

# 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 (神奈川県藤沢市)

◎モデル事業実施市町村の概況（16年4月1日現在）

総人口	388,985人	国保被保険者数	135,178人
（うち40～64歳人口	131,051人）	（うち40～64歳	41,162人）
（うち65歳以上人口	61,804人）	（うち65歳以上	50,184人）
（うち75歳以上人口	24,622人）	（うち75歳以上	20,811人）

## 1. 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、既存の保健事業を活用して多様な支援メニューを用意し、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り、プログラムの期間は参加者の参加状況に応じて変動する。

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。
- ③3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。

## 2. 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（一次及び二次予防）を行う。

## 3. コースの設定

年1回の健診後の健康相談は全員が受けるが、それ以外の支援メニューは参加者の状況に応じて選択可能とする。大きく分けて以下の3種類のコースを設定する。

### 1) コースの種類

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健康増進プログラム

(健康相談+健康づくりトレーニング+食生活相談+集団教室)

それぞれのコースの中においても、細かな支援メニューについては参加者の状況に応じて選択可能とする。参加者全員が集団教室への参加を可能とし、「健康相談」と「集団教室」が併用されるようにする。

## 2) コースの内容

### コース1

健診の事後支援として、生活習慣病に関する年1回の個別の健康相談を行う。

健診結果 (a3) に基づいてアセスメントを行い、生活習慣病関連の指標 (検査結果) 改善を目標として、ライフスタイルの変容が行われるよう支援する。

希望者には集団教室への参加もできるようにする。

### コース2

生活習慣病予防・改善のため食生活の改善が望まれる人及び希望する人を対象に、コース1の年1回の健康相談に加えて、食生活面の支援として食生活相談を行う。食生活教室・ヘルシークッキング教室(調理実習)などの集団教室への参加も積極的に勧奨する。

さらに、健康相談から半年後の効果の評価として、6か月後効果測定を行い、その結果効果測定報告書 (a4) に基づいて6か月後健康相談を加える。

### コース3

運動実践の場を希望する人にトレーニングの場 (健康づくりトレーニング：週1回トレーニング施設にて運動、利用時間は選択可能) を提供し、運動指導員による運動実践支援を行う。コース2と同様の年2回の健康相談及び6か月後効果測定に加えて、定期的 (年1回) に運動指導員による運動相談を行う。運動施設の利用は、年1回の健診・体力度チェック (運動負荷試験、運動相談を含む) を受けることを条件とする。継続参加についての意思是、体力度チェック時に確認する。

検査の実施及びその後の医学的管理については、トレーニング室がある健康増進施設の診療部門がサポートする。

さらに、集団教室への参加を勧奨するとともに、食生活の改善が望まれる人及び希望する人には食生活相談を行う。

図表1 コース1～3の支援内容

	コース1	コース2	コース3
健診 (年1回)	○	○	○
健康相談 (年1回)	○	○	○
6か月後効果測定	—	○	○
健康相談 (6か月後)	—	○	○
食生活相談	—	○	任意参加
集団教室	任意参加	○	○
健康づくりトレーニング	—	—	○

## 3) 対象とする健診

対象とする健診は次のとおり。30歳代についても、希望する人及び生活習慣病関連指標が急速に悪化することが調査により判明している人については対象とする。

- ①ヘルスチェック：30歳代の国民健康保険被保険者を対象に市単独事業として実施する健診
- ②基本健康診査：40歳以上
- ③総合健診：健康増進施設で行っている健診
- ④その他の健診でも生活習慣病に関する検査結果があれば参加を受け入れる。

## 4. プログラムの実施体制

### (1) スタッフ体制

全対象者（コース1～3）を1000人とした時のスタッフ体制は、保健師（あるいは看護師）5人、管理栄養士1人、運動指導員6人、情報システム管理者1人である。

そのコース別内訳は次のとおり。

	対象人数 (想定)	保健師 あるいは看護師	管理栄養士	運動指導員	情報システム 管理者
コース1	500人	1.5人	0人	0人	1人
コース2	150人	1.0人	0.5人	0人	
コース3	350人	2.5人	0.5人	6人	
合計	1000人	5.0人	1人	6人	1人

### (2) 実施場所

市の外郭保健事業者が運営する健康増進施設内のトレーニング室・各種教室・調理実習室・研修室・相談室において実施する。なお、同施設内には、健診施設及び保健事業のための施設が併設されており、保健と医療の連携が行われている。

### (3) プログラム運営上の工夫

#### 1) 参加者の状況に応じたコース選択・支援メニュー選択

参加者がそれぞれの状況（課題、生活リズム等）に応じてコースを選択することができ、またコース内でも細かな支援メニューについて選択できるようにすることで、無理なく生活習慣改善に向けた取り組みができるようにする。

#### 2) 既存の保健事業の活用

集団教室や健康づくりトレーニングなど市の既存の保健事業を活用して、参加者がさまざまな支援メニューを必要に応じて利用できるようにする。

#### 3) 集団教室の内容・日程の工夫

集団教室について、参加者が参加しやすいように内容・日程などを工夫する。

#### 4) 要医療者の扱い

要医療者については、かかりつけ医（主治医）の承認のもとに参加を可能とする。

#### 5) 年度ごとの参加者の新規募集

波及効果のあるプログラムとするため、年度ごとに参加者を新たに募集する。継続にあたっては支援の必要性のある人を優先するが、本人の希望の有無も配慮する。

#### 6) ケース会議の開催

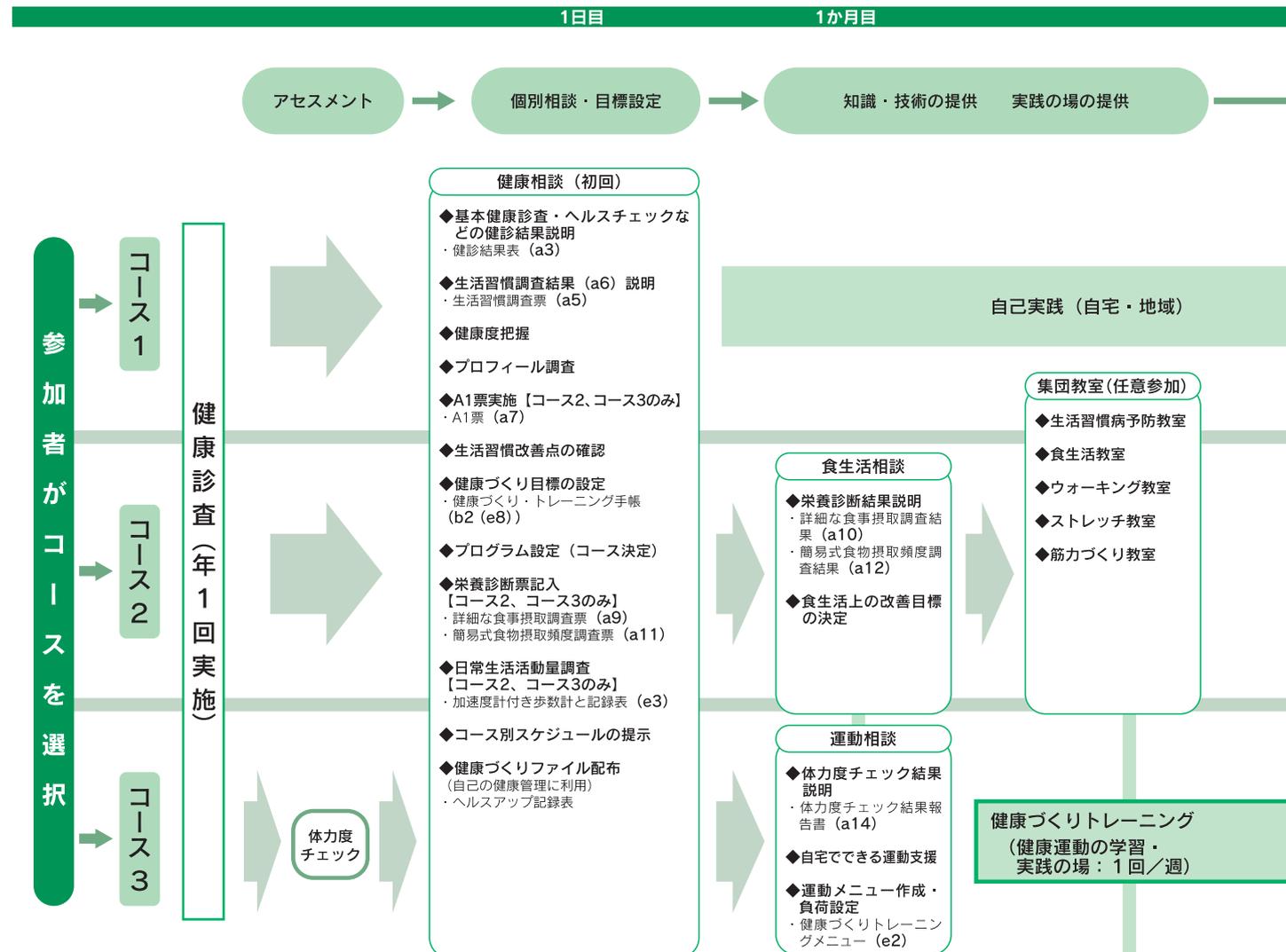
ケース会議は、週1回、各所属の代表者で週1回開催し、各専門職（保健師・看護師・運動指導員・管理栄養士・医師）間で統一した支援方針を検討し作成する。

#### 7) コンピュータシステムを活用した情報管理

プログラムの実施・評価のためのプログラム専用のコンピュータシステムを開発し、必要な情報をすべて入力して、正確かつ効率的運営を行い、専門職種間で情報を共有し、支援内容に統一性を持たせることに役立たせる。

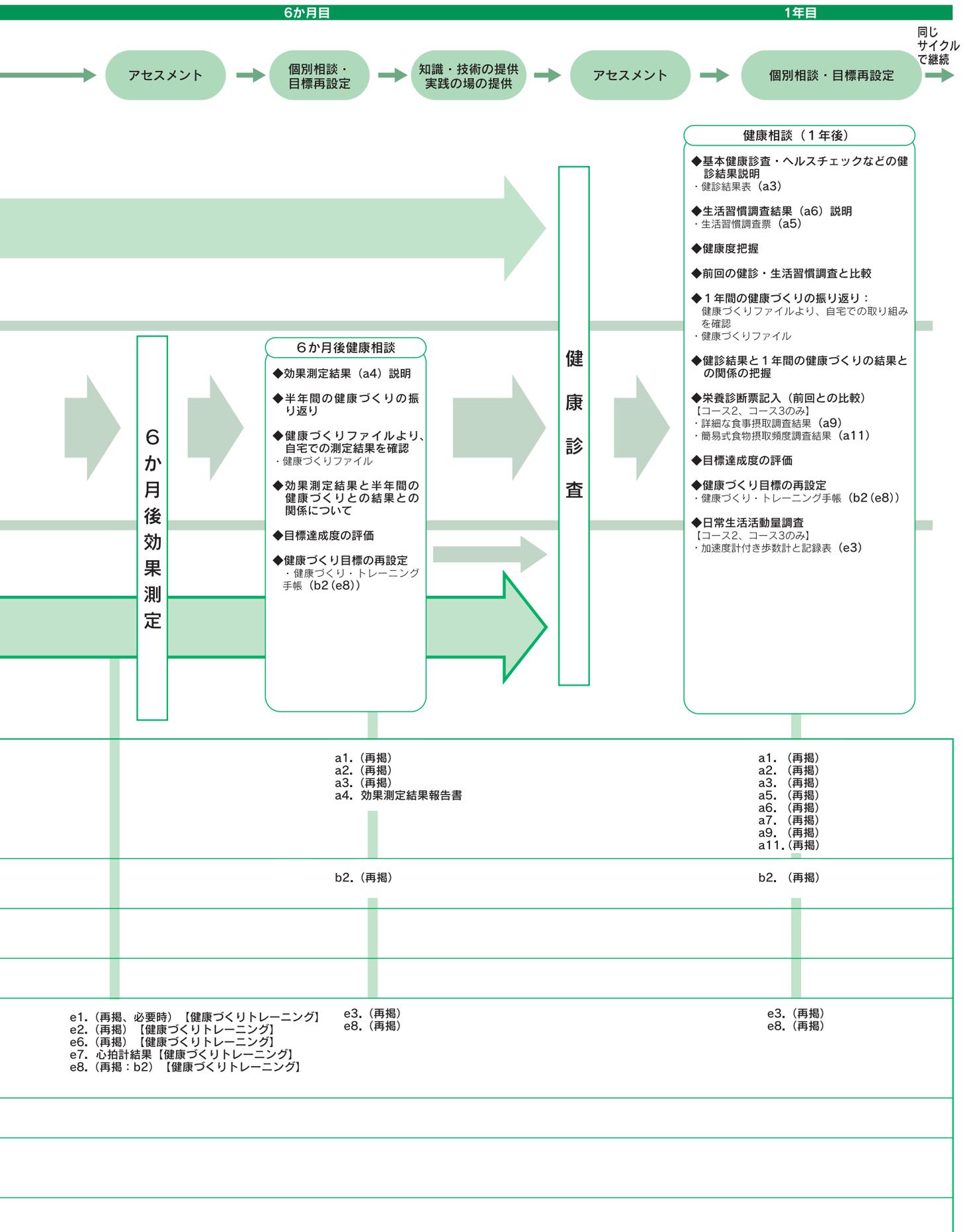


## 5. プログラムの流れ



### 主な支援材料等

アセスメント	a1. 健康づくり支援記録 (再掲：g1) a2. 健康相談票 (再掲：b1,g2) a3. 健診結果表 a5. 生活習慣調査票 a6. 生活習慣に関する結果表 a7. A1票 a9. 詳細な食事摂取調査票 a11. 簡易式食物摂取頻度調査票	a3. (再掲)【食生活相談・運動相談】 a5. (再掲)【食生活相談・運動相談】 a8. 食生活相談票【食生活相談・運動相談】 a10. 詳細な食事摂取調査結果【食生活相談・運動相談】 a12. 簡易式食物摂取頻度調査票【食生活相談・運動相談】 a13. 運動相談票【運動相談】 a14. 体力度チェック結果報告書【運動相談】	a3. (再掲)【集団教室】 a5. (再掲)【集団教室】
目標設定	b1. 健康相談票 (再掲：a2,g2) b2. 健康づくり・トレーニング手帳 (再掲：e8)		
支援	知識・技術	c1. 必要に応じて各種のパンフレット等	c2. 健康づくり用具【集団教室】
	意欲啓発		
自己実践支援	e3. 加速度計付き歩数計と記録表 e8. 健康づくり・トレーニング手帳 (再掲：b2)	e1. グラフ化体重日記 e2. 健康づくりトレーニングメニュー【運動相談】 e3. (再掲)【運動相談】 e4. 加速度計付き歩数計結果 e6. 心拍計【運動相談】 e8. (再掲)【運動相談】	
	仲間づくり		集団教室の開催
支援記録	g1. 健康づくり支援記録 (再掲：a1) g2. 健康相談票 (再掲：a2,b1)		すべての記録は個別健康支援プログラム専用システムに入力
その他	h1. 同意書		



