

評価指標調査 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) ※対象疾患の基準値については赤字で対象測定基準(一要指導)を示す。 ※黒字はいわゆる測定値の基準値を示す。 ※生活習慣については最も「良好な状態」を表すと思われる選択肢を示す。 ※2種類の問診票を使用:(A0)全体での共通指標、(k)加計町独自の問診票・指標	プログラム名			
			壮年群(修了生・壮年群初心者(いきいきライフセミナー))	高齢者群(地域ぐるみ元気講座)		
対象疾病	高血圧症		○	○		
	高脂血症		○	○		
	糖尿病		○	○		
	肥満症		○	○		
	骨粗鬆症			転倒予防		
禁煙						
身体状況	血圧	収縮期血圧	{130mmHg以上(180 mmHg以上は除く)}	○	○	
		拡張期血圧	{85 mmHg以上(110 mmHg以上)}	○	○	
		脈拍数		○	○	
	脂質代謝	総コレステロール	{220 mg/dl以上, 50才以上女性は240 mg/dl以上} 120-220 (mg/dl)	○	○	
		HDLコレステロール	{34mg/dl以下} 31-70 (mg/dl)	○	○	
		LDLコレステロール	70-140mg/dl	○	X	
		中性脂肪	{150mg/dl以上} 40-150 (mg/dl)	○	○	
		リポ蛋白a(Lp-a)		○	X	
	糖代謝	空腹時血糖	{100mg/dl以上 (140 mg/dl以上は除く)} 70-110 (mg/dl)	○	○	
		ヘモグロビンA1c	{5.5以上 (8.0以上は除く)} 5.8以下 (%)	○	○	
		フルクトサミン	205-285 μU/ml	○	X	
		インシュリン	70-110mg/dl	○	X	
		肝機能	GOT	8-40 (IU/l)	(X)	(X)
	GPT		5-35 (IU/l)	(X)	(X)	
	γ-GTP		10-50 (IU/l)	(X)	(X)	
	コリンエステラーゼ			(X)	(X)	
	総蛋白		6.5-8.0 (g/dl)	(X)	(X)	
	腎機能	アルブミン	3.5-5.1 (g/dl)	(X)	(X)	
		クレアチニン	0.5-1.5 (mg/dl)	(X)	(X)	
		尿酸	男4.0-8.0, 女3.0-6.0 (mg/dl)	○	○	
	血液一般	尿素窒素(BUN)		X	X	
		赤血球	男410-530, 女380-480 (万/mm ³)	(X)	X	
		白血球	3,500-8500 (/mm ³)	(X)	X	
		血色素	男14-18, 女12-16 (g/dl)	(X)	X	
		血球容積		X	X	
	電解質	ヘマトクリット値	男38-50, 女36-43 (%)	(X)	X	
		カリウム		(X)	X	
		尿蛋白定性		X	X	
		尿糖定性		X	X	
		尿潜血反応		X	X	
	尿一般	尿中コチニン濃度		X	X	
		尿中塩分量		X	X	
		脈波伝搬速度 (PWV)	1,400 (cm/s)	○	X	
	生体検査	ScheieH		X	X	
		ScheieS		X	X	
		K.W		X	X	
	肺機能	%肺活量		X	X	
		1秒率		X	X	
		最大肺活量		X	X	
	形態測定	身長		○	○	
		体重		○	○	
		BMI	{25以上}	○	○	
		体脂肪率	男10-20, 女20-30以下 (%)	○	X	
		腹腔内脂肪		○	X	
		皮脂質		X	X	
		ウェスト		X	X	
		ヒップ		X	X	
		胸囲		X	X	
		臀部周囲		X	X	
		骨密度		X	○	
		身体能力	最大酸素摂取量		○	○
			上体起こし		X	X
			長座体前屈		X	X
			握力		X	○
	椅子立ち上がり			X	X	
	閉眼片足立ち			X	X	
	下肢筋力			X	X	
	閉眼片足立ち			X	X	
	10m障害物歩行			X	X	
	全身反応時間			X	X	
	40cm踏み台昇降			X	X	
	最大歩数			X	X	
	負荷中最大血圧		X	X		
	最大ST変化		X	X		
	運動時最大心拍		X	X		
	不整脈数		X	X		

