

|           |                | 基準値<br>(もしくは質問ならびに選択肢)                         | プログラム名    |         |       |       |            |
|-----------|----------------|--|-----------|---------|-------|-------|------------|
|           |                |  | マンツーマン支援型 | サークル支援型 | 通信支援型 | 禁煙支援型 | フォローアップ支援型 |
| 対象疾病      | 高血圧症           |  | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | 高脂血症           |  | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | 糖尿病            |  | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | 肥満症            |  | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | 骨粗鬆症           |  |           |         |       | ○     |            |
| 血液化学検査    | 収縮期血圧          | 要指導域: 130~159mmHg                              | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | 拡張期血圧          | 要指導域: 85~99mmHg                                | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | 脈拍数            | 60~90  | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | 総コレステロール       | 要指導域: 220~239mg/dl (50~69歳<br>女性は240~259mg/dl) | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | HDLコレステロール     | 男性40以上、女性45以上                                  | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | LDLコレステロール(算出) | 139以下  | (○)       | (○)     | (○)   |       | (○)        |
|           | 中性脂肪           | 30~149   | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | リポ蛋白           |  |           |         |       |       |            |
|           | アポ蛋白           |  |           |         |       |       |            |
|           | 空腹時血糖          | 70~109   | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
| ヘモグロビンA1c | 要指導域: 5.8~6.5% | ○  | ○         | ○       |       | ○     |            |
| フルクトサミン   |                |  |           |         |       |       |            |
| インシュリン    |                |  |           |         |       |       |            |
| 肝機能       | GOT            | 40以下   | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | GPT            | 45以下   | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | γ-GTP          | 男性80以下、女性30以下                                  | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | コリンエステラーゼ      |  |           |         |       |       |            |
| 腎機能       | 総蛋白            |  |           |         |       |       |            |
|           | アルブミン          |  |           |         |       |       |            |
| 血液一般      | クレアチニン         |  |           |         |       |       |            |
|           | 尿酸             |  |           |         |       |       |            |
|           | 尿素窒素(BUN)      |  |           |         |       |       |            |
|           | 赤血球            |  |           |         |       |       |            |
| 電解        | 白血球            |  |           |         |       |       |            |
|           | 血色素            |  |           |         |       |       |            |
|           | 血球容積           |  |           |         |       |       |            |
|           | ヘマトクリット値       |  |           |         |       |       |            |
| 尿検査       | カリウム           | 3000以上   | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | 尿蛋白定性          | (-)  | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | 尿糖定性           | (-)  | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | 尿潜血反応          | (-)  | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | 尿中コチニン濃度       |  |           |         |       | ○     |            |
| 尿中塩分量     | 10.0以下         | ○  | ○         | ○       |       | ○     |            |
| 脈波        | 脈波伝搬速度(PWV)    |  |           |         |       |       |            |
|           | ScheieH        |  |           |         |       |       |            |
|           | ScheieS        |  |           |         |       |       |            |
| 眼底検査      | KW             |  |           |         |       |       |            |
|           | %肺活量           |  |           |         |       |       |            |
|           | 1秒率            |  |           |         |       |       |            |
| 肺機能       | 最大肺活量          |  |           |         |       |       |            |
|           | 呼気CO濃度         |  |           |         |       | ○     |            |
|           | 身長             | -  | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
