

市民の皆様の健康づくりを支援するために、〇〇センターでは
個別相談・教室・トレーニングなどのプログラムをご用意しています!

健康づくり・トレーニング手帳 体育館利用

※〇〇センターの健康づくり事業を利用される際はこの手帳をご提示ください。

◆個別健康相談の利用について(予約制)

○内容・・・健康相談(保健師・看護師) 食生活相談(管理栄養士)

○曜日と時間・・・月～金 9:00～12:00 13:30～16:00

○利用料金・・・無料

※プログラムに参加されている方の個別相談のご予約は〇〇-〇〇〇〇で承ります。

◆教室の利用について(予約制)

○内容・・・生活習慣病予防・食生活・健康づくり運動・こころの健康づくり

○曜日と時間・・・月～金 午前の教室 9:30～12:00 午後の教室 13:30～16:00
※時間帯は各教室により多少異なりますので予約の際にご確認ください。

○利用料金・・・無料(調理実習は材料費が550円かかります)

◆トレーニングの利用について(予約制、回数に制限はありません)

○曜日と時間・・・日・祝はお休み 月～金 9:00～20:00 土9:00～16:00

○利用料金・・・1回500円(チケット制) 5枚綴りー2,500円 11枚綴りー5,000円

○有効期間・・・体力度チェックから1年間

※継続する場合は再び体力度チェックを受けて、再スタートしてください。

◆トレーニングご利用の方が市内体育館のトレーニング施設を利用したい場合

職員に申し出ていただければ登録講座を各体育館で個別に受けることができます。

〇〇センター → 〇〇〇〇〇体育館・〇〇〇〇〇体育館・〇〇運動施設
〇〇-〇〇〇〇 〇〇-〇〇〇〇 〇〇-〇〇〇〇

(担当) → (担当) 連絡日 / ()

体育館初回利用日 / () :	担当トレーナー
------------------	---------

ID NO.	氏名
--------	----

ヘルスアップ健康相談①	担当	H 年 月 日	トレーニング入門年月日	H 年 月 日
ヘルスアップ健康相談②	担当	H 年 月 日	健・基・総・政管・他	H 年 月 日
ヘルスアップ健康相談③	担当	H 年 月 日	体力度チェック	結果 H 年 月 日

健康相談 生活相談 <input type="checkbox"/>	栄養相談 <input type="checkbox"/>	個別健康教育 <input type="checkbox"/>	加速度計付き 歩数計 <input type="checkbox"/>
---------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--

<各テーマごとにコースを設定しています>

生活習慣病 保健セミナー <input type="checkbox"/>			
適正体重を維持する ための教室 <input type="checkbox"/> ↓ 適正な食事量 エネルギーダウンの 工夫 <input type="checkbox"/> ↓ 運動教室 <input type="checkbox"/>	血糖コントロールの ための教室 <input type="checkbox"/> ↓ エネルギー計算 食品交換表の活用 <input type="checkbox"/> ↓ 運動教室 <input type="checkbox"/>	血圧を管理する ための教室 <input type="checkbox"/> ↓ 減塩のポイント 味付けの工夫 <input type="checkbox"/> ↓ 運動教室 <input type="checkbox"/>	動脈硬化を防ぐ ための教室 <input type="checkbox"/> ↓ コレステロール 主菜の上手な活用 <input type="checkbox"/> ↓ 運動教室 <input type="checkbox"/>

健骨教室 (骨粗鬆症・転倒骨折予防) <input type="checkbox"/>	ウォーキング教室 <input type="checkbox"/>	筋力づくり教室 <input type="checkbox"/>	ストレッチ教室 <input type="checkbox"/>
からだの 元気度チェック教室 <input type="checkbox"/>	からだの お手入れ教室 <input type="checkbox"/>	元気で歩くための 筋力づくり教室 <input type="checkbox"/>	こころの 健康づくり教室 <input type="checkbox"/>

<ヘルシークッキング(調理実習)>

方口リーダウン 夕食から始める ダイエット <input type="checkbox"/>	減塩 味付け名人 <input type="checkbox"/>	カルシウム 鉄分たっぷり <input type="checkbox"/>	便秘を防いで 体調スッキリ <input type="checkbox"/>
--	-----------------------------------	--	---

