

		単位	測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)																											
			平成14年8月				平成15年4月				平成15年8月				平成15年10月															
			／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												
対象 疾病	高血圧症																													
	高脂血症																													
プログラム 継続期間	糖尿病																													
	肥満症																													
指標測定時期	骨粗鬆症																													
	禁煙																													
身体 状況	血圧	収縮期血圧	122.4	12.9	25					126.3	14.5	22	0.357					116.9	14.8	20	0.202					116.8	11.2	17	0.149	
		拡張期血圧	74.2	8.4	25					76.1	9.1	22	0.473					70.6	10.7	20	0.232					71.8	8.9	17	0.386	
	脂質代謝	脈拍数																												
			総コレステロール	231.2	27.5	25					233.7	31.1	22	0.776					234.0	37.1	20	0.782					233.5	38.7	17	0.834
			HDLコレステロール	63.6	16.0	25					65.0	16.3	22	0.787					68.3	20.5	20	0.426					71.1	17.5	17	0.180
			LDLコレステロール	152.9	21.7	25					152.2	24.0	22	0.920					150.9	24.1	20	0.777					148.2	30.0	17	0.595
	糖代謝	中性脂肪	121.0	61.3	25					106.2	54.0	22	0.392					107.8	47.6	20	0.428					119.6	59.0	17	0.941	
			リポタンパク																											
			アポタンパク																											
			空腹時血糖	90.2	4.8	25									88.6	7.7	20	0.407												
	肝機能	ヘモグロビンA1c	4.7	0.3	25									4.7	0.3	20	0.708													
		フルクトサミン																												
		インシュリン																												
		GOT	22.2	4.2	25									19.9	4.0	20	0.072													
	腎機能	GPT	19.6	6.8	25									18.3	6.4	20	0.511													
		γ-GTP	25.8	19.0	25									25.6	15.9	20	0.869													
		コリンエステラーゼ																												
		総蛋白																												
	血液一般	アルブミン																												
		クレアチニン	0.7	0.1	25									0.7	0.1	20	0.833													
血液一般	尿酸	4.9	0.9	25									5.1	1.3	20	0.448														
	尿素窒素(BUN)																													
血液一般	赤血球	445.2	35.6	25									439.0	33.8	20	0.566														
	白血球	5524.0	1570.5	25									5085.0	993.6	20	0.271														
血液一般	血色素	13.8	1.0	25									13.4	1.0	20	0.273														
	血球容積	91.7	3.6	25									92.7	3.3	20	0.322														
電解質	ヘマトクリット値	40.7	2.5	25									40.6	2.7	20	0.921														
	カリウム																													
尿検査	トリグリセリド																													
	尿蛋白定性	96.0	0.0	25									100.0	0.0	20	0.370														
尿一般	尿糖定性	96.0	0.0	25									95.0	0.0	20	0.874														
	尿潜血反応	56.0	1.0	25									65.0	1.0	20	0.633														
脈波	尿中コチニン濃度																													
	尿中塩分量																													
脈波	脈波伝播速度(PWV)																													
	ScheieH	88.0	0.3	25									100.0	0.0	20	0.119														
眼底検査	ScheieS	80.0	0.4	25									95.0	0.2	20	0.168														
	KW	88.0	0.3	25									100.0	0.0	20	0.119														
肺機能	%肺活量																													
	1秒率																													
形態測定	最大肺活量																													
	呼吸CO濃度																													
身体能力	身長	cm	154.7	6.1	25					153.9	6.0	22	0.656					153.9	6.0	20	0.679					153.3	6.3	17	0.507	
	体重	kg	53.0	7.3	25					53.5	8.2	22	0.824					51.5	7.3	20	0.490					51.2	6.9	17	0.421	
身体能力	BMI		22.1	2.3	25					22.5	2.7	22	0.602					21.7	2.4	20	0.513					21.7	2.0	17	0.522	
	体脂肪率								28.6	4.4	22														26.9	3.4	17			
身体能力	腹腔内脂肪																													
	皮脂質																													
身体能力	ウェスト																													
	ヒップ																													
身体能力	胸囲																													
	臀部周囲																													
身体能力	骨密度																													
	最大酸素摂取状況																													
身体能力	上体起こし																													
	長座体前屈																													
身体能力	握力																													
	椅子立ち上がり																													
身体能力	閉眼片足立ち																													
	下肢筋力																													
身体能力	閉眼片足立ち																													
	10m障害物歩行																													
身体能力	全身反応時間																													
	40cm踏み台昇降																													
身体能力	最大歩数																													
	負荷中最大血圧																													
身体能力	最大ST変化																													
	運動時最大心拍数																													
身体能力	不整脈数																													

