

評価指標調書 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						
		栄養	運動	ミックス	通信	訪問		
対象疾病	高血圧症	○	○	○	○	○		
	高脂血症	○	○	○	○	○		
	糖尿病	○	○	○	○	○		
	肥満症	○	○	○	○	○		
	高尿酸血症	○	○	○	○	○		
身体面（検査データなど医学的数値で表せるもの）	体の状態	収縮期血圧(最高血圧)	○	○	○	○	○	
		拡張期血圧(最低血圧)	○	○	○	○	○	
		脈拍数	○	○	○	○	○	
		血流計	○	○	○	○	○	
		身長	○	○	○	○	○	
		体重	○	○	○	○	○	
		BMI	○	○	○	○	○	
		体脂肪率	○	○	○	○	○	
		骨密度	○	○	○	○	○	
		血液検査判定結果	脂質代謝	総コレステロール	○	○	○	○
	HDLコレステロール			○	○	○	○	○
	LDLコレステロール			○	○	○	○	○
	糖代謝		中性脂肪	○	○	○	○	○
			空腹時血糖	○	○	○	○	○
	肝機能		ヘモグロビンA1c	○	○	○	○	○
			GOT	○	○	○	○	○
			GPT	○	○	○	○	○
			γ-GTP	○	○	○	○	○
			総蛋白	○	○	○	○	○
	腎機能		アルブミン	○	○	○	○	○
			クレアチニン	○	○	○	○	○
	貧血		尿酸	○	○	○	○	○
			ヘモグロビン	○	○	○	○	○
	尿検査		尿一般	尿蛋白	○	○	○	○
		尿糖		○	○	○	○	○
尿潜血		○		○	○	○	○	
身体面（検査データなどの医学的数値以外のもの）	体力測定	最大酸素摂取状況	○	○	○	○	○	
		握力	○	○	○	○	○	
		上体起こし	○	○	○	○	○	
		長座体前屈	○	○	○	○	○	
		開眼片足立ち	○	○	○	○	○	
		閉眼片足立ち	○	○	○	○	○	
		10m障害物歩行	○	○	○	○	○	
		5m歩速度	○	○	○	○	○	
		30秒立ち上がり	○	○	○	○	○	
		総合判定	○	○	○	○	○	
	酒	飲酒回数	○	○	○	○	○	
		飲酒量	○	○	○	○	○	
	喫煙	喫煙の有無	○	○	○	○	○	
		喫煙本数	○	○	○	○	○	
		喫煙年数	○	○	○	○	○	
受療行動等	ブリンクマン指数	○	○	○	○	○		
	治療中の有無	○	○	○	○	○		
	自覚症状の有無	○	○	○	○	○		
	現在かかりつけの医師がいますか	○	○	○	○	○		
	どんな時に病院に行きますか	○	○	○	○	○		
	病院にかかる頻度はどれくらいですか	○	○	○	○	○		
	医療機関へ支払う費用はおよそいくらですか	○	○	○	○	○		
薬局で薬や貼り薬を購入しますか	○	○	○	○	○			
薬局で購入する薬や貼り薬の費用はおよそいくらですか	○	○	○	○	○			
栄養ドリンクを使用していますか	○	○	○	○	○			
栄養食品やドリンク剤を購入する費用はおよそいくらですか	○	○	○	○	○			
歯科医院へ行くのはどのようときですか	○	○	○	○	○			
生活リズム	食事時間	○	○	○	○	○		
	睡眠時間	○	○	○	○	○		
	入浴時間	○	○	○	○	○		
	1日の積算歩数	○	○	○	○	○		
栄養状況	1日のしっかり歩数	○	○	○	○	○		
	総カロリー量の摂取割合	○	○	○	○	○		
	炭水化物量の摂取割合	○	○	○	○	○		
	たんぱく質量の摂取割合	○	○	○	○	○		
	脂質量の摂取割合	○	○	○	○	○		
	カルシウム量の摂取割合	○	○	○	○	○		
	間食をしますか	○	○	○	○	○		
	味付けはどうか(薄味か普通か濃味か)	○	○	○	○	○		
	魚や肉を適量に食べていますか	○	○	○	○	○		
	大豆製品を食べていますか	○	○	○	○	○		
	栄養バランスを考えていますか	○	○	○	○	○		
	自分の食べて良い量を知って食べていますか	○	○	○	○	○		
	自分の食べて良い果物の量を知って食べていますか	○	○	○	○	○		
	薄味になるように柑橘類や香辛料などを使う工夫をして食べていますか	○	○	○	○	○		
	肉の脂身や鶏の皮、料理に使う油を控えていますか	○	○	○	○	○		
海藻類や根菜類などの食物繊維の多いものをとることを心がけていますか	○	○	○	○	○			

