

評価指標調書(14年度開始事業分) プログラム別指標一覧

対象疾病	基準値 (もしくは質問なら びに選択肢)	プログラム名							
		個別1(マイ ベース)グルー プ	運動(爽快・変 身)グルー プ	栄養(味わい・ 快食)グルー プ	心理(リラック ス)グルー プ	温泉1(いい湯 だな)グルー プ	ネット(ネット で)グルー プ		
高血圧症									
高脂血症									
糖尿病									
肥満症									
骨粗鬆症									
禁煙									
身体状況	収縮期血圧	140	○	○	○	○	○	○	
	拡張期血圧	90	○	○	○	○	○	○	
	脈拍数								
	脂質代謝	総コレステロール	133~219	○	○	○	○	○	○
		HDLコレステロール	40以上	○	○	○	○	○	○
		LDLコレステロール	70~139	○	○	○	○	○	○
		中性脂肪	36~149	○	○	○	○	○	○
		リポ蛋白							
	糖代謝	空腹時血糖	109以下	○	○	○	○	○	○
		ヘモグロビンA1c	5.4以下	○	○	○	○	○	○
		フルクトサミン							
	肝機能	インシュリン							
		GOT	8~40	○	○	○	○	○	○
		GPT	5~35	○	○	○	○	○	○
		γ-GTP	0~60	○	○	○	○	○	○
	腎機能	コリンエステラーゼ							
		総蛋白							
		アルブミン							
	血液一般	クレアチニン	0.10~1.50	○	○	○	○	○	○
		尿酸	男2.5~7.0 女1.5~6.0	○	○	○	○	○	○
血液一般	尿素窒素(BUN)								
	赤血球	男410~580 女350~550	○	○	○	○	○	○	
	白血球	30~94	○	○	○	○	○	○	
	血色素	男13.0~18.0 女11.5~16.5	○	○	○	○	○	○	
	血球容積	男40~54 女33~49	○	○	○	○	○	○	
尿検査	ヘマトクリット値								
	電解質	カリウム							
	トリグリセライド								
	尿蛋白定性	- ±	○	○	○	○	○	○	
尿一般	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	H0	○	○	○	○	○	○	
	ScheieS	S0	○	○	○	○	○	○	
	KW	0	○	○	○	○	○	○	
生理検査	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	18.5~25未満	○	○	○	○	○	○	
	体脂肪率	男25%未満女30%未満	○	○	○	○	○	○	
	腹腔内脂肪								
	皮脂質								
	ウェスト								
	ヒップ								
	胸囲								
	臀部周囲								
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								
	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									

