

評価指標調書 (A高脂血症)

			測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)																												
			初回多項目				初回指導				1ヶ月目指導				2ヶ月目指導				4ヶ月目指導				6ヶ月目指導				6ヶ月目多項目				
			／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	／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	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	
身体 状況	血圧	収縮期血圧	141.2	17.1	22		123.9	14.4	22		126.5	13.9	22		119.1	13.8	22		123.5	16.2	22		124.4	13.0	22		131.3	14.1	22	0.001	
		拡張期血圧	82.3	11.6	22		75.9	10.5	22		74.5	8.5	22		73.1	10.5	22		75.4	10.6	22		75.8	10.6	22		78.7	10.0	22	0.024	
	血液 化学 検査	脂質代謝	総コレステロール	230.0	47.6	22									222.5	45.8	22		218.2	36.8	22						227.5	65.1	22	0.708	
			HDLコレステロール	63.3	19.6	22										55.6	16.8	22		57.6	16.3	22					59.1	18.2	22	0.008	
		糖代謝	LDLコレステロール																												
			中性脂肪	170.9	282.1	22										138.8	124.5	22		126.3	93.8	22						217.8	484.8	22	0.303
	形態計測	空腹時血糖																									103.6	16.6	22	0.55	
		ヘモグロビンA1c	5.3	1.0	22																					5.4	0.7	22	0.034		
	生活 習慣 (行動)	BMI		24.3	2.5	22		24.0	2.6	21		23.8	2.5	22		23.7	2.5	22		23.6	2.5	22		23.8	2.5	22		23.9	2.5	22	0.029
			体脂肪率					24.9	7.0	21		24.5	6.4	22		24.7	6.4	22		25.9	6.5	22		26.8	7.6	22					
食生活		満腹への配慮																									40.9		22		
		食事の規則正しさ																									59.1		22		
		朝食の摂取状況																													
		間食摂取の有無																										45.5		22	
		食品バランスへの配慮																										54.5		22	
		甘いものの摂取状況																										54.5		22	
栄養摂取状況		油ものの摂取状況																										54.5		22	
		塩分摂取状況																										45.5		22	
総カロリー																															
飲酒状況		総カロリー																													
		飲酒の頻度																										45.5		22	
喫煙状況		飲酒量																										22.7		22	
		喫煙の有無																										72.7		22	
運動状況		喫煙本数																													
		禁煙への関心																													
睡眠休養状況等		意識的な運動の有無																													
		1日の歩数									8143	2090	20		8222.4	2917	20		9064.1	3457	20		8332.4	2960	19		54.5		22		
受療行動等	1回30分以上の運動を週2回以上																														
	睡眠状況																														
意識等	1日の睡眠時間																										72.7		22		
	健康に対する自己認識																										86.4		22		
尿中検査(摂取量に換算)	受療行動																														
	食塩					14.5	4.4	22		14.7	3.8	22		14.2	3.5	22		14.7	5.0	22		15.7	4.0	22		13.6	4.2	22			
	カリウム					3033.0	587.0	22		3134.5	472.1	22		2995.2	477.7	22		3239.5	525.3	22		3082.1	386.6	22		3032.4	561.8	22			

※カリウム・食塩は、初回指導から実施

初回多項目検査実施時使用した生活習慣問診票をその後変更した為6ヶ月多項目検査以降は現在使用している問診票で結果を記入しました。

評価指標調書 (A高脂血症)