| 形態測定      | 体重             | -  | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | BMI            | 要指導域: 25.0以上                                   | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | 体脂肪率           | 男性10~19.9%、女性15~29.9%                          | ○         | ○       | ○     |       | ○          |
|           | 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      |                |  |           |         |       |       |            |

|          |                       |                                     |                  |   |   |   |   |
|----------|-----------------------|-------------------------------------|------------------|---|---|---|---|
| 生活習慣（行動） | 食事速度<br>満腹への配慮        | 食事にかかる時間<br>食べすぎないように心がけているか(はい)    | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 食事の規則正しさ<br>朝食の摂取状況   | 食事の時間帯(ほぼ一定)<br>朝食を毎日摂っているか         | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 間食摂取の有無<br>食品バランスへの配慮 | バランスよい食生活を心がけているか(はい)               | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 栄養成分を気にする<br>野菜の摂取状況  | 成分表示を見て食品を選んでいるか<br>野菜の摂取(朝食、昼食、夕食) | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 果物摂取状況                | 酸味のある果物、その他の果物の摂取                   | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 魚摂取状況                 | 魚肉類の摂取状況とその割合                       | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 肉摂取状況                 |                                     | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 卵の摂取状況                | 卵の摂取(週あたり)                          | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 甘いものの摂取状況             | お菓子やジュースをとりすぎないように心がけているか(はい)       | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 油ものの摂取状況              | 脂肪分を減らすようにしているか(はい)                 | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 塩分摂取状況                | 料理の味付け                              | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 牛乳摂取状況                | 牛乳の摂取(週あたり)                         | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | チーズ摂取状況               | チーズの摂取(週あたり)                        | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 大豆製品の摂取状況             | 大豆製品の摂取(週あたり)                       | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | ごはんの摂取状況              | 穀類の摂取                               | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | みそ汁の摂取状況              | みそ汁の摂取(週あたり)                        | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | パン食の摂取状況              | 穀類の摂取                               | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 麺類の摂取状況               | 穀類の摂取                               | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 甘味飲料の摂取状況             | 清涼飲料水、スポーツドリンクの摂取                   | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 海藻の摂取状況               |                                     |                  |   |   |   |   |
|          | 羊類の摂取状況               | 羊類の摂取(週あたり)                         | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 健康的な生活のための食事への配慮      |                                     |                  |   |   |   |   |
|          | 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                               | 回/週(飲まない)        | ○ | ○ | ○ | ○ |
|          |                       | 飲酒量                                 | 週あたりのアルコール摂取量    | ○ | ○ | ○ | ○ |
|          | 喫煙状況                  | 喫煙の有無                               | たばこを吸っているか(吸わない) | ○ | ○ | ○ | ○ |
|          |                       | 喫煙本数                                | 1日何本吸っているか(喫煙年数) | ○ | ○ | ○ | ○ |
|          |                       | 喫煙開始年齢                              |                  |   |   |   |   |
|          |                       | 禁煙経験の有無                             |                  |   |   |   |   |
|          |                       | 禁煙への関心                              | やめたいと思うか(はい)     | ○ | ○ | ○ | ○ |
|          | 家族の喫煙状況               |                                     |                  |   |   |   |   |
| 運動状況     | 意識的な運動の有無             | 何か運動やスポーツをしているか(は)                  | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 1日の歩数                 | 職場や家庭での日常生活でよく歩くか(はい)               | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 1回30分以上の運動を週2回以上      | 週あたりの運動頻度、1回の運動時間と種目                | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 地域での活動状況              | 集団活動に参加しているか                        | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 運動習慣の総合評価             | ライフスタイル調査の「運動」の点数(10点満点)            | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
