

評価指標調査 ミックス(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) | | | | | |
| | | | ／ 割合 合値 | 標 差 標準 偏 | n 数 | p 値 | ／ 割合 合値 | 標 差 標準 偏 | n 数 | p 値 | ／ 割合 合値 | 標 差 標準 偏 | n 数 | p 値 | | |
| 身体 状況 | 血圧 | 収縮期血圧 | 142.1 | 22.22 | 99 | * | 135.8 | 19.71 | 99 | 0.001 | 134.0 | 22.84 | 73 | 0.010 | 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 | 77.42 | 10.51 | 99 | * | 74.81 | 9.54 | 99 | 0.005 | 72.78 | 10.52 | 73 | 0.007 | | |
| | 血液 化学 検査 | 脂質代謝 | 総コレステロール | 232.0 | 29.63 | 99 | * | 218.5 | 30.59 | 99 | 0.000 | 224.4 | 32.14 | 97 | | 0.011 |
| | | | HDLコレステロール | 58.45 | 11.99 | 96 | * | 57.69 | 13.05 | 96 | 0.153 | 60.34 | 13.37 | 97 | | 0.147 |
| | | 糖代謝 | LDLコレステロール | 145.4 | 27.36 | 96 | * | 129.7 | 27.22 | 98 | 0.000 | 133.5 | 29.27 | 97 | | 0.000 |
| | | | 中性脂肪 | 115.9 | 52.58 | 96 | * | 106.6 | 55.50 | 96 | 0.076 | 103.1 | 48.24 | 97 | | 0.037 |
| | 形態計測 | 空腹時血糖 | 99.59 | 27.71 | 95 | * | 94.42 | 12.31 | 95 | 0.027 | 94.89 | 10.41 | 96 | 0.046 | | |
| | | ヘモグロビンA1c | 5.4 | 0.59 | 96 | * | 5.38 | 0.45 | 96 | 0.839 | 5.2 | 0.42 | 97 | 0.000 | | |
| | 生活 習慣 (行動) | 栄養状況 | BMI | 23.71 | 3.09 | 99 | * | 23.20 | 2.88 | 99 | 0.000 | 22.91 | 2.74 | 95 | | 0.000 |
| | | | 体脂肪率 | 30.01 | 5.45 | 99 | * | 28.48 | 5.14 | 99 | 0.000 | 32.3 | 35.63 | 96 | | 0.495 |
| 間食をしますか 「はい」 | | | 77.6 | 0.42 | 98 | * | 73.7 | 0.44 | 99 | 0.535 | 72.6 | 0.45 | 95 | 0.973 | | |
| 味付けはどうか(薄味か普通か濃味か) 「薄味」 | | | 53.7 | 0.69 | 95 | * | 60.6 | 0.63 | 99 | 0.230 | 64.9 | 0.55 | 94 | 0.033 | | |
| 飲酒状況 | | 1日3度の食事を規則正しく食べていますか? 「はい」 | 86.7 | 0.48 | 98 | * | 89.9% | 0.38 | 99 | 0.398 | 88.8% | 0.36 | 98 | 0.399 | | |
| | | あなたは腹八分の食事を心がけていますか? 「はい」 | 45.5 | 0.83 | 99 | * | 64.6 | 0.69 | 99 | 0.002 | 67.3 | 0.84 | 98 | 0.000 | | |
| 喫煙状況 | | あなたは毎日野菜を食べていますか? 「はい」 | 84.7 | 0.52 | 98 | * | 87.8% | 0.44 | 98 | 0.457 | 89.7% | 0.39 | 97 | 0.222 | | |
| | | あなたはカルシウムが多い食品を食べていますか? 「はい」 | 65.3 | 0.62 | 98 | * | 66.0% | 0.50 | 97 | 0.404 | 72.9% | 0.55 | 96 | 0.212 | | |
| 運動状況 | | 飲酒の回数 「毎日飲む」 | 1.3 | 0.88 | 79 | * | 1.1 | 0.79 | 87 | 0.384 | 1.3 | 0.72 | 78 | 0.122 | | |
| | | 飲酒量 「空き未滿」 | 95.0 | 0.22 | 20 | * | 94.4 | 0.24 | 18 | 0.941 | 93.8 | 0.25 | 18 | 0.875 | | |
| 生活リズム | 喫煙の有無 「吸う」 | 0.0 | 0.10 | 99 | * | 0.0 | 0.10 | 93 | 0.994 | 0.0 | 0.17 | 97 | 0.305 | | | |
