

個別の運動処方を中心としたプログラム (佐賀県佐賀市(旧富士町・大和町))

◎モデル事業実施市町村の概況(平成17年4月1日現在) ※数字は旧富士町・大和町分のみ

総人口	27,322人	国保被保険者数	9,446人
(うち40～64歳人口)	9,347人	(うち40～64歳)	2,815人
(うち65歳以上人口)	5,963人	(うち65歳以上)	4,382人
(うち75歳以上人口)	3,018人	(うち75歳以上)	2,093人

1. プログラムの特徴

身体状況(危険因子の程度と体力、形態)、生活状況(日常身体活動量、食生活、睡眠、休養、ストレス、生きがい、その他)などの個人の特性を把握した上で、支援スタッフは問題点の発見と改善方法の提案を行う。また実施する個人は実行可能性を考慮して行動目標の設定を行う共同作業型プログラム。

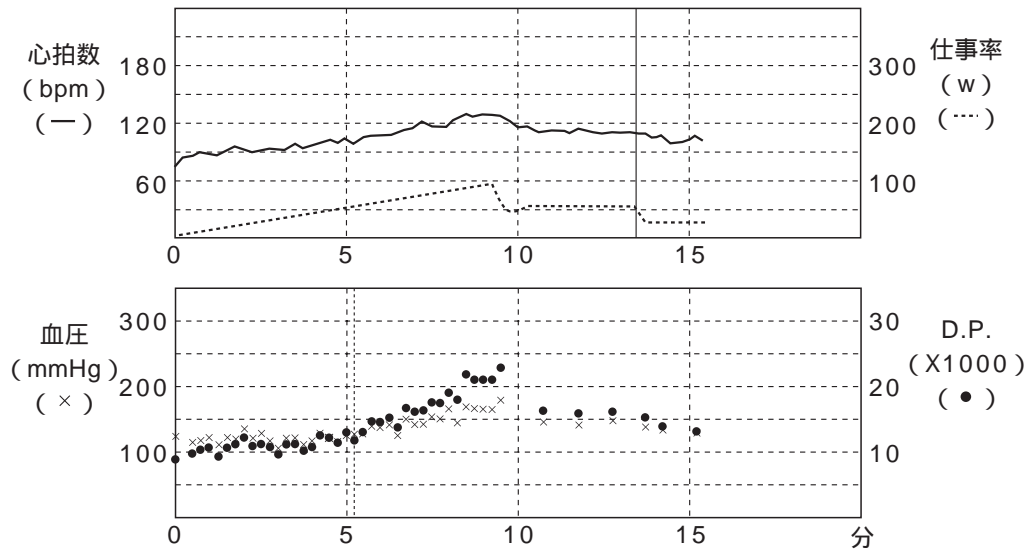
<個人目標設定型プログラム作成>

- ・運動療法を主体として、食生活の改善やその他の支援を行う。
- ・生活習慣病予防を目的とした運動療法は、自転車エルゴメーター、渦流浴プールでの水中運動、ボール運動、陸上歩行などの数種類の全身持久的運動を主とする。ストレッチやチューブなど筋力アップや柔軟性向上のための運動も補充して行う。基本は監視型運動で実施し、安全を確認した後、自宅での非監視型運動も随時指導していく。
- ・運動の実施にあたっては、高脂血症、糖尿病、高血圧などの危険因子を単独または複数保有するものが対象であるため、運動負荷試験^{*1}を必須とする。必要に応じて循環器医や整形外科医の診察を受ける。運動時間は20～60分と幅を持たせ、5分でも時間があれば何か実施するようにしてもらう。運動強度は、Double Product Breaking Point(DPBP)を基本とする。定期評価のたびに、体力、形態、自覚症状、生活習慣などの変化を確認し、運動強度^{*2}と行動目標の修正を行う。

*1: 運動中の心電図異常と、血圧過上昇、関節痛などを確認しながら、運動処方の参考にする。

*2: 最大酸素摂取量の50%に相当する脈拍数で全員一律に処方する簡便法では体力の個人差に十分対応できない。そこで、乳酸閾値と相関が高く、非観血的に測定可能なDouble Product(収縮期血圧と心拍数の積)の変移点(DPBP)を採用。

<DPBP図>



2. プログラムの対象者

対象年齢30歳～75歳の範囲で、要指導域・正常高値の血圧、血中脂質、血糖いずれか1つ以上を有する者（但し、薬物治療中の者は除く）とし、循環器疾患のMultiple Risk Factor（MRF）としての生活習慣病（高脂血症、糖尿病、高血圧）をターゲットとした。

高脂血症： 総コレステロール値 200～299mg/dl
 (50歳以上の女性 220～299mg/dl)
 HDLコレステロール値 40mg/dl 以下
 中性脂肪 150～299mg/dl

糖尿病： 空腹時血漿血糖値 100～140mg/dl

高血圧： 収縮期血圧 130～159mmHg
 拡張期血圧 85～99mmHg

3. プログラムの目的

旧富士町・大和町は、山間・山麓・平坦地を有する地域であり、山間地域は高齢化率が、30%以上と高い。高齢化が急速に進み独居老人・老夫婦世帯が急増する中で、効果的な運動習慣ができておらず、加齢により腰痛や膝痛を訴える人が増加している（60歳以上で急増）。若い人でも、移動手段はほとんど自家用車で、運動不足による腰痛や膝痛、また、肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病予備群が増大しているため、生活習慣病予防に取り組む。

まず、各個人の問題点を把握し、個人の状況に応じた目標設定を行う。また、目標の実践状況を確認し、行動の修正を繰り返しながら、生活習慣病の改善、体力の向上、そして健康的でいきいきとした暮らしを創造していくことを目指す。

個人の評価だけでなく、プログラム全体の評価を行い、次の実施に生かす。

4. プログラムの実施体制

(1) スタッフ体制

- ・ 支援スタッフは、保健師、管理栄養士、健康運動指導士が中心となり、健康スポーツ医や事務職員数名の協力体制を敷き、事前のスタッフ教育にも積極的に取り組む。
- ・ 各種検査と体力テスト時には、支援スタッフに加えて病院スタッフも協力。
- ・ 運動教室には1回1～3名、栄養教室には3～5名が携わり、きめ細かい指導を実施。
- ・ 毎週1回の支援会議と、月1回のスタッフ会議において、対象者に関する情報共有や問題点を十分に検討。

(2) 実施場所

既存の施設と国保直診病院を有効活用。

- ・ 富士大和温泉病院
- ・ 大和健康管理センター
- ・ 大和勤労者体育センター
- ・ 南部コミュニティセンター など

(3) プログラム運営上の工夫

1) 治療を要する人への対応

- ・ 紹介状により、主治医へ報告し、指示を仰ぐ。

2) 全員

- ・ 個人ごとの運動処方（目標心拍数、運動負荷量）に基づいた運動の実施。
- ・ 初期は、心拍計装着で運動時の心拍数把握。自己測定を練習し、習得した後は、自己管理。

3) 運動負荷テスト中に心電図・血圧に問題がみられた人

- ・ 運動中も心電図・血圧をチェックして負荷量を微調整。
- ・ 必要な場合は循環器専門医へ紹介。

4) 支援スタッフへの研修

- ・ 身体活動と疾病に関する疫学的検証（佐賀大学医学系公開講座）
- ・ 身体活動と遺伝的要因（佐賀大学医学系公開講座）
- ・ 生活習慣病と運動療法について（佐賀大学医学系公開講座）
- ・ 食と健康について（講義）
- ・ 個別健康支援プログラム介入前運動療法について（実習）
- ・ 運動負荷試験について（実習）
- ・ 15年度開始市町村視察（長崎県小浜市）
- ・ 総合保健施設視察研修（大分県緒方町）

5) 情報管理

- ・ 専用パソコンで管理。
- ・ 個人ごとにID番号を附し、必要な情報はデータベースによって管理し、支援に必要な情報は随時引き出せるようにしている。
- ・ 個人データには全てにパスワードを附し、関係者以外で利用できないようにしている。
- ・ 運動教室参加者の情報と支援スタッフ反省点等記録を整理し、支援スタッフが情報を共有している。

