

# 地域社会資源を利用した 運動体験教室型プログラム (福島県二本松市)

◎モデル事業実施市町村の概況（16年4月1日現在）

総人口	35,739人	国保被保険者数	13,715人
（うち40～64歳人口	11,840人）	（うち40～64歳	4,425人）
（うち65歳以上人口	7,596人）	（うち65歳以上	5,563人）
（うち75歳以上人口	3,544人）	（うち75歳以上	2,473人）

## 1. プログラムの特徴

本プログラムは、「地域社会資源を活用した、運動を中心とする短期集中型個別・集団支援」である。検査結果に基づく個別相談と共に、地域にある複数の運動増進施設を使用しながら、有酸素運動、筋力強化、ストレッチ体操をセットにした運動中心の知識・技術の提供を集団教室で行う。なお、個別相談及び集団教室では、運動面だけではなく食生活面に関する知識・技術の提供もあわせて行う。プログラムの期間は2か月であり、その間概ね週1回のペースで教室を開催する。

プログラムの特徴は、次のとおり。

- ①短期集中型の集団教室開催により、生活習慣改善に役立つ運動実践や食生活改善の具体的な知識・技術を身につけるよう支援。
- ②個別相談による個人の改善目標の設定。
- ③地域の運動増進施設をプログラムの中で利用体験させながら運動に関する知識・技術の提供を行うことで、地域の資源への結びつけと利用の動機づけを図る。

## 2. プログラムの目的

本プログラムにおいては、参加者に生活習慣全般の改善を動機づけ、継続させ、ひいては生活習慣病予防に結びつけることを目的に、次のようなねらいを設定する。

- ①参加者が生活習慣の改善の必要性を理解し、生活習慣病予防についての基本的な知識・技術が身につくようにする。
- ②既存の施設、体制等を活用し、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。

## 3. プログラムの実施体制

### (1) スタッフ体制

プログラムの実施にあたっては、運動及び食生活に関する知識・技術の提供について民間フィットネスクラブに一部運営の委託をする。

プログラム運営の中心となった支援スタッフは、市保健師、事務職員、民間フィットネスクラブの職員（健康運動指導士、栄養士等）である。支援スタッフの数は、開催する教室の回の内容によって適宜配置する。

食生活に関する知識・技術の提供を中心とする回においては、試食品調理の支援スタッフとして保健推進員（地域住民）に協力をいただく。

アクアビクス（5回目教室）、エアロビクス（6回目教室）の時には、民間施設のインストラクター各1人が支援にあたる。

## （2）実施場所

個別健康支援プログラムの実施会場については、対象者が自宅のみならず、自分の生活範囲の中で利用可能な市内外の運動施設等の社会資源を選択・活用できることを考慮して、地域の多様な健康増進施設を「利用体験」という形で利用する。

なお利用対象とする施設には、近隣市の施設や民間施設（民間フィットネスクラブ、スイミングクラブ）も含む。

## （3）プログラム運営上の工夫

### 1) コースの設定

個別健康支援プログラムの実施にあたっては、プログラム内容は同一であるが、年代別、生活スタイル別にコースを複数設定する。コースを分ける理由としては、①施設及びスタッフ体制を考慮すると1つの教室内で対象とできる人数に限られること、②均質性が高い人々でグループ化した方が仲間意識の形成等がより容易であり将来の自己実践につながりやすいこと、の2点が主にはあげられる。

コースは、参加者の就業状況に対応して昼間及び夜間のコースを設定する。

コースが異なってもプログラム内容は同一であるため、参加者の都合が悪い時には別のコースにその時だけ参加できるようにして、参加の継続を図る。

### 2) 定員の設定

下記の点を考慮して、1コースの定員は25人とする。

- ①実施施設の主体となる保健センターのスペース
- ②担当支援スタッフ（保健師等）の数

### 3) ケース検討会の開催

個別相談における支援ポイントについて協議して共通理解を持つために、個別相談前に市保健師と民間フィットネスクラブの栄養士によるケース検討会を開催する。



3週目

4週目

5週目

6週目

7週目

集団教室（運動及び食生活に関する知識・技術の提供）

再アセスメント  
（評価）

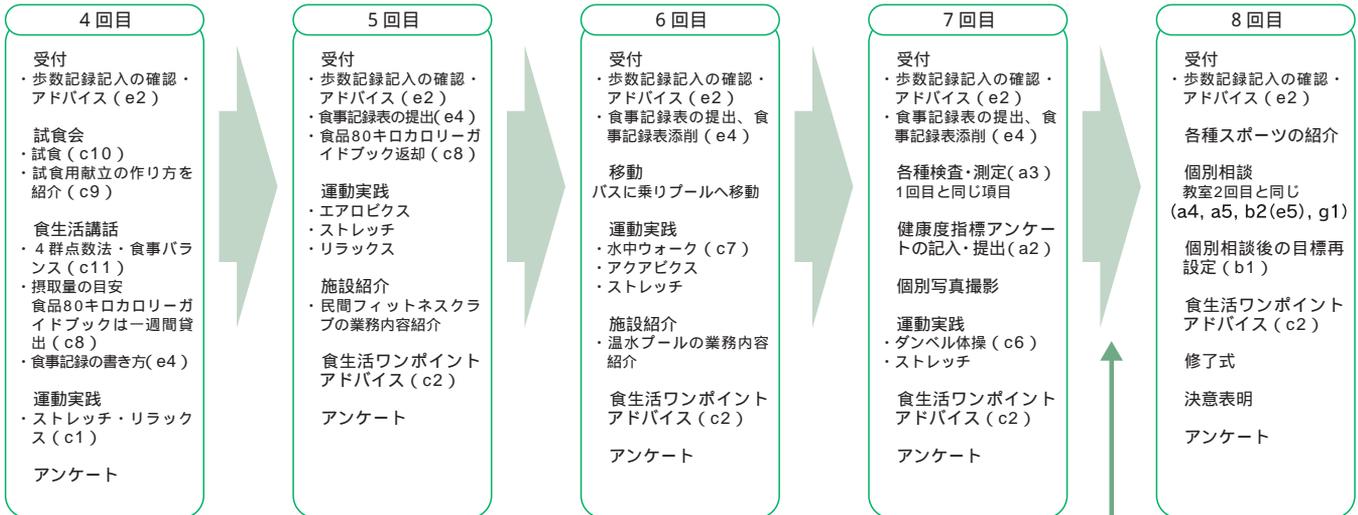
目標の再設定  
自己実践への  
動機づけ

自己  
実践へ

施設を利用体験し、さまざまな運動種目について実践を通じた知識・技術の提供  
食生活に関する知識・技術の提供（3回目・4回目に集中的に実施）  
毎回の運動記録表・食事記録表の確認・アドバイスによる自己実践への支援