再スタート する・しない / () 台帳 <input type="checkbox"/>	健・基・総合・政管・他 / 体力度 /
トレーニングの有効期限 平成 年 月 日	

私の健康づくり目標

トレーニング累積回数 回

コース

○相談・教室・検査の予定と記録

	実施日	曜日	相談・教室・検査	時間	担当	備考
1	/			: ~ :		
2	/			: ~ :		
3	/			: ~ :		
4	/			: ~ :		
5	/			: ~ :		
6	/			: ~ :		
7	/			: ~ :		
8	/			: ~ :		
9	/			: ~ :		
10	/			: ~ :		
11	/			: ~ :		
12	/			: ~ :		
13	/			: ~ :		
14	/			: ~ :		
15	/			: ~ :		
16	/			: ~ :		
17	/			: ~ :		
18	/			: ~ :		
19	/			: ~ :		
20	/			: ~ :		

○トレーニングの予定と記録

※体育館でのトレーニングの予定もここに記録して、体育館印をもらってください。

	予定日	曜日	時間	血圧	脈拍	体重	確認	備考
1	/		: ~ :	/				
2	/		: ~ :	/				
3	/		: ~ :	/				
4	/		: ~ :	/				
5	/		: ~ :	/				
6	/		: ~ :	/				
7	/		: ~ :	/				
8	/		: ~ :	/				
9	/		: ~ :	/				
10	/		: ~ :	/				
11	/		: ~ :	/				
12	/		: ~ :	/				
13	/		: ~ :	/				
14	/		: ~ :	/				
15	/		: ~ :	/				
16	/		: ~ :	/				
17	/		: ~ :	/				
18	/		: ~ :	/				
19	/		: ~ :	/				
20	/		: ~ :	/				

福岡県宇美町＜ホームベース型健康支援UMIモデル＞

プログラムの目的

本プログラムは、高血圧、高血糖予備群を高血圧症、糖尿病に移行させないことを目的として、自らの生活の場（ホームベース）という安心安定した環境を中心として、本人自身の内発的動機づけを尊重し、目標達成方で行動変容を目指してもらい、支援者は本人ができることをできるように支援する。