| | 喫煙本数 平均本数(本) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 受療行動等 | 喫煙年数 平均年数(年) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ブリクマン指数 (平均) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 意識等 | 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」 | 39.4 | 0.94 | 99 | * | 72.7% | 0.83 | 99 | 0.000 | 63.9% | 0.80 | 97 | 0.000 | | | |
| | 1日の精算歩数 (平均歩) | 7,759 | 3547 | 99 | * | 8,606 | 4005 | 99 | 0.20 | 7,901 | 4324 | 97 | 0.90 | | | |
| 受療行動等 | 1日のしっかり歩数 (平均歩) | 4,283 | 2273 | 99 | * | 5,007 | 2554 | 99 | 0.05 | 5,163 | 2769 | 92 | 0.02 | | | |
| | 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」 | 38.4 | 0.94 | 99 | * | 70.5 | 0.86 | 95 | 0.000 | 64.3 | 0.87 | 98 | 0.000 | | | |
| 受療行動等 | あなたは毎日よく眠っていますか? 「はい」 | 60.2 | 0.71 | 98 | * | 73.7 | 0.61 | 99 | 0.047 | 71.4 | 0.59 | 98 | 0.064 | | | |
| | 食事時間 (平均時間分) | 1:10 | 25.81 | 99 | * | 1:08 | 17.14 | 96 | 0.60 | 1:07 | 18.58 | 96 | 0.40 | | | |
| 受療行動等 | 睡眠時間 (平均時間分) | 7:04 | 72.78 | 99 | * | 7:06 | 62.56 | 99 | 0.90 | 7:19 | 73.98 | 97 | 0.20 | | | |
| | 入浴時間 (平均時間分) | 0:22 | 12.02 | 96 | * | 0:23 | 19.75 | 98 | 0.70 | 0:21 | 8.28 | 95 | 0.60 | | | |
| 受療行動等 | 現在かかりつけの医師がいますか(いる) | 86.9 | 1.42 | 99 | * | 87.6 | 1.32 | 97 | 0.625 | 91.7 | 1.23 | 96 | 0.399 | | | |
| | どんな時に病院に行きますか*1 | 35.2 | 1.03 | 91 | * | 40.2 | 1.07 | 92 | 0.778 | 43.8 | 0.92 | 89 | 0.168 | | | |
| 受療行動等 | 病院にかかる頻度はどれくらいですか*2 | 50.0 | 1.01 | 88 | * | 47.9 | 0.94 | 96 | 0.871 | 50.5 | 0.99 | 93 | 0.973 | | | |
| | 医療機関へ支払う費用はおおよそいくらですか (月平均額:円) | 4,627 | 2842 | 56 | * | 4,356 | 2889 | 63 | 0.70 | 4,792 | 4659 | 62 | 0.90 | | | |
| 受療行動等 | 薬局で薬や貼り薬を購入しますか*3 | 42.9 | 0.83 | 98 | * | 32.3 | 0.76 | 98 | 0.20 | 28.1 | 0.74 | 96 | 0.05 | | | |
| | 薬局へ支払った費用はおおよそいくらですか (月平均額:円) | 2,274 | 1428 | 22 | * | 1,833 | 1371 | 21 | 0.40 | 1,977 | 1382 | 17 | 0.50 | | | |
| 受療行動等 | 栄養食品やドリンク剤を使用していますか 「はい+時々」 | 60.2 | 0.81 | 98 | * | 51.0 | 0.78 | 98 | 0.40 | 50.5 | 0.82 | 97 | 0.40 | | | |
| | 栄養食品やドリンク剤の費用はおおよそいくらですか (月平均額:円) | 4,727 | 5373 | 35 | * | 5,386 | 6209 | 29 | 0.70 | 5,180 | 4562 | 30 | 0.80 | | | |
| 意識等 | 自分の健康について関心がありますか? 「はい」 | 98.0 | 0.14 | 99 | * | 100.0 | 0.00 | 99 | 0.157 | 99.0 | 0.10 | 98 | 0.569 | | | |
| | あなたは現在健康だと思いますか? 「はい」 | 52.0 | 0.74 | 98 | * | 61.2 | 0.72 | 98 | 0.283 | 58.2 | 0.68 | 98 | 0.268 | | | |