評価指標調書(14年度開始事業分) 温泉1(いい湯だな)グループ(介入群)

		単位	測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)															
			平成14年8月				平成15年4月				平成15年8月				平成15年10月			
			／平均 割合値	標準 偏差値	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差値	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差値	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差値	n 数	p 値
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	64.0	0.5	25	59.1	0.5	22	0.787	50.0	0.5	20	0.482					
		満腹への配慮				59.1	0.5	22		65.0	0.5	20						
		食事の規則正しさ				86.4	0.3	22		85.0	0.4	20						
		朝食の摂取状況	3.8	0.6	25	3.8	0.5	22	0.874	3.9	0.5	20	0.769					
		間食摂取の有無	44.0	0.5	25	50.0	0.5	22	0.778	40.0	0.5	20	0.862					
		食品バランスへの配慮				90.9	0.3	22		80.0	0.4	20						
		栄養成分を気にする				31.8	0.5	22		20.0	0.4	20						
		野菜の摂取状況	6.7	1.7	25	6.2	1.9	22	0.330	6.9	1.6	20	0.728					
		果物の摂取状況	5.4	1.2	25	5.4	1.5	22	0.930	6.0	1.5	20	0.198					
		魚の摂取状況	4.2	1.1	25	4.1	1.4	22	0.773	4.1	1.3	20	0.786					
		肉の摂取状況	3.7	0.8	25	3.4	1.0	22	0.332	3.3	0.6	20	0.052					
		卵の摂取状況	4.2	1.0	25	4.0	1.0	22	0.483	3.9	1.2	20	0.365					
		甘いものの摂取状況	60.0	0.5	25	90.9	0.3	22	0.038	80.0	0.4	20	0.223					
		油ものの摂取状況	88.0	0.3	25	100.0	0.0	22	0.103	100.0	0.0	20	0.119					
		塩分摂取状況	92.0	0.3	25	95.5	0.2	22	0.635	100.0	0.0	20	0.204					
	牛乳摂取状況	5.9	1.6	25	5.6	1.3	22	0.578	5.6	1.2	20	0.442						
	チーズ摂取状況	2.9	1.2	25	2.4	1.2	22	0.161	2.0	0.9	20	0.003						
	大豆製品の摂取状況	4.7	0.9	25	4.9	1.4	22	0.605	4.8	1.3	20	0.740						
	こはんの摂取状況	5.9	0.8	25	5.8	0.8	22	0.564	5.6	1.1	20	0.306						
	みそ汁の摂取状況																	
	パン食の摂取状況	4.0	1.8	25	3.5	1.6	22	0.340	3.5	1.7	20	0.321						
	種類の摂取状況																	
	甘味飲料の摂取状況																	
	海藻の摂取状況	4.2	1.6	25	4.7	1.5	22	0.263	4.4	1.3	20	0.668						
	字類の摂取状況																	
	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																
	飲酒状況	食物繊維量																
		総カロリー																
		カルシウム量																
		タンパク質																
		飲酒の頻度	回/週	4.1	1.7	10	3.0	1.3	5	0.255	2.8	1.5	6	0.249				
喫煙状況	喫煙の有無	本/日	8.0	0.3	25	9.1	0.3	22	0.969	10.0	0.3	20	0.944					
	喫煙本数		15.0	0.0	3	14.0	4.0	2	0.844	12.5	2.5	2	0.500					
	喫煙開始年齢		20.0	0.0	3	20.0	0.0	2	-	20.0	0.0	2	-					
	葉煙煙草の有無		4.0	0.3	25	0.0	0.3	22	-	0.0	0.3	20	-					
	喫煙への関心																	
運動状況	家族の喫煙状況																	
	意識的な運動の有無	歩/日	92.0	0.3	25	95.5	0.2	22	0.635	95.0	0.2	20	0.698					
	1日の歩数		6125.0	1125.0	2	5754.2	2223.5	12	0.804	6220.0	1904.1	10	0.948					
	1回30分以上の運動を週2回以上		28.0	0.4	25	54.5	0.5	22	0.258	60.0	0.5	20	0.173					
	運動不足感の有無		40.0	0.5	25	22.7	0.4	22	0.498	40.0	0.5	20	1.000					
睡眠休養状況等	地域での活動状況		36.0	0.5	25	50.0	0.5	22	0.529	70.0	0.5	20	0.111					
	運動習慣の総合評価																	
	睡眠状況	分/日	72.0	0.4	25	86.4	0.3	22	0.285	85.0	0.4	20	0.355					
	1日の睡眠時間		426.3	60.6	25	443.9	45.4	22	0.279	435.8	45.9	20	0.567					
	就寝時間		1390.0	68.0	25	1382.7	40.4	22	0.666	1378.5	46.9	20	0.522					
受療行動等	眠りの持続性		72.0	0.9	25	72.7	0.4	22	0.964	70.0	0.5	20	0.901					
	睡眠状況の総合評価																	
	趣味の有無					45.5	0.5	22		55.0	0.5	20						
	ストレスの有無																	
	余暇の有無	日/週	3.5	2.7	25	2.3	1.5	22	0.106	2.2	1.5	20	0.091					
意識等	休養の有無																	
	休養の有無																	
	近所関係																	
知識	外出の有無																	
	受療行動	回/日	40.0	0.5	25	31.8	0.5	22	0.729	25.0	0.4	20	0.561					
	薬品の購入		56.0	0.5	25	68.2	0.5	22	0.499	75.0	0.4	20	0.285					
その他	健診受診の有無																	
	歯科検診受診の有無																	
	歯磨きの習慣																	
意識等	健康に対する自己認識		2.2	0.7	25	2.2	0.6	22	0.913	2.2	0.7	20	0.848					
	現在の生活への満足度		92.0	0.8	25	59.1	1.0	22	0.025	70.0	0.9	20	0.090					
	体力への自信		84.0	0.4	25	81.8	0.4	22	0.855	80.0	0.4	20	0.753					
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		84.0	0.3	25	90.9	0.3	22	0.508	95.0	0.2	20	0.269					