| 睡眠休養状況等  | 睡眠状況                  | 普段よく眠れるか(ぐっすり眠れる)                   | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 1日の睡眠時間               | 就寝時間と起床時間                           | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 就寝時間                  | 就寝時間                                | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 眠りの持続性                |                                     |                  |   |   |   |   |
|          | 睡眠状況の総合評価             | ライフスタイル調査の「睡眠」の点数(10点満点)            | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 趣味の有無                 |                                     |                  |   |   |   |   |
|          | ストレスの有無               | 日常生活での悩みやストレスがあるか                   | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 休養の有無                 | 毎日リラックスする時間を持てるか                    | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 近所関係                  |                                     |                  |   |   |   |   |
|          | 外出の有無                 |                                     |                  |   |   |   |   |
| 受療行動等    | 受療行動                  |                                     |                  |   |   |   |   |
|          | 薬品の購入                 |                                     |                  |   |   |   |   |
|          | 健診受診の有無               | 定期的に健康診断を受けているか                     | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 歯科検診受診の有無             | 定期的に歯科検診と歯石除去をしているか                 | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 歯磨きの習慣                | 歯磨きをしているか                           | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
| 意識等      | 健康に対する自己認識            |                                     |                  |   |   |   |   |
|          | 現在の生活への満足度            |                                     |                  |   |   |   |   |
|          | 体力への自信                |                                     |                  |   |   |   |   |
| 知識       | 健康についての知識             |                                     |                  |   |   |   |   |
|          | 適正体重の認知               | 適正体重を維持しているか(ステージ調査)                | ○                | ○ | ○ | ○ |   |
|          | 適正食事量についての認識          |                                     |                  |   |   |   |   |
|          | タバコの害に対する知識           |                                     |                  |   |   |   |   |
| その他      |                       |                                     |                  |   |   |   |   |
|          |                       |                                     |                  |   |   |   |   |

評価指標調書 (マンツーマン支援型)

石川県小松市

| マンツーマン支援型  |                  |                   | 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 |
|------------|------------------|-------------------|-------------------------------|----------|--------|--------|------------|----------|--------|--------|------------|----------|--------|--------|------------|----------|--|--------|------------|
|            |                  |                   | 初回                            |          |        |        | 2ヶ月目       |          |        |        | 4ヶ月目       |          |        |        | 6ヶ月目       |          |  |        |            |
|            |                  |                   | ／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 | ／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 |            |
| 身体状況(全体)   | 血压               | 収縮期血压             | mmHg                          | 133.0    | 17.2   | 70     |            |          |        |        |            |          | 127.7  | 17.4   | 70         | <0.001   | 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。  |        |            |
|            |                  | 拡張期血压             | mmHg                          | 82.9     | 11.1   | 70     |            |          |        |        |            |          |        | 80.2   | 11.3       | 70       |  | <0.01  |            |
