

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))

◎モデル事業実施市町村の概況 (16年4月1日現在) ※数字は旧山東町分のみ

総人口	13,734人	国保被保険者数	4,366人
(うち40～64歳人口)	4,221人	(うち40～64歳)	1,088人
(うち65歳以上人口)	3,029人	(うち65歳以上)	2,324人
(うち75歳以上人口)	1,454人	(うち75歳以上)	1,109人

1. プログラムの特徴

本プログラムは、2か月ごとのメディカル・チェック成績に基づく個別相談を軸としながら、運動及び食生活についての集団教室への参加を奨励し、さらに個別相談の合間に通信支援（支援レター）を行うプログラムである。

プログラムの期間は各種検査・測定を除くと概ね6か月間であり、その間に4回（高値異常者のみ追加でさらに1回）の個別相談を実施する。

プログラムの特徴は、次のとおり。

- ①2か月ごとのメディカル・チェックの結果を個別相談に反映し、生活習慣改善の効果を客観的データで確認しながら、動機づけの強化と継続を促す。
- ②押しつけではなく、参加者が選択決定した行動を、ステージモデルに基づいて行動変容できるよう支援する。
- ③本プログラムは生活習慣病全般の予防と改善を目的としたものであり疾患別のプログラムではないが、個別相談の中で病態別カードを用いるなどして、疾患ごとの違いに配慮した支援を行う。
- ④正しい技術の習得や実践の場として期間中に3回の食生活教室と週1回の運動教室を実施し、個別相談時に参加を勧める。また、個別相談のない月には、食生活と運動の情報提供と個別相談担当者からの支援レターを「ヘルスアップ通信」として送付する。

2. プログラムの目的

本プログラムの直接的な目的は、生活習慣の改善を通じた肥満症、高血圧症、高脂血症、糖尿病の予防と改善であるが、間接的には、参加者が自身及び家族の生活習慣病の予防を心がけた生活ができるようになることである。

3. プログラムの実施体制

(1) スタッフ体制

個別相談は保健師、看護師、栄養士の他、必要な場合には健康運動指導士、理学療法士が行う。集団教室の内容は支援スタッフ会議で協議し、食生活教室は管理栄養士の他、栄養士、看護師、事務職が担当し、運動教室は健康運動指導士、スポーツインストラクターが担当する。

(2) 実施場所

検査値及び支援記録等の個人情報の管理、支援材料の保管、個別相談や集団教室等参加者へのサービス提供や受付等のために、町内の施設に「ヘルスアップステーション」のスペースを新たに設けてプログラム実施の拠点とする。

個別相談は当施設で行い、参加者の希望がある場合には訪問も行う。集団教室も町内施設を利用する。

(3) プログラム運営上の工夫

1) 要医療者の扱い

住民の生活習慣病予防意識の高揚と健康生活の実践者を増やし、広めることを目的とし、対象を検査値の異常者のみとせず、正常域の者や服薬中の者も含める。

2) 個別相談マニュアルの作成

個別相談における支援内容について、担当者による違いを避け、標準化を図るためにマニュアルを作成。マニュアルには、個別相談の手順及び対応方法と考え方を支援材料の使用法とともに詳細に記載。

