

# 第1章

## 個別健康支援 プログラムの例

(1) 北海道札幌市	2
(2) 岩手県矢巾町	40
(3) 福島県二本松市	98
(4) 神奈川県藤沢市	132
(5) 石川県小松市	184
(6) 滋賀県米原市（旧山東町）	266
(7) 香川県三豊地区	318
(8) 長崎県雲仙市（旧小浜町）	360

※今回ver.2を制作するにあたって、以下の4事例を追加した。

(9) 山形県鶴岡市	432
(10) 福井県おおい町（旧名田庄村）	512
(11) 兵庫県稲美町	534
(12) 佐賀県佐賀市（旧富士町・大和町）	574

# 健康づくりセンター及び民間スポーツ クラブを活用した運動実践プログラム (北海道札幌市)

◎モデル事業実施市町村の概況（16年4月1日現在）

総人口	1,849,650人	国保被保険者数	564,631人
（うち40～64歳人口	650,340人）	（うち40～64歳	169,701人）
（うち65歳以上人口	300,404人）	（うち65歳以上	226,085人）
（うち75歳以上人口	124,944人）	（うち75歳以上	98,004人）

## 1. プログラムの特徴

本プログラムは健康診査結果に基づく生活習慣改善のための保健師による個別相談に加え、地域の社会資源を活用して、運動により健康度の改善を図ることを目的とする、6か月間のプログラムである。

プログラムの特徴は、次のとおり。

- ①運動負荷試験の結果等に基づき、どの運動施設に通っても支援内容に差異が出ないように、あらかじめ標準化した運動メニューを用意している。
- ②参加者は週2回以上運動施設に通い、標準で90分の運動実践を行う。
- ③運動施設において、マンツーマンの面接による個別運動相談を8回実施し、個人の身体状況、プログラムの進捗状況に応じた目標及び運動メニューの設定・修正を行う。
- ④集団での支援として健康講話を全3回実施し、健康づくりに関する情報収集の場をもうける。

## 2. プログラムの対象者

過体重であり、かつ高血圧・高脂血症・高血糖のうち2つ以上の危険因子に該当するという生活習慣病予備群の中でも比較的ハイリスクの者。

## 3. プログラムの目的

- ①参加者が生活習慣の改善の必要性と生活習慣病予防のための運動の効果について理解し、実践できるようにする。
- ②参加者が生活習慣病予防のために短期目標・長期目標を立て、その実現に向け自主的に実践するよう動機づけをする。
- ③参加者の運動実践に伴う身体状況の改善に応じ、短期目標及び運動メニューを随時修正し、参加者の関心を維持・継続できるようにする。
- ④既存の運動施設を活用し、プログラム終了後も実践が継続可能となるよう動機づけをする。

## 4. プログラムの実施体制

### (1) スタッフ体制

施設の利用と運動に関する個別相談を市の健康づくりセンターを運営委託している健康づくり関連外郭団体（以下、「団体」という）と民間スポーツクラブに委託。

運動に関する個別相談の担当者は、団体職員（2施設で健康運動指導士約25人）及び民間スポーツクラブ（3施設）の職員（健康運動指導士各2人程度）。なお、集団での健康講話（3回）は、外部講師に依頼。

プログラム全体の進捗管理は団体の医師・保健師等が行った。

### (2) 実施場所

運動に関する個別相談及び運動実践については、市の健康づくりセンター2か所並びに民間スポーツクラブ3か所の中から参加者が利用しやすい施設を選択。

健康講話は市の会館等で実施。

### (3) プログラム運営上の工夫

#### 1) 施設以外での運動習慣の定着に向けた工夫

ホームエクササイズとしてストレッチ、ウォーキングを紹介し、日々の実施した運動内容及び血圧（自己測定可能な者のみ）の記録を2か月ごとに支援スタッフに送付してもらい、それに対して文書でアドバイスを送り、生活習慣変容に向けて動機づけを行う。

#### 2) 個別運動メニューの作成

自覚的最大運動負荷試験を行い、運動持続時間より参加者の推定最大酸素摂取量を算出し、体力測定で参加者の筋力を測定する。この結果をもとに有酸素運動と筋力トレーニングの負荷量を算出し、「個人の支援記録」(b1 (g2))として参加者が個別運動メニューを作成する際の参考として提供。（後記 6 (8) 詳細情報：個別運動メニューの作成と実践を参照）

#### 3) 協力を依頼する民間スポーツクラブの選定

民間スポーツクラブの活用にあたっては、健康運動指導士、健康運動実践指導者、スポーツプログラマーなどの有資格者が正職員として2人以上配置されており、支援に必要な機器を備えていることを条件とし、事前に協力を要請。

#### 4) 運動に関する個別相談従事者に対する研修

運動に関する個別相談における支援ポイントについて共通理解を持ち、どの運動施設であっても共通のサービスが提供できるよう、運動に関する個別相談を担当する支援スタッフに対する研修を実施。

#### 5) 主治医との連携

通院加療中の参加者には主治医連絡書を発行し、主治医に参加の可否を判定してもらうよう記入を依頼。主治医からプログラムへの参加に関して不可能という回答がなかった者のみ参加可能とする（a7. プログラム参加に関する連絡書のお願い、a8. 連絡書）。

## 5. プログラムの流れ

開始 1～2 か月前                      開始 1 週間前                      1 日目

オリエンテーション

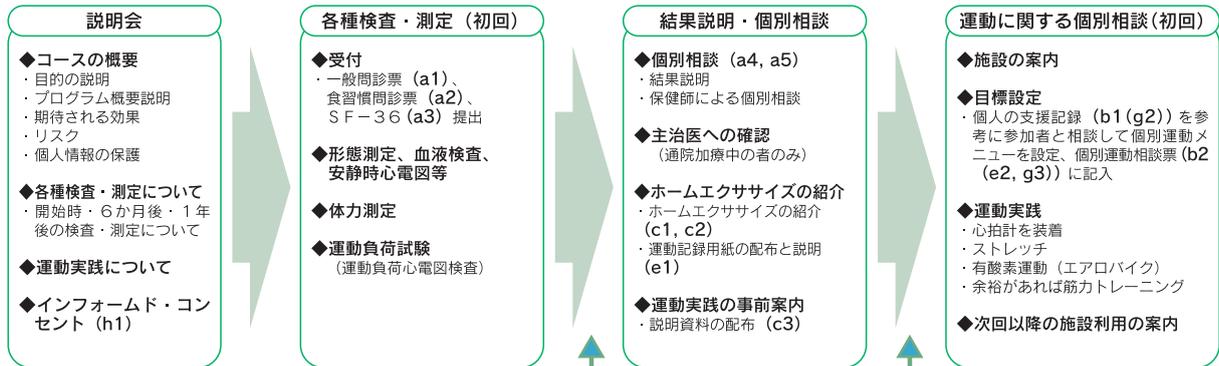
アセスメント

個別相談・目標設定  
運動実践への導入

◇プログラムの概要説明と  
ねらいの説明

◇目標の設定に活かすための  
参加者の身体状況・生活  
習慣の把握

◇検査・調査結果に基づく個別相談



主な支援材料等

アセスメント	a1. 一般問診票 a2. 食習慣問診票 a3. SF-36	a4. 健康度測定 総合結果表 a5. 健康増進 プログラム	a4. (再掲) a5. (再掲) a6. 病態別パンフレット a7. プログラム参加に 関する連絡書のお願い a8. 連絡書	
目標設定				b1. 個人の支援 記録 (再掲: g2) b1. (再掲) b2. 個別運動相談票 (再掲: e2, g3)
支 援	知識・技術		c1. 家庭での運動について c2. ホームエクササイズ① c3. 運動を行う際の注意 事項	
	意欲啓発			
	自己実践 支援		e1. 運動記録用紙 (毎日)	e2. 個別運動相談票 (再掲: b2, g3)
仲間づくり				
支援記録		g1. 生活相談記録票	g2. 個人の支援 記録 (再掲: b1)	g2. (再掲) g3. 個別運動相談票 (再掲: b2, e2)
その他	h1. 参加同意書			