プログラムの効果を評価  
するための検査・調査

検査・調査結果に基づ  
く個別相談  
自己実践への働きかけ



ケース検討会2回目  
1回目の検討会と同様  
7回目教室の検査  
データ等を加える

			a2. (再掲) a3. (再掲)	a4. (再掲) a5. (再掲)	a4. (再掲) a5. (再掲)
				b1. (再掲) b2. (再掲)	b1. (再掲) b2. (再掲)
c1. (再掲) c8. 食品80キロカロリー ガイドブック c9. ヘルシー献立 c10. 試食 (1食分) c11. なにをどれだけ食べたらよいか	c2. (再掲) c8. (再掲)	c2. (再掲) c7. 水中エクササイズ	c2. (再掲) c6. (再掲)		c2. (再掲)
e2. (再掲) e4. 食事記録表 (実践用)	e2. (再掲) e4. (再掲)	e2. (再掲) e4. (再掲)	e2. (再掲) e4. (再掲)	e5. (再掲)	e2. (再掲) e5. (再掲)
				g1. (再掲)	g1. (再掲)

## 5. プログラムの具体的内容

### (1) 各種検査・測定

プログラム開始時（開講式及び教室1回目）に参加者のアセスメントのための情報として各種の検査・測定を行うとともに、プログラム終了時（教室7回目）にも同様の検査・測定を行うことでプログラム参加による意識や生活習慣、身体状況等の変化を確認する。

検査・調査の種類は図表1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健康度指標アンケート（a2）	運動、食事、休養、健診受診状況、健康意識等	生活習慣について広く把握し、意識状況を確認する。
②食事記録（食事記録表）（a1）	普段の食事の摂取量、間食の頻度等	食生活状況を確認し、参加者が自身の食生活に関心をもつ。
③体力測定（健康度測定問診表）（a3）	肺活量測定（肺活量測定器を利用）	呼吸機能の状態を把握
	握力測定	筋力を評価
	全身反応時間測定（全身反応時間測定機を利用）	敏捷性を評価
	開眼片足立ち測定	平衡性を評価 ウォーキングを実施していると脚力がつき、バランス維持能力は向上するため、ウォーキングの実施状況がうかがえる。
	長座体前屈測定（長座体前屈測定機を利用）	柔軟性を評価 ウォーキング、ストレッチ体操等の実践により、筋肉が柔らかくなり、柔軟性が向上する。
	最大酸素摂取量測定（エアロバイク）	心肺持久力を評価 運動強度を適正に維持していくことができれば、最大酸素摂取量は向上する。
	上体おこし測定	筋持久力を評価 参加者のほとんどが筋力のなさを実感する種目。できない状況を意識し、腹筋等筋力アップの動機づけ効果もある。
④形態測定	身長、体重、BMI	教室参加の経過に沿って形態の変化をつかむ
	血圧	同上。毎回測定し、2～6回目は歩数記録表に記録する。
	体脂肪率測定（体脂肪計を利用）	体重が減少しなくても体脂肪率が減少していれば、脂肪が筋肉に変わったことが考えられ、今後の運動継続の効果が期待できる。 体重（BMI）が正常値に入っているにもかかわらず体脂肪率が多い、いわゆるかくれ肥満の方への動機づけとする。
⑤尿検査・血液検査	コレステロール、血糖値等	教室に参加しての効果を客観的にみる。治療の必要性、異常を発見し、結果により医療機関の受診を勧奨する。

食事記録を用いて「食事分析結果表」（a5）を、体力測定結果のデータをもとに「健康度測定個人結果表」（a4）を作成し、ケース検討会で確認のうえ、教室2回目の個別相談に活かす。

体力測定結果については、各測定結果をもとに参加者の年齢、性別ごとの体力年齢を算出し、運動に取り組む動機づけとする。

### (2) ケース検討会

初回のプロフィール調査で得られた各種の検査・調査結果をもとに、個別相談における支援ポイント

トについて議論する。個別指導に関わる保健師・栄養士が参加し、多面的に検討を行うとともに、支援ポイントについての共通理解を図る。

ケース検討会は7回目教室時の各種検査・調査の後にも開催し、参加者一人ひとりがプログラムに参加したことによる効果の評価を行うとともに、自己実践移行前の個別相談（8回目教室）の支援ポイントについて協議する場とする。

ケース検討のスムーズな進行を図り、支援スタッフが参加者の状況を総合的に把握するために、1回目終了後ケース検討会までに各種検査・調査の結果表から情報を収集し、各担当保健師が「ヘルスアップ教室参加者個票」(g1)を作成する。

「ヘルスアップ教室参加者個票」(g1)の作成にあたり利用するデータは下記のとおりである。

- ◆体力測定記録用紙（健康度測定問診表）(a3)
- ◆目標記入表（ヘルスアップ教室1回目）(b1)
- ◆健康度測定個人結果表 (a4)
- ◆食事分析結果表 (a5)
- ◆わたしの健康習慣づくりノート (b2 (e5))
- ◆前年度基本健診結果
- ◆前年度人間ドック結果
- ◆家族構成

なお、個票の様式やケース検討会の方法は保健所の協力により作成及び実施する。

### (3) プログラム開始時の個別相談と目標設定

#### 1) プログラム開始時の個別相談

1回目の各種検査・調査結果をもとに、参加者が自身の検査結果や体力状況、食生活の傾向や問題点を知り、生活習慣改善の目標設定ができるように保健師・栄養士・健康運動指導士による個別相談を2回目の教室開催時に行う。個別相談は図表2の3つの側面から、それぞれの専門職が順に行う形をとる。

個別相談時に使用する支援材料等は下記のとおりである。

- ◆ヘルスアップ教室参加者個票 (g1)
- ◆健康度測定個人結果表 (a4)
- ◆食事分析結果表 (a5)
- ◆わたしの健康習慣づくりノート (b2 (e5))

図表2 個別相談の内容

相談内容	支援ポイント	支援スタッフ
保健相談	・経年健診データ及び1回目の検査結果等により、疾病の予防について総合的に説明	保健師
食生活相談	・健診データ及び1日分の食事記録を分析した「食事分析結果表」(a5)等を用いて、適正な栄養摂取量と食事のとり方等について説明	栄養士
運動相談	・健診データ及び体力測定結果等により、運動強度（運動頻度、目標心拍数、目標活動量など）、適正な運動方法等について説明 ・年齢層に合わせた運動ペースを教え、心拍計（e3）を用いて個別に運動の強度を説明（3回目まで心拍計を貸し出し、その後身体で運動強度を覚えてもらう） ・運動メニュー及び種目、負荷等の内容からなる効果的な身体活動（運動）プログラムを作成して提示（運動支援票：a4.健康度測定個人結果表の一部）	健康運動指導士

## 2) 目標設定

1回目の検査の待ち時間に、「教室に参加して達成したい目標は何ですか。」という問いかけに対する形で、参加者自身の言葉で目標設定をし、「目標記入表」(b1)に記入する。

その後、ケース検討会で、前年度健診結果、1回目検査結果、食事分析結果をもとに、参加者本人の目標を尊重しながら正式に目標を作成する。

なおここで立てた目標は、プログラム終了時に達成状況を見直し、自己実践に向けて再度の目標設定を行う。

## (4) 集団健康支援（講話等）

### 1) 生活習慣病予防についての講話

開講式の中で、生活習慣病（高脂血症・高血圧症・糖尿病・肥満）とその予防について各疾患の影響と関連性について医師を講師として講話を行う。

講話内容のポイントは下記のとおり。

- ◆高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病等が生活習慣により起こり、また予防も可能な理論について学ぶ。
- ◆医師からも生活習慣改善の重要性について説明することで、動機づけとする。