|            | 血液化学検査           | 脂質代謝              | 総コレステロール                      | mg/dl    | 208.3  | 34.3   | 70         |          |        |        |            |          |        | 203.8  | 29.8       | 70       |  |        |            |
|            |                  |                   | HDLコレステロール                    | mg/dl    | 60.3   | 14.1   | 70         |          |        |        |            |          |        |        | 62.2       | 15.3     |  | 70     | <0.05      |
|            |                  | LDLコレステロール        | mg/dl                         | 126.7    | 29.5   | 70     |            |          |        |        |            |          |        | 121.7  | 26.9       | 70       |  | <0.05  |            |
|            |                  | 中性脂肪              | mg/dl                         | 106.7    | 50.6   | 70     |            |          |        |        |            |          |        | 99.7   | 50.1       | 70       |  |        |            |
|            |                  | 糖代謝               | 空腹時血糖                         | mg/dl    | 94.9   | 9.6    | 69         |          |        |        |            |          |        |        | 93.7       | 10       |  | 70     |            |
|            | 形態計測             | ヘモグロビンA1c         | %                             | 4.9      | 0.3    | 69     |            |          |        |        |            |          |        | 4.9    | 0.4        | 70       |  |        |            |
|            |                  | BMI               |                               | 24.2     | 2.9    | 70     |            |          |        |        |            |          |        | 23.6   | 2.9        | 70       |  | <0.001 |            |
|            |                  | 体脂肪率              | %                             | 25       | 8.9    | 70     |            |          |        |        |            |          |        | 22.9   | 8.4        | 70       |  | <0.001 |            |
| 身体状況(対象疾患) | 血压               | 収縮期血压             | mmHg                          | 138.9    | 13.8   | 38     | 124.9      | 12.3     | 37     | 127.3  | 13.4       | 38       | 133.2  | 15.5   | 38         | <0.01    | 前後で体重1.8kg低下(コントロール群との差もあり)<br>前後で2.1低下(コントロール群との差もあり)<br>前後で5.7mmHg低下(コントロール群とは差なし)<br>前後で3.0mmHg低下(コントロール群とは差なし)<br>前後で16.7mg/dl低下(コントロール群との差もあり)<br>前後で15.2mg/dl低下(コントロール群との差もあり)<br>前後で体重2.1kg低下(コントロール群との差もあり)<br>前後で2.9低下(コントロール群との差もあり)<br>前後で335.7ポイント改善 |        |            |
|            |                  | 拡張期血压             | mmHg                          | 86.4     | 8.9    | 38     | 77.6       | 10.4     | 37     | 79.8   | 10.8       | 38       | 83.3   | 10.1   | 38         | <0.05    |  |        |            |
|            | 血液化学検査           | 脂質代謝              | 総コレステロール                      | mg/dl    | 239.4  | 29.2   | 19         | 223.8    | 27.7   | 19     | 227.9      | 29.4     | 19     | 222.7  | 19         | 19       |  | <0.01  |            |
|            |                  |                   | HDLコレステロール                    | mg/dl    | 62.2   | 16.1   | 19         | 56.3     | 15.9   | 19     | 61.2       | 16.9     | 19     | 60.6   | 15.7       | 19       |  |        |            |
|            |                  | LDLコレステロール        | mg/dl                         | 154.5    | 24.7   | 19     | 142.4      | 23.5     | 19     | 145.9  | 26.1       | 19       | 139.3  | 20.1   | 19         | <0.01    |  |        |            |
|            |                  | 中性脂肪              | mg/dl                         | 113.4    | 63.6   | 19     | 125.6      | 68.9     | 19     | 104.6  | 47.4       | 19       | 113.9  | 55.9   | 19         |          |  |        |            |
|            |                  | 糖代謝               | 空腹時血糖                         | mg/dl    | 111.5  | 10.1   | 6          | 100.7    | 8.5    | 6      | 104.3      | 15.8     | 6      | 110.2  | 14.6       | 6        |  |        |            |
|            | 形態計測             | ヘモグロビンA1c         | %                             | 5.6      | 0.4    | 6      | 5.7        | 0.5      | 6      | 5.5    | 0.4        | 6        | 5.6    | 0.4    | 6          |          |  |        |            |
|            |                  | BMI               |                               | 26.7     | 1.8    | 31     | 26.4       | 2        | 30     | 26.2   | 2.2        | 30       | 25.9   | 2.4    | 31         | <0.001   |  |        |            |
