

「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

1. お酒を飲む回数は週に何回くらいですか 週に \_\_\_\_\_ 回

1日あたりの飲酒量は平均でどれくらいですか?

日本酒換算でお答えください

1日 \_\_\_\_\_ 合

2. あなたは現在タバコを吸いますか 1. 吸う 2. やめた 3. 元々吸わない

「吸う」と答えた方は1日何本吸いますか?

1日 \_\_\_\_\_ 本

3. あなたは現在月に1回以上行う運動はありますか 1. ある 2. ない

「ある」と答えた方にお聞きします。それは具体的にどのような内容ですか

以下の例を参考に番号でお答えください

例)

1. 散歩	2. 急ぎ足歩行	3. ゴルフ・野球等	_____ を月に _____ 回 1回あたり _____ 分間
4. 体操（ストレッチなど）	5. ジョギング	_____ を月に _____ 回 1回あたり _____ 分間	_____ を月に _____ 回 1回あたり _____ 分間
6. 水泳	7. サッカー・バスケットボール等	_____ を月に _____ 回 1回あたり _____ 分間	_____ を月に _____ 回 1回あたり _____ 分間
8. サイクリング		_____ を月に _____ 回 1回あたり _____ 分間	
9. その他（自由記入）	)	_____ を月に _____ 回 1回あたり _____ 分間	

4. あなたは体重を定期的に測定していますか 1. はい 2. 時々 3. いいえ

5. 食生活で特に気をつけていることがありますか 1. ある 2. ない

「ある」と答えたかたへ、それはどんなことですか?

---

---

---

---

6. あなたは生活や運動などの生活改善について自信がありますか

1. ある 2. ややある 3. あまりない 4. ほとんどない

7. あなたの家族はあなたの生活改善に協力的ですか

1. 協力的である 2. やや協力的 3. あまり協力的でない  
4. 協力的でない 5. 一人暮らし

8. あなたは現在、時間的な余裕はありますか

1. 余裕がある 2. やや余裕がない 3. あまり余裕がない  
4. 全く余裕がない

9. あなたの体調は最初のプログラム参加時と比較していかがですか

1. 良くなつた 2. すこし良くなつた 3. 変わらない  
4. やや悪くなつた 5. 悪くなつた

---

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	櫛カネカ 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

---

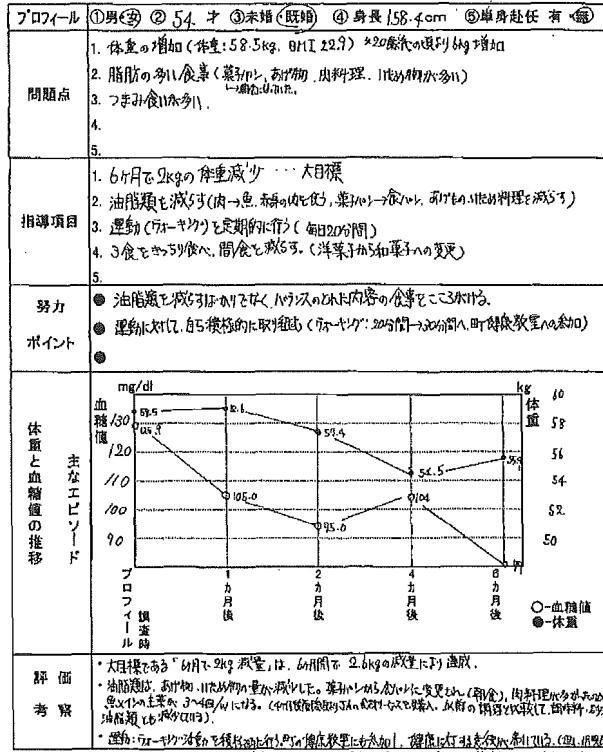
## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロファイル	①男・女 ②55才 ③未婚・既婚 ④身長145cm ⑤単身赴任有り															
問題点	<p>1. 脂肪過多の食生活（フセに牛乳や人形等）</p> <p>2. 炭水化物過少、少食</p> <p>3. ハラスの偏った食生活（バランステーク、低カーボー等）…脂質が高めである。 4.</p> <p>5.</p>															
指導項目	<p>1. コーヒーをあまり飲まない。</p> <p>2. インスクランチ→冷や板、豆類等の良質の蛋白質を摂取する。</p> <p>3. 飲料代物、野菜を積極的に摂るため、食事全体のバランスを取り、</p> <p>4. ラーメンの挑戦</p> <p>5. 食事よりと食べる。</p>															
努力	●食事内容のバランスの改善。（牛乳→生乳、煎葉）															
ポイント	<p>●豆類も摂取。脂肪代物、野菜を多く摂る</p> <p>●食コーセーを減らす。／ラーメン</p>															
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>55</td> <td>56</td> <td>57</td> <td>58</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dL)</td> <td>110</td> <td>95</td> <td>90</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table> <p>○一血糖値 ●一体重</p>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重 (kg)	55	56	57	58	血糖値 (mg/dL)	110	95	90	100
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重 (kg)	55	56	57	58												
血糖値 (mg/dL)	110	95	90	100												
評価考察	<p>●行動実践率→100%未満。目標にくいたずねである。不規則な生活のため、基礎的体力は改善せず、筋力も改善していない。骨密度はBS:体重比が最も高いもので、骨量は年々減少している。特に腰椎、骨盆、骨盤付近が最も減少している。骨密度は年々減少している。骨盤付近が最も減少している。</p> <p>●運動については、以前運動熱心に取り組んでいたが、筋力・柔軟性なども下がっている。今後は筋力・柔軟性などを重視した運動訓練が必要である。</p> <p>●運動については、以前運動熱心に取り組んでいたが、筋力・柔軟性なども下がっている。今後は筋力・柔軟性などを重視した運動訓練が必要である。</p>															



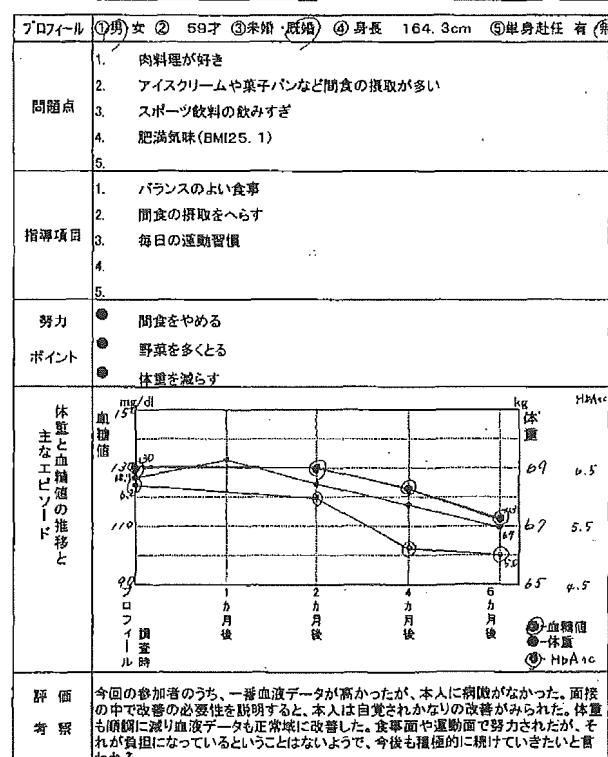
耐糖能異常事例報告書

指導者ID \_\_\_\_\_

### 指認者名

プロフィール	①男 ② 57才 ③未婚 既婚 ④ 身長 177.5cm ⑤ 単身赴任 有・無																					
問題点	<p>1.朝食に葉子ハムを食べ込む。</p> <p>2.精分取扱量が多め（満腹感消失：500ml × 2～3回／日、増量で食欲も高まる）</p> <p>3.腹質感・多い（全年齢の摂取量は 34.4g）</p> <p>4.食事内容に偏りがある（精分葉子ハムが、一部供給されない）</p> <p>5.</p>																					
指導項目	<p>1.葉子ハムをやめる。（炭水化物と精分を摂取するようにする）</p> <p>2.清流・飲料水をやめ、水分摂取はあくまでお茶とする。</p> <p>3.野菜を多く摂取する。</p> <p>4.毎日の「量」を減らす。外食文化を取り入れる運動</p> <p>5.ハラ吸いを取らず食事内容に適応。</p>																					
努力	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 清涼飲料水からあくまであくまでお茶へ変える。</li> <li>● 野菜を多く摂取するようにする。</li> <li>● 葉子ハムをやめ、精分葉子ハムと精分を摂取するようにする。</li> </ul>																					
ポイント																						
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>57</td><td>125</td></tr> <tr><td>2</td><td>56</td><td>110</td></tr> <tr><td>3</td><td>55</td><td>100</td></tr> <tr><td>4</td><td>54</td><td>90</td></tr> <tr><td>5</td><td>56</td><td>105</td></tr> <tr><td>6</td><td>58</td><td>115</td></tr> </tbody> </table> <p>○=血糖値 ◎=体重</p>	月	体重 (kg)	血糖 (mg/dl)	1	57	125	2	56	110	3	55	100	4	54	90	5	56	105	6	58	115
月	体重 (kg)	血糖 (mg/dl)																				
1	57	125																				
2	56	110																				
3	55	100																				
4	54	90																				
5	56	105																				
6	58	115																				
評価者察	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 症状的には改善が見えてきたが、体重が減る傾向にござり難しかった。（体重 -0.9kg 増加）</li> <li>● 不規則な食事（ご飯の量も薄い）、また、主食はごはんと目立つが、本筋肉野菜を摂取する傾向が、若干の改善が見えた。</li> <li>● 食事内容に偏りがあるが、並びに摂取量も、並びに摂取量も減少傾向が見られ、その影響か体重もまた -0.9kg 増加した（血糖値 -20mg/dl / 1ヶ月）。また、主食はごはん、取扱いが改善されており、その影響か体重もまた -0.9kg 増加した。</li> </ul>																					

13) うつ病(精神健) : 22% // 成人、既婚者であるが、家族の歴史を10項目も持つ方にいたり、成年したが、既婚で、MDS評価が異常であるが、家庭に問題がある者は多く見て、再びうつ病と判断されることが多い。  
などして、「既婚うつ病」や「既婚うつ病」などと呼ばれる。うつ病の特徴。  
・内面的、選択的抑鬱の発達性、持続性に加えて、「地域、職場での隔離感や防教育の実施効果に関する  
本研究は、既婚うつ病の内面的、持続性に対する効果を検討するため、既婚うつ病の内面的、持続性を  
評議する。  
・内面的、選択的抑鬱の発達性、持続性に加えて、「地域、職場での隔離感や防教育の実施効果に関する  
本研究は、既婚うつ病の内面的、持続性に対する効果を検討するため、既婚うつ病の内面的、持続性を  
評議する。



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。面接番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、そこになっているということはないようで、今後も積極的に続けていきたいと言

