

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	(株)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 徳州会福岡徳州会病院 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

Table with 5 rows: Profile (1 male, 2 female, 3 55 years, 4 58 years, 5 157.5 cm), Issues (high fat diet, low fiber, high sugar), Guidance (reduce sugar, increase fiber), Effort (change diet, increase fiber), and Observations (weight gain, blood sugar trends).

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 指導者名 実施センター

Table with 5 rows: Profile (1 male, 2 female, 3 57 years, 4 157.5 cm), Issues (high protein diet, high sugar), Guidance (reduce protein, increase fiber), Effort (change diet, increase fiber), and Observations (weight gain, blood sugar trends).

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 指導者名 実施センター

Table with 5 rows: Profile (1 male, 2 female, 3 54 years, 4 158.4 cm), Issues (weight gain, high fat diet), Guidance (reduce weight, increase fiber), Effort (change diet, increase fiber), and Observations (weight gain, blood sugar trends).

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 指導者名 実施センター

Table with 5 rows: Profile (1 male, 2 female, 3 59 years, 4 164.3 cm), Issues (high protein diet, high sugar), Guidance (balanced diet, regular exercise), Effort (change diet, increase fiber), and Observations (weight gain, blood sugar trends).

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	●食物繊維を多くとるよう心がけ、苦平な納豆やきのこもとるようにした。 ●ダンベル体操を始めたこと、日常生活ではできるだけ歩くことを心がけた。 ●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。
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード 体量と血糖値の推移</p>
評価考察	自分はやせているし、酒も過食もしていない、運動も十分なのになぜ糖尿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。生活改善の方法を詳しく、本人が病気を要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・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-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.食事が多い。(食後に必ずアンパンを食べる、腹いっぱいになるまで食べる) 3.運動は週1回のバ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	●自分に盛られた食事以外は食べないようにした。(食量減った) ●酒はやめた。 ●運動は毎日2回行なっている。(ウォーキング、セラバンド)
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード 体量と血糖値の推移</p>
評価考察	医師から生活指導を促されても長続きせずいたが、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量は減少し、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・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-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 157.6cm 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.喫煙している 5.高血圧で服薬している
指導項目	1.1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	●ダンベル体操を週2~3回実施。ウォーキングや骨かきなども積極的に実施。 ●仕事の関係で徐々に筋煙し、現在は咳のため1か月ほど禁煙している。 ●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。
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード 体量と血糖値の推移</p>
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、糖尿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…と言う。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は気にしている様子で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・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-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.変形性関節症があるに関わらず山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がる。
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	●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。 ●運動をセラバンドのほか水泳などにも挑戦した。 ●体量が減少した。
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード 体量と血糖値の推移</p>
評価考察	もともと食について一生懸命であったせいか、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、体量減少が見られた。(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・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者ID

指導者名

実施センター

指導者名

実施センター

プロフィール	①男(女) ②49才 ③未婚・既婚 ④身長149.0cm ⑤単身居住有(無)
問題点	1.菓子類の摂取量が多い。(1日の平均 菓子 68g、油脂 49g) + ソフトドリンク 2. 3.野菜の摂取量が少ない。 4.運動量の摂取が少ない。 5.
指導項目	1.菓子類の摂取量を減らす (16g削減) 2.洋菓子→和菓子へ 3.野菜を、茹物、炒め、鍋物等2種類以上にする。 4.タンパク質を2.5倍にする。 5.
努力ポイント	●菓子類を、交換して量を減らす(6月10月頃) ●野菜を、茹物や炒め物に切り替える。 ●タンパク質の増加(鶏肉、魚、豆腐、大豆、卵、牛乳等)。
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重 プロファイル調査時 110 100 52 51 50 49</p>
評価	<p>●食事の傾向として、大豆の摂取量が少なかった。菓子類の摂取量も多かった。肉類は魚類と交換して量を減らした。野菜は茹物や炒め物に切り替えた。タンパク質の増加(鶏肉、魚、豆腐、大豆、卵、牛乳等)。</p> <p>●6月10月の血糖値は100mg/dl以下に下がった。体重は50kgに減った。</p>

プロフィール	①男(女) ②51才 ③未婚・既婚 ④身長170.0cm ⑤単身居住有(無)
問題点	1.米飯の摂取量が多い。米飯の糖質の割合が54% 2.魚の摂取量が少ない。 3.野菜の摂取量が少ない。 4.運動量が少ない。1日の平均歩数 6660歩。 5.減量前に十分な野菜を食べていない。
指導項目	1.米飯の糖質を2杯→1.5杯→1杯に減らす。 2.魚、野菜の摂取量を3倍にする。野菜は茹物や炒め物にする。 3.タンパク質を増やす。鶏肉、魚、豆腐、大豆、卵、牛乳等。 4.減量前に十分な野菜を、交換して減らす。 5.
努力ポイント	●米飯の糖質を1杯に減らす。魚、野菜の割合を増やす。 ●米飯の糖質を減らす。野菜を茹物や炒め物にする。 ●減量前に十分な野菜を、交換して減らす。
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重 プロファイル調査時 110 100 62 61 60</p>
評価	<p>●米飯の糖質の摂取量を減らす。魚、野菜の割合を増やす。体重、血糖値の推移が良好だった。</p> <p>●運動量を増やす。習慣化して21か所まで歩く。散歩の頻度を増やす。</p>

