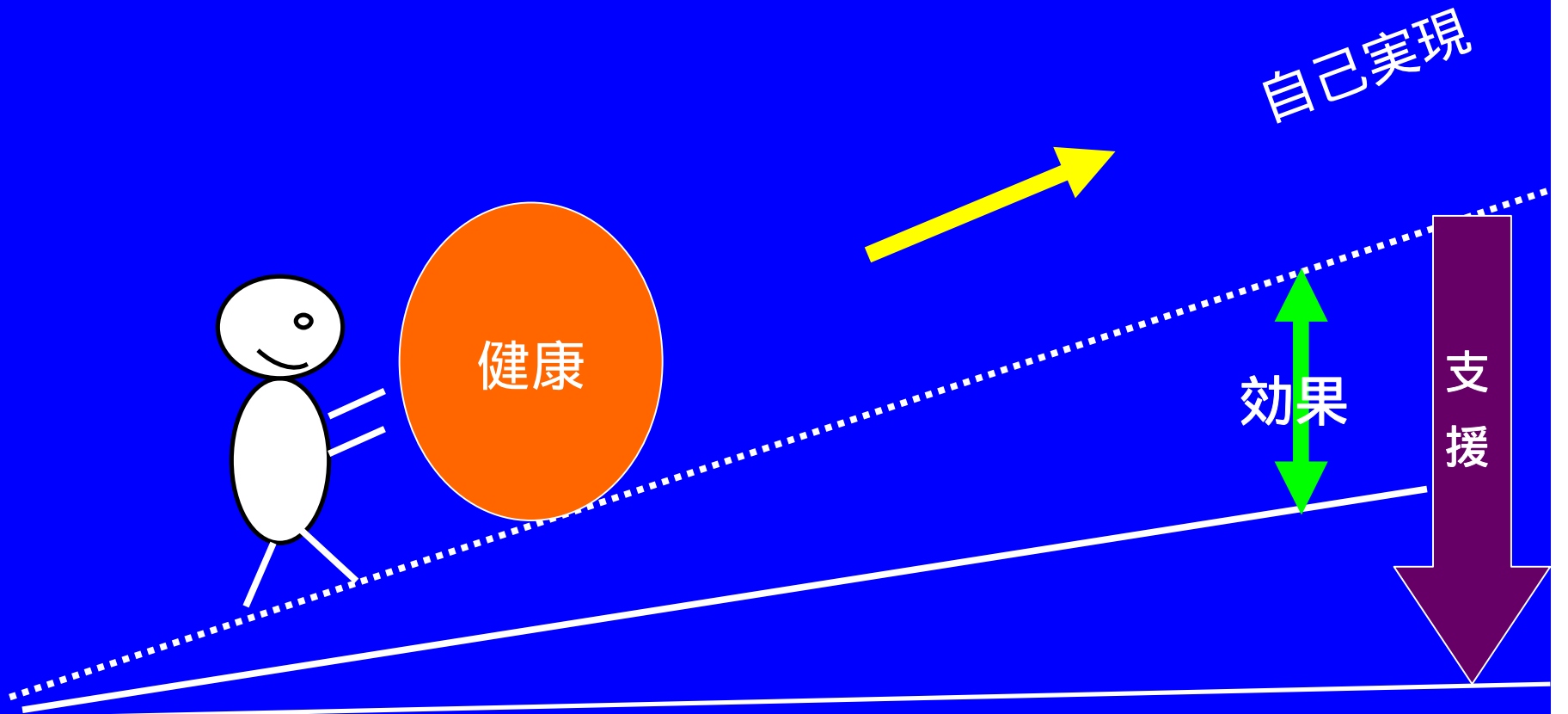


総合健康評価推進事業における 生活習慣改善指導 介入効果の比較

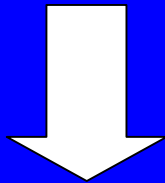
大迫千穂子 四位貴子 田中登 桜田良枝 蕨野真由美
山本明希子 浜田恵亮(宮崎県健康づくり推進センター)
藤崎淳一郎(現日向保健所)

