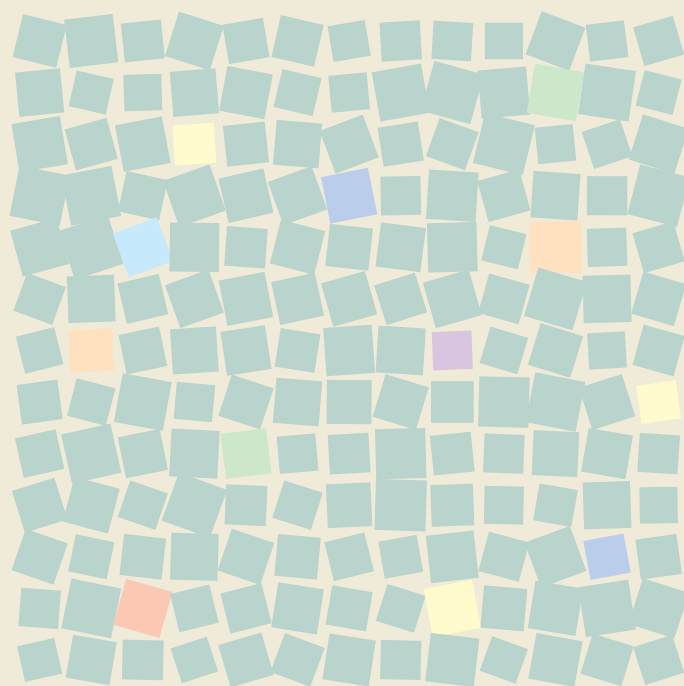


国保ヘルスアップ事業

個別健康支援プログラム 実施マニュアル

ver.2

別冊資料集



平成18年3月

厚生労働省保険局国民健康保険課

第1章 個別健康支援プログラムの例

- (1) 健康づくりセンター及び民間スポーツクラブを活用した運動実践プログラム（北海道札幌市）…………… 2
 - (2) 個別健康教育に集団・通信を組み合わせたプログラム（岩手県矢巾町）…………… 40
 - (3) 地域社会資源を利用した運動体験教室型プログラム（福島県二本松市）…………… 98
 - (4) 個別相談を軸に、既存保健事業を活用しながら多様な参加形態を可能とする総合支援型プログラム（神奈川県藤沢市）…………… 132
 - (5) マンツーマン支援型プログラム（石川県小松市①）…………… 184
サークル支援型プログラム（石川県小松市②）…………… 196
通信支援型健康支援プログラム（石川県小松市③）…………… 206
 - (6) 実践の場への参加奨励を加えた個別相談重視型プログラム（滋賀県米原市（旧山東町））…………… 266
 - (7) 医療機関と連携した個別相談重視型プログラム（香川県三豊地区）…………… 318
 - (8) 短期集中型集団教室における運動・食生活自己実践プログラム（長崎県雲仙市（旧小浜町））…………… 360
- ※今回ver.2を制作するにあたって以下の4事例を追加した。
- (9) 地域の身近な施設を活用したプログラム（山形県鶴岡市）…………… 432
 - (10) 成人期を対象として自己実践の定着を目指したプログラム（福井県おおい町（旧名田庄村））…………… 512
 - (11) 生活習慣病予防を目指したダイエットプログラム（兵庫県稲美町）…………… 534
 - (12) 個別の運動処方を中心としたプログラム（佐賀県佐賀市（旧富士町・大和町））…………… 574

第2章 個別健康支援プログラムに使用する支援材料集

(1) アセスメントに関する材料	614
1) 全般的な状態について	614
・生活習慣問診票（宮城県涌谷町）	614
・生活習慣病チェックリスト（広島県安芸太田町（旧加計町））	621
・生活習慣調査票（鹿児島県鹿屋市）	623
2) 食生活について	632
①食生活習慣調査	632
・食物摂取頻度調査（長野県茅野市）	632
・食習慣チェック（大阪府泉佐野市）	636
②食事摂取記録	645
・ご飯のカロリー計算用紙（長野県茅野市）	645
・野菜摂取習慣調査票「野菜だけ小鉢チェック票」（福岡県宇美町）	647
・食事記録表（鹿児島県鹿屋市）	651
(2) 目標設定に関する資料	656
1) 目標設定支援シート	656
・どんな氷山？（大阪府泉佐野市）	656
・自分にあてた支援レター（宮崎県日南市）	658
2) 目標記入シート	661
・身体活動宣言書（熊本県植木町）	661
・目標宣言表（大分県白杵市）	664
(3) 自己実践を支援するための材料	666
1) 実践記録	666
①目標達成状況記入シート	666
・目標達成度シート（福岡県宇美町）	666
②身体状況記入シート	668
・マイヘルスファイル（青森県大鰐町）	668
③運動状況記録シート	671
・Walking map「日本一周の旅」（福岡県宇美町）	671
・健康投資カレンダー（熊本県植木町）	676
2) 支援レター	679
①生活習慣改善に役立つ情報提供	679
・ヘルスアップ通信（福岡県宇美町）	679
②教室内容の振り返り	680
・教室振り返り用レター（岡山県美咲町（旧柵原町））	680
③参加者一人ひとりへのメッセージ	681
・アップル通信（青森県大鰐町）	681
(4) 支援スタッフ用材料	682
・スタッフ日報・報告書（鹿児島県鹿屋市）	682
・ケースカンファレンスマニュアル（埼玉県草加市）	684
・医師用マニュアル（東京都東久留米市）	687