

評価指標調書（通信支援型）

石川県小松市

通信支援型		測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)	初回																2ヶ月目																4ヶ月目																6ヶ月目																評価者によるコメント
			初回				2ヶ月目				4ヶ月目				6ヶ月目				初回				2ヶ月目				4ヶ月目				6ヶ月目																																				
			平均値	標準偏差	n	p値	平均値	標準偏差	n	p値	平均値	標準偏差	n	p値	平均値	標準偏差	n	p値	平均値	標準偏差	n	p値	平均値	標準偏差	n	p値	平均値	標準偏差	n	p値																																					
身体状況(全体)	血圧	収縮期血圧	mmHg	134.6	16.7	121																								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 ※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	mmHg	82.9	9.1	121																									前後で7.5mmHg低下(コントロール群とは差なし)																																				
	血液化学検査	脂質代謝	総コレステロール	mg/dl	213.3	32.1	121																								前後で2.7mg/dl上昇(コントロール群とは差なし)																																				
			HDLコレステロール	mg/dl	61.3	14.5	121																								前後で16.3mg/dl低下(コントロール群とは差なし)																																				
		糖代謝	LDLコレステロール	mg/dl	129.9	30.3	121																									前後で16.3mg/dl低下(コントロール群とは差なし)																																			
			中性脂肪	mg/dl	110.4	94.5	121																										前後で16.3mg/dl低下(コントロール群とは差なし)																																		
			空腹時血糖	mg/dl	93.2	10.8	121																										前後で16.3mg/dl低下(コントロール群とは差なし)																																		
	形態計測	ヘモグロビンA1c	%	4.9	0.4	121																									(コントロール群との差あり)																																				
		BMI		23.6	3	121																									前後で体重1.9kg低下(コントロール群との差もあり)																																				
	身体状況(対象疾患)	血圧	収縮期血圧	mmHg	140.3	16.1	79		129.8	15.2	70		129.9	16.3	67		132.0	14.1	79	0.001												前後で8.3mmHg低下(コントロール群とは差なし)																																			
拡張期血圧			mmHg	85.8	8.7	79		78.8	9.3	70		81.3	9.5	67		82.9	7.6	79	0.01													前後で2.9mmHg低下(コントロール群とは差なし)																																			
血液化学検査		脂質代謝	総コレステロール	mg/dl	236.9	28.4	39		216.9	26.8	34		227.9	27.8	31		229.8	30.5	39													前後で4.8mg/dl上昇(コントロール群とは差なし)																																			
			HDLコレステロール	mg/dl	63	16.9	39		61.6	16.3	34		64.4	19.4	31		67.8	17.1	39	0.001													前後で4.8mg/dl上昇(コントロール群とは差なし)																																		
		糖代謝	LDLコレステロール	mg/dl	144.5	34	39		133.3	25.8	34		138.3	29.2	31		140.7	26.1	39														前後で40.9mg/dl低下(コントロール群とは差なし)																																		
			中性脂肪	mg/dl	147.5	151.6	39		109.6	76.5	34		126.1	80	31		106.5	66.4	39	0.05														前後で40.9mg/dl低下(コントロール群とは差なし)																																	
			空腹時血糖	mg/dl	103.9	17.4	7		114.3	40.9	6		104	20.4	7		103.3	15.5	7														(コントロール群との差あり)																																		
形態計測		ヘモグロビンA1c	%	5.6	0.7	7		5.5	0.6	6		5.5	0.7	7		5.5	0.6	7														(コントロール群との差あり)																																			
		BMI		26.6	1.8	45		26	1.8	39		25.8	1.9	32		25.7	2.2	45	0.001													前後で体重2.0kg低下(コントロール群との差もあり)																																			
生活習慣(行動)		食生活	満腹への配慮		47.1		121																																																												
	食事の規則正しさ			88.4		121																																																													
	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)	55.4		121																																																													
	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りに心がけているか(はい)	67.8		121																												前後で12.4ポイント改善																																	
		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)	67.8		121																												前後で22.3ポイント改善																																	
		塩分摂取状況	g/日	9.2	2.7	121																												前後で0.8グラム低下																																	
		総カロリー	kcal/日	1787	358.8	121																																																													
		飲酒	飲酒の頻度	飲酒習慣(飲まない)	48.8		121																																																												
喫煙状況	喫煙の有無	喫煙習慣(吸わない)	72.7		121																																																														
	喫煙本数	「吸う」の回答者の平均(本/日)	17	9.7	20																																																														
	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)	30		20																																																														
運動	意識的な運動の有無	何か運動やスポーツをしているか	31.4		121																																																														
	1日の歩数	日常生活でよく歩くか(よく歩く)	44.6		121																													前後で14.9ポイント改善																																	
睡眠休養状況等	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)	30.6		121																																																														
受療意識等	1日の睡眠時間																																																																		
	受療行動																																																																		
	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 ※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] 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。高コレステロール者におけるHDLコレステロールは増加した。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] 食塩摂取量が有意な低下を示した。</p> <p>[行動変容ステージ] 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>介入群と対照群の比較について</p>	<p>[身体状況] 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。 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。 対象者全体での体重、ヘモグロビンA1cも対照群に比べて有意に大きく低下した。</p> <p>[生活習慣] 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た。</p>
<p>評価指標以外でみられた効果 ※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>問題点や課題 ※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>本年度の通信支援型プログラムは、郵便または電子メールによる月1回の双方向の通信指導プログラムとして大きく生まれ変わったものである。対象者が自宅で自由な時間に取り組めること、指導者の時間的拘束が少なく省力化・低コスト化が図れることなどが利点であり、省力化による指導効果の低下を防げるかどうかは課題であったが、医学的データについては面談による個別指導と遜色ない効果が現れたと言える。</p> <p>一方、指導者による書面での個別アドバイス記入(自由記載)においては、時間と労力を要する部分もあった。こういったきめ細かな個別アドバイスが今回の良い結果を生んだことを否定できないが、今後さらに省力化と効果のバランスを検討して行く必要がある。しかし面接による個別指導と同等の効果が通信による支援で見られたことは画期的なことと言える。</p> <p>今回電子メールを利用した人はほんのわずかであったが、指導プログラムは全く同一であるので同等の効果が期待できる。都市部の労働者などコンピューターを日常的に使う人たちへの展開が可能だろう。また、通信支援型ではどうしても正しい知識の伝達の部分が不足しがちになる。生活習慣病に関する正しい知識を伝えるためのニュースレターの整</p>	

