

評価指標調書(14年度開始事業分) 全体(介入群)

		単位	測定時期(○週目、○ヶ月)																					
			平成14年8月				平成15年4月				平成15年8月													
			／平均 割合 合値	標準 差 値	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 差 値	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 差 値	n 数	p 値										
対象 疾病	高血圧症																							
	高脂血症																							
	糖尿病																							
	肥満症																							
	骨粗鬆症																							
	薬性																							
	プログラム継続期間																							
	指標測定時期																							
	身体 状況	血圧	収縮期血圧		123.9	18.2	160		127.2	19.0	150	0.112		120.9	16.6	144	0.136							
			拡張期血圧		75.7	11.6	160		76.5	12.4	150	0.547		73.8	10.9	144	0.156							
脂質代謝		総コレステロール		228.6	29.1	160		234.8	33.4	150	0.083		230.2	32.4	144	0.646								
		HDLコレステロール		62.8	16.3	160		63.1	15.4	150	0.832		64.4	15.9	144	0.383								
		LDLコレステロール		149.9	26.2	160		153.7	28.6	150	0.220		148.4	26.4	144	0.625								
		中性脂肪		135.3	89.6	160		123.5	77.8	150	0.219		117.5	54.1	144	0.036								
		リポ蛋白																						
糖代謝		空腹時血糖		91.7	10.5	160							89.6	9.0	144	0.067								
		ヘモグロビンA1c		4.8	0.3	160							4.8	0.4	144	0.997								
		フルクトサミン																						
肝機能	GOT		21.5	5.7	160							20.7	5.7	144	0.199									
	GPT		19.6	9.5	160							19.6	9.0	144	0.977									
	γ-GTP		26.4	20.0	160							28.7	29.3	144	0.421									
腎機能	クレアチニン		0.6	0.1	160							0.7	0.1	144	0.110									
	尿酸		4.9	1.1	160							5.1	1.1	144	0.242									
血液一般	赤血球		444.5	35.9	160							443.7	47.6	144	0.870									
	白血球		5111.9	1299.9	160							5028.5	1161.9	144	0.750									
	血色素		13.8	1.2	160							13.7	1.1	144	0.792									
	血球容積		91.5	3.6	160							92.8	3.3	144	0.002									
	ヘマトクリット値		40.7	3.3	160							41.4	3.1	144	0.045									
尿酸値	トリグリセライド																							
	尿酸		94.4	0.3	160							96.5	0.3	144	0.394									
	尿酸値		96.9	0.3	160							97.9	0.1	144	0.591									
	尿酸値		73.1	0.8	160							77.1	0.9	144	0.486									
脈波	脈波伝達速度(PWV)																							
	ScheieH		85.0	0.3	160							92.4	0.3	144	0.057									
	ScheieS		78.1	0.4	160							85.4	0.4	144	0.138									
眼底検査	K.W		83.8	0.3	160							89.6	0.4	144	0.169									
	肺機能																							
形態測定	%肺活量																							
	1秒率																							
	最大肺活量																							
	呼気CO濃度																							
	身長	cm	155.8	7.4	160		155.6	7.5	150	0.782		155.9	7.5	144	0.982									
	体重	kg	55.2	9.2	160		55.5	9.2	150	0.749		54.2	9.0	144	0.357									
	BMI		22.5	2.5	160		22.8	2.5	150	0.333		22.2	2.4	144	0.229									
	体脂肪率						29.1	4.8	150															
	腹腔内脂肪																							
	皮脂質																							
身体能力	ウエスト																							
	ヒップ																							
	胸囲																							
	臀部周囲																							
	骨密度																							
	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																							
	閉眼片足立ち																							
	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																								
食生活	食事速度		52.9	0.5	157		53.6	0.5	151	0.928		56.4	0.5	140	0.655									
	満腹への配慮		60.3	0.5	151		60.3	0.5	151			65.7	0.5	140										
	食事の規則正しさ		78.8	0.4	151		78.8	0.4	151			78.6	0.4	140										
	朝食の摂取状況		3.8	0.5	157		3.9	0.5	151	0.725		3.9	0.5	140	0.700									
	間食摂取の有無		46.5	0.5	157		47.0	0.5	151	0.952		47.1	0.5	140	0.944									
	食品バランスへの配慮						86.1	0.3	151			85.7	0.3	140										
	栄養成分を気にする						29.8	0.5	151			35.7	0.5	140										
	野菜の摂取状況		6.9	1.6	157		6.7	1.9	151	0.276		7.0	1.7	140	0.550									
	果物の摂取状況		5.4	1.6	157		5.6	1.8	151	0.305		5.6	1.7	140	0.327									
	魚の摂取状況		3.9	1.2	157		4.0	1.3	151	0.418		3.9	1.1	140	0.927									
	肉の摂取状況		3.6	1.1	157		3.3	0.8	151	0.025		3.3	0.8	140	0.008									
	卵の摂取状況		4.0	1.2	157		3.7	1.1	151	0.024		3.6	1.1	140	0.006									
	甘いものの摂取状況		77.1	0.4	157		84.1	0.4	151	0.184		90.0	0.3	140	0.007									
	油ものの摂取状況		87.9	0.3	157		94.7	0.2	151	0.044		97.9	0.1	140	0.002									
	塩分の摂取状況		80.9	0.4	157		84.8	0.4	151	0.409		82.1	0.3	140	0.009									
	牛乳の摂取状況		5.7	1.7	157		5.4	1.6	151	0.123		5.4	1.5	140	0.052									
	チーズの摂取状況		2.9	1.3	157		2.0	1.1	151	0.000		1.8	0.9	140	0.000									
	大豆製品の摂取状況		4.9	1.5	157		5.3	1.6	151	0.036		5.0	1.4	140	0.568									
	ごはんの摂取状況		5.8	1.5	157		5.7	1.4	151	0.629		5.8	1.4	140	0.888									
	みそ汁の摂取状況																							
	パン食の摂取状況		3.8	1.9	157		3.6	1.8	151	0.177		3.4	1.8	140	0.034									
	種類の摂取状況																							
	甘味飲料の摂取状況																							
	海藻の摂取状況																							
	羊麩の摂取状況		4.2	1.5	157		4.7	1.6	151	0.005		4.4	1.5	140	0.255									
健康的な生活のための食事への配慮																								

