

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 食生活の確立及び運動習慣の 獲得支援プログラム	
対象疾病	高血圧症		○	
	高脂血症		○	
	糖尿病		○	
	肥満症			
	骨粗鬆症			
身体状況	禁煙			
	血圧	収縮期血圧	90~140	○
		拡張期血圧	50~85	○
		脈拍数		
	脂質代謝	総コレステロール	130~220	○
		HDLコレステロール	35~65	○
		LDLコレステロール	40~140	○
		中性脂肪	40~130	○
		リポ蛋白		
	糖代謝	空腹時血糖	70~110	○
		ヘモグロビンA1c	4.3~5.8	○
		フルクトサミン		
		インシュリン	5~15	○
	血液化学検査	GOT	10~35	○
		GPT	4~35	○
		γ-GTP		
		コリンエステラーゼ		
		総蛋白		
	腎機能	クレアチニン		
		尿酸	男性 3~6.5 女性 2~5.5	○
	腎機能	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		
		尿糖定性		
		尿潜血反応		
		尿中コチニン濃度		
	尿一般	尿中塩分量		
	脈波	脈波伝搬速度(PWV)	800~1400	○
	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	18.5~25	○	
	体脂肪率	男性 10~20 女性 18~28	○	
	腹腔内脂肪(計算によるウエストヒップ比)	男性 0.75~0.85 女性 0.7~0.8	○	
	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				

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 食生活の確立及び運動習慣の 獲得支援プログラム	
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	いつもゆっくり食べている	○
		満腹への配慮	ひかえめにしている	○
		食事の規則正しさ	いつも規則的	○
		朝食の摂取状況	毎日食べる	○
		間食摂取の有無		
		食品バランスへの配慮	いつも考えてとっている	○
		栄養成分を気にする	見るように気をつけている	○
		野菜の摂取状況	調理前の目安で1日両手3杯程度	○
		果物摂取状況	1日1回程度	○
		魚摂取状況	ほとんど毎日食べる	○
		肉摂取状況	ほとんど毎日食べる	○
		卵の摂取状況	*	○
		甘いものの摂取状況	ほとんど食べない	○
		油ものの摂取状況	週に1~2回食べる	○
		塩分摂取状況	うす味である	○
		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	*	○
		雑穀の摂取状況	いつも食べている	○
		甘味飲料の摂取状況	ほとんど飲まない	○
	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	必要以上は食べない	○	
	栄養摂取状況	コレステロール量		
		脂質量	総カロリーの20~25%	○
		脂質のエネルギー比	20~25%	○
		食物繊維量	20~25g	○
		総カロリー	仕事量×標準体重	○
		カルシウム量	600mg	○
	飲酒状況	タンパク質	標準体重×(1~1.2g)	○
		飲酒の頻度	週に5日以内	○
	喫煙状況	飲酒量	日本酒にして1合	○
		喫煙の有無	元々、(ほとんど)吸わない	○
		喫煙本数	5本以下	○
		喫煙開始年齢	20歳~	○
		禁煙経験の有無	ある	○
		禁煙への関心	この1ヶ月以内に禁煙したい	○
	運動状況	家族の喫煙状況		
		意識的な運動の有無	はい	○
		1日の歩数	一万歩	○
1回30分以上の運動を週2回以上		6ヶ月から1年未満継続して行っている	○	
睡眠休養状況等	地域での活動状況			
	運動習慣の総合評価			
	睡眠状況	いつも熟睡感がある	○	
	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			
受療行動等	ストレスの有無	ない	○	
	休養の有無			
	近所関係			
	外出の有無			
意識等	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			
知識	歯磨きの習慣	毎食後に磨く	○	
	健康に対する自己認識	とても良い	○	
	現在の生活への満足度	いつも(おちついていておだやかな気分)	○	
	体力への自信	ぜんぜんむずかしくない(適度の活動)	○	
その他	健康についての知識			
	適正体重の認知	身長×身長×22±10%以内	○	
	適正食事量についての認知	標準体重×仕事量=総カロリーに対する適正配分	○	
	タバコの害に対する知識			
その他	脈波 (ABI)	0.9~1.3	○	
	糖代謝 (HOMAR) インスリン抵抗性	0~2	○	
	糖代謝 (HOMAR) インスリン分泌能	50~100	○	
	食品品目数	30品目	○	
	FS-36		○	
糖尿病の食品交換表に基づく食事摂取状況	適正なエネルギー量と配分	○		