## 6. プログラムの具体的内容

### (1) 各種検査・測定

検査・測定の種類	内容(項目)	ねらい
①ヘルスチェック (コース1)	身長・体重・体脂肪率・肥満度・BMI・血圧・肺機能・視力・聴力・眼底(片眼)・心電図・胸部X線・尿一般・便潜血 ※運動負荷試験(選択項目) 血液検査(RBC・WBC・PLT・Hb・Ht・TC・HDL・TG・TP・GOT・GPT・γ-GTP・UA・CRE・FBS・HBs抗原)	30歳代の藤沢市国民健康保険被保険者を対象に、疾病の予防、早期発見及び健康づくりを目的に実施している健診。
②効果測定 (コース2・3)	身長・体重・体脂肪率・肥満度・BMI・血圧 血液検査(RBC・WBC・PLT・Hb・Ht・TC・HDL・TG・GOT・GPT・γ-GTP・UA・FBS) HbA1c	健康づくり目標に沿って6か月間取り組んだ成果(変化)をみるとともに、目標の確認や修正を行うために用いる。  健診結果で血糖値が126以上であった場合オプションで測定し、耐糖能異常の判定及び血糖コントロール状態を把握する。
③体力度チェック (コース3)	身長・体重・体脂肪率・肥満度・血圧・肺機能・心電図・問診・診察・運動負荷試験・握力・垂直跳び・上体起こし・全身反応時間・閉眼片足立ち・長座体前屈	一人ひとりの体力の状況を把握し、健康づくりトレーニングにおける運動メニュー作成及びトレーニング効果の判定に役立てる。さらに健診結果と併せて参加者一人ひとりの運動に伴うリスクを判定する。 運動相談時に、目標達成に向けた運動実践及び適正な身体活動量の確保などについての説明や動機づけなどに役立てる。
④生活習慣調査票 (a5) (コース1・2・3)	生活習慣6項目(食事・運動・喫煙・飲酒・休養・歯)に関しての状況や健康への意識、治療状況等	生活習慣の把握、及び意識状況を行動科学的ステージに基づき確認する。 6項目から生活習慣得点を算出、生活習慣度を4段階に分類し疾病度とともに“健康度”を示す。
⑤生活習慣に関する結果表(a6) (コース1・2・3)	④の生活習慣調査票(a5)から6項目の生活習慣を各5点満点で算出、グラフ化。	生活習慣を客観的にみることで現状を把握し、改善に向けての動機づけ、行動変容を促す。
⑥詳細な食事摂取調査票(a9・a10) (コース2・3)	参加者が記録した1日以上食事における材料の重量平均値を算出し、食品群の摂取状況、栄養摂取状況、三食のエネルギー摂取バランス、たんぱく質・脂質・糖質のエネルギーバランス、脂肪酸の摂取比率を表やグラフで示す。	正確に、日常の食品群摂取量を把握し、食生活の現状を客観的に判断したうえで、食品群の摂取により栄養素がどのように増減するかを理解する。
⑦簡易式食物摂取頻度調査票(a11・a12) (コース2・3)	25項目の質問により定性的に食物の摂取頻度を算出し、摂取エネルギー、習慣的な食品群摂取状況、習慣的な栄養成分摂取状況、たんぱく質・脂質・糖質のエネルギーバランスを表やグラフで示す。	日常摂取頻度の少ない食品群と過剰な食品群を把握し、食生活の現状を客観的に判断したうえで、食品群の摂取により栄養素がどのように増減するかを理解する。

検査・測定の種類	内容(項目)	ねらい
⑧加速度計付き歩数計 (e3～e5) (コース2・3)	健康相談時から2週間装着する。起床時から就寝時までの日常活動量(総エネルギー消費量・運動によるエネルギー消費量・歩数・運動強度)を測定・記録する。参加者は行動記録をつける。	日常活動量の把握と生活習慣改善の動機づけ。加速度計付き歩数計を実施することにより消費エネルギー量と摂取エネルギー量の差を明確にし、運動・食生活相談における具体的支援に役立てる。
⑨心拍計 (e6・e7) (コース3)	体力度チェック実施後の健康づくりトレーニングで行う。トレーニング開始から終了までの心拍数の変動を測定・記録する。	安全で効果的な運動メニューの提供。適正な運動強度(体力度チェックより得られた約50%HRreserveの運動強度)及びトレーニングにおける注意事項の理解と実践に活かす。

## (2) 健康相談

健診の事後支援として全参加者を対象に年1回の健康相談を行い、またコース2及び3の参加者については6か月後効果測定結果(a4)に基づく健康相談を中間(6か月目)に行う。

支援スタッフは、看護職(保健師、看護師)であり、1人あたり所要時間は約60分である。

### 目的

- 1) 参加者の身体的・精神的・社会的な状況及びその変化について確認する。
- 2) 健康度を算出し、参加者自身が現状を振り返りながら課題を認識する。
- 3) 健康づくり目標を作成し、具体的な支援策を提示することで健康行動を高める。
- 4) 支援の効果に関する支援側の評価を行う。

### 方法

各回の健康相談の内容は以下のとおり。健康相談の進め方、健康づくり目標の作成方法及び記録様式等の詳細については、「(7) 詳細情報：健康相談の実施方法」を参照。

#### 1) 初回健康相談(コース1・2・3)

健診の事後支援として、全コース参加者を対象に初回健康相談を実施する。ここでは、各種検査・測定等の結果から参加者の生活習慣度、疾病度をそれぞれ算出するとともに、参加者の家族構成・既往歴等のパーソナルデータを聞き取って、参加者と支援スタッフが話し合っそれぞれに1年間の健康づくり目標を設定する。

また、プログラム参加の初回となるため、ここでコース選択を行う。

健康相談(初回)(コース1・2・3)	60分	看護職(保健師、看護師)
*使用する支援材料 健康づくり支援記録(a1(g1))、健康相談票(a2(b1,g2))、健診結果表(a3)、生活習慣調査票(a5)、生活習慣に関する結果表(a6)、A1票(a7)、詳細な食事摂取調査票(a9)、簡易式食物摂取頻度調査票(a11)、健康づくり・トレーニング手帳(b2(e8))、各種パンフレット等(c1)、コース別スケジュール表、加速度計付き歩数計と記録表(e3)、健康づくりファイル、血圧計、体重体脂肪計		
*支援手順 (1) コース選択：コース1～3の内容について説明後、参加者本人がコースを選択する。 (2) 健康度算出：生活習慣調査票(a5)及び健診結果表(a3)から生活習慣度、疾病度をそれぞれ算出する。 (3) パーソナルデータ作成：家族構成、既往歴、主治医の有無、生活リズムなどを聞き取る。 (4) 健康づくり目標作成：参加者及び支援スタッフがそれぞれに1年間の具体的な目標を立てる。 (5) +αアプローチ：A1票(a7)を実施し、コース2・3参加者に対し食生活相談及び集団教室を提供する。また必要に応じて加速度計付き歩数計(e3)を実施する。コース3参加者に対し、体力度チェックを予約する。 (6) 健康づくりファイル配布：健診結果やパンフレット類のファイリングに使用し、健康管理を自ら行えるように促す。		

## 2) 6か月後健康相談 (コース2・3)

コース2及び3の参加者を対象に、健診の事後支援から6か月後にプログラムの効果を確認するため実施する6か月後効果測定の結果 (a4) を参考にしながら、半年間の目標の実践状況を振り返り、必要に応じて目標の修正を行う。

健康相談 (6か月後) (コース2・3) 60分	看護職 (保健師、看護師)
<p>*使用する支援材料</p> <p>健康づくり支援記録 (a1 (g1))、健康相談票 (a2 (b1,g2))、健康づくり・トレーニング手帳 (b2 (e8))、健診・検査結果 (a3・a4) (効果測定、他)、詳細な食事摂取調査票(a9)、簡易式食物摂取頻度調査票(a11)、各種パンフレット (c1)、体重体脂肪計、加速度計付き歩数計と記録表 (e3)、健康づくりファイル、血圧計</p>	
<p>*支援手順</p> <p>(1) 自己現状把握：作成した健康づくり目標を振り返る。(健診・検査結果等 (a3、a4) も参考にする。6か月後効果測定を受診した場合、その結果 (a4) を返す)。</p> <p>(2) 目標再確認：健康づくり目標を見直し、必要に応じて目標の修正を行う。</p> <p>(3) +αアプローチ：コース2・3参加者に対し食生活相談 (簡易式栄養診断ソフトあるいは詳細な栄養診断ソフト)、集団教室を提供する。また、必要に応じて加速度計付き歩数計 (e3) を実施する。</p>	

## 3) 1年後健康相談 (コース1・2・3)

全参加者を対象に、プログラム開始から1年目に、再度健診を受診した後の事後支援として、健康相談を実施する。健診結果表 (a3) をもとに1年間の効果を確認し、目標の実践状況を振り返り、必要に応じて目標の修正を行う。

健康相談 (1年後) (コース1・2・3) 60分	看護職 (保健師、看護師)
<p>*使用する支援材料</p> <p>健康づくり支援記録 (a1 (g1))、健康相談票 (a2 (b1,g2))、健診結果表 (a3)、生活習慣調査票 (a5)、生活習慣に関する結果表 (a6)、A1票 (a7)、詳細な食事摂取調査票 (a9)、簡易式食物摂取頻度調査票 (a11)、健康づくり・トレーニング手帳 (b2 (e8))、各種パンフレット (c1)、加速度計付き歩数計と記録表 (e3)、健康づくりファイル、血圧計、体重体脂肪計</p>	
<p>*支援手順</p> <p>(1) 健康度算出：生活習慣調査票 (a5) 及び健診結果表 (a3) から生活習慣度、疾病度をそれぞれ算出し、前年度結果と比較する。</p> <p>(2) パーソナルデータ作成：家族構成、既往歴、主治医の有無、生活リズムなどを聞き取る。</p> <p>(3) 目標達成度評価：健康相談 (初回) で立てた1年間の健康づくり目標を本人及び支援スタッフがそれぞれに見直し、目標達成度を示す。</p> <p>(4) 総まとめ：1年間を振り返りながら今後の健康づくり課題を明確にし、具体的な目標を立てる。</p> <p>(5) +αアプローチ：コース2・3参加者のうち、食生活相談を実施した者には、再度同様の食生活調査 (a9あるいはa11) を行い、改善状況を把握する。また必要に応じて加速度計付き歩数計 (e3) を実施する。コース3参加者に対し、体力度チェックを予約する。</p> <p>(6) 集団教室の案内：コース1・2・3参加者に対し、地域での健康づくりに向けての教室等を提供する。</p>	

## (3) 食生活相談 (コース2・3)

生活習慣病の予防のために食生活の改善が望まれる人及び希望する人を対象に、健康相談に加えて食生活相談を行う。食生活相談は年1回を基本として、健診後の事後支援として行う年1回の健康相談の後 (同日もしくは後日) に行う。

参加者は、コース2の参加者、及びコース3の参加者の一部 (食生活の改善が望まれる人及び希望する人) である。

支援スタッフは、管理栄養士であり、1人あたり所要時間は約60分である。

食生活相談（コース2・3） 60分	管理栄養士
*使用する支援材料 健康づくり支援記録（a1（g1））、食生活相談票（a8）、詳細な食事摂取調査票結果（a10）、簡易式食物摂取頻度調査票結果（a12）、フードモデル、加速度計付き歩数計結果表（e4）、加速度計付き歩数計結果のみかた（e5）、健康づくり・トレーニング手帳（b2（e8））、各種パンフレット等（c1）、健康づくりファイル、体重体脂肪計	
*支援手順 （1）食事状況評価：食事記録結果（a10、a12）（加速度計付き歩数計（e3）を実施している場合は加速度計付き歩数計の結果（e4）もあわせる）とフードモデルから食品摂取量と各種栄養素の摂取状況を把握し、適正量について説明する（主食、間食、主菜またはたんぱく質の多い食品、油脂、野菜、果物、乳製品について）。 （2）食習慣把握：食習慣・食嗜好を聴き取り、疾病度との因果関係について説明する。 （3）健康づくり目標再確認：健康相談票（a2（b1,g2））に記載してある本人の目標を確認する。 （4）資料提供：必要に応じて各種パンフレット等（c1）を提供して食生活改善を促す。	

#### (4) 運動相談（コース3）

健康づくりトレーニングを行う参加者に対して、パーソナルデータや体力度チェックで判定された運動に伴うリスク及び結果をもとに個人の体力状況を把握し、参加者の健康づくり目標達成に向けた運動実践法や適正な身体活動量の確保などについて説明する。また、日常生活の中で健康づくりのための運動実践ができるようアドバイスを行う。次に、相談内容と体力度チェック結果（a14）をもとに参加者一人ひとりにあった運動メニューを作成し、トレーニングマシンなどを使って運動の強度と量を設定し、運動実践が安全で効果的にできるように支援する。

参加者は、コース3の参加者である。

支援スタッフは、運動指導員であり、1人あたり所要時間は約120分である。健康づくりトレーニングの開始前に実施する。

運動相談（コース3） 120分	運動指導員
*使用する支援材料 健康づくり支援記録（a1（g1））、健診結果表（a3）、運動相談票（a13）、体力度チェック結果報告書（a14）、健康づくり・トレーニング手帳（b2（e8））、グラフ化体重日記（e1）、健康づくりトレーニングメニュー（e2）、加速度計付き歩数計結果表（e4）、加速度計付き歩数計結果の見方（e5）、トレーニングマシン、心拍計（e6）、健康づくりファイル	
*支援手順 （1）健康づくり目標の把握：健康づくり目標を確認し、健康づくりトレーニングを含めた適正な身体活動量の確保や日常生活の中での運動実践について説明、支援する。 （2）パーソナルデータ確認：現在の運動習慣、運動不足感、整形外科的疾患の有無及び内科的疾患の治療状況などを運動実践の面から確認する。 （3）体力度チェックの評価：体力度チェックの結果（a14）から身体特性、身体能力を把握する。トレーニングメニュー（e2）を作成し、提供する。 （4）身体活動量の把握：加速度計付き歩数計（e3）の結果に基づき、より効果的な日常身体活動計画を立てる。 （5）運動メニュー及び運動実践と負荷設定：体力度チェックで得られたデータより参加者にとって安全で効果的な有酸素運動の強度と運動時間を自転車エルゴメーター運動やトレッドミル歩行運動を行い、設定する。また、心拍計（e6）を装着し、適切な運動強度を設定する。 （6）グラフ化体重日記（e1）：体重コントロールの必要な参加者に対してグラフ化体重日記（e1）の記録方法を説明し、継続して実施できるように支援する。	

#### (5) 健康づくりトレーニング（コース3）

運動実践の場を希望する人にトレーニングの場を提供し、運動指導員による運動実践支援を行う。トレーニング施設において週1回運動を実践し、他に自宅や地域での自己実践を奨励することで計週3回の運動実践を奨励する。

施設でのトレーニングについては、トレーニングプログラム（運動の種目・時間・回数）を作成し、

トレーニングが5回終了することに見直す。実施場所は、市の外郭団体が運営する健康増進施設内のトレーニング室であり、予約制で利用時間を選択できる形とする。配置されている運動指導員が随時運動負荷や運動器具の使い方等の相談に対応する。

