

表9 形態・体力の比較

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
<b>&lt;全体&gt;</b>					
体重(kg)	60.5	11.0	60.5	11.0	ns
体脂肪率(%)	23.0	9.0	22.0	8.3	***
長座体前屈(cm)	9.3	7.8	10.1	7.5	***
上体おこし(time/30sec)	13.6	6.9	15.6	7.0	***
垂直跳(cm)	38.4	10.4	38.7	10.7	ns
最大酸素摂取量(ml/kg/min)	34.0	7.2	35.6	7.3	***
体力評価合計点	11.71	2.34	12.61	2.27	***
握力(kg)	28.1	8.3	29.1	9.0	ns
開眼片足立ち(sec)	104.6	67.7	81.9	54.6	ns
全身反応時間(sec)	0.38	0.026	0.377	0.033	ns
<b>&lt;男子&gt;</b>					
体重(kg)	67.1	10.5	67.1	10.6	ns
体脂肪率(%)	17.3	5.7	16.9	5.5	ns
長座体前屈(cm)	6.6	8.0	7.4	7.6	ns(p<0.10)
上体おこし(time/30sec)	17.0	6.0	19.4	5.6	***
垂直跳(cm)	46.1	8.1	47	8.1	ns(p<0.10)
最大酸素摂取量(ml/kg/min)	35.4	6.6	38.6	6.6	***
体力評価合計点	11.74	2.08	12.94	2.26	***
<b>&lt;女子&gt;</b>					
体重(kg)	54.4	7.2	54.4	7.1	ns
体脂肪率(%)	28.4	8.2	26.7	7.6	***
長座体前屈(cm)	11.7	6.7	12.6	6.5	***
上体おこし(time/30sec)	10.3	6.2	12.0	6.2	***
垂直跳(cm)	30.8	5.8	30.6	5.7	ns
最大酸素摂取量(ml/kg/min)	32.0	7.4	32.8	6.7	ns
体力評価合計点	11.70	2.58	12.29	2.25	***

ns:not significant,\*\*\*:p&lt;0.001

表10 運動実施状況と形態・体力の変化の比較

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
●男子					
<体脂肪率>					
A	18.0	6.1	17.6	6.1	ns
B	16.2	4.9	15.9	4.4	ns
<長座体前屈>					
A	6.40	7.92	6.52	7.43	ns
B	6.63	6.98	8.41	6.22	***
<上体おこし>					
A	16.9	6.9	19.0	6.5	***
B	16.6	5.4	19.6	4.9	***
<垂直跳>					
A	45.9	8.8	46.8	9.5	ns
B	45.4	7.8	46.3	6.7	ns
<最大酸素摂取量>					
A	36.4	6.0	39.8	5.7	***
B	35.4	6.9	37.6	6.4	*
<体力評価合計点>					
A	11.7	2.0	12.8	2.8	***
B	11.7	1.9	13.0	1.8	***
●女子					
<体脂肪率>					
A	26.8	8.3	25.5	7.3	*
B	29.4	7.9	27.9	7.9	***
<長座体前屈>					
A	10.69	7.05	11.47	6.97	*
B	13.00	6.19	14.17	5.74	***
<上体おこし>					
A	10.5	6.6	12.1	6.8	**
B	9.9	6.2	11.9	5.9	***
<垂直跳>					
A	30.9	6.1	30.8	6.2	ns
B	30.2	5.6	29.7	5.2	ns
<最大酸素摂取量>					
A	31.1	6.8	31.9	5.8	ns
B	33.2	8.2	33.8	8.1	ns
<体力評価合計点>					
A	11.2	2.5	11.8	2.3	**
B	12.2	2.7	12.9	2.1	**

