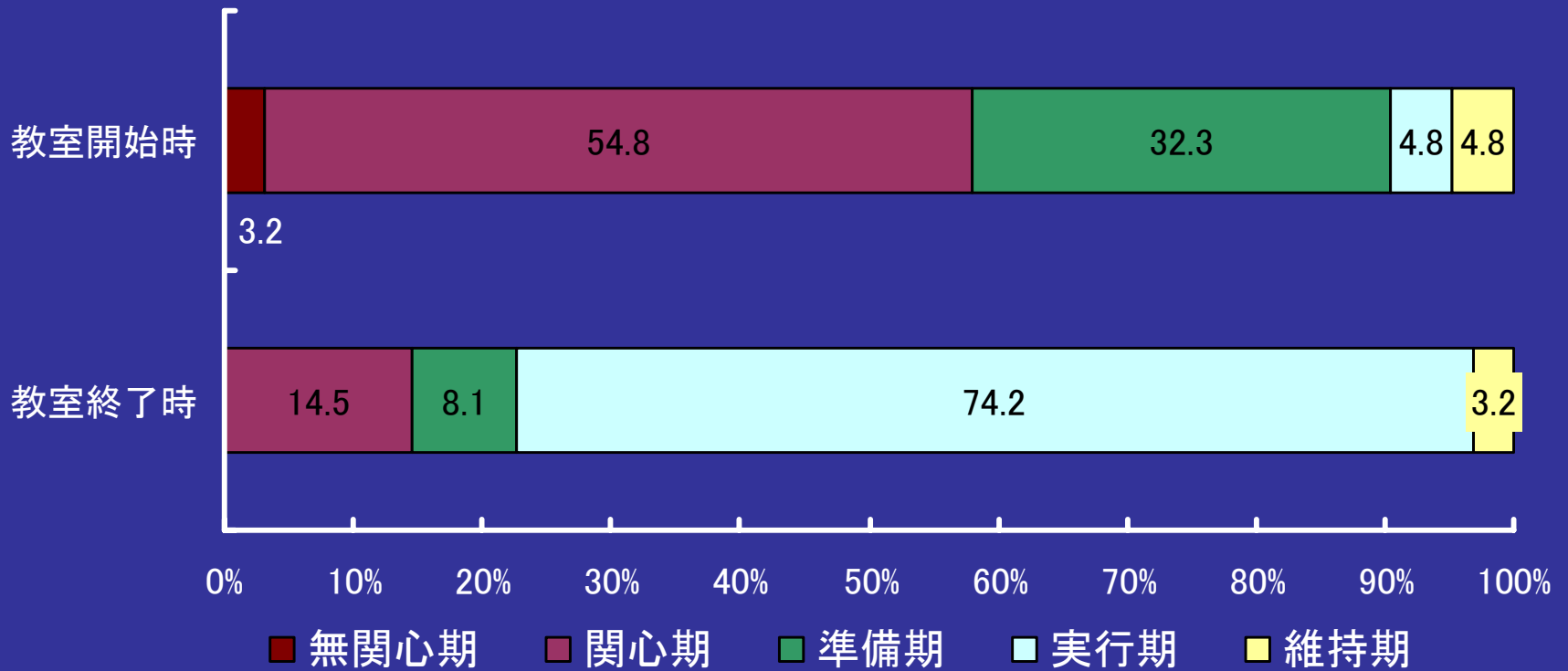
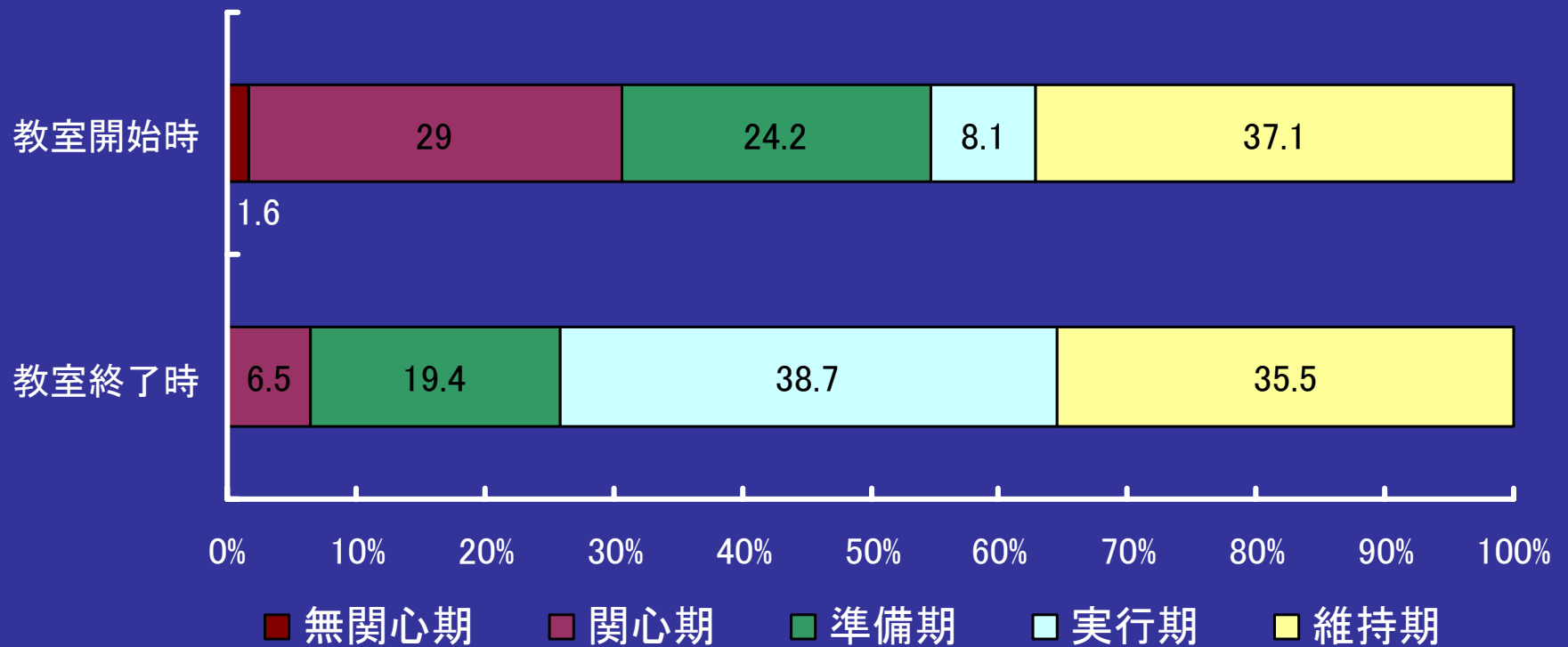