## 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. 細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. 造正体重だし、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どるようにした。 ② 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。 ③ 豚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	<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 glucose (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6月19日</td><td>45.0</td><td>135</td></tr> <tr><td>7月24日</td><td>44.5</td><td>105</td></tr> <tr><td>9月19日</td><td>44.0</td><td>100</td></tr> <tr><td>11月23日</td><td>44.0</td><td>110</td></tr> <tr><td>1月15日</td><td>45.0</td><td>125</td></tr> </tbody> </table>					検査日	体重 (kg)	血 glucose (mg/dl)	6月19日	45.0	135	7月24日	44.5	105	9月19日	44.0	100	11月23日	44.0	110	1月15日	45.0	125
検査日	体重 (kg)	血 glucose (mg/dl)																					
6月19日	45.0	135																					
7月24日	44.5	105																					
9月19日	44.0	100																					
11月23日	44.0	110																					
1月15日	45.0	125																					
評価考察	自分はやせているし、食も過食もしていない、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  
操作化別付介入研究」Ⅲ (H14-III-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. 高血压で服薬している																						
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	① ダンベル体操を週2~3回実施。ウォーキングや筋力なども積極的に実施。 ② 仕事の関係で徐々に節制し、現在は咳のため1ヶ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	<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 glucose (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6月19日</td><td>84.0</td><td>130</td></tr> <tr><td>7月24日</td><td>82.0</td><td>100</td></tr> <tr><td>9月19日</td><td>81.0</td><td>100</td></tr> <tr><td>11月23日</td><td>82.0</td><td>110</td></tr> <tr><td>1月15日</td><td>83.0</td><td>125</td></tr> </tbody> </table>					検査日	体重 (kg)	血 glucose (mg/dl)	6月19日	84.0	130	7月24日	82.0	100	9月19日	81.0	100	11月23日	82.0	110	1月15日	83.0	125
検査日	体重 (kg)	血 glucose (mg/dl)																					
6月19日	84.0	130																					
7月24日	82.0	100																					
9月19日	81.0	100																					
11月23日	82.0	110																					
1月15日	83.0	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、糖尿病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・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
操作化別付介入研究」Ⅲ (H14-III-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回のハーネスは実施しているが、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	<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 glucose (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6月19日</td><td>68.0</td><td>145</td></tr> <tr><td>7月24日</td><td>67.0</td><td>175</td></tr> <tr><td>9月19日</td><td>67.0</td><td>140</td></tr> <tr><td>11月23日</td><td>68.0</td><td>150</td></tr> <tr><td>1月16日</td><td>69.0</td><td>160</td></tr> </tbody> </table>					検査日	体重 (kg)	血 glucose (mg/dl)	6月19日	68.0	145	7月24日	67.0	175	9月19日	67.0	140	11月23日	68.0	150	1月16日	69.0	160
検査日	体重 (kg)	血 glucose (mg/dl)																					
6月19日	68.0	145																					
7月24日	67.0	175																					
9月19日	67.0	140																					
11月23日	68.0	150																					
1月16日	69.0	160																					
評価考察	医師から生活指導を促されても我慢せずにいたが、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  
操作化別付介入研究」Ⅲ (H14-III-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. 粗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山歩きなどで膝を酷使している。 4. 食事には気をついているものの、片手落ちのところがある。																						
指導項目	1. 肥満解消をする。 ① 粗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	<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 glucose (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6月19日</td><td>74.0</td><td>155</td></tr> <tr><td>7月24日</td><td>73.0</td><td>145</td></tr> <tr><td>9月19日</td><td>72.0</td><td>135</td></tr> <tr><td>11月23日</td><td>71.0</td><td>115</td></tr> <tr><td>1月23日</td><td>70.0</td><td>105</td></tr> </tbody> </table>					検査日	体重 (kg)	血 glucose (mg/dl)	6月19日	74.0	155	7月24日	73.0	145	9月19日	72.0	135	11月23日	71.0	115	1月23日	70.0	105
検査日	体重 (kg)	血 glucose (mg/dl)																					
6月19日	74.0	155																					
7月24日	73.0	145																					
9月19日	72.0	135																					
11月23日	71.0	115																					
1月23日	70.0	105																					
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、体重減少が見られた。(検査結果は改善しなかつたが) 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。水泳も今後も継続されたらと思う。																						

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
操作化別付介入研究」Ⅲ (H14-III-004)

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID \_\_\_\_\_

実施センター

プロフィール	①男 ② 48才 ③未帰・既婚 ④ 身長/149cm ⑤単身赴任有り															
問題点	1. 菓子類の摂取が多い。(卵類が多め) 菓子 68%、脂質 32%、菓子 49% 2. 3. 鮮葉類の摂取が少い。 4. 混合物の摂取が多い。 5.															
指導項目	1. 菓子類は量を控える (16g/回食) 2. 洋菓子→和菓子ト 3. 野菜等、豆類、竹笋、鶏肉等2~3種類以下食べよ 4. タンパク質 2~3g/回食 x3 5.															
努力 ポイント	● 菓子類は、煮物で煮込んでから食べよ。 ● 鮮葉類、脂質類多く食べとせよ。 ● ダンパク質、豆類等、鶏肉等2~3種類以下食べよ。															
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>血糖値</td> <td>105</td> <td>130</td> <td>130</td> <td>125</td> </tr> <tr> <td>体重</td> <td>51</td> <td>52</td> <td>51</td> <td>52</td> </tr> </tbody> </table> <p>○-血糖値 ●-体重</p>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値	105	130	130	125	体重	51	52	51	52
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
血糖値	105	130	130	125												
体重	51	52	51	52												
評価 考察	食事、朝食、太子手向葉類、丁度良し。しかし、運動で、運動量も多めで、一端は問題点としてある。胸骨に感覚をもたらす指跡も見た。 しかし、豆類、米類等も多めで、脂質類、豚肉類が特に多く減らせる。 運動量も少しでも良い方向でいくが、4ヶ月以上持たなければ、胸骨の															

·食事、而心事、大半时间想的是工作。《江雪》、《送元和》等诗多由此。  
·一篇小的阅读文章“孙权”、阅读后感、一点心得，指期二月左右。  
·在人与人之间，集思广益，取长补短，不断学习，从而形成统一、协调、一致、团结的组织。4月从长沙到上海，与人商讨，商量出  
·量变到质变，一鼓作气，迎难而上，迎接困难，下险峰，生龙。  
·最后，写好的文章，如：《同人》、《指掌书记》、《心经》，都加修改，  
·飞速地完成，飞快地完成。

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID \_\_\_\_\_

実施センター

プロフィール	①男・女 ②才才 ③未婚 既婚 ④身長170.1cm ⑤職業就業有無															
問題点	1. 米飯の摂取量が少ない。米飯の糖質への寄与率84%。 2. 魚の摂取量が少ないので。 3. 豚製品摂取量が少ない。 4. 運動不足で、1日歩数 6660歩。 5. 痛み前はスナック菓子等食べて-3。															
指導項目	1. 夕食の米飯を、2杯→1.5杯→1杯へ減らす。 2. 魚、野菜を中心とした食生活に。 3. ジャンヘル体操を、30分×2回実行。 4. 痛み前はスナック菓子等食べない。 5.															
努力 ポイント	● 夕食の米飯を、1杯→1.5杯→1杯へ減らして-3。 ● 半端な減らしても魚や野菜が多く食べるようになった。 ● 痛み前はスナック菓子等、回数を減らした。															
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>血糖値 (mm/dl)</td> <td>115, 110, 109, 107</td> <td>130, 119</td> <td>117, 108</td> <td>109</td> </tr> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>63</td> <td>62</td> <td>61</td> <td>60</td> </tr> </tbody> </table> <p>○-血糖値 ◑-体重</p>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値 (mm/dl)	115, 110, 109, 107	130, 119	117, 108	109	体重 (kg)	63	62	61	60
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
血糖値 (mm/dl)	115, 110, 109, 107	130, 119	117, 108	109												
体重 (kg)	63	62	61	60												
評価 考察	○・米飯を減らす摂取量が少ないので、それを減らしていくところ。 △・運動不足が改善されて、歩数が増加した。 △・痛み前はスナック菓子等食べていたが、それから減らし始めた。															

米飯食、糖取扱い力が弱いから、太らえて減らさなくて。不満、血糖値も高いから、太る。

#### 耐物性異常事例報告書

指導者ID

内核小讲

プロフィール	①男 ②女 ③夫・妻 ④未婚・既婚 ⑤身長160cm ⑥単身赴任 有無																		
問題点	1. 着物姿の写真撮影 2. 飲食品の撮影(数量アリタマ) 3. いも芋類、芋焼菓子等の写真 4. 細かい撮影(細かい写真) 5. フレーバー過度に強調しない。																		
指導項目	1. 着物便り、魚・水生植物、生レモン等で現地風景物。 2. 特徴: エーカーあたり、合併せり、日本特産200ccから1Lまで。 3. いも芋類、芋、芋焼菓子等に入れる写真を取る 4. 果物 5個/組から食べ方を写す。 5. フレーバー チーズ4種から1種(2つ)。																		
努力 ポイント	●半身は、1日1回以上200ccから量をとる。 ●心臓、肺疾患又は食物不耐性で食べ物を制限する。 ●果物3~4種/日で野菜を多くとる。																		
体重と血糖値の推移 主なエビソード	<table border="1"> <caption>血糖値と体重の推移</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>108</td><td>57</td></tr> <tr><td>2</td><td>102</td><td>56.5</td></tr> <tr><td>3</td><td>110</td><td>57.5</td></tr> <tr><td>4</td><td>110</td><td>57.5</td></tr> <tr><td>6</td><td>105</td><td>57</td></tr> </tbody> </table> <p>○—血糖値 ■—体重</p>	月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	1	108	57	2	102	56.5	3	110	57.5	4	110	57.5	6	105	57
月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
1	108	57																	
2	102	56.5																	
3	110	57.5																	
4	110	57.5																	
6	105	57																	
評価者	●食事は、摂取エネルギーを予測して、13年間目標化(2~3kg)。フレーバーは、50gから75gが減らせる方一様。 ●6ヶ月以内で、1kg減らせる方、4ヶ月後減らせる方、減らせる方。 ●2ヶ月で減らせる方、6ヶ月以内減らせる方、1年後減らせる方。																		

• 飛車仔 指身下之乞丐，列于乞丐中。1913~ 諸如代乞人~。  
乞丐~。1913~ 50% 加 75% 手續費，即為一様。  
• 64% 1913~ 4~5個 10% 手續費，乞丐乞丐者，以言語招之。  
20~30% 三五個人，由其主導，乞丐者，以言語招之。

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID =

寒林子之寫

プロフィール	①男・女 ② 50才 ③未婚・既婚 ④ 身長170.8cm ⑤ 単身赴任 有無															
問題点	1. 脂質高の採取量过多。(油脂類・脂質入量率50%。 2. (脂肪多・固形・果物・乳製品・豆類・取扱い) 3. フレッシュ野菜取扱い少。(1日平均 2.6合) 4. 5.															
指導項目	1. 菓子類・油菓子・揚げ物を減らす。 2. フレッシュ野菜・果物・豆類を一日の食事から5分→3分。 3. プロテイン・炭水化物を控えめ。 4. 5.															
努力	● 菓子類・油菓子・揚げ物を(小食入量140g <sup>2</sup> , 153g <sup>3</sup> , 173g <sup>4</sup> )減らす。															
ポイント	● フレッシュ野菜・果物(1日150g→15g)を減らす。 ● プロテイン・炭水化物(1日平均 1.9g/100ml)を減らす。															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <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>血糖値 (mg/dl)</td> <td>102</td> <td>99.5</td> <td>91.5</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>73</td> <td>72.0</td> <td>71.6</td> <td>71</td> </tr> </tbody> </table> <p>○-血糖値 ●-体重</p>	月	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後	血糖値 (mg/dl)	102	99.5	91.5	90	体重 (kg)	73	72.0	71.6	71
月	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後												
血糖値 (mg/dl)	102	99.5	91.5	90												
体重 (kg)	73	72.0	71.6	71												
評価観察	6ヶ月間の内に、足の痛みがなくなり、歩行も滑りにくくなり、行動が楽になった。 体重は、不思議なことでなかなか下がらず、体重増加傾向に止まらず。 足の痛みが以前よりも軽く、歩行・食事・機会活動が減った。プロテインの量も、徐々に減らすことができた。															

