

「積極的支援」事例

神奈川県藤沢市<個別相談を軸に既存保健事業を活用しながら多様な参加形態を可能とする総合支援型プログラム>

プログラムの目的

生活習慣の変容により、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満症の予防・改善（一次および二次予防）を行う。

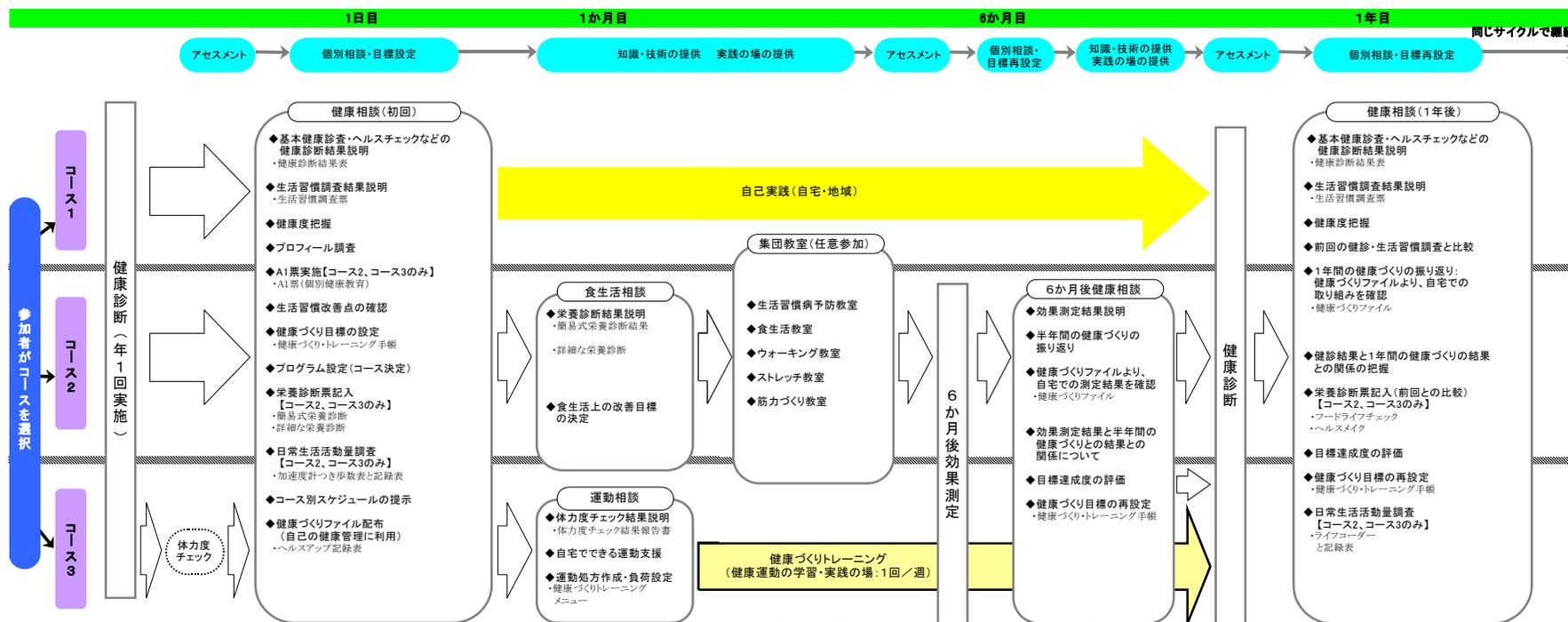
プログラムの特徴

本プログラムは、年1回の健診後の健康相談を軸として、参加者がそれぞれの状況に応じて多様な形でプログラムに参加することを可能とする総合支援型のプログラムである。

本プログラムは、毎年の健診とその後の健康相談を基点として継続的に参加者の状況に応じて毎年のサイクルで実施されるものである。

本プログラムの特徴は、次のとおり。

- ① 年1回の健診後の健康相談を軸として、年度ごとに参加者と支援スタッフが話し合って個人目標を設定し、それを実践につなげていくための選択可能な支援メニューとして、既存の保健事業の活用も可能にしながら、食生活相談、運動実践（健康づくりトレーニング）、集団教室を用意する。
- ② 個人へのアプローチ（健康相談・食生活相談・健康づくりトレーニング）と集団へのアプローチ（集団教室）を組み合わせることにより、生活習慣改善に向けた支援がより効果的になるよう設定する。
- ③ 3種類のコース（コース1～3）を設定して、参加者の事情に応じて選択できるものとする。
- ④ 参加者が自身の目標や状況に応じて支援メニューを選択し、生活習慣改善に向けた知識・技術の習得及び実践を行うことができる、主体性を尊重した柔軟な総合支援の仕組みである。



