

表9 自己管理型指導群“Aコース”1回目のプログラム内容(A町)

項目	開催内容
開催月	平成20年10月
テーマ	<ul style="list-style-type: none"> ・セルフモニタリング(体重、血圧、血糖、歩数の自己測定)のオリエンテーション ・食事調査の説明 ・事前アセスメント票の回収
時間	9:30～11:30 13:30～16:00 19:00～21:00
場所	A町保健センター
目的	①自己管理型指導群では、血圧計、歩数計、体重計、自己血糖測定器を使用するため、それらの使用法ならびに自己記録表記入方法についてオリエンテーションを行う。 ②インスタントカメラと食事記録票を用いた栄養調査の方法について説明する。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・受付 ・あいさつ(5分:A町) ・自己血糖測定器説明(30分:国立保健医療科学院) ・記録票の書き方、食事調査の仕方、血圧計・歩数計・体重計の説明(30分:国立保健医療科学院) ・事前調査票の確認と回収
使用マテリアル	<ul style="list-style-type: none"> ・各機器の使用法説明書 ・栄養調査の仕方(資料3、4、5) ・「頑張り記録」およびその書き方(資料6)
指導ポイント数	グループ支援 60分 60点

表 10 自己管理型指導群 “A コース” 2 回目のプログラム内容 (A 町)

項目	開催内容
開催月	平成 20 年 11 月
テーマ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標設定 ・ セルフモニタリング (血圧、血糖、歩数の自己測定) のデータの 見方 ・ これまでの食事
時間	13:30～15:30 19:00～21:00
場所	A 町保健センター
目的	<p>①1 ヶ月間の血圧計、歩数計、自己血糖測定器のデータの解釈の仕方を説明する。</p> <p>②目標を設定し、それを達成するための食事について理解させる。</p>
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受付 ・ あいさつ (5 分: 国立保健医療科学院) ・ 機器回収と結果の打ち出し ・ 目標設定 (20 分: 国立保健医療科学院) ・ 目標達成のための食事と運動 (30 分: A 町 管理栄養士) ・ 機器データの説明 (20 分: 国立保健医療科学院) ・ 個別支援「これまでの食事について」(20 分: A 町、国立保健医療科学院)
使用マテリアル	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各測定の結果表 ・ 結果のまとめ (資料 7) ・ 支援記録表 (資料 8) ・ 体重・腹囲目標値の設定 (資料 10)
指導ポイント数	個別支援 20 分 80 点

表 11 自己管理型指導群“Aコース”3回目のプログラム内容(A町)

項目	開催内容
開催月	平成20年12月
テーマ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動・エクササイズ ・ セルフモニタリングの結果の理解
時間	13:30～15:30 19:00～21:00
場所	A町保健センター
目的	① 冬季でも、日常生活の中で簡単にできる運動を楽しく実践し、今後の生活に取り入れる。 ② 1ヶ月間の血圧計、歩数計、体重計、自己血糖測定器の結果をまとめ、参加者に提示する。 ③ 参加者がそれらの結果の見方を理解できるように指導する。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受付 ・ あいさつ(5分:国立保健医療科学院) ・ 機器回収と結果の打ち出し ・ エクササイズ実習(30分:健康運動指導士) ・ 機器データの理解(20分:国立保健医療科学院) ・ 個別支援「機器データについて」(20分:A町、国立保健医療科学院)
使用マテリアル	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自己記録表(資料11)
指導ポイント数	個別支援 20分 80点

表 12 自己管理型指導群 “A コース” 4 回目のプログラム内容 (A 町)

