

マンツーマン支援型プログラム (石川県小松市①)

◎モデル事業実施市町村の概況（16年4月1日現在）

総人口	109,657人	国保被保険者数	37,571人
（うち40～64歳人口	36,566人）	（うち40～64歳	12,221人）
（うち65歳以上人口	21,439人）	（うち65歳以上	15,774人）
（うち75歳以上人口	10,324人）	（うち75歳以上	7,358人）

1. プログラムの特徴

本プログラムは、生活習慣改善を自己管理できる人を対象に、対一の面接による個別相談で参加者のライフスタイルに合わせたきめ細やかな支援を行うことにより、一人ひとりの生活習慣改善を支援するプログラムである。

月1回の個別相談を中心とし、支援期間は6か月間である。

プログラムの特徴は、次のとおり。

- ①個別相談を実施して参加者の生活実態に合わせた支援を行い、無理のない生活習慣改善への動機づけを高める。
- ②参加者と専任の支援スタッフがマンツーマンで接することにより信頼関係が構築できる。
- ③生活習慣改善以外の日常生活における悩み、相談に対しても対応することができ、コミュニケーションの円滑化によって信頼関係の構築ができる。
- ④参加者の生活習慣病危険因子（高血圧、高コレステロール、耐糖能異常、肥満）に応じた内容で支援を行う。
- ⑤3つの小目標の実践結果、歩数、体重を毎日記入する健康ノートを参加者が使用し、自己実践の継続に役立てる。

2. プログラムの目的

生活改善に向け自己管理でき自ら生活習慣改善に取り組める人を対象に、対一の面接による個別相談により行動変容を促し、生活習慣病危険因子（高血圧、高コレステロール、耐糖能異常、肥満）を改善することを目的とする。

3. プログラムの実施体制

(1) スタッフ体制

民間事業者に委託し、実施する。

プログラム運営の中心となる支援スタッフは、市保健師、民間事業者の職員（保健師、運動指導員、管理栄養士、臨床検査技師、看護師、心理相談員、その他）である。

(2) 実施場所

個別相談、疾患別ヘルシーバイキングについては民間事業者で実施する。

また、運動支援は市の施設と民間事業者で実施する。

(3) プログラム運営上の工夫

1) 支援スタッフの専任制

一人の参加者に対して支援スタッフを専任にし、信頼関係を構築し、きめ細やかな支援ができるように工夫する。

2) 支援内容の均一化と支援スタッフの質の向上の工夫

複数の支援スタッフが担当するこの事業では、支援スタッフの質により支援内容や方法、技術などの格差を最小限にする必要があることから、支援スタッフが検討し、意見交換しながら作成する。マニュアルの作成には、地域の大学の助言指導を得、研修を重ねることにより、支援スタッフ全員の質の向上に役立てる。

3) プログラム別担当者研修会及び会議の開催

支援スタッフが共通理解のうえでプログラムを運営できるように、担当者の技術を向上するために研修会や担当者会議を開催する。

①マニュアル説明会…プログラム実施前

支援手順や支援材料の説明、スケジュールについて、プログラム別に支援スタッフに説明会を開催し、支援レベルの均一化、支援方法の同一化を図る。

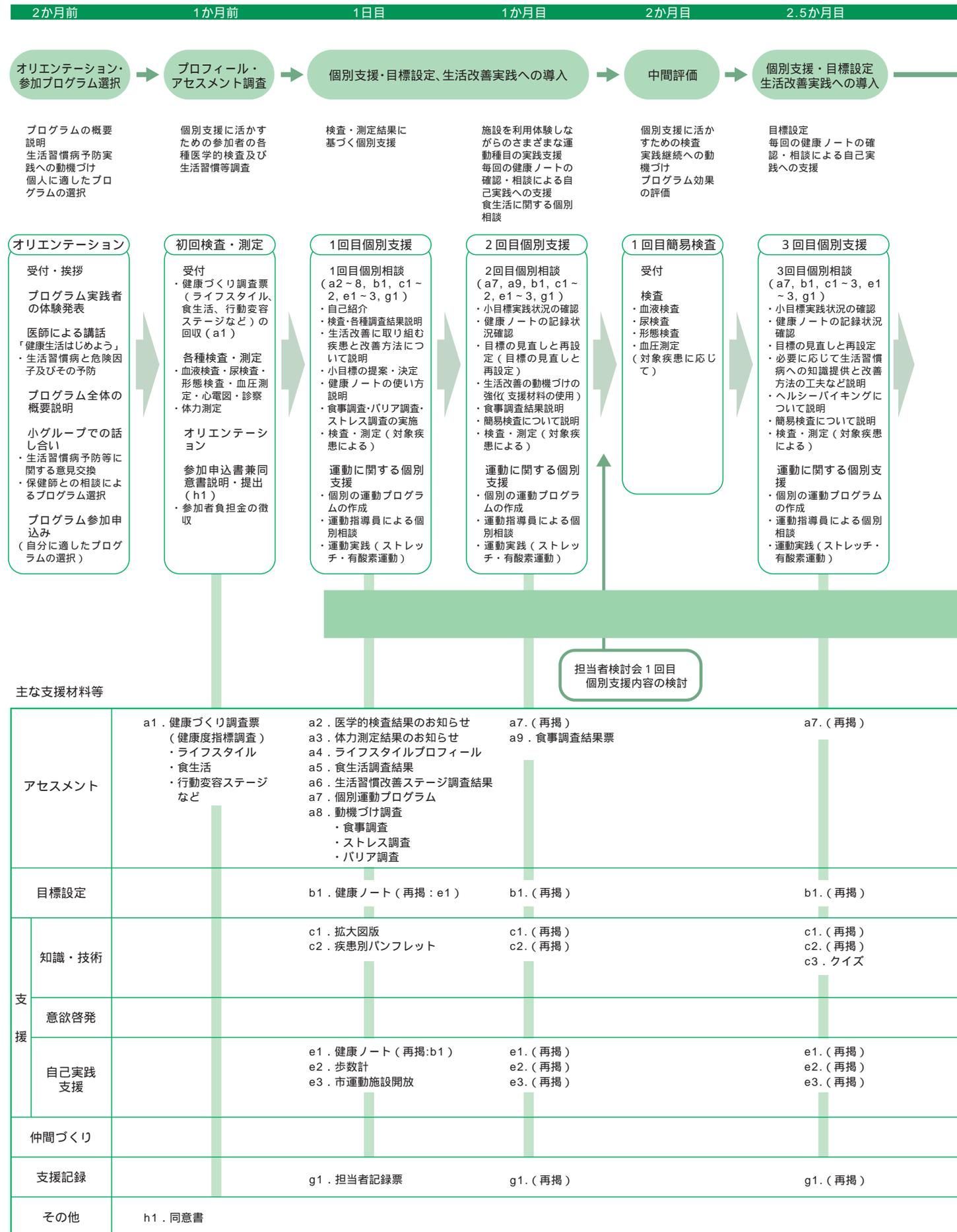
②マンツーマン支援型担当者検討会…プログラム実施期間中

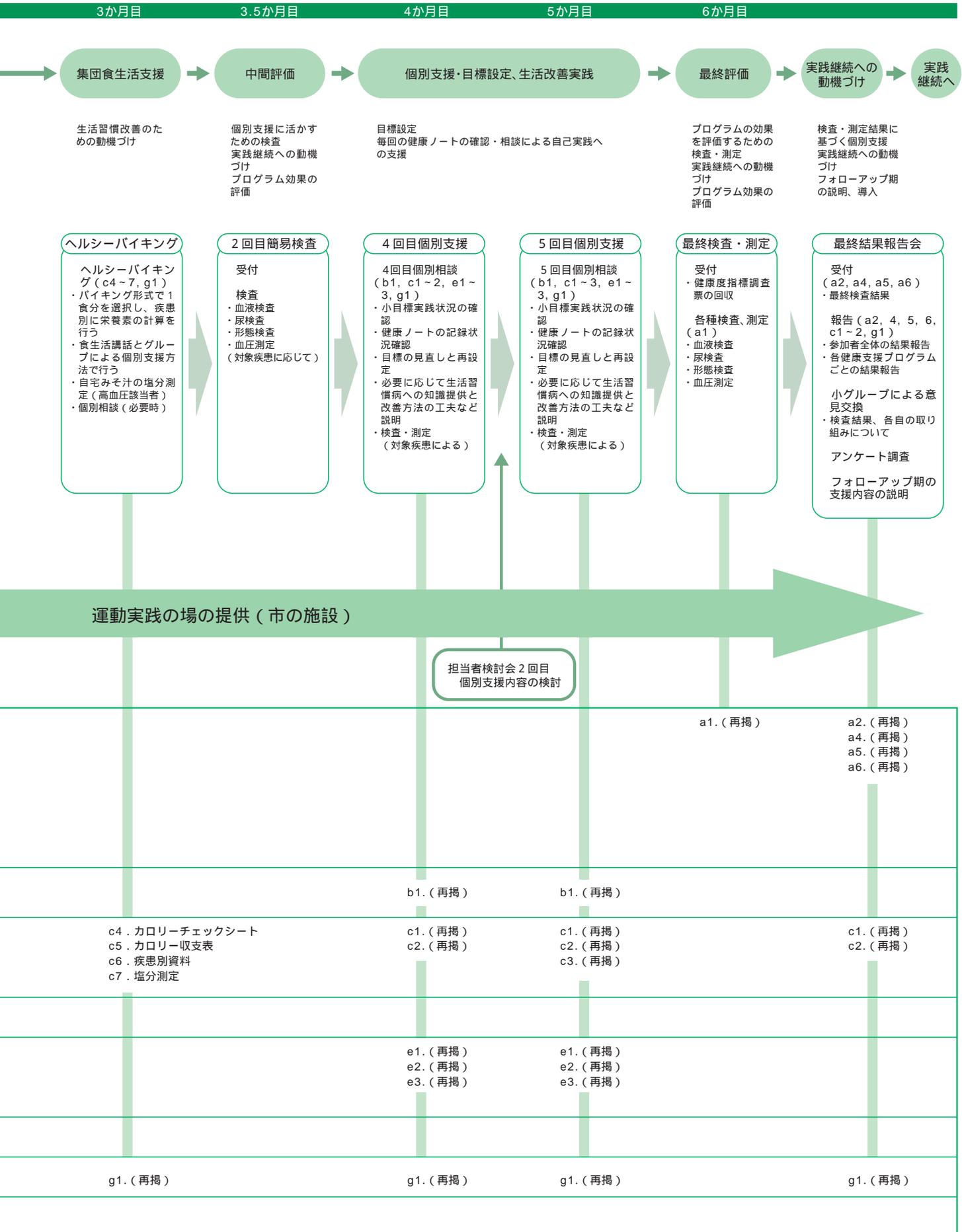
プログラムの進行状況と個々の支援内容の確認、さらにプログラムを進める中での担当者の疑問を話し合う。

③マンツーマン支援型担当者連絡会…プログラム実施期間中

チェックリストに沿って、市担当者が、個々の記録をもとに支援方法や内容などを確認し、参加者一人ひとりの問題点・小目標などについて、プログラム進行状況とともに把握する。

4. プログラムの流れ





5. プログラムの具体的内容

(1) 各種検査・測定

プログラム実施前後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・測定を行い、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・測定等の種類は以下のとおりである。

図表1 各種検査・測定の種類

検査・測定の種類	内容（項目）
①健康づくり調査票 (a1)	<ライフスタイル> 健康状態や運動、食生活、休養に関する質問に対する回答結果から現在のライフスタイルの良し悪しや生活習慣病の危険度を具体的に示す。
	<食生活> 量頻度法により各栄養素と食品群の充足率を算出する。
	<行動変容ステージ> 「適正体重維持」、「歩行」など生活習慣に対する関心の有無を11項目について質問し、参加者の行動変容のステージを「無関心期」、「関心期」、「準備期」、「実行期」、「維持期」の5段階に分ける。
②動機づけ調査(a8)	<食事調査> 3日間の食事記録を調査する。
	<ストレス調査> ストレスに伴う身体状況や行動などについて調査する。
	<バリア調査> 生活全般、運動、食事、飲酒、休養、タバコのバリア因子について調査する。
③医学的検査 (メディカルチェック)	<血液検査> 血中脂質、糖代謝、肝機能 <その他> 検尿、安静時血圧、安静及び負荷心電図、医師による診察、肥満度（身長、体重、皮脂厚）、多段階運動負荷試験 <疾患別簡易型メディカルチェック> 高血圧症：安静時血圧、体重、24時間蓄尿検査orスポット尿検査 高コレステロール血症：血中脂質、体重 耐糖能異常：糖代謝、体重 肥満：肥満度（身長、体重、皮脂厚）
④体力測定	<最大酸素摂取量の算出> <運動中の心電図異常の有無> <運動中の血圧測定>

※動機づけ調査（a8）のねらいと内容

ア. 食事調査

正確に個人の食生活を把握し具体的に支援するために、3日間の食事記録調査を追加して実施する。調査の際は、料理の材料から調味料までを実物大の写真やフードモデルを使用して詳細に聞き取る。その調査結果を用いて、管理栄養士が個々の食生活に応じたきめ細やかな支援を行い今後の食生活の改善アドバイスを具体的に示す。

イ. ストレス調査

個別相談を行う際に重大な出来事や心配事があると「健康づくりどころではない」といった状況になることが予想される。そこで、このような場合には精神的負担を軽減させることが、その後の生活習慣改善の支援をスムーズにさせると考えられたためこの調査を行う。ストレス度の高い参加者については、通常の個別相談と併せて心理相談員がストレスへの対処法を中心に行う。

ウ. バリア調査

行動変容を促すためには、それを阻む障害（バリア）となっている事柄を正確に把握する必要がある。

運動、食事、飲酒、休養、タバコなどの生活全般におけるバリア因子について調査し、個々のライフスタイルにおける行動変容の問題点を明確にし、それらを取り除く方法と対策をアドバイスすることで個別相談を効率よく行う。

(2) 個別の支援

1) 個別相談

参加者一人ひとりの生活習慣にあった目標設定や改善への支援を行うことを目的に、月1回計5回の個別相談を実施する。

参加者のメディカルチェック時の検査結果から問題点を抽出し、具体的な目標を立て、それに向けた取り組み方法や具体的な行動への工夫を話し合う。支援スタッフは的確な目標設定ができるようにアドバイスをを行う。

目標は、1回目の個別相談時にプログラム終了時までの数値目標である「大目標」を立て、同時に1か月ごとの「小目標」を立てる。「小目標」については、個別相談の各回に達成状況を確認し、必要に応じ見直しを行う。

目標は、「健康ノート」(b1 (e1))に参加者自身が記入し、同ノートに歩数・体重・血圧等を記録し、実践状況を確認する。

なお個別相談にあたっては、生活習慣改善に対する相談だけでなく、日常生活における悩み、相談にも対応することで、信頼関係を構築し、コミュニケーションの円滑化を図るよう工夫する。

実施にあたっては、個室あるいはプライバシーが保てる静かな空間で行い、初回は60分程度、2回目以降は30分を目安とする。

図表2 個別相談の各回のねらいと内容

回	ねらい	内容	支援材料等	
第1回	参加者の課題を特定し、生活改善に向けた参加者の動機づけと目標設定を行う	・参加者と支援スタッフの初回顔合わせ	<ul style="list-style-type: none"> ・医学的検査結果のお知らせ (a2) ・体力測定結果のお知らせ (a3) ・ライフスタイルプロフィール(a4) ・食生活調査結果 (a5) ・生活習慣改善ステージ調査結果 (a6) 	
		<ul style="list-style-type: none"> ・各種検査・測定結果の説明 ・参加者の課題の特定 		
		<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣改善の方法に関する説明 		<ul style="list-style-type: none"> ・拡大図版 (c1) ・疾患別パンフレット (c2)
		<ul style="list-style-type: none"> ・生活改善に向けての目標の設定 プログラム終了時までの「大目標」と「小目標」を立てる。 ・自己実践記録の活用方法についての説明 (歩数・体重記録など) 		<ul style="list-style-type: none"> ・健康ノート (b1 (e1)) ・健康ノート (b1 (e1)) ・歩数計 (e2)
2回目以降	実践状況の確認と「小目標」の修正	<ul style="list-style-type: none"> ・「小目標」の実践状況の確認 健康ノートの記録状況を確認し、生活改善の実践状況を確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康ノート (b1 (e1)) 	
		<ul style="list-style-type: none"> ・「小目標」の見直しの再設定 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康ノート (b1 (e1)) 	
		<ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて生活習慣病に関する知識提供と改善方法の工夫を説明 		
		<ul style="list-style-type: none"> ・食事調査結果の説明 (2回目のみ) 生活習慣調査に加えて実施した食事調査結果をもとに、より詳しく食生活改善課題を説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事調査結果票 (a9) 	

2) 運動に関する支援

各個人にあった安全で効果的なトレーニングを行うために、各種検査、測定で実施した体力測定をもとに各個人の運動強度を示した個別運動プログラムを作成する。それをもとに、運動指導員が運動に関する個別相談を行う。

(3) 運動実践の場の提供

運動プログラムの実践の場として市の施設を開放する。利用時間は参加者が利用しやすいように従来の利用時間である午前9時から午後4時までを午後9時まで延長し、このプログラム参加者専用の時間を設定する。また、利用は無料で、プログラム終了後も利用が可能であるため、自主的な運動の継続につなげる場として活用する。

(4) 疾患別ヘルシーバイキング

プログラム開始3か月目頃に実施する。疾患別に開催し、1回あたり2時間程度とし、管理栄養士と保健師が担当する。

バイキングメニューで1回食の選択を行い、塩分、脂肪量や全体のエネルギーを計算し、5～6人のグループでバイキングの内容について話し合いながら進める。

また、必要に応じて希望者には個別相談を行う。

支援するポイントについては以下のとおり。

<高血圧予防のヘルシーバイキング>

- ①塩分濃度を知る（自宅の味噌汁を持参し、塩分濃度測定を行う）。
- ②塩分を減らす献立の工夫がわかる。
- ③1日の野菜・果物の必要量・カリウム摂取をふやす工夫についてわかる。
- ④食品の選び方がわかる。
- ⑤エネルギーや食べ過ぎを防ぐことについてわかる。

<高コレステロール血症予防のヘルシーバイキング>

- ①脂肪の取り方の選択方法と調理の工夫についてわかる（総脂質、飽和脂肪、不飽和脂肪）。
- ②エネルギーや食べ過ぎを防ぐことについてわかる。
- ③1日の野菜の必要量、調理の工夫についてわかる。

<耐糖能異常・肥満予防のヘルシーバイキング>

- ①総エネルギー、三大栄養素についてわかる。
- ②バランスのよい食事の選択方法がわかる。
- ③総脂肪の量についてわかる。
- ④1日の野菜の必要量、調理の工夫についてわかる。

(5) 疾患別の簡易検査

2か月目と3.5か月目に支援効果の確認と目標の見直しのために、疾患別に簡易型の検査を行う。

高血圧該当者では安静時血圧と体重のほか、24時間蓄尿またはスポット尿による尿中塩分量、及びカリウム量の測定を行う。この尿中塩分量及びカリウム量は、食事によるそれぞれの摂取量と相関するため、食生活調査（健康づくり調査の一環として実施）の塩分摂取量とカリウム摂取量の確認と併せて実施することにより、参加者へのさらなる動機づけを図る。

また、高コレステロール該当者では血液検査の血中脂質項目と体重、耐糖能異常該当者では血液検査の糖代謝項目と体重、肥満該当者では肥満度のみを実施する。

(6) 終了時の結果報告会

6か月後の各種検査・測定結果をふまえ、プログラムの効果を確認し、フォローアップ期に向けた

再目標設定の機会として、結果報告会を開催する。

結果報告会では、達成状況の確認と目標の再設定を行う個別相談のほか、フォローアップ期の支援内容を説明して参加を動機づけるとともに、グループワークによる意見交換を行う。

(7) 詳細情報：個別相談の手順

個別相談の1回目から5回目までの手順は以下のとおりである。

<1回目>

- ①担当者は6か月間の日程の説明、「健康ノート」(b1(e1))の使用方法、検査結果の説明、アンケート調査結果の見方について説明する。
- ②生活の見直し・改善が必要であることの理解を得られるよう説明し、また検査結果では正常域、境界域、異常域の確認をする。
- ③担当者は、検査結果のデータ分析・問題点の抽出から、あらかじめ立案した具体的な生活習慣改善目標を提案する。
- ④生活習慣改善の目標設定は、本人と話し合いながら進め、対象者本人が決定する。
- ⑤目標は担当者と一緒に3つ決め、本人が健康ノート(b1(e1))に明確に記載する。また、その際バリア調査、ストレス調査(a8)も実施し、無理のないように実施可能な目標を立てていく。
- ⑥支援開始より、毎日の体重記録、1日の歩数の記録をすることを課題とし、健康ノート(b1(e1))への毎日の記録を促す。
- ⑦疾患についての理解は、拡大図版(c1)や疾患別パンフレット(c2)を用いて説明する。
- ⑧目標達成のノウハウ(コツ)については状況に応じて参考にする。
- ⑨食事記録法による食事調査(a8)は必要に応じ用紙を渡す。
- ⑩高血圧該当者に、簡易メディカルチェック方法を選択してもらう。(24時間蓄尿検査かスポット尿検査)
- ⑪体重測定を行い、高血圧該当者は血圧測定も行う。
- ⑫最後に次回の日程の調整をする。
- ⑬支援記録を記入し、チェックリストで支援内容について確認する。

<2回目>

- ①健康ノート(b1(e1))を確認し、目標の達成状況について話し合う。実行ができているものから確認していき、理由がわかるようほめる。実行が難しいものについては、目標の見直しや、工夫について話し合う。
- ②次回個別相談時までの新しい目標設定を行う。
- ③食事記録法による食事調査の結果が出ている参加者に対しては結果の説明を行う。
- ④高コレステロール血症・耐糖能異常の該当者には次回の簡易メディカルチェックの日程について説明する。
- ⑤高血圧の該当者は血圧測定と採尿を行う(24時間蓄尿対象者は尿を持参)。
- ⑥肥満の該当者は、身長・体重・皮脂厚測定を行う。
- ⑦最後に次回の日程を調整する。
- ⑧支援記録を記入し、チェックリストで支援内容について確認する。

<3回目・4回目>

- ①健康ノート(b1(e1))の記録を確認し、達成状況について話し合う。実行ができているものから確認していき、理由がわかるようほめる。実行が難しいものについては、目標の見直しや、工夫について話し合う。
- ②簡易メディカルチェックの結果を説明する。
- ③次回までの新しい目標について設定する。
- ④クイズ(c3)を適宜行い、疾病についての理解を図る。