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) ※対象疾患の基準値については赤字で対象選定基準(一要指導)を示す。 ※黒字はいわゆる測定値の基準値を示す。 ※生活習慣については最も「良好な状態」を表すと思われる選択肢を示す。 ※2種類の問診票を使用:(A0)全体での共通指標、(k)加計町独自の問診票・指標	プログラム名		
			壮年群(修了生・壮年群初心者(いきいきライフセミナー))	高齢者群(地域ぐるみ元気講座)	
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	(A0)4.1食事の速度は早いほうではない。	○	○
	満腹への配慮	(A0)4.2おなか一杯食べるほうではない。	○	○	
	食事の規則正しさ	(A0)4.3食事は規則正しい。	○	○	
	朝食の摂取状況	(K)F食生活(1)朝食は、ほぼ毎日とる。	○	○	
	間食摂取の有無	(k)F食生活(1)間食(おやつ)は、とらない。	○	○	
	食品バランスへの配慮	(A0)4.7多様な食品を組み合わせて、食事のバランスに気をつけている。	○	○	
	栄養成分を気にする	(A0)4.8栄養成分表示を見て、食品や外食を選んでいる。	○	○	
	野菜の摂取状況	(AU)4.4野菜を多くとるようにしている。 (k)F食生活(1)緑黄色野菜をとる回数は2、3回/1日。	○	○	
	果物摂取状況	(A0)4.5果物について多くとるようにしている。	○	○	
	魚摂取状況	(A0)4.6肉と魚については、魚の方が多い。	○	○	
	肉摂取状況	(A0)4.6肉と魚については、魚の方が多い。	○	○	
	卵の摂取状況		X	X	
	甘いものの摂取状況	(A0)甘いものについては、食べない。	○	○	
	油ものの摂取状況	(A0)脂肪の多い食事については、あまり食べない。	○	○	
	塩分摂取状況	(A0)塩味については、薄味にしている。	○	○	
	牛乳摂取状況		X	X	
	チーズ摂取状況		X	X	
	大豆製品の摂取状況		X	X	
	ごぼんの摂取状況		X	X	
	みそ汁の摂取状況		X	X	
	パン食の摂取状況		X	X	
	種類の摂取状況		X	X	
	甘味飲料の摂取状況		X	X	
	海藻の摂取状況		X	X	
	芋類の摂取状況		X	X	
	健康的な生活のための食事への配慮		X	X	
	栄養摂取状況	コレステロール量		X	X
脂質量		X	X		
脂質のエネルギー		X	X		
食物繊維量		X	X		
総カロリー		X	X		
カルシウム量		X	X		
タンパク質		X	X		
飲酒状況	飲酒の頻度	(A0)飲酒については、週に何日飲みますか(0)日	○	○	
飲酒量	(A0)飲酒について2.2飲むときはどのくらい飲みますか、日本酒にして何合くらい。	○	○		
喫煙状況	喫煙の有無	(A0)喫煙については、元々吸わない、止めた。 (k)Jタバコは吸わない。	○	○	
喫煙本数	(A0)現在の1日の喫煙本数は(0)本	○	○		
喫煙開始年齢		X	X		
禁煙経験の有無	(A0)今までに1ヶ月以上止めたことのある経験がある。	○	○		
禁煙への関心	(A0)禁煙への関心、この1ヶ月以内に禁煙したい。	○	○		
家族の喫煙状況		X	X		
運動状況	意識的な運動の有無	(A0)3.1普段、意識的に体を動かすようにしている。	○	○	
1日の歩数		X	X		
1回30分以上の運動を週2回以上	(A0)3.21回に30分以上の運動を週2回している。(継続については1年以上がベスト)	○	○		
運動不足感の有無		X	X		
地域での活動状況	(k)M地域(1)地域の手話役は進んで引き受ける。	X	X		
運動習慣の総合評価		X	X		
睡眠状況	(A0)睡眠については、熟睡感がある。 (k)P睡眠(1)現在、よく眠れ笑うことの多い毎日である。	○	○		
1日の睡眠時間		X	X		
就寝時間		X	X		
眠りの持続性		X	X		