項目	開催内容
開催月	平成 21 年 1 月
テーマ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養講話 ・ 腹部 CT および頸動脈硬化 (IMT) 結果説明
時間	9:30～11:30 13:30～15:30 19:00～21:00
場所	A 町保健センター
目的	①メタボリック症候群について、食事と体質の面からの予防方法を学ぶ。 ②腹部 CT および頸動脈硬化 (IMT) の結果を説明し、自分の内臓脂肪量と動脈硬化の程度から自分のリスクを理解させ、生活習慣の改善を動機付けさせる。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受付 ・ あいさつ (5 分: 国立保健医療科学院) ・ 機器回収と結果の打ち出し ・ 栄養講話「あなたをご存知? メタボリックシンドロームのこわさを ～生活習慣 体質 そして 予防～」(60 分: 管理栄養士) ・ CT/IMT 結果の説明 (40 分: 国立保健医療科学院) ・ 個別支援「食事と体質」(20 分: A 町、国立保健医療科学院)
使用マテリアル	<ul style="list-style-type: none"> ・ 講話資料 ・ CT/IMT 結果表
指導ポイント数	個別支援 20 分 80 点

表 13 自己管理型指導群 “A コース” 5 回目のプログラム内容 (A 町)

項 目	開催内容
開催月	平成 21 年 2 月
テーマ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動・エクササイズ ・ 4ヶ月間の振り返り
時 間	13:30～15:30 19:00～21:00
場 所	A町保健センター
目 的	<p>①冬季でも、日常生活の中で簡単にできる運動を楽しく実践し、今後の生活に取り入れる。</p> <p>②これまでの取り組みについて自分でまとめる。</p>
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受付 ・ あいさつ (5分: 国立保健医療科学院) ・ 機器回収と結果の打ち出し ・ エクササイズ実習 (45分: 健康運動指導士) ・ グループ支援「グループワーク: 4ヶ月間の振り返り」(60分: 国立保健医療科学院)
使用マテリアル	・ 私の健康づくり計画 (資料 12)
指導ポイント数	グループ支援 60分 60点

表 14 自己管理型指導群 “A コース” 6 回目のプログラム内容 (A 町)

項目	開催内容
開催月	平成 21 年 3 月
テーマ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 教室のまとめ ・ 最終評価 ・ 修了式
時間	13:30～15:30 19:00～21:00
場所	A 町保健センター
目的	①評価のためのアセスメント、検査 ②今後の健康づくりに向けて
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受付 ・ あいさつ (5 分: 国立保健医療科学院) ・ 機器回収と結果打ち出し ・ 身長・体重・腹囲・血圧測定・採血 (15 分: 岩手県予防医学協会) ・ グループ支援「事後アセスメント票の記入、今後の健康づくり」 (60 分: 国立保健医療科学院) ・ 医師講話「メタボの恐怖 -継続は力なり-」(40 分: 国立保健医療科学院) ・ 修了式 (15 分: A 町、国立保健医療科学院) ・ あいさつ (A 町)
使用マテリアル	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今後の健康づくり計画表 (資料 13) ・ 事後アセスメント票 (資料 24) ・ 賞状 (資料 14)
指導ポイント数	グループ支援 60 分 60 点

表 15 通常指導群 “B コース” 1 回目のプログラム内容 (A 町)

項 目	開催内容
開催月	平成 20 年 10 月
テーマ	<ul style="list-style-type: none"> ・ メタボリックシンドロームの理解 ・ メタボ度チェック ・ 目標値設定 ・ 目標達成のための食事と運動
時 間	13:30～15:30 19:00～21:00
場 所	A 町保健センター
目 的	<p>①メタボリックシンドロームについてより深く理解し、自分の状態を把握する。</p> <p>②現在の体重と適正体重をもとに、プログラム終了までの体重・腹囲の目標値を設定する。</p> <p>③目標達成のための栄養と運動の基本について学ぶ。</p>
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受付 ・ あいさつ (5 分: A 町) ・ アセスメント票の回収 (10 分) ・ 健康講話「メタボリックシンドロームについて」(20 分: 国立保健医療科学院) ・ グループ支援「メタボ度チェック」(30 分: A 町、国立保健医療科学院) ・ 健康講話「目標達成のための食事と運動」(20 分: A 町) ・ グループ支援「体重・腹囲目標値の設定」(30 分: A 町、国立保健医療科学院)
使用マテリアル	<ul style="list-style-type: none"> ・ 講話資料「メタボリックシンドロームについて」 ・ メタボ度チェック (資料 15) ・ 体重・腹囲目標値の設定 (資料 10) ・ 自己記録表 (資料 16) ・ 私の小目標 (資料 17)
指導ポイント数	グループ支援 60 分 60 点