- ⑤体重測定を行い、高血圧の該当者には血圧測定も行う。
- ⑥次回のヘルシーバイキング（日程と内容）について説明する。
- ⑦高コレステロール血症・耐糖能異常の該当者には次回の簡易メディカルチェックの日程について説明する。
- ⑧24時間蓄尿検査希望の高血圧の該当者へ尿検査の容器を渡し、ヘルシーバイキング時に提出することを伝える。
- ⑨最後に次回の日程の調整をする。
- ⑩支援記録を記入し、2回目以降のチェックリストで確認する。

<5回目>

- ①健康ノート（b1（e1））の記録を確認し、達成状況について話し合う。実行ができているものから確認していき、理由がわかるようほめる。実行が難しいものについては、目標の見直しや、工夫について話し合う。
- ②クイズ（c3）を適宜行い、疾病についての理解を図る。
- ③体重測定を行い、高血圧の該当者には血圧測定も行う。
- ④次回の最終メディカルチェックについて説明する。メディカルチェック時に提出する各調査物を配布する。
- ⑤次回の結果説明会について説明する。
- ⑥支援記録を記入し、2回目以降のチェックリストで確認する。

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3に示す。

7. 改善を必要とする点

(1) 支援内容のシステム化、効率化

個別相談は一人ひとりに対応し生活習慣改善への動機づけを高め行動変容を促す手厚い支援を行うものではあるが、労力、経費が必要になる。今後の事業展開を考慮すると省マンパワー、低コストは必須であり、支援内容・方法についてマニュアル化、システム化を図り、労力、経費ともにさらに低減できるプログラム開発が必要である。

(2) 支援スタッフの技術と質の向上

参加者との信頼関係を得るためには、高い技術が必要となる。知識は十分でも個別相談に対応する技術が低ければ支援の質は低いといえる。支援スタッフの知識はもとより、参加者の生活習慣改善に向けた行動変容を促すための個別相談対応の技術も今後向上するよう研修会などを開催する必要がある。

(3) 支援スタッフ同士の知識の共有

他の支援スタッフと支援内容を共有することによって、支援スタッフは各自の技術や方法についてのレベルを検討することができ、今後の支援内容をより充実したものにするができる。

定期的な事例検討会の開催などの工夫が必要である。

(4) 意見交換の場の提供

参加者同士が生活習慣改善のための情報を交換する機会が少ない。

参加者は他の参加者と交流し意見交換し情報を得ることで、生活改善を見直し、さらなる生活改善

への行動変容への動機づけを高め、より高次の目標設定をすることができる。

気軽に意見交換ができる場を設ける必要がある。

図表3 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. 健康づくり調査票（健康度指標調査） ・ライフスタイル ・食生活 ・行動変容ステージなど	全員	初回検査・測定 最終検査・測定	<ライフスタイル> 現在のライフスタイルの善し悪しや生活習慣病の危険度を具体的に示し、行動変容を促す。	健康状態や運動、食生活、休養に関する質問に対する回答結果から現在のライフスタイルの善し悪しや生活習慣病の危険度を具体的に示す。	○
				<食生活> 現在の食傾向から改善ポイントを把握し、個別相談時のアドバイスに活かす。	量頻度法により各栄養素と食品群の充足率を算出する。	○
				<行動変容ステージ> 生活習慣に対する関心の有無と行動状況から行動変容ステージレベルを客観的に判断し、効果的に支援を行う。	「適正体重維持」、「歩行」など生活習慣に対する関心の有無を11項目について質問し、参加者の行動変容ステージを「無関心期」、「関心期」、「準備期」、「実行期」、「維持期」の5段階に分ける。	○
a2. 医学的検査結果のお知らせ	全員	1回目個別支援 最終結果報告会	検査結果より正常値との比較から各検査項目のうち、何の疾患に対しての生活習慣予防が必要なのかを参加者自身が把握できるようにする。	<血液検査> 血中脂質、糖代謝、肝機能 <その他> 尿糖、尿タンパク、尿潜血 身長、体重、体脂肪率、血圧、心電図		
a3. 体力測定結果のお知らせ	全員	1回目個別支援	運動中における安全性、全身持久力について現状を把握する。	多段階運動負荷試験を実施し、運動中における血圧上昇度や心電図異常の有無、最大酸素摂取量を測定する。		
a4. ライフスタイルプロフィール	全員	1回目個別支援 最終結果報告会	現在のライフスタイルの善し悪しや生活習慣病の危険度を具体的に示し、行動変容を促す。	健康状態や運動、食生活、休養に関する質問に対する回答結果から現在のライフスタイルの善し悪しや生活習慣病の危険度を具体的に示す。		
a5. 食生活調査結果	全員	1回目個別支援 最終結果報告会	現在の食傾向から改善ポイントを把握し、個別相談時のアドバイスに活かす。	量頻度法により各栄養素と食品群の充足率を算出する。		
a6. 生活習慣改善ステージ調査結果	全員	1回目個別支援 最終結果報告会	a1で把握した<行動意識>をもとに行動変容ステージレベルを客観的に判断した結果を示し、効果的に支援を行う。	「適正体重維持」、「歩行」など生活習慣に対する参加者の行動変容ステージを「無関心期」、「関心期」、「準備期」、「実行期」、「維持期」の5段階に分けて、視覚的にわかる形で示す。		
a7. 個別運動プログラム	全員	1～3回目個別支援	適切、安全でかつ効果的な運動を行う。	効果的な運動強度及び運動種目を提示する。		

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	a8. 動機づけ 調査 ・ 食事調査 ・ ストレス調 査 ・ バリア調査	全員	1回目 個別支援	<食事調査> 秤量法により正確に 個人の食生活を把握 し、個々の食生活に 応じたきめ細やかな 支援を行う。	3日間の食事記録を調査する。	○	
				<ストレス調査> 精神的負担を軽減す ることにより、生活 習慣改善の支援をス ムーズに行う。	ストレスに伴う身体状況や行動 などについて調査する。	○	
				<バリア調査> 個別相談を効率よく 行うため、個々のラ イフスタイルにおけ る行動変容の問題点 を明確にし、それを 取り除く方法と対策 を支援する。	運動、食事、飲酒、休養、タバ コなどの生活全般におけるバリ ア因子について調査する。	○	
	a9. 食事調査 結果票	全員	2回目 個別支援	秤量法により正確に 個人の食生活を把握 し、個々の食生活に 応じたきめ細やかな 支援を行う。	3日間の食事記録を調査する。		
目標 設定	b 1. 健康ノー ト (再掲：e1)	全員	1～5回目 個別支援	記録することにより 行動改善の意識づけ を行い、担当者との 話し合い・助言の資 料として利用する。	1回目個別相談時に、事業終了 時までの数値目標である「大目 標」を参加者自身が記入する。 毎日の歩数や体重・血圧を記録 する。 1か月ごとに、具体的な行動目 標としての「小目標」を参加者 自身が決定し実施の有無を記録 する。小目標実施状況から達成 度を評価し、必要に応じ、小目 標の見直しを図る。	○	
支 援	知識 ・ 技 術	c1. 拡大図版 (市販教材)	全員	1～5回目 個別支援	対象疾患に対する正 しい知識を効果的に 支援する。	視覚を利用した紙芝居により、 科学的根拠に基づいた正しい知 識を理解してもらう。	
		c2. 疾患別パ ンフレット (市販教材)	全員 (適宜)	1～5回目 個別支援	対象疾患に対する正 しい知識を効果的に 支援する。	視覚を利用し、科学的根拠に基 づいた正しい知識を理解して もらう。	
		c3. クイズ (市販教材)	全員 (適宜)	3、5回目 個別支援	担当者との話し合 い・助言の資料と して利用する。	対象疾患に対する理解度を確 認する。	
		c4. カロリーチ ェックシート	全員	ヘルシー バイキング	摂取したエネルギー 量を知る。	摂取した食事量を自分で記入す る。	
		c5. カロリー 収支表	全員	ヘルシー バイキング	適切なエネルギー、 野菜量及びその他の 栄養素の所要量との 過不足を理解する。 調理法によるエネ ルギー量の違いを理 解する。	エネルギー量や野菜量などを提 示する。	

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	知識 ・ 技術	c6. 疾患別資料	全員 (対象疾患別)	ヘルシー バイキング	対象疾患に対する食事療法の正しい知識を提供する。	各疾患における食事の注意点について提示する。	
		c7. 塩分測定	高血圧 該当者のみ	ヘルシー バイキング	日常の味付けの濃さを確認する。	自宅から持参したみそ汁の塩分濃度を測定する。	
	自己 実践 支援	e1. 健康ノート (再掲：b1)	全員	1回目個別 支援から終了まで毎日	記録することにより行動改善の意識づけを行い、担当者との話し合い・助言の資料として利用する。	1回目個別相談時に、終了時までの数値目標である「大目標」を参加者自身が記入する。毎日の歩数や体重・血圧を記録する。 1か月ごとに、具体的な行動目標としての「小目標」を参加者自身が決定し実施の有無を記録する。小目標実施状況から達成度を評価し、必要に応じ、小目標の見直しを図る。	○
		e2. 歩数計	全員	1回目個別 支援から終了まで毎日	記録することにより行動改善の意識づけを行い、担当者との話し合い・助言の資料として利用する。	1回目に配布し、利用のしかたを説明する。 毎日の歩数を測定し、1日の身体活動量、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、体調や継続意欲を把握し、意欲を高める。	
		e3. 市運動施設開放	全員	1回目個別 支援から終了まで随時	トレーニングプログラム実践の場として開放し、自主的な運動の継続を図る。	運動施設の利用を無料化、利用時間を延長する。	
支 援 記 録	g1. 担当者記録票	全員	1回目個別 支援から終了まで	支援の記録をし、支援履歴を把握したうえで適切な支援を行う。	家族構成や仕事内容、趣味などの参加者プロフィールを事前に記載し、第1回目個別相談から「支援内容・達成度」「問題点」「目標」「検査結果」等の履歴を支援スタッフが記録する。この記録票で支援履歴等を把握し、適切な支援を行う。	○	
そ の 他	h1. 同意書	全員	初回 検査・測定	参加に伴う、個人データの使用に関する同意を得る。	1回目にプログラムの趣旨と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の合意、署名を得る。		

サークル支援型プログラム (石川県小松市②)

◎モデル事業実施市町村の概況（16年4月1日現在）

総人口	109,657人	国保被保険者数	37,571人
（うち40～64歳人口	36,566人）	（うち40～64歳	12,221人）
（うち65歳以上人口	21,439人）	（うち65歳以上	15,774人）
（うち75歳以上人口	10,324人）	（うち75歳以上	7,358人）

1. プログラムの特徴

本プログラムは、同じ生活習慣改善という目的をもった参加者がグループという形をとり、専属の支援スタッフが支援して問題点を共有化することにより、「一人ではなく皆で改善していく」というグループダイナミクスを活かして生活習慣改善意欲を高め合い、一人ひとりの生活習慣改善を支援していくプログラムである。

月1回のグループワークを中心とし、支援期間は6か月である。

プログラムの特徴は、次のとおり。

- ①6～8人の少人数グループにすることにより個々のライフスタイルに合ったきめ細やかな支援ができる。
- ②対象疾患別のグループ化により、担当者は疾患別生活習慣改善ポイントを絞った支援ができ、またグループ内で疾患の問題点を共有し、疾患の正しい知識を習得することができ、生活習慣改善への行動変容を促進する。
- ③グループ内で次回までの目標設定についての意見交換した後、各自が自分の目標を決め、グループメンバーに紹介することにより、継続への動機づけが高まる。
- ④参加者の対象とする生活習慣病危険因子（高血圧、高コレステロール、耐糖能異常、肥満）に応じた内容で支援を行う。
- ⑤3つの小目標の実践結果、歩数、体重を毎日記入する健康ノートを参加者が使用し、自己実践の継続に役立てる。

2. プログラムの目的

一人では生活習慣改善の継続が難しいが仲間と一緒に継続しやすい人を対象に、グループダイナミクスを活用した支援を行うことにより、生活習慣改善の行動変容を促し生活習慣病危険因子（高血圧、高コレステロール、耐糖能異常、肥満）を改善することを目的とする。

3. プログラムの実施体制

(1) スタッフ体制

民間事業者に委託し実施する。

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、民間事業者の職員（運動指導員、管理栄養士、臨床検査技師、看護師、その他）である。

(2) 実施場所

グループワーク及び疾患別ヘルシーバイキングについては民間事業者で実施する。

また、運動に関する個別相談は市の施設と民間事業者で実施する。

(3) プログラム運営上の工夫

1) グループダイナミクスを活かすためのグループ化の工夫

グループ内での生活習慣病に対する情報の共有化のため「疾患別」にグループ化する。また日常生活における共通話題を共有し仲間意識を育成して生活習慣改善への相乗効果を高めるために「年代別」にグループ化する。

2) きめ細やかな支援のためのグループ規模の工夫

疾患別で1人の支援スタッフがきめ細やかな支援ができる最大人数として6～8人を1グループとし、きめ細やかな支援を図る。

3) 支援スタッフの専任制

1人の参加者に対して支援スタッフを専任制にし、信頼関係を構築し、きめ細やかな支援ができるように工夫する。

4) 支援内容の均一化と支援スタッフの質の向上の工夫

複数の支援スタッフが担当するこの事業では、支援スタッフの質により支援内容や方法、技術などの格差を最小限にする必要があることから、支援スタッフが検討し、意見交換しながら作成する。マニュアルの作成には、地域の大学の助言指導を得、研修を重ねることにより、支援スタッフ全員の質の向上に役立てる。

5) プログラム別担当者研修会及び会議の開催

支援スタッフが共通理解のうえでプログラムを運営できるように、担当者の技術を向上するために研修会や担当者会議を開催する。

①マニュアル説明会…プログラム実施前

支援手順や支援材料の説明、スケジュールについて、プログラム別に支援スタッフに説明会を開催し、支援レベルの均一化、支援方法の同一化を図る。

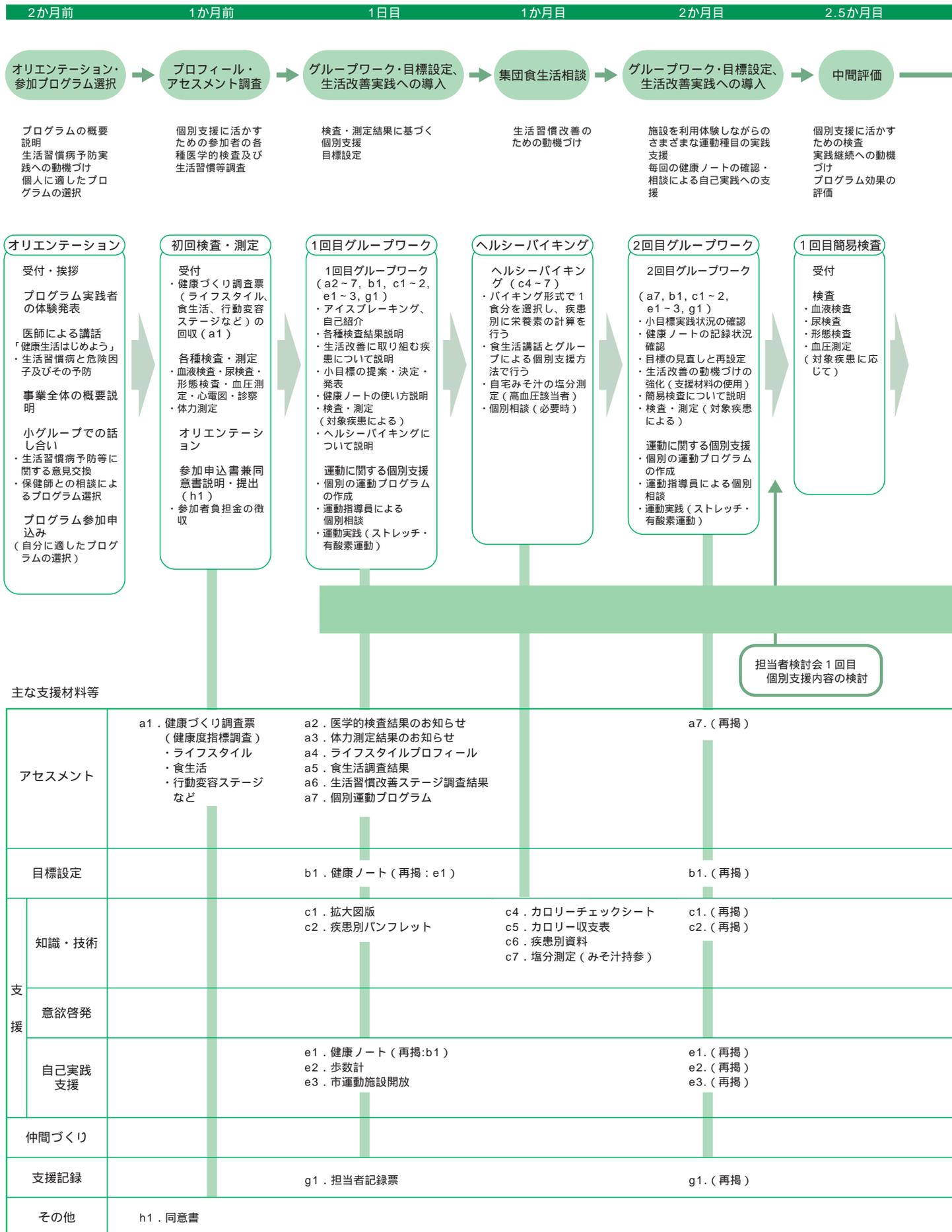
②サークル支援型担当者検討会…プログラム実施期間中

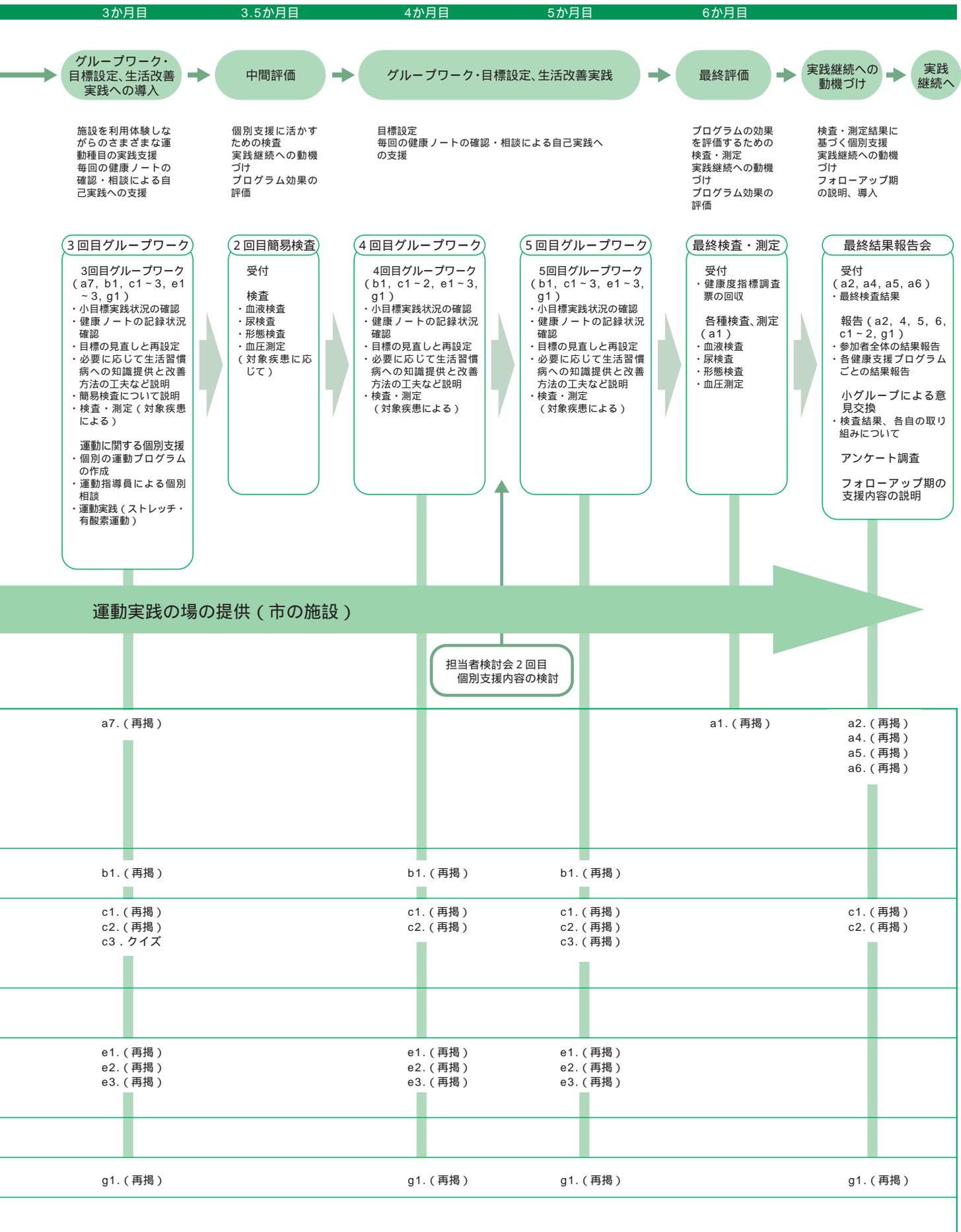
プログラムの進行状況と個々の支援内容の確認、さらにプログラムを進める中での担当者の疑問を話し合う。

③サークル支援型担当者連絡会…プログラム実施期間中

チェックリストに沿って市担当者が、個々の記録をもとに支援方法や内容などを確認し、参加者一人ひとりの問題点・小目標などについて、プログラム進行状況とともに把握する機会とする。

4. プログラムの流れ





5. プログラムの具体的内容

(1) 各種検査・測定

プログラム実施前後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・測定を行い、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・測定等の種類は以下のとおりである。