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) ※対象疾患の基準値については赤字で対象測定基準(→要指導)を示す。 ※黒字はいわゆる測定値の基準値を示す。 ※生活習慣については最も「良好な状態」を表すと思われる選択肢を示す。 ※2種類の問診票を使用:(A0)全体での共通指標、(k)加計町独自の問診票・指標	プログラム名	
			壮年群(学生・壮年群初心者(いきいきライフセミナー))	高齢者群(地域ぐるみ元気講座)
睡眠休養状況等	睡眠状況の総合評価		X	X
	趣味の有無	(k)O余暇(1)生涯続けていけるであろう趣味を持っている。	O	O
	ストレスの有無	(A0)ストレスについて、現在、日常生活で悩みやストレスがない。	O	O
	余暇の有無	余暇の有無	X	X
	休養の有無	休養の有無	X	X
	近所関係	(k)N近所及び家族関係(1)ご近所さん又は家族と共通の楽しい話題がある。	O	O
	外出の有無		X	X
受療行動等	受療行動		X	X
	薬品の購入		X	X
	健診受診の有無	(k)L健康診断(1)健診は、年1回は受ける	O	O
	歯科検診受診の有無		X	X
意識等	歯磨きの習慣	(A0)歯磨きについては、毎食後に磨く。 (k)G口腔保清(1)歯磨きをする回数3回/1日。	O	O
	健康に対する自己認識	(A0)健康意識、今の健康状態はよい。 (k)Q健康感(1)現在、自分は健康だと感じている	O	O
知識	現在の生活への体力への自信		X	X
	健康についての知識		X	X
	適正体重の認知		X	X
	適正食事量について		X	X
その他	タバコの害に対する認知		X	X

