

2018年度(平成30年度) 妙高高原健康ツアー 測定結果

1. 妙高高原健康ツアーの概要

- ・糖尿病などが疑われるかたに対し、日帰りで、保健師や管理栄養士、健康運動実践指導者など多職種による指導のもと、気候療法ウォーキングや温泉プールでの水中運動などの「健康保養地プログラム」をはじめ、保健指導や適正な食事提供、血液検査、各種測定を行い、生活習慣の改善を動機づけ、糖尿病など疾病予防を図る。
- ・ツアー後も、6カ月間にわたって、定期的な保健指導や週1回のメール配信のほか、ウォーキングや運動教室を実施し、6カ月後に再度各種測定を実施した。

2. 対象者

妙高市民で、次の①～③のすべてに該当するかた

①BMI 25以上、または 腹囲が男性 85cm、女性 90cm以上

②年齢 69歳以下のかた

③次のいずれかの項目に1つ以上該当するかた

- ・血糖高値:空腹時血糖 100mg/dL以上 または HbA1c 5.6以上
- ・脂質異常:中性脂肪 150mg/dL以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満
- ・血圧高値:収縮期血圧 130mmHg または 拡張期血圧 85mmHg以上

3. 参加者の属性

	年齢		最高年齢	最低年齢		男性	女性	計
平均	60.2	歳	71	46	歳	7	5	12
標準偏差	9.0							人

4. 体組成及び身体機能、血液検査の結果

※ツアー前と6カ月後に測定し、対応のあるt検定を行った。

項目	実施前		実施後		維持・改善者		実施前後の差		有意差	測定人数
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	人数(人)	率(%)	最高値	最低値		
体重(kg)	71.2	11.2	66.5	11.6	12	100.0	-13.0	-0.2	**	12
腹囲(cm)	94.8	8.1	87.6	8.4	11	91.7	-15.7	0.6	**	12
BMI	26.8	2.4	25.0	2.9	12	100.0	-4.6	-0.1	**	12
体脂肪(%)	33.7	7.0	31.0	7.1	11	91.7	-9.0	2.8	**	12
内臓脂肪	127.5	41.3	102.1	36.5	11	91.7	-70.0	25.0	**	12
握力・右(kg)	33.0	8.5	33.9	9.2	9	75.0	6.1	-4.3		12
握力・左(kg)	30.3	7.4	32.5	8.4	9	75.0	9.1	-4.0		12
長座位体前屈(cm)	29.2	9.9	30.7	10.1	7	58.3	8.5	-4.0		12
開眼片足立ち時間(秒)	44.1	25.7	48.4	21.8	12	100.0	27.0	0.0		12
閉眼片足立ち時間(秒)	9.0	11.5	13.1	16.2	8	66.7	17.0	-5.0		12
立ち上がりテスト(回)	21.3	4.6	26.5	5.7	12	100.0	8.0	0.0	**	12
HDL-C(mg/dL)	55.3	16.1	62.6	17.7	10	83.3	19.0	-10.0	*	12
LDL-C(mg/dL)	106.4	19.3	116.1	19.7	4	33.3	-35.0	39.0		12
中性脂肪(mg/dL)	175.8	126.9	128.5	94.3	9	75.0	-205.0	30.0	*	12
血糖値(mg/dL)	100.5	14.6	97.8	14.5	9	75.0	-17.0	7.0		12
HbA1c(%)	5.7	0.6	5.6	0.5	7	58.3	-0.7	0.1		12

** p<0.01 * p<0.05

