

(3) 自己実践を支援するための材料

1) 実践記録

① 目標達成状況記入シート

目標達成度シート（福岡県宇美町）

(ねらい)

- ・参加者自身が決定した具体的な行動目標の達成度を参加者と支援スタッフ間で共有し、確認する。

(対象者)

参加者全員

(使用のタイミング)

行動目標設定後の毎回の個別相談時

(内容・利用方法)

- ・プログラム開始時に立てた運動、食生活の具体的な行動目標をプログラム期間中の個別相談10日前から何日間目標が達成されたかを参加者が点数化し、目標達成度を参加者と支援スタッフで確認する。10日間実行されていれば10点。
- ・10～8点で目標「達成」とし新たな行動目標を立てる。7～5点で行動目標達成まであと一步とし「継続」とする。また、なぜできなかったのか、どうすればより実行できるようになるか参加者と支援スタッフで話し合い、コメント欄に参加者が記載する。4～0点は行動目標が適切でなかったと判断し「変更」とし新たな行動目標を立てる。
- ・行動目標には参加者が達成度を確認しやすいように具体的な時間や量等を用いる。
- ・達成度の判断困難な時や新たな目標設定時には歩数計や野菜小鉢またそのデータ等も利用する。

(出典)

宇美町作成

目標達成度シート（福岡県宇美町）

様の目標達成度シート

目標① H . . .							達成
							変更
達成度	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	
	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	
目標② H . . .							達成
							変更
達成度	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	
	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	
目標③ H . . .							達成
							変更
達成度	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	
	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	H . . . () 0 _____ 10 [] 達・継・変 [コメント]	

②身体状況記入シート

マイヘルスファイル（青森県大鰐町）

（ねらい）

参加者自身が目標を設定し、実現を支援する。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・各回の教室において、次回の教室までの目標を参加者自身が設定する。
- ・次回の教室まで（4週間分）毎日記録する。

（内容・利用方法）

- ・次回の教室までの目標を参加者自身が設定し、これに係る行動、健康状態を記録し、自己評価を次回の教室まで毎日（4週）行う（セルフモニタリング）。
- ・教室の際に、行動目標の達成状況をグループワークにより確認し、目標の見直しを行う。
- ・記録内容を教室の際に確認する。

（出典）

（財）日本予防医学協会作成

マイヘルスファイル（青森県大鰐町）

記録1

目標を決めて記録をとる

氏名	
----	--

測定の記入方法／体重の場合：● 血圧の場合：■

	血圧	体重	1 週 目								生活メモ(その他)							
	170	.4																
	160	.2																
	150	.0																
	140	.8																
	130	.6																
	120	.4																
	110	.2																
	100	目標値																
	90	.8																
	80	.6																
	70	.4																
	歩数																	
	月(曜日)		日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	○の数	△の数	×の数	合計		
目 標																		/14
																		/14
																		/14
																		/14
																		/14
結果の記入方法／ ○:できた(2点) △:半分くらいできた(1点) ×:できなかった(0点)																		

	血圧	体重	2 週 目								生活メモ(その他)							
	170	.4																
	160	.2																
	150	.0																
	140	.8																
	130	.6																
	120	.4																
	110	.2																
	100	目標値																
	90	.8																
	80	.6																
	70	.4																
	歩数																	
	月(曜日)		日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	○の数	△の数	×の数	合計		
目 標																		/14
																		/14
																		/14
																		/14
																		/14
結果の記入方法／ ○:できた(2点) △:半分くらいできた(1点) ×:できなかった(0点)																		

マイヘルスファイル (青森県大鱒町)