3) 研修会・反省会

個別相談の実施前には、支援のポイントの確認と標準化を図るために研修を行う。また、個別相談の後には反省会を行って、相談方法の改善点や問題点等について検討。

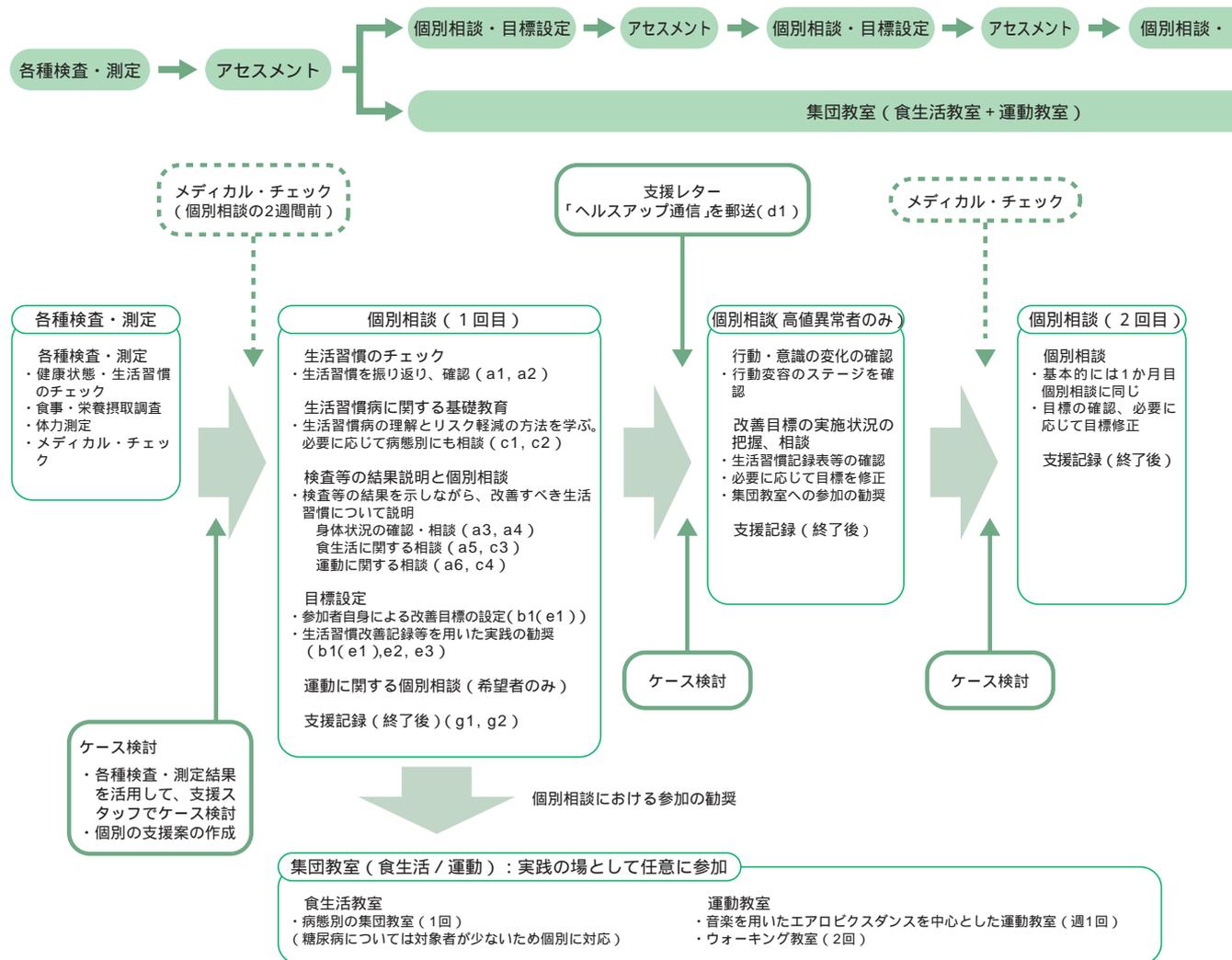
4. プログラムの流れ

開始1～2か月前

1日目

1か月目

2か月目

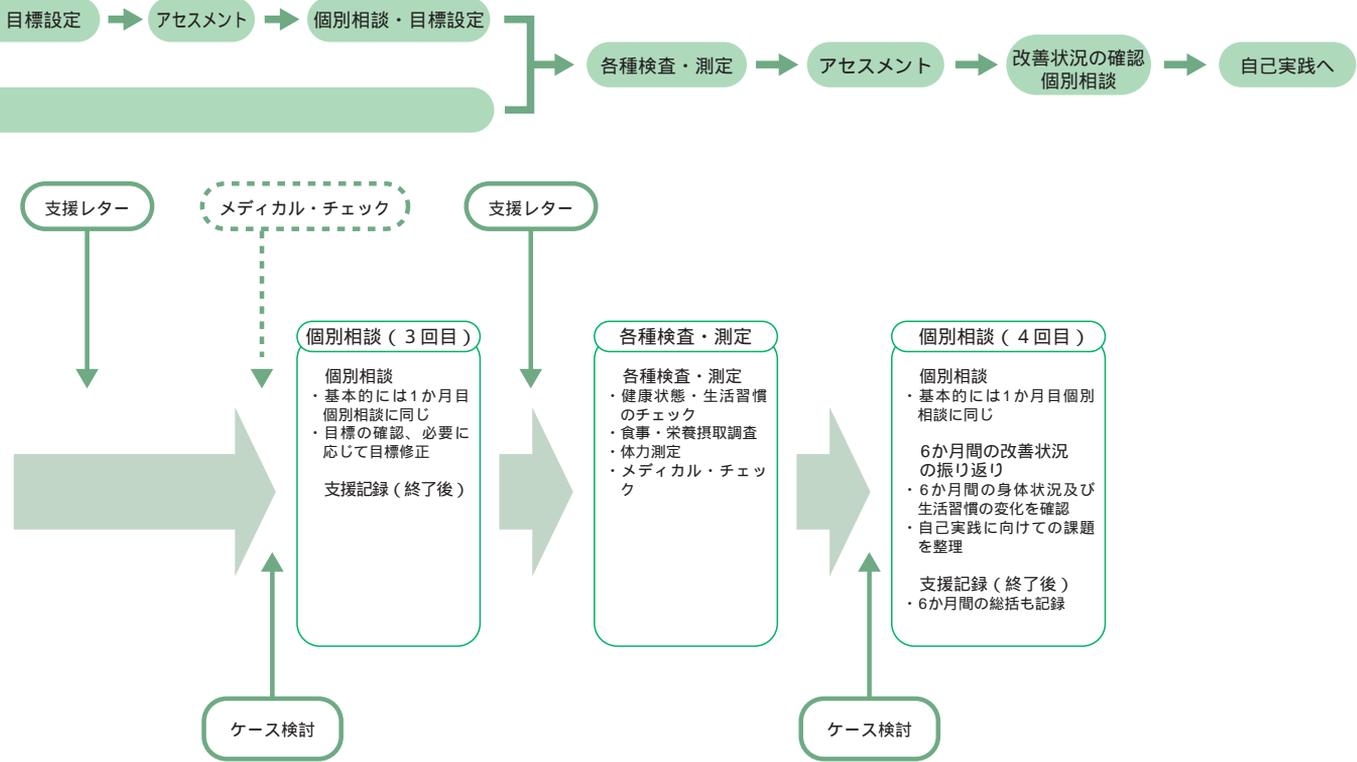


使用する支援材料等

アセスメント	a1. 生活習慣チェックリスト (参加者用)	a1. (再掲)	a1. (再掲)
	a2. 生活習慣チェックリスト (支援スタッフ用)	a2. (再掲)	a2. (再掲)
アセスメント	a3. フェースシート		
	a4. メディカル・チェック成績	a4. (再掲)	a4. (再掲)
	a5. 食事調査結果		
	a6. 体力測定結果		
目標設定	b1. 生活習慣改善記録表 (再掲: e1)	b1. (再掲)	b1. (再掲)
知識・技術	c1. 生活習慣病カード		
	c2. 病態別カード	c2. (再掲)	c2. (再掲)
	c3. 食生活カード	c3. (再掲)	c3. (再掲)
	c4. 運動カード	c4. (再掲)	c4. (再掲)
意欲啓発	d1. ヘルスアップ通信		
自己実践支援	e1. 生活習慣改善記録表 (再掲: b1)	e1. (再掲)	e1. (再掲)
	e2. 体重記録	e2. (再掲)	e2. (再掲)
	e3. 3日間食事記録	e3. (再掲)	e3. (再掲)
仲間づくり			
支援記録	g1. 支援記録	g1. (再掲)	g1. (再掲)
	g2. 支援スタッフ日報	g2. (再掲)	g2. (再掲)

4か月目

6か月目



a1. (再掲)	a1. (再掲)
a2. (再掲)	a2. (再掲)
a4. (再掲)	a4. (再掲)
b1. (再掲)	b1. (再掲)
c2. (再掲)	c2. (再掲)
c3. (再掲)	c3. (再掲)
c4. (再掲)	c4. (再掲)
d1. (再掲)	d1. (再掲)
e1. (再掲)	e1. (再掲)
e2. (再掲)	e2. (再掲)
e3. (再掲)	e3. (再掲)
g1. (再掲)	g1. (再掲)
g2. (再掲)	g2. (再掲)

5. プログラムの具体的内容

(1) 各種検査・測定

参加者の健康状態や生活習慣の状態を事前に把握して支援方針を立てるために各種検査・測定を行う。その内容と所要時間は図表1に示すとおりである。また、プログラムの効果を評価するために終了時にも実施する（プログラム開始1～2か月前と終了時）。

図表1 各種検査・測定の内容

健康状態・生活習慣のチェック (30分)	生活習慣病の治療状況、服薬の有無、他の疾患の状況 生活習慣病と関係の深い生活習慣23項目
食事・栄養摂取調査 (45分)	24項目の食品群（穀物、魚介類、肉類、大豆製品、油脂類、乳製品、野菜、シチュー類、果物、菓子、砂糖、飲料）の摂取頻度と1回量。調査結果は解析ソフトを用いて栄養及び食品群の摂取量、エネルギー摂取量、エネルギー比率及び脂肪酸の種類別摂取量等を計算する。
体力測定 (30分)	エルゴメーターによる推定最大酸素摂取量、10m歩行テスト（歩行速度、歩幅）、長座体前屈、閉眼片足立ち [1分間]、上体起こし [30秒間]、握力
メディカル・チェック (15分)	身長、体重（体脂肪率）、血圧、脂質（TCH、HDL、LDL、TG）、HbA1c