図表1 各種検査・測定の種類

検査・測定の種類	内容（項目）
①健康づくり調査票	<ライフスタイル> 健康状態や運動、食生活、休養に関する質問に対する回答結果から現在のライフスタイルの良し悪しや生活習慣病の危険度を具体的に示す。
	<食生活> 量頻度法により各栄養素と食品群の充足率を算出する。
	<行動変容ステージ> 「適正体重維持」、「歩行」など生活習慣に対する関心の有無を11項目について質問し、参加者の行動変容のステージを「無関心期」、「関心期」、「準備期」、「実行期」、「維持期」の5段階に分ける。
②医学的検査 (メディカルチェック)	<血液検査> 血中脂質、糖代謝、肝機能 <その他> 検尿、安静時血圧、安静及び負荷心電図、医師による診察、肥満度（身長、体重、皮脂厚）、多段階運動負荷試験 <疾患別簡易型メディカルチェック> 高血圧症：安静時血圧、体重、24時間蓄尿検査orスポット尿検査 高コレステロール血症：血中脂質、体重 耐糖能異常：糖代謝、体重 肥満：肥満度（身長、体重、皮脂厚）
③体力測定	<最大酸素摂取量の算出> <運動中の心電図異常の有無> <運動中の血圧測定>

⇒ <運動プログラム作成>

(2) 運動に関する個別支援

各個人にあった安全で効果的なトレーニングを行うために、各種検査、測定で実施した体力測定をもとに各個人の運動強度を示した個別運動プログラムを作成する。それをもとに、運動指導員が運動に関する個別相談を行う。

(3) 運動実践の場の提供

運動プログラムの実践の場として市の施設を開放する。利用時間は参加者が利用しやすいように従来の利用時間である午前9時から午後4時までを午後9時まで延長し、このプログラム参加者専用の時間を設定する。また、利用は無料で、プログラム終了後も利用が可能であるため、自主的な運動の継続につなげる場として活用する。

(4) グループワーク

6～8人程度のグループで、生活習慣の見直しや改善状況の確認を、話し合いを中心に行う。生活改善の取り組み方法や具体的な行動の工夫を参加者同士で話し合い、仲間づくりにつなげ参加者同士の交流をもつことができるようすすめる。グループワークは、個別記録表を作成し記録する。

グループワークは月1回の頻度で計5回実施し、1回の所要時間は60～120分。プライバシーの保てる静かな空間を準備する。

1回目から5回目までを以下の内容・手順で行う。

<1回目>

- ①最初に自己紹介しアイスブレーキングで場をなごませ緊張をとる。
- ②このメンバーで6か月間健康づくりを行っていくことを伝える。
- ③検査結果について説明する。参加者は自分のデータから予防が必要な疾患を理解し、その疾患が健康に及ぼす影響について考える機会をもち、生活習慣改善への動機づけを行い、予防法について意見を出し合う。
- ④食生活などの調査結果を利用し、自分の生活の中で改善が必要な生活習慣を認識することができ、具体的な行動についてイメージできるように話し合いをすすめる。
- ⑤健康ノート (b1 (e1)) の使い方 (毎日のチェックと歩数・体重の記録について) を説明する。
- ⑥健康ノートに目標を記載し、その場で1人ずつ目標を発表し不適切な目標があった場合はその場で修正する。目標については、6か月後の数値改善を目指す目標としての「大目標」及びその大目標を達成するための具体的な行動目標としての「小目標」を参加者自らが設定する。
- ⑦歩数計の使い方及び運動施設の利用方法について説明する。
- ⑧全員に体重測定、高血圧該当者には血圧測定を行う。
- ⑨ヘルシーバイキング (日程と内容) について説明し終了する。
- ⑩支援記録を記入し、支援スタッフチェックリストにて支援内容について確認をする。

<2回目>

- ①参加者の雰囲気を見て必要な場合はアイスブレーキングを取り入れる。
- ②各自健康ノートの記録を見ながら、目標の実施状況を話し合う。
- ③実行ができていないものから話し合い、継続の意欲につなげられるようほめる。実行しにくいものは、良い方法を皆の意見を引き出しながら考える機会をつくり、「これならできそう」という気持ちにつなげられるようにする。
- ④知識を深めたり、根拠の押さえとして拡大図版を適時に使う。
- ⑤話し合いの流れから、テーマをしぼった方がよさそうな場合は皆の関心の強いテーマを提案し、話し合いがスムーズに行えるように進行する。
- ⑥次回までの目標設定を行い健康ノートに記載し、その場で1人ずつ目標を発表し不適切な目標があった場合はその場で修正する。
- ⑦全員に体重測定、高血圧該当者には血圧測定を行う。
- ⑧次回の日程と1回目簡易検査について説明し終了する。
- ⑨支援記録を記入し、支援スタッフチェックリストにて支援内容について確認をする。

<3、4、5回目>

- ①基本的に2回目グループワークの手順を繰り返す。
- ②押さえておきたい知識や、身につけてほしいが話題にあがらない生活習慣については、支援スタッフから提案しテーマをもって話し合う。
- ③次回の日程について確認し終了する。
- ④毎回、全員に体重測定と高血圧対象者には血圧測定を行う。
- ⑤3回目グループワークでは2回目簡易検査について説明する。高血圧該当者で、24時間蓄尿検査を希望した者は2回目簡易検査時に尿を持参することを伝える。
- ⑥5回目グループワークでは最終メディカルチェックについて説明し、各種調査票を事前配布する。

(5) 疾患別ヘルシーバイキング

プログラム開始1か月目頃に実施。疾患別で1回あたり2時間程度とし、管理栄養士と保健師が担当する。

バイキングメニューで1回食の選択を行い、塩分量、脂肪量や全体のエネルギーを計算し、5～6人のグループでバイキングの内容について話し合いながらすすめる。また、必要に応じて希望者には個

別相談を行う。

ポイントは以下のとおり。

<高血圧予防のヘルシーバイキング>

- ①塩分濃度を知る（自宅の味噌汁を持参し、塩分濃度測定を行う）。
- ②塩分を減らす献立の工夫がわかる。
- ③1日の野菜・果物の必要量・カリウム摂取をふやす工夫についてわかる。
- ④食品の選び方がわかる。
- ⑤エネルギーや食べ過ぎを防ぐことについてわかる。

<高コレステロール血症予防のヘルシーバイキング>

- ①脂肪のとり方の選択方法と調理の工夫についてわかる（総脂質、飽和脂肪、不飽和脂肪）。
- ②エネルギーや食べ過ぎを防ぐことについてわかる。
- ③1日の野菜の必要量、調理の工夫についてわかる。

<耐糖能異常・肥満予防のヘルシーバイキング>

- ①総エネルギー、三大栄養素についてわかる。
- ②バランスのよい食事の選択方法がわかる。
- ③総脂肪の量についてわかる。
- ④1日の野菜の必要量、調理の工夫についてわかる。

(6) 疾患別の簡易検査

2.5か月目と3.5か月目に支援効果の確認と目標の見直しのために、疾患別に簡易型の検査を行う。

高血圧該当者では安静時血圧と体重のほか、24時間蓄尿またはスポット尿による尿中塩分量、及びカリウム量の測定を行う。この尿中塩分量及びカリウム量は、食事によるそれぞれの摂取量と相関するため、食生活調査（健康づくり調査の一環として実施）の塩分摂取量とカリウム摂取量の確認と併せて実施することにより、参加者へのさらなる動機づけを図る。

また、高コレステロール該当者では血液検査の血中脂質項目と体重、耐糖能異常該当者では血液検査の糖代謝項目と体重、肥満該当者では肥満度のみを実施する。

(7) 終了時の結果報告会

6か月後の各種検査・測定結果をふまえ、プログラムの効果を確認し、フォローアップ期に向けた再目標設定の機会として、結果報告会を開催する。

結果報告会では、達成状況の確認と目標の再設定を行う個別相談のほか、フォローアップ期の支援内容を説明して参加を動機づけるとともに、グループワークによる意見交換を行う。

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2に示す。

7. 改善を必要とする点

(1) グループダイナミクスの強化

仲間意識を活用したグループダイナミクスの効果を最大限に活かすプログラムの開発をするために、さらにグループダイナミクスの専門家の指導を得る必要がある。

(2) グループダイナミクスを活かすグループ化の改善

参加者同士の日常生活における情報の共有化などによりコミュニケーションの円滑化を図るため、

疾患別及び年代別でのグループ化を行う。しかし仲間づくりは個々の性格やライフスタイルの価値観によってかなり左右される傾向があり、何を基準としてグループ化を図るかは非常に難しい問題であるが、グループダイナミクスを活かすグループ化のさらなる工夫が必要である。

(3) プライバシー保護の重要性

本プログラムでは、個人情報に記載されている結果票などを見ながら意見交換しグループによる個別支援をすすめるため、他の参加者に各自の個人情報が漏洩しないように「個人のプライバシー保護」を支援スタッフとしてどのようにコントロールして守るべきかが、課題であり改善を必要とする点である。

(4) 支援スタッフの技術及び質の向上

グループによる個別支援は、1対1で行う以上に高い技術が必要となる。担当者の技術の向上とともに、支援の時間や質などにばらつきが生じないよう、均一化、普遍化、高度化するため、新たなマニュアルをつくる必要がある。

図表2 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. 健康づくり調査票（健康度指標調査） ・ ライフスタイル ・ 食生活 ・ 行動変容ステージなど	全員	初回検査・測定 最終検査・測定	<ライフスタイル> 現在のライフスタイルの善し悪しや生活習慣病の危険度を具体的に示し、行動変容を促す。	健康状態や運動、食生活、休養に関する質問に対する回答結果から現在のライフスタイルの善し悪しや生活習慣病の危険度を具体的に示す。	○
				<食生活> 現在の食傾向から改善ポイントを把握し、個別相談時のアドバイスに活かす。	量頻度法により各栄養素と食品群の充足率を算出する。	
				<行動変容ステージ> 生活習慣に対する関心の有無と行動状況から行動変容ステージレベルを客観的に判断し、効果的に支援を行う。	「適正体重維持」、「歩行」など生活習慣に対する関心の有無を11項目について質問し、参加者の行動変容ステージを「無関心期」、「関心期」、「準備期」、「実行期」、「維持期」の5段階に分ける。	
a2. 医学的検査結果のお知らせ	全員	・1回目グループワーク ・最終結果報告会	検査結果より正常値との比較から各検査項目のうち、何の疾患に対しての生活習慣予防が必要なのかを参加者自身が把握できるようにする。	<血液検査> 血中脂質、糖代謝、肝機能 <その他> 尿糖、尿タンパク、尿潜血 身長、体重、体脂肪率、血圧、心電図		
a3. 体力測定結果のお知らせ	全員	・1回目グループワーク ・最終結果報告会	運動中における安全性、全身持久力について現状を把握する。	多段階運動負荷試験を実施し、運動中における血圧上昇度や心電図異常の有無、最大酸素摂取量を測定する。		
a4. ライフスタイルプロフィール	全員	・1回目グループワーク ・最終結果報告会	現在のライフスタイルの善し悪しや生活習慣病の危険度を具体的に示し、行動変容を促す。	健康状態や運動、食生活、休養に関する質問に対する回答結果から、現在のライフスタイルの善し悪しや生活習慣病の危険度を具体的に示す。		

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	a5.食生活調 査結果	全員	・1回目グル ープワーク ・最終結果 報告会	現在の食傾向から改 善ポイントを把握 し、個別相談時のア ドバイスに活かす。	量頻度法により各栄養素と食品 群の充足率を算出する。		
	a6.生活習慣 改善ステージ 調査結果	全員	・1回目グル ープワーク ・最終結果 報告会	a1で把握した<行動 変容ステージ>をも とに行動変容ステー ジレベルを客観的に 判断した結果を示 し、効果的に支援を 行う。	「適正体重維持」、「歩行」など 生活習慣に対する参加者の行動 変容ステージを「無関心期」、 「関心期」、「準備期」、「実行期」、 「維持期」の5段階に分けて、視 覚的にわかる形で示す。		
	a7.個別運動 プログラム	全員	1～3回目グ ループワーク	適切、安全でかつ効 果的な運動を行う。	効果的な運動強度及び運動種目 を提示する。		
目標 設定	b1.健康ノート (再掲：e1)	全員	1～5回目 グループワ ーク	記録することにより 行動改善の意識づけ を行い、担当者との 話し合い・助言の資 料として利用する。	1回目グループワーク時に、終 了時までの数値目標である「大 目標」を参加者自身が記入する。 毎日の歩数や体重・血圧を記録 する。 1か月ごとに、具体的な行動目 標としての「小目標」を参加者 自身が決定し実施の有無を記録 する。小目標実施状況から達成 度を評価し、必要に応じ、小目 標の見直しを図る。	○	
支 援	知 識 ・ 技 術	c1.拡大図版 (市販教材)	全員	1～5回目 グループワ ーク 最終結果報 告会	対象疾患に対する正 しい知識を効果的に 支援する。	視覚を利用した紙芝居により、 科学的根拠に基づいた正しい知 識を理解してもらう。	
		c2.疾患別パ ンフレット (必要に応じ) (市販教材)	全員	1～5回目 グループワ ーク 最終結果報 告会	対象疾患に対する正 しい知識を効果的に 支援する。	視覚を利用し、科学的根拠に基 づいた正しい知識を理解してら う。	
		c3.クイズ (適宜) (市販教材)	全員	3、5回目 グループワ ーク	担当者との話し合 い・助言の資料とし て利用する。	対象疾患に対する理解度を確認 する。	
		c4.カロリーチ ェックシート	全員	ヘルシー バイキング	摂取したエネルギー 量を知る。	摂取した食事量を自分で記入す る。	
		c5.カロリー 収支表	全員	ヘルシー バイキング	適切なエネルギー、 野菜量及びその他の 栄養素の所要量との 過不足を理解する。 調理法によるエネル ギー量の違いを理解 する。	エネルギー量や野菜量などを提 示する。	
		c6.疾患別資 料	全員 (対象疾 患別)	ヘルシー バイキング	対象疾患に対する食 事療法の正しい知識 を提供する。	各疾患における食事の注意点に ついて提示する。	
		c7.塩分測定	高血圧 該当者 のみ	ヘルシー バイキング	日常の味付けの濃さ を確認する。	自宅から持参したみそ汁の塩分 濃度を測定する。	

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	e1.健康ノート (再掲：b1)	全員	1回目グループワークから終了まで毎日	記録することにより行動改善の意識づけを行い、担当者との話し合い・助言の資料として利用する。	1回目グループワーク時に、終了時までの数値目標である「大目標」を参加者自身が記入する。毎日の歩数や体重・血圧を記録する。 1か月ごとに、具体的な行動目標としての「小目標」を参加者自身が決定し実施の有無を記録する。小目標実施状況から達成度を評価し、必要に応じ、小目標の見直しを図る。	
	e2.歩数計	全員	1回目グループワークから終了まで毎日	記録することにより行動改善の意識づけを行い、担当者との話し合い・助言の資料として利用する。	1回目に配布し、利用のしかたを説明する。 毎日の歩数を測定し、1日の身体活動量、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、体調や継続意欲を把握し、意欲を高める。	
	e3.市運動施設開放	全員	1回目グループワークから終了まで随時	支援されたトレーニングプログラム実践の場として開放し、自主的な運動の継続を図る。	運動施設の利用を無料化、利用時間を延長する。	
支援 記録	g1.担当者記録票	全員	1回目個別支援から終了まで	支援の記録を行い、支援履歴を把握したうえで適切な支援を行う。	「支援内容」「達成度」「目標」の履歴を支援スタッフが記録する。この記録票で支援履歴等を把握し、適切な支援を行う。	○
その他	h1.同意書	全員	初回 検査・測定	事業参加に伴う、個人データの使用に関する同意を得る。	1回目にプログラムの趣旨と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の合意・署名を得る。	

通信支援型健康支援プログラム (石川県小松市③)

◎モデル事業実施市町村の概況（16年4月1日現在）

総人口	109,657人	国保被保険者数	37,571人
（うち40～64歳人口	36,566人）	（うち40～64歳	12,221人）
（うち65歳以上人口	21,439人）	（うち65歳以上	15,774人）
（うち75歳以上人口	10,324人）	（うち75歳以上	7,358人）

1. プログラムの特徴

本プログラムは、生活習慣改善を自己管理できる人を対象に、月1回郵便やパソコンのeメール等による双方向性を持った通信手段で支援を行い生活習慣改善を支援していくプログラムである。

支援期間は6か月である。

プログラムの特徴は、次のとおり。

- ①通信による双方向の支援により、参加者が自宅で自由な時間に支援を受けることができる。
- ②パソコンのeメールを手段とした支援では、リアルタイムに支援スタッフから支援が受けられる。
- ③参加者の対象とする生活習慣病危険因子（高血圧、高コレステロール、耐糖能異常、肥満）に応じた支援により、参加者が適切な実践を行うことができる。
- ④毎月参加者は自分で行動変容の目標を設定して実践記録とともに返送し、支援スタッフから翌月の目標設定へのアドバイスを受けることにより、適切な目標設定と実践を行うことができる。
- ⑤支援スタッフは時間的拘束が少なく省力化・低コスト化ができる。

2. プログラムの目的

面接による個別相談を受ける時間が設けられない人などを対象に、郵便またはパソコンのeメールなどの双方向性の通信手段で支援を行うことにより、生活習慣改善の行動変容を促し生活習慣病危険因子（高血圧、高コレステロール、耐糖能異常、肥満）を改善することを目的とする。

3. プログラムの実施体制

(1) スタッフ体制

初回結果報告会による個別相談、郵便相談またはeメール相談、通信ウォーキング支援、通信ヘルシーバイキング支援を担当する支援スタッフは市保健師、市栄養士、市運動実践支援スタッフである。通信ヘルシーバイキングのメニューの考案などは、食生活改善推進員の協力を得る。

(2) 実施場所

運動実践に関しては自宅を中心とする自分の生活範囲の中で、ライフスタイルに応じた場所や施設を自ら選択し、体得した生活習慣が継続できるように促す。初回結果報告会における面談式での個別相談については、市保健センターで開催する。

(3) プログラム運営上の工夫

1) 支援スタッフの専任制

一人の参加者に対して支援スタッフを専任制にし、信頼関係を構築し、きめ細やかな支援ができるように工夫する。

2) 支援スタッフと参加者との信頼関係の構築の工夫

効果ある支援を行うためには、支援スタッフと参加者が最初に面談する初回結果報告会で信頼関係を築く必要がある。そのため結果報告会は支援スタッフ別に開催する。さらに結果報告会では、参加者と支援スタッフの座席配置を工夫したりアイスブレイキングを実施して、コミュニケーションを円滑にし、信頼関係の構築を図る。

3) フェイス・トゥ・フェイスの担保の工夫

初回結果説明会による個別相談で、本人の了解を得て一人ひとりの顔写真を撮り、個人ファイルに添付し通信支援のヘルスアップアドバイス時には、顔写真で個人の具体像を特定することで、常にフェイス・トゥ・フェイスを担保しながらきめ細かな支援を心がける。

4) 支援内容の均一化と支援スタッフの質の向上の工夫

複数の支援スタッフが担当するこの事業では、支援スタッフの質により支援内容や方法、技術などの格差を最小限にする必要があることから、支援スタッフが検討し、意見交換しながら作成する。マニュアルの作成には、地域の大学の助言指導を得、研修を重ねることにより、支援スタッフ全員の質の向上に役立てる。

