

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) ※検査値については要指領域を示す	プログラム名				
			コース1	コース2	コース3		
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	収縮期血圧	130-159mmHg	○	○	○		
	拡張期血圧	85-99mmHg	○	○	○		
	脈拍数		○	○	○		
	脂質代謝	総コレステロール	200-279mg/dl	○	○	○	
		HDLコレステロール	40mg/dl未満	○	○	○	
		LDLコレステロール	140mg/dl	○	○	○	
		中性脂肪	150-299mg/dl	○	○	○	
		リポ蛋白		○	○	○	
	糖代謝	空腹時血糖	110-159mg/dl	○	○	○	
		ヘモグロビンA1c	5.6-6.9%	○	○	○	
		フルクトサミン		○	○	○	
		インシュリン		○	○	○	
	肝機能	GOT	41-69IU/l(脂肪肝)	○	○	○	
		GPT	46-69IU/l(脂肪肝)	○	○	○	
		γ-GTP	男性76-133、女性46-100(IU/l)	○	○	○	
		コリンエステラーゼ		○	○	○	
		総蛋白		○	○	○	
	腎機能	クレアチニン		○	○	○	
		尿酸	男性7.6-9.0、女性7.1-8.0(mg/dl)	○	○	○	
	血液一般	赤血球		○	○	○	
		白血球		○	○	○	
		血色素	男性13.0(g/dl)、女性11.0(g/dl)未満	○	○	○	
		血球容積		○	○	○	
		ヘマトクリット値		○	○	○	
	尿検査	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		○	○	○
	尿中塩分量						
	眼底検査	脈波	脈波伝搬速度(PWV)				
		生理検査	ScheieH				
			ScheieS				
	肺機能	K.W					
		%肺活量	80%未満		○		
		1秒率			○		
		最大肺活量			○		
	形態測定	身長		○	○	○	
		体重		○	○	○	
		BMI	25.0以上	○	○	○	
		体脂肪率					
		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 ※平均年齢 (男性64歳、 女性62歳) の値 標準値(右に 示す)を明らか に下回る 場合を指 領域とする		最大酸素摂取状況	男性35.7-43.6、女性30.6-35.4 (ml/kg/min)			○	
		上体起こし	男性8.7±2.9、女性7.0±3.0(回/30秒) ※新・日本人の体力標準値2000より			○	
		長座体前屈	男性3.5±6.6、女性12.1±5.3(cm) ※新・日本人の体力標準値2000より			○	
		握力	男性38.2±6.6、女性24.6±4.3(kg) ※新・日本人の体力標準値2000より			○	
	椅子立ち上がり						
	閉眼片足立ち	男性22±21、女性19±23(秒) ※新・日本人の体力標準値2000より			○		
	下肢筋力						
	閉眼片足立ち						
	10m障害物歩行						
	全身反応時間	男性496±81、女性568±102(msec) ※新・日本人の体力標準値2000より			○		
40cm踏み台昇降							
最大歩数							
負荷中最大血圧	230mmHgをこえない			○			
最大ST変化							
運動時最大心拍数	(220-年齢)×0.9			○			
不整脈数							

