

表 49 問題となる睡眠・ストレスの該当者数とその改善割合 (B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 →この事業に参加後、熟睡感がある	4	11	40	0	5	8
	-	-	-	0.0	45.5	20.0
睡眠を確保するために、睡眠補助品等を使用する →この事業に参加後、使用していない	3	8	13	1	3	3
	-	-	-	33.3	37.5	23.1
目覚めた時に疲労感が残る →この事業に参加後、なくなった	6	7	23	2	2	9
	-	-	-	33.3	28.6	39.1
少し動いただけでも疲れる →この事業に参加後、ほとんどなくなった	6	13	49	0	4	13
	-	-	-	0.0	30.8	26.5
ストレスをよく感じる →この事業に参加後、ほとんど感じなくなった	7	14	50	0	3	8
	-	-	-	0.0	21.4	16.0

表 50 問題となる喫煙・飲酒の該当者数とその改善割合（B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 →この事業に参加後、喫煙しなくなった	4	5	7	0	1	0
	-	-	-	0.0	20.0	0.0
禁煙に関心がない →この事業に参加後、関心を持つようになった	3	3	3	1	3	2
	-	-	-	33.3	100.0	66.7
禁煙することは考えていない →この事業に参加後、禁煙したいと考えるようになった	3	4	4	1	4	3
	-	-	-	33.3	100.0	75.0
禁煙教室等に参加しない →この事業に参加後、参加したいと考えるようになった	4	4	6	2	1	3
	-	-	-	50.0	25.0	50.0
アルコールを飲んでいる →この事業に参加後、飲まなくなった	7	13	31	0	1	5
	-	-	-	0.0	7.7	16.1
アルコールの頻度は変わらない →この事業に参加後、以前より飲む日数や量が減った	7	12	26	5	7	16
	-	-	-	71.4	58.3	61.5

表 51 問題となる体重・食習慣の該当者数とその改善割合 (B 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 →この事業に参加後、以前より減少した	11 -	22 -	77 -	5 45.5	13 59.1	52 67.5
適正体重を維持する食事量を知らない →この事業に参加後、知った	10 -	17 -	67 -	8 80.0	15 88.2	61 91.0
食事を早く食べる →この事業に参加後、時間をかけて食べるようになった	11 -	20 -	64 -	1 9.1	6 30.0	31 48.4
不規則な食事をしている →この事業に参加後、規則正しく食べるようになった	1 -	6 -	18 -	1 100.0	4 66.7	15 83.3
朝食を毎日食べない →この事業に参加後、毎日食べるようになった	0 -	3 -	5 -	0 0.0	1 33.3	4 80.0
間食・夜食を毎日食べる →この事業に参加後、毎日食べなくなった	9 -	17 -	50 -	8 88.9	11 64.7	38 76.0
栄養成分表を参考に、外食や食品を購入していない →この事業に参加後、参考にするようになった	10 -	20 -	65 -	4 40.0	11 55.0	39 60.0
食生活に問題があっても改善を希望しない →この事業に参加後、問題があれば改善したいと思うようになった	9 -	14 -	58 -	6 66.7	12 85.7	52 89.7

表 52 問題となる栄養摂取の該当者数とその改善割合 (B 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 →この事業に参加後、あまり食べないようになった	5	14	59	4	11	49
	-	-	-	80.0	78.6	83.1
砂糖入りコーヒー・ジュース・炭酸飲料水を毎日飲む →この事業に参加後、毎日飲まないようになった	7	18	55	5	11	45
	-	-	-	71.4	61.1	81.8
塩味は濃いほう →この事業に参加後、今までより薄くするようにしている	4	7	36	4	6	28
	-	-	-	100.0	85.7	77.8
煮物等の味付けは濃いほう →この事業に参加後、今までより薄くするようにしている	4	12	31	4	10	26
	-	-	-	100.0	83.3	83.9

表 53 体重・腹囲・血圧の事前・事後の変化 (B 町)

項目	前	後	差	P値* ¹
体重 (kg)	64.42±7.98	63.34±8.70	-1.08	< 0.001
BMI (kg/m ²)	26.43±2.38	25.97±2.57	-0.46	< 0.001
腹囲 (cm)	91.80±6.31	90.54±6.77	-1.26	0.001
収縮期血圧 (mmHg)	134.6±17.2	139.2±19.9	+4.65	0.006
拡張期血圧 (mmHg)	79.2±11.0	80.3±12.8	+1.10	0.285

*¹ 対応のある t 検定

表 54 中性脂肪・HDL コレステロール・血糖・HbA1c の事前・事後の変化 (B 町)