記録 1 目標を決めて記録をとる記入の説明

記入例

あなたにあった体重を自由に設定し、毎日の体重の変化を印して、線で結びます。

その日の生活行動や思ったこと、気持ちの変化、感想などをメモしておきます。

あなたが記録したいものを自由に設定できます。
例:体脂肪率、歩数など

毎日の血圧を計り、最高血圧値と最低血圧値を印で記録し、上下に線を結びます。できれば、体重と血圧の色を変えると変化が一目でわかります。

測定の記入方法/体重の場合: ● 血圧の場合: ■

		1 週 目							生活メモ(その他)			
170	68.4								ラーメンの汁はできるだけ残すようにする ・3日…歩き方が下手なのか 足が痛い ・7日…少々飲み過ぎ 速歩はお休み			
160	68.2											
150	68.0											
140	67.8											
130	67.6											
120	67.4											
110	67.2											
100	目標値											
90	66.8											
80	66.6											
70	66.4											
歩数		8320	5381	7255	7168	6417	7600	3715				
自分の休日に○印		1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	○の数	△の数	×の数	合計
3月(曜日)		(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)				
目標	30分の速歩き	○	△	○	○	○	○	○	6	1	0	13/14
	ご飯は一杯まで	○	○	○	○	○	○	△	6	1	0	13/14
	空腹時にはコンブを食べる	○	○	○	○	○	○	○	7	0	0	14/14
	間食を週2回	食	○	食	×	×	○	○	3+2	0	2	10/14
結果の記入方法/		○:できた(2点)		△:半分くらいできた(1点)		×:できなかった(0点)						

あなたの目標を記入します。

設定した目標ができたなら○、半分くらいできたら△、できなかったら×というように自己評価をします。

できれば歩いた歩数を記録します。

日付を設定し、()の中には曜日を記入します。また、あなたの休日には○をつけます。

1週間たったら、○の数、△の数、×の数を集計し、それぞれの目標の項目ごとに○は2点、△は1点、×は0点として合計を出します。例えば上の「目標1」の場合、○の数が6なので6×2で12、△の数が1なので1×1で1、合計12+1で13点となります。

週に何回という設定にした場合は?
 記入例のように週に2回は間食をとってもいいという設定にした場合は、7日間のうち2日間は間食をとってもいいことになるので、食べた日がわかるように(食)と記入し、食べなかったら○、2日以上食べてしまったら×というように記入します。(食)と記入した日は1点と換算します。

(例)
 食べなかった日 → ○ → 2点
 食べた日(2日間まで) → (食) → 1点
 2日以上食べた日 → × → 0点

③運動状況記録シート

Walking map「日本一周の旅」(福岡県宇美町)

(ねらい)

- ・プログラム終了後、参加者の運動継続のための動機づけを行う。また、個々のペースでウォーキング(健康づくり運動)を楽しみながら実践することで、運動習慣の定着を図る。

(対象者)

参加者全員

(使用のタイミング)

プログラム終了時。

(内容・利用方法)

- ・JRの各路線から実際の距離を算出する。宇美町を出発し、九州一周→中国(瀬戸内海側)→四国一周→近畿(太平洋側)→関東→東北(太平洋側)→北海道一周→東北(日本海側)→信州→近畿(日本海側)→中国(日本海側)と周り、宇美町に到着する。全行程距離8855.5km。
- ・宇美町から各県庁所在地やその他主要な駅までの距離をマップ内に記載しておく。その行程に、1マス10kmの枠を作成し、歩行距離が10kmに達した時点で1マス塗りつぶす。1日10km歩いた場合、約2年6か月で日本一周可能となる。
- ・歩行距離の記録は、各自でノート、もしくは運動記録表(体重、血圧、運動時間、1日歩数など)に記入してもらう。
- ・記録方法がわからない方は、支援スタッフが記録するが、利用方法を再度説明し自分で記録できるよう支援する。
- ・「他の参加者との競争」、「必ず3年間で日本一周する」ことは目的としないよう十分に説明し、個々のペースで楽しく取り組んでもらう。