(2) 2か月ごとのメディカル・チェック

各種検査・測定時の成績を医師等と検討して支援方針を立てる。また、2か月ごとのメディカル・チェック（体重、血圧、血液検査—TCH、HDL、LDL、TG及びHbA1c—）を個別相談の約2週間前に実施し、その成績を前回の相談効果の確認や支援に活用する。これにより、参加者は生活習慣の改善効果を客観的に把握することができ、自信や継続意欲を強化することができる。

血液検査の実施回数と期間に関しては、以下の理由から2か月に1回とする。

- 1 相談の結果が血清総コレステロールの値に表れるまでに最低でも1か月程度はかかり、相談から採血までの間隔が短すぎると効果を測定できない。
- 2 相談から採血までの間隔が3か月以上も離れると、改善が継続できない可能性がある。
- 3 血清総コレステロール値の変動パターンは個人差が大きく、開始後1～2回の測定では効果の判定が難しい。

空腹時採血を原則とするが、高血圧で降圧薬服用中等、朝食後の服薬が必要な者については、昼食抜きの午後の採血とする。なお、期間を通じて基本健診と同一の検査機関に委託して、検査成績の標準化を図る（プログラム開始前、開始時、2か月目、4か月目及び終了時）。

(3) 個別相談

各種検査・測定で把握した参加者個人の健康状態と改善の必要な生活習慣について、プログラム作成支援スタッフでケース検討を行い、効果的な改善に結びつく個別の支援方針を検討する。支援手順をマニュアル化し、支援スタッフはその流れに沿って必要な支援材料を用いながら、支援案を作成する。

支援スタッフは参加者のステージに合わせて、自らの生活を振り返り、問題点と改善の必要性を認識し、改善目標を自己決定して設定できるように、具体的な数値を用いた実行可能（スモールステップ法）ないくつかの改善目標を効果の大きさや実行の難易度も含めて示す。改善すべき生活習慣が多くても、一度の相談では優先度を考えて、改善目標は1～3つまでとし、一度に多く取り組むことは避ける。参加者は、簡単な目標に取り組み、その達成感から自信を強化して、徐々に目標を高めることができる。

2回目以降の個別相談では、直前の検査成績も考慮して行う。改善している場合は効果の確認と自信の強化に活用するが、改善がみられなくても一喜一憂するのではなく、取り組み内容を確認し、間違っている場合には修正する。結果はすぐには表れないので、継続の必要性を説明する（開始時、2か月目、4か月目、6か月目（終了時））。

(4) 集団教室

正しい知識と技術の習得と、仲間と一緒に実践する場として、食生活教室と運動教室を開催し、個別相談で学んだことの実践の場として参加を強く勧める。集団教室への参加は任意であるが、個別相談や支援レター（「ヘルスアップ通信」（d1））を用いて参加の勧奨を積極的に行う。

1) 食生活教室

食生活教室は病態別に支援ポイントが異なることから、コレステロール高値者には摂取カロリー、脂肪バランス、食物繊維の正しい摂取方法などを中心とした高脂血症予防のための集団教室を1回行う。また、血圧高値者には減塩とカリウム（野菜）摂取を中心とした集団教室を1回行う。糖尿病については対象者が少ないことから、食生活教室ではなく、糖尿病認定看護師がHbA1cや生活習慣、支援記録を点検して、個別に支援ポイントを検討して対応する。

2) 運動教室

生活習慣病の予防に効果的な有酸素運動の正しい方法を学び体験する場として、初心者でも「楽しく、正しく、効果的な運動が続けられる」ことを基本に、音楽を用いたエアロビクスダンスを中心とした運動教室を週1回（午前、午後に各1時間の2教室）実施する。

また、日常の運動を安全に正しく行い、基礎代謝能力を高めるために筋力アップを目的とした、自重を用いた下半身等の筋力や腹筋を鍛える筋力トレーニングやストレッチ運動も取り入れ、夏季には町のプールを利用したアクアビクス教室（4回）も行う。

週1回の運動教室とは別に、取り組んでいる参加者が多いウォーキングについて、効果を高めるために、正しいフォームや方法を学ぶウォーキング教室を2回行う。

(5) 支援レター

2か月に1回の個別相談の中間（1か月後）に、参加者への取り組み意欲の継続を促すことを目的に「ヘルスアップ通信」（d1）を郵送する。通信の内容はそれぞれの時期にあった食生活と運動などの情報提供と翌月のメディカル・チェックや個別相談及び集団教室の案内、参加者の声等である。

(6) 詳細情報：個別相談の実施マニュアル

1) 初回個別相談

- ①受付で参加者に「生活習慣チェックリスト（参加者用）」（a1）を渡し、その場で記入してもらう。
- ②支援スタッフは相談の前に各種検査・測定時の検査成績及び「フェースシート」の情報から病態及び服薬状況、家族歴を把握し、「生活習慣チェックリスト（支援スタッフ用）」（a2）にチェックする。
- ③「生活習慣チェックリスト（支援スタッフ用）」（a2）の生活習慣の該当欄に、①でできていなかった項目に「×」を記入する。なお、参加者が記入した内容が、各種検査・測定の結果と異なる場合には、その場で具体的な内容も確認して、できていない場合には「×」を記入する。
- ④「生活習慣病カード」（c1）を用いて、生活習慣病の理解と関係する生活習慣について話す。
- ⑤『あなたの今の状態は〇〇です（の傾向がみられます）ね！』と「メディカル・チェック成績」（a4）を示しながら、異常の有無を確認する。
- ⑥既に治療中や異常のある生活習慣病については、必要な「病態別カード（高血圧、高脂血症、糖尿病）」（c2）を渡して、病気の理解と関係する生活習慣について説明する。
- ⑦『あなたの生活習慣をみると、〇〇や△△に問題がみられますね！』と、③で「×」のついた項目について、病態別カードで学んだ生活習慣病に関わる生活習慣と一致する項目を確認し、改善する必要のあることを示唆する。

「生活習慣チェックリスト（支援スタッフ用）」（a2）には23項目の生活習慣のそれぞれについて、特に関係する病態別に色分けしてあるので、検査値に異常がない参加者であっても、偏

った生活習慣が多く関わっている病態カードを渡して、『今の生活を続けていると、将来、○
○になりやすいですよ!』と、その予防の必要性を説明する。

- ⑧次に、「生活習慣チェックリスト（支援スタッフ用）」（a2）で「×」のついた項目のうち、栄養計算ソフトの分析による「食事調査結果」（a5）も考慮して、特に重要と思われる項目を中心に食習慣や栄養摂取状況の改善について説明する。②で用いた「生活習慣チェックリスト（支援スタッフ用）」（a2）の各項目の末尾には、それぞれの食習慣改善の支援に用いる「食生活カード」（c3）の番号が記してあるので、そのカードを組み合わせて説明する。

