

あなたの夢や目標を達成する為に

# 体は応えられていますか？

〇〇さんの夢や生き甲斐はなんですか？ 今回の結果で夢を達成させたり生き甲斐を継続するために体の機能は十分ですか？セルフケアに大切なことは「必要性」を感じる事。今回の検査結果を基に、今一度〇〇さんにとって『健康が必要な理由』と『健康を保持・増進するために出来ること』を考えてみましょう！

**〇〇さんの健康づくりの目的を以下のワークシート形式で確認しましょう！  
きっと〇〇さんが楽しみながら継続できるプランが見えてくるはずです。**

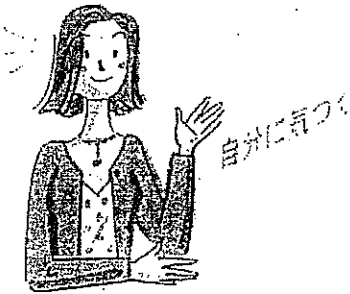
〇〇さんの夢や目標・生き甲斐はなんでしょうか？  
記入してみましょう！



私の夢は、  
 私の生き甲斐は  
 私の目標は、

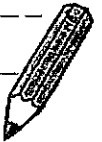


今回の結果を参考に、夢や生き甲斐・目標を達成または継続するために、体調や生活習慣で変えたいと思うことを幾つでもけっこうですからリストアップしてみてください。



私の変えたい部分は、

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_



変えたい部分で一番実行できそうな物を1つ選んで、それを実行したときに〇〇さんに起こる良い影響と実行を妨げそうなことを考えてみてください。



私の一番変えたい部分は \_\_\_\_\_

良い影響	実行を妨げる事
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____



変えたい部分の実現の可能性はどのくらいですか？  
またいつ頃から始めることが出来ますか？

自分らしく生きる

実現の可能性  %  
 実施の時期  頃から



**〇〇さん、次のページのヘルスプロモーション  
情報を参考に上記のプランを実現しましょう！**

# 健康づくりのアドバイス

〇〇さんの健康づくりを無理なく実施するために、日常生活でのちょっとしたアドバイスをさせていただきます。楽しみながら少しずつ続けることが大切です。

## 食について



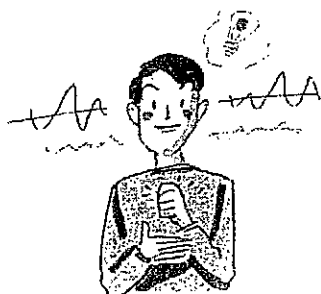
●知性でなく感性で食べよう！  
味覚と嗅覚は何が体にいいかを教えてくれる優秀なガイドです。それを信頼しましょう！感覚を磨き、感覚に注意を払って体の智慧に耳を傾けることです。嫌いなものに「体にいい！」からと食べて食べた、ではなく、体が喜ぶものを食べるべきと考えます。食べる事は、人生の偉大な快樂の一つであり、たとえ現在好んでいる食べ物をやめる気になったとしても、楽しみを犠牲にするような食生活をはじめると、健康とはいえない。あなたは どう 思いますか？今週手始めに、感性で食べましょう！

## 行動について

「快」に感じる歩き方をする必要があります。先ず、気持ちよく感じるウォーキングコースを選ぶことが大切。自然が多いコースがお勧めであるが、都会ではそうも言ってもらえませんよね。見て楽しい町並みも格好のコースになります。コースが悪くても、一緒に歩く相手があれば十分です。一緒に歩く相手もコースの一部であると考えてもいいかもしれません。そうすれば、同じ場所を歩いていても、相手を変えるだけで新鮮なウォーキングコースに変わります。歩き同様に、「快」に感じる生き方も大切です。五感が喜ぶ生き方を捜し求めると、身近に結構沢山ある。工夫次第で安上がりなものが沢山あります。「快」の追求をし続けると楽しいし、体全体が喜ぶので、元気になります。



## 心のゆとりについて



●喜び:土いじりは体にいいです。自然とのつながりができる、体を良く動かす、次々と難問がつけつけられ、それを解決する喜びが味わえる、自分で無農薬の野菜が栽培できるなど。集合住宅に住んでいる人でも、ベランダや出窓でトマト・ハーブ・花などの栽培ができます。市民農園を借りれば、誰かと協力して汗を流すという貴重な機会が与えられます。また、机やオフィスにちょっとした植物を置いて毎日生長を見守ってみるのも良いですよ。

## 「なんとなく不調解消」にこんなフランクいかがですか！

小旅行で「心地よい疲労感」を楽しもう！

<p>STEP 1 のんびり過ごす。</p>	<p>STEP 2 気ままにハイキングコースを歩く。</p>	<p>STEP 3 新鮮な旬の食材を採ったり、味わう。</p>	<p>STEP 4 雄大な自然抱かれる。</p>	<p>自分らしく継続 GOAL 自然を対象にした 趣味を見つける。</p>
----------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	---