*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(ミックス群)

| | | |
|---|-----------------------|---|
| <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>運動指導と栄養指導の両面から介入した結果、かなりの測定項目で改善がみられた。統計的にみて有意差がある項目は次の通り。</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中性脂肪 ⑤空腹時血糖 ⑥ヘモグロビンA1C ⑦BMI</p> <p>6ヶ月間に及ぶミックス指導は身体状況によいインパクトを与えている。生活習慣面でも味つけなどの食生活スタイルの改善、運動量の増加など、かなり有意な差で変化がみられた。</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、ミックス介入群の方に顕著に変化があったと判断される測定項目は次のものがあげられる</p> <p>①最低血圧 ②LDLコレステロール ③中性脂肪 ④BMI ④BMI ⑦体脂肪率(3ヶ月間)</p> <p>生活習慣面で増加がみられるのは、</p> <p>①腹八分の食事 ②カルシウムの多い食品を食べる ③週に1回汗をかく運動 ④週3回以上の運動 ⑤しっかり歩数</p> <p>など食生活から日常の生活行動面で顕著な効果を見ることが出来る。</p> <p>介入指導する中で、要求水準を提示し、それへの達成動機を刺激するなどの積極的介入を行なうことで身体だけでなく、心理的な面でも生涯現役を実現できる、といえる。</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運動に加えて栄養面(食生活)でも指導を行なうことは、健康へのニーズを更に具体化し、現実のものとするようになる。多面的な健康維持の方法論が理解され、実行されることになる。</p> <p>②更に、より健康創造型の“生活提案”がこのプロジェクトを通して考案されることが期待される。</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> | | |