評価指標調書 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				
			栄養	運動	ミックス	通信	訪問
心理面(問診による健康意識、生活習慣や行動)	健康関心	自分の健康について関心がありますか？	○	○	○	○	○
		あなたは現在健康だと思いますか？	○	○	○	○	○
		あなたは自分の健康について自信がありますか？	○	○	○	○	○
		あなたは適正体重を保っていますか？	○	○	○	○	○
		あなたは年に1度は健康診断を受けていますか？	○	○	○	○	○
	生活意識	あなたは今の生活に満足していますか？	○	○	○	○	○
		あなたは今の生活の中で、何か目標(夢)を持っていますか？	○	○	○	○	○
		あなたは何事にも前向きですか？	○	○	○	○	○
		あなたは人に自慢できるものがありますか？	○	○	○	○	○
		あなたは生活習慣を改善する学習会などに興味がありますか？	○	○	○	○	○
	運動・休養習慣	あなたは運動不足だと思いますか？	○	○	○	○	○
		あなたは週に1回程度汗をかきような運動をしていますか？	○	○	○	○	○
		1日30分以上の運動を週3回以上実施していますか？	○	○	○	○	○
		運動やジョギング・散歩ができる環境が整っていますか？	○	○	○	○	○
		あなたは毎日よく眠っていますか？	○	○	○	○	○
	趣味・地域活動	あなたは現在何か趣味がありますか？	○	○	○	○	○
		趣味を楽しむ仲間がいますか？	○	○	○	○	○
		あなたは趣味の活動や催しものなどに出かけますか？	○	○	○	○	○
		あなたは人との会話を楽しんでいますか？	○	○	○	○	○
		地域の行事などにいつも出席するほうです祭りやイベントがあれば参加したり見物したりしていますか？	○	○	○	○	○
歯みがき習慣	あなたは毎日3回以上歯みがきをしていますか？	○	○	○	○	○	
	あなたは年に1度は歯科検診を受けていますか？	○	○	○	○	○	
食生活習慣	1日3度の食事を規則正しく食べていますか？	○	○	○	○	○	
	あなたは腹八分の食事を心がけていますか？	○	○	○	○	○	
情報活動	あなたは毎日野菜を食べていますか？	○	○	○	○	○	
	あなたはカルシウムが多い食品を食べていますか？	○	○	○	○	○	
意識等	あなたは本や雑誌(週刊誌など)をよく読んでいますか？	○	○	○	○	○	
	あなたはパソコンでメールやインターネットをしていますか？	○	○	○	○	○	
知識	あなたは臼杵市のホームページを見ますか？	○	○	○	○	○	
	健康づくりのために自分で具体的な目標を立てて生活していますか？	○	○	○	○	○	
	目標どおりの生活が実施できていますか？	○	○	○	○	○	
	体を動かすことが楽しいですか？	○	○	○	○	○	
	体力に自信がありますか？	○	○	○	○	○	
知識	常日頃から健康に注意した生活をしていると思いますか？	○	○	○	○	○	
	今の食習慣を維持したいと思いますか？	○	○	○	○	○	
	今の生活リズムを維持したいと思いますか？	○	○	○	○	○	
	今の運動習慣を維持したいと思いますか？	○	○	○	○	○	
	生活習慣病について正しい知識を持っていると思いますか？	○	○	○	○	○	
	生活習慣病予防について正しい知識を持っていると思いますか？	○	○	○	○	○	

評価指標調査 栄養(介入群)