評価指標調書(14年度開始事業分) 温泉1(いい湯だな)グループ(介入群)

対象疾病	プログラム継続期間 指標測定時期	単位	平成15年12月				平成16年2月				評価者によるコメント
			／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	
			高血圧症 高脂血症 糖尿病 肥満症 骨粗鬆症 禁煙								
身体状況	血圧	収縮期血圧	122.5	10.4	20	0.857	119.0	13.3	20	0.399	
		拡張期血圧	73.6	10.5	20	0.912	72.8	6.7	20	0.536	
	脂質代謝	総コレステロール	221.5	28.7	20	0.143	222.7	29.9	20	0.346	LDLコレステロール低下傾向
		HDLコレステロール	66.4	17.3	20	0.716	66.5	14.1	20	0.545	
		LDLコレステロール	137.7	21.3	20	0.014	138.5	25.1	20	0.054	
		中性脂肪	112.7	47.5	20	0.510	106.2	42.9	20	0.356	
		リポ蛋白 アポ蛋白									
	糖代謝	空腹時血糖					92.6	10.4	20	0.378	
		ヘモグロビンA1c					4.8	0.3	20	0.188	
		フルクトサミン									
		インシュリン									
	肝機能	GOT					21.2	4.9	20	0.499	
		GPT					18.6	7.9	20	0.637	
		γ-GTP					25.6	17.4	20	0.977	
		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					0.7	0.1	20	0.892	
		尿酸 尿素窒素(BUN)					4.9	1.2	20	0.871	
	血液一般	赤血球					450.1	32.6	20	0.642	
		白血球					5640.0	1144.7	20	0.781	
		血色素					14.2	0.9	20	0.156	
		血球容積 ヘマトクリット値					92.8	3.3	20	0.276	
	電解質	カリウム					41.7	2.3	20	0.174	
		トリグリセライド									
	尿検査	尿蛋白定性					100.0	0.0	20	0.370	
		尿糖定性					100.0	0.0	20	0.370	
		尿潜血反応					65.0	1.2	20	0.633	
		尿中コチニン濃度									
		尿中塩分量									
	脈波	脈波伝達速度(PWV)									
ScheieH ScheieS KW											
肺機能	%肺活量										
	1秒率 最大肺活量										
	呼吸CO濃度										
形態測定	身長	cm	153.8	6.1	20	0.821	153.4	5.8	20	0.465	
	体重	kg	51.4	7.2	20	0.769	52.0	7.2	20	0.649	
	BMI		21.7	2.3	20	0.800	22.0	2.5	20	0.910	
	体脂肪率		27.0	4.7	20		27.7	4.3	20		
	腹腔内脂肪 反脂肪										
	ウェスト 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(14年度開始事業分) 温泉1(いい湯だな)グループ(介入群)

