

## あいち健康の森健康科学総合センターの取組 <健康度評価>

### 目的

対象者が、健康増進・生活習慣病予防の第一歩である健康状態や生活習慣について理解し、自らのデータ等をもとに自分に適した健康づくりを始めることができるように情報提供することを目的とする。

### 内容

対象者の健康度について、「運動」・「食事」・「休養」・「喫煙」・「飲酒」などの生活習慣チェックや、基礎体力を知るための「体力チェック」、また、自覚症状、臨床検査などの「メディカルチェック」から総合的に分析する。コースは、「簡易コース（成人）」、「簡易コース（高齢者）」、「Aコース」、「Bコース」、「総合コース」及び「フォローアップコース」の6コースがある。

### 特徴

健康度評価の結果については、①身体状況の理解、②生活習慣の課題、③性別・年齢などライフステージにあわせた情報、④対象者本人の希望する事柄等を中心に説明し、健康行動のセルフチェックを行いながら、次回の健診に目標をもっていくよう働きかけている。

### 実施状況

#### <Bコースの場合>

項目：血圧、身長、体重、肥満度、血液検査、尿検査、ウエスト周囲径  
メディカルチェック（安静・負荷心電図等）、生活習慣チェック（食習慣、ストレス）、体力チェック（推定最大酸素摂取量、筋力等、）

健康度評価の項目ごとに対象者本人のデータに基づき、結果と結果の説明コメント、アドバイス等をA4版13枚程度にまとめて説明。

個別への説明は、対象者ごとの課題や生活習慣に焦点を絞り、可能な限りほめることを中心に行う。

説明時間は対象者ひとりにつき15～20分程度。

説明資料の内容（例）は以下の通りであり、

	説明資料	内容
1	総合結果表	生活習慣・検査データの総合評価のグラフ化 個々の生活習慣の現状とアドバイス及び対象者の行動ステージ
2	検査結果表1	検査データの3か年の経年変化(実測データと基準値)
3	検査結果表2	検査データの3か年の経年変化のグラフ化と説明コメント
4	あなたの動脈硬化危険度は	対象者の動脈硬化に関するデータのまとめ 動脈硬化に関する情報
5	体力測定結果	“ブラザ”の平均と対象者のデータの表示と比較
6	全身持久力結果表	前回と今回の比較
7	運動おすすめメニュー1	対象者に適した運動の具体例① (ウォーミングアップ、運動の強さ、種目、時間、頻度等)
8	運動おすすめメニュー2	対象者に適した運動の具体例② (筋力トレーニング、クーリングダウン)
9	食事バランスチェック結果表1	栄養素バランスの前回と今回の比較 エネルギー摂取の内訳(理想の状態、今回、前回の比較)
10	食事バランスチェック結果表2	食品バランス(基準量、摂取量それぞれについて今回と前回の比較) 基準量を満たす食品の例 食事の注意点と具体的な内容(増やす食べ物、減らす食べ物、病態別アドバイス)
11	ストレスチェック結果表1	「あなたのストレス度」の評価 「日常生活の様子」、「ストレスの原因」、「心と体の反応に影響を与える他のこと」の前回と今回の比較
12	ストレスチェック結果表2	対象者のストレスのタイプ ストレス管理のためのアドバイス 自分のストレスのチェック

(参考)

- ・ 集団にて説明を実施する場合は、説明時間は病態や疫学の内容も含めて、40～60分
- ・ 健康診断の結果がわかるようになること、「では、あなたは何からはじめますか?」「そのようにして続けますか?」と質問し、各自で行動目標を設定