		測定時期(○適目、○ヶ月目とご記入ください)												評価者によるコメント		
		第1回(5月)				第8回(7月)				第10回(10月)						
		／平 割合 含値	標 差 係 数	n	p 値	／平 割合 含値	標 差 係 数	n	p 値	／平 割合 含値	標 差 係 数	n	p 値			
身体 状況	血圧	収縮期血圧	133.6	16.2	22	*	130.5	16.59	22	0.337	134.7	20.26	22	0.823	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以上のもの、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	77.91	8.21	22	*	73.14	10.48	22	0.016	78.55	11.35	22	0.58		介入3ヶ月後には効果がみられた 介入3ヶ月後にはかなり効果がみられた
	血液 化学 検査	脂質代謝	総コレステロール	214.4	24.93	22	*	208.2	24.00	22	0.146	215.5	27.67	22	0.781	介入後平均値が上昇 介入3ヶ月後には効果がみられる。対照群の変化を若干上回っている
			HDLコレステロール	63.71	13.42	22	*	64.34	12.87	22	0.720	66.56	12.71	22	0.081	
		LDLコレステロール	128.8	19.34	22	*	121.0	20.97	22	0.019	123.1	25.05	22	0.044		
		中性脂肪	85.32	43.28	22	*	74.14	24.22	22	0.170	78.64	32.44	22	0.409		
	糖代謝	空腹時血糖	98.14	15.84	22	*	95.66	16.48	22	0.221	94.32	15.9	22	0.025	介入による効果が明らかにみられる	
		ヘモグロビンA1c	5.6	0.65	22	*	5.38	0.59	22	0.00	5.1	0.61	22	0.00		
	形態計測	BMI	24.38	4.02	22	*	23.75	3.84	22	0.00	23.82	3.85	22	0.00	介入による効果が明らかにみられる	
		体脂肪率	30.73	5.79	22	*	29.13	6.42	22	0.00	30.4	6.51	22	0.486		
生活 習慣 (行動)	栄養状況	間食をしますか 「はい」	68.2	0.48	22	*	68.2	0.48	22	1.000	68.4	0.35	22	0.157	介入後、間食する割合が増加	
		味付けはどうか(薄味か普通か濃味か) 「薄味」	52.4	0.68	21	*	45.5	0.59	22	0.920	54.5	0.67	22	0.900		
		1日3度の食事を規則正しく食べていますか? 「はい」	81.8	0.53	22	*	68.2%	0.58	22	0.420	81.8%	0.63	22	0.797		
		あなたは腹八分の食事を心がけていますか? 「はい」	22.7	0.76	22	*	31.8	0.71	22	0.308	45.5	0.56	22	0.119		
		あなたは毎日野菜を食べていますか? 「はい」	81.8	0.53	22	*	86.4%	0.50	22	0.771	81.8%	0.39	22	0.748		
	飲酒状況	飲酒の回数 「毎日飲む」	18.2	1.26	22	*	9.1	1.07	22	0.580	9.1	1.01	22	0.381	介入後、毎日飲む人が減少	
		飲酒量 「含まない」	83.3	0.41	6	*	85.7	0.38	7	0.815	50.0	0.55	6	0.260		
	喫煙状況	喫煙の有無 「吸う」	4.5	0.43	22	*	4.5	0.43	22	1.000	4.5	0.43	22	1.000		
		喫煙本数 (平均本数/本)	10.0		1	*	10.0		1		10.0		1			
		喫煙年数 (平均年数/年)	42.0		1	*	42.0		1		42.0		1			
	運動状況	あなたは週に1回程度汗をかきような運動をしていますか? 「はい」	59.1	0.94	22	*	63.6%	0.80	22	0.744	68.2%	0.80	22	0.392	介入による効果が明らかにみられる	
		1日の積算歩数 (平均/歩)	8,374	3,840	22	*	9,894	4,139	22	0.70	7,952	3,977	22	0.80		
		1日のしっかり歩数 (平均/歩)	4,700	2,433	22	*	5,234	2,891	22	0.80	5,400	2,482	21	0.40		
	生活リズム	あなたは毎日よく眠っていますか? 「はい」	63.6	0.85	22	*	59.1	0.74	22	0.851	72.7	0.92	22	0.588	介入6ヶ月後には、よく眠る人が増加してきた	
		食事時間 (平均/時間:分)	1:05	16:45	22	*	1:06	15:42	22	0.90	1:10	18:33	22	0.40		
		睡眠時間 (平均/時間:分)	6:51	57:73	22	*	6:38	67:08	22	0.60	6:47	54:73	22	0.90		
	受検行動等	現在かかりつけの医師がいますか 「いる」	95.5	1.10	22	*	90.9	1.29	22	0.803	88.4	1.48	22	0.172	医師の指示に従う人が増加してきた	
		どんな時に病院に行きますか *	31.8	1.32	22	*	36.4	1.21	22	0.438	45.5	1.25	22	0.487		
		病院にかかる頻度はどれくらいですか?	31.8	0.98	22	*	40.9	1.13	22	0.868	50	1.09	22	0.481		
		医療機関へ支払う費用はおよそいくらですか (月平均額/円)	5,330	2,991	22	*	4,885	3,003	13	0.80	5,545	3,709	12	0.90		
薬局で薬や貼り薬を購入しますか *		81.9	0.90	21	*	40.9	0.89	22	0.40	45.5	0.90	22	0.50			
薬局へ支払った費用はおよそいくらですか (月平均額/円)		1,667	745	6	*	2,006	1,414	6	0.70	2,050	1,632	6	0.70			
意識等	栄養食品やドリンク剤を使用していますか 「はい+時々」	54.5	0.87	22	*	54.5	0.79	22	1.00	54.5	0.79	22	1.00	6ヶ月間に46%支出が増加		
	栄養食品やドリンク剤の費用はおよそいくらですか (月平均額/円)	6,475	8,294	8	*	12,313	19,338	8	0.50	9,563	11,799	8	0.70			
	自分の健康について関心がありますか? 「はい」	95.5	0.21	12	*	90.9	0.29	22	0.561	95.5	0.21	22	1.000			
		あなたは現在健康と感じますか? 「はい」	50.0	0.87	22	*	40.9	0.83	22	0.725	50.0	0.83	22	0.860		