### 2) 運動講話

1回目教室時に、「健康のための運動とは」という観点から、健康の必要性や運動の種類、実践の基本的な方法等について健康運動指導士が説明する。

講話内容のポイントは下記の通り。

- ◆生活習慣を変えることの大変さを意識しつつ、習慣を変えることの大切さを考えるきっかけにする。
- ◆運動が身体に及ぼす影響、効果を認識する。
- ◆健康運動として必要な3種類の運動の効果とやり方を認識する。
- ◆ウォーキングシューズの選び方を説明する。

### 3) 食生活に関する講話等

個別相談の中での食生活相談の他に、毎回教室開催において、図表3のように集団教室型での食生活に関する講話等を組み込む。

重点的に食生活面の支援を行うのは4回目教室時で、そこでは試食会及び食生活講話を行う。

食生活に関する講話等の具体的内容は図表3のとおりである。

図表3 食生活に関する講話等の内容

内 容	支援ポイント	実施回
食生活ワンポイントアドバイス	・食生活相談の時間が十分に取れないため、プリントを活用しながら、短時間で栄養士による集団での講話を行う。 ・検査データや食事記録から、比較的多く見られる間食や飲酒との検査データとの関連について学ぶ。 ・身近な食品の例、フードモデル等でわかりやすく説明する。	1回目 5回目 6回目 7回目 8回目
食生活体験教室	・調味料の使いすぎをなくすために、グループワークで実際に計量体験し、計量スプーンの使い方を覚えてもらう。 ・生活習慣予防に適切な調理法を説明し、自宅での調理で実践してもらう。	3回目
試食会	・生活習慣病予防に適切な食事1食分の量や味付けを試食して、普段の食事と比較してもらう。 ・試食用献立の作り方を紹介し、自宅での食事に取り入れてもらう。	4回目
食生活講話	・食品摂取時の基礎知識として、4群点数法による食事分類方法「なにをどれだけ食べたらいいか」(c11)、「食品80キロカロリーガイドブック」(c8)について情報提供する。 ・食事記録表（実践用）(e4)の書き方を説明する。	4回目

## (5) 運動に関する知識・技術の提供

### 1) 運動種目

各回の教室において、運動施設を利用体験しながらさまざまな運動種目について実践を通じた知識・技術の提供を行う。運動種目は図表4のとおりである。

運動に関する知識・技術の提供は、基本的には健康運動指導士が行うが、民間フィットネスクラブの利用体験時には当該クラブの支援スタッフに依頼する。

参加者が基本的な運動種目について正しい実施方法（身体の動き）を理解できるように、それぞれの運動方法について解説する写真と説明文からなるプリントを各種目の初回に配布する。

図表4 運動種目

種目	支援ポイント	支援材料等	実施回
ウォーキング	・ウォーキングの方法、姿勢、ストレッチ、心拍数による運動強度等基本的な情報を説明し、実践を通じた技術の提供を行う。	・ウォーキング方法の説明資料 ・心拍計 (e3)	1回目 2回目 3回目
ストレッチ・リラックス	・運動の開始時、疲労時、終了時に実施するストレッチの実施方法について説明し、実践を通じた技術の提供を行う。	・ストレッチ&エクササイズ (c1)	基本的 に毎回
ダンベル体操	・ダンベルの持ち方から実践方法を説明し、筋力アップ体操として自宅でも継続できるよう支援する。 ・冬期の雪など天候が悪くウォーキングができない時の代替運動としてダンベル体操を利用する。	・ダンベル体操 (c6)	3回目 7回目
エアロビクス	・民間フィットネスクラブを利用しながら、エアロビクスを体験する。		5回目
水中エクササイズ	・内容を組み立てて行う水中運動の方法について、実践を通じて知識・技術を提供する。 ・水中運動実施時の注意点を理解する。	・水中エクササイズ (プリント) (c7)	6回目

### 2) 運動負荷の設定

参加者が自身にとって適正な運動負荷を体得できるように、2回目、3回目教室時に心拍計 (e3) を使用して目標心拍数に合わせたウォーキングを体験する。その後心拍計を1週間貸し出し、自己実践の中で使用することによって適正な運動負荷を習得できるようにする。

## (6) 実践記録表の記録と確認

2回目以降は、毎回教室受付時に個別に歩数などの運動記録等を「私の運動・体重日記」(e2)を確認し、個人の運動の目標と実施状況を把握し、改善した生活習慣が継続していくよう保健師によるアドバイスを行う。「私の運動・体重日記」(e2)は、種目別の運動実践状況を毎日記載するとともに、体重、血圧も毎日の測定結果を記載し、自身の運動実践状況についての自己評価を記入する形となっている。

また食生活面については、4回目以降、自分の食事傾向が理解できるように毎回「食事記録表(実践用)」(e4)を提出してもらい、栄養士が食事内容の変化の有無等を確認して書面によるアドバイスを行う。

## (7) プログラム終了時の個別相談と再目標設定

7回目教室時に行った各種検査・測定の結果をもとに、ケース検討会で参加者一人ひとりの変化について確認し、8回目教室時に個別相談を行う。個別相談の内容は開始時(教室2回目)と同様である。個別相談後に目標を再設定し、プログラム終了後も自己実践が継続するように促す。

## (8) 動機づけや仲間づくりのための仕掛け

### 1) 参加者名簿

教室参加者間の連絡等に利用し、参加者間の相互理解を図るため、1回目に名簿を配布する。個人情報保護のため、住所は字名までとし、参加者相互の連絡のため電話番号は掲載する。

## 2) 各コースの集合写真

各コースごとの参加者間の相互交流を図るために、1回目に全員で写真を撮り、2回目に氏名入り写真を配布する。

## 6. 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5に示す。

## 7. 改善を必要とする点

### (1) 教室の開催回数・様式

8回コースの中で1、2回目及び7、8回目は検査及び個別相談に費やされている。そのため、コスト面からも検査の1回分は基本健診結果を活用するスタイルを検討する必要がある。

### (2) 支援材料の様式について

必要に応じて作成したものの、随時改善する必要がある。

ケース検討会資料の「ヘルスアップ教室参加者個票」(g1)等整備する必要がある。

### (3) アセスメント票の統一について

各市町村独自項目の他に「県民健康・栄養調査」や国の国民栄養調査の項目等を含めた統一したアセスメント項目を検討することも1つの手段である。

図表5 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. 食事記録表(開講式用)	全員	開講式で配布 1回目に回収	普段の食事の摂取量、間食の頻度等をおおまかに記録し、自分の食生活に関心をもつ。	普段の1日分の食事記録を1回目までに自宅で記入し、1回目の受付に提出する。それをもとに食事分析結果表を2回目までに作成する。 計量器がある場合はご飯の摂取量を測定し記録する。	○
	a2. 健康度指標アンケート	全員	開講式で配布 1回目に回収 7回目に配布・回収	運動、食事、休養、健診受診状況、健康意識等の生活習慣について広く把握する。	開講式で配布・説明し自宅で記入のうえ、1回目の受付で回収する。 7回目に配布しその場で記入・回収する。 教室修了1年後に郵送し自宅で記入後、市に郵便で返戻する。 参加者の教室参加中の健康意識や生活習慣の変化をつかむ。	○
	a3. 体力測定記録用紙(健康度測定問診表)	全員	1回目 ケース検討会7回目	1、7回目の体力測定、血圧、形態測定結果を記録し、変化の有無と日頃の実践結果を確認する。	1、7回目の測定時に記録する。 データをもとに健康度測定個人結果表を作成する。	