参加者に改善の重要度と効果及びその難易度が具体的に伝わるように、頻度や摂取量はなるべく具体的な数値を用いて説明するように心がける。説明に用いたカードは、参加者が希望すれば渡す。

- ⑨④の「生活習慣病カード」（c1）からも、生活習慣病の予防と改善には食生活と運動の両面からのアプローチの重要性を説明し、全員に「運動カード」（c4）を用いた運動に関する相談を行う。「体力測定結果」（a6）や運動習慣を考慮して、「運動カード」（c4）に記された部位毎のさまざまなレベルの運動を組み合わせて行うよう示唆する。無理をしないで継続することの重要性を伝える。

正しい方法を習得し、体験できる場として、運動教室への参加を勧める。

- ⑩一とおりの相談が終わると、『今日は、○○さんに、△△、◇◇、・・・などについて、お話ししました。ご自分の現在の状態と生活習慣病を予防（改善）するために何ができそうと考えましたか？私は○○さんには、特に◎◎や◆◆に取り組んでいただきたいと思います。』と、相談内容を振り返り、再確認したうえで、優先度を考えた目標設定を行う。目標の選択と方法は参加者自身が決定する。

改善目標は、たとえ改善すべき項目がたくさんあっても、一度に設定する目標は優先度の高いもの2つ、多くても3つまでとして参加者に達成感と自信を持ってもらうことを考えて決める。

- ⑪目標の設定が終われば、「生活習慣改善記録表」（b1(e1)）に目標とその内容を記入して渡し、1か月間実践状況を記録するように勧める。できた場合に「○」、できなかった場合に「×」を記入してもいいし、ウォーキングであれば、歩数や時間を記録してもいい旨伝える。また、目標を実践するうえで必要な場合には、「3日間食事記録」（e3）や「体重記録」（e2）などを渡して、自信の強化、継続意欲の向上を図る。

- ⑫『これで個別相談は終わりです。運動について知りたいことや正しいやり方について相談することがあれば、健康運動指導士が相談にのってくれますが、・・・』と、運動に関する個別相談を希望する参加者は健康運動指導士へ引き継ぐ。運動に関する相談が終われば個別相談は終了する。

以上、1人当りの所要時間は約1時間とする。

- ⑬相談終了後、「支援記録」（g1）を完成させ、「支援スタッフ日報」（g2）に要点のみ具体的な数値を用いてまとめ、支援上の問題点等も記録する。

2) 1か月目相談（高値異常者のみ実施）

- ⑭（相談前に）各ケースのメディカル・チェックの結果についての医師の所見をふまえ、支援スタッフは、事前に前回の「支援記録」（g1）と「生活習慣チェックリスト」（a1, a2）、「メディカル・チェック成績」（a4）に目を通して、病態、生活習慣、改善目標などを把握し、支援のポイントを整理しておく。

- ⑮（相談時に）まず、前回の相談を受けて行動や意識に何か変化があったか確認し、行動変容のステージ（無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期）を判断する。

- ⑯前回の相談時に渡した「生活習慣改善記録表」（b1(e1)）やその他の実践記録を見せてもらい、改善目標の実践状況を把握する。ステージの低いケースには、「生活習慣チェックリスト」（a1, a2）や「メディカル・チェック成績」（a4）を参考にして、「病態別カード」（c2）や「運動カ

ード」(c4)、「食生活カード」(c3)などの支援材料を使いながら、前回の個別相談を参加者と一緒に振り返りながら、押し付けではなくステージを上げるように工夫する。

- ⑰(実践できているケースには)その内容と方法を確認し、正しく行えているケースには、そのまま継続することを勧める。正しく行えていない場合には、正しい方法を説明し、実践するように示唆する。目標以外に効果が期待できる改善点があるようなら、改めて目標をそちらに変更してもよい。

(実践できていないケースには)実践できない理由を確かめる。方法は正しいが負担感が強く、実践できていない場合、負担軽減の方法や動機を強めるアドバイスを。それでも無理そうな場合、効果の面で優先度は少し低くなっても、実践できそうな目標に変えて自信の強化を図る。

(方法が分からないケースには)集団教室へ参加して、正しい方法で体験してみることを勧める。

- ⑱⑲と同じ。

3) 2か月目及び4か月目相談

基本的な流れは、⑭～⑰と同様である。「メディカル・チェック成績」(a4)を見て、検査値の動向と目標の実践状況との関係を理解したうえで相談する。2か月以上、実践が継続できているステージの高いケースには、新たな目標設定を促す。

- ⑲ステージが上がらないケースには、趣味ややりたいことなどに話題を変え、健康であり続けることの意味を考えてみる(生きがい連結法)。

- ⑳㉑と同じ。

4) 6か月目相談(事後調査)

- ㉒ ⑭～⑰は同様であるが、最後の相談であり、現在の生活を「生活習慣チェックリスト」(a1、a2)に記入し、6か月間の改善状況を振り返り、現在の感想(良かったこと、辛かったこと)を聞く。

「メディカル・チェック成績」(a4)、栄養計算ソフトの分析による「食事調査結果」(a5)、「体力測定結果」(a6)から6か月間の推移と㉒の取り組みとの関係を確認し、

(検査値に改善がみられたケースには)終了後も今の生活を継続していくよう励ます。

(改善がみられなかったケースには)取り組み内容を振り返り、目標を高めるか、より効果的な目標へ取り組むことを勧める。

(実践がまったくできていなかったケースには)参加者個人の問題ではなく、特に食事などはその影響が子や孫に表れることを理解させ、家族の問題として考えられるようにする。支援材料を渡して、続かなくてもいいからチャレンジしてみるよう促す。

全員に市販の生活習慣病予防のリーフレットと、希望者には「生活習慣改善記録表」(b1(e1))や「月間の食事摂取記録紙(ヘルシーライフ手帳(e4))」、「体重記録」(e2)などの支援材料を渡す。

- ㉓ ㉒と同じであるが、6か月間の総括も記録する。

6. プログラムで使用する支援材料等

プログラムで使用する支援材料等の一覧を図表2に示す。

7. 改善を必要とする点

(1) 募集方法

募集の段階で、継続期間は通知せず、広報に案内を掲載したり、基本健康診査などの保健事業参加者に勧誘して募集すると日頃から保健事業に積極的に参加する者に偏る可能性がある。そこで、新規