耐糖能異常事例報告書

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者ID

指導者名

実施センター

指導者名

実施センター

プロフィール	①男(女) ②53才 ③未婚・既婚 ④身長160.0cm ⑤単身居住有(無)
問題点	1.蛋白質の摂取量が少ない。 2.食品の摂取量が多い。 3.たんぱく質、摂取量が少ない。 4.果物の摂取量が少ない。 5.アルコールの摂取量が多い。
指導項目	1.蛋白質、魚、大豆製品を、茹物、炒め物に切り替える。 2.たんぱく質、30g以上、含むもの、1日平均200cc以上、飲む。 3.たんぱく質、茹物や炒め物に切り替える。 4.果物を50g以上、食べるようにする。 5.アルコールを3-4杯/週に減らす。
努力ポイント	●たんぱく質、1日平均200cc以上、飲む。 ●たんぱく質、茹物や炒め物に切り替える。 ●果物を3-4杯/週に減らす。
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重 プロファイル調査時 110 100 57 56</p>
評価	<p>●食事の指導を受けて、たんぱく質の摂取量を増やした。たんぱく質、茹物や炒め物に切り替えた。</p> <p>●6月10月の血糖値は100mg/dl以下に下がった。たんぱく質の摂取量を増やした。たんぱく質、茹物や炒め物に切り替えた。</p>

プロフィール	①男(女) ②50才 ③未婚・既婚 ④身長190.0cm ⑤単身居住有(無)
問題点	1.蛋白質の摂取量が少ない。油脂類、糖質の割合が50%。 2.たんぱく質、摂取量が少ない。(たんぱく質、魚、大豆製品、摂取量が多い) 3.たんぱく質の摂取量が少ない。(1日の平均 2.6g) 4. 5.
指導項目	1.菓子類、糖質の摂取量を減らす。 2.たんぱく質、魚、大豆製品を、茹物や炒め物にする。 3.たんぱく質、量を増やす。 4. 5.
努力ポイント	●菓子類、糖質の摂取量を減らす。 ●たんぱく質、魚、大豆製品を、茹物や炒め物にする。 ●たんぱく質、量を増やす。(1日平均 1.9g/日)
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重 プロファイル調査時 110 100 90 73 72 71</p>
評価	<p>●6月10月の血糖値は100mg/dl以下に下がった。たんぱく質の摂取量を増やした。たんぱく質、魚、大豆製品を、茹物や炒め物にする。</p> <p>●たんぱく質、量を増やす。たんぱく質、魚、大豆製品を、茹物や炒め物にする。</p>

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 66才 ③未婚・既婚 ④身長153.3cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 7月1日調査時 空腹時血糖 62.8mg/dl BHI 26.3kg/m ² 2. 空腹時血糖 111.6mg/dl 3. 肉類・果物・塩分摂取過多、野菜が少い。 4. 歩数が6000~7000歩 5. 前兆症状(糖尿病) (服薬中)
指導項目	1. 果物を週2回、野菜は毎日食べて食べる。 2. 肉は、4割、魚・豆は、中々調理をする。 3. 塩物を減らす。(漬物1日1回) 4. 7000歩目指していく。 5. 1ヶ月以内の血糖値を目標にしていく。
努力ポイント	● 調理にはお風呂、お風呂に漬物を入れて、魚を蒸す、果物を量減らした。 ● 塩辛い漬物も減らす、お風呂に漬物を入れて、魚を蒸す、果物を量減らした。 ● 冬期、歩数を減らす(7000歩)を目標に、努力していた。
体重と血糖値の推移	
評価	前兆症状、入院と大変な時期があったが、それ以降に食生活の変化が見られた。また、高血糖コントロールが厳格化しているが、医師より血糖値へ心当たり、本人も血糖値も下がってきた。4か月経てば、体重も増え、血糖値も、正しくは減った。歩数を増やして、体重が増加している。そのことを受けて、今後の歩数の増加に努力する。行動量も増やして、血糖値も下げていく。