評価指標調査 訪問(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2回(7月) | | | | 第10回(10月) | | | | |
| | | 平均値 | 標準偏差 | n | p値 | 平均値 | 標準偏差 | n | p値 | 平均値 | 標準偏差 | n | p値 | |
| 身体状況 | 血圧 | 収縮期血圧 | 128.5 | 21.49 | 25 | * | | | 128.3 | 20.76 | 25 | 0.961 | 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 | 73.56 | 10.21 | 25 | * | | | 75.84 | 10.08 | 25 | 0.279 | | |
| | 脂質代謝 | 総コレステロール | 236.1 | 30.98 | 27 | * | | | 232.3 | 35.18 | 27 | 0.600 | | |
| | | HDLコレステロール | 59.23 | 14.31 | 27 | * | | | 60.69 | 14.57 | 27 | 0.579 | | |
| | | LDLコレステロール | 146.3 | 28.79 | 27 | * | | | 132.1 | 31.50 | 27 | 0.072 | | |
| | | 中性脂肪 | 136.7 | 81.71 | 27 | * | | | 144.6 | 79.1 | 27 | 0.622 | | |
| | 糖代謝 | 空腹時血糖 | 99.44 | 19.72 | 27 | * | | | 97.81 | 18.36 | 27 | 0.718 | | |
| | | ヘモグロビンA1c | 5.54 | 0.62 | 27 | * | | | 5.56 | 0.80 | 27 | 0.909 | | |
| | 形態計測 | BMI | 24.51 | 2.98 | 27 | * | | | 24.20 | 3.28 | 27 | 0.422 | | |
| | | 体脂肪率 | 28.16 | 6.78 | 27 | * | | | 29.23 | 6.78 | 27 | 0.012 | | |
| 栄養状況 | 間食をしますか 味付けはどうか(薄味か普通か濃味か) 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? 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? | 「はい」 | 82.1 | 0.39 | 28 | * | | | 77.8 | 0.42 | 27 | 0.692 | 平均値に良い傾向が現れている | |
| | | 「薄味」 | 39.3 | 0.90 | 28 | * | | | 51.9 | 0.78 | 27 | 0.150 | | |
| | | 「はい」 | 63.0 | 0.84 | 27 | * | | | 71.4% | 0.69 | 28 | 0.339 | | |
| | | 「はい」 | 29.6 | 0.95 | 27 | * | | | 46.4 | 0.68 | 28 | 0.028 | | |
| | | 「はい」 | 66.7 | 0.64 | 27 | * | | | 71.4% | 0.62 | 28 | 0.788 | | |
| | | 「はい」 | 29.6 | 0.62 | 27 | * | | | 50.0% | 0.51 | 28 | 0.045 | | |
| 飲酒状況 | 飲酒の回数 (毎日飲む) | 14.8 | 1.13 | 27 | * | | | 10.7 | 1.07 | 28 | 0.794 | | | |
| | 飲酒量 (含まず) | 45.5 | 0.79 | 11 | * | | | 33.3 | 0.62 | 12 | 0.939 | | | |
| 喫煙状況 | 喫煙の有無 (吸う) | 18.5 | 0.80 | 27 | * | | | 21.4 | 0.84 | 28 | 0.807 | | | |
| | 喫煙本数 (平均本数/本) | 28.0 | 11.7 | 5 | * | | | 25.8 | 8.4 | 6 | 0.80 | | | |
| | 喫煙年数 (平均年数/年) | 31.2 | 21.4 | 5 | * | | | 30.8 | 19.5 | 6 | 0.90 | | | |
| | ブリンクマン指数 (平均) | 830 | 284.4 | 5 | * | | | 782 | 145.2 | 6 | 0.70 | | | |
| 運動状況 | あなたは週に1回程度汗をかくような運動をしていますか? 「はい」 | 22.2 | 0.84 | 27 | * | | | 25.0% | 0.84 | 28 | 0.492 | 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) | 6,484 | 3926 | 27 | * | | | 5,700 | 4298 | 24 | 0.60 | | | |
| | 1日のしっかり歩数 (平均歩) | 4,500 | 3005 | 25 | * | | | 5,571 | 3815 | 19 | 0.40 | | | |
| | 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」 | 14.8 | 0.73 | 27 | * | | | 28.6 | 0.90 | 28 | 0.091 | | | |
| 生活リズム | あなたは毎日よく眠っていますか? 「はい」 | 55.6 | 0.70 | 27 | * | | | 71.4 | 0.79 | 28 | 0.653 | | | |
| | 食事時間 (平均時間/分) | 0.52 | 18.08 | 24 | * | | | 1.01 | 18.64 | 28 | 0.10 | | | |
| | 睡眠時間 (平均時間/分) | 6.26 | 74.54 | 27 | * | | | 6.29 | 66.05 | 27 | 0.90 | | | |
| | 入浴時間 (平均時間/分) | 0.23 | 18.31 | 22 | * | | | 0.27 | 21.22 | 26 | 0.80 | | | |
| 受療行動等 | 現在かかりつけの医師がいますか「いる」 | 88.9 | 1.31 | 27 | * | | | 85.7 | 1.46 | 28 | 0.674 | | | |
| | どんな時に病院に行きますか *1 | 55.6 | 1.13 | 27 | * | | | 44.4 | 1.19 | 27 | 0.561 | | | |
| | 病院にかかる頻度はどれくらいですか? *2 | 48.1 | 0.95 | 27 | * | | | 42.9 | 0.86 | 28 | 0.868 | | | |
| | 医療機関へ支払う費用はおおよそいくらですか (月平均額/円) | 4,255 | 2103 | 14 | * | | | 3,785 | 2107 | 17 | 0.60 | | | |
| | 薬局で薬や貼り薬を購入しますか *3 | 33.3 | 0.98 | 27 | * | | | 39.3 | 1.05 | 28 | 0.90 | | | |
| | 薬局へ支払った費用はおおよそいくらですか (月平均額/円) | 2,125 | 1746 | 4 | * | | | 4,060 | 5178 | 5 | 0.60 | | | |
| | 栄養食品やドリンク剤を使用していますか 「はい+時々」 | 55.6 | 0.92 | 27 | * | | | 50.0 | 0.80 | 28 | 0.90 | | | |
| | 栄養食品やドリンク剤の費用はおおよそいくらですか (月平均額/円) | 6,800 | 3913 | 10 | * | | | 4,889 | 3992 | 9 | 0.40 | | | |
| 意識等 | 自分の健康について関心がありますか? 「はい」 | 92.6 | 0.27 | 27 | * | | | 100.0 | 0.00 | 28 | 0.148 | 100%の関心率となった | | |
| | あなたは現在健康と思えますか? 「はい」 | 51.9 | 0.82 | 27 | * | | | 35.7 | 0.79 | 28 | 0.387 | 介入後健康への不安が増加している | | |