2週目～5か月目

5か月目

6か月目

運動実践  
目標の再設定・自己  
実践への動機づけ

運動実践  
目標の再設定・自己  
実践への動機づけ

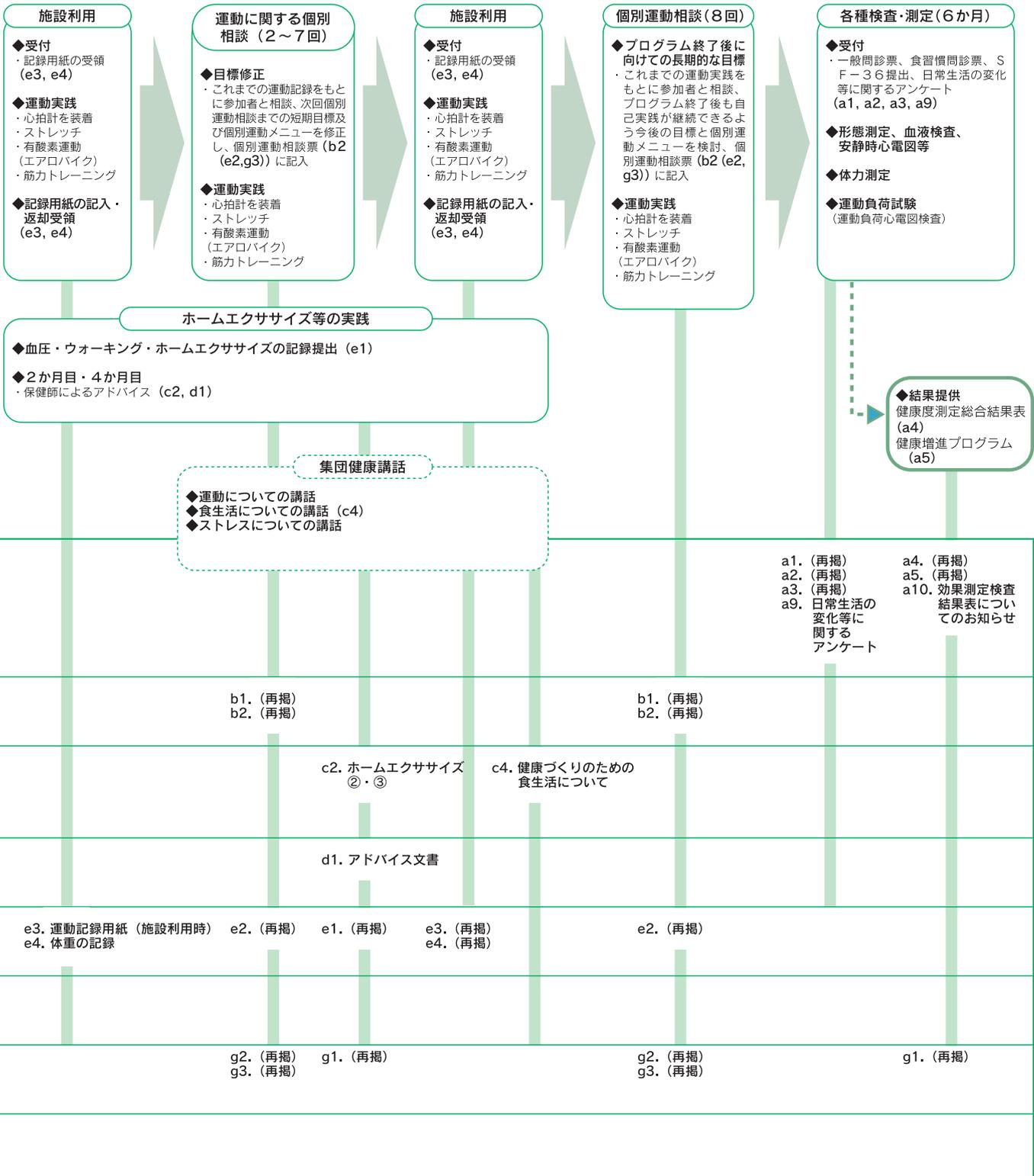
再アセスメント  
(評価)

自己実践へ

- ◇身体状況等に応じ支援スタッフと相談し、目標（個別運動メニュー）を立てる。  
また、実践状況に応じ修正する
- ◇施設を利用し、目標達成のために必要な実践内容を理解し、実践することで目標達成を図る
- ◇運動に関する個別相談により参加者の動機づけ、技術習得の支援を行う
- ◇毎回の運動記録表・運動相談による自己実践への支援
- ◇血圧・ホームエクササイズの記録とアドバイスによる継続への動機づけ

- ◇プログラム終了後の自己実践への働きかけ

- ◇プログラムの効果の評価のための身体状況・生活習慣の調査



## 6. プログラムの具体的内容

### (1) 各種検査・測定

プログラム開始前に参加者の身体状況・生活習慣をアセスメントするための情報として各種の検査・測定を実施する。

検査・測定の種類は下記のとおりである。

図表1 各種検査・測定の種類

検査・測定の種類	内容（項目）	ねらい
①形態測定	身長、体重、BMI	体格を判定するための主要な指標とする。
	血圧	参加にあたり異常値により要医療となるケースがないかを判定し、必要性があると判断された場合は医療機関の受診を勧奨する。
	体脂肪率測定 (体脂肪計を利用)	体格を総合的に判断するための副次的な指標とする。
	ウエスト	
②体力測定	筋力 膝伸展筋力 膝屈曲筋力	筋力を評価し運動メニューに反映させる。
	柔軟性 長座位体前屈	柔軟性を評価する。 ウォーキング、ストレッチ体操等の実践による柔軟性の変化を評価する。
③血液検査	貧血検査 白血球数、赤血球数、血色素数、 ヘマトクリット	参加にあたり異常値により要医療となるケースがないかを判定し、必要性があると判断された場合は医療機関の受診を勧奨する。
	肝機能 GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP	
	脂質検査 総コレステロール、HDLコレ ステロール、LDLコレステ ロール、中性脂肪	
	糖検査 血糖、HbA1c、グリコアルブミン	
	腎機能 クレアチニン	
	尿酸	
	高感度CRP	
④胸部レントゲン		参加にあたり異常所見の有無を判定する。必要性があると判断された場合は医療機関の受診を勧奨する。
⑤安静時心電図		
⑥聴診		
⑦運動負荷試験	推定最大酸素摂取量、最高心拍 数、目標心拍数	参加にあたり異常所見の有無を判定する。必要性があると判断された場合は医療機関の受診を勧奨する。 推定最大酸素摂取量を算出し個別運動メニューに反映させる。
⑧一般問診票	既往症、健康状態、喫煙、運動 状況、日常の活動量、歩行時間 等	健康状態、身体活動の状況等について把握する。 参加にあたり異常所見の有無を判定する。必要性があると判断された場合は医療機関の受診を勧奨する。
⑨食習慣問診票	食事回数、間食、外食、飲酒等	食生活に関わる生活習慣について把握する。
⑩SF-36	主観的健康状態、身体活動の制 限度等	主観的健康状態等について把握する。

運動負荷試験の結果及び体力測定結果については、年齢別標準値との乖離を示し、参加者の運動に取り組む動機づけとする。

## (2) 検査等の結果説明・個別相談

検査等の結果（a4.健康度測定総合結果表、a5.健康増進プログラム）をもとに、保健師が参加者と面談し、病態に関する説明（a6.病態別パンフレット（肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病、高尿酸血症、たばこ））を行いながら個別相談を実施。あわせて参加者が日常的に自己での体調管理や身体活動を意識して実践することができるように血圧測定（適切な機器を所有している場合に家庭での早朝血圧の測定）とウォーキング、ホームエクササイズ（c1.家庭での運動について、c2.ホームエクササイズ①、②、③）の実践状況を「運動記録用紙（毎日）」（e1）に記録することを推奨する。

個別相談の観点は、

- ①参加者が自分の身体状況について理解し、プログラムによる改善を意識し、積極的に取り組めるよう動機づけを行う。
- ②参加者にプログラム参加にあたっての不安があればそれを解消し、支障となる状況を有している場合にはその改善方法をアドバイスする。

個別相談の結果は、担当した保健師が、「生活相談記録票」（g1）に参加者の現状と問題点及び助言内容を記録する（この記録は運動記録へのコメント返送や終了時の健康診査、あるいは結果のコメント作成の際に活用）。

## (3) 運動に関する個別相談（初回）

参加者は指定された運動施設において、最初の利用時に運動に関する個別相談を受ける（予約制）。

参加者と健康運動指導士が面談し、参加者からプログラムに参加した動機、目的、身体状況等を聞き取り、プログラム終了時（6か月後）の目標（長期目標）を協議し決定する。

この際、参加者から目標が提示されない場合や適切ではないと判断される場合は、健康運動指導士から目標を提案するようにする。

運動負荷試験と脚筋力測定の結果に基づく個別運動メニューの案を参考に、当面2～3週間の短期目標及びそれに対応する個別運動メニューを作成し、「個別運動相談票」（b2（e2, g3））にまとめる。

当初の強度は運動負荷試験より算出した最大酸素摂取量推定値の40%とする。

また、マシンを利用した軽い筋力トレーニングも適宜加えるが、当初は、全種目ではなく数種目に限定して開始する。

参加者は、参加前に腕時計型心拍計を装着し、心拍データを収集し、終了時に記録システムに記録することにより、参加状況と心拍状況を記録する。

詳細については後記6（8）詳細情報：個別運動メニューの作成と実践を参照。

図表2 時間配分の目安・初回

体調チェック、オリエンテーション カウンセリング	ストレッチ (アライメントチェック)*	有酸素運動	ストレッチ
(分) 00	35	55	75 90

\*アライメントチェック：姿勢をチェックするという意味。参加者の中には筋・筋膜性の腰痛を持っている方も多く、姿勢、関節可動域、筋力などをチェックし、腰痛改善メニューの作成に役立っている。

## (4) 個別運動相談（2回目以降）と運動実践

初回の運動に関する個別相談の後、2～3週間の間隔をあけて8回まで実施する。各回の相談においては、運動実践に対する達成感、負担感を確認し、短期目標及び個別運動メニューの修正を行う。

強度は6か月かけて、運動負荷試験により算出した最大酸素摂取量推定値の70%まで徐々に引き上げ、長期目標に近づけていく。また筋力トレーニングについては種目の拡大と強度の引き上げを図る。