食習慣改善意欲の変化(n=62)

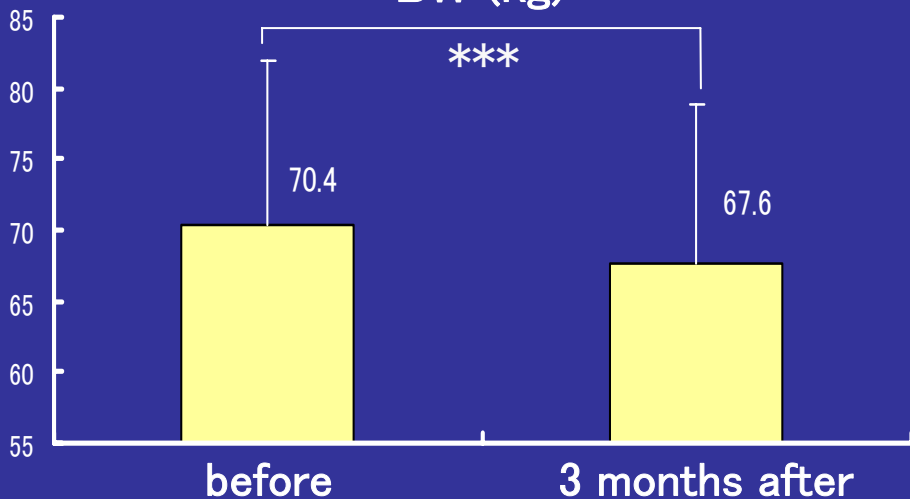


運動習慣改善意欲の変化 (n=62)

