

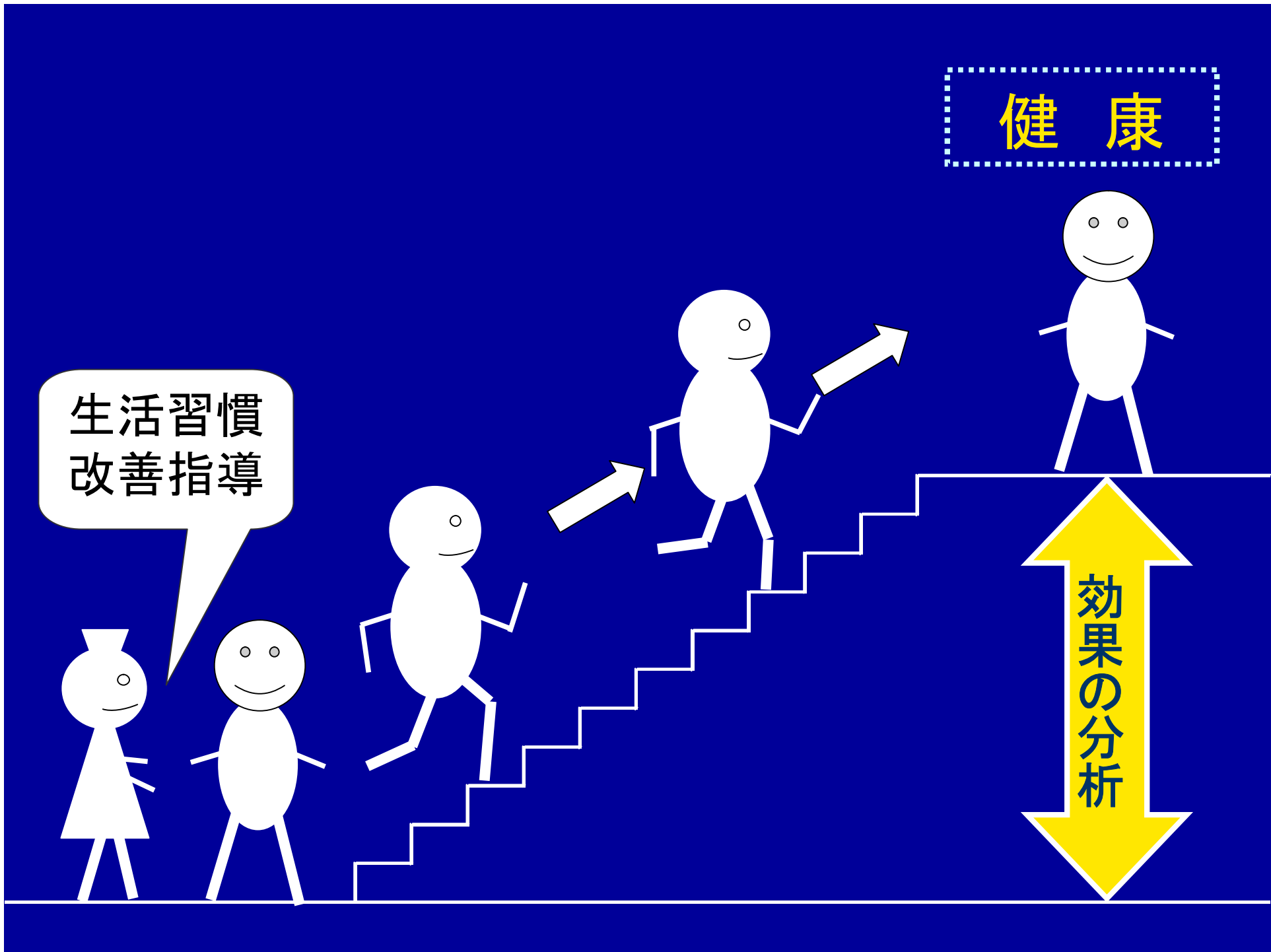
総合健康評価推進事業における 生活習慣改善指導の介入効果

○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)