運動施設の利用は、年1回の健診・体力度チェック（含運動負荷試験、運動相談）を受けることを条件とする。

参加者の医学的管理については、トレーニング室がある健康増進施設の診療部門がサポートする。

支援スタッフは運動指導員であり、参加者1人が施設で1回に行うトレーニングの時間は概ね90分である。

健康づくりトレーニング（コース3）90分 週1回 年間36回	運動指導員
*使用する支援材料 健康づくり支援記録（a1（g1））、健康づくり・トレーニング手帳（b2（e8））、健康づくりトレーニングメニュー（e2）、ストレッチマット、トレーニングマシン、加速度計付き歩数計と記録表（e3）、心拍計結果（e7）、健康づくりファイル、血圧計、体重体脂肪計	
*支援手順 (1) トレーニング内容：①ストレッチ体操、②有酸素系運動、③筋力系運動、④リラクゼーションにより構成。 (2) 体調チェック：トレーニングの前後に血圧・脈拍・体重の測定、コンディション・睡眠時間の確認等を行う。 (3) ストレッチ運動：トレーニングの最初と最後に準備運動と整理運動としてビデオを見ながら、首から下肢にかけて16種目のストレッチ運動を行う（約13分/回）。 (4) 有酸素系運動種目：自転車エルゴメーター運動（ウォームアップ7分、主運動10～15分）、トレッドミル歩行運動（12～15分）、ステップ運動（6～10分）。 ①目標心拍数：体力度チェックの運動負荷試験（ランプ負荷法：15W/分）から得られた約50%HRreserveの強度とする。 ②実際の運動強度の設定：運動強度の指標は、定負荷運動中の心拍数と自覚的運動強度（RPE：11～12）とする。より安全で効果的な強度に設定するため、心拍計を用いてトレーニング中の心拍数の変動を確認する。得られた心拍データの結果を参加者に説明する（運動強度、注意事項等） (5) 筋力系運動：チェストプレス、レッグエクステンション、レッグカール、レッグプレス、シットアップ、バックエクステンション、アブダクション、アダクション、ボディツイスティング、スクワット、チンニング、ディプスなど ①実際の運動強度の設定：体力測定結果から20回程度繰り返すことができる負荷を設定し、10～16回1～2セット行う。 (6) リラクゼーション：ベルトバイブレーター、バレルローラー、マッサージチェアなど (7) トレーニングとメニュー調整：トレーニングプログラムは5回終了ごとに運動時間や回数を増加させ、新種目を追加していく「増加プログラム」（45回目まで）と46回目以降の「維持プログラム」とで実施する。5回ごとに運動指導員がトレーニング内容の確認を行い、運動強度や運動量を見直す。また、心拍計の結果説明を行う。 (8) 運動実践支援の特徴：①高血圧、②糖尿病、③高脂血症、④肥満の各疾患別に支援する。 (9) 運動の習慣化への支援：トレーニングで実施している運動強度でのウォーキングや、その他の運動を日常生活に取り入れていくことを奨励する。その際、運動頻度が週2～3回以上（トレを含む）になるよう促す。運動の習慣化だけでなく、効果的な日常身体活動量の確保のため、加速度計付き歩数計（e3）を用いて活動量を把握する。また、各疾患別に日常運動での注意点をアドバイスする。	

## (6) 集団教室（コース1・2・3）

集団教室への参加を勧奨し、個別の支援に集団による支援を組み合わせることで、生活習慣改善に役立つ知識・技術の提供を効果的に行う。集団教室のメニュー設定にあたっては、市が実施する既存の保健事業を活用する。

コースに関わらずすべての参加者が参加可能であり、それぞれの参加者が自身の状況に応じて教室を選んで参加する形とする。

集団教室のメニューと支援内容は下表のとおり。

図表2 集団教室のメニューと支援内容

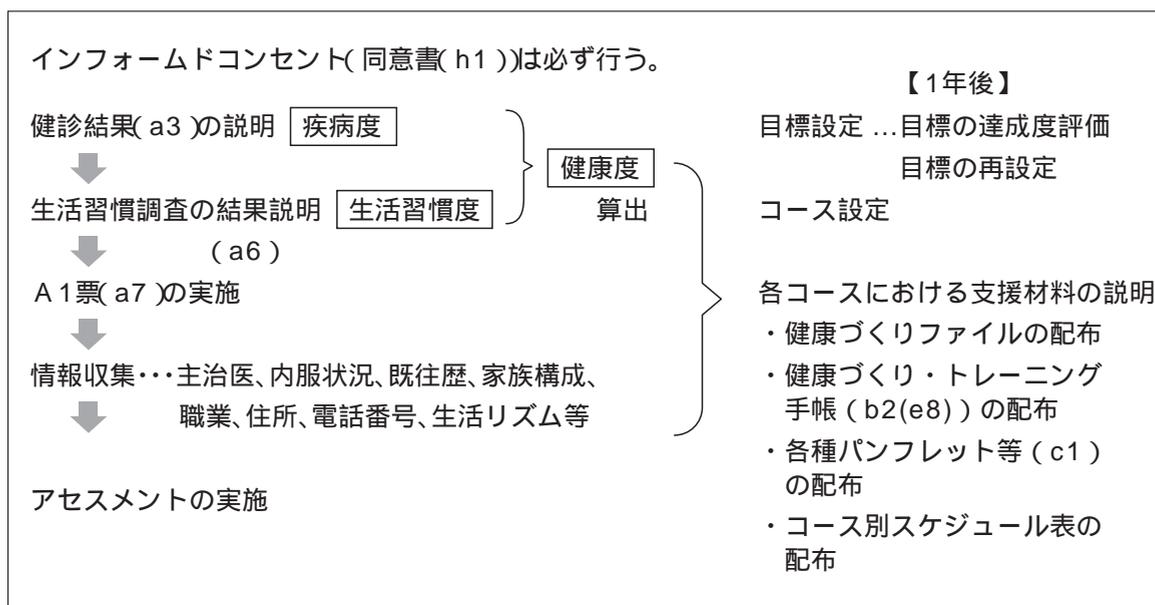
メニュー	支援内容	実施方法	支援スタッフ
生活習慣病 予防教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健診結果の見方、自分の身体の見直しについて</li> <li>・ 生活習慣改善のポイント</li> <li>・ テーマ別に開催               <ul style="list-style-type: none"> <li>① 適正体重</li> <li>② 血糖コントロール</li> <li>③ 高血圧予防</li> <li>④ 動脈硬化予防</li> </ul> </li> </ul>	年20回 180分/回 定員30～40人	保健師 管理栄養士 運動指導員
ヘルスアップ健康教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ クイズ、グループワークを活用</li> <li>・ プログラムにおける支援内容の理解度や実践状況の確認</li> <li>・ 仲間との情報交換、共有化</li> <li>・ 地域での健康づくりについて</li> </ul>	年度末に実施 (1年間の振り返りとして) 120分/回 定員30～40人	保健師 看護師 管理栄養士 運動指導員
健骨教室 (骨粗鬆症)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 骨粗鬆症についての理解</li> <li>・ 骨密度測定結果の見方</li> <li>・ 骨粗鬆症予防のための生活習慣について</li> </ul>	180分/回 定員30人	保健師 管理栄養士 医師 運動指導員
食生活教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食生活改善についての知識・技術の提供</li> <li>・ テーマ別に開催               <ul style="list-style-type: none"> <li>① 適正体重</li> <li>② 糖尿病予防</li> <li>③ 血圧管理</li> <li>④ 動脈硬化予防</li> </ul> </li> </ul>	年16回 180分/回 定員30人	管理栄養士 保健師
ヘルシークッキング教室 (調理実習)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 講義と調理実習により、1日の食事量とバランスについて</li> <li>・ テーマ別に開催               <ul style="list-style-type: none"> <li>① エネルギーダウン</li> <li>② 減塩</li> <li>③ カルシウム・鉄分</li> <li>④ 便秘予防</li> </ul> </li> </ul>	年12回 180分/回 定員30人	管理栄養士 保健師
健康づくり教室 (c2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活習慣病予防のための運動の必要性と実践方法について</li> <li>・ テーマ別に開催               <ul style="list-style-type: none"> <li>① 運動教室</li> <li>② ウォーキング教室</li> <li>③ 筋力づくり教室</li> <li>④ ストレッチ教室</li> <li>⑤ こころの健康づくり教室</li> </ul> </li> </ul>	年12回 180分/回 定員30人	運動指導員 保健師 外部講師

## (7) 詳細情報：健康相談の実施方法

### 1) 健康相談の流れ

原則的に担当制とし、次の流れで実施する。

## 健康相談の流れ



## 2) 健康相談の手順

健康相談は次表の手順で実施する。

健康相談の手順	
1	生活習慣調査票(a5)実施(受け取り→結果入力→結果表出力→結果説明)
2	保険証番号の確認 ※必要時コピー
3	プログラム継続参加の意思確認(h1)
4	健診結果表(a3)の確認
5	A1票(a7)の記入→結果説明
6	バイタルチェック
7	体重・体脂肪測定
8	現状の確認(健康度算出)
9	健康づくり目標設定・修正(振り返り)健康づくり・トレーニング手帳(b2(e8))へ自分の言葉で記入
10	詳細な食事摂取調査票(a9)の配布、もしくは簡易式食物摂取頻度調査票(a11)の記入(コース2・3)
11	加速度計付き歩数計(e3)の設定→装着→記録表の配布(コース2・3)
12	コースの確認
13	今後のスケジュールの説明
14	6か月後健康相談・効果測定の案内(資料配布)
15	必要に応じて各種パンフレット等(c1)の配布
16	健診結果表(a3)のコピー

## 3) 支援記録の様式

個別健康支援プログラム専用のコンピュータシステムに以下の項目を記録(入力)し、継続的に経過の追跡、集計、評価を行う。

No.	項目	説明(概要)
1	オートナンバー	DB管理No.
2	個人ID	基本ID
3	受診日	健康相談受診日
4	受診番号	受診番号
5	年齢	受診時年齢
6	健康度	生活習慣調査票(a5)及び健診結果(a3)より
7	疾病度	健診結果表(a3)より

No.	項目	説明 (概要)
8	疾病要因	健診結果表 (a3) より
9	生活習慣度	生活習慣調査票 (a5) より
10	担当者1	健康相談担当者コード
11	担当者2	健康相談副担当者コード
12	初回面談日	初回面談日
13	次回相談日	次回相談日
14	次回相談内容	次回相談コード
15	検査処理	検査処理 (完了・未完)
16	生活調査受診日	生活習慣調査票区分コード
17	検査データ受診日	健診 (検査データ) 受診日
18	健康相談区分	健康相談区分コード
19	面談時間	健康相談所要時間 (分)
20	面談人数	健康相談人数 (個人、夫婦、家族)
21	コメント	テキスト・フリー入力
22	行動評価食生活	生活習慣調査票 (a5) より
23	行動評価運動状況	生活習慣調査票 (a5) より
24~48	A1票01~24	A1票 (a7) より
49	主要主治医	主要疾患 (高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満) の主治医有無
50	他疾患主治医	他疾患の主治医有無
51	投薬情報	投薬の有無
52	投薬HT	高血圧の投薬有無
53	投薬DM	糖尿病の投薬有無
54	投薬HL	高脂血症の投薬有無
55	投薬その他	その他投薬の有無
56	本人目標達成度	(前回の健康相談より) 本人の目標達成度
57	目標達成度	(前回の健康相談より) 支援スタッフから見た目標達成度
58	入力日	データ初回入力日
59	変更日	データ更新日
60	Hupトレ継続	健康づくりトレーニング継続有無 (受診履歴からカウント)
61	Hupトレ回数	健康づくりトレーニング受診有無 (受診履歴からカウント)
62	Hup面談間隔102	健康相談の面談間隔 (前回の健康相談からの期間)

※健康度、疾病度、生活習慣度の説明

健康度：以下に説明する生活習慣度及び疾病度 (それぞれ4段階) をもとに、医療所見上の危険因子の有無と生活習慣状況から個人の健康状態を総合的に判断するものとして4段階で評価するもの

疾病度：血液検査結果等をもとに医療所見上の危険因子を判定し、個人の健康状態を正常域、保健指導域、生活療法域、医療域の4段階で評価するもの

生活習慣度：生活習慣調査票により6項目 (①食生活②たばこ③飲酒④運動⑤休養⑥歯) について実践度をスコア化し、合計点で個人の生活習慣状況を4段階で評価するもの

#### 4) 健康づくり目標の作成

健康度を算出し、参加者自身が現状を振り返りながら自己の課題を認識することで、具体的な保健行動の獲得が可能となる。そのためには以下の点に注意する。

①達成可能なものであること。

→ 日常生活の中で容易に取り組むことが可能なことから検討していく。

例)「減塩」：食卓の醤油をだし汁で1/3程度に割って使用する。

「運動」：歯磨きをしているときにスクワットを3~5回行う。

②参加者自身の立てた目標と支援スタッフ側の立てた目標(デマンドとニード)を明確にすること。

ア) 参加者の立てた目標と支援スタッフ側の立てた目標 (課題) が一致している場合。

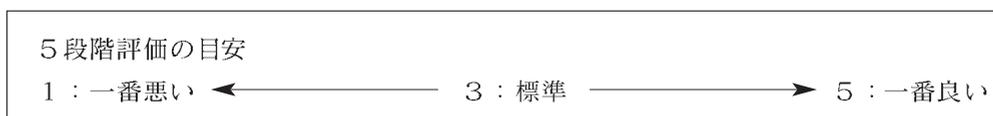
→具体的な支援策を提示していく。

イ) 参加者の立てた目標と支援スタッフ側の立てた目標（課題）が一致していない場合。

→ 本人目標を第一に尊重し、具体的な支援策を提示していく。ただし、支援スタッフ側からみたニーズは明確にする必要があり、参加者の状況にあわせて課題の再認識を図りながら保健行動を高めていく。

#### 5) 健康づくり目標の達成度評価

参加者及び支援スタッフが立てた目標を1年後の健康相談時に振り返り、本人申告による5段階評価を行う。



(健康相談票 (a2 (b1, g2)) 「目標達成度」参照)

## 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3に示す。

## 8. 改善を必要とする点

- ①集団教室から小集団（6～8人）アプローチの積極的活用。
- ②対面式の健康支援がとれない参加者に対して、ITを利用した通信支援やパンフレット・支援レターの郵送・電話相談などを取り入れる。
- ③30歳代の個別支援の方法（コース1）について効果のある方法を検討する。
- ④コース3については、食生活面での支援の成果が上がるよう内容を検討する。
- ⑤健康づくり目標の設定とその達成度評価については、その基準が存在しないが、支援の質を向上させるためには、それらを明確にして標準化する必要がある。
- ⑥プログラムの一部に受益者負担の導入を進める。