評価指標調書(14年度開始事業分) 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						
			ベース グループ A	個別 グループ B	運動 (爽快・寛 身) グループ C	栄養 (味わい) グループ D	心理 (リラックス) グループ E	温泉 (いい湯) グループ F	ネット (ネット) グループ G
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	いいえ	○	○	○	○	○	○
		満腹への配慮	それほどでもない	○	○	○	○	○	○
		食事の規則正しさ	規則正しい	○	○	○	○	○	○
		朝食の摂取状況		○	○	○	○	○	○
		間食摂取の有無	いいえ	○	○	○	○	○	○
		食品バランスへの配慮	はい	○	○	○	○	○	○
		栄養成分を気にする	はい	○	○	○	○	○	○
		野菜の摂取状況	9	○	○	○	○	○	○
		果物摂取状況	6-7	○	○	○	○	○	○
		魚摂取状況	6-8	○	○	○	○	○	○
		肉摂取状況	4	○	○	○	○	○	○
		卵の摂取状況	4	○	○	○	○	○	○
		甘いものの摂取状況	はい	○	○	○	○	○	○
		油ものの摂取状況	はい	○	○	○	○	○	○
		塩分摂取状況	はい	○	○	○	○	○	○
		牛乳摂取状況	6-7	○	○	○	○	○	○
		チーズ摂取状況	1-2	○	○	○	○	○	○
		大豆製品の摂取状況	5-8	○	○	○	○	○	○
	ごはんの摂取状況	5-9	○	○	○	○	○	○	
	みそ汁の摂取状況		○	○	○	○	○	○	
	パン食の摂取状況	1-6	○	○	○	○	○	○	
	種類の摂取状況		○	○	○	○	○	○	
	甘味飲料の摂取状況		○	○	○	○	○	○	
	海藻の摂取状況	6-8	○	○	○	○	○	○	
	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		○	○	○	○	○	○	
	飲酒量		○	○	○	○	○	○	
運動状況	喫煙の有無	吸わない	○	○	○	○	○	○	
	喫煙本数	吸わない	○	○	○	○	○	○	
	喫煙開始年齢	やめた	○	○	○	○	○	○	
睡眠休養状況等	禁煙経験の有無		○	○	○	○	○	○	
	家族の喫煙状況		○	○	○	○	○	○	
	意識的な運動の有無	はい	○	○	○	○	○	○	
受療行動等	1日の歩数		○	○	○	○	○	○	
	1回30分以上の運動を週2回以上	はい	○	○	○	○	○	○	
	運動不足感の有無	いいえ	○	○	○	○	○	○	
意識等	地域での活動状況	はい	○	○	○	○	○	○	
	運動習慣の総合評価		○	○	○	○	○	○	
	睡眠状況	はい	○	○	○	○	○	○	
知識	1日の睡眠時間		○	○	○	○	○	○	
	就寝時間		○	○	○	○	○	○	
	眠りの持続性	熟睡感がある	○	○	○	○	○	○	
その他	睡眠状況の総合評価		○	○	○	○	○	○	
	趣味の有無		○	○	○	○	○	○	
	ストレスの有無	いいえ	○	○	○	○	○	○	
その他	休養の有無		○	○	○	○	○	○	
	近所関係		○	○	○	○	○	○	
	外出の有無		○	○	○	○	○	○	
その他	受療行動	いいえ	○	○	○	○	○	○	
	薬品の購入	いいえ	○	○	○	○	○	○	
	健診受診の有無		○	○	○	○	○	○	
その他	歯科検診受診の有無		○	○	○	○	○	○	
	歯磨きの習慣	はい	○	○	○	○	○	○	
	健康に対する自己認識	よい/まあよい	○	○	○	○	○	○	
その他	現在の生活への満足度	はい	○	○	○	○	○	○	
	体力への自信		○	○	○	○	○	○	
	健康についての知識	はい	○	○	○	○	○	○	
その他	適正体量の認知		○	○	○	○	○	○	
	適正食量についての認知		○	○	○	○	○	○	
	タバコの害に対する知識		○	○	○	○	○	○	

		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	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合	標準 偏差	n 数	p 値	／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																	
	血液 化学 検査	血圧	収縮期血圧	127.8	17.6	26	129.1	15.3	23	0.797	121.8	14.5	22	0.209	129.4	12.6	14	0.763
			拡張期血圧	77.8	12.0	26	79.3	10.6	23	0.670	76.2	10.4	22	0.627	74.4	11.5	14	0.400
脂質代謝		脈拍数																
		総コレステロール	226.7	32.3	26	230.0	33.0	23	0.731	224.5	33.7	22	0.627	222.9	32.5	14	0.740	
		HDLコレステロール	65.0	19.3	26	61.8	11.3	23	0.478	63.0	11.8	22	0.663	67.7	13.2	14	0.617	
糖代謝		LDLコレステロール	148.4	32.6	26	150.7	29.5	23	0.796	143.5	28.1	22	0.584	140.9	28.0	14	0.468	
		中性脂肪	126.3	58.8	26	123.6	69.5	23	0.887	111.8	34.0	22	0.302	100.1	25.7	14	0.064	
		リポ蛋白 アポ蛋白																
肝機能		空腹時血糖	93.5	9.3	26					89.0	8.7	22	0.101					
		ヘモグロビンA1c	4.8	0.3	26					4.8	0.2	22	0.978					
	フルクトサミン インシュリン																	
腎機能	GOT	22.0	4.4	26					21.5	5.1	22	0.771						
	GPT	19.5	7.0	26					19.3	7.0	22	0.898						
	γ-GTP コリンエステラーゼ 総蛋白 アルブミン	28.7	21.1	26					40.2	56.9	22	0.385						
血液一般	クレアチニン	0.6	0.1	26					0.7	0.2	22	0.503						
	尿酸	4.9	1.3	26					5.0	1.3	22	0.770						
	尿素窒素(BUN)																	
電解質	赤血球	439.5	37.4	26					421.3	89.4	22	0.393						
	白血球	5288.5	1187.9	26					5277.3	1239.8	22	0.975						
	血色素 血色素積 血球容積 ヘマトクリット値	13.7 91.6 40.2	1.2 3.7 3.4	26 26 26					13.7 93.7 41.1	1.1 3.5 3.2	22 22 22	0.924 0.052 0.364						
尿検査	カリウム																	
	トリグリセリド																	
	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	80.8 96.2 73.1	0.4 0.0 1.1	26 26 26					100.0 100.0 72.7	0.0 0.0 1.3	22 22 22	0.039 0.363 0.979						
生理検査	脈波 脈波伝播速度(PWV)																	
	ScheieH ScheieS KW	76.9 76.9 80.8	0.3 0.3 0.2	26 26 26					95.5 90.9 90.9	0.0 0.2 0.2	22 22 22	0.092 0.235 0.360						
	肺機能 %肺活量 1秒率 最大肺活量 呼吸CO濃度																	
形態測定	身長	cm	154.5	8.4	26	154.5	9.0	23	0.990	154.8	9.1	22	0.927	154.9	9.3	14	0.908	
	体重	kg	56.1	10.6	26	56.8	10.3	23	0.828	55.5	10.7	22	0.842	54.9	10.9	14	0.750	
	BMI		23.2	2.8	26	23.6	2.3	23	0.576	23.0	2.4	22	0.777	22.7	2.2	14	0.520	
身体能力	体脂肪率					27.8	2.2	23					29.8	2.3	14			
	腹腔内脂肪																	
	皮脂質																	
	ウエスト																	
	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																		