表 16 通常指導群 “B コース” 2 回目のプログラム内容 (A 町)

項 目	開催内容
開催月	平成 21 年 1 月
テーマ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 内臓脂肪と動脈硬化について理解する。 ・ 自分の内臓脂肪と動脈硬化の程度について理解する。 ・ これまでの経過確認・目標達成度
時 間	13:30～15:30 19:00～21:00
場 所	A 町保健センター
目 的	<ul style="list-style-type: none"> ①内臓脂肪と動脈硬化の重要性と自分の内臓脂肪量および動脈硬化の状態を理解する。 ②これまでの生活、体重・腹囲の変化を振り返り、今後の計画を作成する。
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受付 ・ 健康講話「お腹の脂肪と動脈硬化」(20 分：国立保健医療科学院) ・ グループ支援「内臓脂肪チェック」(30 分) ・ グループ支援「グループワーク：3 ヶ月を振り返って、今後の健康づくり計画」(30 分：A 町、国立保健医療科学院)
使用マテリアル	<ul style="list-style-type: none"> ・ 講話資料「お腹の脂肪と動脈硬化」 ・ CT・頸動脈硬化 (IMT) の結果表 ・ 内臓脂肪量チェック (資料 18) ・ 私の健康づくり計画 (資料 12)
指導ポイント数	グループ支援 60 分 60 点

表 17 通常指導群 “B コース” 3 回目のプログラム内容 (A 町)

項 目	開催内容
開催月	平成 21 年 3 月
テーマ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 教室のまとめ ・ 最終評価 ・ 修了式
時 間	13:30～15:30 19:00～21:00
場 所	A 町保健センター
目 的	<ul style="list-style-type: none"> ①評価のためのアセスメント、検査 ②今後の健康づくりに向けて
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受付 ・ 身長・体重・腹囲・血圧測定・採血 (15 分) ・ グループ支援「これまでのまとめ、事後アセスメント票の記入」 (40 分：国立保健医療科学院) ・ 医師講話「メタボの恐怖 -継続は力なり-」(40 分：国立保健医療科学院) ・ 修了式 (15 分：A 町、国立保健医療科学院) ・ あいさつ (A 町)
使用マテリアル	<ul style="list-style-type: none"> ・ これまでのまとめ (資料 19) ・ 事後アセスメント票 (資料 24) ・ 賞状 (資料 14)
指導ポイント数	グループ支援 40 分 40 点

表 18 対象者の参加状況 (A 町)

	自己管理型指導群 “Aコース” (N=53)		通常指導群 “Bコース” (N=53)	
	出席者数(人)	出席率 (%)	出席者数(人)	出席率 (%)
第1回	52	98	53	100
第2回	52	98	52	98
第3回	52	98	52	98
第4回	51	96	—	—
第5回	51	96	—	—
第6回	52	98	—	—

表 19 体重・腹囲・血圧の事前・事後の変化 (A 町)

	事前	事後	P 値
体重 (kg)	60.8	58.8	<0.001
BMI (kg/m ²)	25.0	24.4	<0.001
腹囲 (cm)	89.7	87.0	<0.001
収縮期血圧 (mmHg)	131.6	132.2	0.44
拡張期血圧 (mmHg)	77.8	76.3	0.20

表 20 事前アセスメントにおける血液検査の有所見数と割合 (A 町)