はじめに



17年度

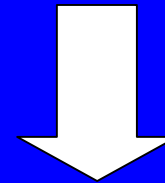
生活習慣改善指導
介入プログラム



介入効果

18年度

生活習慣改善指導
介入プログラム

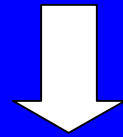


介入効果

比較分析

対象

基本健康診査



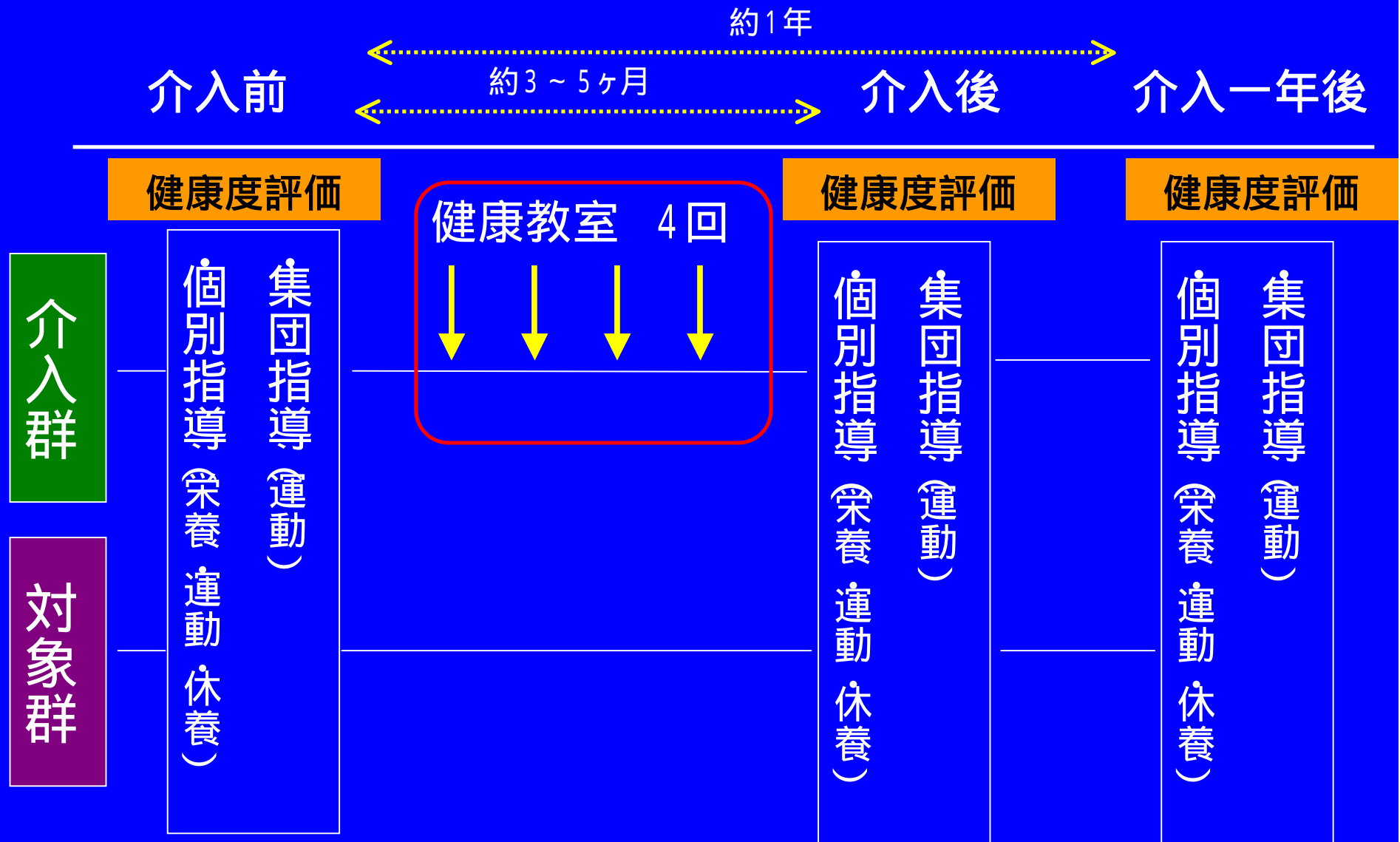
高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満

要指導判定(治療中、要医療を除く)