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢) ※検査値については要指導域を示す	プログラム名			
			コース1	コース2	コース3	
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	食事に15-30分かける	○	○	○
		満腹への配慮	食べ過ぎない	○	○	○
		食事の規則正しさ	定期的に食事をとる	○	○	○
		朝食の摂取状況	朝食は必ずとる	○	○	○
		間食摂取の有無	間食や夜食をとらない	○	○	○
		食品バランスへの配慮	栄養バランスに注意する	○	○	○
		栄養成分を気にする	脂っこい物をとり過ぎない・野菜を多くとる	○	○	○
		野菜の摂取状況	野菜を多くとる	○	○	○
		果物摂取状況	果物を毎日食べない	○	○	○
		魚摂取状況	魚を週に3回以上食べる	○	○	○
		肉摂取状況	バラ肉、ひき肉、ハンバーグ、またはソーセージを合わせて週に2回以上食べない	○	○	○
		卵の摂取状況	卵を週に3回以上食べない・魚卵(たらこ、すじこ、いくら、うに等)を週に1回以上食べない	○	○	○
		甘いものの摂取状況	砂糖入りのコーヒー、ジュース、炭酸飲料水を毎日飲まない・洋菓子、菓子パン類(卵、バター、クリームを使ったもの)を週に2回以上食べない	○	○	○
		油ものの摂取状況	脂っこい物をとり過ぎない	○	○	○
		塩分摂取状況	塩辛いものをひかえる	○	○	○
		牛乳摂取状況	牛乳、ヨーグルト、チーズ等の乳製品を毎日1回は食べる・牛乳は低脂肪乳である	○	○	○
		チーズ摂取状況	牛乳、ヨーグルト、チーズ等の乳製品を毎日1回は食べる	○	○	○
		大豆製品の摂取状況	大豆製品(豆腐、油揚げ、納豆、煮豆等)を毎日食	○	○	○
		ごはんの摂取状況				
		みそ汁の摂取状況	みそ汁を1日2杯以上飲まない	○	○	○
	パン食の摂取状況					
	麺類の摂取状況					
	甘味飲料の摂取状況	砂糖入りのコーヒー、ジュース、炭酸飲料水を毎日飲まない	○	○	○	
	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	健康のために食生活に気を付けている	○	○	○	
	栄養摂取状況	コレステロール量	300mg以下		○	○
		脂質量	摂取エネルギー量の20~25%(kcal)÷9(g)		○	○
		脂質のエネルギー比	摂取エネルギー量(kcal)の20-25%		○	○
		食物繊維量	10g/1,000kcal以上		○	○
		総カロリー	(基礎代謝×1.3)±10%		○	○
		カルシウム量	600mg		○	○
		タンパク質	体重×0.7×(100/90)×1.3		○	○
	飲酒状況	飲酒の頻度	飲まない	○	○	○
		飲酒量	1週間の平均が7合以下	○	○	○
	喫煙状況	喫煙の有無	全く吸ったことがない・やめてから10年以上経過	○	○	○
		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	1ヶ月以内にやめようと思っている	○	○	○
	運動状況	家族の喫煙状況				
		意識的な運動の有無	1回1時間以上の運動を週2-5回	○	○	○
1日の歩数		男性8,202歩、女性7,282歩 ※H9国民栄養調査より		○	○	
1回30分以上の運動を週2回以上		実施している	○	○	○	
睡眠休養状況等	地域での活動状況					
	運動習慣の総合評価					
	睡眠状況	よくとれている	○	○	○	
	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					
受療行動等	趣味の有無					
	ストレスの有無	全くない	○	○	○	
	休養の有無	よくとれている	○	○	○	
	近所関係					
	外出の有無					
意識等	受療行動					
	薬品の購入					
	健診受診の有無					
	歯科検診受診の有無	定期的に受けている	○	○	○	
知識	歯磨きの習慣					
	健康に対する自己認識	非常に健康である	○	○	○	
	現在の生活への満足度					
その他	体力への自信					
	健康についての知識					
	適正体重の認知					
	適正食事量についての認識					
	タバコの害に対する認識					