	男性				女性			
	40 歳代	50 歳代	60 歳以上	計	40 歳代	50 歳代	60 歳以上	計
中性脂肪	1 20.0	7 63.6	13 43.3	21 45.7	2 100.0	8 21.1	4 9.3	14 16.9
HDL コレステロール	0 0.0	0 0.0	7 23.3	7 15.2	0 0.0	2 5.3	1 2.3	3 3.6
空腹時血糖	4 80.0	5 45.5	9 30.0	18 39.1	0 0.0	18 47.4	23 53.5	41 49.4
HbA1c	3 60.0	8 72.7	8 60.0	19 41.3	1 50.0	25 65.8	33 76.7	58 71.1

※上段：有所見者数 下段：有所見者数の割合 単位／上段：人 下段：%

表 21 事後アセスメントにおける血液検査の有所見数と割合 (A 町)

	男性				女性			
	40 歳代	50 歳代	60 歳以上	計	40 歳代	50 歳代	60 歳以上	計
中性脂肪	3 60.0	4 44.4	16 53.3	23 52.3	2 100.0	15 40.5	17 40.5	34 42.0
HDL コレステロール	1 20.0	0 0.0	5 16.7	6 13.6	0 0.0	2 5.5	1 23.8	3 3.7
空腹時血糖	2 40.0	4 44.4	14 46.7	20 45.5	1 50.0	23 62.2	28 66.7	52 64.2
HbA1c	3 60.0	7 77.8	18 60.0	28 63.6	1 50.0	23 62.2	26 61.9	50 61.7

※上段：有所見者数 下段：有所見者数の割合 単位／上段：人 下段：%

表 22 血液検査値の事前・事後の有所見者数割合の変化 (A 町)

	区分	男性	女性	合計
中性脂肪 (mm/dl)	事前	45.7	16.9	27.1
	事後	52.3	42.0	44.9
HDLコレステロール (mm/dl)	事前	15.2	3.6	7.8
	事後	13.6	3.7	7.1
空腹時血糖 (mm/dl)	事前	39.1	49.4	45.7
	事後	45.5	64.2	56.7
HbA1c (%)	事前	41.3	71.1	60.5
	事後	63.6	61.7	61.4

単位／%

表 23 問題となる生活行動の該当者数とその改善割合 (A 町)

	事前における 問題者数			事後における 改善者		
	40歳 代	50歳 代	60歳 以上	40歳 代	50歳 代	60歳 以上
意識的に運動を心がけていない →事業に参加してから、心がけるようになった	6 -	31 -	48 -	6 100.0	27 87.1	43 89.6
運動不足だと思う →事業に参加してから、思わなくなった	7 -	45 -	66 -	1 14.3	9 20.0	20 30.3
階段よりもエレベーター等を使う →事業に参加してから、使わなくなった	6 -	34 -	47 -	3 50.0	19 55.9	25 53.2
日常生活の中で歩数を増やしたいと思わない →事業に参加してから、思うようになった	6 -	32 -	47 -	6 100.0	27 84.4	44 93.6

表 24 問題となる睡眠・ストレスの該当者数とその改善割合（A町）

	事前における 問題者数			事後における 改善者		
	40歳 代	50歳 代	60歳 以上	40歳 代	50歳 代	60歳 以上
よく眠れない →事業に参加してから、熟睡感がある	2 -	18 -	32 -	0 0.0	1 5.6	6 18.8
睡眠を確保するために、睡眠補助品等を使用する →事業に参加してから、使用していない	2 -	5 -	13 -	0 0.0	1 20.0	7 53.8
目覚めた時に疲労感が残ることが週3回以上ある →事業に参加してから、なくなった	3 -	21 -	28 -	0 0.0	8 38.1	14 50.0
少し動いただけでも疲れる →事業に参加してから、ほとんどなくなった	4 -	30 -	43 -	0 0.0	7 23.3	6 14.0
ストレスをよく感じる →事業に参加してから、ほとんど感じなくなった	5 -	35 -	50 -	1 20.0	4 11.4	9 18.0

