

		単位	測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)															
			平成14年8月				平成15年4月				平成15年8月				平成15年10月			
			／平均 合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 合値	標準 偏差	n 数	p 値
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	45.0	0.5	20		55.6	0.5	18	0.645	62.5	0.5	16	0.446				
		満腹への配慮					61.1	0.5	18		50.0	0.5	16					
		食事の規則正しさ					77.8	0.4	18		68.8	0.5	16					
		朝食の摂取状況	3.8	0.8	20		3.8	0.7	18	0.733	3.8	0.7	16	0.809				
		間食摂取の有無	30.0	0.5	20		33.3	0.5	18	0.902	31.3	0.5	16	0.963				
		食品バランスへの配慮					72.2	0.4	18		75.0	0.4	16					
		栄養成分を数にする					5.6	0.2	18		31.3	0.5	16					
		野菜の摂取状況	6.8	1.7	20		6.6	2.1	18	0.785	6.6	1.4	16	0.818				
		果物摂取状況	5.2	1.5	20		5.3	2.0	18	0.842	5.4	1.4	16	0.674				
		魚摂取状況	3.7	1.3	20		3.9	1.5	18	0.691	3.6	1.1	16	0.855				
		肉摂取状況	3.5	1.2	20		3.2	1.1	18	0.561	3.1	0.9	16	0.300				
		卵の摂取状況	3.5	1.2	20		3.3	1.2	18	0.595	3.1	1.1	16	0.295				
		甘いものの摂取状況	75.0	0.4	20		77.8	0.4	18	0.859	87.5	0.3	16	0.395				
		油ものの摂取状況	75.0	0.4	20		88.9	0.3	18	0.318	100.0	0.0	16	0.044				
		塩分摂取状況	75.0	0.4	20		66.7	0.5	18	0.637	75.0	0.4	16	1.000				
		牛乳摂取状況	5.2	1.7	20		5.1	2.1	18	0.891	4.9	1.6	16	0.646				
		チーズ摂取状況	3.2	1.2	20		2.2	1.0	18	0.006	2.1	1.1	16	0.008				
		大豆製品の摂取状況	5.0	1.8	20		5.0	1.6	18	1.000	4.8	1.4	16	0.730				
		ごはんの摂取状況	5.9	1.7	20		5.7	1.6	18	0.734	5.9	1.3	16	0.864				
		みそ汁の摂取状況																
パン食の摂取状況	3.5	2.0	20		3.8	1.8	18	0.545	3.3	1.7	16	0.827						
麺類の摂取状況																		
甘味飲料の摂取状況																		
海藻の摂取状況	4.1	1.3	20		4.6	1.7	18	0.333	3.8	1.1	16	0.477						
羊麩の摂取状況																		
		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																
	飲酒状況	飲酒の頻度	回/週	4.4	1.9	10		4.3	2.2	7	0.891	3.8	2.3	8	0.541			
		飲酒量																
	喫煙状況	喫煙の有無		20.0	0.5	20		5.6	0.5	18	0.703	0.0	0.4	16	-			
		喫煙本数	本/日	12.0	6.0	6		11.3	5.4	4	0.861	11.3	4.1	4	0.840			
		喫煙開始年齢		24.5	7.7	6		20.5	4.3	4	0.373	21.0	5.2	4	0.464			
		喫煙経験の有無		10.0	0.5	20		16.7	0.5	18	0.828	25.0	0.4	16	0.642			
		禁煙への関心																
	運動状況	家族の喫煙状況																
		意図的な運動の有無		75.0	0.4	20		72.2	0.4	18	0.867	87.5	0.3	16	0.395			
		1日の歩数	歩/日	5000.0	0.0	2		6118.7	1490.0	3	0.400	6000.0	0.0	1	-			
		1回30分以上の運動を週2回以上		40.0	0.5	20		61.1	0.5	18	0.364	62.5	0.5	16	0.343			
		運動不足感の有無		40.0	0.5	20		33.3	0.5	18	0.797	37.5	0.5	16	0.924			
	睡眠休養状況	地域での活動状況		40.0	0.5	20		33.3	0.5	18	0.797	50.0	0.5	16	0.687			
		運動習慣の総合評価																
		睡眠状況		60.0	0.5	20		50.0	0.5	18	0.648	68.8	0.5	16	0.861			
1日の睡眠時間		分/日	411.0	64.4	20		434.4	58.1	18	0.259	437.8	73.0	16	0.272				
就業時間			1402.5	53.6	20		1383.3	49.9	18	0.274	1374.4	55.3	16	0.145				
受療行動等	眼りの持続性		55.0	1.0	20		44.4	0.5	18	0.648	62.5	0.5	16	0.728				
	睡眠状況の総合評価																	
	趣味の有無																	
	ストレスの有無						11.1	0.3	18		18.8	0.4	16					
	余暇の有無																	
意識等	休養の有無	日/週	3.5	2.6	20		2.6	2.6	18	0.335	2.2	2.2	16	0.153				
	近所関係																	
	外出の有無																	
	受療行動		25.0	0.4	20		33.3	0.5	18	0.762	25.0	0.4	16	1.000				
	薬品の購入		60.0	0.5	20		50.0	0.5	18	0.648	43.8	0.5	16	0.495				
知識	健康に対する自己認識	回/日	1.9	0.8	20		1.9	0.7	18	0.818	2.0	0.7	16	0.838				
	健康に対する自己認識		70.0	1.1	20		27.8	0.8	18	0.105	25.1	0.8	16	0.113				
	現在の生活への満足度		65.0	0.5	20		50.0	0.5	18	0.484	56.3	0.5	16	0.681				
	体力への自信																	
	健康についての知識		80.0	0.4	20		72.2	0.4	18	0.623	93.8	0.2	16	0.267				
その他	適正休量の認知																	
	適正食量についての認識																	
		タバコの害に対する知識																