評価指標調書(14年度開始事業分) 全体(介入群)

対象疾病	単位	目とご記入ください)												評価者によるコメント		
		平成15年10月				平成15年12月				平成16年2月						
		／平均 割合 合値	標準 差 備	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 差 備	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 差 備	n 数	p 値			
高血圧症 高脂血症 糖尿病 肥満症 骨粗鬆症 禁煙																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。
プログラム継続期間																
指標測定時期																
対象疾病	血圧	収縮期血圧	126.9	20.9	92	0.246	127.6	18.9	140	0.084	127.0	18.2	138	0.144		
		拡張期血圧	75.2	11.8	92	0.789	75.2	11.8	140	0.745	75.3	11.3	138	0.798		
	脂質代謝	総コレステロール	229.3	36.1	92	0.872	224.5	31.2	140	0.242	226.7	31.4	138	0.600		プログラム終了直後中脂質の低下が、終了
		HDLコレステロール	67.5	18.8	92	0.047	64.0	16.5	140	0.509	64.6	16.9	138	0.340		以しコレステロールの低下が認められた。
		LDLコレステロール	144.5	28.3	92	0.136	141.3	25.4	140	0.004	142.1	25.3	138	0.009		ルの低下が認められた。
		中性脂肪	125.4	81.3	92	0.376	127.3	74.1	140	0.398	122.3	59.3	138	0.137		
		リポタンパク														
	糖代謝	空腹時血糖									94.0	10.5	138	0.056		空腹時血糖の上昇、ヘモグロビンA1cの上昇
		ヘモグロビンA1c									4.9	0.4	138	0.001		
		フルクトサミン														
	インシュリン															
	血液化学検査	肝機能	GOT								21.7	5.7	138	0.839		
			GPT								20.4	9.3	138	0.474		
			γ-GTP								30.9	30.2	138	0.138		
		コリンエステラーゼ														
		腎機能	総蛋白													
			アルブミン													
		クレアチニン									0.7	0.1	138	0.104		
											4.9	1.1	138	0.748		
血液一般		赤血球									458.3	35.1	138	0.001		全項目の上昇
		白血球									5379.7	1300.0	138	0.013		
	血色素									14.5	1.1	138	0.000			
	血球容積									92.7	3.4	138	0.003			
ヘマトクリット値									42.5	3.1	138	0.000				
尿検査	尿一般	カリウム														
		トリグリセリド														
	尿蛋白定性									95.7	0.3	138	0.618		尿糖反応全員が(-)になった	
	尿糖定性									100.0	0.0	138	0.039			
	尿潜血反応									76.1	1.0	138	0.609			
尿中コチニン濃度																
尿中塩分量																
生理検査	眼底検査	ScheieH														
		ScheieS														
	K.W															
肺機能	%肺活量															
	1秒率															
最大肺活量																
	呼気CO濃度															
形態測定	身長	cm	155.3	7.8	92	0.620	155.7	7.7	140	0.871	155.6	7.5	138	0.783		
		kg	54.0	9.3	92	0.329	54.8	9.3	140	0.702	55.0	9.2	138	0.857		
	BMI	22.2	2.3	92	0.331	22.5	2.4	140	0.796	22.6	2.4	138	0.843			
	体脂肪率	28.4	4.3	92		28.4	4.6	140		29.6	5.2	138				
	腹腔内脂肪															
	皮脂質															
	ウェスト															
	ヒップ															
	胸囲															
	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														
		閉眼片足立ち														
		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														
食生活	食事速度	満腹への配慮														
		食事の規則正しさ														
		朝食の摂取状況														
		間食摂取の有無														
		食品バランスへの配慮														
		栄養成分を気にする														
		野菜の摂取状況														
		果物の摂取状況														
		魚の摂取状況														
		肉の摂取状況														
		卵の摂取状況														
		甘いものの摂取状況														
		油ものの摂取状況														
		塩分の摂取状況														
		牛乳の摂取状況														
		チーズの摂取状況														
		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慮														

