

アンケートのお願い！

長期フォローに参加頂き、4ヶ月が
終了しましたところで、皆様のご意見・
ご感想をお聞かせ下さい。

1.長期フォロー教材についてのご意見・ご感想

2.メリットグッズについてのご意見・ご感想

3.その他、ご自由にご意見・ご感想をお聞かせ
下さい。

＊＊ご記入後切手は貼らずにこのままご投函ください＊＊

サポートセンター

研究協力施設一覧

施設ID	都道府県	名 称
1	熊本県	日赤熊本健康管理センター健康栄養課
2	秋田県	田沢湖町健康増進センター
3	岩手県	(財)岩手県予防医学協会 健康教育課
4	兵庫県	丹波市役所 春日分庁舎
5	兵庫県	㈱カネカ 高砂工業所健康管理センター
6	兵庫県	丹波市役所 市島支所
7	兵庫県	丹波市役所
8	秋田県	横手市保健センター
9	東京都	NEC(株)府中事業場 府中健康管理センター
10	兵庫県	丹波市役所 柏原支所
12	岐阜県	多治見市保健センター成人グループ
13	兵庫県	丹波市役所 山南支所
14	岩手県	宮古市生活福祉部健康推進課 健康推進係
15	岩手県	一関市保健センター
16	新潟県	南魚沼市立ゆきぐに大和病院健康開発課 (健友館)
17	秋田県	大館市役所 市民部 保健センター 指導係
18	岡山県	津山市役所 福祉健康部健康増進課
19	兵庫県	丹波市役所 青垣支所
20	北海道	遠軽町役場保健福祉課 (遠軽町保健福祉総合センターげんき21)
21	岩手県	矢巾町いきがい推進課
23	神奈川県	(財)神奈川県予防医学協会 健康創造室相談課
24	福島県	大信村役場 健康福祉課
25	兵庫県	芦屋市保健センター
26	秋田県	大森町 高齢者等保健福祉センター
27	大阪府	イトーキ健康保険組合 健康づくり課
28	広島県	日本たばこ産業株式会社 中国コーポレートセンター 保健部
29	東京都	第一生命健康保険組合 本館2F健康相談室
30	愛媛県	新居浜市 保健センター
31	宮城県	米山町総合保健福祉センター
32	滋賀県	ダイフク健保組合 滋賀事業所
34	愛媛県	新居浜市 保健センター
35	京都府	JR西日本 福知山鉄道健診センター
36	福島県	東村保健福祉センター
38	岩手県	江刺市役所 健康増進課
39	北海道	生田原町役場
40	千葉県	千葉西総合病院 健康管理センター
41	東京都	NEC(株)府中事業場 府中健康管理センター
42	秋田県	大森町 高齢者等保健福祉センター

44	北海道	遠軽町役場保健福祉課 (遠軽町保健福祉総合センターげんき21)
45	滋賀県	東近江市愛東保健センター
46	兵庫県	宝塚市立健康センター 健康推進係
48	北海道	興部町 福祉保健課 健康推進係
49	北海道	佐呂間町役場 保健福祉課 保健推進係
50	滋賀県	東レ株式会社 滋賀事業場 健康管理センター
51	北海道	雄武町 保健福祉課保健係
52	福岡県	医療法人 徳州会福岡德州会病院 健康管理センター

以上46施設

事例報告書

耐糖能異常事例報告書

指導者ID																				
指導者名																				
実施センター																				
プロファイル	(1)男・女 (2) 55才 (3)未婚・既婚 (4) 身長 164.5cm (5) 単身赴任 有 (無)																			
問題点	1. 脂肪過多の食生活 (コセーに脂昉が多め) 2. 糖水化物が少し 3. ハラスの脂昉た食生活 (ハム・ソーパン、生コヒー等) ……特に油揚げ類がよくある。 4. 5.																			
指導項目	1. コヒーでも軽く見える。 2. アイストランジンを冷やし、ヨク等の良質な蛋白質を摂取する。 3. 糖水化物・野菜を種々摂取する。食事全体のバランスを取る。 4. ハーフパンの粗穀 5. 食事もさりと食べよう。																			
努力ポイント	● 食事内容の改善。(粗穀・主菜・野菜) ● 豆類の摂取、微水飲料、野菜をよく摂る ● 食コヒーを減らす。／ハーフパン																			
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1か月後</th> <th>2か月後</th> <th>4か月後</th> <th>6か月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>69.5</td> <td>65.5</td> <td>61.0</td> <td>55.0</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>125</td> <td>115</td> <td>105</td> <td>95</td> </tr> </tbody> </table>					月	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後	体重 (kg)	69.5	65.5	61.0	55.0	血糖値 (mg/dl)	125	115	105	95
月	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後																
体重 (kg)	69.5	65.5	61.0	55.0																
血糖値 (mg/dl)	125	115	105	95																
評価考察	• 付加飲料ハーフパンが、良くなかったと見えていた。不適切な食生活。基本的な食生活指導(糖水化物など)をうけ、それを食べる間違った感覚があつた。秋もひき始め次第で減らした。数量的には、介入初期は BG 伴走の状態で、その後は減少傾向。初回は 130mg/dl、最終回は 105mg/dl。会員からの「おひがい」が大きくなり、減量傾向がある。しかし、治療終了後に自走する段階では、自身の体重を考慮して重音ではない。 • 減量目標は、以前の目標より取り組むことで、前回も達成できていた。今度は、より細かく目標を設定する。 以前の目標は、BMI 25.0kg/m²、腰囲 90cm、腰臀比 0.95 以下。 BMI: 25.0kg/m²、腰囲: 90cm、腰臀比: 0.95 （地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する研究）Ⅲ（H14-03-004）																			

耐糖能異常事例報告書

指導者ID																				
指導者名																				
実施センター																				
プロファイル	(1)男 (2) 54才 (3)未婚・既婚 (4) 身長 158.4cm (5) 単身赴任 有 (無)																			
問題点	1. 体重の増加(体重: 58.5kg、BMI 22.9) ⇒ 20歳代の通りの増加 2. 脂肪の多い食事(菓子類、牛乳類、肉料理、加工物が多い) 3. つまり食生活 4. 5.																			
指導項目	1. 6ヶ月で 2kg の体重減少 …… 大目標 2. 肉類を減らす(肉→魚、牛乳の量を減らす、葉物→パン、豆類の量を減らす) 3. 運動(ウォーキング)定期的(市内)毎日20分間 4. 3食もきり食へ、間食を減らす(洋菓子から和菓子への変更) 5.																			
努力ポイント	● 治療費と料金ばかりではなく、ハラスの内容の改善をこころげる。 ● 運動(ウォーキング)、目標的的(定期的)(ウォーキング: 20分間)による間歩(町田駅教習への参加) 																			
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1か月後</th> <th>2か月後</th> <th>4か月後</th> <th>6か月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>58.5</td> <td>56.5</td> <td>54.5</td> <td>52.5</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>125</td> <td>115</td> <td>105</td> <td>95</td> </tr> </tbody> </table>					月	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後	体重 (kg)	58.5	56.5	54.5	52.5	血糖値 (mg/dl)	125	115	105	95
月	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後																
体重 (kg)	58.5	56.5	54.5	52.5																
血糖値 (mg/dl)	125	115	105	95																
評価考察	• 大目標である「6ヶ月で 2kg の体重減少」は、6ヶ月間で 2.6kg の減少により達成。 • 治療費は、あいかわらず料金が重なっています。基本料金(会員料金)は変わらず(料金)、肉料理が少なくなった。豆類(豆類の量を減らす)は減らして、洋菓子(洋菓子)が減らされた。 • 減量: ハーフパンの運動で積極的に行動的(体力学的)で減量(運動)をして、減量(運動)を達成した。 • 先月の運動(運動)で運動不足(運動不足)の原因を改善(運動不足)して、減量(運動)を達成した。 • また、豆類が少なくなった。減量(運動)が少なくなった。豆類(豆類)が減らされた。豆類(豆類)の量を減らす。 （地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する研究）Ⅲ（H14-03-004） 今後は、一端の運動(運動)を運動(運動)再び、おほかの減量(運動)を実現(運動)する。																			

耐糖能異常事例報告書

指導者ID																				
指導者名																				
実施センター																				
プロファイル	(1)男 (2) 57才 (3)未婚・既婚 (4) 身長 164.5cm (5) 単身赴任 有 (無)																			
問題点	1. 基本的に菓子類を食べる。 2. 糖水飲料量が多く (通常飲料水: 500ml × 2 ~ 3 日 / 日、洋菓子を頻繁に食べる) 3. 脂肪が少し多く (体重: 164.5kg) 4. 食事内容に偏りがある (朝食薦引(豆類)、一晩(寝付)) 5.																			
指導項目	1. 菓子類をやめる。(炭水化物の摂取量を減らす) 2. 肉質・便料飲料をやめ、水分摂取をあわせ、お茶とみる。 3. 野菜を多く摂取する。 4. 目標のウォーキング(タバコ)で運動(運動) 5. ハラスの取扱い(食事内容)。																			
努力ポイント	● 清涼飲料水や豆類をやめ、水を飲む。 ● 野菜を多く摂取するように。 ● 菓子類をやめ、炭水化物の摂取量を減らすように。																			
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1か月後</th> <th>2か月後</th> <th>4か月後</th> <th>6か月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>58</td> <td>55</td> <td>54</td> <td>54</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>125</td> <td>115</td> <td>105</td> <td>105</td> </tr> </tbody> </table>					月	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後	体重 (kg)	58	55	54	54	血糖値 (mg/dl)	125	115	105	105
月	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後																
体重 (kg)	58	55	54	54																
血糖値 (mg/dl)	125	115	105	105																
評価考察	• 指導目標は、DHEA が 100μg/L、体重の減少と、体重の減少によって HbA1c が 7.0% 未満。 不規則な食事(豆類の量が多い)の為、体重と併せて体重が少し重い。本会員は運動(運動)が減らした。減量の目標が減らされた。特に、火曜日に運動(運動)を減らした。減量の目標が減らされた。 • 体重、企画に沿って減らなかった。運動(運動)量は 10000 歩(歩数)以上(歩数)があり、歩数(歩数)が減らされた。HbA1c は 7.0% 未満(正常値: 2mmol/mol)。体重(体重)を減らせる。減量(運動)の目標に向かって歩数(歩数)を増やしていく。 また、多くの DM 説明(説明)を受けたが、受けた説明(説明)が理解できず、減量(運動)を開始(開始)していない。 • 外側側、運動(運動)の定義、目標(目標)などを、「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する研究」Ⅲ（H14-03-004） また、歩数(歩数)を増やせる。																			

指導者ID																				
指導者名																				
実施センター																				
プロファイル	(1)男 (2) 59才 (3)未婚・既婚 (4) 身長 164.3cm (5) 単身赴任 有 (無)																			
問題点	1. 肉料理が好き 2. アイスクリームや菓子パンなど間食の摂取が多い 3. スポーツ飲料の飲みすぎ 4. 肥満気味(BMI 25.1) 5.																			
指導項目	1. バランスのよい食事 2. 間食の摂取をへらす 3. 毎日の運動習慣 4. 5.																			
努力ポイント	● 間食をやめる ● 野菜を多くとる ● 体重を減らす																			
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1か月後</th> <th>2か月後</th> <th>4か月後</th> <th>6か月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>69</td> <td>67</td> <td>65.5</td> <td>65.5</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>125</td> <td>115</td> <td>105</td> <td>105</td> </tr> </tbody> </table>					月	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後	体重 (kg)	69	67	65.5	65.5	血糖値 (mg/dl)	125	115	105	105
月	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後																
体重 (kg)	69	67	65.5	65.5																
血糖値 (mg/dl)	125	115	105	105																
評価考察	今回の参加者のうち、一番血液データが高かったが、本人に病歴がなかった。直接の中での改善の必要性を説明すると、本人は自覚されかなりの改善がみられた。体重も順調に減り血液データも正常域に改善した。食事面や運動面で努力されたが、それが負担になっているということはないようで、今後も積極的に継続していただきたいと思われる。 （地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する研究）Ⅲ（H15-03-005）																			

