

基本指導パターン ※1～3回までの期間は約1ヶ月間

1回目	健康チェック・運動指導	<ul style="list-style-type: none"> アンケート、健康度チェック票の記入 計測(体重、体脂肪)と「1年後にこうなりたい」目標を健康(ヘルライフ)手帳に記入 運動指導：運動の効果、ストレッチ/ウォーキングの実践 次回までにすること：歩数とウォーキング実施、食事の記録
2回目	生活習慣の振り返り 食事指導 目標設定 (1回目より約1週間の間隔を設けて)	<ul style="list-style-type: none"> 運動の実践方法の復習 食事指導：バランス、1日の摂取量、摂りたい食品・減らしたい食品 個人面接：目標の設定、健康(ヘルライフ)手帳の記入、 次回までにすること：健康(ヘルライフ)手帳へ記録
3回目	運動・食事指導 (2回目後約2週間の間隔を設けて)	<ul style="list-style-type: none"> 計測(体重、体脂肪)と健康(ヘルライフ)手帳に記入 個人面接：目標の実践度の確認、必要時目標の修正、最終目標の決定、励まし 前回のおさらい：ストレッチ/ウォーキングの実践(姿勢・強度)
↓		
4回目	運動・食事指導 (最終目標の設定後3ヶ月)	<ul style="list-style-type: none"> 健康度チェック票の記入 個人目標の達成度(食習慣・運動習慣の変化)の確認

地域づくりとしての健康づくり(ポピュレーションアプローチ)

1. 市民部会と行政部会の構成員

〈市民部会及び協力団体の構成員〉

高校生・専門学校生・母親クラブ・老人クラブ連合会・長寿大学OB会
健康体操グループ・自治会連合会・連合婦人会・体育指導委員協議会
民生委員・母子保健推進協議会・社会福祉協議会・介護支援専門員協議会
在介支援センター・商工会・工業クラブ・医師会・歯科医師会・薬剤師会
栄養士会・在宅栄養士会・保育園・幼稚園・養護教諭部会等

〈推進部会の構成員〉

※事務局

健康管理課※・高齢障害課・社会課・保険年金課・学校教育課
生涯教育課・児童家庭課・都市計画課・スポーツ振興課・職員課
市民課・商工課・流通課・農林課・男女共同参画室・公民館