評価指標調書(H14) 壮年群初診者(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							
		0ヶ月				3ヶ月				6ヶ月				9ヶ月					12ヶ月						
		／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	／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	134.4	17.00	33		142.0	16.15	33	0.007	139.8	15.07	33	0.108	132.7	13.19	33	0.412	133.5	15.08	30	0.893	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	80.4	9.24	33		80.4	11.91	33		77.7	10.81	33	0.190	77.5	8.96	33	0.050	75.8	12.50	30	0.114			
	血液 化学 検査	脂質代謝	総コレステロール	216.4	37.56	33		209.8	32.61	33	0.155	220.1	30.82	33	0.419	219.2	40.74	33	0.032	218.0	32.30	32		0.878	数値的には6.9%の増加、改善である
			HDLコレステロール	54.6	12.90	33		56.2	12.02	33	0.219	61.0	13.18	33	<0.0001	65.3	15.66	33	0.010	58.3	13.89	32		0.002	
		LDLコレステロール	131.3	33.88	33		119.5	29.73	33	0.005	129.2	29.87	33	0.624					129.1	28.87	32	0.242			
		中性脂肪	111.4	72.57	33		98.2	43.85	33	0.119	89.8	34.24	33	0.048	92.0	36.69	33	0.083	90.3	45.80	32	0.028			
	糖代謝	空腹時血糖	98.0	13.48	33		102.3	14.38	33	0.100	99.6	7.95	33	0.456	95.9	9.07	33	<0.0001	94.8	17.97	32	0.419		前値から-1%と明らかに低下・改善している	
		ヘモグロビンA1c	5.4	0.41	33		5.3	0.40	33	0.001	5.3	0.32	33	0.002	4.9	0.47	33	0.198	5.3	0.42	32	0.076			
	形態計測	BMI		22.8	2.45	33		23.0	2.15	33	0.086	22.7	2.15	33	0.801	22.0	2.15	33	0.000	22.4	2.13	30		0.084	前値に比べ5.5%低下・改善している
			体脂肪率	28.7	4.79	33		29.8	4.10	33	0.002	28.8	4.34	33	0.936					27.2	4.40	30		0.002	
生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮	46.9	15	32						48.5	16	33		60.6	20	33		60.6	20	33		13.7%の向上・改善		
		食事の規則正しさ	75.8	25	33					78.8	26	33		77.4	24	31		77.4	24	31					
		朝食の摂取状況(k)	93.9	31	33					90.9	30	33		97.0	32	33		97.0	32	33					
		間食摂取の有無(k)	6.1	2	33					9.1	3	33		9.1	3	33		9.1	3	33					
		食品バランスへの配慮	68.8	22	32					75.8	25	33		90.9	30	33		90.9	30	33					
		甘いものの摂取状況	0.0	0	33					0.0	0	33		0.0	0	33		0.0	0	33					
		油ものの摂取状況	15.2	5	33					24.2	8	33		24.2	8	33		24.2	8	33					
		塩分摂取状況	24.2	8	33					21.2	7	33		18.2	6	33		18.2	6	33					
	栄養摂取状況	総カロリー																					22.2%の改善である		
		飲酒状況	飲酒の頻度	0.0	0	13					18.2	2	11		1.0	1	12		1.0	1	12				
	喫煙状況	飲酒量(k)	78.8	26	33					82.8	24	29		75.0	24	32		75.0	24	32					
		喫煙の有無(k)	84.8	28	33					87.1	27	31		84.8	28	33		84.8	28	33					
	運動状況	喫煙本数																							
		禁煙への関心	0.0	0	9																				
		意識的な運動の有無	69.0	20	29					100.0	33	33		100.0	32	32		100.0	32	32					
睡眠休養状況等	1日の歩数																					31%増加し、100%となった。			
	1回30分以上の運動を週2回以上(k)	42.4	14	33					57.6	19	33		87.9	29	33		87.9	29	33						
受療行動等 意識等	睡眠状況(k)	45.5	15	33					41.9	13	31		48.5	16	33		48.5	16	33			45.5%増加し、全項目と合わせ運動の定着を示す。			
	1日の睡眠時間																								
	受療行動																								
	健康に対する自己認識	39.4	13	33					27.3	9	33		33.3	11	33		33.3	11	33						

