モデル事業の状況

コースの内容

コース1:健診の事後支援プログラム(健康相談)

コース2:食生活に関する支援プログラム

(健康相談+食生活相談+集団教室)

コース3:健康保持・増進のための運動トレーニングを含めた総合的 なプログラム

(健康相談+健康づくりトレーニング+食生活相談+集団教室)

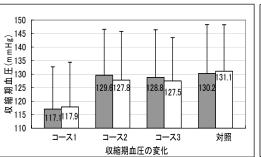
参加者数

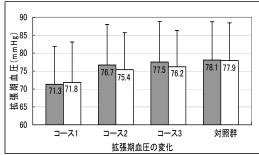
介入群	979 人(うちコース 1:469 人、コース 2:154 人、コース 3:356 人)
対照群	4, 570 人

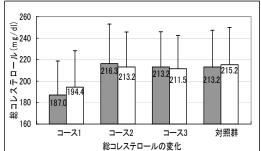
効果の評価(対照群との比較)

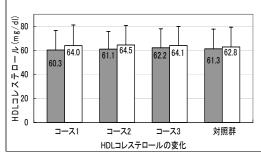
<身体状況の変化>

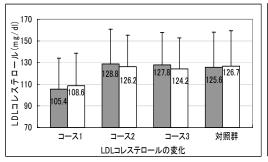
- コース2及びコース3については、介入前後において、収縮期血圧、拡張期血圧、総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロールが改善
- コース1については、HDLコレステロールが改善

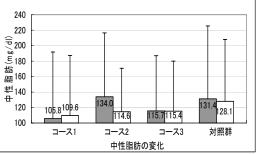


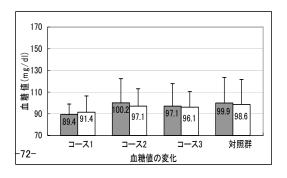








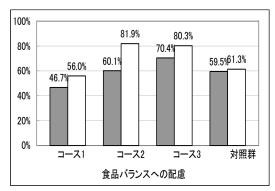


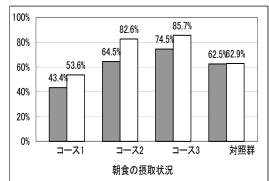


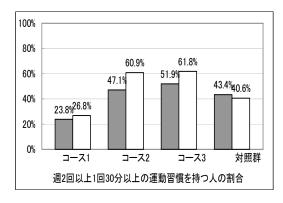


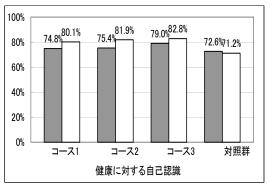
<生活習慣の変化>

- コース1、コース2及びコース3ともに、介入前後において生活習慣の 変化あり
- 栄養・食生活については、「食品バランスへの配慮」する者の割合、 「朝食摂取状況あり」の割合が増加(特にコース2)
- 運動については、「週2回以上1回30分以上の運動習慣を持つ人の 割合が増加
- 「健康に対する自己認識」の割合も増加











No					平均	匀		年								わたしのグラフ化体重日記 <u>ID No.</u>													氏	名						_																				
		終日	標	体	复			kg	===	当直	可 の)目:	標1	本国	<u> </u>		k	g	=======================================	当初](7)		身	₹		(cm	<u>-</u> -	体	重			kg		漂洱	■体	重			kg	E	MI		H	巴潭	度		%	_	体	旨肋	<u> </u>		<u>~</u>		_,
	kg ~		Ε	1 (F	<u>1)</u>		日	少	<u>()</u>	_		(7	k)		E	3 (7	大)		F	3 (:	金)	<u> </u>	E	1(:	<u>+)</u>		E	1) [旦)	_	E	1 (月)		E	9 (2	(<u>)</u>		日	(水	()		日	(木	:)		日(金)		<u> </u>	∃ (:	<u>E)</u>		日	(日)	
	Ū																																							7	#	\mp					#	#					Ħ	#	#	╡
										\exists																																													圭	Ξ
	_			_				=	4	4	\exists									E		E											-	-	-		\exists			4	⇉			=	#		-		Ė	Ŀ	_		Ħ	\rightrightarrows	#	
					=	\equiv					\exists								F	Ε					Ε				E							H					#	#				#	=		=				Ħ	\Rightarrow		_
	•														_				Ē																																			\exists	\pm	Ξ
	_	E								\exists																															=	=		#	#	\ddagger		ŧ						\exists	#	
		E			\exists		\exists		4			=																													#	#		7	+				F				戸	#	#	Ξ
	-																																																				₫	\exists	圭	\exists
	_							=							-																	_	-							#		#		=					E				\equiv	#		\exists
					\exists					4										-		Ë			E																	#	#	#	===	+	+	ŧ	E				Ħ	#	#	╡
	-			_																									\equiv																	1							\equiv	\equiv	=	-
												_	==																											=						\pm	ŧ		E	E			\exists	\equiv		\exists
					\exists		-				\equiv	\equiv	_												\equiv															=			#	+		‡	#						Ħ	=	\equiv	
	-			_			_	7	7	=					-						-	-											Ë					_		7				7			-		-				咠	#	=	╡
													\equiv																																								\exists	\equiv	\equiv	$\frac{1}{1}$
		起床直後	朝食	夕食	就寝	起床	朝食	夕食直後	就寝	起床	朝食	夕食	就寝	起床	朝食	夕食	就寝直前	起床直後	朝食	 夕 食	就寝	起床直後	朝食	夕食直後	就寝直前	起床直後	朝食	夕食宣後	就寝	起床	朝食直後	夕食	就寝直前	起床	朝食直後	夕食	就寝	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前	起机	明食直後	夕食直後	北慶 直前	車重直径	り食画後	就寝直前	起床	朝食直後	夕食	就寝直前	起床直後	朝 :	夕食直後 就寝直前	į
		直 後	直後	直後	直前	直 後	直後	直 i 後	直 前	直後	直後	直後	直前	直後	直後	直後	直前	直後	直後	[進	直前	直後	直後	直後	直前	直後	直後	直後	直前	直後	直後	直後	直前	直後	直後	直後	直前	道後	直後	直	園 ī 前 1	直 後 名	三 正	直 正	可行	重 後 後	直接	[直	直後	直	直 後	直前	直	直 [重 直 後 前	1
		╄	-			\dashv		_					_	-		_			-	<u> </u>	<u> </u>														<u>;</u>		_			\dashv	-			-		+	+	+	\vdash		-		\dashv	_	+	-
								ļ					:																									i																		
		6	<u>&</u>	ক্র	<u></u>	<u></u>	<u>&</u>	<u></u>	<u></u>	õ	<u></u>	<u>&</u>	&	<u>a</u>	Ğ	<u>a</u>	<u>& </u>	õ	<u>&</u>	<u>a</u>	ã	ã	<u>&</u>	<u>&</u>	€	යි	Ğ	<u>a</u>	ढ	යි	ত্র	<u>ƙ</u>	<u>&</u>	<u>~</u>	ć	ã	<u></u>	ङ	ত্র (ত (<u> </u>	S 6	2 3	5 2	3 3	<u> </u>	<u> 6</u>	<u>&</u>	යි	<u>&</u>	ক্র	<u>@</u>	<u> </u>	<u> </u>	2 2	-
	营								1						ļ																														1											
	言 い 訳																																																							
	ii/\												<u> </u>					L																																						