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 62才 ③未婚・既婚 ④身長159.2cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 7月1日調査時、空腹時血糖 107.9mg/dl 2. 夜間血糖、朝食の増え、7時-8時の血糖 3mg/dl × 6杯 3. 食後は18時-20時血糖が上がる。24時間、肉類が少い。 4. 飲酒の機会が多く、飲酒するときは1杯以上。 5.
指導項目	1. 7時-8時の血糖値を減らし、10時-11時の血糖値を減らす。 2. 夜間血糖 18時-20時血糖値を減らす。 3. 飲酒の機会を1週間に1回(ビール1杯)にして、禁酒日を週に1-2日づつ。 4. 5.
努力ポイント	● 夜の血糖値を減らし、7時-8時の血糖値を減らし、肉類を増やした。 ● 毎日の飲酒、マリン、筋トレ、記録をつけ、検査結果を分析し、次の目標を立ててコントロールしていた。
体重と血糖値の推移	
評価	日々の歩数、運動量、筋トレ、検査結果を記入したノートを作っており、自己分析を行い、運動だけでなく、調理も、食生活のコントロールも大事だということが、よく出てきた。少し心配なことで、検査値も変化することがあるが、今後も、運動、食生活にプラスよくコントロールできる見込みだと思われている。

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 58才 ③未婚・既婚 ④身長161.5cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 7月1日調査時 空腹時血糖 108.1mg/dl 2. 夜間血糖、朝食の増え、7時-8時の血糖 3mg/dl × 6杯 3. 肉類が多、野菜が少い。 4. 歩数、自炊と使うことが多く、あまり歩かない。 5.
指導項目	1. 夜間の血糖値を減らす。 2. 肉類は、お風呂、お風呂に漬物を入れて、魚を蒸す、果物を量減らした。 3. 野菜、1日1回、漬物1回。 4. 出勤と徒歩を減らす、歩数を増やしていく。 5. 飲酒量を減らす。(本人は飲酒しない)
努力ポイント	● 7月1日調査時、空腹時血糖値、血糖値を減らす。運動を取り入れた。 ● 無理せず、飲酒を減らすこと重視しながら、生活改善に取り組んでいた。
体重と血糖値の推移	
評価	自分の体調がどうなるか、行動量も減らした。6月と通して、運動習慣が身についた。無理なく、血糖値も下がってきた。また、20月か5月かになり、体重が増加して、今後の経過が気になる。筋トレも取り入れ、歩数を増やして、体重を増やしていく。前兆の増加も減らした。

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 50才 ③未婚・既婚 ④身長184cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 脂質過多の食生活(魚・肉の生活、不規則な生活時間、飲酒、野菜が少い) 2. 食事内容のバラバラ 3. 消費量多(3.2kg/日) 4. 間食が多い(菓子パン、お菓子) 5.
指導項目	1. 脂質の少ない食事にする(鶏肉、鶏卵、マヨネーズ、卵、洋菜、お菓子) 2. 運動を続ける(生活の中で、運動する機会を増やす) 3. 消費量の減少(禁酒、お菓子、菓子パン、お菓子) 4. 間食を減らす。 5. 1日1回の食事を減らす。
努力ポイント	● 脂質の少ない、1日1回の食生活を減らす(魚、大豆、野菜中心の食生活、精製食) ● 運動の習慣化(30分/日、1-2回)、9-11時(10kg/50日/日) ● 間食の減少(菓子パン、お菓子、お菓子)
体重と血糖値の推移	
評価	脂質の少ない食生活、運動の習慣化、生活改善に取り組んでいる。5月と通して、運動習慣が身についた。無理なく、血糖値も下がってきた。また、20月か5月かになり、体重が増加して、今後の経過が気になる。筋トレも取り入れ、歩数を増やして、体重を増やしていく。前兆の増加も減らした。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 2103 指導者名 藤原 朋子 実施センター 天中町

Table with 5 columns: Profile (1 male, 2 female, 3 married, 4 height 162.1 cm, 5 no solo work), Issues (1. High intake of carbohydrates, 2. High intake of lipids, 3. High intake of alcohol, 4. High intake of snacks, 5. High intake of sweets), Guidance (1. Reduce carbohydrate intake, 2. Change oil type, 3. Reduce portion size, 4. Reduce portion size, 5. Reduce portion size), Effort Points (1. Daily walking, 2. Self-adjustment of portion size, 3. Improvement of eating habits, 4. Walking 1.8 km daily), Main Episodes (Graph showing blood sugar and weight trends from 1st to 6th month), and Evaluation (1. Carbohydrate and lipid intake can be reduced, 2.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。)

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H14-08-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 指導者名 実施センター

Table with 5 columns: Profile (1 male, 2 52 years old, 3 married, 4 height 178.6 cm, 5 no solo work), Issues (1. High intake of lipids, 2. High energy intake, 3. High alcohol intake, 4. High snack intake, 5. High BMI), Guidance (1. 3kg weight loss in 6 months, 2. 60 min walking 2 times, 3. Breakfast with soup, 4. Dumbbell exercise 10 min), Effort Points (1. Increase walking time, 2. Record weight, 3. Change diet), Main Episodes (Graph showing blood sugar and weight trends), and Evaluation (1. 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。)

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H14-08-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 指導者名 実施センター