			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	
			11ヶ月目指導				12ヶ月目多項目検査				14ヶ月目指導				17ヶ月目指導				18ヶ月目多項目検査					
			／平均 割合 合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 偏差	n 数	p 値		
身体 状況	血圧	収縮期血圧	123.4	12.4	21		131.6	12.4	21	0.003	117.5	11.1	21		127.0	16.5	22		121.6	13.7	22	0.000	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。	
		拡張期血圧	75.3	8.4	21		76.6	7.9	21	0.001	72.1	8.1	21		76.4	11.7	22		74.9	12.3	22	0.000		
	血液化学検査	脂質代謝	総コレステロール				219.7	55.7	21	0.100									213.4	42.8	22	0.030		
			HDLコレステロール				62.0	20.2	21	0.314									58.7	19.2	22	0.015		
		糖代謝	LDLコレステロール																					
			中性脂肪				160.4	211.5	21	0.461										153.2	120.5	22		0.732
			空腹時血糖				106.9	26.0	21	0.335										103.3	22.4	22		0.324
	形態計測	ヘモグロビンA1c				5.2	1.0	21	0.249										5.2	0.9	22	0.006		
		BMI	23.5	2.7	21		23.4	2.6	21	0.000	23.3	2.8	21		23.6	2.6	22		23.5	2.5	22	0.002		
	生活習慣(行動)	食生活	体脂肪率	24.4	6.5	21		23.6	6.8	21		25.8	6.4	22										
満腹への配慮						36.4		21											22.7		22			
食事の規則正しさ					63.6		21											63.6		22				
朝食の摂取状況																								
間食摂取の有無					45.5		21												36.4		22			
食品バランスへの配慮					40.9		21												40.9		22			
甘いものの摂取状況					59.1		21												54.5		22			
油ものの摂取状況					36.4		21												50.0		22			
塩分摂取状況					31.8		21												50.0		22			
栄養摂取状況		総カロリー																						
飲酒状況		飲酒の頻度				40.9		21												45.5		22		
		飲酒量				22.7		21												18.2		22		
喫煙状況		喫煙の有無				68.2		21												72.7		22		
		喫煙本数																						
運動状況		禁煙への関心																						
		意識的な運動の有無				72.7		21												59.1		22		
睡眠休養状況等		1日の歩数	9131.9	2752	19						9976.6	3313	14		9358.7	3718	20							
		1回30分以上の運動を週2回以上																						
受療行動等		睡眠状況				54.5		21												72.7		22		
		1日の睡眠時間				77.3		21												81.8		22		
意識等	受療行動																							
	健康に対する自己認識				40.9		21												36.4		22			
尿中検査(摂取量に換算)	食塩	15.3	5.7	21		15.5	4.3	21		14.0	4.0	21		16.6	4.8	22		13.9	4.8	22				
	カリウム	3085.0	612.3	21		2828.9	550.2	21		3280.6	467.0	21		3403.7	567.6	22		2891.1	944.9	22				

評価指標調書 Aグループ高脂血症対照群(C高脂血症)

			測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)																
			初回多項目検査				6ヶ月多項目検査				12ヶ月多項目検査				18ヶ月多項目検査				
			／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	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	
身体 状況	血圧	収縮期血圧	119.3	13.0	15		114.6	13.2	15	0.100	119.2	18.4	15	0.987	113.9	13.9	15	0.114	
		拡張期血圧	71.0	8.5	15		68.9	9.6	15	0.290	68.5	10.9	15	0.330	69.0	9.2	15	0.362	
	血液 化学 検査	脂質代 謝	総コレステロール	192.5	39.5	15		189.5	37.6	15	0.576	198.7	40.3	15	0.254	193.9	41.0	15	0.855
			HDLコレステロール	58.3	18.5	15		53.5	16.3	15	0.013	55.1	14.8	15	0.035	53.4	14.5	15	0.035
			LDLコレステロール																
			中性脂肪	130.3	114.6	15		144.5	99.8	15	0.156	122.7	59.7	15	0.691	147.6	99.8	15	0.537
		糖代謝	空腹時血糖	109.4	25.1	15		101.7	19.3	15	0.019	102.7	14.7	15	0.075	98.3	16.0	15	0.005
	ヘモグロビンA1c		5.3	1.0	15		5.2	0.6	15	0.357	5.2	0.6	15	0.293	5.0	0.4	15	0.164	
	形態計測	BMI	24.0	2.9	15		23.8	3.3	15	0.197	23.4	3.1	15	0.021	23.5	2.8	15	0.122	
		体脂肪率																	
生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮				13.3		15		26.7		15		6.7		15			
		食事の規則正しさ				66.7		15		60.0		15		53.3		15			
		朝食の摂取状況																	
		間食摂取の有無				20.0		15		20.0		15		13.3		15			
		食品バランスへの配慮				33.3		15		26.7		15		40.0		15			
		甘いものの摂取状況				46.6		15		46.7		15		46.7		15			
		油ものの摂取状況				46.7		15		46.7		15		33.3		15			
		塩分摂取状況				33.3		15		40.0		15		26.7		15			
	栄養摂取状況	総カロリー																	
	飲酒状況	飲酒の頻度				40.0		15		40.0		15		40.0		15			
		飲酒量				6.7		15		6.7		15		6.7		15			
	喫煙状況	喫煙の有無				86.7		15		86.7		15		80.0		15			
		喫煙本数																	
		禁煙への関心																	
	運動状況	意識的な運動の有無				53.3		15		46.7		15		53.3		15			
		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																	
		睡眠状況				80.0		15		80.0		15		66.7		15			
	受療行動等 意識等	1日の睡眠時間				93.3		15		100.0		15		93.3		15			
		受療行動																	
	健康に対する自己認識				40.0		15		40.0		15		40.0		15				

