

## 〈健康支援の特徴〉

生活習慣改善の意欲を引き出す、科学的根拠に基づいた健康情報の提供と環境づくり。継続参加のための3つの作戦

- ◇作戦1：手のうち明かさず小出しで気を引く作戦
- ◇作戦2：よくばりコンパクト作戦
- ◇作戦3：サプライズ作戦

□医師や保健師による、町オジカハソフト等を用いた病気や健診データの説明

□本人による、生活習慣改善目標の実践記録(アステラスカレッジ日誌)

□運動指導士による、歩行等の運動に係る知識と留意点の説明と実践指導

□知識と体験をサプライズ作戦により結びつける

- ◇30分の歩行後、説明なしで「歩行で消費したカロリーと同程度のお団子」を食べ、後で管理栄養士が説明をする。運動による余剰カロリー消費が大変なことも痛感してもらう。

- ◇バイキング方式にて自由にとった後で、管理栄養士の説明等受けながら適量にされる体験をする。

□教室に参加できなかった方や教室を終了した方に、「健康お便り」と生活習慣改善の実践記録様式の送付や携帯電話やパソコンのメールを活用して連絡等を途切れさせない工夫をした。

## 〈健康支援のプログラム(表 1-1)、参加状況(表 1-2)、参加者の概要(表 1-3)〉

□プログラム1：都合のつく曜日や時間帯で参加する基本10単位取得コース

□プログラム2：毎週水曜の日中でのプログラム参加による12回コース

□プログラム3：携帯メールやFAX、郵送による健康支援を受けるコース

- ※各プログラムとも、初回及び3カ月後には健康チェックと医師による個別相談がある。

表1-2 プログラム別参加状況

区分	総数		性別		参加回数			対象別					
	人数	割合(%)	男	女	平均回数	最高	最低	メタボ	%	予備群	%	その他	%
参加者数	50	100.0	16	34				10	100.0	27	100.0	13	100.0
単位取得型	14	28.0	5	9	11.4±6.6	25	3	2	20.0	6	22.2	6	46.1
毎週教室型	16	32.0	5	11	11.8±6.4	31	5	5	50.0	8	29.6	3	23.1
携帯メール型	13	26.0	4	8	4.9±2.8	13	3	1	10.0	8	29.6	2	15.4
中断者	7	14.0	2	5	1.6±0.7	3	1	2	20.0	5	18.6	2	15.4

表1-3 健康支援教室(アステラスカレッジ)参加者の概要

対象者等の区分			参加者の区分					
			合計	男	女	30歳代 40歳代	50歳代	60歳代
要指導者	メタボリック該当者	35	10	2	8	1	5	4
	メタボリック予備群	87	27	7	20	5	10	12
要医療者	医療機関からの紹介者		4	1	3	1	1	2
	医療機関にて管理中		2		2		1	1
その他(健康相談)			3	2	1	2		1
モニター			4	4		1	3	