年齢: 40歳から69歳

方法

(1) プログラム内容



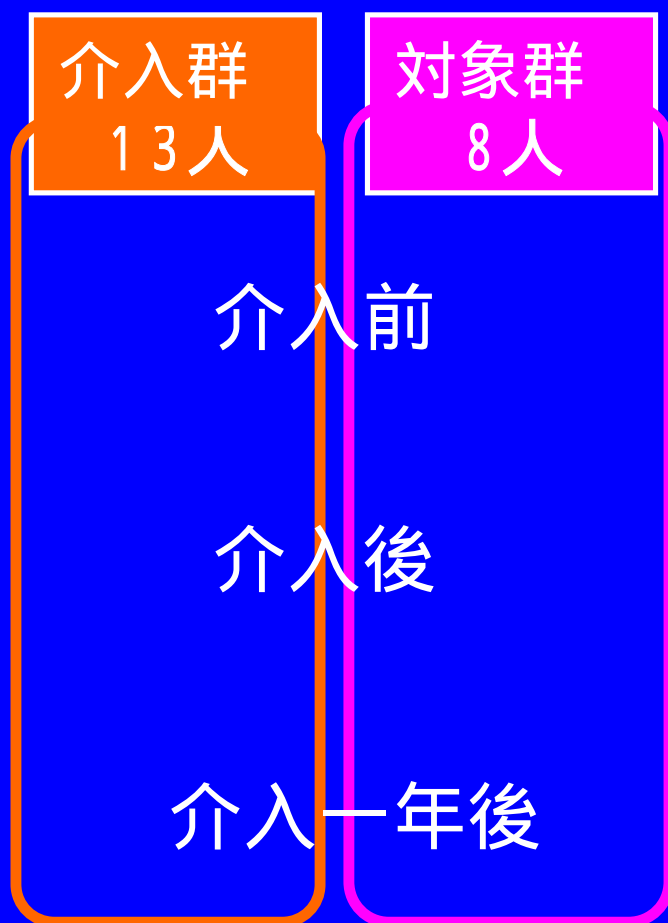
(2) 健康教室内容

	1回目	2回目	3回目	4回目
17年度	保健	栄養	運動	栄養
18年度	保健 運動	栄養 運動	運動 保健	栄養 運動
	個別指導	個別指導	個別指導	個別指導
	支援レター	支援レター	支援レター	支援レター