5) 健康支援プログラム別担当者研修会及び会議の開催

支援スタッフが共通理解のうえでプログラムを運営できるように、担当者の技術を向上するために研修会や担当者会議を開催する。

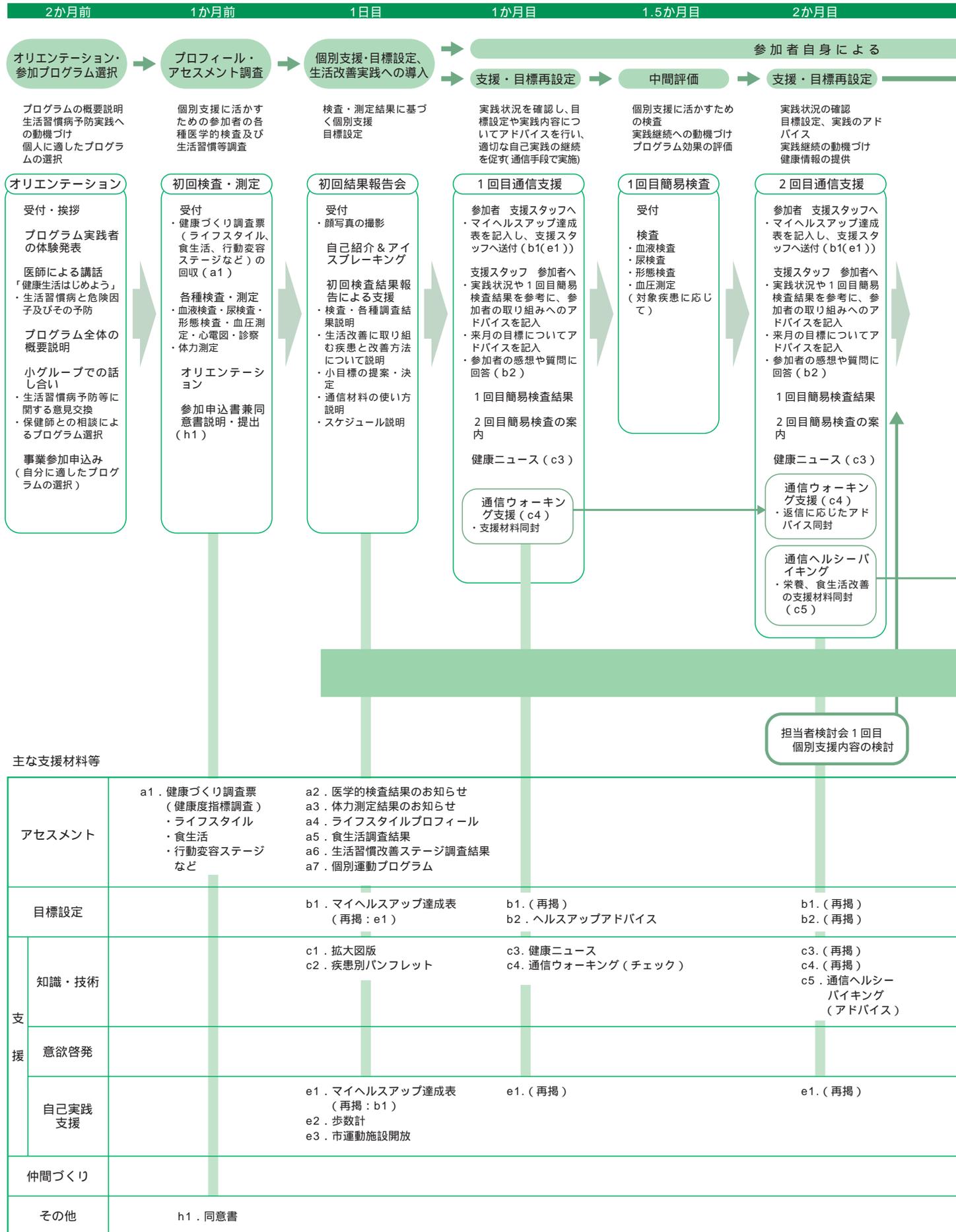
①マニュアル説明会…プログラム実施前

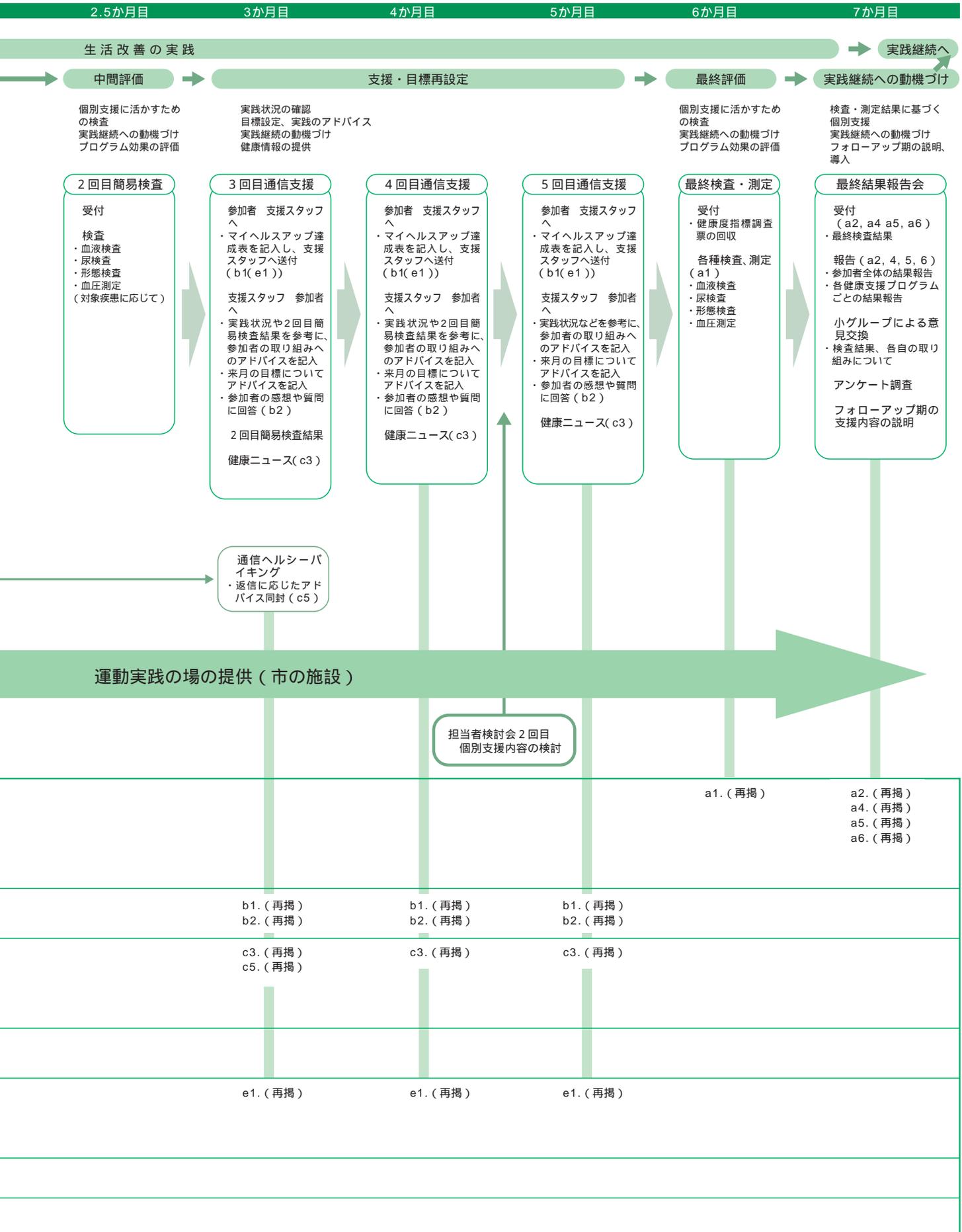
支援手順や支援材料の説明、スケジュールについて、プログラム別に支援スタッフに説明会を開催し、支援レベルの均一化、支援方法の同一化を図る。

②通信支援型担当者検討会…プログラム実施期間前

プログラムの進行状況と個々の支援内容を確認し、さらにプログラムを進める中での担当者の疑問を話し合う。

4. プログラムの流れ





5. プログラムの具体的内容

(1) 各種検査・測定

プログラム実施前後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・測定を行い、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・測定等の種類は以下のとおりである。

図表1 各種検査・測定の種類

検査・測定の種類	内容（項目）
①健康づくり調査票	<ライフスタイル> 健康状態や運動、食生活、休養に関する質問に対する回答結果から現在のライフスタイルの良し悪しや生活習慣病の危険度を具体的に示す。
	<食生活> 量頻度法により各栄養素と食品群の充足率を算出する。
	<行動変容ステージ> 「適正体重維持」、「歩行」など生活習慣に対する関心の有無を11項目について質問し、参加者の行動変容のステージを「無関心期」、「関心期」、「準備期」、「実行期」、「維持期」の5段階に分ける。
②医学的検査 (メディカルチェック)	<血液検査> 血中脂質、糖代謝、肝機能 <その他> 検尿、安静時血圧、安静及び負荷心電図、医師による診察、肥満度（身長、体重、皮脂厚）、多段階運動負荷試験 <疾患別簡易型メディカルチェック> 高血圧症：安静時血圧、体重、24時間蓄尿検査orスポット尿検査 高コレステロール血症：血中脂質、体重 耐糖能異常：糖代謝、体重 肥満：肥満度（身長、体重、皮脂厚）
③体力測定	<最大酸素摂取量の算出> <運動中の心電図異常の有無> <運動中の血圧測定>

⇒ <運動プログラム作成>

(2) 初回結果報告会における個別相談

通信支援の前提として支援スタッフと参加者の信頼関係を築き、参加者にプログラムの進め方を十分理解してもらうために、初回結果説明会の機会をとらえて面談による個別相談を行う。1名の保健師が支援担当する対象者1～5名を1回の参集者とし、今後の支援関係・信頼関係を確保するため次の内容で実施する。

- ①自己紹介&アイスブレイキング
- ②健康づくり調査及びメディカルチェックの検査結果、調査結果について説明
- ③該当する疾患について・生活の見直しと改善方法について説明
- ④個々の生活の見直しと、6か月後の達成をめざした「大目標」及び生活改善に向けての「小目標」の設定
- ⑤通信支援型のプログラムの進め方の説明

生活改善に向けての「小目標」の設定では、これから取り組む生活習慣病予防に対して、参加者が目標を選択しやすいよう効果的で実践可能な小目標を疾患別にあらかじめ提案し、その小目標の中から参加者が自分の生活改善に必要なと思われるもの3つを決定してもらい、今月分の「マイヘルスアップ達成表」(b1 (e1)) への記入を促す。

参加者の決定した小目標のうち、具体的に設定されていない小目標に対しては、参加者の生活習慣を確認し、より具体的になるよう目標設定を促し、生活習慣病予防の効果が低い小目標に対しては、より効果的で参加者の実践可能なものを引き出せるよう健康度調査の結果を参考に、生活習慣を見直

しながら個別支援を行う。

加えて、マイヘルスアップ達成表の使い方、記入方法、歩数の記録・体重の記録の方法と、運動の施設利用について説明する。高血圧対象者へは簡易検査方法について（24時間蓄尿検査とスポット尿検査の選択）説明する。

参加者は翌日よりマイヘルスアップ達成表のチェック欄に記入し、毎月20日までの記録の複写部分を市に返送する。

(3) 運動に関する個別支援

各個人にあった安全で効果的なトレーニングを行うために、各種検査、測定で実施した体力測定をもとに各個人の運動強度を示した個別運動プログラムを作成する。それをもとに、運動指導員が運動に関する個別相談を行う。

(4) 運動実践の場の提供

運動プログラムの実践の場として市の施設を開放する。利用時間は参加者が利用しやすいように従来の利用時間である午前9時から午後4時までを午後9時まで延長し、このプログラム参加者専用の時間を設定する。また、利用は無料で、プログラム終了後も利用が可能であるため、自主的な運動の継続につなげる場として活用する。

(5) 通信支援

1) 通信支援の内容と方法

郵便やパソコンによるeメールなどで、双方向性のある支援材料を活用し通信手段による個別相談を行う。

<1回目通信>

支援スタッフが、参加者から送られた「マイヘルスアップ達成表」(b1 (e1))と「健康づくり調査票」(a1)を確認してコメントを「ヘルスアップアドバイス」(b2)に記入し、来月の目標の提案を行う。

参加者からの受信後10日以内に、記入した「ヘルスアップアドバイス」・「健康ニュース」(c3)・1回目簡易検査についての説明文と次回の返信用封筒を入れて送付する。マイヘルスアップ達成表が返ってこない人に対しては、返信を促すコメントを記入し返信用封筒を入れて送付する。

送付する支援材料

- ヘルスアップアドバイス (b2)
- 健康ニュース (c3)
- 返信用封筒
- 1回目簡易検査について
- 通信ウォーキング (c4)

<2回目通信>

支援スタッフが、参加者から送られた「マイヘルスアップ達成表」(b1 (e1))と1回目簡易検査結果とを確認してコメントを「ヘルスアップアドバイス」(b2)に記入し、来月の目標の提案を行う。

参加者からの受信後10日以内に、記入した「ヘルスアップアドバイス」・健康ニュース・2回目簡易検査についての説明文と次回の返信用封筒を入れて送付する。マイヘルスアップ達成表が返ってこない人に対しては、返信を促すコメントを記入し返信用封筒を入れて送付する。

送付する支援材料

- ヘルスアップアドバイス (b2)

- 健康ニュース (c3)
- 返信用封筒
- 2回目簡易検査について
- 通信ヘルシーバイキング (c5)

<3回目通信>

支援スタッフが、参加者から送られた「マイヘルスアップ達成表」(b1 (e1))と2回目簡易検査結果とを確認してコメントを「ヘルスアップアドバイス」(b2)に記入し、来月の目標の提案を行う。

参加者からの受信後10日以内に、記入した「ヘルスアップアドバイス」・健康ニュースと次の返信用封筒を入れて送付する。マイヘルスアップ達成表が返ってこない人に対しては、返信を促すコメントを記入し返信用封筒を入れて送付する。

送付する支援材料

- ヘルスアップアドバイス (b2)
- 健康ニュース (c3)
- 返信用封筒
- 通信ヘルシーバイキング (c5)

<4回目通信>

支援スタッフが、参加者から送られた「マイヘルスアップ達成表」(b1 (e1))と「健康づくり調査票」(a1)を確認してコメントを「ヘルスアップアドバイス」(b2)に記入し、来月の目標の提案を行う。

参加者からの受信後10日以内に、記入した「ヘルスアップアドバイス」・健康ニュースと次の返信用封筒を入れて送付する。マイヘルスアップ達成表が返ってこない人に対しては、返信を促すコメントを記入し返信用封筒を入れて送付する。

送付する支援材料

- ヘルスアップアドバイス (b2)
- 健康ニュース (c3)
- 返信用封筒

<5回目通信>

支援スタッフが、参加者から送られた「マイヘルスアップ達成表」(b1 (e1))と「健康づくり調査票」(a1)を確認してコメントを「ヘルスアップアドバイス」(b2)に記入し、来月の目標の提案を行う。

参加者からの受信後10日以内に、記入した「ヘルスアップアドバイス」・健康ニュースと次の返信用封筒を入れて送付する。マイヘルスアップ達成表が返ってこない人に対しては、返信を促すコメントを記入し返信用封筒を入れて送付する。

送付する支援材料

- ヘルスアップアドバイス (b2)
- 健康ニュース (c3)
- 返信用封筒

2) 通信時に活用する支援材料

ア. 健康ニュース

参加者の実践の感想や生活習慣病予防に関するクイズ、プログラムの進捗状況や参加者の改善状況などを編集した健康ニュース (c3) を毎月1回発行し送付する。この健康ニュースは、通信支援型ではどうしても正しい知識の伝達が不足がちになるので、生活習慣病に対する正しい知識を伝えるためと、同じプログラムに参加している人たちとの実践等の共有を図ることにより、生活習慣改

善の動機づけを高め、継続を促すためのものである。

イ. 通信ウォーキング支援

生活習慣病予防に役立つ運動を効果的にまた安全に行う方法について、通信の手段を用いて次のように情報提供、支援する。

①内容

- ア. 有酸素運動の効果について、ウォーキングの正しい方法について情報提供する。
- イ. 考案した安全ウォーキングチェックを使用する。これはウォーキング時の注意点などを自己チェックし、普段のウォーキングを振り返ることと、安全なウォーキングの認識を深める情報提供をするもの。
- ウ. 考案した履物チェックを使用する。これは参加者が使用しているウォーキングシューズを確認し、必要に応じて足に負担をかけないシューズの選び方等の情報提供をするもの。

②実施方法

支援スタッフから参加者へ、1回目通信時に通信ウォーキング支援材料（c4）を郵送する。参加者から支援スタッフへ、実際のウォーキング場面で自己チェック等を実施し、チェックした用紙をマイヘルスアップ達成表の返信時に合わせて返送する。支援スタッフは、返信されたチェック表をもとにアドバイスを記入し、1回目ヘルスアップアドバイス（b2）に合わせ送付する。

ウ. 通信ヘルシーバイキング支援

食生活改善についての正しい知識と方法について、通信の手段を用いて次のように情報提供、支援する。

①内容

- ア. 表示した食事メニューから、1回食のメニューを普段の食生活を想定し選ぶ。
- イ. 食生活についての知識をクイズにし、知識確認、情報提供の機会とする。
- ウ. 食生活に関する実践で、困ったことやなかなか続けられないことなどのアンケートを行う。

②実施方法

支援スタッフから参加者へ、2回目通信時にヘルシーバイキング支援材料（c5）を同封する。参加者から支援スタッフへ、普段の食生活をイメージして1回食のバイキング結果を記入し、生活習慣病予防のクイズにも答え、1か月分のマイヘルスアップ達成表（b1（e1））とともに返信する。支援スタッフは返信されたバイキング結果から、カロリー、塩分、カリウム、飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸等の栄養素を求め、クイズの回答と合わせてアドバイスを記入し、3回目ヘルスアップアドバイスに合わせて送付する。

（6）疾患別の簡易検査

1.5か月目と2.5か月目に支援効果の確認と目標の見直しのために、疾患別に簡易型の検査を行う。

高血圧該当者では安静時血圧と体重のほか、24時間蓄尿またはスポット尿による尿中塩分量、及びカリウム量の測定を行う。この尿中塩分量及びカリウム量は、食事によるそれぞれの摂取量と相関するため、食生活調査（健康づくり調査の一環として実施）の塩分摂取量とカリウム摂取量の確認と併せて実施することにより、参加者へのさらなる動機づけを図る。

また、高コレステロール該当者では血液検査の血中脂質項目と体重、耐糖能異常該当者では血液検査の糖代謝項目と体重、肥満該当者では肥満度のみを実施する。

（7）終了時の結果報告会

6か月後の各種検査・測定結果をふまえ、プログラムの効果を確認し、フォローアップ期に向けた再目標設定の機会として、結果報告会を開催する。

結果報告会では、達成状況の確認と目標の再設定を行う個別相談のほか、フォローアップ期の支援

内容を説明して参加を動機づけるとともに、グループワークによる意見交換を行う。

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2に示す。

7. 改善を必要とする点

- (1) 通信型プログラムで非常に重要な双方向性の通信手段を確保するためには、参加者からの返信が気軽にかつ容易にでき双方向性が担保できる支援材料の開発が必要である。
- (2) フェイス・トゥ・フェイスを担保できる支援材料の開発が必要である。
- (3) プログラムのスタートである初回結果説明会における個別支援時にマイヘルスアップ達成表(b1(e1))への記録方法や健康支援プログラムの進め方を参加者一人ひとりに十分理解してもらうためのプレゼンテーションの技術を習得する必要がある。
- (4) 生活習慣改善の知識・技術について十分な理解が得られ自宅での実践につなげることができる支援材料のさらなる工夫が必要である。

図表2 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.健康づくり調査票(健康度指標調査) ・ライフスタイル ・食生活 ・行動変容ステージなど	全員	初回検査・測定、最終検査・測定	<ライフスタイル> 現在のライフスタイルの善し悪しや生活習慣病の危険度を具体的に示し、行動変容を促す。	健康状態や運動、食生活、休養に関する質問に対する回答結果から現在のライフスタイルの善し悪しや生活習慣病の危険度を具体的に示す。	○
				<食生活> 現在の食傾向から改善ポイントを把握し、個別相談時のアドバイスに活かす。	量頻度法により各栄養素と食品群の充足率を算出する。	○
				<行動変容ステージ> 各種生活習慣の行動変容ステージレベルを客観的に判断し、効果的に支援を行う。	「適正体重維持」、「歩行」など生活習慣に対する関心の有無を11項目について質問し、参加者の行動変容ステージを「無関心期」、「関心期」、「準備期」、「実行期」、「維持期」の5段階に分ける。	○
a2.医学的検査結果のお知らせ	全員	初回結果報告会、最終結果報告会	検査結果より正常値との比較から各検査項目のうち、何の疾患に対しての生活習慣予防が必要なのかを参加者自身が把握できるようにする。	<血液検査> 血中脂質、糖代謝、肝機能 <その他> 尿糖、尿タンパク、尿潜血 身長、体重、体脂肪率、血圧、心電図		
a3.体力測定結果のお知らせ	全員	初回結果報告会	運動中における安全性、全身持久力について現状を把握する。	多段階運動負荷試験を実施し、運動中における血圧上昇度や心電図異常の有無、最大酸素摂取量を測定する。		

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. ライフスタイル・プロフィール	全員	初回結果報告会、最終結果報告会	現在のライフスタイルの善し悪しや生活習慣病の危険度を具体的に示し、行動変容を促す。	健康状態や運動、食生活、休養に関する質問に対する回答結果から現在のライフスタイルの善し悪しや生活習慣病の危険度を具体的に示す。		
	a5. 食生活調査結果	全員	初回結果報告会、最終結果報告会	現在の食傾向から改善ポイントを把握し、個別相談時のアドバイスに活かす。	量頻度法により各栄養素と食品群の充足率を算出する。		
	a6. 生活習慣改善ステージ調査結果	全員	初回結果報告会、最終結果報告会	生活習慣に対する関心の有無と行動状況から行動変容ステージレベルを客観的に判断し、効果的に支援を行う。	「適正体重維持」、「歩行」など生活習慣に対する関心の有無を11項目について質問し、参加者の行動変容ステージを「無関心期」、「関心期」、「準備期」、「実行期」、「維持期」の5段階に分ける。		
	a7. 個別運動プログラム	全員	初回結果報告会	適切、安全でかつ効果的な運動を行う。	効果的な運動強度および運動種目を提示する。		
目標設定	b1. マイヘルスアップ達成表 (再掲：e1)	全員	初回結果説明会の個別相談。 以後参加者が毎日記録	自己決定した小目標の達成度を毎日記録することにより行動改善の意識づけを行う。支援スタッフへ提出することにより、日々の取り組みが支援スタッフにわかりアドバイスの資料として利用する。	1回目個別相談時に、終了時までの数値目標である「大目標」を参加者自身が記入する。 毎日の歩数や体重・血圧を記録する。複写式になっていて毎月1日から20日まで記録した時点で来月の小目標を3つ設定し、実践に関する感想や生活習慣病等に関する質問なども記入し、郵便あるいはパソコンeメールで支援スタッフへ送付する。	○	
	b2. ヘルスアップアドバイス	全員	毎回通信	効果的な目標を適切に選べるように、疾患別に目標を表し、その中から選択することにより、目標が具体的に設定できるようにした。	支援スタッフが参加者の実践に対するアドバイスを記入し、また参加者が立てた翌月の小目標についてコメントやアドバイスをする。 実践に関する感想や生活習慣病等に関する質問などにも答え、郵便あるいはパソコンeメールで参加者へ月末に送付する。	○	
支援	知識・技術	c1. 拡大図版 (市販教材)	全員	初回結果説明会の個別相談	対象疾患に対する正しい知識を効果的に支援する。	視覚を利用した紙芝居により、科学的根拠に基づいた正しい知識を理解してもらう。	
		c2. 疾患別パンフレット (市販教材)	全員	初回結果説明会の個別相談	対象疾患に対する正しい知識を効果的に支援する。	視覚を利用し、科学的根拠に基づいた正しい知識を理解してもらう。	
		c3. 健康ニュース	全員	毎回通信	通信支援型ではどうしても正しい知識の伝達が不足がちになるため、対象疾患に対する正しい知識を効果的に支援する。また、同じプログラムに参加している人たちとの実践等の共有を図り、生活習慣改善の動機づけを高め、継続を促す手段とする。	参加者の実践の感想や生活習慣病予防に関するクイズ、プログラムの進捗状況や参加者の改善状況などを編集し、毎回のヘルスアップアドバイス表に同封する。	○