図表3 使用する支援材料

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
			健康相談	食生活相談	運動相談	教室・トレーニング			
アセスメント	a1. 健康づくり支援記録(再掲:g1)	全コース全員	○	○	○	○	情報を共有化し、本人目標達成に向けた支援を提供する	支援プログラムでの各種調査票や問診票、結果表等を個別に綴り支援記録を作成、個別相談(健康・食生活・運動)や健康づくりトレーニング、教室参加の際に用いる。	○
	a2. 健康相談票(再掲:b1,g2)	全コース全員	○	○	○	○	生活習慣や健康意識から本人像を捉え、個人にあった支援を提供する	健康相談の際に生活習慣や健康意識等を詳細に聞き取る。記録はSOAP形式で行い、アセスメント及び支援計画を明確にする。	○
	a3. 健診結果表	全コース全員	○	○	○	○	健康状態を知る	個々のデータと疾病度で身体状況を評価。	
	a4. 効果測定結果報告書	コース2・3必要な場合	○	○	○		初回健康相談から6か月間取り組んだ健康づくりの実践の成果(変化)をみる。また、提供した支援内容を評価する	初回健康相談から6か月後に効果測定を実施する。支援スタッフが6か月後健康相談で結果を提示し、実践内容の確認や支援内容、目標の修正に用いる。	
	a5. 生活習慣調査票	全コース全員	○	○	○	○	生活習慣を振り返る	定期健康相談時に記入、個々の設問から生活習慣度を算出する。	○
	a6. 生活習慣に関する結果表	全コース全員	○	○	○		自分の生活習慣を知る	初回健康相談時に生活習慣に関する結果表を提示し、目標設定や実践に向けた動機づけを行う。また、1年後健康相談時に再度記入した生活習慣調査の結果はレーダーチャートに経時的に表示され、実践内容の確認や目標の修正に役立てる。	
	a7. A1票	コース2・3全員	○	○	○		自分の生活習慣を知る	具体的設問で食習慣・運動習慣を評価。	
	a8. 食生活相談票	コース2全員 コース3必要な場合	○	○	○		個人の危険因子や食生活の問題点を記載し情報の共有化をして個人にあった支援を提供する	記録はSOAP形式で行い、アセスメント及び支援計画を明確にする。	○
	a9. 詳細な食事摂取調査票	コース2・3必要な場合	○	○			自分の食生活を知る	食生活調査を食物摂取量記録調査法により実施。	
	a10. 詳細な食事摂取調査結果	コース2・3必要な場合	○	○	○		自分の食生活を知る	食物摂取量記録調査法により食生活を評価。	

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	
			健康相談	食生活相談	運動相談	教室・トレーニング				
アセスメント	a11.簡易式食物摂取頻度調査票	コース2全員 コース3必要な場合	○	○			自分の食生活を知る	食生活調査を食物摂取頻度調査法により実施。		
	a12.簡易式食物摂取頻度調査結果	コース2全員 コース3必要な場合	○	○	○		自分の食生活を知る	食物摂取頻度調査法により食生活を評価。		
	a13.運動相談票	コース3全員			○		生活習慣病や体力状況を把握し、個人にあった支援を提供する	運動相談前に情報を運動相談票に出力し、相談内容を記録する。	○	
	a14.体力度チェック結果報告書	コース3全員	○	○	○		自分の体力を知る	個々のデータで体力を評価。	○	
目標設定	b1.健康相談票 (再掲:a2,g2)	全コース全員	○	○	○	○	本人、支援者それぞれの目標を確認、個人にあった支援内容を検討・提供する	初回健康相談時、本人および支援スタッフそれぞれが立てた目標を記載、各支援者間で支援内容を確認し、目標に沿った実践状況の把握と目標の修正に用いる。また、1年後の健康相談では本人、支援者それぞれの目標達成度を5段階評価する。	○	
	b2.健康づくり・トレーニング手帳 (再掲:e8)	全コース全員	○	○	○	○	参加者の取り組み意欲を促す	本人目標は自分の言葉で具体的に記載する。		
支援	知識・技術	c1.各種パンフレット等	全コース必要な場合	○	○		○	生活習慣病の理解と予防・改善を促す	相談時に配布し、生活習慣病の理解と予防・改善を促す。	
		c2.健康づくり用具(バランスボール・エクササイズチューブ・ダンベル)	全コース必要な場合				○	生活に運動を取り入れられる	家庭でできる筋力づくりの用具として、教室等で使用する。	
	自己実践支援	e1.グラフ化体重日記	コース3必要な場合				○	生活習慣改善に向けての自己管理と動機づけ	肥満改善を目的に本人へ記録票を渡し、体重測定とその記録を促す。	○
		e2.健康づくりトレーニングメニュー	コース3全員			○	○	生活習慣改善に向けての自己管理と動機づけ	トレーニング時に本人へメニュー票を渡し、トレーニング実施内容を記録する。	○
		e3.加速度計付き歩数計と記録表	コース2・3必要な場合	○	○		○	活動量の把握と生活習慣改善の動機づけ	相談時より2週間装着し、その間の活動量を測定する。行動内容については本人が記録する。	

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	
			健康相談	食生活相談	運動相談	教室・トレーニング				
支援	自己実践支援	e4. 加速度計付き歩数計結果	コース2・3 必要な場合	○	○	○	○	活動量の把握と生活習慣改善の動機づけ	加速度計付き歩数計を2週間装着した後、運動相談あるいは食生活相談時に結果説明を行う。加速度計付き歩数計実施により消費エネルギー量と摂取エネルギー量が明確となり、より具体的な支援が行える。	
		e5. 加速度計付き歩数計結果の見方	コース2・3 必要な場合		○	○		活動量の把握と生活習慣改善の動機づけ	加速度計付き歩数計の結果説明の際に配布し、用語説明、グラフの見方、各年代の歩数の平均を示す。	○
		e6. 心拍計	コース3 全員			○		正しい運動方法の理解	運動相談時に装着し、心拍数の変動を測定する。	
		e7. 心拍計結果	コース3 全員				○	正しい運動方法の理解	心拍計を実施した次回トレーニングで結果説明を行う。	
		e8. 健康づくり・トレーニング手帳(再掲：b2)	全コース 全員	○	○	○	○	実践管理	相談時等に配布し、健康づくり目標の確認とスケジュールの管理を行う。	○
支援記録		g1. 健康づくり支援記録(再掲：a1)	全コース 全員	○	○	○	○	情報を共有化し、本人目標達成に向けた支援を提供する	支援プログラムでの各種調査票や問診票、結果表等を個別に綴り支援記録を作成、個別相談(健康・食生活・運動)や健康づくりトレーニング、教室参加の際に用いる。	○
		g2. 健康相談票(再掲：a2, b1)	全コース 全員	○	○	○	○	生活習慣や健康意識から本人像を捉え、個人にあった支援を提供する	健康相談の際に生活習慣や健康意識等を詳細に聞き取る。記録はSOAP形式で行い、アセスメントおよび支援計画を明確にする。	○
その他		h1. 同意書	全コース 全員	○				支援内容や個人情報提供の必要性を理解、同意したうえでプログラムに参加できる	支援者が参加希望者に対しプログラムの内容や個人情報の取り扱いについて説明し、同意書の署名・捺印をもって参加者とする。	

## a5. 生活習慣調査票

### (本票を用いたアセスメントのねらい)

- ・本票は、生活習慣病を予防・改善するうえで、支障となる生活習慣がないかどうか、あるいは望ましい生活習慣を獲得しているかどうか、という点を把握するために、生活全般（主に食生活・運動・飲酒・喫煙習慣・休養・歯）について問うものである。
- ・生活習慣調査票の結果は得点化され、生活習慣度1～4に分類される。大きく4段階に分類することで、生活習慣の良し悪しを簡便に把握することができる。また、その得点をもとに、6つの生活習慣をレーダーチャート式で表すことにより、支援スタッフのみならず、参加者自身が生活習慣の良い点、課題を容易に理解することができる（「生活習慣に関する結果表」(a6)を参照）。
- ・健康相談は、この生活習慣調査票の結果（a6）と健診結果（a3）をもとに行うが、参加者が自らの生活習慣の課題を正しく理解していると、健診の結果とつながり、おのずと健康づくり目標を設定することができる。
- ・食生活、運動習慣と喫煙習慣に関しては、行動科学的ステージ分類を導く問いを設けているため、この3つの生活習慣において、無関心期・関心期・準備期・行動期のいずれかに属しているかがわかる（維持期については、行動期に含んで分類した）。この情報により、支援スタッフはアプローチ方法を変えて、一人ひとりにあった支援を行うように心がけ、少しでもステージが上がるように働きかける。

### (対象者)

- ・コース1・2・3参加者全員

### (使用のタイミング)

- ・参加者一人ひとりが自宅で記入したものを、健康相談時（初回と1年後の健康相談）に提出。

### (活用方法)

- ・本票は、支援スタッフが、一人ひとりの生活習慣に関わる特性を把握するために用いるのと同時に、結果表を一人ひとりに提供することで、回答者自身が、自らの生活習慣を客観的に把握することができる。健康づくり支援の材料として利用することができる。
- ・本票のデータをデータベースに入力することで、統計処理を行い、集団としての特性、傾向を把握することができる。男女別、年代別など、その傾向をつかむことにより、適切な健康づくりの支援を行うことができる。

### (記入方法)

- ・原則として自記式。調査票は事前に送付される。回答者は各自の生活習慣について該当する項目に○をつける。回答が複数である欄ではいくつ○印を付してもよい。また、喫煙本数、飲酒の量など、一部数字を記入する項目がある。

### (各設問のねらい)

設問	ねらい
1	健診受診状況の把握
2	受診施設の把握
3	当健康増進施設の利用状況の把握
4	BMIの算出に用いる その他身体状況の把握
5	自己の健康状態に対する自覚 健康指向性、健康行動意向の把握

設問	ねらい
6	主要な既往歴、現病歴の把握
7	喫煙習慣、禁煙期間等の把握 喫煙習慣のある人に対して→行動科学的ステージの把握
8	飲酒習慣、飲酒量の把握
9	仕事以外での運動、スポーツ習慣の把握 運動習慣のない人に対して→行動科学的ステージの把握
10	1日の日常生活における外歩きの時間の把握
11	食生活への意識の把握→行動科学的ステージの把握
12	食生活への意識の内容の把握
13	睡眠の充足感の把握
14	休息の充足感の把握
15	ストレス等の把握
16	歯科疾患（歯周病）に対する意識の把握

(判定結果と支援対象となる生活習慣病の関係)

・資料2-別紙：生活習慣に関する結果表（a6）

関連する生活習慣・身体状況	関連項目	支援対象となる生活習慣病等	判定方法
身体状況	[4]	肥満	BMI表示
食生活	[11] [12]	高血圧・高脂血症・糖尿病 肥満・大腸がん・歯周病等	表・グラフ
運動状況	[9] [10]	高血圧・高脂血症・糖尿病 肥満	表・グラフ
喫煙	[7]	悪性新生物・閉塞性呼吸器疾患・ 虚血性心疾患	表・グラフ 喫煙指数表示
飲酒	[8]	アルコール性肝疾患・膵炎	表・グラフ 週あたり表示（合）
休養	[13] [14] [15]	うつ病・睡眠時呼吸障害	表・グラフ
歯	[16]	歯周病	表・グラフ
意識	[5]		健康への意識表示
既往歴	[6]		疾病状況・受診行動表示

(出典)

・『21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）について 報告書』をもとに藤沢市保健医療センター作成

a5. 生活習慣調査票

## 生活習慣調査票

ID \_\_\_\_\_

ふりがな		性別	男	生年月日	大正・昭和 年 月 日( 歳)
氏名			女		
住所				電話番号	

(※各質問ごとの該当する事項の番号に○を付けるとともに、下線部分に必要な事項を記載してください。)

【1】平成 年度(平成 年4月 日～平成 年3月31日)に健診を受診しましたか？

1. 基本健康診査を受けた 2. 他の健診(ヘルスチェックを含む)を受けた 3. 何も受けていない

【2】上の【1】で「1.2で受けた」と回答された方は、受けた施設名を記載してください。

施設名 \_\_\_\_\_ (医院・クリニック・病院・センター)

【3】 \_\_\_\_\_ を利用されたことがありますか？

1. 健康診査 2. 各種教室 3. 健康づくりトレーニング 4. その他 5. 利用したことがない

【4】あなたの現在の身長と体重を教えてください。 身長 \_\_\_\_\_ cm 体重 \_\_\_\_\_ kg

【5】あなたの健康への意識についてお聞きいたします。

①日頃自分の健康についてどのように感じていますか？

1. 非常に健康である 2. 健康である 3. あまり健康ではない 4. 健康ではない

②「今、健康に良いことを行くと、将来の健康に役立つ」と思いますか？

1. とても役立つ 2. 役立つ 3. あまり役立たない 4. 役立たない

【6】今までに医師から次のような病気を指摘されたことがありますか？

ある場合には、以下の病気について下記の《1～4》より当てはまる番号を選び、記入してください。

(※ない場合には記入しないでください)

血圧が高い(高血圧)	血糖が高い(糖尿病)	コレステロールが高い(高脂血症)	
心筋梗塞・狭心症	脳卒中	がん	整形外科疾患

( 1. 現在治療中(経過観察中)                      2. 以前治療した  
3. 指摘されているが放置している              4. 指摘されているが治療の必要がないと言われた )

【7】タバコを吸っていますか？

1. 吸う 2. 全く吸ったことがない 3. 以前吸っていたがやめた( \_\_\_\_\_ 年前)

①「吸う」または「やめた」と回答された方は、1日平均何本吸っていますか(いましたか)? \_\_\_\_\_ 本

②「吸う」または「やめた」と回答された方は、何年間吸い続けましたか? \_\_\_\_\_ 年

③「吸う」と回答された方は、今後、タバコをやめたいと思いますか。

1. 思っていない 2. 思っているがやめられない 3. 1か月以内にやめようと思っている

裏面もお忘れなくご記入ください。

【8】 アルコール類を1週間にどれくらいの割合で飲みますか？

1. 飲まない    2. 1～2回    3. 3～4回    4. 5～6回    5. 毎日    6. 禁酒した

アルコール類を飲まれる方は、日本酒に換算して1回にどれくらいの量を飲みますか？ \_\_\_\_\_ 合

※日本酒1合は、缶ビール500ml 1本、焼酎コップ0.5杯、ウイスキー80ml (シングル2杯)、ワイン250ml (グラス2杯) となります

ちなみに缶ビール350ml 1本は0.7合、発泡酒350ml 1本は0.8合です

【9】 仕事以外で1週間のうち、1回30分以上の汗をかく程度の運動やスポーツを、何回していますか？

1. 毎日    2. 4～5回    3. 2～3回    4. 1回    5. 0回

「0回」と回答された方にお聞きします。今後「運動を始めたい」と思っていますか？

1. 思っていない    2. 関心はあるが実行していない    3. 1か月以内に実行しようと思っている

【10】 通勤、仕事、買い物を含めて、1日にどれくらいの時間、外歩きをしていますか？

1. ほとんど歩かない    2. 10～20分くらい    3. 30分くらい    4. 1時間くらい    5. 2時間以上

【11】 健康のために食生活に気を付けていますか？

1. 気を付けていない    2. 関心はあるが気を付けていない    3. 1か月以内に気を付けようと思っている  
4. 気を付けている

【12】 【11】 の設問で「4.気を付けている」と回答された方にお聞きします。あなたが健康のために食生活において気を付けていることは何ですか？（該当する全ての番号に○を付けてください。）

1. 栄養バランスに注意する    2. 定期的に食事をとる    3. 朝食は必ずとる  
4. 間食や夜食をとらない    5. 塩辛い物をひかえる    6. 脂っこい物を取り過ぎない  
7. 野菜を多くとる    8. 食べ過ぎない    9. 食事に15～30分かける

