

評価指標調書 プログラム別指標一覧

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)	プログラム名				
			田原	健康づくり	坂本	大作	
対象疾病	高血圧症		○				
	高脂血症		○				
	糖尿病		○				
	肥満症		○				
	骨粗鬆症						
	禁煙						
身体状況	血圧	収縮期血圧	130mmHg以上160mmHg未満	○			
		拡張期血圧	85mmHg以上100mmHg未満	○			
	脂質代謝	脈拍数					
		総コレステロール	220mg/dl以上	○			
		HDLコレステロール	男性40mg/dl未満 女性50mg/dl未満	○			
		LDLコレステロール	140mg/dl以上	○			
		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126mg/dl未満	○			
	血液化学検査	ヘモグロビンA1c	5.5%以上6.1%未満	○			
		フルクトサミン					
		インシュリン	15μU/ml以上	○			
		肝機能	GOT				
			GPT				
			γ-GTP				
			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						
	尿検査	白血球					
		血色素					
		血球容積					
		ヘマトクリット値					
		電解質	カリウム				
		尿一般	尿蛋白定性				
			尿糖定性				
			尿潜血反応				
			尿中コチニン濃度				
		脈波	尿中塩分量				
			脈波伝搬速度(PWV)				
		眼底検査	ScheieH				
	ScheieS						
	生理検査	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		○			
		体重		○			
		BMI	25以上	○			
		体脂肪率		○			
腹腔内脂肪		腹部CT 内臓脂肪面積 100cm <sup>2</sup> 以上	○				
皮脂質							
ウエスト		ウエストヒップ比 男性100%以上	○				
ヒップ		女性80%以上	○				
胸囲							
腎部周囲							
身体能力	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						
	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							

評価指標調書 プログラム別指標一覧

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)	プログラム名			
			田原	健康づくり	坂	大作
生活習慣(行動)	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				
		果物摂取状況				
		魚摂取状況				
		肉摂取状況				
		卵の摂取状況				
		甘いものの摂取状況				
油ものの摂取状況						
塩分摂取状況						
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慮						
生活習慣(行動)	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				
生活習慣(行動)	飲酒状況	タンパク質				
		飲酒の頻度				
生活習慣(行動)	喫煙状況	飲酒量				
		喫煙の有無				
生活習慣(行動)	運動状況	喫煙本数				
		喫煙開始年齢				
生活習慣(行動)	睡眠休養状況等	禁煙経験の有無				
		禁煙への関心				
生活習慣(行動)	受療行動等	家族の喫煙状況				
		意識的な運動の有無				
生活習慣(行動)	意識等	1日の歩数				
		1回30分以上の運動を週2回以上				
生活習慣(行動)	知識	地域での活動状況				
		運動習慣の総合評価				
生活習慣(行動)	その他	睡眠状況				
		1日の睡眠時間				
生活習慣(行動)	その他	就寝時間				
		眠りの持続性				
生活習慣(行動)	その他	睡眠状況の総合評価				
		趣味の有無				
生活習慣(行動)	その他	ストレスの有無				
		休養の有無				
生活習慣(行動)	その他	近所関係				
		外出の有無				
生活習慣(行動)	その他	受療行動				
		薬品の購入				
生活習慣(行動)	その他	健診受診の有無				
		歯科検診受診の有無				
生活習慣(行動)	その他	歯磨きの習慣				
		健康に対する自己認識				
生活習慣(行動)	その他	現在の生活への満足度				
		体力への自信				
生活習慣(行動)	その他	健康についての知識				
		適正体重の認知				
生活習慣(行動)	その他	適正食事量についての認知				
		タバコの害に対する知識				
生活習慣(行動)	その他	健康増進ライフプロフィール調査票(別添)				
		内頸動脈肥厚				
生活習慣(行動)	その他	高感度CRP	1500ng/ml以上			
		糖負荷テスト	2時間値140mg/dl以上			
生活習慣(行動)	その他	レプチン				
		アディポネクチン				