	単位	平成15年12月				平成16年2月				評価者によるコメント		
		／平均	標準	n	p	／平均	標準	n	p			
		割合	偏差	数	値	割合	偏差	数	値			
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 果物の摂取状況 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 麺類の摂取状況 甘味飲料の摂取状況 海藻の摂取状況 牛乳の摂取状況 健康的な生活のための食事への配慮	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。 早食いでない人減少(悪化) 甘いもの、油ものの摂り過ぎに注意する人が増加	
	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 タンパク質		
	飲酒状況									飲酒の種類 飲酒量	回/週	
	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 家族の喫煙状況	本/日	
	運動状況									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 運動不足感の有無 地域での活動状況 運動習慣の総合評価	歩/日	1回30分以上の運動を週2回以上が増加し 地域かつぶおうする人が増えた
	睡眠休養状況等									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 余暇の有無 休養の有無 近所関係 外出の有無	分/日	
	受療行動等									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 歯磨きの習慣	回/日	受療は減少、購入薬品の使用が増加した
	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		健康と思う人減少
	知識									健康についての知識 適正体重の認知 適正食量についての認知 タバコ害に対する知識		適正体重認知は増加
	その他											

評価指標調書 温泉1(いい湯だな)グループ(対照群)

		単位	測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)				測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)					
			平成14年8月対照群				平成15年8月対照群					
			割合	平均値	標準偏差	n	p値	割合	平均値	標準偏差	n	p値
身体状況	血圧	収縮期血圧		132.2	20.1	340		134.6	19.2	336	0.115	
		拡張期血圧		80.9	12.5	340		81.8	12.3	336	0.318	
	血液化学検査	脂質代謝	脈拍数									
			総コレステロール		238.0	28.6	340		230.7	26.3	336	0.001
			HDLコレステロール		64.6	13.0	340		67.8	13.6	336	0.002
			LDLコレステロール									
			中性脂肪		142.9	82.8	340		141.7	85.7	336	0.847
		リポ蛋白										
		アポ蛋白										
		糖代謝	空腹時血糖		101.6	19.8	340		100.7	22.5	336	0.560
			ヘモグロビンA1c		5.2	0.6	340		5.2	0.5	336	0.860
			フルクトサミン									
	肝機能	インシュリン										
		GOT		21.4	8.1	340		21.0	6.5	336	0.448	
		GPT		21.1	13.5	340		20.4	12.0	336	0.473	
		γ-GTP		26.4	24.4	340		24.7	19.8	336	0.307	
		コリンエステラーゼ										
	腎機能	総蛋白										
		アルブミン										
		クレアチニン		0.9	0.2	340		0.9	0.2	336	0.727	
	血液一般	尿酸		4.9	1.2	340		4.8	1.2	336	0.657	
		尿素窒素(BUN)										
		赤血球		455.3	37.8	340		452.7	38.8	336	0.379	
		白血球		5943.5	1286.1	340		5782.1	1320.4	336	0.000	
		血色素		13.8	1.3	340		14.1	1.3	336	0.038	
	電解質	血球容積										
		ヘマトクリット値		41.1	3.4	340		41.2	3.3	336	0.700	
	尿検査	カリウム										
		トリグリセライド										
		尿一般	尿蛋白定性		95.9	0.3	340		93.8	0.3	336	0.230
			尿糖定性		97.6	0.3	340		97.0	0.3	336	0.633
			尿潜血反応		81.2	0.8	340		81.5	0.7	336	0.928
	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		31.5	0.4	340		32.7	0.4	336	0.850
			ScheieS		27.9	0.5	340		28.0	0.5	336	0.988
K.W			26.8	0.5	340		26.5	0.5	336	0.964		
肺機能	%肺活量											
	1秒率											
形態測定	最大肺活量											
	呼吸CO濃度											
	身長	cm	154.6	7.9	340		155.0	8.2	336	0.584		
	体重	kg	55.0	8.7	340		55.3	9.4	336	0.583		
	BMI						23.0	3.1	336			
	体脂肪率											
	腹腔内脂肪											
	皮脂質											
	ウェスト											
	ヒップ											
	胸囲											
	臀部周囲											
身体能力	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											
	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 温泉1(いい湯だな)グループ(対照群)