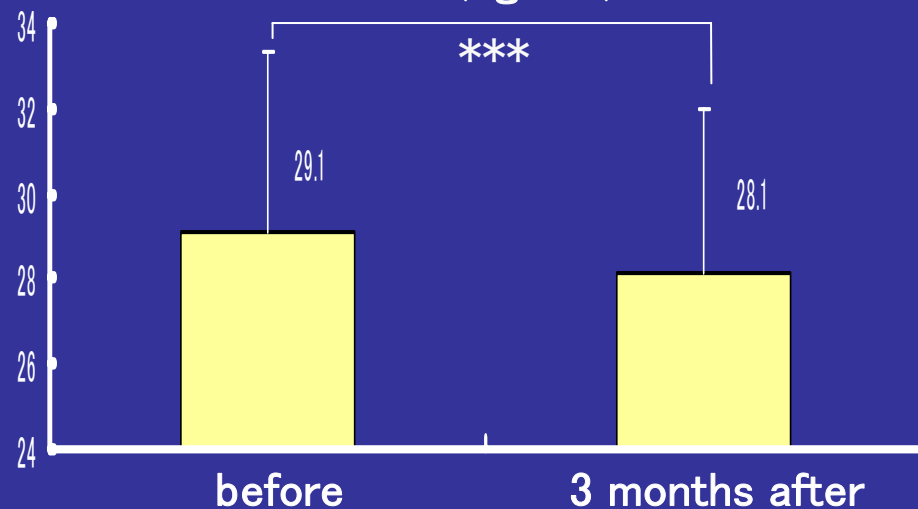


脂肪蓄積

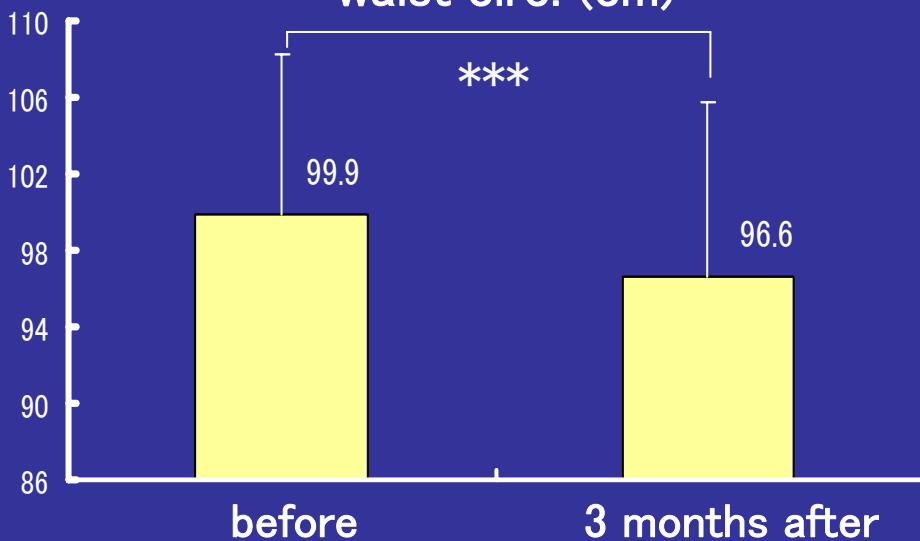
BW (kg)



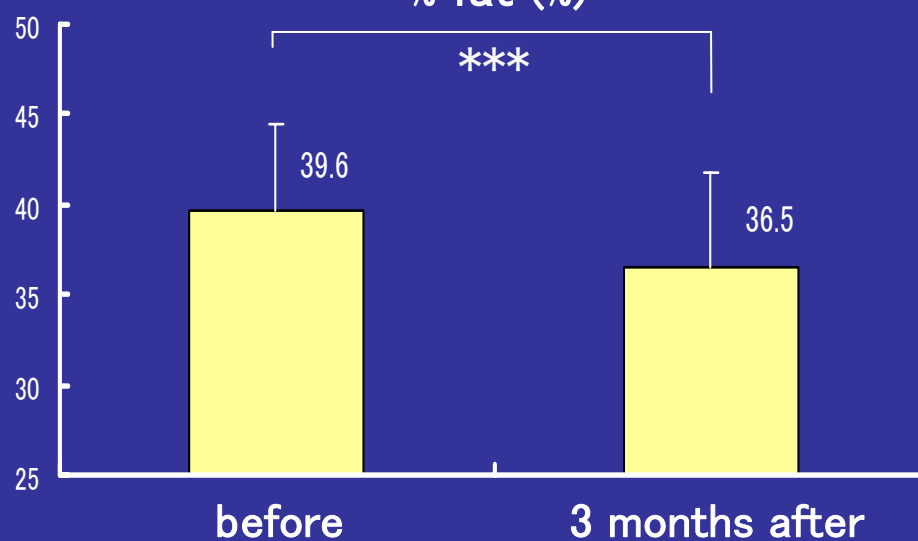
BMI (kg/m²)



waist circ. (cm)