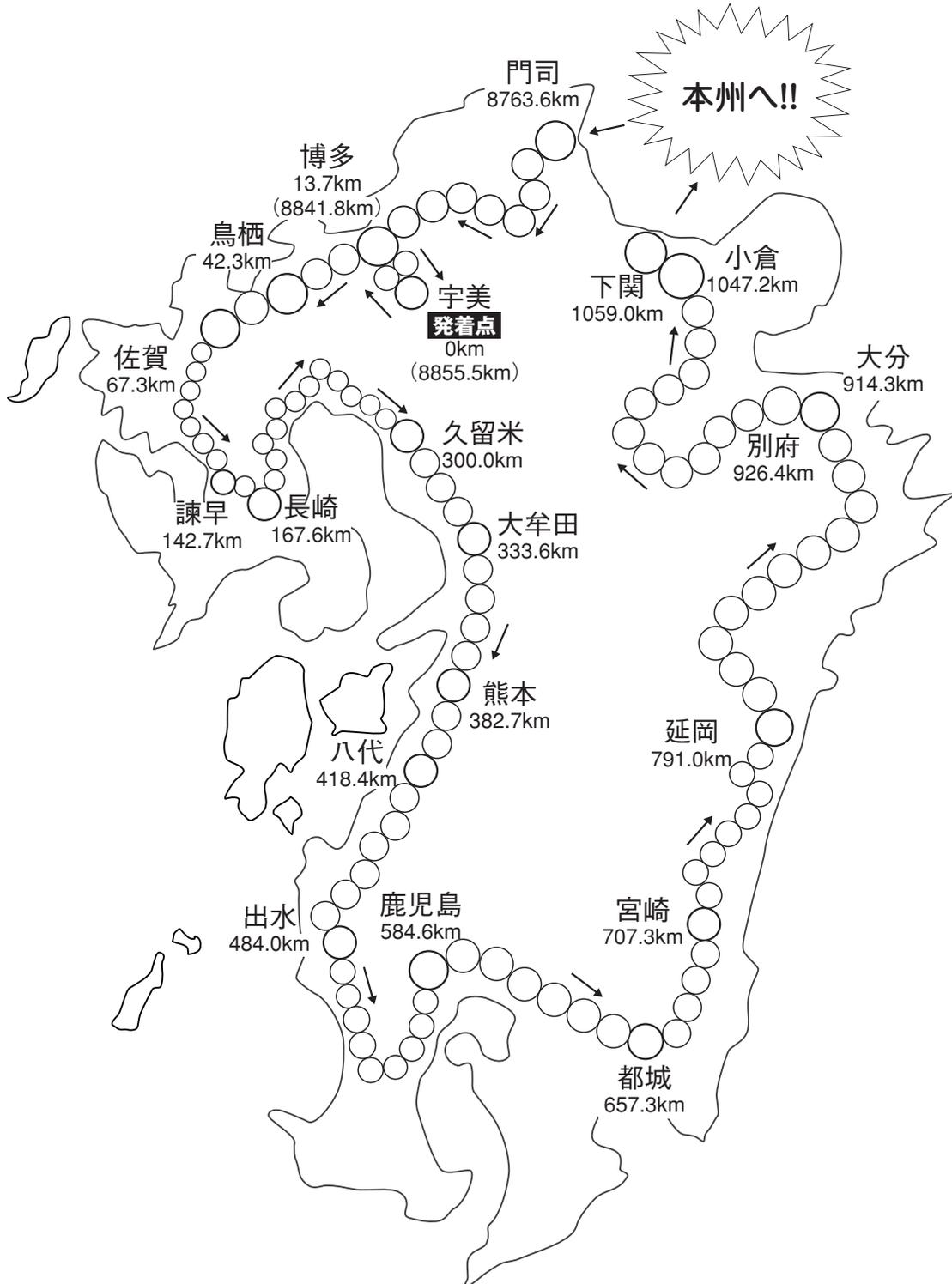
(出典)

『JR時刻表2001』をもとに宇美町作成

Walking map 「日本一周の旅」 (福岡県宇美町)

