

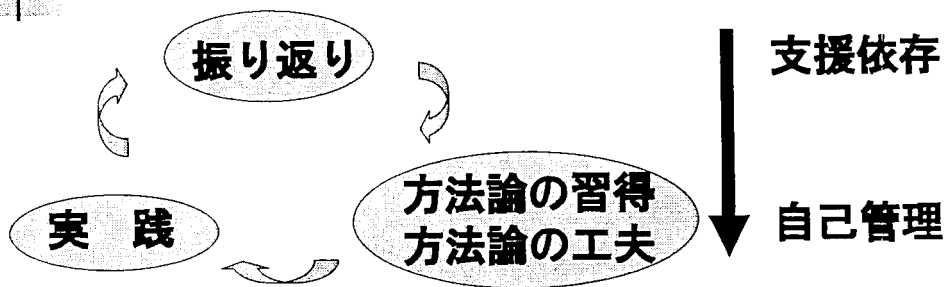
9. 長崎県小浜町

短期集中型集団教室における 運動・食生活自己実践プログラム



 長崎県 小浜町

プログラムの目的



生活習慣を振り返り、その原因に個人が気づいた
うえで生活習慣を改善する。

改善できた生活習慣を自分のライフスタイルに
合った方法で継続する。

プログラムのねらい・特徴

効果の実感から継続へ
多人数

短期集中・集団型

週2回・3ヵ月
集団教室

生活習慣病の一次予防

同一のプログラム

肥満症/高脂質血症

個々にも対応

個別への対応

個別相談（3回）

自己管理での実践を支援

フォローアップを充実

漸減的な介入

個別健康支援プログラムの種類と特徴

プログラムの種類

軽がる教室 血液さらさら教室

プログラムの特徴

週2回の3ヵ月（計24回）の短期集中型

集団教室による運動指導および個々への食事指導

個別相談（3回）

グループワーク（4回）

漸減的なフォローアップ

対象者および基準

肥満予防（肥満）教室

35～65歳 BMI ≥ 24.2

介入群（計画数/現在数） 70名/55名

対照群（計画数/現在数） 30名/27名

高脂血症（血液検査）教室

35～69歳

TC 220～230mg/dl TG 151～399 mg/dl HDLC ≤ 40 mg/dl

介入群（計画数/現在数） 70名/38名

対照群（計画数/現在数） 30名/17名

参加者の募集方法

過去2年の住民健診および国保人間ドッグの結果から選定基準に当てはまる者に対して、健康評価の案内をする

任意で応募した者に対して健康評価を実施する
(介入群・対照群になった場合は事前評価となる)