評価指標調書(14年度開始事業分) 心理(リラックス)グループ(介入群)

対象疾病	プログラム継続期間 指標測定時期	単位	平成15年12月				平成16年2月				評者によるコメント 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。		
			ノ	標	n	p	ノ	標	n	p			
			割合	準	数	値	割合	準	数	値			
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	132.4	14.7	17	0.162	134.6	17.1	17	0.096			
		拡張期血圧	76.8	12.8	17	0.752	76.1	11.9	17	0.608			
	脂質代謝	総コレステロール	227.0	33.5	17	0.902	227.4	31.1	17	0.923			
		HDLコレステロール	64.1	16.0	17	0.749	65.4	17.3	17	0.593			
		LDLコレステロール	144.8	26.3	17	0.613	142.5	23.0	17	0.436			
		中性脂肪	114.2	50.6	17	0.339	118.6	54.9	17	0.464			
		リポ蛋白											
		アポ蛋白											
	糖代謝	空腹時血糖					95.1	9.9	17	0.158			
		ヘモグロビンA1c					5.0	0.5	17	0.238			
		フルクトサミン											
		インシュリン											
	肝機能	GOT					21.7	6.6	17	0.998			
		GPT					20.5	11.3	17	0.838			
		γ-GTP					25.5	14.0	17	0.717			
		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					0.7	0.1	17	0.526			
		尿酸					5.1	0.8	17	0.913			
		尿素窒素(BUN)											
	電解質	赤血球					463.6	30.0	17	0.219			
		白血球					5341.2	1333.8	17	0.190			
		色素素					14.6	0.9	17	0.067			
		血球容積					92.6	2.9	17	0.216			
	尿一般	ヘマトクリット値					42.9	2.6	17	0.061			
カリウム													
トリグリセリド													
尿蛋白定性						94.1	0.2	17	0.907				
脈波	尿糖定性					100.0	0.0	17	0.356				
	尿潜血反応					76.5	1.0	17	0.314				
	尿中コチニン濃度												
	尿中塩分量												
眼底検査	脈波伝播速度(PWV)												
	ScheieH												
	ScheieS												
肺機能	KW												
	%肺活量												
	1秒率												
形態測定	最大肺活量												
	呼吸CO濃度												
	身長	cm	155.6	6.3	17	0.640	155.8	6.1	17	0.690			
	体重	Kg	55.0	8.9	17	0.619	55.3	8.7	17	0.699			
	BMI		22.6	2.5	17	0.780	22.7	2.4	17	0.882			
	体脂肪率		28.3	3.8	17		30.4	3.7	17				
	腹腔内脂肪												
	皮脂厚												
	ウエスト												
	ヒップ												
	胸囲												
身体能力	腎部周囲骨密度												
	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												
	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													