- \*1 医師の指示で定期的に
- \*2 定期的に通院
- \*3 定期的に+時々購入

評価者コメント(栄養群)

<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>「栄養群」とした集団に対して介入刺激を加えた後、測定数値に統計的に有意な変化がみられた測定項目は、次の通り。</p> <p>①LDLコレステロール      ②中性脂肪 ③空腹時血糖                ④ヘモグロビンA1C ⑤BMI                            ⑥1日30分週3回以上運動実施</p> <p>6ヶ月間、10回に及ぶ「栄養介入」刺激を加えた結果、空腹時血糖、BMIなどに効果がみられた。生活習慣面でも運動を定期的に行なう、食生活スタイルの改善、歩く歩数の増加、などの生活行動の改善が指摘される。関心が高い情報を伝え、生活行動への具体的な指導が、健康行動への意欲を高め、強い動機づけとなっている。</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>対照群と比較して、6(3)ヶ月間で介入群の方に顕著に変化(低下)があったと判断される測定項目は、次の項目があげられる</p> <p>①最低血圧      ②LDLコレステロール      ③中性脂肪      ④空腹時血糖 ⑤ヘモグロビンA1C      ⑥BMI      ⑦体脂肪率</p> <p>生活習慣面では、増加がみられるのは、</p> <p>①腹八分の食事      ②野菜を食べる      ③カルシウムの多い食品を食べる ④飲酒の回数(減)      ⑤汗をかく運動      ⑥週3回以上の運動</p> <p>など食生活や日常行動の改善が効果としてあげられる。</p> <p>変化がみられなかった測定項目には、最高血圧、体脂肪率があり、生活習慣では、味付け、規則正しい3度の食事、喫煙、健康についての関心、などがあげられる。</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>①日常の食生活関心が高まってきた。例えばカルシウムが多い食品を食べる人が増加。 ②栄養だけでなく、体を動かす、つとめて歩くなど、身体運動への関心の高まりがみられる。 ③歯磨き習慣にもよい変化がみられる。 ④喫煙習慣の改善はなかなか難しい。</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>		