禁煙支援型				測定時期(○選目、○ヶ月目とご記入ください)																評価者によるコメント
				初回				3か月後												
				／平均割合	標準偏差	n数	p値	／平均割合	標準偏差	n数	p値	／平均割合	標準偏差	n数	p値	／平均割合	標準偏差	n数	p値	
身体状況(全体)	血圧	収縮期血圧	mmHg															あったと思われる項目 ※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	mmHg																	
	血液化学検査	脂質代謝	総コレステロール	mg/dl																
			HDLコレステロール	mg/dl																
		糖代謝	LDLコレステロール	mg/dl																
			中性脂肪	mg/dl																
			空腹時血糖	mg/dl																
	形態計測	BMI																		
	身体状況(対象疾患)	血圧	収縮期血圧	mmHg																
			拡張期血圧	mmHg																
血液化学検査		脂質代謝	総コレステロール	mg/dl																
			HDLコレステロール	mg/dl																
		糖代謝	LDLコレステロール	mg/dl																
			中性脂肪	mg/dl																
			空腹時血糖	mg/dl																
形態計測		BMI																		
生活習慣(行動)		食生活	満腹への配慮	食べ過ぎないように心がけているか(はい)															禁煙成功率は67%と良好	
			食事の規則正しさ	食事の時間帯(ほぼ一定)																
	朝食の摂取状況																			
	間食摂取の有無		バランスにより食生活を心がけているか(はい)																	
	食品バランスへの配慮		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)																	
	栄養	飲酒	甘いものの摂取状況	脂肪分を減らすようにしているか(はい)																
			油ものの摂取状況	塩分摂取状況	g/日															
		喫煙状況	総カロリー	総カロリー	kcal/日															
			飲酒の頻度	飲酒習慣(飲まない)																
			飲酒量	「飲まない」以外の回答者の平均(合/週)																
運動	喫煙の有無	喫煙習慣(吸わない)	0					66.7%												
	喫煙本数	「吸う」の回答者の平均(本/日)	25.2	12	21			10.9	8.5	7										
	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)	100					100												
睡眠状況	意識的な運動の有無	何か運動やスポーツをしているか																		
受療意識等	1日の歩数	日常生活でよく歩くか(よく歩く)																		
	1回30分以上の運動を週2回以上																			
受療意識等	睡眠状況	普段はよく眠れるか(ぐっすり眠れ)																		
受療意識等	1日の睡眠時間																			
受療意識等	受療行動																			
受療意識等	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 ※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>67%の禁煙成功率を達成した。</p>
	<p>介入群と対照群の比較について</p>	<p>(対照群はない)</p>
<p>評価指標以外でみられた効果 ※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>問題点や課題 ※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>本健康支援プログラムは昨年度の経験を踏まえ修正がなされた。主な修正点は、禁煙開始前の準備期間の充実(リラクゼーションセミナーなど)、ニコチン補充療法の利用等である。 募集定員30人のところ参加者は21人であり、本年度も参加者募集方法において課題が残った。 本健康支援プログラムではニコチンガムを利用したが、近年はニコチンパッチによる医療機関での禁煙指導が一般的になってきており、また、禁煙指導の手法がかなり確立してきたこともあり、モデル事業として禁煙指導プログラムを検討する意義は少なくなっていると考えられる。</p>	