耐糖能異常事例報告書

指導者ID																							
指導者名	実施センター																						
プロフィール	① 女 ② 60才 ③ 既婚 ④ 身長 149.5cm ⑤ 単身赴任・無																						
問題点	1. 総エネルギーは多くはないが、食直後に必ず甘いものを食べている。 2. 食物繊維のとり方が少ない。 3. 適正体重だし、運動も十分なのになぜ、検査値が高いのか納得がいかない。																						
指導項目	1. 運動の実施。(現在の散歩に加えダンベルを実施) 2. 食物繊維を多くとる。 3. 糖尿病について理解し、納得した上で生活改善に取り組む。																						
努力ポイント	① 食物繊維を多くとるよう心がけ、苦手な納豆やきのこもとるようにした。 ② ダンベル体操を始めたことと、日常生活ではできるだけ歩くことを心がけた。 ③ 菓子などは食直後に食べるが、以前より量、回数とも減らした。																						
体重と血糖値の推移 主なエビソード	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>検査日</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6月19日</td><td>44.5</td><td>135</td></tr> <tr><td>7月24日</td><td>43.5</td><td>95</td></tr> <tr><td>9月19日</td><td>43.5</td><td>95</td></tr> <tr><td>11月23日</td><td>44.0</td><td>115</td></tr> <tr><td>1月15日</td><td>44.5</td><td>120</td></tr> </tbody> </table>					検査日	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)	6月19日	44.5	135	7月24日	43.5	95	9月19日	43.5	95	11月23日	44.0	115	1月15日	44.5	120
検査日	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)																					
6月19日	44.5	135																					
7月24日	43.5	95																					
9月19日	43.5	95																					
11月23日	44.0	115																					
1月15日	44.5	120																					
評価考察	自分はやせているし、酒も過食もしていないし、運動も十分なのになぜ糖尿病検査で要指導なのか納得がいかないようだったが、学習しているうちに理解でき、それによって生活改善を意欲的に行うようになった。生活改善の方法を説くより、本人が病気を受容することで上手に生活改善を目指すようになった。																						

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
結果作成付介入研究」班 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID																							
指導者名	実施センター																						
プロフィール	① 男 ② 61才 ③ 未婚 ④ 身長 157.0cm ⑤ 一人暮らし																						
問題点	1. 飲酒量が多い(健診では肝機能検査値が高値である) 2. 肥満である(BMI 24.3) 3. 昼食は外食のためバランスに欠ける 4. 吸煙している 5. 高血压で服薬している																						
指導項目	1. 週間に1回休肝日を設ける 2. 肥満解消のため運動を行う(ダンベル体操) 3. 昼食が外食の時は野菜ジュースや牛乳を飲んだり、弁当を持参する																						
努力ポイント	① ダンベル体操を週2~3回実施。ウォーキングや普段からなども積極的に実施。 ② 仕事の関係で徐々に節煙し、現在は喫のため1か月ほど禁煙している。 ③ 休肝日を設けるべく何度か挑戦したが、結果的にはできなかった。																						
体重と血糖値の推移 主なエビソード	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>検査日</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6月19日</td><td>64.5</td><td>135</td></tr> <tr><td>7月24日</td><td>61.5</td><td>95</td></tr> <tr><td>9月19日</td><td>62.0</td><td>105</td></tr> <tr><td>11月23日</td><td>61.5</td><td>115</td></tr> <tr><td>1月15日</td><td>63.0</td><td>125</td></tr> </tbody> </table>					検査日	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)	6月19日	64.5	135	7月24日	61.5	95	9月19日	62.0	105	11月23日	61.5	115	1月15日	63.0	125
検査日	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)																					
6月19日	64.5	135																					
7月24日	61.5	95																					
9月19日	62.0	105																					
11月23日	61.5	115																					
1月15日	63.0	125																					
評価考察	教室参加を決めてから勤務再開したため、生活が規則正しくなり、補助検査に関しては特に問題なく経過した。ただ、肝機能検査値が高値であり飲酒量を減らすよう指導したが、本人はたばこも減らし、酒まで減らすのは…と言った。また、一人暮らしであるため食事を我慢してまで生活を改善する必要がないとし、休肝日は設定は難しかった。それでも肝臓のことには気にしており、肝臓に良いとされる食材を購入し、食べるようになったという。																						

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
結果作成付介入研究」班 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID																							
指導者名	実施センター																						
プロフィール	① 男 ② 64才 ③ 既婚 ④ 身長 159.4cm ⑤ 単身赴任・無																						
問題点	1. 肥満である。(BMI 26.2) 2. 食事量が多い。(食後に必ずパンを食べる、腹いっぱいになるまで食べる) 3. 運動は週1回のパラーレーは実施しているが、その他は実施したりしなかったりである。 4. 服薬治療しているにもかかわらず検査値が安定していない。																						
指導項目	1. 肥満の改善 ① 食事の改善 <・食後のアンパンはやめる・自分の食事以外の分は食べない・ゆっくり食べる・清涼飲料水は控える・酒は控える> ② 運動の実施 <ウォーキングやセラバンド体操を行なう> 2. 糖尿病の自己管理の必要性について学習する。																						
努力ポイント	① 自分に盛られた食事以外は食べないようになった。(食事量が減った) ② 酒はやめた。 ③ 運動は毎日2回行なっている。(ウォーキング、セラバンド)																						
体重と血糖値の推移 主なエビソード	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>検査日</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6月19日</td><td>68.5</td><td>145</td></tr> <tr><td>7月24日</td><td>68.0</td><td>175</td></tr> <tr><td>9月19日</td><td>68.5</td><td>140</td></tr> <tr><td>11月23日</td><td>69.0</td><td>155</td></tr> <tr><td>1月15日</td><td>69.5</td><td>160</td></tr> </tbody> </table>					検査日	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)	6月19日	68.5	145	7月24日	68.0	175	9月19日	68.5	140	11月23日	69.0	155	1月15日	69.5	160
検査日	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)																					
6月19日	68.5	145																					
7月24日	68.0	175																					
9月19日	68.5	140																					
11月23日	69.0	155																					
1月15日	69.5	160																					
評価考察	医師から生活指導を促さても長続きせずにいたが、今回のサポートで改善のポイントが理解でき、実行につながったと思う。本人の頑張りもあり体重は減少し、生活改善はできたが、検査結果の改善までには至らなかった。																						

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
結果作成付介入研究」班 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID																							
指導者名	実施センター																						
プロフィール	① 女 ② 62才 ③ 既婚 ④ 身長 157.0cm ⑤ 単身赴任・無																						
問題点	1. 肥満である。(BMI 29.7) 2. 総摂取エネルギーが多い。(1日30品摂取にこだわって食べている) 3. 变形性膝関節症があるにも関わらず歩きなどで膝を酷使している。 4. 食事には気をつけているものの、片手落ちのところがある。																						
指導項目	1. 肥満解消をする。 ① 総摂取エネルギーを減らすために1日30品摂取にこだわらずに調理する。 ② 塩分、糖分、脂肪の摂り方を工夫する。 ③ ゆっくり食べる。 2. 膝に負担のかからない運動(セラバンド)を行う。																						
努力ポイント	① 塩分、糖分、油脂を控え、バランスの良い食事を摂る様にした。 ② 運動をセラバンドのほか水泳などにも挑戦した。 ③ 体重が減少した。																						
体重と血糖値の推移 主なエビソード	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>検査日</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6月19日</td><td>74.5</td><td>155</td></tr> <tr><td>7月24日</td><td>73.5</td><td>140</td></tr> <tr><td>9月19日</td><td>72.5</td><td>135</td></tr> <tr><td>11月23日</td><td>71.5</td><td>115</td></tr> <tr><td>1月15日</td><td>70.5</td><td>105</td></tr> </tbody> </table>					検査日	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)	6月19日	74.5	155	7月24日	73.5	140	9月19日	72.5	135	11月23日	71.5	115	1月15日	70.5	105
検査日	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)																					
6月19日	74.5	155																					
7月24日	73.5	140																					
9月19日	72.5	135																					
11月23日	71.5	115																					
1月15日	70.5	105																					
評価考察	もともと食について一生懶めであったせいか、正しい情報を提供することでより食の改善がすすんだ。その結果、体重減少が見られた。(検査結果は改善しなかったが) 運動では膝の疾患があるため思うように運動できないが本人なりに努力を続けた。水泳も今後も続けられたらと思う。																						

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
結果作成付介入研究」班 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 48才 ③未婚・既婚 ④身長/49.4cm ⑤単身赴任 有(無)															
問題点	1. 菓子類の摂取量が多い。(朝食から菓子60%、夕食から菓子40%) 2. +リゾートへも。 3. 運動量が少ない。 4. 痛みがある。 5.															
指導項目	1. 菓子類は量を減らす。(朝食から) 2. 洋菓子→和菓子ト 3. 野菜を、豆類、肉類、鍋物等でバランスよく食べよ。 4. タンヘルルで2-3回食べよ。 5.															
努力ポイント	● 菓子類を、意識して量を減らすようにした。(6ヶ月後実現) ● 野菜を、鍋物等で多めにとるようにした。 ● タンヘルルで2-3回食べた。															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重</td> <td>54.5</td> <td>55.0</td> <td>55.5</td> <td>55.0</td> </tr> <tr> <td>血糖値</td> <td>110</td> <td>115</td> <td>110</td> <td>105</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重	54.5	55.0	55.5	55.0	血糖値	110	115	110	105
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重	54.5	55.0	55.5	55.0												
血糖値	110	115	110	105												
評価者察	・食事、特に菓子類の量が多く、体重で、常に高めであった。一筋に向かって多く、朝食と夕食ともに指摘された。 ・人間のためでもあるが、下痢が原因で、便が混じる。 ・血糖値も上昇の傾向があったが、4ヶ月後から下り、体重も減少した。(6ヶ月後実現) ・元々は年齢があつたが、以後同じ指導をして、体重が下りて坐ったで終わる。															

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 51才 ③未婚・既婚 ④身長/170.1cm ⑤単身赴任 有(無)															
問題点	1. 米飯の摂取量が多い。米飯の糖質は60%以上。 2. 魚の摂取量が少ない。 3. 野菜の摂取量は少ない。 4. 運動量が少ない。(1ヶ月歩数 6600歩) 5. 痛み前兆スナック菓子を食べて3.															
指導項目	1. 夕食ト米飯 2杯→1.5杯→1杯へ減らす。 2. 魚、野菜を多めに食べよ。 3. タンヘルルで2-3回食べよ。 4. 痛み前兆スナック菓子は、食べない。															
努力ポイント	● 夕食の米飯を1杯に。(1ヶ月後実現) ● 食事も減らし、魚類、野菜を多めに食べよ。(3ヶ月後実現) ● 痛み前兆スナック菓子は、回数を減らす。															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重</td> <td>62.5</td> <td>63.0</td> <td>61.9</td> <td>61.5</td> </tr> <tr> <td>血糖値</td> <td>110</td> <td>115</td> <td>108</td> <td>105</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重	62.5	63.0	61.9	61.5	血糖値	110	115	108	105
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重	62.5	63.0	61.9	61.5												
血糖値	110	115	108	105												
評価者察	・米飯を、糖質が多いため、よく混じる。(体重、血糖値も下りにくく、7ヶ月) ・運動も、タンヘルルは、習慣化されており、普段から運動している。 ・痛み前兆スナック菓子は、減らす。															

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 53才 ③未婚・既婚 ④身長/160.0cm ⑤単身赴任 有(無)															
問題点	1. 薬食薬品類の摂取量が多い。 2. 糖質品類の摂取量が多い。 3. ハム類の摂取量が多い。 4. 果物類の摂取量が多い。 5. プルコール 過度に飲んでいた。															
指導項目	1. 糖質、魚、大豆製品等、主にコレsterol摂取量を減らす。 2. 糖質、ヨーグルト、牛乳等、1日摂取200cc以内へ減らす。 3. ハム類、チーズ類や豆類等に入れたりする。 4. 果物類 50g/回へ減らす。 5. プルコール 3-4回/日へ減らす。															
努力ポイント	● 半年後は、1日摂取で200cc以下へ減らす。 ● ハム類、チーズ類や豆類等に入れて食べよう。 ● 果物類 3-4回/日へ減らす。															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重</td> <td>57.0</td> <td>57.5</td> <td>57.0</td> <td>56.5</td> </tr> <tr> <td>血糖値</td> <td>105</td> <td>110</td> <td>105</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重	57.0	57.5	57.0	56.5	血糖値	105	110	105	100
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重	57.0	57.5	57.0	56.5												
血糖値	105	110	105	100												
評価者察	・食事は、指導したことを守り、(1ヶ月後)摂取量が減らして3回。 ・プルコールは、50g/日から25g/日へ減らして3回。 ・6ヶ月後は、3-4回で4-5回/日へ減らして3回で、2ヶ月後は、2-3回で3-4回へ減らして3回。															