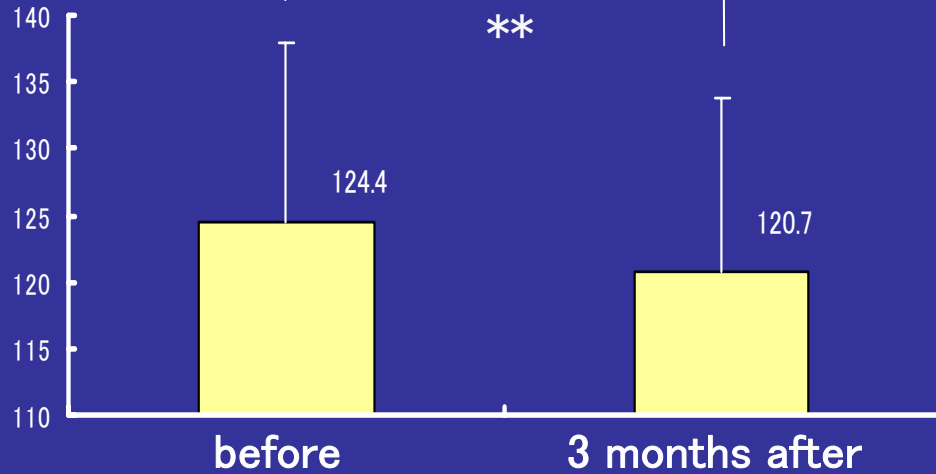
% fat (%)



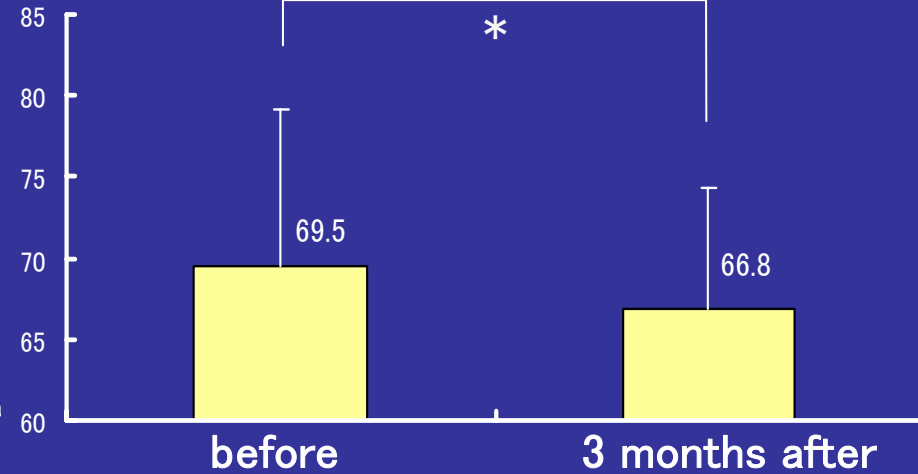
Mean ± SD, Wilcoxon 符号付順位検定

血圧、脂質代謝

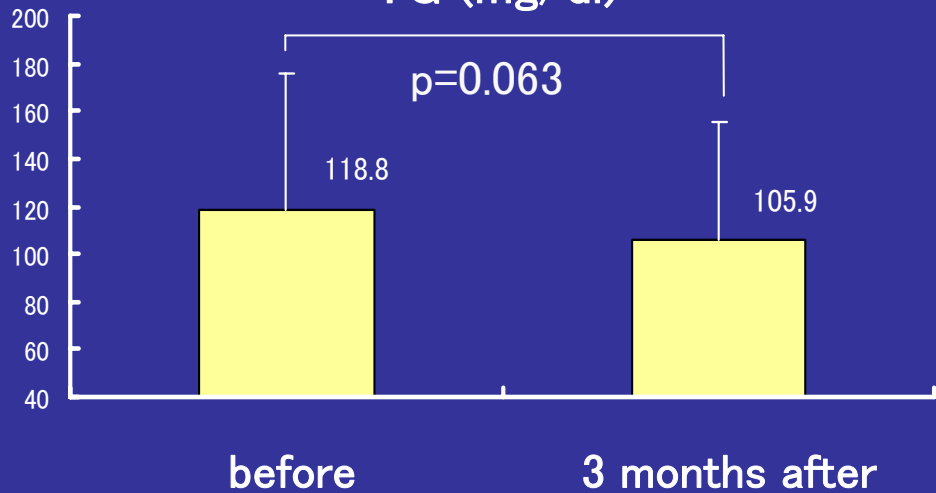
SBP (mmHg)