Table with 5 columns: Profile (1 male, 2 52 years old, 3 married, 4 height 170.2 cm, 5 no solo work), Issues (1. High carbohydrate intake, 2. High lipid intake, 3. High alcohol intake, 4. High BMI), Guidance (1. Reduce carbohydrate and lipid intake, 2. Change oil type, 3. Reduce alcohol intake, 4. Weight reduction), Effort Points (1. Reduce portion size, 2. Change oil type, 3. Reduce alcohol intake), Main Episodes (Graph showing blood sugar and weight trends), and Evaluation (1. Carbohydrate and lipid intake can be reduced, 2.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。)

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H14-08-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 指導者名 実施センター

Table with 5 columns: Profile (1 male, 2 41 years old, 3 married, 4 height 174.4 cm, 5 no solo work), Issues (1. High potato salad intake, 2. High dairy intake, 3. Low protein intake, 4. High snack intake, 5. High BMI), Guidance (1. Change oil type, 2. Reduce potato salad, 3. Low fat yogurt, 4. Low fat milk), Effort Points (1. Reduce yogurt, 2. Reduce potato salad), Main Episodes (Graph showing blood sugar and weight trends), and Evaluation (1. 体重は20代と変わらずBMIも22.0と適正で、運動量も十分に健康管理には自信をもっている方。)

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H14-08-004)

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 171.6 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ヵ月に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.
努力ポイント	●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 ●定期的に体重を測定し記録した ●ウォーキングシューズを購入し毎日1万歩を意図して歩いた。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たことであつたため、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。「ちょっと意識しただけでこんなに変わ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づくりになったと思われる。

「地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
断片別付介入研究」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 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.
努力ポイント	●肉は2日に1食程度に減り(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 ●アイスクリームは一切食べなくなった ●週末の運動ができなくても平日は必ず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ったことが残念であった。

「地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
断片別付介入研究」班 (H14-04-004)

G-12

G-12

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 179.0 cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.総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チテ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.
努力ポイント	●昼食をきちんと食べ、間食をしなくなった。 ●脂肪の多い肉を避け魚や大豆製品に変わった。チーズは月に1~2回程度に減らした ●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も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」ことより「やめる」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つた。

「地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
断片別付介入研究」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 172.7 cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.体重の変動が激しく(5年間74~85kg)それに比例するようにFBSが変動。 2.BMI 28.2と肥満あり 3.子供の食べ残しをもったいないと思い、ついつい食べる。 4.ほぼ毎日、間食をする。 5.ごはんの量が多い。
指導項目	1.減量による検査値の改善(目標 空腹込み 80kg、毎日の体重測定) 2.家族の食べ残しを食べる回数を減らす、食べる時ははじめにつく自分の量を調整。 3.間食は低カロリーのものを選び、夕食後の間食はやめる。 4.杜草中に売店にお菓子を買いに行くのをやめる。 5.歩数計をつけ、測定。今の運動は継続する。
努力ポイント	●自宅のお茶碗を小さめのものに変え、食べ残しを食べることもほとんどなくなった。 ●間食が週2~3回に減り、1回食のカफीも減った。 ●体重が正確に計れるように体重計を買い替え、毎日測定した。 ●1万歩を目標に歩いたり、ダブル体操やキャッチボールなど運動習慣を維持できた。
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	
評価 考察	初回指導の前から自分で生活改善に取り組んだり、これから実行することを決めていたり、前向きな方であった。困難に來るのも辛いと言いつつ、話しをする中で自己分析(多少の誤りがあったが)や目標の設定もすべにできた。4ヶ月指導までは期間であったが、年度末に業務による飲酒ストレス(飲めない状況のため業務は苦痛)で間食などの代償行動がでて、最後に検査値が悪化したのは残念であった。ちょっとしたことがきっかけで変動しやすいタイプなので、まずは、次回定期健診を目標に今回の改善点を維持して欲しいと思う。

「地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
断片別付介入研究」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 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. 生活指導は単発で何度か受けているが、知識に偏りがみられる。 4. アドバイスされるのは嫌い。情報を聞いた上で自分で判断する。生活改善目標を共有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	●腰痛悪化や胃炎が原因ではあったが、食事が減り、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 主なエピソード	
評価	アドバイスに対しては「まあ聞いてよ」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。目標の共有化まではいきなかつたが、生活改善はできていたと思う。しかし、4ヶ月以降以降は腰痛問題が最優先となり、腰痛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った。手術後、顔の腫れはよくなったので、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、今後には期待したい。

「地域・圏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-健-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 ②58才 ③既婚 ④身長 182.8 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ている。 2. BMI 26.6 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 風袋込み 63kg、毎日の体重測定) 2. 歩数計をつけ、1日1万歩を目標に歩く。 3. 脂肪を減らす(マヨネーズ、脂肪の多い肉、コーヒーフロッグなど) 4. 乳製品を適量におさえる。 5. 休肝日をつくるなど、飲酒量を減らす。
努力ポイント	●コーヒーフロッグを含めた乳製品の量が減った。 ●肉やマヨネーズを含めた脂肪が減った。 ●休肝日をつくったり、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圧改善のための努力ができた。
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	
評価	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、今回も運動に取組みたい意欲があったが、冬の乾燥シーズンと重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まらなかつたが、マヨネーズの量や乳製品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、ゴールデンウィ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ったのは残念であった。今後運動にもチャレンジしたい姿勢があるため、是非、実現させて欲しい。