【13】 いつもの睡眠で十分な休養がとれていますか？

1. よくとれている    2. とれている    3. あまりとれていない    4. 全くとれていない

【14】 1週間の中で、自分のための時間がありますか？

1. よくある    2. 時々ある    3. あまりない    4. 全くない

【15】 この1か月間に、不満、悩み、ストレスなどを感じ、負担に思ったことがありますか？

1. よくある    2. 時々ある    3. あまりない    4. 全くない

【16】 あなたは歯科で歯の診察（歯周病の予防を含む）を受けていますか？

1. 定期的に受けている    2. 治療の必要がある時だけ受けている  
3. 治療の必要な時でも受けていない

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

## a8. 食生活相談票

### (本票を用いたアセスメントのねらい)

- ・食生活相談を行う際に主訴や食事摂取記録だけではなく、身体測定値・臨床検査値・生活習慣票結果 (a5)・食事調査結果 (a10、a12) から総合的に食生活アセスメントができるように1枚にまとめている。
- ・専用システムに食事調査結果 (a10、a12) データを入力して、健診データとあわせて抽出することで経年変化を迅速に比較でき食生活相談のアセスメントを行うことができる。
- ・食生活相談から参加者自身が食生活で改善できることを具体的に確認し健康づくり目標の達成に向けた取り組みを促す。
- ・食生活相談での記載内容・数値を明確にし、食生活相談の評価指標を設定する。

### (対象者)

コース2参加者全員、コース3参加者の一部

### (使用のタイミング)

食生活相談時

### (活用方法)

- ・表面は専用システムデータから抽出した数値、裏面は食生活相談担当者が相談中に記載する。
- ・記入後は、健康づくり支援記録 (a1 (g1)) に綴じ、健康づくり支援に関わる各専門職への情報の共有化を図る。

### (記入方法)

- ・食生活相談の前に、システムに入力されている情報を本票に移し、食生活相談担当者は相談時にこのフォーマットに基づいて内容を記録していく。

### (各設問のねらい)

設問	ねらい
氏名・ID・年齢・コース	個人の把握。
担当者	支援スタッフを明確にする。
相談日・相談時間	相談日と要する時間の把握。
身長・体重・体脂肪・ウエスト BMI・BMI 22の体重	身体測定値からの栄養状態の把握。
疾病要因・検査値	健診結果 (a3) や生活習慣調査票 (a5) からの疾病要因・栄養状態の把握と変化をみる。
薬の内服状況	健康相談結果と内服状況から検査値、栄養状態への影響の把握。
食生活結果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・加速度計付き歩数計から摂取エネルギーの増減と生活活動指数をみる。</li> <li>・摂取成分と健診結果との関連をみる。</li> <li>・間食の種類とエネルギー、アルコールのエネルギー、果物と乳製品の摂取エネルギーを把握し健診結果との関連をみる。</li> </ul>
食事摂取基準	BMI = 22の場合のエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食物繊維目標量と食事摂取記録結果とを比較する。

設問		ねらい
S（食歴、食習慣、嗜好等）		栄養状態に係る主訴を把握する。
アセスメント	食生活改善への意欲	本人への意思確認。
	食事量	体重の変化と摂取量から判断する。
	家族の協力	行動の継続の障害となる調理の方法、外食の選び方などを判断する。
	副菜の摂取回数	食事調査結果（a10、a12）から野菜類の摂取状況を判断する。
	ミネラルの摂取状況	健診結果からミネラルの摂取状況を判断。
	間食について	間食の量、質、回数を把握し健診結果との相関を把握する。
	主食の量について	食事摂取記録結果と食品の摂取状況から少糖類、多糖類の摂取割合を判断する。
	疾病要因・危険因子	疾病要因の危険因子を食生活・栄養成分から把握。
	サプリメント・成分について	使用しているサプリメント名とその成分から栄養状態への影響を把握。
献立又は食品の摂取状況		必要に応じて食事摂取記録をしていない人や危険因子との関連のある食生活を再確認するために食事の内容や食品の量を聞き取る。
食生活支援項目		優先すべき問題を把握し、本人健康目標の達成のため支援する項目を決める。食事以外による栄養状態の変化も考慮して支援項目を決める。
具体的支援内容		具体的支援方法を明確にし、行動変容や環境変化につなげる。
支援材料		適切な情報を提供し、知識の獲得、行動・ライフスタイルの変容を促す。
今後の方針	終了・継続	次の計画を決定する。
	食生活において本人が改善できること	食生活相談から参加者自身が食生活で改善できることを具体的に確認する。
	結果の予測とその対策	具体的支援内容が実施継続の場合は次の優先すべき支援項目、実施継続されていない場合は障害と予測される内容を判断する。

（結果の判定方法と支援への結びつけ方）

支援する生活習慣病等	判定パターン (要注意のみ)	支援の要点
高血圧	血圧値・BMI・食物繊維摂取状況・ミネラル摂取状況・食塩摂取状況	・食生活と健康に関する適切な情報を提供する。
高脂血症	TC・TG・LDL・HDL・GOT・GPT・γ-GTP・脂質エネルギー比・たんぱく質量・動物性たんぱく質比・間食の種類・乳製品・食物繊維摂取量	
肥満	BMI・体重の変化・体脂肪・摂取エネルギー・消費エネルギー	・栄養状態をより健康にするために参加者自身が過剰、不足となっている食品、成分を把握する。
糖尿病	随時BS・FBS・HbA1c・摂取エネルギー・消費エネルギー・活動指数・間食の種類と量・果物・PFC比・食物繊維摂取量	
高尿酸血症	UA・体重・体脂肪・BMI・脂質エネルギー比・たんぱく質量・動物性たんぱく質比・間食の種類・乳製品・食物繊維摂取量	・健康目標を達成するために障害となっている食生活背景を把握する。
貧血	摂取エネルギー・Ht・Hb・食欲・摂食・体重の変化・消化器症状・動物性たんぱく質比・炭水化物エネルギー比・食物繊維量	

（出典）

・藤沢市保健医療センター作成

a8. 食生活相談票

食生活相談票 担当 ( )

フリガナ 氏名	ID	相談日 H / /																												
年齢 ( ) 歳	体格 身長 cm/	BMI <sub>22</sub> = kg/cm <sup>2</sup>																												
	体重 kg/	ウエスト 体脂肪 %																												
		cm BMI																												
相談時間 ( ) 分間 : ~ :																														
<p><b>O: 疾病要因・検査値</b></p> <p>・HT ・HL ・OB ・DM ・内服 (HT・HL・OB・DM) (その他 )</p> <p>数値 血圧 UA TC 随時BS HDL FBS LDL HbA1c TG GOT Hb GPT Ht γ-GTP</p>																														
<p><b>A: 食生活診断結果</b></p> <p>(詳細な食事摂取調査・簡易的食物摂取頻度調査・加速度計付き歩数計) ・栄養摂取量:  <table style="width:100%; border: none;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">摂取エネルギー</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">消費エネルギー</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">_____ kcal</td> <td style="border: none;">_____ kcal</td> </tr> </table>                     活動指数 ( )                      たんぱく質 _____ (g) _____ g/体重kg                      動物性たんぱく質 _____ %                      炭水化物エネルギー比 _____ % _____ (g)                      PFC比 _____ : _____ : _____ %                      カルシウム _____ (mg)                      鉄 _____ (mg)                      食物繊維 _____ (g)                      塩分 _____ (g)                      コレステロール _____ (mg)                      お酒 _____ kcal (1日量の _____ %)                      間食 _____ kcal (1日量の _____ %)                      (菓子・果物・芋類・穀類・飲料水・その他)                      果物 _____ 単位 乳製品 _____ 単位                 </p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>・食事摂取基準 活動指数 ( )                      エネルギー _____ kcal (BMI=22)                      たんぱく質 _____ (g) _____ g/体重kg                      脂質量 _____ (%) _____ (g)                      炭水化物目標量 _____ ~ _____ (g)                      食物繊維目標量 _____ (g) 目安量 _____ (g)</p> </div>			摂取エネルギー	消費エネルギー	_____ kcal	_____ kcal																								
摂取エネルギー	消費エネルギー																													
_____ kcal	_____ kcal																													
<p><b>S: 食歴、食習慣、嗜好等</b></p> <p>(食欲) 有 普通 無                      (摂食変化) 無・有 ( ) か月)                      (体重の変化) 過去6か月 kg ↓ ↑                      過去2週間 kg ↓ ↑                      (消化器症状) 有 (嘔吐・下痢) ・無                      (機能性の変化) 機能障害有・無                      (アレルギー) 有 ( ) ・無                      (その他) : 食べられない食品など</p>																														
<p><b>アセスメント</b> # _____</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>食生活改善への意欲</td> <td>有</td> <td>普通</td> <td>無</td> </tr> <tr> <td>食事量 (摂取エネルギー)</td> <td>多い</td> <td>普通</td> <td>少ない</td> </tr> <tr> <td>家族の協力 (単身者除く)</td> <td>有</td> <td>普通</td> <td>無</td> </tr> <tr> <td>副菜の摂取回数 (1日)</td> <td>良い (3回)</td> <td>普通 (2回)</td> <td>悪い (1回以下)</td> </tr> <tr> <td>ミネラルの摂取状況</td> <td>過剰</td> <td>普通</td> <td>不足</td> </tr> <tr> <td>間食について</td> <td>2回以上/1日</td> <td>1回/1日</td> <td>無</td> </tr> <tr> <td>主食の量について</td> <td>過剰</td> <td>普通</td> <td>不足</td> </tr> </table>			食生活改善への意欲	有	普通	無	食事量 (摂取エネルギー)	多い	普通	少ない	家族の協力 (単身者除く)	有	普通	無	副菜の摂取回数 (1日)	良い (3回)	普通 (2回)	悪い (1回以下)	ミネラルの摂取状況	過剰	普通	不足	間食について	2回以上/1日	1回/1日	無	主食の量について	過剰	普通	不足
食生活改善への意欲	有	普通	無																											
食事量 (摂取エネルギー)	多い	普通	少ない																											
家族の協力 (単身者除く)	有	普通	無																											
副菜の摂取回数 (1日)	良い (3回)	普通 (2回)	悪い (1回以下)																											
ミネラルの摂取状況	過剰	普通	不足																											
間食について	2回以上/1日	1回/1日	無																											
主食の量について	過剰	普通	不足																											
○危険因子に関連している食生活・栄養成分		疾病要因																												
○サプリメント名	成分について																													

食生活調査票（裏）

<p><b>食生活支援項目</b></p> <p>※○を付ける</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食事スタイル (エネルギー・配分)</li> <li>2. 食事時間</li> <li>3. 調理法</li> <li>4. 主食の摂取</li> <li>5. 肉・魚・卵の摂取</li> <li>6. 大豆製品の摂取</li> <li>7. 野菜類の摂取</li> <li>8. 果物の摂取</li> <li>9. 芋類の摂取</li> <li>10. 乳・乳製品の摂取</li> <li>11. 塩分の摂取</li> <li>12. 油脂の摂取</li> <li>13. 外食・食品購入</li> <li>14. 間食・夜食</li> <li>15. アルコール飲料・嗜好飲料</li> <li>16. サプリメント・内服薬</li> <li>17. その他 ( ) 食事以外の運動・休養・喫煙・ 生活リズム・ストレス等</li> </ol>	<p>○具体的支援内容（左の該当する項目について）</p> <p>-----</p>	<p>○支援材料</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フードモデル</li> <li>2. リーフレット ( )</li> <li>( )</li> <li>3. その他</li> </ol>
---	---	---

献立又は食品の摂取状況		※必要に応じて利用する
(朝)	(夕)	
(昼)	(間食・夜食)	

<p><b>今後の方針</b></p> <p>1. 終了 2. 継続 健康相談(     )か月後)・栄養相談(     )か月後)・教室(     )</p> <p>食生活において本人が改善できること</p> <hr/> <p>食生活支援側の予測とその対策</p> <p>・</p> <p>・</p>
---

## a13. 運動相談票

### (本相談票を用いたアセスメントのねらい)

- ・運動相談を行う際のアセスメントを正確かつ迅速に行い、アセスメントに基づく運動面の健康づくり支援及び健康づくりトレーニングにおける運動メニューに役立てている。
- ・表面は専用システム（ヘルスアップシステム）のデータベースより、健診（a3）・体力度チェック（a14）・加速度計付き歩数計結果（e4）などの情報を前回相談時と併せて抽出、印字するフォーマットとした。これにより、今回と前回との比較が瞬時に行うことができる。
- ・裏面は、参加者自身が設定した健康づくり目標を達成するための運動目標を記入する欄を設けた。また運動習慣や整形外科的疾患などを聞き取り、体力度チェック結果と併せた安全かつ効率的な運動メニューや日常生活における運動面のアドバイスに役立てている。

### (対象者)

コース3参加者全員

### (使用のタイミング)

定期運動相談時

### (活用方法)

- ・運動相談票記入後は、健康づくり支援記録（a1、g1）に綴じ、健康づくり支援に関わる各専門職が運動相談に関わる情報を共有できるようにする。

### (記入方法)

- ・運動相談の前にシステムに入力されている情報をフォーマットに落とす形式で運動相談票を出力する。相談担当者（健康づくり支援スタッフ）は運動相談の中でこのフォーマットに従い相談内容を記録していく。

### (各項目のねらい)

	項目	ねらい
1	面談日・担当者（今回前回）	面談日の把握・昨年度担当者・今年度担当者の把握
2	個人ID	個人情報特定できない番号を当健康増進施設のシステムに登録し情報の共有化を図る
3	氏名・生年月日・年齢・住所・TEL	個人情報の把握
4	来所経路・コース	事業に参加したきっかけ、入り口の確認、選択したコースの把握
5	健診結果 身長・体重・標準体重・体脂肪・BMI（今回値・前回値）	生活習慣病の把握（肥満） 昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握
6	健診結果 血圧（今回値・前回値）	生活習慣病の把握（血圧） 昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握
7	健診結果 TC・TG・HDL・LDL（今回値・前回値）	生活習慣病の把握（高脂血症） 昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握
8	健診結果 UA（今回値・前回値）	生活習慣病の把握（高尿酸血症） 昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握
9	健診結果 Hb（今回値・前回値）	貧血の有無を把握 昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握

	項目	ねらい
10	健診結果 F B S ・ 随時 B S ・ H b A 1 c (今回値・前回値)	生活習慣病の把握 (糖尿病) 昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握
11	健診結果 G O T ・ G P T ・ $\gamma$ -G T P (今 回値・前回値)	生活習慣病の把握 (脂肪肝など) 昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握
12	既往歴・現病歴	既往歴・現病歴の把握
13	家族歴	家族歴の把握
14	主治医	主治医の把握
15	内服薬	内服薬の把握 副作用の有無
16	体力度チェック結果 身体特性 (身体測定・循環器・ 呼吸器 (今回値・前回値))	健診結果と併せて、数値の変化を把握
17	体力度チェック結果 体力測定 (今回値・前回値)	年齢・性別の平均値 $\pm$ 1 SD (標準偏差) による評価及び昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握
18	体力度チェック結果 運動負荷測定 (今回値・前回値)	最大酸素摂取量を評価し、心拍反応より効果的な運動強度を算出する。また、負荷心電図及び運動中の血圧反応より運動実施の安全範囲を判定する。 昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握
19	加速度計付き歩数計結果 (今回値・ 前回値)	日常活動量の把握 昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握
20	相談日	相談日・相談時間・相談人数を把握 前年度との比較
21	運動感	運動に対する感じ方を把握 昨年度との比較により、運動感の変化を把握
22	運動不足感	運動不足に対する自己評価の把握 (主観的評価) 昨年度との比較により、運動不足感の変化を把握
23	目標 今年度の健康づくり目標	今年度の健康づくり本人目標の把握
24	目標 今年度の運動目標	今年度運動目標の把握
25	目標 昨年度の運動目標	昨年度運動目標の把握
26	目標 昨年度の運動目標達成度	昨年度の運動目標達成度 $\rightarrow$ 自己評価の把握 (主観的評価) と健康づくり支援スタッフの客観的評価
27	トレーニング回数	トレーニング累計回数と前年度回数の把握
28	生活習慣調査票結果 (a5、a6)	生活習慣調査票結果 (a6) と併せて運動習慣を把握 昨年度との比較により、運動習慣の変化を把握
29	運動習慣	習慣となっている運動の種目・頻度・時間・期間の把握 昨年度との比較により、運動習慣の変化を把握
30	運動歴	現在までの運動歴の把握
31	整形外科的疾患	既往歴と併せて整形外科的疾患について把握 昨年度との比較により、整形外科的疾患の変化を把握
32	目標心拍数	体力度チェック結果より算出された目標心拍数を把握
33	支援内容	相談時の情報を主観的・客観的事実に基づき整理したものを評価し、記録