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

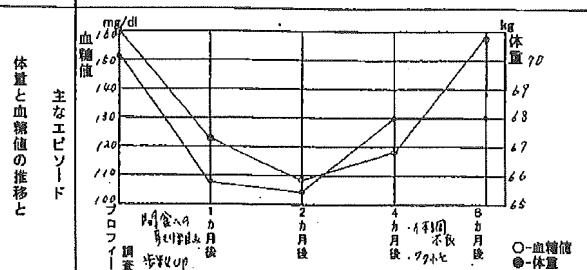
プロフィール	①男・女 ② 50才 ③未婚・既婚 ④身長/160.8cm ⑤単身赴任 有(無)															
問題点	1. 脂質類の摂取量が多い。(油脂類、脂質類は60%以上)、脂肪から肉、豆類、乳製品等の摂取量が多い。 2. 3. アルコールの摂取量が多い。(1日平均2.6杯)															
指導項目	1. 蔬子類、果物類の摂取を減らす。 2. ヨーグルト等の脂質類の食品を食べながら減らす。 3. アルコール、菓子類を減らす。															
努力ポイント	● 蔬子類、果物類の摂取を減らす。 ● ヨーグルト等の脂質類の食品を食べながら減らす。 ● アルコールの摂取を減らす。(1日平均1.9杯)															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重</td> <td>71.5</td> <td>72.0</td> <td>71.5</td> <td>71.0</td> </tr> <tr> <td>血糖値</td> <td>105</td> <td>100</td> <td>95</td> <td>90</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重	71.5	72.0	71.5	71.0	血糖値	105	100	95	90
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重	71.5	72.0	71.5	71.0												
血糖値	105	100	95	90												
評価者察	・6ヶ月後へ向けて足を痛めたが、八ヶ月骨盆炎になり、1ヶ月後へ。 ・以前から、運動不足を抱えていたが、本格的に運動開始して3ヶ月後。 ・足の痛みで、毎日、1-2回、食事を機会に休憩し、アルコールを止め、減らして3ヶ月後。															

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 56才 ③未婚・既婚 ④ 身長 156.7cm ⑤ 単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI26.7 2. 夕食後の間食をしている(間食が多い) 3. エネルギー摂取量が多い 4. 運動習慣が無い 5.
指導項目	1. こまめに身体を動かすようにする。(買い物に行く時は早足で) 2. ジュース類はお茶にする 3. ダンベル体操の実施 4. 星食の類をごはんにする 5.
努力ポイント	● 話されたことをじめに取り組み、短期間に体重減少などが見られた ● ●
体重と血糖値の推移と主なエピソード	
評価考察	更年期のため、内服中であったことや、本人の性格的なところが取り組みに大きく影響していた。面接期間を跨げてしまうと、もとの生活状態に戻っていることが多く本人もできなかったことをマイナスに捉え、さらに状態が悪い方向に向かってしまった。本人の状態を確認しながら、必要に応じて面接時期を設けるなど対応する必要があったように思う。

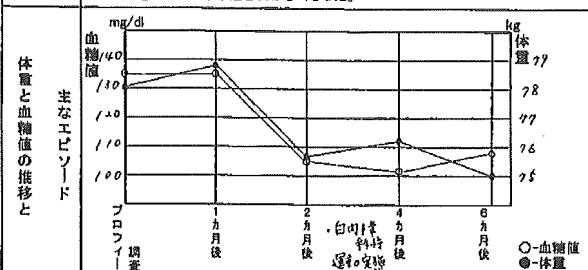
「地域・郷域での糖尿病予防教育の実践効果に関する
無作為割付介入研究」Ⅱ (H14-01-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 65才 ③未婚・既婚 ④ 身長 159.2cm ⑤ 単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI30.8 で太っている 2. 間食が多い 3. 定期的な運動をしていない 4. 脂質摂取量が多い 5.
指導項目	1. 間食する回数を減らす(携るなら和菓子、ジュースではなくお茶を) 2. 夕食後に散歩をする 3. ダンベル体操の実施 4. 5.
努力ポイント	● 間食は量・回数を減らし内容を選んで摂るようになり、最終的には食べない時もあった。 ● 運動を意識して取り組む日が多くなった。
体重と血糖値の推移と主なエピソード	
評価考察	食べることに関して意図が強かつたため、取り組みやすい目標を段階ごとに設定したことで、実行に移しやすかった様である。その点に就いて実施したことにより、体重減少、血糖値の低下が見られ良い結果のまま終了することができた。

「地域・郷域での糖尿病予防教育の実践効果に関する
無作為割付介入研究」Ⅱ (H14-01-004)

G11-3H

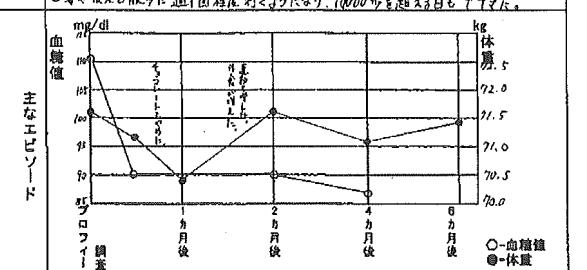
G11-3M

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

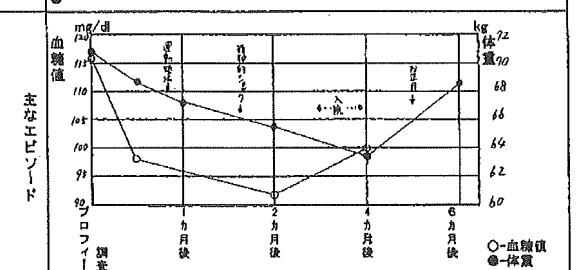
プロフィール	①男 ② 64才 ③未婚・既婚 ④ 身長 168.6cm ⑤ 単身赴任 有(無)
問題点	1. プロフィール調査時 体重 71.6 BMI 24.8 kg/m ² 2. 空腹時血糖 110.2 mg/dl 3. 単身赴任中は、外食が多く、めん類・肉類が多く、野菜が少なかった。 4. チョコレートを食べ量が多く、菓子が多い。マヨネーズ、醤油も多い、湯・ヨーグルトも多いた。 5. 10kg近く体重が重く、外食がほとんどなく 2000~4000kcal; 運動量が少ないと感じた。
指導項目	1. 歩数記録をつける。 2. 仕事の合間にダンベル体操や散歩で体を動かす。 3. 料理を和菓子に変える。マヨネーズをドレッシングに変えます。 4. ピルはどちらでもかまわない時は、お茶に混ぜます。 5. 野菜も、炒め物や外食も野菜や魚を中心とした選択ないようにする。
努力ポイント	● 行方不明の間食、油脂肪類はほとんど苦もなく食べなくなれた。 ● たくさん食べる機会があた時は、たくさん歩くヒーリングな努力をしました。 ● 食べ反人と散歩に週1回程度行くようになり、10000歩を超える日もアツてきた。
体重と血糖値の推移と主なエピソード	
評価考察	単身赴任中は、外食があれたり、歩くついで野菜や豆類、芋の粉類などを摂取してから外食を気にせずに、また間食も減らせるようになりました。今回も特に歩くのが少ないので、歩く量を増やすことにした。散歩やダンベル体操を毎日取り入れ始めました。外食も野菜が多いうまく、年々GIが下り、体重が増えて止み、外食時の指摘がさらに減ってきてから歩く量も下りました。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 45才 ③未婚・既婚 ④ 身長 157.7cm ⑤ 単身赴任 有(無)
問題点	1. プロフィール調査時 体重 70.6kg BHT 28.0kg/m ² 2. 空腹時血糖 115 mg/dl 3. 朝が遅くなると朝食をだらりと食べてしまう。食事もザッカリ食べ、2倍食べる事もある。 4. 野菜が少なくて、肉の量が多い。 5. 活動後、練習している間に腰痛、腰が痛くなってしまうことが多い。
指導項目	1. 毎日、休憩に立って、運動をします。 2. 食前にお茶を1杯飲む。 3. ごはん(おねぎ)を蒸しパンに代わり、1口分減らす。 4. 野菜をより多く加え、肉よりも野菜を基とする。野菜を多くかり食べる。
努力ポイント	● 週に2~3日ほど運動してから、食生活に気をつけることができた。 ● 体重計を置いたことで、毎日おさげにする習慣がついた。
体重と血糖値の推移と主なエピソード	
評価考察	最初に運動を始めた時は、食生活が高めになってしまい、体重も増減が激しかった。また、運動をはじめてからは、一気に食べ過ぎもあれば、続けて体重計にのった事や、朝起きるときに腹痛があり、一日で腹痛も多かった。食生活や運動が改善したことによって少しあり改善になりました。その後は、運動を続けることで、腰痛が軽減されました。腰痛が軽減されたことで、運動が楽しくなったため、日頃から一緒に、腰痛が軽減されたことで、腰痛も必要と思ふ。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

上段

実施センター

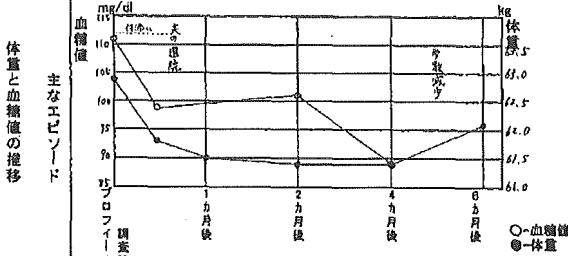
指導者名

プロフィール ①男 ②66才 ③未婚・既婚 ④身長153.3cm ⑤単身赴任 有(無)

- 問題点
1. プロファイル調査時 血糖値 62.8mg/dl BHI 26.3kg/m²
 2. 空腹時血糖 111.6mg/dl
 3. 内臓・果物・脂肪摂取が多く、野菜が少ない。
 4. 歩数が6000~7000歩
 5. 高カロリーブル酒あり。(飲酒中)

- 指導項目
1. 運動を週3回、野菜はあまりえて食べだす。
 2. 肉は、少しあ魚と一緒に、中でも摂取します。
 3. 食事も減らす。(良い日と悪い日を作ります)
 4. 9000歩目標していく。
 5. 1ヶ月10kg~0.5kg 体重減少を目指していく。

- 努力
ポイント
- 調理には気を抜けられ、中でもよくしてたり、魚と野菜、果物を量を減らした。
 - もう、いいなり軽めで減らす食べる習慣についていたが、減らすことを気にすれどになら。
 - 冬期、歩数が激減したが、自ら冬期目標(7000歩)をクリアし、努力していた。



評価
考察

期間中、夫々入院や大変な毎日もあり、それが随に食生活の変化が見られた。また、高コレステロールが既に高めになっていたが、医師より運動不足と本音を頑張る意欲がでてきている。6ヶ月後では、体重も横ばいだが、正月とはなんぞ、歩数が減少し、体重が増加している。そこによくあつたことから、今後の歩数の目標が達成に主張され、行動量を少しづつ減らして貰う。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

実施センター

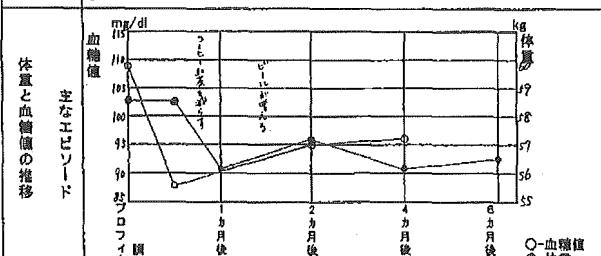
指導者名

プロフィール ①男・女 ②62才 ③未婚・既婚 ④身長159.2cm ⑤単身赴任 有(無)

- 問題点
1. プロファイル調査時、空腹時血糖 109mg/dl
 2. 週年後、間食が増え、コーヒー紅茶の販糖 3本/日 × 6杯
 3. 食事にはバターと卵黄をかける。卵黄×3本、内1個が卵黄。
 4. 飲酒の機会が多く、飲酒するごとに体重が上がる。
 - 5.