健康

生活習慣
改善指導

効果の分析



研究方法

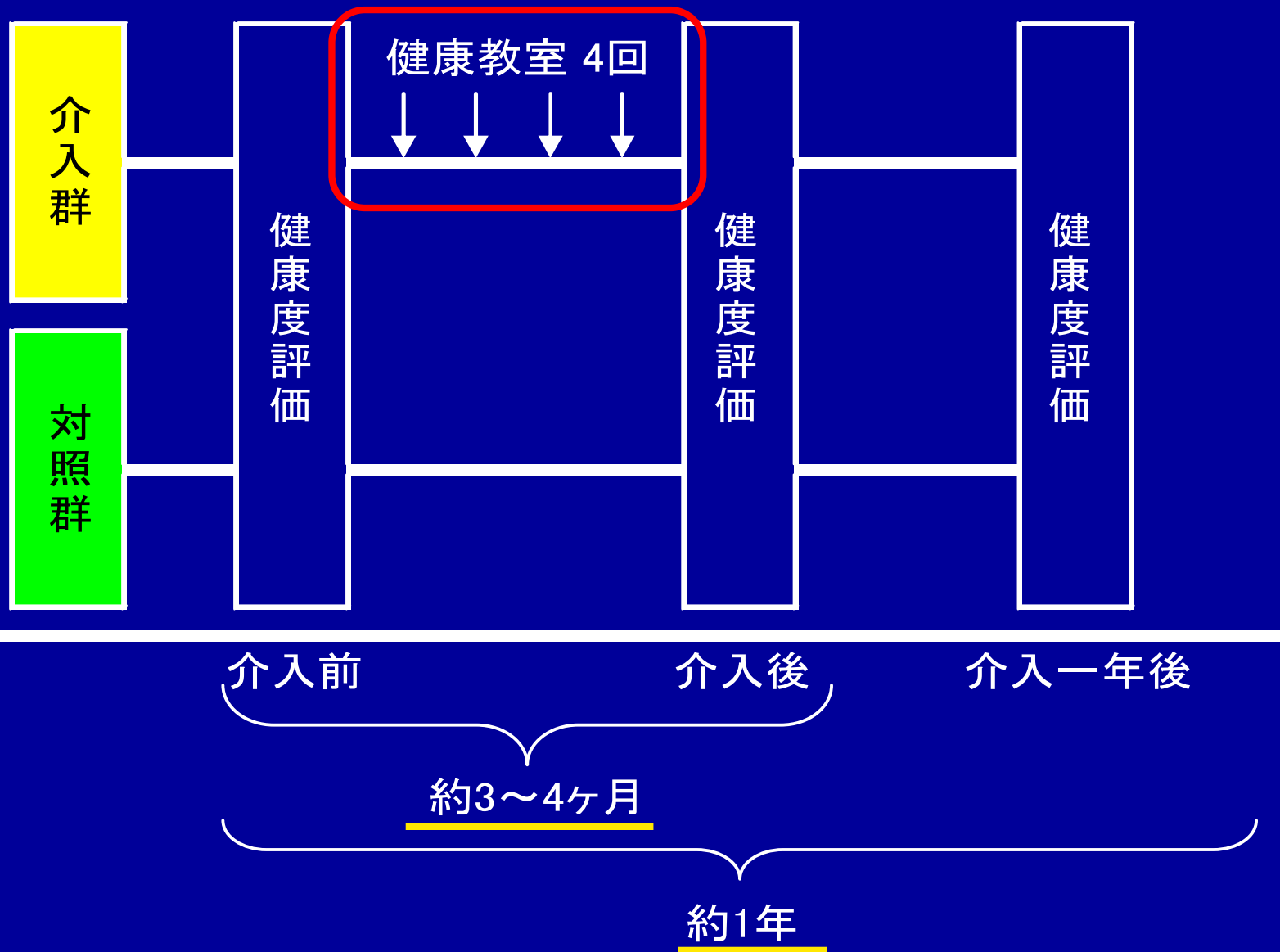
1. 対象集団

平成17年度 基本健康診査

高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満

要指導判定(治療継続、要医療者を除く)