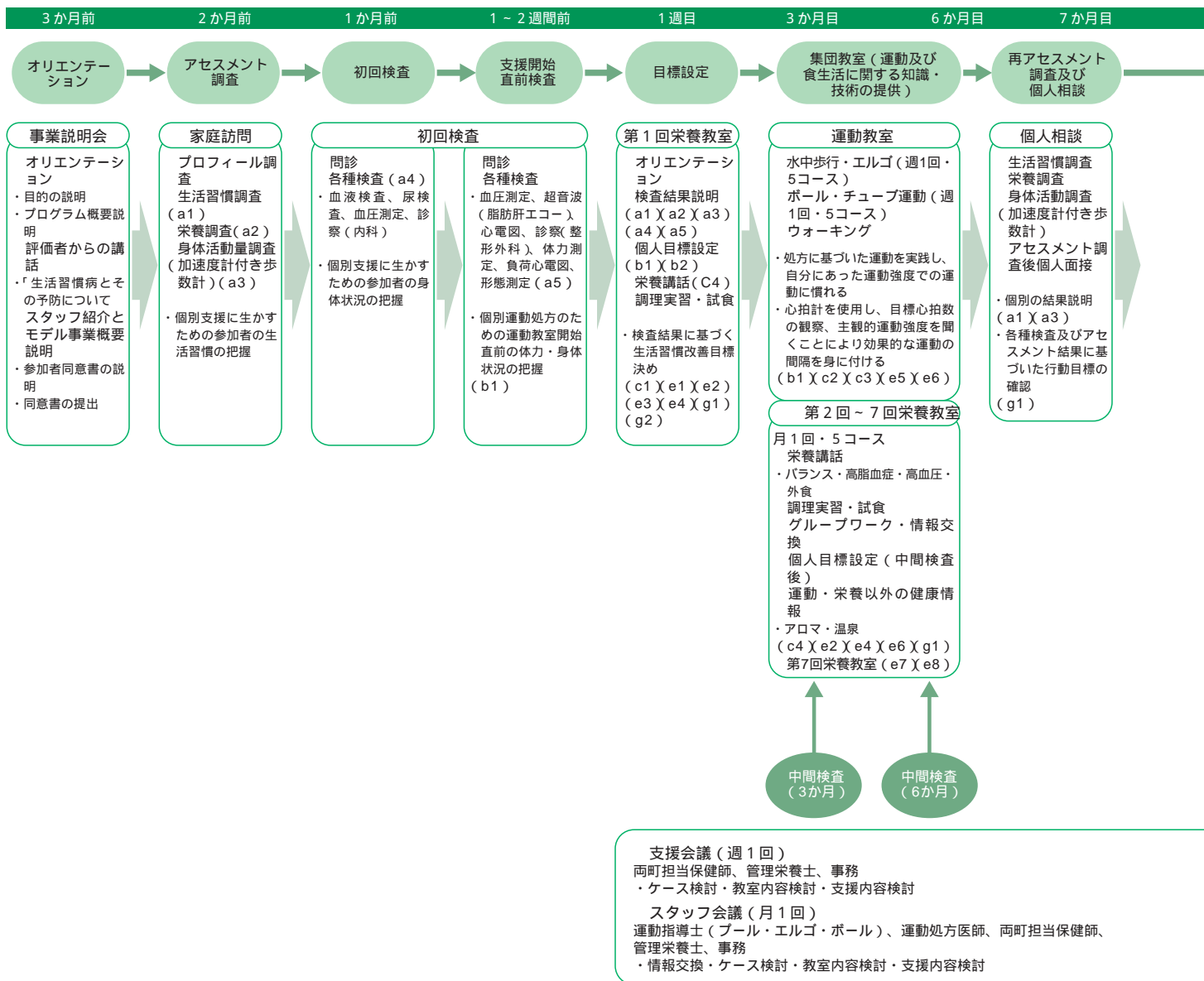
6) 安全で効果的な運動実施

高脂血症、糖尿病、高血圧などの危険因子を単独または複数保有するものが対象であるため、健常者より運動中にリスクがある可能性が高い。そこで、DPBPに相当する強度を基準とする個別運動処方（心拍数、自転車負荷量）の提示を実施。また、定期的検査によって処方を修正し、体力の向上に対応していく。

7) 継続に向けた工夫

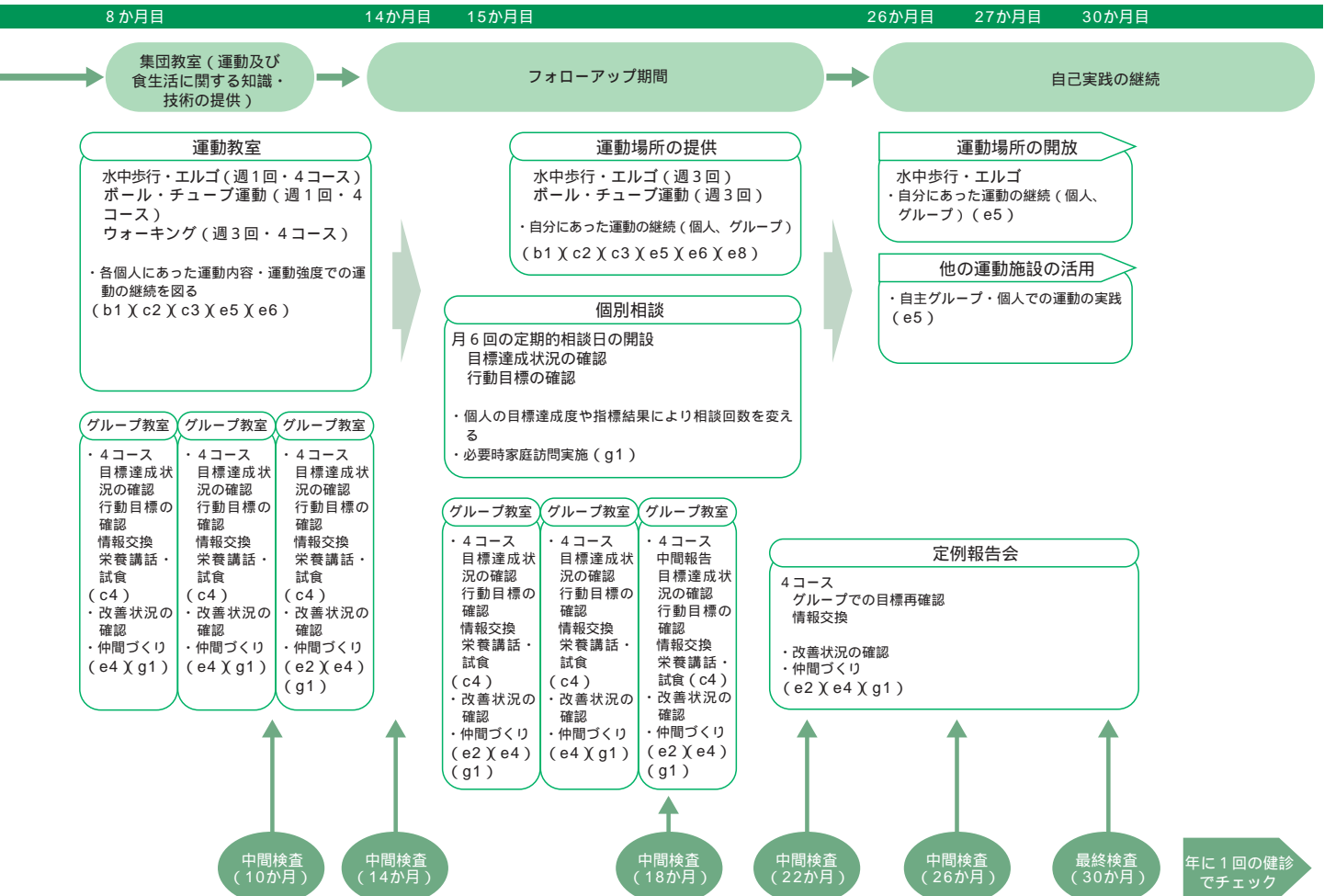
- ・ 指定コース以外の受講も可能な補講システム。
- ・ 電話・面接・家庭訪問による個別支援。
- ・ 集団指導による仲間づくり、情報交換。
- ・ 毎月の栄養教室において月代わりのイベント実施。

5. プログラムの流れ



使用する支援材料等

アセスメント	a1. 生活習慣調査 a2. 栄養調査 a3. 身体活動量調査	a4. 血液検査	a5. 体力検査、 周囲径測定、 成分検査	a4. (再掲) a5. (再掲)	a1. (再掲) a3. (再掲) a4. (再掲) a5. (再掲)
目標設定	b1. 個別運動処方箋 b2. 検査結果経過表				
支援	知識・技術	c1. 検査項目説明表 c4. 栄養教室資料		c2. 主観的運動強度の 評価表パネル c3. ストレッチパネル c4. (再掲)	
	自己実践 支援	e1. ここからチャレンジ シート e2. 心と体のリフォーム プロジェクト (イメージ図)		e3. わたしのウエイト コントロールノート e4. 実践ダイアリー e5. 個別運動記録表 (個別運動処方箋) e6. バランスボール・チューブ	
支援記録	g1. 面談シート g2. 面談の手順				
その他					



a3.（再掲） a4.（再掲） a5.（再掲）	a4.（再掲） a5.（再掲）	a1.（再掲） a3.（再掲） a4.（再掲） a5.（再掲）	a3.（再掲） a4.（再掲） a5.（再掲）	a4.（再掲） a5.（再掲）	a1.（再掲） a3.（再掲） a4.（再掲） a5.（再掲）
c2.（再掲） c3.（再掲） c4.（再掲）	c4.（再掲）				