の募集においては、全戸配布される広報に応募用のはがきやFAXシートを添付するなどの改善を加える必要がある。

(2) 支援内容の標準化

多人数に対する個別相談を短期間で行うため、保健師や看護師、管理栄養士なども相談を担当することになり、専門職種も多種で雇用する実人数も多くならざるを得ない。担当者による支援内容やレベルの違いを避け標準化を図るためのマニュアルを作成し、それに沿った相談ができるように、各個別相談の前には研修会を行ったが、マニュアルの理解や自由度のある相談部分で個人差がみられる。別の担当者の実際の相談場面に同席して、相談方法や理解の食い違いに気づく機会を設ける、時間をかけて共通認識が得られる研修会に改善する必要がある。

個別相談を開始できる期間を長く設定して、個別相談を一時的に多人数の支援スタッフで担当するのではなく、少数の支援スタッフで担当することも内容の標準化を図るための改善策の一つとして重要であろう。

図表2 主な支援材料

段階	支援材料等	対象者	使用タイミング	ねらい	内容・利用方法	実物掲載
アセスメント	a1.生活習慣チェックリスト(参加者用)	全員	個別相談(毎回)	生活習慣を振り返る	初回個別相談時に参加者に記入してもらい、参加者自身が生活習慣を振り返るきっかけとする。	○
	a2.生活習慣チェックリスト(支援スタッフ用)	全員	個別相談(毎回)	生活習慣を振り返る	初回個別相談時に支援スタッフが検査成績等からチェックし、かつ参加者が行ったチェック結果と付き合わせて改善ポイントを確認する。	○
	a3.フェースシート	全員	個別相談(初回)	健康状態を知る(効果の確認)	基礎的な検査結果の数値、病態及び服薬の有無、家族歴が表示されたもの。個別相談時の基礎情報として活用し、効果を確認する。	
	a4.メディカル・チェック成績	全員	個別相談(毎回)	健康状態を知る(効果の確認)	各個別相談の2週間前に実施するメディカル・チェックの成績が、時系列変化としてグラフ・表で示されたもの。個別相談時に活用し、効果を確認する。	
	a5.食事調査結果	全員	個別相談	食生活を振り返る	食事・栄養摂取調査の結果を解析ソフトを用いて解析した結果を示すもの。個別相談時の食生活面の相談に活用。	
	a6.体力測定結果	全員	個別相談	自分の体力を知る	体力測定結果を開始時と終了時の比較ができる形でレーダーチャート等で示したもの。個別相談時の運動に関する相談に活用し、効果を確認する。	
目標設定	b1.生活習慣改善記録表(再掲:e1)	全員	個別相談(毎回)	生活習慣改善についての自己観察と動機づけ	初回個別相談時に立てた改善目標を記録し、1か月間の実践状況を記録し、動機づけを図る。毎回個別相談時に確認し、目標の見直しに役立てる。	

段	階	支援 材料等	対象者	使用 タイミング	ねらい	内容・利用方法	実物 掲載
支援	知識・ 技術	c1.生活習慣 病カード	全員	個別相談 (初回)	生活習慣病の理解と リスク軽減の方法を 学ぶ	生活習慣病のリスクやその予防 についての正しい知識を伝える ためのカード形式のツール。初 回の個別相談時に活用。	○
		c2.病態別カ ード	病態に 応じて	個別相談 (初回、随時)	生活習慣病の理解と リスク軽減の方法を 学ぶ	病態別（高血圧、高脂血症、糖 尿病）にリスクやその予防につ いての正しい知識を伝えるため のカード形式のツール。参加者 の病態によって使い分け。初回 の個別相談時に活用し、改善が みられない場合には各回の個別 相談でも活用。	○
		c3.食生活カ ード	食生活 の改善 ポイントに 応じて	個別相談 (初回、随時)	食事改善の必要性の 理解と改善方法を知 る	食生活改善の必要性やその具体 的な方法についての正しい知識 を伝えるためのカード形式のツ ール。食事調査結果に基づき、 参加者に応じてカードを使い分 け。初回の個別相談時に活用し、 改善がみられない場合には各回 の個別相談でも活用。	
		c4.運動カ ード	全員	個別相談 (初回、随時)	生活に運動を取り入 れる（運動の必要性 と正しい方法の理 解）	運動の必要性やその正しい実施 方法についての知識を伝えるた めのカード形式のツール。初回 の個別相談時に活用し、改善が みられない場合には各回の個別 相談でも活用。	
自己 実践 支援	意 欲 啓 発	d1.ヘルスア ップ通信	全員	通信支援	参加者の取り組み意 欲の継続を促す	個別相談の中間に参加者への取 り組み意欲の継続を促すことを 目的に郵送。時期にあった食生 活と運動などの情報提供と個別 相談及び集団教室の案内を掲 載。	○
		e1.生活習慣 改善記録表 (再掲：b1)	全員	個別相談 (毎回)	生活習慣改善につい ての自己観察と動機 づけ	初回個別相談時に立てた改善目 標を記録し、1か月間の実践状 況を記録し、動機づけを図る。 毎回個別相談時に確認し、目標 の見直しに役立てる。	○
		e2.体重記録	必要な 場合	個別相談 (毎回)	生活習慣改善につい ての自己観察と動機 づけ	同上。目標を実践するうえで必 要な場合に活用。	○
		e3.3日間 食事記録	必要な 場合	個別相談 (毎回)	生活習慣改善につい ての自己観察と動機 づけ	同上。目標を実践するうえで必 要な場合に活用。	○
支援 記録		e4.ヘルシー ライフ手帳	希望者	プログラム 終了時	生活習慣改善につい ての自己観察と動機 づけ	参加者の目的に応じて、食生活 では、増やしたいもの、減らし たいもの、運動では、時間や歩 数を、また、体重などの実践状 況を記録し、動機づけを図る。 自分の実行を確認するために引 き続いて記録したい希望者には、 1か月程度行う。記録によって 把握できる自己実践状況をふま え、目標の見直しに役立てる。	○
		g1.支援記録	全員	個別相談 (毎回)	支援方針を整理・確 認し、相談内容を振 り返る	参加者1人ごとの支援記録。個 別相談前に支援ポイントを確認 し、相談後に内容を記録し、振 り返る。次回の支援に活かす。	○
		g2.支援スタ ッフ日報	—	個別相談 (毎回)	支援方針を整理・確 認し、相談内容を振 り返る	支援スタッフがそれぞれ1日を 振り返り、気になるケースや問 題点等を整理し、全体で問題を 共有化する。	○

a1. 生活習慣チェックリスト（参加者用）

a2. 生活習慣チェックリスト（支援スタッフ用）

（本票を用いたアセスメントのねらい）

- ・一人ひとりの生活習慣を把握し、個別相談で個人の目標設定を行う。
- ・参加者自身の生活習慣を振り返るきっかけとする。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

毎回の個別相談時に活用。

（活用方法）

- ・個別相談時に参加者が行ったチェック結果と、支援スタッフがメディカル・チェックや聞き取り等による実態を付き合わせ、一人ひとりの生活習慣の傾向を分析し、支援の目標を立てるきっかけとする。