図表3 時間配分の目安・2回目以降

体調チェック ストレッチ	有酸素運動	筋力トレーニング	ストレッチ
(分) 00	20	45	75 90

\*短期目標の測定・評価などは時間配分を変更して実施する。

### (5) 運動の自己実践と記録提出・アドバイス

参加者は個別運動メニューに従い、週2～4回運動施設に通い、運動を自己実践する。

参加者は、「運動記録用紙（毎日）」(e1)に、毎日の血圧（測定可能者のみ）及び、ウォーキングの累積時間、ホームエクササイズの実践内容を記録する。

記載した用紙は、開始2か月後及び4か月後に市の健康センター（団体が運営）に郵送提出する。

記録をふまえ、保健師が、血圧、ウォーキング、ホームエクササイズの各項目について、ウォーキングの時間数、ホームエクササイズの実施状況及び血圧の状況に応じたアドバイスを作成し郵送する(d1.アドバイス文書)。その際、2か月目及び4か月目には、新たなホームエクササイズの紹介資料(c2.ホームエクササイズ①、②、③)を同封し、意欲が継続するよう配慮する。

6か月目のプログラム終了時にも「運動記録用紙（毎日）」(e1)を持参してもらい、総合評価のコメントを作成し、後日送付する。

### (6) 集団健康講話

#### 1) 運動についての講話（会場は市の会館等）

「身体運動による健康づくり」と題し、運動科学の専門家が講話を行う。運動生理学や運動栄養学の観点から、運動の必要性・実践方法やその効果の具体例等について説明をする。

#### 2) 食生活についての講話（会場は市の会館等）

食生活の改善という観点から管理栄養士が講話を行う。資料（c4.健康づくりのための食生活について 献立の立て方の基本）を用い、理想的な食生活や献立の立て方の基本などについて具体例をあげながら実践可能な方法の説明をする。

#### 3) ストレスについての講話（会場は市の会館等）

「ストレス対処法について～2人に1人はストレスを感じている現代のストレス社会を健やかに生きる工夫と知恵について」と題し、現代社会のストレスに関する問題とその対処法について、健康スポーツ科学の専門家が講話を行う。

### (7) プログラム終了時の各種検査・測定（効果の評価）

6か月間のプログラム終了時に、(1)参加者のアセスメントと同内容（④胸部レントゲンと⑥聴診を除き、⑩の日常生活の変化に関するアンケートを追加）の各種検査・測定を実施し、プログラム参加の効果を評価する。

結果は、後日保健師が「効果測定検査結果表についてのお知らせ」(a10)を使用し、コメントを付けて郵送する。

図表4 各種検査・測定の種類

検査・測定の種類	内容（項目）	ねらい
⑩日常生活の変化に関するアンケート	歩行や体調等に関する自覚的な変化、新たな痛みの有無、新たな受療行為、服薬内容の変更の有無、意見・感想	プログラム参加の効果を評価する。

## (8) 詳細情報：個別運動メニューの作成と実践

個別運動メニューについては、運動負荷試験と脚筋力測定の結果にあわせ、支援スタッフが勧める標準的な運動メニューの案を作成し、参加者の個別運動メニュー作成が容易に行えるようにする。

### 1) 参加者の動機づけ

参加者は身体的条件に問題はなく、「健康になりたいという意識は持っているが、知識または実践が伴っていない」というレベルに位置し、継続的に適切な支援が必要な層であると想定し、参加者に運動する価値を十分に理解し運動の喜び・楽しさなどを体験してもらうことで動機づけすることとする。

### 2) 目標設定

参加者には、

- ①目的=何のために……………「高血圧を改善するため」、「減量するため」
- ②目標=いつまでにどれくらい……………「3か月で収縮期血圧を10mmHg低下」「半年で5kg減量」を立ててもらい、そのために必要な種目、頻度、強度、量（時間）などを個別運動メニューにおいて設計・提供する。

日々の目標ないし短期目標の「成功体験」を通じて中長期目標達成に向け動機づけを高め、最終的には日常のライフスタイルの変容につながるように心がける。

### 3) 期分け

プログラムでは運動実践期間の6か月間を以下の4期に期分けして実施する。

図表5

期	名称	ねらい	期間
1	[運動習慣の確立] フィジカルコンディショニング Physical conditioning	・まずは1か月間、週2回のペースで「施設に通って運動する」習慣を確立し、運動という身体的ストレスに身体を慣らす。 ・最低限の運動と機器操作の方法を習得する。	1か月
2	トータルトレーニング Total training	・障害予防の側面から大筋群を中心とした筋力トレーニング（上肢、下肢各3種目）を導入し、有酸素運動と合わせてトータルなトレーニングを実践する。	1か月
3	ボリュームアップ Volume up	・目標達成に向けてトレーニング全般の質的・量的な増大を段階的に図る。	2か月
4	コンティニュアンス Continuance [運動の継続]	・前期の質的・量的増大を継続する。 ・トレーニングのマンネリ化を防止するためにメニューに変化をもたせ、プログラム終了後の継続につなげる。	2か月

### 4) 運動に関する個別相談

参加者が目標達成のために6か月間運動を継続していくためには、運動に関する個別相談、特にカウンセリングを含めた初回の運動に関する個別相談が重要な回になる。その中で目標設定などを通して意欲を高めることにより、運動習慣の獲得と参加者－支援スタッフ間の信頼関係の構築を図る。

なお、各回の基本的な個別運動相談のポイントは以下のとおりとし、1回の所要時間は約90分とする。

図表6

期	相談回	ポイント	経過月
1	1	・オリエンテーション（施設利用方法など） ・カウンセリング ：健康状態の確認（特に、体の痛み） ：参加者と支援スタッフの主目的のすり合わせと6か月目標の設定 ：短期目標の設定と運動メニューの作成 ：期待される効果とリスクの説明など ・運動の実践方法に関する説明（ストレッチ、主運動）	1
	2	・運動方法・内容（強度、頻度など）の確認、調整 ・筋力トレーニングの導入①（2種目程度） ・日常的取り組みの確認（以後、随時）	
2	3	・運動方法・内容の確認、調整 ・筋力トレーニングの導入②（残りの種目）	2
	4	・短期目標の測定・評価・再設定 ・運動方法・内容の確認、調整	
3	5	・トレーニング全般の質量（強度、運動量）の確認、増大 ・筋力トレーニング種目の見直し	3
	6	・短期目標の測定・評価（6か月目標の修正） ・運動方法・内容の確認、調整	4
4	7	・トレーニング全般の質量確認、増大 ・メニューバリエーションの追加検討	5
	8	・6か月目標の測定・評価 ・（以後の運動継続に向けて）長期目標の設定と運動プランの提案	6

\* 疲労の蓄積（含む、オーバーワーク）度合いは毎回確認する。

### 5) 有酸素運動の運動処方

運動負荷試験で得られたVO<sub>2</sub>max、（最大酸素摂取量）負荷中最大心拍数及び筋力測定で得られた最大トルクより求める。有酸素運動における運動強度は心拍計を使用し管理する。

#### ①VO<sub>2</sub>maxを用いた運動メニュー

プログラムでは、40% VO<sub>2</sub>maxから開始し、終了時に70% VO<sub>2</sub>maxに達することをひとつの目安とした。

#### ②心拍数を用いた運動メニュー

【%HRmax reserve法】

安静時から最高心拍数までの変化量に対する割合で表す方法で、%VO<sub>2</sub>maxとほぼ等しい値になるのが特徴である。

プログラムでは、低体力者を想定し、40%～49%（一般成人は50%～85%）を目安とする。

目標心拍数 = (負荷中最大心拍数 - 安静時心拍数) × 運動強度 (%) / 100 + 安静時心拍数

#### ③期別の運動メニュー例

図表7

期	主要な種目	強度 (%)	時間 (分)
1	バイク（アップライト、リカンベント）	40	20～30
2	バイク（アップライト、リカンベント）	40～50	20～30
3	バイク、トレッドミルなど	50～60	30～45
4	上記の全種目	60～70	45～60

#### ・種目の選択

初期種目はバイクとし、3期以降を目安に膝へのリスクを判断したうえで立位種目の導入を検討する。

## 6) 筋力トレーニングの運動メニュー

筋力の維持には最大筋力の20～30%以上の負荷が必要であり、増加には同40～50%以上の負荷が必要とされる。

## ①筋力測定値を用いた運動メニュー

膝の伸展・屈曲を等速60°/秒にて行い最大トルク (Nm) を求める。

$$\text{トレーニング負荷 (kg)} = \text{最大トルク (Nm)} \div 9.81 \div \text{レバーアーム長 (m)} \times \text{運動強度 (\%)} \div 100$$

なお、筋力測定値が得られない場合は、10段階の主観的運動強度 (category-ratio scale) において3～5 (一般成人は4～7) を目安とすることが妥当と考えられる。

図表8 Borgによる主観的運動強度 (Category-ratio scale)

Category-ratio scale		
0	Nothing at all	何も感じない
0.5	Very, very weak (just noticeable)	非常に弱い (何とかわかる)
1	Very weak	とても弱い
2	Weak (light)	弱い (軽い)
3	Moderate	中くらい
4	Somewhat strong	やや強い
5	Strong (heavy)	強い (重い)
6		
7	Very strong	とても強い
8		
9	Very, very strong (almost max)	非常に強い (ほぼ全力)
10		(全力、限界)

## ②期別の運動メニュー例

図表9

基本6種目：①レッグプレス、②レッグエクステンション、③レッグカール、④チェストプレス、⑤ロー、⑥アブドミナル

期	種目	強度 (%)	回数	セット
1	①、⑥	40	20	1
2	①、②、③、④、⑤、⑥	40	20～30	1
3	上記+必要に応じて	50	20	2
4	上記+必要に応じて	60	20	2