評価指標調書 ver.1 (14年度開始事業分) 全介入群

全介入群			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		
			介入対象				介入前				介入後						
			／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			
身体 状況	血压	収縮期血压	123.3	17.3	975		123.9	17.6	767		123.8	17	767	ns	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		
		拡張期血压	74.6	11.2	975		74.7	11.3	767		74.7	10.9	767	ns			
	血液 化学 検査	脂質代 謝	総コレステロール	201.4	35.7	975		203.1	35.6	768		206.6	35.5	768		***	総コレステロールの有意な上昇(コース1の影響) HDLコレステロール上昇は各コース共通 LDLコレステロール軽度の上昇(コース1の影響)
			HDLコレステロール	60.9	15.6	971		60.8	15.6	765		62.7	16.4	765		***	
			LDLコレステロール	117.5	31.9	968		119.0	31.7	763		120.9	32.3	763		*	
		中性脂肪	114.8	81.1	975		116.2	82.1	768		115.2	80.2	768	ns			
		糖代謝	空腹時血糖	93.8	18.9	760		93.8	16.7	525		93.8	16.1	525		ns	
	ヘモグロビンA1c		6.1	1.1	77		6.41	1.08	41		6.3	1.21	41	ns			
	形態計測	BMI	22.6	3.4	975		22.6	3.3	768		22.6	3.3	768	ns		体脂肪率の有意な増加(コース1の影響)	
		体脂肪率	23.2	6.8	493		22.7	6.1	284		23.1	17	284	**			
生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮	48.5%		975		51.5%		767		54.6%		767	NS	栄養やバランスに気をつける割合増加(コース2の 影響)		
		食事の規則正しさ	56.6%		975		59.3%		767		62.1%		767	NS			
		朝食の摂取状況	28.1%		975		30.4%		767		32.1%		767	NS			
		間食摂取の有無	57.3%		975		58.0%		767		64.1%		767	+++			
		食品バランスへの配慮			975				767				767	+++			
		甘いものの摂取状況			975				767				767	+			
		油ものの摂取状況	47.2%		975		49.9%		767		55.0%		767	+			
	塩分摂取状況	37.0%		975		39.1%		767		42.2%		767	NS				
	栄養摂取状況	総カロリー															
	飲酒状況	飲酒の頻度	2.3	2.7	975		2.2	2.7	767		2.2	2.7	767	ns	週あたり飲酒量(合)減少(飲酒者が減ったため)		
		飲酒量	3.5	6.8	975		3.2	6.4	767		3.0	6.2	767	**			
	喫煙状況	喫煙の有無	26.2%		975		23.5%		767		22.2%		767	+++	喫煙割合減少(全コース共通)		
		喫煙本数	19.0	10.0	255		19.2	10.2	180		18.0	9.6	170				
		禁煙への関心	3.5%		255		3.9%		180		4.7%		170	NS			
	運動状況	意識的な運動の有無													運動習慣者増加(コース2と3)		
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	36.3%		975		38.6%		767		41.3%		767	+++	睡眠で休養がとれている割合増加			
	睡眠状況	66.5%		975		68.3%		767		69.6%		767	+				
受療行動等	1日の睡眠時間																
受療行動等	受療行動	20.1%		975		22.6%		767		24.9%		767	+	受療割合増加			
意識等	健康に対する自己認識	75.9%		975		76.8%		767		81.0%		767	+++	健康だと思う割合増加(コース2の影響)			

評価指標調書 ver.1 (14年度開始事業分) (対照群)