2. プログラム内容



健康度評価項目

・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

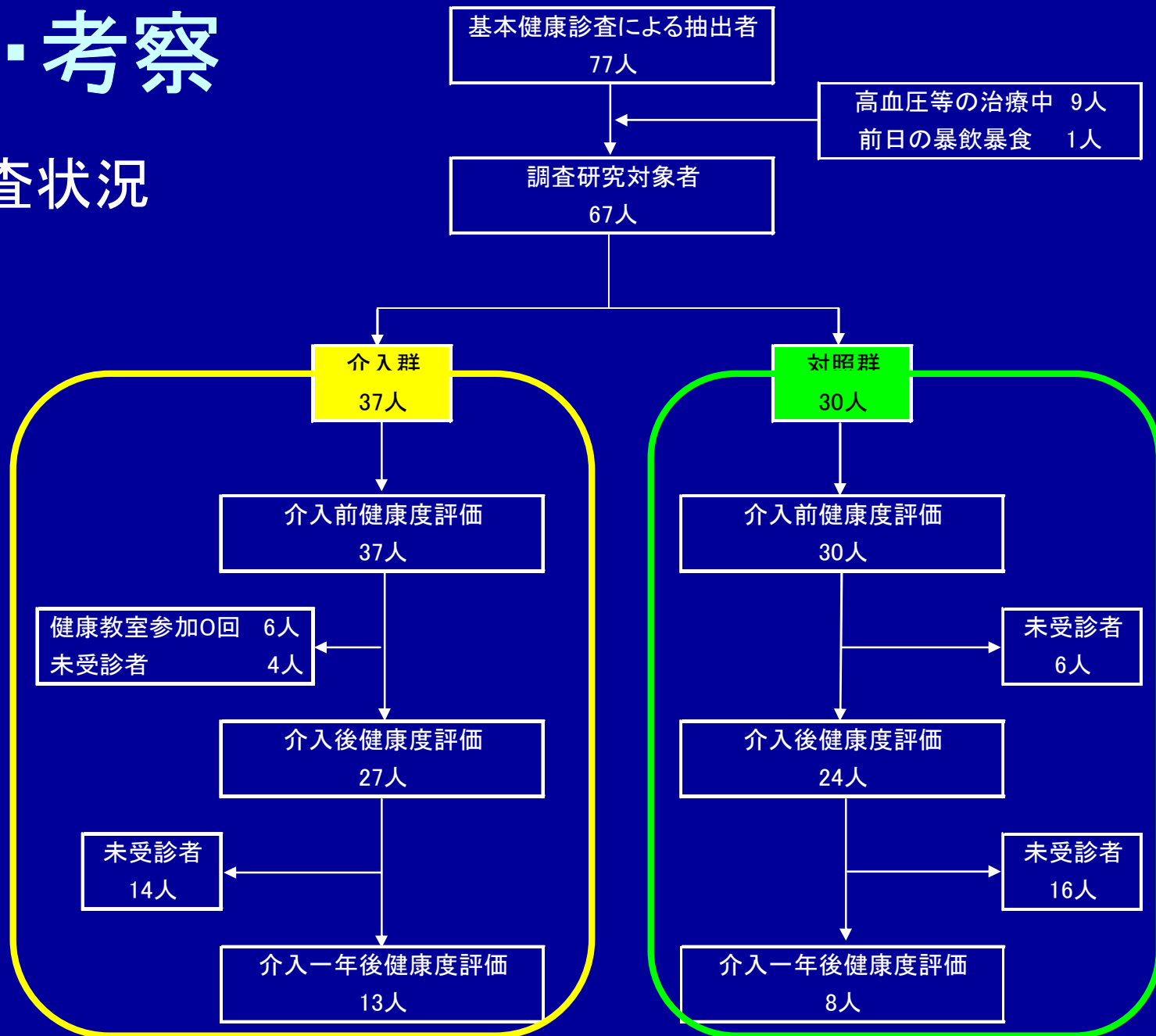
・生活状況調査

—主観的健康観、食生活状況調査、運動習慣など

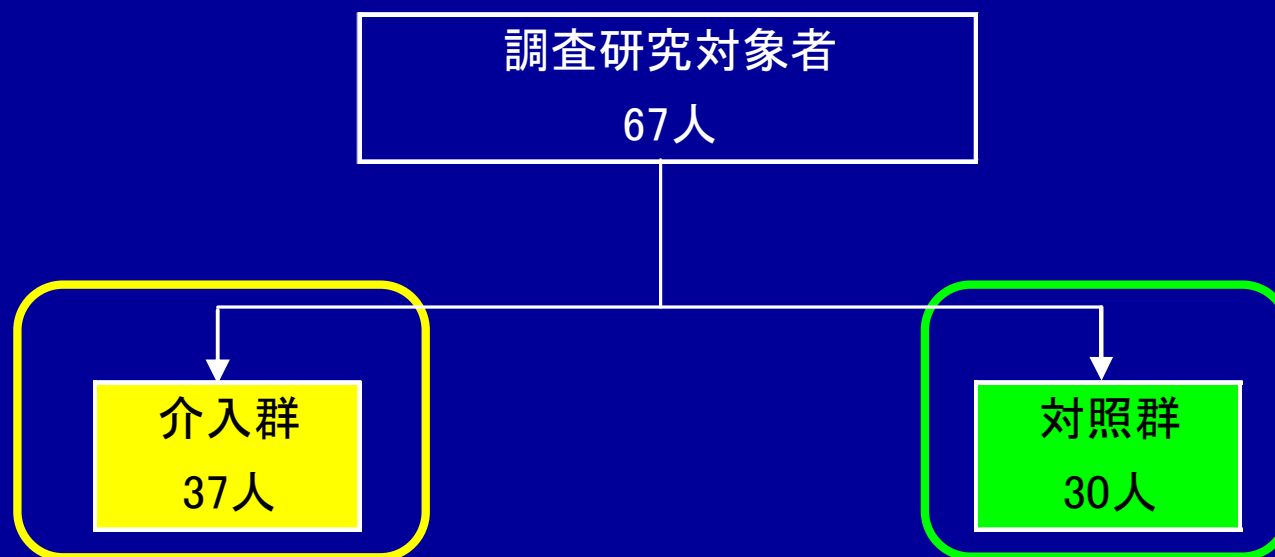
・体力測定

結果・考察