6. プログラムの具体的内容

(1) 各種検査・測定

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

検査・測定の種類は下記のとおりである。

図表1 各種検査・測定の種類

検査・測定の種類	内容 (項目)	ねらい	
身 体 状 況	肝機能	総蛋白	運動条件を総合的に判断するための検査 肝障害、腎障害、栄養障害のチェック
		AST (GOT)	
		ALT (GTP)	
		γ-GTP	
	脂質代謝	総コレステロール	健康度を総合的に判断するための指標 動脈硬化のチェック
		中性脂肪	
		HDLコレステロール	
		LDLコレステロール	
	腎機能	尿酸	健康度を総合的に判断するための指標 痛風、血管性疾患のチェック
	糖代謝	空腹時血糖	健康度を総合的に判断するための指標 糖尿病のチェック
		HbA1c	
	血液一般	白血球数	健康度を総合的に判断するための指標 貧血、感染症等のチェック
		赤血球数	
		血色素量	
	血压	収縮期血压	健康度を総合的に判断するための指標 動脈硬化・心臓病・脳卒中・腎臓病のチェック
		拡張期血压	
	体成分	体重	身体組成を評価するための検査
		骨格筋量	
		体脂肪量	
		BMI	
体脂肪率			
体力	椅子立ち上がり	下半身の筋力をみる検査	
	握力	上半身の筋力をみる検査	
	閉眼片足立ち	バランス能力をみる検査	
	長座体前屈	身体の柔らかさをみる検査	
周囲径	腹囲 (臍高)	内臓脂肪他を評価するための検査	
	腹囲 最小部 (女性のみ)		
	ヒップ囲		
	大腿囲		
運動処方	目標心拍数	運動負荷試験：運動中の心電図異常と、 血压過上昇、関節痛などを確認	
	自転車負荷量		
	血压・心電図チェック		
生 活 習 慣	食生活	腹八分にしている	食生活の現状を知るための問診
		食事を規則正しくしている	
		毎日朝食摂取	
		空腹でなければ間食なし	
		栄養バランスへの配慮している	
		甘い物を毎日食べる	
		油物を毎日食べる	
		薄味を心がけている	
		総エネルギー量	
	習慣飲酒しない		
飲酒量	飲酒量の現状を知るための問診		

検査・測定の種類		内容（項目）	ねらい
生活習慣	運動状況	意識的に体を動かしている	日常生活での活動・運動状況のチェック
		1日の歩数	
		身体活動量（加速度計付き歩数計）	
		1回30分以上週2回以上運動している	
生活習慣	その他	喫煙しない	喫煙の現状・意識をみる
		喫煙本数	
		喫煙への関心	
		睡眠や休養は足りている	休養の状況をみる
		1日の睡眠時間	
意識など	健康状態は普通またはよい	健康に対する自覚状況をみる	

(2) プログラムの内容

- ・平成16年9月～平成17年3月（7ヶ月間）の教室で、個人にあった運動の強度を身につけ、栄養教室で栄養の基本を学び、自分の現状目標を確認する。
- ・平成17年4月～10月（7ヶ月間）の継続介入期後のフォローアップ期間では、運動場所の提供・個人相談・集団教室開催での目標確認を図る。栄養教室をグループ教室とし、仲間との交流や目標の設定・確認・修正を行う。

(3) 運動負荷試験の実施

- ・運動時のリスク確認と適切な運動処方作成。
- ・定期評価により変化の確認。運動強度・時間・行動目標の修正。

(4) 生活習慣病予防を目的とした運動教室（週2回、全26回）

- ・全身持久的運動（個別に処方された目標心拍数・自転車負荷・主観的運動強度を参考に実施）。水中運動・ボール運動・エルゴメーター・ウォーキング。
- ・ストレッチングや筋力強化のための補助運動も組み合わせる。
- ・監視型運動で確認の後、自宅や他の施設等での非監視型運動の指導。

(5) 栄養教室（月1回、全7回）

- ・食生活の改善やその他の情報提供。
- ・検査結果説明・結果を見ての気づき・目標の設定。

(6) 栄養士・保健師による家庭訪問・個別相談

- ・個別支援に生かすための参加者の生活習慣の把握。
- ・個別の結果説明。
- ・各種検査及びアセスメント結果に基づいて行動目標の確認。

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2に示す。

8. 改善を必要とする点

- ・プログラム全体の流れが分かりにくくなっていたため、ヘルスアップモデル事業を通じた健康づくりについて全体の流れが分かるような資料の提示、目的・目標の明確化が必要。
- ・自主的な生活習慣改善に向けての支援材料の改善と活用。
- ・具体的な目標達成状況確認のための方法の改善と徹底。
- ・目標設定状況・支援内容に差がでないようにスタッフの研修。
- ・各スタッフの役割の明確化。
- ・長期介入ではなく、短い期間での介入方法の検討。
- ・他の保健事業との連携。
- ・医療機関との連携。
- ・自主活動に向けた育成方法の検討。
- ・低コストで実施できるような工夫。

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. 生活習慣調査（健康度指標）	全員	開始前、随時	身体状況、生活状況についての生活習慣調査をグラフ化して現状を把握。	身体状況、生活状況（食事・運動・健康意識・その他）を点数化し、レーダーチャート等のグラフで表現。	○
	a2. 栄養調査	全員	開始前	食行動、摂取栄養素・栄養バランスの現状の確認と総合アドバイスを行う。	以下の診断結果と問診表から栄養指導用食行動評価シートを作成。 ・あなたの食生活診断結果 ・栄養問診の回答表	—
	a3. 身体活動量調査	全員	開始前、随時	7日間の平均運動量、総消費エネルギー量、歩数、活動時間から身体活動レベル確認を行う。	加速度計付き歩数計を7日間使用し、運動量、総消費エネルギー量、歩数、活動時間を計測。活動時間の分布や運動量・歩数、1週間の運動状況、身体活動パターンを解析、評価する。	○
	a4. 血液検査	全員	開始前、随時	各種検査結果から参加者自身の健康状態を確認する。	検査実数値。 主に循環器疾患のMultiple Risk Factor (MRF) としての生活習慣病（高脂血症、糖尿病、高血圧）をターゲットとした検査項目。	—
	a5. 体力検査、周囲径測定、成分検査	全員	開始前、随時	体力検査、周囲径測定、体内成分検査により、参加者自身の身体状況の理解のために活用。	体力検査では各項目を5段階評価し、合計3回の検査結果を核にする。 周囲径測定では、合計3回の測定結果を折れ線グラフにし、変化を確認する。 成分検査では、体成分分析、筋肉-脂肪、肥満診断、水分検査、姿勢バランスから体重調節、基礎代謝量等を算出し総合評価を行う。	—

段 階	支援 材料等	対象者	使用 タイミング	ねらい	内容・利用方法	実物 掲載	
目標設 定	b1. 個別運 動処方箋 (e5. 個別運 動記録表と一 体化)	全員	開始前、 随時	運動負荷試験に基づ く安全で効果的な運 動実践のための処方。 指導者が参加者個人 の注意点を把握する。	目標心拍数・自転車負荷量・注 意点の提示。 運動実践時の目標としてもら う。	○	
	b2. 検査結 果経過表	全員	随時	開始からの各検査数 値を一覧表で管理。	定期的な検査(1~9回目)で の各検査数値を記録し、変化状 況を見る。	○	
支 援	知 識 ・ 技 術	c1. 検査項 目説明表	全員	初回	各検査項目で分かる 体の状態。	各検査項目ごとに、数値の増減 によって出る体への影響を説 明。 特に動脈硬化への関連性のある ものにはマークをつけている。	-
		c2. 主観的 運動強度の評 価表パネル	全員	随時	目標心拍数と自覚す る運動時のきつさを見 ながら、運動強度 の感覚を身につけ る。	会場の壁に貼り、強度を確認し ながら運動に取り組んでもら うためのパネル 体の気分(きつさ)を数字で表 す(6「非常に楽」から20「非 常にきつい」)	-
		c3. ストレ ッチパネル	全員	随時	正しいストレッチ	ストレッチ方法を写真で説明。	○
		c4. 栄養教 室資料	全員	栄養教室 (全7回)	食品の量、質、バラ ンスなど、食生活の 基本を学び、自己実 践できるようにして いく。	1. 栄養の基本について学ぶ① 2. 高脂血症予防のために 3. お弁当作り 4. 栄養の基本について学ぶ② 5. 高血圧症予防のために 6. かしこい外食・健康消費者 7. 健康生活のために	-
自 己 実 践 支 援	e1. ここか らチャレンジ シート	全員	第1・4・ 5・7回 栄養教室	目標の確認と振り返 りから、今後の行動 目標を立てる。	・初回検査結果を見ての気づき ・前半3か月の行動目標 ・前半をふりかえって ・中間検査結果等を見ての気づ き ・後半3か月の行動目標 ・3回目の検査結果等を見ての 気づき ・半年間の反省・感想 ・今後の行動目標1・2	-	
	e2. 心と体 のリフォーム プロジェクト (イメージ図)	全員	初回	最終的な目標を念頭 に、将来の自分の理 想の健康像(体やラ イフスタイル)を描 く。	心と体のリフォームプロジェク ト(3年間)のイメージ図。 ・理想の体とライフスタイルを 記入 ・状態目標と達成予定時期記入	○	
	e3. わたし のウエイトコ ントロールノ ート	全員	初回、随時 (自己実践)	日々の目標の実施状 況。体重・歩数の記 録、自己コントロール の習慣化及び意識 付け。	(自分自身の) ・適正体重を知る ・目標を立てる ・目標達成時のごほうびを決定 ・適正エネルギーを知る ・実践ダイアリー (佐賀県食生活改善推進協議会 作成)	-	

