



# 様式 6 栄養調査結果

氏名	整理番号	000300-0000079	調査日	11. 2. 25			
生年月日	昭和26年 9月 24日	年齢	47才	性別	男	種別	(B) 2日

## 総合アドバイス

食生活の乱れは、生活習慣病やガン等、さまざまな病気の引き金となります。バランスのとれた良い食生活を送ることが、健康づくりの基本です。

高脂血症改善・予防の食事療法を行い、正しい食習慣づくりに努めましょう。

## ◇基礎データ

身長	172.0 cm
体重	89.0 kg
体脂肪率	35.6 %
肥満度	過度肥満
目標体重	63.7 ~ 71.6 kg
生活活動強度	軽い



## ◇あなたの摂りたい栄養所要量と摂取量

	% (0, 50, 100, 150)				栄養所要量	今回		前回	
	0	50	100	150		11年 2月25日	10年 3月17日		
エネルギー (kcal)	[Progress bar]				2,150	2,378	1,777		
タンパク質 (g)	[Progress bar]				70.0	107.2	68.9		
脂質 (g)	[Progress bar]				54.0	90.0	52.2		
カルシウム (mg)	[Progress bar]				600	1,007	518		
鉄 (mg)	[Progress bar]				10.0	11.9	8.6		
ビタミンA (IU)	[Progress bar]				2,000	1,926	2,015		
ビタミンB1 (mg)	[Progress bar]				0.90	1.28	1.03		
ビタミンB2 (mg)	[Progress bar]				1.20	1.78	1.23		
ビタミンC (mg)	[Progress bar]				50	100	114		

## 何をどれだけ食べたらいいか？

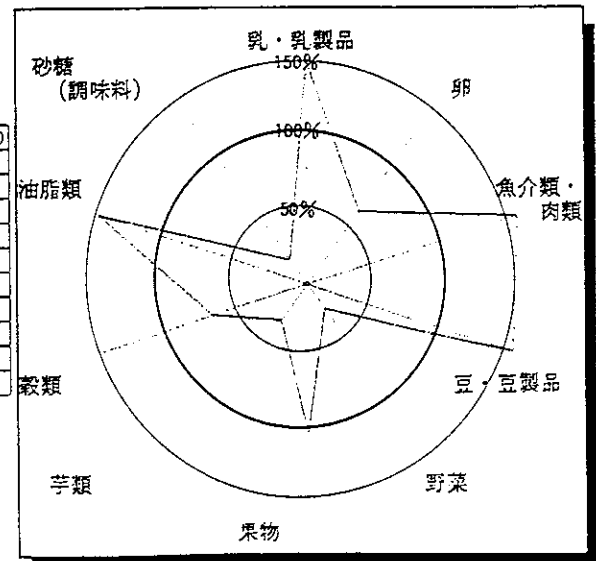
### ◇四群点数法

1点(1単位)は80kcal

群	食品名	目標点 (点)	今回	前回	群	食品名	目標単位 (単位)	今回	前回
第一群	乳・乳製品	2.0	3.9		表1	穀類・芋類 (豆類・大豆の多い食品)	11.5		9.3
	卵	1.0	0.6		表2	果物	1.0		0.3
第二群	魚介類	2.0	2.0		表3	魚介類	5.0		0.9
	肉類		2.0			1.5			
第三群	豆・豆製品	1.5	2.2		表4	豆・豆製品	1.4		1.0
	野菜	1.0	0.2			チーズ		0.3	
第四群	果物	1.0	1.0		表5	乳・乳製品 (チーズを除く)	1.4		1.1
	芋類	1.0	0.3		表6	油脂類	2.0		2.2
合計	穀類	14.5	10.0		付録1	野菜(海藻含む)	1.0		0.7
	油脂類	2.0	4.1		付録2	砂糖(調味料)	0.6		0.8
	砂糖(調味料)	1.0	0.2		菓子・清涼飲料				2.6
	菓子・清涼飲料		1.8		アルコール飲料				0.0
合計		27.0	28.9		合計		22.5		21.3