(3) 分析方法

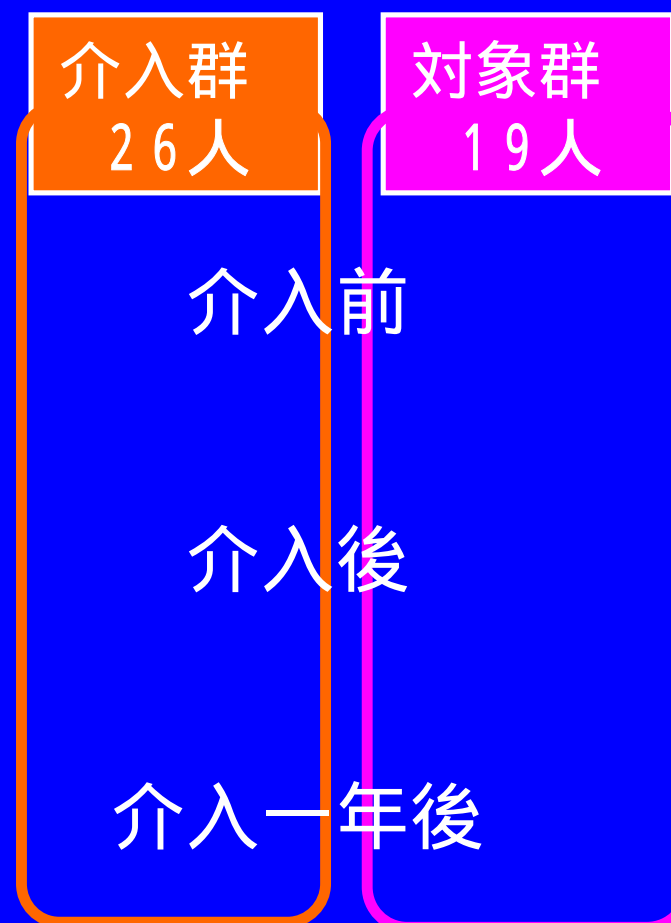
17年度

介入一年後 解析対象者



18年度

介入一年後 解析対象者



(4) 評価項目

医学的検査

身長、体重、体脂肪率、腹囲、血圧、血液検査
(血中脂質、糖代謝、尿酸)など

生活状況調査

健康行動、運動習慣、食生活状況調査等

体力測定

17年度

医学的検査

変数	介入前			介入後			P値	介入一年後			P値	
	平均	±	SD	平均	±	SD		平均	±	SD		
介入群 (13人)	体重	<u>55.8</u>	±	6.8	<u>54.7</u>	±	6.7	0.01*	<u>54.4</u>	±	6.9	0.01*
	体脂肪率	<u>28.7</u>	±	5.2	28.1	±	5.6	0.82	<u>27.1</u>	±	5.7	0.03*
	中性脂肪	<u>117.5</u>	±	55.5	96.4	±	43.7	0.22	<u>85.2</u>	±	28.6	0.03*
	HDL - C	<u>67.5</u>	±	13.5	69.3	±	18.1	1.00	<u>76.3</u>	±	19.3	0.02*
対象群 (8人)	体重	53.1	±	7.8	52.9	±	7.5	1.00	52.6	±	7.9	0.57
	体脂肪率	27.8	±	5.2	28.5	±	5.7	1.00	28.7	±	5.9	0.94
	中性脂肪	113.4	±	76.6	99.5	±	33.3	1.00	106.5	±	58.0	1.00
	HDL - C	69.3	±	19.7	71.5	±	21.7	1.00	71.8	±	19.8	1.00

体力測定

変数	介入前			介入後			介入一年後			
	平均	±	SD	平均	±	SD	P値	平均	±	SD
介入群 (13人)	握力	23.5	± 5.4	24.6	± 4.3	0.29		25.2	± 4.6	0.03*
	長座位前屈	13.0	± 5.1	14.3	± 5.8	0.38		16.6	± 4.2	0.01*
対象群 (8人)	握力	23.0	± 2.5	22.7	± 3.3	1.00		23.4	± 3.5	1.00
	長座位前屈	9.3	± 5.8	10.8	± 6.2	0.89		14.1	± 4.2	0.01*

医学的検査

変数	介入前			介入後			介入一年後					
	平均	±	SD	平均	±	SD	P値	平均	±	SD	P値	
介入群 (26人)	腹囲	<u>82.9</u>	±	7.3	<u>81.4</u>	±	7.1	0.01*	<u>82.0</u>	±	7.2	0.04*
	収縮期血圧	<u>128.5</u>	±	16.3	<u>120.1</u>	±	15.6	0.01*	<u>122.5</u>	±	17.9	0.02*
	拡張期血圧	<u>77.3</u>	±	11.6	<u>73.4</u>	±	9.9	0.04*	75.2	±	12.1	0.51
	HDL-C	<u>68.3</u>	±	15.4	72.2	±	17.9	0.07	<u>72.6</u>	±	16.2	0.04*
対象群 (19人)	腹囲	85.3	±	9.2	84.6	±	8.7	0.70	84.4	±	8.6	0.36
	収縮期血圧	<u>120.7</u>	±	16.2	<u>112.5</u>	±	13.2	0.03*	120.5	±	17.2	1.00
	拡張期血圧	69.5	±	10.6	68.3	±	10.2	1.00	71.9	±	9.7	0.51
	HDL-C	72.8	±	17.7	76.6	±	21.9	0.22	75.9	±	18.9	0.43