|            |                  | 体脂肪率              | %                             | 28.5     | 9.3    | 31     | 27.1       | 9.5      | 29     | 26     | 9.5        | 30       | 25.6   | 9.5    | 31         | <0.01    |  |        |            |
| 生活習慣(行動)   | 食生活              | 酒類への配慮            | 食べ過ぎないようにこころがけているか(はい)        | 30       |        | 70     |            |          |        |        |            |          | 65.7   |        | 70         |          |  |        |            |
|            |                  | 食事の規則正しさ          | 食事の時間帯(ほぼ一定)                  | 87.1     |        | 70     |            |          |        |        |            |          |        | 90     |            | 70       |  |        |            |
|            |                  | 朝食の摂取状況           |                               |          |        |        |            |          |        |        |            |          |        |        |            |          |  |        |            |
|            |                  | 間食摂取の有無           |                               |          |        |        |            |          |        |        |            |          |        |        |            |          |  |        |            |
|            |                  | 食品バランスへの配慮        | バランスにより食生活を心がけているか(はい)        | 37.1     |        | 70     |            |          |        |        |            |          |        | 55.7%  |            | 70       |  |        |            |
|            | 栄養               | 甘いものの摂取状況         | お菓子やジュースをとりすぎないように心がけているか(はい) | 50       |        | 70     |            |          |        |        |            |          |        | 75.7%  |            | 70       |  |        |            |
|            |                  | 油ものの摂取状況          | 脂肪分を減らすようにしているか(はい)           | 58.6     |        | 70     |            |          |        |        |            |          |        | 81.4%  |            | 70       |  |        |            |
|            |                  | 塩分摂取状況            | g/日                           | 9.4      | 2.7    | 70     |            |          |        |        |            |          |        | 8.6    | 3          | 70       | <0.05  |        |            |
|            | 飲酒               | 総カロリー             | kcal/日                        | 1778.2   | 359.3  | 70     |            |          |        |        |            |          |        | 1692   | 320.1      | 70       | <0.05  |        |            |
|            |                  | 飲酒の頻度             | 飲酒習慣(飲まない)                    | 45.7     |        | 70     |            |          |        |        |            |          |        | 48.6   |            | 70       |  |        |            |
|            | 喫煙状況             | 飲酒量               | 「飲まない」以外の回答者の平均(合/週)          | 1.4      | 1.3    | 38     |            |          |        |        |            |          |        | 1.4    | 0.8        | 36       |  |        |            |
|            |                  | 喫煙の有無             | 喫煙習慣(吸わない)                    | 78.6     |        | 70     |            |          |        |        |            |          |        | 78.6%  |            | 70       |  |        |            |
|            | 運動               | 喫煙本数              | 「吸う」の回答者の平均(本/日)              | 17       | 4.5    | 5      |            |          |        |        |            |          |        | 15     | 7.1        | 5        |  |        |            |
|            |                  | 禁煙への関心            | 「吸う」の回答者のうちやめたいと思うか(はい)       | 25       |        | 5      |            |          |        |        |            |          |        | 20     |            | 5        |  |        |            |
|            | 睡眠休養状況           | 意識的な運動の有無         | 何か運動やスポーツをしているか               | 32.9     |        | 70     |            |          |        |        |            |          |        | 52.9%  |            | 70       |  |        |            |
| 1日の歩数      |                  | 日常生活でよく歩か(よく歩く)   | 27.1                          |          | 70     |        |            |          |        |        |            |          | 42.9   |        | 70         |          |  |        |            |
| 受療行動       | 1回30分以上の運動を週2回以上 |                   |                               |          |        |        |            |          |        |        |            |          |        |        |            |          |  |        |            |