- 指導項目
1. コーヒー、紅茶の販糖回数を減らし、1杯×1回の販糖を始めた。
 2. 食事にはバターと卵黄を減らす。卵黄×3本。
 3. 飲酒の機会を減らす(ビールや日本酒)にして、禁酒日を週に1~2日とする。
 - 4.
 - 5.

- 努力
ポイント
- 食の脂っこさも減られ、コーヒー、紅茶の量を減り、卵黄も卵黄を入れたもので飲むようにした。
 - 毎日の飲酒、マグリン、オーレンジ、紅茶を1杯、検査結果を分析し、次の目標を立てる。
 - コントロールしていく。



評価
考察

日々の歩数、運動量、筋トレ、検査結果に記入するノートを作り、自己流の分析を行って運動だけで調整していたが、食生活のコントロールも大事だということを気づく良いきっかけとなれた。少しのペースで検査値が変わることを実感され、今後も、運動、食生活をバランスよくコントロールできる見方でまたと思われる。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

上段

実施センター

指導者名

プロフィール ①男・女 ②58才 ③未婚・既婚 ④身長161.5cm ⑤単身赴任 有(無)

- 問題点
1. プロファイル調査時 空腹時血糖値 108.1mg/dl
 2. 在宅後、夜中にパンやお菓子を食べる習慣がある。
 3. 肉類が多く、野菜が少ないので、
 4. 車や自家用車を借りることが多くあります。
 - 5.

- 指導項目
1. 緊急車、お菓子を減らす。
 2. 内科医にヒヤ肉、魚へ変える。調理法も天ぷらより焼き、茹でに変える。
 3. 食事、いいねと減らす。
 4. 歩数も減らしていく。筋トレ体操をやり直す。
 5. 飲酒量を減らす。(本人は健常だとか)

- 努力
ポイント
- プロファイル調査後から自分で気付いた点を記録していく、運動を取り入れられた。
 - 無理せず、徐々に減らすこと重視しながら、生活改善に取り組む。
 -

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

実施センター

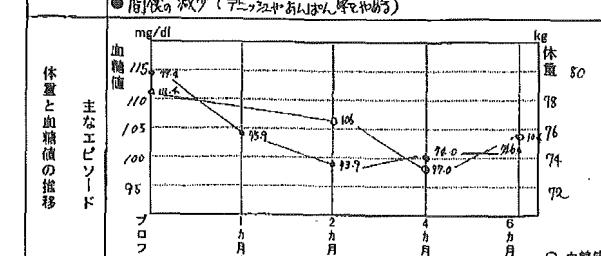
指導者名

プロフィール ①男・女 ②50才 ③未婚・既婚 ④身長184cm ⑤単身赴任 有(無)

- 問題点
1. 脳脂過多の食生活(魚・肉の生活、規則のない食事時間、高脂血症、野菜類が少ないので)
 2. 食事内容のバラツキがある。
 3. 消費量過多(3.2kg/日)
 4. 食事内容多い(菓子やパンを中心とする)
 - 5.

- 指導項目
1. 脳脂の少しある心配に心配换成る。(漢方: 超2回、マヨネーズ使用削減、洋菓子から和菓子)
 2. 運動を頑張る(生活中で、運動する機会を増やす)
 3. 消費量の減少(葉酸、お茶は一日1杯(60ml)まで3本/日)
 4. 食事内容を減らす。
 5. ハラスの良い食事をする。

- 努力
ポイント
- 脂肪の少しあるハラスの少吃で行なった。(魚・大豆・野菜を中心とした食生活、精肉を食事に加える)
 - 運動の定期化(30分/日の歩くやクリ、ランペル(10kg×50回/日))
 - 間食を減少(テニスやあいのん等ややめる)



評価
考察

非常に改善が早く、運動は、行動が少しある方だからこそ、これで減らすことを最初から実行していました。

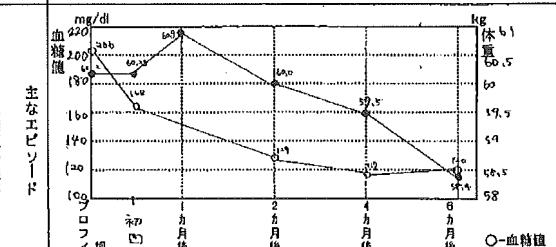
*運動が一ヶ月で、体重が約1kg減った。腰痛が軽減され、歩行も楽になりました。腰痛は以前からありました。腰痛は、歩行の際に腰筋が緊張するので、腰筋をほぐす運動を始めました。
*飲酒は少しあるが、飲食はあまり多くありません。本人のやけに「地域・地域での糖尿病予防教育の基盤的問題に関する調査研究」(H14-1-304)
*運動は、筋肉を鍛える運動なので、筋肉が、アパレルとよく似合っている。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 2103

指導者名 藤原 明子

実施センター 矢中町

プロフィール	①男・女 ② 61 才 ③未婚 既婚 ④身長 162.1 cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1.プロフィール空腹時 GLU 204mg/dL HbA1c 8.7%、1.5AG 2.6 → 飲食制限実施 2.食事 濃厚味太多 (葉物・油脂類) 3.・油脂類太多 (葉物) 甘い物が大好き 4.・パンや細類が多い 5.
相談項目	1.糖尿病の予防について、回数回、ペリフレート使用 2.脂肪のへり方について、(叶片) (洋菓子→手作り、油脂類→煎牛乳) 3.お菓子の量と量の数と本数類似問題について (甘いもの好きなので、食べたい) 4.麺類よりはご飯をし、かうじ 5.運動、ウエーリングの効果について
努力	●企画会議を毎日つけ、自分なりに振り返り入りを立てていた。 ●食事改善 (脂肪をへらす) お菓子を食べなくなった。ごはんも食べなくなった。 ●ウォーキングは毎日 (歩~2万歩) かんばった。体重1kg減、作風改善あり
ポイント	
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	
評価者察	プロフィール: 同じく脂肪太多で、脂肪のへり方を教えたが、脂肪太多を減らすには、食事内容、歩数等を毎日2回、血糖値を改めて見ることで、自立して歩いて、さらに努力されました。目標達成につながりました。 評価者察: パロフィール: 同じく脂肪太多で、脂肪のへり方を教えたが、脂肪太多を減らすには、食事内容、歩数等を毎日2回、血糖値を改めて見ることで、自立して歩いて、さらに努力されました。目標達成につながりました。

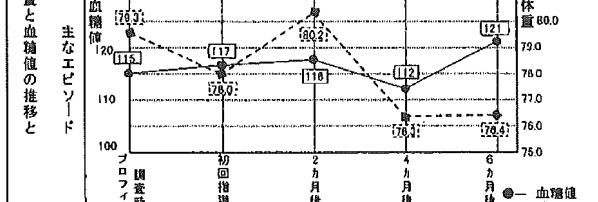
「地域・職域での糖尿病予防教育の長時間効果に関する
総合的取組み研究」班 (H14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 52才 ③既婚 ④身長 170.2 cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.菓子類の摂取量が多い 2.油脂類の摂取量が多い 3.アルコールの摂取量が多い 4.肥満がある(BMI26.6) 5.
相談項目	1.洋菓子を和菓子に変える。かりんとうの摂取量を減らす(月に4袋→2袋→やめる) 2.ドレッシングをノンオイルに変える。 3.アルコールを減らす(ビールの量を減らす→一次会で切り上げる) 4.減量する(目標マイナス3キロ) 5.
努力	①和菓子をほどんどしなくなり、食べるときも和菓子を食べる。 ②ノンオイルドレッシングに変えるだけでなく油料理を食べる頻度も減った。 ③飲み会は月の1回ある例外を除いては1次会で切り上げた。
ポイント	
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	
評価者察	菓子類や油脂類は比較的楽に減らすことができ、本人も負担に思うことなく継続することができたが、アルコールの摂取量を減らすのは難しかったようである。アルコール量が血糖値に影響していることをきちんとわかっている方であったため、難しいながらも目標を守ることができたと思う。

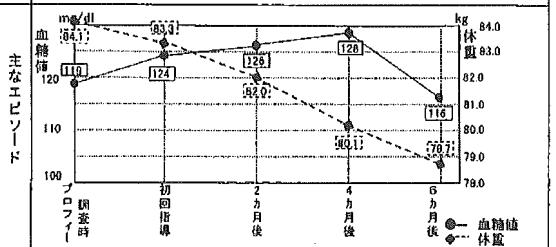
「地域・職域での糖尿病予防教育の長時間効果に関する
総合的取組み研究」班 (H14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 52才 ③既婚 ④身長 178.6 cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.脂質(特に脂肪の多い肉や油脂類)の摂取量が多い 2.総エネルギー摂取量が多い 3.アルコールの摂取量が多い 4.間食、果物の摂取量が多い 5.肥満がある(BMI26.1)
相談項目	1.半年間で2kg減量する(週に1回体重を測定し「体重測定表」に記録する) 2.週末に1日60分のウォーキングを行う(2日間できないときは1日で120分) 3.出張(週に3日)先の朝食は洋食でなく和食を選ぶ 4.週末はダンベル休憩を行う(1回10分) 5.
努力	●週末に限らず歩く時間を増やした(車を使わずに歩く、エスカレーターを階段) ●体重を記録する事で少し増えてでも短期間のうちにどさように意識した ●肉を減らし野菜や魚を中心とした食事に変えた(和食中心)
ポイント	
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	
評価者察	教室参加前より主治医(肝機能障害)より減量の指示があり「お菓子を食べない」「炭水化物を減らす」「お酒を少な目にすることに取り組んでいた。叔父が糖尿病で失明したことでもあって目的意識も高く、性格的にも「言われたことは守る」タイプ。体重が減ってきたことが動きになって面接時の表情も明るく会話も弾んだ。

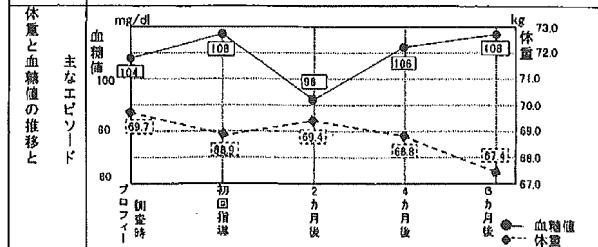
「地域・職域での糖尿病予防教育の長時間効果に関する
総合的取組み研究」班 (H14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 41才 ③既婚 ④身長 174.4 cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.毎日ボテトサラダを食べたり、マヨネーズの摂取が多い 2.乳製品(牛乳・ヨーグルト)の摂取量が多い 3.総質(エネルギー源)の摂取が少ない 4.間食をする 5.
相談項目	1.マヨネーズをノンオイルドレッシングに変える 2.ボテトサラダを週に5回から3回に減らす→頻度を変えずに1回量を5分の3に減らす 3.ヨーグルトを低脂肪のものに変える一種類は炭酸でなく1日2回を1回に減らす 4.低脂肪牛乳ではないが比較的脂質分の少ない牛乳に変える 5.
努力	●大好きなヨーグルトを1日1回に減らした ●大好きなボテトサラダも1回の摂取量を減らした ●
ポイント	
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	
評価者察	体重は20代と変わらずBMIも22.6と適正で、運動量も十分あり健康管理には自信をもっている方。バランスのとれた食事がどれようになることを目標にしようと思うが、長年続いた習慣をかえることへの抵抗が強く苦労した。体重は2kg減ったが血糖値もHbA1cの改善は見られなかったのが残念だった。