## ・種目の選択

整形外科的な障害がある場合は、強化・改善すべき筋の優先順位を考慮したうえで決定する。

## ・習得すべきスキル

- ：生理的な彎曲に近い状態で行い、正しいフォーム (動作、テンポ) を習得する。
- ：正しい呼吸と使用筋群の意識を高める。(タッチング)
- ：シートポジション、負荷の調整方法などマシンの操作を習得する。

## 7) 整形外科的な慢性の痛み (腰痛、膝痛など) がある場合

参加者が高齢者 (かつ肥満) の場合には、関節・筋肉・靭帯などに疾患を有しているケースが多く、これに伴い関節可動域制限、筋力低下、疼痛を生じている場合が多い。

また、筋肉痛を含め、運動によって一時的に痛みを生じる場合もある。

運動に関する個別相談の際は、これらの痛みの原因を探り、運動により痛みの緩和・改善が可能な場合はこれを優先し適切な対応を心がける。

基本的には疼痛、熱感、腫脹、発赤がある場合は運動禁忌であり、その日の運動を控えるか、または、軽めのストレッチ程度とするのが望ましい。症状が長期にわたる場合は整形外科医の受診を勧め、医師の判断を仰ぐようにする。

## 7. プログラムで使用する支援材料等

プログラムで使用する支援材料等のうち主なものを一覧として図表10に示す。

## 8. 改善を必要とする点

### (1) 運動負荷試験の必要性についての検証

運動負荷試験を実施することにより、参加者の厳密な健康チェック及び個別運動メニュー作成を支援する個人の支援記録の作成が可能となるが、健診施設での受け入れ能力に制約がある。

運動負荷試験を省略してアセスメントに際して行う検査等の結果のみで個別運動メニューを作成することは可能であるが、参加者一人ひとりにきめ細かく対応するうえでは、手法の工夫・検証が必要である。

### (2) 運動に関する個別相談の回数等の見直し

基本的には、個別運動相談8回を対面式で90分行うこととしているが、参加者個人の目標の達成状況や運動実践状況、適切な運動実施内容等を対象者ごとに評価し、参加者に応じた相談回数や相談時間の設定の工夫ができる。

### (3) 民間スポーツクラブの拡大

市内全域をカバーするには、民間スポーツクラブの協力を得て行うことが不可欠である。事業趣旨・内容の説明を十分に行い、協力施設の確保を行っていくことが必要である。

図表10 主な支援材料

段階	支援材料等	対象者	使用タイミング	ねらい	内容・利用方法	実物掲載
アセスメント	a1. 一般問診票	全員	検査・測定(初回・終了時)	既往症・健康状態の確認を行い、参加者の安全を確保する。また、身体活動の状況を確認し評価に活用する。	事前に郵送し、各種検査・測定の実施当日持参する。医師・保健師が確認し、事業参加の可否判断に利用するとともに、6か月後の結果と比較し、プログラム参加に伴う身体活動の状況の改善状況を確認する。	○
	a2. 食習慣問診票	全員	同上	食生活に関わる生活習慣を確認し評価に活用する。	事前に郵送し、各種検査・測定の実施当日持参する。6か月後の結果と比較し、プログラム参加に伴う食生活習慣の改善状況を確認する。	
	a3. S F - 36	全員	同上	主観的健康状態、身体活動の制限度を確認し評価に活用する。	事前に郵送し、各種検査・測定の実施当日持参する。主観的健康状態、健康状態による身体活動の制限などについて6か月後の結果と比較し、プログラム参加に伴う改善状況を確認する。	

段 階	支援 材料等	対象者	使用 タイミング	ねらい	内容・利用方法	実物 掲載
	a4. 健康度測定総合結果表	全員	検査等の結果説明・個別相談 検査・測定 (終了時)	各種検査・測定結果を一覧にし、健康状態を理解してもらうとともに、運動負荷試験の結果による体力状態を理解してもらう。	検査等の結果説明・個別相談の際に、保健師から検査結果を説明し、参加者に身体状況及び運動の際の留意点を理解してもらう。	○
	a5. 健康増進プログラム	全員	同上	体力測定結果を一覧にし、身体状況を理解してもらう。 また、個別運動メニューの概要を示す。	検査等の結果説明・個別相談の際に、保健師から検査結果を説明し、参加者に身体状況を理解してもらう。 また、参加者の個別運動メニューの理解に役立てる。	○
	a6. 病態別パンフレット	病態に応じて	検査等の結果説明・個別相談	生活習慣病の理解とリスク軽減の方法を理解する。	検査等の結果説明・個別相談の際に使用 病態別（肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病、高尿酸血症、たばこ）のパンフレットとなっており、リスクやその予防についての正しい知識を理解してもらう。	
	a7. プログラム参加に関する連絡書のお願	治療中の者	同上	現在通院治療中の参加者がプログラムに参加可能かを判断し、参加者の安全を確保する。	検査等の結果説明・個別相談の際に、保健師から参加者に通院治療中かを聞き取り、該当者に交付する。 該当者は通院先の医師に提出し、医師から参加不可能との回答がない場合のみ参加可能とする。	
	a8. 連絡書	同上	同上	現在通院治療中の参加者が事業に参加可能かを判断し、参加者の安全を確保する。	参加者の主治医がプログラム参加の可否について記載し、団体に郵送で回答する。	
	a9. 日常生活の変化等に関するアンケート	全員	検査・測定 (終了時)	身体状況の変化、受療行為について把握し、プログラムの評価に活用	歩行、体調、痛み、受療行為等について調査し、プログラムによる身体状況改善の評価に利用する。	○
	a10. 効果測定検査結果表についてのお知らせ	全員	同上	プログラム終了後の身体状況について参加者に理解してもらう。	各種検査・測定（6か月）の結果を参加者に通知し、プログラムの効果を理解してもらう。	
目標設定	b1. 個人の支援記録 (再掲：g2)	全員	運動に関する個別相談	運動負荷試験及び体力測定の結果に基づき、参加者に応じた個別運動メニューの標準例を提示し、個別運動メニューの作成を支援する。	運動施設（健康運動指導士）が利用 運動負荷試験におけるVO <sub>2</sub> max値をもとに、有酸素運動の40%VO <sub>2</sub> max及び70%VO <sub>2</sub> maxを提示する。 体力測定の筋力に基づき、レッグエクステンション・レッグカールの40%max及び60%maxを提示する。	○
	b2. 個別運動相談票 (再掲：e2、g3)	全員	運動に関する個別相談	施設運動の目標を設定し、それに応じて個別運動メニューを作成する。	参加者と健康運動指導士が相談し、プログラム終了までの目標及びその達成のための短期目標を作成し、参加者の動機づけを図る。 目標に応じた運動処方を作成し、参加者・健康運動指導士が	○

段 階	支援 材料等	対象者	使用 タイミング	ねらい	内容・利用方法	実物 掲載
					共通認識に立ち、参加者が自主的に運動実践を行うことができるようにする。	
支 援 ・ 技 術	c1.家庭での運動について	全員	検査等の結果説明・個別相談	運動施設での運動とは別に、日常生活に運動を取り入れ、運動習慣を身につけてもらう。	検査等の結果説明・個別相談の際に、保健師から配布。プログラム期間中の運動施設での運動に加え、現行の運動量を参考に自己実践を勧める。	
	c2.ホームエクササイズ ①、②、③	全員	2か月ごと	自己実践用のホームエクササイズを紹介し実践してもらう。	参加者にホームエクササイズの例を提示し、自己実践を促す。 ①は当初2か月で、各種検査・測定（初回）で配布。②は次の2か月、③はさらにその後の2か月で、運動記録用紙の提出に対するアドバイスに同封する。	
	c3.運動を行う際の注意事項	全員	検査等の結果説明・個別相談	施設利用時の参加者の安全を確保する。	施設利用時の注意事項を配布し注意を促す。	
	c4.健康づくりのための食生活について 献立の立て方の基本	参加者	集団健康講話（食生活についての講話）	食生活改善について理解を図る。	食生活についての講話で配布。健康講話において理想的な食生活や献立の立て方の基本などについて具体例をあげながら参加者の理解を図る際に資料として使用する。	
意 欲 啓 発	d1.アドバイ ス文書	提出者	2か月・4か 月経過時	2か月・4か月経過時に参加者から提出された「運動記録用紙」の内容を確認し、自己実践の継続を図る。	郵送で提出された運動記録用紙の血圧・ウォーキング・ホームエクササイズの各項目に対し、保健師が健康状態及び運動の実施状況に応じたアドバイスを行う。	○
自 己 実 践 支 援	e1. 運動記録 用紙（毎日）	全員	毎日	参加者に、毎日、血圧及びウォーキング、ホームエクササイズの記録をとってもらい、健康状態の確認と運動習慣の確立を図る。	検査等の結果説明・個別相談の際に配布。 参加者は、毎日、血圧（自己測定可能者のみ）及びウォーキング、ホームエクササイズの記録をつけ、2か月ごとに郵送で提出する。提出内容に応じ、保健師がアドバイスと新たなホームエクササイズの紹介を郵送する。	○
	e2. 個別運動 相談票 （再掲：b2、 g3）	全員	運動に関する個別相談	施設運動の目標を設定し、それに合わせた運動メニューを作成する。	プログラム終了までの目標及びその達成のための短期目標を作成し、参加者の動機づけを図る。目標に応じた運動処方を作成し参加者・健康運動指導士が共通認識に立ち、参加者が自主的に運動実践を行うことができるようにする。	○
	e3. 運動記録 用紙（施設利 用時）	全員	運動施設利 用時	運動施設利用時に運動内容を記録し、個別運動メニューの実施状況を確認する。	運動施設利用時に血圧を記録することで、体調チェックを行う。有酸素運動の種目及び時間並びに筋力トレーニングの使用機種・負荷・回数を記録し、その日の運動量を確認する。	○
	e4. 体重の記 録	全員	運動施設利 用時	プログラム参加に伴う効果を確認する。	運動施設利用時に体重を記録することで、運動の効果を確認する。	