## 食品群の摂取バランス

項目	充足率(%)
乳・乳製品	195.0
卵	60.0
魚介類・肉類	200.0
豆・豆製品	146.6
野菜	20.0
果物	100.0
芋類	30.0
穀類	68.9
油脂類	205.0
砂糖(調味料)	20.0



— 今回  
 ..... 前回

□ 101 ~ 150 %  
 51 ~ 100 %  
 0 ~ 50 %



# ストレス度チェックリストの結果解説

実施日 10, 12, 12

氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生 \_\_\_\_\_

前回(6)

♡あなたの現在のストレス度は  です。

下の結果表を参考にして、ストレスのコントロールに心掛けましょう。

★ストレス度チェックリストの中の初期ストレス症状項目（出現順）  
8、19、20、24、7、11、27、2、17

★ストレス度チェックリストの中の慢性ストレス症状項目（出現順）  
23、18、30、29、25、13、1、15、22、28、16

ストレス度チェックリスト結果解説表

印の数	ストレス度	対処方法
0～5	問題なし	この状態が維持出来るように努めましょう。
6～10	軽いストレスがあり要注意です。すぐに休養を取れば回復する段階です。	自分なりのストレス解消法を見つけ努力しましょう。
11～20	本格的なストレスに陥りつつあります。特に慢性ストレスが半分以上含まれる場合は、今後さらに悪化していく可能性があります。	かなり徹底したリラクゼーションが必要です。症状が増える傾向があるときは、専門医に受診して、カウンセリングを受けることが望ましいでしょう。
21～	すでに日常生活に支障をきたしているようです。心がノイローゼの状態になっていたり、心身症になっている可能性があります。	専門医による診断、治療を受け、十分な処置をする必要があるでしょう。

(LCCストレス医学研究所 所長 桂 蔵作)

# あなたのライフスタイルは

あなたにあった運動や栄養、休養と規則正しい生活をこころがけましょう

## 運動

♡運動量は？

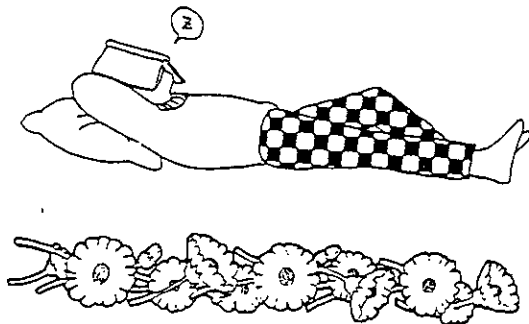
- ◎いまの運動量を維持しましょう
- ・いまの運動量では不足しています

毎日15分以上歩いたり、運動を週2回以上行うことは肥満や生活習慣病の予防や解消につながります。1日の生活を見直し、運動できる機会をみつけて身体を動かしましょう。

## ◇歯の健康は？

- ・ 歯科検診をうけましょう
- ◎ これからも定期的に歯科検診を受けましょう

40歳を超えると歯を失う人が増えてきます。その最大原因は歯周病。定期的に歯医者さんで歯石除去を！歯の健康に留意している人は健康状態もよいです。



## 栄養

- ◎食生活の基本は守られているようです。
- ・食生活を、以下の項目で見直しましょう

### チェック

・バランス	OK	注意
・食べすぎ	OK	注意
・お菓子やジュース	OK	注意
・アルコール	OK	注意
・コーヒー	OK	注意

適量といわれているアルコール量はビールで大ビン1本または日本酒で1合程度です。これをアルコール量に換算すると30g位になります。

## ◇あなたのこころの持ち方は？

- ・常にプラス指向を意識するようにしましょう
- ◎今後も現在の心の持ち方を大切にしましょう

全ての人を持っている可能性、能力、チャンス問題解決能力、自己目標などに心のエネルギーを向け、それらを前向きにまた肯定的に変えようとすることをプラス思考といいます。何事においても、チャレンジする気持ちを大切にしてください

