

# 減る脂プログラム(健診で血中脂質が高めといわれた方の改善プログラム)

別添資料1

## (1) 参加状況

単位:人・%

評価年度	平成10年度		平成11年度		平成12年度		平成13年度		平成14年度		平成15年度		平成16年度		平成17年度		総計	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
案内者数	2,531		925		1,003		719		1,304		909		1,347		1,568		10,306	
参加者	191	7.5	102	11.0	88	8.8	61	8.5	79	6.1	46	5.1	57	4.2	100	6.4	724	7.0
アンケート回収者	91	47.6	35	34.3	24	27.3	13	21.3	17	21.5	8	17.4	8	14.0	16	16.0	212	29.3
達成したで賞	45	23.6	34	33.3	21	23.9	19	31.1	18	22.8	12	26.1	14	24.6	22	22.0	185	25.6
これからも頑張りま賞	58	30.4	29	28.4	28	31.8	10	16.4	13	16.5	11	23.9	14	24.6	23	23.0	186	25.7
継続しま賞	35	18.3	12	11.8	18	20.5	12	19.7	14	17.7	3	6.5	12	21.1	20	20.0	126	17.4
もう一度やりま賞	53	27.7	27	26.5	21	23.9	17	27.9	29	36.7	16	34.8	15	26.3	29	29.0	207	28.6
次年度継続希望者	22	11.5	7	6.9	8	9.1	4	6.6	2	2.5	6	13.0	7	12.3	6	6.0	62	8.6
対象者抽出条件	55歳以下	→																
	男性	→															男女(家族含む)	
	代謝系疾患未治療	→																
	総コレステロール220mg/dl以上	→																

\* 平成18年度評価者から、対象抽出条件のうち総コレステロール値はLDLコレステロール140mg/dl以上に変更

## \* 評価方法

	献立票返送	自己改善目標
達成したで賞	あり	達成
これからも頑張りま賞	あり	未達成
継続しま賞	なし	達成
もう一度やりま賞	なし	未達成

## (2) 平成15年度～17年度のアンケート結果より(32名回答)

### 1) 達成された自己改善目標

	人	割合
コレステロール値改善	14	43.8
ダイエット	7	21.9
中性脂肪値改善	7	21.9
節酒	2	6.3
運動の実施	2	6.3
血糖値改善	1	3.1
食生活改善	1	3.1
間食・飲み物減少	1	3.1
その他	1	3.1

単位:人・%

### 2) 実践した事

	人	割合
ウォーキング	6	18.8
栄養バランスを考えた	4	12.5
野菜を多く食べる	3	9.4
運動	2	6.3
油脂類を控えた	2	6.3
間食を減らした	1	3.1
毎日体重測定	1	3.1
ストレッチ	1	3.1

単位:人・%