初回多項目検査実施時使用した生活習慣問診票をその後変更した為6ヶ月多項目検査以降は現在使用している問診票で結果を記入しました。

評価者コメント(A高脂血症)

<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>高脂血症指導プログラムでは血清コレステロール値が開始時230mg/dlであったものが、213mg/dlと約20mg/dl低下して効果が継続している。中性脂肪を見ても171mg/dlから153mg/dlと約20mg/dl低下している。主となるこれらの指標に加えて、BMIや最高最低血圧なども有意に低下しており、生活全体の変化が起こったことが推測される。従来の健康教育効果の検討では18ヶ月に及ぶ効果の継続が証明されたものは少なく、画期的な成果を上げつつあると考えられる。これらの介入効果は、リバウンドも少なく生活指導が無理のないものであったと考えられる。</p>
	<p>介入群と対照群の比較について</p>	<p>指導群に対して対照群では開始時の血清総コレステロール値192mg/dlであったものが、12ヶ月後にもほとんど変化していない。このことから、季節変化や測定方法の変化ではなく、指導群の血清総コレステロール低下が、指導の効果を反映しているものと考えてよいだろう。</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>本プログラムの対象者は比較的軽度の高コレステロール血症者であり、多くの場合生活習慣のみでは十分な低下が見込めないことが多い。今回のプログラムでは長期にわたる低下効果が得られており、個別の問題点の把握とそれに基づいた指導が長期の効果を引き起こす容易となっている可能性がある。</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>本プログラムでは、事業開始から3ヶ月ほどで指導を開始しており指導者のトレーニングが十分実施できていなかった可能性がある。指導者からの調査では、指導の際のポイントの整理を十分行うことが出来ないなど指導者の不安が聞かれた。しかし、系統的な食習慣調査に基づく継続的な指導を背景に、指導者対象者共に自信を獲得して効果的な指導が可能になったものと考えられる。今後の課題として長期の改善効果を支援するための自立型の指導プログラムをどう確立するかが課題であろう。</p>	

評価指標調書 (B高血圧)

			初回多項目																					
			初回多項目				初回指導				1ヶ月目指導				2ヶ月目指導				4ヶ月目指導					
			／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	／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	121.5	16.9	14		115.6	15.5	14		11.4	10.4	14		106.8	13.2	14		111.1	17.0	14			
		拡張期血圧	75.1	10.4	14		71.4	10.4	14		69.8	9.4	14		66.9	9.8	14		69.9	9.8	14			
	血液 化学 検査	脂質代謝	総コレステロール	195.8	12.6	14																		
			HDLコレステロール	65.4	14.0	14																		
		糖代謝	空腹時血糖																					
			ヘモグロビンA1c	5.0	0.3	14																		
	形態計測	BMI	22.7	2.7	14		22.6	2.5	14		22.4	2.6	14		22.4	2.6	14		22.1	2.6	14			
		体脂肪率																						
	生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮	42.9		14																		
			食事の規則正しさ	42.9		14																		
朝食の摂取状況																								
間食摂取の有無																								
食品バランスへの配慮			42.9		14																			
甘いものの摂取状況			35.7		14																			
油ものの摂取状況			35.7		14																			
塩分摂取状況		21.4		14																				
栄養摂取状況		総カロリー																						
飲酒状況		飲酒の頻度	57.1		14																			
		飲酒量	21.4		14																			
喫煙状況		喫煙の有無	92.9		14																			
		喫煙本数	7.1		14																			
運動状況		禁煙への関心	0.0		14																			
		意識的な運動の有無	42.9		14																			
睡眠休養状況 等		1日の歩数									7588.1	3597	14		6792.4	4317	14		8947.5	3554	14			
		1回30分以上の運動を週2回以上																						
受療行動等 意識等	睡眠状況	64.3		14																				
	1日の睡眠時間																							
尿中検査(摂取量に 換算)	受療行動																							
	健康に対する自己認識	35.7		14																				
							14.6	4.6	14		14.2	4.6	14		14.4	3.2	14		15.7	3.0	14			
							3139.8	590.9	14		3147.9	624.2	14		3053.5	441.0	14		3211.1	417.6	14			