|            | 睡眠状況             | 普段はよく眠れるか(ぐっすり眠れ) | 31.4                          |          | 70     |        |            |          |        |        |            |          | 37.1   |        | 70         |          |  |        |            |
| 意識等        | 1日の睡眠時間          |                   |                               |          |        |        |            |          |        |        |            |          |        |        |            |          |  |        |            |
|            | 健康に対する自己認識       |                   |                               |          |        |        |            |          |        |        |            |          |        |        |            |          |  |        |            |

\*2ヶ月目と4ヶ月目の身体状況(医学的検査)は対象疾患の検査項目のみ実施  
\*生活習慣(健康づくり調査票)は初回と6ヶ月目のみ実施

|   |                       |  |
|---|-----------------------|--|
| <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>[身体状況]<br/>対象疾患別では、高血圧者における収縮期血圧、拡張期血圧、高コレステロール者における総コレステロール、LDLコレステロール、肥満者における体重、BMI、体脂肪率において有意な低下を示した。対象者全体でも、収縮期血圧、拡張期血圧、LDLコレステロール、体重、BMI、体脂肪率が有意な低下を示した。</p> <p>[生活習慣]<br/>食塩摂取量、摂取総カロリー、総脂肪摂取量が有意な低下を示した。</p> <p>[行動変容ステージ]<br/>適正体重維持、歩行、運動、食べ過ぎ注意、減塩、脂肪摂取制限、野菜摂取、果物摂取、適正飲酒において行動変容ステージの有意な改善を認めた。</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>介入群と対照群の比較について</p> | <p>[身体状況]<br/>高コレステロール者における総コレステロールとLDLコレステロールが対照群と比較して有意に大きく低下した。<br/>肥満者における体重が対照群に比べて有意に大きく低下した。<br/>対象者全体での空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、体重、体脂肪率も対照群に比べて有意に大きく低下した。</p> <p>[生活習慣]<br/>対象者全体で総脂質摂取量が対照群に比べ有意に大きく低下した。<br/>高コレステロール者で飽和脂肪酸摂取量が対照群に比べ有意に大きく低下した。</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>高血圧者の血圧は2か月後までは大きく低下したが、6か月後にはやや上昇し、コントロール群との差はなかった。6か月後の評価時の精神的緊張の影響も考えられ、来年度のフォローアップの結果も観察する必要がある。</p> <p>耐糖能異常者への指導効果は、参加者数が少ないこともあり明確ではなかった。</p> <p>肥満者における体重低下では明らかな効果が確認されたが、肥満者への6か月間の指導効果としてはさらに大きな低下を目指してもよい。</p> <p>マンツーマン支援型についてはすでに基本的な方法論は確立されていると考えられ、今後は、オン・ジョブ・トレーニング等を通じての指導者の指導技術向上、血圧低下の維持のための指導方法の検討、さらに大きな体重減量のための指導方法の検討などが課題である。</p> |

評価指標調書 (サークル支援型)

石川県小松市

| サークル支援型  |            |                   | 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 |
|----------|------------|-------------------|------------------------|------------------|--------|--------|------------|----------|--------|--------|------------|----------|--------|--------|------------|----------|---|--------|------------|
|          |            |                   | 初回                     |                  |        |        | 2ヶ月目       |          |        |        | 4ヶ月目       |          |        |        | 6ヶ月目       |          |   |        |            |
|          |            |                   | ／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 | ／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 |            |
| 身体状況(全体) | 血圧         | 収縮期血圧             | mmHg                   | 135.2            | 19.7   | 108    |            |          |        |        |            |          | 126.1  | 15.5   | 108        | 0.001    | 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。<br>前後で9.1mmHg低下(コントロール群との差もあり)<br>前後で3.0mmHg低下(コントロール群とは差なし)<br>前後で2.1mg/dl上昇(コントロール群とは差なし)<br>前後で12.4mg/dl低下(コントロール群とは差なし)<br>(コントロール群との差あり)<br>(コントロール群との差あり)<br>前後で体重1.6kg低下(コントロール群との差もあり)<br>前後で1.8低下(コントロール群との差もあり)<br>前後で10.6mmHg低下(コントロール群とは差なし)<br>前後で3.3mmHg低下(コントロール群とは差なし)<br>(コントロール群との差あり)<br>前後で体重1.8kg低下(コントロール群との差もあり) |        |            |
|          |            | 拡張期血圧             | mmHg                   | 82.5             | 10.6   | 108    |            |          |        |        |            |          |        | 79.4   | 9.6        | 108      |   | 0.001  |            |
|          | 血液化学検査     | 脂質代謝              | 総コレステロール               | mg/dl            | 214.2  | 33.9   | 108        |          |        |        |            |          |        | 210.2  | 32.9       | 108      |   |        |            |
|          |            |                   | HDLコレステロール             | mg/dl            | 59.7   | 15.4   | 108        |          |        |        |            |          |        |        | 61.8       | 15       |   | 108    | 0.05       |
|          |            | 糖代謝               | LDLコレステロール             | mg/dl            | 134.1  | 30.3   | 108        |          |        |        |            |          |        |        | 130.4      | 28.6     |   | 108    |            |