段 階	支援 材料等	対象者	使用 タイミング	ねらい	内容・利用方法	実物 掲載
仲間 づくり						
支援 記録	g1.生活相談 記録票	全員	結果説明・ 個別相談	情報を集約すること によりその後の参加 者への対応を迅速か つ的確に行うことが できる。	結果説明・個別相談を担当した 保健師が参加者の現状を明らか にし問題点と助言内容を記録す る。 運動記録へのコメント返送や終 了時の各種検査・測定、あるい は結果のコメント作成の際に保 健師が情報を活用する。	○
	g2.個人の支 援記録 (再掲:b1)	全員	運動に関す る個別相談	運動負荷試験及び体 力測定の結果に基づ き、参加者に応じた 個別運動メニューの 標準例を提示し、個 別運動メニューの作 成を支援する。	運動施設（健康運動指導士）が 利用。 運動負荷試験におけるVO <sub>2</sub> max 値をもとに、有酸素運動の40% VO <sub>2</sub> max及び70%VO <sub>2</sub> maxを提 示する。 体力測定の結果に基づき、レッ グエクステンション・レッグカ ールの40%max及び60%max を提示する。	○
	g3.個別運動 相談票 (再掲：b2, e2)	全員	運動に関す る個別相談	施設運動の目標を設 定し、それに応じて 個別運動メニューを 作成する。	参加者と健康運動指導士が相談 し、プログラム終了までの目標 及びその達成のための短期目標 を作成し、参加者の動機づけを 図る。 目標に応じた運動処方を作成 し、参加者・健康運動指導士が 共通認識に立ち、参加者が自主 的に運動実践を行うことができ るようにする。	○
その他	h1.参加同意 書	全員	説明会	参加者にプログラ ムの内容を理解して もらい、プログラム参 加の意思決定を支援 する。	説明会で配布。 プログラムの目的、効果、リス ク、個人情報の保護等について インフォームド・コンセントを 実施し、プログラムの円滑な実 施を図る。 また、事故の際の責任の所在に ついて明確化を図る。	

## a1. 一般問診票

---

### (本票を用いたアセスメントのねらい)

- ・一人ひとりの既往歴や現病歴、身体活動状況などの基本的な情報を把握し、適切なアドバイスを行う。特に対象が中高年齢層であり複数の既往歴や現病を有している場合が多いため、それらの把握は重要となる。
- ・プログラム参加にあたり問題となる既往歴・現病歴の有無を確認し、参加の可否を判定する。また参加可能であっても注意が必要となる身体状況を有していないかどうかを把握し、適切な対応が行えるよう情報を共有する。
- ・プログラム終了後の評価において参加者の全般的身体状況を把握する。

### (対象者)

- ・参加者全員

### (使用のタイミング)

- ・検査・測定時（初回・終了）：健康診査の案内とともに送付し、健診日当日に持参してもらう。

### (活用方法)

- ・プログラム参加にあたり問題となる既往歴・現病歴の有無を確認し、担当医師が参加の可否を判定する。
- ・記載内容をもとに個々の健康状態や身体活動状況を把握し、支援の要点を整理して検査等の結果説明・個別相談の際に活用する。効果測定検査時の結果は現病歴や喫煙・活動量の変化の有無を確認するために活用する。

### (記入方法)

- ・この調査票は原則として自記式とする。回答者は各設問について該当する項目に印をつける。設問によっては複数回答が可能。

### (各設問のねらい)

1. 既往歴など
  - ・参加にあたり問題となる既往歴や現病歴の有無を把握する。また運動プログラム実施にあたって妨げとなる身体的な理由の有無を把握する。
2. 健康状態など
  - ・体調の不良や症状の有無を把握する。また現在治療中の疾患の有無を把握する。
3. 最近の生活環境・健康上の変化
  - ・数か月間で起こった環境の変化や健康上の変化の有無、その現在の健康状態への影響を把握する。
4. 5. 10. 生活活動強度
  - ・現在の生活活動強度を把握する。
8. 喫煙歴
  - ・現在の喫煙の有無と喫煙につながる要因を明らかにし、喫煙者には禁煙のアドバイスを行う。
9. 活動状況
  - ・日常生活における活動量及び現在の運動習慣を把握する。
11. 歩行時間
  - ・現在の歩行時間を自己確認してもらい、1日30分程度の歩行を毎日実施するための動機づけを

行う。

## 12. 炎症性疾患の有無

- ・ 心血管危険因子などの指標として高感度CRPを検査しているため、検査に影響を及ぼす炎症性疾患の有無を確認する。

### (結果の判定方法と支援への結びつけ方)

- ・ 支援へと結びつく項目についてのみ列挙した。

項目	判定	支援の要点
1.既往歴など	ある／項目にチェック	内容や期間・程度を確認し、個々の背景に即した個別相談を行う。
2.健康状態など		
3.最近の生活環境・健康上の変化		
4.5.10. 生活活動強度		記載内容を確認し、個々の現在の取り組み内容に即した個別相談を行う。
9.活動状況		
8.喫煙歴	吸っている	現在の喫煙状況を確認し、喫煙行動につながる要因を明らかにしながら禁煙へのアドバイスを行う。
11.日々の歩行時間	I・II・III	1日30分の歩行を目指して徐々に時間数を増やしていくよう奨励する。
	IV	既に目標時間に達しているため、それを継続するよう奨励する。

### (出典)

- ・ 札幌市中央健康づくりセンター作成

## a1. 一般問診票

### 011 一般問診票1

※質問に対する該当の  をえんぴつで  となぞってください。

氏名 \_\_\_\_\_ 受診日  年  月  日  -

#### 1. 既往症などについて、お尋ねします。

- (1) あなたは今までに、次の病気や症状がありましたか。  ない
- |                                |                                  |                                    |                                 |  |
|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 高血圧症  | <input type="checkbox"/> 高脂血症    | <input type="checkbox"/> 痛風・高尿酸血症  | <input type="checkbox"/> 喘息     | <input type="checkbox"/> 膝痛・膝関節の病気     |
| <input type="checkbox"/> 脳血管障害 | <input type="checkbox"/> 糖尿病・高血糖 | <input type="checkbox"/> 肝臓病・肝機能障害 | <input type="checkbox"/> けいれん発作 | <input type="checkbox"/> 腰痛            |
| <input type="checkbox"/> 心臓病   | <input type="checkbox"/> 肥満      | <input type="checkbox"/> 腎臓病       | <input type="checkbox"/> 意識消失発作 | <input type="checkbox"/> その他 ( _____ ) |

- (2) あなたは今までに、病気、手術、ケガなどで入院したことがありますか。

ない  ある (内容: \_\_\_\_\_ )

- (3) あなたの血縁の家族(祖父母・父母・兄弟姉妹・子供)で、次の病気にかかった方がいますか。  いない

<input type="checkbox"/> 高血圧症	<input type="checkbox"/> 糖尿病	<input type="checkbox"/> 肝臓病	<input type="checkbox"/> 心臓病	<input type="checkbox"/> 65歳前の心筋梗塞・突然死
<input type="checkbox"/> 高脂血症	<input type="checkbox"/> 痛風	<input type="checkbox"/> 腎臓病	<input type="checkbox"/> 脳血管障害	<input type="checkbox"/> その他 ( _____ )

- (4) 今まで胸がしめつけられるように痛んだことがありますか。

ない  以前あった  現在、時々ある  現在、常にある

- (5) あまり運動できない身体的理由がありますか。

a. 肩、腕、腰、膝、足などの痛み 等

ない  ある (膝)  ある (その他 \_\_\_\_\_ )

b. 上記以外の病気、症状(胸が苦しくなる、医師に止められている 等)

ない  ある (内容: \_\_\_\_\_ )

#### 2. 現在の健康状態及び、生活状況についてお尋ねします。

- (1) 以下の症状や、状態がありますか。  ない

<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 息切れ	<input type="checkbox"/> 動悸・脈の乱れ	<input type="checkbox"/> 尿の出が悪い・残尿感	<input type="checkbox"/> 顔や手足のむくみ
<input type="checkbox"/> めまい	<input type="checkbox"/> 咳	<input type="checkbox"/> 疲れやすい	<input type="checkbox"/> 肩腕手の痛み・不自由	<input type="checkbox"/> 生活が不規則である
<input type="checkbox"/> 耳鳴り	<input type="checkbox"/> 血痰	<input type="checkbox"/> 下痢・便秘	<input type="checkbox"/> 足腰の痛み・不自由	<input type="checkbox"/> ストレスが多い
<input type="checkbox"/> 不眠	<input type="checkbox"/> のどの渇き	<input type="checkbox"/> 便に血が混じる	<input type="checkbox"/> 膝の痛み・不自由	<input type="checkbox"/> その他 ( _____ )