評価指標調書(H14) 壮年群修了生(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									
		0ヶ月				3ヶ月				6ヶ月				9ヶ月					12ヶ月								
		／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	／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	血圧	収縮期血圧	129.5	18.20	17				145.6	14.27	17	0.001	146.1	30.76	17	0.009	128.8	14.85	17	0.829	138.1	20.03	15	0.030	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	79.5	11.27	17				87.4	8.12	17	0.001	80.1	21.10	17	0.898	79.0	9.79	17	0.768	83.5	9.00	15	0.073			
	血液 化学 検査	脂質代謝	総コレステロール	220.5	22.08	17				221.4	26.68	17	0.833	222.3	31.98	17	0.769	220.6	32.24	17	0.162	208.6	28.09	17		0.034	前値の-5.4%低下・改善
			HDLコレステロール	57.6	10.96	17				61.6	13.10	17	0.011	62.5	13.67	17	0.001	67.9	15.20	17	0.554	56.2	13.52	17		0.369	
		糖代謝	LDLコレステロール	128.7	31.27	17				119.2	30.38	17	0.014	125.4	32.58	17	0.554					113.8	33.22	17		0.009	前値の-12%低下・改善
			中性脂肪	131.4	160.47	17				162.2	188.97	17	0.012	125.4	79.05	17	0.807	121.2	107.21	17	0.867	166.9	230.11	17		0.066	
			空腹時血糖	113.7	18.38	17				116.5	19.68	17	0.170	118.6	20.34	17	0.052	108.6	18.98	17	0.320	106.2	13.78	17		0.074	
			ヘモグロビンA1c	5.7	0.72	17				5.7	0.63	17	0.283	5.7	0.72	17	0.474	5.3	0.68	17	0.275	5.6	0.47	17		0.154	
	形態計測	BMI	23.8	2.97	17				24.4	2.98	17	<.0001	26.7	9.08	17	0.190	24.0	2.93	17	0.200	24.0	2.81	15	0.022		増加であるが数値的には0.6%と不変	
		体脂肪率	23.9	5.95	17				25.6	5.60	17	<.0001	26.2	5.15	17	0.000					24.3	4.45	15	0.198			
生活習慣(行動)	食生活	満腹への配慮	37.5	6	16								52.9	9	17		52.9	9	17		52.9	9	17		15%の改善		
		食事の規則正しさ	93.8	15	16								94.1	16	17		100.0	17	17		100.0	17	17				
		朝食の摂取状況(k)	100.0	17	17								88.2	15	17		94.1	16	17		94.1	16	17				
		間食摂取の有無(k)	23.5	4	17								17.6	3	17		11.8	2	17		11.8	2	17			11.8%低下	
		食品バランスへの配慮	75.0	12	16								70.6	12	17		64.7	11	17		64.7	11	17				
		甘いものの摂取状況	0.0	0	17								5.9	1	17		5.9	1	17		5.9	1	17				
		油ものの摂取状況	35.3	6	17								17.6	3	17		47.1	8	17		47.1	8	17			11.8%改善	
	塩分摂取状況	23.5	4	17								25.0	4	16		29.4	5	17		29.4	5	17					
	栄養摂取状況	総カロリー	9.1	1	11								0.0	0	10		0.0	0	9		0.0	0	9				
	飲酒状況	飲酒の頻度	41.2	7	17								37.5	6	16		47.1	8	17		47.1	8	17				
		飲酒量(k)	76.5	13	17								70.6	12	17		70.6	12	17		70.6	12	17				
	喫煙状況	喫煙の有無(k)																									
		喫煙本数	20.0	1	5								11.1	1	9		20.0	1	5		20.0	1	5				
	運動状況	意識的な運動の有無	86.7	13	15								100.0	17	17		100.0	17	17		100.0	17	17		13.3%増加		
		1日の歩数																									
	1回30分以上の運動を週2回以上(k)	41.2	7	17								58.8	10	17		82.4	14	17		82.4	14	17		41.2%増加			
睡眠体養状況等	睡眠状況(k)	58.8	10	17								35.3	6	17		58.8	10	17		58.8	10	17					
	1日の睡眠時間																										
受療行動等	受療行動																										
意識等	健康に対する自己認識(k)	5.9	1	17								11.8	2	17		11.8	2	17		11.8	2	17					