6月間の調査は、足を痛めて、八ヶ岳登山をしてから、行動が一歩も

## 耐糖能異常事例報告書

指揮者ID

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 158.7cm ⑤ 岸邊赴任 有・無															
問題点	<ol style="list-style-type: none"> <li>BMI20.7</li> <li>夕食後の間食をしている(間食が多い)</li> <li>エネルギー摂取量が多い</li> <li>運動習慣がない</li> <li>5.</li> </ol>															
指導項目	<ol style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>ジュース類はお茶にする</li> <li>ダブル休憩の実施</li> <li>昼食の総量をごはんにする</li> <li>5.</li> </ol>															
努力	● 食されたことをはじめに取り組み、短期間で体重減少などが見られた															
ポイント	● ● ●															
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <thead> <tr> <th>期間</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>初期 (1カ月後)</td> <td>69</td> <td>160</td> </tr> <tr> <td>2カ月後</td> <td>68</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>4カ月後</td> <td>67</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>1年後 (6カ月後)</td> <td>65</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table> <p>○-血糖値 ◎-体重</p> <p>主なエピソード 1カ月後: 1回食入り 2カ月後: 朝食のみ月後 4カ月後: 不良感 6カ月後: グルコ</p>	期間	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)	初期 (1カ月後)	69	160	2カ月後	68	120	4カ月後	67	110	1年後 (6カ月後)	65	100
期間	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)														
初期 (1カ月後)	69	160														
2カ月後	68	120														
4カ月後	67	110														
1年後 (6カ月後)	65	100														
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。面接期間を空けてしまうと、もとの生活状態に戻っていることが多く本人でもできなかつ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・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 知作為割付介入研究」出 (H14-03-004)

### 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

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165.2cm ⑤単身赴任 有 <input checked="" type="checkbox"/>																		
問題点	1. BMI30.0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(撰るなら和菓子、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	● 間食は量・回数を減らし内容を選んで撰るようになり、最終的には食べない時もあつた。																		
ポイント	● 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	<table border="1"> <thead> <tr> <th>期間</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Pre-Program</td> <td>79</td> <td>135</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>77</td> <td>115</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>76</td> <td>105</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>76</td> <td>105</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>75</td> <td>105</td> </tr> </tbody> </table> <p>○-血糖値 ◎-体重</p>	期間	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)	Pre-Program	79	135	1ヶ月後	77	115	2ヶ月後	76	105	4ヶ月後	76	105	6ヶ月後	75	105
期間	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)																	
Pre-Program	79	135																	
1ヶ月後	77	115																	
2ヶ月後	76	105																	
4ヶ月後	76	105																	
6ヶ月後	75	105																	
評価 考察	食べることに關して意識が強かったため、取り組みやすい目標を段階ごとに設定したこと、実行に移しやすかった様である。その点に絞っ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・環境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」題 (H14-健-004)

#### 耐候性異常案例報告書

指揮者ID

### 报道者名

東方文化

プロフィール	①男 ②女 ③未婚 ④身長 168.6 cm ⑤単身赴任 ⑥無															
問題点	1. 7日1回食生活時 体重 71.6 BMI 24.8 kg/m <sup>2</sup> 2. 宝殿崎血清 110.2 mg/dL 3. 単身赴任中は、外食が多く、人気店・肉類が多く、年季が少なかった。 4. ハンバーガーを食べ過ぎが多く、菓子が多い。マヨネーズ使用も多い。暑い日はビールも飲む。 5. パソコンで車のため、外歩くほどなくして 2000~4000歩、運動量が少ないと。															
指導項目	1. 歩数記録をする。 2. 仕事の合間に、ハーバル体操や散歩で体を動かす。 3. 洋菓子と和菓子を交換する。マヨネーズとドレッシングに替ええる。 4. ビールは、どちらでもかまわない・特に、面条に替えます。 5. 食事も少し改善します。外食も野菜や魚を中心とした選択になります。															
努力ポイント	● ハンバーガーの外食、油脂類は行なうほど苦らず、食べる気がなくなった。 ● 来たせん食べは機会があた時は、たくさん歩くというような努力をしました。 ● 身体友人と散歩に週1回程度行くようになり、10000歩を超える日も7回でした。															
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 (kg)</td> <td>71.5</td> <td>71.5</td> <td>71.5</td> <td>71.5</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dL)</td> <td>110</td> <td>90</td> <td>90</td> <td>90</td> </tr> </tbody> </table> <p>○-血糖値 ●-体重</p>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重 (kg)	71.5	71.5	71.5	71.5	血糖値 (mg/dL)	110	90	90	90
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重 (kg)	71.5	71.5	71.5	71.5												
血糖値 (mg/dL)	110	90	90	90												
評価考察	単身赴任中は、外食が多くなったが、燃やしているからくる食事に変わり、他の枸杞なども野菜を中心とした食事を心にいれる。食生活習慣の改善が、今後も継続して行われる。田舎暮らしの家庭では、今後も継続して行われる。運動不足の改善も、田舎暮らしの家庭では、今後も継続して行われる。運動不足の改善も、田舎暮らしの家庭では、今後も継続して行われる。運動量が増えることを心にいれ、散歩やランベル体操を毎日実行するところがいいです。外食も少しお控え、年季を経て、味覚が戻るといふことはあります。また、外食も少しお控え、年季を経て、味覚が戻るといふことはあります。															

耐撞性異常事例報告書

指派者ID

#### 相关者名

寒夜の夜

プロフィール	①男 ② 45才 ③未婚 ④身長157.7cm ⑤単身赴任 有															
問題点	1. プロフィール調査時、体重 79.6kg BMI 28.0kg/m <sup>2</sup> 2. 実年齢年齢差 115.9歳 3. 健康状態も含め生活習慣が悪い。 4. 飲酒量が少なくて、肉の量が多い。 5. 決定後、整理しすぎた傾向。日々の、細かい手配が大変であります。															
指導項目	1. 毎日、体重計にのって、記録をとります。 2. 食前にお茶と一緒に飲む。 3. ごはん（おへぎ）を和ねんごへばに替わる。1口分灰です。 4. お茶をより加減を、肉より量を減らす。野菜をより食べる。 5.															
努力	週に2~3回で、意い出しをせがら、食生活に効くことをみつけた。															
ポイント	● 体重計を買ひかえて、毎日記録にのせる習慣がついた。 ●															
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(kg)</td> <td>79.6</td> <td>78.5</td> <td>77.5</td> <td>72.0</td> </tr> <tr> <td>血糖(mg/dl)</td> <td>115.9</td> <td>105.0</td> <td>95.0</td> <td>90.0</td> </tr> </tbody> </table> <p>○=血糖値 ◆=体重</p>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重(kg)	79.6	78.5	77.5	72.0	血糖(mg/dl)	115.9	105.0	95.0	90.0
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重(kg)	79.6	78.5	77.5	72.0												
血糖(mg/dl)	115.9	105.0	95.0	90.0												
評価	期間中にショック食等に入浴しました。食生活に高熱化し、併せて体重が激減しました。また、運動不足で筋力低下、一気に食事を多めに、並びて体重計上ののせる体重。何日かで見事に減らされました。食生活や運動に気をつけましたことは、少しでも自信につながったと思います。															

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID	1番	実施センター
指導者名		
プロフィール	①男 ② 66 才 ③未婚・既婚 ④身長 173 cm ⑤単身赴任 有(無)	
問題点	1. プロファイル調査時 体重 62.8 kg BMI 26.3 kg/m <sup>2</sup> 2. 空腹時血糖 111.6 mg/dl 3. 肉類・果物・椎体根取れ多く、野菜へ少ない。 4. 歩数が 6000 ~ 7000 歩 5. 高コレステロール 血症あり。(脂溶性)	
指導項目	1. 朝粥を週2回、野菜は必ずあるで食べる。 2. 肉は、ヒレ肉・鳥・魚と選ぶ。中でも病理とする。 3. 水物は減らす。(煮れない日も作る) 4. 8000 歩 目標していく。 5. 1ヶ月で 0.3 ~ 0.5 kg 体重減少を目指していく。	
努力	①病理には力を入れ、中でもうつにしたり、魚を薦め。運動も量を減らした。 ②もったいない気持ちで 痛々と食べる習慣についていたが、残すこと無くすりようになれた。 ③冬期 気温が激減しが、自ら冬期目標(7000歩)をクリアしていった。	
ポイント	<p>体重と血糖値の推移</p>	
評価 察察	加齢や、夫入院で 大変な時期もたたみ、それを機に食生活の変化が見られた。また、高コレステロールが問題でしたが、底部より摂取をとくに。本人も脂肪を意識しておきたい。 6ヶ月後では、体重も横ばいだが、正月ははるか、歩数激減し、体重が増加している。そのことに気付いたことから、今後の歩数の目標が序止止め、行動変化につながったと感じた。	

指導者ID	1番	実施センター
指導者名		
プロフィール	①女 ② 62 才 ③未婚・既婚 ④男長/159.2 cm 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 109 mg/dl 2. 年令後、間食が多く、コーヒー・お茶の摂取 3杯/杯 × 6杯 3. 食物にはバター・卵類多く、タマネギ・肉の脂が多かった。 4. 飲酒の機会多く、飲むときはことも たびにがある。	
指導項目	1. コーヒー・お茶の摂取回数を減らし、1杯・1オフの摂取を目指すめた。 2. 食事にはバター・卵類を控え、タマネギ・肉の脂が少なかった。 3. 飲酒の摂取量を 1杯(150ml)にして、禁酒日を週に1~2日つく。 4. 5.	
努力	①お湯の量を減らし、コーヒー・お茶の量を減らし、卵類も減らし始めたところ。 ②毎日の飲酒、マジン、筋トレ等、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く。	
ポイント	<p>体重と血糖値の推移</p>	
評価 察察	日々の歩数・運動量・筋トレ・検査結果を記入するノートを作成し、自己流の分析を行なう運動だけでも調整しながら、食生活のコントロールも大変だといふことを意識され、今後も、運動・食生活ともバランスよくコントロールして見方で見たと思われる。	

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID	1番	実施センター
指導者名		
プロフィール	①男 ② 50 才 ③未婚・既婚 ④身長 161.5 cm 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 108.1 mg/dl 2. 仕事後、夜中にパンやお菓子を食べる習慣がある。 3. 肉類が多く、野菜へ少ない。 4. 車や自転車を使うことが多くおり歩かない。 5.	
指導項目	1. 夜中パン、お菓子を減らす。 2. 肉料理など肉・魚・豆を減らす。油の量を天ぷらより減らす。中でもヒエです。 3. 野菜へも力を入れる。 4. 歩数を歩数でいく。筋力体操を取り入れる。 5. 飲酒量を減らす。(未だ目標未達)	
努力	①プロファイル調査後から自分と気ふた点を気をつけはじめ、運動を取り入れられた。 ②無理せず、我慢はしないと重視しながら、生活改善にパラパラとした。 ③	
ポイント	<p>体重と血糖値の推移</p>	
評価 察察	自分の体重ことだから」と、さぐりに運動室客が見られた。6ヶ月を通して、運動習慣がいいついでには、病理ハイハイスに進まられてあると感われる。 また、2ヶ月から6ヶ月にかけて体重が増加しており、今後の超過が気にならぬ、筋トレして歩けおり、体型が引きしまできていることから、筋肉の増加が考えられる。	

## 耐糖能異常事例報告書

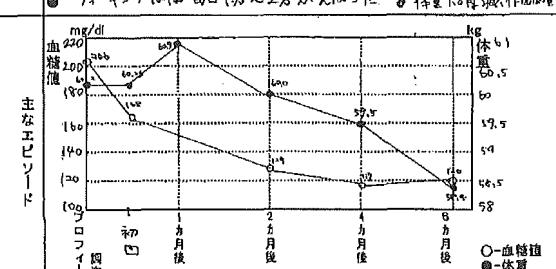
指導者ID	1番	実施センター
指導者名		
プロフィール	①男 ② 50 才 ③未婚・既婚 ④身長 184 cm ⑤単身赴任 有(無)	
問題点	1. 脂肪過多の食生活(魚・肉の生活、不規則な生活時間、炭水化物、野菜類が少ない)。 2. 食事内容のバラツキ。 3. 消費過多(3.2kg/日) 4. 間食が多い(菓子を中心とする間食) 5.	
指導項目	1. 脂肪の少ない食事に切り換える。(炭水化物: 週2回、マヨネーズを低めに、洋菓子から和菓子) 2. 運動を積極的(生活の中でも、運動を行う機会を増やす) 3. 消費の減少(菓子かあれば、セーフティード(3kg/日)) 4. 間食を減らす。 5. バラツキの良い食生活をとる。	
努力	①脂肪の少ない、バラツキの少ない食事を行なう(魚・豆・野菜中心の食生活、炭水化物を控える) ②運動の定期化(30分位の軽いアクティビティ、ランニング(10km×5回/週)) ③間食の減少(ティッシュやあんぱん等をやめる)	
ポイント	<p>体重と血糖値の推移</p>	
評価 察察	非常に理解がいい。運動は、行動的であるがために、こじらかれてはいるが、実際に実行されている。 食事のバラツキについては、野菜や少ないと感じ、豆類を多くとる傾向に変えていた。 食事に於けるバターや卵類も減らしてみたが、食事にはかわりなく、菓子を中心とした食事が増えた。 運動は、特に走り込み運動が少く、ルーラー、タバコなどと併せて行われる。	