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）

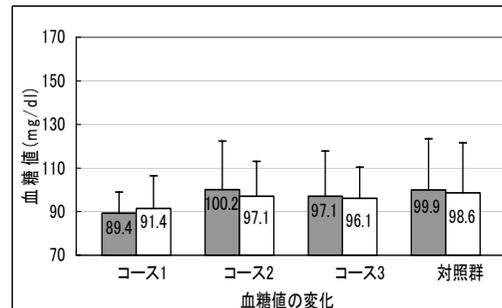
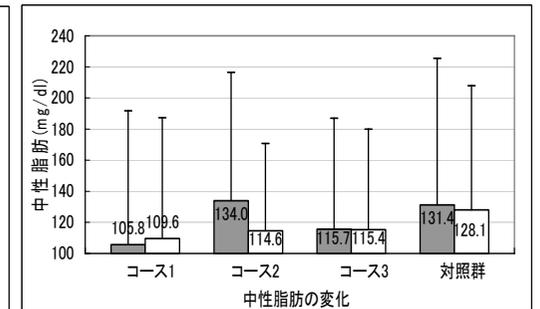
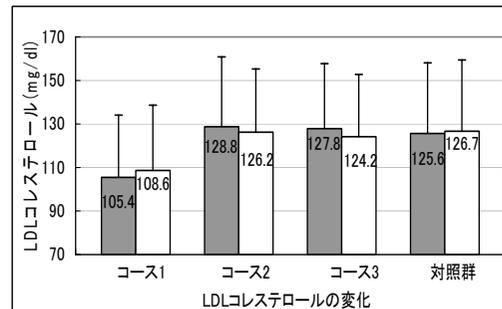
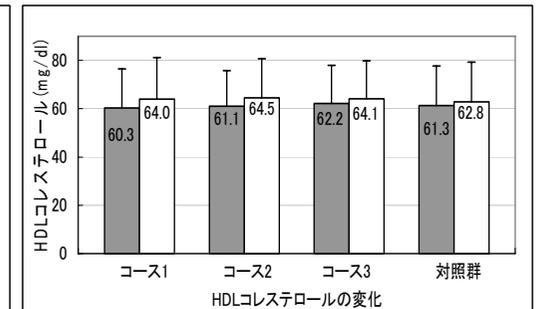
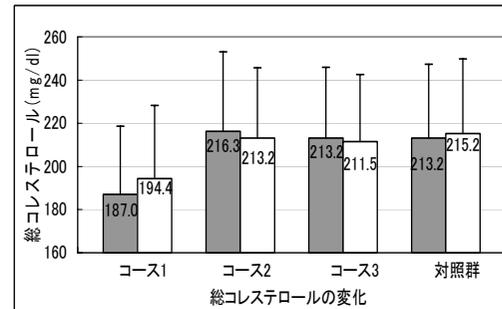
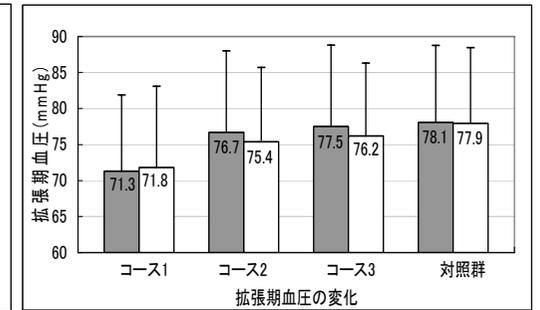
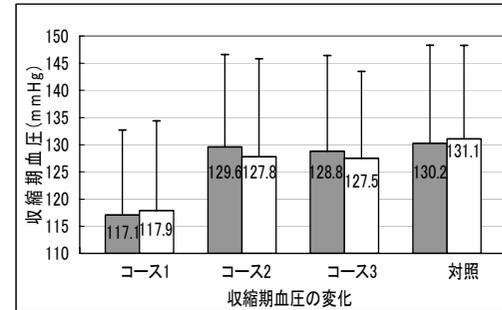
参加者数