(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 (体力度チェック結果は 要注意のみを示す)	支援の要点
16	身体特性	身長・体重	各項目の基準値により評価し、 それぞれの改善点や目標達成に 向けた運動実践についてのアド バイスを行う。 (基礎疾患を持つ人は対象外)
		体脂肪率	
		血圧	
		肺機能	
17	体力測定	握力	各項目の結果を年齢・性別の平均値±1SD(標準偏差)により 評価し、それぞれの体力要素に ついて、目標達成に向けた運動 実践のアドバイスを行う。
		垂直跳び	
		上体起こし	
		全身反応時間	
		閉眼片足立ち	
18	運動負荷測定	最大酸素摂取量	最大酸素摂取量は年齢・性別の 平均値±1SD(標準偏差)により 評価し、心拍反応より効果的 な運動強度を算出する。また、 負荷心電図及び運動中の血圧反 応より運動実施の安全範囲を判 定し、目標達成に向けた安全で 効果的な運動実践についてのアド バイスを行う。
		運動中最高心拍数	
		運動中最高収縮期血 圧	
		負荷心電図	
26	目標 昨年度の運動目標達成度	5段階で評価(参加者自身 の主観的判断と健康づくり 支援スタッフの客観的判断 による)	参加者の1年間の健康づくりを白 ら振り返る機会とし、目標達成 度(5段階)を自己評価し、健康 づくりへの関心を高める。 健康づくり支援スタッフが目標 達成度を評価し、現在の状況を 把握する。 今後の支援に役立てる。

(出典)

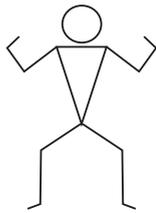
・藤沢市保健医療センター作成

a13. 運動相談票

面談日： 運動相談票レポート 今回担当者：   
前回担当者：

個人ID：  〒   
 フリガナ：  性別：  住所：   
 氏名：  TEL：   
 生年月日：  ( ) 歳 来所経路：   
 コース：  →  →  →

**健診結果**



身長  cm 上段：今回健診日：   
下段：前回健診日：   
 体重  kg 血压  /  mmHg  
 標準体重  kg TC  HDL  FBS  GOT   
 %FAT  % TG  LDL  随時 BS  GPT   
 BMI  UA  Hb  HbA1c  γ-GTP

**既往歴・現病歴**

年齢	内容	現状

**家族歴**

診断名	年齢	内容	現状

**主治医**

**内服薬**

**体力度チェック結果**

上段：今回受診日：   
 下段：前回受診日：

身体測定	身長 (cm)	体重 (kg)	肥満度 (%)	%FAT (%)	LBM (kg)	標準体重 (kg)		
循環器	血压 (mmHg)	安静心拍 (bpm)						
呼吸器	肺活量 (ℓ)	比肺活量 (%)	努力性 (ℓ)	1秒量 (ℓ)	1秒率 (%)			
体力測定	握力 右 (kg)	左 (kg)	垂直跳び (cm)	上体 (回/30秒)	反応 (msec)	閉眼 (秒)	長座 (cm)	
運動負荷測定	運動中最高血压 (mmHg)	運動中最低血压 (mmHg)	運動中最高心拍 (bpm)	持続時間 (分)	VO <sub>2</sub> max (ml/kg/min)			

**加速度計付き歩数計結果**

上段：今回実施日：  ~  日間 有効  日間  
 下段：前回実施日：  ~  日間 有効  日間

1週間の平均 運動量 (kcal)  総消費量 (kcal)  歩数 (歩)  生活活動強度

### a13. 運動相談票

<相談日> 相談日 相談時間 相談人数  
 今回  ( ) 歳    
 前回  ( ) 歳

<運動感> 運動は → 好き・どちらでもない・嫌い 前回:   
 <運動不足感> 運動不足を → 大変感じている・やや感じている・あまり感じていない・全く感じていない  
 前回:

<目標>  
 今年の健康づくり目標 [  ]  
 今年の運動目標 [  ]  
 昨年の運動目標     
 本人評価 → よくできた・ややできた・ふつう・あまりできなかった・全くできなかった・わからない  
 指導員評価 → よくできた・ややできた・ふつう・あまりできなかった・全くできなかった・わからない

<トレーニング回数> 累計回数:  昨年度回数:

<運動習慣>  
 生活習慣調査票結果 【9】運動習慣 今回:  前回:   
 【10】外歩き 今回:  前回:

今回

運動種目	頻度	時間	継続期間
	／週・月		／か月・年

運動歴

前回

運動種目	頻度	時間	継続期間
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

<整形外科的疾患>

今回

右	左	部位A	部位B	症状	VAS	措置
		右・中央	左・全体	なし・ある動作で痛い・疲れると痛い・時々痛い いつも痛い・その他・( )		あり・なし・治療歴あり ( )
		右・中央	左・全体	なし・ある動作で痛い・疲れると痛い・時々痛い いつも痛い・その他・( )		あり・なし・治療歴あり ( )
		右・中央	左・全体	なし・ある動作で痛い・疲れると痛い・時々痛い いつも痛い・その他・( )		あり・なし・治療歴あり ( )
		右・中央	左・全体	なし・ある動作で痛い・疲れると痛い・時々痛い いつも痛い・その他・( )		あり・なし・治療歴あり ( )

前回

部位A	部位B	症状	VAS	措置
<input type="text"/>				
<input type="text"/>				
<input type="text"/>				

<目標心拍数>

%	HR	Watt
40%	<input type="text"/>	<input type="text"/>
50%	<input type="text"/>	<input type="text"/>
60%	<input type="text"/>	<input type="text"/>

<支援内容>

## a14. 体力度チェック結果報告書

### (ねらい)

- ・健康づくりトレーニングへの参加にあたり、体力度チェック（医師による診察、体力測定、運動負荷試験など）を実施し、健診の結果と併せて参加者一人ひとりの運動に伴うリスクを判定して、安全で効果的な運動実践に役立てる。
- ・一人ひとりの身体特性、筋力、瞬発力、筋持久力、敏捷性、平衡性、柔軟性、最大酸素摂取量を測定して、体力の状況を把握する。得られた結果より、運動指導員が、健康づくりトレーニングでの運動メニュー作成やトレーニング効果の判定に役立てる。また、健康・体力づくりの目標達成に向けた運動実践及び適正な身体活動量の確保などについて説明し、実践へのアドバイスをを行う。

### (対象者)

コース3参加者全員

### (使用のタイミング)

健康づくりトレーニング開始前の運動相談時

### (活用方法)

- ・結果をもとに一人ひとりの体力状況や運動に伴うリスクを判定し、健康づくりトレーニングでの運動メニューに役立てる。
- ・健康・体力づくりの目標達成に向けた運動実践や適正な身体活動量の確保についての支援に役立てる。

### (各項目のねらい)

- 1) 身体特性（身長、体重、体脂肪率、血圧、肺機能）
  - ・一人ひとりの身体特性を評価・把握する。
- 2) 体力測定
  - ・握力（筋力）、垂直跳び（瞬発力）、上体起こし（筋持久力）、全身反応時間（敏捷性）、閉眼片足立ち（平衡性）、長座体前屈（柔軟性）により、個々人の体力を評価・把握する。
- 3) 運動負荷試験（含安静時心電図）
  - ・一人ひとりの運動に伴うリスクの判定を行い、最大酸素摂取量（推定）、最高負荷強度、最高心拍数を評価・把握する。
- 4) 総合判定
  - ・体力度チェック及び健診結果（a3）より運動に伴うリスクを判定し、トレーニングの可否を決定する。また一人ひとりに総合判定コメントを添える。

(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 (要注意のみ)	支援の要点
身体特性	身長・体重	BMI25以上	各項目の基準値により評価し、それぞれの改善点や目標達成に向けた運動実践についてのアドバイスをを行う。 (基礎疾患を持つ人は対象外)
	体脂肪率	男：25%以上 女：30%以上	
	血圧	140/90以上	
	肺機能	比肺活量80%未満 1秒率70%未満	
体力測定	握力	年齢・性別の平均値－1SD (標準偏差)より低値の場合	各項目の結果を年齢・性別の平均値±1SD(標準偏差)により評価し、それぞれの体力要素について、目標達成に向けた運動実践のアドバイスをを行う。
	垂直跳び		
	上体起こし		
	全身反応時間		
	閉眼片足立ち		
	長座体前屈		
運動負荷測定	最大酸素摂取量	年齢・性別の平均値－1SD (標準偏差)より低値の場合	最大酸素摂取量は年齢・性別の平均値±1SD(標準偏差)により評価し、心拍反応より効果的な運動強度を算出する。また、負荷心電図及び運動中の血圧反応より運動実施の安全範囲を判定し、目標達成に向けた安全で効果的な運動実践についてのアドバイスをを行う。
	運動中最高心拍数	年齢別最大心拍数の85%未満	
	運動中最高収縮期血圧	200～220mmHgを超える	
	負荷心電図	ST下降、不整脈など	

(出典)

・藤沢市保健医療センター作成

a14. 体力度チェック結果報告書

体力度チェック結果報告書

受診日 受診No.	/ /	フリガナ 氏名		生年月日 年齢・性	/ / 才
--------------	-----	------------	--	--------------	----------

総合判定			
	トレーニング可否		医師

検査項目		今回値	ランク	前回 ( / ) 値	ランク	基準値
身体測定	身長	cm		cm		cm
	体重	kg		kg		kg
	肥満度	%		%		%
	体脂肪率	%		%		%
	除脂肪体重	kg		kg		kg
	標準体重	kg		kg		kg
循環器	最高血圧	mmHg		mmHg		mmHg
	最低血圧	mmHg		mmHg		mmHg
	安静脈拍数	bpm		bpm		bpm
呼吸器	肺活量	ℓ		ℓ		ℓ
	比肺活量	%		%		%
	努力性肺活量	ℓ		ℓ		ℓ
	一秒量	ℓ		ℓ		ℓ
	一秒率	%		%		%
体力測定	握力(筋力) (右)	kg		kg		kg
	握力(筋力) (左)	kg		kg		kg
	垂直跳び(瞬発力)	cm		cm		cm
	上体起こし(筋持久力)	回/30秒		回/30秒		回/30秒
	全身反応時間(敏捷性)	msec		msec		msec
	閉眼片足立ち(平衡性)	秒		秒		秒
長座体前屈(柔軟性)	cm		cm		cm	
運動負荷測定	運動中最高血圧	mmHg		mmHg		mmHg
	運動中最低血圧	mmHg		mmHg		mmHg
	運動中最大脈拍	bpm		bpm		bpm
	運動持続時間	分		分		分
	最大酸素摂取量	ml/kg/min		ml/kg/min		ml/kg/min
負荷測定	今回	[所見]				
	前回	[所見]				

ランクについて

無印…異常ありません。

\* … } 基準値範囲からはずれています。  
\*\* … }

## e1. グラフ化体重日記

---

### (ねらい)

- ・参加者自身が、1日4回体重を測定してグラフ化し、その変化を視覚的にとらえることで体重コントロールの動機づけを行い、生活習慣改善と体重の自己管理を行う。

### (対象者)

- ・体重コントロールの必要なコース3参加者

### (使用のタイミング)

- ・健康づくりトレーニング時に実施法の説明を行う。参加者は1日4回体重を測定してグラフ化する。
- ・記録内容は毎回の個別相談時に活用する。

### (内容・利用方法)

- ・参加者自身が1日4回（起床直後、朝食直後、夕食直後、就寝直前）体重を測定して、グラフ化する。
- ・体重の変化を視覚化することにより、毎日の生活習慣の自己管理と動機づけを行い、肥満の予防・改善を図る。
- ・1日の体重の変化を視覚化することにより、毎日の食事や運動が体重の変化に影響を与えることに気づくことで、生活習慣の自己管理と動機づけを行う。
- ・毎週月曜日の起床直後の体重をグラフ化することにより、体重の1週間ごとの変化を視覚化し、体重コントロールの評価をすることで、動機づけを行う。
- ・健康づくりトレーニング時に運動指導員が記録内容を確認し、グラフ化体重日記の継続と目標達成に向けたアドバイスをを行う。
- ・毎回の個別相談時においても記録内容を確認し、グラフ化体重日記の継続と目標達成に向けたアドバイスをを行う。

### (出典)

- ・『肥満症治療マニュアル』（坂田利家、医歯薬出版株式会社、1996年）をもとに藤沢市保健医療センター作成



## e2. 健康づくりトレーニングメニュー

---

### (ねらい)

- ・参加者自身が毎回のトレーニング時にコンディション、体重、血圧などを測定、記録することで、自身の体調を把握する。
- ・運動指導員は参加者の体調を把握して、トレーニング実施中の安全管理を行う。
- ・トレーニングの実践状況などを記録することにより、運動と生活習慣改善についての自己管理と動機づけを行う。
- ・体力度チェック結果による運動メニューに準じたトレーニングを組織的に行い、安全で効果的に体力を維持・増進させる。

### (対象者)

- ・コース3参加者全員

### (使用のタイミング)

- ・初回のトレーニング時に負荷設定を行い、5回ごとに種目及び負荷量の見直しを行う。
- ・毎回のトレーニング時に記録を行う。

### (内容・利用方法)

- ・参加者自身が毎回のトレーニング前に体調を記録する。運動指導員は参加者の体調を把握し、安全に運動が実施できるようアドバイスを行う。
- ・参加者自身がトレーニング中の消費エネルギー、実施回数などの実践状況を記録し、自己実践の状況を自己管理する。
- ・血圧高値者は各運動種目の直後に、血圧を測定し記録する。このことにより、それぞれのトレーニング種目や強度により、血圧がどのように変化するかを記録することで、安全な範囲の運動方法を習得する。
- ・運動指導員がメニュー更新時に個人の実践状況、体調、希望を確認し、「メニュー」の見直しやアドバイスを行う。「メニュー」はトレーニングが5回終了することに更新される。
- ・参加者自身が毎回のトレーニング終了時に、体調と運動を実施しての自覚的運動強度を記録し、運動が身体に及ぼす影響を把握する。
- ・トレーニング前後の体調や運動の実施状況はコンピューターシステムに入力し、管理する。

### (出典)

- ・藤沢市保健医療センター作成

e2. 健康づくりにトレーニングメニュー

健康づくりに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 カーディオバイク	W	分 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		／	／	／	／

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

## 健康づくりに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
--------	----

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	/	( )	/	( )	/	( )	/	( )	/	( )

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避けましょう。
- 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。