18年度

体力測定

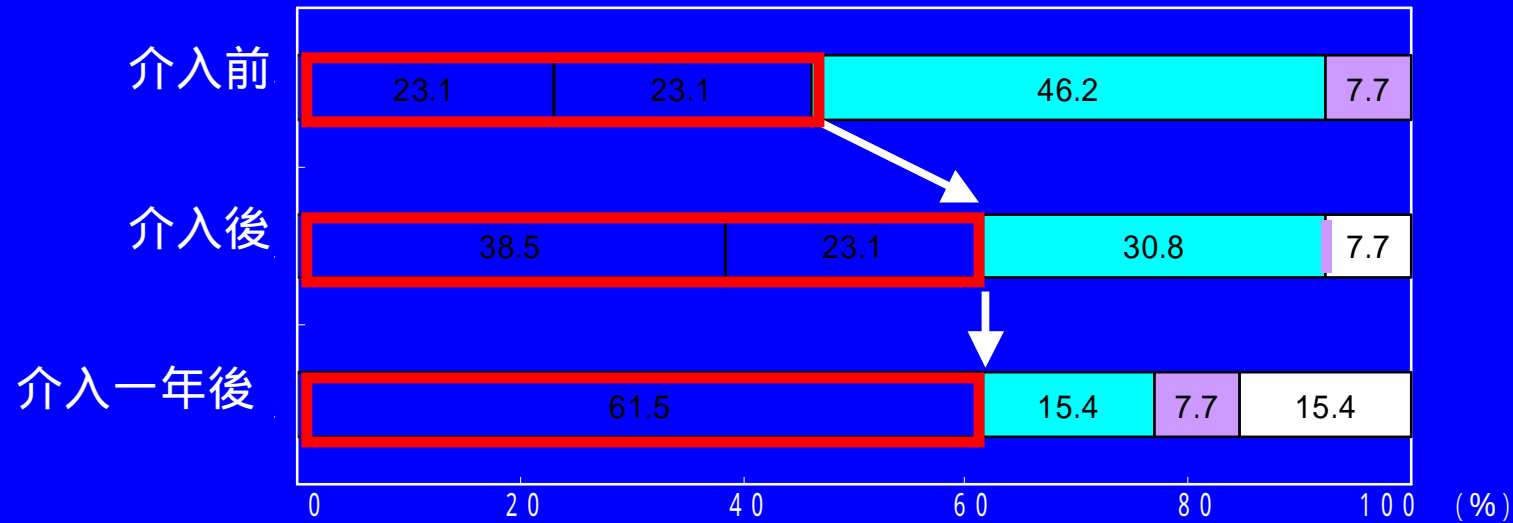
変数	介入前			介入後			P値	介入一年後			P値	
	平均	±	SD	平均	±	SD		平均	±	SD		
介入群 (26人)	握力	<u>24.7</u>	±	7.9	<u>27.9</u>	±	9.4	<u>0.01*</u>	<u>27.6</u>	±	8.9	<u>0.01*</u>
	長座位前屈	<u>12.3</u>	±	8.0	<u>15.0</u>	±	7.6	<u>0.01*</u>	<u>13.7</u>	±	8.5	<u>0.03*</u>
	全身反応時間	<u>0.5</u>	±	0.3	<u>0.4</u>	±	0.1	<u>0.047*</u>	<u>0.4</u>	±	0.0	<u>0.01*</u>
	閉眼片足立ち	<u>10.0</u>	±	9.9	<u>22.1</u>	±	16.9	<u>0.01*</u>	<u>18.0</u>	±	12.5	<u>0.01*</u>
対象群 (19人)	握力	24.8	±	4.3	25.9	±	5.2	0.11	24.8	±	5.4	1.00
	長座位前屈	13.2	±	7.1	14.2	±	7	0.12	13.6	±	6.1	1.00
	全身反応時間	<u>0.5</u>	±	0.1	<u>0.4</u>	±	0.1	<u>0.049*</u>	<u>0.4</u>	±	0	<u>0.01*</u>
	閉眼片足立ち	<u>9.6</u>	±	8.1	<u>18.8</u>	±	17.7	<u>0.03*</u>	<u>26.2</u>	±	24.3	<u>0.01*</u>