表 25 問題となる喫煙・飲酒の該当者数とその改善割合 (A 町)

	事前における 問題者数			事後における 改善者		
	40歳 代	50歳 代	60歳 以上	40歳 代	50歳 代	60歳 以上
現在、喫煙している →事業に参加してから、喫煙しなくなった	1 -	4 -	13 -	0 0.0	0 0.0	1 7.7
禁煙に関心がない →事業に参加してから、関心を持つようになった	1 -	1 -	6 -	1 100.0	1 100.0	6 100.0
禁煙することは考えていない →事業に参加してから、禁煙したいと考えるようになった	1 -	0 -	10 -	1 100.0	0 -	9 90.0
禁煙教室等に参加しない →事業に参加してから、参加したいと考えるようになった	0 -	2 -	10 -	0 -	1 50.0	7 70.0
アルコールを飲んでいる →事業に参加してから、飲まなくなった	5 -	19 -	26 -	0 0.0	5 26.3	5 19.2
アルコールの頻度や量は変わらない →事業に参加してから、以前より飲む日数や量も減った	5 -	14 -	21 -	4 80.0	10 71.4	16 76.2

表 26 問題となる体重・食習慣の該当者数とその改善割合 (A 町)

	事前における 問題者数			事後における 改善者		
	40歳 代	50歳 代	60歳 以上	40歳 代	50歳 代	60歳 以上
体重増加等の変動がある →事業に参加してから、以前より減少した	7 -	45 -	66 -	4 57.1	38 84.4	50 75.8
適正体重を維持する食事量を知らない →事業に参加してから、知った	7 -	33 -	51 -	6 85.7	29 87.9	45 88.2
食事を早く食べる →事業に参加してから、時間をかけて食べるようになった	5 -	40 -	56 -	1 20.0	16 40.0	23 41.1
不規則な食事をしている →事業に参加してから、規則正しく食べるようになった	3 -	10 -	11 -	3 100.0	8 80.0	5 45.5
朝食を毎日食べない →事業に参加してから、毎日食べるようになった	1 -	3 -	4 -	1 100.0	2 66.7	1 25.0
間食・夜食を毎日食べる →事業に参加してから、毎日食べなくなった	6 -	38 -	51 -	6 100.0	30 78.9	37 72.5
栄養成分表を参考に、外食や食品を購入していない →事業に参加してから、参考にして決めるようになった	7 -	41 -	61 -	5 71.4	29 70.7	42 68.9
食生活に問題があっても改善を希望しない →事業に参加してから、問題があれば改善したいと思うようになった	7 -	30 -	44 -	7 100.0	30 100.0	40 90.9

表 27 問題となる栄養摂取の該当者数とその改善割合 (A 町)

	事前における 問題者数			事後における 改善者		
	40歳 代	50歳 代	60歳 以上	40歳 代	50歳 代	60歳 以上
甘いものをよく食べる →事業に参加してから、あまり食べないようになった	6 -	40 -	55 -	5 83.3	37 92.5	49 89.1
砂糖入りコーヒー・ジュース・炭酸飲料水を毎日飲む →事業に参加してから、毎日飲まないようになった	4 -	22 -	44 -	4 100.0	21 95.5	37 84.1
塩味は濃いほう →事業に参加してから、今までより薄くするよう にしている	5 -	24 -	34 -	4 80.0	19 79.2	29 85.3
煮物等の味付けは濃いほう →事業に参加してから、今までより薄くするよう にしている	6 -	28 -	35 -	5 83.3	23 82.1	31 88.6

表 28 プログラムの内容 (B 町)

	集中指導群		通常指導群 “いちいコース”
	積極的支援 “やまどりコース”	動機付け支援 “こぶしコース”	
	開講式・説明会	開講式・説明会	開講式・説明会
第 1 回	オリエンテーション	オリエンテーション	健康講話 (1)
第 2 回	運動指導 (1)	運動指導 (1)	健康講話 (2)
第 3 回	個別指導	栄養講話	開講式
第 4 回	運動指導 (2)	個別指導	
第 5 回	栄養指導	運動指導 (2)	
第 6 回	閉講式	閉講式	