日本一周の旅 ～九州編～

宇美町を出発し、日本一周8855.5kmの壮大な旅。距離はJRの各路線から算出しています。
10km歩いたら1マス塗りましょう。

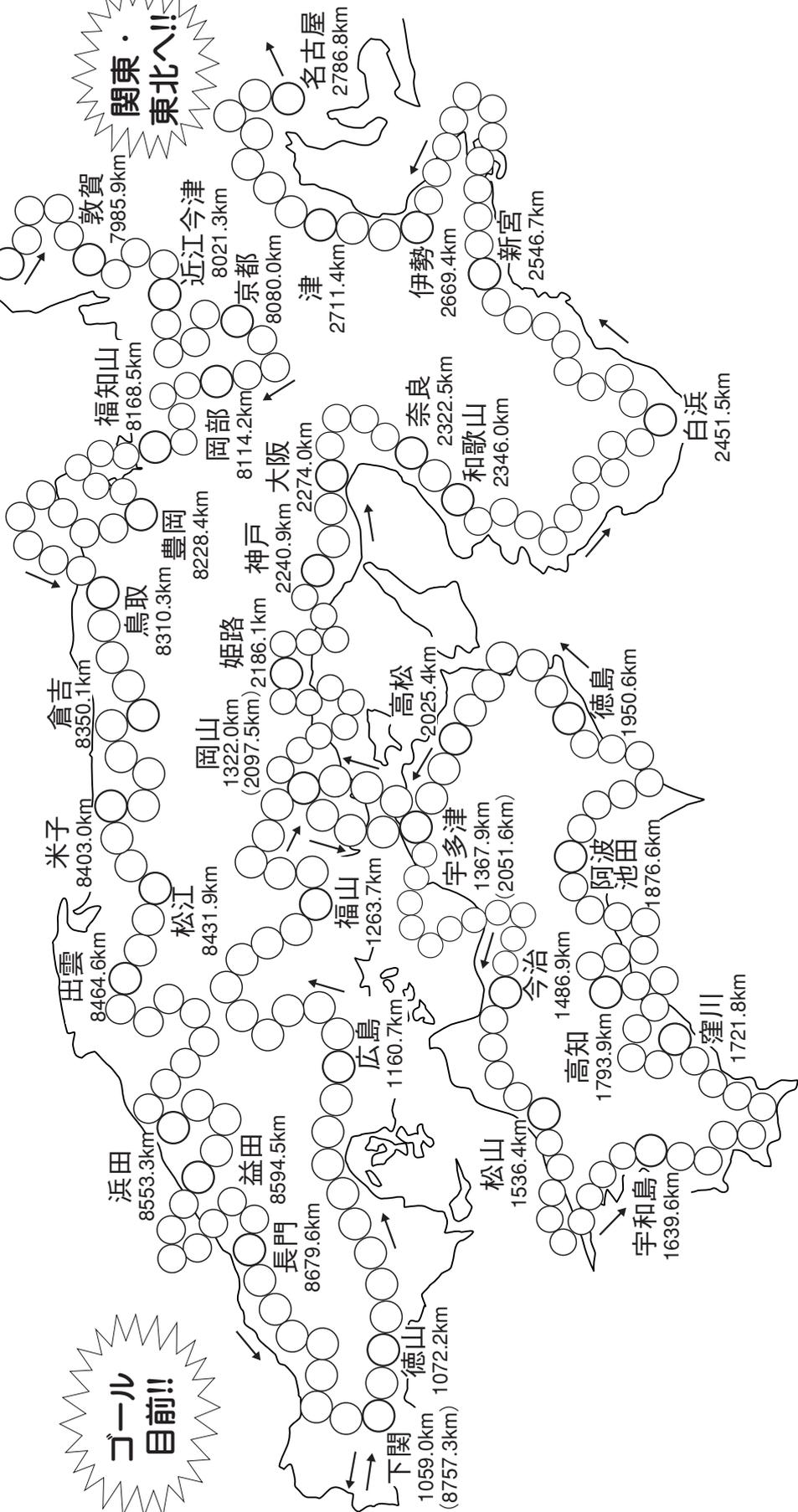


日本一周の旅 ～中国・四国・近畿編～

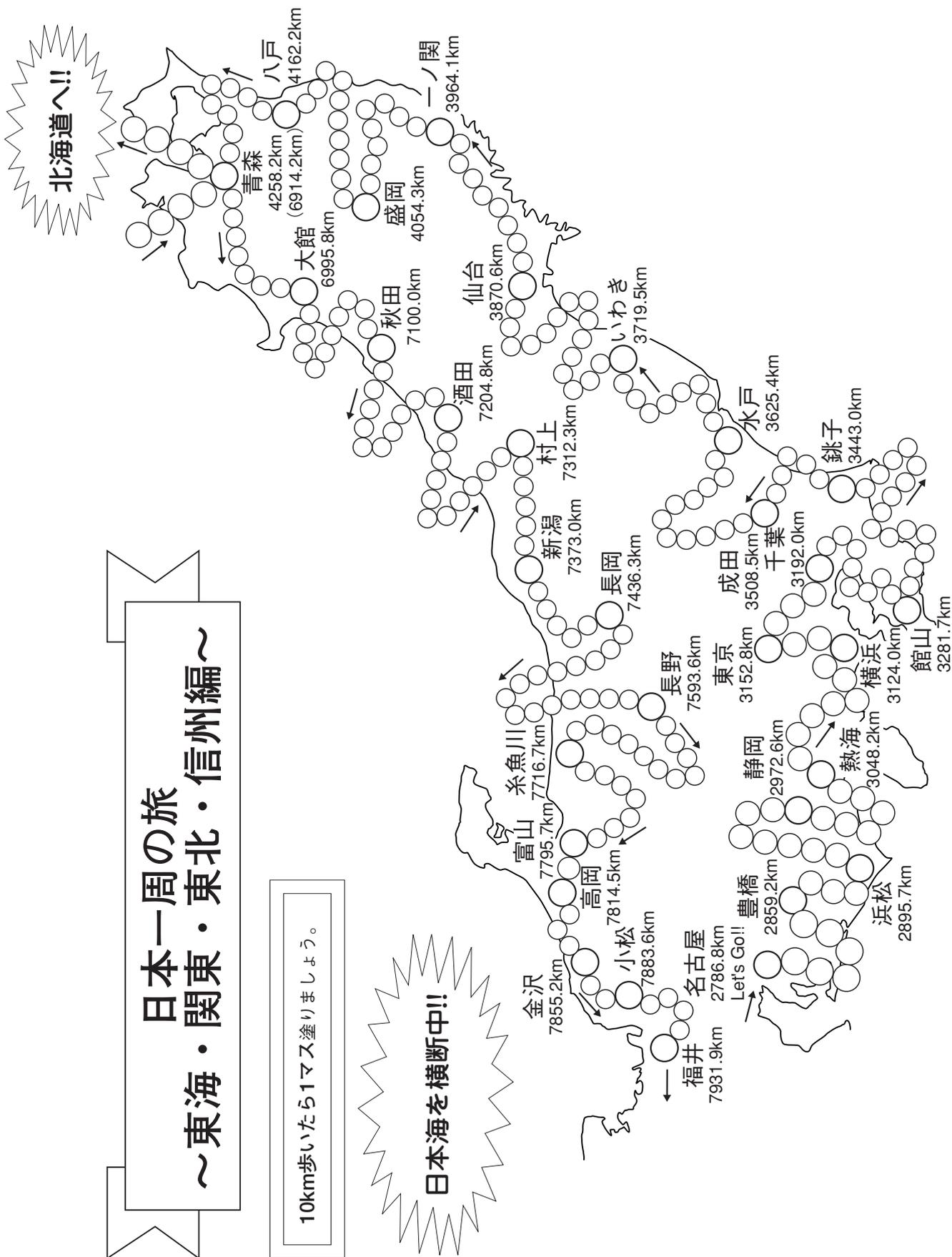
10km歩いたら1マス塗りましょう。

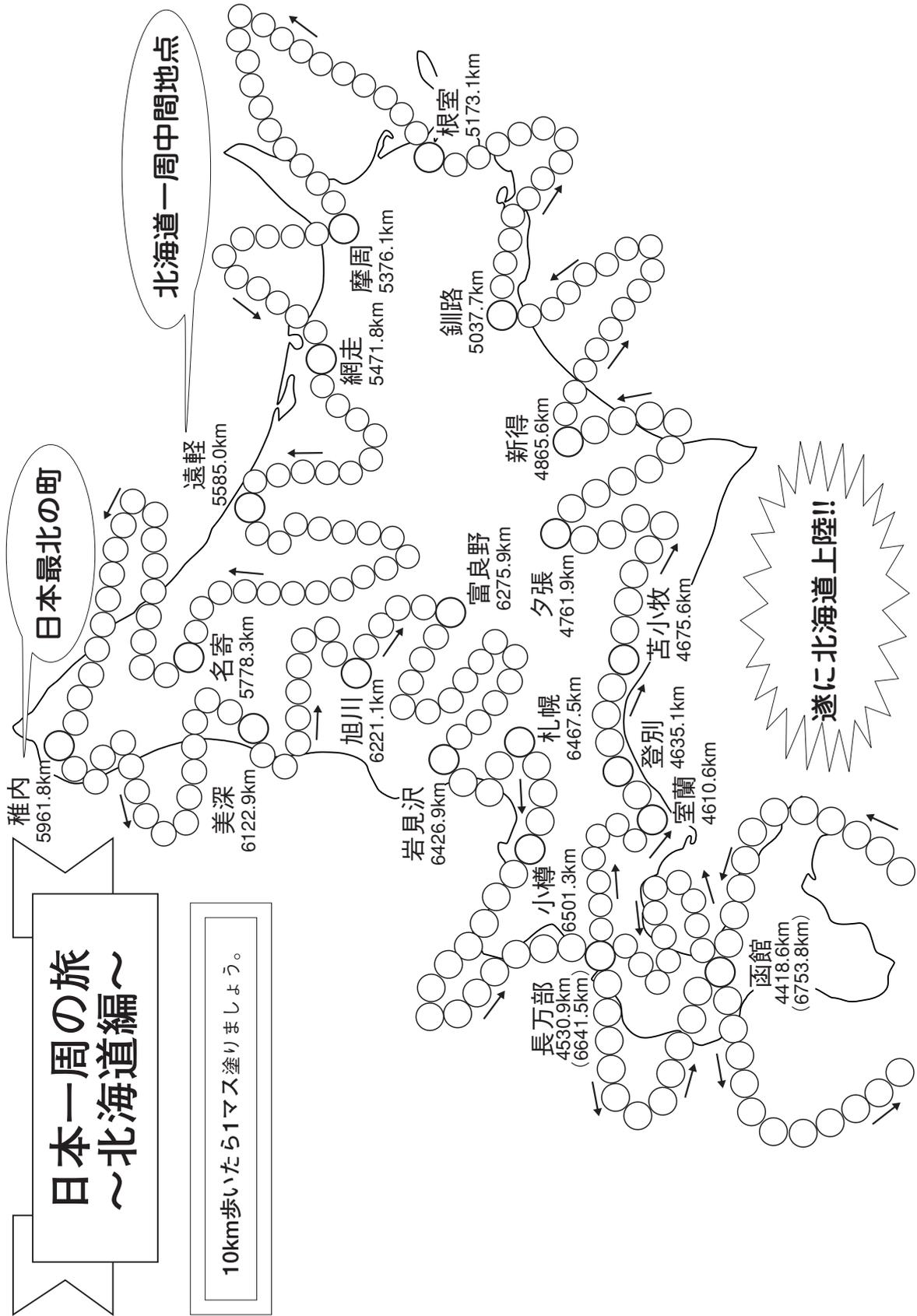
ゴール
目前!!

関東・
東北へ!!



Walking map 「日本一周の旅」 (福岡県宇美町)





健康投資カレンダー（熊本県植木町）

（ねらい）

- ・参加者が毎日の運動実施状況を記録することで、生活習慣改善についての自己観察及び動機づけを行う。また健康投資という健康づくりの意識を定着させる。