

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）

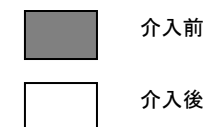
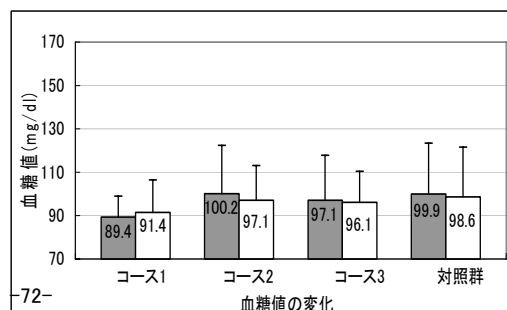
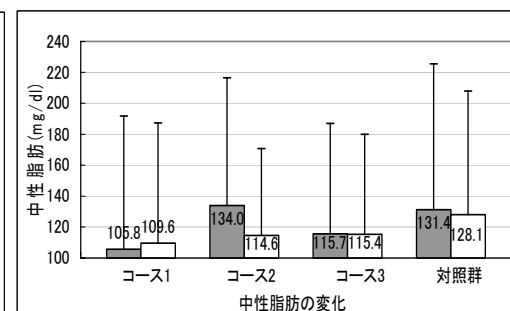
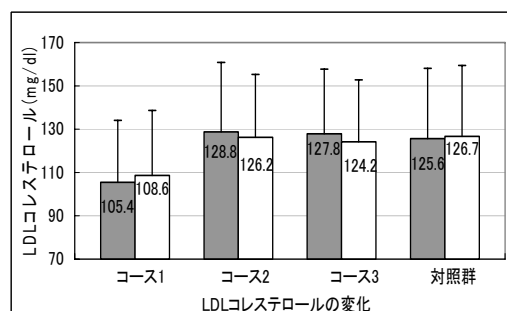
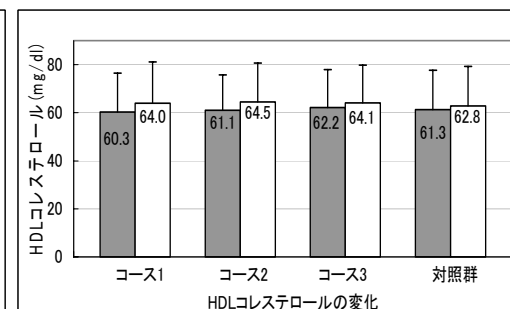
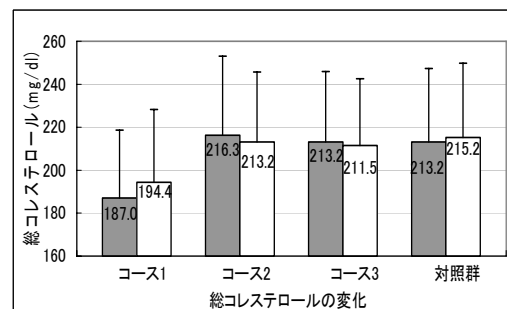
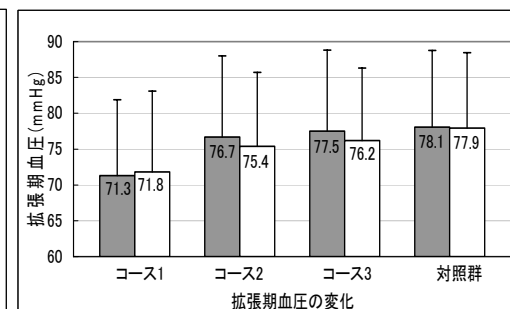
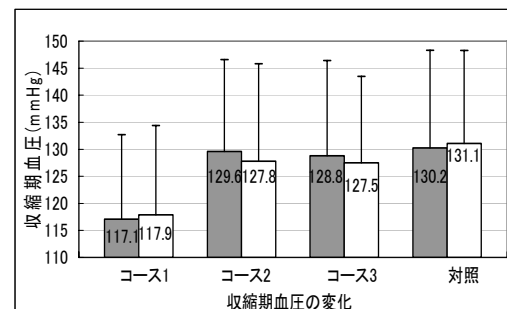
参加者数

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