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 知 識 ・ 技 術	c4.通信ウォーキングチェック&アドバイス	全員	1回目通信	生活習慣病予防に対する運動を効果的にまた安全に行う方法を通信の手段を用いて学習する。	参加者は、実際のウォーキング場面で自己チェック等を実施し、チェックした用紙をマイヘルスアップ達成表の返信時に合わせて、支援スタッフへ送付する。支援スタッフは、返信されたチェック表をもとにアドバイスを記入し、1回目ヘルスアップアドバイス表に合わせ送付する。	○
	c5.通信ヘルシーバイキング&アドバイス	全員	2、3回目通信	生活習慣病予防に対する食生活への正しい知識と改善方法を通信の手段を用いて学習する。	参加者は、普段の食生活をイメージして1回食のバイキング結果を記入し、生活習慣病予防のクイズにも答え、マイヘルスアップ達成表とともに支援スタッフへ返信する。支援スタッフは返信されたバイキング結果から、カロリー、塩分、カリウム、飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸等の栄養素を求め、クイズの回答と合わせてアドバイスを記入し、3回目ヘルスアップアドバイスに合わせ送付する。	○
自 己 実 践 支 援	e1.マイヘルスアップ達成表 (再掲：b1)	全員	初回結果説明会の個別相談。 以後参加者が毎日記録	自己決定した小目標の達成度を毎日記録することにより行動改善の意識づけを行う。支援スタッフへ提出することにより、日々の取り組みが支援スタッフにわかりアドバイスの資料として利用する。	複写式になっていて毎月1日から20日まで記録した時点で来月の小目標を3つ設定し、実践に関する感想や生活習慣病等に関する質問なども記入し、郵便あるいはパソコンで支援スタッフへ送付する。	○
	e2.歩数計	全員	2回目から終了まで毎日	記録をすることにより行動改善の意識づけを行い、担当者との話し合い・助言の資料として利用する。	1回目に配布し、利用のしかたを説明する。 毎日の歩数を測定し、1日の身体活動量、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、体調や継続意欲を把握し、意欲を高める。	
	e3.市運動施設開放	全員	2回目から終了まで随時	トレーニングプログラム実践の場として開放し、自主的な運動の継続を図る。	運動施設の利用を無料化、利用時間を延長する。	
その他	h1.同意書	全員		参加に伴う、個人データの使用に関する同意を得る。	1回目にプログラムの趣旨と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の合意、署名を得る。	

a1. 健康づくり調査票（健康度指標調査）〈ライフスタイル〉 【マンツーマン支援型・サークル支援型・通信支援型】

（本票を用いたアセスメントのねらい）

- ・健康状態や運動、食生活、休養などの生活習慣（ライフスタイル）を調査し、その結果から、一人ひとりのライフスタイルの良し悪しや生活習慣病の危険度を具体的に示して行動変容を促すとともに、支援スタッフが参加者のライフスタイルの状況を把握して生活習慣改善について適切な支援を行う。
- ・また、健康度を設定するにあたっての健康度指標として用いる項目の調査とする。

（対象者）

マンツーマン支援型、サークル支援型、通信支援型の参加者全員

（使用のタイミング）

- ・プログラム初回の健康測定時までに記入してもらい、当日面談のうえ未記入箇所や不明部分について確認する。また、専用プログラムで処理したうえで次回の個別相談において、改善すべき生活習慣について確認のうえ、行動変容を支援する。

（活用方法）

- ・個々人の生活習慣を分析し、改善すべき生活習慣がある場合には、支援の要点を整理して個別相談の中で活かす。

（記入方法）

- ・原則として自記式。回答者は各自の身体状況や生活習慣について該当する項目に○印をつけるか、または該当する数字を記入する。回答が複数になる場合は、気になる順に優先順位をつけて記入する。

（各設問のねらい）

- 1) 身体状況について
 - ・疾患の既往歴や治療状況について確認し、個人の生活習慣病各疾患の危険度を算出する資料とする。
- 2) 歯について
 - ・歯の健康についての関心の深さと現在の予防活動状況について把握する。
- 3) タバコについて
 - ・喫煙状況と現在の禁煙に対する関心の程度を把握する。
- 4) 運動習慣について
 - ・運動習慣を把握するとともに、運動による消費エネルギーを算出する。
- 5) 食生活習慣について
 - ・バランス、量、朝食、間食、アルコールに重点をおいて食生活習慣を把握する。
- 6) 休養・プラス思考度について
 - ・睡眠時間やリラックスできる時間の有無、プラス思考について把握する。

(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 (要注意のみ)	支援の要点
1) 日常生活でよく歩くか	2、3	日常生活でどのように活動量を増やしていくか、お互いで考える
2) 日頃の体調	2、3	本人の生活習慣を確認しながら原因を探る
3) 自覚症状	1つ以上該当する場合	該当項目を考慮した支援をする
4) 内科疾患の既往症	1つ以上該当する場合	該当項目を考慮した支援をする
5) 整形外科疾患の既往症	1つ以上該当する場合	該当項目を考慮した支援をする
6) 定期的な健康診断受診の有無	2、3	定期的な健康診断受診の大切さを説明する
	既往歴や健診異常項目の有無	生活習慣改善による相対危険度減少のシミュレーションを図る
7) 歯について	三つの項目で「2」か「3」	歯磨きの重要性と歯間ブラシや糸ようじを使用することの有効性及び歯科検診の受診を促す
8) タバコについて	タバコを吸っていますか；「はい」「以前吸っていた」 ブリンクマン指数 ≥ 600	肺がん検診の受診や禁煙を促す
9) 運動習慣について	普段、運動をしていますか；「いいえ」及び「はい」の中で週に2日未満の人	運動時間、頻度の適正化を促す。 肥満者の場合は、エネルギー計算を実施
10) 食習慣について	朝食を毎日とりますか以外の項目すべて；1つでも「いいえ」	食事のバランスやとり方について注意を促す
	朝食を毎日とりますか；「ときどき」「いいえ」	朝食の摂取について注意
11) 休養・プラス思考度について	普段は何時に寝て、何時に起きますか；「寝る時刻が午前0時以降」、普段はよく眠れますか；「あまりよく眠れない」	就寝時刻と睡眠時間と熟睡度による睡眠への注意と提案
	上記以外の項目で「2」か「3」	規則正しい生活習慣のすすめとプラス思考の考え方を促す
身長、体重 (別途記録用紙より)	BMI判定による肥満の有無	肥満に該当する方に対し、理想的な減量方法を提供する

(出典)

次の文献を参考に (財) 北陸体力科学研究所が作成

- ・ Nedra B. Belloc and Lester Breslow: Relationship of health status and health practices. Preventive Medicine 1, 409 - 421, 1972
- ・ 森本兼義：ライフスタイルと健康－健康理論と実証研究、医学書院 東京、1991
- ・ ライフスタイルと疾病－一次予防の有効性と患者指導の実際：日医雑誌 VOL.119、NO.7 1998
- ・ 宮本忠雄監修：「心さわやか読本」(株) 東京法規出版、東京 1998

a1. 健康づくり調査票（健康度指標調査）〈ライフスタイル〉

身体状況及び生活習慣について

(太枠内の該当箇所に○印または番号でご記入ください)

1. 職場や家庭での日常生活でよく歩きますか。	1 よく歩く	2 あまり歩かない	3 ほとんど歩かない
-------------------------	--------	-----------	------------

2. 日頃、体調は良いですか。	1 良い方である	2 良くない日もある	3 良くない
-----------------	----------	------------	--------

3. 自覚症状について該当するものの番号を気になる順にご記入ください。

下記のうち、最近（1～2か月以内）の自覚症状はありますか。	いいえ			
1. 動悸、息切れがする 6. 身体がだるい 11. 腹痛 22. 股関節痛	2. 胸が締めつけられる 7. 疲れやすい 12. 腰痛 17. その他（	3. 脈の乱れがある 8. 頭痛、めまい、ふらつき 13. 肩こり	4. 冷や汗がでる 21. 膝痛	

4. 内科疾患について該当するものの番号を気になる順にご記入ください。

以前、かかった病気はありますか。	いいえ			
現在、治療中（病院の薬を服用中）の病気はありますか。	いいえ			
現在、医療機関にて経過観察中の病気はありますか。	いいえ			
健康診断などで精密検査の受診や医師に相談するよういわれても、そのままにしている病気はありますか。	いいえ			
1. 高血圧症 5. 貧血症 10. 肝臓疾患 98. その他（	2. 糖尿病 6. 気管支喘息 15. 痛風・高尿酸血症	3. 心臓病 8. 腎臓疾患 17. 甲状腺疾患	4. 高脂血症 9. 脳血管障害 21. 骨粗鬆症	

5. 整形外科疾患について該当するものの番号を痛みの強いものの順にご記入ください。

現在、通院中の症状はありますか。	1 いいえ			
41. 腰痛 45. 首痛 98. その他（具体的に	42. 肩こり 46. 背痛	43. 膝痛 47. 股関節痛	44. 足関節痛	
医師からの運動の制限はありますか。	1 いいえ	2 はい(①へ)		
①具体的にどのような制限ですか（				

6. 定期的に健診を受けていますか。	1 毎年受けている	2 たまに受けない時がある	3 受けていない
--------------------	-----------	---------------	----------

7. 歯について

歯みがきをしていますか。	1 毎食後にみがく	2 1日1回はみがく	3 1日に1回もみがかないことがある
歯みがきには歯間ブラシや糸ようじなどを使用していますか。	1 はい	2 ときどき	3 いいえ
定期的に歯科検診を受けて歯石除去をしていますか。	1 受けている	2 たまに受けない時がある	3 受けていない

a1. 健康づくり調査票（健康度指標調査）〈ライフスタイル〉

8. タバコについて

タバコを吸っていますか。	1 いいえ	2 はい(①、②へ)	3 以前吸っていた(①へ)
①1日()本、喫煙年数()年			
②「吸っている」方はやめたいと思いますか。	1 強く思う	2 少し思う	3 思わない

9. 日常生活で、運動・食事・休養について規則正しい生活をしていますか。	1 はい	2 ときどき不規則になることがある	3 不規則である
--------------------------------------	------	-------------------	----------

10. 運動習慣について（頻度が週1回未満の場合は「いいえ」となります。）

普段、運動をしていますか。	1 いいえ	2 はい(①～③へ)
①週に()日、1日に()分、種目()		
②週に()日、1日に()分、種目()		
③週に()日、1日に()分、種目()		

11. 食習慣について

健康を意識したバランスのよい食生活をこころがけていますか。	1 はい	2 ときどき	3 いいえ
食べ過ぎないようにこころがけていますか。	1 はい	2 ときどき	3 いいえ
朝食を毎日とりますか。	1 はい	2 ときどき	3 いいえ
お菓子やジュースをとり過ぎないようにしていますか。	1 はい	2 ときどき	3 いいえ
栄養成分表示を見て、食品や外食を選んでいますか。	1 はい	2 いいえ	

12. 休養・その他について

普段は何時に寝て、何時に起きますか。	①寝る時刻 (午前・午後 時 分頃)		
	②起きる時刻 (午前・午後 時 分頃)		
普段はよく眠れますか。	1 ぐっすり眠れる	2 ふつう	3 あまりよく眠れない
物事を前向きに考えようと思いますか。	1 はい	2 どちらともいえない	3 いいえ
自分のことや他人のことを否定せずに受け止めることができますか。	1 はい	2 どちらともいえない	3 いいえ
常に目標をもって生活していますか。	1 はい	2 ときどき	3 いいえ
集団活動（地域活動・サークル活動・グループ活動など）に参加していますか。	1 週に1回以上	2 月に1回程度	3 ほとんどなし
毎日意識してリラックスする時間をもつようにしていますか。	1 はい	2 どちらともいえない	3 いいえ
戸外で自然の美しさに気付くことがありますか。	1 はい	2 ときどき	3 いいえ
日常生活で悩みやストレスがありますか。	1 はい	2 いいえ	

a1. 健康づくり調査票（健康度指標調査）〈食生活〉

【マンツーマン支援型・サークル支援型・通信支援型】

（本票を用いたアセスメントのねらい）

- ・食事の回数や時間、外食の頻度や内容、食品の摂取状況などの食傾向を把握し、一人ひとりの食生活習慣改善について適切に支援する。

（対象者）

マンツーマン支援型、サークル支援型、通信支援型の参加者全員

（使用のタイミング）

初回検査・測定時と最終検査・測定時の2回実施する。

（活用方法）

- ・各栄養素及び各食品群の目標量と摂取量、充足率を調査結果として示し、その中より改善ポイントを把握し、個別相談の中で活かす。

（記入方法）

- ・原則として自記式。回答者は各自の食生活、食生活習慣について該当する項目に○印または数値を記入する。

（各設問のねらい）

- 1) 食事のとり方について
 - ・個人の食生活、食生活習慣について把握する。
- 2) 嗜好品について
 - ・個人の嗜好品の摂取頻度ならびに量を把握する。
- 3) 食品の摂取状況について
 - ・個人の食品の摂取頻度ならびに量を把握する。

(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 (要注意のみ)	支援の要点
1) 食事のとり方について	毎日の食事の回数；「2回以下」	手軽にとれる食品などを常備し欠食しないよう改善点をアドバイス
	食事をとる時間帯；「ばらばら」	同じような時間に食事をとれるよう生活パターンを把握しアドバイス
	夜食；「毎日食べる」	内容、量、摂取時間の注意
	外食；「毎日する」	内容、量の注意
2) 嗜好品について	アルコール飲料；「飲む」 (アルコール量：20g/日以上)	適正アルコール量の把握
	菓子類摂取状況	過剰摂取は内容、量を把握し生活パターンを考慮しアドバイス
3) 食品の摂取状況について	穀類；過剰摂取または不足	適正量の把握 米飯と麺類が重なっている場合は注意
	野菜；不足	生活習慣病予防との関わりを知り積極的に摂取することを推奨する
	塩分；過剰	高塩分の食品を把握する 減塩の食品や調理法についてアドバイス
	脂質；過剰	高脂質の食品を把握する 減脂質の食品や調理法についてアドバイス

(出典)

- ・ (財) 北陸体力科学研究所

a1. 健康づくり調査票（健康度指標調査）〈食生活〉

食生活調査

1	最近の生活の活動内容はどのようなものですか。日常生活の内容例や職業例、生活活動時間の目安などを読み、①～④のうち該当する欄に○をつけてください。				
	日常生活の内容例		職業例	生活動作時間の目安	該当に○
	散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか、大部分は座位での読書、勉強、談話、テレビ、音楽鑑賞などをしている場合		自宅	安静 立つ 歩く 12時間 11時間 1時間	①
	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事など立位での業務が比較的多いほか、大部分は座位での事務、談話などをしている場合		製造業、販売業、仕事(事務)をもつ主婦	安静 立つ 歩く 10時間 9時間 5時間	②
	生活活動強度②の人が1日1時間程度は速歩やサイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立位での作業であるが1時間程度は農作業、漁業などの比較的強い作業に従事している場合		農漁業、建設作業1日1時間程度の運動習慣をもつ人	安静 立つ 歩く 速歩 9時間 8時間 6時間 1時間	③
1日のうち1時間程度は激しいトレーニングや木材の運搬、農繁期の農耕作業などのような強い作業に従事している場合		重量物の運搬作業、土木作業、スポーツ選手	安静 立つ 歩く 速歩 筋運動 9時間 8時間 5時間 1時間 1時間	④	
上記の例に該当しない場合は、現在の職業を具体的にご記入ください。					

最近1週間の食生活について該当する番号に○をつけてください。

「食事のとり方について」

2	毎日の食事の回数	1 2回以下	2 3回	3 4回以上	
3	食事をとる時間帯	1 ほぼ一定	2 ばらばら		
4	食事にかかる時間	1 10分未満	2 10分以上15分未満	3 15分以上	
5	夜食	1 ほとんど食べない →問7(外食)へすすむ	2 時々食べる	3 毎日食べる	
6	夜食内容(複数可)	1 お菓子	2 ごはん類	3 めん類	4 パン類
		5 果物	6 乳製品	7 その他()	
7	外食	1 ほとんどしない →問9(加工食品)へすすむ	2 時々する	3 毎日する	
8	外食内容(複数可)	1 和定食	2 洋定食	3 めん類、丼	4 パン類
		5 ファーストフード	6 市販の弁当	7 その他()	
9	加工食品 (インスタント食品、冷凍食品など)	1 ほとんどしない	2 時々する	3 毎日する	
10	栄養補助食品	1 利用していない	2 利用している→内容()		

a1. 健康づくり調査票（健康度指標調査）〈食生活〉

「嗜好品について」

11	コーヒー、紅茶	1 ほとんど飲まない →問13(清涼飲料水)へすすむ		2 週()杯	
12	コーヒー、紅茶の砂糖 小さじ1杯=3g	1 入れない	2 普通の砂糖 小さじ()杯	3 カロリーオフの砂糖 小さじ()杯	
13	清涼飲料水 (缶コーヒー、ジュース類)	1 ほとんど飲まない	2 週に250ml缶 ()本	3 週に350ml缶 ()本	4 週に500ml缶 ()本
14	スポーツドリンク	1 ほとんど飲まない	2 週に250ml缶 ()本	3 週に350ml缶 ()本	4 週に500ml缶 ()本
15	アルコール飲料	1 飲まない →問17(洋菓子)へ すすむ	2 飲む→週()日(回)飲む		
16	1日(1回)に飲む アルコール量 ※週に2日は日本酒で、 5日はビールを飲む場合はビールのみ記入、 1日(1回)に日本酒とビールを 飲む場合は両方記入	1 日本酒 ()合	2 ビール・大びん ()本	3 ビール・中びん ()本	4 ビール・350ml缶 ()本
		5 ウイスキー、 ブランデー・シングル ()杯	6 ワイン・グラス ()杯	7 焼酎ストレート・ コップ ()杯	8 酎ハイ・ お湯(水)割・コップ ()杯
17	洋菓子 (ケーキ、ドーナツ、菓子パン、アイスクリーム)	1 ほとんど食べない	2 週1~3個	3 週4~6個	4 週()個
18	洋菓子 (チョコレート、クッキー、あめ)	1 ほとんど食べない	2 週1~3個	3 週4~6個	4 週()個
19	和菓子	1 ほとんど食べない	2 週1~3個	3 週4~6個	4 週()個
20	スナック菓子	1 ほとんど食べない	2 週1~3袋	3 週4~6袋	4 週()袋
21	せんべい	1 ほとんど食べない	2 週1~3枚	3 週4~6枚	4 週()枚

「食品の摂取状況について」 ※1日単位でご記入ください。

22	穀類 1回に食べる 主なもののみ数量で記入	ごはん（中…茶碗直径11cm）				パン			めん	
		1 小100g	2 中160g	3 大220g	4 丼250g	5 6枚切	6 8枚切	7 ロールパン	8 うどん	9 中華めん
	朝食	杯	杯	杯	杯	枚	枚	個	杯	杯
	昼食	杯	杯	杯	杯	枚	枚	個	杯	杯
	夕食	杯	杯	杯	杯	枚	枚	個	杯	杯
	間、夜食	杯	杯	杯	杯	枚	枚	個	杯	杯
23	パンを食べる方のみ記入ください ↓ 最近1週間の食生活について該当する番号に○をつけてください。（普通は大きじ1杯です）									
	パンを食べる方のみ	ジャム	1 につけない		2 うすくつける		3 普通につける		4 たっぷりつける	
		マーガリン	1 につけない		2 うすくつける		3 普通につける		4 たっぷりつける	
		バター	1 につけない		2 うすくつける		3 普通につける		4 たっぷりつける	
24	魚介、肉類	普通：魚なら切り身1切れまたは1尾、赤身肉なら50g、ロース肉なら30g								
	朝食	1 食べない		2 少し食べる		3 普通に食べる		4 たっぷり食べる		
	昼食	1 食べない		2 少し食べる		3 普通に食べる		4 たっぷり食べる		
	夕食	1 食べない		2 少し食べる		3 普通に食べる		4 たっぷり食べる		
25	魚介、肉類の割合	1 肉類が多い		2 肉類、魚介類が半分ずつ		3 魚介類が多い				
26	野菜	普通：煮物やお浸しなら中鉢1杯、サラダなら中皿1杯								
	朝食	1 食べない		2 少し食べる		3 普通に食べる		4 たっぷり食べる		
	昼食	1 食べない		2 少し食べる		3 普通に食べる		4 たっぷり食べる		
	夕食	1 食べない		2 少し食べる		3 普通に食べる		4 たっぷり食べる		
27	色の濃い野菜 (青菜、人参など)	1 ほとんど食べない		2 とさどさ食べる		3 毎日食べる				
28	煮物、和え物	1 毎日は食べない		2 毎日1～2品		3 毎日3～4品		4 毎日5品以上		
29	揚げ物、炒め物	1 毎日は食べない		2 毎日1～2品		3 毎日3～4品		4 毎日5品以上		
30	料理の味付け	1 うす味		2 普通		3 やや濃い		4 濃い		

a1. 健康づくり調査票（健康度指標調査）〈食生活〉

「食品の摂取状況について」 ※1週間単位でご記入ください。

31	牛乳 1杯：200cc	1 ほとんど飲まない	2 週1～3杯	3 週4～6杯	4 週()杯
32	乳製品(チーズ) 1個:三角チーズ1個	1 ほとんど食べない	2 週1～3個	3 週4～6個	4 週()個
33	乳製品(ヨーグルト) 1個:90gカップ1個	1 ほとんど食べない	2 週1～3個	3 週4～6個	4 週()個
34	卵	1 ほとんど食べない	2 週1～3個	3 週4～6個	4 週()個
35	大豆製品 1回：豆腐なら1/2丁、納豆なら1パック、大豆なら大さじ2	1 ほとんど食べない	2 週1～3回	3 週4～6回	4 週()回
36	酸味のある (ビタミンCの多い)果物 1回：みかんなら2個、その他の柑橘類なら1個、柿なら1個、いちごなら20個、キウイフルーツなら2個	1 ほとんど食べない	2 週1～3回	3 週4～6回	4 週()回
37	その他の果物 1回：りんごなら1/2個、バナナなら1本、ぶどうなら1房、すいかなら1/10切れ、桃なら1個	1 ほとんど食べない	2 週1～3回	3 週4～6回	4 週()回
38	芋類 1回：里芋なら5個、じゃが芋なら中1個	1 ほとんど食べない	2 週1～3回	3 週4～6回	4 週()回
39	味噌汁	1 ほとんど飲まない	2 週1～3杯	3 週4～6杯	4 週()杯
40	めん類の汁	1 ほとんど飲まない	2 週1～3杯	3 週4～6杯	4 週()杯
41	漬物、梅干し 1回：漬物なら3切れ、梅干しなら1個	1 ほとんど食べない	2 週1～3回	3 週4～6回	4 週()回
42	塩蔵魚介類 1回：塩辛なら小鉢1杯、たらこなら中1腹、塩漬けの魚なら中1匹	1 ほとんど食べない	2 週1～3回	3 週4～6回	4 週()回
43	魚介類加工品 1回：ちくわなら1本、かまぼこなら4切れ	1 ほとんど食べない	2 週1～3回	3 週4～6回	4 週()回
44	肉類加工品 1回：ハムなら2枚、ウインナーなら1本、ベーコンなら1枚	1 ほとんど食べない	2 週1～3回	3 週4～6回	4 週()回

a1. 健康づくり調査票（健康度指標調査）〈行動変容ステージ〉

【マンツーマン支援型・サークル支援型・通信支援型】

a6. 生活習慣改善ステージ調査結果

（本票を用いたアセスメントのねらい）

- ・運動実践や食生活改善、休養、禁煙などの生活習慣に対する関心の度合いと行動状況を調査し、一人ひとりが行動変容のステージである「無関心期」「関心期」「準備期」「実行期」「維持期」のどの状態にあるかを把握し、このステージレベルの状況に応じて効果的な支援を行う。