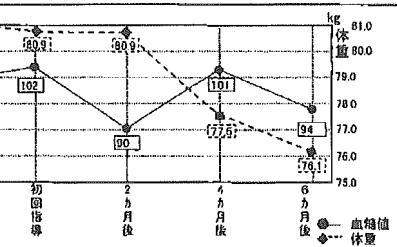
「地域・職域での糖尿病予防教育の長時間効果に関する
総合的取組み研究」班 (H14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 52才 ③既婚 ④ 身長 171.8 cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.肥満がある(BMI27.2) 2.油脂類の摂取が多い(油料理・マヨネーズ・マーガリン・コーヒー・フレッシュなど) 3.菓子類・砂糖の摂取が多い 4.運動量が少ない 5.
指導項目	1.減量する(1ヶ月に1kg)。週に4日体重を測定し記録する。 2.マヨネーズをノンオイルドレッシングに、マーガリンをジャムにかえる 3.コーヒーはブラックで飲む(砂糖・コーヒーフレッシュは使わない) 4.毎日1万歩歩く 5.
努力	①コーヒーをブラックにかえマヨネーズやマーガリンをやめた ②定期的に体重を測定し記録した ③ウォーキングシューズを購入し毎日1万歩を意識して歩いた。歩数を記録した。
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	
評価考察	最初の目標が本人にとってあまりに簡単に実行できることであったため、その後の目標設定は対象者からの積極的な発言をもとに決めていくことができた。目標の達成度も高く、減量にも成功。「ちょっと意図しだけでこんなにも変わられるのかと驚いている」との感想も聞かれ、教室への参加がよいきっかけになりましたと思われる。

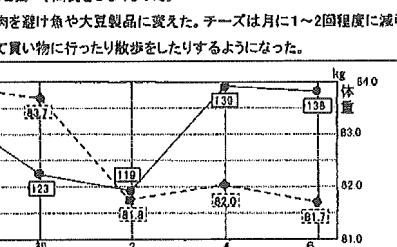
「地域・職域での糖尿病予防教育の実践効果に関する
調査研究」(H14-03-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 43才 ③既婚 ④ 身長 170.0 cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.経エネルギー摂取量が多い 2.脂肪(肉・油脂類・乳脂肪・マヨネーズ・ドレッシング)の摂取量が多い 3.アルコールの摂取量が多い 4.肥満がある(BMI25.9) 5.運動不足である
指導項目	1.脂肪の摂取量を減らす(肉、乳脂肪、マヨネーズの摂取を減らす) 2.間食を減らす(アイスクリームやポテトチップスの摂取頻度を減らす) 3.運動量を増やす(歩く) 4.減量する(体重測定を習慣化する) 5.
努力	①昼食をきちんと食べ、間食をしなくなった。 ②脂肪の多い肉を避け魚や大豆製品に変えた。チーズは月に1~2回程度に減らした ③休日は歩いて買い物に行ったり散歩をしたりするようになった。
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	
評価考察	グルメな方で食事をとても楽しんでいる方であったため、改善のための目標も楽しみを奪ってしまうものにならないよう気をつけたが、本人は「減らす」とより「やめる」とことを希望するため、最終的には楽しみを奪ってしまったのかもしれない。結果的に体重が減ったものの血糖値は悪化してしまった。

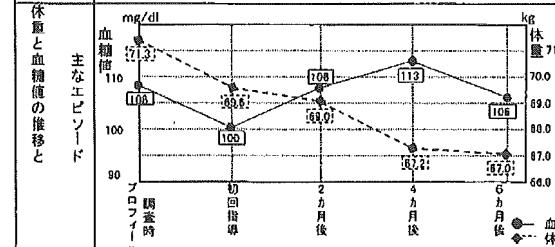
「地域・職域での糖尿病予防教育の実践効果に関する
調査研究」(H14-03-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 46才 ③既婚 ④ 身長 172.4 cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.総摂取エネルギー量が多い 2.脂肪摂取量(特に肉・油脂類)が多い 3.軽度肥満あり(BMI23.7) 4.運動量が少ない 5.
指導項目	1.外食も含め肉を食べる頻度を半分に減らす。 2.毎日食べているソーセージ(6~7本)を週に3回に減らす。 3.週に3回食べているアイスクリームを週に1回に減らす。 4.週末に1回60分の運動(ゴルフ等)を行う毎日1万歩歩く 5.
努力	①肉は2日に1食程度に減らし(ソーセージも食べなくなった)、魚や野菜を食べる頻度が増えた ②アイスクリームは一切食べなくなった ③週末の運動ができないでも平日は必ず1万歩以上歩いた
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	
評価考察	取り組みやすく負担のない目標から始めたため、目標の達成度は高かった。体重も4キロ減りBMIも標準になった割に血糖値やHbA1cに効果が見られなかつたことが残念であった。

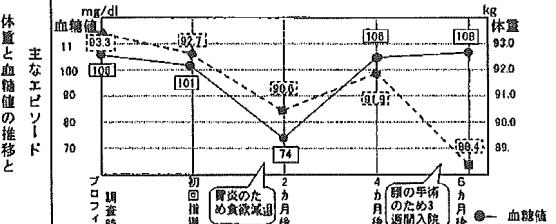
「地域・職域での糖尿病予防教育の実践効果に関する
調査研究」(H14-03-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

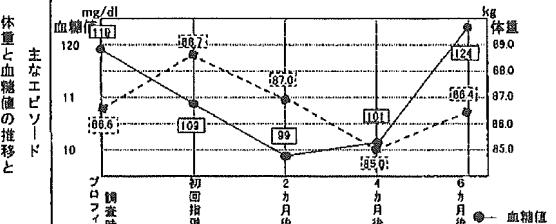
プロフィール	
①男 ②59才 ③既婚 ④身長 180.2 cm ⑤単身赴任 無	
問題点	
1.BMI 28.4と肥満あり。高血圧内服治療中。 2.腰痛があり運動が思うように出来ず、体重上昇傾向。 3.生活指導は単発で度合が受けているが、知識に偏りがみられる。 4.アドバイスされるのは嬉しい。情報を見た上で自分で判断する。生活改善目標を共育化することにも抵抗を示す。	
指導項目	1.絶食しても、減量したい希望があったが、1ヶ月1kgのペースで6ヶ月かけて減量。 2.昼食時ざるそばと一緒に食べている揚げ物を野菜小鉢に変える。 3.酒のつまみの珍味を野菜小鉢に変える。 4.朝食時、主食を食べる。 5.歩数計をつけ、日常生活での運動量を計る。
努力ポイント	●腰痛悪化や骨炎が原因ではあったが、食事量が減り、体重が減少した。 ●朝食に玄米ごはんを食べるようになった。昼食時の揚げ物の回数が減った。 夕食の珍味の量が減った。 ●歩数計をつける習慣ができた。
体重と血糖値の推移と	
評価考察	アドバイスに対しては「まあ聞くとくよ」といった姿勢であったが、食事内容など実行していることも多かった。目標の共化までにはいくにいたが、生活改善はできていたと思う。しかし、4ヶ月指導以降は腰痛問題が最優先となり、腰椎骨予防への関心は薄れていき、歩数や飲酒量も覚えていない状況であった。最終的には入院したこともあり、体重は5kg減少、検査結果も現状維持となつた。手術後、腰の様子はよくなつたので、今後主治医と相談しながら、運動を再開したとの希望もあり、今後に期待したい。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	
①男 ②58才 ③既婚 ④身長 182.0 cm ⑤単身赴任 無	
問題点	
1.FBS(119)、HbA1c(5.5)は基準値上限、TG、肝機能、尿酸は基準値を超える。 2.BMI 25.0と肥満あり、高血圧内服治療中 3.ゴルフ以外の運動習慣がなく、運動不足の状態。 4.出張が多いため、外食や付き合い酒が多い。 5.乳製品の摂取が多い。	
指導項目	1.減量による検査値の改善(目標 月積込み 83kg、毎日の体重測定) 2.歩数計をつけ、1日1万歩を目指し歩く。 3.脂肪を減らす(ヨネーズ、脂肪の多い肉、コーヒー・フレッシュなど) 4.乳製品を適量におさえる。 5.休肝日をつくつたり、自宅での飲酒量を減らす。
努力ポイント	●ヨーネーズを含めた乳製品の量が減った。 ●肉やヨネーズを含めた脂肪が減った。 ●休肝日をつくつたり、自宅での飲酒量を減らすことができた。 ●梅干しを減らしたり、五ねぎを食べたり血压改善のための努力ができた。
体重と血糖値の推移と	
評価考察	以前スポーツクラブに通うことで減量に成功した経験があるため、今回も運動に取り組みたい意欲はあったが、冬の乾燥シーズンと量なり皮膚病が悪化したことで、運動が思うようにできなかった。食事については出張が多いため目標が決めていくとも話していたが、ヨネーズの量や休肝日の量など細かいところがよく改善できた。その効果が少しずつ出て減量とともに検査値も改善してきたが、ゴールデンウイークの食べ過ぎ飲みすぎが最終検査値を悪化させてしまつたのは残念であった。今後も運動にチャレンジしたい姿勢がわるため、是非、褒めさせて欲しい。

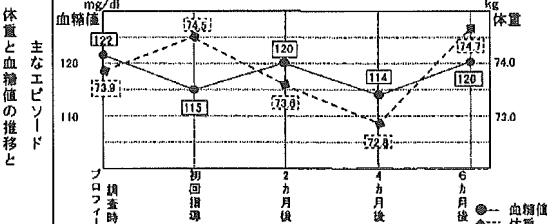
「地域・団体での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」第Ⅱ期(H14-Ⅱ-004)「地域・団体での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」第Ⅱ期(H14-Ⅱ-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

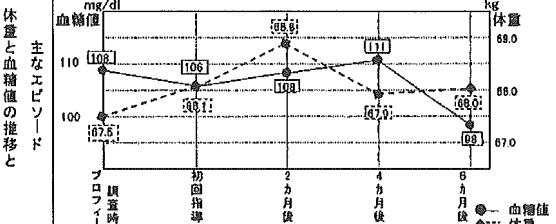
プロフィール	
①男 ②48才 ③既婚 ④身長 175.5 cm ⑤単身赴任 無	
問題点	
1.FBS 122と高値。(H14年度定期健診FBS180代で生活改善し10kg減量) 2.生活改善から1年が経過し、気がゆるんできた。 3.アルコールは飲み始めるところができない、多量に飲んでしまう。(多量常用飲酒者) 4.高尿酸血症で内服治療中	
指導項目	1.減量によるFBSの改善(目標 月積込み 71kg、毎日の体重測定) 2.スポーツクラブに週3回通う、行かない日は1万歩歩く。 3.週1回休肝日をつくる。 4.気がゆるまないよう歩数などを記録し、モニタリングを続ける。
努力ポイント	●寒い時期と量り、スポーツクラブには目標どおり通えなかったが、昼休みにウォーキングをする習慣がつき、1万歩歩けた。1万歩の感覚もつかめてきた。 ●四十肩の影響もあるが、ストレッチ体操と腕立て伏せをする習慣がついた。 ●以前つけていた自分で考案した記録表を再度つけることで、モニタリングができた。
体重と血糖値の推移と	
評価考察	本人の想定にもあつたが、2年前は検査値がかなり悪かったので、焦らずして生活改善に取組むことなどができたが、今回は検査値が高くなつても、基準値より少し高い程度だったので、危機感にかけ、取組みが少なくなつたようだ。しかし、昼休みのウォーキングなどスポーツクラブ以外の運動習慣ができたことは大きな成果であり、運動検査でも改善がみられた。体質や血糖検査結果は現状維持であったが、気のゆるみから元に戻つてしまうリスクを考えると効果は十分にあつたと思う。仕事帰りにスポーツクラブに行く日は行く前に夕食を食べるため、休肝日にできるという貴重な機会であったが、スポーツクラブの回数が少なかつたため、休肝日も増えなかつたのは残念であった。高尿酸血症もあるため、今後、飲酒量をピタコントロールするかが本人にとって大きな課題である。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	
①男 ②47才 ③既婚 ④身長 178.0 cm ⑤単身赴任 無	
問題点	
1.デスクワーク中心で歩くこと少なく、休日も室内で過ごすことが多い。 2.朝食時、クリームパンを週5回食べる。 3.ごはんの量が多く、脂肪の多い肉類の摂取量が多い。 4.牛乳が苦い。	
指導項目	1.歩数計をつけて運動量を測定し、運動量を増やす工夫をする。 2.朝食のパンにバナナを乗せる。 3.ごはんを適量食べ、主菜の量を少なくする。脂肪の多い肉を少ない肉に替える。 4.牛乳以外の乳製品を適量とする。
努力ポイント	●歩数を増やすため、通勤時1~2駅歩いたり、休日はタウンウォッキングに出かけた。 ●朝食のパンがレーズンパンやロールパンなど砂糖や脂肪の少ないパンに替えた。 ●ごはんの量や主菜の量などバランスを考えて食べるようになった。 ●ヨーグルトやチーズなど乳製品を適量とするようになった。
体重と血糖値の推移と	
評価考察	検査結果に異常値もなく、体調も標準的ため、本人はあまり危機感がなかった。検査値の改善よりも現状維持を目標にして、できるところから取組むようにした。歩数計を着けることははじめのうちは「はずかしい」からか抵抗があったが、休日のウォーキングをすると自然に着けることで興味がでてきて、平日にも測定ができるようになった。ウォーキングは趣味的なタウンウォッキングの形で楽しく継続できよかったです。平均歩数や運動検査も改善し、本人も苦手な運動習慣ができることを喜んでいました。また、最後に空腹時血糖が100を切ったこともげりになったと思う。食事でも朝食のパンが変化したことは毎日のことなので、効果があったと思われる。