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	e4. 実践ダ イアリー	全員	毎日 (自己実践)	生活習慣改善のため の具体的行動目標の 立案。日々の目標の 実践状況の確認。	・毎日の記録 体重・毎日の行動目標の確認 ・外食の有無・歩数・運動 内容・行事等 ・1か月の振り返り ・スタッフのコメント	○
		e5. 個別運 動記録表 (b1. 個別運 動処方箋と一 体化)	全員	プール、白 転車エルゴ、 ボール等運 動時	運動前、運動中、運 動後の血圧や体調チ ェックから、安全で 効率的な運動を行 う。	運動前、運動中、運動後の血圧 と主観的きつき等を記入する。 運動指導士や保健師のコメント の記入。	○
		e6. バラン スボール・チ ューブ	全員	運動教室時 と自宅での 運動時	家庭での運動実践。	家庭でもできるようにバランスボ ール、チューブの貸与。	—
		e7. 歩数計	全員	毎日	日常生活の運動量の 把握。	毎日の歩数を確認。	—
		e8. 運動マ ニュアルビデオ・DVD 家庭で実践！ (きらきら☆ ここから運動)	全員	自宅での実 践	家庭での運動実践。	家庭での運動実践サポート。	—
支 援記 録		g1. 面談シ ート	全員	随時	複数のスタッフが、 情報を共有し、面談 できる。	目標達成状況、変更した目標、 身体状況等を毎回の面談時に記 録する。	○
		g2. 面談の 手順	全員	随時	スタッフ間の面談技 術の統一化を図る。	面談で、注意すること、聞くべ きこと等のチェック用紙。	○

a1. 生活習慣調査（健康度指標）

(ねらい)

- ・ 身体状況、生活状況についての生活習慣調査をグラフ化して現状を把握。

(対象者)

- ・ 参加者全員

(使用のタイミング)

- ・ 開始前、随時

(内容・利用方法等)

- ・ 身体状況、生活状況（食事・運動・健康意識・その他）を点数化し、レーダーチャート等のグラフで表現。

(出典)

- ・ 佐賀市（旧富士町・大和町）作成

a1. 生活習慣調査（健康度指標）

身体状況

項目(指標)			評価点数	
1. 身体状況	①身長	() cm		
	②体重	() kg		
	③BMI	<input type="checkbox"/> 18.5未満	(1点)	
		<input type="checkbox"/> 18.5～25未満	(0点)	
		<input type="checkbox"/> 25以上	(1点)	
	④ウエスト	*女性は()内 <input type="checkbox"/> 85cm (90cm) 未満	(0点)	
		<input type="checkbox"/> 85cm (90cm) 以上	(1点)	
	⑤体脂肪率	*女性は()内 <input type="checkbox"/> 20未満 (30未満)	(0点)	
		<input type="checkbox"/> 20以上 (30以上)	(1点)	
	血圧	⑥収縮期血圧	<input type="checkbox"/> 130mmHg未満	(0点)
			<input type="checkbox"/> 130～139mmHg	(1点)
			<input type="checkbox"/> 140～159mmHg	(2点)
			<input type="checkbox"/> 160mmHg以上	(3点)
		⑦拡張期血圧	<input type="checkbox"/> 85mmHg未満	(0点)
			<input type="checkbox"/> 85～89mmHg	(1点)
			<input type="checkbox"/> 90～99mmHg	(2点)
			<input type="checkbox"/> 100mmHg以上	(3点)
	⑧脈拍(不整脈)	<input type="checkbox"/> なし	(0点)	
		<input type="checkbox"/> あり	(1点)	
	脂質	⑨総コレステロール *50歳以上の女性は ()内	<input type="checkbox"/> 150～199mg/dl (150～219mg/dl)	(0点)
			<input type="checkbox"/> 200～219mg/dl (220～239mg/dl)	(1点)
			<input type="checkbox"/> 220～239mg/dl (240～259mg/dl)	(2点)
			<input type="checkbox"/> 240mg/dl以上 (260mg/dl以上)	(3点)
		⑩中性脂肪	<input type="checkbox"/> 99mg/dl以下	(0点)
			<input type="checkbox"/> 100～149mg/dl	(1点)
			<input type="checkbox"/> 150～299mg/dl	(2点)
			<input type="checkbox"/> 300mg/dl以上	(3点)
⑪HDLコレステロール		<input type="checkbox"/> 40mg/dl以上	(0点)	
		<input type="checkbox"/> 35～39mg/dl	(1点)	
		<input type="checkbox"/> 34mg/dl以下	(2点)	
⑫LDLコレステロール		<input type="checkbox"/> 119mg/dl以下	(0点)	
	<input type="checkbox"/> 120～139mg/dl	(1点)		
	<input type="checkbox"/> 140～159mg/dl	(2点)		
	<input type="checkbox"/> 160mg/dl以上	(3点)		
糖代謝	⑬HbA1c	<input type="checkbox"/> 5.5%未満	(0点)	
		<input type="checkbox"/> 5.5～6.0%	(1点)	
		<input type="checkbox"/> 6.1%以上	(2点)	
	⑭空腹時血糖値	<input type="checkbox"/> 99mg/dl未満	(0点)	
		<input type="checkbox"/> 100～109mg/dl	(1点)	
<input type="checkbox"/> 110～125mg/dl		(2点)		
<input type="checkbox"/> 126mg/dl以上		(3点)		
⑮入院	今までの入院経験	<input type="checkbox"/> なし	(0点)	
	<input type="checkbox"/> あり ・いつごろ ・何の病気で ()歳の頃 ()	(1点)		
⑯脳卒中	<input type="checkbox"/> なし	(0点)		
	<input type="checkbox"/> あり(過去に診断された、治療した。又は現在治療中)	(1点)		
⑰心疾患	<input type="checkbox"/> なし	(0点)		
	<input type="checkbox"/> あり(過去に診断された、治療した。又は現在治療中、 過去に診断されたが、特に治療等していない)	(1点) (2点)		
合計点数 (A)			/30点	

生活習慣調査

1/5

*記入して、3月の栄養教室時に持参ください。裏面もあります。

氏名

項目 (指標)	質問	あてはまるものに○をつけてください。		評価点数
2. 食 事	①食べるのは速いほうですか。	①速い	(0点)	
		②ゆっくり	(1点)	
	②おなか一杯食べるほうですか。	①そうである	(0点)	
		②腹八分程度	(1点)	
	③食事は規則正しく食べていますか。	①規則正しい	(1点)	
		②不規則	(0点)	
	④朝食は毎日とっていますか。	①ほぼ毎日とる	(2点)	
		②週2～3回程度とる	(1点)	
		③とらない	(0点)	
	⑤おなかが減ってなくても間食をしますか。	①する	(0点)	
		②しない	(1点)	
	⑥食事の種類を多く組み合わせて、バランスのよい食事をとるように気をつけていますか。	①はい	(1点)	
②いいえ		(0点)		
⑦食品を購入するときや外食時には、栄養成分表示を見て選んでいますか。	①はい	(1点)		
	②いいえ	(0点)		
⑧甘い物は食べますか。	①毎日食べる	(0点)		
	②時々食べる	(1点)		
	③ほとんど食べない	(2点)		
⑨食事の味付けは濃いほうですか。	①濃い味でもかまわず食べる	(0点)		
	②薄味を心がけている	(1点)		
⑩脂肪分の多い食事は食べますか。 (例/揚げ物、脂身の多い肉、こってりしたカレーやシチューなど)	①毎日食べる	(0点)		
	②時々食べる	(2点)		
	③ほとんど食べない	(1点)		
⑪野菜は毎日食べますか。	①毎日食べる	(2点)		
	②時々食べる	(1点)		
	③ほとんど食べない	(0点)		
⑫果物は毎日食べますか。	①毎日食べる	(2点)		
	②時々食べる	(1点)		
	③食べない	(0点)		

生活習慣調査

項目 (指標)	質問	あてはまるものに○をつけてください。		評価点数	
2. 食事	⑬現在、お酒は飲みますか。	①飲まない	(2点)		
		②時々飲む	(1点)		
		③ほぼ毎日飲む	(0点)		
	⑭お酒は一回に平均してどれくらい飲みますか。	①ビール（ ）ml			
		②お酒（ ）合			
		③焼酎コップ（ ）杯			
		④ウイスキー（ ）杯			
		⑤ワイングラス（ ）杯			
		上記を日本酒に換算すると……			
		①1合以内			
		②2～3合以内			
	☆今後、お酒の量を減らしていこうと思いますか。また、現在減らしていますか。（複数回答可）	①いいえ			
		<input type="checkbox"/> 今のままでよいと思うから			
		→ <input type="checkbox"/> 多分減らせないとと思うから			
		<input type="checkbox"/> 過去に失敗したから			
<input type="checkbox"/> 運動すれば、必要ないかもしれないから					
②はい					
<input type="checkbox"/> 近い将来(6ヶ月以内)に減らしたい					
→ <input type="checkbox"/> 来年以降、必要があれば始めたいと思う					
☆食生活の改善に努めていこうと思いますか。また、すでに改善を始めていますか。（複数回答可）	①いいえ				
	<input type="checkbox"/> 今のままでよいと思うから				
	→ <input type="checkbox"/> 多分できないと思うから				
	<input type="checkbox"/> 過去に失敗したから				
	<input type="checkbox"/> 運動すれば、必要ないかもしれないから				
	②はい				
	<input type="checkbox"/> 近い将来(6ヶ月以内)に改善したい				
	→ <input type="checkbox"/> 来年以降、必要があれば改善したいと思う				
	<input type="checkbox"/> 自分なりに始めている(6ヶ月以内/6ヶ月以上)				
	<input type="checkbox"/> 指導のもとで始めている(6ヶ月以内/6ヶ月以上)				
合計点数（B）				/19点	

