

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					
			成人 介入期 強力	成人 介入期 I T	高 齢 期 強 力	高 齢 期 生 き づ り		
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	130未満(成人)、140未満(高齢)	○	○	○	○	
		拡張期血圧	85未満(成人)、90未満(高齢)	○	○	○	○	
	脂質代謝	総コレステロール	220mg/dl未満	○	○	○	○	
		HDLコレステロール	男性:40mg/dl以上、女性45mg/dl以上	○	○	○	○	
		LDLコレステロール	140mg/dl未満	○	○	○	○	
		中性脂肪	150mg/dl未満	○	○	○	○	
		リポ蛋白 アポ蛋白						
	糖代謝	空腹時血糖	110mg/dl未満	○	○	○	○	
		ヘモグロビンA1c	5.8%未満	○	○	○	○	
		フルクトサミン インシュリン						
	血液化学検査	肝機能	GOT	41IU/l未満	○	○	○	○
			GPT	46IU/l未満	○	○	○	○
			γ-GTP	男性:81IU/l未満、女性:41IU/l未満	○	○	○	○
		腎機能	コリンエステラーゼ					
			総蛋白 アルブミン	6.7g/dl以上 3.8g/dl以上	○	○	○	○
		血液一般	クレアチニン					
			尿酸 尿素窒素(BUN)	7.0mg/dl未満	○	○	○	○
	電解質	尿検査	カリウム					
			尿蛋白定性					
			尿糖定性					
			尿潜血反応					
	形態測定	脈波	尿中コチニン濃度					
			尿中塩分量					
		眼底検査	脈波伝搬速度(PWV)					
			ScheieH					
		生理検査	ScheieS					
			KW					
		肺機能	%肺活量					
			1秒率					
		身体能力	身体能力	最大肺活量				
				呼吸CO濃度				
	身長				○	○	○	
	体重				○	○	○	
	BMI			25kg/m ² 以上	○	○	○	
	体脂肪率				○	○	○	
	腹腔内脂肪							
	皮脂質							
	ウェスト				○	○	○	
	ヒップ							
	身体能力	身体能力	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)	プログラム名				
			成人 介入期 群強力	成人 介入期 群I	高 介入期 群強力	高 介入期 群 が 高 齢 期 生 き	
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	食事をとる速度ははやいほうですか。はい	○	○	○	○
		満腹への配慮	おなかいっぱい食べるほうですか。いいえ	○	○	○	○
		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	朝食は食べますか。ほぼ毎日食べる	○	○	○	○
		間食摂取の有無	間食は食べますか。ほとんど食べない	○	○	○	○
		食品バランスへの配慮	栄養バランスを考えていますか。考えて食べる	○	○	○	○
		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	甘いものをよく食べますか。いいえ	○	○	○	○
		油ものの摂取状況	脂の多い食事を好んで食べますか。いいえ	○	○	○	○
		塩分摂取状況	塩味が濃いものを好みますか。いいえ	○	○	○	○
		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		○				
	芋類の摂取状況		○				
	健康的な生活のための食事への配慮	あなたは健康を考えた食生活をしていますか。6ヶ月以上続けている	○	○			
	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	お酒をどのくらい飲みますか。ときどき飲む	○	○	○	○
		飲酒量	お酒を飲む人は1回に飲む量はどれくらいですか。	○	○	○	○
	喫煙状況	喫煙の有無	タバコを吸いますか。吸わない	○	○	○	○
		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	運動をどのくらいしますか。ほぼ毎日	○	○	○	○	
	1日の歩数						
	1回30分以上の運動を週2回以上	あなたは1日20分以上、週3回以上の運動を行っていますか。6ヶ月以上続けている	○	○			
	地域での活動状況	ボランティア活動はやっておられますか。よくしている	○	○	○	○	
睡眠・休養状況等	睡眠状況	寝不足を自覚していますか。熟睡感がある	○	○	○	○	
	1日の睡眠時間	睡眠時間はどのくらいですか。7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	趣味はありますか。たくさんある	○	○	○	○	
受療行動等	受療行動						
	薬品の購入						
	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	歯磨きについて。毎食後に磨く	○	○	○	○	
	健康に対する自己認識	普段ご自分で健康だと思いますか。とても健康	○	○	○	○	
	現在の生活への満足度	新しい事に挑戦する気持ちはいかがですか。とてもある	○	○	○	○	
知識	体力への自信						
	健康についての知識						
	適正体重の認知						
その他	適正食事量についての認知						
	タバコの害に対する知識						