「地域・団体での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」第Ⅱ期(H14-Ⅱ-004)「地域・団体での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」第Ⅱ期(H14-Ⅱ-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール																		
①男 ② 40才 ③既婚 ④ 身長 174.0 cm ⑤単身赴任 無																		
問題点																		
1.FBS(121)、HbA1c(5.7)、UA(7.6)、γ-GTP(00)が高い。 2.BMI 32.0と肥満あり、少々の体脂過剰には慣れてしまって気にしていない。 3.運動習慣なく、仕事もデスクワーク中心、通勤でも8分程度の歩行と運動不足状態。 4.脂肪摂取と夕食時のごはんの量が多い。																		
指導項目																		
1.体重に关心をもつよう体重測定を週1回からはじめる。 2.歩数計をつけて運動量を測定し、運動量を増やす工夫をする。 3.夕食時のごはんをふつう盛にする。 4.社食では栄養士おすすめメニューを選ぶ。 5.油をひかえた料理ブックを活用し、器に替えてもらい、油脂を減らす。																		
努力ポイント																		
①週1回体重測定の習慣がつき、増えた原因などのモニタリングができるようになった。 ②歩数測定で運動不足の自覚ができ、退室のウォーキングや歩く工夫などができるようになった。 ③食事は考へて食べることが多くなった。																		
体重と血糖値の推移と																		
<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値 (mg/dL)</td> <td>142</td> <td>144</td> <td>121</td> <td>124</td> <td>121</td> </tr> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>101.0</td> <td>102.8</td> <td>109.1</td> <td>112.6</td> <td>102.6</td> </tr> </tbody> </table>		月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値 (mg/dL)	142	144	121	124	121	体重 (kg)	101.0	102.8	109.1	112.6	102.6
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後														
血糖値 (mg/dL)	142	144	121	124	121													
体重 (kg)	101.0	102.8	109.1	112.6	102.6													
評価考察																		
体重を減らすため、食事を中心に量や回数などの目標を設定しようとしたが、出された食事は控えず量一杯持てる習慣が身に付いてこなかった。夕食は自宅で食べていたため、妻の協力を得ることからはじめた。食事の知識を医師時に教えることで、徐々に「パニューチビング」を身に付けることができた。また、体重を計ることでその増減の原因について考えるができた。運動では、歩数測定を通して運動不足が自覚でき、社内歩く工夫や要は走るのウォーキングができるようになった。6ヶ月を通して効果がでる行動が少なかったため検査結果の大きな改善はみられなかつたが現状維持はできた。また、いろいろな気づきができたように思う。運動は好きなのでやりたい気持ちがある。今後、運動習慣化することで生活習慣改善にも興味を持って行動も増えればよいと思う。																		

「地域・職域での糖尿病予防教育の実践経験に関する
無作為割付介入研究」Ⅱ期 (H14-医-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の実践経験に関する
無作為割付介入研究」Ⅱ期 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール																		
①男 ② 57才 ③既婚 ④ 身長 188.4 cm ⑤単身赴任 無																		
問題点																		
1.HbA1cが5.7と高い。 2.牛乳・ヨーグルトの摂取が多い。 3.平日の昼食は麺類を食べる。 4.果物の摂取量が多い。																		
指導項目																		
1.牛乳・ヨーグルトを低脂肪に変えるか、量を減らす。 2.平日の昼食時の麺類をごはん食に変える(社食では栄養士おすすめメニュー 550~750kcalを選び外食時はそれと同程度のものを選び、多い時は残す) 3.りんごを食べる時は1/2個にする。 4.体重・歩数は現状維持。																		
努力ポイント																		
①低脂肪ヨーグルトにしたり、チーズを食べるのをやめたりして乳製品が過量とれるようになつた。 ②昼食は麺類が半分以下に減り、低カロリーの定食を食べる習慣ができた。 ③休みのウォーキングや週1回のチューブ体操などの運動習慣ができた。																		
体重と血糖値の推移と																		
<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値 (mg/dL)</td> <td>120</td> <td>125</td> <td>110</td> <td>113</td> <td>105</td> </tr> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>110</td> <td>115</td> <td>105</td> <td>111</td> <td>108</td> </tr> </tbody> </table>		月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値 (mg/dL)	120	125	110	113	105	体重 (kg)	110	115	105	111	108
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後														
血糖値 (mg/dL)	120	125	110	113	105													
体重 (kg)	110	115	105	111	108													
評価考察																		
7年ほど前から糖尿病予防のためウォーキングや軽作業など、努力をしてきた方であった。そのため、問題点は少なかったが、少ない問題点を積極的に変えようとする姿勢がみられた。結果として体重が2kg減少、HbA1cも基準値内、運動習慣も改善した。昼食は今までカロリーだけに気にして麺類を食べていた。足食をすくめるとお食事にもカロリーも減らせる定食を食べ、一時的に体重が増えてしまったが、社食の栄養士おすすめメニューを参考にカロリーを説明する中で定食の時でもカロリーが減らせるようになつた。独学の時にはわからなかつた習慣がわかつたことははとてもよかったですと本人もよろこんでいた。途中がんばりすぎを心配したが、本人は歩数を測定記録することがほげみとなりウォーキング意欲がでた大きな自信もなく生活改善に取り組めたようであつた。																		

「地域・職域での糖尿病予防教育の実践経験に関する
無作為割付介入研究」Ⅱ期 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

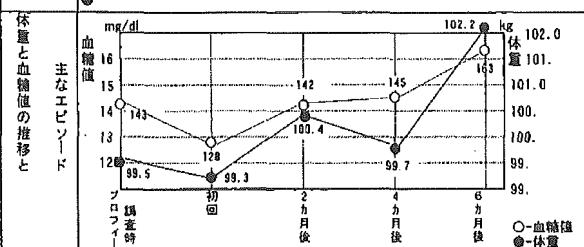
プロフィール																		
①男 ② 43才 ③既婚 ④ 身長 178.7 cm ⑤単身赴任 無																		
問題点																		
1.FBS(130)、T-ch(246)、TG(164)、UA(8.6)、血圧が高い。 2.BMI 24.1と肥満傾向あり。 3.飲酒量が多い。 4.睡眠が多い、乳製品が少ない、油脂が多い。																		
指導項目																		
1.最近はじめ朝のウォーキングを続ける。 2.自宅での飲酒量を減らす(ビール350ml缶2本→1本) 3.飲み会の2次会時のスナック類・ナツをやめる。 4.昼食時、週1回以上麺類以外の定食にする。 5.減量による検査値の改善(目標 重袋込み 72kg、毎日の体重測定)																		
努力ポイント																		
①自宅での飲酒は一日500mlと規制したが決めた量が守れた。 ②食事はバランスよく食べたり、量を調整する感覚が身についた。 ③朝のウォーキングは習慣化まではいかなかつたが、平均1万歩まで歩数が増えた。																		
体重と血糖値の推移と																		
<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値 (mg/dL)</td> <td>130</td> <td>142</td> <td>124</td> <td>124</td> <td>118</td> </tr> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>76.0</td> <td>74.0</td> <td>72.0</td> <td>71.0</td> <td>70.0</td> </tr> </tbody> </table>		月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値 (mg/dL)	130	142	124	124	118	体重 (kg)	76.0	74.0	72.0	71.0	70.0
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後														
血糖値 (mg/dL)	130	142	124	124	118													
体重 (kg)	76.0	74.0	72.0	71.0	70.0													
評価考察																		
飲食量が決まって朝のウォーキングを開始、自己目標は運動不足の解消だった。飲酒による健康障害は自覚はないが、社事上業務は多く、喫煙時の吸収量のコントロールができないため、自己目標にはしていなかつた。就診結果を説明しながら、保健師から積極的に飲酒量を減らすところ自宅での飲酒量をコントロールする目標ができた。ざっくり腰の運動は中断したが、飲酒体験ができる、その結果血糖値などが改善、飲酒による脳を再度自覚できることできた。しかし飲酒に取組めたが、部長への意識も豊富になり、宣席が激増。しかし、自宅での飲酒や週1回休肝日をつくなど努力がみられた。無理なことを続ける過熱がでたことは反省といえる。各検査値がすべて改善したこと本人の誇りになり、今後の継続が期待できる。目標のウォーキングも中断しながらもできる範囲で続けられた。																		

「地域・職域での糖尿病予防教育の実践経験に関する
無作為割付介入研究」Ⅱ期 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____

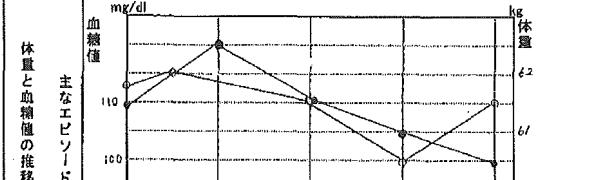
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男 ②48才 ③既婚 ④身長 171.3cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.早食い、どか食いなど、食事の取り方。 2.飲み会(週3~4回)後、帰宅してからごはんとおかずを食べる。 3.平日は営業で15000歩歩いていたが、休日はごろごろしており、運動不足である。 4.飲み会では勧められるままに飲み、自分では飲酒量をコントロールできない。 5.過去(H9~12)にDMのため通院していたが、指導を受けても行動変容に至らなかった。
指導項目	1.1日1回体重計に乗る。 2.飲んで帰った日はごはんを食べない。空腹感は水を飲んで紛らわす。 3.週末にストレッチ、チューブ体操を行う。(1ヶ月後に追加) 4._____ 5._____
努力	●ほぼ毎日体重計に乗るようになった。 ●飲み会の後はご飯をたべないように心がけた。 ●_____
ポイント	
評価 考察	日常生活の改善が必要であると理解しているでも実行に移すのが難しいようだった。また、自慢については察知してみるものの、人に譲られたり食べ物が送られてくるなどの感覚があると自分の意を貫くことが難しくなってしまい、妥協とチャレンジを繰り返していた。最終的には運動の時期で飲み会やお菓子の差し入れが増えたこともあり、データが大幅に悪化してしまった。症状が無いのに再生するよりは、今まで通り過ごして健康に絆わりたいという考え方を持っていたようで、プログラム終了後のフォローには応じてもらえた。多忙な中、時間を割いての参加だったので、関わらず、懸念傾向に終わってしまったのは残念だった。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____

指導者名 _____ 実施センター _____

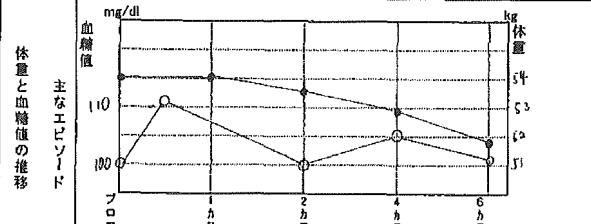
プロフィール	①男 ②55才 ③未婚 (既婚) ④身長 159cm ⑤単身赴任 有 (無)
問題点	1.仕事柄(営業)の履歴で年齢も重いが、運動不足が原因で腰痛が悪化している。 2.野菜の摂取量が少ないので、運動不足による腰痛が悪化している。 3.運動習慣がない(歩数が10~20分程度の散歩、休憩時間中のペース走)。 4.歩くときに腰痛が多いため、運動習慣がない。 5._____
指導項目	1.運動の習慣をもうまく(エクササイズ)歩く、スピードをあげて短時間で毎日歩く。 2.野菜を多く食べよう。 3.葉っぱ(葉)よりも茎(茎)や茎葉(葉)を現在の半分に減らす。 4.葉っぱは野菜を。 5._____
努力	●週末(休日)は積極的に歩くを意識している。歩道中でも草やエバーベタを使わないと気がつく。 ●妻の協力のもと男子野球部員が増えてからは競争的につながっている。 ●お菓子を控え募金活動で頻度が減り、手帳類も荷物などに力を入れた。
ポイント	
評価 考察	本研究が初めての健康診断の高齢者を対象としたものであり、効率的に高齢者脳卒中リスク低減に向けた自己保健行動への意識が高まっています。しかし運動的行動や野菜を食べる行動、生活習慣はまだつながらない。特に禁煙や禁酒日前の行動、運動や生活習慣が改善されなければいけない傾向が見受けられました。運動や野菜は確かに良いですが、運動や野菜は隠れていた点が多かったです。