|          |            |                   | 空腹時血糖                  | mg/dl            | 102.6  | 46.5   | 108        |          |        |        |            |          |        |        | 90.2       | 40.7     |   | 108    | 0.01       |
|          | 形態計測       | ヘモグロビンA1c         | %                      | 91.9             | 9.8    | 108    |            |          |        |        |            |          |        | 91.3   | 9.3        | 108      |   |        |            |
|          |            | BMI               |                        | 5.0              | 0.5    | 108    |            |          |        |        |            |          |        | 4.9    | 0.4        | 108      |   |        |            |
|          | 身体状況(対象疾患) | 血圧                | 収縮期血圧                  | mmHg             | 142.4  | 17.4   | 69         | 127.7    | 15.3   | 68     | 131.4      | 13.9     | 65     | 131.8  | 13.1       | 69       |   | 0.001  |            |
|          |            |                   | 拡張期血圧                  | mmHg             | 85.1   | 10.1   | 69         | 77.6     | 10     | 68     | 81.5       | 8.6      | 65     | 81.9   | 8.2        | 69       |   | 0.001  |            |
| 血液化学検査   |            | 脂質代謝              | 総コレステロール               | mg/dl            | 232.1  | 24.4   | 38         | 222.1    | 25     | 36     | 224.7      | 27.4     | 38     | 224.8  | 28.2       | 38       |   |        |            |
|          |            |                   | HDLコレステロール             | mg/dl            | 62.1   | 14.9   | 38         | 58.3     | 12.8   | 36     | 61.5       | 14.2     | 38     | 63.6   | 16.2       | 38       |   |        |            |
|          |            | 糖代謝               | LDLコレステロール             | mg/dl            | 149    | 22.9   | 38         | 143.7    | 22.7   | 36     | 143.6      | 24.8     | 38     | 143.1  | 23.1       | 38       |   |        |            |
|          |            |                   | 空腹時血糖                  | mg/dl            | 105    | 47.7   | 38         | 100.8    | 40.3   | 36     | 97.9       | 46.5     | 38     | 90.4   | 46         | 38       |   |        |            |
| 形態計測     |            | ヘモグロビンA1c         | %                      | 115.5            | 15.5   | 6      | 108        | 12.9     | 6      | 111.7  | 23.1       | 6        | 109.8  | 17.8   | 6          |          |   |        |            |
|          |            | BMI               |                        | 6.3              | 0.4    | 6      | 6          | 0.4      | 6      | 6      | 0.4        | 6        | 6      | 0.4    | 6          |          |   |        |            |
| 生活習慣(行動) |            | 食生活               | 満腹への配慮                 | 食べ過ぎないようにこころがけてい | 44.3   |        | 108        |          |        |        |            |          |        | 68.9   |            | 108      |   |        |            |
|          |            |                   | 食事の規則正しさ               | 食事の時間帯(ほぼ一定)     | 91.5   |        | 108        |          |        |        |            |          |        |        | 91.5       |          | 108   |        |            |
|          | 朝食の摂取状況    |                   |                        |                  |        |        |            |          |        |        |            |          |        |        |            |          |   |        |            |
|          | 間食摂取の有無    |                   |                        |                  |        |        |            |          |        |        |            |          |        |        |            |          |   |        |            |
|          | 食品バランスへの配慮 |                   | バランスにより食生活を心がけて        | 52.8             |        | 108    |            |          |        |        |            |          |        | 71.7%  |            | 108      |   |        |            |
|          | 栄養         | 甘いものの摂取状況         | お菓子やジュースをとりすぎないよ       | 64.2             |        | 108    |            |          |        |        |            |          |        | 83.0%  |            | 108      |   |        |            |
|          |            | 油ものの摂取状況          | ように心がけているか(はい)         | 68.9             |        | 108    |            |          |        |        |            |          |        | 93.4%  |            | 108      |   |        |            |
|          | 飲酒         | 塩分摂取状況            | 脂肪分を減らすようにしているか        | 68.9             |        | 108    |            |          |        |        |            |          |        | 93.4%  |            | 108      |   |        |            |