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
アセス メント	a4.健康度測 定個人結果表	全員	ケース検 討 会 2回目 8回目	1、7回目の検査結果 を時系列的に並べ、 経過を追ってわかり やすく提示する。 運動等の効果の評価。 運動・食生活相談時 の動機づけになる。	2、8回目の個別相談時に本人 に配布説明する。 血液検査データ、及び体力測定 データの表示ができ、総合的に 効果をみようとするもの。	
	a5.食事分析 結果表	全員	ケース検 討 会 2回目 8回目	これまでの食事の内 容、バランス等がわ かり、無意識のう ちに摂っていた食事 を見直すきっかけと する。	1、7回目に提出いただく食事記 録をもとに栄養士が人力し、バ ランス、カロリー等を表示する。 2、8回目の個別相談時に栄養 士が本人に説明する。	
目標 設定	b1.目標記入 表	全員	1回目 2回目 ケース検 討 会 8回目	健康度指標アンケ ートには含まれない家 族状況や食生活面の 支援に必要な炊事担 当者を把握し、より 具体的な支援方法を 探る。 教室参加の理由、本 人の目標を確認し、 教室修了後も目標を 明確にし、行動の継 続を図る。	1回目では検査の待ち時間に記 入する。 ケース検討会では本人の目標を 尊重し、前年度健診結果、1回 目検査結果、食事分析結果をも とに目標を作成する。 1回目及び2回目の結果から経 過に応じた目標の再確認、修了 後の目標を設定し、継続を図る。	○
	b2.わたしの 健康習慣づく りノート (再掲：e5)	全員	ケース検 討 会 2回目 8回目	本人の目標とケース 検討会での結果をも とに目標達成方法の 具体案を提示する。 個別相談記録とし ても使用する。	b1の本人の目標とケース検討 会で検討した目標を一覧表に し、ケース検討会で具体案の項 目を作成する。 2、8回目の個別相談時に保健 師、栄養士、健康運動指導士が これをもとに本人の意向を重視 しながら具体案を提示する。	○
支 援	知 識 ・ 技 術	全員	1回目～ 4回目	運動の開始時、疲労 時、終了時に実施す る内容の紹介。 自宅等でも継続実施 する。 体のどの部分を意識 して実施するかをわ かりやすく提示する。	1回目でウォーキング前後のス トレッチを学ぶ。 2回目以降ほぼ毎回繰り返し実 施する。 支援は健康運動指導士が行う。 自分で実践する際の手引きとす る。	
			1回目 5回目 6回目 7回目 8回目	食生活相談の時間が 十分に取れないた め、短時間で効果的 な支援を行う。 検査データや食事記 録から、比較的多く みられる間食や飲酒 との検査データとの 関連について学ぶ。	栄養士による集団教室を行う。 身近な食品の例、フードモデル 等でわかりやすく説明する。 スポーツ飲料の糖分の資料等は ご家族にも使える資料の活用。	
	c3.摂取エネ ルギーについ て (プリント)	全員	3回目	カロリー控えめの調 理法を紹介する。	油脂類を使う時の調理法につい て説明。 説明できなかった所は各自、家 で読んでもらう。	

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
支援 知識・ 技術	c4.野菜の調理法	全員	3回目	1日に必要な野菜の目安を知る。	1日に必要な野菜の量を生野菜を使って、調理前と調理後を見比べる。 緑黄色野菜と淡色野菜の種類と量の違いを説明。	
	c5.薄味でも美味しく食べられる調理のコツ	全員	3回目	だしのとり方や酸味料（酢、レモン）をうまく使うことにより、薄味でもおいしく食べることができるコツを紹介する。	自宅で活用するための資料とする。	
	c6.ダンベル体操	全員	3回目 7回目	ダンベルの持ち方から実践方法を表示する。 筋力アップ体操として自宅でも継続できるよう配布する。 冬期の雪など天候が悪くウォーキングができない時の代替運動としてダンベル体操を利用していただく。	3回目、7回目、8回目に繰り返し実施する。 支援は健康運動指導士が行う。 1回目の運動講話で筋力アップ体操の有効性、継続実践、必要性について説明する。 自分で実践する際の手引きとする。	
	c7.水中エクササイズ（プリント）	全員	6回目	参加者が教室で学習した内容を別の機会にも実践できるように配布する。 漠然とした水中ウォーキングから内容を組み立ててやる水中ウォーキングへ活用できる。	自分で実践する際の手引きとする。	
	c8.食品80キロカロリーガイドブック（冊子）	全員	4回目	見て覚える本として80キロカロリーはどのくらいなのかカラー写真で示してあるので、量と質がわかりやすい。	80キロカロリーの目安として量もわかり、食事記録表を書くのに役立ててもらおう。 緑黄色野菜と淡色野菜の種類と量の違いを説明する。 普段、何気なく食べる食品がどのくらいのカロリーや量だったのかを確認できる。 1週間の貸し出しで5回目に返してもらおう。	
	c9.ヘルシー献立（プリント）	全員	4回目	試食用献立の作り方を紹介する。 1食分の摂取量の標準的な目安を食べてみて、表示により何グラムかを知り、生活に取り入れやすくする。 自宅でも作って食べてみる。	4回目の試食及び食生活講話時配布し栄養士が説明する。 今後の食事摂取時の1食分の献立として参考にしてもらおう。 季節感や主菜の異なる3食分の献立例を配布する。	
	c10.試食（1食分）	全員	4回目	1食分の量や味付けを試食して、普段の食事とくらべてもらう。	食べ終わった後、感想を聞いてみる。	