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」班 (H14-医-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」班 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____

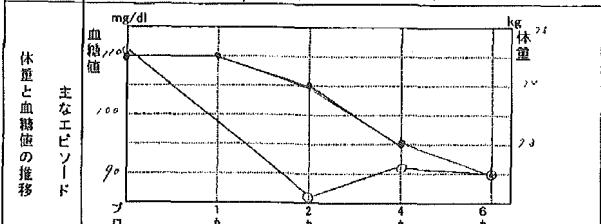
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男 ②62才 ③未婚 (既婚) ④身長 174cm ⑤単身赴任 有 (無)
問題点	1. BMI 24.2 2. 調理法の偏り(長男家族に同居、調理が女性だけで、夫や嗜好習慣も油調理多) 3. 運動習慣がない
指導項目	1. 食事生活について ①お肉を1kg以下、1日3回は太めから自分の食べ物を減らせる。②自分が「自分で買える」という使用量を減らす。お肉は1kg以内、野菜、サラダ、調理料など多く。 2. 運動習慣を持ちましょう。~毎日10km以上でもいいので、歩く30分程度歩く。 3. 健康手帳に、ハスクアフロの記録表を記入
努力	●食事生活を改めた結果、毎日朝食は調理時間がかかる中、できる限り減らして、体重も取れています。 ●運動の食べ物が減りました(意識するかしないか) ●油を使い少しあげて焼いています。
ポイント	
評価 考察	運動を続けており、油を使い少しあげて焼いています。体重も減りましたが、運動習慣がまだ続かないのが現状です。目標は達成できましたが、運動習慣がまだ続かないのが現状です。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____

指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男 ②46才 ③未婚 (既婚) ④身長 160cm ⑤単身赴任 有 (無)
問題点	1. BMI 28.5と太りすぎでいる 2. 安眠薬を服用している 3. 運動習慣が不足している 4. 食べ物が多い(特に夕食後) 5. 油や脂の摂取量が多いため
指導項目	1. 開飯を減らす、夕食後の開飯はやめる 2. 運動量を小分け。歩数は1日2000歩以上を目指す。 3. 減量(1ヶ月1kgペース)で、1ヶ月ごとに減量を目標とする 4. お肉の量と油を使い、調理を控え、薄皮巻きモチハサミ 5. 新鮮玉ひつる(食生活)、運動量(運動量)などを目標化する
努力	●開飯を減らした(夕食後の開飯をやめることはできなかたが減っています) ●1ヶ月間で2kgの減量ができた ●野菜を控えましたが、油を使い、調理法を減らす
ポイント	
評価 考察	食事内容で減量したところ、腰痛が軽減された。しかし、腰痛が軽減されたことで運動量が減ったため、運動習慣が続かないのが現状です。運動習慣を維持するためには、腰痛の原因を特定する必要があります。腰痛の原因を特定するためには、腰痛の原因を特定する必要があります。

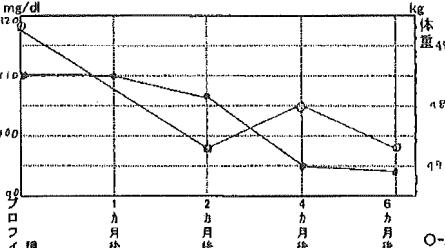
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」班 (H14-医-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」班 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

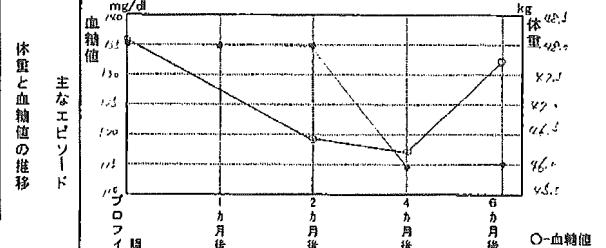
プロフィール	①男(女) ② 58才 ③未婚(既婚) ④身長 155cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 実腹時血糖が高め (プロフィール調査時、118.2mg/dl)
	2. 運動量が少ないので、脂肪燃焼不足
	3. 飲食に脂質が多い代り、下條式脂肪酸过多
	4. 肉類を多く使用した食事が多い
	5.
指導項目	1. 運動量を増やし、運動用脂質を減らす (週3~4回、1回30分のランニング)
	2. 健康ルーチンを実行する (週3~4回 ジャイロ、腕立て伏せ、腹筋)
	3. 飲食量は変えず、油脂類を使用した調理法を見直す。あげくいための食事へ
	4. 食物摂取を意識して、我慢する。
	5.
努力ポイント	①歩数、運動は少ないので、運動用脂質を減らす (ランニング)
	② 健康ルーチンを週3回以上実行する
	③ 食物摂取量を心がけて我慢し、油を削除した調理を消したり。
体重と血糖値の推移	
評価考察	かからず、健康に対する意識が高く、我慢的で取り組むことができた。 実腹時血糖も改善したが、それ以上に体重が減るところが、減るところが減るところがあった。(23kg→19.5kg) 耐糖能異常への対応が不足していたが、実際に見えていた結果、運動用脂質の削減 (10kg)、ランニング頻度を3~4回に増加した。脂質燃焼率のアプローチの外、他の運動でも取り組むことは、筋肉を強化させるために筋力があることを実感した。 「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為割付介入研究」班 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

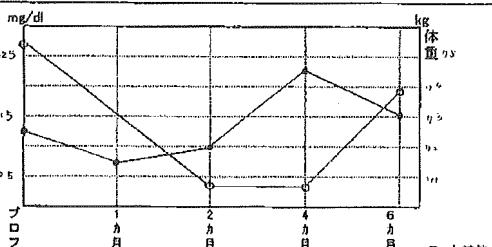
プロフィール	①男(女) ② 60才 ③未婚(既婚) ④身長 175cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 自身の活動量が少ないので、実現的で運動不足 (筋力低下)
	2. 1ヶ月半の運動量を減らす (筋力低下)
	3. 以前より、運動意欲が低めのときは、運動の仕事で身体的に向いて実現的でない
	4. (BMI 29.2 kg/m² 体重 109kg)
	5.
指導項目	1. 運動の習慣化 (月曜日/月曜日 10kmの走行)
	2. 物流の時間帯で運動 (午後の通勤時間)、午後1時を毎日
	3. 運動時の目標を設定 (①ペースアップを達成する)
	4.
	5.
努力ポイント	①毎日走行10km、運動の習慣化 (月曜日/月曜日 10kmの走行)
	② 物流の時間帯で運動 (午後の通勤時間)、午後1時を毎日
	③ 運動時の目標を設定 (①ペースアップを達成する)
体重と血糖値の推移	
評価考察	初回の評価では、運動量が少ないので、運動用脂質の削減 (10kg)、ランニング頻度を3~4回に増加した。しかし、運動量が減るところが減るところがあった。しかし、運動量が減るところが減るところがあった。 「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為割付介入研究」班 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

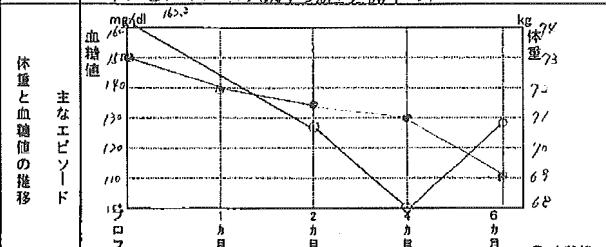
プロフィール	①男(女) ② 54才 ③未婚(既婚) ④身長 166cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 実腹時血糖が高め (プロフィール時、126.7mg/dl)
	2. 運動量が少ない。
	3. BMIが25.9とやや太り気味である
	4. 食物の摂取量多く (100g食事/日毎日飲んでいる)
	5. 食物の摂取量多く。
指導項目	1. 100%果物のジュースをやめること
	2. お腹にこなしがけの量を1/2以下に減らす。和食の量を減らすこと
	3. 1日1000歩を目標に、歩く量を増やす
	4. ご飯の大盛りを普通量にすること
	5. 買物の頻度を減らして、現金の貯蓄を減らす。
努力ポイント	①毎日100%果物のジュースをやめること
	② お腹にこなしがけの量を1/2以下に減らす
	③ 1日1000歩を目標に、歩く量を増やす
	④ ご飯の大盛りを普通量にすること
	⑤ 買物の頻度を減らして、現金の貯蓄を減らす。
体重と血糖値の推移	
評価考察	最初の1~2ヶ月は、一歩も前に進まなかった。体重、血糖値共に改善していくが、9ヶ月の結果となり、体重も減ったが、その結果、運動量も減らしてしまった。しかし、3ヶ月目から運動量を増やし、結果でなくいい感じにまとめて、お腹も減らして減らして、万歩計の記録も持続する様になりました。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男(女) ② 60才 ③未婚(既婚) ④身長 165cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 脂肪 BMI 26.0 (Finger)
	2. 総エネルギー摂取量過剰。
	3. ダイエット (Finger)
	4. BMR-IV 22.0 (Finger)
	5. 脂肪 1kg (Finger), 7kg
指導項目	1. 体重を70kgまで (最終目標: 70kg)
	2. 運動量を上げる
	3. 食事の量を減らして適量に
	4. 食事の質を改善する
	5.
努力ポイント	①毎日、運動量の削減で実現。(運動量を10kg増やせば、7kg減る)
	② 千歩 2.7kg、歩1歩=1kgの過剰エネルギーを1kg減らす
	③ 1kgの過剰エネルギー (2.7kg×2.7kg=7.29kg) を7kgとした。
体重と血糖値の推移	
評価考察	最後の1ヶ月は、1ヶ月間で7kg減ったが、体重を70kgまで減らすのに時間がかかる。しかし、1ヶ月間で7kg減ったが、体重を70kgまで減らすのに時間がかかる。しかし、1ヶ月間で7kg減ったが、体重を70kgまで減らすのに時間がかかる。

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為割付介入研究」班 (H14-医-004)

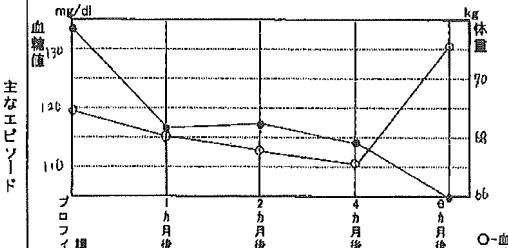
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為割付介入研究」班 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 65才 ③未婚 (既婚) ④ 身長 168.4cm ⑤ 単身赴任 有 (無)																		
問題点	1. 血糖値が高め 2. 野菜摂取量が少ない 3. 甘い物・肉食・油の量が多い 4. SSG・腹臍炎の歴史 5.																		
指導項目	1. 歩くことを意識する。 2. 重いトートバッグを軽くする。 3. 甘い物や油の量を控える。 4. 野菜を多く取り入れる。 5.																		
努力ポイント	● 運動の継続 (運動頻度は週1~2回、1000m走、歩数計の使用等) ● 食事改善 ● 脂肪減少 (脂質が高い) 野菜、豆二種																		
体重と血糖値の推移	主なエピソード  <table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>初期調査時</td><td>68.5</td><td>120</td></tr> <tr><td>1ヶ月後</td><td>69.0</td><td>115</td></tr> <tr><td>2ヶ月後</td><td>69.5</td><td>110</td></tr> <tr><td>4ヶ月後</td><td>70.0</td><td>110</td></tr> <tr><td>6ヶ月後</td><td>69.0</td><td>115</td></tr> </tbody> </table>	月	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)	初期調査時	68.5	120	1ヶ月後	69.0	115	2ヶ月後	69.5	110	4ヶ月後	70.0	110	6ヶ月後	69.0	115
月	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)																	
初期調査時	68.5	120																	
1ヶ月後	69.0	115																	
2ヶ月後	69.5	110																	
4ヶ月後	70.0	110																	
6ヶ月後	69.0	115																	
評価考察	運動によって積極的に歩くことで体重、血糖値、HbA1C、体重の推移は低下傾向。食事改善も上昇。原因不明(歩数計、食事量の変化なし)。下肢の浮腫感、甘い物や油の量を減らす。結果うまくいく。 ※評価欄に記入																		