*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」

0.29 18.31 22

0.29 21.22 26 0.6

評価者コメント(訪問群)

| | | |
|---|-----------------------|---|
| <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>個別に個人宅を訪問し、健康生活への指導を行なったケース。統計的に有意差がみられる測定項目は、他の介入に比べてかなり少ない。血液化学検査項目の中で、有意な変化をみせたものは1つもない。生活習慣面をみると、次のように、食生活や日常の運動面でかなりの変化がみられる。</p> <p>①腹八分の食事 ②カルシウムの多い食品を食べる ③しっかり歩数の増加 ④1日30分以上の運動を週3回以上実施</p> |
| | <p>介入群と対照群の比較について</p> | <p>対照群と比較して差がみられる項目は、「LDLコレステロール」くらいで、その他は殆んど差がみられない。「週に1回程度汗をかく運動」や「30分以上の運動を週3回以上実施」「しっかり歩数」が目立つ。訪問という形の介入はFace to Faceだけに、ある程度のインパクトをもっている、といえる。</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>訪問による指導・介入は、個別指導という特性からそれなりに効果がみられる。参加意識や動機づけという面では対応の仕方によっては強いインパクトをもつだろう。今回は生活意識面での改善に効果がみられた。</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> | | |

評価指標調書 通信(介入群)

