

評価指標調書(14年度開始事業分) ネット(ネットで)グループ(介入群)

		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 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			
対象 疾病	高血圧症																				
	高脂血症																				
プログラム 継続期間	糖尿病																				
	肥満症																				
指標測定時期	骨粗鬆症																				
	禁煙																				
身体 状況	血圧	収縮期血圧		122.5	18.7	23		126.7	21.7	24	0.491		121.6	17.0	24	0.867		127.2	22.0	13	0.543
		拡張期血圧		76.6	13.9	23		76.0	15.9	24	0.899		75.3	13.3	24	0.747		78.8	15.7	13	0.684
	脂質代謝	脈拍数																			
		総コレステロール		225.0	27.6	23		236.1	39.1	24	0.275		226.3	30.9	24	0.887		229.4	41.5	13	0.746
		HDLコレステロール		62.2	19.3	23		63.5	19.0	24	0.823		64.5	18.4	24	0.682		64.3	25.9	13	0.805
		LDLコレステロール		144.8	25.4	23		154.2	31.6	24	0.275		143.1	28.2	24	0.837		140.1	31.3	13	0.660
		中性脂肪		141.5	129.8	23		135.2	82.3	24	0.847		120.9	53.3	24	0.495		190.0	160.9	13	0.380
	糖代謝	リポ蛋白																			
		アポ蛋白																			
		空腹時血糖		91.0	4.4	23							90.9	7.0	24	0.942					
	血液 化学 検査	ヘモグロビンA1c		4.7	0.4	23							4.7	0.4	24	0.844					
		フルクトサミン																			
		インシュリン																			
		GOT		18.9	4.2	23							18.4	4.0	24	0.713					
		GPT		18.1	7.4	23							20.2	10.2	24	0.446					
	肝機能	γ-GTP		24.0	14.3	23							25.2	13.8	24	0.782					
		コリンエステラーゼ																			
		総蛋白																			
	腎機能	アルブミン																			
		クレアチニン		0.7	0.1	23							0.7	0.1	24	0.969					
血液 一般	尿尿酸(BUN)		5.1	1.1	23							5.2	1.0	24	0.768						
	赤血球		461.7	43.5	23							466.1	39.8	24	0.723						
電解質	白血球		5195.7	1276.7	23							5187.5	1267.0	24	0.181						
	血色素		14.3	1.4	23							14.3	1.3	24	0.984						
	血球容積		91.0	2.9	23							91.9	3.4	24	0.359						
	ヘマトクリット値		42.1	3.8	23							42.8	3.7	24	0.508						
尿検査	カリウム																				
	トリグリセライド																				
	尿蛋白定性		95.7	0.4	23							95.8	0.4	24	0.987						
	尿糖定性		95.7	0.2	23							100.0	0.0	24	0.313						
脈波	尿潜血反応		78.3	0.6	23							83.3	0.7	24	0.696						
	尿中コチニン濃度																				
眼底検査	尿中塩分量																				
	脈波伝播速度(PWV)																				
生理検査	ScheieH		73.9	0.3	23							87.5	0.3	24	0.289						
	ScheieS		69.6	0.4	23							79.2	0.4	24	0.516						
形態測定	KW		69.6	0.4	23							83.3	0.6	24	0.335						
	%肺活量																				
身体能力	1秒率																				
	最大肺活量																				
	呼吸CO濃度																				
	身長	cm	161.4	8.2	23		161.3	7.7	24	0.956		161.4	7.8	24	0.983		162.9	8.3	13	0.625	
	体重	kg	59.6	10.5	23		59.3	10.3	24	0.917		58.8	10.3	24	0.794		60.7	10.9	13	0.783	
	BMI		22.7	2.5	23		22.6	2.6	24	0.957		22.4	2.4	24	0.746		22.7	2.7	13	0.950	
	体脂肪率																				
	腹腔内脂肪																				
	皮脂肪																				
	ウェスト																				
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																					
下腿筋力																					
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																					

評価指標調査(14年度開始事業分) ネット(ネットで)グループ(介入群)

