

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)	プログラム名				
			意識啓発型	学習援助型	意識啓発型+ 学習援助型	対照群	
対象疾病	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	160~179mmHg	○	○	○	○
		拡張期血圧	95~109mmHg	○	○	○	○
		脈拍数					
	脂質代謝	総コレステロール	99mg/dl以下 240~279mg/dl	○	○	○	○
		HDLコレステロール		○	○	○	○
		LDLコレステロール					
		中性脂肪	200~599mg/dl	○	○	○	○
		リポ蛋白 アポ蛋白					
	糖代謝	空腹時血糖	110~126mg/dl 50~59mg/dl	○	○	○	○
		ヘモグロビンA1c	5.5~6.0%	○	○	○	○
		フルクトサミン					
		インシュリン					
	血液化学検査	GOT					
		GPT					
		γ-GTP					
		コリンエステラーゼ					
		総蛋白 アルブミン クレアチニン					
	腎機能	尿酸					
		尿素窒素(BUN)					
	血液一般	赤血球					
		白血球					
		血色素					
		血球容積 ヘマトクリット値					
	電解質	カリウム					
		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					
		尿中塩分量					
		脈波	脈波伝搬速度(PWV)				
	眼底検査	ScheieH					
		ScheieS KW					
	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	25以上	○	○	○	○
		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		○	○	○	○	
	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						
	シャトルスタミナウォーク		○	○	○	○	
ステッピング		○	○	○	○		
手伸ばしテスト		○	○	○	○		

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)	プログラム名					
			意識啓発型	学習援助型	学習援助型+意識啓発型	対照群		
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	食事の速度はどうか？ それほどでもない	○	○	○	○	
		満腹への配慮	お腹一杯食べるほうですか？ それほどでもない	○	○	○	○	
		食事の規則正しさ	食事は規則正しいですか？ 規則正しい	○	○	○	○	
		朝食の摂取状況	朝食を摂りますか？					
		間食摂取の有無	間食を摂りますか？ ほとんどしない	○	○	○	○	
		食品バランスへの配慮	多様な食品を組み合わせ食事のバランスに気をつけていますか？ はい(朝昼夕気をつけていると思うところに○をつけてもらう)	○	○	○	○	
		栄養成分を気にする	栄養成分表示を見て食品や外食を選んでいますか？ はい	○	○	○	○	
		野菜の摂取状況	野菜を多く摂るようにしていますか？ はい(朝昼夕多く摂っていると思うところに○をつけてもらう)	○	○	○	○	
		果物摂取状況	果物は多く摂るようにしていますか？ はい(朝昼夕間食多く摂っていると思うところに○をつけてもらう)	○	○	○	○	
		魚摂取状況	肉と魚の摂り方はどうか？ 同じくらい	○	○	○	○	
		肉摂取状況	肉と魚の摂り方はどうか？ 同じくらい	○	○	○	○	
		卵の摂取状況	卵を摂りますか？					
		甘いものの摂取状況	甘いものについて 食べない・少し食べる	○	○	○	○	
		油ものの摂取状況	脂肪の多い食事について あまり食べない	○	○	○	○	
		塩分摂取状況	塩味について・薄味にしている 漬け物は1日どの位食べますか？ 2回以下	○	○	○	○	
		牛乳摂取状況	牛乳・乳製品は毎日食べていますか？ 毎日食べる	○	○	○	○	
		チーズ摂取状況	牛乳・乳製品は毎日食べていますか？ 毎日食べる	○	○	○	○	
		大豆製品の摂取状況	大豆製品を摂りますか？					
		ごはんの摂取状況	ごはんを摂りますか？					
		みそ汁の摂取状況	みそ汁等の汁物は1日どの位飲みますか？ 2杯以下	○	○	○	○	
		パン食の摂取状況	パン食を摂りますか？					
		麺類の摂取状況	麺類を摂りますか？					
		甘味飲料の摂取状況	甘味飲料を摂りますか？					
		海藻の摂取状況	海藻を摂りますか？					
		芋類の摂取状況	芋類を摂りますか？					
		健康的な生活のための食事への配慮	食事をおいしく楽しんで食べていますか？ 食べている	○	○	○	○	
	栄養摂取状況	コレステロール量	個人の年齢や生活活動強度に合わせて		○	○		
		脂質量	個人の年齢や生活活動強度に合わせて		○	○		
		脂質のエネルギー比	個人の年齢や生活活動強度に合わせて		○	○		
		食物繊維量	個人の年齢や生活活動強度に合わせて		○	○		
総カロリー		個人の年齢や生活活動強度に合わせて		○	○			
カルシウム量		600mg		○	○			
タンパク質		個人の年齢や生活活動強度に合わせて		○	○			
食塩		10g以下		○	○			
飲酒状況	飲酒の頻度	お酒は飲みますか？ 飲まない・やめた・飲む(週2~3日)						
	飲酒量	飲む時は何をどの位飲みますか？ 日本酒に換算して1合程度						
喫煙状況	喫煙の有無	たばこを吸いますか？ 吸わない・やめた	○	○	○	○		
	喫煙本数	喫煙本数を教えてください						
	喫煙開始年齢	喫煙開始年齢を教えてください						
	禁煙経験の有無	今まで1ヶ月以上禁煙したことがありますか？ ある	○	○	○	○		
	禁煙への関心	禁煙に関心がありますか？ ある	○	○	○	○		
	家族の喫煙状況	家族の喫煙状況を教えてください						

