

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

(2) 平成15年度～17年度のアンケート結果より(32名回答)

* 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1度やりま賞	なし	未達成

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

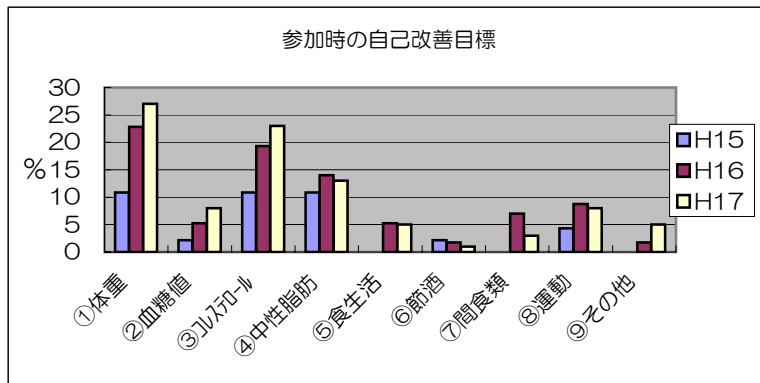
	人	割合
ウォーキング	6	18.8
栄養バランスを考えた	4	12.5
野菜を多く食べる	3	9.4
運動	2	6.3
油脂類を控えた	2	6.3
間食を減らした	1	3.1
毎日体重測定	1	3.1
ストレッチ	1	3.1

単位:人・%

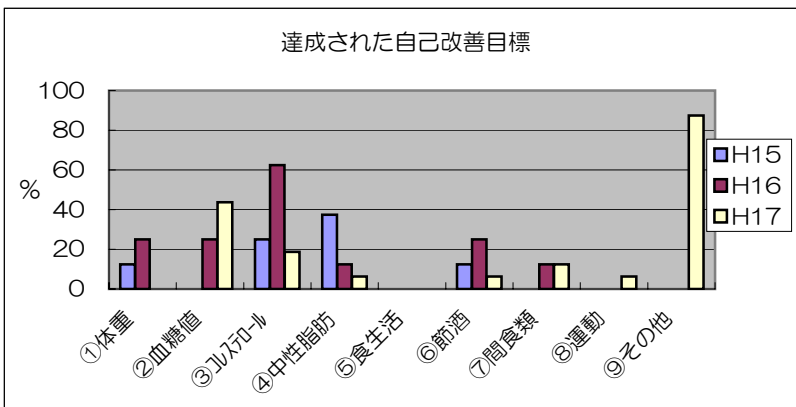
アンケート 参加者数 終了後アンケート回収数

H15	46	8
H16	57	8
H17	100	16

参加時の自己改善目標									
	①体重	②血糖値	③コレステロール	④中性脂肪	⑤食生活	⑥節酒	⑦間食・飲み物	⑧運動	⑨その他
H15	5	1	5	5	0	1	0	2	0
H16	13	3	11	8	3	1	4	5	1
H17	27	8	23	13	5	1	3	8	5



達成された自己改善目標									
	①体重	②血糖値	③コレステロール	④中性脂肪	⑤食生活	⑥節酒	⑦間食・飲み物	⑧運動	⑨その他
H15	1	0	2	3	0	1	0	0	0
H16	2	2	5	1	0	2	1	0	0
H17	0	7	3	1	0	1	2	1	14



	指導内容で覚えていることは？		覚えていることで実行した事は？
	ない	ある	
H15	1	7	・食事の種類、量を気をつけるようになった ・ダイエット、脂っこい物をさける ・野菜を多く食べるようになった ・ウォーキング など
H16	2	7	
H17	0	14	

	指導内容は				参加して		
	分かりやすい	無理が多い	表現が難しい	その他	よかった	よくなかった	どちらとも言えない
H15	8	0	0	0	8	0	0
H16	8	1	0	0	8	0	2
H17	12	0	0	0	15	0	2

減る脂ープログラム効果測定

表1 平成10年参加者の改善割合

* 総コレステロールが220mg/dl以下もしくは10%以上の下降があったものを「改善」とした。

参加者数	191人
改善者数	71人
改善率	37.0%

表2 平成10年度参加者の追跡調査

案内者数	2531人
参加者数	184人
参加率	7.3%

表3 効果測定

① 総コレステロールが基準値（220mg/d l 未満）に改善

評価年	改善者数 (人)	割合 (%)
1年後	71	38.6
3年後	69	37.5
5年後	92	50.0

② 医療費効果の試算

1年間1人当たり医療費 約115,000円（当組合試算）

総コレステロールの改善が維持できた人数 92人

1人当たりの年間医療費（115,000円）×総コレステロール改善を維持した人数（92人）

=10,580,000円の医療費節減効果

平成19年03月23日

事業所名
所属名

殿

(記号番号 -)