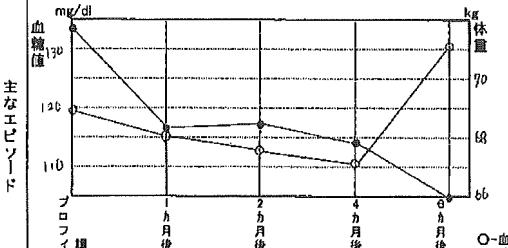
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
実証研究」班 (H14-企-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 61才 ③未婚 (既婚) ④ 身長 160.2cm ⑤ 単身赴任 有 (無)																		
問題点	1. エネルギーの不足 (特に運動不足が多い)、手作り食、脂質が多い 2. テーブルマーク (料理は、油混じた味がいい)、太作の食べ物が好きで、手作りの料理がいい 3. 夏季の暑さ (汗をかきやすい) と運動不足 (運動不足のためか体温上昇) 4. 生野菜を少吃む 5. あくまで野菜を頻度が多い。手作り野菜を適度に。																		
指導項目	1. 歩くことを意識する。 2. 野菜を少し多く、主食を少しあり、野菜目玉炒め 3. 運動日の調整、主食を食べながら運動する 4. 食事中の野菜の頻度減らすよりより多く食べる。 5.																		
努力ポイント	● 夏季も自分で時間と具合で歩きを続けている。 ● テーブルマークの調整と実行 ● 食物の頻度を減らし、油混じた野菜を減らす。																		
体重と血糖値の推移	主なエピソード  <table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>初期調査時</td><td>61.5</td><td>110</td></tr> <tr><td>1ヶ月後</td><td>61.5</td><td>105</td></tr> <tr><td>2ヶ月後</td><td>61.5</td><td>108</td></tr> <tr><td>4ヶ月後</td><td>61.5</td><td>108</td></tr> <tr><td>6ヶ月後</td><td>61.5</td><td>108</td></tr> </tbody> </table>	月	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)	初期調査時	61.5	110	1ヶ月後	61.5	105	2ヶ月後	61.5	108	4ヶ月後	61.5	108	6ヶ月後	61.5	108
月	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)																	
初期調査時	61.5	110																	
1ヶ月後	61.5	105																	
2ヶ月後	61.5	108																	
4ヶ月後	61.5	108																	
6ヶ月後	61.5	108																	
評価考察	運動不足による運動不足感を減らすための運動を続けている。本人も直感的であるが、歩くことは本当に効果的である。しかし歩く習慣がいい、なんでもかうど、夏季の暑さが運動がスリーズである。休日も運動を怠っている。野菜の手作り率が2割程度 (8月は1割)、油混じた野菜を減らす努力も怠る。しかし、運動が減らすよりも、油混じた野菜を減らす方が手軽である。運動が減らすよりも、油混じた野菜を減らす方が手軽である。																		

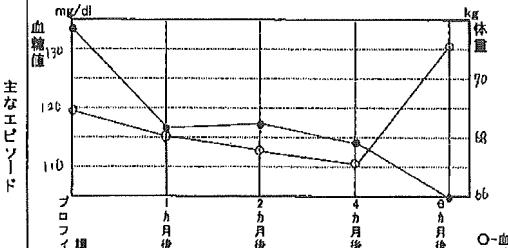
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
実証研究」班 (H14-企-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 58才 ③未婚 (既婚) ④ 身長 171cm ⑤ 単身赴任 有 (無)																		
問題点	1. 脂肪過剰傾向である (BMI 24.1) 2. 甘い物が多め。(牛乳、牛乳入り牛乳のつぶしが多い) / バーガー 3. 食欲、油の物の摂取が多く、野菜、豆類、果物の摂取が少く (油混じた野菜) 4. フライドポテト (一日2回以上) 摂取が多い 5. 運動不足 (本人自覚)。(歩数計 8000歩/日未満、2000歩/日未満)																		
指導項目	1. 体重を測定する (体重を毎日測定する) 2. 水中運動 (10分と短め) 3. フライドポテト (朝食や夕食の中心) 1回のみとする 4. 肉の脂肪を減らす (マヨネーズ入りのソースなど脂肪を減らす) 5. 野菜を増やす																		
努力ポイント	● 水中運動は長い間持続しないで、2週間でやめて別の運動に切り替えた。 ● フライドポテトを減らす ● 野菜を多くする																		
体重と血糖値の推移	主なエピソード  <table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>初期調査時</td><td>70.9</td><td>109</td></tr> <tr><td>1ヶ月後</td><td>71.2</td><td>141.5</td></tr> <tr><td>2ヶ月後</td><td>71.0</td><td>110</td></tr> <tr><td>4ヶ月後</td><td>71.5</td><td>115</td></tr> <tr><td>6ヶ月後</td><td>71.0</td><td>115</td></tr> </tbody> </table>	月	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)	初期調査時	70.9	109	1ヶ月後	71.2	141.5	2ヶ月後	71.0	110	4ヶ月後	71.5	115	6ヶ月後	71.0	115
月	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)																	
初期調査時	70.9	109																	
1ヶ月後	71.2	141.5																	
2ヶ月後	71.0	110																	
4ヶ月後	71.5	115																	
6ヶ月後	71.0	115																	
評価考察	教室中腰よく体重も大きめ (直角がかかる)、スリスリも大きい (直角の気持ちは特に) で運動不足の傾向が見られていたが、運動不足の傾向が減らされた。これまでの運動不足の傾向が増加するので、運動不足の傾向を下げるために、歩数を増やし、ジムで筋トレなどを確認して終了した。しかし、健常な食事もサポートしてくるが、沐浴をつけていくと水が流れてしまう。 「体温減」という目標に達成できた自信を持てなかっただけでなく、「体温減」という目標に対する自信を持てなかっただけでなく、運動不足を改めたと感じた。																		

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①女 ②63才 ③既婚 ④身長157.3cm ⑤単身赴任無															
問題点	1.砂糖入りの飲み物が多い。 2.アルコールが1日3合と多めである。 3.運動習慣がなく、仕事も事務であるため、運動量が少ない。 4. 5.															
指導項目	1.砂糖入りの飲み物をお茶か水に変える。 2.アルコールの1週間の摂取量を減らす。 3.歩く機会が少ないので、なるべく歩くようにする。 4. 5.															
努力	●コーラや缶コーヒーをやめお茶にした。															
ポイント	● ●															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>58</td> <td>59</td> <td>60</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>100</td> <td>110</td> <td>105</td> <td>102</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重 (kg)	58	59	60	60	血糖値 (mg/dl)	100	110	105	102
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重 (kg)	58	59	60	60												
血糖値 (mg/dl)	100	110	105	102												
評価 考察	砂糖入りの飲み物はやめることができたが、お酒を減らすことやウォーキングは生活習慣となることはできなかった。そのためか血糖値にあまり改善がみられなかった。 フレキソ尿症について理解はできたが、それが行動変容までつながらなかった。 さらに継続的な観察や指導が必要と思われる。															

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
総合的介入研究」班 (H14-総-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②47才 ③未婚 ④身長168.5cm ⑤単身赴任有															
問題点	1.肥満(M.I.3.0) 2.生活リズムが乱れており、食事も野菜不足。 3.土日等いろいろお菓子を手に取る。 4.時間があれば自転車で移動する事で減らすが、強度は低い。															
指導項目	1.主食：野菜の摂取量を増やす、主菜の量を減らす。 2.油の多い肉→少しうつむき。 3.2-3回の歩き方を(30分/回) 4.洋菓子→和菓子、漬物 5.															
努力	●3-4回歩くよう、手洗い用具を購入して自転車通勤、介護内で歩く(健脚訓練)、遠回り 歩くことを試す。 ●歩く際は野菜の摂取量を増え、3食きちんと食べるようにする。															
ポイント	●															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>89</td> <td>90</td> <td>91</td> <td>91</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>100</td> <td>105</td> <td>102</td> <td>105</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重 (kg)	89	90	91	91	血糖値 (mg/dl)	100	105	102	105
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重 (kg)	89	90	91	91												
血糖値 (mg/dl)	100	105	102	105												
評価 考察	歩く回数を多くする、手洗い用具を購入して自転車通勤、介護内で歩く(健脚訓練)、遠回り歩くことを試す。 歩く際は野菜の摂取量を増え、3食きちんと食べるようにする。 しかし、本懇意に歩く努力がなかなか続かない。 また、冬になると歩く意欲が下がり、筋力低下による歩行困難が現れる。 また、野菜の摂取量を増やすには、コストが高い。 しかし、冬でも歩く意欲を保つには、適度な運動が効果的である。															

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
総合的介入研究」班 (H14-総-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②40才 ③未婚・既婚 ④身長170cm ⑤単身赴任有															
問題点	1.饮酒 2-4杯/日 2.運動不足 3.野菜摂取量が少ないので、野菜が欲しい 4.自分の健康状態への関心がない。(せっせつさ、下向が悪い)															
指導項目	1.床入り健康状態、言葉を詳しく説明 2.野菜をもじ食べる 3.上部ストレッチ(腹筋)量が増えて下腹、カリー／タバコへ 4.運動不足→必要な量については運動を説明(器用化→日常内歩数up) 5.アルコールの問題、適量															
努力	●野菜を食べる量は少増加した。運動不足といい理由では以前より自己申告している。 ●体操(歩道)にて意識的に行なった。 ●ウコンを飲用始めた(合併している自己申告あり)。															
ポイント																
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>62</td> <td>63</td> <td>65</td> <td>67</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>80</td> <td>95</td> <td>90</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重 (kg)	62	63	65	67	血糖値 (mg/dl)	80	95	90	100
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重 (kg)	62	63	65	67												
血糖値 (mg/dl)	80	95	90	100												
評価 考察	歩行量が少ないので、運動不足から脂肪を燃焼せず、当初の血糖値が110mg/dlと高めだったのが、運動量を増やすことで、血糖値が100mg/dl程度に下がりました。しかし、野菜の摂取量が少ないので、野菜を多く食べることで、血糖値が100mg/dl程度に下がりました。しかし、野菜を多く食べることで、血糖値が100mg/dl程度に下がりました。しかし、野菜を多く食べることで、血糖値が100mg/dl程度に下がりました。															

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
総合的介入研究」班 (H14-総-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①女 ②51才 ③既婚 ④身長152.7cm ⑤単身赴任無															
問題点	1.砂糖入りの飲み物が多い。 2.脂肪の多い菓子が多い。 3.マヨネーズなどの油脂類の摂取が多い。 4.冬期間はいつも体重が5kgくらい増える。															
指導項目	1.砂糖入りの飲み物をお茶にする。 2.マヨネーズをノンオイルドレッシングにする。 3.脂肪の多い菓子を脂肪の少ない菓子にする。 4.農業なので冬期間は、運動量が減少するためウォーキングを行う。															
努力	●冬期間の体重増加を例年より抑えることができた。 ●砂糖入りの飲み物をお茶にした。 ●ノンオイルドレッシングにして、油脂類の摂取を控えた。															
ポイント																
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>45</td> <td>48</td> <td>50</td> <td>55</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>90</td> <td>110</td> <td>105</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重 (kg)	45	48	50	55	血糖値 (mg/dl)	90	110	105	100
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重 (kg)	45	48	50	55												
血糖値 (mg/dl)	90	110	105	100												
評価 考察	開始時より5kg以上の体重増加がみられた。砂糖入りの飲み物はお茶に変わったが、ウォーキングや体重は習慣となることはできなかった。そのため血糖に改善がみられなかった。体を動かすことが少なくなる冬期間に、毎年体重増加がみられるため冬期間の過ごし方も今後の課題となる。															

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
総合的介入研究」班 (H14-総-004)