1. 調査状況



2. 介入群と対照群の介入前での比較



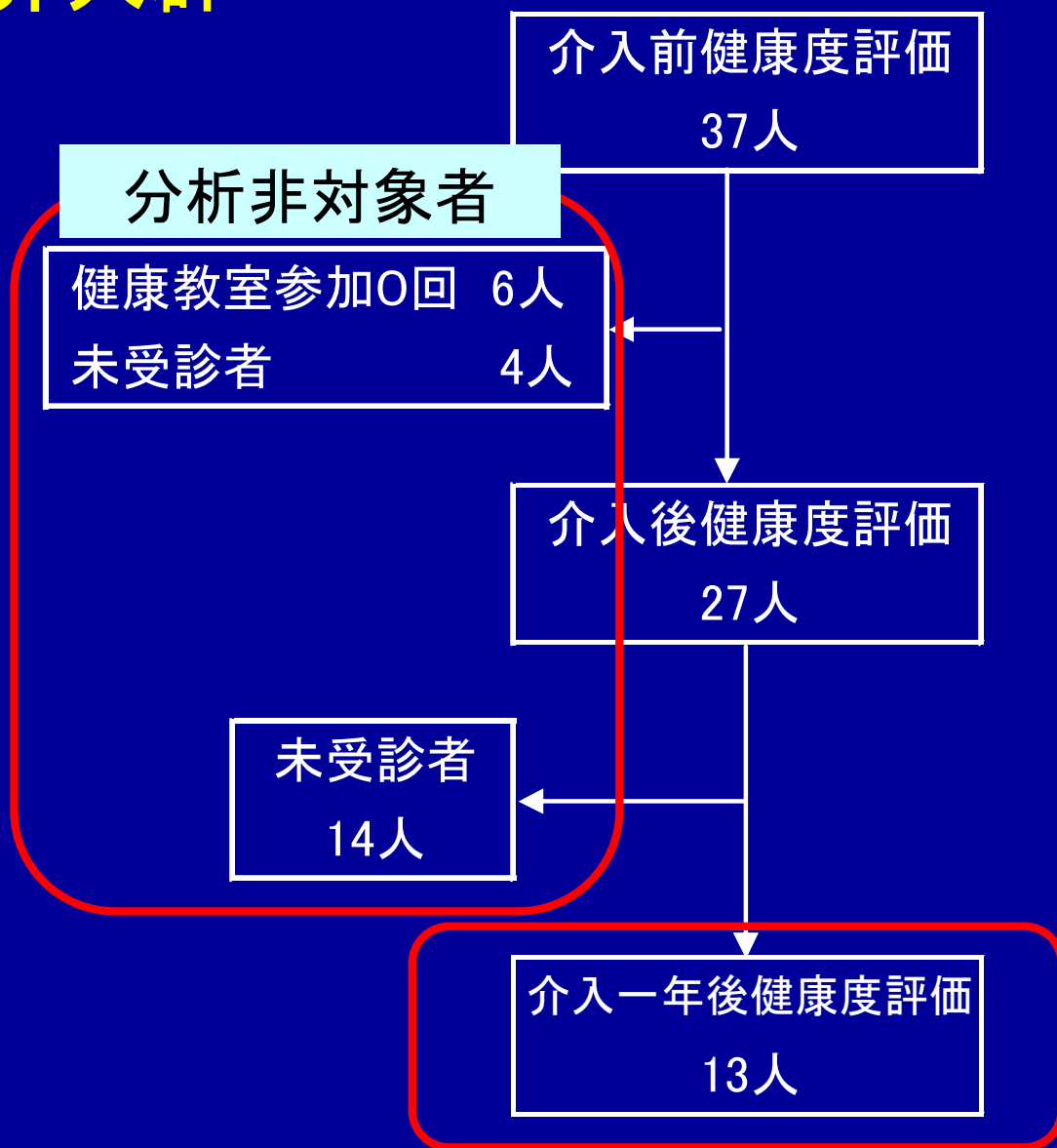
- ・ 拡張期血圧

介入群が対照群に比べて有意に高かった。

それ以外は有意な差はなかった

3. 比較分析対象者と比較分析非対象者の比較

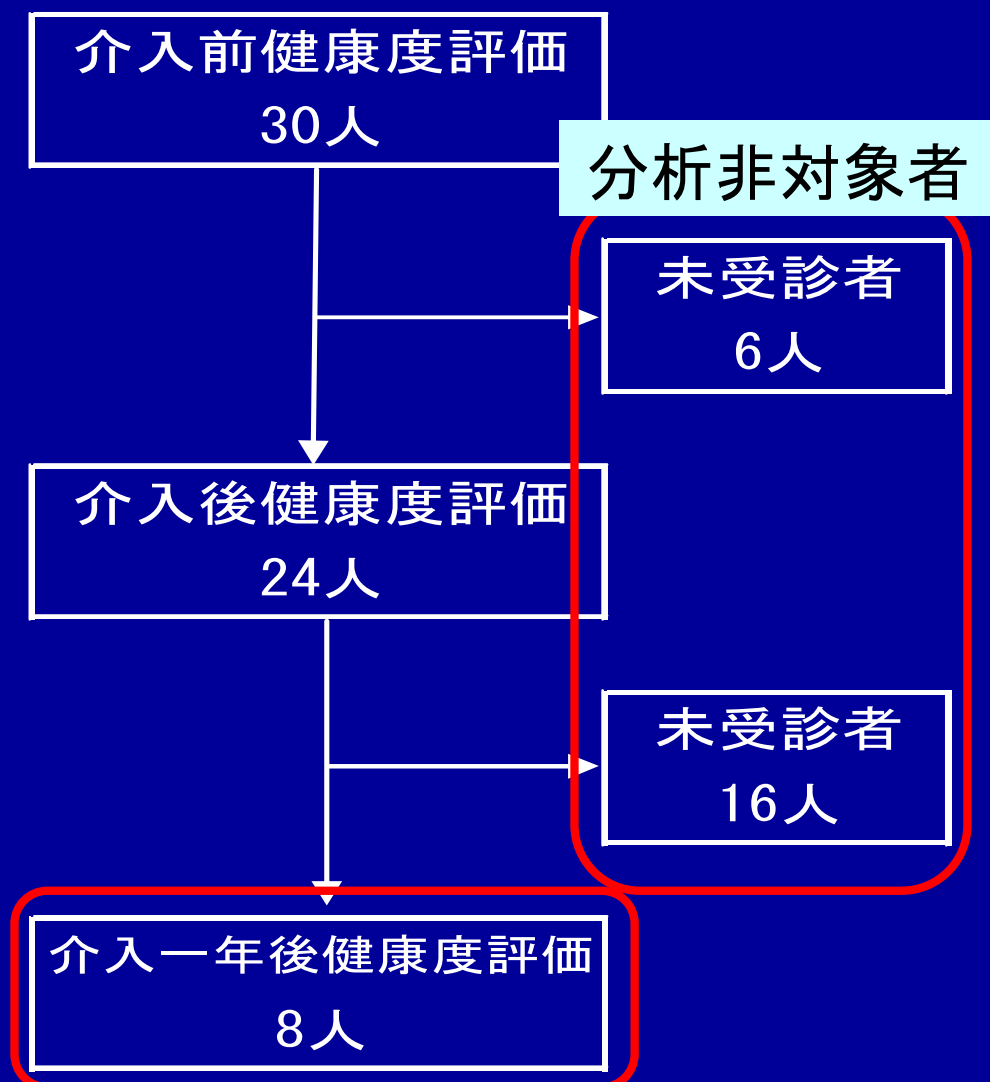
介入群



群間に有意差は
なかった