	単位	平成15年12月				平成16年2月				評価者によるコメント
		／平均 割合	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合	標準 偏差	n 数	p 値	
生活習慣(行動)	食生活									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。
	朝食の摂取状況									朝食いでない人増加
	間食摂取の有無									甘いもの、油ものの摂りすぎに注意する人が増加
	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										
麺類の摂取状況										
甘味飲料の摂取状況										
海藻の摂取状況										
手類の摂取状況										
健康的な生活のための食事への配慮										
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									
	タンパク質									
飲酒状況	飲酒の頻度	回/週								
	飲酒量									
喫煙状況	喫煙の有無	本/日								喫煙者ゼロとなる
	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									
運動状況	意識的な運動の有無	歩/日								意識的な運動、1回30分以上の運動を週2回以上が増加
	1日の歩数									社会活動する人も増えた
	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									
睡眠休養状況等	睡眠状況	分/日								
	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									
	趣味の有無									
	ストレスの有無									
	余暇の有無									
	休業の有無	日/週								
	近所関係									
	外出の有無									
受療行動等	受療行動									購入薬品の使用が減少、
	薬品の購入									
	健診受診の有無									
	歯科検診受診の有無									
	歯磨きの習慣	回/日								
意識等	健康に対する自己認識									健康と感じる人が減少
	現在の生活への満足度									
	体力への自信									
知識	健康についての知識									適正体重認識が増加
	適正体重の認知									
	適正食事量についての知識									
	タバコの害に対する知識									
その他										

評価指標調書 心理(リラックス)グループ(対照群)

	単位	測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)				測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)						
		平成14年8月対照群				平成15年8月対照群						
		割	平均値	標準偏差	n	p	割	平均値	標準偏差	n	p	
身体状況	血圧	収縮期血圧	132.2	20.1	340		134.6	19.2	336	0.115		
		拡張期血圧	80.9	12.5	340		81.8	12.3	336	0.318		
		脈拍数										
	血液化学検査	脂質代謝	総コレステロール	238.0	28.6	340		230.7	26.3	336	0.001	
			HDLコレステロール	64.6	13.0	340		67.8	13.6	336	0.002	
			LDLコレステロール									
			中性脂肪	142.9	82.8	340		141.7	85.7	336	0.847	
			リポ蛋白									
		糖代謝	空腹時血糖	101.6	19.8	340		100.7	22.5	336	0.560	
			ヘモグロビンA1c	5.2	0.6	340		5.2	0.5	336	0.860	
			フルクトサミン									
			インシュリン									
			アポ蛋白									
	肝機能	GOT	21.4	8.1	340		21.0	6.5	336	0.448		
		GPT	21.1	13.5	340		20.4	12.0	336	0.473		
		γ-GTP	26.4	24.4	340		24.7	19.8	336	0.307		
		コリンエステラーゼ										
		総蛋白										
	腎機能	クレアチニン	0.9	0.2	340		0.9	0.2	336	0.727		
		尿酸	4.9	1.2	340		4.8	1.2	336	0.657		
		尿素窒素(BUN)										
	血液一般	赤血球	455.3	37.8	340		452.7	38.8	336	0.379		
		白血球	5943.5	1286.1	340		5782.1	1320.4	336	0.000		
		血色素	13.8	1.3	340		14.1	1.3	336	0.038		
		血球容積										
		ヘマトクリット値	41.1	3.4	340		41.2	3.3	336	0.700		
	尿検査	電解質	カリウム									
			トリグリセライド									
		尿一般	尿蛋白定性	95.9	0.3	340		93.8	0.3	336	0.230	
			尿糖定性	97.6	0.3	340		97.0	0.3	336	0.633	
尿潜血反応			81.2	0.8	340		81.5	0.7	336	0.928		
尿中コチニン濃度												
尿中塩分量												
生理検査	脈波	脈波伝搬速度(PWV)										
		ScheieH	31.5	0.4	340		32.7	0.4	336	0.850		
	眼底検査	ScheieS	27.9	0.5	340		28.0	0.5	336	0.988		
		K.W	26.8	0.5	340		26.5	0.5	336	0.964		
	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	154.6	7.9	340		155.0	8.2	336	0.584		
	体重	kg	55.0	8.7	340		55.3	9.4	336	0.583		
	BMI					23.0	3.1	336				
	体脂肪率											
	腹腔内脂肪											
	皮脂質											
	ウエスト											
	ヒップ											
	胸囲											
	臀部周囲											
骨密度												
身体能力	最大酸素摂取状況											
	上体起こし											
	最座体前屈											
	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 心理(リラックス)グループ(対照群)

