

岩手県矢巾町〈個別健康教育に集団・通信を組み合わせたプログラム〉

プログラムの目的

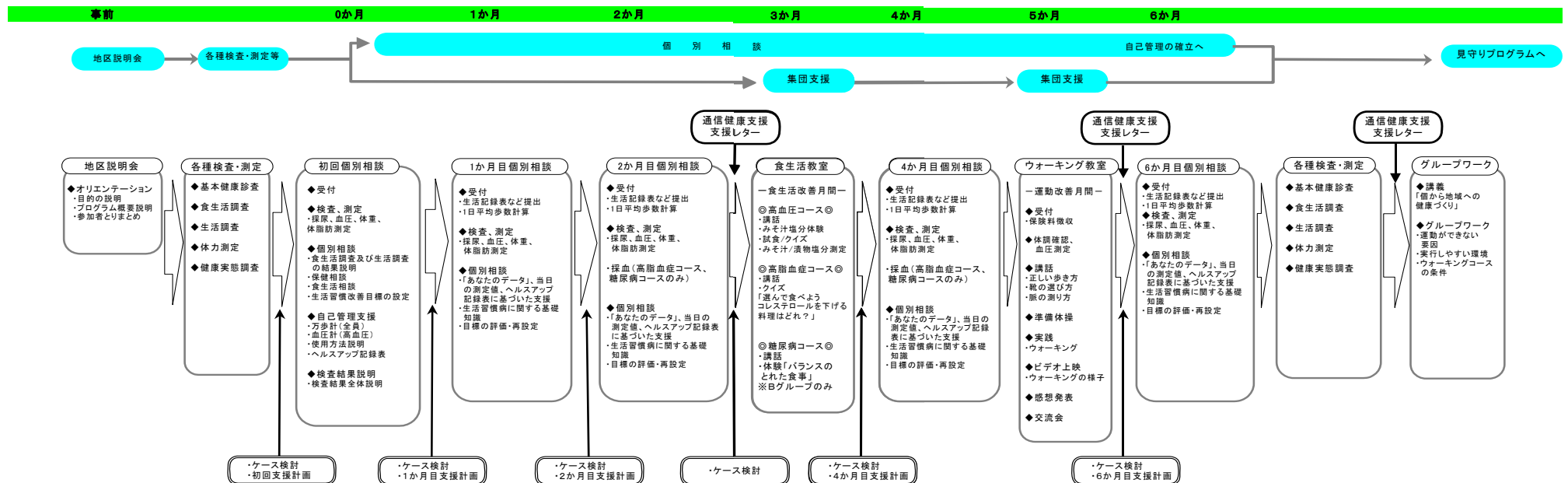
本プログラムは、生活習慣病「脳卒中」予防とし、その危険因子となりうる高血圧、高脂血症、糖尿病の予防と改善を図るため、生活習慣病の原因である生活習慣を見直し、良好な生活習慣が獲得できるよう援助することを目的としている。

プログラムの特徴

プログラム実施の期間は概ね6か月であり、その間月1回のペースで個別相談を行い、その間に集団健康教室2回、通信健康支援（支援レター）2回を入れる。

本プログラムの特徴は、次のとおり。

- ① 老人保健事業の「個別健康教育」の手法を取り入れ、個別を中心としながら集団健康教室、支援レターの手法を取り入れた。
- ② プログラムの内容は基本的には共通であるが、疾患の危険因子（高血圧、高脂血症、糖尿病）によって個別相談時の支援内容及び集団教室の内容、検査項目を異ならせる。
- ③ 健康増進施設や特別な健康器具がなくとも実施できるプログラムである。
- ④ 実施場所を公民館等身近な施設とすることで、参加しやすく地域住民を巻き込めるよう工夫する。
- ⑤ 参加者が生活習慣に気づき、かつ行動を起こすための支援材料として、市販のものと併用してオリジナルの支援材料を作成しプログラムに取り入れる。



1

※グループワーク及び集団教室を実施するタイミングは随時（他のコースや地域の保健事業との調整の上、決定）