項目	前	後	差	P値* ¹
中性脂肪 (mg/dl)	142.1±74.3	147.5±76.3	+5.4	0.354
HDL コレステロール (mg/dl)	59.0±14.2	60.2±16.3	+1.3	0.143
血糖 (mg/dl)	104.7±20.9	110.3±24.6	+5.6	0.035
ヘモグロビン A1c (%)	5.40±0.44	5.27±0.37	-0.13	< 0.000

表 55 プログラムに対する満足度 (B 町)

	N	(%)
とても満足	52	(55.3)
まあ満足	39	(41.5)
やや不満	3	(3.2)
とても不満	0	(0.0)

表 56 有効性の自己評価 (集中指導群のみ、B 町)

	体重測定	腹囲測定	血圧測定	血糖測定	歩数測定	毎日の記録
とても役立った	31	23	26	37	37	35
	(56.4%)	(45.1%)	(52.0%)	(69.8%)	(71.2%)	(67.3%)
まあ役立った	19	20	22	15	14	15
	(34.5%)	(39.2%)	(44.0%)	(28.3%)	(26.9%)	(28.8%)
あまり役立った	5	8	2	1	1	2
	(9.1%)	(15.7%)	(4.0%)	(1.9%)	(1.9%)	(3.8%)

表 57 大変さの自己評価 (集中指導群のみ、B 町)

	体重測定	腹囲測定	血圧測定	血糖測定	歩数測定	毎日の記録
とても大変	2	4	3	3	2	3
	(4.0%)	(8.2%)	(5.8%)	(5.9%)	(3.9%)	(6.1%)
まあ大変	5	10	7	11	6	6
	(10.0%)	(20.4%)	(13.5%)	(21.6%)	(11.8%)	(12.2%)
あまり 大変でない	43	35	42	37	43	40
	(86.0%)	(71.4%)	(80.8%)	(72.5%)	(84.3%)	(81.6%)

表 58 体重・腹囲・血圧の事前・事後の変化と群間比較 (B 町)

		前	後	差	P値* ¹	群間比較 P値* ²
体重 (kg)	通常指導 (N=59)	64.92±7.32	64.38±7.96	-0.53	0.069	0.010
	集中指導 (N=55)	63.89±8.67	62.23±9.37	-1.66	< 0.001	
BMI (kg/m ²)	通常指導 (N=59)	26.53±2.71	26.28±2.82	-0.26	0.031	0.018
	集中指導 (N=55)	26.32±1.98	25.64±2.24	-0.68	< 0.001	
腹囲 (cm)	通常指導 (N=59)	91.98±7.12	91.49±7.34	-0.49	0.282	0.023
	集中指導 (N=55)	91.61±5.35	89.52±6.01	-2.09	< 0.001	
収縮期血圧 (mmHg)	通常指導 (N=59)	134.4±16.2	139.9±20.2	+5.54	0.025	0.583
	集中指導 (N=55)	134.8±18.3	138.5±19.8	+3.69	0.122	
拡張期血圧 (mmHg)	通常指導 (N=59)	79.1±10.6	80.8±13.5	+1.63	0.329	0.592
	集中指導 (N=55)	79.3±11.5	79.9±12.2	+0.53	0.652	

*¹ 対応のある t 検定

*² 差の平均値の t 検定

表 59 血液検査値の事前・事後の変化と群間比較 (B 町)

		前	後	差	P値* ¹	群間比較 P値* ²
中性脂肪 (mg/dl)	通常指導 (N=59)	139.4±71.0	148.3±71.3	+8.9	0.269	0.532
	集中指導 (N=55)	145.0±78.2	146.5±81.9	+1.62	0.849	
HDL コレステ ロール (mg/dl)	通常指導 (N=59)	58.8±13.5	59.0±16.6	+0.19	0.871	0.194
	集中指導 (N=55)	59.2±15.1	61.6±16.0	+2.42	0.063	
血糖 (mg/dl)	通常指導 (N=59)	105.4±23.1	107.5±19.6	+2.03	0.519	0.161
	集中指導 (N=55)	103.9±18.5	113.3±28.9	+9.36	0.030	
ヘモグロビン A1c(%)	通常指導 (N=59)	5.37±0.38	5.28±0.42	-0.08	0.001	0.058
	集中指導 (N=55)	5.42±0.49	5.25±0.31	-0.173	< 0.001	

*¹ 対応のある t 検定

*² 差の平均値の t 検定

表 60 プログラム前後の階層別人数 (B 町)