	単位	測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)					測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)				
		平成14年8月対照群					平成15年8月対照群				
		割合	平均値	偏差標準	n数	p値	割合	平均値	偏差標準	n数	p値
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	55.3	0.5	445						
		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	46.1	0.5	445						
		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	76.4	0.4	445						
		油ものの摂取状況	85.2	0.3	445						
		塩分摂取状況	82.9	0.4	445						
		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											
麺類の摂取状況											
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										
飲酒状況	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										
喫煙状況	タンパク質										
	飲酒の頻度	回/週	4.3	2.1	128						
運動状況	飲酒量										
	喫煙の有無	本/日	13.9	0.5	445						
	喫煙本数		16.9	9.0	95						
	喫煙開始年齢		21.2	5.1	95						
	禁煙経験の有無		7.4	0.5	445						
	禁煙への関心										
睡眠休養状況等	家族の喫煙状況										
	意識的な運動の有無	歩/日	79.6	0.4	445						
	1日の歩数		6030.3	2697.5	66						
	1回30分以上の運動を週2回以上		37.8	0.5	445						
	運動不足感の有無		32.4	0.5	445						
受療行動等	地域での活動状況		47.0	0.5	445						
	運動習慣の総合評価										
	睡眠状況	分/日	74.2	0.4	445						
	1日の睡眠時間		440.3	58.3	445						
	就寝時間		1368.6	61.3	445						
	眠りの持続性		62.7	0.9	445						
	睡眠状況の総合評価										
	趣味の有無										
	ストレスの有無										
	余暇の有無	日/週	1.9	1.6	445						
意識等	休養の有無										
	近所関係										
	外出の有無										
	受療行動		26.1	0.4	445						
知識	薬品の購入		49.7	0.5	445						
	健診受診の有無										
	歯科検診受診の有無										
その他	歯磨きの習慣	回/日	2.0	0.7	445						
	健康に対する自己認識		82.7	1.0	445						
	現在の生活への満足度		72.6	0.4	445						
	体力への自信										
	健康についての知識		90.8	0.3	445						
	適正体重の認知										
	適正食事量についての知識										
	タバコの害に対する知識										

<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>LDLコレステロールの低下が認められた(p=0.054)。また総コレステロール、中性脂肪は低下の、HDLコレステロールは上昇の兆しが認められた。血圧も低下傾向だった</p>
	<p>介入群と対照群の比較について</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回30分以上の運動を週2回以上」の人が増加し、活動的になり「地域活動をする人」が増加した。「睡眠不足を感じない」人が増加した。過去1年間に「医療を受けた人」は減少したが「購入した薬で対応した」人は増加した。比率は両者の和は同程度なので身体症状が軽度になって医療までは必要なくなったということか。自分の「適正体重を知る」人が増加したことは指導した知識が身に付いたことになる。 一方、「健康だと思う人」は減少した。これは高脂血症について勉強しコレステロールが高いことは完全な健康体ではないことを自覚したためとも解釈できる。</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>	<p>総合的に生活を見直し行動変容をする意味では評価できる。また仲間同士</p>	