## 休養

1日の疲れはその日のうちに、1週間の疲れは休日のうちにとるようにしましょう。疲れを感じたら、食事や入浴、睡眠などの生活のリズムを意識的に整えましょう。

♡睡眠時間は？ ( 7 時間)

理想的な睡眠時間帯は22時頃～6時で22時頃から2時頃に心身の眠りがもっとも深くなります。遅くとも、0時までには、床につきましょう。

## ◇これまでのたばこの量は？

喫煙指数 : 0

喫煙指数は1日のたばこの本数×年数であらわし、喫煙指数が600以上になると肺ガンになる確率が高くなりますので肺ガン検診を受けることをお勧めします

## ♡ドクターから一言

- ◎現在の健康状態を維持しましょう

・何でも相談できる身近な主治医をもちましょう。病気の放置は病気の悪化につながります

# 望ましいライフスタイルは



## 運動

運動は適切な方法で実施し、継続することが大切です。  
そのためにもパートナーや場所を見つけて、無理せずに行ってください。

## 栄養

『飽食の時代』食べ過ぎからあこる病気が増加しています。  
お菓子やアルコールはとり過ぎていませんか？  
主菜・副菜をそろえ、旬の食材を楽しく食べましょう。



## 休養

あなたの積極的休養はうまくいっていますか？  
表紙裏の『積極的休養のすすめ』を参考にして判定してみましょう。



★ 運動・栄養・休養以外にも“良い生活環境”や“心の健康”などが生活習慣病の予防に関係しています。

# 望ましいライフスタイルとは

下にあげた7つの健康習慣がからだの健康度と強く関連し、これらを守っている人達は、いつまでも若々しく死亡率も低いようです。あなたは、いくつ守っていますか？

- 1) 適正な睡眠時間（7～8時間）をとる
  - 2) 喫煙をしない
  - 3) 適正体重を維持する
  - 4) 過度の飲酒をしない
  - 5) 定期的に運動をする
  - 6) 朝食を毎日食べる
  - 7) 間食をしない
- (カリフォルニア大学教授ブレスロー「7つの健康習慣」より)

## 積極的休養のすすめ

アフター5や休日を有効に過ごせば、ストレスから開放されるとともにストレスへの耐性が高まります。あなたは、以下のような考え方がいくつできますか？あてはまる数を数え判定表のコメントを参考に、判定してみましょう。

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1 休日はからだを休める日ではない | 10 休日の主導権を握ろう   |
| 2 1週間のスタートは休日から   | 11 心にいい汗をかこう    |
| 3 休日だから早起きをする     | 12 栄養をバランスよくとろう |
| 4 堂々と居眠りをしてしまおう   | 13 食事はゆっくりよくかんで |
| 5 空白の時間をもとう       | 14 入浴・睡眠を有効に    |
| 6 熱中できる趣味をもつ      | 15 社会性をもとう      |
| 7 「本でも読む」は読まないと同じ | 16 第3の場所を見つけよう  |
| 8 遊びようになれ         | 17 自分のための休日をもとう |
| 9 ストレスにはストレス      | 18 人との対話は積極的に   |
- (自治医大教授 宮本忠雄監修「心さわやか読本」より)

- の数
- 0～3…今の考え方はストレスにまけてしまいかねません。もう一度ライフスタイルを見直しましょう。
  - 4～6…もっと積極的休養に心掛けて、ストレスから開放されましょう。
  - 7～12…まずまずですがもう一步積極的休養に近づきましょう
  - 13～18…積極的休養が十分に出来ているようです。今の状態を維持して下さい。

いきいきとした生活を送るために、正しいライフスタイルは重要な課題です。アンケート調査をすすめながらより良いライフスタイルのご提案ができるよう努力いたします。ご協力ありがとうございました。

▷なお調査結果につきまして、疑問な点がございましたら下記までお問い合わせください。

事務局 石川県立保健福祉大学 保健福祉センター 保健課  
 〒921-8501 石川県小松市八幡イ13-1  
 財団法人 北陸体力科学研究所  
 スポーツコミュニティダイナミック