17年度

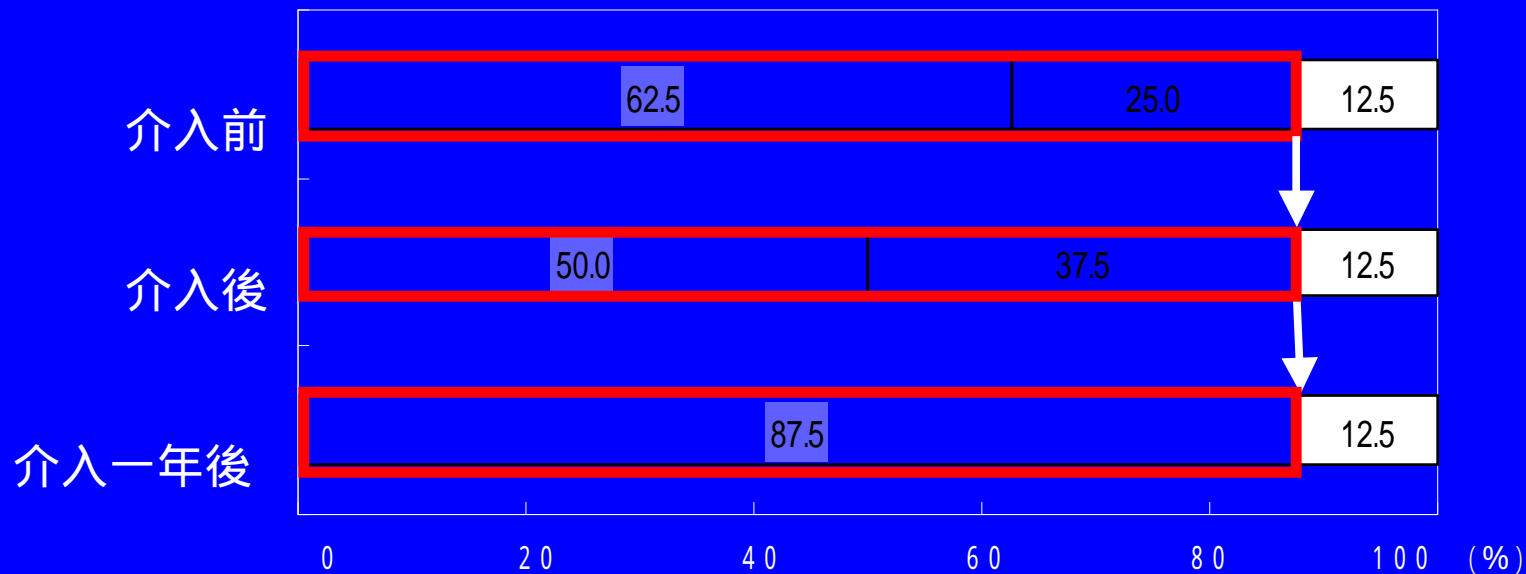
運動習慣ステージモデルの変化

□ 維持期 □ 行動期 □ 準備期 □ 関心期 □ 無関心期

介入群



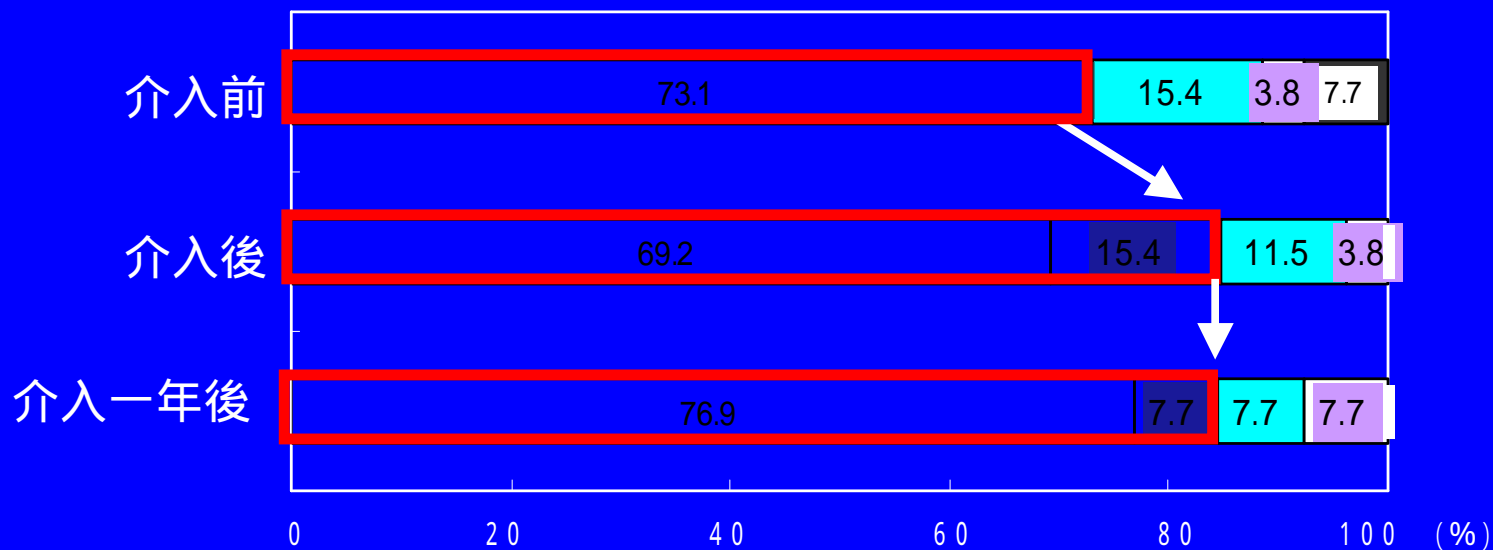
対象群



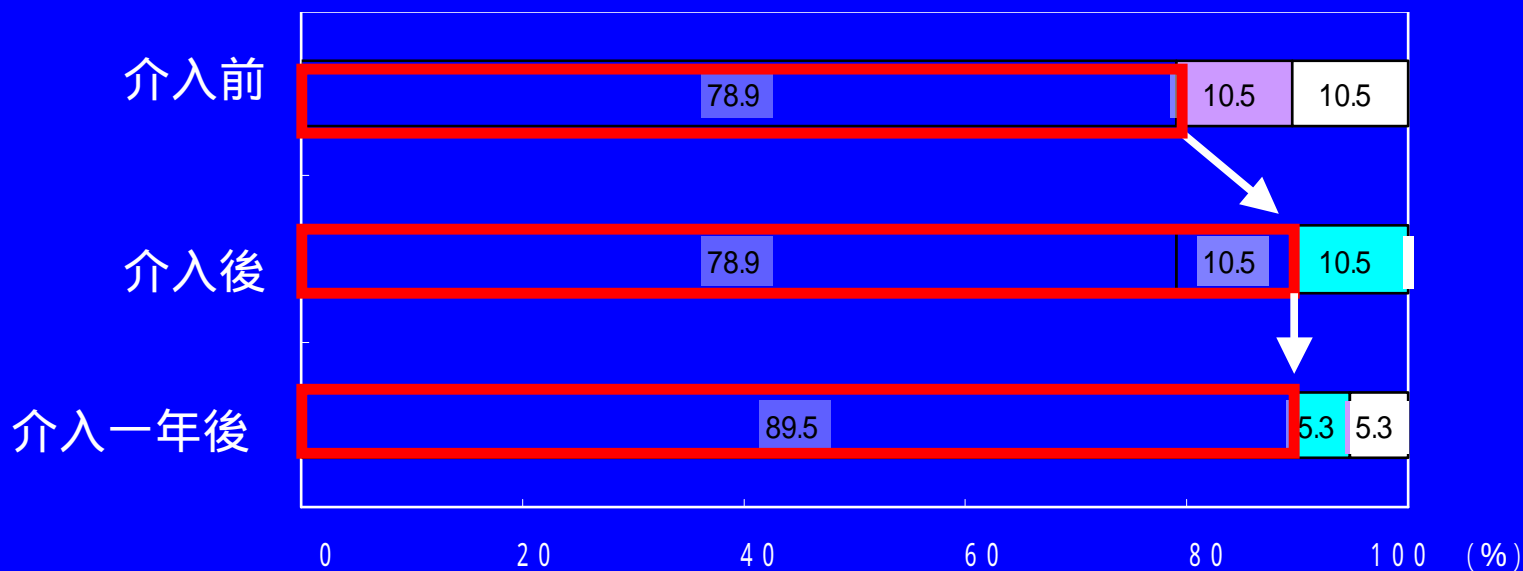