生活習慣調査

3/5

項目 (指標)	質 問	あてはまるものに○をつけてください。		評価点数	
3. 運 動 習 慣	①普段、意識的に体を動かすように していますか。 (簡単な体操や労働)	①はい	(1点)		
		②いいえ	(0点)		
	②一回に30分以上の運動を週2回 以上していますか。	いいえ			
		<input type="checkbox"/> ①これから先もするつもりは ない	(0点)		
		<input type="checkbox"/> ②近い将来(6ヶ月以内)に 始めようとは思っている	(1点)		
		<input type="checkbox"/> ③30分以内または週1回 ならしている	(2点)		
		はい			
		<input type="checkbox"/> ④6ヶ月未満継続	(3点)		
		<input type="checkbox"/> ⑤6ヶ月以上から1年未満継続	(4点)		
		<input type="checkbox"/> ⑥1年以上継続	(5点)		
合計点数 (C)				/6点	

生活習慣調査

項目 (指標)	質問	あてはまるものに○をつけてください。		評価点数
4. 健康意識	①現在、悩みやストレスはありますか。	①ある	(0点)	
		②ない	(1点)	
	②悩みを何でも話せる人はいますか。	①はい	(1点)	
		②いいえ	(0点)	
	③食事はおいしく食べられますか。	①はい	(1点)	
		②いいえ	(0点)	
	④心の底から笑えますか。	①はい	(1点)	
		②いいえ	(0点)	
	⑤おしゃれに気をつけていますか。	①はい	(1点)	
		②いいえ	(0点)	
	⑥家庭や職場、地域などで自分の役割はありますか。	①はい	(1点)	
		②いいえ	(0点)	
	⑦日頃わくわくすることはありますか。	①はい	(1点)	
		②いいえ	(0点)	
⑧休養や睡眠が足りないと思いますか。	①はい	(0点)		
	②いいえ	(1点)		
⑨朝から体のだるさや疲れを感じますか。	①はい	(0点)		
	②いいえ	(1点)		
⑩胸の動悸や圧迫感を感じますか。	①はい	(0点)		
	②いいえ	(1点)		
⑪関節や筋肉の痛みや凝りはありますか。	①はい	(0点)		
	②いいえ	(1点)		
⑫ふだんの生活でストレスを感じることはありますか。	①はい	(0点)		
	②いいえ	(1点)		
⑬現在の健康状態はどうですか。	①よい	(3点)		
	②普通	(2点)		
	③あまりよくない	(1点)		
	④よくない	(0点)		
⑭自分で健康管理をしていく自信はありますか。	①ある	(2点)		
	②あまりない	(1点)		
	③ない	(0点)		
合計点数（D）				/17点

生活習慣調査

5/5

項目 (指標)	質 問	あてはまるものに○をつけてください。		評価点数
5. その 他 の 健 康 行 動	①歯科で歯の診察を受けていますか。	①定期的に受けている	(2点)	
		②治療の必要のある時だけ受けている	(1点)	
		③受けていない	(0点)	
	②たばこを吸いますか。	①元々吸わない	(2点)	
		②以前吸っていたけど止めた ()年間吸っていた	(1点)	
		③吸っている ・()年間吸っている ・現在の1日の喫煙本数は()本 ・今までに1ヶ月以上止めたことのある経験 (ある・ない)	(0点)	
	☆たばこを吸う人におたずねします。 禁煙についてどう考えていますか。	①関心がない		
		②関心があり、将来禁煙しようと思っている		
		③関心があり、6ヶ月以内に禁煙しようと思う		
		④禁煙を始めてから6ヶ月以内である		
		⑤禁煙を始めてから6ヶ月以上過ぎた		
	③体重を毎日測りますか。	①毎日測る	(2点)	
②時々測る		(1点)		
③測らない		(0点)		
④鏡で自分の顔色や体型を見ますか。	①毎日見る	(2点)		
	②時々見る	(1点)		
	③見ない	(0点)		
☆一日の過ごし方のうち主なものは どれですか。	①農作業や歩き回る仕事			
	②家事や立ち仕事 (洗濯、掃除、食事の準備など)			
	③座って過ごす (デスクワーク、テレビを見るなど)			
	④横になって過ごす			
☆1週間に何時間テレビを見ていま すか。		週 時間		
合計点数 (E)				/8点

(B)～(E) 合計点数	/50点
--------------	------

a1. 生活習慣調査（健康度指標）

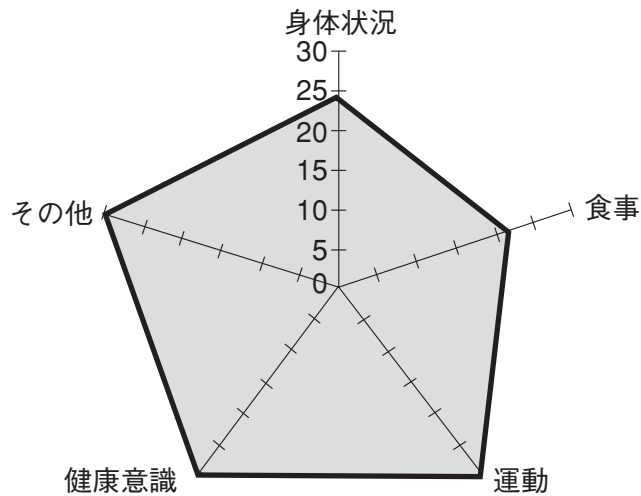
2回目健康度指標

各30点満点、高値ほど良

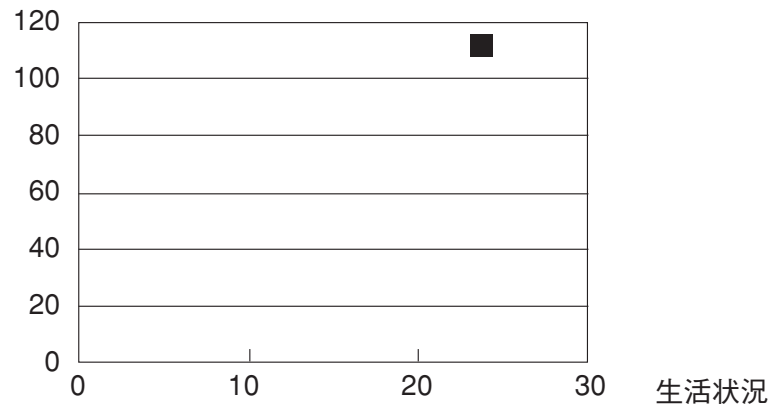
ID番号	氏名	身体状況	食事	運動	健康意識	その他
〇〇	〇〇〇〇	24	22	30	30	30

合計

ID番号	氏名	身体状況	生活状況
〇〇	〇〇〇〇	24	112



身体状況



a3. 身体活動量調査

(ねらい)

- ・ 7日間の平均運動量、総消費エネルギー量、歩数、活動時間から身体活動レベル確認を行う。

(対象者)

- ・ 参加者全員

(使用のタイミング)

- ・ 開始前、随時

(内容・利用方法等)

- ・ 加速度計付き歩数計を7日間使用し、運動量、総消費エネルギー量、歩数、活動時間を計測。
- ・ 活動時間の分布や運動量・歩数、1週間の運動状況、身体活動パターンを解析、評価する。

(出典)

- ・ 株式会社スズケン作成

a3. 身体活動量調査

サマリレポート

施設名
氏名 ○○○○ 様

グループ名 第4回測定2006冬
氏名カナ ○○○○○○○○

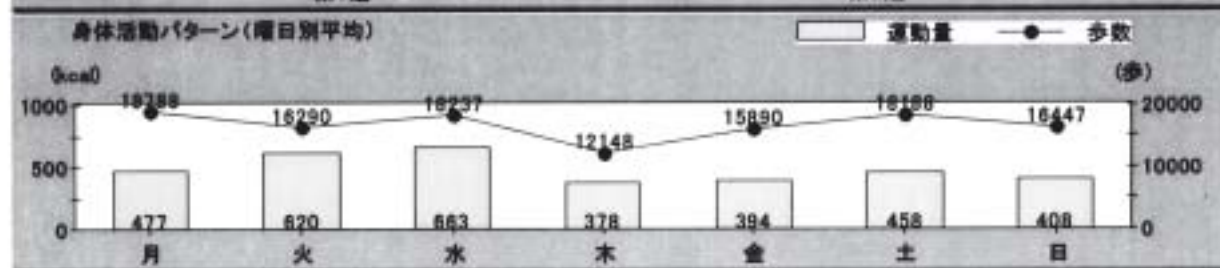
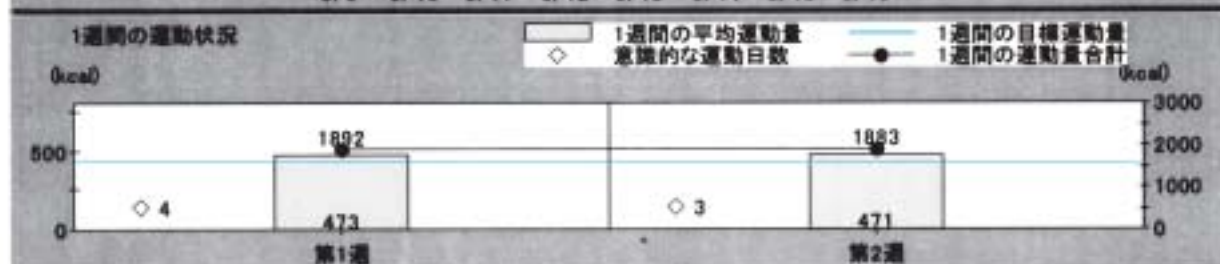
ID ○○○○