生活習慣(行動)については別添参照

○  
○  
○  
○  
○  
○

評価指標調書 プログラム別指標一覧（別添）

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)	
生活習慣（行動）	健康の意識	体調の変化や症状を、医師や医療関係者に話すことがある	いつもある
		健康に関する記事を読んだり、テレビの番組をみたりする	いつもある
		医療関係者による指示がよくわかるまで質問する	いつもする
		医師の指示に疑問があるときは別の医師に相談する	いつもする
		自分の健康のことについて医療関係者に相談することがある	いつもある
		定期的に自分の健康状態(体重や血圧等)をチェックしている	毎月1回はしている
		どうしたら自分はより健康になるかを、医療関係者に相談する	いつもする
		健康管理に関する学習会に参加することがある	いつもある
	困ったときには、相談のしてくれる人、指導してくれる人を探す	いつもする	
	精神的成長	自分はずこじつづよい方向に成長していると感じる	いつも感じる
		意義のある人生を送っている自信がある	いつもある
		自分自身の将来に期待することがある	いつもある
		今の自分に満足している	満足
		自分の人生の目標に向かって努力している	いつもしている
		一日一日が面白く有意義だと感じる	いつも感じる
	自分の人生で何が大切かを認識している	いつもしている	
	自分より強いもの偉大なもの、例えば自然の力とか神の存在といったようなものを感じている	いつも感じている	
	新しいことにチャレンジしている	いつもしている	
	身体活動	計画的に運動している	いつもしている
		20分以上の比較的激しい運動を、週あるいは月に何回しているか	週に3回以上はしている
		30～40分の歩行のような、軽いまたは適度の運動を週あるいは月に何回している	週に5回以上はしている
		レクリエーションとしてスポーツ(水泳、ダンス、サイクリング等)をしているか	いつもしている
		ストレッチ体操を週あるいは月に何回しているか	週に3回以上はしている
		日常生活に運動を取り入れているか(昼食を摂るのに食堂まで歩いていったり、エレベーターを使わず階段を上がったり、車をわざと駐車場のはずれに止めてできるだけ歩くこと等)	いつも取り入れている
	運動中に自分の脈拍をチェックしているか	いつもしている	
	目標心拍数で運動しているか	いつもしている	
	低脂肪、低飽和脂肪酸(魚類等)、低コレステロールの食事を心がけているか	いつも心がけている	
	栄養	砂糖の多い食品を控えている	いつも控えている
		毎食、ごはん、パン、麺類を1～2杯食べている	3食は食べている
		一日に果物を何回食べているか	3～4回は食べている
毎食野菜を食べているか		毎食毎に食べている	
一日に乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ等)を何回口にしているか		3回は口にしている	
肉類、鶏肉、魚、卵、豆類、ナッツ類のいずれかを一日に何種類か食べている		3種類は食べている	
食品のラベルに書いてある栄養成分、脂肪、塩分の含有量を確かめることがある	いつもある		
朝食を食べている	いつも食べている		
人間関係	自分の問題や心配事を親しい人に打ち明けることがある	いつもある	
	他の人がやったことを気軽にほめることがある	いつもある	
	他の人と有意義で充実した関係を保っている	いつも保っている	
	親友と過ごす時間をつくるよう心がけている	いつも心がけている	
	他人に対して暖かい思いやりの気持ちを持つことができる	いつもできる	
	家族あるいは親友とのスキンシップを大切にしている	いつもしている	
心の安らぎ(親友関係)を求めため努力をしている	いつもしている		
親しい人に話しを聞いてもらうことがある	いつもある		
話し合いや妥協によって他の人と摩擦を和らげることがある	いつもある		
ストレス管理	十分な睡眠をとっている	いつもとっている	
	毎日の生活において、リラックスのための時間をとっている	いつもとっている	
	自分では変えることができないことは、しかたがないものとして受け入れる	いつも受け入れる	
	就寝前にはできるだけ楽しいことを考えるようにしている	いつもしている	
	ストレス解消のためにしていることがある	いつもある	
	仕事とレジャーのバランスを考えている	いつも考えている	
一日に15分～20分間、気晴らししたり、瞑想にふけたりする	いつもする		
疲れすぎないように自分のペースを保っている	いつも保っている		