評価指標調査(14年度開始事業分) 個別1(マイペース)グループ(介入群)

		単位	測定時期(○適目、○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 差値	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 差値	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 差値	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 差値	n 数	p 値
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	54.2	0.5	24	58.3	0.5	24	0.830	63.6	0.5	22	0.62					
		満腹への配慮				75.0	0.4	24		72.7	0.4	22						
		食事の規則正しさ				87.5	0.3	24		72.7	0.4	22						
		朝食の摂取状況	4.0	0.2	24	4.0	0.2	24	1.000	4.0	0.0	22	0.328					
		間食摂取の有無	58.3	0.5	24	66.7	0.5	24	0.635	59.1	0.5	22	0.966					
		食品バランスへの配慮				87.5	0.3	24		86.4	0.3	22						
		栄養成分を気にする				37.5	0.5	24		36.4	0.5	22						
		野菜の摂取状況	7.8	1.3	24	8.4	0.7	24	0.034	7.6	1.7	22	0.731					
		果物摂取状況	5.8	1.8	24	6.3	1.3	24	0.288	5.9	1.9	22	0.839					
		魚摂取状況	3.6	1.0	24	4.0	1.0	24	0.166	4.0	1.1	22	0.193					
		肉摂取状況	3.5	1.2	24	3.1	0.7	24	0.165	3.2	0.9	22	0.385					
		卵の摂取状況	3.8	1.1	24	3.3	1.0	24	0.160	3.4	0.7	22	0.171					
		甘いものの摂取状況	75.0	0.4	24	91.7	0.3	24	0.159	90.9	0.3	22	0.197					
		油ものの摂取状況	91.7	0.3	24	100.0	0.0	24	0.158	100.0	0.0	22	0.177					
		塩分摂取状況	91.7	0.3	24	100.0	0.0	24	0.159	100.0	0.0	22	0.177					
		牛乳摂取状況	5.9	1.9	24	5.4	1.2	24	0.251	5.6	1.7	22	0.609					
		チーズ摂取状況	2.9	1.1	24	1.7	1.1	24	0.003	1.5	0.9	22	0.000					
		大豆製品の摂取状況	4.9	1.8	24	6.1	1.6	24	0.023	5.4	1.5	22	0.339					
		ごはんの摂取状況	5.8	1.9	24	6.0	1.6	24	0.627	5.8	1.7	22	0.967					
		みそ汁の摂取状況																
		パン食の摂取状況	3.5	1.8	24	3.0	1.8	24	0.372	3.2	2.3	22	0.616					
		糖類の摂取状況																
		甘味飲料の摂取状況																
		海藻の摂取状況	4.8	1.8	24	5.5	1.6	24	0.172	4.8	1.8	22	0.962					
	羊麩の摂取状況																	
	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	6.0	1.4	6	5.0	2.1	6	0.497	4.6	2.1	6	0.374				
		飲酒量																
	運動状況	喫煙の有無	本/日	0.0	0.3	24	0.0	0.3	24	-	0.0	0.3	22	-				
喫煙本数			20.0	0.0	2	17.5	2.5	2	0.500	19.0	6.0	2	0.895					
喫煙開始年齢			22.5	2.5	2	22.0	3.0	2	0.910	22.0	3.0	2	0.910					
睡眠休養状況等	禁煙経験の有無		8.3	0.3	24	8.3	0.3	24	1.000	9.1	0.3	22	0.977					
	禁煙への関心																	
	家族の喫煙状況																	
受療行動等	意識的な運動の有無	歩/日	91.7	0.3	24	87.5	0.3	24	0.652	90.9	0.3	22	0.927					
	1日の歩数		6850.0	1532.2	4	6202.8	2832.7	22	0.571	6694.3	2477.8	15	0.895					
	1回30分以上の運動を週2回以上		50.0	0.5	24	62.5	0.5	24	0.515	68.2	0.5	22	0.340					
意識等	運動不足感の有無		37.5	0.5	24	41.7	0.5	24	0.852	54.5	0.5	22	0.439					
	地域での活動状況		62.5	0.5	24	58.3	0.5	24	0.817	59.1	0.5	22	0.854					
	運動習慣の総合評価																	
知識	睡眠状況	分/日	79.2	0.4	24	79.2	0.4	24	1.000	86.4	0.3	22	0.558					
	1日の睡眠時間		434.2	57.8	24	440.6	61.2	24	0.715	455.5	58.4	22	0.231					
	就寝時間		1351.3	59.7	24	1358.8	59.7	24	0.672	1347.3	63.9	22	0.832					
その他	眠りの持続性		75.0	0.8	24	79.2	0.4	24	0.761	81.8	0.4	22	0.621					
	睡眠状況の総合評価																	
	趣味の有無					75.0	0.4	24		72.7	0.4	22						
その他	ストレスの有無																	
	余暇の有無	日/週	2.6	2.5	24	2.3	2.0	24	0.710	3.1	2.6	22	0.569					
	休養の有無																	
その他	近所関係																	
	外出の有無																	
	受療行動		33.3	0.5	24	20.8	0.4	24	0.622	27.3	0.4	22	0.809					
その他	薬品の購入		66.7	0.5	24	45.8	0.5	24	0.282	40.9	0.5	22	0.214					
	健診受診の有無																	
	歯科検診受診の有無	回/日	2.2	0.7	24	2.1	0.6	24	0.513	2.1	0.6	22	0.722					
その他	歯磨きの習慣																	
	健康に対する自己認識		70.9	1.2	24	66.7	1.1	24	0.795	59.1	1.2	22	0.501					
	現在の生活への満足度		83.3	0.4	24	87.5	0.3	24	0.703	81.8	0.4	22	0.903					
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		83.3	0.3	24	91.7	0.3	24	0.411	100.0	0.0	22	0.055					
その他	適正食事量についての認識																	
	タバコの害に対する知識																	