評価指標調書(14年度開始事業分) 全体(介入群)

		単位	目とご記入ください)												評価者によるコメント
			平成15年10月				平成15年12月				平成16年2月				
			平均値	標準偏差	n	p	平均値	標準偏差	n	p	平均値	標準偏差	n	p	
生活習慣(行動)	栄養摂取状況	コレステロール量												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。	
		脂質量													
		脂質のエネルギー比													
		食物繊維量													
		総カロリー													
	飲酒状況	カルシウム量													
		タンパク質													
	喫煙状況	飲酒の頻度	回/週												
		飲酒量													
		喫煙の有無	本/日												
喫煙本数															
喫煙開始年齢															
運動状況	禁煙経験の有無														
	禁煙への関心														
	家族の喫煙状況														
	意識的な運動の有無	歩/日											1回30分以上の運動を週2回以上が増加し 運動不足感はない人が増えた		
	1日の歩数														
睡眠休養状況等	1回30分以上の運動を週2回以上														
	運動不足感の有無														
	地域での活動状況														
	運動習慣の総合評価														
	睡眠状況	分/日													
受療行動等	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	日/週													
	趣味の有無														
意識等	ストレスの有無														
	余暇の有無														
	休養の有無														
	近所関係														
	外出の有無														
知識	受療行動	回/日											健康と感じる人が減少		
	薬品の購入														
	健診受診の有無														
	歯科検診受診の有無														
	通院者の習慣														
その他	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														
	健康についての知識												適正体重を認識する人増加		
	適正体重の認知														
適正食量についての認識															
タバコの害に対する知識															

<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>プログラム終了直後に一時的な中性脂肪の低下が、その後LDLコレステロールの有意な低下が認められた。</p>
	<p>介入群と対照群の比較について</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>赤血球、血色素、血球容積、ヘマトクリット値の上昇が認められた。空腹時血糖値、ヘモグロビンA1cの上昇が見られた。 「1回30分以上の運動を週2回以上」「運動不足を感じない」人は増加した。食生活では「甘いもの」、「油もの」、「塩分」を摂り過ぎないように注意する人が増加した。食生活の注意点は理解できたようである。自分の「適正体重を知る」人が増加したことも指導した知識が身に付いたことになる。一方、健康だと思える人は減少した。これはコレステロールが高いことは完全な健康体とはいえないことを学んだ結果と解釈できる。</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>りかいできたようである</p>

<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>総コレステロールの低下、HDL声捨てロールの上昇。</p>
	<p>介入群と対照群の比較について</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>血色素の上昇</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>事業実施でみられた効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本来の目的である「コレステロール値の改善」という点では顕著な効果がでたとは言いがたい。統計的有意差は温泉グループの LDLコレステロールに認められたのみであるが、いずれのグループでも総コレステロールもしくはLDLコレステロールの低下傾向がみられた。6グループに分けたので1グループ20-30人と少人数のため統計的有意差が出にくいこともある。15年度開始の2グループでは6ヶ月で総コレステロール、LDLコレステロールの低下が統計的に認められた。 ・どのグループも血色素、ヘマトクリット値の統計的有意な上昇がみられ、基礎体力がついたのではと思われる。 ・生活習慣では運動習慣が継続できている人が増加したり、食生活でも改善がみられた。甘いもの、油もの、塩分などの摂り過ぎに注意をする人が増加したが、これは知識レベルからどの程度行動レベルに移っているかは確認する必要がある。自分の標準体重を認識するなど知識レベルの効果は認められた。 ・一方、自分を健康だと思う人が減少したのは一見健康意識レベルの低下にも見えるが、受講することでコレステロール値が高いことも本来の健康体ではないことを学び理解した結果と解釈できる。 ・一部のグループでプログラム終了後も引き続き自主活動として継続している。地域展開に発展する兆しもあり地域活動として根付いていけば、一部市民に行なったプログラムが他の市民に伝わるということで、市民健康教育としての効率よい成果が期待できる。
<p>問題点や課題</p>	<p>それぞれのグループの問題点や課題は別途述べるが、6グループに分け</p>