DBP (mmHg)



TG (mg/dl)



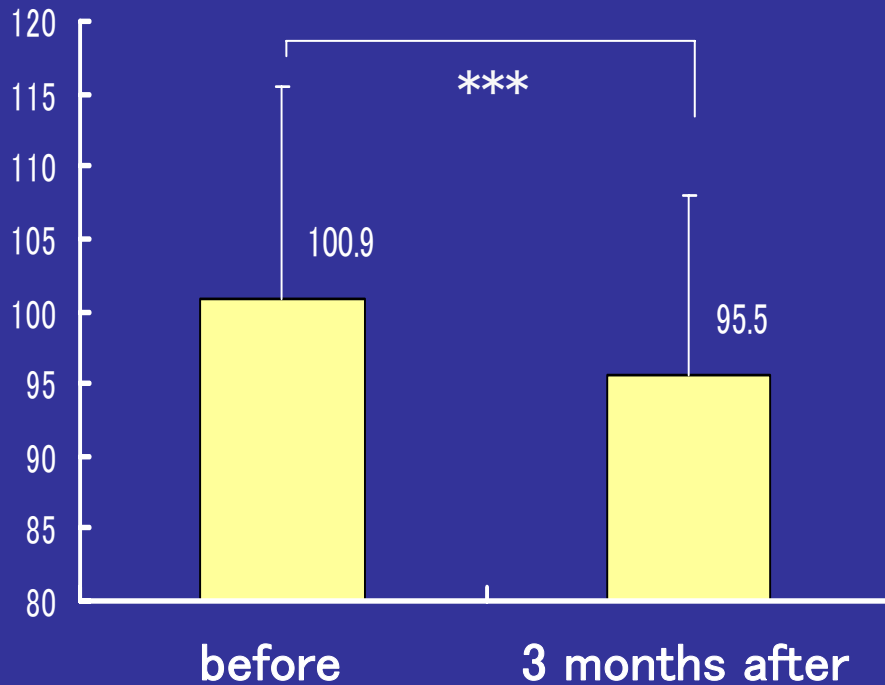
LDL (mg/dl)



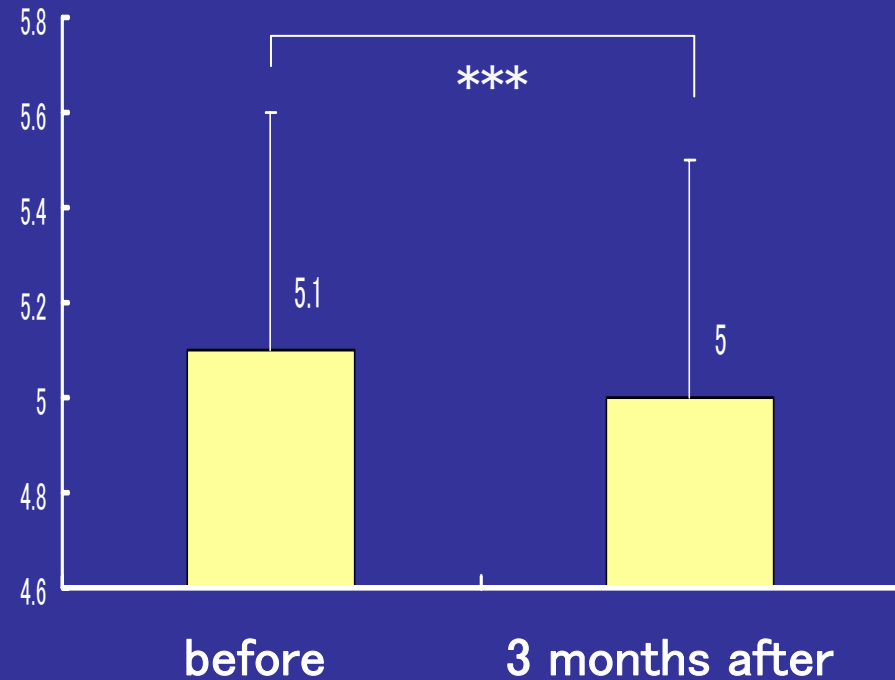
Mean ± SD, Wilcoxon 符号付順位検定

糖質代謝

FPG (mg/dl)