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・プログラム開始時に配布し、以後参加者は毎日記録する。
- ・記録内容については、毎回の運動教室時に適時フィードバックする。

（内容・利用方法）

- ・プログラム開始時に配布し、参加者は1か月間の実践状況を記録する。自己実践の状況を自己管理し、動機づけを図る。
- ・次回の運動教室時に参加者が記録内容を確認して、振り返りを行う。
- ・参加者の運動実施状況及び運動量の把握に役立てる。

（出典）

スポーツ福祉くまもと作成

健康投資カレンダー（熊本県植木町）

11月健康投資カレンダー

名前

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1	2	3	4	5	6	7
歩数	歩数	歩数	歩数	歩数	歩数	歩数
S	S	S	S	S	S	S
貯筋	貯筋	貯筋	貯筋	貯筋	貯筋	貯筋
8	9	10	11	12	13	14
歩数	歩数	歩数	歩数	歩数	歩数	歩数
S	S	S	S	S	S	S
貯筋	貯筋	貯筋	貯筋	貯筋	貯筋	貯筋
15	16	17	18	19	20	21
歩数	歩数	歩数	歩数	歩数	歩数	歩数
S	S	S	S	S	S	S
貯筋	貯筋	貯筋	貯筋	貯筋	貯筋	貯筋
22	23	24	25	26	27	28
歩数	歩数	歩数	歩数	歩数	歩数	歩数
S	S	S	S	S	S	S
貯筋	貯筋	貯筋	貯筋	貯筋	貯筋	貯筋
29	30	毎日コツコツと歩きましょう！				今月の健康投資総額
歩数	歩数	歩数:1日の総歩数の記入 S :ストレッチを実施したら○ 貯筋:筋力トレーニング実施したら◎ (筋力トレーニングは1日おきに週2~3回)				歩数
S	S					歩
貯筋	貯筋					回
						回