女 ○才 148cm 45kg 目標運動量 : 225kcal

基礎代謝 1003kcal 標準体重 (BMI法より算定) 48.2 kg BMI 20.5
あなたの肥満度は-6.7%です。正常範囲(±15%)内です。

記録日時 2006/03/09から2006/03/16 8日間

	運動量	総消費量	歩数	活動時間
8日間の平均	471kcal	1803kcal	16017歩	140分
最大日03/15(水)	663kcal	2014kcal	18237歩	155分



よく活動した日は3月15日(水)で運動量663kcal、総消費量2014kcal、歩数18237歩、活動時間は155分でした。
8日間の平均的な日は3月13日(月)で運動量477kcal、総消費量1825kcal、歩数18788歩、活動時間159分でした。

解析条件
有効記録日数 8日間
(1日の歩数が50歩以下を除く)
解析日:2006/03/28 解析者名:

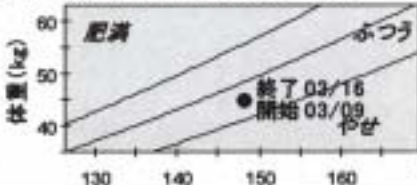

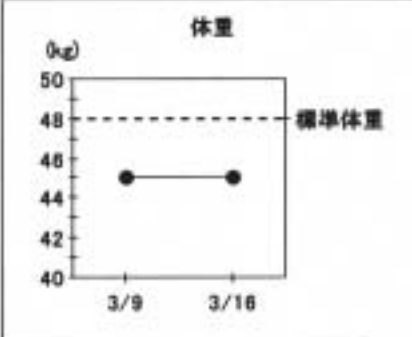
CPU No. : 114861
メモリー : ループ
キーロック : しない
登録データ Ver. 3.00

個人結果レポート

○○○○○様 女 60才 148cm 45kg

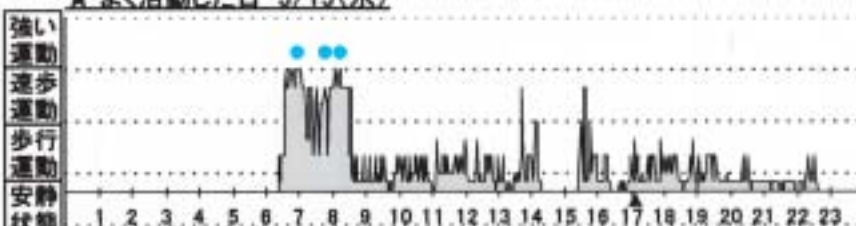
あなたの体重
 3/16の体重は45kgです。開始より変化ありません。
 標準体重(BMI法より)は48.2kgです。標準体重に比べて-3.2kgです。

あなたの肥満度
 肥満度は-8.7%で正常範囲内です。

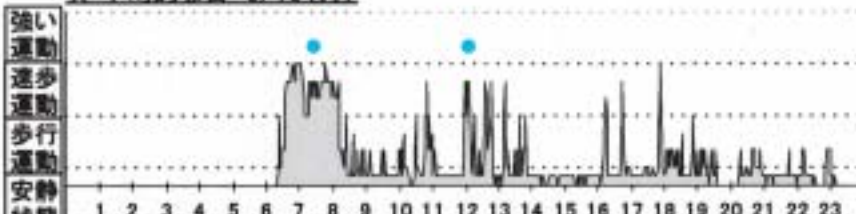
今回の記録日数は、8日間(2006/3/9から2006/3/16:有効記録日数8日間)でした。

★よく活動した日 3/15(水)



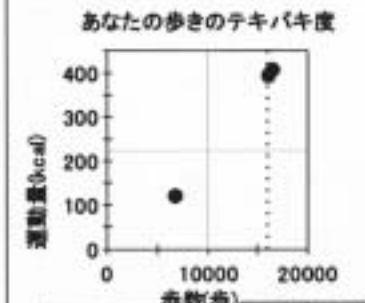
運動量 470(193)kcal (達成度294.7%)
 総消費量 1800(214)kcal
 歩数 18237歩
 活動時間 155分

★平均的な日 3/13(月)



運動量 477kcal (達成度212.0%)
 総消費量 1825kcal
 歩数 18788歩
 活動時間 159分

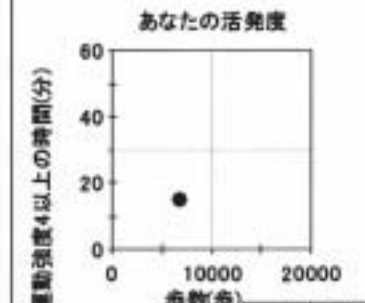
あなたの歩きのテキパキ度



目標	0%	88%
平均	12%	0%

表示領域外データは%分布表に計上

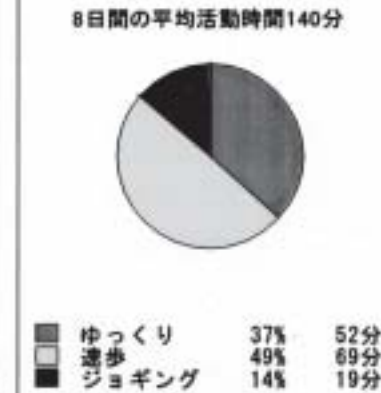
あなたの活発度



目標	0%	88%
平均	12%	0%

表示領域外データは%分布表に計上

8日間の平均活動時間140分



ゆっくり	37%	52分
速歩	49%	69分
ジョギング	14%	19分

歩数は15000歩を超えており、運動量も目標を超えていることから、身体活動量は充足しているといえます。現在の活動量を継続することによって健康維持、増進が可能です。運動を止めてしまったり、活動量が落ちるきっかけ(けがや病気、季節の変わり目など)に注意して、現在の活動量が維持できるように努めましょう。なお、けがなどの障害が発生しないように、運動のやりすぎに注意して、健康的な生活習慣を維持しましょう。

～この欄は一般的な推奨値である目標歩数:10,000歩、目標運動量:300kcalを基にコメントしています～

a3. 身体活動量調査

身体活動レベルの日内変動(第1週)

2006/03/28

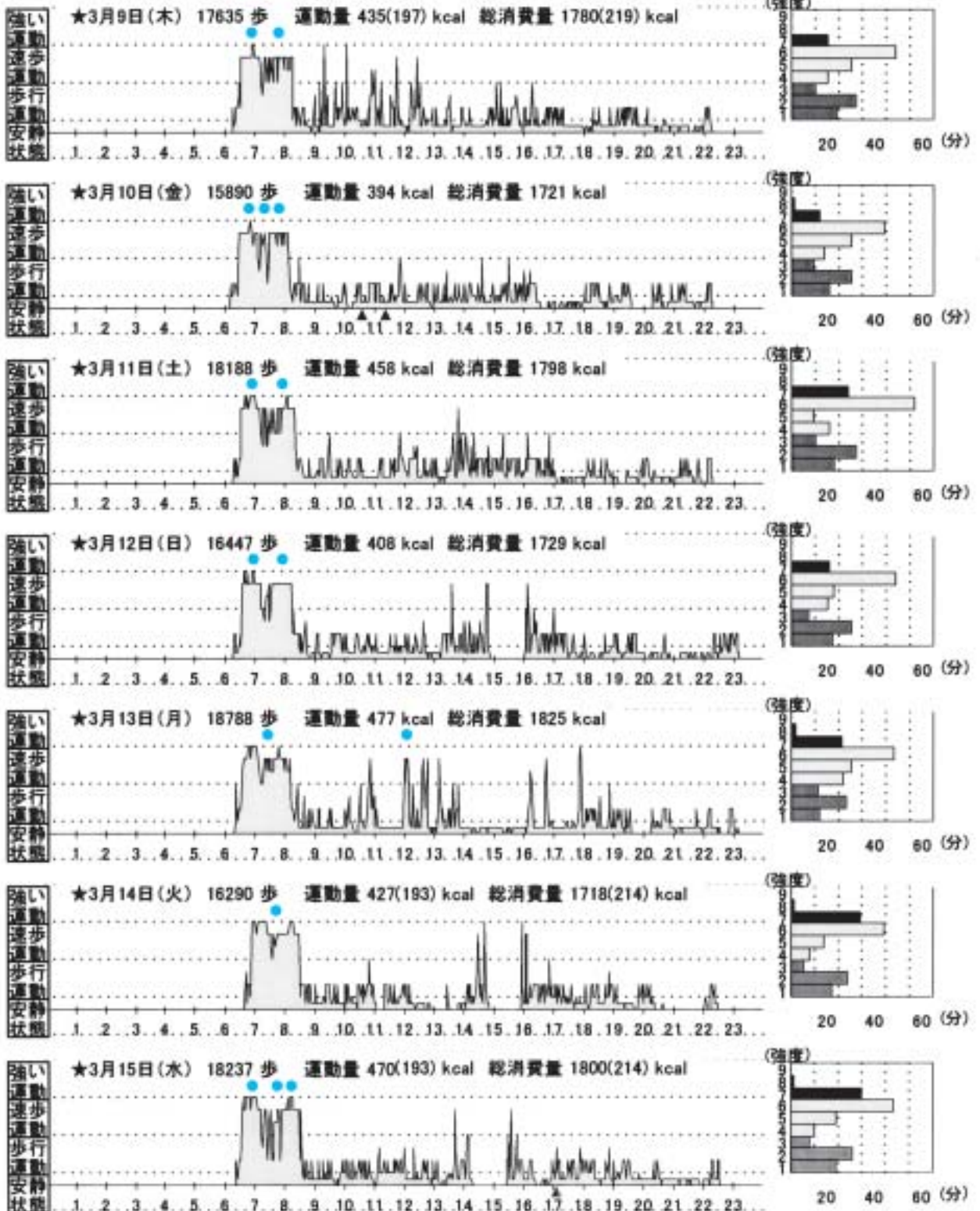


様

1週間の運動量



目標1575kcal



(Ver 3.00)