※カリウム・食塩は、初回指導から実施

初回多項目検査実施時使用した生活習慣問診票をその後変更した為6ヶ月多項目検査以降は現在使用している問診票で結果を記入しました。

評価指標調書 (B高血圧)

			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						
			6ヶ月目指導				6ヶ月目多項目検査				9ヶ月目指導				11ヶ月目指導					12ヶ月目多項目検査					
			／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	／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	105.2	12.4	14		111.4	14.5	14	0.013	112.6	13.1	13		111.1	11.9	13		110.2	13.1	13	0.003	効果有り		
		拡張期血圧	65.8	9.2	14		69.9	9.1	14	0.008	71.5	8.2	13		71.5	9.2	13		70.2	9.9	13	0.003		効果有り	
	血液 化学 検査	脂質代 謝	総コレステロール					201.9	21.4	14	0.272									187.8	14.4	13	0.31		
			HDLコレステロール					66.3	17.4	14	0.793									67.1	15.3	13	0.775		
			LDLコレステロール																						
		糖代謝	中性脂肪					89.7	34.7	14	0.775										109.9	56.5	13	0.106	
			空腹時血糖					91.9	10.1	14	0.085										90.8	5.9	13	0.004	効果有り
		ヘモグロビンA1c					5.1	0.4	14	0.591										4.9	0.3	13	0.062	やや効果有り	
	形態計測	BMI	22.1	2.5	14		21.9	2.5	14	0.002	22.4	2.6	13		22.5	2.4	13		22.6	2.5	13	0.440			
		体脂肪率									25.1	7.8	13		26.4	7.8	13								
生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮					50.0		14										30.8		13				
		食事の規則正しさ					71.4		14										53.8		13				
		朝食の摂取状況																							
		間食摂取の有無																		30.8		13			
		食品バランスへの配慮					64.3		14											61.5		13			
		甘いものの摂取状況					42.9		14											38.5		13			
		油ものの摂取状況					42.9		14											46.2		13			
		塩分摂取状況					78.6		14											46.2		13			
	栄養摂取状況	総カロリー																							
	飲酒状況	飲酒の頻度					50.0		14											61.5		13			
		飲酒量					28.6		14											7.7		13			
	喫煙状況	喫煙の有無					92.9		14											76.9		13			
		喫煙本数					7.1		14																
		禁煙への関心					7.1		14																
	運動状況	意識的な運動の有無					42.9		14											23.1		13			
		1日の歩数	9135	2680	12						9059.8	2668	12		7845.5	2890	13								
	睡眠休養状況 等	睡眠状況					50.0		14											61.5		13			
		1日の睡眠時間																		100.0		13			
	受療行動等 意識等	受療行動																							
		健康に対する自己認識					21.4		14											15.4		13			
尿中検査(摂取量に 換算)	食塩	13.5	3.4	14		13.8	3.0	14		13.5	2.2	13		13.9	3.0	13		14.1	2.7	13					
	カリウム	3098.7	330.1	14		3048.9	528.0	14		3277.3	375.7	13		3463.8	782.3	13		3338.3	794.5	13					

評価指標調書 Bグループ高血圧対照群(C高血圧)