| | | 測定時期(○回目、○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値 | 平均値 | 標準偏差 | n | p値 | 平均値 | 標準偏差 | n | p値 | |
| 身体状況 | 血圧 | 収縮期血圧 | 132.6 | 15.46 | 24 | * | | | 135.2 | 19.57 | 24 | 0.416 | 事業開始時と比較して事業終了時で効果があつたと思われる項目 ※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 介入による変化はみられない 介入による変化はみられない | |
| | | 拡張期血圧 | 75.54 | 12.61 | 24 | * | | | 75.54 | 10.48 | 24 | 0.415 | | |
| | 血液化学検査 | 脂質代謝 | 総コレステロール | 213.1 | 34.36 | 24 | * | | | 217.3 | 33.03 | 24 | | 0.456 |
| | | | HDLコレステロール | 59.07 | 13.39 | 24 | * | | | 60.29 | 12.64 | 24 | | 0.381 |
| | | LDLコレステロール | 131.1 | 27.54 | 24 | * | | | 125.3 | 26.34 | 24 | 0.254 | | |
| | | 中性脂肪 | 108.8 | 68.24 | 24 | * | | | 117.2 | 93.62 | 24 | 0.415 | | |
| | | 空腹時血糖 | 84.63 | 18.84 | 24 | * | | | 93.54 | 9.67 | 24 | 0.733 | | |
| | 形態計測 | 代謝 | ヘモグロビンA1c | 5.3 | 0.62 | 24 | * | | | 5.3 | 0.55 | 24 | | 0.118 |
| | | | BMI | 23.51 | 4.39 | 24 | * | | | 23.09 | 4.28 | 24 | | 0.012 |
| | 生活習慣(行動) | 栄養状況 | 体脂肪率 | 28.17 | 6.22 | 24 | * | | | 28.96 | 6.62 | 24 | | 0.232 |
| 間食をしますか 「はい」 | | | 76.9 | 0.43 | 26 | * | | | 83.3 | 0.36 | 24 | 0.580 | | |
| 味付けはどうか(薄味か普通か濃味か) 「薄味」 | | 42.3 | 0.80 | 26 | * | | | 54.2 | 0.59 | 24 | 0.131 | 平均値に良い傾向が現れている | | |
| 1日3度の食事を規則正しく食べていますか? 「はい」 | | 78.9 | 0.62 | 26 | * | | | 78.3% | 0.63 | 23 | 0.985 | | | |
| あなたは横八分の食事を心がけていますか? 「はい」 | | 30.8 | 0.74 | 26 | * | | | 34.8 | 0.67 | 23 | 0.493 | | | |
| あなたは毎日野菜を食べていますか? 「はい」 | | 88.5 | 0.46 | 26 | * | | | 95.7% | 0.42 | 23 | 0.600 | | | |
| あなたはカルシウムが多い食品を食べていますか? 「はい」 | | 42.3 | 0.68 | 26 | * | | | 43.5% | 0.58 | 23 | 0.648 | | | |
| 飲酒状況 | | 飲酒の回数 「毎日飲む」 | 11.5 | 1.10 | 26 | * | | | 0.0 | 0.79 | 23 | 0.348 | | |
| | | 飲酒量 「1合未満」 | 80.0 | 0.97 | 10 | * | | | 85.7 | 0.38 | 7 | 0.517 | | |
| 喫煙状況 | | 喫煙の有無 「吸う」 | 0.0 | 0.00 | 26 | * | | | 0.0 | 0.00 | 23 | * | | |
| | | 喫煙本数 (平均本数/本) | | | | | | | | | | | | |
| | | 喫煙年数 (平均年数/年) | | | | | | | | | | | | |
| | | ブリックマン指数 (平均) | | | | | | | | | | | | |
| 運動状況 | | あなたは週に1回程度汗をかくような運動をしていますか? 「はい」 | 38.5 | 0.93 | 26 | * | | | 21.7% | 0.80 | 23 | 0.576 | | |
| | | 1日の積算歩数 (平均/歩) | 8733 | 3347 | 26 | * | | | 5893 | 3215 | 25 | 0.40 | | |
| | | 1日のしっかり歩数 (平均/歩) | 3950 | 2249 | 24 | * | | | 3883 | 2123 | 22 | 0.90 | | |
| | | 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」 | 23.1 | 0.85 | 26 | * | | | 39.1 | 0.98 | 23 | 0.426 | | |
| 生活リズム | | あなたは毎日よく眠っていますか? 「はい」 | 61.5 | 0.71 | 26 | * | | | 60.9 | 0.84 | 23 | 0.625 | | |
| | | 食事時間 (平均/時間/分) | 1:43 | 10:19 | 12 | * | | | 1:16 | 20:27 | 23 | 0.02 | | |
| | | 睡眠時間 (平均/時間/分) | 7:20 | 47:04 | 24 | * | | | 7:24 | 68:15 | 23 | 0.90 | | |
| 受療行動等 | 入浴時間 (平均/時間/分) | 0:36 | 18:85 | 10 | * | | | 0:24 | 8:02 | 22 | 0.02 | | | |
| | 現在かかりつけの医師がいますか? 「はい」 | 84.6 | 1.51 | 26 | * | | | 87.0 | 1.31 | 23 | 0.334 | | | |
| | どんな時に病院に行きますか? * | 26.9 | 1.13 | 26 | * | | | 30.4 | 1.04 | 23 | 0.682 | | | |
| | 病院にかかる頻度はどれくらいですか? * | 38.5 | 1.02 | 26 | * | | | 34.8 | 1.00 | 23 | 0.931 | | | |
| | 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) | 3,692 | 1,904 | 13 | * | | | 3,583 | 2,281 | 12 | 0.90 | | | |
| | 薬局で薬や貼り薬を購入しますか? * | 19.3 | 0.73 | 26 | * | | | 21.7 | 0.69 | 23 | 0.90 | | | |
| | 薬局へ支払った費用はおよそいくらですか (月平均額/円) | 700 | 308 | 4 | * | | | 1,325 | 1,008 | 4 | 0.40 | | | |
| | 栄養食品やドリンク剤を使用していますか 「はい+時々」 | 53.8 | 0.94 | 26 | * | | | 73.9 | 0.78 | 23 | 0.20 | | | |
| | 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) | 2,825 | 1,545 | 12 | * | | | 2,391 | 1,436 | 11 | 0.60 | | | |
| | 意識等 | 自分の健康について関心がありますか? 「はい」 | 100.0 | 0.00 | 26 | * | | | 100.0 | 0.00 | 23 | * | | |
| あなたは現在健康といますか? 「はい」 | | 34.6 | 0.69 | 26 | * | | | 39.1 | 0.63 | 23 | 0.560 | | | |