b1. 個別運動処方箋

e5. 個別運動記録表

（ねらい）

- ・ 運動負荷試験に基づく安全で効果的な運動実践のための処方。
- ・ 指導者が参加者個人の注意点を把握する。

（対象者）

- ・ 参加者全員

（使用のタイミング）

- ・ 開始前
- ・ 随時

（内容・利用方法等）

- ・ 目標心拍数・自転車負荷量・注意点の提示（運動中の心電図異常、血圧、膝痛など）。
- ・ 運動実践時の目標としてもらう。
- ・ 体力向上の目安となる。

（出典）

- ・ 監修：ライフスタイル医科学研究所所長 庄野菜穂子

b1. 個別運動処方箋

e5. 個別運動記録表（例：高血圧の人の場合）

お名前 ○○○○

運動中の血圧チェック

運動中の目標心拍数	100拍（95～105拍）	自転車の負荷量	30W
-----------	---------------	---------	-----

注意！目標心拍数をこえると、血圧が上昇して、心臓や血管に負担がかかります。

運動前の血圧が160/100をこえるときは、ふだんより軽めにする

運動中の血圧が180/100をこえたら、負荷をさげる

	月/日	/	/	/	/
運動前	体重	kg	kg	kg	kg
	血圧 (mmHg)	/	/	/	/
	心拍数 (拍/分)	拍	拍	拍	拍
	体調				
	運動の種類				
運動中	時間、負荷				
	血圧	/	/	/	/
	心拍数	拍	拍	拍	拍
	主観的きつさ				
運動中	時間、負荷				
	血圧	/	/	/	/
	心拍数	拍	拍	拍	拍
	主観的きつさ				
運動後	実施時間	分	分	分	分
	血圧	/	/	/	/
	心拍数	拍	拍	拍	拍
	感じた事				
	指導者より				
	運動指導者				
	保健師				

b2. 検査結果経過表

(ねらい)

- ・ 開始からの各検査数値を一覧表で管理。

(対象者)

- ・ 参加者全員

(使用のタイミング)

- ・ 検査結果返却時

(内容・利用方法等)

- ・ 定期的な検査（1～9回目）での各検査数値を記録。

(出典)

- ・ 佐賀市（旧富士町・大和町）作成

☆検査結果経過表☆

ID: 氏名:

b2. 検査結果経過表

検査項目	基準値・単位	1回目		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目		7回目		8回目		9回目		
		平成16年9月	平成16年12月	平成17年	年	月	年	月	年	月	年	月	年	月	年	月	年	月	年	月
肝機能	糖蛋白	6.4~8.0g/dl																		
	AST (GOT)	40IU/l以下																		
	ALT (GPT)	35IU/l以下																		
	γ-GTP	50IU/l以下																		
	総コレステロール	150~199mg/dl (50歳以上女性のみ150~219)																		
脂質代謝	中性脂肪	149mg/dl 以下																		
	HDLコレステロール	40mg/dl 以上																		
	LDLコレステロール	80~130mg/dl (50歳以上女性のみ80~140)																		
腎機能	尿酸	7.0mg/dl未滿																		
	空腹時血糖	109mg/dl以下																		
糖代謝	HbA1c	5.5% 以下																		
	白血球数	40~90×百/μl																		
血液一般	赤血球数	男410-530 女380-480万/μl																		
	血色素量	男13.0-18.0 女12.0-16.0g/dl																		
血圧	血圧上(収縮期)	130mmHg 未滿																		
	血圧下(拡張期)	85mmHg 未滿																		
体成分	体重	kg																		
	骨格筋量	kg																		
	体脂肪量	kg																		
	BMI	18.5以上 25未滿																		
	体脂肪率	男10-20 女20-30%																		
体力	椅子立ち上がり	回/30秒																		
	握力	kg																		
	片足立ち	秒																		
形体測定	長座体前屈	cm																		
	腹囲 最大部	cm																		
	腹囲 最小部 <small>(女性のみ)</small>	cm																		
運動処方	ヒップ	cm																		
	もも周り	cm																		
運動処方	目標心拍数	拍/分																		
	自転車負荷量 ^(w)	w(ワット)																		
	血圧・心電図チェック																			

c3. ストレッチパネル

(ねらい)

- ・正しいストレッチ。

(対象者)

- ・参加者全員

(使用のタイミング)

- ・プール、自転車エルゴ、運動教室時

(内容・利用方法等)

- ・ストレッチ方法を写真で説明。

(出典)

- ・佐賀市（旧富士町・大和町）作成

運動前ストレッチ運動

ストレッチ

・息を吐きながら
・気持ちいいところで
・10秒くらい伸ばしましょう!!

1



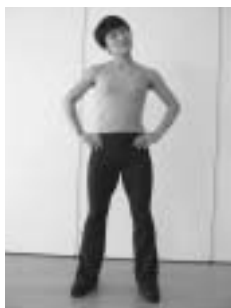
手足ブラブラ

2



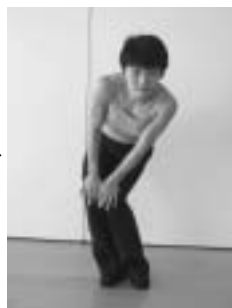
肩回し 後ろ回し4回
前 回し4回

3



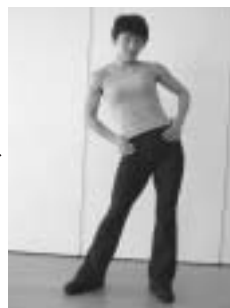
左、右 首伸ばす
左、右 1周回す

4



膝回し 右4回
左4回

5



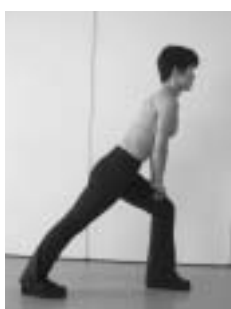
腰回し 右4回
左4回

6



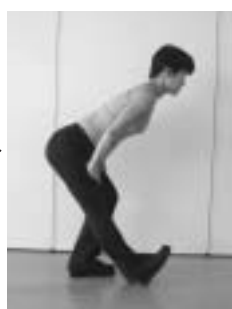
前 屈

7



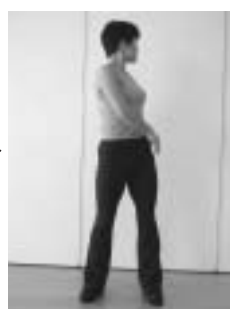
ふくらはぎ

8



ももの裏

9



腰ねじり 左右4回

10



体側 じわっと

11

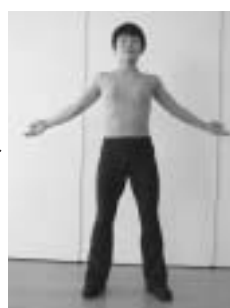


12



背のび

13



深呼吸

e2. 心と体のリフォームプロジェクト（イメージ図）

（ねらい）

- ・最終的な目標を念頭に、将来の自分の理想の健康像（体やライフスタイル）を描く。

（対象者）

- ・参加者全員

（使用のタイミング）

- ・初回

（内容・利用方法等）

- ・心と体のリフォームプロジェクト（3年間）のイメージ図。
- ・理想の体とライフスタイルを記入。
- ・状態目標と達成予定時期記入。

（出典）

- ・佐賀市（旧富士町・大和町）作成

e2. 心と体のリフォームプロジェクト (イメージ図)

心と体のリフォームプロジェクト

“ヘルスアップ”で
“ライフアップ”！！

～心と体のリフォーム～
 ☆将来の自分の理想の姿を描こう☆
 理想のからだ「
 理想のライフスタイル (生活像)
 」
 」

自分のペース
で登ろう！

健康で心も体も元気な自分 (生活習慣病の予防・生活習慣の改善)