比較対照群			測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)																		
			全対照				H13年				H15年										
			／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値							
身体 状況	血圧	収縮期血圧	130.2	17.9	2567					130.1	18.0	2346					131.0	17.1	2346	**	
		拡張期血圧	78.1	10.7	2566					78.0	10.6	2345						77.9	10.5	2345	ns
	血液 化学 検査	脂質代謝	総コレステロール	213.4	34.6	2572					213.3	34.1	2352					215.5	34.5	2352	***
			HDLコレステロール	61.1	16.3	2572					61.3	16.4	2352					62.9	16.5	2352	***
			LDLコレステロール	125.9	32.2	2569					125.8	32.3	2349					127.1	32.6	2349	*
		糖代謝	中性脂肪	132.9	108.9	2572					132.3	104.3	2352					127.6	79.2	2352	*
			空腹時血糖	99.4	22.8	1324					99.8	23.1	947					98.6	23.1	947	*
			ヘモグロビンA1c	6.3	1.4	413					6.6	1.4	228					6.8	1.4	228	ns
	形態計測	BMI	22.9	2.9	2571					22.9	2.9	2350					23.0	2.9	2350	**	
		体脂肪率																			
生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮																			
		食事の規則正しさ	57.4%		2571																
		朝食の摂取状況	65.8%		2571																
		間食摂取の有無	36.1%		2571																
		食品バランスへの配慮	63.4%		2571																
		甘いものの摂取状況																			
		油ものの摂取状況	59.0%		2571																
	塩分摂取状況	49.0%		2571																	
	栄養摂取状況	総カロリー																			
	飲酒状況	飲酒の頻度	4.8	2.3	1182																
		飲酒量	6.9	6.2	1097																
	喫煙状況	喫煙の有無	14.6%		2491																
		喫煙本数	19.1	8.9	355																
		禁煙への関心																			
	運動状況	意識的な運動の有無																			
		1日の歩数 1回30分以上の運動を週2回以上	44.2%		2491																
	睡眠休養状況 等	睡眠状況	76.0%		2558																
1日の睡眠時間																					
受療行動等	受療行動	31.1%		2571																	
意識等	健康に対する自己認識	73.7%		2545																	

評価指標調書 ver.1 (14年度開始事業分) 介入コース I

介入プログラム I			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		
			介入対象				介入前				介入後						
			／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値			
身体 状況	血压	収縮期血压	117.0	15.4	469		116.3	15.2	313		117.4	15.2	313	ns	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		
		拡張期血压	71.4	10.4	469		70.8	10.1	313		71.8	10.5	313	ns			
	血液 化学 検	脂質代 謝	総コレステロール	187.4	31.2	469		186.9	31.4	313		193.6	35.2	313		***	総コレステロールの上昇(悪化)
			HDLコレステロール	60.4	15.8	469		59.7	15.9	313		61.8	17.1	313		***	HDLコレステロールの上昇
		糖代謝	LDLコレステロール	106.0	28.8	469		106.0	28.6	313		106.9	35.2	313		***	LDLコレステロールの軽度の上昇
			中性脂肪	105.4	81.2	469		105.6	83.0	313		110.7	88.4	313		ns	
	形態計測	空腹時血糖	90.5	16.2	452		89.4	8.6	289		90.5	9.2	289	*		FPGの軽度の悪化	
		ヘモグロビンA1c	6.2	1.27	3		8.0		1		6.7		1				
	生活 習慣 (行動)	栄養摂取状況	BMI	22.1	3.6	469		22.0	3.5	313		22.2	3.6	313		***	BMIの上昇、体重で0.5kgの上昇
			体脂肪率	22.8	6.2	429		22.5	5.7	257		23.0	6.0	257		**	体脂肪率の増加
食生活		満腹への配慮															
		食事の規則正しさ	33.3%		469		34.5%		313		37.1%		313	NS			
		朝食の摂取状況	42.0%		469		42.8%		313		45.4%		313	NS			
		間食摂取の有無	21.1%		469		23.3%		313		21.1%		313	NS			
		食品バランスへの配慮	47.3%		469		46.0%		313		50.2%		313	NS			
		甘いものの摂取状況															
		油ものの摂取状況	34.5%		469		36.1%		313		37.1%		313	NS			
塩分摂取状況		24.1%		469		24.3%		313		20.1%		313	NS				
飲酒状況	総カロリー																
	飲酒の頻度	2.5	2.7	469		2.5	2.7	313		2.4	2.7	313	ns				
喫煙状況	飲酒量	4.6	8.5	469		4.5	8.6	313		4.3	8.5	313	ns				
	喫煙の有無	42.6%		469		42.8%		313		40.9%		313	++	喫煙率の減少			
	喫煙本数	19.3	10.1	200		19.7	10.3	134		18.8	9.6	128					
運動状況	禁煙への関心	3.5%		200		3.7%		134		4.7%		128	NS				
	意識的な運動の有無																
睡眠休養状況 等	1日の歩数																
	1回30分以上の運動を週2回以上	21.5%		469		21.7%		313		20.4%		313	NS				
受療行動等 意識等	睡眠状況	57.1%		469		58.1%		313		57.5%		313	NS				
	1日の睡眠時間																
受療行動等 意識等	受療行動	3.2%		469		3.5%		313		2.9%		313	NS				
	健康に対する自己認識	75.5%		469		75.4%		313		78.0%		313	NS				