「地域・圏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-健-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コントロールができず、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 風袋込み 71kg、毎日の体重測定) 2. スポーツクラブに通う回数、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記録し、モニタリングを続ける。
努力ポイント	●寒い時期と重なり、スポーツクラブには目標とおり通えなかつたが、休休みにウォーキングをする習慣が付き、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、ストレッチ体操と胸立てふ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 主なエピソード	
評価	本人の意思にもあったが、2年前は検査値がかなり悪かったので、集中して生活改善に取り組むことができたが、今回は検査値が高くなって、基準値より少し高い程度だったので、危機感にかけ、取組みが少なくなったようだが、休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、運動療法でも改善がみられた。体重や血液検査結果は現状維持であったが、気のゆるみから元に戻ってしまうリスクを考えると効果は十分にあったと思う。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ったため、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、飲酒量までコントロールするが本人にとって大きな課題である。

「地域・圏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-健-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既婚 ④身長 178.9 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. ごはんの量が少なく、脂肪の多い肉類の摂取が多い。 4. 牛乳がきらい。
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. 朝食のパンにバリエーションをもたせる。 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変える。 4. 牛乳以外の乳製品を適量とる。
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チングに出かけた。 ●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変わった。 ●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	検査結果に異常もなく、体重も標準のため、本人はあまり危機感がなかつた。検査値の改善よりも現状維持を目標にして、できること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きに着けることで興味が出てきて、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チングの形で楽しく定着できた。平均歩数や運動量も改善し、本人も苦平な運動習慣ができたことをすごく喜んでた。また、鉄後に空腹時血糖が100を切ったことも上げがらになったと思う。食事も朝食のパンが実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・圏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-健-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

Table with 5 rows: Profile (1 male, 40 years, married, 174.9 cm, no job), Issues (FBS, BMI, activity), Recommendations (weight, step count, diet), Points (habit, self-awareness), and Graph (blood sugar and weight trends).

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」第1期 (014-08-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 指導者名 実施センター

Table with 5 rows: Profile (1 male, 43 years, married, 178.7 cm, no job), Issues (FBS, BMI, diet), Recommendations (morning walk, alcohol, diet), Points (habit, balance), and Graph (blood sugar and weight trends).

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」第1期 (014-08-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 指導者名 実施センター

Table with 5 rows: Profile (1 male, 57 years, married, 169.4 cm, no job), Issues (HbA1c, dairy, carbs), Recommendations (dairy, carbs, steps), Points (habit, diet), and Graph (blood sugar and weight trends).

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」第1期 (014-08-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 指導者名 実施センター

Table with 5 rows: Profile (1 male, 50 years, married, 170.5 cm, no job), Issues (BMI, cholesterol, dairy), Recommendations (dairy, carbs, steps), Points (habit, diet), and Graph (blood sugar and weight trends).

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」第1期 (014-08-004)

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、掃室してからごはんとおかずを食べる。
3.平日は営業で15000歩歩いているが、休日ばごろごろしており、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。空腹感の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.

努力ポイント
●ほぼ毎日体重計に乗るようになった。
●飲み会の後はごはんを食べないようになった。
●

体重と血糖値の推移と
主なエピソード

評価
日常生活の改善が必要であると理解しているが実行に移すのが難しいようだった。また、目標については達成しているものの、人に誘われたり、食べ物が送られてくるなどの誘惑があると自分の意志を貫くことが難しくなってしまう。挫折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。症状が無いのに発生するよりは、今まで通り過ごして短命に終わりたいという考えも持っているよう、プログラム終了後のフォローには応じてもらえず、多忙中、時間を割いての参加だったにも関わらず、悪化傾向に終わってしまったのは残念だった。

「地域・領域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為前介入研究」班 (H14-09-004)

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 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)による接客の頻りに伴ったアルコール摂取の過剰さ。
2.野菜の摂取量が少ない。
3.運動習慣がない(歩数10000程度の散歩、ストレッチのみ)。
4.油の摂り過ぎ。
5.

指導項目
1.運動習慣を再開する(ウォーキング、ストレッチ、筋トレ)。
2.野菜を多く食べる。
3.菓子油の摂取量を減らす(菓子油の摂取量を現在の半分にする)。
4.菓子油の摂取量を減らす。
5.

努力ポイント
●体重(%)は積極的減量を達成している。歩数が増え、ストレッチも毎日行うようになった。
●菓子油の摂取量と野菜の摂取量が増え、自分の食生活の改善ができた。
●お菓子の摂取量を減らす習慣も身につけた。

体重と血糖値の推移と
主なエピソード

評価
本研修の参加により健康志向の備わった生活習慣が身についた。特に食生活の改善が顕著で、野菜の摂取量が増え、油の摂取量が減った。また、運動習慣も身についた。血糖値も安定している。今後も継続して健康管理を行う予定である。

「地域・領域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為前介入研究」班 (H14-09-004)

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 147cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点
1.BMI 24.2
2.調理法の改善(長男家族と同食、調味料の減量、火の通り、習慣の油調理など)
3.運動習慣がない
4.
5.