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)	プログラム名				
			意識啓発型	学習援助型	意識啓発型+ 学習援助型	対照群	
運動状況	意識的な運動の有無	普段意識的に体を動かすようにしていますか？ はい	○	○	○	○	
	1日の歩数			○	○		
	1回30分以上の運動を週2回以上	1回に30分以上の運動を週2回以上していますか？ はい	○	○	○	○	
	歩く時間の1日平均	歩く時間は1日平均してどの位ですか？ 1時間以上	○	○	○	○	
	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	睡眠について 熟睡感がある	○	○	○	○
		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							
趣味の有無							
ストレスの有無		現在、日常生活で悩みやストレスがありますか？ ない	○	○	○	○	
受療行動等	休養の有無						
	近所関係						
	外出の有無						
	受療行動	現病歴の有無	○	○	○	○	
	薬品の購入						
意識等	健康に対する自己認識	あなたの今の心と体の健康状態を点数で表すと何点だと思いますか？	○	○	○	○	
	現在の生活への満足度						
	体力への自信						
	現在の健康状態	あなたの現在の健康状態はいかがですか？ よい・まあよい	○	○	○	○	
	生活習慣	あなたは今の生活習慣を、将来の健康のために改善しようと思えますか？ かなり思う・思う	○	○	○	○	
	食習慣	あなたは今の食習慣を、将来の健康のために改善しようと思えますか？ かなり思う・思う	○	○	○	○	
	食習慣	あなたは食事をするとき栄養やカロリーを意識しますか？ 意識する・時々意識する	○	○	○	○	
	運動習慣	あなたは今の運動習慣を、将来の健康のために改善しようと思えますか？ かなり思う・思う	○	○	○	○	
	買い物	あなたは買い物をするとき健康を意識して食品を購入していますか？ かなり意識している・意識している	○	○	○	○	
	知識	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知							
タバコの害に対する知識							
その他	健康管理力	13~20点	○	○	○	○	
	抗ストレス力	13~20点	○	○	○	○	
	人間関係力	14~20点	○	○	○	○	
	生きがい力	13~20点	○	○	○	○	
	家族機能	14~20点	○	○	○	○	
	地域保健機能	12~20点	○	○	○	○	
	健康力総合評価	79~120点	○	○	○	○	