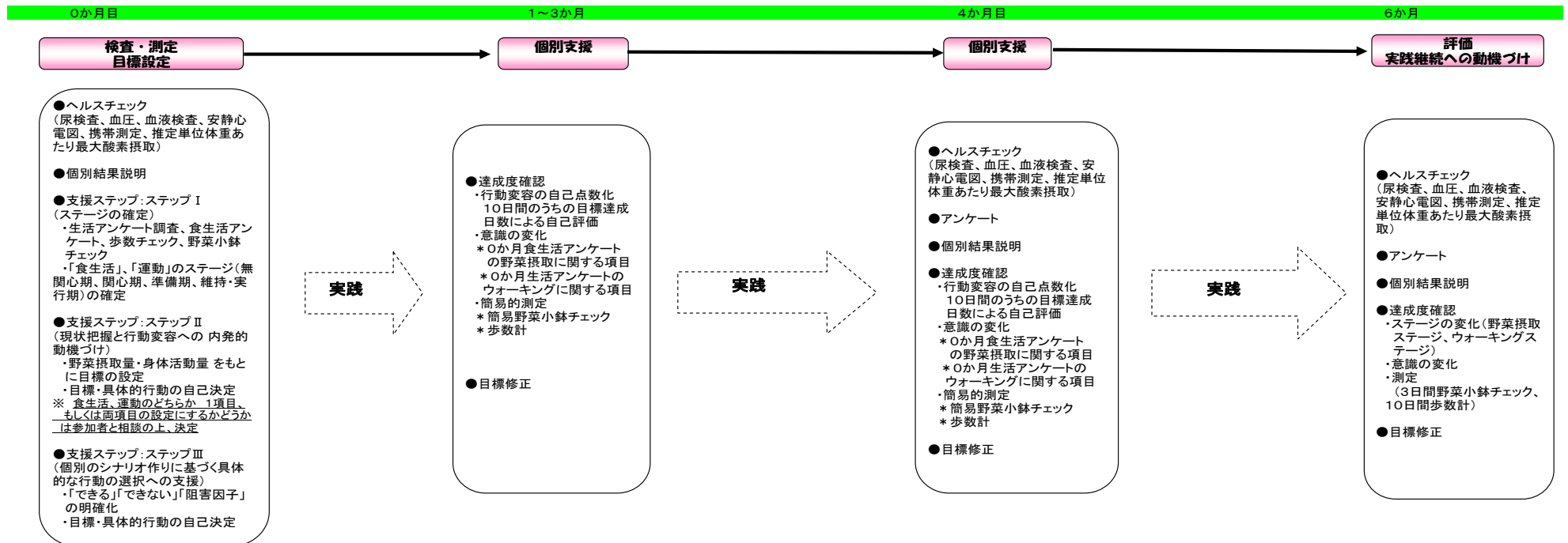
プログラムの特徴

プログラムの原則は、「U：家（うち）でもできるホームベース型、M：自ら決定する微分健康行動修正法、I：嫌なことはやらない」2原理3原則により実施。

プログラム実施の期間は6か月。

プログラムの特徴は以下のとおり。

- ① 最終目標や行動優先度は参加者の意思を尊重
- ② 支援者は管理栄養士、健康運動指導士、保健師のチームによる支援とし、多角的視野で提案
- ③ 提案は、禁止やがまんではなく、何かを勧めることとし、支援目標は、食生活は「野菜摂取量を増やす」（3日間の野菜摂取状況 200cc 容器を小鉢スケールに使用して自己記入）、運動は「身体活動量（歩数）を増やす」（4 2日間メモリー機能付き歩数計を10日間装着）ことから開始
- ④ 支援ステップは3ステップ。ステップⅠはステージの確定、ステップⅡは現状把握と行動変容への内発的動機づけ、ステップⅢは個別のシナリオづくりに基づく具体的な行動の選択への支援
- ⑤ 支援場所は、原則として参加者の生活の場である自宅及びその周辺。また、自由に参加できる健康教室を小学校の余裕教室を活用して実施。



<モデル事業の状況>

参加者数

介入群	46名
対照群	38名

効果の評価 (UMIコホート介入群の状況)

介入後4か月及び6か月後の状況

●介入後4か月後

<身体状況の変化>

LDLコレステロール、随時血糖が低下

<行動の変化>

1日の歩数、食事の規則正しさ、意識的な運動のありの割合が向上

●介入後6か月後

<身体状況の変化>

HDLコレステロールが増加、中性脂肪及び随時血糖が低下

<行動の変化>

1日の歩数、食事の規則正しさ、意識的な運動のありの割合が向上、睡眠時間の増加

対照群との比較

●「1日の歩数」(平均値)

	介入群	対照群
介入前	7,384歩	7,211歩
4か月後	9,311歩	8,126歩
6か月後	10,617歩	7,327歩

※ 介入前、6か月後の変化量に有意差あり

●「野菜を毎食食べる、よく食べる」割合

	介入群	対照群
介入前	73.9%	73.8%
4か月後	80.4%	64.8%
6か月後	87.0%	65.8%

※ 6か月後には有意差あり

●「黄緑色野菜を毎食食べる、よく食べる」割合

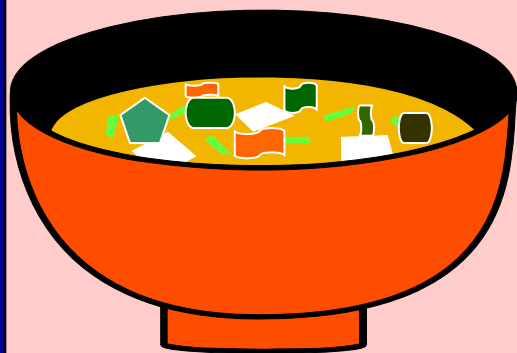
	介入群	対照群
介入前	34.8%	28.9%
4か月後	47.8%	55.3%
6か月後	56.5%	23.7%