評価指標調書 健康づくり田原坂大作戦(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	
			初回				5ヶ月目				11ヶ月目					
			／平均 割合 合値	標 差 準 偏	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標 差 準 偏	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標 差 準 偏	n 数	p 値		
身体 状 況	血圧	収縮期血圧	129.50	16.20	50	0.800	135.40	16.60	50	0.204					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	78.40	9.40	50	0.942	82.00	10.40	50	0.642						
	血液 化 学 検 査	脂質代 謝	総コレステロール	215.10	29.40	50	0.962	228.50	33.80	50	0.448					
			HDLコレステロール	54.60	13.20	50	0.079	62.60	13.10	50	0.283					
		LDLコレステロール	131.30	26.20	50	0.565	137.80	27.80	50	0.059						
		中性脂肪	136.50	80.20	50	0.949	114.40	56.10	50	0.696						
		糖代謝	空腹時血糖	84.40	9.60	50	0.950	89.30	10.90	50	0.855					
	ヘモグロビンA1c		5.01	0.41	50	0.267	5.03	0.46	50	0.273						
	形態計測	BMI	24.01	3.01	50	0.289	23.71	2.85	50	0.231						
		体脂肪率	27.13	6.50	50											
生活 習 慣 ( 行 動 )	食生活	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														
		甘いものの摂取状況														
		油ものの摂取状況														
	栄養摂取状況	塩分摂取状況														
		総カロリー														
		カルシウム量														
	飲酒状況	タンパク質														
		飲酒の頻度														
	喫煙状況	飲酒量														
		喫煙の有無														
運動状況	喫煙本数															
	喫煙開始年齢															
	禁煙経験の有無															
	禁煙への関心															
	家族の喫煙状況															
睡眠休養状況 等	意識的な運動の有無															
	1日の歩数															
受療行動等 意識等	1回30分以上の運動を週2回以上															
	睡眠状況															
	1日の睡眠時間															
	受療行動															
	健康に対する自己認識															

生活習慣(行動)については次表参照

評価指標調書 健康づくり田原坂大作戦(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		
		初回				5ヶ月目				11ヶ月目						
		／平均 割合 合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 偏差	n 数	p 値			
生活習慣(行動)	健康の意識	体調の変化や症状を、医師や医療関係者に話すことがある	2.44	0.91	50		2.51	0.77	49	0.471						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。
		健康に関する記事を読んだり、テレビの番組をみたりする	3.26	0.69	50		3.42	0.54	50	0.201						
		医療関係者による指示がよくわかるまで質問するか	2.80	0.76	50		3.04	0.78	50	0.122						
		医師の指示に疑問があるときは別の医師に相談するか	2.08	0.70	50		2.24	0.72	50	0.260						
		自分の健康のことについて医療関係者に相談することがある	2.26	0.83	50		2.46	0.91	50	0.253						
		定期的に自分の健康状態(体重や血圧等)をチェックしているか	2.74	0.99	50		3.36	0.85	50	0.001					本事業による健診の重要性に対する認識が変わった。	
		どうしたら自分はより健康になるかを、医療関係者に相談するか	1.98	0.85	50		2.16	0.82	50	0.282						
		健康管理に関する学習会に参加することがあるか	2.22	0.86	50		2.64	0.83	50	0.015					本事業による健康管理活動に参加する機会が増えた。	
	精神的成長	困ったときには、相談のしてくれる人、指導してくれる人を探す	2.78	0.89	50		2.74	0.80	50	0.814						
		自分はすこしづつよい方向に成長していると感じるか	2.32	0.68	50		2.82	0.60	50	0.000					本事業における運動指導等の活動に参加して、自信をついた。	
		意義のある人生を送っている自信があるか	2.70	0.76	50		2.78	0.76	50	0.601						
		自分自身の将来に期待することがあるか	2.64	0.78	50		2.62	0.75	50	0.896						
		今の自分に満足しているか	2.72	0.70	50		2.82	0.69	50	0.474						
		自分の人生の目標に向かって努力しているか	2.66	0.77	50		2.84	0.89	50	0.282						
		一日一日が面白く有意義だと感じるか	2.76	0.72	50		2.92	0.75	50	0.278						
自分の人生で何が大切かを認識しているか	2.76	0.85	50		3.04	0.78	50	0.089								
自分より強いもの偉大なもの、例えば自然の力とか神の存在といったものを感じているか	2.80	0.86	50		2.94	0.74	50	0.384								
新しいことにチャレンジしているか	2.44	0.86	50		2.38	0.81	50	0.720								