		単位	測定時期(○題目、○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 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
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	58.3	0.5	24		45.8	0.5	24	0.535	43.5	0.5	23	0.475				
		酒類への配慮					45.8	0.5	24		52.2	0.5	23					
		食事の規則正しさ					70.8	0.5	24		78.3	0.4	23					
		朝食の摂取状況	3.9	0.3	24		3.9	0.4	24	0.702	3.9	0.3	23	0.965				
		間食摂取の有無	50.0	0.5	24		45.8	0.5	24	0.840	52.2	0.5	23	0.914				
		食品バランスへの配慮					91.7	0.3	24		91.3	0.3	23					
		栄養成分を気にする					16.7	0.4	24		34.8	0.5	23					
		野菜の摂取状況	6.5	1.8	24		5.5	1.5	24	0.047	6.8	1.4	23	0.504				
		果物の摂取状況	5.5	1.5	24		5.0	1.7	24	0.257	5.6	1.7	23	0.821				
		魚の摂取状況	3.8	1.1	24		3.8	0.8	24	1.000	3.7	0.9	23	0.853				
		肉の摂取状況	3.9	1.3	24		3.4	0.7	24	0.153	3.3	0.7	23	0.078				
		卵の摂取状況	4.2	1.4	24		4.0	1.1	24	0.572	3.6	1.0	23	0.077				
		甘いものの摂取状況	83.3	0.4	24		83.3	0.4	24	1.000	95.7	0.2	23	0.193				
		油ものの摂取状況	91.7	0.3	24		95.8	0.2	24	0.570	91.3	0.3	23	0.963				
		塩分の摂取状況	87.5	0.3	24		91.7	0.3	24	0.652	91.3	0.3	23	0.690				
		牛乳の摂取状況	5.5	1.6	24		5.3	1.6	24	0.726	5.1	1.4	23	0.418				
	チーズの摂取状況	2.6	1.1	24		2.3	0.9	24	0.277	2.0	0.8	23	0.022					
	大豆製品の摂取状況	4.3	1.1	24		4.8	1.4	24	0.187	4.7	1.1	23	0.236					
	ごはんの摂取状況	5.4	1.7	24		5.4	1.7	24	1.000	5.7	1.7	23	0.525					
	パン食の摂取状況	4.8	1.8	24		4.2	1.7	24	0.266	3.9	1.9	23	0.136					
	麺類の摂取状況																	
	甘味飲料の摂取状況																	
	海藻の摂取状況	3.7	1.1	24		3.9	1.1	24	0.456	3.8	1.2	23	0.646					
	牛乳類の摂取状況																	
	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	3.8	1.9	14		3.7	2.0	13	0.961	3.5	2.0	13	0.710			
		飲酒量																
	喫煙状況	喫煙の有無		20.8	0.6	24		16.7	0.6	24	0.876	13.0	0.6	23	0.776			
		喫煙本数	本/日	23.7	20.4	9		21.9	21.3	9	0.867	20.0	15.3	9	0.690			
		喫煙開始年齢		19.1	1.6	9		19.1	1.6	9	1.000	19.3	1.1	9	0.747			
		禁煙経験の有無		16.7	0.6	24		20.8	0.6	24	0.876	26.1	0.6	23	0.722			
		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		87.5	0.3	24		83.3	0.4	24	0.703	78.3	0.4	23	0.446			
		1日の歩数	歩/日	6400.0	2576.8	5		5687.5	2410.1	8	0.664	8500.0	3856.8	4	0.451			
		1回30分以上の運動を週2回以上		41.7	0.5	24		37.5	0.5	24	0.852	52.2	0.5	23	0.623			
		運動不足感の有無		12.5	0.3	24		12.5	0.3	24	1.000	26.1	0.4	23	0.625			
		地域での活動状況		54.2	0.5	24		45.8	0.5	24	0.682	39.1	0.5	23	0.485			
		運動習慣の総合評価																
	睡眠休養状況等	睡眠状況		75.0	0.4	24		87.5	0.3	24	0.319	65.2	0.5	23	0.540			
		1日の睡眠時間	分/日	418.8	64.5	24		457.5	43.5	24	0.022	438.9	42.5	23	0.221			
		就寝時間		1407.5	60.6	24		1383.8	48.5	24	0.149	1397.0	47.5	23	0.518			
		眠りの持続性		79.2	0.8	24		83.3	0.3	24	0.743	73.9	0.4	23	0.708			
		睡眠状況の総合評価																
		趣味の有無						50.0	0.5	24		47.8	0.5	23				
	受療行動等	ストレスの有無																
		余暇の有無																
		休養の有無																
		近所関係	日/週	2.0	1.9	24		2.5	2.0	24	0.482	2.1	1.6	23	0.812			
		外出の有無																
		受療行動		29.2	0.5	24		41.7	0.5	24	0.596	60.9	0.5	23	0.168			
		薬品の購入		50.0	0.5	24		29.2	0.5	24	0.371	34.8	0.5	23	0.501			
		健診受診の有無																
		歯科検診受診の有無																
		歯磨きの習慣	回/日	1.9	0.7	24		1.9	0.6	24	0.830	1.8	0.7	23	0.867			
	意識等	健康に対する自己認識		91.6	0.8	24		75.0	0.8	24	0.161	86.9	0.7	23	0.622			
		現在の生活への満足度		75.0	0.4	24		83.3	0.4	24	0.529	78.3	0.4	23	0.815			
		体力への自信																
	知識	健康についての知識		87.5	0.3	24		100.0	0.0	24	0.084	100.0	0.0	23	0.090			
		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知識																
	その他																	

評価指標調書(14年度開始事業分) ネット(ネットで)グループ(介入群)