（記入方法）（「記入例」を参照）

- ・参加者により、生活習慣チェックリストの「チェック」に、できている項目には○印を、できていない項目には×印をつける。
- ・支援スタッフは、チェック項目に沿って生活習慣を聞いていく。生活習慣チェックリスト（支援スタッフ用）の「実態」に、できていない項目を×印で記入する。記入の基準は、「生活習慣チェックリストの基準」（a1-参考1）に従う。但し、誘導しないよう、聞き取りに徹する。
- ・メディカル・チェックや食事分析結果を返ししながら「実態」に×がついている項目を中心に、生活習慣病予防についての支援カード等(c1、c2)を用いて説明する。
- ・生活習慣チェックリストの結果とメディカル・チェック等の結果を考えつつ、支援スタッフが考えるおすすめ処方を設定する。
- ・目標とする項目に☆を記入し、今回優先的に取り組む重点目標は★を記入する。

（各設問のねらい）

- ・各設問により、一人ひとりの生活習慣を把握する。
- ・あらかじめ目標設定しやすいように、各設問の疾患別に色がついており、生活習慣の目標で何を優先していくのかがわかる。

（結果の判定方法と支援への結びつけ方）

- ・結果の判定方法…「生活習慣チェックリストの基準」（a1-参考1）を参照。
- ・支援への結びつけ方…
メディカル・チェックで異常のないケースには
 - ・「生活習慣病」のカード（c1）に基づいて、そのルートを説明し、予防の必要性を理解してもらう。
 - ・生活習慣で×印のついた項目を改善するための支援を必要な支援カード（c2）を用いて行う。改善すべき項目が多くても、まずは、2～3の目標設定に結びつくよう、優先度を考えて、4つか5つの項目にポイントを絞る。

例えば、「食生活のバランス」と「規則正しい食事」と「運動」のように、身体上の特別な理由がない限り、運動はなるべく全員に勧める。

メディカル・チェックで異常のあるケースには

- ・「生活習慣病」のカード（c1）に基づいて、そのルートを説明し、発病予防の必要性を理解してもらう。
- ・生活習慣で×印のついた項目のうち、特にその病態と関連のある項目について、「病態別のカード」（c2）に基づいて説明する。改善すべき項目が多くても、まずは、2～3の目標設定に結びつくよう、優先度を考えて、4つか5つの項目にポイントを絞る。

目標設定方法

- ・食事については、マニュアル「食生活支援の手引き」（a1-参考2）、運動についてはマニュアル「運動プログラム支援の手引き」（a1-参考3）の指標に沿って、具体的に設定する。
- ・説明した改善のポイントを簡単に振り返り、理解できているか確認する。
- ・必要な場合、再度、目標を設定するためのアドバイスを行う。
- ・決定は、参加者が行う。その際、達成の自信度（100点満点）を聞き、自信がなさそうなケースへは、優先度が多少低くても易しい目標を勧めてみる（スモールステップ法、自信強化法）。
- ・また、集団教室や他の利用できる保健事業等の情報も提供する。

（出典）

- ・米原市（旧山東町）作成

a1. 生活習慣チェックリスト（参加者用）

生活習慣チェックリスト（参加者用）

チェック項目	月		月		月		最終
	チェック	目標	チェック	目標	チェック	目標	
1 栄養のバランスを意識している							
2 食事を規則正しくとっている							
3 おなかいっぱい食べてしまうことはあまりない							
4 野菜を両手にひと山以上摂取している							
5 ・野菜、海藻を毎食とる							
6 ・カリウムの多い食品（野菜）をとる							
7 間食を食べ過ぎないように気をつけている							
8 ・糖分の多い食品（ケーキ、菓子パン、清涼飲料水、缶コーヒー）をとり過ぎない							
9 ・菓子パン、洋菓子、スナック菓子より和菓子を食べる							
10 アルコールは適量を							
11 塩分摂取に気をつけている							
12 ・漬け物・佃煮を一日1回までに							
13 ・汁物は一日1杯までに							
14 油、脂肪をとり過ぎないように気をつけている							
15 ・肉、卵を控え、魚、大豆製品を毎日1品はとる							
16 ・乳製品は低脂肪を選ぶ							
17 ・バター、ラードをやめ、マーガリン、サラダ油を							
18 適正体重を維持している							
19 自分の食生活を改善したい							
20 1回30分以上の運動を週2回以上行っている							
21 意識的に体を動かしている							
22 睡眠や休養は十分にとれている							
23 ストレス解消法がある							

生活習慣チェックリスト（参加者用）（記入例）

チェック項目	月		月		月		最終
	チェック	目標	チェック	目標	チェック	目標	
1 栄養のバランスを意識している	○						
2 食事を規則正しくとっている	○						
3 おなかいっぱい食べてしまうことはあまりない		☆					
4 野菜を両手にひと山以上摂取している	○						
5 ・野菜、海藻を毎食とる		★					
6 ・カリウムの多い食品（野菜）をとる	○						
7 間食を食べ過ぎないように気をつけている	○	★					
8 ・糖分の多い食品（ケーキ、菓子パン、清涼飲料水、缶コーヒー）をとり過ぎない	○						
9 ・菓子パン、洋菓子、スナック菓子より和菓子を食べる		☆					
10 アルコールは適量にしている	○						
11 塩分摂取に気をつけている	○						
12 ・漬け物・佃煮を一日1回までに							
13 ・汁物は一日1杯までに							
14 油、脂肪をとり過ぎないように気をつけている		☆					
15 ・肉、卵を控え、魚、大豆製品を毎日1品はとる							
16 ・乳製品は低脂肪を選ぶ							
17 ・バター、ラードをやめ、マーガリン、サラダ油を	○						
18 適正体重を維持している		★					
19 自分の食生活を改善したい	○						
20 1回30分以上の運動を週2回以上行っている		★					
21 意識的に体を動かしている	○						
22 睡眠や休養は十分にとれている							
23 ストレス解消法がある	○						

8月までに改善する目標は☆
今月に優先的に取り組む重点
目標は★

意識がなくても実態として改善
の余地がある場合「さらによくし
ませんか」と誘導

できているものに○をつけ励ます。
ほめる。×をつけないこと！
「空欄を○でいっぱいしましょう」

運動は原則取り組んでもらうよう
誘導

a2. 生活習慣チェックリスト（支援スタッフ用）

生活習慣チェックリスト（支援スタッフ用）

氏名

チェック項目	月					決定目標	月		月		月		最終	解説カード	
	回答	実態	おすすめ				回答	目標	回答	目標	回答	目標			最終
			高脂血症	高血圧	糖尿病										
重点支援疾患															
1	栄養のバランスを意識している														1
2	食事を規則正しくとっている														2
3	おなかいっぱい食べてしまうことはあまりない														2
4	野菜を両手にひと山以上摂取している														3
5	・野菜、海藻を毎食とる														3
6	・カリウムの多い食品（野菜）をとる														
7	間食を食べ過ぎないように気をつけている														4-1,2
8	・糖分の多い食品（ケーキ、菓子パン、清涼飲料水、缶コーヒー）をとり過ぎない														
9	・菓子パン、洋菓子、スナック菓子より和菓子を食べる														4-1,2
10	アルコールは適量を														5
11	塩分摂取に気をつけている														7
12	・漬物物・佃煮を一日1回までに														6
13	・汁物は一日1杯までに														
14	油、脂肪をとり過ぎないように気をつけている														8,9
15	・肉、卵を控え、魚、大豆製品を毎日1品はとる														9
16	・乳製品は低脂肪を選ぶ														10-2
17	・バター、ラードをやめ、マーガリン、サラダ油を														10-2
18	適正体重を維持している														11
19	自分の食生活を改善したい														11-15
20	1回30分以上の運動を週2回以上行っている														
21	意識的に体を動かしている														
22	睡眠や休養は十分にとれている														
23	ストレス解消法がある														