- (2) 今、病気で何か薬を飲んでいますか。  いいえ

はい →  血圧  心臓  高脂血症  高尿酸血症  糖尿病  甲状腺

胃腸  安定剤など  整形外科  その他 ( \_\_\_\_\_ )

#### 3. 最近数か月で生活環境(職業など)、また健康上(病気、体重・食事など)の面で大きな変化がありましたか。

ない  あった (内容: \_\_\_\_\_ )

## 012 一般問診票2

※質問に対する該当の  をえんぴつで  となぞってください。氏名 \_\_\_\_\_ 受診日  年  月  日 -

4. 仕事をしていますか。(自営業も含みます)

 していない  している →  フルタイム  パート

5. 家庭の主婦ですか。

 いいえ  はい

6. 女性の方のみお答えください。生理はありますか。

 ない(閉経：才)  ある  現在、生理中7. 検査当日の朝食は、 食べていない  食べた8. タバコを吸いますか。  吸わない 吸っている → () 歳から1日平均 () 本を () 年間 吸っていた → () 歳から1日平均 () 本を () 年間

9. 活動状況についてお尋ねします。

(1) 通勤・買い物の主な交通手段は何ですか。

 徒歩  自転車  公共機関  自家用車・タクシー

(2) 通勤・買い物、運動など全部合わせて、屋外を1日平均何分歩きますか。

夏：分 冬：分

(3) 屋外を歩く時は早歩きをすることがありますか。

 ない  時々  よくある(4) 普段運動を行っていますか。  していない

a. している方は、週または月に何回程度、運動していますか。

 月2~3回  週1回  週2~3回  週4回以上

b. 1回あたりの運動時間は、どの位ですか。

 15分以内  30分程度  45分程度  1時間程度  2時間以内  2時間以上

c. 週平均1回以上で、3か月以上続けている運動がある場合のみ記入してください。

<input type="checkbox"/> 歩く(運動・趣味)	<input type="checkbox"/> ダンス	<input type="checkbox"/> スキー(冬のみ)	<input type="checkbox"/> 自転車(運動・趣味)
<input type="checkbox"/> バレエ	<input type="checkbox"/> 卓球	<input type="checkbox"/> ジョギング	<input type="checkbox"/> 体操
<input type="checkbox"/> 野球	<input type="checkbox"/> ハイキング・登山	<input type="checkbox"/> ヨガなど	<input type="checkbox"/> バドミントン
<input type="checkbox"/> ゴルフ・ゴルフ練習	<input type="checkbox"/> 太極拳など	<input type="checkbox"/> バレーボール	<input type="checkbox"/> ストレッチ
<input type="checkbox"/> ボウリング	<input type="checkbox"/> テニス	<input type="checkbox"/> ダンベル	<input type="checkbox"/> 自宅での運動機器 (ルームランナーなど)
<input type="checkbox"/> 水泳	<input type="checkbox"/> パークゴルフ	<input type="checkbox"/> 健康づくりセンター	<input type="checkbox"/> 庭仕事・雪かき
<input type="checkbox"/> ゲートボール	<input type="checkbox"/> 他の運動施設	<input type="checkbox"/> その他 ( )	

a1. 一般問診票

一般問診票3

氏名 \_\_\_\_\_

10. 日常生活での活動量についてお尋ねします。あてはまる項目の記号を○で囲んでください。

	内容	例
I	日常生活で歩く時間、立っている時間がともに2時間以下程度	乳幼児のいない専業主婦、座っていることの多い仕事など
II	日常生活で歩く時間が2~4時間立っている時間が2~6時間	乳幼児のいる専業主婦、製造業、販売業、サービス業など
III	日常生活で歩く時間が2~4時間立っている時間が2~6時間筋肉を使う仕事が1時間程度	土木作業、農耕作業、漁業作業など
IV	工作中、ほとんど座ることなく立つ、歩く、走ることや力仕事をして全身の筋肉を使っている。	プロのスポーツ選手、農繁期の農耕作業、伐木・運用作業など

11. 歩行時間について再度お尋ねします。通勤、買い物、運動など全部合わせて、屋外を1日平均何分くらい歩きますか。あてはまる項目の記号を○で囲んでください。

I. 0~10分      II. 10~20分      III. 20~30分      IV. 30分以上

12. 各設問の答えとしてあてはまるほうを○で囲んでください。  
(この設問は今回の血液検査に影響を与える炎症性疾患の有無を確認するものです。)

(1) 1週間以内に風邪をひいた、あるいは現在ひいている。	ない	ある
(2) 3日以内に非常に激しい運動を行った。	ない	ある
(3) 虫歯で現在痛みがある。	ない	ある
(4) 1週間以内にケガをして、現在痛みや腫れがある。	ない	ある
(5) 関節炎・リウマチがある、または膝に水がたまっている。	ない	ある
(6) アレルギー性鼻炎・蓄膿・気管支炎がある。	ない	ある
(7) その他の炎症性疾患 →あると答えた方は疾患名をお答えください。( )	ない	ある

## a4. 健康度測定総合結果表

### (本票を用いたアセスメントのねらい)

- ・各種検査・測定結果を一覧にし、個々人の健康状態や体力を理解してもらうとともに、注意が必要となる項目を明確にし、参加者の動機づけを図る。また保健師は個別相談の際に個々の検査・測定結果に応じた個別性のあるアドバイスを行うことができる。
- ・終了時に検査・測定結果の変動を明確にし、プログラムの効果や目標の達成状況を確認することができるとともに、プログラム終了後に向けての目標を設定することができる。

### (対象者)

- ・参加者全員

### (使用のタイミング)

- ・初回は検査等の結果説明・個別相談時に使用する。終了時は検査・測定終了後に郵送する。

### (活用方法)

- ・参加者が健康状態と体力を確認する。
- ・検査・測定の各項目について医師が正常・要指導・要医療を判定し、保健師は結果の説明と結果に応じた個別相談を行う。
- ・体力測定の結果に基づき個別運動メニューを作成する。
- ・効果測定検査の結果と初回検査の結果を比較する。

### (各設問のねらい)

1. 臨床検査の結果
  - ・参加者の健康状態を把握し、改善が必要な問題点を明確にする。また、終了時にプログラムの効果を確認する。
2. 運動負荷試験の結果
  - ・参加者の体力状態を把握し、個々にあった運動メニューの作成につなげる。また、終了時にプログラムの効果を確認する。
3. 総合判定及び助言事項
  - ・注意が必要となる項目を一覧し再確認するとともに、運動を実施する際の留意点を明らかにする。

### (結果の判定方法と支援への結びつけ方)

項目	判定	支援の要点
1. 臨床検査の結果 血液検査 血圧・脈拍 胸部レントゲン 安静時心電図・ 聴診	正常範囲	現在の取り組みを評価し、今後も継続するよう支援する。
	要指導	検査値の程度や危険因子の重複状況に応じて、改善のために必要なアドバイスを行う。また必要に応じてパンフレットを使用する。
	要医療	プログラム参加よりも治療が優先すると判断された場合などは必要に応じて紹介状や連絡状を発行し、受診を勧める。
2. 運動負荷試験の結果	最大酸素摂取量	現在の体力状態を確認し、個々にあった運動プログラムを作成する。
3. 総合判定及び助言	項目にチェック	運動実施に際して注意が必要な点を確認し個別運動メニュー作成の際に反映させる。

### (出典)

- ・札幌市中央健康づくりセンター作成

a4. 健康度測定総合結果表

健康度測定総合結果表

氏名	性別	年齢	歳
----	----	----	---

あなたの身体の健康状態は、次のとおりです。自らの健康レベルを知ってより楽しく健康的な生活を送りましょう。

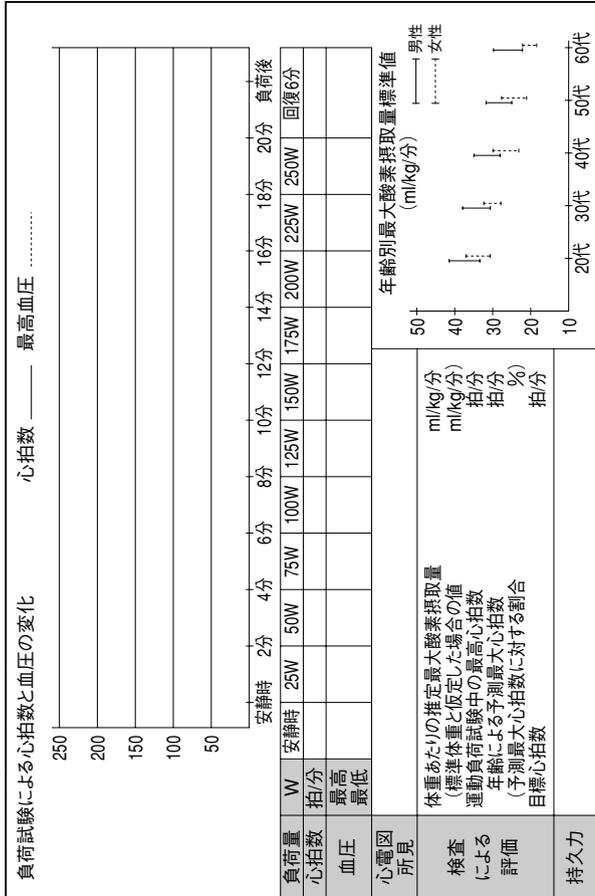
今回受診日: 年 月 日  
 前回受診日: 年 月 日  
 コース:

1. 臨床検査の結果

検査項目	正常範囲	検査判定	
		今回	前回
尿検査		低 ←	正常 →
血液検査	pH		
	蛋白		
	潜血		
	糖		
	ウロビリノーゲン		
	貧血検査	~	
	白血球数	10 <sup>3</sup> /mm <sup>3</sup>	
	赤血球数	10 <sup>6</sup> /mm <sup>3</sup>	
	血色素量	g/dl	
	ヘマトクリット	%	
肝機能	GOT	IU/l以下	
	GPT	IU/l以下	
	γ-GTP	IU/l以下	
脂質検査	総コレステロール	mg/dl	
	HDLコレステロール	mg/dl以上	
	LDLコレステロール	mg/dl	
	中性脂肪	mg/dl	
	空腹時		
	血糖	mg/dl	
	空腹時		
	ヘモグロビンA1c	%以下	
	クレアチニン	mg/dl	
	尿酸	mg/dl	
血圧	最高血圧	mmHg以下	
	最低血圧	mmHg以下	
脈拍数	~ 拍分		
胸部レントゲン			
安静時心電図			
聴診			

\*前回は簡易コースで、血液と胸部レントゲンの結果は、当センターで検査した結果ではありません。

2. 運動負荷試験の結果



3. 総合判定及び助言事項

異常なし	定期的に検査を受けて経過を見ましょう	精密検査または治療が必要です	<b>*運動指導</b> 1. 積極的に運動してください 2. 運動が必要です 3. 注意しながら運動してください 4. 精密検査後運動してください
1. 高血圧			
2. 高血糖・糖尿			
3. 高脂血症・脂質代謝異常			
4. 肝機能障害・肝疾患			
5. 高尿酸血症			
6. 肥満			
7. 貧血			
8. 検査異常			
9. 心電図 (安静時・運動負荷)			
10. 胸部レントゲン			
11. その他 ( )			
*タビ			
★紹介状・連絡先 ( )			
内容 ( )			

## a5. 健康増進プログラム

---

### (本票を用いたアセスメントのねらい)

- ・一人ひとりの形態測定と体力測定の結果を一覧にし、身体状況及び体力状態を理解してもらうとともに、体重の適正化や体力の向上に向けての参加者の動機づけを図る。また保健師は個別相談の際に個々の測定結果に応じ、個別運動メニューの概要を含め個別性のあるアドバイスを行うことができる。
- ・終了時に形態測定や体力測定の数値の変動を明確にし、プログラムの効果や目標の達成状況を確認することができるとともに、プログラム終了後に向けての目標を設定することができる。

### (対象者)

- ・参加者全員

### (使用のタイミング)

- ・初回は検査等の結果説明・個別相談時に使用する。終了時は検査・測定終了後に郵送する。

### (活用方法)

- ・参加者が形態の傾向と体力を確認する。
- ・結果を確認し医師が体格指数を判定し、保健師は結果説明と結果に応じた個別相談を行う。
- ・体力測定の結果に基づき個別運動メニューを作成する。
- ・効果測定検査の結果と初回検査の結果を比較する。

### (記入方法)

- ・検査データを登録した後、所定の書式に出力する。

### (各設問のねらい)

1. 形態測定の結果
  - ・形態計測の結果に基づき肥満度を判定する。また、終了時にプログラムの効果を確認する。
2. 体力測定の結果
  - ・参加者の体力状態を把握し、個々にあった運動メニューの作成につなげる。また、終了時にプログラムの効果を確認する。
3. あなたへの運動プログラム
  - ・運動メニューは別途作成されるため、この項目は概要を確認するのみとなる。

### (出典)

- ・札幌市中央健康づくりセンター作成

a5. 健康増進プログラム

健康づくりのための健康増進プログラムをあなたへ

氏名	性別	年齢
		歳

今回受診日: 年 月 日  
 前回受診日: 年 月 日  
 コース:

1. 形態測定の結果

項目	基準値	今回測定値	前回測定値
身長	—	cm	cm
体重	—	kg	kg
血圧	—	mmHg	mmHg
体脂肪率	—	%	%
脂肪量	—	kg	kg
体格指数	—		
ウエスト/ヒップ比	—		
脚筋厚	mm	mm	mm

体脂肪率 (%)		〈形態タイプの判別〉		
男性	25.0以上	かくれ肥満	軽い肥満	肥満
女性	35.0以上	肥満		
男性	24.9以下			
女性	34.9以下			
男性	20.0以下			
女性	30.0以下			
男性	19.9以下			
女性	29.9以下			
男性	15.0以下	やせぎみ	標準	軽い肥満
女性	25.0以下			
男性	15.0未満			
女性	25.0未満			

2. 体力測定の結果

体力要因	測定項目	基準値	今回測定値	前回測定値
握力	kg	kg	kg	kg
膝伸展筋力	kg	kg	kg	kg
膝屈曲筋力	w/kg	w/kg	w/kg	w/kg
筋持久力	上体起こし	回	回	回
瞬発力	垂直跳び	cm	cm	cm
敏捷性	全身反応時間	秒	秒	秒
柔軟性	長座位体前屈	cm	cm	cm
平衡性	開眼片足立ち	秒	秒	秒
全身持久力	自転車エルゴメーター	ml/kg・分	ml/kg・分	ml/kg・分

〈体力バランスチャート〉

筋力系—筋力、筋持久力、瞬発力  
 持久力系—全身持久力  
 調整力系—柔軟性、敏捷性、平衡性

3. あなたへの運動プログラム  
 〈有酸素運動プログラム〉

項目	目標心拍数	強度	時間	消費カロリー	頻度(週)
エアロバイク	～ 拍分	W	20～30分	～ kcal	2～3回
トレッドミル	～ 拍分	～ km/h	20～30分	～ kcal	2～3回

〈筋力トレーニングプログラム〉

項目	負荷	回数	セット	頻度(週)
レッグステップ	～ kg	15～20回	1～2	2～3回
レッグカール	～ kg	15～20回	1～2	2～3回

4. 運動の実施に際して  
 健康増進、身体改善のためのトレーニングとして、目的、状況に応じて「有酸素運動」「筋力トレーニング」「ストレッチング」をバランスよく組み合わせることが大切です。  
 本日の運動負荷試験の結果から有酸素運動プログラム、筋力系の測定結果から筋力トレーニングの一部を左記に示しました。まずは、これを目安に始めましょう。  
 また、運動の効果や体力の向上に応じて、運動プログラムの見直しが必要となります。  
 なお、トレーニングに関して、ご不明な点は運動指導員にご相談ください。

## a9. 日常生活の変化等に関するアンケート

### (本票を用いたアセスメントのねらい)

- ・プログラム参加を通して歩行や階段の昇降などの日常的に行われる動作や体調に変化が現れたかどうかを知ることでプログラムの効果を判定する。
- ・施設での運動という特殊な活動によって整形外科的な痛みが生じていないか、また定期的な受診以外の受療行為はなかったか確認し、運動の効果のみならずその副作用についても把握する。

### (対象者)

- ・参加者全員

### (使用のタイミング)

- ・検査・測定時（終了時のみ）：健康診査の案内とともに送付し、健診日当日に持参してもらう。

### (活用方法)

- ・日常生活動作や体調の自覚的变化、痛みの発生や受療行為などについて確認し、プログラムの評価に活用する。
- ・必要時には効果測定検査の結果のコメントにアンケートへの記載内容を反映させる。

### (記入方法)

- ・原則として自記式。回答者は各設問について該当する項目を○印で囲む。

### (各設問のねらい)

#### 1.～3. 日常生活動作

- ・日常生活動作や体調の自覚的变化を把握する。

#### 4. 新たな痛みの有無

- ・プログラム参加に起因する痛みの発生の有無を確認する。

#### 5. 定期以外の受診の有無

- ・プログラム参加に起因する体調不良の有無と程度を確認する。

#### 6. 服薬状況の確認

- ・服薬状況の変更を確認し、効果測定時の血液検査数値の変動と内服治療の新たな開始や服薬量の変更などとの関連性の有無を明確にするとともに服薬状況の変更が運動の効果によるものであるか否かを明らかにし、プログラムの評価に活用する。

### (結果の判定方法と支援への結びつけ方)

項目	判定	支援の要点
1.歩行	I・II	プログラムの効果が現れていると判断する。結果のコメントに反映させる。
2.階段や坂道の昇降		
3.体調の変化	I	記載内容に応じて、必要時はコメントする。
	III	
4.新たな痛み	II	原因や状況を確認する。記載内容に応じて必要時はコメントする。
5.受療行為		
6.服薬内容の変更	II	血液検査数値の変動が服薬の新たな開始や増量によるものと判断された場合はそれに応じたコメントをする。

### (出典)

- ・札幌市中央健康づくりセンター作成



## b1. 個人の支援記録

---

### (ねらい)

- ・運動負荷試験及び体力測定の結果に基づいて個別の運動強度を算出し、参加者にあった個別運動メニューの作成を支援する。
- ・運動施設担当者が必要とする参加者の基本情報、検査・測定結果、算出された運動強度などの情報を集約し一覧にすることができる。