お酒を楽しく飲む方法！

<p>STEP 1 お酒の飲み方や量について振り返り返る。</p>	<p>STEP 2 飲む前におにぎりを1個食べる。(飲み過ぎ予防)</p>	<p>STEP 3 肴にチーズや赤身の刺身を食べる。(胃の粘膜の保護)</p>	<p>STEP 4 週に1度、休肝日を設ける。</p>	<p>自分らしく継続 GOAL 体調に合わせ、量や頻度を考慮して楽しい飲酒習慣を持つ。</p>
---------------------------------------	---	---	---------------------------------	---

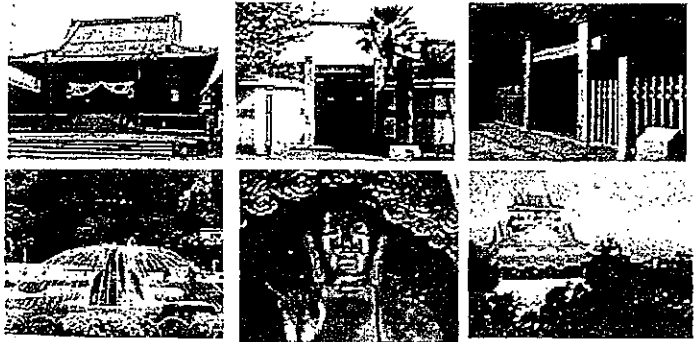
# 健康づくりスポットのご案内

## おすすめウォーキングスポット

### 織田信長を偲ぶウォーキングの旅

- JR岐阜駅 (バス約5分)
- [1. 岐阜市・円徳寺] (バス約10分)
  - [2. 岐阜市・常在寺] (徒歩)
  - [3. 岐阜市・正法寺] (徒歩)
  - [4. 岐阜市・信長居館跡] (徒歩)
  - [5. 岐阜市・金華山ロープウェイ/岐阜城] (徒歩)
  - [6. 岐阜市・岐阜公園] (バス約5分)
  - [7. 岐阜市・崇福寺] (バス約20分)
- JR岐阜駅

岐阜公園界隈には、織田信長の気配が今なお色濃く息づいています。歴史を感じながら岐阜の街を再発見してください。



### 地方の”旬”

体と心を癒してくれる温泉は寒い時期には欠かせませんね。ゆっくり温泉に浸かりたまには自分にご褒美をあげてはいかがですか？

### 温泉

(泉質)

アルカリ性単純温泉(高アルカリ性: PH9.98)  
31.9℃

(効能)

神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺・打ち身・くじき・慢性消化器病・痔疾・冷え性・病後回復・疲労回復・健康増進


(場所)

〒000-0000 ○○○○○○○○○○○○○○  
tel 0000-00-0000



### プログラムご紹介

#### 今日のお勧めプログラム

 ハーブの効能についての講習会(ジャム)	11月20日
(詳細)	
日時:平成16年11月20日(土) PM1:00~開催!	
講師:石井久恵香(熊井ホプリの会講師)	
受講料:2,000円材料費:2,000円	
持ち物:筆記用具、エプロン	
<b>要予約</b>	

健康は人生のたからもの。  
幸せな暮らしの原点です。

~自分の健康は、自分で管理して守る大切さ~

#### 定期プログラム

	月	火	水	木	金	土	日
第1週							
第2週							
第3週							
第4週							

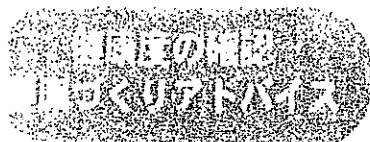
- …食についてのプログラム
- …メンタルヘルスについてのプログラム
- …運動についてのプログラム
- …ウォーキングプログラム

(定期プログラムのご利用について)  
定期プログラムはご予約の上ご利用下さい。各プログラムとも定員に達した場合は受付を終了させていただきます。

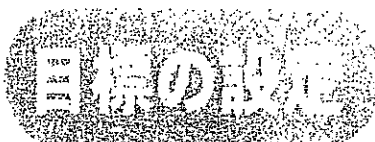
# WEBプログラムの使い方と進め方

今回ご提供させていただくプログラムは全て、WEBで公開させていただきます。  
以下のアドレスよりログインしていただき、日々、プログラム・その他の情報・身体の変化などをお楽しみください。

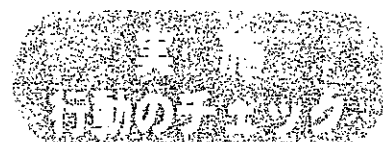
「自分らしく元気に生きる」ための情報が満載です。



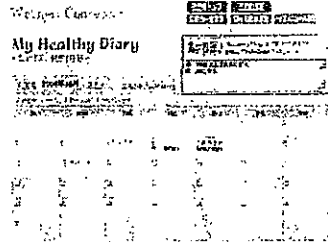
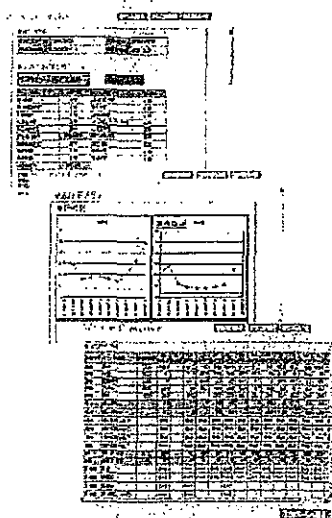
Web健康診断結果情報