HbA_{1c} (%)

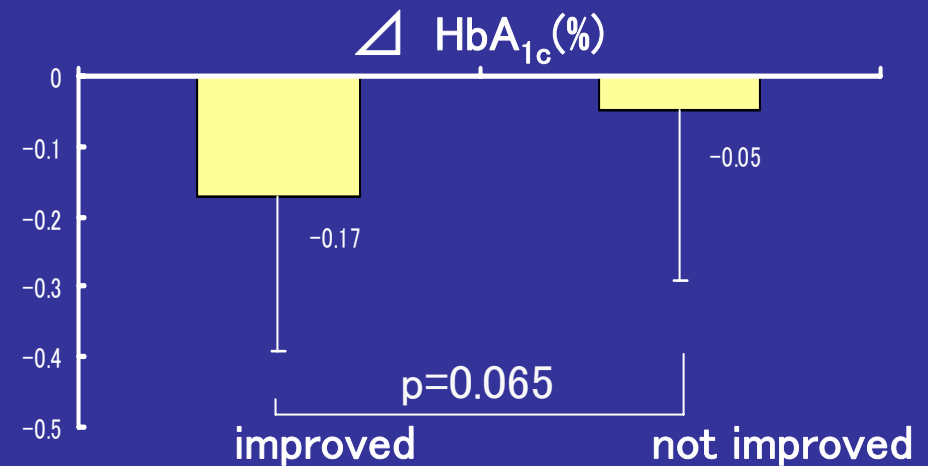
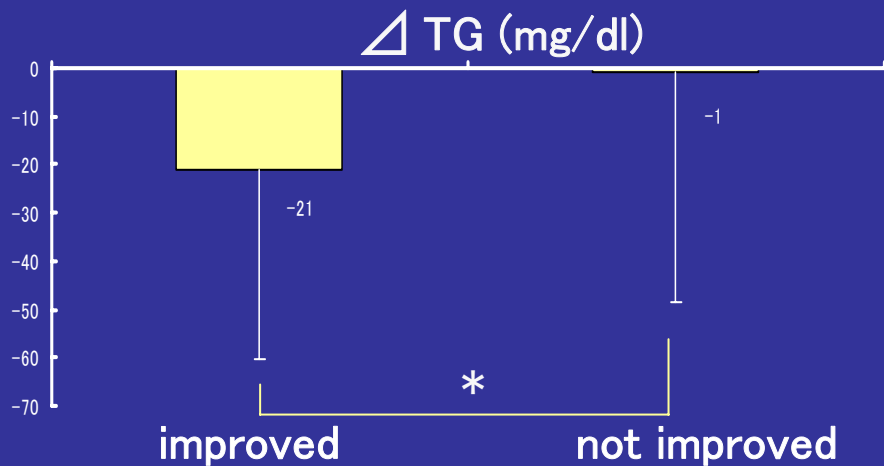
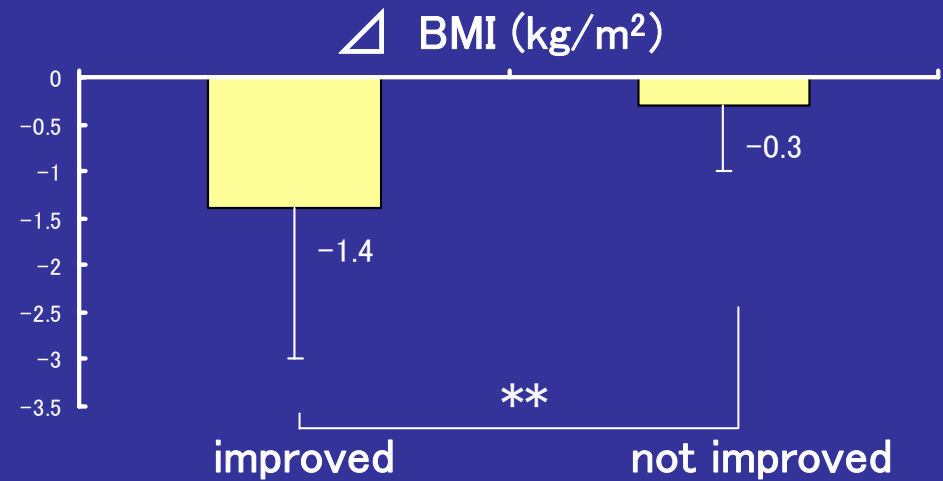
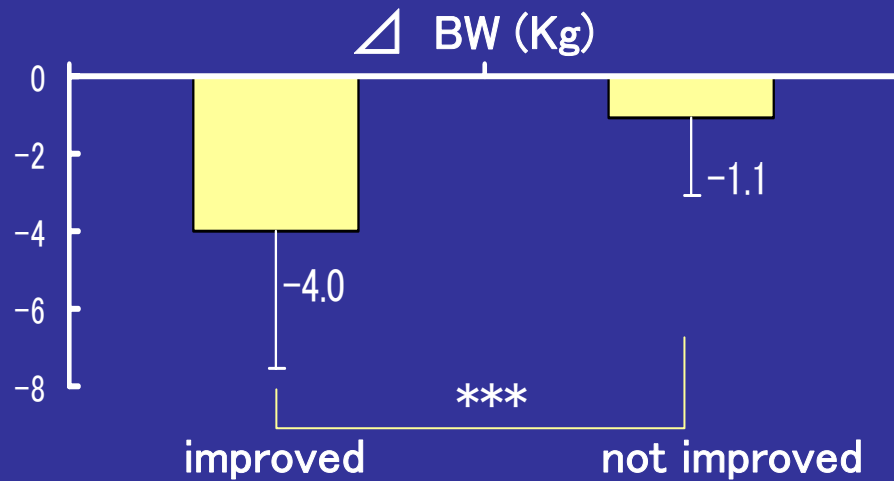