## 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 ② 61才 ③未婚 ④ 身長 162.0cm ⑤ 単身赴任 有(間)
問題点	1. バーナー音感覚 HbA1c 20.0% / 1. HbA1c 8.7%、BMI 2.6 → 発症危険 ↓ 2. 食事 脂質が多い (卵子、油脂類) 3. カリウムが多い (卵子)・甘い物が大好き 4. パンや麺類が多い 5.
指導項目	1. 糖尿病の病態について、図版、パンフレットを用意 2. 脂質のへらし方について、(図版) (洋食系→和食系へ、火加熱→蒸煮へ) 3. お薬(主に量と回数)、栄養類似問題などを (豆、芋、かき氷をため、食べない) 4. 食事類よりはご飯を少し減らす 5. 運動、ウォーキングの効果について
努力ポイント	● 朝食記録を毎日つけ、自分なりに振り返りabilityを意識していた ● 会食の改善 (脂質をへらす) お薬を全く飲まなかった、ごくましからず、牛乳など ● ウォーキング! (毎日(み~2万歩)かんぱった) 体重1.8kg減、併筋筋力2kg増
体重と血糖値の推移と主なエピソード	
評価者察	プロファイル: 同時時にヒヤヒヤ感覚が強めで運動を控え、また、脂質を多く含む油類を多く食べたり、卵子を多く食べたり、脂質を多く含むお菓子を多く食べたり、食事記録も毎日つけていました。努力: ウォーキングで毎日(み~2万歩)かんぱったことで、体重1.8kg減、併筋筋力2kg増

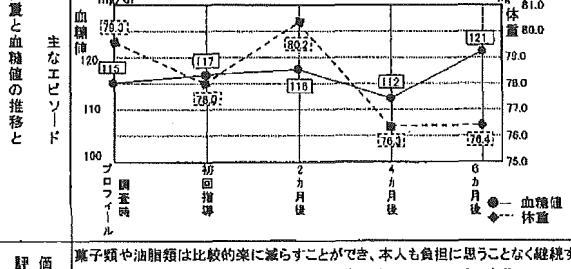
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
操作化割付介入研究」班 (H14-01-004)

## 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 52才 ③既婚 ④ 身長 170.2 cm ⑤ 単身赴任 無
問題点	1. 玉子の摂取量が多い 2. 油脂類の摂取が多い 3. アルコールの摂取量が多い 4. 肥満がある(BMI26.6) 5.
指導項目	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8キロ) 5.
努力	● 間食をほどんどしなくなり、食べるときも和菓子を食べる。 ● 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。 ● 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。
体重と血糖値の推移と主なエピソード	
評価者察	玉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、嬉しいながらも目標を守ることができたと思う。

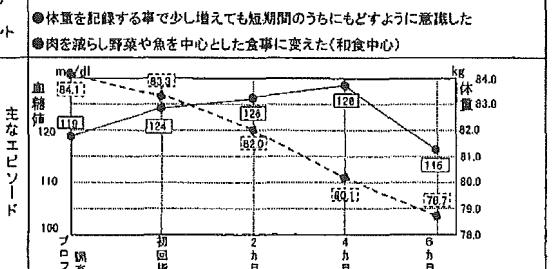
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
操作化割付介入研究」班 (H14-01-004)

## 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 52才 ③既婚 ④ 身長 178.6 cm ⑤ 単身赴任 無
問題点	1. 脂質(特に脂質の多い肉や油脂類)の摂取量が多い 2. 純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)
指導項目	1. 半年間で3kg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)先の朝食は洋食ではなく和食を選ぶ 4. 週末はダンベル体操を行う(1回10分) 5.
努力ポイント	● 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も短期間のうちに何度もどさように意識した ● 肉を薄らし野菜や魚を中心とした食事に変えた(和食中心)
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」「炭水化合物を減らす」「お酒を少な目にする」と取り組んでいた。叔父が糖尿病で失明したこと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励みになって面接時の表情も明るく会話も弾んだ。

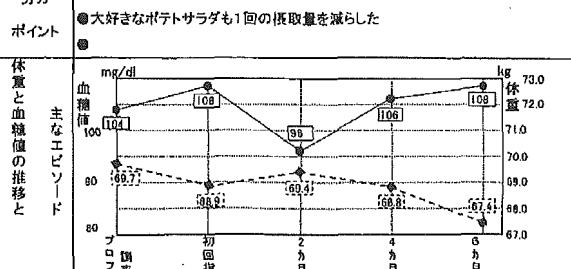
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
操作化割付介入研究」班 (H14-01-004)

## 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 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.糖質(エネルギー源)の摂取が少ない 4.間食をする 5.
指導項目	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→頻度を抑えずに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→種類は不变で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肪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 ●
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とれるようになると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減ったが血糖値やHbA1cの改善は見られなかつたのが残念だった。

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
操作化割付介入研究」班 (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 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.果物類・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					
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					
主なエビソード					
	プロフライル	初回指導	2ヵ月後	4ヵ月後	6ヵ月後
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か、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。「ちょっと意図しただけでこんなにも変わ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長期効果に関する  
操作化研究」(H14-01-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
操作化研究」(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 43才 ③既婚 ④ 身長 178.0 cm ⑤単身赴任 無					
問題点					
1.給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.					
努力ポイント					
①屋食をきちんと食べ、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					
主なエビソード					
	プロフライル	初回指導	2ヵ月後	4ヵ月後	6ヵ月後
評価考察	グレメの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。結果的に体重が落ったものの血糖値は悪化してしまった。				

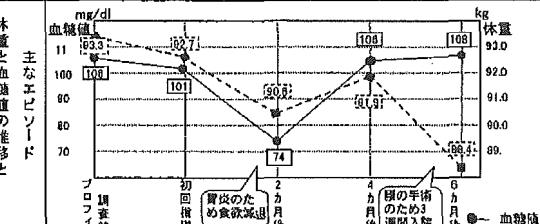
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
操作化研究」(H14-01-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
操作化研究」(H14-01-004)

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

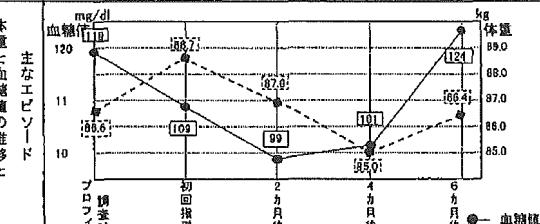
プロフィール	①男 ②59才 ③既婚 ④身長 180.2 cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.BMI 28.4 と肥満あり、高血圧内服治療中。 2.腰痛があり運動が思うように出来ず、体重上昇傾向。 3.生活指導は卓別で何度か受けているが、知識に偏りがみられる。 4.アドバイスされるのは嬉しい。情報聞いた上で自分で判断する。生活改善目標を共有可能化することに抵抗を示す。
指導項目	1.絶食でも、減量したい希望があつたが、1ヶ月1kgのペースで6ヶ月かけて減量。 2.昼食時さばごはんと一緒に食べている揚げ物を野菜小鉢に変える。 3.酒のつまみの珍味を野菜小鉢に変える。 4.朝食時、生食を食べる。 5.歩数計をつけ、日常生活での運動量を計る。
努力ポイント	①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。 ②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。 ③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。目標の共有可能化はいきにくかったが、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改善となり、糖尿病予防への関心は薄れていき、歩数や飲酒量も覚えていい状態ではなかった。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、頭の調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 182.8 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 83kg、毎日の体重測定) 2.歩数計をつけ、1日1万歩を目指す。 3.脂肪を減らす(マヨネーズ、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.休肝日をつくるなど、飲酒量を減らす。
努力ポイント	①コーヒーフレッシュを含めた乳製品の量が減った。 ②肉やマヨネーズを含めた脂肪が減った。 ③休肝日をつくり、自宅での飲酒量を減らすことができた。 ④梅干しを減らしたり、玉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重なり皮膚病が悪化したこと、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にくいとも話していたが、マヨネーズの量や乳製品の量などを細かく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。今後も運動にチャレンジしたい意欲があるため、是非、実現させて欲しい。

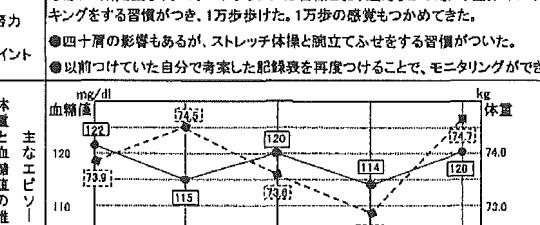
「地域・職域での糖尿病予防教育の実践結果に関する  
調査(附:介入研究)」第(H14-04-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の実践結果に関する  
調査(附:介入研究)」第(H14-04-004)

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

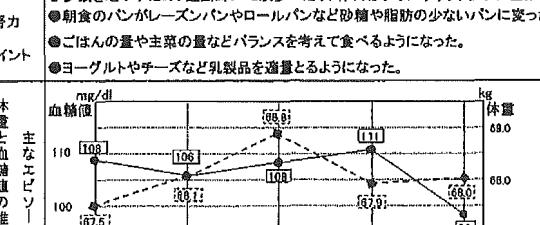
プロフィール	①男 ②48才 ③既婚 ④身長 175.5 cm ⑤単身赴任 無
問題点	1.FBS 122と高値。(H14年度定期健診FBS180代で生活改善し10kg減量) 2.生活改善から1年が経過し、気がゆるんできた。 3.7リットルは飲み始めるところまでできず、多量に飲んでしまう。(多量常用飲酒者) 4.高原熱血症で内服治療中
指導項目	1.減量によるFBSの改善(目標 風袋込み 71kg、毎日の体重測定) 2.スポーツクラブに週3回通う、行かない日は1万歩歩く。 3.週1回休肝日をつくる。 4.気がゆるまないよう歩数など記録し、モニタリングを続ける。
努力ポイント	①寒い時期と量なり、スポーツクラブには目標どおり通えなかったが、休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。 ②四十肩の影響もあるが、ストレッチ体操と腕立てふせをする習慣がついた。 ③以前つけていた自分で寄付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、取組みが少くなつたようだ。しかし、症状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。休養や血液検査結果は現状維持であったが、気のゆみから元に戻してしまったりを考へ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、休肝日で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、飲酒量をどう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 176.0 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.朝食のパンにパリエーションをもたせる。 3.ごはんの量を適量食べ、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する。
努力ポイント	①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。 ②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った。 ③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。 ④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	
評価考察	検査結果に異常値もなく、体重も標準のため、本人はある危機感がなかった。検査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。歩数計を続けることははじめのうちは「はづかしい?」から懐疑があったが、休日のウォーキングをするときに続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つた。平均歩数や運動頻度も改善し、本人も苦手な運動習慣ができたことをすごく喜んでいた。また、最後に空腹時血糖が100を切ったことはほげみになつたと思う。食事でも朝食のパンが変化したことは毎のことなので、効果があつたと思われる。