評価指標調査(14年度開始事業分) 個別1(マイペース)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	
		／平均	標準	n	p	／平均	標準	n	p		
		割合	偏差	数	値	割合	偏差	数	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									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。	
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	126.1	17.2	22	0.826	127.4	16.2	20	0.923	
		拡張期血圧	74.3	9.8	22	0.667	76.5	11.2	20	0.704	
		脈拍数									
	脂質代謝	総コレステロール	214.4	31.9	22	0.171	216.5	33.1	20	0.315	プログラム終了後の一時期中中性脂肪の低下があった
		HDLコレステロール	62.2	11.3	22	0.392	62.2	16.2	20	0.592	
		LDLコレステロール	135.7	27.7	22	0.131	135.4	25.9	20	0.146	
	糖代謝	中性脂肪	105.3	29.0	22	0.151	111.1	37.9	20	0.303	
		リポ蛋白									
		アポ蛋白									
	血液化学検査	空腹時血糖					91.0	7.8	20	0.336	
		ヘモグロビンA1c					4.9	0.3	20	0.196	
		フルクトサミン									
	肝機能	インシュリン									
		GOT					24.1	7.6	20	0.294	
		GPT					23.1	11.8	20	0.253	
	腎機能	γ-GTP					49.5	58.9	20	0.156	
		コリンエステラーゼ									
		総蛋白									
	血液一般	アルブミン									
		クレアチニン					0.7	0.2	20	0.483	
		尿酸					4.7	1.2	20	0.576	
	電解質	尿素窒素(BUN)									
		赤血球					444.8	34.4	20	0.629	血色素、血球容積上昇
		白血球					5635.0	1540.9	20	0.421	
	血色素					14.3	1.0	20	0.074		
	尿検査	血球容積					93.6	3.6	20	0.077	
		ヘマトクリット値					41.6	3.2	20	0.184	
カリウム											
生理検査	トリグリセリド										
	尿蛋白定性					100.0	0.0	20	0.048		
	尿糖定性					100.0	0.0	20	0.385		
形態測定	尿潜血反応					80.0	1.2	20	0.634		
	尿中コチニン濃度										
	尿中塩分量										
身体能力	脈波伝播速度(PWV)										
	Scheie1										
	ScheieS										
身体能力	KW										
	%肺活量										
	1秒率										
身体能力	最大肺活量										
	呼気CO濃度										
	身長	cm	154.7	9.3	22	0.610	154.3	8.4	20	0.917	
身体能力	体重	kg	56.0	11.1	22	0.532	55.5	10.6	20	0.851	
	BMI		23.2	2.3	22	0.513	23.2	2.5	20	0.953	
	体脂肪率		29.3	2.6	22		31.6	4.8	20		
身体能力	腹部内脂肪										
	皮脂肪										
	ウェスト										
身体能力	ヒップ										
	胸囲										
	臀部周囲										
身体能力	骨密度										
	最大酸素摂取状況										
	上体起こし										
身体能力	長座体前屈										
	握力										
	椅子立ち上がり										
身体能力	閉眼片足立ち										
	下肢筋力										
	閉眼片足立ち										
身体能力	10m障害物歩行										
	全身反応時間										
	40cm踏み台昇降										
身体能力	最大歩数										
	負荷中最大血圧										
	最大ST変化										
身体能力	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。 甘いもの、油もの、塩分の摂りすぎに注意する人が増加(油もの、塩分は100%)
	栄養摂取状況									
	飲酒状況			回/週						
	喫煙状況			本/日						
	運動状況			歩/日						
	睡眠休養状況等			分/日						
	受療行動等			日/週						
				回/日						
	意識等									
	知識									
	その他									