			測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)												
			初回多項目検査				6ヶ月多項目検査				12ヶ月多項目検査				
			／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	132.3	17.3	28		131.6	16.4	28	0.732	132.6	18.3	28	0.891	
		拡張期血圧	80.3	8.9	28		79.0	8.6	28	0.203	80.1	10.7	28	0.878	
	血液 化学 検査	脂質代 謝	総コレステロール	182.1	24.7	28		181.4	28.5	28	0.817	181.1	35.1	28	0.803
			HDLコレステロール	62.3	13.4	28		56.5	9.4	28	0.001	58.2	14.6	28	0.064
			LDLコレステロール												
		糖代謝	中性脂肪	101.3	48.4	28		115.0	75.2	28	0.232	94.5	39.0	28	0.445
			空腹時血糖	104.1	19.4	28		100.3	19.2	28	0.049	106.1	20.3	28	0.240
			ヘモグロビンA1c	5.2	0.8	28		5.2	1.0	28	0.125	5.2	0.9	28	0.783
	形態計測	BMI	25.0	3.3	28		24.8	3.2	28	0.389	24.8	3.2	28	0.247	
		体脂肪率													
生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮					32.1		28		24.1		28		
		食事の規則正しさ					67.9		28		72.4		28		
		朝食の摂取状況													
		間食摂取の有無					46.4		28		51.7		28		
		食品バランスへの配慮					42.9		28		27.6		28		
		甘いものの摂取状況					50.0		28		44.8		28		
		油ものの摂取状況					39.3		28		51.7		28		
	栄養摂取状況	塩分摂取状況					39.3		28		41.4		28		
		総カロリー													
	飲酒状況	飲酒の頻度					39.3		28		41.4		28		
		飲酒量					7.1		28		13.8		28		
	喫煙状況	喫煙の有無					71.4		28		72.4		28		
		喫煙本数 禁煙への関心													
	運動状況	意識的な運動の有無					57.1		28		51.7		28		
		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	睡眠状況					57.1		28		48.3		28		
1日の睡眠時間						89.3		28		86.2		28			
受療行動等	受療行動														
意識等	健康に対する自己認識					35.7		28		20.7		28			

評価者コメント(B高血圧)

<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>本血圧指導プログラムでは最高血圧が開始時121mmHgであったものが、110mmHgと約10mmHg低下して効果が継続している。最低血圧を見ても75mmHgから70mmHgと5mmHg低下している。このような血圧が元々あまり高くない集団では通常大きな血圧低下は期待できないにもかかわらず、継続的な指導によって低下しており、きわめて意義が高い。従来の健康教育効果の検討では12ヶ月に及ぶ効果の継続が証明されたものは少なく、画期的な成果を上げつつあると考えられる。これらの介入効果は、リバウンドも少なく生活指導が無理のないものであった</p>
	<p>介入群と対照群の比較について</p>	<p>指導群に対して対照群では開始時の血圧が132mmHgであったものが、12ヶ月後にもほとんど変化していない。このことから、季節変化や測定方法の変化ではなく、指導群の血圧低下が、指導の効果を反映しているものと考えてよいだろう。</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>本プログラムの対象者は現在治療中の対象者も含まれており、生活改善の結果降圧剤の使用量が減少したとの報告を得ている。服薬者の割合や服薬量を定量的に把握することで介入効果をより鮮明に把握できる可能性がある。また対象となった地区では参加者を中心とした、地域活動が起こりつつあり個人の生活改善をきっかけに地域の健康づくりに発展する可能性を示している。</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>本プログラムでは、A群の指導経験に基づいて実施されており、対象者の指導に自信を持って取り組むことが出来た。指導者からの調査では、指導の際のポイントを多方面から把握可能となり、さらに系統的な食習慣調査に基づく継続的な指導を背景に、指導者対象者共に具体的な目標が獲得できたことで効果的な指導が可能になったものと考えられる。今後の課題として長期の改善効果を支援するための自立型の指導プログラムをどう確立するかが課題であろう。</p>	



評価指標調書 (B高脂血症)

		初回多項目				初回指導				1ヶ月目指導				2ヶ月目指導				4ヶ月目指導					
		／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	／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	129.1	6.8	8		119.4	11.2	8		118.5	6.2	8		119.4	14.2	8		124.4	13.9	8
拡張期血圧	76.3			4.2	8		72.3	7.6	8		71.1	4.9	8		73.0	7.3	8		73.7	9.8	8		
血液 化学 検査	脂質代 謝		総コレステロール	240.4	11.8	8									231.9	25.4	8		228.1	15.5	8		
			HDLコレステロール	61.6	11.5	8									62.4	12.8	8		64.5	10.0	8		
	糖代謝		LDLコレステロール																				
中性脂肪			100.9	45.8	8										102.4	32.8	8		95.9	31.2	8		
	空腹時血糖																						
	ヘモグロビンA1c		5.2	0.6	8																		
形態計測	BMI		24.3	2.4	8		24.5	2.5	8		24.5	2.3	8		24.1	2.1	8		23.8	2.2	8		
	体脂肪率						31.0	7.7	7		29.7	7.3	8		28.8	7.2	8		27.2	5.9	8		
生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮	50.0		8																		
		食事の規則正しさ	62.5		8																		
		朝食の摂取状況																					
		間食摂取の有無	50.0		8																		
		食品バランスへの配慮	25.0		8																		
		甘いものの摂取状況	37.5		8																		
		油ものの摂取状況	37.5		8																		
		塩分摂取状況	25.0		8																		
		総カロリー																					
	飲酒状況	飲酒の頻度	25.0		8																		
		飲酒量	50.0		8																		
	喫煙状況	喫煙の有無	87.5		8																		
		喫煙本数																					
		禁煙への関心																					
	運動状況	意識的な運動の有無	50.0		8																		
		1日の歩数								6701.3	3035	8		8491.6	4110	8		10047	4859	8			
		1回30分以上の運動を週2回以上																					
	睡眠休養状況 等	睡眠状況	100.0		8																		
		1日の睡眠時間	87.5		8																		
受療行動等	受療行動																						
意識等	健康に対する自己認識	25.0		8																			
尿中検査(摂取量に 換算)	食塩	14.2	4.6	8		15.6	1.1	8		15.3	2.7	8		14.4	4.5	8		16.3	3.4	8			
	カリウム	3452.5	487.1	8		3273.2	493.7	8		3466.1	673.9	8		3232.6	835.6	8		3050.9	519.5	8			