北海道農業団体健康保険組合

減る脂（ヘルシー）プログラムへのお誘い

いかがお過ごしでしょうか。

突然の手紙で驚かれたことと思います。

当健保組合では、健診でコレステロールが高めの方に、プログラムのお誘いを差しあげています。

最近、生活習慣が病気の発生に大きく関わっているといわれています。高血圧や糖尿病、動脈硬化などがあります。これらのものは心疾患や脳卒中へとつながる可能性を秘めています。

特に、動脈硬化は生活習慣による影響を大きく受けます。その動脈硬化になる原因の一つに高脂血症があることは、皆さんもご存知のことと思います。高脂血症は、食事内容の変化に伴って年々増加してきています。

そこで、高コレステロール・高中性脂肪から続く動脈硬化を予防するため、食事や生活習慣の改善に取り組んでみませんか？

健康のために良い習慣をつけることにチャレンジして欲しいとの願いを込めてご案内します。

プライバシーは守られますので、ご安心ください。

<プログラムのお申し込みや質問、相談先>

・フリーダイヤル 0120- -

(平日9時～12時、13時～17時)

・電子メール (@ . or . jp)

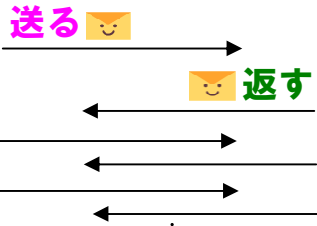
減る脂ープログラムの内容

お手紙(FAX・EメールもOK)のやりとりをしながら、コレステロール値の改善や生活習慣の見直しなどを目指していただくプログラムです。プライバシーは守られますのでご安心ください。

あなた

北農健保

用紙が送られてきたら、食べたものなどを記入し、北農健保へご返送。
自宅で、食生活や運動面の改善を**実行!!**



あなたが記入した用紙を見て、保健師(疾患や生活全般)管理栄養士(食事面)トレーナー(運動面)が、アドバイスを作成して返送します。

ドックなどでコレステロール値を確認

一年後

データを見せていただき、卒業!