評価指標調書(H14) 高齢者群(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
			開始時(0ヶ月)				開始後9ヶ月				開始後12ヶ月				
			／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	血圧	収縮期血圧	142.0	18.83	80					137.0	18.64	80	0.0202	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。 有意の低下:前値に比べ3.5%低下 有意の増加(8.8%増加)であるが、基準値内の変化である。	
		拡張期血圧	79.1	10.45	80					77.1	11.67	80	0.0617		
	血液 化学 検査	脂質代謝	総コレステロール	198.3	29.97	80					215.5	34.15	80		<.0001
			HDLコレステロール	59.7	14.40	80					60.5	13.72	80		0.2989
	糖代謝	LDLコレステロール													
		中性脂肪	94.8	39.40	80					94.4	43.06	80	0.9246		
	形態計測	空腹時血糖	108.6	20.41	80					106.4	19.22	80	0.1057		
		ヘモグロビンA1c	5.1	0.72	80					5.1	0.76	80	0.6192		
	生活 習慣 (行動)	BMI	23.7	2.90	80					23.6	2.83	80	0.1018		
		食生活	体脂肪率				73.7	56	76		73.8	59	80		
満腹への配慮						90.9	70	77		89.9	71	79			
食事の規則正しさ						98.7	75	76		98.7	78	79			
朝食の摂取状況(k)			98.8	79	80					26.3	21	80			
間食摂取の有無(k)			25.0	20	80	19.7	15	76		87.2	68	78			
食品バランスへの配慮						89.6	69	77		3.8	3	80			
甘いものの摂取状況						5.3	4	76		35.0	28	80			
油ものの摂取状況						29.9	23	77		35.0	28	80			
塩分摂取状況						41.6	32	77							
総カロリー															
栄養摂取状況		総カロリー				0.0	0	31		0.0	0	32			
		飲酒状況	飲酒の頻度			61.3	49	80		63.4	45	71			
喫煙状況		飲酒量(k)	98.8	79	80	95.9	71	74		66.7	52	78			
		喫煙の有無(k)								98.7	77	78			
運動状況		喫煙本数				0.0	0	25							
		禁煙への関心				100.0	74	74		98.7	77	78			
睡眠休養状況等		有意的な運動の有無													
		1日の歩数													
受療行動等		1回30分以上の運動を週2回以上(k)	33.8	27	80	34.7	26	75		62.0	49	79			
	睡眠状況(k)	52.5	42	80	56.6	43	76		53.2	42	79				
意識等	1日の睡眠時間														
	受療行動														
	健康に対する自己認識(k)	27.5	22	80	27.6	21	76		27.5	22	80				

評価指標調書(H14) 壮年群(対照群)

			測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)															
			0ヶ月				12ヶ月				値	平均	偏差	n	p			
			割	平均	偏差	n	割	平均	偏差	n						p		
身体状況	血圧	収縮期血圧	134.1	15.6	62					134.1	17.2	62	0.992					
		拡張期血圧	79.1	10.0	62					80.4	8.4	62	0.165					
	血液 化学 検査	脂質代謝	総コレステロール	207.9	28.3	62					223.5	34.4	62	<0.0001				7.5%の増加
			HDLコレステロール	61.5	15.5	62					60.8	17.3	62	0.516				
		糖代謝	中性脂肪	115.0	79.5	62					131.9	94.2	62	0.042				14.6%の増加
			空腹時血糖	103.6	15.2	62					101.5	13.5	62	0.051				
	形態計測	ヘモグロビンA1c	5.0	0.7	62					5.0	0.7	62	0.735					
		BMI	23.2	2.6	62					23.6	2.6	62	0.000				1.3%の軽度増加	
	生活習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮								60.3	38	63					
			食事の規則正しさ								80.3	49	61					
朝食の摂取状況(k)			95.2	60	63					92.1	58	63						
間食摂取の有無(k)			33.3	21	63					34.9	22	63						
食品バランスへの配慮										76.7	46	60						
甘いものの摂取状況										14.3	9	63						
油ものの摂取状況										23.8	15	63						
塩分摂取状況										11.1	7	63						
栄養摂取状況		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								3.1	1	32						
喫煙状況		飲酒量(k)	54.8	34	62					54.1	33	61						
		喫煙の有無(k)	77.8	49	63					74.6	47	63						
		喫煙本数																
		喫煙開始年齢																
		禁煙経験の有無																
運動状況		禁煙への関心																
		家族の喫煙状況																
		意識的な運動の有無								74.2	46	62						
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(k)	12.7	8	63					22.2	14	63							
受療行動等	睡眠状況(k)	61.9	39	63					53.2	33	62							
	1日の睡眠時間																	
意識等	健康に対する自己認識(k)	19.0	12	63.0					11.1	7	63							

評価指標調書(H14) 高齢者群(対照群)