		単位	平成15年12月				平成16年2月				評価者によるコメント 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。		
			／平均 割合	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合	標準 偏差	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												
	禁煙												
	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		124.6	18.7	23	0.713	126.6	17.1	23	0.406	
			拡張期血圧		77.0	11.4	23	0.926	77.6	12.7	23	0.820	
脂質代謝		総コレステロール		230.8	31.2	23	0.515	235.9	33.0	23	0.210		
		HDLコレステロール		63.7	21.0	23	0.798	66.2	21.6	23	0.470		
		LDLコレステロール		145.6	27.3	23	0.918	148.1	27.1	23	0.647		
		中性脂肪		150.3	116.2	23	0.813	133.4	72.3	23	0.778		
		リポ蛋白 アポ蛋白											
糖代謝		空腹時血糖						93.5	8.7	23	0.205		
		ヘモグロビンA1c						4.8	0.4	23	0.076		
		フルクトサミン インシュリン											
肝機能		GOT						19.7	5.0	23	0.477		
		GPT						20.7	8.5	23	0.244		
		γ-GTP						27.7	15.7	23	0.375		
		コリンエステラーゼ 総蛋白 アルブミン											
腎機能		クレアチニン						0.7	0.1	23	0.444		
		尿酸 尿素窒素(BUN)						5.1	1.2	23	0.834		
血液一般		赤血球						483.5	38.6	23	0.077	血色素、ヘマトクリット値上昇	
		白血球						5347.8	1150.0	23	0.087		
		血色素						15.2	1.3	23	0.032		
		血球容積 ヘマトクリット値						91.5	3.4	23	0.631		
電解質	カリウム												
	トリグリセリド												
尿検査	尿一般	尿蛋白定性					91.3	0.4	23	0.559			
		尿糖定性					100.0	0.0	23	0.323			
		尿潜血反応					73.9	0.5	23	0.760			
		尿中コチニン濃度											
		尿中塩分量											
脈波	脈波伝播速度(PWV)												
	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	161.5	8.0	23	0.967	161.5	8.0	23	0.900		
		体重	kg	59.4	10.7	23	0.932	59.5	10.3	23	0.865		
BMI			22.6	2.6	23	0.905	22.7	2.4	23	0.732			
体脂肪率			27.5	5.9	23		27.8	4.3	23				
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		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											

評価指標調査(14年度開始事業分) ネット(ネットで)グループ(介入群)

	単位	平成15年12月				平成16年2月				評価者によるコメント
		ノ	標準	n	p	ノ	標準	n	p	
		割合	値	数	値	割合	値	数	値	
生活習慣(行動)	食生活	食事速度								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。 早食いでない人減少(悪化) 甘いものを摂り過ぎに注意する人が増加
		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								
	生乳摂取状況									
	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										
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									
	タンパク質									
	飲酒の頻度	回/週								
喫煙状況	飲酒量									
	喫煙の有無									
	喫煙本数	本/日								
	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									
	1日の歩数	歩/日							1回30分以上の運動を週2回以上の人が増え 運動不足感ない人が増加した 地域活動する人減少	
	1回30分以上の運動を週2回以上									
睡眠休養状況等	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									
	1日の睡眠時間	分/日							睡眠不足を感じない人が減少	
	就業時間									
	眠りの持続性									
受療行動等	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	日/週							受療は減少したが、購入薬品の使用は増加	
	休養の有無									
意識等	近所関係									
	外出の有無									
	受療行動									
知識	薬品の購入	回/日								
	健康に対する自己認識									
	健康についての知識									
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									
知識	健康についての知識									
	適正体重の認知								適正体重の認知増加	
	適正食事量についての知識									
その他	タバコの害に対する知識									

評価指標調査 ネット(ネットで)グループ(対照群)

	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	標準差	n	p	割合	平均	標準差	n	p	
		値	値	値	数	値	値	値	数	値	値	
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										
	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										
		アポ蛋白										
	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										
	血液化学検査	インシュリン										
		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									
	腎機能	総蛋白										
		アルブミン										
	血液一般	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)										
		赤血球		455.3	37.8	340		452.7	38.8	336	0.379	
	電解質	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	カリウム										
		トリグリセライド										
		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		
生理検査	尿中コチニン濃度											
	尿中塩分量											
	脈波伝搬速度(PWV)											
眼底検査	ScheieH		31.5	0.4	340		32.7	0.4	336	0.850		
	ScheieS		27.9	0.5	340		28.0	0.5	336	0.988		
肺機能	K.W		26.8	0.5	340		26.5	0.5	336	0.964		
	%肺活量											
	1秒率											
	最大肺活量											
形態測定	呼吸CO濃度											
	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											
	ウェスト											
	ヒップ											
	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												

<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、LDLコレステロールは変化なかった。HDLコレステロールの上昇傾向、中性脂肪の低下傾向がうかがえた。</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、ヘマトクリット値の上昇が認められた。「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。しかし「地域活動をする」人は減少、「睡眠不足を感じない」人も減少した。このグループは仕事などの関係で昼の講座に参加できない人が多いという集団特性と関係していると思われる。過去1年間に「医療を受けた人」が29%から61%と大きく増加した。一方「購入した薬で対応した」人は減少した。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。</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>ネット上のやり取りのみでは、スタッフ側で受講者の基本的な生活の様子な</p>	