評価指標調書 個別1(マイペース)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	標準偏差	n	p値	割合	平均	標準偏差	n	p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										
	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	28.3	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									
	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	
	血液一般	尿素窒素(BUN)										
		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										
	電解質	ヘマトクリット値		41.1	3.4	340		41.2	3.3	336	0.700	
		カリウム										
	尿検査	尿一般	トリグリセリド									
			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		
	9%肺活量											
形態測定	身体能力	1秒率										
		最大肺活量										
		呼気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												
身体能力	最大酸素摂取状況	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												

評価指標調書 個別1(マイペース)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	標準差	n	p	割合	平均	標準差	n	p
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											
食物繊維量											
総カロリー											
カルシウム量											
飲酒状況	飲酒の頻度	回/週	4.3	2.1	128						
	飲酒量										
喫煙状況	喫煙の有無		13.9	0.5	445						
	喫煙本数	本/日	16.9	9.0	95						
	喫煙開始年齢		21.2	5.1	95						
	禁煙経験の有無		7.4	0.5	445						
	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		79.6	0.4	445						
	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						
	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						
睡眠休養状況等	運動習慣の総合評価										
	睡眠状況		74.2	0.4	445						
	1日の睡眠時間	分/日	440.3	58.3	445						
	就寝時間		1368.6	61.3	445						
	眠りの持続性		62.7	0.9	445						
	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										
	休養の有無	日/週	1.9	1.6	445						
受療行動等	近所関係										
	外出の有無										
	受療行動		26.1	0.4	445						
	薬品の購入		49.7	0.5	445						
意識等	健康に対する自己認識		82.7	1.0	445						
	現在の生活への満足度		72.6	0.4	445						
	体力への自信										
知識	健康についての知識		90.8	0.3	445						
	適正体重の認知										
その他	適正食事量についての認識										
	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、LDLコレステロール、中性脂肪で低下の兆しが見られた。一方HDLコレステロールの値に変化がないのが気になる。</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>血色素、血球容積が上昇した。 「1回30分以上の運動を週2回以上」「運動不足感ない」人が増加、「甘いもの」「油もの」「塩分」を摂りすぎないように注意する人が増加した。体調を崩し「購入した薬で対応した」人が減少し体調が改善されたことが伺えた。一方、「健康だと思う人」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>運動、栄養等総合的な内容でしかも個人のレベル、事情に合わせて指導で</p>