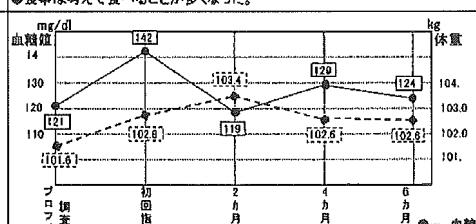
「地域・職域での糖尿病予防教育の実践結果に関する  
調査(附:介入研究)」第(H14-04-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の実践結果に関する  
調査(附:介入研究)」第(H14-04-004)

## 耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

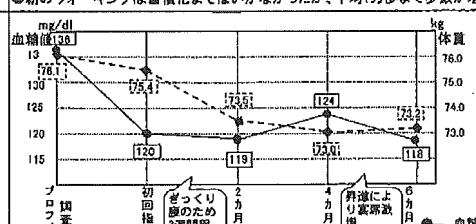
プロフィール	
①男 ②40才 ③既婚 ④身長 174.9 cm ⑤単身赴任 無	
問題点	
1.FBS(121)、HbA1c(5.7)、UA(7.5)、γ-GTP(80)が高い。 2.BMI 32.9と肥満あり、少々の体重変動には慣れてしまつて気にしていない。 3.運動習慣なく、仕事もデスクワーク中心、通勤でも8分程度の歩行と運動不足状態。 4.脂肪摂取と夕食時のごはんの量が多い。	
指導項目	1.体重に关心をもつよう体重測定を週1回からはじめる。 2.歩数計をつけて運動量を測定し、運動量を増やす工夫をする。 3.夕食時のごはんをふつう盛にする。 4.社食では栄養士おすすめメニューを選ぶ。 5.油をひかえた料理ブックを活用し、素に作つてもらい、油脂を控えず。
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る、週末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	
評価者察	体重を減らすため、食事を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食べる習慣が付いており、ぎりぎりだった。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。食事の知識を教説時に活用することで、徐々に「メニュー選びの時」考へて食べるにこぎりってきた。また、体重計計ることでその増減の原因について考へるができた。運動では、歩数測定を通して運動不足が自覚でき、社内で歩く工夫や妻を説いてのウォーキングができるようになった。6ヶ月を通して結果がでる行動が少なかったため検査結果の大好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るようになったように思う。運動は好きなのでやりたい気持ちがある。今後、運動を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。

## 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 ②43才 ③既婚 ④身長 178.7 cm ⑤単身赴任 無	
問題点	
1.FBS(136)、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.種類が多い、乳製品が少ない、油脂が多い。	
指導項目	1.最近はじめた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子・ナツメやめる。 4.星食時、週1回以上類似の外の定食にする。 5.測量による検査値の改善(自慢 重袋込み 72kg、毎日の体重測定)
努力ポイント	①自宅での飲酒はビール350ml、焼酎2杯と決めた量が守れた。 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ったが、平均1万歩まで歩数が増えた。
体重と血糖値の推移と	
評価者察	軽度の改善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していなかったが、仕事上喫煙は多く、実際の飲酒量の少なかったことにいため、自己目標にしていなかった。就診特権を説明しながら、保健師から積極的に検査をすすめるとともに自宅での飲酒量をコントロールする目標ができた。ぜつくり腰で運動は中断したが、禁酒体験ができ、その結果血圧値などが改善、飲酒による脳を再度自覚することできた。しばらく禁酒に取組めたが、部長への昇進もあり、喫煙が強張、しかし、自宅での野菜や週1回豚肝日をつくるなど努力がみられた。無理なくできることを続ける姿勢ができたことは成果といえる。各種検査がすべて改善したことでも本人の動きになり、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。

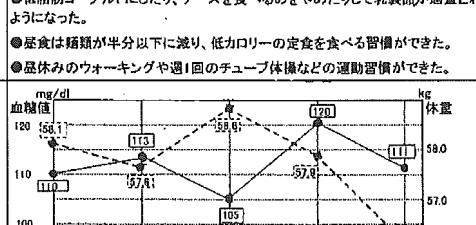
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
無作為割付介入研究」Ⅱ期(H14-医-004)「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
無作為割付介入研究」Ⅱ期(H14-医-004)

## 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 ②57才 ③既婚 ④身長 169.4 cm ⑤単身赴任 無	
問題点	
1.HbA1c(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.みんな食べる時は1/2杯にする。 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適量となるようになつた。 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る。 ③昼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る。
体重と血糖値の推移と	
評価者察	7年ほど前から糖尿病予防のためウォーキングや禁酒など、努力をしてきた方であった。そのため、問題点は少なかつたが、少ない問題点を積極的に見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、運動検査も改善した。昼食は今までカロリーだけを気にして麺類を食べていた。定食をすすめるか外食時にヨリユームたっぷりの定食を食べ、一時的に体重が増えていましたが、社会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オーバーにならない工夫ができるようになつた。独学の時にはわからなかった適量がわかつたことはとてもよかったです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はげめとなりウォーキング意欲がでたと大きな貢献もなく生活改善に取組めたようであつた。

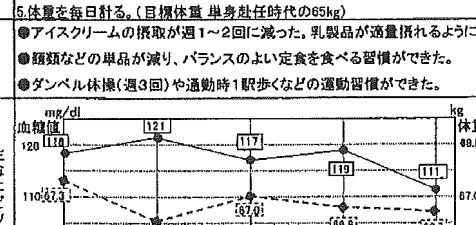
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
無作為割付介入研究」Ⅱ期(H14-医-004)

## 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 ②50才 ③既婚 ④身長 170.5 cm ⑤単身赴任 無	
問題点	
1.平成16年4月～単身赴任をやめ家族と同居したら、体重が2kg増えた。(BMI 22.8) 2.空腹時血糖(118)・総コレステロール(235)・中性脂肪(244)が高い。 3.アイスクリームを毎日食べる。 4.牛乳が嫌い。 5.類似の摂取が多い。	
指導項目	1.毎日のアイスクリームを週3回に減らす。 2.朝食の麺類をごはん食に変える。 3.低脂牛乳やカッテージチーズを適量食べる。 4.毎日歩数計を付け、1日1万歩を目指す。 5.体重を毎日計る。(目標体重 単身赴任時代の85kg)
努力ポイント	①アイスクリームの摂取が週1～2回に減った。乳製品が適量摂れるようになった。 ②類似などの単品が減り、バランスのよい定食を食べる習慣ができる。 ③ダンベル体操(週3回)や通勤時1歩歩くなどの運動習慣ができる。
体重と血糖値の推移と	
評価者察	目標体重は達成できなかつたが、血糖値も下がり他の検査結果も基準値内、運動検査W/H比も改善した。体重・体脂肪測定も習慣化し、食生活でもバランス考えて食べる習慣ができる。教室員から気になっていた運動不足も改善でき、ウォーキングやダンベル体操の習慣ができる、目標設定していなかつた週1回の休日やビールをカロリーオーフの話ハイに変えるなど自主的な改善もみられた。寒い時期だったので、アイスクリームや朝のうそめんがやめられたが、暑くなつても続くかが心配である。

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

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歩歩いているが、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 ポイント		①ほぼ毎日体重計に乗るようになった。 ②飲み会の後はご飯をたべないように心がけた。 ③																
体重 と血糖値の推移 と 主なエビソード		<table border="1"> <thead> <tr> <th>期間</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>初回 (0ヶ月)</td> <td>102.2</td> <td>143</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>101.0</td> <td>100.0</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>101.0</td> <td>99.7</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>101.0</td> <td>99.7</td> </tr> </tbody> </table>		期間	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)	初回 (0ヶ月)	102.2	143	2ヶ月後	101.0	100.0	4ヶ月後	101.0	99.7	6ヶ月後	101.0	99.7
期間	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)																
初回 (0ヶ月)	102.2	143																
2ヶ月後	101.0	100.0																
4ヶ月後	101.0	99.7																
6ヶ月後	101.0	99.7																
評価 考察		日常生活の改善が必要であると理解していくも実行に移すのが難しかった。また、自腹についても実践してみるものの、人に頼められたり、食べ物が送られてくるなどの誘惑があると自己の意志を貫くことが難しくなってしまっており、挫折感やモラハラを感じていていた。最終的には運動の時期は飲み会やお風呂の差し入れが原因だと感じたことがあり、データが大幅に悪化してしまった。症状が悪いのに拘束するよりは今まで過ごして瘦めに終わったいいという考え方を持てているようで、プログラム終了後のフォローにはがんじてもえず、多忙な中、時間を作り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。																

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 55 才 ③未婚 (既婚) ④身長 159 cm ⑤単身赴任 有 (無)																			
問題点	1. 住居内(居酒屋営業)の飲食を頻繁に(頻度高い)、珍しい補給時以外でも物をとる。         2. 飲酒量が比較的多い。         3. 運動習慣がない。(先日10~20分位程度の散歩、休憩中で)バース走り         4. 油をつかう料理法が多い。         5.																			
指導項目	1. 運動習慣をもつまし(毎日最低散歩、スピードをあげて短時間(毎日歩く))         2. 野菜をもじ食べよう。         3. 葉物(もやし)を必ず(やせ)やせ(やせ)。(葉物の頻度を現在の半分に減らす)         4. 呉り(もやし)等物を。         5.																			
努力ポイント	① 体(筋肉)は積極的に鍛えていく。生活の中でも革ジャンレーバーを使わないなどをしてみる。 ② 食事の努力と野菜等の摂取量を増やす自分でも意識的(食べる所)している。 ③ お蕎麦(もやし)等の頻度を減らす(お酒と種類や量を考ふる)に心を。																			
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl</p> <p>kg 体重</p> <p>●—血糖値 ○—体重</p> <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>血糖値</td> <td>120</td> <td>115</td> <td>108</td> <td>105</td> </tr> <tr> <td>体重</td> <td>64</td> <td>63.5</td> <td>62.5</td> <td>61.5</td> </tr> </tbody> </table>					月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値	120	115	108	105	体重	64	63.5	62.5	61.5
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後																
血糖値	120	115	108	105																
体重	64	63.5	62.5	61.5																
評価観察	本件は私が内科医として初めて糖尿病を経験したケースでもある。しかし、著明な高血圧、脳卒中並びに糖尿病による自閉症傾向を背景への意識が高くなっている。しかし、精神的には運動や野菜を食べる所では、品目習得は進んでいない。1月~某回の精神的(消化作用)の向上(生活改善)が最も重要な問題である。所見後半、お酒を飲むが、本人の努力は徐々に進歩している。しかし、運動や野菜を食べる所では、現状のところ、改善傾向はない。																			

## 「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」(H14-健-004)

## 「地域・園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-臨-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 <input checked="" type="checkbox"/> ②女 <input type="checkbox"/> ③未婚 <input checked="" type="checkbox"/> ④身長 140 cm ⑤単身赴任 有 <input checked="" type="checkbox"/>																			
問題点	1. BMI 24.2 2. 調理方法の癖より(長男家族と同居:調理分担燃費等々、夫より嗜好)習慣や油調理过多 3. 運動習慣がない 4. 5.																			
指導項目	1. 食事中の摂取量について ①お酒1杯が140gで、日本では太めから自分の食べられる量を取る。②自分がどのくらい油の摂取量を減らしよ、あり得ない物、サラダ、酢味噌など多く。 2. 運動習慣を確立しよ、毎日古めのいいで、歩く30分程度多く。 3. 進路案のために、ヘルニアアコルデオンの普及 4. 5.																			
努力ポイント	①運動を少くとも1日1回、10分位は歩く。100人には必ず1人が筋肉痛になる中、できる限り歩く。1日1回で十分。 ②運動習慣を確立する。毎日古めのいいで、歩く30分程度多く。 ③質問の答えを多く答える。(質問を尋ねる人に(-)) ④油揚げを少し控えよう。((-))																			
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ヶ月前</td> <td>110</td> <td>52</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月前</td> <td>100</td> <td>51</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>110</td> <td>52</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>100</td> <td>51</td> </tr> </tbody> </table>					月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	1ヶ月前	110	52	2ヶ月前	100	51	4ヶ月後	110	52	6ヶ月後	100	51
月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																		
1ヶ月前	110	52																		
2ヶ月前	100	51																		
4ヶ月後	110	52																		
6ヶ月後	100	51																		
評価	血糖値が下がって初めて血糖値を下げる。健康度が下りて危険度の1番上がり。今朝特に運動不足で血糖値が下がったのが下りて危険度が下りたが、血糖値が下りて危険度が下りたが、HbA1c、体重、コレステロール値も減少しない結果が得られた。また、人の運動量を増えてくれても、一度に歩く距離を多くあげると、本音だと、歩く距離を多くあげる習慣ができつつある。																			