評価指標調書 意識啓発型(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			
			1日目				5ヶ月目										
			／平均 割合 合値	標準 差 偏	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 差 偏	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 差 偏	n 数		p 値		
身体 状況	血圧	収縮期血圧	136.6	18.9	86		137.8	18	80	0.671					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	78.7	11.3	86		81.0	10.6	80	0.185							
	血液 化学 検査	脂質代謝	総コレステロール	195.6	36.4	86		197.8	30.6	81	0.674						
			HDLコレステロール	50.0	10.8	86		61.9	14.3	81	<.0001					有意に改善した	
		糖代謝	LDLコレステロール														
			中性脂肪	118.7	58.8	86		123.8	75.7	81	0.627						
		空腹時血糖	99.0	17.0	86		93.3	14.6	81	0.023				有意に改善した			
		ヘモグロビンA1c	5.1	0.6	86		5.1	0.5	81	0.897							
	形態計測	BMI	25.2	3.9	86		24.9	3.9	81	0.541							
		体重	60.4	11.8	86		59.8	11.7	81	0.731							
体脂肪率																	
生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮	63.5%		85		54.3%		81	0.228							
		食事の規則正しさ	73.3%		86		77.8%		81	0.497							
		朝食の摂取状況															
		間食摂取の有無	25.6%		86		25.9%		81	0.959							
		食品バランスへの配慮	75.3%		85		79.0%		81	0.569							
		甘いものの摂取状況	73.3%		86		76.5%		81	0.623							
		油ものの摂取状況	18.6%		86		29.6%		81	0.095					改善した		
	栄養摂取状況	塩分摂取状況	33.7%		86		37.0%		81	0.654							
		総カロリー															
	飲酒状況	飲酒の頻度	21.1%		38		20.0%		35								
		飲酒量	42.1%		86		42.9%		81								
	喫煙状況	喫煙の有無	91.8%		85		95.1%		81	0.393							
		喫煙本数															
	運動状況	禁煙への関心	57.1%		7		50.0%		4	0.819							
		意識的な運動の有無	69.8%		86		76.5%		81	0.324							
		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	47.7%		86		47.5%		80	0.982							
睡眠状況		69.8%		86		74.1%		81	0.536								
受療行動等 意識等	1日の睡眠時間																
	受療行動	48.8%		86		53.1%		81									
	健康に対する自己認識																

評価指標調書 意識啓発型(対照群)

			測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)												
			1日目				5ヶ月目								
			／平均 割合値	標準 差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 差	n 数	p 値	
身体 状況	血圧	収縮期血圧	140.6	21.4	94		141.6	18.5	89	0.759					
		拡張期血圧	78.2	12.1	94		79.9	10.9	89	0.323					
	血液 化学 検査	脂質代謝	総コレステロール	199.3	32.9	94		206.7	33.6	89	0.134				
			HDLコレステロール	51.4	10.9	94		61.6	14	89	<.0001				
			LDLコレステロール												
		糖代謝	中性脂肪	123.9	96.6	94		138.0	72.5	89	0.269				
			空腹時血糖	102.7	24.3	94		93.6	15.6	89	0.003				
			ヘモグロビンA1c	5.3	0.8	94		5.3	0.6	89	0.601				
	形態計測	BMI	25.0	3.1	94		24.8	3.2	89	0.545					
		体重	59.1	8.8	94		58.8	9.1	89	0.828					
体脂肪率															
生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮	47.9%		94		51.7%		87	0.605					
		食事の規則正しさ	73.4%		94		77.0%		87	0.575					
		朝食の摂取状況													
		間食摂取の有無	22.3%		94		16.1%		87	0.288					
		食品バランスへの配慮	83.0%		94		85.1%		87	0.703					
		甘いものの摂取状況	67.0%		94		74.7%		87	0.256					
		油ものの摂取状況	20.2%		94		31.0%		87	0.095					
		塩分摂取状況	31.9%		94		35.6%		87	0.597					
	栄養摂取状況	総カロリー													
	飲酒状況	飲酒の頻度	41.2%		34		46.7%		30						
		飲酒量	41.2%		94		40.0%		91						
	喫煙状況	喫煙の有無	93.6%		94		94.2%		86	0.874					
		喫煙本数													
		禁煙への関心	83.3%		6		75.0%		4	0.747					
	運動状況	意識的な運動の有無	78.7%		94		78.2%		87	0.927					
		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	48.9%		94		62.1%		87	0.076					
		睡眠状況	63.8%		94		67.4%		86	0.611					
	受療行動等 意識等	1日の睡眠時間													
		受療行動	59.6%		94		61.5%		91						
		健康に対する自己認識													