指導項目
1.食事の分量を減らす(お茶碗の半分、お箸の半分、お茶碗の半分)。②お茶碗の半分、お箸の半分、お茶碗の半分。③お茶碗の半分、お箸の半分、お茶碗の半分。
2.運動習慣を身につける。毎日10000歩歩く。
3.調味料の減量。お茶碗の半分、お箸の半分、お茶碗の半分。
4.
5.

努力ポイント
●お茶碗の半分、お箸の半分、お茶碗の半分。
●お茶碗の半分、お箸の半分、お茶碗の半分。
●お茶碗の半分、お箸の半分、お茶碗の半分。

体重と血糖値の推移と
主なエピソード

評価
本研修の参加により健康志向の備わった生活習慣が身についた。特に食生活の改善が顕著で、野菜の摂取量が増え、油の摂取量が減った。また、運動習慣も身についた。血糖値も安定している。今後も継続して健康管理を行う予定である。

「地域・領域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為前介入研究」班 (H14-09-004)

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 ②66才 ③未婚(既婚) ④身長 160cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点
1.BMI 28.5と太りすぎている。
2.空腹時血糖値が110mg/dlと高い。
3.運動習慣が不足している。
4.脂質代謝が低下している。
5.脂質代謝の改善が乏しい。

指導項目
1.間食を減らす。夕食後の間食は控える。
2.運動量を増やす。毎日10000歩以上歩く。
3.減量(2ヶ月-1kg、4ヶ月-2kg) 1ヶ月1kgの減量を目標とする。
4.お茶碗の半分、お箸の半分、お茶碗の半分。
5.お茶碗の半分、お箸の半分、お茶碗の半分。

努力ポイント
●間食を減らす(夕食後の間食は控える)。
●7000歩歩く。
●野菜を多く食べる。

体重と血糖値の推移と
主なエピソード

評価
本研修の参加により健康志向の備わった生活習慣が身についた。特に食生活の改善が顕著で、野菜の摂取量が増え、油の摂取量が減った。また、運動習慣も身についた。血糖値も安定している。今後も継続して健康管理を行う予定である。

「地域・領域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為前介入研究」班 (H14-09-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 指導者名 実施センター

Table with 5 columns: Profile, Issues, Guidance, Efforts, and Observations. Includes a line graph showing blood sugar and weight trends over 6 months.

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 指導者名 実施センター

Table with 5 columns: Profile, Issues, Guidance, Efforts, and Observations. Includes a line graph showing blood sugar and weight trends over 6 months.

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 指導者名 実施センター

Table with 5 columns: Profile, Issues, Guidance, Efforts, and Observations. Includes a line graph showing blood sugar and weight trends over 6 months.

耐糖能異常事例報告書

指導者ID 指導者名 実施センター

Table with 5 columns: Profile, Issues, Guidance, Efforts, and Observations. Includes a line graph showing blood sugar and weight trends over 6 months.

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 175 cm ⑤単身赴任 有(無)																		
問題点	1. BMI 28.5 とかなり高い 2. 空腹時血糖、中絶血糖が高い 3. 運動不足である 4. 清涼飲料水、スナック飲料が多い 5. 脂質、糖質の摂取状況																		
指導項目	1. 減量(10月15日現在、20kg 200kg とする)を目標にする 2. 清涼飲料水、スナック飲料をやめて、野菜を増やす 3. 油を減らす(料理と漬物(外食時、七かつ定食)に制限をかける) 4. 1日 2000歩を目標として、歩数を増やす 5. 間食を減らす(1日1回、洋菓子はやめて和菓子にする)																		
努力ポイント	● 9ヶ月間で 2kg の減量 ● 清涼飲料水、スナック飲料をやめて、野菜を増やす ● 洋菓子を減らす																		
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>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0ヶ月 (調査時)</td> <td>115</td> <td>78</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>105</td> <td>77.5</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>98</td> <td>77</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>95</td> <td>76.5</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>95</td> <td>77</td> </tr> </tbody> </table>	月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	0ヶ月 (調査時)	115	78	1ヶ月後	105	77.5	2ヶ月後	98	77	4ヶ月後	95	76.5	6ヶ月後	95	77
月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
0ヶ月 (調査時)	115	78																	
1ヶ月後	105	77.5																	
2ヶ月後	98	77																	
4ヶ月後	95	76.5																	
6ヶ月後	95	77																	
評価	管理職という立場で、なかなか休むことが出来ず、外食も多いため、減量や運動の進捗がなかなか進まず、血糖値もなかなか下がらない。中絶血糖も高いため、減量や運動の進捗がなかなか進まず、血糖値もなかなか下がらない。中絶血糖も高いため、減量や運動の進捗がなかなか進まず、血糖値もなかなか下がらない。																		