その他、有意に改善した項目: TC、AST、ALT、 γ GTP、CHE、UA

ウェスト改善群・非改善群の比較

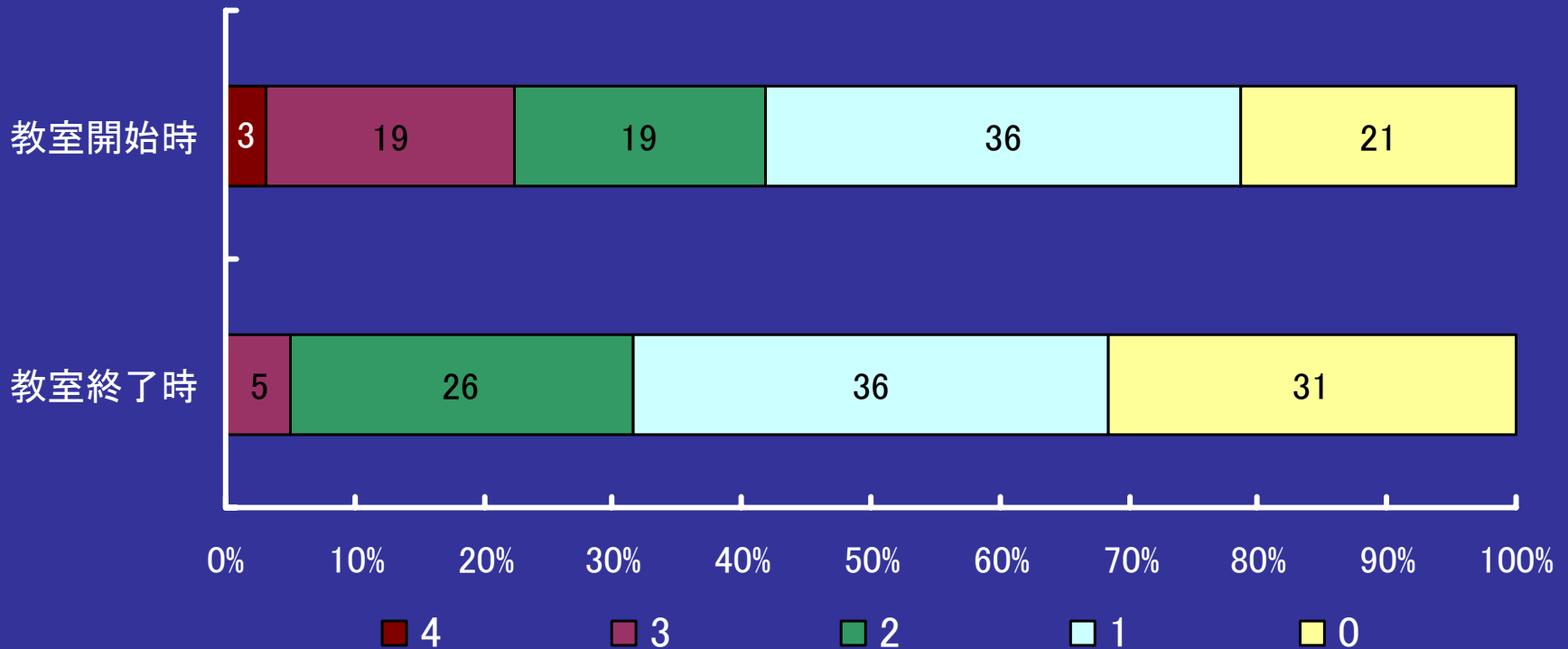
改善群 (n=37): 2.5cm以上のウェスト減少

非改善群 (n=25): 2.5cm未満のウェスト減少



Mean ± SD, Wilcoxon 順位和検定

リスク数の変化 (n=98)



リスク：肥満 (WC ≥ 90 cm以上)、高血圧 (BP $\geq 130/85$ mmHg)、脂質代謝異常 (TG ≥ 150 mg/dl、HDL < 40 mg/dl)、血糖高値 (FPG ≥ 110 mg/dl)

I Tによるサポート 3か月前後での判定の変化

肥満	糖尿病	高血圧	高脂血症	前 (人)	MetS判定	後 (人)	MetS判定
○	○	○	○	3	14人 (23.7%)	0	5人 (8.5%)
○	○	○	○	3		1	
○	○	○	○	2		1	
○	○	○	○	6		3	
○	○	○	○	0		0	
○	○	○	○	1	23人 2個以上 (62.7%)	0	28人 (55.9%)
○	○	○	○	5		8	
○	○	○	○	17		20	
○	○	○	○	0		0	
○	○	○	○	0		0	
○	○	○	○	0		0	

リスク 0 (0人→2人)、リスク 1 肥満のみ (22人→24人)

保健指導

健診結果の理解

実習・体験

心のうごき
気づき

あっ！そうか！（納得）
やらないとまずいな！（危機感）

↓
何かからはじめますか？

食生活
運動・身体活動
改善のノウハウ
社会資源の情報

行動目標設定

Positive feedback

行動変容

できた！（自信・達成感）
体調がいいな！（感覚）

実行支援
評価・励まし

習慣形成

対象	評価項目 (S) ストラクチャー (P) プロセス (O) アウトカム	評価指標	評価方法 (手段・根拠資料)	評価時期	評価責任者