石川県小松市八幡イ13-1  
 ☎ 0761-47-1214  
 担当 山口 宏美



②あなたに適した運動プログラム

様式 9 - 1

ヘルスケア  
トレーナー 三井 外喜和

氏名	整理No	000100-0001051	誕生日	5年 9月 21日
生年月日	昭和 24年 11月 12日生	年齢	43才	性別 男
業務名	管理職			

あなたの身体状況

身長	171.5 cm	腕部	20.0 mm
体重	65.4 kg	背厚	25.0 mm
目標体重	54.0 ~ 60.7 kg	体脂肪率(標準)	25.6 %

あなたの体力レベル

種目	点数	今回 5年 9月	前回 4年 9月	初回 年 月
身体の柔らかさ 長座体前屈	3点/5	10.5 cm	6.5 cm	cm
筋肉の持久力 上体起こし	3点/5	20.0 回	18.0 回	回
瞬発力 垂直とび	3点/5	48.5 cm	42.5 cm	cm
身体の平衡感覚 閉眼片足立ち	点/5	分 秒	分 秒	分 秒
動きの素早さ 全身反応時間	点/5	秒	秒	秒
スタミナ 踏み台昇降運動 自転車運動	2点/5	34.0 ml/kg分	31.9 ml/kg分	ml/kg分

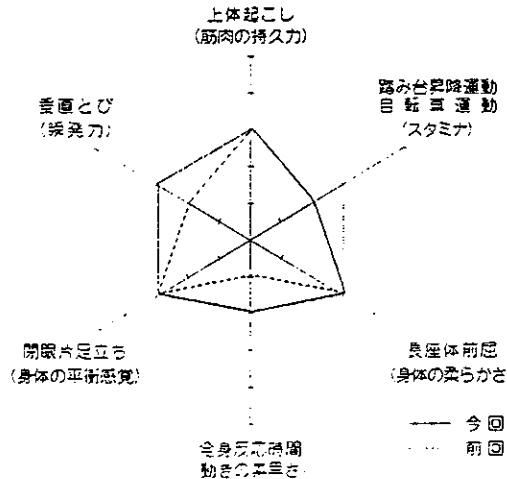
スタミナ…最大酸素摂取量(ml/kg分)…体内に酸素を取り込む能力を示し、普通の人で30~40  
一流のマラソンランナーで、80にもなります。安全で  
効果のある運動強度を知るための大切な値で、トレ  
ニングでこの能力もアップします。



ニアロビクダンス



踏み台昇降運動



あなたへのアドバイス

今回の体力テストによる総合判定は C という結果でした。  
高脂血症改善のための運動療法を行って下さい。  
運動は、コレステロールや中性脂肪を正常化する効果があります。食事に注意すると  
もに、プログラムに添った運動を行うことをお勧めします。  
肥満度(体脂肪率) 男性 るいそう~9.9%、普通~19.9%、軽度~24.9%、中度~29.9%、過度30.0%~  
15才以上 女性 < ~14.9%、< ~29.9%、< ~34.9%、< ~39.9%、< 40.0%~

※総合判定A…優れている B…ふつう C…がんばりましょう



あなたに適したプログラム

あなたに適した運動プログラムを好きなスポーツとともに継続して実施しましょう。  
(1週間単位で曜日を目由に記入して下さい。)

運動種目	運動強度	運動時間	曜日						
ストレッチングA	1種目10秒で 10種目	2分間	○	○	○	○	○	○	○
ウォーキング・ジョギング 水泳	歩数 ~ 127歩分 (水泳は10拍/分)	5~15分間	○	○	○	○	○	○	○
クォーター・スクワット <脚>	1セット10回で 2~3セット	2分間		○	○	○	○	○	○
脚上げトランクカール (膝を曲げて)<腹>	1セット10回で 2~3セット	2分間		○	○	○	○	○	○
膝つき腕立て伏せ <腕>	1セット10回で 2~3セット	2分間		○	○	○	○	○	○
ストレッチングB	1種目10秒で 6種目	1分間	○	○	○	○	○	○	○
1日あたりの最大総運動時間(分)		24分間	18	24	2	24	2		