健康投資カレンダー（熊本県植木町）

11月健康投資カレンダー

名前

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
1	2	3	4	5	6	7	
円	円	円	円	円	円	円	
8	9	10	11	12	13	14	
円	円	円	円	円	円	円	
15	16	17	18	19	20	21	
円	円	円	円	円	円	円	
22	23	24	25	26	27	28	
円	円	円	円	円	円	円	
29	30	毎日コツコツと歩きましょう！				今月の 健康投資総額	
円	円	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○：30分歩行 =100円 ◎：60分歩行 =200円 ☆：30分水中運動 =150円 ★：60分水中運動 =300円 □：ストレッチ実施 =100円 △：筋力トレーニング=100円 </div>				円	

2) 支援レター

①生活習慣改善に役立つ情報提供

ヘルスアップ通信 (福岡県宇美町)

ヘルスアップ通信

2004年10月号

朝晩もずいぶん涼しくなって、過ごしやすい季節になってきました。食欲の秋・運動の秋・・・皆さんはどのような秋を過ごされていますか？今月は、みなさんから質問の多い「体脂肪率」についてお答えします。

体脂肪率とは？

まず、身体を構成している成分割合からみてみましょう。

水分(50~60%)

標準

肥満

脂肪 (男性10~20% / 女性20~30%)

たんぱく質 ミネラル 糖質

このうち、体脂肪率は、体重のうち脂肪の重さ(体脂肪量)の占める割合です。

$$\text{体脂肪率}(\%) = \frac{\text{体脂肪量}(\text{kg})}{\text{体重}(\text{kg})} \times 100$$

体脂肪量

除脂肪量
(骨・血液・筋肉・水分など)

↓

体 重

◆適しい運動直後

◆サウナや入浴直後

◆多量の水分摂取、食後1-2時間

◆アルコール多飲後

◆◇測定おすすめ時間帯◆◇

- 起床後
- 食後、2時間以上たった時間(ただし入浴直後は避ける)

正しい測定方法で、体調管理にうまく活用していきましょう。

宇美町健康ヘルスアップモデル事業

食生活・通信

2004年10月

ようやく秋らしくなり、過ごしやすくなりました。そして「食欲の秋」といわれるように、おいしい食材がたくさん出まわる時期でもあります。ゆっくりよくかんで、食べ過ぎのないようにしましょう。

【大根】
大根おろしは、焼き魚の添えや、そのまま食べてもおいしいのですが、すりおろすとビタミンCがすぐに減ってしまいます。食べる直前におろしましょう。

【春菊】
青菜の中でもビタミンが豊富。免疫力を高め、風邪の予防に有効です。葉のやわらかい部分はサラダなど生でもおいしく食べられます。

春菊とまいたけの梅肉あえ

<材料> 2人分

- ・春菊.....100g
- ・まいたけ... 50g
- ・梅干し.....小1個
- ・料理酒.....小さじ1/3
- ・みりん.....小さじ1
- ・だし汁.....大さじ1

<作り方>

- ①春菊は熱湯で茹で、水にとり、しばって3cm長さに切る。
- ②まいたけは湯通しする。
- ③梅干は種を取り、包丁で細かくざざみ、酒、みりん、だし汁を加えて混ぜ、春菊、まいたけを和える。

カブとエビのくず煮

<材料> 2人分

- ・かぶ.....200g
- ・小えび.....60g
- ・貝割れ大根...10g
- ・だし汁.....カップ1
- ・酒.....小さじ1
- ・みりん.....小さじ1
- ・塩.....少々
- ・薄口しょうゆ...小さじ1
- ・かたくり粉.....適量

<作り方>

- ①かぶは皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に、かぶとAの調味料を入れ中火で煮る。やわらかくなったら、えびを入れ、かたくり粉でとろみをつける。
- ③皿に盛り、貝割れ大根を添える。

10月の野菜

かぶ、セロリ、大根、にんじん、春菊きのこ類、かぼちゃ、など。

宇美町ヘルスアップモデル事業

②教室内容の振り返り

教室振り返り用レター（岡山県美咲町（旧柵原町））

ふれあいま いまいま コース

前回は(12/15)の教室をちょっと振り返ってみましょう!