※ 6か月後には有意差あり

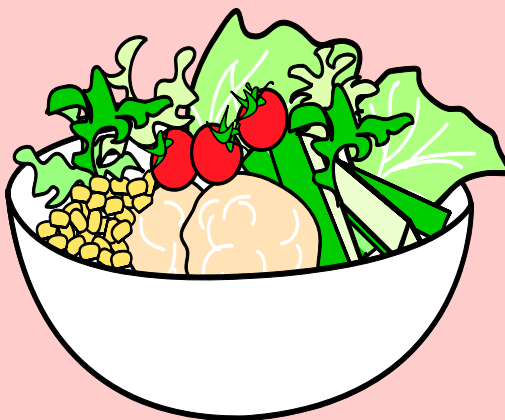
〔野菜摂取量増加目標の提案〕

方法は？

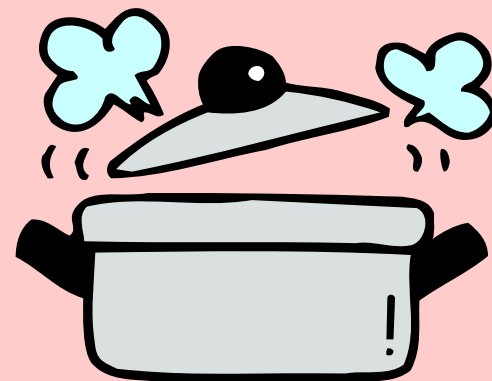
味噌汁



サラダ



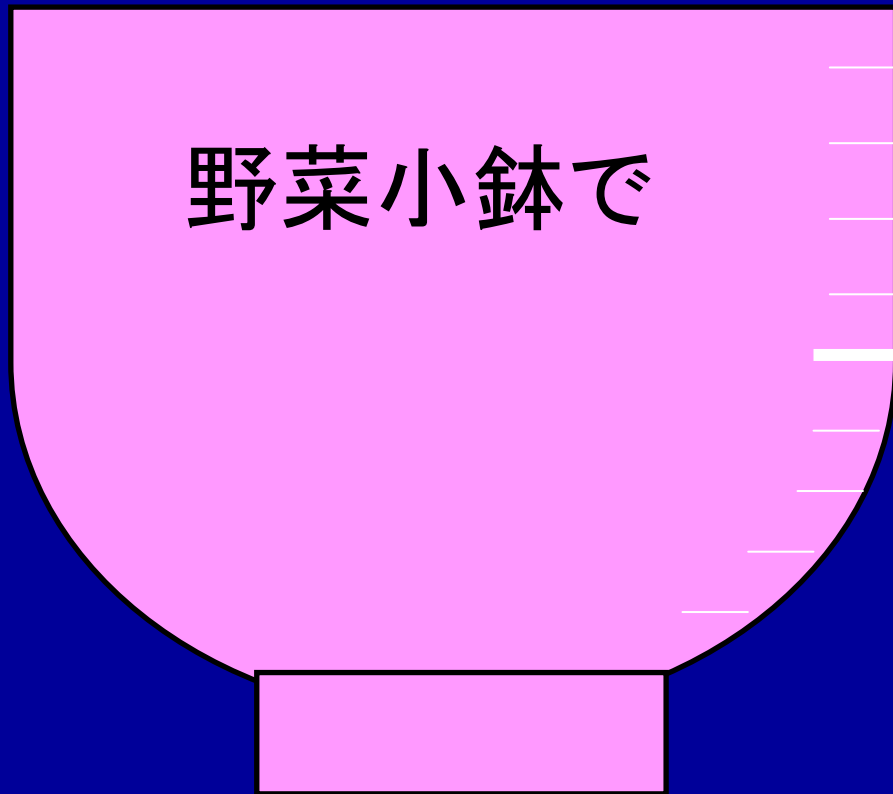
調理献立



量は？

野菜小鉢で

()分目



〔活動量増加目標の提案〕

方法は？

ウォーキング



自宅および
その周辺



日常生活
での工夫