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

表11 各種項目の変化の保険種類別比較

項目	改善効果の大きい順		有意水準
<b>&lt; 血圧・血中成分 &gt;</b>			
最高血圧	<div style="text-align: center;"> <math>\overbrace{\text{健保} &gt; \text{国保} &gt; \text{社保}}^{**}</math>  <math>\underbrace{\hspace{10em}}^*</math> </div>	F=5.71	**
最低血圧	<div style="text-align: center;"> <math>\overbrace{\text{健保} &gt; \text{国保} &gt; \text{社保}}^{**}</math>  <math>\underbrace{\hspace{10em}}^*</math> </div>	F=6.10	**
中性脂肪	<div style="text-align: center;"> <math>\overbrace{\text{健保} &gt; \text{国保} &gt; \text{社保}}^{**}</math>  <math>\underbrace{\hspace{10em}}^*</math> </div>	F=4.21	*
フルクトサミン	<div style="text-align: center;"> <math>\overbrace{\text{健保} &gt; \text{国保} &gt; \text{社保}}^{**}</math>  <math>\underbrace{\hspace{10em}}^*</math> </div>	F=18.50	**
<b>&lt; 形態・体力 &gt;</b>			
体脂肪率	<div style="text-align: center;"> <math>\overbrace{\text{社保} &gt; \text{国保} &gt; \text{健保}}^{**}</math>  <math>\underbrace{\hspace{10em}}^*</math> </div>	F=9.26	**
上体おこし	<div style="text-align: center;"> <math>\overbrace{\text{健保} &gt; \text{社保} &gt; \text{国保}}^{**}</math>  <math>\underbrace{\hspace{10em}}^{**}</math> </div>	F=5.56	**
体力評価合計点	<div style="text-align: center;"> <math>\overbrace{\text{健保} &gt; \text{社保} &gt; \text{国保}}^{**}</math>  <math>\underbrace{\hspace{10em}}^*</math> </div>	F=4.23	*

\*:P<0.05,\*\*:P<0.01

表12 栄養・食品摂取状況の比較

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
総エネルギー充足率(%)	93.3	21.1	91.9	19.9	ns
蛋白質充足率(%)	103.4	25.4	102.8	23.8	ns
脂質充足率(%)	91.9	32	90.9	29.9	ns
カルシウム充足率(%)	87.6	27.6	86.2	24.7	ns
鉄充足率(%)	86.0	24.4	86.3	23.7	ns
ビタミンA充足率(%)	100.8	35.8	102.0	33.4	ns
ビタミンB1充足率(%)	117.5	31.2	117.4	29.2	ns
ビタミンB2充足率(%)	108.6	33.0	107.1	30.2	ns
ビタミンC充足率(%)	252.5	121.0	258.1	115.4	ns
乳・乳製品充足率(%)	65.8	55.1	65.3	50.2	ns
魚・肉類充足率(%)	119.7	49.3	124.0	54.1	ns
大豆製品充足率(%)	91.5	43.7	91.4	42.5	ns
野菜充足率(%)	80.3	41.0	81.9	39.9	ns
果物充足率(%)	52.9	38.7	55.1	38.9	ns
芋類充足率(%)	38.1	19.5	38.4	20.2	ns
穀類充足率(%)	74.3	23.2	73.0	22.6	ns
油脂類充足率(%)	71.9	49.5	73.0	47.3	ns
菓子・清涼飲料水摂取点数(点/日)	3.06	2.46	2.89	2.36	*
アルコール摂取点数(点/日)	1.14	1.51	1.05	1.37	ns
塩分摂取量(g/日)	9.68	4.91	9.75	6.20	ns