個人	(P) 意欲向上 (P) 知識の獲得 (P) 運動・食事・喫煙・飲食等の行動変容 (P) 自己効力感	行動変容ステージの変化 生活習慣改善状況	問診、観察 自己管理シート	6ヶ月後、1年後	保健指導従事者（委託先を含む）
	(O) 健診データの改善	肥満度、血液検査、リスク個数 禁煙	健診データ	1年後 積極的支援では3～6ヵ月後)	
集団	(P) 運動・食事・喫煙・飲食等の行動変容	生活習慣改善度	問診、観察 自己管理シート	1年後、3年後	保健指導従事者（委託先を含む） または 保険者
	(O) 対象者の健康状態の改善	肥満度、血液検査、メボリックシンドローム者・予備群の割合、禁煙休業日数・率	健診データ 疾病統計	1年後、3年後、5年後	
	(O) 対象者の生活習慣病関連医療費	医療費	レセプト	3年後、5年後	

生活習慣改善行動をおこすために

- 健診結果を活用した健康学習を行うことにより、からだの変化(代謝、血管病変など)を理解し、自ら**行動変容の必要性を納得**できること。
- みずからの生活習慣を振り返り、健康状態を改善するための**行動目標を設定**できること。
- 生活習慣の改善について**セルフチェック**ができること
- 努力の**成果**を目に見える形で提供できること。いつ、どのように評価するのか、明らかであること。
- 本人が**必要とする支援法**を計画すること。
- 主体的な健康づくりに必要な**情報を継続的に提供**すること。たとえば、身近に利用できる健康増進施設の情報や、健康づくりに関する教室等の情報提供など。

企画

- ガイドラインの熟読、先行事例の検討、研修受講、これまで実施した事業の振り返りにより、実施すべき保健事業のアウトラインを作成
- 目的の明確化、目標設定
- 対象者の選定(基本健康診査データ等の分析)、実施人数の把握
- 投入可能な資源(予算、人材、施設、支援方法、教材等)の検討
- 運営方法・広報計画
- 教材作成・身近なデータや情報を加えたセミ・オリジナルなもの
- 評価計画作成