選定基準に当てはまった者に対して健康支援プログラムへの参加可能（希望）の有無を聴取する

選定基準に当てはまらなかった者は対象外となる

Yes

No

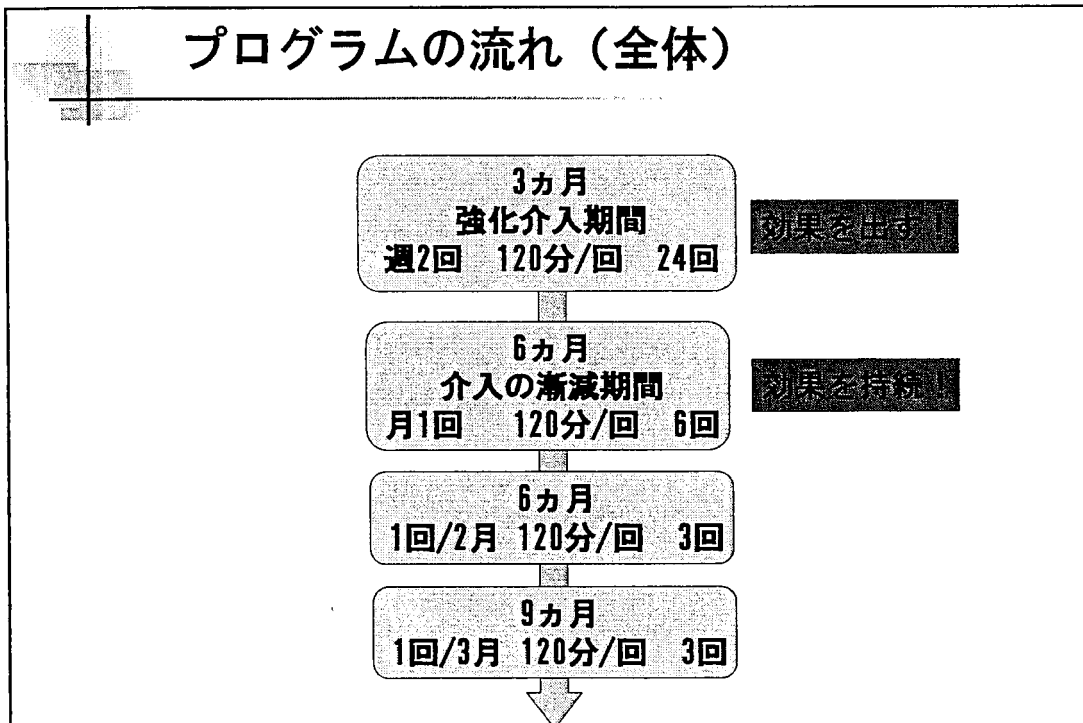
介入群

対照群

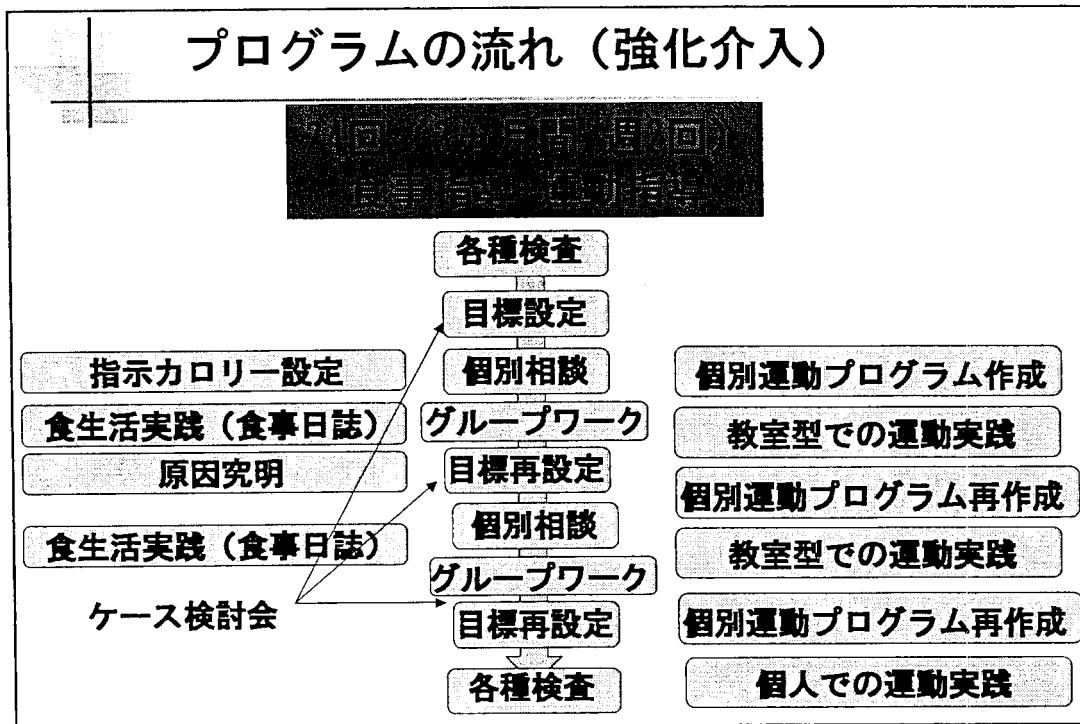
年間計画

	始まるⅠ	さらさらⅠ	始まるⅡ	さらさらⅡ
平成15年度	9~12月 強化介入	1~3月 強化介入		
平成16年度	フォローアップ		5~8月 強化介入	9~12月 強化介入
			フォローアップ	
	各教室評価のための健康チェック 全体で4月 8月 12月 計3回実施			
平成17年度		フォローアップ		
		健康チェック		
	教室修了生から健康推進員を養成			

プログラムの流れ（全体）



プログラムの流れ（強化介入）



集団教室

運動実践教室

マシンジムとプールを交互に実施

支援内容	支援ポイント
マシンジムでの運動プログラム	<ol style="list-style-type: none"> 1. ビデオでの運動（自宅のできる運動） 2. 有酸素性運動（自転車エルゴ） 3. 筋力運動（マシン） 4. 自重での筋力運動（自宅のできる運動） 5. ストレッチ（自宅のできる運動）
プールでの運動プログラム	<ol style="list-style-type: none"> 1. ウォーニングアップのための水中歩行 2. 水中ストレッチ 3. 水中歩行 4. 水中ジョギング 5. 水中歩行 6. リラクゼーション

歩数計（生活活動量測定器）の結果をチェックし、アドバイスする

集団教室



支援内容	支援ポイント	実施回
指示カロリーの提示	<ul style="list-style-type: none"> ・ 指示カロリーを提示 ・ 指示カロリー決定の理由 ・ 食品の分類と食事の適正量（栄養バランス） ・ 淡色野菜と淡黄色野菜の違い 	3、7、 17回
間食・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・ 間食やアルコールのカロリーとその取り方 	7、17回
油と料理の工夫 野菜の取り方 市販食品の取り方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日に摂りたい油の量 ・ 料理法による油量の変化 ・ 外食時の献立の選び方 	3、7、 17回
モデル献立（1日分）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日のモデル献立 ・ 食材から献立への量の変化 ・ 献立の立て方 	3、7、 13、17回