* 印は、食品交換表に基づく栄養価計算内に含まれる基準値及び適正配分

評価指標調書 食生活の確立及び運動習慣の獲得支援プログラム(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	
			事業開始時(平成15年5月)				6か月後									
			／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		
身体 状況	血圧	収縮期血圧	135.0	17.4	162		128.9	15.8	162	0.00000					○	
		拡張期血圧	79.8	10.5	162		77.1	10.2	162	0.00000					○	
	血液 化学 検査	脂質代 謝	総コレステロール	231.9	35.0	162		222.2	33.4	162	0.00001					○
			HDLコレステロール	61.9	16.0	162		65.3	17.1	162	0.00000					○
			LDLコレステロール	145.6	32.3	161		134.3	30.0	161	0.00000					○
		糖代謝	中性脂肪	123.6	68.9	162		113.0	47.4	162	0.02149					○
			空腹時血糖	104.9	24.9	162		100.3	16.4	162	0.00004					○
			ヘモグロビンA1c	5.6	0.9	162		5.5	0.6	162	0.37586					
	肺機能	%肺活量	-				-									
		1秒率	-				-									
最大肺活量		-				-										
呼気CO濃度		-				-										
形態計測	BMI	23.9	3.3	160		23.2	3.1	160	0.00000					○		
	体脂肪率	28.3	6.7	160		27.3	6.5	160	0.00000					○		
生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮	31.5%		165		36.4%		162	0.41240						
		食事の規則正しさ	62.4%		165		53.7%		162	0.13730						
		朝食の摂取状況	97.0%		165		90.1%		162	0.02148					○	
		間食摂取の有無	-		165		-		162							
		食品バランスへの配慮	29.1%		165		35.8%		162	0.23869						
		甘いものの摂取状況	11.5%		165		22.2%		162	0.01468					○	
		油ものの摂取状況	87.9%		165		87.6%		162	1.00000						
		塩分摂取状況	25.5%		165		24.1%		162	0.87208						
	栄養摂取状況	総カロリー	-		165		-		162							
	飲酒状況	飲酒の頻度	-		165		-		162							
		飲酒量	-		165		-		162							
	喫煙状況	喫煙の有無	75.8%		165		75.3%		162	1.00000						
		喫煙本数	0.0%		10		0.0%		10	-						
		禁煙への関心	10.0%		10		0.0%		8	-						
	運動状況	意識的な運動の有無	84.8%		165		90.1%		162	0.20295						
1日の歩数		-		165		-		162								
1回30分以上の運動を週2回以上		33.3%		165		33.3%		162	1.00000							
睡眠休養状況 等	睡眠状況	35.8%		165		36.4%		162	0.99241							
	1日の睡眠時間	-		165		-		162								
受療行動等	受療行動	-		165		-		162								
意識等	健康に対する自己認識	7.9%		165		10.5%		162	0.53035							

-: 調査していない項目、回答件数が少なかった項目

○: 事業開始時と6か月後を比較し、p値が0.05未満だったものに○を付けた

評価指標調書 食生活の確立及び運動習慣の獲得支援プログラム(対照群)

			測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)											
			事業開始時(平成15年5月)				6か月後							
			／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	血压	収縮期血压	136.7	20.0	84		135.8	18.3	84	0.52916				
		拡張期血压	80.9	10.4	84		80.8	10.3	84	0.78807				
	血液 化学 検査	脂質代 謝	総コレステロール	222.5	42.7	85		223.2	40.7	85	0.82635			
			HDLコレステロール	60.3	14.7	85		62.9	16.1	85	0.00128			
			LDLコレステロール	140.6	38.2	82		136.9	36.6	82	0.21154			
		糖代謝	中性脂肪	122.4	74.9	85		132.9	73.8	85	0.13772			
			空腹時血糖	101.8	14.8	85		100.2	12.6	85	0.03078			
			ヘモグロビンA1c	6.2	8.6	85		6.2	8.6	85	0.48948			
	肺機能	%肺活量	-				-							
		1秒率	-				-							
		最大肺活量	-				-							
呼気CO濃度		-				-								
形態計測	BMI	24.2	7.1	83		24.0	7.1	83	0.03969					
	体脂肪率	26.2	9.3	83		26.7	9.2	83	0.01334					
生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮	35.6%		90		28.2%		85	0.38134				
		食事の規則正しさ	64.4%		90		63.5%		85	1.00000				
		朝食の摂取状況	94.4%		90		93.5%		85	0.78001				
		間食摂取の有無	-		90		-		85					
		食品バランスへの配慮	17.8%		90		16.5%		85	0.97713				
		甘いものの摂取状況	14.4%		90		16.5%		85	0.87170				
		油ものの摂取状況	87.8%		90		89.4%		85	0.91886				
		塩分摂取状況	24.4%		90		21.2%		85	0.73803				
	栄養摂取状況	総カロリー	-		90		-		85					
	飲酒状況	飲酒の頻度	-		90		-		85					
		飲酒量	-		90		-		85					
	喫煙状況	喫煙の有無	77.8%		90		77.6%		85	1.00000				
		喫煙本数	11.1%		9		20.0%		10	-				
		禁煙への関心	0.0%		9		0.0%		10	-				
	運動状況	意識的な運動の有無	75.6%		90		75.3%		85	1.00000				
		1日の歩数	-		90		-		85					
		1回30分以上の運動を週2回以上	24.4%		90		25.9%		85	0.96425				
睡眠休養状況 等	睡眠状況	32.2%		90		35.5%		85	0.78742					
	1日の睡眠時間	-		90		-		85						
受療行動等	受療行動	-		90		-		85						
意識等	健康に対する自己認識	13.3%		90		10.6%		85	0.74457					