Web健康健康づくり日記

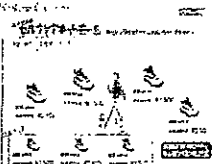


ウォーキングの支援情報

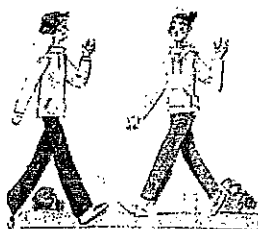


## あなたに合った各種健康情報の提供

- メンタルヘルス情報
- お買い得ネットショップ
- 情報交換掲示板



下記アドレスからユーザーIDとパスワードを入力しログインしてください。



ホームページアドレス

<http://h-hsc.net/GIFU/>

〇〇さんのログインコード

ユーザーID	見本
パスワード	

※ご利用は無料です

※パスワードは個人個人の責任で管理し、他の人に知られないようにしてください。



# 「動機づけ支援」事例

## ○ 健康度評価

(あいち健康の森健康科学総合センター)

※ 注：健康度評価は「積極的支援」の事例<あいち健康の森健康科学総合センター 職域肥満者に対するITを使用した生活習慣サポート>の資料として添付している。

## ○ 生活習慣病予防教室（1日実践型）

(あいち健康の森健康科学総合センター)

## ○ 職員を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健康管理対策

(兵庫県尼崎市)

## ○ 定期健康診断後の対象者の状況に合わせた生活習慣病予防のための健康面談

(富士電機リテイルシステムズ(株))

## ○ 政府管掌健康保険生活習慣病予防健診後の保健指導

(財) 社会保険健康事業財団)



## 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	"プラザ"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 (筋カトレーニング、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

あいち健康の森健康科学総合センターの取組 <生活習慣病予防教室（1日実践型）>

プログラムの目的

本プログラムは、生活習慣病予防の基礎知識を身につけ、生活の中に取り入れていくことができるように、本人が目標を設定することができるように支援をする。

プログラムの特徴

プログラムは1日コースであり、健康度評価や実技・実習を行うことを通じて、本人が自ら目標を設定するまでのものである。

プログラムの流れ

- 10:00～11:00 健康度評価Bコース・測定  
血圧、身長、体重、肥満度、血液検査、尿検査、メディカルチェック（安静・負荷心電図など）、生活習慣チェック（食習慣、ストレス）、体カチェック（長座体前屈）
- 11:00～12:00 講義  
「生活習慣病予防のための運動」  
「生活習慣病について」
- 12:00～13:00 実技・実習  
バランス弁当試食
- 13:00～15:00 実技・実習  
運動プログラム  
（エアロビックダンス、アクアエクササイズ）
- 15:00～16:00 健康度評価結果説明  
（終了後、希望者のみ個別指導）



# 兵庫県尼崎市 <職員を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健康管理対策>

## <背景>

市職員健保の医療費適正化にむけた実態分析として、職員のレセプトによる疾病傾向の把握等の分析を行ったところ、現職死亡、長期病休者の原因疾患で高率であった脳・心臓疾患の予防が課題ということがわかった。そこで、現職死亡や医療等の予備群を、定期健康診断結果で分析したところマルチプルリスクをもつ者が緊急性の高いことがわかり、該当職員を抽出し保健指導を行った。また、個人の問題で終わらせないために、健康管理対策を組織的・全庁的な取組となるように位置づけた。

## <具体的な取組>

- ① 諸データによる集団の健康課題明確化と予防対象者の明確化
- ② 健診データによる管理・分析のためのデータベース化
- ③ 効果的な保健指導（優先順位と効果的な保健指導方法の選択）

- ④ 健康管理に関する研修（管理職研修、新規採用者・新任管理職・新任主任研修、最も緊急的な健康管理課題をテーマにした研修）
- ⑤ 普及啓発（「厚生だより」による広報・啓発、健康意識の醸成、職員食堂でのメニューの改善と食への意識化、ヘルシー弁当の導入）
- ⑥ 管理職研修や倫理啓発委員会（健康を損なうことが公務サービスの低下であることを認識してもらう目的で実施）

## <個別面談の取組方>

面談前に対象者の健診データから、どのデータが関連して有所見となっているのか、どこにポイントを絞って説明するかをきちんと整理しておく。

面談時対象者本人が健診結果を身体で起こっている変化としてイメージでき、生活習慣との関連が分かり（理解）、関心を持つための方法（面談内容・資料）の工夫をした。