評価指標調査 運動(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	
			第1回(5月)				第8回(7月)				第10回(10月)					
			平均値	標準偏差	n	p	平均値	標準偏差	n	p	平均値	標準偏差	n	p		
身体状況	血圧	収縮期血圧	137.5	14.32	58	*	131.2	19.41	58	0.013	127.6	17.61	56	0.000	介入期間を通して、明かに平均値に良い傾向が現れている。	
		拡張期血圧	78.29	5.27	58	*	73.57	8.75	58	0.000	73.00	8.81	56	0.000		
	血液化学検査	脂質代謝	総コレステロール	229.4	35.12	58	*	222.1	35.76	58	0.025	218.7	30.08	56	0.000	介入による効果がみられる。対照群の変化を上回っている。
			HDLコレステロール	61.5	13.35	58	*	60.4	14.18	58	0.131	63.01	13.78	56	0.244	
			LDLコレステロール	132.7	32.67	58	*	128.6	31.07	58	0.128	123.3	29.07	56	0.002	
			中性脂肪	120.8	61.32	58	*	124.9	62.31	58	0.630	115.1	75.57	56	0.465	
			空腹時血糖	98.72	23.45	58	*	98.83	37.47	58	0.976	92.30	15.31	56	0.015	
	形態計測	ヘモグロビンA1c	5.5	0.87	58	*	5.5	0.79	58	0.117	5.3	0.64	56	0.000	介入による効果が明らかにみられる。	
		BMI	23.47	2.84	58	*	23.06	2.73	58	0.000	22.7	2.61	56	0.000		
	生活習慣(行動)	栄養状況	体脂肪率	29.08	6.40	58	*	27.24	5.47	58	0.000	27.62	5.43	56	0.000	介入による効果が明らかにみられる。対照群は逆に上昇。
間食をしますか			「はい」	75.9	0.43	58	*	71.9	0.45	57	0.635	71.4	0.46	56	0.595	
味付けはどうか(薄味か普通か濃味か)			「薄味」	49.1	0.74	57	*	58.2	0.63	55	0.181	64.3	0.66	56	0.098	
1日3度の食事を規則正しく食べていますか?			「はい」	89.8	0.38	58	*	84.5%	0.48	58	0.372	91.2%	0.43	57	0.955	
あなたは腹八分の食事を心がけていますか?			「はい」	44.8	0.92	58	*	60.3	0.82	58	0.054	64.9	0.66	57	0.003	
あなたは毎日野菜を食べていますか?			「はい」	84.7	0.36	59	*	86.2%	0.41	58	0.971	96.5%	0.29	57	0.107	
飲酒状況		あなたはカルシウムが多い食品を食べていますか?	「はい」	52.5	0.67	59	*	65.5%	0.65	58	0.239	59.8%	0.53	57	0.173	平均値に良い傾向が現れている。
		飲酒の回数	「毎日飲む」	1.8	0.94	57	*	2.5	1.00	40	0.498	2.5	0.98	40	0.855	
喫煙状況		飲酒量	「き未満」	73.7	0.76	19	*	81.3	1.03	16	0.821	93.8	0.25	16	0.134	介入による効果が明らかにみられる。高い増加率となっている。
		喫煙の有無	「喫う」	0.0	0.18	59	*	0.0	0.18	59	1.000	0.0	0.13	58	0.573	
		喫煙本数	「平均本数」													
運動状況		喫煙年数	「平均年数」												介入後3ヶ月間に12%の増加がみられる。 介入による効果が明らかにみられる。6ヶ月間に24%の増加がみられる。 介入による効果が明らかにみられる。	
		ブリックマン指数	「平均」													
		あなたは週に1回程度汗をかきような運動をしていますか?	「はい」	33.9	0.93	59	*	79.3%	0.71	58	0.000	77.2%	0.68	57		0.000
		1日の積算歩数	「平均歩」	7,626	3,832	58	*	8,511	3,962	58	0.10	8,085	4,394	58		0.60
	1日のしっかり歩数	「平均歩」	4,546	2,596	57	*	5,336	2,781	56	0.20	5,652	3,191	56	0.05		
	1日30分以上の運動を週3回以上実施していますか?	「はい」	38	0.93	59	*	77.6	0.72	58	0.000	80.7	0.69	57	0.000		
生活リズム	あなたは毎日よく眠っていますか?	「はい」	71.2	0.61	59	*	69	0.62	58	0.837	82.5	0.58	57	0.319	介入により6ヶ月間で15%の支出減に。	
	食事時間	「平均時間(分)」	1:16	25.63	55	*	1:07	20.02	57	0.80	1:12	23.74	53	0.50		
	睡眠時間	「平均時間(分)」	6:58	77.66	58	*	7:04	60.90	57	0.70	6:58	85.41	55	1.00		
受療行動等	入浴時間	「平均時間(分)」	0:24	9.83	31	*	0:20	8.29	56	0.10	0:22	7.87	54	0.40	介入により6ヶ月間で66%の支出増がみられる。	
	現在かかりつけの医師がいますか?	「はい」	86.4	1.38	59	*	81.4	1.51	59	0.375	82.8	1.53	58	0.454		
	どんな時に病院に行きますか?	*	37.5	1.07	56	*	40.4	1.02	57	1.000	41.4	1.10	58	0.930		
	病院にかかる頻度はどれくらいですか?	*2	40.7	0.84	59	*	44.1	0.90	59	1.000	40.4	0.90	57	0.604		
	医療機関へ支払う費用はおよそいくらですか	(月平均額、円)	4,816	3,690	32	*	4,340	2,959	31	0.80	4,083	2,605	29	0.40		
	薬局で薬や貼り薬を購入しますか?	*	39.0	0.82	59	*	31.0	0.79	58	0.60	27.6	0.74	58	0.40		
	薬局へ支払った費用はおよそいくらですか	(月平均額、円)	2,253	1,861	15	*	1,690	682	10	0.40	1,833	850	9	0.80		
	栄養食品やドリンク剤を使用していますか	「はい」時々	66.1	0.82	59	*	48.2	0.79	59	0.20	51.7	0.83	58	0.30		
栄養食品やドリンク剤の費用はおよそいくらですか	(月平均額、円)	4,989	4,261	24		4,705	6,719	20	0.90	8,236	13,822	22	0.30			
意識等	自分の健康について関心がありますか?	「はい」	96.6	0.08	59	*	100.0	0.00	58	0.183	98.2	0.13	57	0.429	健康への関心は増加	
	あなたは現在健康だと思いますか?	「はい」	54.2	0.78	59	*	58.8	0.75	58	0.598	57.9	0.71	57	0.472		