		単位	測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)					測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)				
			平成14年8月対照群					平成15年8月対照群				
			割合	平均	偏差標準	n数	p値	割合	平均	偏差標準	n数	p値
生活習慣(行動)	食生活	食事速度		55.3	0.5	445						
		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		46.1	0.5	445						
		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		76.4	0.4	445						
		油ものの摂取状況		85.2	0.3	445						
		塩分摂取状況		82.9	0.4	445						
		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											
	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												
飲酒状況	食物繊維量											
	総カロリー											
	カルシウム量											
喫煙状況	タンパク質											
	飲酒の頻度	回/週	4.3	2.1	128							
喫煙状況	飲酒量											
	喫煙の有無		13.9	0.5	445							
運動状況	喫煙本数	本/日	16.9	9.0	95							
	喫煙開始年齢		21.2	5.1	95							
睡眠休養状況等	禁煙経験の有無		7.4	0.5	445							
	禁煙への関心											
受療行動等	家族の喫煙状況											
	意識的な運動の有無		79.6	0.4	445							
意識等	1日の歩数	歩/日	6030.3	2697.5	66							
	1回30分以上の運動を週2回以上		37.8	0.5	445							
知識	運動不足感の有無		32.4	0.5	445							
	地域での活動状況		47.0	0.5	445							
その他	運動習慣の総合評価											
	睡眠状況		74.2	0.4	445							
知識	1日の睡眠時間	分/日	440.3	58.3	445							
	就寝時間		1368.6	61.3	445							
意識等	眠りの持続性		62.7	0.9	445							
	睡眠状況の総合評価											
意識等	趣味の有無											
	ストレスの有無											
意識等	余暇の有無											
	休養の有無											
意識等	近所関係		1.9	1.6	445							
	外出の有無											
意識等	受療行動		26.1	0.4	445							
	薬品の購入		49.7	0.5	445							
意識等	健診受診の有無											
	歯科検診受診の有無											
意識等	歯磨きの習慣	回/日	2.0	0.7	445							
	健康に対する自己認識		82.7	1.0	445							
意識等	現在の生活への満足度		72.6	0.4	445							
	体力への自信											
意識等	健康についての知識											
	適正体重の認知		90.8	0.3	445							
意識等	適正食量についての認知											
	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>総コレステロールには変化がなかったが、HDLコレステロールは上昇およびLDLコレステロール、中性脂肪は若干の低下の兆しがみられた。(収縮期血圧が若干常習傾向が気になるところである。)</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>「意識的に運動をする」「1回30分以上の運動を週2回以上」の人が増加、「地域活動をする」人も増え活動的になった。 食生活では「早食いでない」人が増加、「甘いもの」「油もの」の摂りすぎに注意する人が増加した。過去1年間に「医療にかかった」人の割合に変化はなかったが、体調を崩し「購入した薬で対応した」人は減少し身体的トラブルは減少したことになる。また、喫煙者はゼロになった。 自分の「適正体重を知る」人が増加したことは指導した知識が身に付いたことになる。一方、「健康だと思ふ人」は減少した。これは高脂血症について勉強しコレステロールが高いことは完全な健康体ではないことを自覚したためとも解釈できる。</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>行動変容をスムーズに行なえるためには「コレステロール改善を目的とした</p>	