このプログラムでは・・・

食事だけでなく、健康の維持に欠かせない生活習慣や運動面でのアドバイスも受けられます



あなたが3日間食べたものをから、カロリーや栄養バランスなどを診断し、アドバイスを沿えて返送します



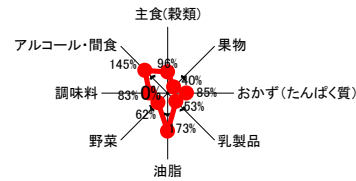
お勧め料理レシピや、耳より情報などをお送りします

コレステロールを抑えるミニ情報

ラーメンにはワカメ



ワカメにはビタミン・ミネラル・繊維がいっぱいあり、コレステロールの吸着を阻止してくれたり、血栓防止作用、血圧の上昇を防いだりしてくれます。



その他、体の気になること、ちょっとした疑問などにもお答えしますので、お気軽にご相談ください。



減る脂ープログラムに参加してみよう!と思った方

「減る脂ープログラム問診票」と「食生活アンケート」にご記入の上、郵送またはFAXにてお送りください。

〒060-0004 札幌市中央区北4条西7丁目
北海道農業団体健康保険組合 健康推進部 保健指導課行
FAX 011-261-4505

お気軽に

プログラムのお問い合わせ・健康相談は
フリーダイヤル 0120-●●●-●●● (平日9:00~17:00)
Eメール ■■■■@■■■■.or.jp

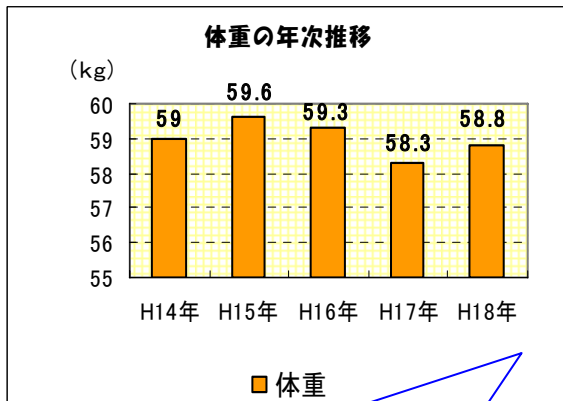
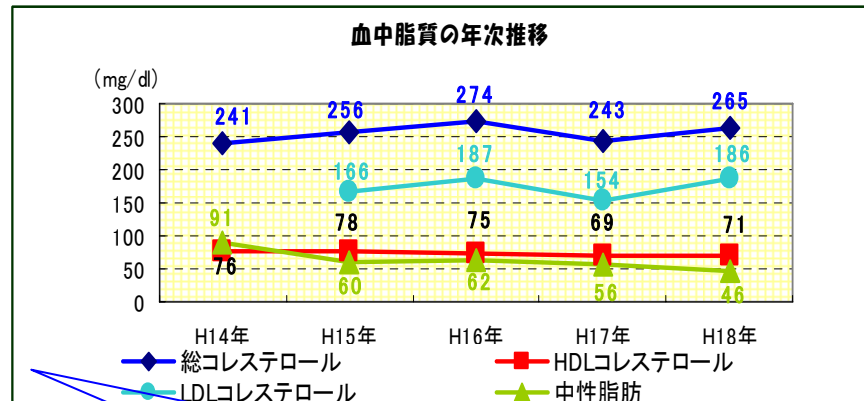
食生活アンケート

(平成 年 月 日現在)

	質問項目	回答欄(○で囲んだり記入してください)
食 習 慣	1. 食事回数は1日何回食べますか？	1. 3食 2食 時々2食 その他()
	2. 食事時間は？	2. 規則的 不規則(理由:)
	3. 食事の食べる早さは？	3. 早い 普通 ゆっくり
	4. 食事の量は？	4. どちらかという大食い 普通 小食
	5. 味付けは？	5. 濃い 普通 薄い
	6. 自宅での食事を準備する人は？	6. 自分 自分以外
	7. 外食の頻度は1週間のうち何回？	7. ()回
	8. 既製品、インスタント食品の利用は1週間に何回？ (コンビニ弁当、カップ麺、レトルトカレーなど)	8. ()回 回数について: 1日の回数×日数で記入
	9. 夕食後寝るまでに何か食べますか？	9. はい(何を) いいえ
	10. 食生活で気をつけていることはありますか？ (複数回答可)	10. 量を減らしている 味付けを薄くしている 野菜を多く取っている 油ものを控えている その他() 特になし
	11. 食生活でお困りのことはありますか？ (複数回答可)	11. 夕食が9時過ぎになる 一人暮らしで料理ができない 子供にあわせると高カロリー食になる その他() 特になし
	12. 嫌いな食品があれば教えてください	12. ()
食 生 活	1. 主食の量(1回量)は？ A. ご飯なら ご飯茶碗の大きさは？ B. 食パンなら C. 麺類なら	1 A. 1膳 1～1.5膳 1.5～2膳 大きめ 普通 小さめ B. 1枚 2枚 その他 C. 普通 大盛り
	2. 主におかずとして魚介類と肉類のどちらが多い？	2. 魚介類 肉類 同じくらい
	3. 大豆や大豆製品(豆腐・納豆・油揚げ)は1週間に何回？	3. ()回
	4. 揚げ物(天ぷら・カツ・フライ・カラアゲ等)は1週間に何回？	4. ()回
	5. 卵は1週間に何個？	5. ()個
	6. 牛乳を飲んでいますか？ 飲んでいる人…牛乳の種類は？ 1日に飲む量は？	6. ほとんど毎日 1週間3～4回 あまり飲まない 特濃 普通 低脂肪 ()ml
	7. 野菜を食べていますか？ A. 緑黄色野菜(ほうれん草、人参、ブロッコリー)は B. 淡色野菜(白菜、キャベツ、レタス)は	7 A. ほとんど毎日 1週間3～4回 あまり食べない B. ほとんど毎日 1週間3～4回 あまり食べない
	8. 果物は1週間に何回？	8. ()回
	9. お菓子類 (A～Dそれぞれ1週間に何回？) A. 和菓子(まんじゅう・だんご等) B. 洋菓子(クッキー・ケーキ・チョコ等) C. アイスクリーム D. スナック菓子(ポテトチップス等)	9 A. ()回 B. ()回 C. ()回 D. ()回
	10. 飲み物 A. コーヒー・紅茶に何を入れますか？ B. 糖分入り飲料(缶コーヒー・紅茶・ジュース・炭酸飲料・ スポーツドリンクなど)は1週間に何本？ C. アルコールは1週間に何日？ 平均的な1日量と種類は？	10 A. 入れない 砂糖 ミルク B. ()本 C. ()日 ワイン ウイスキー 日本酒 ビール 焼酎 ()() () () ()
	11. 常用しているサプリメントがあれば教えてください	11. ()