-: 調査していない項目、回答件数が少なかった項目

評価者コメント(食生活の確立及び運動習慣の獲得支援プログラム)

<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>当地区では、事業開始段階において、以下のような項目を評価指標として設定した。現時点で、得られているデータは半年の強介入の前後の変化だけで、効果分析の段階でないと考えるが、介入群と対照群とを比較してみたので、報告する。(補足データは別ファイル参照)</p> <p>(1)当地区のプログラムの目的達成を評価する指標:食事バランスとカロリー(BMI)</p> <p>①食事バランス:食品の摂取品目数 まず、事業開始時点においては、介入群のほうが摂取品目数が有意に高かった。 介入前後での変化の状況を見ると、個別指導を行った介入群では、平均1.8品目増加しており、介入前と比較して、統計的に有意な差がみられた。 対照群においては、平均1.1品目増加しているが、これは、統計的に有意な差とは認められなかった。(5%水準)</p> <p>②過剰なカロリー摂取の有無: BMI 対象者は事業開始段階において、BMIでマッチングしていることもあり、介入群と対照群には差はみられなかった。 介入前後での変化の状況を見ると、介入群では、平均0.74減少し、介入前と比較し、有意な差がみられた。 対照群でも平均0.17減少し、介入前と比較して有意な差がみられた。 減少幅を比較すると、個別指導を行った介入群のほうが大きかった。</p> <p>(2)国のモデル事業としての他地区との比較 厚生労働省より提示された共通把握項目に準拠した項目。現時点においては、介入群で一部変化が認められており、他地区データとの比較結果をみたい。</p> <p>(3)SF36(総体的な健康指標把握の標準手法)を活用した評価 介入前後で比較すると、「身体的な痛み」「全体的な健康感」について、介入群で改善がみられた。対照群では、変化がみとめられず、今後の評価指標として期待ができる。</p> <p>(4)健康度の設定 BMIと食品摂取品目数を組み合わせた健康度を設定したが、介入前にいずれのカテゴリに属するかにより、効果の現れ方が異なることが想像されるデータとなっている。</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>介入群と対照群の比較について</p>	<p>(5)身体状況の検査値データ 介入群には、一部、改善がみられ、対照群についてはほぼ変化がみられない。この検査データは、個人指導にも活用されており、プログラムの中で重要な役割を果たしている。</p> <p>(6)医療費分析 各年5月診療データで比較する予定であり、現時点では、ベースラインデータの把握にとどまる。</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>・全体としては、円滑なプログラム実施であるが、一部、参加者の確保が予定通りに進まなかった。しかし、開始時期を遅らせたチームを追加設定するなどの工夫により、対応が出来た。 本事業が、うまくいかない結果もふくめ「評価」することも目的としていること、どのような方法ならプログラムの良し悪しを評価するために適当なデータとみなせるのか、関係者間での意識の共有が難しい。マッチング、無作為割付の概念、分析段階のデータの取り扱い手法についての理解を深める必要がある。評価者サイドでは、実行者サイドでの種々の制約をふまえながら、データをいかす工夫が必要である。</p> <p>・半年間のデータにもとづく、現段階の分析・評価にあたっては季節変動の影響を取り除くことができていない点に課題が残る。</p>

実施者コメント(事業全体)

<p>事業実施でみられた効果</p>	<ul style="list-style-type: none">・複数保険者での取組により各市町の保健事業や施設などの資源への相互理解が深まった。・ヘルスメイトの集会などの中でBMI、生活習慣に対する話題が多くなり健康に対する関心が高まってきたと思われる。
<p>問題点や課題</p>	<ul style="list-style-type: none">・モデル事業で得られたノウハウを、事業終了後どう生かすかが、まだ明確になっていない。・市町村合併の中で、フォローアップ期間及び医療費データの追跡調査等への予算・人的資源の確保など不確定な要素があまりにも多すぎる。