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	
支援	知識・技術	c11.なにをどれだけ食べたらよいか (4群点数法、冊子)	全員	4回目	1日の摂取バランスを見るために利用している。 1000種類以上もある食品をわずか4つに分類できる。また、特徴が似ているもの同士を集めて分けてあるので覚えやすい。	4つに分類された食品を1日どのくらい必要なのかを基本の1日1600キロカロリー (20点) をパターンとして本を見ながら黒板に書きながら説明していく。 80キロカロリー＝1点として点数で表す。	
	自己実践支援	e1. 歩数計	全員	1回目から終了まで毎日	歩数を測定し、ウォーキングの達成感、満足感を知る。 毎日記録することにより、体調や意欲のバロメーターにする。 目標運動量の設定の再確認。	1回目に配布し、利用の仕方を説明する。 1日目は普段どおりの生活での歩数を記録する。 2日目以降は1日目プラス1000歩を目標にする。 2回目に検査結果から目標歩数を提示し実践する。 8回目についてもその後の歩数目標を提示する。	
		e2. 私の運動・体重日記 (毎日記録)	全員	1回目から終了まで毎日	1回目の翌日から毎日の歩数、実施している運動の内容、体重等を記録し、実践結果を把握する。 目標の到達感を確認でき継続への意欲につながる。 教室受付時に毎回提出してもらい運動習慣の定着化の傾向や取り組み意欲を確認する。	教室参加2日目から毎日歩数計を付け、就寝前に記録する。 教室受付時に毎回提出し歩数、運動内容を確認する。 歩数の他、ダンベル、ストレッチ、その他の運動等各自実践していることも確認する。 教室修了後も基本健診実施時期までの記録表を添付し活動の継続を勧める。	○
		e3. 心拍計	全員	2回目 3回目	各個人に合った効果的な運動強度で実践する。 効果的な運動強度を心拍数測定で確認し体験を通し速さを覚える。	有酸素運動 (ウォーキングなど) の効果的な目標心拍数を各個人に提示、確認する。 2回目に健康運動指導士から使い方の説明をうけ、3回目までの1週間貸し出しし、自宅で利用する。運動強度 (速さ) と脈拍測定によるチェック方法を説明する。	
		e4. 食事記録表 (実践用)	全員	4回目 5回目 6回目 7回目	4回目の食生活講話時に記録の書き方を学び自己の摂取状況の偏りや傾向を把握する。 計量可能な場合は計量し記録する。 4群点数法の分類を参考に摂取食品群にチェックし、1日に摂らなかった食品を知る。	1日分の食事記録表を5回目以降毎回提出し、毎回栄養士が分類上のチェックをし、偏りや間食の内容等改善点について記入し次回返却する。 7回目の食事記録表から食事分析記録表を作成し個別健康相談時に活用する。	○

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
支援 自己 実践 支援	e5.わたしの 健康習慣づく りノート (再掲：b2)	全員	ケース検討 会 2回目 8回目	本人の目標とケース 検討会での結果をも とに目標達成方法の 具体案を提示する。 個別相談記録として も使用する。 教室修了後も新たな 目標設定に向けて取 り組む方向性を提示 する。	ケース検討会で2回目以降目標 として実施的其他内容と7回目の 体力測定、血液検査結果を確認 し、努力してきた点、効果が表 れた点、効果は表れていないが 生活習慣として定着しつつある 点等8回目の個別相談時に活用 し教室修了後の新たな目標設定 につなげる。 8回目の個別相談時に保健師、 栄養士、健康運動指導士がこれ をもとに本人の意向を重視しな がら具体案を提示する。	○
支援 記録	g1.ヘルスア ップ教室参加 者個票	全員	ケース検討 会 2回目 8回目	ケース検討のスムー ズな進行。 支援スタッフが参加 者の状況を総合的に 把握する。	1回目終了後ケース検討会まで に参加者ごとに下記資料から情 報を収集し各担当保健師が作成 する。 ケース検討会で支援スタッフが 情報を共有し、具体案等を提示 する。 利用データ 体力測定用紙 目標記入表（ヘルスアップ 教室1回目） 健康度測定個人結果表 食事分析結果表 わたしの健康習慣づくりノ ート 前年度基本健診結果 前年度人間ドック結果 家族構成	○
その他	h1.同意書	全員	1回目	教室参加に伴う、個 人データの使用に関 する同意をいただく もの。	1回目に教室の趣旨と教室の効 果判定のための検査データや医 療費データの使用について説明 し理解をいただき署名し提出い ただく。	

## a1. 食事記録表（開講式用）

---

### （ねらい）

普段の食事の摂取量、間食の頻度等大まかに記録し、自分の食生活に関心をもつ

### （対象者）

・参加者全員

### （使用のタイミング）

・開講式で配布し、1回目に回収

### （内容・利用方法）

- ・普段の1日分の食事記録を1回目までに自宅で記入し、1回目の受付に提出する。それをもとに食事分析記録表を2回目までに作成する
- ・計量器がある場合はご飯の摂取量を測定し記録する

### （出典）

・『食事記録表』（著者名：（財）栃木県健康倶楽部）

a1. 食事記録表（開講式用）

## 食事記録表

平成 年 月 日

コース

氏名

	献立名	材料名	量 (g ml)
朝食 (時)			
昼食 (時)			
夕食 (時)			
間食 (時)			

食べたものは  
すべて(間食も)  
記入しましょう。

### 食事記録表 (記入例)

6月 1日

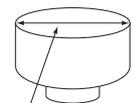
氏名 ○○○○

	献立名	材料名	量 (g ml)
朝食 (時)	ごはん	めし	200g
	味噌汁	みそ じゃがいも わかめ	大さじ1 1ヶ 少々
	納豆	納豆 たれ	1パック 1ヶ
	漬物	きゅうり	1本
	トマト	トマト 塩	中1ヶ
	牛乳	低脂肪乳	コップ1杯 200cc
昼食 (時)	お弁当		
	ごはん	めし	200g
	卵焼き	卵 砂糖 しょうゆ 油	1ヶ 小さじ1 少々 少々
	唐揚げ	(冷凍のもの)	2ヶ
	鮭	鮭	1切
	ほうれん草のバター炒め	ほうれん草 バター 塩	30g 少々 少々
	トマト	ミニトマト	2ヶ
	いちご		小3ヶ
夕食 (時)	ごはん	めし	200g
	味噌汁	みそ 豆腐 わかめ	大さじ1 1/4丁 少々
	とんかつ (市販のもの)	豚肉 小麦粉 卵 パン粉	150g
		油	
	サラダ	レタス きゅうり トマト	30g 中1本 1個
		シーチキン マヨネーズ	1/2缶 大さじ2
間食 (時)	まんじゅう		1個
	スポーツ飲料		500ml
	ポテトチップス		1/2袋
	コーヒー	コーヒー・砂糖	砂糖小さじ1杯

どうしてもgが  
わからない時は  
具体的に記入し  
てください。

ごはんの量  
は、できるだ  
け量って記入  
しましょう。  
はじめに、茶  
碗の重さを量  
ります。  
次にごはんを  
盛った状態で  
量り、茶碗の  
重さを差し引  
きます。

※はかりが  
ない場合



この長さを計っ  
てください。  
( cm)

## a2. 健康度指標アンケート

### (本票を用いたアセスメントのねらい)

- ・これまでの健診結果に現れた傾向がどのような生活習慣及び健康意識のもとで実践されてきたのかを把握する
- ・具体的には、健診の受診状況、疾病の既往・治療状況、ストレス、運動、食生活、嗜好等の面から把握する
- ・これらの習慣が教室の参加前後で変化するのか、検査結果とはどう関わるのかをつかむことをねらいとした

### (対象者)

参加者全員

### (使用のタイミング)

- ・開講式で配布・説明し、教室1回目に回収し、記入漏れ等のチェックをする
- ・7回目に配布し、待ち時間に記入、回収する
- ・プログラム効果の評価のため、教室開始1年後に配布し記入後郵送で回収する

### (活用方法)

- ・一人ひとりの運動、食生活習慣傾向はケース検討会資料(g1.ヘルスアップ教室参加者個票)で整理し、個別相談で活用する

### (記入方法)

- ・原則として自記式
- ・問2、問18、問19、問20は記入、その他は○印をつける

### (各設問のねらい)

#### 1) 運動

- ・最近1年間の運動頻度と時間で運動の状況を把握する
- ・運動をしていない者についてはその理由を把握することにより、参加者が運動に取り組めない理由をどうとらえているのかを把握し、今後の施策検討等に活用する