		プログラム前	プログラム後	差
両群	積極的支援	70 (61.4%)	61 (53.5%)	- 9
	動機付け支援	44 (38.6%)	23 (20.2%)	-21
	情報提供	0 (0.0%)	30 (26.3%)	+30
	(再掲) 積極的支援+ 動機付け支援	114 (100%)	84 (74.7%)	-30
通常指導群	積極的支援	33 (55.9%)	34 (57.6%)	+ 1
	動機付け支援	26 (44.1%)	12 (20.3%)	-14
	情報提供	0 (0.0%)	13 (22.0%)	+13
	(再掲) 積極的支援+ 動機付け支援	59 (100%)	46 (78.0%)	-13
集中指導群	積極的支援	37 (67.3%)	27 (49.1%)	-10
	動機付け支援	18 (32.7%)	11 (20.0%)	- 7
	情報提供	0 (0.0%)	17 (30.9%)	+17
	(再掲) 積極的支援+ 動機付け支援	55 (100%)	38 (69.1%)	-17

65 歳以上での階層の変更なし (「積極的支援」はそのまま)

表 61 プログラム前後の階層比較 (B 町)

			プログラム後		
			積極的支援	動機付け支援	情報提供
両群	プログラム前	積極的支援	47	11	11
		動機付け支援	14	12	19
通常指導群	プログラム前	積極的支援	24	3	5
		動機付け支援	11	9	7
集中指導群	プログラム前	積極的支援	23	8	6
		動機付け支援	3	3	12

太字は改善、下線は悪化。65 歳以上での階層の変更なし (「積極的支援」はそのまま)

資料編

脱メタボ

健康づくり教室を開催します

(法律改正で「義務化」になりました。必ず参加して下さい。)

先日の健診の結果、あなたは**特定保健指導該当者**と診断されました。メタボリックシンドロームの該当の方々を対象に「脱メタボ健康づくり教室」を開催します。必ず参加してください。詳細は裏面をご覧ください。

新しく、楽しい健康づくり教室です！



〇〇町では、全国に先駆けて、新しい健康づくり教室を行います。歩数計、体重計、自己血糖測定器、自己血圧測定器等を用いた、新しく、楽しい教室です。

必ず参加してほしい3つの“危ない”理由

1.あなたが危ない！

肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常が重なるメタボリックシンドロームは、心臓病や脳血管疾患になる危険性が高まります。早めの予防が必要です！



2.町が危ない！

国の定めた保健指導の参加率やメタボリックシンドロームの減少率の目標を達成できない場合、町の支出が増え、保険料のアップの可能性も！

3.国が危ない！

糖尿病、高血圧、脂質異常などの生活習慣病の増加は、医療費増大の大きな原因です。このままでは、国の財源が不足！

詳しい内容と申し込み方法は裏面を

「脱メタボ健康づくり教室」の内容 (予定)

【日 程】 9月から

【回 数】 3～6回程度(メタボリックシンドロームの程度に応じて)

【時 間】 昼間の部, 夜間の部があります

【内 容】 講義, 実技, 個別指導など(医師, 栄養士, 保健師,
健康運動指導士など)

【参加費】 無料(料理教室等の実費を負担いただくことがあります。)

備 考 ・ 厚生労働省国立保健医療科学院の協力により実施

参加申込方法

教室の説明会を9月に行います。希望の時間帯に○をして
下さい。

() 平日昼間 () 平日夜間

お 名 前 _____

ご 住 所 _____

お電話番号 _____

住所・氏名・電話番号を記入して、電話またはFAXにて、8月8日
(金)までに必ずご返事ください。

連絡・送付先 ○○町保健センター
TEL&FAX ○○-○○○○

メタボリック予防教室

ぼう

メタ防 クラブ



の開催

厚生労働省国保ヘルスアップ事業の助成と厚生労働省国立保健医療科学院のメタボリックシンドローム対策のための研究事業により行ないます。

今年の基本健診の結果、あなたはメタボリックシンドローム予備群と判定されました。

予備群の方々を対象に健康教室「メタ防クラブ」を開催します。

こんなことをします!

さまざまな測定機器を使ったり、それぞれの体質に合わせた新しいプログラムによる健康教室です

必ず参加してほしい3つの理由

あなたが危ない!

- 1 肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常が重なるメタボリックシンドロームは、心臓病や脳血管疾患になる危険性が高まります。早めの予防が必要です!

町が危ない!

- 2 国の定めた健康教室の参加率や、メタボリックシンドロームの減少率の目標を達成できない場合、町の支出が増える仕組みになっています!

国が危ない!

- 3 糖尿病、高血圧、脂質異常などの生活習慣病の増加は、医療費増大の大きな原因です。このままでは、国の財源が危機!