空欄は休息日です

※短時間でできる健康・体力づくりの指標として、あなたの身体状況・体力レベルに合せて作成しました  
(上記プログラム作成の評価基準は 1995 年度までの集計に基づいています)

◆◆ トレーニングプログラム ◆◆

個人№

氏名

様

運動指導 ( ) ( )

トレーニング種目	級	運動負荷・回数
準備体操 (膝屈伸、肩回旋 ストレッチングなど)		充分に行いましょう。
歩行・自転車・ステップ		10分 ~ 15分
レッグエクステンション		kg × 10回 × 1 セット
ベントニーシットアップ		kg × 10回 × 1 セット
ストレッチング (応用編)		
歩行・自転車・ステップ		10分 ~ 15分
整理体操 (ストレッチング)		充分に行いましょう。

あなたに適した運動強度 ~ 拍/分

プログラムにそって、無理なくマイペースで行いましょう。



6.健康・体づくりのアドバイス

糖尿病改善のための運動を行ってください。運動には、血糖とそれに関わるホルモンの身体に対する作用を改善する効果があります。食事に注意するとともに適切な運動を継続的に行う事をお勧めします。

持久的な運動の重要性

ウォーキング、ジョギング、水泳などの持久的な運動は成人病予防に最も適した運動です。これらの運動をご自分の運動強度の範囲内で無理せず、継続して行うことが大切です。

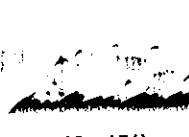
〈運動によるエネルギー消費量 100キロカロリーの例〉



10~15分  
ジョギング



20~40分  
サイクリング



10~17分  
水泳 体重60kgの男性として

自宅

運動種目	運動強度	運動時間
準備運動	1種目10秒で9種目	7~10分間
ウォーキング・ジョギング・自転車・水泳	脈拍数 ~119 拍/分 (水中はマイナス10拍/分)	30~40 分間
(筋力) ハーフスクワット	1セット10回で1~2セット	2分間
(筋力) 脚上げトランクカール	1セット10回で1~2セット	2分間
(筋力) 膝付き腕立て伏せ	1セット10回で1~2セット	2分間
整理運動	1種目10秒で9種目	7~10分間

[目標運動頻度：週 3 回] [1日あたりの最大総運動時間 66 分間]

△持久的な運動は1種目30分以内にして下さい。

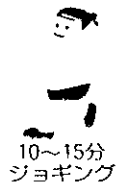
△運動プログラムの内容については、運動指導員にご相談下さい。

上記診断のための評価基準は、1996年度までの集計に基づいています。  
(財)北陸体力科学研究所 (不許複製)

6.健康・体づくりのアドバイス

糖尿病改善のための運動を行ってください。運動には、血糖とそれに関わるホルモンの身体に対する作用を改善する効果があります。食事に注意するとともに適切な運動を継続的に行う事をお勧めします。

ウォーキング、ジョギング、水泳などの持続的な運動は成人病予防に最も適した運動です。これらの運動をご自分の運動強度の範囲内で無理せず、継続して行うことが大切です。  
 〈運動によるエネルギー消費量 100キロカロリーの例〉



施設  
体重60kgの男性として

運動種目	運動強度	運動時間
準備運動	1種目10秒で9種目	7~10分間
ウォーキング・ジョギング・自転車・水泳	脈拍数 ~119 拍/分 (水中はマイナス10拍/分)	30~40 分間
(柔軟性) ストレッチングベンチ	1セット10秒で1~2セット	2分間
(筋力) レッグエクステンション	1セット10回で1~2セット	2分間
(筋力) ベントニーシットアップ	1セット10回で1~2セット	2分間
(筋力) アームプル	1セット10回で1~2セット	2分間
整理運動	1種目10秒で9種目	7~10分間

[目標運動頻度：週 3 回] [1日あたりの最大総運動時間 68 分間]

△持続的な運動は1種目30分以内にして下さい。

△運動プログラムの内容については、運動指導員にご相談下さい。

上記診断のための評価基準は、1996年度までの集計に基づいています。

(財)北陸体力科学研究所

(不許複製)

参加者名 : .....