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				最高/最低 mmHg	脈拍 拍/分	体重 kg	今日の運動は?	
/	/	/	/	/	1. 良い	5. 上半身の痛み	睡眠	時間	分	/	/	15. ぎつかった	
/	/	/	/	/	2. 普通	6. 腰痛	食事	時間	分	/	/	13. ややぎつかった	
/	/	/	/	/	3. あまり良くない	7. 下半身の痛み		時間	分	/	/	11. 普通	
/	/	/	/	/	4. 風邪気味	( )		時間	分	/	/	9. 楽だった	
/	/	/	/	/	1. 良い	5. 上半身の痛み	睡眠	時間	分	/	/	15. ぎつかった	
/	/	/	/	/	2. 普通	6. 腰痛	食事	時間	分	/	/	13. ややぎつかった	
/	/	/	/	/	3. あまり良くない	7. 下半身の痛み		時間	分	/	/	11. 普通	
/	/	/	/	/	4. 風邪気味	( )		時間	分	/	/	9. 楽だった	
/	/	/	/	/	1. 良い	5. 上半身の痛み	睡眠	時間	分	/	/	15. ぎつかった	
/	/	/	/	/	2. 普通	6. 腰痛	食事	時間	分	/	/	13. ややぎつかった	
/	/	/	/	/	3. あまり良くない	7. 下半身の痛み		時間	分	/	/	11. 普通	
/	/	/	/	/	4. 風邪気味	( )		時間	分	/	/	9. 楽だった	
/	/	/	/	/	1. 良い	5. 上半身の痛み	睡眠	時間	分	/	/	15. ぎつかった	
/	/	/	/	/	2. 普通	6. 腰痛	食事	時間	分	/	/	13. ややぎつかった	
/	/	/	/	/	3. あまり良くない	7. 下半身の痛み		時間	分	/	/	11. 普通	
/	/	/	/	/	4. 風邪気味	( )		時間	分	/	/	9. 楽だった	
予備	/	/	/	/	1. 良い	2. 普通	3. あまり良くない	睡眠	時間	分	このメニューの消費エネルギー	有酸素運動	合計
	/	/	/	/	4. 風邪気味	5. 上半身の痛み	6. 腰痛	食事	時間	分	kcal	kcal	kcal
	/	/	/	/	7. 下半身の痛み	( )		時間	分				

## e5. 加速度計付き歩数計結果の見方

---

### (ねらい)

- ・ 加速度計付き歩数計（e3）を実施することで現在の日常活動量を知り、生活習慣改善に向けての動機づけを行う。
- ・ 食生活調査と併用することで、エネルギーの摂取と消費のバランスを知り、生活習慣改善についての動機づけを行う。

### (対象者)

- ・ 加速度計付き歩数計実施者全員
- ・ 加速度計付き歩数計（e3）の対象者
  - コース2：肥満あるいは糖尿病を有し、詳細な食事摂取調査票（a9）を実施した人。
  - コース3：全員を対象者とし、同意を得られた人。

### (使用のタイミング)

- ・ 健康相談日から加速度計付き歩数計を2週間装着する。終了後、出力した結果を運動相談あるいは食生活相談で説明する際に用いる。

### (内容・利用方法)

- ・ 加速度計付き歩数計（e3）は加速度計測装置付きであり、起床時から就寝時までの日常活動量（総エネルギー消費量・運動によるエネルギー消費量・歩数・運動強度）を測定・記録する。参加者は行動記録をつける。
- ・ 加速度計付き歩数計結果（e4）の各項目やグラフについて、「加速度計付き歩数計結果の見方」を用いて説明し、適正な日常活動量や運動強度などについてアドバイスを行う。
- ・ 現在の1日の歩数と国民栄養調査による年代別の歩数との比較をして、生活習慣改善の動機づけと日常活動量の増減についてのアドバイスを行う。
- ・ 加速度計付き歩数計の実施が2回目以上の参加者は前回までの結果との比較も行う。
- ・ 参加者が「加速度計付き歩数計結果の見方」を参考に、自宅において再度自身の日常活動量を振り返る。

### (出典)

- ・ 藤沢市保健医療センター作成

## e5. 加速度計付き歩数計結果の見方

〇〇様

### 加速度計付き歩数計結果の見方

①男 174cm ②基礎代謝量 ③標準体重 ④BMI ⑤目標運動量  
 \*\*才 74kg 1567kcal 66.6kg 24.4 370kcal

⑥あなたの肥満度 (BMIより) ⑦有効記録日 ⑧生活活動強度 記録日時  
 は11.1%です。過体重です。 12日間 1.66 03/6/14から03/6/27 14日間

⑨ 12日間 (03/6/15-20、22-27) の平均	⑩ 運動量 505kcal	⑪ 総消費量 2598kcal	⑫ 歩数 14263歩
⑬ 最大日6/25(水)	運動量 751kcal	総消費量 2858kcal	歩数 20315歩

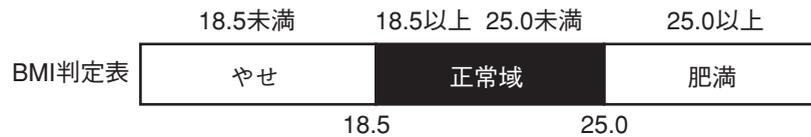
#### ①～⑬の用語説明

①性別、年齢、身長、体重

②基礎代謝量： 脳や心臓、筋肉などの機能を維持するために生理的に必要な最小限のエネルギー消費量。性別、年齢、身長、体重で異なります

③標準体重： 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

④BMI： 肥満を測る目安として世界的に使われている体格指数のこと  
 体格指数 (BMI) 22前後がもっとも生活習慣病にかかりにくい状態といわれています



⑤目標運動量： 性別、年齢、身長、体重により異なりますが、1日あたり、体重に5kcalを乗じたエネルギー消費に相当する身体活動が推奨されています  
 例：60 (kg) × 5 (kcal) = 300 (kcal)

⑥肥満度： 標準体重に対する体重の割合 (-10%~+10%までが正常範囲)

⑦有効記録日： 記録期間中の有効データの日数 (装着していない時間が長いと有効にならない場合があります)

⑧生活活動強度： 生活活動強度 = 総エネルギー消費量 (⑪) / 基礎代謝量 (②)  
 生活活動強度1.5が望ましい目標であるといわれています

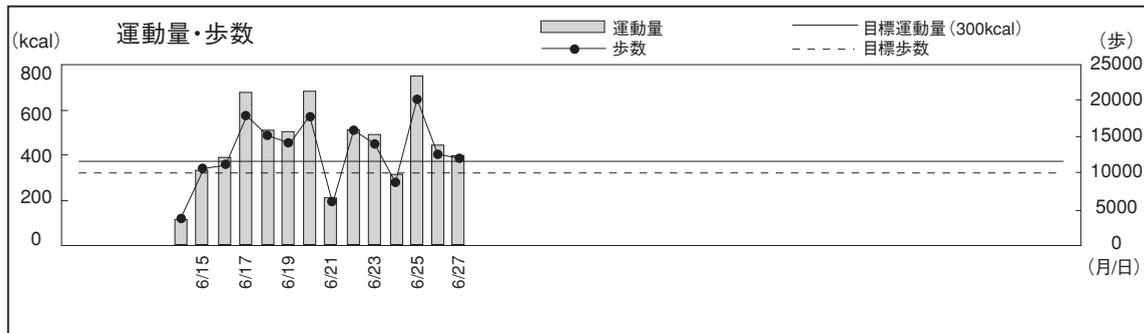
⑨平均： 有効記録日の平均運動量、平均総消費量、平均歩数

⑩運動量： 安静を上回る活動によって消費されたエネルギー

⑪総消費量： 基礎代謝量に運動量、食物摂取によるエネルギー消費量を加えた1日のエネルギー消費量

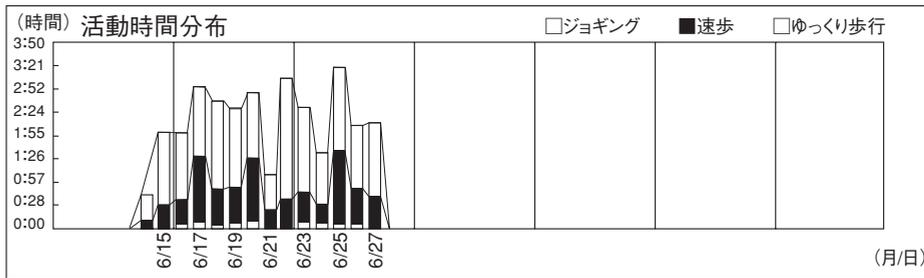
⑫歩数： 1日の歩数

⑬最大日： 記録期間中の最大運動量、最大総消費量、最大歩数



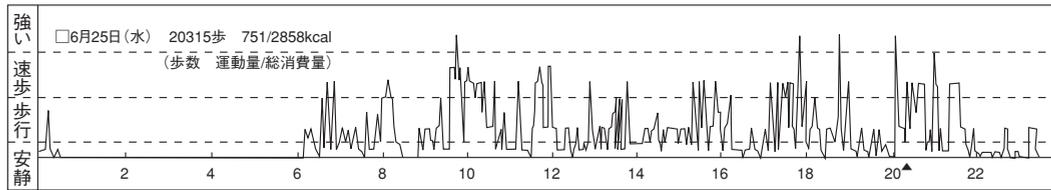
運動量・歩数のグラフ：記録期間中の運動量と歩数を1日ごとに示しています

運動をする日や休息日を決めて自分にあった生活のリズムを身につけましょう  
 また、運動前後にはストレッチ体操などをしましょう！



活動時間分布のグラフ：記録期間中の運動量を強度別に表示しています  
日常生活の中で速歩の割合が多くなるよう心がけましょう!

最大運動日



最大運動日のグラフ：記録期間中、運動量が最大であった日の活動水準の変動を示しています  
グラフの塗りつぶしの幅が広いほど長時間活動したことを示し、縦に長いほど強い運動であったことを示しています  
運動の強度は、「安静、歩行(ゆっくり)、速歩、強い(ジョギング)」に破線で区切られています

日付	運動量 (kcal)	歩数 (歩)	活動0時間 (時間)	日付	運動量 (kcal)	歩数 (歩)	活動0時間 (時間)	日付	運動量 (kcal)	歩数 (歩)	活動0時間 (時間)
				6月22日	517	15945	11.3				
				6月23日	496	14039	9.3				
				6月24日	328	8932	7.3				
				6月25日	751	20315	8.0				
				6月26日	445	12611	10.5				
				6月27日	404	12446	7.2				
6月14日	127	3865	14.2								
6月15日	342	10637	11.2								
6月16日	394	11121	7.7								
6月17日	679	18030	8.2								
6月18日	513	15144	7.6								
6月19日	501	14169	7.9								
6月20日	684	17764	7.8								
6月21日	217	6248	17.3								

記録期間中の運動量、歩数及び活動0時間(加速度計付き歩数計未装着時間)を示しています

参考資料(平成14年厚生労働省国民栄養調査結果より)

表 年代別にみた歩数

	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
男性(人)	478	603	636	830	766	649
平均	8850	8802	8405	7765	7806	4787
標準偏差	4859	4630	4393	4215	4683	3708
女性(人)	564	686	721	957	843	930
平均	7697	7600	8098	8070	7313	4328
標準偏差	3943	3567	3911	3874	4039	3390

今回の結果( 年 月 日)

運動量	総消費量	歩数

前回の結果( 年 月 日)

運動量	総消費量	歩数

歩数(⑫)が年代別の平均歩数より低い場合は、今より1000歩増やすよう心がけましょう!!

## e8. 健康づくり・トレーニング手帳（再掲：b2）

---

### （ねらい）

- ・参加者自身が生活習慣改善に向けての動機づけを行い、自己管理のもとで健康づくりを実践し、年間にわたる健康づくりの継続を促す。
- ・支援スタッフ間での参加者に対する支援内容の確認と連携を図る。

### （対象者）

コース1・2・3参加者全員

### （使用のタイミング）

- ・初回健康相談時に配布し、参加者は自身の1年間の健康づくり目標を手帳に記載する。
- ・個別相談（健康・食生活・運動）、健康づくりトレーニング、集団教室への参加及び各種検査、効果測定、体力度チェックなどの予定を記載する。
- ・毎回の健康づくりトレーニング開始前の血圧・脈拍・体重を測定し、記録する。

### （内容・利用方法）

- ・参加者自身が随時健康づくり目標を確認することで、生活習慣改善に向けての意識を高め、健康行動の実践及び継続ができるようにする。
- ・参加者は健康相談、健康づくりトレーニング、集団教室などの日程を記入して予定を立て、支援プログラムに参加する。
- ・支援スタッフがそれぞれの支援内容を確認し、参加者の健康づくり目標にそった実践がなされているかを把握し、目標の修正などに役立てる。
- ・健康づくりトレーニング時の血圧・脈拍・体重の経過記録から、支援スタッフは参加者の身体状況を把握する。

### （出典）

- ・藤沢市保健医療センター作成

e8. 健康づくり・トレーニング手帳

健康づくり・トレーニング手帳 体育館利用

※〇〇センターの健康づくり事業を利用される際はこの手帳をご提示ください。

ID NO.		氏名	
ヘルスアップ健康相談①	担当	H 年 月 日	トレーニング入門年月日
ヘルスアップ健康相談②	担当	H 年 月 日	健・基・総・政管・他
ヘルスアップ健康相談③	担当	H 年 月 日	体力度チェック結果
健康相談 生活相談	<input type="checkbox"/>	栄養相談	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	個別健康教育	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	加速度計付き 歩数計	<input type="checkbox"/>

<各テーマごとにコースを設定しています>

適正体重を維持する ための教室	生活習慣病 保健セミナー <input type="checkbox"/>	血糖コントロールの ための教室	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
エネルギー計算 食品交換表の活用 工夫	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
運動教室	運動教室	運動教室	運動教室	運動教室	運動教室	運動教室	運動教室	運動教室	運動教室
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
運動教室	運動教室	運動教室	運動教室	運動教室	運動教室	運動教室	運動教室	運動教室	運動教室

健骨教室 (骨粗鬆症・転倒骨折予防)	<input type="checkbox"/>	ウォーキング教室	<input type="checkbox"/>	筋力づくり教室	<input type="checkbox"/>	ストレッチ教室	<input type="checkbox"/>
からだの 元気度チェック教室	<input type="checkbox"/>	からだの お手入れ教室	<input type="checkbox"/>	元気で歩くための 筋力づくり教室	<input type="checkbox"/>	こころの 健康づくり教室	<input type="checkbox"/>

<ヘルシーキッキング(調理実習)>

カリナーダウン 夕食から始める ダイエット	<input type="checkbox"/>	減塩 味付け名人	<input type="checkbox"/>	カルシウム 鉄分たっぷり	<input type="checkbox"/>	便秘を防いで 体調スッキリ	<input type="checkbox"/>
-----------------------------	--------------------------	----------	--------------------------	-----------------	--------------------------	------------------	--------------------------

再スタート する・しない / ( ) 台帳  健・基・総合・政管・他 / 体力度 /

トレーニングの有効期限 平成 年 月 日

市民の皆様の健康づくりを支援するために、〇〇センターでは  
個別相談・教室・トレーニングなどのプログラムをご用意しています!