（対象者）

マンツーマン支援型、サークル支援型、通信支援型の参加者全員

（使用のタイミング）

初回検査・測定と最終検査・測定の2回

（活用方法）

- ・結果をもとに個々の行動変容ステージのレベルを分析し、支援の要点を整理して一人ひとりの環境に応じた形で個別相談の中で活かしていく。
- ・参加者に自身の行動変容ステージのレベルがわかりやすいように「適正体重」、「歩行」、「運動」等の11の生活習慣についての習慣改善ステージをグラフで示し（a6）、効果的な支援に役立てる。
- ・結果表は、各設問の行動について、「はい」と回答し、6か月以上継続している場合には4点、そうでない場合には3点、「いいえ」と回答した中で、「〇〇しようと思いますか」という質問に「はい」で回答した、その行動を1か月以内に始めようと思っている場合には2点、しようと思っているものの1か月以内には始めようと思っていない場合には1点、まったく始めようとは思っていない場合には0点としてグラフ化する。

（記入方法）

原則として自記式。回答者は該当する項目に○印をつける。

（各設問のねらい）

- 1) 適正体重
 - ・適正体重であるかどうか、また、適正でない人は適正にする意識があるかどうか確認する。
- 2) 運動
 - ・歩行実践とその他の運動やスポーツの実践の項目において運動関連の行動状況と意識度を確認する。
- 3) 栄養
 - ・食べ過ぎ、減塩、脂肪摂取、野菜、果物の項目において食生活関連の行動状況と意識度を確認する。
- 4) 喫煙
 - ・タバコを吸っているのか、また、吸っている人はやめる意識度を確認する。
- 5) 睡眠
 - ・十分な休養がとれているのかどうかを確認する。

(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 (要注意)	支援の要点
1) 適正体重	いいえ	適正体重でない原因を探る
2) 歩行	いいえ	1日の中で歩数を増やせるときはないか
3) 運動	いいえ	1日の中で少しでも運動に費やす時間はないか
4) 食べ過ぎ	いいえ	食べ過ぎによる栄養過多の影響を伝える
5) 減塩	いいえ	減塩の食品や調理法の紹介
6) 脂肪摂取	いいえ	低脂肪の食品や調理法の紹介
7) 野菜	いいえ	野菜と生活習慣病予防との関連について伝える
8) 果物	いいえ	果物と生活習慣病予防との関連について伝える
9) 飲酒	いいえ	アルコールと生活習慣病予防との関連について伝える
10) 喫煙	はい	ニコチン代替療法などの紹介
11) 睡眠	いいえ	十分にとれない原因を探る

(出典)

次の文献を参考に金沢医科大学健康増進予防医学部門の指導を得て (財) 北陸体力科学研究所が作成。

- ・ Marcus, B.H. and Neville, O.: Motivation Readiness, Self-Efficacy and Decision-Making for Exercise., Journal of Applied Social Psychology, 22, 1, 3-16, 1992.
- ・ Prochaska, J.O.: What Causes People to Change from Unhealthy to Change from Unhealthy to Health-Enhancing Behavior? : In Heller, T., Bailey, L.
- ・ Pattison, S. (Eds.) : Preventing Cancer., Buckingham, Open University Press, 147, 1992.

a1. 健康づくり調査票（健康度指標調査）〈行動変容ステージ〉

生活習慣改善ステージ調査 ～健康づくりに対する関心度の調査～

回答欄のあてはまるものに○印をつけてください。

質 問		回答欄	
適正体重	現在、適正な体重を維持していますか。	・はい→6か月以上前から適正体重になっていますか。	はい いいえ
		・いいえ→体重を適正にしようと思いますか。	はい いいえ
		1か月以内に始めようと思いますか。	はい いいえ
歩行	普段、できるだけ多く歩くようにしていますか。	・はい→6か月以上前からしていますか。	はい いいえ
		・いいえ→普段もっと歩こうと思いますか。	はい いいえ
		1か月以内に始めようと思いますか。	はい いいえ
運動	現在、何か運動やスポーツをしていますか。	・はい→6か月以上前からしていますか。	はい いいえ
		・いいえ→何か運動やスポーツをしようと思いますか。	はい いいえ
		1か月以内に始めようと思いますか。	はい いいえ
食べ過ぎ	食事や間食で食べ過ぎないように（腹八分目）にしていますか。	・はい→6か月以上前からしていますか。	はい いいえ
		・いいえ→食べ過ぎないようにしようと思いますか。	はい いいえ
		1か月以内に始めようと思いますか。	はい いいえ
減塩	塩分や塩辛いものを減らすように（減塩）にしていますか。	・はい→6か月以上前からしていますか。	はい いいえ
		・いいえ→減塩をしようと思いますか。	はい いいえ
		1か月以内に減塩を始めようと思いますか。	はい いいえ
脂肪摂取	食事や間食の脂肪分を減らすようにしていますか。	・はい→6か月以上前からしていますか。	はい いいえ
		・いいえ→脂肪分の摂取を減らそうと思いますか。	はい いいえ
		1か月以内に始めようと思いますか。	はい いいえ
野菜	野菜をたくさん食べるようにしていますか。	・はい→6か月以上前からしていますか。	はい いいえ
		・いいえ→野菜をもっと食べようと思いますか。	はい いいえ
		1か月以内に始めようと思いますか。	はい いいえ
果物	果物をたくさん食べるようにしていますか。	・はい→6か月以上前からしていますか。	はい いいえ
		・いいえ→果物をもっと食べようと思いますか。	はい いいえ
		1か月以内に始めようと思いますか。	はい いいえ
飲酒	飲酒は適量（1日日本酒換算一合以内）にしていますか。飲まない方は、「はい」にしてください。	・はい→6か月以上前からしていますか。	はい いいえ
		・いいえ→飲酒量を適量にしようと思いますか。	はい いいえ
		1か月以内に適量にしようと思いますか。	はい いいえ
喫煙	現在、タバコを吸いますか。	・いいえ→6か月以上吸っていましたか。	はい いいえ
		・はい→タバコをやめたいと思いますか。	はい いいえ
		1か月以内にやめようと思いますか。 6か月以内にやめようと思いますか。	はい いいえ はい いいえ
睡眠	十分な睡眠をとっていますか。	・はい→6か月以上前からそうしていますか。	はい いいえ
		・いいえ→十分な睡眠をとろうと思いますか。	はい いいえ
		1か月以内に始めようと思いますか。	はい いいえ

※ありがとうございました。記入もれがないか再度ご確認ください。

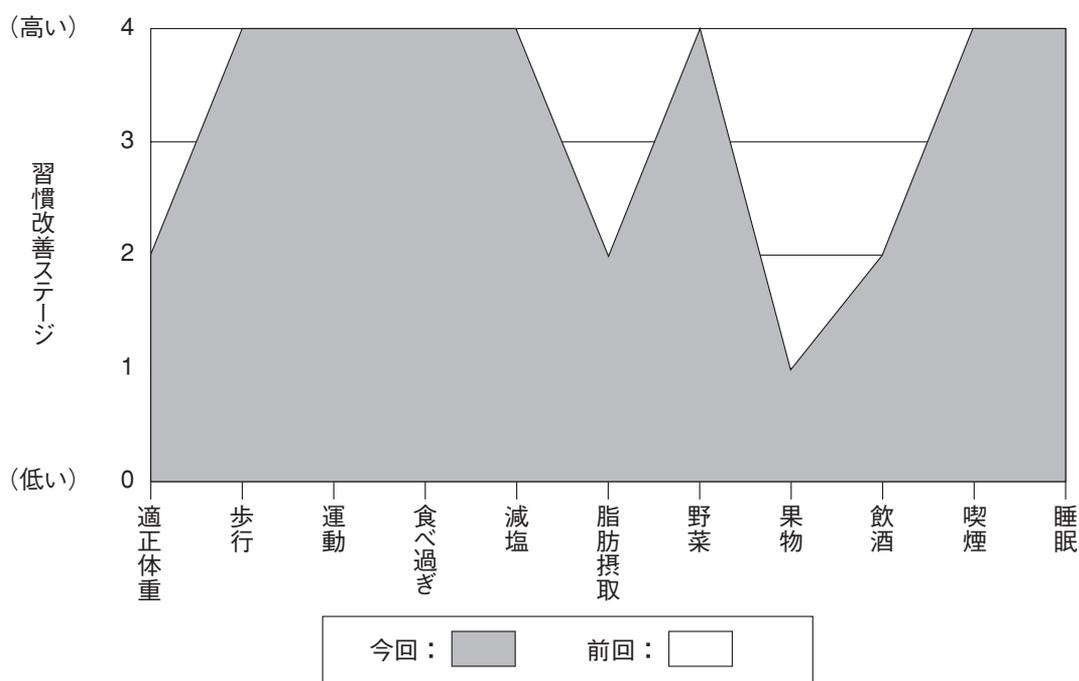
a6. 生活習慣改善ステージ調査結果

生活習慣改善ステージ調査結果

氏名： 小松 花代 様 コマツ ハナヨ
 性別： 女性 年齢： 66 歳

個人ID： 0044073 団体コード： 8003202-000 受診No： 009999 所属コード： _____

最終記入年月日：平成16年05月01日



習慣改善ステージの点数は・・・

「適正体重」や「運動」などの各項目について、その生活習慣を改善しようという意識の強さを表します。



- 4点 (維持期) : その生活習慣の改善を6か月以上続けて実践できている状態
- 3点 (実行期) : その生活習慣の改善をすでに始めており、まだ6か月以上たっていない状態
- 2点 (準備期) : その生活習慣の改善に関心があり、1か月以内に始めようと思っている状態
- 1点 (関心期) : その生活習慣の改善に関心があり、改善の必要性を感じているが、すぐに始めようとは思っていない状態
- 0点 (無関心期) : その生活習慣に対して関心がない状態

a8. 動機づけ調査〈食事調査〉【マンツーマン支援型】

(本票を用いたアセスメントのねらい)

- ・3日間に食べたすべてのものを記録することで正確に個人の食生活を把握し、よりきめ細かな支援を行う。
- ・また、自己の食事を記録したうえで第三者に内容を見せることにより、日々の食生活を振り返るきっかけとし、今後の食事内容改善につなげる。

(対象者)

マンツーマン支援型の参加者全員

(使用のタイミング)

1回目の個別相談

(活用方法)

- ・実際に摂取した食品より各栄養素及び各食品群の目標量と摂取量、充足率を結果として示し、その中より改善ポイントを把握し、個別相談の中で活かす。
- ・食事の摂取時刻や摂取場所を把握し、一人ひとりのライフスタイルに応じたアドバイスに活かす。

(記入方法)

- ・原則として自記式。回答者は各自の食事内容について3日間記録する。

(結果の判定方法と支援への結びつけ方)

結果出力項目	判定パターン(要注意のみ)	支援の要点
各栄養素充足率	過剰 不足	適正量に近づくよう、具体的な食品を示しアドバイス
嗜好品摂取状況	アルコール摂取量 200kcal以上	アルコールの適正量を把握する 多飲酒者には改善方法のアドバイス
塩分摂取状況	高血圧者は7g/日、 血圧正常域の者は10g/日 以上	高塩分の食品や調理法を把握する 減塩の食品や調理法についてアドバイス
各食品群充足率	過剰 不足	適正量に近づくよう具体的な食品量を示しアドバイス
食事摂取バランス	朝食エネルギー比20%以下	3食の摂取バランスの見直し

(出典)

- ・(財)北陸体力科学研究所作成

a8. 動機づけ調査〈食事調査〉

身長、体重について、最近の測定結果をお答えください。

身長	cm	体重	kg
----	----	----	----

1. 最近の生活の活動内容はどのようなものですか。①～④のうち該当する番号に○をつけてください。

	日常生活の内容	職業例	生活動作	時間
①	散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか、大部分は座位での読書、勉強、談話、テレビ、音楽鑑賞などを行っている場合	自宅	安静 立つ 歩く	12 11 1
②	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事など立位での業務が比較的多いほか、大部分は座位での事務、談話などを行っている場合	製造業、販売業、 仕事（事務）をもつ 主婦	安静 立つ 歩く	10 9 5
③	生活活動強度②の人が1日1時間程度は速歩やサイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立位での作業であるが1時間程度は農作業、漁業などの比較的強い作業に従事している場合	農漁業、建設作業 1日1時間程度の 運動習慣をもつ人	安静 立つ 歩く 速歩	9 8 6 1
④	1日のうち1時間程度は激しいトレーニングや木材の運搬、農繁期の農耕作業などのような強い作業に従事している場合	重量物の運搬作業、 土木作業、 スポーツ選手	安静 立つ 歩く 速歩 筋運動	9 8 5 1 1

あなたの日常の食生活についてお尋ねします。大体この程度と思うところを記入してください。

2. 食事のとり方について

1	毎日の食事の回数	① 2回以下	② 3回	③ 4回以上	
2	食事をとる時間帯	① ほぼ一定	② ばらばら		
3	食事にかかる時間	① 9分以下	② 10分以上15分未満	③ 15分以上	
4	夜食	① ほとんど食べない →間8へすすむ	② 時々食べる	③ 毎日食べる	
5	夜食内容	① お菓子	② ごはん類	③ めん類	④ パン類
		⑤ 果物	⑥ 乳製品	⑦ その他	
6	外食	① ほとんどしない →間8へすすむ	② 時々する	③ 毎日する	
7	外食内容	① 和定食	② 洋定食	③ めん類、丼	④ パン類
		⑤ ファーストフード	⑥ 市販の弁当	⑦ その他	
8	加工食品	① ほとんどしない	② 時々する	③ 毎日する	
9	料理の味付け	① 薄い	② 普通	③ 濃い	

3. 食品の摂取頻度と嗜好度について

各食品の摂取頻度と嗜好度について該当する数字または記号を記入してください。

摂取頻度：①ほとんど食べない ②週に1～3回 ③週に4～6回 ④毎日食べる								
乳・乳製品		卵		肉類		魚介類		大豆・大豆製品
野菜		果物		芋類		穀類		
嗜好度：①好き (○) ②普通 (△) ③嫌い (×)								
乳・乳製品		卵		肉類		魚介類		大豆・大豆製品
野菜		果物		芋類		穀類		

4. 穀類（主食）のとり方について

普段使うご飯茶碗の大きさ	①小(子供用)	②普通	③大	④丼	⑤その他 ()
普段食べるパンの種類	①食パン 4枚切り	②食パン 6枚切り	③食パン 8枚切り	④ロールパン、 フランスパン	⑤その他 ()

5. 3日間の実際の食事内容をご記入ください。

《記入例》 (1日目) ○月△日 () 【平日・休日】

時間、場所	献立名	食品名、材料名	分量及び目安量	備考
【朝食】 7時 自宅	ごはん	ごはん	大きめ茶碗1杯(220g)	
	味噌汁	豆腐、わかめ、みそ	椀1杯分	汁を残した
	目玉焼き	卵、油	1個	塩、こしょう
	野菜の付合わせ	キャベツ、トマト	ひとつかみ、1/4個分	
		マヨネーズ	大きじ1	
	焼き海苔		1袋	しょうゆ
	漬物	たくあん	3切れ	
	牛乳	牛乳	1本 200cc	

《記入上の留意点》

- 記入例に従ってできるだけ詳しく分量を記入します。
- 食べ残しや、使用した調味料があれば備考欄に記入します。
- 分量は「グラム」がわかればより正確な結果が得られます。
 - ・ごはん ○g または 大茶碗○杯
 - ・パン ○枚切りを○枚
 - ・肉や魚 ○g または 手のひらサイズ○切れ
 - ・野菜のおかず 1種類ずつ計量できないものは全体で○g
1種類ずつ計量できるものは○gまたは○/○個
4. 間食や飲み物の書き忘れのないよう確認します。
 - ・お菓子は商品名と分量を記入します。
 - ・ジュース類はスポーツドリンク、果汁○%、炭酸飲料の区別をします。
5. コーヒー、紅茶に入れた砂糖やミルク、パンにつけたバターやジャムも忘れずに記入します。
6. 栄養補助食品を利用されている方は内容と量を記入します。

実際に調理する方の協力を得て、あまり意識しすぎないように記入してみましょう。

a8. 動機づけ調査〈食事調査〉

食事記録 (日目) 月 日 () [平日・休日]

時間、場所	献立名	食品名、材料名	分量及び目安量	備考	管理栄養士記入欄																
【朝食】 時 ()																					
【昼食】 時 ()																					
【夕食】 時 ()																					
【間食】 時 【間食】 時																					

a8. 動機づけ調査〈ストレス調査〉【マンツーマン支援型】

(本票を用いたアセスメントのねらい)

- ・ストレスによる身体状況や生活習慣について自己チェックすることで参加者自身がストレスに関する問題点を自覚し、改善への行動につなげる。また、調査結果によって参加者一人ひとりのストレスへの対応について支援するとともに生活習慣病予防のための適切な支援を行う。

(対象者)

マンツーマン支援型の参加者全員

(使用のタイミング)

1回目個別相談のとき

(活用方法)

- ・結果をもとに一人ひとりの生活習慣を把握し、努力したらできそうなリラックス目標を個別相談の中でともに見つけ、生活習慣改善のための支援を行う。

(記入方法)

- ・原則として自記式。回答者は各自の生活習慣について該当する項目に○印をつける。

(各設問のねらい)

- 1) 不眠や眠りが浅い
 - ・不眠や眠りが浅いことがないか把握する。
- 2) 胃が痛む、肩こり、腰痛
 - ・ストレス症状が、身体に出ているかどうかの判断材料とする。
 - ・ただし、腰痛などは整形外科的な要素も含むので対話へつなげる。
- 3) ゆっくりとした入浴は
 - ・ゆっくりとした入浴の頻度を把握する。
- 4) 気晴らしにどか食いする、気晴らしにお酒を飲む
 - ・ストレスからくる過食や飲み過ぎの状況について把握する。
- 5) 意識的に自由な時間を作っている、休日も半日以上家で仕事をする、1人で楽しむ趣味がある
 - ・休養や趣味などについて把握する。
- 6) 悩みを1人で抱え込む、嫌なことがあっても気持ちの切り替えが
 - ・ストレスとかかわる個人の性格、環境について把握する。

(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 (要注意)	支援の要点
不眠や眠りが浅い	よくある	眠れない原因を探る
胃が痛む	よくある	精神的なものかどうかを探る
ゆっくりした入浴は	ほとんどない	週2回はぬるいお風呂にゆつくりつかる
気晴らしにどか食いする	よくある	どか食いの生活習慣病への影響を伝える
気晴らしにお酒を飲む	よくある	アルコールと生活習慣病との関連について伝える
意識的に自由な時間を作っている	ない	時間を作りやすい環境にあるかどうか
肩こり	よくある	運動の効果を伝える
腰痛	よくある	運動の効果を伝える
1人で楽しむ趣味が	ない	その人の生活の中の楽しみを探る
悩みを1人で抱え込む	よくある	心に溜めないで話す
休日も半日以上家で仕事をする	月の休日の半分以上	週に1日は仕事から離れる
嫌なことがあっても気持ちの切り替えが	遅いほう	原因を探るための対話につなげる

(出典)

『ライフスタイル療法—生活習慣病改善のための行動療法—』(足達淑子著、2001)を参考に
(財)北陸体力科学研究所が作成

a8. 動機づけ調査〈ストレス調査〉

ストレス調査及びリラックス目標

氏名 _____ 男・女 _____ 歳 _____

I. 習慣チェック (当てはまるものを○で囲み、それを参考に目標を選びます)

項 目			
不眠や眠りが浅い	ほとんどない	時々ある	よくある
胃が痛む	ほとんどない	時々ある	よくある
ゆっくりした入浴は	週3日以上	週1日くらい	ほとんどない
気晴らしにどか食いする	あまりない	時々ある	よくある
気晴らしにお酒を飲む	あまりない	時々ある	よくある
意識的に自由な時間を作っている	1時間以上/日	30分程度/日	ない
肩こり	ない	時々ある	よくある
腰痛	ない	時々ある	よくある
1人で楽しむ趣味が	ある		ない
悩みを1人で抱え込む	あまりない	時々ある	よくある
休日も半日以上家で仕事をする	ほとんどない	月に1~2回	月の休日の半分以上
嫌なことがあっても気持ちの切り替えが	早いほう	どちらでもない	遅いほう
合計点 () 点	3点× () 個	2点× () 個	1点× () 個

II. 判定

- ★★★★・・・32点以上 上手に休養しています。楽しみを増やす工夫を。
- ★★★・・・31~25点 もっと休養を。改善の余地があります。
- ★★・・・24点以下 今回の目標プログラムで大きな効果が期待できます。まず時間を作ることから。

III. 目標を選ぶ

選ぶポイント ◇3つ以内を選んでください。◇努力して8割くらいできるもの

①寝る前の30分はリラックスタイムにする	⑥週に1日は仕事から離れる
②残業なしの日を週1回以上作る	⑦休日は30分位散歩や軽い体操をする
③週2回はぬるいお風呂にゆっくりつかる	⑧午後2~3時頃の疲れたときに一息入れる
④休日も普段と同じ時間に起きる	⑨毎日行うことを書き出し計画的に仕事する
⑤1時間ごとに姿勢を変える (軽く体操をする、少し歩く、お手洗いへ行く)	⑩その他自由 ()

足達淑子「ライフスタイル療法」より改変

a 8. 動機づけ調査〈バリア調査〉【マンツーマン支援型】

(本票を用いたアセスメントのねらい)

- ・生活習慣改善の行動変容を促すためには、行動変容を阻む障壁（バリア）となっている事柄を正確に把握し支援する必要がある。生活全般、運動、食事、飲酒、休養、タバコのバリア因子について調査し、個々のライフスタイルにおける行動変容の問題点を明確にし、それを取り除く方法と対策をアドバイスし生活習慣改善の支援を効率よく適切に行う。

(対象者)

マンツーマン支援型の参加者全員

(使用のタイミング)

1回目個別相談

(活用方法)

- ・結果をもとに個々の現在おかれている環境を把握し、支援の要点を整理して個別相談の中で一人ひとりの環境に応じて適切な支援を行う。

(記入方法)

原則として自記式。

(各設問のねらい)

○のついた項目を確認して一人ひとりのバリアを確認し対話につなげる。

1) 生活全般

- ・現在おかれている環境や周りに支援してくれる人がいるかなど生活全般について把握し、個別相談の際の全般的基礎データとする。

2) 運動

- ・運動をしていない、あるいはできない理由を把握する。

3) 食事

- ・食生活における周りの環境や改善できない理由を把握する。

4) 飲酒

- ・飲酒における周りの環境や減らすことのできない理由を把握する。

5) 休養

- ・休養における周りの環境や十分とれない理由を把握する。

6) タバコ

- ・喫煙する人に対して、禁煙に向けての意識を確認する。

(出典)