☆ 今月の目標 ☆

10月		日	曜	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
				木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
ウォーキング・歩行 (分)																			
ジョギング・ランニング (分)																			
自転車 (分)																			
ステップ (分)																			
ウエイト (kg)																			
水中運動 (m)																			
エアロビクス・ダンス (分)																			
その他 (分)																			
運動前	最高血圧																		
	最低血圧																		
運動後	最高血圧																		
	最低血圧																		
体重 (kg)																			
承認 (サイン)																			

◆今月のダイナミック休館日…10月24日(土)・25日(日)◆

10月		日	曜	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
				土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
ウォーキング・歩行 (分)																			
ジョギング・ランニング (分)																			
自転車 (分)																			
ステップ (分)																			
ウエイト (kg)																			
水中運動 (m)																			
エアロビクス・ダンス (分)																			
その他 (分)																			
運動前	最高血圧																		
	最低血圧																		
運動後	最高血圧																		
	最低血圧																		
体重 (kg)																			
承認 (サイン)																			

☆ 今月の感想&反省 ☆

.....

.....





表1 各運動の実施時間

運動種目	平均値	標準偏差
歩行・ジョギング(分)	520.9	1379.0
自転車運動(分)	222.8	296.6
ウェイトトレーニング(セット)	12.8	13.8
水泳(m)	1462.0	3678.9
その他(分)	240.3	506.4
陸上有酸素運動合計(分)	984.0	1713.9

表2 血圧・血中成分の各年代別平均値

項目	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60~75歳
<男子>					
最高血圧(mmHg)	112.8	125.1	129.6	131.0	135.4
最低血圧(mmHg)	67.0	78.5	82.7	83.0	82.9
GOT(mU/ml)	26.0	23.6	23.2	21.5	25.6
GPT(mU/ml)	41.5	26.8	25.8	20.9	28.2
γ-GTP(mU/ml)	16.5	24.3	30.0	22.7	24.1
尿酸(mg/dl)	5.98	5.93	5.99	5.62	5.78
総コレステロール(mg/dl)	164.5	194.9	204.7	200.0	222.7
HDLコレステロール(mg/dl)	45.8	55.1	53.3	51.3	53.1
LDLコレステロール(mg/dl)	102.5	116.6	119.0	120.6	141.4
動脈硬化指数	2.918	2.746	3.022	3.000	3.339
中性脂肪(mg/dl)	81.5	116.4	154.5	140.4	140.7
血糖(mg/dl)	87.3	95.5	95.4	93.6	99.8
フルクサミン(μ mol/l)	241.3	256.7	255.3	265.4	262.9
インスリン(μ U/ml)	3.50	8.36	8.17	4.75	8.00
インスリン抵抗性	0.775	2.030	2.169	1.414	2.057
インスリン分泌能(%)	46.4	97.4	79.8	53.4	74.3
血清鉄(μ g/dl)	105.0	106.1	83.4	92.4	90.5
<女子>					
最高血圧(mmHg)	107.3	117.4	121.3	128.4	127.6
最低血圧(mmHg)	68.7	70.9	74.5	77.5	76.8
GOT(mU/ml)	17.0	16.9	18.5	21.0	22.3
GPT(mU/ml)	13.5	10.1	14.4	17.9	18.2
γ-GTP(mU/ml)	9.2	10.3	11.1	13.3	14.9
尿酸(mg/dl)	4.40	3.81	3.95	4.84	4.83
総コレステロール(mg/dl)	179.3	180.4	200.2	226.7	222.3
HDLコレステロール(mg/dl)	65.5	65.2	62.0	65.2	59.3
LDLコレステロール(mg/dl)	103.1	101.0	119.3	139.9	136.1
動脈硬化指数	1.785	1.863	2.357	2.705	2.919
中性脂肪(mg/dl)	53.5	71.2	94.6	108.1	134.3
血糖(mg/dl)	85.8	91.8	96.0	93.9	96.4
フルクサミン(μ mol/l)	248.5	256.3	262.2	262.8	259.1
インスリン(μ U/ml)	5.40	7.78	4.67	6.08	6.44
インスリン抵抗性	1.148	1.958	1.212	1.381	1.639
インスリン分泌能(%)	86.1	81.9	57.4	80.3	67.4
血清鉄(μ g/dl)	60.0	62.7	70.5	97.7	105.2