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

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する  
総合的評価研究」(H14-健-004)

## 耐糖能異常事例報告書

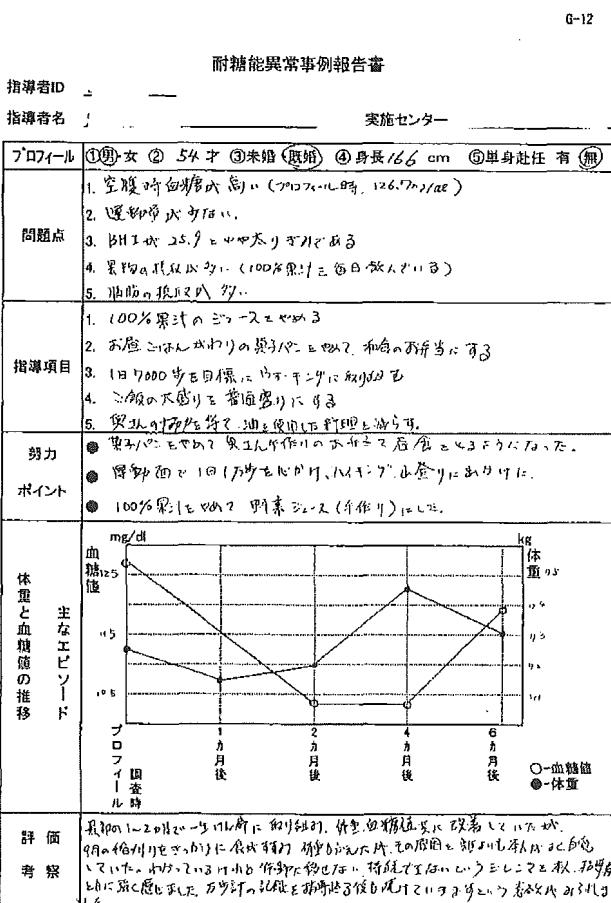
### 指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男女 ②58才 ③未婚 ④身長155cm ⑤単身赴任有り															
問題点	1. 寛散歩 血糖値高い (アローラ朝食時、118.2mg/dl) 2. 運動量少ない 3. 飲料に糖度高いもの飲んで脂肪肝が悪化 4. 3泊加療食を使用して食事代減少 5.															
指導項目	1. 運動量3ヶ月、運動習慣化第3回3~4回、1回30分のランニング 2. 布カトレーニングを実行約、週3~4回ダブル、月曜日火曜日、腹筋 3. 低単量は変えず、油脂類を使用した調理を見直す。アサヒ、いたみる等。 4. 食物摂取は意識して採取予 5.															
努力ポイント	●体重、運動は歩いたりするなり運動と生活に取り入れるよう努力した ●筋トレ・ランニングを週3回以上実行した ●食物摂取を心がけて採取し、油を使わした調理を減らした。															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>118</td> <td>48</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>105</td> <td>47.5</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>98</td> <td>47.5</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>95</td> <td>47</td> </tr> </tbody> </table> <p>○—血糖値 ■—体重</p>	月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	1ヶ月後	118	48	2ヶ月後	105	47.5	4ヶ月後	98	47.5	6ヶ月後	95	47
月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)														
1ヶ月後	118	48														
2ヶ月後	105	47.5														
4ヶ月後	98	47.5														
6ヶ月後	95	47														
評価考察	カリコと体重に付ける意識が高くて効率的で取り組むことができた。 初診時血糖値118mg/dlで元々(100%日本人)は高い方だつたが減った。(230→195) 血糖値管理への意識が改修ではあるが成績はまだ実現を意識していなかったが結果はかなりの改善につながった。データの質疑は13.5kg/L、BMIも改善傾向へのアプローチが															

評価 考察	むじかと本年度に付与する被験薬が高くて危険弱筋肉取引細胞ができた。 脳梗塞時血糖も180mg/dl以上になると心筋細胞が死んでしまう。 脳梗塞発症率は必ず10%未だ心筋細胞は死んでしまった。脳梗塞リスク率の 改善率は70%だ。データーは被験料13%だ。脳梗塞発症率へのアプローチは 細胞外液中の評価ではまだ細胞内には「炎症因子」が既に活性化されてる事 がわかった。
	「地域・職域での糖尿病予防教育の効果検証に関する 実験的調査会議題」の資料入り入れ 研究会議題登録用紙へ記入



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

耐糖能異常事例報告書

## 指導者ID

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. A病院 治療後より少しづつ太り始め、実質的に運動制限を負う。 (当初は軽度格外出現) 2. 血糖値・脂取量ともに正常域内。 脂肪燃焼活性化。 3. 以前から、歩行速度や歩数が減少して、炎上度12歩未満。 基本動作の範囲で、実質的に歩けない。 4. (BMI 17.2 > 17.2 関連項目なし) 5.															
指導項目	1. 球部の筋肉強化(筋力増強)・筋膜・筋肉の柔軟性改善(筋肉の緊張緩和)。 2. 筋力・骨格の柔軟性。 3. 骨盤骨の自体の柔軟性。 4. 5.															
努力	● 毎日歩き方・運動(歩幅・歩数・歩速)と制限の克服(1-2週間)。															
ポイント	● 3ヶ月後、運動量・歩数が目標通り達成。 ● 4ヶ月後、歩幅・歩速が目標通り達成。															
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>64.5</td> <td>62.5</td> <td>62.5</td> <td>66.5</td> </tr> <tr> <td>血糖(mg/dl)</td> <td>110</td> <td>105</td> <td>96</td> <td>105</td> </tr> </tbody> </table> <p>○-血糖値 ■-体重</p>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重(kg)	64.5	62.5	62.5	66.5	血糖(mg/dl)	110	105	96	105
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重(kg)	64.5	62.5	62.5	66.5												
血糖(mg/dl)	110	105	96	105												
評価 考察	西田自身の運動習慣は、以前より歩幅・歩速が狭くなり、歩数も減少している。 しかし、運動量は目標通り達成された。 ただし、歩幅・歩速が目標通り達成されたが、歩数が目標通り達成されなかった。 これは、歩幅・歩速が狭くなることで、歩数が自然に減少するためである。															

第四節 二戰後中華民國政府的經濟政策與問題

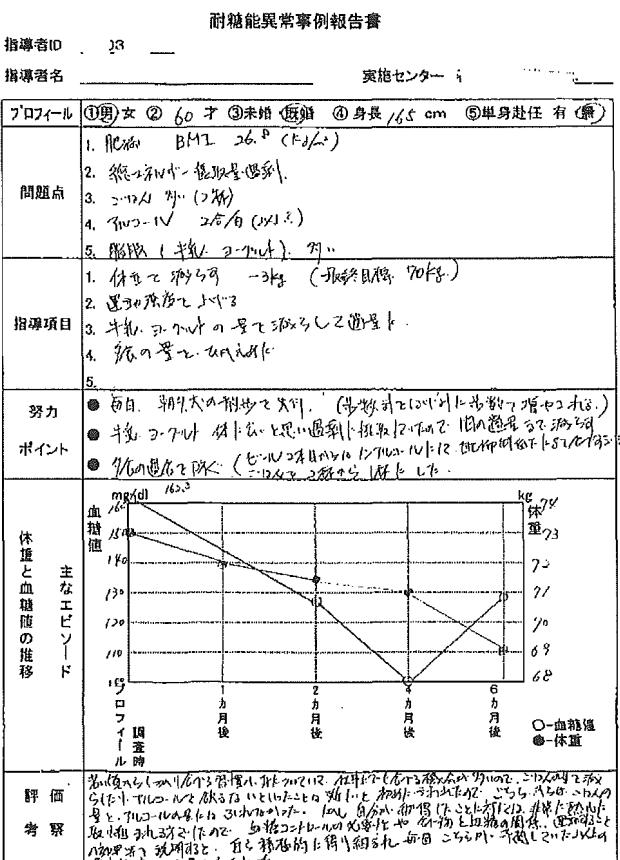
耐糖能異常事例報告書

指導者

指導者:

第11页

プロフィール	①②女 ③ 54才 ④未婚 既婚 ⑤身長166cm ⑥単身赴任 有無															
問題点	1. 空腹時血糖値高い(プロフィール時、126.7mg/dl) 2. 運動量少しあり。 3. BPH指数 25.9 しゃべりすぎである 4. 異物の摂取太多。(100名以上の毎日飲んでる) 5. 脂肪の摂取多い??..															
指導項目	1. 100%果汁のミネラルをやめ 2. お酒(二杯)がわりの薬(1/2)を飲む。和食のお弁当にする 3. 1日7000歩を目標に内定(ギター)に努力する 4. ご飯の大盛りを普通盛りにすること 5. 食事用油を植物油で、油を使用しない野菜炒めに減らす。															
努力ポイント	● 黄色いマーカー? 廉価な作りの牛乳で、脂質を4%以下にする。 ● 飲料酒を1日1万歩を目標に、ハイカット(山登り)に取り組む。 ● 100%果汁をやめ? 甲状腺炎(牛乳)は止めた。															
体重と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>126</td> <td>95</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>105</td> <td>95</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>100</td> <td>98</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>105</td> <td>96</td> </tr> </tbody> </table> <p>○-血糖値 ●-体重</p>	月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	1ヶ月後	126	95	2ヶ月後	105	95	4ヶ月後	100	98	6ヶ月後	105	96
月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)														
1ヶ月後	126	95														
2ヶ月後	105	95														
4ヶ月後	100	98														
6ヶ月後	105	96														
評価 考察	最初の1~2ヶ月は一歩も前進しない結果。体重の増加と共に改善していくが、9月の結果から少しずつ改善傾向が見えてきた。その原因を邹川も本人も自己認識している。わかっているが小さく行動を起こす段階ではいい。しかしこれまでの努力がなかなか結果として現れてこない。自分自身に弱さを感じた。万歩計の記録を確認すると後半は確実に10,000歩以上を歩くようになっていた。															



## 「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-企-004)

耐耗能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

プロフィール	①男 ② 女 ③ 5才才 ④ 未婚 ⑤既婚 ⑥男 ⑦女 ⑧母 ⑨父 ⑩夫 ⑪妻 ⑫母 ⑬父 ⑭夫婦 ⑮単身赴任 ⑯有 ⑰無															
問題点	1. BMI 28.5と太りすぎである 2. 脂肪肝と高脂血症 3. 便秘傾向がある 4. 消渴飲料水などの飲料料が多め 5. 食費、糖質の摂取量が多い															
指導項目	1. 減量(1ヶ月1kgペースで目標80kgを達成する様に) 2. 消渴飲料水などの飲料をやめて、夏場は水のみ 3. 油も使った料理を減らす(外食時、とにかく定食か刺身定食を選ぶ) 4. 1日2000歩を実現して、運動量を増やす 5. 腸食を減らす。(1日朝、洋食をやめて和菓子にする)															
努力 ポイント	● 1ヶ月間で1kgの減量 ● 消渴飲料水などの飲料をやめて、水をかうべで減らす。 ● 洋菓子をやめて和菓子にした。															
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 (kg)</td> <td>88</td> <td>87</td> <td>86</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>115</td> <td>105</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 (kg)	88	87	86	90	血糖値 (mg/dl)	115	105	95	90
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重 (kg)	88	87	86	90												
血糖値 (mg/dl)	115	105	95	90												
評価 考察	発達段階：幼稚園児（5歳） 特徴：外食が多かった。運動不足で太りすぎた。 改善：運動量を増やし、外食を減らす。 効果：体重が減ったが、血糖値が下がらなかった。 反省：運動量を増やさず、運動不足で太ってしまった。 目標：運動量を増やし、血糖値を下げる。															

