘いものの摂取状況        | 4.0%                   |              | 25     | 0.75   | 8.3%            |              | 24     | 0.82   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 油ものの摂取状況         | 28.0%                  |              | 25     | 0.58   | 36.0%           |              | 25     | 0.96   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 塩分摂取状況           | 48.0%                  |              | 25     | 0.36   | 24.0%           |              | 25     | 0.82   |                 |              |        |        |  |
|                  | 栄養摂取状況         | 総カロリー            |                        |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
|                  | 飲酒状況           | 飲酒の頻度            | 96.0%                  |              | 25     | 0.76   | 100.0%          |              | 25     | 0.25   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 飲酒量              |                        |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
|                  | 喫煙状況           | 喫煙の有無            | 88.0%                  |              | 25     | 0.50   | 88.0%           |              | 25     | 0.67   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 喫煙本数             |                        |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 禁煙への関心           | 0.0%                   |              | 3      | 0.35   | 0.0%            |              | 25     | 0.51   |                 |              |        |        |  |
|                  | 運動状況           | 意識的な運動の有無        | 36.0%                  |              | 25     | 0.13   | 40.0%           |              | 25     | 0.01   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 1日の歩数            | 6474.4                 | 2743.5       | 25     | 0.05   | 6457.1          | 2527.8       | 24     | 0.11   |                 |              |        |        |  |
|                  |                | 1回30分以上の運動を週2回以上 | 4.0%                   |              | 25     | 0.01   | 4.2%            |              | 24     | 0.01   |                 |              |        |        |  |
| 睡眠休養状況<br>等      | 睡眠状況           | 84.0%            |                        | 25           | 0.00   | 64.0%  |                 | 25           | 0.50   |        |                 |              |        |        |  |
|                  | 1日の睡眠時間        |                  |                        |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
| 受療行動等            | 受療行動           |                  |                        |              |        |        |                 |              |        |        |                 |              |        |        |  |
| 意識等              | 健康に対する自己認識     | 16.0%            |                        | 25           | 0.51   | 20.0%  |                 | 25           | 0.60   |        |                 |              |        |        |  |