#### 2) 食生活の傾向

- ・嗜好及び間食の状況もあわせて把握する
- ・問16の(5)(A)～(Q)については1週間の摂取頻度を把握する

### (結果の判定方法と支援への結びつけ方)

項目	判定パターン	支援の要点
問17 飲酒	1. 飲む －頻度1.ほとんど毎日	休肝日の設定のすすめ
問18 喫煙	1. 吸っている －③禁煙の関心:あり	個別禁煙健康教育の手法による禁煙教育の実施

### (出典)

- ・『二本松市健康度指標アンケート』（著者名：福島県立医科大学公衆衛生学講座教授 安村誠司 H14年度作成）

a2. 健康度指標アンケート

**健康度指標アンケート**

問1. あなたはふだん自分で健康だと思われますか。あてはまるものを1つだけ選んで○をつけてください。

1. 非常に健康だと思う      2. まあ健康な方だと思う  
3. あまり健康ではない      4. 健康ではない

問2. 最近1年間の健康状態についておたずねします。

- (1) あなたの身長と体重を記入してください。      身長  cm      体重  kg  
(2) ふだんの血圧はどのくらいですか。      最高       最低

問3. あなたは自分の健康にとって望ましい体重（適正体重）を知っていますか。

1. はい      2. いいえ

問4. 最近1年間にあなたは次の検診を受けましたか。

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| (1) 健康診断（血圧・心電図・血液検査等）   | 1. はい      2. いいえ |
| (2) 結核・肺がん検診（胸部レントゲン検査等） | 1. はい      2. いいえ |
| (3) 胃がん検診（胃透視・胃カメラ等）     | 1. はい      2. いいえ |
| (4) 大腸がん検診（便潜血検査・大腸カメラ等） | 1. はい      2. いいえ |
| (5) 子宮がん検診（内診・細胞診等）      | 1. はい      2. いいえ |
| (6) 乳がん検診（触診等）           | 1. はい      2. いいえ |

問5. あなたは定期的に歯科健診（歯石の除去、歯面清掃を含む）を受けていますか。

1. はい      2. いいえ

問6. あなたは、歯をみがいていますか。あてはまる数字に○をつけてください。

- 毎日みがく (1. 1回      2. 2回      3. 3回以上)      4. ときどきみがく      5. みがかない

問7. あなたは今までに次の病気にかかったことがありますか。あてはまる数字に○をつけてください。

- |                 |   |
|-----------------|---|
| (1) 脳卒中         | 1. ない      2. ある→(1. 治療中      2. 治療済み      3. 未治療・治療中断) |
| (2) 高血圧         | 1. ない      2. ある→(1. 治療中      3. 未治療・治療中断)              |
| (3) 狭心症・心筋梗塞    | 1. ない      2. ある→(1. 治療中      2. 治療済み      3. 未治療・治療中断) |
| (4) 肝臓病（肝炎等）    | 1. ない      2. ある→(1. 治療中      2. 治療済み      3. 未治療・治療中断) |
| (5) 糖尿病         | 1. ない      2. ある→(1. 治療中      3. 未治療・治療中断)              |
| (6) 高脂血症        | 1. ない      2. ある→(1. 治療中      2. 治療済み      3. 未治療・治療中断) |
| (7) がん          | 1. ない      2. ある→(1. 治療中      2. 治療済み      3. 未治療・治療中断) |
| (8) 心や精神の病気     | 1. ない      2. ある→(1. 治療中      2. 治療済み      3. 未治療・治療中断) |
| (9) 歯周病（歯ぐきの病気） | 1. ない      2. ある→(1. 治療中      2. 治療済み      3. 未治療・治療中断) |

問8. あなたは健康のために何かしていることがありますか。ある場合は、あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. ある → 1. 運動      2. 栄養（食事）      3. 休養      4. その他  
2. ない

→ 何もしていない理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 特に気をつける必要を感じない      2. 面倒・意志が弱い      3. 費用がかかる  
4. 適切な施設・場所がない      5. 時間がない      6. やり方が分からない  
7. 健康上の理由（持病があるため等）      8. 周囲・家族の理解がない      9. その他（      ）

## a2. 健康度指標アンケート

問9. あなたは、自分の休養は十分だと思いますか。

1. 十分である      2. まあ十分である      3. 不足しがちである      4. 不足している

問10. あなたの一日の睡眠時間はどのくらいですか。

1. 6時間未満      2. 6～7時間      3. 8～9時間      4. 10時間以上

問11. 睡眠が十分にとれていると思いますか。

1. とれている      2. どちらともいえない      3. とれていない

問12. 日頃、ストレスを感じることはありますか。

1. とても強く感じる      2. ある程度感じる      3. 感じない

問13. あなたは、積極的に外出するほうですか。(外出には日常生活の中での買物や散歩を含めます)

1. はい      2. いいえ

問14. あなたは、地区の催しや行事(公民館活動など)に参加していますか。

1. よく参加する      2. たまには参加する      3. ほとんど参加しない

問15. 最近1年間の運動について、あてはまるものを1つ選んで○をつけてください。

1. 何らかの運動をほとんど毎日している  
2.       "       週2～4回程度している  
3.       "       週1回程度している  
4. ほとんど(まったく)していない
- 付問1・2へ  
付問3へ

付問1. 問15で1～3を選んだ方におたずねします。どのような運動をしていますか。実施しているものすべてに○をつけてください。

1. 歩行(速歩、ウォーキング等)、散歩      2. ジョギング、ランニング  
3. 自転車、サイクリング      4. 水泳、水中運動  
5. 社交ダンス、民舞(民踊)      6. 球技(テニス、バレーボール等)  
7. スキー、スケート      8. ゴルフ  
9. 室内運動器具の利用(ルームランナー、ウェイトトレーニング、ダンベル運動等)  
10. 体操(ラジオ体操、ストレッチ体操、ヨガ、太極拳等)  
11. その他( )

付問2. 問15で1～3を選んだ方におたずねします。1回の運動時間はどれくらいですか。付問1で複数の運動を選んだ方は、もっとも運動時間の長いものについてお答えください。

1. 15分未満      2. 15～30分未満      3. 30分以上

付問3. 問15で4を選んだ方におたずねします。その理由は何ですか。あてはまるものをいくつでも選んで○をつけてください。

1. 施設、場所がない      2. 何をどのようにやったらよいかわからない  
3. 仕事(労働)で十分体を動かしている      4. 一緒に運動する仲間がない  
5. 健康上の理由(持病等があるため)      6. 特に必要と思わない  
7. やりたくない      8. 忙しい・時間がない  
9. その他

問16. あなたの食生活についておたずねします。

(1) 朝食はだいたい毎日とっていますか。

1. はい 2. いいえ

(2) 間食をとる習慣がありますか。

1. はい 2. いいえ

(3) 外食をしたり食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしていますか。

1. はい 2. いいえ

(4) 食生活で気をつけて実行していることがありますか。

1. ある 2. ない

(5) 次の食べ物を、1週間に何回くらい食べていますか。

(A) ごはん

1. 毎食 2. 一日に二回 3. 一日に一回 4. 日によって食べないときがある

(B) 漬物

1. 毎食 2. 一日に二回 3. 一日に一回以下 4. ほとんど食べない

(C) 味噌汁 (すまし汁も含みます)

