

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				
				経がる教室	血液さらさ			
対象疾病	高血圧症							
	高脂血症	総コレ: 220~239 mg/dl (ただし50歳以上の女性は220~259 mg/dl)、中性脂肪: 151~399 mg/dl、HDLコレ: ~40 mg/dl			○			
	糖尿病							
	肥満症	BMI: 24.2~ または 体脂肪率: 30%~		○				
	骨粗鬆症 禁煙							
身体状況	血圧	収縮期血圧	~150 mmHg	○	○			
		拡張期血圧	~90 mmHg	○	○			
		脈拍数						
	血液化学検査	脂質代謝	総コレステロール	130~219 mg/dl	○	○		
			HDLコレステロール	41~96 mg/dl	○	○		
			LDLコレステロール	55~130 mg/dl	○	○		
			中性脂肪	50~150 mg/dl	○	○		
			リポ蛋白 アポ蛋白					
		糖代謝	空腹時血糖					
			ヘモグロビンA1c	3.8~5.8 %	○	○		
			フルクトサミン インシュリン					
		肝機能	GOT	13~33 IU/L	○	○		
			GPT	8~42 IU/L	○	○		
	γ-GTP		0~60 IU/L	○	○			
	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						
		尿酸 尿素窒素(BUN)			○	○		
	血液一般	赤血球	男性: 420~550、女性: 370~480 万/mm <sup>3</sup>	○	○			
		白血球	4000~8700 /mm <sup>3</sup>	○	○			
		血色素	男性: 13.0~18.0、女性: 12.0~16.0 g/dl	○	○			
		血球容積	82~100 pg	○	○			
		ヘマトクリット値	男性: 39.0~50.0、女性: 32.0~43.0 %	○	○			
	尿検査	電解質	カリウム					
			尿蛋白定性		○	○		
			尿糖定性					
			尿潜血反応		○	○		
脈波	尿中コチニン濃度							
	尿中塩分量							
生理検査	脈波	脈波伝搬速度(PWV)						
	眼底検査	ScheieH						
		ScheieS KW						
形態測定	肺機能	%肺活量						
		1秒率		○	○			
		最大肺活量		○	○			
		呼気CO濃度						
		身長		○	○			
身体能力		体重		○	○			
		BMI	~24.2	○	○			
		体脂肪率	~30 %	○	○			
		腹腔内脂肪	~100 cm <sup>2</sup>	○	○			
		皮脂質		○	○			
		ウエスト	男性: ~90、女性: ~85 cm	○	○			
		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		○	○					
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 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	
			軽 が る 教 室	血 液 さ ら さ
生活習慣（行動）	食生活	食事速度	○	○
		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	○	○
		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	○	○	
	飲酒量	○	○	
喫煙状況	喫煙の有無	○	○	
	喫煙本数	○	○	
	喫煙開始年齢	○	○	
	禁煙経験の有無	○	○	
	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	○	○	
	1日の歩数	○	○	
	1回30分以上の運動を週2回以上	○	○	
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	○	○	
	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	○	○		
受療行動等	休養の有無			
	近所関係			
	外出の有無			
	受療行動			
	薬品の購入	○	○	
意識等	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			

評価指標調書（介入群）

軽がる教室			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		
			開始時				3ヵ月目										
			／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	血压	収縮期血压	128.6	19.9	33		123.5	13.0	33	0.0580					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。		
		拡張期血压	82.9	12.3	33		77.3	8.2	33	0.0047						統計的には変化あり	
	血液 化学 検査	脂質代謝	総コレステロール	227.4	35.7	33		200.1	29.4	33	<0.0001						効果あり
			HDLコレステロール	57.2	10.7	33		57.8	12.5	33	0.6159						効果あり
		LDLコレステロール	142.8	29.1	33		125.5	24.0	33	<0.0001						効果あり	
		中性脂肪	136.8	29.1	33		84.4	42.7	33	<0.0001						効果あり	
		糖代謝	空腹時血糖														
	ヘモグロビンA1c		5.2	0.4	33		4.9	0.4	33	0.0015						効果あり	
	形態計測	BMI	27.1	2.2	33		25.2	1.9	33	<0.0001						効果あり	
		体脂肪率	33.6	5.6	33		31.3	5.3	33	<0.0001						効果あり	
生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮															
		食事の規則正しさ	87.9%				87.9%										
		朝食の摂取状況	93.9%				93.9%										
		間食摂取の有無	96.9%				75.7%										
		食品バランスへの配慮	78.8%				75.7%										
		甘いものの摂取状況															
		油ものの摂取状況	34.9	9.2	33		30.9	6.2	33	0.0206					効果あり		
	塩分摂取状況	54.5%				54.5%											
	栄養摂取状況	総カロリー	1649.0	324.7	33		1333.9	210.1	33	<0.0001					効果あり		
	飲酒状況	飲酒の頻度	15.2		33		9.1		33								
		飲酒量	37.3	63.5	33		21.6	56.4	33	0.0610							
	喫煙状況	喫煙の有無	87.9%				87.9%										
		喫煙本数	25				25										
		禁煙への関心	97.0%				97.0%										
	運動状況	意識的な運動の有無	90.9%				84.8%										
		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	81.8%				72.7%										
睡眠状況		81.8%				81.8%											
受療行動等 意識等	1日の睡眠時間																
	受療行動																
	健康に対する自己認識	18.5	3.2			20.2	3.1	33	0.0014					効果あり			