表3 血圧・血中成分の比較(全体)

項目	事業前平均値	事業前標準偏差	事業後平均値	事業後標準偏差	有意水準
最高血圧(mmHg)	125.7	15.9	124.2	14.6	ns(p<0.10)
最低血圧(mmHg)	77.9	10.9	75.6	10.1	***
GOT(mU/ml)	21.1	6.5	21.4	7.0	ns
GPT(mU/ml)	20.1	14.2	20.1	14.4	ns
γ-GTP(mU/ml)	18.3	13.4	18.0	14.0	ns
尿酸(mg/dl)	5.04	1.37	4.86	1.31	***
総コレステロール(mg/dl)	203.9	34	203.1	34.1	ns
HDLコレステロール(mg/dl)	58.1	13.8	59.3	15.4	**
LDLコレステロール(mg/dl)	122.2	32	120.6	31.3	ns
動脈硬化指数	2.692	1.071	2.611	0.994	**
中性脂肪(mg/dl)	116.8	70.3	114.4	71.2	ns
血糖(mg/dl)	94.7	18.4	92.4	21.2	*
フルクトサミン(μmol/l)	260	27.6	257.1	26.6	**
インスリン(μU/ml)	6.49	6.46	6.45	3.87	ns
インスリン抵抗性	1.612	1.915	1.589	1.83	ns
インスリン分泌能(%)	73.1	60.8	93.6	90.2	**
血清鉄(μg/dl)	86.1	33.0	84.3	33.6	ns

ns: not significant, \*: p<0.05, \*\*: p<0.01, \*\*\*: p<0.001

表4 血中成分の正常域者と異常域者の変化の比較

項目	事業前平均値	事業前標準偏差	事業後平均値	事業後標準偏差	有意水準
<総コレステロール>					
219mg/dl以下	187.8	21.7	189.9	25.4	ns
220mg/dl以上	243.6	25.1	235.6	31.0	*
<中性脂肪>					
149mg/dl以下	87.6	28.3	92.7	40.0	ns
150mg/dl以上	216.1	79.4	188.3	99.8	*
<血糖>					
109mg/dl以下	90.7	7.6	89.8	13.7	ns
110mg/dl以下	135.0	38.1	118.9	49.2	ns(p<0.10)

\*:p<0.05



表5 血圧・血中成分の比較(男子)

項目	事業前平均値	事業前標準偏差	事業後平均値	事業後標準偏差	有意水準
最高血圧(mmHg)	128.8	14.8	127.0	13.1	ns
最低血圧(mmHg)	81.2	10.5	77.9	9.6	***
GOT(mU/ml)	23	7.5	23.3	8.2	ns
GPT(mU/ml)	25.2	18.2	25	18.4	ns
γ-GTP(mU/ml)	25.2	15.3	23.9	15.6	ns(p<0.10)
尿酸(mg/dl)	5.84	1.24	5.58	1.24	***
総コレステロール(mg/dl)	200.6	30.6	198.2	30.5	ns
HDLコレステロール(mg/dl)	52.8	12	53.2	13	ns
LDLコレステロール(mg/dl)	120.1	29.3	117.8	28.1	ns
動脈硬化指数	2.964	1.057	2.896	1.016	ns
中性脂肪(mg/dl)	94.9	11.6	93.2	18.2	ns
血糖(mg/dl)	94.9	11.6	93.2	18.2	ns
フルクサミン(μmol/l)	259.1	20.7	255.4	24.3	**
インスリン(μU/ml)	7.02	7.45	6.7	6.86	ns
インスリン抵抗性	1.763	2.169	1.675	2.147	ns
インスリン分泌能(%)	75.1	74.1	90.7	86.6	ns
血清鉄(μg/dl)	89.8	20.5	87.9	30.1	ns

ns: not significant, \*\*: p<0.01, \*\*\*: p<0.001

表6 血圧・血中成分の比較(女子)