食事記録の記入について

1. 生活のリズムと食事(間食を含めて食べたもの全て)を記入してください。食べた時間も記入下さい。
2. 分量はなるべく細かく書いてください。
3. 特別に品数を増やす必要はありません。いつもの食事内容でいきましょう。
4. できるだけ、連続した3日間が望ましいです。
5. お休みの日や特別な日は避けましょう。

写真の撮り方

1. 食事記録と同じ3日間分を撮影します。
2. 1食分が1枚の写真に入るように、並べてください。
3. 真上または斜め上から、フラッシュをたいて、撮りましょう。(撮影後、フラッシュのスイッチを切りましょう。)
4. 大皿盛りのおかずは、自分の分を取り分けて並べてください。
5. 飲み物(ビール、ジュースなど)も一緒に撮ります。
6. カメラのフィルムには余裕がありますので、うまく撮れなかったと思ったら、もう1枚撮りましょう。
7. 朝食、昼食、夕食の3食のみです。間食は撮る必要はありません。
8. カメラをそのまま持ってきてください。(現像不要)



写真の例

食事記録(記入例)

10月15日(月)

名前

	(生活リズム)	(料理名)	(分量)
6:00	起床		
7:30	朝食	{ ごはん 納豆 目玉焼き おひたし みそ汁 漬物	1杯 小パック1コ 1コ 小鉢1杯 1杯 5切れ
10:00		{ 缶コーヒー(砂糖・ミルク入り) せんべい あめ	1杯 3枚 1コ
12:15	昼食 (外食)	{ 味噌ラーメン 野菜ジュース(缶) お茶	1杯(汁半分のみ) 1本 2杯
15:00		{ 紅茶(砂糖入り) チョコクッキー	2杯 4枚
17:30		{ クリームパン 牛乳	小1コ 1杯
19:00	夕食	{ ごはん 焼肉 ポテトサラダ 漬物 みそ汁 ビール(350ml) 日本酒	大盛2杯 大1皿 2皿 3切れ 1杯 2本 1合
21:30		{ りんご お茶	半分 1杯
23:00	就寝		

食事記録

	月 日()	名前	
	(生活リズム)	(料理名)	(分量)
6:00			
12:00			
24:00			

頑張り記録の書き方

頑張り記録 1



今回の目標
運動で頑張ること:

体重 名前 疫学部太郎

体重、腹囲、血圧、血糖など、自分でみたいものをグラフにします。グラフがうまく書けない人は、下の数値を見て、ス

毎月、目標を立て

kg

75 kg

kg

70 kg

kg

65 kg

毎日数値を記入しましょう。

日 1日 2日 3日 10日 11日 12日 13日 14日
曜日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日

体重 73.0 72.5 72.6 72.0

腹囲 91.5 91.2 91.5 91.0

歩数 7856 8240 9122 目標ができたなら○を、できな

血圧 140/85 143/75 138/69 140/88

血糖 98 102 100 110

運動で頑張ること ○ ○ ○ 教室参加、ウォーキング、飲み会、旅行、その日の主な出
食事で頑張ること ○ × ○

コメント欄

今日から十月。がんばります

宴会あり。食べ過ぎました。

教室参加。ついでに散歩。

雨のため、歩けず。

今月の結果のまとめ

お名前 _____ 月 ____日

【体重・腹囲】

体 重	教室前	kg	最近の値	kg
腹 囲	教室前	cm	最近の値	cm

【血 糖】

平均は？	mg/dl		
125mg/dl以上は何回ありましたか？			回
前の月と比べてどうですか？	下がっている ・ 変わらない ・ 上がっている		

【歩 数】

平均は？	歩		
目標値(_____ 歩/日)を超えた日は何日ありましたか？			日
前の月と比べてどうですか？	増えている 変わらない 減っている		

【血 圧】

平均値は？	最高血圧	最低血圧
	mmHg	mmHg
自分の値は？	問題なし ・ やや高い ・ 高い ・ とても高い	
前の月と比べてどうですか？	下がっている ・ 変わらない ・ 上がっている	

支援記録表

月 日		担当		
指導形態	個別 ・ グループ ・ その他()			
世帯番号	氏名			
生年月日	年齢		性別	
コース	A ・ B	階層	積極的 ・ 動機づけ ・ 追加	
体重・体脂肪記録	(継続	時々	していない)	
血圧記録	(継続	時々	していない)	
血糖記録	(継続	時々	していない)	
歩数記録	(継続	時々	していない)	
自己目標の達成度	(できている	あと少し	まだ)	
[支援の方向性]		[本人の反応]		
[次回までの目標]				

個別面談手順

運動	食事	塩分	アルコール	間食・夜食	たばこ
----	----	----	-------	-------	-----

- ① この1ヶ月間がんばったこと（かえたこと）は、何ですか。
- ② がんばったこと（続けてきたこと）により何か変化はありましたか。
* がんばり記録などを参考にはげましをする。
- ③ ムリはありませんか。
- * 「ある」→計画の変更
* 「ない」→計画実行の継続と、他の改善のために追加の目標をたてる
* 「エネルギーの摂取に関する行動アセスメント」をもとにして3日間の食事記録から現状、改善点などを確認し、食生活の問題点について気づきを促す。
- ④ 新たな目標設定（具体的なものにする）

指導事項（ 月 日 担当者名 ）