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(H14-004)

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 55才 ③未婚(既婚) ④身長 150 cm ⑤単身赴任 有(無)																		
問題点	1. 油揚げの摂取が多い。(揚げ物、味噌汁、天ぷら等) 2. 炭水化物(主食)の摂取が多い 3. 間食、夜食が多い 4. 運動不足である 5. BMI 25.9 肥満である																		
指導項目	1. 間食、夜食を減らす(1日1回、和食にする) 2. 主食を減らす 3. 野菜、豆、海藻を増やす(油揚げ、味噌汁、納豆) 4. 運動不足を解消する(ウォーキング、ジョギング) 5. BMI 25.9 肥満である																		
努力ポイント	● 間食、夜食を減らす(洋菓子を和菓子に減らす) ● 主食を減らす(油揚げ、味噌汁、納豆) ● 野菜、豆、海藻を増やす																		
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>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0ヶ月 (調査時)</td> <td>100</td> <td>78</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>95</td> <td>77</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>90</td> <td>76</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>90</td> <td>75.5</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>90</td> <td>75.5</td> </tr> </tbody> </table>	月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	0ヶ月 (調査時)	100	78	1ヶ月後	95	77	2ヶ月後	90	76	4ヶ月後	90	75.5	6ヶ月後	90	75.5
月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
0ヶ月 (調査時)	100	78																	
1ヶ月後	95	77																	
2ヶ月後	90	76																	
4ヶ月後	90	75.5																	
6ヶ月後	90	75.5																	
評価	間食、夜食を減らす(洋菓子を和菓子に減らす)と、主食を減らす(油揚げ、味噌汁、納豆)により、血糖値が下がった。野菜、豆、海藻を増やすことにより、血糖値が下がった。運動不足を解消することにより、血糖値が下がった。																		

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(H14-004)

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 167.4 cm ⑤単身赴任 有(無)																		
問題点	1. 食生活(スナック、菓子類)の摂取が多い(間食) 2. 油揚げの摂取が多い 3. 運動不足である(1日 1000歩程度) 4. BMI 29.4 kg/m ² 5.																		
指導項目	1. 食生活(スナック、菓子類)の摂取を減らす(200kcal以下) 2. スナック、菓子類をやめる 3. 1日 2000歩を目標として、歩数を増やす(ウォーキング、ジョギング) 4. 野菜を増やす、油揚げの摂取を減らす 5. 体重を減らす																		
努力ポイント	● スナック、菓子類の摂取を減らす(間食をやめる) ● 1日 2000歩を目標として、歩数を増やす ● 野菜を増やす、油揚げの摂取を減らす																		
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>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0ヶ月 (調査時)</td> <td>115</td> <td>78</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>110</td> <td>77.5</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>105</td> <td>77</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>100</td> <td>76.5</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>100</td> <td>77</td> </tr> </tbody> </table>	月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	0ヶ月 (調査時)	115	78	1ヶ月後	110	77.5	2ヶ月後	105	77	4ヶ月後	100	76.5	6ヶ月後	100	77
月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
0ヶ月 (調査時)	115	78																	
1ヶ月後	110	77.5																	
2ヶ月後	105	77																	
4ヶ月後	100	76.5																	
6ヶ月後	100	77																	
評価	間食、夜食を減らす(洋菓子を和菓子に減らす)と、主食を減らす(油揚げ、味噌汁、納豆)により、血糖値が下がった。野菜、豆、海藻を増やすことにより、血糖値が下がった。運動不足を解消することにより、血糖値が下がった。																		

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(H14-004)

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 179 cm ⑤単身赴任 有(無)																		
問題点	1. 運動習慣がない(週1回程度) 2. 炭水化物(主食)の摂取が多い(間食) 3. 食生活(スナック、菓子類)の摂取が多い 4. 野菜不足 5. BMI 29.4 kg/m ²																		
指導項目	1. 運動習慣を身につける(ウォーキング) 2. 野菜を増やす 3. 運動習慣を身につける(ウォーキング) 4. 5.																		
努力ポイント	● 運動習慣を身につける(ウォーキング) ● 野菜を増やす(野菜摂取量UP、野菜ジュースの摂取) ● 運動習慣を身につける(ウォーキング)																		
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>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0ヶ月 (調査時)</td> <td>100</td> <td>78</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>95</td> <td>77.5</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>90</td> <td>77</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>90</td> <td>76.5</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>90</td> <td>77</td> </tr> </tbody> </table>	月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	0ヶ月 (調査時)	100	78	1ヶ月後	95	77.5	2ヶ月後	90	77	4ヶ月後	90	76.5	6ヶ月後	90	77
月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
0ヶ月 (調査時)	100	78																	
1ヶ月後	95	77.5																	
2ヶ月後	90	77																	
4ヶ月後	90	76.5																	
6ヶ月後	90	77																	
評価	運動習慣を身につける(ウォーキング)と、野菜を増やすことにより、血糖値が下がった。食生活(スナック、菓子類)の摂取を減らすことにより、血糖値が下がった。運動習慣を身につける(ウォーキング)により、血糖値が下がった。																		