運動習慣ステージモデルの変化

□ 維持期 □ 行動期 □ 準備期 □ 関心期 □ 無関心期

介入群



対象群



考察

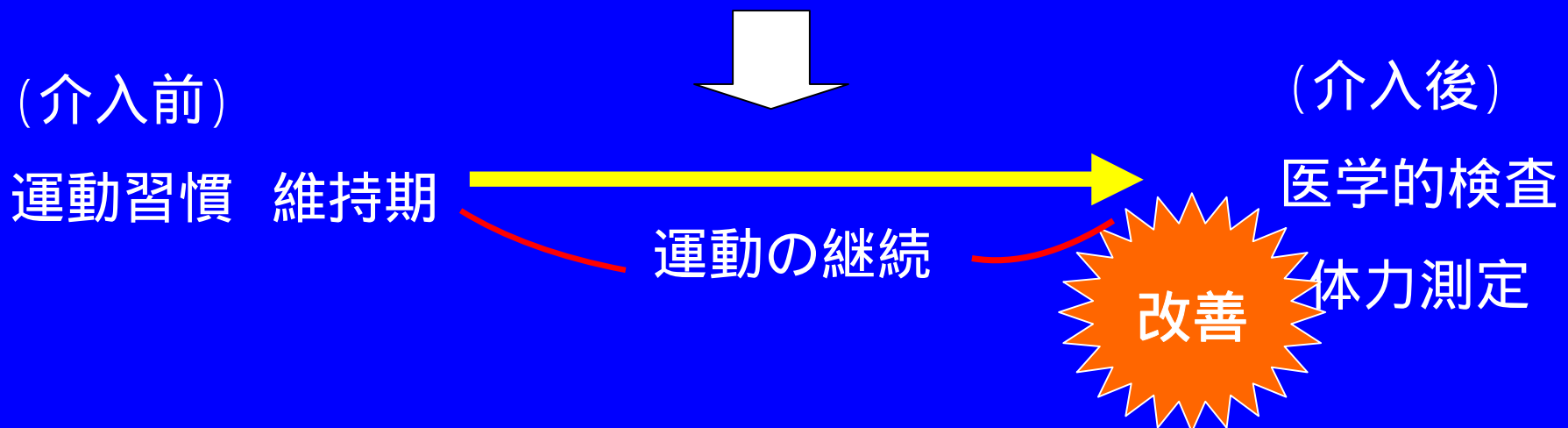
介入前後

18年度の介入群は、17年度に比べ有意に改善した項目が多かった

プログラム内容(18年度)