1. 毎食 2. 一日に二回 3. 一日に一回以下 4. ほとんど食べない

(D) パン (ごはんの代わりとして食べるパンです)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

(E) めん類 (ごはんの代わりとして食べるめん類です)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

(F) 魚介類 (生鮮、加工品すべての魚や貝類)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

(G) 肉類 (生鮮、加工品すべての肉類)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

(H) 卵 (鶏卵、うずらなどの卵で、魚の卵は除きます)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

(I) 牛乳 (コーヒー牛乳やフルーツ牛乳は除きます)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど飲まない

(J) 甘味飲料 (乳酸飲料、ジュースなど)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど飲まない

(K) 大豆製品 (豆腐などの大豆を使った食品)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

(L) 緑黄色野菜 (にんじん、ほうれん草、かぼちゃなどの色の濃い野菜)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

a2. 健康度指標アンケート

(M) 海藻（生、干物を問いません）

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

(N) いも類

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

(O) 果物（生鮮、缶詰を問いません）

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

(P) 甘いもの（キャンディー、チョコレート菓子などで、果物は除きます）

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

(Q) 油脂類（油いため、パンにぬるバター、マーガリンなど油を使う料理の回数です）

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

問17. 飲酒についておたずねします。

あなたはお酒（アルコール類）を飲みますか。

1. 飲む 2. 以前は飲んでいましたが、今はやめた 3. 飲まない

「飲む」人におたずねします。

①どのくらいの頻度で飲みますか。

1. ほとんど毎日 2. 週4~5回 3. 週2~3回 4. 週1回以下

②飲む量を平均すると、1日あたりどの位ですか。日本酒にあてはめて計算してください。  
（計算の仕方は、右の表のとおりです）

1日平均、日本酒として

1. 1合より少ない 2. 約1合  
3. 約2合 4. 約3合  
5. 約4合 6. 約5合以上

焼酎1合は……………	日本酒約1.5合	} に当たる
ビール大びん1本は……………	日本酒約1合	
ウイスキーダブル1杯は……………	日本酒約1合	
ワイングラス2杯は……………	日本酒約1合	
うすめて飲むときは、もとの量で計算してください。		

問18. 喫煙についておたずねします。

(1) あなたは煙草（たばこ）を吸いますか。

1. 吸っている 2. 以前は吸っていたが、やめた 3. 吸わない

「吸っている」方におたずねします。

①1日平均して、何本位吸いますか。

本

②たばこをほとんど毎日吸うようになったのは、何歳の時からですか。

歳

③禁煙することに関心がありますか。

1. はい 2. いいえ

(2) あなたの家族で、あなたを含めて、たばこを吸っている方はいますか。

1. いる 2. いない

1に○をつけた方におたずねします。

たばこを吸う方は、家の中で、たばこを吸う場所や時間の工夫（分煙）をしていますか。

1. している 2. していない人がいる

(3) 次の病気の中で「たばこの影響」があると思われるものすべてに○をつけてください。

1. 肺がん 2. 喘息 3. 気管支炎 4. 心臓病  
5. 脳卒中 6. 胃潰瘍 7. 妊娠に関連した異常 8. 歯周病

問19. あなたは、健康づくりのために何が必要と考えますか。

〔 〕

問20. 全体をとおして何でも結構ですので、ご自由にお書きください。

〔 〕

記入して下さったのはどなたですか。

1. 本人      2. 代理人（続柄を教えてください。  ）

記入漏れがないかをご確認のうえ、ご返送ください。

**ご協力どうもありがとうございました。**

## b1. 目標記入表

---

### (ねらい)

- ・健康度指標アンケートには含まれない家族状況や食生活面の支援に必要な炊事担当者を把握し、より具体的な支援方法を探る
- ・教室参加の理由、本人の目標を確認し、教室修了後も目標を明確にし、行動の継続を図る

### (対象者)

- ・参加者全員

### (使用のタイミング)

- ・1回目に記入し、ケース検討会での目標設定時に参照し、2回目の個別相談において本人と確認のうえ目標を設定する
- ・8回目に教室修了後の目標を記入する

### (内容・利用方法)

- ・1回目では検査の待ち時間に記入する
- ・ケース検討会では本人の目標を尊重し、前年度健診結果、1回目検査結果、食事分析結果等をもとに目標を作成する
- ・1回目及び2回目の結果から経過に応じた目標の再確認、プログラム終了後の目標を設定し、継続を図る

### (出典)

- ・二本松市作成



## b2. わたしの健康習慣づくりノート（再掲：e5）

---

### （ねらい）

- ・ 本人の目標とケース検討会での結果をもとに目標達成方法の具体案を提示する
- ・ 個別健康相談記録としても使用する
- ・ 教室修了後も新たな目標達成に向けて取り組む方向性を提示する

### （対象者）

参加者全員

### （使用のタイミング）

- ・ 7回目終了後のケース検討会で教室修了後の目標設定案の検討時及び8回目の個別相談時

### （内容・利用方法）

- ・ ケース検討会で2回目以降目標として実施してきた内容と7回目の体力測定、血液検査結果を確認し、努力してきた点、効果が表れた点、効果は表れていないが生活習慣として定着しつつある点等を8回目の個別相談時に活用し教室修了後の新たな目標設定につなげる
- ・ 8回目の個別相談時に保健師、栄養士、健康運動指導士がこれをもとに本人の意向を重視しながら今後の目標や具体案を提示する

### （出典）

- ・ 二本松市作成

b2. わたしの健康習慣づくりノート（本人・担当者共用）

ヘルスアップ教室

平成 年

わたしの健康習慣づくりノート

コース No.

本人・担当者共用

氏名

性別 ( )

生年月日 S

年齢 ( 才)