減る脂ープログラムについて

さんこんにちは。このたびは、「コレステロールを下げよう！」というこのプログラムに参加していただきありがとうございます。担当させていただきます、保健師の 〇〇〇 です。よろしくお願い致します。プログラムの参加にあたって 〇〇〇 さんの過去5年分の健診データをグラフにしてみました。



※基準値
 総コレステロール: 220mg/dl未満
 HDLコレステロール: 40mg/dl以上
 LDLコレステロール: 150mg/dl未満
 中性脂肪: 150mg/dl未満

※理想体重
 身長(m) × 身長(m) × 22で求めます。
 さんの場合・・・1.53 × 1.53 × 22 = 51.5kg

グラフをみますと、総コレステロール値とLDLコレステロール値がゆるやかに上昇しています。これらの値が基準値以上ですと、動脈硬化を進める要因に。 〇〇〇 さん自身、思い当たることはありませんか？
 例えば、運動不足を感じているとか食事に偏りがあったり・・・
 コレステロールの値は、生活習慣に大きく左右されます。つまり、今の生活でちょっと工夫をすれば基準値以内に戻るといことなのです。

〇〇〇 さんはコレステロール値・中性脂肪値の改善を目標にしていましたね。中性脂肪値は今は基準値以内ですので、現状維持を目標にしましょう。また、検査データは体重の3~5%を減量すると自然に下がるようになります。 〇〇〇 さんの場合、まずは3kgの減量を目指しましょう。短期間で結果を出す必要はありません。1ヶ月1kgでよいのです。そのほうがリバウンドもありません！
 まずは、目標を達成するためにどんなことができるか考えてみましょう。

このヘルシープログラムでは、3日分の献立を書いて返送していただきますと、管理栄養士から食事のアドバイスがかえってきます。 〇〇〇 さんの食事を見直すきっかけとなれば嬉しいです。
 また、食事だけでなく普段の生活を見直すことも一緒にすることで、さらによりよい健康を目指していきましょう。
 それでは1年間よろしくお願いします(^-^)

保健師

担当させていただきます。よろしくお願いします。

☆保健師☆

お名前) 〇〇〇
 出身地) 札幌市
 趣味) 買い物、DVD鑑賞

☆管理栄養士☆

お名前) 〇〇〇
 出身地) 室蘭市
 趣味) 虫取り、マラソン、お買い物

何かありましたらお気軽にご相談ください。



フリーダイヤル: 0120-〇〇〇〇-〇〇〇〇 (平日9:00~17:00)
 FAX: 011-〇〇〇〇-〇〇〇〇
 Eメール: 〇〇〇〇〇〇@〇〇〇〇〇〇.or.jp



記号番号
 事業所名
 職種
 氏名

*トレーナーによる運動アドバイスを希望しますか？
 (希望する方は「はい」と記入してください)

感想・コメント

	月 日		月 日		月 日	
	献立・材料	分量	献立・材料	分量	献立・材料	分量
朝 食						
昼 食						
間 食						
夕 食						
間 食						
アル コール						

記入例

	○月	×日
	献立・材料	分量
朝 食	食パン(6枚切り)	1枚
	卵	1個
	りんご	中 半分
	牛乳	1杯
昼 食	バター	こさじ1杯
	サケフライ	1尾
	ポテトサラダ	小鉢1杯
	スパゲティソース	大さじ2杯
間 食	ご飯	茶碗1杯
	ビスケット	5枚
夕 食	ご飯	2杯
	すき焼き	
	・牛肉	うす切れ3枚
	・ネギ	
アル コール	・豆腐	1/3丁
	・春菊	
	日本酒	1合

- ・分量は計算するか、大きさ、個数、器の大きさ等を記入してください
- ・お弁当や食事は、市販か手づくりか、外食かを記入してください
- ・嗜好品(お菓子、ジュース類、お酒類)も記入してください

郵送 〒060-0004
 札幌市中央区北4条西7丁目
 北海道農業団体健康保険組合
 保健指導課
 FAX 011-●●●-●●●