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する研究」(平成16年3月)

耐辐射能率常数例报告

指導看圖

指掌者名

プロフィール	①男 ② 55才 ③未婚・既婚 ④ 身長 150cm ⑤単身赴任 有無															
問題点	1.油脂類の摂取が多く。 (揚げ物、味噌汁の 食事など)															
	2.炭水化物（主食）の摂取が多く。															
	3.間食、零食、回数多く。															
	4.運動習慣がやや怠い。															
	5. BMI 25.9 脂肪分布															
指導項目	1.間食、零食、味噌汁などの摂取を減らす。 低酸面朝でやめる。 洋服→和服 2.主食の量を減らす。 3.主食へ1日必要な量、普段摂取量を減らす（油脂摂取も減らす） 4.運動習慣を改善する。 ジョギング、自転車通勤 5.3kg体重減少（目標達成）															
努力ポイント	● 間食の内容（洋服→和服）量を減らす ● 緊急の量を適量に取る。 油と便は料理と減らす ● 体力（BMI）目標達成															
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>血糖値</td> <td>160</td> <td>140</td> <td>120</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>体重</td> <td>105</td> <td>100</td> <td>98</td> <td>95</td> </tr> </tbody> </table> <p>○=血糖値 ◑=体重</p>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値	160	140	120	110	体重	105	100	98	95
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
血糖値	160	140	120	110												
体重	105	100	98	95												
評価考察	毎日運動がやがて筋肉痛となり、運動不足になってしまった。運動不足で筋肉痛から実行不能になってしまった。結果として運動不足になってしまった。 食事も量を減らし、間食を多いめで取らなかった。影響が大きいため、間食（味噌汁など）が減らなかった。しかし、筋肉痛は改善されず、中止せざるを得なくなってしまった。															

## 「地域・報道での糖尿病予防教育の長期効果に関する 総合企画社会学研究」班(田中博士)

## 耐糖能異常事例報告書

指揮着ID

指導者名

プロフィール	①④ 女 ② 48 才 ③未婚(既婚) ④ 男長 167.4 cm ⑤単身赴任有・無															
問題点	1. 飲食ヨーグルト、牛乳等の飲料、果物ハムの摂取量が多い。(過食) 2. 油脂類等への摂取量が多い。 3. 座勤的な運動が少ない。1日の歩数が少ないと。 4. 体重 BMI 29.4 kg/m <sup>2</sup> 5.															
指導項目	1. 飲むヨーグルトは牛乳に替えてから。つまご1杯200ml以下を目安とする。 2. 牛乳等の飲料は、牛乳パンと一緒に吃る。 3. 下記の③④⑤→①②へとおもむろに歩みを立てる。おもむろに等油のかけ方。 4. 筋トレを増やす。筋肉の修復の実験。 5. 体重 3kg 減らす。															
努力	①ヨーグルト等の飲料等ハム等の同様でやめること。 ②歩数を毎日 10,000 歩以上とすること等のボリュームアップ。															
ポイント	歩数は階段を下りて、筋トレを実施し、腰回転を多くする。															
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>血糖値(mg/dl)</td> <td>115.0</td> <td>110.0</td> <td>105.0</td> <td>105.0</td> </tr> <tr> <td>体重(kg)</td> <td>66.5</td> <td>66.0</td> <td>65.5</td> <td>64.5</td> </tr> </tbody> </table> <p>○=血糖値 ■=体重</p>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値(mg/dl)	115.0	110.0	105.0	105.0	体重(kg)	66.5	66.0	65.5	64.5
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
血糖値(mg/dl)	115.0	110.0	105.0	105.0												
体重(kg)	66.5	66.0	65.5	64.5												
評価 審察	問題点であった、食事面は、無理なく実現でき、運動面では、仕事柄、立位の時間が多くなっており、実現前の結果、腰痛が発生している。特に、食事でやわらかく多くの油類を摂取する傾向がある。体重は、歩数など、生活化による低下、筋肉の修復がなかなかつかれず、血糖値は、歩数による腰回転、2ヶ月目の時点が改善している。しかし、歩数が増加する事になり難い傾向があり、筋肉の修復が弱い事が小さく、実現が少しもできず															

金華書局印行

## 「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」題 (H14-医-004)

報道專題

指讀者名

プロフィール	①◎ 女 ② 48 才 ③未婚 ④既婚 ⑤身長 179cm ⑥単身赴任 有															
問題点	1.運動習慣がない(運動は何か持っていない) 2.家族で毎日油炒めやソースなどの油炒め、油揚げ、肉類が多い 3.飲酒量多い(最近も飲酒日が増加)。 4.野菜が嫌い 5.HLB70%増理習いなし、ストレス④															
指導項目	1.体脂肪の減量を まずは 1kg のままで 2.野菜も食べよう。 3.運動習慣をもつり、万歩計+500歩目↑. 4. 5.															
努力ポイント	●体脂肪の付留減 ●運動習慣あり、野菜摂取量 UP. また、油炒めなど油揚げ等を減らす。歩数も少しでも多くしてほしい。															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>69</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>70</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>71</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>70</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table> <p>○—血糖値 ●—体重</p>	月	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)	1ヶ月後	69	90	2ヶ月後	70	100	4ヶ月後	71	100	6ヶ月後	70	100
月	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)														
1ヶ月後	69	90														
2ヶ月後	70	100														
4ヶ月後	71	100														
6ヶ月後	70	100														
評価考察	糖尿病のリスク、慢性腎臓病のリスクが危険。また、中性脂質が高く、血液検査の結果から胰島素抵抗性、非糖尿病高血糖傾向、脂質異常症がある。血糖値を安定して下げるため食生活改善を持续するかならない。運動による運動量の増加と中性脂質の改善や、体脂肪の維持をさせることで、野菜を意識して食べる習慣にならせるなど、多少の努力が必要です。															

## 「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に及ぼす 操作性耐付介入研究」(H14-004)

### 耐糖能異常事例報告書

**指導者ID** \_\_\_\_\_

実施センター 3

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.脂質過剰摂取量が多い 2.野菜摂取量が少ない 3.甘い物 (肉食・ジース菓子) 好き 4. SSS 時間過少 切迫感 5.																				
指導項目	1.歩くことを始めていた 2.牛乳・マヨネーズを絶対量 147gへ 3.甘い物を減らし、果物を増やしていく 4.野菜をより多く食べよう。 5.																				
努力	運動の実施 (体重管理期) 1ヶ月 1kg 白、体重期 1ヶ月場所付歩行 (歩数計)																				
ポイント	①朝食牛乳 ②脂吸止 ③脂吸止 (歩数計をもつて) 野菜、果物																				
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>65.5</td> <td>66.0</td> <td>66.5</td> <td>68.0</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>130</td> <td>115</td> <td>110</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>HbA1C (%)</td> <td>7.0</td> <td>6.8</td> <td>6.7</td> <td>6.5</td> </tr> </tbody> </table> <p>○: 血糖値 ◎: 体重</p>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重 (kg)	65.5	66.0	66.5	68.0	血糖値 (mg/dl)	130	115	110	110	HbA1C (%)	7.0	6.8	6.7	6.5
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後																	
体重 (kg)	65.5	66.0	66.5	68.0																	
血糖値 (mg/dl)	130	115	110	110																	
HbA1C (%)	7.0	6.8	6.7	6.5																	
評価	実績 (1ヶ月実施回数): 週に1回未満で未だ未だ。血糖値、HbA1C 体重とも傾向に低下傾向。最終回 PBS の上昇。原因不明 (歩数計、食事量の変化なし)。以下 大量の野菜摂取、甘い物やジース菓子を減らす (減らさない) 食べがち)。最初は歩幅障害、指導 (歩幅等) で結果よくいくよ。																				

## 「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 実作為副付介入研究」班 (H14-企-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 (HI4-医-004)

耐鹽能屬真側蝦生蟲

指揮者ID 0301

高分子

プロフィール		実績レポート											
性別	男	年齢	58才	既婚・既婚	身長	171cm							
職業	会社員	学年	中高生	単身赴任	有	無							
問題点	1. 肥満傾向低下症 (BMI 24.1)	2. プロテオール量が多い。(43%) で、中止の場合は多い。	3. 内分泌、代謝物の脂肪酸が多い。單物シナス系尿素の (98%) (3H-)	4. 甲状腺機能亢進 (二期性甲状腺炎) 増殖が多い。	5. 運動不足 (本音)	(歩数 平均 8000歩/日 睡眠 2000歩(歩行時も含む))							
指導項目	1. 体重を少しあげ (体重を毎日測定する)	2. 水中運動 (毎日30分)	3. ランニングを減らす (朝走り替わりに、夜走る)	4. 脊の筋肉を減らす マヨネーズを少し減らすなど、用意を減らす。	5. 甲状腺を増やさず								
努力	● 水中運動は気分軽快(10分)で立派になり→多めで頑張った。												
ポイント	● ジム-ラン(歩く)で、毎日10km。												
休養と血糖値の推移	<p>mg/dl</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>初回</td> <td>141.5</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>109</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>97</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>71.2</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>72.6</td> </tr> </tbody> </table> <p>kg 23. 体重 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0</p> <p>○-血糖値 ◎-体重</p>	月	血糖値 (mg/dl)	初回	141.5	1ヶ月後	109	2ヶ月後	97	4ヶ月後	71.2	6ヶ月後	72.6
月	血糖値 (mg/dl)												
初回	141.5												
1ヶ月後	109												
2ヶ月後	97												
4ヶ月後	71.2												
6ヶ月後	72.6												
評価	教室中頭上) 仁木上大河の直角がかかる)、エレベーターまで(年齢層の気持ちは進行がいい)よりひかる。改善項目はいくつもあれば、この点が進行がいい点にはならない。人によっては、10kgはよかれたと改善してしまった。今後さらに歩数の目標を増やす方向で、水中運動を継続する予定として、歩数を増やす												

シス、ジスを館内環境を確認して終了された。平井、健保会相談室にて、子宮癌をつけて、よりおられることになりました。

耐精能異常案例報告書

指導者ID

実施センター

プロフィール	①男 ②61才 ③未婚 ④身長166.2cm ⑤単身赴任 有															
問題点	1.エネルギーの消費量(特に主食)が多い。すなはち質・脂質が多い 2.マヨネーズ多め(休憩時)、丼飯(50g×2皿)→たまに炊飯器代本位からもやめ難い 3.夏季は歩く(山登り含む)偏重で腰痛(腰筋)が冬季は運動不足(山登り含む)で腰痛 4.主食より分量が多い 5.高カロリー習慣頻度が多い。野菜作付け食べ過ぎ。															
指導項目	1.歩くことの能動性を 2.魚の大さしを一回り小さく。主食をしゃぶり野菜口にハヤシ 3.外食時の頻度。主食を食べながら喫煙。 4.揚げ物の頻度減らす。多くから減らす。 5.															
努力 ポイント	●冬季も自分で時間をとけて歩き続けている。 ●Y先生師匠の教室と実行 ●食生活(量を減らす)、油調理(特に揚げ物)は頻度減															
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>血糖値</td> <td>100</td> <td>110</td> <td>110</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>体重</td> <td>64</td> <td>66</td> <td>67</td> <td>67</td> </tr> </tbody> </table> <p>○-血糖値 ◆-体重</p>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値	100	110	110	110	体重	64	66	67	67
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
血糖値	100	110	110	110												
体重	64	66	67	67												
評価 者察	本件は自己努力による所減の効果が認められる。本人も自己改善の意識がうかがえ、歩き続けていた。もどかしく習慣が続かなかったが、冬季の運動不足感がスムーズである。外食時の頻度を減らした。揚げ物の頻度を減らす。特に外食での揚げ物(8皿)に注目。1回の摂取量を制限する。食事量(体重)を考慮して量を減らす。本人の意欲も高まっている。															