|          |            | 総エネルギー            | (はい)                   | 9.8              | 3.1    | 108    |            |          |        |        |            |          |        | 8.7    | 2.9        | 108      | 0.001   |        |            |
|          | 喫煙状況       | 総カロリー             | kcal/日                 | 1742             | 446.3  | 108    |            |          |        |        |            |          |        | 1651   | 339.6      | 108      | 0.001   |        |            |
| 喫煙の有無    |            | 喫煙習慣(吸わない)        | 83                     |                  | 108    |        |            |          |        |        |            |          | 83.0%  |        | 108        |          |   |        |            |
| 運動       | 飲酒の頻度      | 「飲まない」以外の回答者の平均   | 57.5                   |                  | 108    |        |            |          |        |        |            |          | 59.4   |        | 108        |          |   |        |            |
|          | 飲酒の量       | 1.2               | 0.9                    | 45               |        |        |            |          |        |        |            |          | 1      | 0.6    | 43         |          |   |        |            |
| 睡眠休養状況   | 喫煙本数       | 「吸う」の回答者の平均(本/日)  | 18                     | 7.1              | 10     |        |            |          |        |        |            |          | 15.2   | 5.9    | 10         |          |   |        |            |
|          | 禁煙への関心     | 「吸う」の回答者のうちやめたいと思 | 27.3                   |                  | 10     |        |            |          |        |        |            |          | 25     |        | 10         |          |   |        |            |
| 意識等      | 意識等        | うか(はい)            |                        |                  |        |        |            |          |        |        |            |          |        |        |            |          |   |        |            |
|          | 意識等        | 何か運動やスポーツをしているか   | 33                     |                  | 108    |        |            |          |        |        |            |          | 46.2%  |        | 108        |          |   |        |            |
| 意識等      | 意識等        | 日常生活でよく歩く(よく歩く)   | 38.7                   |                  | 108    |        |            |          |        |        |            |          | 59.4   |        | 108        |          |   |        |            |
|          | 意識等        | 1回30分以上の運動を週2回以上  |                        |                  |        |        |            |          |        |        |            |          |        |        |            |          |   |        |            |
| 意識等      | 意識等        | 普段はよく眠れるか(ぐっすり眠れ  | 29.2                   |                  | 108    |        |            |          |        |        |            |          | 33     |        | 108        |          |   |        |            |
|          | 意識等        | 1日の睡眠時間           |                        |                  |        |        |            |          |        |        |            |          |        |        |            |          |   |        |            |

\*2ヶ月目と4ヶ月目の身体状況(医学的検査)は対象疾患の検査項目のみ実施  
\*生活習慣(健康づくり調査票)は初回と6ヶ月目のみ実施

|   |                       |   |
|---|-----------------------|---|
| <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>[身体状況]<br/>対象疾患別では、高血圧者における収縮期血圧、拡張期血圧、肥満者における体重、BMIにおいて有意な低下を示した。対象者全体では、収縮期血圧、拡張期血圧、中性脂肪、体重、BMI、体脂肪率が有意な低下を示し、HDLコレステロールが有意な上昇を示した。</p> <p>[生活習慣]<br/>食塩摂取量、摂取総カロリーが有意な低下を示した。</p> <p>[行動変容ステージ]<br/>適正体重維持、歩行、運動、食べ過ぎ注意、減塩、脂肪摂取制限、野菜摂取、果物摂取において行動変容ステージの有意な改善を認めた。</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>介入群と対照群の比較について</p> | <p>[身体状況]<br/>肥満者における体重が対照群に比べて有意に大きく低下した。<br/>耐糖能異常者におけるヘモグロビンA1cが対照群に比べて有意に大きく低下した。<br/>対象者全体での空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、体重、体脂肪率も対照群に比べて有意に大きく低下した。</p> <p>[生活習慣]<br/>高血圧者における塩分摂取量が対照群に比べ有意に大きく低下し、果物摂取量が有意に大きく増加した。<br/>高コレステロール者における脂肪エネルギー比が対照群に比べ有意に大きく低下した。</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>サークル支援型は大幅なプログラム内容の修正がなされ、グループ・ダイナミクスを活用した新しいプログラムに生まれ変わっている。さらに指導方法の改良が必要なものの、プログラムはほぼ良好に機能したと評価される。</p> <p>肥満者における体重は平均1.8kgの着実な低下を示し、高コレステロール者における総コレステロールの低下は平均7.3mg/dlを示したが、改善効果をさらに大きくしたいところである。</p> <p>グループに対する指導は、個別指導よりも指導者のより高い技量が要求される。本健康支援プログラムは修正後の試行錯誤の段階とも言えるので、さらに改良を加え、指導者の技量が向上すれば、さらに大きな効果が出ることを期待される。</p> |