3. 比較分析対象者と比較分析非対象者の比較

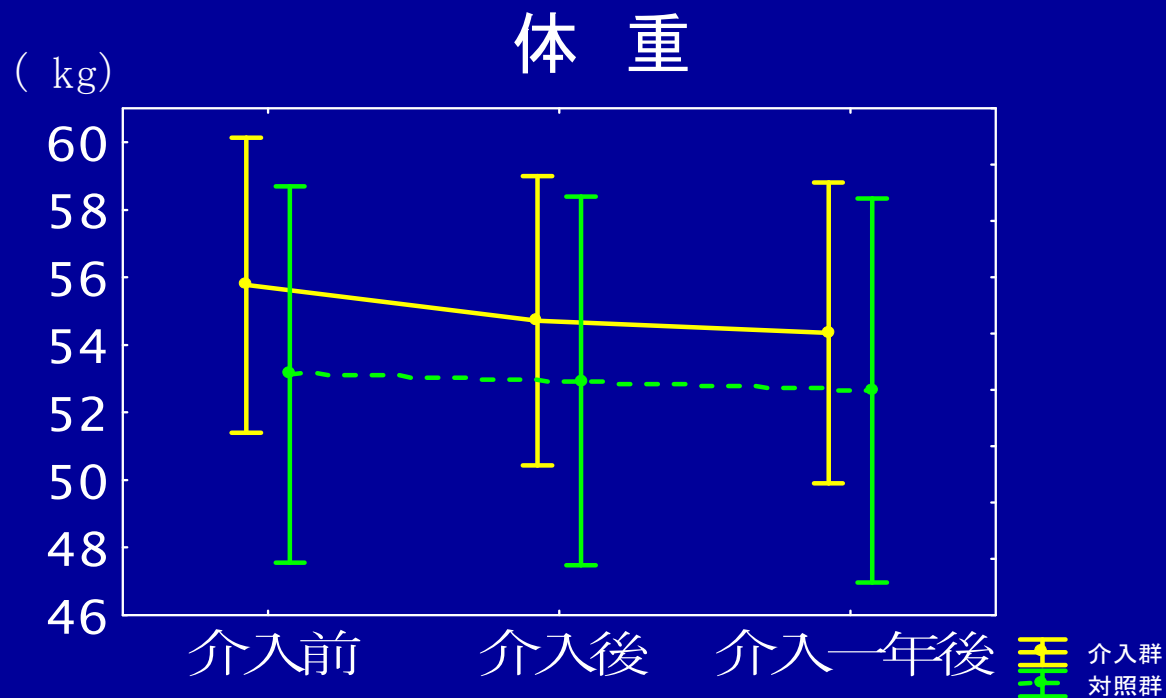
対照群



- ・ 総コレステロール
分析非対象が有意に
低かった。

それ以外には有意
差はなかった。

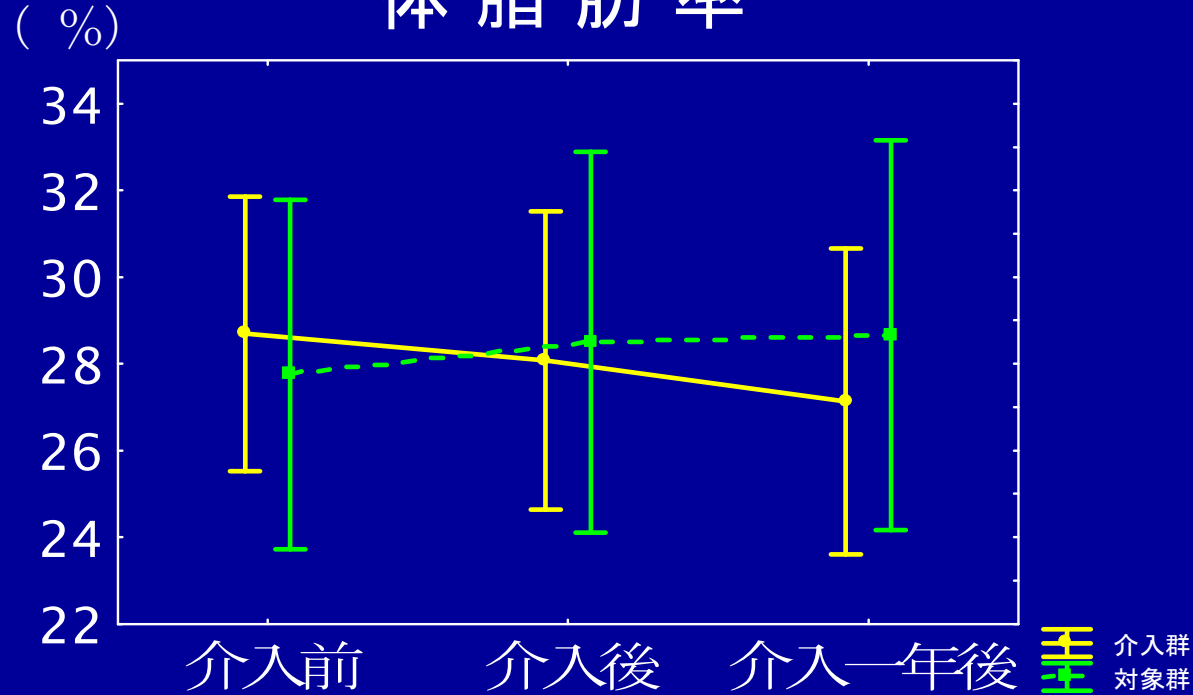
4. 介入前後、一年後の比較



(単位:Kg)	介入前			介入後			介入一年後		
	平均	±	SD	平均	±	SD	平均	±	SD
介入群	55.8	±	6.8	54.7	±	6.7	54.4	±	6.9
対照群	53.1	±	7.8	52.9	±	7.5	52.6	±	7.9

P < 0.01 (between Intervention and Control at 介入後)
P < 0.01 (between Intervention and Control at 介入一年後)