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）

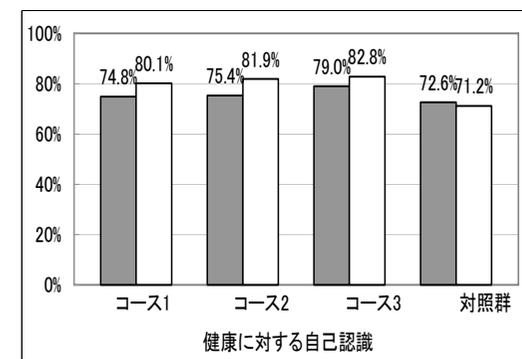
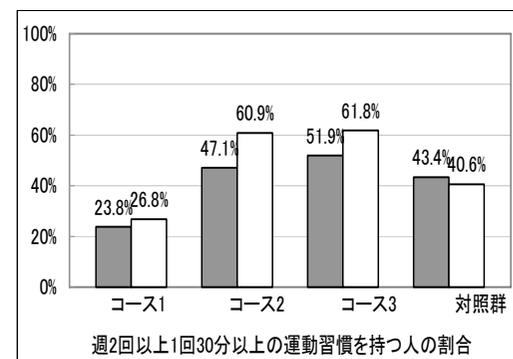
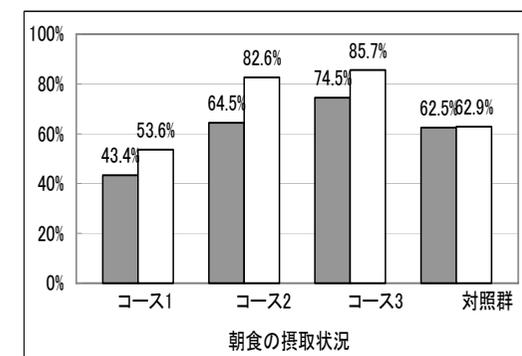
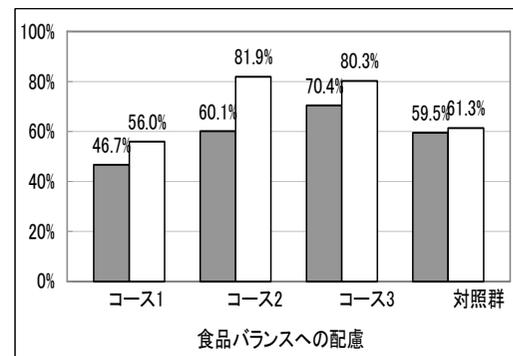
<身体状況の変化>

- 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



健康づくりトレーニングメニュー

作成日

コース

ID No.			
氏名			
年齢		性別	
回数	/ 0		

トレーニングのアドバイス

運動メニューはあくまでも一つの基準です。
息苦しくなったり、吐き気やめまいをもよおした場合はただちにトレーニングを中止しましょう。
体力は年齢と共に衰えます。定期的に運動を行いましょう。

あなたの有酸素運動の目標心拍数は
～ 拍/分です。

運動中にこの範囲外に心拍数がある場合は指導員までお申し出ください

特記事項

トレーニング種目	負荷	回数	セット	/	/	/	/	/
◆ウォーミングアップ								
ストレッチ体操		分						
カーディオバイク	W	分						
◆エアロビックトレーニングⅠ								
エアロミル	km/h	分						
◆マシントレーニング								
レッグエクステンション	kg	回						
チェストプレス	kg	回						
◆フリーウェイト								
バックエクステンション		回						
シットアップ		回						
◆エアロビックトレーニングⅡ								
カーディオバイク	W	分						
◆クーリングダウン								
ストレッチ体操		分						

健康づくりトレーニングの記録

*** それぞれの運動終了後、すぐに血圧を測りましょう！***

ID No.		氏名	
--------	--	----	--

分からないことがありましたら、指導員にお尋ねください。

★トレーニングを行うときの注意★

- ①体調の悪いときは、トレーニングを休みましょう。
- ②空腹・満腹状態でのトレーニングはさけましょう。
- ③トレーニングの前には、準備運動・整理運動を行いましょう。
- ④水分を補給しながらトレーニングを行いましょう。
- ⑤トレーニング中に気分が悪くなった時はすぐにスタッフに声をかけてください。
- ⑥使用したあとのマシン等についた汗は、必ずタオルでふきましょ。

日付	/	/	/	/	/
最初の自転車	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
ウォーキング	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
筋力マシン	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
階段のぼり	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
最後の自転車	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()

回数 ロッカー	日付	トレーニング前					トレーニング後				感想	
		最高/最低 mmHg	脈拍 拍/分	体重 kg	コンディション		睡眠/食事	最高/最低 mmHg	脈拍 拍/分	体重 kg		今日の運動は?
	/	/	/	/	1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 ()	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ()	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	/	/	/	15.ぎつかった 13.ややぎつかった 11.普通 9.楽だった	
	/	/	/	/	1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 ()	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ()	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	/	/	/	15.ぎつかった 13.ややぎつかった 11.普通 9.楽だった	
	/	/	/	/	1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 ()	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ()	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	/	/	/	15.ぎつかった 13.ややぎつかった 11.普通 9.楽だった	
	/	/	/	/	1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 ()	5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ()	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	/	/	/	15.ぎつかった 13.ややぎつかった 11.普通 9.楽だった	
予備	/	/	/	/	1.良い 2.普通 3.あまり良くない 4.風邪気味 5.上半身の痛み 6.腰痛 7.下半身の痛み ()	睡眠 時間 分 食事 時間 分前	このメニューの 消費エネルギー	有酸素運動 kcal	筋力づくり kcal	合計 kcal		