項目	事業前平均値	事業前標準偏差	事業後平均値	事業後標準偏差	有意水準
最高血圧(mmHg)	122.9	16.4	121.6	15.4	ns
最低血圧(mmHg)	74.9	10.5	73.6	10.2	ns
GOT(mU/ml)	19.4	4.8	19.6	5.0	ns
GPT(mU/ml)	15.3	6.1	15.5	6.7	ns
γ-GTP(mU/ml)	12.0	6.7	12.4	9.4	ns
尿酸(mg/dl)	4.30	1.03	4.20	0.97	*
総コレステロール(mg/dl)	206.9	36.7	207.6	36.7	ns
HDLコレステロール(mg/dl)	62.9	13.6	64.9	15.3	**
LDLコレステロール(mg/dl)	124.2	34.4	123.2	33.9	ns
動脈硬化指数	2.442	1.026	2.35	0.9	*
中性脂肪(mg/dl)	98.9	45.7	97.2	57.2	ns
血糖(mg/dl)	94.6	23.1	91.7	23.7	ns(p<0.10)
フルクトサミン(μmol/l)	260.8	32.9	258.6	28.5	ns
インスリン(μU/ml)	5.83	4.93	6.14	3.87	ns
インスリン抵抗性	1.426	1.537	1.484	1.348	ns
インスリン分泌能(%)	70.6	38.9	97.1	94.8	*
血清鉄(μg/dl)	85.3	35.2	83.5	34.4	ns

ns: not significant, \*: p<0.05, \*\*: p<0.01

表7 疾病の重篤性と血圧・血中成分の変化との関係

項目	事業前平均値	事業前標準偏差	事業後平均値	事業後標準偏差	有意水準
<最高血圧>					
X	119.9	12.4	120.3	12.9	ns
Y	145.1	10.0	137.4	12	**
<最低血圧>					
X	74.2	8.6	72.6	8.4	*
Y	90.5	8.2	85.7	8.7	***
<総コレステロール>					
X	187.5	21.9	190.7	25.6	*
Y	229.8	33.8	222.6	36.8	***
<動脈硬化指数>					
X	2.270	0.758	2.236	0.763	ns
Y	3.389	1.163	3.246	1.067	*
<LDLコレステロール>					
X	110.3	21.7	110.8	24.8	ns
Y	141.2	36.2	135.2	35.9	*

X:正常・有所見正常,Y:要観察・要精検・要治療 ns:not significant,\*:p<0.05,\*\*:p<0.01,\*\*\*:p<0.001

表8 運動実施状況と血圧・血中成分の変化との関係

項目	事業前平均値	事業前標準偏差	事業後平均値	事業後標準偏差	有意水準
●男子					
<最低血圧>					
A	80.1	11.4	77.5	9.4	*
B	83.4	9.6	78.4	9.9	***
<尿酸>					
A	5.78	1.22	5.53	1.22	*
B	5.75	1.29	5.47	1.34	**
<中性脂肪>					
A	146.9	92.6	149.8	88.2	ns
B	129.9	82.9	124.0	76.6	ns
<血糖>					
A	93.9	10.3	95.6	20.8	ns
B	96.2	13.3	92.5	17.0	ns(p<0.10)
●女子					
<尿酸>					
A	4.03	1.02	3.98	1.06	ns
B	4.54	1.03	4.38	0.88	*
<フルクトサミン>					
A	257.9	32.7	256.7	36.2	ns
B	264.1	35.1	259.8	22.8	ns(p<0.10)

A:男子300分以下、女子500分以下  
 B:男子301分以上、女子501分以上

ns:not significant,\*:p<0.05,\*\*:p<0.01,\*\*\*:p<0.001