体脂肪率

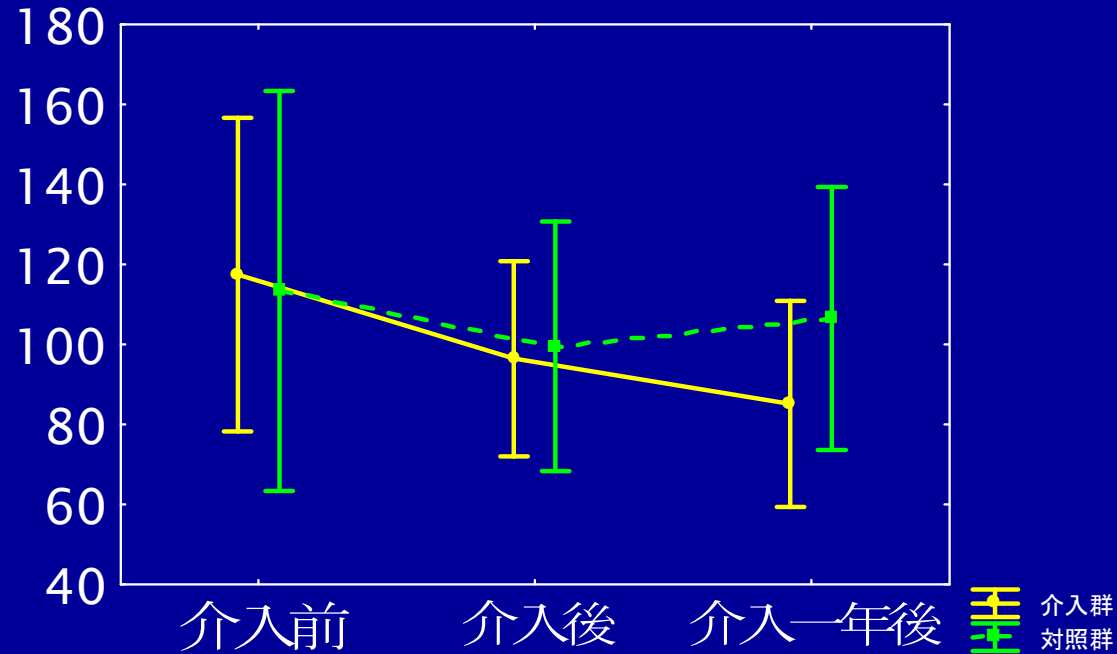


P=0.03

(単位: %)	介入前 (平均 ± SD)	介入後 (平均 ± SD)	介入一年後 (平均 ± SD)
介入群	28.7 ± 5.2	28.1 ± 5.6	27.1 ± 5.7
対象群	27.8 ± 5.2	28.5 ± 5.7	28.7 ± 5.9

中性脂肪

(mg/dl)

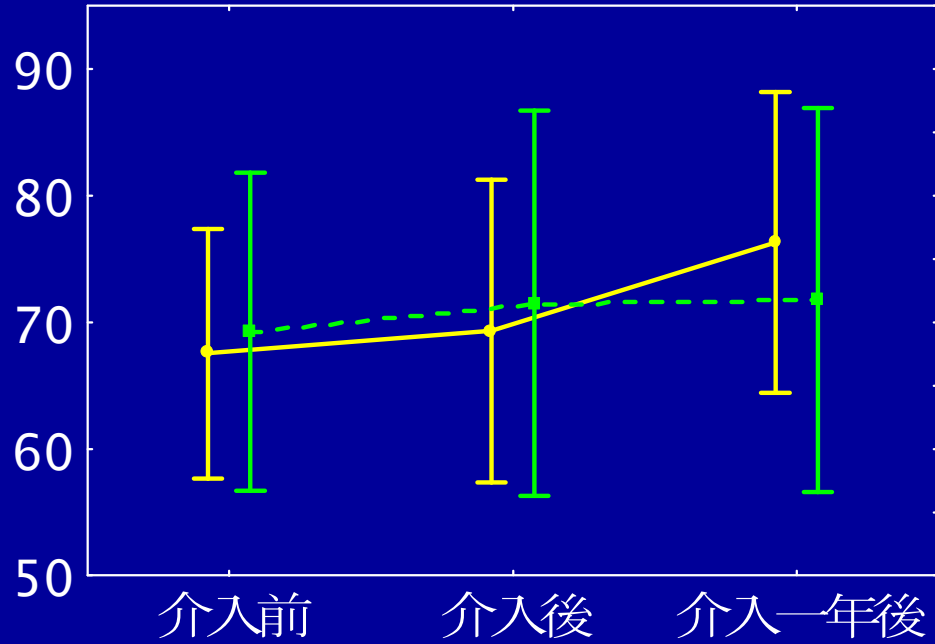


P=0.03

(单位: mg/dl)	介入前 (平均 ± SD)	介入後 (平均 ± SD)	介入一年後 (平均 ± SD)
介入群	117.5 ± 55.5	96.4 ± 43.7	85.2 ± 28.6
对照群	113.4 ± 76.6	99.5 ± 33.3	106.5 ± 58.0

HDLコレステロール

(mg/dl)