<p>3年目後半</p> <p>【運動場所の提供、自主グループ参加】</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆日常生活に無理なく運動を取り入れ、習慣化する ☆みんなと運動をしたい人は、グループを作って運動する ☆目標の確認・修正を繰り返しながら生活習慣を改善していく(達成・習慣化) ☆グループでそれぞれの目標の目標の再確認を行う (定例報告会) 	<p>健康で心も体も元気な自分 (生活習慣病の予防・生活習慣の改善)</p> <p>《状態目標》</p> <p>自分の理想の姿に近づくためには、どのような状態になりたいか具体的な数値目標を設定しましょう。</p> <p>目標1 _____ (H 年 月 日までに達成)</p> <p>目標2 _____ (H 年 月 日までに達成)</p> <p>目標3 _____ (H 年 月 日までに達成)</p> <p>《行動目標》</p> <p>行動目標は、状態目標を達成するための具体的な行動計画です。生活習慣改善のための、行動目標を1か月ごとに立て、確認・修正しながら次に進みましょう。</p> <p>記入は、実践ダイアリーの目標記入欄へ⇒</p>
<p>2年目後半 3年目前半</p> <p>【自主運動への移行・運動場所の提供】…プール・エルゴ3回/週、ボール3ヶ所/週</p> <p>【集団教室】・・・4コース (1・1・1・3月、3回)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆自分にあった運動の継続、自主運動に向けての準備 ☆自宅や他の施設での自主トレや他の教室やサークルで運動ができる ☆運動マニユアルを活用しながら、自分で運動を実践できる ☆目標の確認・修正を繰り返しながら生活習慣を改善していく 	<p>さ ら さ ら 個 別 相 談 日 (毎 月 6 回)</p>
<p>2年目前半</p> <p>【運動教室】・・・4コース (2回/週)</p> <p>【集団教室】・・・4コース (5～7月、毎月1回)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆運動教室参加の継続、自分にあった効果的な運動を身につけ、実践する ☆運動マニユアルを参考に、指導者のもとで運動を実践できる ☆生活習慣の改善点を明確にし、目標設定ができる ☆毎月の行動目標 (計画) を立て、確認・修正しながら生活習慣を改善していく 	<p>【運動教室】・・・5コース (2回/週)、【栄養教室】・・・5コース (7回)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆運動を実践し、運動すること慣れる ☆自分の生活習慣や栄養摂取の現状を知る
<p>1年目</p>	<p>【運動教室】・・・5コース (2回/週)、【栄養教室】・・・5コース (7回)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆運動を実践し、運動すること慣れる ☆自分の生活習慣や栄養摂取の現状を知る

スタッフから見た
ヘルスアップモデル
事業の計画・目的・
目標です！

自分の目標が
達成できたら
次に進もう！

e4. 実践ダイアリー

（ねらい）

- ・生活習慣改善のための具体的行動目標の立案。日々の目標の実践状況の確認。

（対象者）

- ・参加者全員

（使用のタイミング）

- ・毎日（自己実践）

（内容・利用方法等）

- ・毎日の記録
- ・体重・毎日の行動目標の確認・外食の有無・歩数・運動内容・行事等
- ・1ヶ月の振り返り
- ・スタッフのコメント

（出典）

- ・佐賀県食生活改善推進協議会
- ・監修：ライフスタイル医科学研究所所長 庄野菜穂子

※佐賀市（旧富士町・大和町）バージョンに加工したものを使用している。

g1. 面談シート

(ねらい)

- ・複数のスタッフが、情報を共有し、面談できる。

(対象者)

- ・参加者全員

(使用のタイミング)

- ・初回
- ・随時

(内容・利用方法等)

- ・目標達成状況、変更した内容、身体状況等を毎回の面談時に記録する。

(出典)

- ・佐賀市（旧富士町・大和町）作成

g1. 面談シート

面談シート（スタッフ記録用）




ID _____ 氏名 _____ レベル _____




面談日（H . . . ） _____ : ~ : _____ 場所 _____ 担当者 _____

指導方針			
① 身体状況 アセスメント			
② 生活習慣 アセスメント			
③ 健康行動の 実践状況	<ul style="list-style-type: none"> ・体重記録（継続 . . . ときどき . . . していない . . . ） ・歩数記録（継続 . . . ときどき . . . していない . . . ） ・運動週間（種類： _____ 時間： _____ 頻度： _____ ） ・食事（ _____ ） ・その他（ _____ ） 		
④本人の 自己評価や 考え			
⑤理想の体			
理想のライフスタイル			
⑥状態目標	目標1：	H	年 月 日までに達成
	目標2：	H	年 月 日までに達成
	目標3：	H	年 月 日までに達成
⑦ / ~ / の行動目標（行動計画）			
（食生活・間食・果物・炭水化物・脂質・コレステロール・塩分・飲酒）コース・運動コース・その他			
目標1： _____			
目標2： _____			
目標3： _____			
スタッフのアドバイス・相談内容など			
⑧次回の確認予定日（H . . . ）			
場所： _____ コースのグループ教室・その他（ _____ ）			
サイン _____			

面談シート（スタッフ記録用）

ID _____ 氏名 _____ レベル _____

面談日（H . . ）			回目		よくやった! まあまあ あと少し    20個以上 10~19個 9個以下
/ ~ / の目標達成度			/ ~ / の行動目標（行動計画）		
	○の数	がんばり度	(食生活・間食・果物 炭水化物・脂質 コレステロール・塩分 飲酒・運動) コース その他 目標1: _____ 目標2: _____ 目標3: _____		
目標1	個	○			
目標2	個	○			
目標3	個	○			
現状・本人の主訴（S）・スタッフのアドバイス・相談内容等					
次回の確認予定日（H . . ）			サイン		

面談日（H . . ）			回目		よくやった! まあまあ あと少し    20個以上 10~19個 9個以下
/ ~ / の目標達成度			/ ~ / の行動目標（行動計画）		
	○の数	がんばり度	(食生活・間食・果物 炭水化物・脂質 コレステロール・塩分 飲酒・運動) コース その他 目標1: _____ 目標2: _____ 目標3: _____		
目標1	個	○			
目標2	個	○			
目標3	個	○			
現状・本人の主訴（S）・スタッフのアドバイス・相談内容等					
次回の確認予定日（H . . ）			サイン		

g2. 面談の手順

(ねらい)

- ・ スタッフ間の面談技術の統一化を図る。

(対象者)

- ・ 参加者全員

(使用のタイミング)

- ・ 随時

(内容・利用方法等)

- ・ 面談で注意すること、聞くべきこと等のチェック用紙。

(出典)

- ・ 佐賀市（旧富士町・大和町）作成

g2. 面談の手順

面談の手順

《実施事項》

1. 生活習慣調査、加速度計付き歩数計の記録返却
2. 状態目標の設定
3. 1ヶ月の行動目標の設定
4. 実践ダイアリーの具体的な記入方法の説明
5. 次回の確認日の設定

テーマ	資料	ポイント	役割
① 身体状況の アセスメント	・検査値経過表 ・各検査結果	検査結果経過表をもとに、リスクが高い改善すべき（改善したい）データを一緒に見直していく。	担当者 → アセスメント結果の記録 参加者 → 経過表の項目枠に目印などをしてもらう
② 生活習慣の アセスメント	・生活習慣調査グラフ ・栄養調査グラフ ・身体活動量調査レポート ・食生活の自己点検表	<input type="checkbox"/> 食生活、運動習慣、健康意識 <input type="checkbox"/> 摂取量、バランス、間食 <input type="checkbox"/> 日頃の運動量、平均歩数 <input type="checkbox"/> 現在の生活習慣を知り、改善していきたい点などを話し合う。	担当者 → ・調査結果の説明 ・見直したい生活習慣の提示 ・アセスメント結果の記録 参加者 → ・調査結果、資料をもとに改善すべき点を理解する。
③ 健康行動 実践状況の 把握	・実践ダイアリー ・生活習慣調査 ・栄養調査	<input type="checkbox"/> 記録記入状況（体重、歩数など） <input type="checkbox"/> 食生活改善の実践状況 <input type="checkbox"/> 実践している健康行動を把握	担当者 → ・継続の強化（褒める、よりよい方法の提示など） ・実践状況の記録
④ 参加者の 自己評価、 考えの把握	—	検査結果についての自己評価や、生活習慣の改善に対する意識など（主観的情報）を記録しておく。	担当者 → 参加者の言葉をそのまま記録
⑤ 理想像の 確認	・ピラミッド図	理想像の再確認 ※消極的な理想像には助言し、再度考えてもらう。	担当者 → 記録
⑥ 状態目標の 設定	・ピラミッド図	コレステロール値や体重などの数値目標の設定 ※目標は明確で、達成可能なものであること。 ※達成日は評価可能なモデル事業期間内であること（最低1つ）。 ※検査日を達成日にしてもよい。	担当者 → ・参加者自身が改善点に気づくように助言する。 ・記録 参加者 → ・状態目標、達成日の設定 ・ピラミッドへの目標の記入 ・達成日を教室カレンダーにマークする。
⑦ 一ヶ月の 行動目標の 設定	・実践ダイアリー 必要時 〔・栄養問診表〕 〔・目標メニュー〕	状態目標に近づくための行動目標を、できそうなことから3つ優先順位を決めて立ててもらう。 ※必要時、目標を設定しやすいように栄養問診を行ったり、メニューを提示する。	担当者 → ・無理のない目標設定を促す。（必要時、栄養問診やメニューの提示を行なう） ・選択したコース、番号、内容の記録 ・実践ダイアリーの記入方法の説明 参加者 → ・実践可能な行動目標の設定 ・実践ダイアリーへの記入
⑧ 次回の 確認日の 設定	—	目標達成度の確認は、基本的に5月のグループ教室で行う。	担当者 → 確認日の記入

※斜体は担当者が持参する資料