評価指標調書 (フォローアップ支援型)

石川県小松市

フォローアップ支援型				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				7ヶ月目				17ヶ月目							
				／平均 割合値	標準 差値	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 差値	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 差値	n 数	p 値		／平均 割合値	標準 差値	n 数
身体状況(全体)	血圧	収縮期血圧	mmHg	134.7	15.1	183		124.4	13.6	163		127	14.7	183				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 ※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	mmHg	83	10	183		76.4	9.7	163		82.4	9.7	183					
	血液化学検査	脂質代謝	総コレステロール	mg/dl	211.9	36.2	183		207.4	33.5	164		212.2	34.6	183				
			HDLコレステロール	mg/dl	61.9	15.1	183		58.9	14.9	164		62	15.7	183				
		糖代謝	LDLコレステロール	mg/dl	126.6	35.3	183		126.4	32.9	164		128.7	33.1	183				
			中性脂肪	mg/dl	117.3	80	183		110.8	76.1	164		107.3	63.6	183				
	形態計測	空腹時血糖	mg/dl	92.4	1537	183		90.6	14.3	164		93.8	11.9	183					
		ヘモグロビンA1c	%	4.8	0.5	182		4.9	0.4	163		5.1	0.5	182					
	BMI	BMI		24.1	3.1	183		23.8	2.9	164		23.8	3	183					
		体脂肪率	%	26.5	9.8	183		25.7	9.5	164		24.8	8.3	183					
身体状況(対象疾患別)	血圧	収縮期血圧	mmHg	139.2	13.6	120		127.7	12	113		131.1	13	120	0.001			開始時に比べて有意な低下を維持(コントロール群との比較は未実施) 開始時に比べて有意な低下を維持(コントロール群との比較は未実施)	
		拡張期血圧	mmHg	86.2	9.3	120		79	8.8	113		84.6	8.9	120	0.05				
	血液化学検査	脂質代謝	総コレステロール	mg/dl	238.9	31.4	43		230.4	26.6	41		231.3	31	43				
			HDLコレステロール	mg/dl	62.8	16.9	43		58.9	14.2	41		63	15.7	43				
		糖代謝	LDLコレステロール	mg/dl	151	30.1	43		147.5	31	41		145.5	31.2	43				
			中性脂肪	mg/dl	125.4	89.2	43		119.8	97.9	41		114	49.7	43				
	形態計測	空腹時血糖	mg/dl	112.2	27.4	10		113.1	18.9	10		114	15.3	10					
		ヘモグロビンA1c	%	5.8	0.8	10		5.8	0.5	10		6	0.6	10					
	BMI	BMI		26.9	1.9	74		26.4	1.8	70		26.3	2	74	0.001				
		体脂肪率	%	30.3	9.8	74		29.1	9.5	70		27.3	8.4	74	0.001				
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															
		食事の規則正しさ		食事の時間帯(ほぼ一定)															
		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															
	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		g/日																
		kcal/日																	
栄養	総カロリー																		
	飲酒	飲酒の頻度		飲酒習慣(飲まない)															
喫煙状況	飲酒量			「飲まない」以外の回答者の平均															
				(合/週)															
喫煙の有無	喫煙の有無			喫煙習慣(吸わない)															
	喫煙本数																		
茶煙への関心	茶煙への関心			「吸う」の回答者の平均(本/日)															
				「吸う」の回答者のうちやめたと思															
運動	意識的な運動の有無			何か運動やスポーツをしているか															
	1日の歩数			日常生活でよく歩くか(よく歩く)															
睡眠休養状況	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															
1日の睡眠時間																			
	受療行動																		
受療意識	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