介入群
対照群

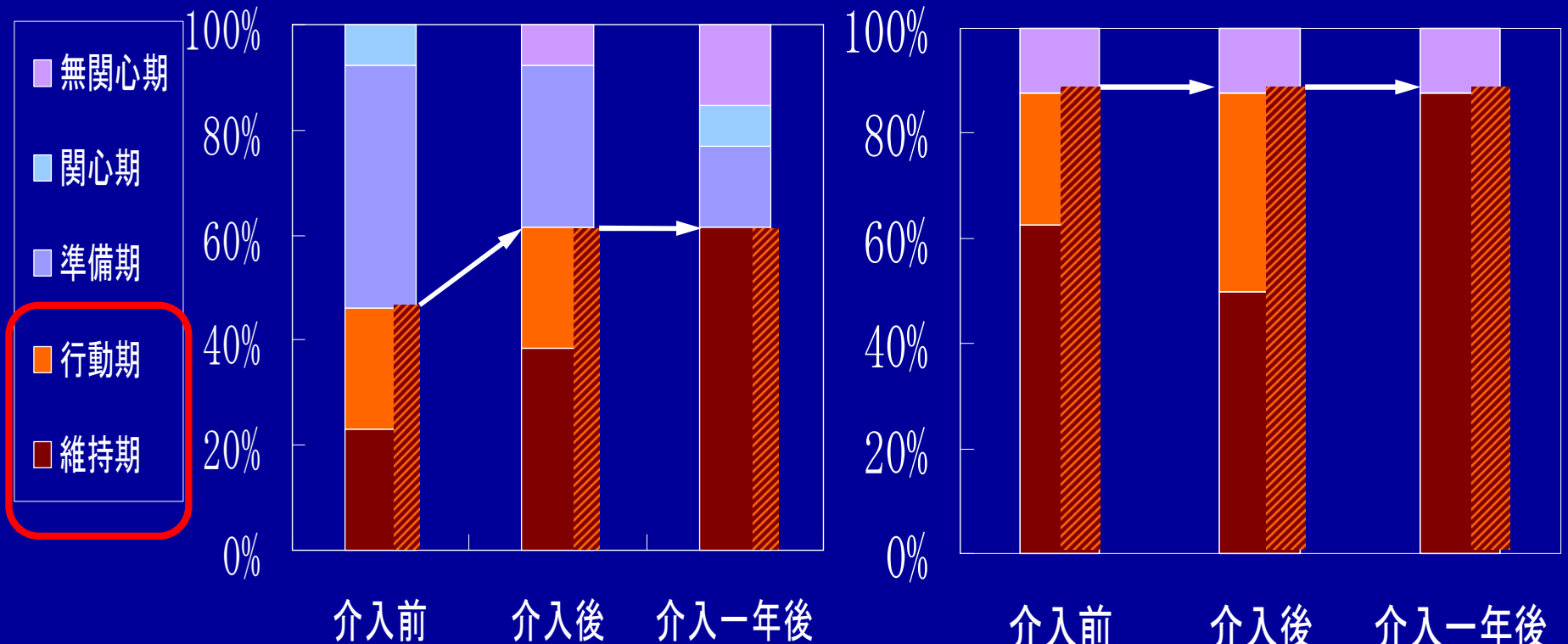
P=0.02

	介入前			介入後			介入一年後		
(単位: mg/dl)	平均	±	SD	平均	±	SD	平均	±	SD
介入群	67.5	±	13.5	69.3	±	18.1	76.3	±	19.3
対照群	69.3	±	19.7	71.5	±	21.7	71.8	±	19.8

運動習慣における変化のステージモデルの変化

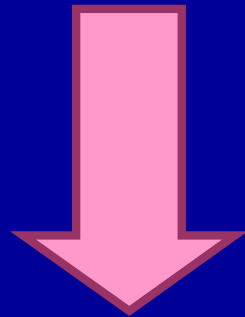
介入群

対照群



※  の塗りつぶしは、行動期と維持期を合わせた部分

介入群では運動が習慣化した割合が
対照群に比べて多い



体重・体脂肪率・中性脂肪 → 減少

HDLコレステロール → 増加

生活改善習慣

継続

介入群

対照群

健康度評価

健康教室 4回

改善

維持改善

変化なし

変化なし

介入前

介入後

介入一年後

約3~4ヶ月

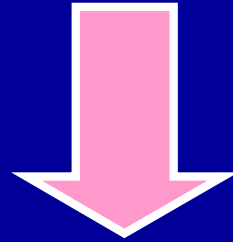
約1年

研究の限界

- ・ 平均への回帰
- ・ 本研究参加への意欲を示した対象者
- ・ 性別
- ・ 年齢
- ・ 対照群への集団・個別指導

今後の課題

対象者数が少ない



大きな集団での介入の実施
介入プログラムの有効性の評価