\*1「医師の指示で定期的に」  
\*2「定期的に通院」  
\*3「定期的に+時々購入」

## 評価者コメント(運動群)

<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>「運動群」として集団に対して介入刺激を加えた後、測定数値に統計的に有意な変化がみられた測定項目は、次の通り。</p> <p>①最高・最低血圧                      ②総コレステロール                      ③LDLコレステロール ④空腹時血糖                              ⑤ヘモグロビンA1C                      ⑥BMI ⑦体脂肪率                                  ⑧腹八分の食事                              ⑨週1回汗をかく運動 ⑩1日30分週3回以上運動実施</p> <p>6ヶ月間、10回に及ぶ「運動介入」刺激を加えた結果、空腹時血糖、BMIなどに効果がみられた。生活習慣面でも運動を、定期的に行なう、食生活スタイルの改善、しっかり歩く歩数の増加、などの生活行動が改善が指摘される。日常的に運動への動機は高いと考えられるだけに介入の効果も大きい。</p>
	<p>介入群と対照群の比較について</p>	<p>対照群と比較して、6(3)ヶ月間で介入群の方に顕著に変化(低下)があったと判断される測定項目は、次の項目があげられる</p> <p>①最高・最低血圧                      ②LDLコレステロール                      ③空腹時血糖 ④BMI    ⑤体脂肪率</p> <p>生活習慣面では、改善・増加がみられるのは、</p> <p>①規則正しい3度の食事                      ②腹八分の食事 ③野菜を食べる                                  ④カルシウムの多い食品を食べる ⑤汗をかく運動                                  ⑥週3回以上の運動</p> <p>など食生活や日常行動の改善が効果としてあげられる。対照群が減少の傾向をみせる運動行動で、明らかに介入群ではよい方向への変化がみられる。</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>①前向きに生きる態度に代表される生活意識だけでなく、何よりも、日常の運動行動に高い関心が顕著となってきている。</p> <p>②健康を支えるもう一つの柱である食生活にも改善の意欲がみられるようになった。</p> <p>③具体的には、歯磨き習慣などに大きな変化がみられる。</p> <p>④健康維持への積極的な態度形成に介入が大きなインパクトをもっていることが指摘できる。</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>		