*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(通信による指導群)

| | | |
|---|-----------------------|--|
| <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>直接個人に会うことはなく、郵送などで指導の資料を送り、介入を行なったケース。 6ヶ月間で統計的に有意な差がみられる測定項目は、身体状況で「BMI」のみ。わずかに数値が下がっている。 生活習慣面でも、食生活で「腹八分の食事を心がける」が目立つ程度。介入回数、タイミングなどに加えて、直接の指導が無いなど、説得力や動機づけなどの面で、“通信による指導”は検討が必要といえる。</p> |
| | <p>介入群と対照群の比較について</p> | <p>対照群との比較でも、特に顕著な傾向をみせる測定項目はない。 生活習慣の中で「1日30分以上の運動を週3回以上実施」が23.1%→39.1%と増加した点があげられる。</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>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> | | |

評価指標調書 コントロール群(対照群)

| | | | 測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください) | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------|----------------------------------|------------------------|-------|-------|-----|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 5・6月 | | | | 12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 | 128.4 | 17.11 | 102 | * | | | | 123.0 | 17.15 | 102 | 0.266 | |
| | | 拡張期血圧 | 76.20 | 10.81 | 102 | * | | | | 76.11 | 10.10 | 102 | 0.916 | |
| | 血液化学検査 | 脂質代謝 | 総コレステロール | 224.3 | 52.30 | 102 | * | | | | 214.6 | 31.14 | 102 | 0.001 |
| | | | HDLコレステロール | 60.10 | 12.47 | 102 | * | | | | 61.40 | 11.82 | 102 | 0.033 |
| | | LDLコレステロール | 127.1 | 26.94 | 102 | * | | | | 121.8 | 26.54 | 102 | 0.015 | |
| | | 中性脂肪 | 114.1 | 70.93 | 102 | * | | | | 107.3 | 49.53 | 102 | 0.218 | |
| | | 糖代謝 | 空腹時血糖 | 97.41 | 10.28 | 102 | * | | | | 95.97 | 11.11 | 102 | 0.025 |
| | | ヘモグロビンA1c | 5.3 | 0.33 | 102 | * | | | | 5.1 | 0.31 | 102 | 0.000 | |
| | 形態計測 | BMI | 22.68 | 2.74 | 102 | * | | | | 22.67 | 2.84 | 102 | 0.884 | |
| | | 体脂肪率 | 25.72 | 5.49 | 102 | * | | | | 26.55 | 6.14 | 102 | 0.000 | |
| 生活習慣(行動) | 栄養状況 | 間食をしますか 「はい」 | 68.0 | 0.47 | 50 | * | | | | 72.5 | 0.45 | 102 | 0.584 | |
| | | 味付けはどうか(薄味が普通か濃味か) 「薄味」 | * | * | * | * | | | | * | * | * | * | |
| | | 1日3度の食事を規則正しく食べていますか? 「はい」 | 92.7 | 0.43 | 96 | * | | | | 89.2% | 0.39 | 102 | 0.826 | |
| | | あなたは腹八分の食事を心がけていますか? 「はい」 | 45.8 | 0.83 | 96 | * | | | | 50.0 | 0.77 | 102 | 0.309 | |
| | | あなたは毎日野菜を食べていますか? 「はい」 | 85.4 | 0.54 | 96 | * | | | | 92.1% | 0.32 | 101 | 0.060 | |
| | | あなたはカルシウムが多い食品を食べていますか? 「はい」 | 64.6 | 0.59 | 96 | * | | | | 53.9% | 0.62 | 102 | 0.156 | |
| | 飲酒状況 | 飲酒の回数 「毎日飲む」 | 20.7 | 1.16 | 58 | * | | | | 22.6 | 0.76 | 31 | 0.112 | |
| | | 飲酒量 「1合未満」 | 17.8 | 0.52 | 39 | * | | | | 53.1 | 0.83 | 32 | 0.034 | |
| | 喫煙状況 | 喫煙の有無 「吸う」 | 2.1 | 0.43 | 97 | * | | | | 2.9 | 0.47 | 102 | 0.635 | |
| | | 喫煙本数 (平均本数/本) | 15.0 | 5.0 | 2 | * | | | | 20.0 | 10.0 | 2 | 0.80 | |
| | | 喫煙年数 (平均年数/年) | 19.0 | 15.0 | 2 | * | | | | 19.0 | 15.0 | 2 | 1.00 | |
| | | ブリンクマン指数 (平均) | 360 | 320 | 2 | * | | | | 530 | 490 | 2 | 0.90 | |
| | 運動状況 | あなたは週に1回程度汗をかくような運動をしていますか? 「はい」 | 53.1 | 0.96 | 96 | * | | | | 37.2% | 0.89 | 102 | 0.163 | |
| | | 1日の積算歩数 (平均歩) | * | | | | | | | * | | | | |
| | | 1日のしっかり歩数 (平均歩) | * | | | | | | | * | | | | |
| | | 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」 | 43.3 | 0.96 | 97 | * | | | | 35.3 | 0.89 | 102 | 0.838 | |
| | 生活リズム | あなたは毎日よく眠っていますか? 「はい」 | 62.9 | 0.71 | 97 | * | | | | 71.6 | 0.59 | 102 | 0.101 | |
| | | 食事時間 (平均 時間:分) | * | | | | | | | * | | | | |
| | | 睡眠時間 (平均 時間:分) | * | | | | | | | * | | | | |
| | | 入浴時間 (平均 時間:分) | * | | | | | | | * | | | | |
| 受療行動等 | 現在かかりつけの医師がいますか 「いる」 | 88.7 | 1.25 | 97 | * | | | | 91.2 | 1.17 | 102 | 0.694 | | |
| | どんな時に病院に行きますか *1 | 32.6 | 0.89 | 96 | * | | | | 43.1 | 3.22 | 102 | 0.452 | | |
| | 病院にかかる頻度はどれくらいですか*2 | 36.5 | 0.92 | 96 | * | | | | 44.1 | 0.95 | 102 | 0.448 | | |
| | 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) | 3,989 | 5816 | 57 | * | | | | 3,708 | 2291 | 50 | 0.80 | | |
| 意識等 | 自分の健康について関心がありますか? 「はい」 | 95.9 | 0.27 | 97 | * | | | | 96.1 | 0.00 | 102 | 0.051 | | |
| | あなたは現在健康と思いますか? 「はい」 | 55.7 | 0.80 | 97 | * | | | | 45.1 | 0.70 | 102 | 0.731 | | |