生活習慣チェックリスト（支援スタッフ用）（記入例）

氏名

チェック項目	月					決定目標	月	月	月	最終	解説カード		
	回答	実態	おすすめ				回答	目標	回答	目標		回答	目標
			高脂血症	高血圧	糖尿病								
重点支援疾患													
1	栄養のバランスを意識している	○									1		
2	食事を規則正しくとっている	○									2		
3	おなかいっぱい食べてしまうことはあまりない	×									2		
4	野菜を両手にひと山以上摂取している	○											
5	・野菜、海藻を毎食とる	×	×	☆									
6	・カリウムの多い食品（野菜）をとる	○											
7	間食を食べ過ぎないように気をつけている	○	×	★							4-1,2		
8	・糖分の多い食品（ケーキ、菓子パン、清涼飲料水、缶コーヒー）をとり過ぎない	○											
9	・菓子パン、食べる			☆							4-1,2		
10	アルコールは										5		
チェックリストの基準に沿って実態を予め記入。意識が○でも実態が×の場合、本人には、指摘ではなく誘導で、目標に設定する。「さらによくしませんか」													
11	塩分摂取に気をつけている	○									7		
12	・漬け物・佃煮を一日1回までに	×	×										
13	・汁物は一日1杯までに	×	×										
14	油、脂肪をとり過ぎないように気をつけている	×	×	★							8,9		
15	・肉、卵を控え、魚、大豆製品を毎日1品はとる	×	×								9		
16	・乳製品は低脂肪を選ぶ	×	×								10-2		
17	・バター、ラードをやめ、マーガリン、サラダ油を	○									10-2		
18	適正体重を維持している	×	×	★							11		
19	自分の食生活を改善したい	○									11-15		
20	1回30分以上の運動を週2回以上行っている	×		★									
21	意識的に体を動かしている	×											
22	睡眠や休養は十分にとれている	×											
23	ストレス解消法がある	○											

重点支援疾患は予めケースカンファレンスで設定しておきます。複数ある場合は最重要を○、サブを○で表示。

運動を含め、3つまで目標決定し、★をつける。この方の場合、高脂血症が最重要、糖尿病、肥満もあるのでこれらの疾患欄に色がついている項目を優先して設定すること。

チェックリストの基準に沿って実態を予め記入。意識が○でも実態が×の場合、本人には、指摘ではなく誘導で、目標に設定する。「さらによくしませんか」

できてはいるが、優先順位的には低いので初回は目標設定しない。著しく問題であれば、適宜指導してください。

原則、大項目を★にする。小項目は具体的な目標設定項目として使う。

原則運動は取り組んでもらうよう誘導。

22.23は基本的に目標設定しない。「ストレス解消に運動がおすすめです」と運動への取り組みの一つとして使う。

生活習慣チェックリストの基準

		回答基準 (意識チェック)	実態把握
1	栄養のバランスを意識している	主食1品、主菜1品、副菜2品を意識している。	エネルギー比率参照で大きく偏りがなければ○
2	食事を規則正しくとっている	欠食 (特に朝)、就寝2時間前の飲食等があれば×	
3	おなかいっぱい食べてしまうことはあまりない	週1回以上、満腹まで食べていれば×	
4	野菜を両手にひと山以上摂取している	生の状態で両手一山以上またはおひたしなどで片手一山以上で○。フードモデルを用意します。	350g以上あれば○
5	野菜、海藻を毎食とる (高脂血症用、繊維、抗酸化)	野菜か海藻を毎食 (朝も) とれていれば○	本調査表参照。(本調査表は修正しない)
6	カリウムの多い食品 (野菜) をとる	カリウムの多い食品 (血圧7のリーフレット) を示して説明。	
7	間食を食べ過ぎないように気をつけている	心がけているかを聞く。(ルールを決めて食べているなど)	
8	糖分の多い食品 (ケーキ、菓子パン、清涼飲料水、缶コーヒー) をとり過ぎない	缶コーヒーや清涼飲料水 (スポーツドリンク) を週に3本以上飲む。ケーキや菓子パンをおやつとして週に3回以上食べる→×	砂糖が「多め」なら×
9	菓子パン、洋菓子、スナック菓子より和菓子を食べる	答えにくければここ一週間で和菓子と洋菓子どっちを多く食べたか	脂肪の多いお菓子が「多め」なら×
10	アルコールは適量を	日本酒換算で1合以内 (ビールなら500ml、焼酎で0.5合、ワインでグラス2杯) で休肝日週1~2回以上であれば○	
11	塩分摂取に気をつけている	減塩をこころがけているか、の「意識」をきく。	塩分が10g以上で×
12	漬け物・佃煮を一日1回までに	一日1回でも1回量が3切れ以上ならば×とする。	
13	汁物は一日1杯までに	汁物は、みそ汁、吸い物、スープなど。	
14	油、脂肪をとり過ぎないように気をつけている	油なら10g (フードモデル用意します) または炒め物、揚げ物などで油使用料理が一日2回以上。鶏肉の皮を残す。脂肪をカットする。衣は残すなどの工夫が一つでもあれば○	エネルギー比率25%以上または油脂類が10g以上ならば×
15	肉、卵を控え、魚、大豆製品を毎日1品はとる	主菜で魚より肉が多ければ×	
16	乳製品は低脂肪を選ぶ	肉、魚、卵、大豆については週3回以上で×、つなぎ等で少量使う場合は含まない。肉、魚、大豆について全項目でできて初めて○とする。	
17	バター、ラードをやめ、マーガリン、サラダ油を	乳製品は主に牛乳、ヨーグルト、アイスクリーム。男性などでどちからかわからないという人は低脂肪を意識していないので×とする。	牛乳等乳脂肪換算値が「多め」ならば×
18	適正体重を維持している	日常的に食パンにバターやいためものでラードを使用していれば×	
19	自分の食生活を改善したい	MCで確認。BMI18.5以下または25.0以上で×	
20	1回30分以上の運動を週2回以上行っている	現状に問題を感じておらず改善したくない場合も○とする。ウォーキング、筋力トレーニング、ジム通いなどで犬の散歩も入れていいと思う。	
21	意識的に体を動かしている	家事、畑仕事、車を使わない、などで体を動かしていれば○	
22	睡眠や休養は十分にとれている	答えにくければ、睡眠不足などで過労、疲労がたまっていれば×	
23	ストレス解消法がある		