表 29 集中指導群（積極的支援）「やまどりコース」に対するプログラムの詳細（B町）

		実施項目	実施内容	ポイント数
開校式 説明会	10月	オリエンテーション (1)	<ul style="list-style-type: none"> ・医師講話「メタボリックシンドローム予防教室 メタ防クラブ」 ・プログラムについてのオリエンテーション ・アセスメント表配布 ・参加同意取得 	—
第1回	11月	オリエンテーション (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・プログラムについてのオリエンテーション ・アセスメント表回収 ・自己測定機器取扱説明 ・食事調査説明 	グループ 支援 70P
第2回	12月	運動指導 (1)	<ul style="list-style-type: none"> ・エクササイズ実技 ・グループ支援（自己測定機器結果提示と自己評価） 	グループ 支援 40P
第3回	1月	個別指導	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養相談・栄養指導 ・自己測定機器結果説明 	個別指導 120P
第4回	2月	運動指導 (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・エクササイズ実技 ・グループ支援（自己測定機器結果提示と自己評価、これまでを振り返って） 	グループ 支援 30P
第5回	3月上旬	栄養指導	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養講話「バランスのよい食事について」 ・グループ支援（食生活の変化のまとめ） 	グループ 支援 30P
第6回	3月下旬	閉講式	<ul style="list-style-type: none"> ・医師講話「メタボリックシンドロームの怖さ：継続は力なり」 ・事後アセスメント表記入 ・表彰式 	(合計ポイント数 = 290P)

表 30 集中指導群（動機付け支援）「こぶしコース」に対するプログラムの詳細（B町）

		実施項目	実施内容
開校式 説明会	10月中旬	オリエンテーション (1)	<ul style="list-style-type: none"> ・医師講話「メタボリックシンドローム予防教室 メタ防クラブ」 ・プログラムについてのオリエンテーション ・アセスメント表配布 ・参加同意取得
第1回	10月下旬	オリエンテーション (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・プログラムについてのオリエンテーション ・アセスメント表回収 ・自己測定機器取扱説明 ・食事調査説明
第2回	11月	運動指導(1)	<ul style="list-style-type: none"> ・エクササイズ実技 ・グループ支援（自己測定機器結果提示と自己評価）
第3回	12月	栄養講話	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養講話「あなたをご存知？ メタボリック症群の怖さを」 ・レター支援（自己測定機器結果送付と自己評価）
第4回	1月	個別指導	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養相談・栄養指導 ・自己測定機器結果説明
第5回	2月	運動指導(2)	<ul style="list-style-type: none"> ・エクササイズ実技 ・レター支援（自己測定機器結果提示と自己評価）
第6回	3月	閉講式	<ul style="list-style-type: none"> ・医師講話「メタボの恐怖 ー継続は力なりー」 ・事後アセスメント表記入 ・表彰式

表 31 通常指導群「いちいコース」に対するプログラムの詳細 (B 町)

		実施項目	実施内容
開校式 説明会	10月中旬	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ・医師講話「メタボリックシンドローム予防教室 メタ防クラブ」 ・プログラムについてのオリエンテーション ・アセスメント表配布 ・参加同意取得
第1回	10月下旬	健康講話(1)	<ul style="list-style-type: none"> ・医師講話「メタボリックシンドローム予防のために」 ・アセスメント表回収 ・グループ支援(自己目標の作成)
第2回	2月	健康講話(2)	<ul style="list-style-type: none"> ・医師講話「お腹の脂肪と動脈硬化」 ・グループ指導(これまでの振り返りと今後の過し方)
第3回	3月	閉講式	<ul style="list-style-type: none"> ・医師講話「メタボリックシンドロームの怖さ：継続は力なり」 ・事後アセスメント表記入 ・表彰式