		( 年 月 日)	( 年 月 日)
		自己目標 ・ 教室での目標	自己目標 ・ 教室での目標
食生活相談	①	( )を減らす・増やす	① ( )を減らす・増やす
	②	ご飯の量を( g)から( g)にする	② ご飯の量を( g)から( g)にする
	③	揚げ物・炒め物の回数を減らす 週計 回	③ 揚げ物・炒め物の回数を減らす 週計 回
	④	マヨネーズの回数・量を減らす 週計 回	④ マヨネーズの回数・量を減らす 週計 回
	⑤	くだもの( )を1日( )に減らす	⑤ くだもの( )を1日( )に減らす
	⑥	漬物・味噌汁を( )に減らす	⑥ 漬物・味噌汁を( )に減らす
	⑦	しょうゆ・塩・みそを減らす( )	⑦ しょうゆ・塩・みそを減らす( )
	⑧	めん類の汁を残す( )	⑧ めん類の汁を残す( )
	⑨	アルコール( )量を1日 合・ccにする	⑨ アルコール( )量を1日 合・ccにする
	⑩	休肝日を週 回設ける( 曜日)	⑩ 休肝日を週 回設ける( 曜日)
	⑪	間食を減らす・やめる(特に )	⑪ 間食を減らす・やめる(特に )
	⑫	カルシウム( )・鉄分( )を毎日摂る	⑫ カルシウム( )・鉄分( )を毎日摂る
	⑬		⑬
	⑭		⑭
運動相談	①	歩数1日( 歩)を目指す	① 歩数1日( 歩)を目指す
	②	ストレッチ体操をする 週 回	② ストレッチ体操をする 週 回
	③	ダンベル体操をする 週 回	③ ダンベル体操をする 週 回
	④	1日のうちいつ( )行う	④ 1日のうちいつ( )行う
	⑤	を週 回行う	⑤ を週 回行う
	⑥		⑥
	⑦		⑦
保健相談	①	検査データ( )の説明	① 検査データ( )の説明
	②	受診状況(病院: 月 回) 治療の継続・受療( )	② 受診状況(病院: 月 回) 治療の継続・受療( )
	③	たばこを1日( 本)に・( 日間)休む・禁煙する	③ たばこを1日( 本)に・( 日間)休む・禁煙する
	④	体重を( )月までに( )kgにする	④ 体重を( )月までに( )kgにする
	⑤		⑤

## e2. 私の運動・体重日記（毎日記録）

---

### （ねらい）

- ・1回目の翌日から毎日の歩数、実施している運動の内容、体重等を記録し、実践結果を把握する
- ・参加者は目標の到達感を確認でき継続への意欲につながる
- ・支援者は、運動習慣の定着化の傾向や取り組み意欲を確認する

### （対象者）

- ・参加者全員

### （使用のタイミング）

- ・1回目からプログラム終了まで毎日自宅で記入する。教室受付時に毎回提出してもらう

### （内容・利用方法）

- ・教室参加2日目から毎日歩数計を付け就寝前に記録する
- ・教室受付時に毎回提出し歩数、運動内容を確認する
- ・歩数の他、ダンベル、ストレッチ、その他の運動等各自実践していることも確認する
- ・教室修了後も基本健診実施時期までの記録表を添付し活用の継続を勧める

### （出典）

- ・二本松市作成（著者名：（有）パル）

e2. 私の運動・体重日記（毎日記録）

「ヘルスアップ教室」私の運動・体重日記

期間 平成 年 月 日～平成 年 月 日まで

No.	氏名	運動記録						自己評価
		体重	血圧	ウォーキング	ダンベル	シェイプアップ	ストレッチング	
				歩数	体操	体操		
記入例	55.5	135/80	8765	△		○	○	
(この欄は、評価を右上の□から選び記入)								
/	/	/						
/	/	/						
/	/	/						
/	/	/						
/	/	/						
/	/	/						
/	/	/						
/	/	/						
/	/	/						
/	/	/						
/	/	/						
/	/	/						
/	/	/						
/	/	/						
/	/	/						
/	/	/						
/	/	/						
/	/	/						

◎=大変良い  
○=良い  
△=普通  
×=悪い

## e4. 食事記録表（実践用）

---

### （ねらい）

- ・ 4回目の食生活講話時に記録の書き方を学び、自己の摂取状況の偏りや傾向を把握する
- ・ 計量可能な場合は計量し記録する
- ・ 4群点数法の分類を参考に摂取食品群にチェックし、1日にとらなかった食品を知る

### （対象者）

参加者全員

### （使用のタイミング）

- ・ 書き方については、4回目の教室時に栄養士から説明を受け、5回目以降7回目まで毎週1日分の食事記録を提出する

### （内容・利用方法）

- ・ 1日分の食事記録を5回目以降毎回提出し、毎回栄養士が分類上のチェックをし、偏りや間食の内容等改善点等について記入し次回返却する
- ・ 7回目の食事記録表から食事分析記録表を作成し個別健康相談時に活用する

### （出典）

- ・ 二本松市作成（参考：（財）栃木県健康倶楽部）

e4. 食事記録表 (実践用)

食事記録表

コースNo.	氏名			第1群		第2群		第3群			第4群							
				牛乳・乳製品	卵	肉	魚・貝類	豆・豆製品	野菜	芋・かぼちゃ	果物	きのこ・海藻	穀物	油脂	砂糖	その他の調味料	嗜好品	
年		月		日分		献立名		材料名		分量 (g)								
朝食 ( 時 分)																		
昼食 ( 時 分)																		
夕食 ( 時 分)																		
間食 ( 時 分)																		
合 計																		

## g1. ヘルスアップ教室参加者個票

---

### (ねらい)

- ・ 支援スタッフが参加者の状況を総合的に把握し、ケース検討のスムーズな進行を図る

### (対象者)

参加者全員

### (使用のタイミング)

- ・ 1回目の後及び7回目の後に開催するケース検討会において支援スタッフ間のみ活用
- ・ 支援スタッフが2回目、8回目の個別相談時に参照する

### (内容・利用方法)

- ・ 1回目終了後ケース検討会までに参加者毎に下記資料から情報を収集し、各担当保健師が作成する
- ・ ケース検討会で支援スタッフが情報を共有し具体案等を提示する
- ・ 利用データ
  - ・ 体力測定記録用紙 (a3)
  - ・ 目標記入表 (ヘルスアップ教室1回目) (b1)
  - ・ 健康度測定個人結果表 (血液検査・体力測定結果記入表) (a4)
  - ・ 食事分析結果表 (a5)
  - ・ わたしの健康習慣づくりノート (b2)
  - ・ 前年度基本健診結果、前年度人間ドック結果
  - ・ 家族構成

### (出典)

- ・ 二本松市作成

g1. ヘルスアップ教室参加者個票

ヘルスアップ教室参加者個票

コース・No                      氏名

1 既往歴及び現病歴

		病院名	時 期
(1) 脳卒中	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(2) 高血圧	(治療中                      ・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(3) 狭心症・心筋梗塞	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(4) 肝臓病(肝炎等)	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(5) 糖尿病	(治療中                      ・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(6) 高脂血症	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(7) がん	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(8) 心や精神の病気	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(9) 歯周病	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
(10) その他	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)
	(治療中・治療済・未治療・治療中断)		(S・H 年頃から)

2 自覚症状

1回目

(1) 痛みがある(腰・膝・肩・頭・その他                      )	
(2) 日頃ストレスを感じることもある	
(3) その他	

3 生活習慣

1回目

栄養  
レーダ

(1) 歯磨きの習慣がない		
(2) 睡眠が十分にとれていない		
(3) 運動はほとんどしていない		
(4) 欠食あり		
(5) 間食をとる習慣がある		
(6) 塩分を多くとる(漬物または、味噌汁を毎食、1日に2回)		多・少
(7) 果物をよく食べる(ほとんど毎日、2日に1回)		
(8) 甘いものをよく食べる(ほとんど毎日、2日に1回)		
(9) 脂肪分を好む(ほとんど毎日、2日に1回)		多・少
(10) 鉄分の摂取		少
(11) カルシウムの摂取		少
(12) お酒を男性で2合以上、女性で1合以上飲む(ほとんど毎日、週4~5回)		多・少
(13) 喫煙している		
(14) エネルギー		多・少