初回多項目検査実施時使用した生活習慣問診票をその後変更した為6ヶ月多項目検査以降は現在使用している問診票で結果を記入しました。

評価指標調書 (B高脂血症)

			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		
			6ヶ月目指導				6ヶ月目多項目検査				9ヶ月目指導				11ヶ月目指導				12ヶ月目多項目検査						
			／平均 割合 合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合 合値	標準 偏差	n 数	p 値			
身体 状況	血圧	収縮期血圧	121.8	12.6	8		121.4	12.1	8	0.081	119.9	7.9	8		119.9	11.0	8		123.8	10.5	8	0.272	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。		
		拡張期血圧	72.9	8.4	8		71.9	8.1	8	0.069	72.1	4.7	8		72.1	8.0	8		72.8	9.2	8	0.164			
	血液 化学 検査	脂質代 謝	総コレステロール				218.8	25.6	8	0.022									213.1	30.9	8	0.013		効果有り 変化なし	
			HDLコレステロール				58.4	10.8	8	0.148									64.8	11.7	8	0.270			
		糖代謝	LDLコレステロール																						
			中性脂肪				115.3	61.9	8	0.562										100.4	52.8	8		0.562	
	形態計測	空腹時血糖				97.8	12.6	8	0.525										98.3	9.8	8	0.400			
		ヘモグロビンA1c				5.2	0.5	8	0.668										5.0	0.7	8	0.003		効果有り	
	生活 習慣 (行動)	BMI		23.6	1.9	8		23.3	2.0	8	0.005	23.3	1.8	8		23.4	2.1	8		23.4	2.2	8		0.029	効果有り
			体脂肪率	26.4	5.2	8						26.5	5.1	8		27.4	5.3	8							
食生活		満腹への配慮					25.0		8										25.0		8				
		食事の規則正しさ					75.0		8										75.0		8				
		朝食の摂取状況																							
		間食摂取の有無					37.5		8										62.5		8				
		食品バランスへの配慮					25.0		8										25.0		8				
		甘いものの摂取状況					25.0		8																
		油ものの摂取状況					37.5		8										62.5		8				
塩分摂取状況						50.0		8										37.5		8					
栄養摂取状況	総カロリー																								
飲酒状況	飲酒の頻度					25.0		8										25.0		8					
	飲酒量					37.5		8										37.5		8					
喫煙状況	喫煙の有無					87.5		8										87.5		8					
	喫煙本数																								
運動状況	禁煙への関心																								
	意識的な運動の有無					75.0		8										75.0		8					
睡眠休養状況 等	1日の歩数	10809	5163	7						9505.3	5739	7		9237.9	5542	8									
	1回30分以上の運動を週2回以上																								
受療行動等 意識等	睡眠状況					100.0		8										87.5		8					
	1日の睡眠時間					87.5		8										75.0		8					
尿中検査(摂取量に 換算)	受療行動																								
	健康に対する自己認識					50.0		8										62.5		8					
	食塩	14.9	4.9	8		15.8	2.1	8		15.1	4.5	8		15.6	4.0	8		15.0	2.5	8					
	カリウム	2973.7	615.6	8		3463.5	861.4	8		3180.0	662.9	8		3554.5	680.4	8		3438.9	525.2	8					