ns: not significant, \*: p<0.05

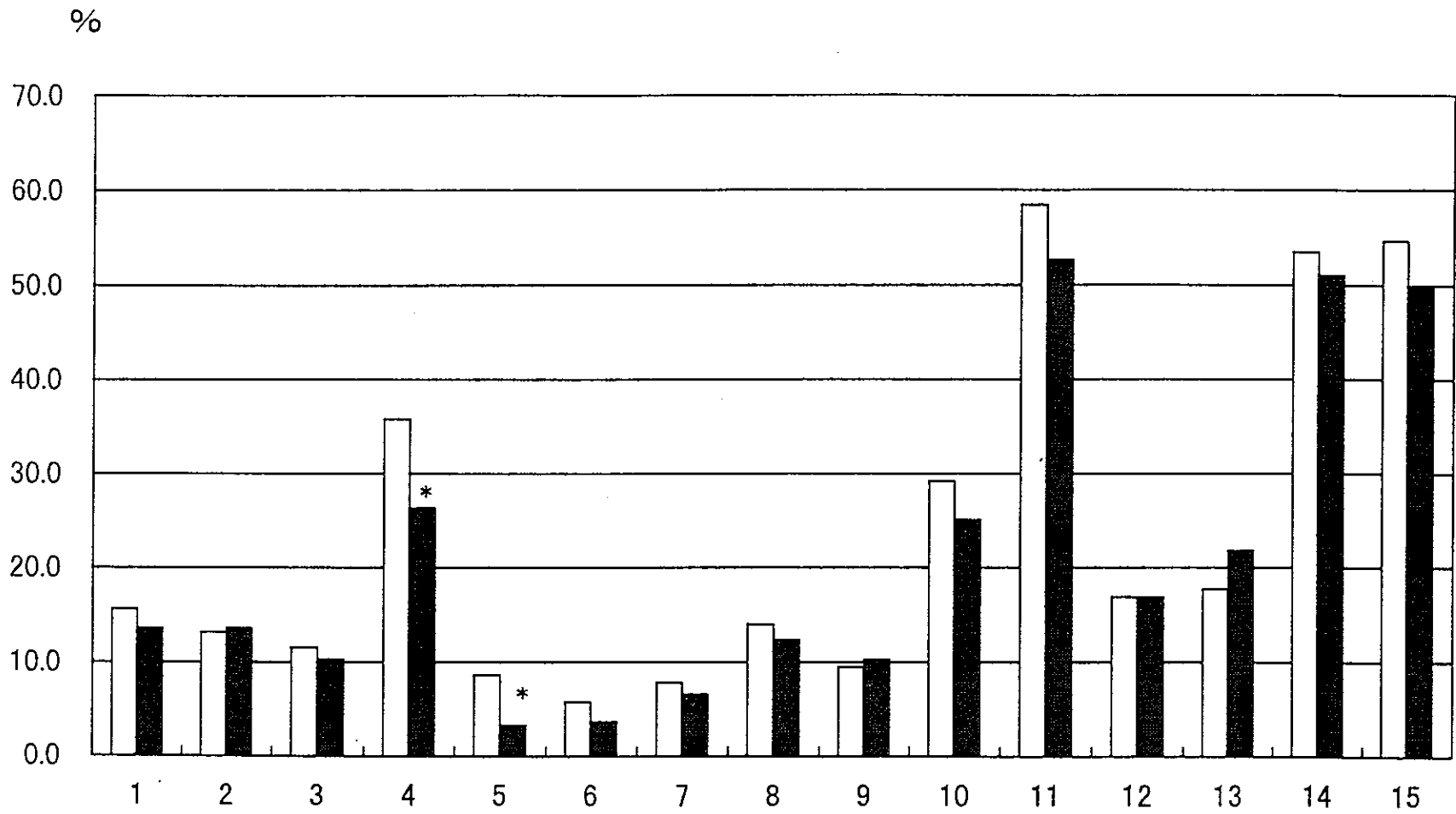


図1 自覚症状の比較

\*:p<0.05

様式1のQ2より

- |            |                     |                     |
|------------|---------------------|---------------------|
| 1. 息切れがする。 | 6. 冷や汗が出る。          | 11. 目が疲れたり、かすんで見える。 |
| 2. どうきがする。 | 7. 手指がふるえる。         | 12. 鼻がつまる。          |
| 3. 胸が痛む。   | 8. 顔や手足がむくむ。        | 13. 風邪をひきやすい。       |
| 4. 身体がだるい。 | 9. 腹痛がある。           | 14. 腰痛がある。          |
| 5. 食欲がでない。 | 10. 便秘や下痢など通便異常がある。 | 15. 肩こりがある。         |