- ・（財）北陸体力科学研究所

a8. 動機づけ調査〈バリア調査〉

バリア調査

お名前

ご記入日 平成 年 月 日

●あなたが健康になるための行動ができない理由として、あてはまるものすべてに○印をつけてください。

内容	回答欄	項目
生活全般		理解し、協力してくれる人がいない。
		とにかく忙しい。
		何をしたいのかわからない(知識がない)。
		体調が悪い。
		子供や孫の世話、親の介護、家族の入院。
		交代勤務や夜勤がある。
		冠婚葬祭(自分や子供の結婚等)。
		単身赴任、ひとり暮らし。
運動		仲間がいない。
		教えてくれる人がいない。
		運動する場所がない。
		お金がない。
		仕事が終わるのが遅い。
		身体に痛いところがある。
		天候(雨、雪、気温)が悪い。
		職場環境(事務仕事で座りっぱなし、力仕事が多く疲れる等)が悪い。
		アクセスが悪い(車の運転ができない、運動施設が遠い等)。
		一度家に帰ると運動のために外出するのがおっくう。
	運動が苦手、身体を動かすことが嫌い。	
食事		好き嫌いが激しい(野菜嫌い、油ものや塩辛いものが好き等)。
		作ってくれる人がいない。
		作る人が協力してくれない。
		甘いものが好き。
		友人等からの誘いを断れない(外食、甘いもの)。
		時間が不規則である。
		職場の雰囲気(おやつの時間が慣例となっている等)。
		思い込み(これは食べてはいけない、これさえ食べればよい等)。
		食事を残すことに抵抗がある(もったいない、作った人に悪い)。
		朝食をとる時間があったら眠りたい。
	周囲にいつも手軽に食べられるもの(お菓子、菓子パン、インスタント食品等)がある(貰いものが多い、家族が買ってくる等)。	
	一度にたくさん食べられない。	
飲酒		接待等のつきあいが多い。
		飲まないで疲れがとれず、眠れない。
		減らす(休肝日を設定する)必要がないと思っている。
		酔っ払うと適量でやめられない(自分でコントロールできない)。
		勧められると断れない性格。
	アルコールが好き。	
休養		自由な時間がない。
		じっとしていられない性格。
		やりたいことが見つからない。
タバコ		禁煙するきっかけがない。
		タバコをやめた時のデメリットのほうが、タバコの害よりも大きい。
		禁煙する理由がない、必要性を感じない。
		自分には禁煙は無理だと思っている(禁煙に失敗した、喫煙本数が多い等)。

お疲れさまでした。

b1. 健康ノート（再掲：e1）【マンツーマン支援型・サークル支援型】

（ねらい）

- ・参加者自身が決定した目標を記載し、その実施状況と歩数、血圧、体重の記録を参加者自身が毎日記録することにより行動改善の動機づけとする。
- ・また、参加者自身が実践や支援の履歴を確認するとともに、個別相談による支援に利用する。

（対象者）

- ・マンツーマン支援型、サークル支援型、通信支援型の参加者全員（通信支援型は若干様式が異なり、通信支援用記録用紙、検査・調査類の要点、目標提案用紙、日程表がファイルされるものを使う）

（使用のタイミング）

- ・1回目個別相談において大目標及び小目標を設定した後、参加者は毎日記録する。
- ・記録内容については、毎回（2～5回）の個別相談時に活用する。

（内容・利用方法）

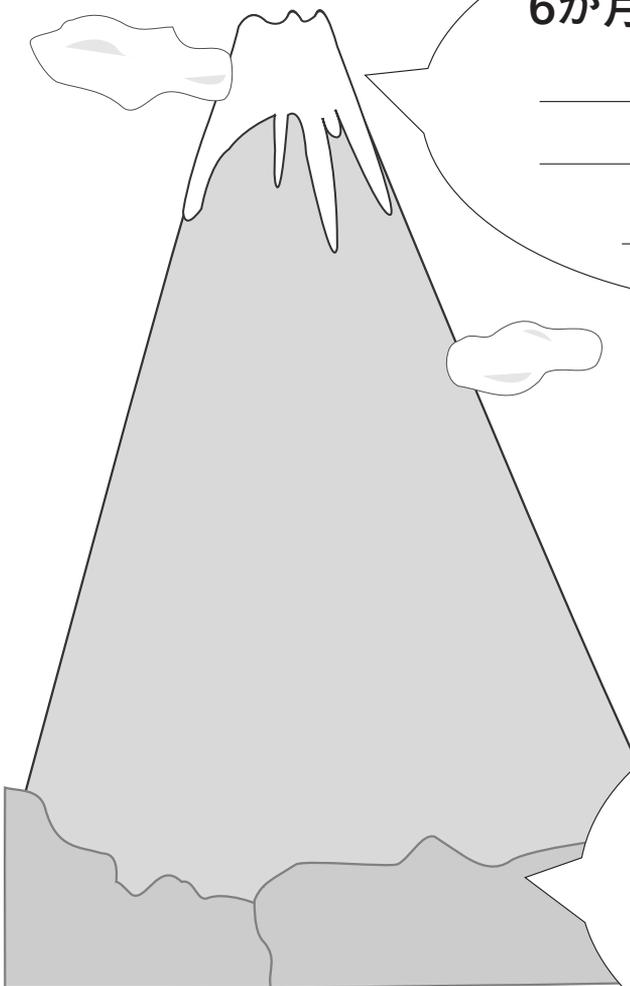
- ・1回目個別相談時に、事業終了時までの数値目標である「大目標」を参加者自身が決定し、記入する。
- ・毎日の歩数や体重・血圧を記録する。
- ・「大目標」を達成するため、1か月ごとに具体的な行動目標としての「小目標」を、参加者自身が決定し実施の有無を記録することで、生活習慣改善状況を参加者自身が客観的に評価し、行動変容への動機づけに結びつける。
- ・支援スタッフが、小目標実施状況から達成度を評価する。達成できた目標についてはさらにステップアップしたものに変更し、達成できなかった目標についてはその原因を探り、生活習慣改善への障壁を共有化して必要に応じて見直しを図る。
- ・健康ノートのファイルにプログラムの日程表や健康度調査の結果表などを毎日の記録表と合わせてファイルし、実践履歴等を自己確認するとともに支援スタッフとの話し合い・支援を受ける資料として利用する。

（出典）

- ・（財）北陸体力科学研究所

b1. 健康ノート

目標に向かって頑張ろう!



6か月後の大目標は

年 月

大目標は数値目標にしてください。

例えば…

- ・体重を5kg減らす。
- ・総コレステロールを200mg/dl以下にする。
- ・血圧を10mmHg下げる。
- ・BMIを25以下にする。 など

現在の状況(初回MC)

体重 _____ kg

血圧 _____ / _____ mmHg

総コレステロール _____ mg/dl

血糖 _____ mg/dl

その他 _____

今よりも、より健康でありますように…

b1. 健康ノート

月の目標

①

②

③

恐れ入りますが曜日は各自ご記入ください。

休日に○印		毎日記入してください			測定した時のみ記入		備考 行事、疑問質問など	
		歩数(歩)	達成度			体重 kg		血圧 mmHg
日付	曜日		目標①	目標②	目標③			
記入例		18619	○	×	○	55.3	130/86	登山
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

- ・休日・・・就職している方(パート含む)は、お仕事が休みの日に○印をつけてください。
- ・歩数・・・朝起きてから夜寝るまでの歩数です。だいたいの数値は記入しないでください。
- ・目標の達成度・・・実行できた日は○印、全くできなかった日は×印、少しできた日は△印をつけます。
- ・体重・血圧・・・自宅等で測定したとき記入してください。
- ・備考・・・行事やイベント(旅行、出張、習い事、外食など)、病気などの非日常的な出来事があった場合に記入してください。

※面談時に2枚目をご提出ください。

b1. マイヘルスアップ達成表（再掲：e1）【通信支援型】

（ねらい）

- ・参加者自身が目標にした事業終了時の数値目標（「大目標」という。）を実現するために、改善すべき具体的な生活習慣（「小目標」という。）を自己決定し、その実践状況を毎日、参加者自身が記録することにより行動変容の動機づけとする。
- ・また、このマイヘルスアップ達成表（達成表という。）を提出することにより、支援スタッフは参加者の日々の取り組みを把握し、適切な支援アドバイスの資料とする。

（対象者）

通信支援型の参加者全員

（使用のタイミング）

- ・初回結果報告会による個別相談において、大目標及び小目標を設定し、使用方法について理解を得る。
- ・参加者は毎日記録していく。
- ・郵送またはeメールにより提出された達成表は、毎回の支援アドバイスの資料に活用する。

（内容・利用方法）

- ・初回結果報告会による個別相談において、大目標を設定し、その大目標に応じた小目標を自己決定し、その翌日から毎日記録する。
- ・毎日記録する項目は、歩数、体重、自己決定した3つの小目標の実践の有無、その日の出来事や自由記入欄である。
- ・達成表は複写式になっていて、参加者は毎月1日から20日まで記録した時点で来月の小目標を3つ設定し、実践に関する感想や生活習慣病等に関する質問なども記入したものを、支援スタッフ（市保健師）に郵便あるいはeメールで送付する。
- ・支援スタッフは送付された達成表を支援アドバイスの資料として活用する。

（出典）

次の文献を参考に金沢医科大学健康増進予防医学部門の指導を得て小松市作成

- ・『栄養指導のための行動療法入門』（足達淑子編、1999）
- ・『ライフスタイルを見直す減量指導』（足達淑子編、1997）

b1. マイヘルスアップ達成表（再掲：e1）

マイヘルスアップ達成表

月分

住所	町
氏名	

私の大目標は

ヘモグロビンA1cを（ %）以下にする	総コレステロールを（ ）以下にする	血圧を（ ）以下にする	体重を（ ）kg減らす
------------------------	----------------------	----------------	----------------

来月の目標は次の3つにします

①	②	③
---	---	---

保健師のアドバイスをみて必要な場合は訂正してください。

日	曜日	今月の目標			歩数	体重	なんでもひとこと欄 その日の出来事・実行した感想 難しかったこと・血圧測定など
		①	②	③			
例	月	○	△	×	9200歩	54.6kg	30分歩いて気持ちよかった
1					歩	kg	
2					歩	kg	
3					歩	kg	
4					歩	kg	
5					歩	kg	
6					歩	kg	
7					歩	kg	
8					歩	kg	
9					歩	kg	
10					歩	kg	
11					歩	kg	
12					歩	kg	
13					歩	kg	
14					歩	kg	
15					歩	kg	
16					歩	kg	
17					歩	kg	
18					歩	kg	
19					歩	kg	
20					歩	kg	

20日まで記入したら、来月の目標と担当者への連絡欄を記入し、この用紙を返信用封筒で、いきいき健康課まで送付してください。

担当者への連絡欄
() 質問・意見など自由にお書きください

b2. ヘルスアップアドバイス【通信支援型】

(ねらい)

- ・参加者の生活実態に合わせ賞賛や激励することにより、参加者への取り組み意欲の強化を図る。
- ・参加者が自らの生活を振り返り、個人の生活実態に沿った効果的で実践可能な目標が設定できるようにする。

(対象者)

通信支援型の参加者全員

(使用のタイミング)

- ・郵送またはeメールにより提出されたマイヘルスアップ達成表 (b1) の返信として、毎月末に送付する。
- ・月末に送付することにより、翌月の目標の変更を要する参加者に適切に支援する。

(内容・利用方法)

- ・参加者から毎月20日以降に達成表が提出され、支援スタッフはこれから参加者の取り組み状況を把握する。
- ・支援スタッフは達成表と健康づくり調査票の結果により参加者の生活実態を把握する。
- ・支援スタッフは目標達成された目標について賞賛し、達成されなかった目標については批判せずやる気を促すコメントを記入する。
- ・参加者が自己決定した目標が、効果の期待できないものについては改善効果のあるものに変更できるような提案をコメントする。その際、疾病別に運動・栄養・生活面に関する目標を20項目提示した表を用いる。
- ・必要に応じて生活習慣病予防の正しい知識を新たにコメントする。
- ・生活習慣病予防に関する質問や、実践に関する感想などが記入されている場合はそれらに応じたコメントを記入する。

(出典)

金沢医科大学健康増進予防医学部門の指導を得て小松市作成

b2. ヘルスアップアドバイス

高血圧用

ヘルスアップ☆アドバイス

担当 _____ より

《血圧を下げるために以下の小目標を提案します。》

○をつけたものから3つ選んでチャレンジしてください。

★減塩作戦

1		漬け物・梅干しや佃煮を減らす。
2		食卓でおかずに塩をかけないようにする。
3		食卓でおかずにしょうゆをかけないようにする。
4		塩蔵魚（塩じゃけ・干物類）を減らす。
5		肉加工食品（ハム・ソーセージ）を減らす。
6		魚加工品（かまぼこ・ちくわ）を減らす。
7		みそ汁を1日1杯にする。
8		麺類（うどん・ラーメンなど）の汁を飲まない。
9		煮物（しょうゆ味）を減らす。
10		味付けに酢・ゆず・レモンを使うようにする。
11		スパイスで上手に味付けをする。
12		丼もの、すし類、混ぜご飯をやめ、白ご飯を食べる。

★減酒作戦

13		お酒は1日1合（ビールなら大瓶1本）までにする。
14		週1日以上、飲まない日を作る。

★身体活動増加作戦

15		歩数計を身につけるようにする。
16		1日の活動量の目標を1万歩にする。
17		通勤や買い物はできるだけ徒歩にする。
18		週2回は何か運動やスポーツをする。

★野菜・果物作戦

19		野菜をたっぷり食べるようにする。
20		毎日果物を食べるようにする。

★体重減量作戦

21		毎日体重計で体重をチェックする。
22		1か月1キロの減量を目標にする。

c3. 健康ニュース【通信支援型】

(ねらい)

- ・通信支援のみでは生活習慣病予防に関する正しい知識の伝達が不足しがちになるため、対象疾患に対する正しい知識を効果的に普及啓発するために発行する。
- ・また、通信支援型のプログラムに参加している人たちとの知識や実践等の共有を図り、生活習慣改善の動機づけを高め、継続を促す手段とする。

(対象者)

通信支援型の参加者全員

(使用のタイミング)

ヘルスアップアドバイス (b2) とともに毎月末に送付する。

(内容・利用方法)

- ・生活習慣病予防の疾病の理解、運動・栄養に関する正しい知識を疾病別に、編集する。
- ・参加者が理解しやすいように、アンケートやクイズ形式を応用し編集する。
- ・同じプログラム参加者の実践状況や改善状況などを編集する。
- ・事業の進捗状況を盛り込む。
- ・マイヘルスアップ達成表 (b1) が期日中に届かない場合でも送付する。

(出典)

次の文献を参考に金沢医科大学健康増進予防医学部門の指導を得て小松市作成

- ・『高血圧の個別健康教育』（上島弘嗣ほか著、2001）
- ・『耐糖能異常の個別健康教育』（岡山明ほか著、2002）
- ・『コレステロールを下げる個別健康教育』（岡山明ほか著、2002）
- ・『病気の予防のために肥満ノート』（編集代表 山崎恵子）

c3. 健康ニュース

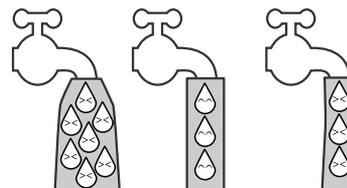
血圧ってなに？

血圧とは血液が全身に流れるときに血管の壁にかかっている圧力です。全身の血管をくまなく血液が循環するために圧力は、心臓のポンプ作用（心拍出量）と末梢血管の緊張（末梢血管抵抗）の程度によって決まります。

◎ちょっとイメージしてみよう！

血圧が高くなる状態を、水道の蛇口のホースにつないで水を流す場合にたとえると…

ホースの太さが同じならば、水道の栓を開いて水の量を増やせば増やすほどホースの中の圧力は高まります。栓の開きが一定でもホースを圧迫して狭めると、ホースの中の圧力は高まります。



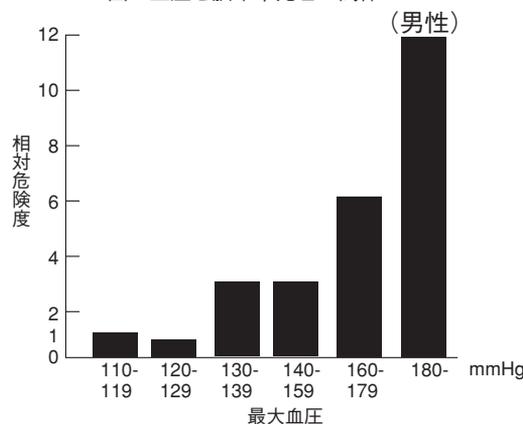
ホースを流れる水の量=心臓が送り出す血液の量（心拍出量）

ホース内の水の通りやすさ（太さ）=全身の血管の抵抗（末梢血管抵抗）

血圧が高いとなぜいけないの？

血圧が高いと血管の老化（動脈硬化）が早くすすみます。高血圧を放置しておくで、脳の血管がつまったり破れたりする危険が大きく、また、心臓の負担を大きくして心臓肥大を起こしたりします。

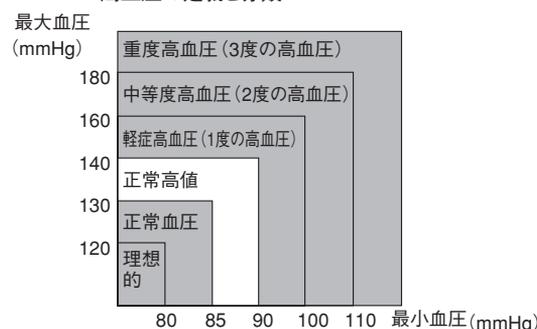
図 血圧と脳卒中死亡の関係



血圧の理想値は？

若いときからの血圧値が高いほど、脳梗塞・脳出血や心筋梗塞などの循環器疾患を起こす確率が高くなります。最大血圧120mmHg未満、最小血圧80mmHg未満を維持することが理想的です。脳の血管の老化を防ぎ、若いときから血圧が高ならないような生活習慣を身につけることが大切です。

WHO-ISH (国際高血圧学会) 1999年の高血圧の定義と分類



資料: J Hypertens 1999; 17: 151-183より作図した。
最大血圧140mmHg以上で最小血圧90mmHg未満は最大血圧(収縮期)型高血圧

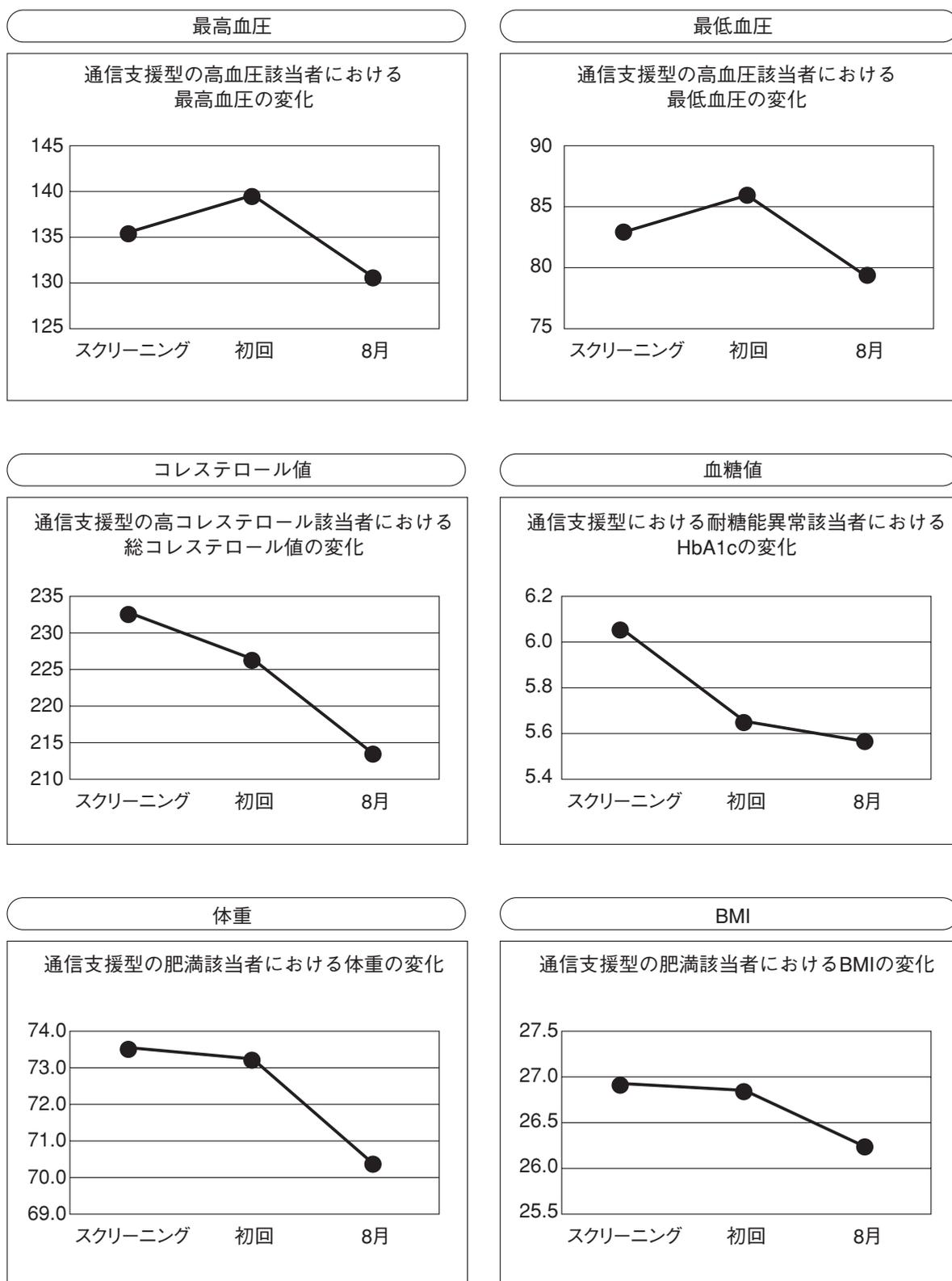
<血圧を下げるための4本柱>

①肥満解消 肥満のある方は1kg/月のペースで減量しましょう。	②節酒 飲酒量が週合計7合以上の方は、週7合以内を目標に節酒しましょう。
③減塩・カリウム摂取 新鮮な野菜や果物でカリウムを多くとりましょう。食塩は1日7g以内が目標です。	④運動 ニコニコペースで速歩きなどの有酸素運動を行いましょう（30分程度/日）。

c3. 健康ニュース

国保ヘルスアップ通信支援プログラム1回目簡易型検査結果が出ました。

皆様に8月中旬に受けていただきました検査結果が出ましたので、お知らせします。どの検査結果も初回の検査より改善傾向にあり、皆様の生活改善に向けての取り組みが、そのまま結果に表れているように感じました。非常によい結果が出ていました。



c4. 通信ウォーキング&アドバイス【通信支援型】

(ねらい)