評価指標調書 健康づくり田原坂大作戦(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					
		初回				5ヶ月目				11ヶ月目									
		／平均 割合 合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 偏差	n 数	p 値						
生活習慣(行動)	身体活動	計画的に運動しているか	2.60	1.01	50					2.90	0.93	50	0.126					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。	
	20分以上の比較的激しい運動を、週あるいは月に何回しているか	1.88	1.06	50					2.58	1.18	50	0.002					本事業に取り込まれた運動プログラムの成果と考えられる。		
	30～40分の歩行のような、軽いまたは適度の運動を週あるいは月に何回しているか	2.36	1.16	50					2.90	1.02	50	0.015					運動指導によるこのような運動頻度が増えた。		
	レクリエーションとしてスポーツ(水泳、ダンス、サイクリング等)を何回しているか	2.04	1.14	50					2.34	1.17	50	0.198							
	ストレッチ体操を週あるいは月に何回しているか	1.68	0.89	50					2.32	1.04	50	0.001					運動プログラムによる成果と考えられる。		
	日常生活に運動を取り入れているか(昼食を摂るのに食堂まで歩いていったり、エレベーターを使わず階段を上がったり、車をわざと駐車場のはずれに止めてできるだけ歩くこと等)	2.60	1.05	50					3.06	0.94	50	0.023					運動指導、教育の成果と考えられる。		
	運動中に自分の脈拍をチェックしているか	1.42	0.70	50					1.78	0.76	50	0.016					運動指導による科学的な運動方法を分かった。		
	目標心拍数で運動しているか	1.42	0.56	50					1.78	0.74	50	0.008					運動指導による科学的な運動方法を分かった。		
	栄養	低脂肪、低飽和脂肪酸(魚類等)、低コレステロールの食事を心がけているか	2.80	0.83	50					3.22	0.76	50	0.010						運動と栄養指導による成果と考えられる。
		砂糖の多い食品を控えているか	2.88	0.89	50					3.20	0.64	50	0.042						運動と栄養指導による成果と考えられる。
		毎食、ごはん、パン、麺類を1～2杯食べているか	3.52	0.86	50					3.70	0.68	50	0.249						
		一日に果物を何回食べているか	1.96	0.61	50					2.24	0.63	50	0.026						運動と栄養相談による成果と考えられる。
		毎食野菜を食べているか	2.90	0.91	50					3.14	0.86	50	0.178						
		一日に乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ等)を何回口にしているか	2.08	0.67	50					2.10	0.68	50	0.882						
肉類、鶏肉、魚、卵、豆類、ナッツ類のいずれかを一日に何種類か食べているか		3.18	0.90	50					3.44	0.71	50	0.110							
食品のラベルに書いてある栄養成分、脂肪、塩分の含有量を確認することがあるか		2.50	0.99	50					2.60	0.93	50	0.604							
朝食を食べているか	3.92	0.34	50					3.98	0.14	50	0.253								

評価指標調書 健康づくり田原坂大作戦(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				
		初回				5ヶ月目				11ヶ月目								
		／平 割合 合値	標 差 偏	n 数	p 値	／平 割合 合値	標 差 偏	n 数	p 値	／平 割合 合値	標 差 偏	n 数	p 値					
生活習慣(行動)	人間関係	自分の問題や心配事を親しい人に打ち明けることがあるか	2.62	0.86	50					2.74	0.80	50	0.471					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ポイント以上のもについて記入して下さい。
		他の人がやったことを気軽にほめることがあるか	3.20	0.57	50					3.30	0.58	50	0.387					
		他の人と有意義で充実した関係を保っているか	3.04	0.78	50					3.08	0.75	50	0.795					
		親友と過ごす時間をつくるよう心がけているか	3.08	0.88	50					2.94	0.87	50	0.424					
		他人に対して暖かい思いやりの気持ちを持つことができるか	3.30	0.65	50					3.34	0.69	50	0.765					
		家族あるいは親友とのスキンシップを大切にしているか	3.24	0.72	50					3.35	0.69	49	0.452					
		心の安らぎ(親友関係)を求めため努力をしているか	2.94	0.74	50					3.08	0.69	50	0.332					
		親しい人に話しを聞いてもらうことがあるか	2.84	0.74	50					2.82	0.83	50	0.899					
	ストレス管理	話し合いや妥協によって他の人と摩擦を和らげることがあるか	3.08	0.67	50					3.10	0.65	50	0.879					
		十分な睡眠をとっているか	3.43	0.76	49					3.58	0.67	49	0.298					
		毎日の生活において、リラックスのための時間をとっているか	3.16	0.84	50					3.22	0.86	50	0.726					
		自分では変えることができないことは、しかたがないものとして受け入れるか	3.08	0.72	50					3.00	0.79	49	0.601					
		就寝前にはできるだけ楽しいことを考えるようにしているか	2.18	0.63	50					2.32	0.84	50	0.349					
		ストレス解消のためにしていることがあるか	2.64	0.88	50					2.82	0.83	50	0.293					
		仕事とレジャーのバランスを考えているか	2.50	0.87	50					2.72	0.93	50	0.228					
一日に15分～20分間、気晴らししたり、瞑想にふけったりするか	2.48	0.97	50					2.62	0.97	50	0.472							
疲れすぎないように自分のペースを保っているか	2.98	0.92	50					3.32	0.74	50	0.044					本事業における様々な健康活動による自分のストレス管理能力の改善に努力している。		