毎日の食事日誌を栄養士がチェックし、個別相談でアドバイスをする

プログラムの評価

参加状況

	開始時	終了時	終了 6ヵ月後	プログラム 参加率	フォロー時 1回/月
軽がる教室 （肥満症）	65名	62名	54名	89.8%	78.7%
血液さらさら教室 （高脂血症）	44名	39名		91.1%	

プログラムの評価

軽がる教室			測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)												備考
			開始時			3ヵ月目				7ヵ月目					
			／平均 割合値	標準 偏差	n 数	／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	統計的な 有意差	
身体 状況	血圧	収縮期血圧	127.0	17.7	50	121.6	13.1	50		120.2	14.7	50			1)2,3.
		拡張期血圧	80.9	10.1	50	76.4	8.7	50		75.6	9.4	50		1)2,3	
	血液 化学	脂質代 謝	総コレステロール	214.5	38.6	50	192.6	29.3	50		195.0	27.2	50		1)2,3
			HDLコレステロール	55.8	10.7	50	55.1	10.0	50		59.4	10.7	50		1)3, 2)3
			LDLコレステロール	134.0	31.0	50	121.5	25.0	50		119.9	24.5	49		1)2,3
			中性脂肪	123.0	64.3	50	80.4	41.1	50		77.7	33.1	50		1)2,3
		ヘモグロビンA1c	5.1	0.5	50	4.9	0.3	50		5.0	0.3	50			
	形態計測	BMI	27.2	2.2	50	25.2	1.9	50		24.7	2.0	50		1)2,3 2)3	
		体脂肪率	34.5	6.0	50	30.4	5.7	50		30.4	5.8	50		1)2,3	
	生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮	18%			70%				50%				
食事の規則正しさ			80%			90%				88%					
朝食の摂取状況			86%			94%				90%					
間食摂取の有無			2%			28%				6%					
食品バランスへの配慮			44%			80%				76%					
油ものの摂取状況			6.4	3.4	50	4.9	2.4	50		4.9	2.3	50		1)2,3	
栄養摂取状況			総カロリー	1757.9	408.5	50	1402.9	217.3	50		1578.8	229.0	50		1)2,3, 2)3
飲酒状況	飲酒の頻度	38%			16%				20%						
	飲酒量	112.4	132	19	95.0	80.3	8		60.3	72.9	10		1)3		
喫煙状況	喫煙の有無	92%			92%				92%						
	喫煙本数	19.2			19.8				18.8						
	禁煙への関心	96%			98%				98%						
運動状況	意識的な運動の有無	36%			94%				84%						
	1回30分以上の運動を週2回以	4%			16%				18%						
睡眠休養状況	睡眠状況	84%			82%				82%						

プログラムの評価

さらさら教室			測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)											
			開始時			3ヵ月目								
			／平均 割合値	標準 偏差	n 数	／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	131.6	17.7	35	121.7	11.3	35		0.0023				
		拡張期血圧	82.8	8.8	35	76.8	8.3	35		0.0011				
	血液 化学	脂質代 謝	総コレステロール	222.9	22.9	35	206.4	22.8	35		<0.0001			
			HDLコレステロール	55.6	14.9	35	56.5	14.2	35		0.6194			
			LDLコレステロール	140.0	26.2	35	129.5	18.3	35		0.0113			
			中性脂肪	136.1	78.9	35	102.0	47.5	35		0.0038			
		ヘモグロビンA1c	5.1	0.3	35	5.1	0.3	35		0.4059				
	形態計測	BMI	23.4	2.1	35	22.3	1.9	35		<0.0001				
		体脂肪率	29.2	3.8	35	26.3	3.2	35		<0.0001				
	生活 習慣 (行動)	食生活	満腹への配慮	26%			57%							
食事の規則正しさ			89%			91%								
朝食の摂取状況			97%			100%								
間食摂取の有無			9%			9%								
食品バランスへの配慮			63%			86%								
油ものの摂取状況			4.8	2.5	35	5.2	2.8	35		0.4960				
栄養摂取状況			総カロリー	1624.7	391.3	35	1572.1	216.7	35		0.4866			
飲酒状況	飲酒の頻度	68.6%			74.3%									
	飲酒量	137.1	158.0	11	112.8	113.5	9		0.1537					
喫煙状況	喫煙の有無	89%			89%									
	喫煙本数	20			20									
	禁煙への関心	100%			100%									
運動状況	意識的な運動の有無	66%			94%									
	1日の歩数													
睡眠休養状況	睡眠状況	83%			89%									