精神科医の評価では、精神疾患に対する理解が改善され、本人の意識も高まっている。

G11-3M

耐候能因當真例題分析

指道者曰

プロフィール	①男・② 66 才 ③未婚 ④身長 / 170 cm ⑤現職赴任 有無															
問題点	1. 本ほんは運動不足と見て頂いたが、血压やナット等で運動が多い印象を受けた。 2. 食事評価よりくもんの、4種類の主食から1つ以上(1日1回)、副食を多く取る傾向である。 3. 体力測定結果、握力、腕力、筋肉量、体格等、1つでも運動不足の傾向がある。 4. 1. 痰の量多く咳が止まらない。(呼吸器疾患) 5. 1. 呼吸困難、2. 月経不順。 6. 1. 2ヶ月前より体重減少。 7. 4ヶ月前より腰痛。 8. 5ヶ月前より頭痛。 9. 6ヶ月前より耳鳴り。 10. 7ヶ月前よりめまい。 11. 8ヶ月前より歯痛。 12. 9ヶ月前より頭痛。															
指導項目	1. 奥の堂をへらす。油は手負い時と、調味料を刀身側→刀身側へ。 2. 食事時間は長く、10分以上15分くらいは、しっかり食す。 3. 運動量を増やす練習をする。 4. 6ヶ月後→1kg減量目標です。(結果と目標との比較) 5.															
努力 ポイント	● 7ヶ月後は運動不足で1kg減量、8ヶ月後は1.5kg減量を目指す。 ● 7ヶ月後→1kg減量→1.5kg減量→2kg減量。 ● 5ヶ月後→100g3kg減量を目指す→半年後は2kg減量。 ● 大切な事、7回目、1回目10kg減量。7ヶ月後は減量が止む、毎日監視。															
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ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>3ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値</td> <td>135</td> <td>125</td> <td>115</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>体重</td> <td>56.0</td> <td>55.5</td> <td>56.5</td> <td>55.0</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後	4ヶ月後	血糖値	135	125	115	120	体重	56.0	55.5	56.5	55.0
月	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後	4ヶ月後												
血糖値	135	125	115	120												
体重	56.0	55.5	56.5	55.0												
評価 指標	自覚症状や、歩行、直立位姿勢等の拘束と運動と運動、日常生活や、内臓筋等の筋力低下、筋量の低下(より弱くなる)等。															

いふ意味で、思ひ出される結果大いにひきこむ。

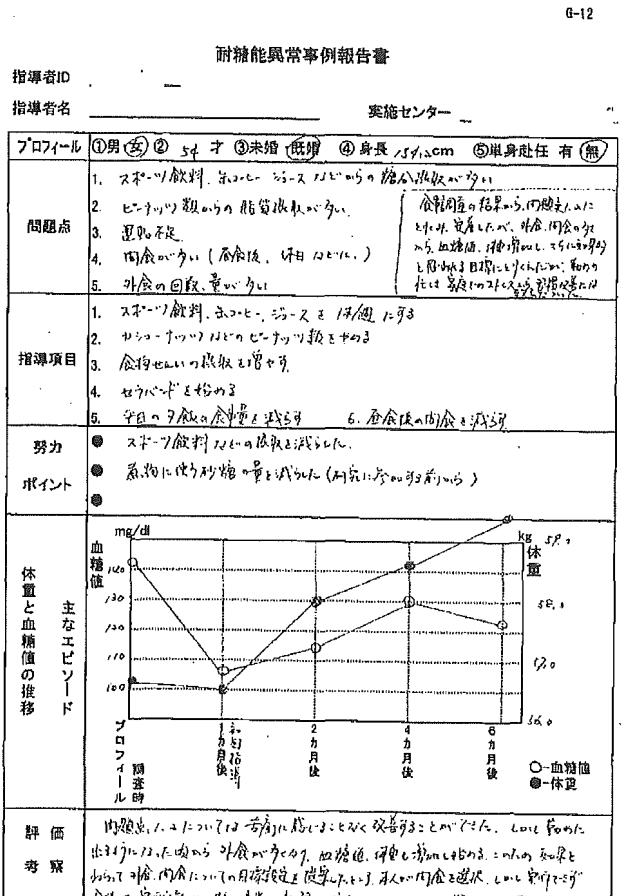
## 耐辐射異常事例報告書

**指導者ID**

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166.8cm ⑤単身赴任有無															
問題点	1. たんぱく質の摂取量が多い。(魚の中脂高脂肪の多い魚が多いため) 2. 油脂摂取量が多い。(バター・オーブン、マーガリンをよく使っている) 3. 砂糖量が多い。(コカ-ヒ-5粒/日 毎回 ティースプーン一杯の砂糖を糖入れ) 4. 菓子パンを週2回程度食べている。 5. 緑茶の摂取量が少ない。															
指導項目	1. バタ-ヒ-アットマ減らす 2. 緑茶を多く食べる(1日200g以上) 3. フードに砂糖を入れない 4. 運動1回 休肝日を設ける 5. グルメル体操(週2~3回 15分予定)															
努力	● バタ-ヒ-アットマ減らす。 ● 緑茶を1日200g以上飲んでみた。 ● アルコール(酒)1回 飲むまい日本へつくことできました。															
ポイント	● 週2回の運動で体重が減らしました。															
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(kg)</td> <td>65.5</td> <td>63.5</td> <td>61.2</td> <td>59.5</td> </tr> <tr> <td>血糖(mg/dl)</td> <td>118</td> <td>108</td> <td>102</td> <td>102</td> </tr> </tbody> </table> <p>○-血糖値 ◎-体重</p>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重(kg)	65.5	63.5	61.2	59.5	血糖(mg/dl)	118	108	102	102
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重(kg)	65.5	63.5	61.2	59.5												
血糖(mg/dl)	118	108	102	102												
評価 考察	以前にし尿病にて常々血糖管理し、種々減らして、が、しばらくぶりと元の状態に戻ってしまった。(どう話を聞く) 継続の必要性を心から指導した。目標に2ヶ月後は熱心に取り組み正月の5日間、食事の機会が多く時期限も少しの体重増加の目標。(1月60kg) 3月8日現在、目標もやや超えて59.5kgとなりました。															

うれしい言葉です。一番嬉しいのは目標はどれかが何よりも大切なことであり、本人からの希望目標にしてしまう。OOLのうちもさとうと吉川栄は「地域・施設での痴呆病予防教育の長期効果に関する取り組み」(5-1-4)、佐藤と吉川は「地域・施設での痴呆病予防教育の長期効果に関する取り組み」(5-1-4)、久保と吉川は「地域・施設での痴呆病予防教育の長期効果に関する取り組み」(5-1-4)。



「培地」職場での種別別労育教育の長期効果に関する  
総合的な評議会 第3回 (昭和14年1月1日)

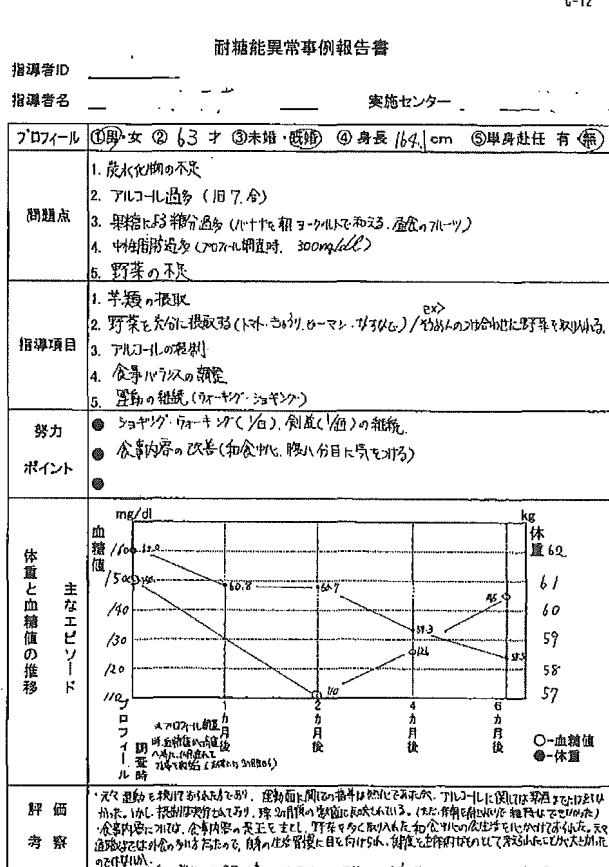
## 耐糖能異常事例報告書

指導者印

実施センター

プロフィール	①男(女) ②才(才) ③未婚(既婚) ④身長/158cm ⑤単身赴任有(無)															
問題点	1. 食事量が食事回数に比例しない。即ち食事回数が多いと食べきと思ってしまう。 2. 新陳代謝は小さめで大きめの両面性を示す。 3. 運動が多いときは、走ってばかり。 4. フィットネスは1ヶ月で少し下り、3ヶ月後復活/健常化。 5. 疲労感をへらす (運動が終わると一気に疲労感がでる)															
指導項目	1. 食事量を減らす (運動量を減らす) 毎日運動量→2時間/日(はやく走る) 2. フィットネスを減らす。 3. 疲労感を減らす (運動量を減らす) 半日食事+ラン、マーガリン+ヨーグルトなどでもよい 4. 痩せ度を若狭多い(2kg) 則例は、太る、一日も歩く(1000歩以上) 5. ランニングを徐々に減らす、運動量を確実化 (ハーフマラソン開催)															
努力	①朝(2.1kg)→1.4kg、夕(2.1kg)とした。															
ポイント	②ラン、ランニング量を半日半減を実現。疲労感なし。 ③朝食を減らし、ハーフマラソン直前/日程度とした。 つけ加えて、2.5kgを目標とした。															
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(kg)</td> <td>56.5</td> <td>55.5</td> <td>54.5</td> <td>53.0</td> </tr> <tr> <td>血糖(mg/dl)</td> <td>105</td> <td>108</td> <td>105</td> <td>110</td> </tr> </tbody> </table> <p>主なエピソード CHO: ファイバーサーバー</p>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重(kg)	56.5	55.5	54.5	53.0	血糖(mg/dl)	105	108	105	110
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重(kg)	56.5	55.5	54.5	53.0												
血糖(mg/dl)	105	108	105	110												
評価 考察	大変うむかで、特に朝は、いつもの分量を1/2以下にしてから、4時間食事控除(朝食を半減、肉を1/2)、ハーフマラソンを1ヶ月で減らす。運動量も入浴後、往復10kmの距離を1000歩に減らす。しかし、運動量を減らすことで、食事量も減らすことができた。また、運動量を減らすことで、食事量も減らすことができた。															

培養者としては、精神科医師による「医療系研究会」、精神科医師会議は、大きな役割  
であった。健康(健康者)では付属会「施設・施設での精神疾患予防教育の長期効果に関する  
無作為群割介入研究」班(H14-組-004)がおこなわれた。



「地域・種別での耐候性評定試験の長期実験に関する  
実験結果とその評議」

耐鹽能異常案例報告集

指揮者ID

実施センター

プロフィール	①女 ②63 才 ③既婚 ④身長157.3 cm 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>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>110</td> <td>65</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>110</td> <td>65</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>110</td> <td>65</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>110</td> <td>65</td> </tr> </tbody> </table>	月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	1	110	65	2	110	65	4	110	65	8	110	65
月	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)														
1	110	65														
2	110	65														
4	110	65														
8	110	65														
評価	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。そのためか血圧値にあまり改善がみられなかった。少し糖尿病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つた。さらに継続的な観察や指導が必要と思われる。															
考観																

## 「地域・職域での精神疾患予防教育の長期効果に関する 無作為割付介入研究」(HI4-優-004)

九月

耐糖能異常事例報告書

实验四

## 「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 総合的評価研究」(H14-001)