評価者コメント(コース1)

<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>介入前後で、総コレステロール、空腹時血糖の上昇、体重の軽度の上昇がみられた。また、運動習慣者割合もほかのコースと比較して低いままであり、食生活に気をつけている割合も低かった。このコースは比較的若年者が多いことは、検査値の値や喫煙者割合が高いことも特徴である。このコースは、年1回の検診後の事後保健指導が原則のコースであり、この指導方法の生活習慣改善と、生活習慣病改善の限界を示すものである。ただし、喫煙率が減少したのは、保健指導の効果が推定される。追跡率の66.7%で他のコースより低い。</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>従来、30歳代を対象とした、検診の再受診率は低かった。今回、ヘルスアップモデル事業において、再受診をすすめることで、66.7%の追跡率を得ることができた。検診度としては、高脂血症の検診度悪化。ただし、疾病要因別に検査値をみた場合に、疾病要因がある例ではほとんどの検査値は有意な変化がなく、疾病要因がない例(171例)では、検査値の悪化がみられた。</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>保健指導をもう少し頻度多くおこなう対策を考える。</p>	

評価指標調書 ver.1 (14年度開始事業分) 介入コースⅡ

介入プログラムⅡ			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								
			介入対象				介入前				介入後												
			／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値									
身体 状況	血压	収縮期血压	129.8	16.6	154					129.5	17.0	142						127.7	16.6	140	ns	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。	
		拡張期血压	77.1	11.2	154					76.7	11.4	142						76.2	10.5	140	ns		
	血液 化学 検査	脂質代 謝	総コレステロール	217.0	36.9	154					217.6	36.5	142					217.3	34.8	140	ns		HDLコレステロールの有意な上昇
			HDLコレステロール	61.0	14.6	150					61.2	14.8	139					63.4	15.3	139	***		
		糖代謝	LDLコレステロール	128.6	31.7	150					129.0	21.1	139					130.1	31.0	139	ns		中性脂肪の有意な減少
			中性脂肪	137.7	93.7	154					138.7	96.1	142					120.7	82.9	140	*		
	形態計測	空腹時血糖 ヘモグロビンA1c	空腹時血糖	100.7	23.7	88					100.4	22.6	68					99.0	24.6	68	ns		BMIの有意な減少、体重で0.9kgの減少
			ヘモグロビンA1c	6.2	1.2	24					6.2	1.3	12					6.5	1.8	12	ns		
		BMI	BMI	23.5	8.9	154					23.6	3.0	142					23.2	3.1	140	***		
			体脂肪率	25.0	89.7	13					25.2	8.1	9					25.9	9.1	9	ns		
生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮																			栄養やバランスを気をつける割合増加		
		食事の規則正しさ	55.2%		154					56.3%		142					65.5%		142	ns			
		朝食の摂取状況	64.3%		154					64.8%		142					72.5%		142	ns			
		間食摂取の有無	27.9%		154					27.5%		142					36.6%		142	ns			
		食品バランスへの配慮	60.4%		154					60.6%		142					74.6%		142	**			
		甘いものの摂取状況																					脂っこいものをとりすぎない割合増加 塩辛いものを控える割合増加
		油ものの摂取状況	55.8%		154					57.7%		142					69.7%		142	+			
	栄養摂取状況	塩分摂取状況	44.8%		154					45.8%		142					60.6%		142	++			
	飲酒状況	総カロリー																					
		飲酒の頻度	2.1	2.7	154					2.1	2.7	142					2.1	2.7	142	ns			
	喫煙状況	飲酒量	2.6	4.8	154					2.5	4.7	142					2.3	4.3	142	ns	喫煙者割合減少		
		喫煙の有無	13.0%		154					11.3%		142					10.6%		142	+			
	運動状況	喫煙本数	18.6	10.9	20					18.6	12	16					17.5	10.6	15		運動習慣割合増加		
		禁煙への関心	0.0%		20					0.0%		16					6.7%		15	NS			
	睡眠休養状況 等	意識的な運動の有無																				運動習慣割合増加	
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	46.1%		154					45.8%		142					51.4%		142	++				
	睡眠状況	74.0%		154					73.2%		142					75.4%		142	NS				
受療行動等 意識等	1日の睡眠時間																				健康だと思う割合増加		
	受療行動	32.5%		154					31.0%		142					34.5%		142	NS				
	健康に対する自己認識	74.0%		154					74.6%		142					84.5%		142	++				