評価者コメント(フォローアップ支援型) 石川県小松市

<p>評価指標でみられた効果 ※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] 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、体脂肪率が事業開始時と比較して有意な低下を維持していた。</p> <p>[行動変容ステージ] 歩行、運動、減塩、脂肪摂取制限、適正飲酒において事業開始時に比較して有意な行動変容ステージの改善を維持していた。</p>
	<p>介入群と対照群の比較について</p>	<p>(本年度は対照群との比較を実施しなかった。最終年度に実施する。)</p>
<p>評価指標以外でみられた効果 ※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>問題点や課題 ※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>フォローアップ支援型プログラムは昨年度7か月間の強介入の終了後に継続する弱い介入プログラムとして開発され、郵便による指導として実施された。比較的少ない労力で、当初の強介入の効果を長期間持続させる目的の健康支援プログラムである。</p> <p>本年度はコントロール群における17か月後の数値がないため、コントロール群との比較はできないが、フォローアップ支援型の郵便による弱介入により大きなリバウンドがなく医学的データの改善が維持されていると評価できる。</p> <p>ただし本年度のフォローアップ支援型プログラムは支援の回数がやや少なく、教材の開発も十分とは言えなかったため、来年度はさらに充実した教材の利用と通信指導内容の充実・強化が望まれる。しかし一方で、約6か月間の最初の強介入プログラムの終了後このフォローアップ支援型に移行してくる参加者の人数は累積的に増加してくるため、プログラムの省力化、自動化も大きな課題である。</p>	