- ・生活習慣病予防に効果のある運動であるウォーキングを効果的にまた安全に行う方法を通信の手段を用いて学習する。
- ・参加者の運動実態を記入する通信ウォーキングチェック票と、支援スタッフがアドバイスを記入する通信ウォーキングアドバイス票と2種類で双方向性を確保している。

(対象者)

通信支援型の参加者全員

(使用のタイミング)

- ・初回結果報告会から1回目通信支援までに支援スタッフが参加者へ通信ウォーキングチェック票を郵便またはeメールで送付する。
- ・1回目通信支援時に参加者が支援スタッフへ記入した通信ウォーキングチェック票を郵便またはeメールで送付する。
- ・2回目通信支援時に支援スタッフが参加者へヘルスアップアドバイス (b2) と合わせ通信ウォーキングアドバイス票を郵便またはeメールで送付する。

(内容・利用方法)

- ・生活習慣病予防の有酸素運動の効果やウォーキングの正しい方法について情報提供する。
- ・参加者が普段のウォーキングを振り返り、ウォーキング時の注意点などを自己チェックした結果を資料として、支援スタッフは安全なウォーキングの認識を深めるアドバイスをコメントする。
- ・参加者が使用している履物を自己チェックした結果を資料として、支援スタッフは足に負担をかけないウォーキングシューズの選び方のアドバイスをコメントする。

(出典)

次の文献を参考に金沢医科大学健康増進予防医学部門の指導を得て小松市作成

- ・『今日からできる暮らしの中の運動』（財）健康・体力づくり事業財団

c4. 通信ウォーキング&アドバイス

通信ウォーキングチェック

☆チェックしながら、安全に運動する方法を身につけよう！

蒸し暑い日が続いていますね。6月から通信支援プログラムが始まりましたが、健康目標を意識した生活はいかがですか。

今回のテーマは「安全な運動習慣を身につけよう」です。

以下のチェック項目にそって「はい」または「いいえ」の下に○をつけてください。

	はい	いいえ
_____での運動相談は受けられましたか		
小目標に運動量を増やす目標を入れてありますか		

「いいえ」に○がついた方は、早めに運動指導を受けましょう。

安全に運動していますか

	はい	いいえ
運動前の体調は確認していますか		
運動前・後の整理体操は行っていますか		
運動前の整理体操の方法はわかりますか		
運動をする時は、空腹時や満腹時は避けていますか		
運動中いつでも水分補給ができるように準備をしていますか		
運動中、膝や腰の痛みを感じることはないですか		
運動後、膝や腰の痛みを感じることはないですか		

「はい」に○がつくようにこころがけましょう。

歩く姿勢は気をつけていますか

ウォーキングをしていない方も自分の歩く姿勢をイメージしてチェックしてください

歩いている時にこころがけていることを教えてください。

	はい	いいえ
視線は足元ではなく、まっすぐ前を見えていますか		
背筋を伸ばしていますか		
歩幅はやや広めにとっていますか		
歩く時はかかとから地面に着地するように歩いていますか		
自分にあったスピードで歩いていますか		
体を動かすことに充実感を感じながら歩いていますか		

「はい」に○がつくようにこころがけましょう。

どのようなウォーキングシューズを使っていますか

現在、使っている運動用のシューズは？

	はい	いいえ
かかとに厚みがありますか		
足のサイズにあっていますか		
足の幅にあっていますか		
靴は軽いですか		
ひもでしめ具合を調整しやすいものですか		
靴表面の素材は通気性のあるものですか		
靴下は履いていますか		

「はい」に○がつくようなシューズ選びをしましょう。

このチェック表は、ウォーキングを中心に確認項目をつくりました。

運動習慣を身につけるためには、「知らず知らずに体に負担をかけすぎている」ということがないように気をつけましょう。通信ウォーキングチェックは無理せず、楽しい健康づくりを続けるための振り返りの機会です。

次は、実際にウォーキングを行う時に以下のチェックを行ってみましょう。

このチェック表を記入後、6・7月のマイヘルスアップ達成表とともに皆様の通信支援スタッフへこの用紙を返送してください。

c4. 通信ウォーキング&アドバイス

月 日

実際に体調チェックして歩いてみよう

[運動前]

ウォーキングを始める前に以下の体調チェックを行きましょう（現在の状態）。

「はい」または「いいえ」のどちらかに○をつけてください。		
	はい	いいえ
前の晩よく眠れなかった		
食欲がない		
気分がイライラしている		
心臓がドキドキする		
二日酔いで頭が痛い		
吐き気がする		
胸がしめつけられるように痛い		
めまいがする		
顔がはれぼったい		
足がむくんでいる		
咳や鼻水がでる		
足元がふらふらする		
全身がだるい		
下痢をしている		
腰が痛い		
膝や足首が痛い		
今日の体調は悪い		

「はい」に該当するものが1つでもあればその日の運動を軽いものにするか、中止する心のゆとりが大切です。

整理体操を行きましょう。

[運動中] ウォーキングの途中に脈拍を測ります（開始より約20分後）。

<脈拍の測り方>

親指のつけ根の下にある脈を感じる場所を探します。

運動時の脈拍

拍/分

生活習慣改善に効果的な運動は、少し汗ばむ程度で、他人と会話が続けられる程度が最適といわれています。健康ノートのトレーニングプログラムの運動強度表から、自分に最適な運動強度を確認しましょう。

〔運動後〕

整理体操と水分補給を忘れずに!!

今日の運動を振り返って

- ①気分が悪くならなかったか
- ②胸が苦しくならなかったか
- ③体調が悪くならなかったか
- ④きつと感じることはなかったか
- ⑤足・膝・股関節などの関節が痛くならなかったか

①～⑤で該当することがあれば、運動がオーバーペースだったという証拠です。

運動後の感想はどうですか。

◎運動の実践が難しいと感じている方のみお答えください。

～「運動が続けられないなあ」という気持ちの方へ～
現在の気持ちで以下にあてはまるものはありますか。○をつけてください。

- () 時間がない
- () けがをした
- () 目標が高すぎて疲れきった
- () 暑い季節になったから
- () 天気の良い日が続いた
- () その他

理由をお書きください。

c4. 通信ウォーキング&アドバイス

お疲れさまでした。

これで通信ウォーキングチェックは終了です。

チェック表を記入後、6・7月のマイヘルスアップ達成表とともに皆様の通信支援スタッフへチェック表を返信していただきますようお願いいたします。

比べてみよう！！

小松市民の平均歩数は7,427歩（平成9年県民栄養調査）でした。皆さんの1日の歩数は、いかがでしたか。

「すこやかこまつ21」では、現在よりも約10分歩く時間を増やすことを目標にしています（☆7,427歩→8,400歩）。

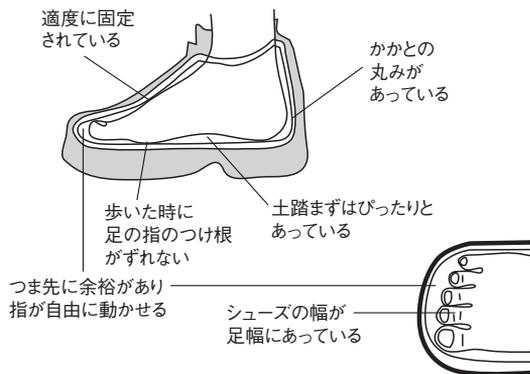
通信ウォーキングアドバイス

様

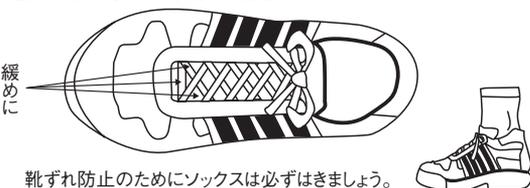
「通信ウォーキングチェック」を送付していただきありがとうございます。〇〇様につけていただきましたチェック表の結果から、特に実践していただきたいアドバイスについて印が入っています。その他、印のないところは現在実践されているところですが、さらに意識を高めていただく機会としてお読みください。

◆安全な運動習慣について以下の注意が必要です。
にチェック(✓)が入っている欄は、しっかりお読みください。

<input type="checkbox"/>	運動前の体調は確認していますか	その日の体調によっては、いつもの運動量でもきつく感じる場合があります。睡眠不足の時や体調がよくないと感じるときは、無理をしないということが大切です。
<input type="checkbox"/>	運動前の準備体操、運動後の整理体操は、行っていますか	運動前の準備体操は、運動に備えてからだの準備をし、けがを予防することが目的です。運動後の整理体操は、ゆっくりと筋肉をのばすことにより疲労感をとる効果があります。
<input type="checkbox"/>	運動をするときは、空腹時や満腹時は避けていますか	満腹時は、多くの血液が胃腸などの内臓に集まります。この時に運動を行うと内臓に集中していた血液が腕や脚の筋肉に移動し、消化吸収を妨げてしまう結果となります。食後30分～1時間は運動を避けましょう。血糖値を下げる薬を飲まれている方は、空腹時に運動を行うと低血糖を起こす可能性があるため避けましょう。
<input type="checkbox"/>	いつでも水分補給ができるように準備をしていますか	体内の水分が不足し脱水の状態になると、強い疲労感や吐気等を起こすことがあります。運動前にはコップ1杯の水分を飲んでから始めましょう。運動中は、のどの渴きを感じる前に、コップ1杯程度の水分を随時とるようにこころがけましょう。
<input type="checkbox"/>	運動中、膝や腰の痛みを感じることがないですか	運動中に痛みがあるときは、無理をしないことが大切です。痛みが強い場合は、専門医療機関の受診をお勧めします。
<input type="checkbox"/>	運動後、膝や腰の痛みを感じることがないですか	運動量を減らして運動前の準備体操・運動後の整理体操を入念に行い、無理をしないようにしましょう。



矢印部分を緩めに、足首の辺りはややきつめに締めると脱げにくく、足指が比較的自由に動き、安定性が高まります。



担当 より

◆正しい姿勢で歩く習慣を身につけましょう!

歩く姿勢については以下の点を意識しながら歩きましょう。特に○がついている箇所は気をつけましょう。



◆ウォーキングシューズについて以下のようなシューズを選びましょう。

特に○がついている箇所は気をつけましょう。

ウォーキングシューズ



ウォーキングの健康効果

- <ウォーキングを行うと次のような効果が期待できます>
- ・血圧が安定(30分程度、週3回の軽い運動で、最大血圧10mmHgの低下が期待できる)
 - ・インスリンの働きを高め、糖尿病の予防に効果的
 - ・体内のコレステロール代謝を改善する。善玉コレステロールが増え、動脈硬化を防ぐ
 - ・脂肪が燃焼され、肥満を解消
 - ・スタミナがつく
 - ・骨が丈夫になり、骨粗鬆症の予防に役立つ
 - ・気分転換になり、ストレス解消に役立つ

ウォーキング前の体調チェック!

以下の項目に該当する場合は、無理せずその日の運動を軽いものにするか、中止する心のゆとりが大切です。

項目
前の晩よく眠れなかった
食欲がない
気分がイライラしている
心臓がドキドキする
二日酔いで頭が痛い
吐き気がする
胸がしめつけられるように痛い
めまいがする
顔がはれぼったい
足がむくんでいる
咳や鼻水がでる
足元がふらふらする
全身がだるい
下痢をしている
腰が痛い
膝や足首が痛い
今日の体調は悪い

通信ウォーキングチェックで付けていただいた体調チェック表です。準備体操の前に体調を確認する習慣をつけましょう。

※通信ウォーキングアドバイスについての問い合わせについて

担当:

電話:

c5. 通信ヘルシーバイキング&アドバイス【通信支援型】

(ねらい)

- ・対象疾患別に食生活への正しい知識と改善方法を通信の手段を用いて学習する。
- ・参加者の運動実態を記入する通信ヘルシーバイキング票と、支援スタッフがアドバイスを記入する通信ヘルシーバイキングアドバイス票と2種類で双方向性を確保している。

(対象者)

通信支援型の参加者全員

(使用のタイミング)

- ・2回目通信支援時に、支援スタッフが参加者へ通信ヘルシーバイキング票を郵便またはeメールで送付する。
- ・3回目通信支援時に、参加者が支援スタッフへ記入した通信ヘルシーバイキング票を郵便またはeメールで送付する。
- ・3回目通信支援時に、参加者が支援スタッフへのヘルスアップアドバイス (b2) と合わせ通信ヘルシーバイキングアドバイス票を送付する。

(内容・利用方法)

- ・生活改善に向けた食生活についてクイズ形式で知識の確認や情報を提供する。
- ・参加者は普段の食生活をイメージして、紙面に用意されたメニューの中から1回食を選択し記入する。支援スタッフは選択されたメニューから対象疾患別に必要なカロリー、塩分、カリウム、脂質、糖質、飽和・不飽和脂肪酸などの栄養素を求め、対象疾患予防に応じたアドバイスをコメントする。
- ・参加者が食生活に関する実践から質問や感想などを記入している場合は、それらに応じたコメントを記入する。

(出典)

次の文献を参考に金沢医科大学健康増進予防医学部門の指導を得て小松市作成

- ・『高血圧の個別健康教育』（上島弘嗣ほか著、2001）
- ・『耐糖能異常の個別健康教育』（岡山明ほか著、2002）
- ・『コレステロールを下げる個別健康教育』（岡山明ほか著、2002）

c5. 通信ヘルシーバイキング&アドバイス

通信

ヘルシー★バイキング（高血圧予防編）

●その1●

しょうゆ小さじ1杯の塩分量より多いと思われるものを選んで○をつけてください。

※しょうゆ小さじ1杯5mlで塩分0.9g



ちくわ1本
()



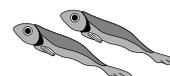
梅干し1個(8g)
()



たくあん2切れ
()



食パン6枚切り1枚
()



丸干し2尾(30g)
()

●その2●

以下の文は正しいでしょうか。○か×をつけてください。

		○か×をつけてください
1	野菜や果物を十分に摂取するとカリウムの作用で血圧が下がる	
2	減塩には薄口しょうゆが効果的だ	
3	みそは血圧によいので、みそ汁は1日3杯以上食べるとよい	
4	汗かきの人は、塩分を多めにとらなければならない	
5	梅干しはアルカリ性食品なのでたくさん食べてもよい	
6	ラーメンやうどんは、汁を合わせると5gの塩が含まれている	
7	お酒やビールを毎日たくさん飲んでも血圧には関係ない	
8	からしや香辛料が好きな人は高血圧になりやすい	

●その3●

あなたが今、夕食をとるとしたら何を食べますか。1食分をイメージして別紙のメニュー表から選び、番号と量(例：1皿など)を記入してください。

メニュー番号	例											
	1	12	16	22								
量	1皿	1/2皿	1皿	大さじ1								

厚焼き卵をメニュー表の半分にする場合

サラダにオールドレッシングをかける場合

品数は自由です。
普段の1食分に近い量でお選びください。
枠が足りない場合は欄外にご記入ください。

c5. 通信ヘルシーバイキング&アドバイス

通信

ヘルシー★バイキング（高血圧予防編）

ヘルシーバイキングクイズの解答です。結果はいかがでしたか。

●その1●

しょうゆ小さじ1杯の塩分量より多いと思われるものを選んで○をつけてください。

※しょうゆ小さじ1杯5mlで塩分0.9g



ちくわ1本
(○)

塩分
2.5g



梅干し1個 (8g)
(○)

塩分
1.6g



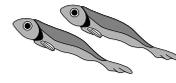
たくあん2切れ
(○)

塩分
1.4g



食パン6枚切り1枚
(×)

塩分
0.8g



丸干し2尾 (30g)
(○)

塩分
1.8g

減塩をするには、塩分の多い食品を知り、食べないようにこころがけることが大切です。調味料以外にも食品そのものに含まれている塩分を意識して、塩分の多い食品の摂取量を減らしましょう。食パンにも、小さじ1杯のしょうゆに含まれる塩分量に近い塩分が含まれています。

成人の望ましい1日の塩分摂取量は10g以下としています。高血圧予防の必要な人は1日7g以下の塩分摂取量を目標としています。

●その2●

以下の文は正しいでしょうか。○か×をつけてください。

	質問	解答	解説
1	野菜や果物を十分に摂取するとカリウムの作用で血圧が下がる	○	野菜や果物に多く含まれるカリウムは血圧を下げる作用があり、食事からカリウムを十分とると血圧が下がりやすくなることが知られています。
2	減塩には薄口しょうゆが効果的だ	×	含まれている塩分量はどちらもほぼ同じか、薄口しょうゆのほうがむしろ多いくらいです。
3	みそは血圧によいので、みそ汁は1日3杯以上食べるとよい	×	みそ汁1杯には塩分が1.5gぐらい含まれています。毎食とると塩分過剰で血圧が上がります。一方、大豆製品をとることも大切なので、みそ汁は1日1杯を目安にし、野菜などの具たくさんのみそ汁で食べられることをおすすめします。
4	汗かきの人は、塩分を多めにとらなければならない	×	普通に生活している人が1日に必要な塩分は最低1g、安全を見積もっても3g程度です。現在の日本人の平均塩分摂取量は約12gで、ほぼ全員が塩分をとりすぎているといえます。
5	梅干しはアルカリ性食品なのでたくさん食べてもよい	×	梅干し1個あたり1gの塩分が含まれています。からだによい食品といえども、塩辛い食品は量を少しにして塩分を楽しみましょう。漬け物類はできるだけ控えましょう。
6	ラーメンやうどんは、汁を合わせると5gの塩が含まれている	○	ラーメンやうどんは、汁も全部飲むと約5gの塩分をとってしまいます。汁を味わうのは3口程度で、あとの汁は残すようにしましょう。
7	お酒やビールを毎日たくさん飲んでも血圧には関係ない	×	アルコールを飲んだ後2～3時間は一時的に血圧が低下します。しかし理由は定かではありませんが、習慣的に飲酒する人の血圧は徐々に上昇します。酒をやめると1週間程度で効果が表れ2週間ぐらいで低下します。毎日2合以上飲酒していて血圧が高い場合は1週間に日本酒換算7合以内にすると効果的です。
8	からしや香辛料が好きな人は高血圧になりやすい	×	辛さには、塩分による塩辛さと、からしやスパイスなどによる辛さがあります。からしやスパイスを普通にとっても高血圧の原因になることはありません。

●その3●

選んだメニューの栄養素等結果について

○カロリーについて

〇〇さんの1日に必要とするカロリーは	1,284kcal
1食分の目安は	428kcal
(その3)で選んだ分のカロリー	570kcal

○塩分について

(その3)で選んだ分の塩分	4.15g
---------------	-------

○カリウムについて

(その3)で選んだ分のカリウム	1086mg
-----------------	--------

～担当者からのコメント～

1食分の目安となるカロリーと、選択したメニューのカロリーとを、比べると142kcalオーバーしましたね。

また、なんと！夕食のメニューだけで塩分を4.15gもとることがわかりました。いかに毎日の塩分が多いか気づかれたことと思います。

塩分の摂取量の目標を、厚生労働省では10g以下としています。（日本人の塩分摂取の平均は12gであり、現実的な目標として）高血圧になりやすい人は現在の12gより5g少ない7gを目標にしましょう。

カリウムの摂取量では、今より1日1000g増やすことを目標にしましょう。カリウムの摂取目標は1日3500mgです。水に溶けやすいので、さっとゆでたものや、生で食する料理でカリウム摂取量を増やしましょう。

◎主菜・副菜などの組み合わせで、塩分の多いものを好む傾向などありませんでしたか？

加工食品（ちくわやかまぼこ、ソーセージなど）に含まれている塩分にも注意しましょう。ナトリウムで表示されている場合は次の式で食塩に換算できます。

ナトリウム (mg) ×2.54 ÷1000=食塩相当量

g1. 担当者記録票【マンツーマン支援型】

(ねらい)

支援スタッフが参加者個々への支援の記録を行い、支援履歴を把握したうえで適切な支援を行う。

(対象者)

参加者全員

(使用のタイミング)

- ・1回目個別相談から終了まで、支援スタッフは個別相談のつど記録する。記録内容については、毎回の支援時に活用。

(内容・利用方法)

- ・家族構成や仕事内容、趣味などの参加者プロフィールを事前に記載し、第1回目個別相談から「支援内容・達成度」「問題点」「目標」「検査結果」等の履歴を支援スタッフが記録する。
- ・毎回の個別相談時に支援スタッフがこの記録票で支援履歴等を把握し、適切な支援を行う。

(出典)

- ・小松市作成

g1. 担当者記録票【マンツーマン支援型】

マンツーマン支援型担当者記録票						
マンツーマン支援用						
参加者氏名	年齢	性別	疾患	大目標	担当者氏名	
【参加者プロフィール】 既往歴等： 仕事内容： 家族構成： 性格・趣味： その他注意事項：						
	支援内容・参加者の達成度	参加者の問題点	目標課題（新たな目標）	検査結果等		
／ 1 回目						
／ 2 回目						
／ 3 回目						
／ 4 回目						
／ 5 回目						

g1. 担当者記録票【サークル支援型】

(ねらい)

支援スタッフが参加者個々への支援の記録を行い、支援履歴を把握したうえで適切な支援を行う。

(対象者)

参加者全員

(使用のタイミング)

- ・1回目グループワークから終了まで、支援スタッフはグループワークにおける支援のつど記録する。記録内容については、毎回の支援時に活用。

(内容・利用方法)

- ・「支援内容」「達成度」「目標」の履歴を支援スタッフが記録する。
- ・毎回のグループワークにおける支援時に支援スタッフがこの記録票で支援履歴等を把握し、適切な支援を行う。

(出典)

- ・小松市作成

g1. 担当者記録票【サークル支援型】

《サークル支援記録票》	対象疾患：高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満	担当者氏名：			
		氏名	氏名	氏名	氏名
全体支援内容					
／ 1 回目	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～
／ 2 回目	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～
／ 3 回目	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～
／ 4 回目	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～
／ 5 回目	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～	～達成度～ ～次回までの目標～