*1「医師の指示で定期的に」

*2「定期的に通院」

評価者コメント(事業全体)

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">事業実施でみられた効果</p> | <p>運動指導による介入、栄養指導による介入、そしてそのミックス型の介入は、それぞれかなりの成果をあげることが出来た、といえよう。</p> <p>①血圧・血液化学検査でも、6ヶ月間・10回に及ぶ介入が、望ましい変化(効果)を示している。形態計測でも若干ではあるが、BMIに改善効果がみられた。</p> <p>②生活習慣面では、望ましい食生活スタイルの増加と日常での運動量の増加、例えばしっかり歩行数の増加など、目にみえる効果を指摘できる。</p> <p>③臼杵市で独自に開発した「健康度尺度」による分析でも、上記3介入法は、健康関心、生活意識、運動・休養習慣、食生活習慣、趣味・地域活動の面で効果的であったことが立証された。</p> <p>④訪問指導は、個別指導のよさか、生活習慣・行動面の変化により効果をみせている。</p> <p>⑤通信指導は、今回は顕著な効果を見ることは出来なかった。今後、内容、アプローチの仕方、メディア、回数、など検討する必要がある。</p> |
| <p style="text-align: center;">問題点や課題</p> | <p>今回の指導・介入を通じて、臼杵市民には、健康への高いニーズがあること、適切な情報と指導、動機づけがあれば、より高次な市民健康行政が可能であること、などが確認できた、と考えられる。</p> <p>より具体的なアプローチの研究と、何よりも時系列的な調査研究の重要性、施策への反映などが課題といえる。</p> |