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(H14-004)

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) ②58才 ③未婚(既婚) ④身長156.8cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. 食生活の乱れが多い(魚の摂取が少なく、肉が多すぎる) 2. 油揚げの摂取が多い(ポテト、パン、マカロンも多量に摂取) 3. 野菜の摂取が少ない(ゴキウ5杯、毎日1-2杯の野菜ジュースのみ) 4. 菓子類を週2回程度食べ 5. 野菜の摂取が少い 6. 肉類の摂取量が多い
指導項目	1. バッテリーを減らす 2. 野菜を9割を食べる(1000g以上) 3. 3-7:30まで野菜を食べる 4. 週1回休日を設ける 5. ジェネラル体操 週2-3回 15分程度
努力ポイント	● バッテリーを減らすこと ● 野菜の摂取量を増やすこと(1000g以上) ● ジェネラル体操 週2-3回 15分程度
体量と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体量</p> <p>プロファイル調査時 1ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体量</p>
評価考察	以前にも糖尿病の診断を受けたが、血糖値が下がらないうえに、体重が増え、空腹時の血糖値も高かった。現在は、野菜を9割を食べ、油揚げの摂取を減らし、野菜ジュースを毎日飲むことで、血糖値が下がった。また、野菜の摂取量を増やすことで、体重も減った。今後も、野菜の摂取量を増やし、油揚げの摂取を減らすことで、血糖値を下げ、体重を減らしていきたい。

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(女) ②54才 ③未婚(既婚) ④身長157.0cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. ストック飲料、お菓子、スナック菓子の摂取が多い 2. ビーツ類の摂取が少ない 3. 運動不足 4. 肉類が多い(豚肉、鶏肉) 5. 野菜の摂取量が少ない
指導項目	1. ストック飲料、お菓子、スナック菓子の摂取を減らす 2. ビーツ類の摂取を増やす 3. 食生活の改善を促す 4. 散歩を増やす 5. 平日の運動量を増やす 6. 肉類の摂取を減らす
努力ポイント	● ストック飲料、お菓子、スナック菓子の摂取を減らす ● 散歩を増やす ● 肉類の摂取を減らす
体量と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体量</p> <p>プロファイル調査時 1ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体量</p>
評価考察	問題点を指摘された後、食生活の改善を促すことで、血糖値が下がった。また、散歩を増やすことで、体重も減った。今後も、食生活の改善を促し、散歩を増やすことで、血糖値を下げ、体重を減らしていきたい。

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(女) ②57才 ③未婚(既婚) ④身長158cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. 食生活の乱れが多い(魚の摂取が少なく、肉が多すぎる) 2. 野菜の摂取が少ない(ゴキウ5杯、毎日1-2杯の野菜ジュースのみ) 3. 菓子類を週2回程度食べ 4. 肉類を毎日食べる(ステーキ、ハンバーグ、焼肉) 5. 野菜の摂取が少い
指導項目	1. 野菜を9割を食べる(1000g以上) 2. 肉類の摂取を減らす 3. 野菜ジュースを毎日飲む 4. 散歩を増やす 5. ジェネラル体操 週2-3回 15分程度
努力ポイント	● 野菜を9割を食べること(1000g以上) ● 肉類の摂取を減らすこと ● 散歩を増やすこと ● ジェネラル体操 週2-3回 15分程度
体量と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体量</p> <p>プロファイル調査時 1ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体量</p>
評価考察	以前にも糖尿病の診断を受けたが、血糖値が下がらないうえに、体重が増え、空腹時の血糖値も高かった。現在は、野菜を9割を食べ、肉類の摂取を減らし、野菜ジュースを毎日飲むことで、血糖値が下がった。また、散歩を増やすことで、体重も減った。今後も、野菜を9割を食べ、肉類の摂取を減らし、散歩を増やすことで、血糖値を下げ、体重を減らしていきたい。

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(女) ②63才 ③未婚(既婚) ④身長164cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. 炭水化物の不足 2. アルコール過多(1日7合) 3. 果糖に糖分過多(ハチマキ、フルーツ) 4. 中性脂肪過多(70mg/dl) 5. 野菜の不足
指導項目	1. 野菜の摂取 2. アルコールの制限 3. 果糖の制限 4. 散歩を増やす 5. 運動の継続(ウォーキング)
努力ポイント	● アルコールの制限(1日1合) ● 散歩を増やす ● 果糖の制限(ハチマキ、フルーツ)
体量と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体量</p> <p>プロファイル調査時 1ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体量</p>
評価考察	問題点を指摘された後、野菜の摂取を増やし、アルコールの制限をすることで、血糖値が下がった。また、散歩を増やすことで、体重も減った。今後も、野菜の摂取を増やし、アルコールの制限をすることで、血糖値を下げ、体重を減らしていきたい。