			測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)															
			0ヶ月				12ヶ月				平均値	標準偏差	n	p値				
			割合	平均値	標準偏差	n	p値	平均値	標準偏差	n					p値			
身体状況	血圧		収縮期血圧	147.3	18.67	58		144.3	19.84	58	0.2966							
			拡張期血圧	79.8	8.28	58		78.4	11.68	58	0.2437							
	血液化学検査	脂質代謝	総コレステロール	198.4	28.27	58		215.0	32.41	58	<.0001							
			HDLコレステロール	61.4	15.65	58		59.8	12.00	58	0.2086							
		糖代謝	LDLコレステロール															
			中性脂肪	99.8	48.23	58		105.1	51.76	58	0.3554							
	形態計測		空腹時血糖	104.2	12.82	58		103.6	21.96	58	0.7981							
			ヘモグロビンA1c	5.1	0.57	60		5.1	0.54	58	0.0211							
			BMI	23.5	2.76	58		23.7	2.78	58	0.0861							
			体脂肪率															
生活習慣(行動)	食生活		満腹への配慮					73.3	44.00	60								
			食事の規則正しさ					81.0	47.00	58								
			朝食の摂取状況(k)	98.3	57.00	58		100.0	59.00	59								
			間食摂取の有無(k)	25.0	15.00	60		26.7	16.00	60								
			食品バランスへの配慮					76.7	46.00	60								
			甘いものの摂取状況					16.9	10.00	59								
			油ものの摂取状況					36.7	22.00	60								
			塩分摂取状況					20.0	12.00	60								
	栄養摂取状況		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					0.0	0.00	18								
			飲酒量(k)	71.9	41.00	57		72.9	43.00	59								
	喫煙状況		喫煙の有無(k)	95.0	57.00	60		94.9	56.00	59								
			喫煙本数															
			喫煙開始年齢															
			禁煙経験の有無															
			禁煙への関心															
	運動状況		家族の喫煙状況															
			意識的な運動の有無					78.9	45.00	57								
			1日の歩数															
			1日30分以上の運動を週2回以上(k)	15.0	9.00	60		20.3	12.00	59								
睡眠休養状況等		睡眠状況(k)	51.7	31.00	60		55.0	33.00	60									
		1日の睡眠時間																
受療行動等		受療行動																
		意識等	健康に対する自己認識(k)	16.7	10.00	60		13.3	8.00	60								

有意の増加8.3%であるが、基準値内の変化

変化は0.3%であり、臨床的には不変。

H14評価者コメント(壮年群)