コントロール群				測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)											
				初回				6ヶ月目							
				平均値	標準差	n	p	平均値	標準差	n	p	平均値	標準差	n	p
身体状況(全体)	血圧	収縮期血圧	mmHg	136.4	17.2	89		131.6	17.3	89	0.01				
		拡張期血圧	mmHg	83.6	9.7	89		82.1	9.7	89					
	血液化学検査	脂質代謝	総コレステロール	mg/dl	200.3	33.9	89		200.1	32.9	89				
			HDLコレステロール	mg/dl	57.1	14.1	89		58.3	15.5	89				
		LDLコレステロール	mg/dl	121.3	30.5	89		122	30.1	89					
		中性脂肪	mg/dl	109.1	58.5	89		98.8	47.2	89	0.05				
		糖代謝	空腹時血糖	mg/dl	92.6	11.2	89		94.7	12	89	0.01			
		ヘモグロビンA1c	%	4.9	0.4	89		5	0.5	89	0.001				
	形態計測	BMI		23	2.8	89		23	3	89					
		体脂肪率	%	21.6	7	89		20.9	7.1	89	0.05				
身体状況(対象疾患)	血圧	収縮期血圧	mmHg	139.8	15.6	64		133.8	17.2	64	0.01				
		拡張期血圧	mmHg	85.6	9.4	64		83.1	9.9	64	0.05				
	血液化学検査	脂質代謝	総コレステロール	mg/dl	233.5	21.9	17		233.8	24.9	17				
			HDLコレステロール	mg/dl	61.9	16.8	17		62.8	18.2	17				
		LDLコレステロール	mg/dl	145.4	18.6	17		148.6	21.8	17					
		中性脂肪	mg/dl	131.4	60	17		111.8	40	17					
		糖代謝	空腹時血糖	mg/dl	112.6	16.9	5		113.2	19	5				
		ヘモグロビンA1c	%	5.4	0.5	5		5.7	0.5	5					
	形態計測	BMI		26.3	1.5	27		26.3	1.8	27					
		体脂肪率	%	24.5	7.7	27		24.3	7.8	27					
生活習慣(行動)	食生活	満腹への配慮	食べ過ぎないように心がけているか(はい)	57.3		89		68.5		89					
		食事の規則正しさ	食事の時間帯(ほぼ一定)	89.9		89		91		89					
		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)	50.6		89		64		89					
		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)	74.2		89		75.3		89					
		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)	66.3		89		72.4		89					
		塩分摂取状況	g/日	9.4	2.8	89		9.2	3	89					
	栄養	総カロリー	kcal/日	1763.8	452.7	89		1732.4	361.3	89					
	飲酒	飲酒の頻度	飲酒習慣(飲まない)	48.3		89		42.7		89					
		飲酒量	「飲まない」以外の回答者の平均(合/濃)	1.6	1	46		1.4	0.8	48					
	喫煙状況	喫煙の有無	喫煙習慣(吸わない)	68.5		89		68.5%		89					
		喫煙本数	「吸う」の回答者の平均(本/日)	19.4	9.1	19		21	11.7	20					
		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)	36.8		19		55.6		20					
	運動	意識的な運動の有無	何か運動やスポーツをしているか	38.2		89		43.7%		89					
1日の歩数		日常生活でよく歩くか(よく歩く)	48.3		89		42.7		89						
睡眠	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)	30.3		89		32.6		89						
受療	1日の睡眠時間														
	受療行動														
意識等	健康に対する自己認識														

<p>事業実施でみられた効果</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本年度、健康支援プログラムごとに詳細な指導者用マニュアルが整備されたことにより、指導方法の統一、指導者の技量の向上、サークル支援型および通信支援型の方法の見直しと開発が図られた。指導者の技量の向上にはオン・ジョブ・トレーニングも必要であるが、マニュアル整備により一定レベルの指導の質を確保でき、効果のある指導が行われた。</li> <li>2. 健康度3および4の対象者が、マンツーマン支援型、サークル支援型、通信支援型から個人にあった健康支援プログラムを選択できる方式により、参加率・継続率が向上した。</li> <li>3. 20-39歳の若年成人における指導効果は40歳以上成人とほぼ同等であり、本健康支援プログラムは若年成人においても有効であった。</li> <li>4. 本健康支援プログラムの効果は保険者の種類(国保、政管健保、組合健保)による違いはなく、ライフスタイルに応じた個別健康教育として良好に機能していた。</li> </ol>
<p>問題点や課題</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康度決定および対象者選定のための各医学的データの範囲は妥当なものと考えられる。これより上の範囲(健康度5)は健康診査では一般に要医療の判定とされるが、同時に生活習慣改善のための指導も必要であることは各ガイドラインでも定められており、医療機関で十分な生活習慣改善指導が受けられない場合、主治医の同意を得た上での事業の参加を可能にする仕組みが将来必要である。</li> <li>2. 生活習慣病の原因となる不適切な生活習慣は人生の早期において形成されていくものであり、若年成人を対象とした生活習慣病予防の事業を充実させる必要がある。</li> <li>3. コストはマンツーマン支援型、サークル支援型、通信支援型の順に低下したが、通信支援型のさらなる低コスト化が課題である。フォローアップ支援型はかなりの低コストであったが、指導効果とのバランスが課題である。</li> <li>4. 医療費分析においては、生活習慣病関連医療費の介入群・コントロール群の差は現在までにおいては明らかではなかった。事業全期間での分析が必要である。</li> </ol>