- ◆個別健康相談の利用について(予約制)
  - 内容・・・健康相談(保健師・看護師) 食生活相談(管理栄養士)
  - 曜日と時間・・・月～金 9:00～12:00 13:30～16:00
  - 利用料金・・・無料
- ※プログラムに参加されている方の個別相談のご予約は〇〇-〇〇〇〇で承ります。
- ◆教室の利用について(予約制)
  - 内容・・・生活習慣病予防・食生活・健康づくり運動・こころの健康づくり
  - 曜日と時間・・・月～金 午前の教室 9:30～12:00 午後の教室 13:30～16:00
  - ※時間帯は各教室により多少異なりますので予約の際にご確認ください。
  - 利用料金・・・無料(調理実習は材料費が550円かかります)
- ◆トレーニングの利用について(予約制、回数に制限はありません)
  - 曜日と時間・・・日・祝はお休み 月～金 9:00～20:00 土9:00～16:00
  - 利用料金・・・1回500円(チケット制) 5枚綴りー2,500円 11枚綴りー5,000円
  - 有効期間・・・体力度チェックから1年間
  - ※継続する場合は再び体力度チェックを受けて、再スタートしてください。

◆トレーニングご利用の方が市内体育館のトレーニング施設を利用したい場合

職員に申し出ていただければ登録講座を各体育館で個別に受けることができます。

〇〇センター → 〇〇〇〇〇〇体育館・〇〇〇〇〇〇〇〇体育館・〇〇運動施設  
 (担当) → ( ) (担当) 連絡日 / ( ) ( )

体育館初回利用日 / ( ) :	担当トレーナー
------------------	---------

e8. 健康づくり・トレーニング手帳

私の健康づくり目標

トレーニング累積回数  回

○トレーニングの予定と記録 コース

※体育館でのトレーニングの予定もここに記録して、体育館印をもらってください。

	実施日	曜日	相談・教室・検査	時間	担当	備考
1	/			: ~ :		
2	/			: ~ :		
3	/			: ~ :		
4	/			: ~ :		
5	/			: ~ :		
6	/			: ~ :		
7	/			: ~ :		
8	/			: ~ :		
9	/			: ~ :		
10	/			: ~ :		
11	/			: ~ :		
12	/			: ~ :		
13	/			: ~ :		
14	/			: ~ :		
15	/			: ~ :		
16	/			: ~ :		
17	/			: ~ :		
18	/			: ~ :		
19	/			: ~ :		
20	/			: ~ :		

	予定日	曜日	時間	血圧	脈拍	体重	確認	備考
1	/		: ~ :	/				
2	/		: ~ :	/				
3	/		: ~ :	/				
4	/		: ~ :	/				
5	/		: ~ :	/				
6	/		: ~ :	/				
7	/		: ~ :	/				
8	/		: ~ :	/				
9	/		: ~ :	/				
10	/		: ~ :	/				
11	/		: ~ :	/				
12	/		: ~ :	/				
13	/		: ~ :	/				
14	/		: ~ :	/				
15	/		: ~ :	/				
16	/		: ~ :	/				
17	/		: ~ :	/				
18	/		: ~ :	/				
19	/		: ~ :	/				
20	/		: ~ :	/				

## g1. 健康づくり支援記録（再掲：a1）

---

### （ねらい）

- ・健康増進施設において、一貫した健康づくりを行うことを目的に、参加者は一人につき、一つの支援記録を所有する。
- ・看護職、管理栄養士、運動指導員ら支援スタッフは、この支援記録を共通して使用することにより、同一の情報からアセスメントを行い、多角的な視点で健康づくりプランを立てることができる。目標達成に向けて、効果の上がる健康づくり支援へつながるものといえる。

### （対象者）

- ・コース1・2・3参加者全員

### （使用のタイミング）

- ・健康相談・食生活相談・運動相談の各相談時に使用。
- ・各種集団教室・健康づくりトレーニングなどの保健事業で使用。

### （内容・利用方法）

- ・健康づくり支援記録の構成内容：1.表紙、2.健診結果、3.パンフレット一覧表、4.健康相談票、5.生活習慣調査票、6.生活習慣に関する結果表、7.食生活相談票、8.詳細な食事摂取調査票、9.詳細な食事摂取調査票結果、10.簡易式食物摂取頻度調査票、11.簡易式食物摂取頻度調査票結果、12.運動相談票、13.加速度計付き歩数計記録表、14.加速度計付き歩数計結果、15.心拍計結果
- ・参加者の健康づくりに関する情報を生活、食生活、運動など多角的に見るため、各専門職の相談内容を一つに綴る形をとる。
- ・各専門職は情報を共有することができるので、参加者への負担が少ない。
- ・健康相談票（g2（a2、b1））などは継時的に綴られているので、一貫性がある。ライフステージや健康状態に合った健康づくり支援を行うことができる。
- ・各相談における健康づくり目標が明記されているので、参加者本人の思いと、支援スタッフの思いがずれることが少ない。担当者以外の支援スタッフが相談に当たる場合でも、健康づくり支援記録を見ることで、健康増進施設の利用目的を把握することができる。
- ・健康づくり支援記録は健康増進施設の診療部門も利用するので、医療と健康づくり支援を一貫して行うことができる。

### （出典）

- ・藤沢市保健医療センター作成

g1. 健康づくり支援記録

Pid	67755
-----	-------

健康づくり支援記録

ヘルスアップ		
<input checked="" type="checkbox"/> 国保	同意	あり <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> その他		なし <input type="checkbox"/>

フリガナ	フジ サワ ハナ コ
氏名	藤 沢 花 子 男 <input checked="" type="radio"/> 女 <input type="radio"/>
生年月日	大 <input checked="" type="radio"/> 平 13年 05月 14日生
住所	〒251-0861 藤沢市大庭
自宅電話	88-7300
緊急連絡先	【 宛】 電話 ( )
備考	

【履歴】 ※トレーニング記録は除く

日付	項目	担当	備考	日付	項目	担当	備考
'02.8.1	H-up健康相談	鈴木		'04.2.25	高脂血症教室		
'02.8.22	H-up栄養相談			'04.7.15	H-up健康相談	鈴木	
'02.9.6	食と健康教室						
'02.10.18	体力度チェック						
'02.10.18	トレーニングオリエンテーション						
'02.10.31	運動相談	溝上					
'03.1.27	H-up健康相談	鈴木					
'03.2.4	ウォーキング						
'03.7.14	H-up健康相談	鈴木					
'03.8.6	H-up栄養相談						
'03.9.19	体力度チェック						
'03.10.18	運動相談	相馬					
'04.2.5	H-up健康相談	鈴木					

## g2. 健康相談票（再掲：a2、b1）

### （本票を用いたアセスメントのねらい）

- ・健康相談を実施する際、アセスメントを正確かつ迅速に行うため、またアセスメントに基づく健康づくり支援を順序立てて行うことができるよう作成した。
- ・表面はプログラム専用システム（ヘルスアップシステム）のデータベースより健診結果などの情報を抽出し印字することにより、前回相談時の結果と今回の結果が瞬時に比較できるようなフォーマットとした。
- ・裏面はSOAP形式<sup>※</sup>で自由に相談内容を記入する欄と、それに基づき設定される健康づくり本人目標・健康づくり支援目標、目標達成度を記入する欄を設け、健康相談の一連の流れを整理できるようにした。

※SOAP形式：「S (Subject) = 主観、O (Object) = 客観、A (Assessment) = 評価、P (Plan) = 計画」の略称であり、支援記録形式の一つである。主観的事実 (S) と客観的事実 (O) に基づき参加者の問題点・改善点を明らかにした上で評価 (A) を行い、その評価に従って支援計画 (P) を立てるという形式。

### （対象者）

- ・参加者全員

### （使用のタイミング）

- ・定期健康相談時

### （活用方法）

- ・健康相談票記入後は、健康づくり支援記録（a1、g1）に綴じ、健康づくり支援に関わる各専門職が健康相談に関わる情報を共有できるようにする。

### （記入方法）

- ・健康相談の前にシステムに入力されている情報をフォーマットに落とす形式で健康相談票を出力する。相談担当者（健康づくり支援スタッフ）は健康相談の中でこのフォーマットに従い相談内容を記録していくが、一部相談後に情報やプランを補足する場合もある。

### （健康相談票 各項目のねらい）

	項目	ねらい
1	面談日・担当者（今回前回）	面談日の把握・昨年度担当者・今年度担当者の把握
2	個人ID	個人情報を持定できない番号を当健康増進施設のシステムに登録し情報の共有化を図る
3	氏名・生年月日・年齢・住所・TEL	個人情報の把握
4	来所経路・コース	事業に参加したきっかけ、入り口の確認、選択したコースの把握
5	健診結果 身長・体重・標準体重・体脂肪・BMI（今回値・前回値）	生活習慣病の把握（肥満） 昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握
6	健診結果 血圧（今回値・前回値）	生活習慣病の把握（高血圧） 昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握
7	健診結果 TC・TG・HDL・LDL（今回値・前回値）	生活習慣病の把握（高脂血症） 昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握

	項目	ねらい
8	健診結果 U A (今回値・前回値)	生活習慣病の把握 (高尿酸血症) 昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握
9	健診結果 H b (今回値・前回値)	貧血の有無を把握 昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握
10	健診結果 F B S ・ 随時 B S ・ H b A 1 c (今回値・前回値)	生活習慣病の把握 (糖尿病) 昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握
11	健診結果 G O T ・ G P T ・ $\gamma$ -G T P (今 回値・前回値)	生活習慣病の把握 (脂肪肝など) 昨年度の結果との比較により、数値の変化を把握
12	面談日 (3年分)	面談日の把握
13	面談時間 (3年分)	面談時間の把握
14	健康度 (3年分)	健康度の把握 前年度との比較
15	生活習慣度	生活習慣度の把握 前年度との比較
16	疾病度	3年分の疾病度の把握 前年度との比較
17	疾病要因	3年分の疾病要因とその変化を把握
18	A 1 票	3年分の A 1 票結果の把握 (チェック項目数の確認とその変化)
19	既往歴・現病歴	既往歴・現病歴の把握
20	家族歴	家族歴の把握
21	主治医	主治医の把握
22	内服薬	内服薬の把握 副作用の有無
23	就業	仕事の有無・頻度・通勤方法・労作強度の把握 (過去の就業 状況の確認も含む)
24	運動習慣	習慣となっている運動の種目・頻度・時間・期間の把握
25	食生活	食生活習慣の把握
26	1日の生活リズム	起床・就寝時間の把握、食事時間の把握、勤務時間の把握等 →1日の生活リズムの把握
27	家族構成	家族構成の把握 (同居家族等)
28	S/O/A/P	面談時の情報を主観的・客観的事実に基づき整理したものを 評価し計画立案 (SOAP形式を用いた記録により対象を把握)
29	○年度健康づくり本人目標	○年度健康づくり本人目標の把握
30	○年度本人目標達成度	昨年度健康づくり目標達成度→自己評価の把握 (主観的評価)
31	○年度支援目標	健康支援スタッフ側の目標の把握
32	○年度支援目標達成度	○年度支援目標達成度の客観的評価
33	△年度健康づくり本人目標	翌年度の健康づくり目標の把握
34	△年度支援目標	翌年度支援目標の把握
35	保険証番号	国民健康保険証の確認
36	事業継続の希望	事業継続の意志確認
37	備考	その他必要事項

## (結果判定方法・支援の要点)

	項目	判定方法	支援の要点
14	健康度	生活習慣度と疾病度により算出(1~4)	健康増進へ導く指標として役立つ
15	生活習慣度	各設問の答えにより点数化され算出(1~4)	現在の状況を確認 問題点を把握し生活習慣改善へ導く指標として役立つ
16	疾病度	健診結果により算出(1~4)	現在の状況を確認 前年度との比較により変化をみる 問題点を探り数値改善へ導く指標として役立つ
18	A1票	チェック項目の数による	現在の状況を確認 前年度との比較により問題点の確認を行い改善へ導く
30	○年度本人目標達成度	5段階で評価(参加者自身の主観的判断による)	1年間の健康づくりを自ら振り返る機会とする 目標達成度(5段階)を自己評価し、健康づくりへの関心を高める
32	○年度支援目標達成度	5段階で評価(支援する側からみた客観的判断による)	目標達成度を支援する側で評価し、現在の状況を把握 今後の支援に役立つ

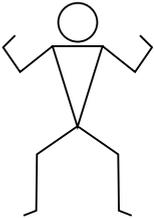
## (出典)

・藤沢市保健医療センター作成

g2. 健康相談票

面談日： 健康相談票レポート 今回担当者：  
前回担当者：

個人ID：	<input type="text"/>	〒	<input type="text"/>
フリガナ：	<input type="text"/>	住所：	<input type="text"/>
氏名：	<input type="text"/>	性別：	<input type="text"/>
生年月日：	<input type="text"/> ( ) 歳	TEL：	<input type="text"/>
		来所経路：	<input type="text"/>
		コース：	<input type="text"/> → <input type="text"/> → <input type="text"/> →

<b>健診結果</b>		身長	<input type="text"/>	cm	上段：今回健診日：	<input type="text"/>					
	体重	<input type="text"/>	kg	血压	<input type="text"/>	/	<input type="text"/>	mmHg			
	標準体重	<input type="text"/>	kg	TC	<input type="text"/>	HDL	<input type="text"/>	FBS	<input type="text"/>	GOT	<input type="text"/>
	%FAT	<input type="text"/>	%	TG	<input type="text"/>	LDL	<input type="text"/>	随時BS	<input type="text"/>	GPT	<input type="text"/>
	BMI	<input type="text"/>		UA	<input type="text"/>	Hb	<input type="text"/>	HbA1c	<input type="text"/>	γ-GTP	<input type="text"/>
		<input type="text"/>									

相談日	面談日：	面談時間	健康度	生活習慣度	疾病度	疾病要因	A1票
	<input type="text"/> ( ) 歳	<input type="text"/>					
	<input type="text"/> ( ) 歳	<input type="text"/>					
	<input type="text"/> ( ) 歳	<input type="text"/>					

既往歴・現病歴	年齢	治療状況
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

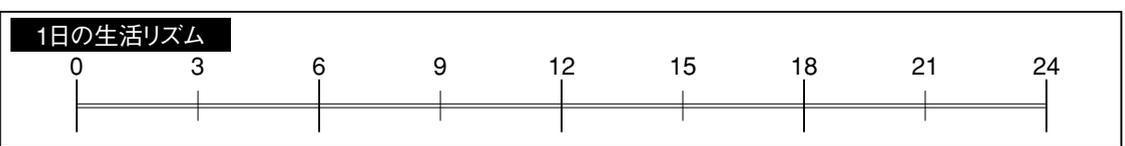
家族歴	診断名	年齢	治療状況
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

<b>主治医</b>
<input style="width: 100%;" type="text"/>

<b>内服薬</b>
<input style="width: 100%;" type="text"/>

<b>就業</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・無・有 ( )</li> <li>・頻度</li> <li>・通勤方法</li> <li>・労作強度</li> </ul>
<b>運動習慣</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・種目・頻度</li> <li>・時間・期間</li> </ul>

<b>食生活</b>	・必要摂取エネルギー <input type="text"/> kcal (医師の指示 あり・なし)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩分 <input type="text"/> g</li> <li>・コレステロール <input type="text"/> mg</li> <li>・その他特記事項</li> </ul>	



	S/O
家族構成など	
A1票:	
A	
P	

* 年度健康づくり本人目標	・目標達成度	・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	
(			)
* 年度保健相談目標	・目標達成度	・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5	
(			)
* 年度健康づくり本人目標			
(			)
* 年度保健相談目標			
(			)
* 保険証番号 (	)	* 備考 (	)
* 事業継続の希望	あり・なし・不明		