<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>【壮年群初心者】 介入前の状態と比較して、運動の効果による、有意に良好な変化が見られた。身体状況については、介入後12M後の変化として、HDLコレステロール(6.9%の増加)、中性脂肪(19%の低下)、体脂肪率(5.5%の低下)で改善が見られた。また、生活習慣・行動について、9(12)M後で10%以上の改善がみられた指標は、食生活では、満腹への配慮(13.7%増加)、食品バランスへの配慮(22.2%増加)運動状況では、意識的な運動の有無(31%増加)、1日30分以上の運動週2回以上(45.5%増加)であり、みられた変化は全て改善の方向であった。</p> <p>【壮年群修了生】 介入前の状態と比較して有意に改善したものは、総コレステロール(5.4%の低下)、LDLコレステロール(12%低下)であり、生活習慣では10%以上の改善がみられた指標は食生活の満腹への配慮(15%増加)、油ものの摂取(11.8%改善)、運動状況では意識的な運動の有無(13.3%増加)、1日30分以上の運動週2回以上(41.2%増加)であった。</p> <p>一方、壮年群修了生の収縮期血圧はむしろ増加(6.6%増加)であるが、140未満までの変化であった。食生活では、悪化した項目として、間食摂取無し(11.8%低下)、食品バランスへの配慮(10.3%低下)がみられた。</p> <p>まとめ 壮年群初心者、修了生の両群とも運動が定着し、その効果がみられた。とりわけ初心者では、明らかであった。</p> <p>なお、初心者群に比べ、身体状況の変化が異なることについてであるが、修了生は、本プログラム参加前の状態に耐糖能異常の者が多いこと、運動量が初心者コースが毎週であるのに対し、修了生では隔週であり、少ないこと、がその要因と推測された。また、修了生は、平成13年からの継続であり、男性が多いこと、勤務者が多いことなどが、生活習慣、特に食生活の変化に関連が推定された。</p>
	<p>【壮年群対照】 壮年群対象はこの12ヶ月の間に、有意の変化として、総コレステロール(7.5%増加)、中性脂肪(14.6%増加)、BMI(1.3%増加)がみられ、身体状況は悪化の傾向である。一方、生活習慣には10ポイント(10%)以上の変化を来したものはなかった。即ち、未介入では、生活習慣の改善はなく、身体状況も悪化しており、介入群で多くの改善がみられたことと対称的であった。</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>1) 個別プログラムを取り入れた集団指導として、運動を継続できた。集団であることは、連帯意識を生み、運動継続意欲が向上した。 2) 住民が主体となって企画し、住民主導型への方向性が見られた。住民の中にリーダー的な立場のものが 出てきており、地域ぐるみで運動ウォーキングを普及・啓発し、内容の企画に参加してきている。 3) 地域を越えた交流活動、活性化が見られた。 4) 高齢者の地域活動への参加が増加した。</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>1) 修了生で見られた血圧の増加傾向には、塩分摂取の問題も推測される。生活習慣の間診で、塩分摂取状況をみると、10ポイント未満の変化であるが、修了生では23.5%から、29.4%へと増加していた。 食生活指導、栄養指導は、医師等の講話としても集団的に行っているが、さらに、要指導者への重点的な個別栄養指導等も考慮する必要性が考えられた。 2) 厳冬地でもあり、年間を通じた安全な屋外の歩行場所の確保。 3) 今後の実施を考えると、住民主体であっても、実践的な指導者の恒常的確保が今後課題である。 また、実施施設(会場)の確保が課題となる。</p>

H14評価者コメント(高齢者群)

<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>【高齢者群】 壮年者群に比較して変化が小さかった。 介入前の状態と比較して、収縮期血圧の軽度低下(3.5%)がみられた。 一方、総コレステロールは増加(8.6%)が見られるも、基準値内であった。 生活習慣・行動については運動状況では、1日30分以上の運動週2回以上(28%増加)が増加し、運動の定着が向上した。</p>
	<p>介入群と対照群の比較について</p>	<p>高齢者対照群では、総コレステロールが増加(8.3%、基準値内)したが、介入群も同程度であった。 従って、介入群では、軽度の収縮期血圧低下と運動習慣の向上が見られたことが、運動プログラムの効果として考えられた。</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>1)転倒防止効果をみるために、バランス機能を中心にした運動機能評価を行った。 その結果、随意運動、外乱負荷応答といったバランス機能項目全般に渡り改善効果が認められ、さらに、筋力、骨密度の改善も見られた。これらは転倒リスクを軽減し、その防止効果があるものと推察された。 2)地域を越えた交流活動、活性化が見られ、高齢者の地域活動への参加が増加した。</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>実施上の問題、課題は壮年群と基本的には同様である。 なお、公共交通機関が少なく、会場への交通などはより問題である。</p>	

H14評価者コメント(事業全体)

<p>事業実施でみられた効果</p>	<p>1) 運動指導を中心のプログラムを実施することで、介入群には運動習慣がみにつき、とりわけ壮年群初心者では身体的指標もよく改善した。このことから、壮年時期に運動指導の介入がより効果的で、生活習慣病の一次予防が期待できた。 2) 高齢者群では、転倒防止効果も期待できた。</p>
<p>問題点や課題</p>	<p>運動習慣が今後も継続されることが重要であり、その支援が課題である。そのためには、年間を通じた安全な屋外の歩行場所の確保や、住民主体であっても、実践的な指導者の恒常的確保が課題である。</p>