### (対象者)

- ・参加者全員

### (使用のタイミング)

- ・検査等の結果説明・個別相談が終了し参加登録が確定した後に作成し、初回個別運動相談の担当者が個別運動メニューを作成する際に活用する。

### (内容・利用方法)

- ・参加者の基本情報及び運動実施において必要となる検査・測定結果とそれに基づいて算出された個別の運動強度が提示される。
- ・個別の運動強度は以下の割合で算出される。  
有酸素運動：自覚的最大の運動負荷試験によって求められる最大酸素摂取量 (VO<sub>2</sub>max) の40%及び70%  
筋力トレーニング：脚筋力（伸展・屈曲）測定値の40%及び60%
- ・初回個別運動相談の担当者は算出された運動強度に基づき実施プログラムを作成する。

### (出典)

- ・札幌市中央健康づくりセンター作成



## b2. 個別運動相談票

---

### (ねらい)

- ・施設での運動実施によって達成したい目標を設定し、参加者と健康運動指導士が共通認識に立つたうえで目標に応じた個別運動メニューを作成する。
- ・長期目標とそれを達成するための短期目標を明確にすることで運動実施への動機づけを図る。
- ・個別運動相談の担当者間で参加者に関する必要な情報を共有し、統一した対応が行えるようにする。

### (対象者)

- ・参加者全員

### (使用のタイミング)

- ・全8回実施する個別運動相談時毎に作成する。(個別運動相談は、開始後4回目までは2週間毎に実施し、5～8回目は4週間毎に実施する。)
- ・参加者が施設での運動を実施する際に運動メニューの内容を確認する。

### (内容・利用方法)

- ・参加者と健康運動指導士が話し合いながらプログラム終了までの長期目標とそれを達成するための短期目標を作成し記入する。
- ・検査・測定の結果に基づいて作成されたメニュー(案)をもとに、個人の目標に応じた個別運動メニューを作成し記入する。参加者は自主的に運動を行う際に持ち歩き、メニューの内容を確認しながら実施する。
- ・短期目標は目標達成状況に応じて個別運動相談時毎に見直し、個別運動メニューは個人の体力の変化に応じて強度を漸増していく。

### (出典)

- ・札幌市中央健康づくりセンター作成

## b2. 個別運動相談票

### 個別運動相談票

平成 年 月 日 (運動相談 回目) : ~ :

氏名 (男・女) 年齢 歳 施設名:

トレーニング目標:

短期目標:

### ☆ 実施プログラム

<有酸素運動>

種 目	時 間	時速または負荷
	分	
	分	

<筋力トレーニング>

種 目	負 荷	回 数	セット	シート	支援上のポイント
	kg				

その他のプログラム、及びコメント

担当者

参加者サイン

## d1. アドバイス文書

---

### (ねらい)

- ・参加者が記録している日々の実践内容を確認し、アドバイスをを行うことにより自己実践の継続を図る。
- ・参加者がコースへの参加意識を自覚し、質問や相談をする窓口があることを認識することができる。

### (対象者)

- ・運動記録用紙（毎日）の提出がある者

### (使用のタイミング)

- ・2か月時と4か月時に参加者から送付されてくる運動記録用紙（毎日）の内容に応じてアドバイス文書を作成し返送する。

### (内容・利用方法)

- ・参加者から送付された運動記録用紙（毎日）の内容を確認し、血圧・ウォーキング・ホームエクササイズの各項目について健康状態及び実施状況に応じたアドバイス文書を作成する。
- ・アドバイスの内容は現在の実施状況を評価し、今後の継続につながるものとする。
- ・アドバイスのみではなく健康づくりの一助となるような情報を記載する。（1回目は家庭血圧について、2回目は歩行時の正しい姿勢と歩き方について）

### (出典)

- ・札幌市中央健康づくりセンター作成

## d1. アドバイス文書

平成 年 月 日

様

このたびは運動記録用紙をお送りくださりまして、ありがとうございます。お書きいただいた内容を見させていただきました。以下のコメントをご参照いただけましたら幸いです。なお、この件に関するご質問は下記までご連絡ください。

～血圧について～

～ウォーキングについて～

～ホームエクササイズについて～

### 家庭血圧について

普段の生活におけるご自分の血圧を把握することは、健康の自己管理をするうえで非常に大切です。一般的に、家庭で血圧を測ると、病院や健診時に測るよりも低いことが普通です。そのため最近の研究によると、病院などでは上の血圧が140mmHg以上・下の血圧が90mmHg以上で高血圧であると診断するのに対し、家庭血圧では上の血圧が130mmHg以上・下の血圧が80mmHg以上で高めの血圧であるとみなされます。血圧計をお持ちの方は、継続して家庭血圧の記録をとってみましょう。

❖次回は運動記録用紙の 月分まで記入しお送りください。  
お待ちしております。

《運動記録用紙に関するお問い合わせ先》

札幌市中央健康づくりセンター

担当保健師：〇〇〇

電話 〇〇〇-〇〇〇〇

(日・月・祝日を除く9:00～17:00)



## e1. 運動記録用紙（毎日）

---

### （ねらい）

- ・参加者自身が日々の歩行やホームエクササイズの実践内容を記録することで、生活習慣改善について取り組み状況を自覚し、動機づけを行う。
- ・家庭血圧を継続的に測定し健康状態を把握してもらうとともに、異常の早期発見につながる家庭血圧の自己測定の習慣化を図る。

### （対象者）

- ・参加者全員

### （使用のタイミング）

- ・検査等の結果説明・個別相談の際に配布する。
- ・参加者は毎日記録し、コース開始後2か月時と4か月時に郵送で提出する。最後の2か月分の記録は効果測定健診の際に持参する。

### （内容・利用方法）

- ・参加者は血圧・ウォーキングの累積時間・ホームエクササイズの実施状況を毎日記録する。
- ・コース開始後2か月時と4か月時に記録した内容を郵送で提出する。保健師は記録内容に応じたアドバイス文書を作成し返送する。
- ・参加者は記録内容とアドバイス文書を参照し、自己実践内容の見直しを行い今後の継続へとつなげる。
- ・効果測定の結果を郵送する保健師は、家庭血圧の傾向と実践内容の総括及び記録継続への賞賛をコメントする。

### （出典）

- ・札幌市中央健康づくりセンター作成

e1. 運動記録用紙 (毎日)

運動記録用紙

		氏名					年齢				
		1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日		
血圧		/	/	/	/	/	/	/	/		
ウォーキング		分	分	分	分	分	分	分	分		
ホーム		1	1	1	1	1	1	1	1		
エクササイズ		2	2	2	2	2	2	2	2		
行った番号に○		3	3	3	3	3	3	3	3		
		4	4	4	4	4	4	4	4		
		5	5	5	5	5	5	5	5		
		9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日		
血圧		/	/	/	/	/	/	/	/		
ウォーキング		分	分	分	分	分	分	分	分		
ホーム		1	1	1	1	1	1	1	1		
エクササイズ		2	2	2	2	2	2	2	2		
行った番号に○		3	3	3	3	3	3	3	3		
		4	4	4	4	4	4	4	4		
		5	5	5	5	5	5	5	5		

### e3. 運動記録用紙（施設利用時）

---

#### （ねらい）

- ・参加者自身が毎回の運動実施内容を記録することで、個別運動プログラムの実施状況を確認し、動機づけを行う。
- ・運動実施前後の血圧を記録することにより、体調の変化を把握することができ安全に運動が実施できる。

#### （対象者）

- ・参加者全員

#### （使用のタイミング）

- ・施設に来所し運動を実施する際に毎回記入する。
- ・記録内容は個別運動相談時に活用する。

#### （内容・利用方法）

- ・参加者は運動開始前と終了後に血圧・脈拍を測定・記録し、体調を確認する。（開始前の血圧が高すぎる場合や終了後の血圧が低すぎる場合は担当者に伝える。担当者は本人の自覚症状と過去の血圧の傾向及び治療歴などをもとに判断し必要な対応をとる。）
- ・参加者は実施した有酸素運動の種目及び時間、ならびに筋力トレーニングの使用機器・負荷量・回数・セット数を記入する。
- ・個別運動相談時に健康運動指導士が実践内容を確認してアドバイスをを行う。
- ・参加者は自己実践内容をふまえ、短期目標とプログラムを見直す。

#### （出典）

- ・札幌市中央健康づくりセンター作成



## g1. 生活相談記録票

---

### (ねらい)

- ・保健師による個別相談を通して明確となった参加者の情報や問題点及び保健師からの助言内容を集約する。それによりその後の対応を迅速かつ的確に行うことができる。

### (対象者)

- ・参加者全員

### (使用のタイミング)

- ・初回健診における保健師による結果説明・個別相談の際に内容を記録する。

### (内容・利用方法)

- ・個別相談で明らかとなった参加者の現状、問題点、及びそれに対する助言内容を記載する。また支援スタッフ間で共有することが必要な特記事項があれば記載する。
- ・治療中の疾患の有無と主治医への連絡書の発行に関する情報を集約する。
- ・運動記録用紙（毎日）及び終了時の検査・測定に対するコメントを作成する際に参照する。

### (出典)

- ・札幌市中央健康づくりセンター作成

## g1. 生活相談記録票

## 《生活相談記録票》

相談日平成 年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

	治療中疾患名	病院名	連絡書結果	返信日	主治医意見
連絡書の発行			可・否・未		
			可・否・未		
			可・否・未		
			可・否・未		

自宅血圧計	あり ・ なし ・ ( )	パンフレット 配布	あり・なし
-------	---------------	--------------	-------

現 状	
問 題 点	
そ の 他	
助 言 内 容	担当者名 _____

