

健康づくり標準プログラム検証結果

プログラム名		メタボリックシンドローム予防・改善教室 (いしかわ健康づくり標準プログラム・一部改編)			
会場		北陸体力科学研究所			
目的		食事、運動をはじめとして生活習慣を見直し、メタボリックシンドロームの予防・改善方法を習得する。			
参加者	対象		<ul style="list-style-type: none"> ・肥満者 (BMI 25以上 又は 腹囲がメタボリックシンドロームの診断基準以上) ・メタボリックシンドロームの予防に興味のある者 		
	人数	プログラム開始時	40名	男性10名、女性30名	
		終了時(継続者)	27名	男性 6名(平均年齢: 45.3歳) 女性 21名(平均年齢: 42.0歳)	
	出席率		男性79.2%、女性76.6%		
期間等	実践期間	3ヵ月(6月7日~8月30日)			
	頻度	週1回(全12回)			
内容		<ul style="list-style-type: none"> ①体調チェック ②健康講話 ③ストレッチング ④有酸素運動(ウォーキング、バイク等) ⑤フリーウエイト、マシンを使った筋力トレーニング ⑥ストレッチング ⑦体調チェック 運動の内容は有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたものとし、毎回、個々に適するメニューを提示して、その実践を支援			
1回の運動時間(運動量)		80~120分(3~5Ex)			
成果 (有意差のあった項目は*)	評価の対象		女性20名 * 男性の継続者が6名と少なかったため、女性のみとした。 女性の継続者21名のうち、1名は身体組成の測定ができなかったため除外した。		
	身体活動量	1週間の身体活動量	記録がほとんどなされず、把握できなかった。		
		うち運動量	プログラム参加により平均で週5.1Ex増。		
	身体組成	体重	58.4kg	→	57.4kg (1.0kg減)*
		BMI	23.7	→	23.3 (0.4減)*
		腹囲	83.3cm	→	81.5cm (1.8cm減)*
		体脂肪率	33.0%	→	32.2% (0.8%減)*
		体脂肪量	19.7kg	→	18.8kg (0.9kg減)*
		除脂肪量	38.9kg	→	38.6kg (0.3kg減)
	血圧	収縮期血圧	117mmHg	→	112mmHg (5mmHg減)
		拡張期血圧	73mmHg	→	69mmHg (4mmHg減)*
	体力・身体能力		-		
	血液検査	空腹時中性脂肪	80.3mg/dl	→	70.4mg/dl (9.9mg/dl減)
		HDLコレステロール	66.3mg/dl	→	64.6mg/dl (1.7mg/dl減)
総コレステロール		193.2mg/dl	→	191.1mg/dl (2.1mg/dl減)	
空腹時血糖		90.5mg/dl	→	85.8mg/dl (4.7mg/dl減)	
生活習慣		-			
自覚症状・主観的健康観		-			