今回はストレッチについての「虎の巻」見ながら勉強しました。

今回はストレッチについての「虎の巻」見ながら勉強しました。



今回も先生はあひの松井浩先生



前回同様にグループを作ってお互いを見ながらがんばりました。



前回のホサウイ、ストレッチの基本は、ちょっと痛いけど気持ちいいところで止める事です。それにより、血流が良くなり血圧を下げる効果も現れます。





今回は、教室参加者の皆さんに運動器具をプレゼント。



松井先生の運動指導に引き続き、堀名先生の生きがい発見プログラム。



今回はクリスマスパーティーを開きました。では、パーティーの様子をどうぞ。



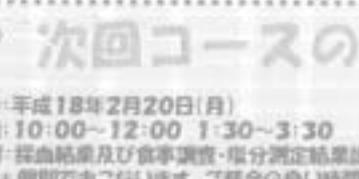
皆さんそれぞれに出し物を用意して、楽しい会になりました。堀名先生も「来年は負けないうわ」と仰っていました。





最後に、村島課長よりのメッセージを披露。





次回コースのご案内

★日 時：平成18年2月20日(月)
 ★時 間：10:00～12:00 1:30～3:30
 ★内 容：採血結果及び食事調査・検分測定結果説明会
 ＊個別でおこがみです。ご都合の良い時間においでください。
 ☆日 時：平成18年3月2日(木)
 ☆時 間：午後1:30～3:30
 ☆内 容：フォローアップ運動教室 松井 浩 先生
 ＊場所はどちらの日も柵原総合文化センターです。
 ＊当日やむを得ず、欠席される場合は視覚総合支所保健福祉課
 (TEL() -)まで必ず連絡して下さい。

680

③参加者一人ひとりへのメッセージ

アップル通信 (青森県大鰐町)

ヘルスアップモデル事業

第1号 2002/07/15

(財)日本予防医学協会 & 大鰐町

アップル通信

目次:

- いよいよスタートしました!
- 元気度・体力度そして10年後
- 元気の秘訣は今までに...
- 生活目標健康メッセージ

★いよいよスタートしました!

ヘルスアップ事業の検診及び各教室が、6月25日からスタートしました。当日は、ご夫婦または母親、家族お揃いでまたは時間の調整をされ別々に参加されたりと、忙しい合間を縫っての皆さんのご協力に感謝しております。スタッフ一同、楽しい内容にしたいと張り切っています。



★元気の秘訣は今までに...



ワイワイ、ガヤガヤそれぞれの元気の秘訣を探ってみました!

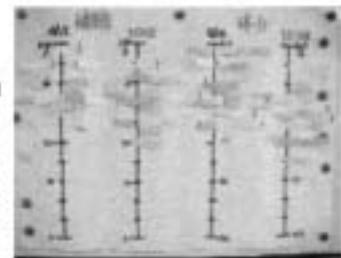
「元気であり続けるためには何を...そこが問題!」
「特別な事をしてきた訳じゃないから...」と仰っていた方もほかの方の健康法を聞いて自信をつけられました。おもいきって禁煙にチャレンジされる方や散歩を増やす方、15000歩をめざす方、おやつを控える方、野菜を増やす方等、今までやってきたことをベースにちょっと頑張ってみる事になりました。

★大鰐町の元気度・体力度は?

そして

10年後は?

「元気を人にも分けたい位」を『100』『明日にも死にそう』を『0』とした場合、あなたの元気



・体力はどれくらい?今は自信いっぱい100点をつける事ができても10年後は...?の問いかけに「そんなこと考えた事ないよ」と言いながらも皆さんは「写真上」のように予測していただきました。

とにかく決めてみました!

★わたしの生活目標★

ウォーキング又はランニングを1回1時間週3回程度する。
間食の量を減らす

★あなたへの健康メッセージ★

〇〇 〇〇 様

先日記録した歩数はどれ位でしたか?急に距離や時間を延ばさないことがコツであると同時に楽しめないと続きません。お一人で歩くほうが気が楽でしょうか、できたらお仲間がいると続く可能性も高まります。「間食を減らす」には「量を減らす」「つき合いの間食を減らす」「夕食後の間食を減らす」等いろいろあります。目標は絞ったほうが成果を実感できると思います。3回目にその点のところをお話できると思います。

健康サポーター:野田 昇 & 佐野 真子