## 評価者コメント(コース2)

<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>このコースは、栄養を中心とした指導を行うコースであり、3つのコースの中で最も改善効果が高く、体重減少量も大きかった。また、食事で注意しているとする項目別の割合も増加したのがこのコースの特徴である。ほかに、喫煙者割合が減少し、運動習慣者割合も増加した。追跡率が92.2%と高いのもこのコース参加者の意識の高さをあらわす。</p>
	<p>介入群と対照群の比較について</p>	<p>対照群と比較して、中性脂肪の減少、体重の減少、総コレステロールが増加しなかった点など、このコースの効果としてみとめられる。</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>高血圧群(23人)では、有意な血圧の下降が観察された(収縮期、拡張期それぞれ151から141へ、と91から84へ)。しかし、その他の疾病要因別の分析では有意な変化はみられなかった。</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>栄養士の方が個別の食事調査の結果をもとに、栄養指導をおこなう技術を習得することができた。しかし、栄養指導の内容の統一が必要である。</p>



評価指標調書 ver.1 (14年度開始事業分) 介入コースⅢ

介入プログラムⅢ			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			
			介入対象				介入前				介入後(1年目)						
			／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数		p 値		
身体 状況	血压	収縮期血压	128.7	17.1	352		129.0	17.4	312		128.5	16.9	312	ns	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。		
		拡張期血压	77.6	11.0	352		77.8	11.2	312		77.0	10.8	312	ns			
	血液 化学 検査	脂質代 謝	総コレステロール	213.3	33.5	352		212.7	32.8	313		215.0	32.1	313		ns	HDLコレステロールの有意な上昇あり
			HDLコレステロール	61.5	15.6	352		61.7	15.8	313		63.3	16.2	313		***	
		LDLコレステロール	128.2	30.6	349		127.7	32.8	311		215.0	32.1	311	ns			
		中性脂肪	117.4	72.6	352		116.4	71.8	313		117.6	69.9	313	ns			
	糖代謝	空腹時血糖	97.7	20.4	220		98.7	21.6	168		97.2	19.5	168	*		FPGの1.5mgの有意な減少	
		ヘモグロビンA1c	6.1	1.0	50		6.5	1.0	28		6.3	0.9	28	ns			
	形態計測	BMI	22.9	3.3	352		22.7	3.0	313		22.6	2.9	313	**		BMIの有意な減少、体重は0.4kg有意に減少	
		体脂肪率	26.1	9.8	51		24.9	10.3	18		24.4	9.1	18	ns			
生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮															
		食事の規則正しさ	65.9%		352		66.3%		312		67.3%		312	NS			
		朝食の摂取状況	72.7%		352		73.4%		312		74.0%		312	NS			
		間食摂取の有無	37.5%		352		38.8%		312		41.0%		312	NS			
		食品バランスへの配慮	69.3%		352		68.9%		312		73.4%		312	NS			
		甘いものの摂取状況															
		油ものの摂取状況	60.2%		352		60.3%		312		66.3%		312	NS			
	塩分摂取状況	50.9%		352		51.0%		312		56.1%		312	NS				
	栄養摂取状況	総カロリー															
	飲酒状況	飲酒の頻度	2.1	2.7	352		2.1	2.7	312		2.1	2.6	312	ns	飲酒量(合/週)の減少あり		
		飲酒量	2.3	4	352		2.3	4.0	312		2.1	3.3	312	*			
	喫煙状況	喫煙の有無	9.9%		352		9.6%		312		8.7%		312	+++	喫煙者の割合の減少あり		
		喫煙本数	17.2	8.4	35		17.0	8.8	30		14.1	7.6	27				
		禁煙への関心	5.7%		35		6.7%		30		3.7%		27	NS			
	運動状況	意識的な運動の有無													運動習慣者の割合の有意な増加		
		1日の歩数 1回30分以上の運動を週2回以上	51.7%		352		52.2%		312		57.7%		312	+++			
	睡眠休養状況 等	睡眠状況	75.6%		352		76.3%		312		79.2%		312	NS			
1日の睡眠時間																	
受療行動等	受療行動	37.2%		352		37.8%		312		42.6%		312	+	受療者増加			
意識等	健康に対する自己認識	22.5%		352		79.2%		312		82.4%		312	NS	健康だと思割合増加するも有意差なし			