評価者コメント

<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>本事業について測定値および検査値で評価すると、どの値を見ても顕著な効果が得られている(資料参照)。自治体が実施した健康支援事業としては、これだけの結果が得られた報告は散見されるにすぎない。本健康支援プログラムは、肥満者を対象に減量を目的とした食事制限および運動実践をプログラミングしている。データがまとまって得られた女性対象者(30名)の体重、体脂肪率、BMI、内臓脂肪面積は、3か月間でそれぞれ、4.8 kg、2.4%、1.9、16.3 cm<sup>2</sup>減少した。さらに、食事摂取状況について、総摂取カロリーは、1669 kcalから1306 kcalへ減少、蛋白質および脂質、糖質の摂取エネルギー比率は、13:19:68から16:20:64に変化し、食事バランスも理想に近づく傾向にあった。その他、体力水準の総合指標である体力年齢を算出したところ、7歳も若齢化した。Quality of life (QoL)の評価指標のひとつであるSF36のスコアも介入前後で増加した。</p>
	<p>介入群と対照群の比較について</p>	<p>対照群のデータについては、平成16年度4月上旬に3か月後のデータを収集予定であることから、介入群と対照群のデータ分析および比較については、次回の公表の場で報告することとする。</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>本健康支援プログラム(減量教室:軽がる教室)の参加者の率直な声を参考資料に掲載した。参加者の声からも本健康支援プログラムへの参加が非常に充実したものであったことが伺える。評価指標(数値)の結果に加えて、参加者の表情、セルフエフィカシー(自信・充実感)に効果が得られているようである。現在、高脂血症予防教室(血液さらさら教室)の強化介入(3か月)が終了したが、軽がる教室の参加者の有志が、血液さらさら教室の運営ボランティアとして参画し、運動指導の補助や修了生として参加者の相談相手・アドバイザーになっていた。このことは、参加者が地域の健康づくりに目を向けるようになったことを示唆する結果であろう。自治体が実施した健康支援事業に地域住民が目を向け、地域住民と自治体が連携して、住民主体型の健康支援事業ができるきっかけとなりつつある点は大きな成果であろう。</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>今回、実施した健康支援プログラムでは、効果を出すことを第一義的な目標とした。そのため、強化介入時に参加者への強い動機づけおよび手厚い個別指導に心がけ、その結果が評価指標に現れた。自治体が実施した健康支援プログラムとしては、良好な効果が得られた。しかし、効果を出すことを第一義的な目標とするあまり、指導者のマンパワー、指導資料作成などに費やす時間など、コストの拡大が懸念される。効果を期待でき、よりスリムな運営ができる健康支援プログラムの開発が今後の課題といえよう。現在、第1回目の教室参加者が第2回目の教室の運営補助および指導補助をボランティアとして担う運営方法を試行している。教室修了者が、自治体主催の健康支援事業のボランティアとして積極的に参画できるような体制づくり・組織づくりをおこないながら、すなわちコストを軽減する工夫を施しながら、効果的な健康支援プログラムの開発を目指すことが今後の課題となる。</p>

## 評価者コメント(事業全体)

<p>事業実施でみられた効果</p>	<p>本事業、健康支援プログラムを実施して、まだ、1年足らずということで、町全体への波及効果はまだ顕著に現れていない。減量教室(軽がる教室)の強化介入(3ヵ月)と高脂血症予防教室(血液さらさら教室)の強化介入(3ヵ月)を終了した段階であるが、健康支援プログラムの実施に携わった、保健師をはじめ、行政のスタッフが『行政がおこなう健康支援事業のあり方』をさらに考えるきっかけになったようである。また、今後、いかに地域に健康づくりを波及させるべく事業を展開していくべきかなどを、保健師だけでなく、町民課など他の課を巻き込んで討議する機会が増えた。これは、町全体(町民)へ本事業の効果が波及する前段階の効果と考えてよいだろう。いかに町全体に健康づくり運動(エクササイズではなくアクション)を起こしていくか町職員が真剣に考え、討議し始めた。今後の展開が楽しみである。</p>
<p>問題点や課題</p>	<p>事業実施主体の各団体が連携をとり、本健康支援プログラムを実施しているが、このような大規模な事業を実施するのは初めてであることから、それぞれの団体の役割分担の明確化、密な連携がまだまだ発展途上である。行政にありがちな縦割りの役割分担でなく、各団体が協働できる組織づくりや企画運営を押し進めることが今後の課題である。現在のところ、各団体が事業運営に参画し、事業はスムーズに進みつつあるが、よりよい組織運営を模索していくことが重要だろう。</p>