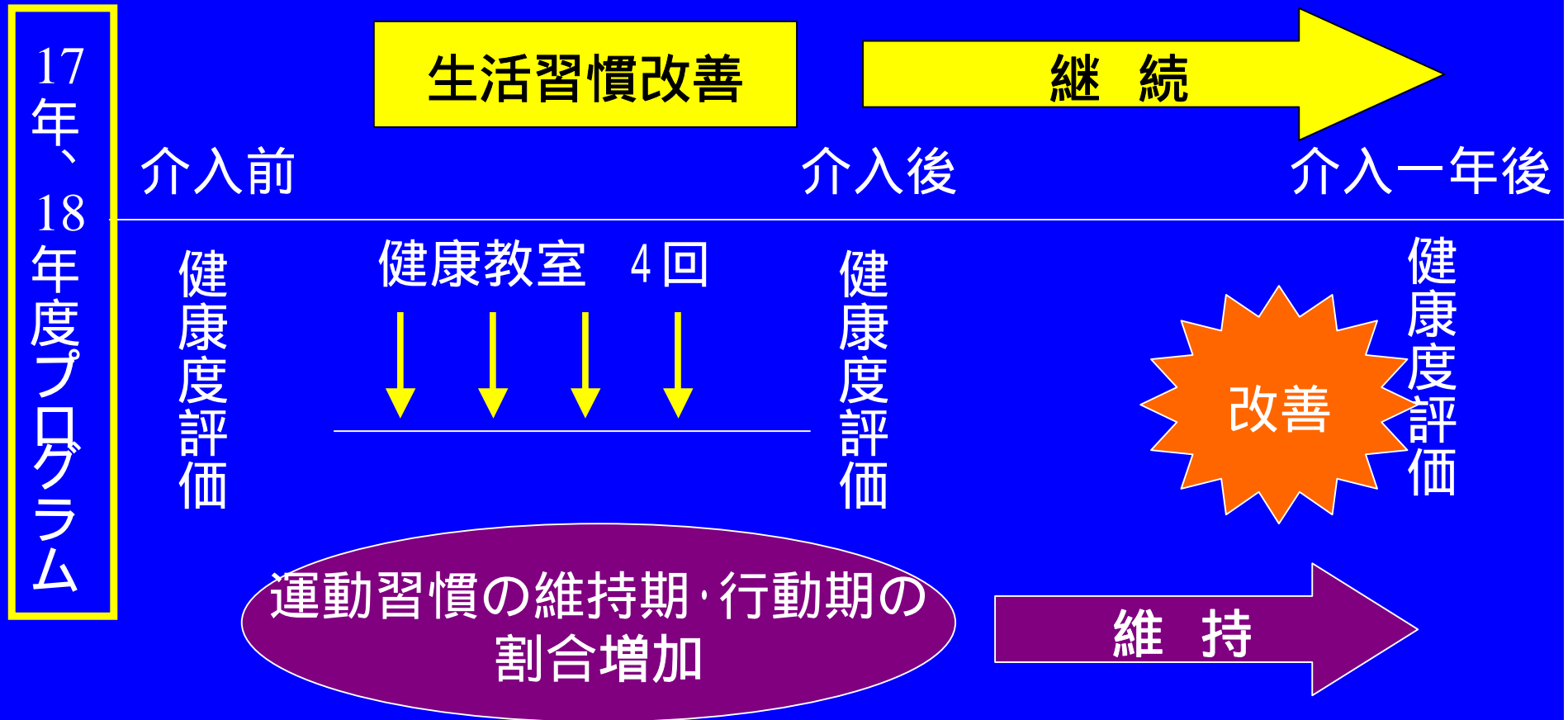
運動の集団指導を増やし、個別指導、支援レターを実施

教室で行った運動道具と資料(使用方法記載)を配布



介入前と介入一年後

介入群で、両年度ともに医学的検査や体力測定が、有意に改善できた



研究の限界

平均への回帰

対象者が参加に意欲を示した者

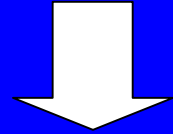
対照群への集団指導、個別指導

性別

年齢

おわりに

17年度、18年度の介入プログラム



医学的検査や体力測定

有意に改善

課題

今後の介入プログラムを検討し、有効性を評価