評価指標調書 Bグループ高脂血症対照群(C高脂血症)

			測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)												
			初回多項目検査				6ヶ月多項目検査				12ヶ月多項目検査				
			／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	119.3	13.0	15		114.6	13.2	15	0.100	119.2	18.4	15	0.987	
		拡張期血圧	71.0	8.5	15		68.9	9.6	15	0.290	68.5	10.9	15	0.330	
	血液 化学 検査	脂質代 謝	総コレステロール	192.5	39.5	15		189.5	37.6	15	0.576	198.7	40.3	15	0.254
			HDLコレステロール	58.3	18.5	15		53.5	16.3	15	0.013	55.1	14.8	15	0.035
			LDLコレステロール												
		糖代謝	中性脂肪	130.3	114.6	15		144.5	99.8	15	0.156	122.7	59.7	15	0.691
			空腹時血糖	109.4	25.1	15		101.7	19.3	15	0.019	102.7	14.7	15	0.075
	形態計測	ヘモグロビンA1c	5.3	1.0	15		5.2	0.6	15	0.357	5.2	0.6	15	0.293	
		BMI	24.0	2.9	15		23.8	3.3	15	0.197	23.4	3.1	15	0.021	
	生活 習慣 (行動)	食生活	体脂肪率												
満腹への配慮							13.3		15			26.7		15	
食事の規則正しさ							66.7		15			60.0		15	
朝食の摂取状況															
間食摂取の有無							20.0		15			20.0		15	
食品バランスへの配慮							33.3		15			26.7		15	
甘いものの摂取状況							46.6		15			46.7		15	
油ものの摂取状況							46.7		15			46.7		15	
塩分摂取状況						33.3		15			40.0		15		
栄養摂取状況		総カロリー													
飲酒状況		飲酒の頻度					40.0		15			40.0		15	
		飲酒量					6.7		15			6.7		15	
喫煙状況		喫煙の有無					86.7		15			86.7		15	
		喫煙本数													
運動状況		禁煙への関心													
		意識的な運動の有無					53.3		15			46.7		15	
睡眠休養状況 等		1日の歩数													
	1回30分以上の運動を週2回以上														
受療行動等 意識等	睡眠状況					80.0		15			80.0		15		
	1日の睡眠時間					93.0		15			100.0		15		
	受療行動														
	健康に対する自己認識					40.0		15			40.0		15		

初回多項目検査実施時使用した生活習慣問診票をその後変更した為6ヶ月多項目検査以降は現在使用している問診票で結果を記入しました。

評価者コメント(B高脂血症)

<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>高脂血症指導プログラムでは血清コレステロール値が開始時240mg/dlであったものが、213mg/dlと約30mg/dl低下して効果が継続している。動脈硬化を予防するとされるHDLコレステロール値はむしろ増加しており、総合的な改善はきわめて大きいと考えられる。主となるこれらの指標に加えて、BMIやHbA1cなども有意に低下しており、生活全体の変化が起こったことが推測される。従来の健康教育効果の検討では12ヶ月に及ぶ効果の継続が証明されたものは少なく、画期的な成果を上げつつあると考えられる。これらの介入効果は、リバウンドも少なく生活指導が無理のないものであったと考えられる。</p>
	<p>介入群と対照群の比較について</p>	<p>指導群に対して対照群では開始時の血清総コレステロール値192mg/dlであったものが、12ヶ月後にもほとんど変化していない。このことから、季節変化や測定方法の変化ではなく、指導群の血清総コレステロール低下が、指導の効果を反映しているものと考えてよいだろう。</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>本プログラムの対象者は比較的軽度の高コレステロール血症者であり、多くの場合生活習慣のみでは十分な低下が見込めないことが多い。今回のプログラムでは長期にわたる低下効果が得られており、個別の問題点の把握とそれに基づいた指導が長期の効果を引き起こす容易となっている可能性がある。</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>本プログラムでは、A群の指導経験に基づいて実施されており、対象者の指導に自信を持って取り組むことが出来た。指導者からの調査では、指導の際のポイントを多方面から把握可能となり、さらに系統的な食習慣調査に基づく継続的な指導を背景に、指導者対象者共に具体的な目標が獲得できたことで効果的な指導が可能になったものと考えられる。今後の課題として長期の改善効果を支援するための自立型の指導プログラムをどう確立するかが課題であろう。</p>	