## 評価者コメント(コース3)

<p>評価指標でみられた効果 ※個々の評価指標</p>	<p>介入前後での比較について</p>	<p>このコースは、施設型の週1回の運動と希望者には栄養も指導するコースであり、最も基本的な生活習慣改善コースである。HDLコレステロールの増加度と運動習慣者割合がほかの2つのコースに比較して高いのは、このコースの特徴である。ただ、体重の減量度が小さく、また食生活の改善割合が有意でないのは、栄養指導の不十分さを反映するものである。喫煙者の割合の減少、運動習慣者割合の増加などがみられた。追跡率は88.1%とやや低い割合であった。</p>
<p>でみられた効果について総合的にご記入ください。</p>	<p>介入群と対照群の比較について</p>	<p>対照群と比較して、空腹時血糖と体重が減少した点は、このコースの効果としてみとめられる。対照群では、糖尿病の検診度が悪化した割合が多いのに対して、このコースではそれは不変であった。運動習慣者割合が高いのは、このコースの特徴である。</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>高血圧群(62名)では、収縮期血圧、拡張期血圧の有意な減少がみられた(151から144へ、93から86へそれぞれ変化した)。それ以外の疾病要因別には検査値の変化はみられなかった。</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>運動習慣の頻度を増加させること、栄養指導を徹底させることなど。追跡率を高めることで、個別健康指導の機会とする。</p>	

## 評価者コメント(事業全体)

<p style="text-align: center;">事業実施でみられた効果</p>	<p>事業全体として、藤沢市保健医療センターで、個別健康教育をおこない、その後フォローアップして、評価するシステムが完成した。コースを3つ作り、各コースの生活習慣病に対する効果を検討した結果、検診後の事後指導のみのコース1は、効果が少ないこと、栄養指導を中心におこない、かつ一部のものには運動指導もおこなわれたコース2は最も効果が大きく、施設型の運動指導であるコース3の効果はコース2に比較してやや少ないことが示された。コース2や3のような個別健康教育で、効果があらわれやすい指標は、中性脂肪、体重の減少、HDLコレステロールの上昇であった。</p>
<p style="text-align: center;">問題点や課題</p>	<p>血圧に関しては、高血圧群では血圧の低下がみられたが、全対象では有意差がなく、また対照群でも同じ傾向があったので、平均値への回帰現象を観察している可能性がある。コース毎に問題点をみると、コース1は個別健康指導としての時間とフォローアップの少ないことが問題であり、コース3は栄養指導がいきわたっていないことが問題である。</p>