a1－参考2 食生活支援の手引き

1. 栄養バランスを意識している

カード「栄養バランスの良い食事」を利用し、主食（糖質）、主菜（蛋白質）、副菜（ビタミン・ミネラルなど）を組み合わせることで栄養バランスの良い食事を提案する。

- ①主食・主菜はとり過ぎ、減らし過ぎともに注意が必要です。個人の適量を提示し、必要な場合には主食の計量をすすめましょう。
- ②副菜はカリウム制限など特殊な場合を除いては摂取量の制限はありません。副菜をしっかり摂ることで比較的低カロリーでボリュームのある満足感が得られます。1食で2品（100～150g）が目標です。
- ③糖質過剰のケースでは糖質の多い芋類は一日1単位程度までとします。
- ④副菜に蛋白源を入れる場合は主菜とのバランスに注意が必要です。

2. 食事を規則正しくとっている

3. おなかいっぱい食べてしまうことはあまりない

過食をふせぐことを目標にした場合では適正エネルギー量を数字で示しましょう。栄養計算ソフトを確認し、適正エネルギー量と摂取エネルギー量の差を具体的に数字で示してみせます。

4. 野菜を両手にひと山以上摂取している

- ・野菜、海藻を毎食とる
- ・カリウムの多い食品（野菜）をとる

朝欠食であったり、昼が主食に偏った簡単メニューであったりでは目標量をとりきれません。野菜・海藻・きのこ類は1日350g以上が目標とされています。毎食生野菜なら両手一杯100～150gが目安です。調理時の油脂、マヨネーズ、ドレッシングや芋類などの過剰摂取は注意が必要です。

健常者ではカリウムの摂取目標量は2000mg/日、高血圧症ではカリウムの摂取目標量は3500mg/日とされています。ふつうの食生活でカリウムが不足することはありませんが、過去の3つの食事調査では摂取量が中央値（2587mg、2115mg、2211mg）でした。高血圧症の予防のためには1000mg程度増やすことが望まれます。調理損失を防ぐため、生野菜や果物などカリウムを多く含む食品の摂取を促しましょう。

腎疾患やカリウム制限がある方は除きます。

例)りんご1個(200g) 220mg、バナナ1本(100g) 360mg、トマト1個(200g) 420mg、ワカメ(水戻し30g) 78mg

7. 間食はルールを決めて

- ・糖分の多い芋、ケーキ、菓子パン、清涼飲料水、缶コーヒーなどをとり過ぎない
- ・菓子パン、洋菓子、スナック菓子より和菓子を食べる

間食はあくまでも適正エネルギーの範囲内でとります。間食によるカロリーオーバーの場合は、間食の回数を減らす、量を決めるなど具体的に目標をたてます。

糖質が肥満や高中性脂肪につながるだけでなく、飽和脂肪の多い菓子類は高コレステロール血症にもつながります。

菓子を減らす場合は主食・主菜が適量とれていることを確認します。菓子をストレスなどの代替行為として過食している場合があります。過食の理由を確認することが必要です。

a1－参考2 食生活支援の手引き

10. アルコールは適量を

アルコールはあくまでも適正エネルギーの範囲内でとります。目安量は日本酒1合、ビール大ビン1本程度です。アルコールそのもののエネルギーだけでなく、おつまみによるエネルギー過剰も考えられます。また外での飲酒は通常、家庭飲酒よりも量が多くなりがちです。飲む場所やつまみの内容についても指導が必要です。また、赤ワインなど健康に良いと思っているものをアルコールとして気にしていない場合もあります。カロリーは同じであること説明してください。

11. 塩分摂取に気をつけている

- ・漬物物・佃煮を一日1回までに
- ・汁物は一日1杯までに

目標摂取量は10g/日です。塩分摂取量は栄養計算ソフトを参考にしてください。過剰摂取ではカード「塩分」を見ながら毎日食べるような食品を検討し、それを減らすことで何g減らせるのかを相談したうえで目標摂取量を決めます。

14. 飽和脂肪酸のとり過ぎに気をつけている

- ・肉、卵を控え、魚、大豆製品を毎日1品はとる
- ・乳製品は低脂肪を選ぶ
- ・バター、ラードをやめ、マーガリン、サラダ油を

脂質エネルギー比率を全摂取エネルギーの20～25%とし、飽和：一価不飽和：多価不飽和＝1：1.5：1、n6系脂肪酸：n3系脂肪酸＝4：1が望ましいとされています。

n3系脂肪酸のほとんどは魚の脂から摂取されます。適正脂肪摂取量を守り、サケ程度の脂のある魚を1日1回主菜としてとると脂肪酸バランスが良くなります。魚主菜の回数を具体的に目標に示します。

油の適正摂取量はカード「脂質の適正量」から1日の使用量を図で示します。

a1－参考3 運動プログラム支援の手引き

運動プログラム支援の手引き

支援上の注意点

- ・初めから目標を高く設定し過ぎない。
- ・できる範囲で運動に取り組み、運動の習慣をつけることを目標とする。

①運動方法カード（全員にわたす）

- 1) 「運動の種類」では、2つの運動があることを簡単に説明します。

有酸素運動・・・酸素を使って脂肪を燃やします。また、持久力を高め、心臓や肺を鍛えます。

筋力トレーニング・・・筋肉の衰えを防いだり、鍛える目的で行います。

この2種類の運動をバランスよく組み合わせて、効果を高めます。

- 2) 「運動で楽しく健康づくりの…」では、日常生活に運動を取り入れる工夫や楽しく行うことを説明します。
- 3) 「運動の効果を上げる…」では、軽過ぎるのはもちろんですが、きつ過ぎても効果がないことを説明します。自分にあった強さは、「運動強度のスケール」で「ややきつい」程度であることを説明します。
- 4) また、脈拍を測って、それを目安に行うこともできます。はじめは、最大心拍数の60%程度の運動を続けるよう説明します。
その場で約15秒間、脈拍を測ってもらい、それを4倍して1分間の脈拍とします。それが70だった時、
$$\text{目標心拍数} = (220 - \text{年齢} - 70) \times 0.6 + 70$$

から目標心拍数を知ります。
- 5) 「運動を行う時の流れ…」では3つの段階に分けています。

ウォーミングアップ・・・運動する前に行う準備体操。

運動&エクササイズ・・・運動やスポーツの実践。

クールダウン・・・運動後に行うストレッチや体操。

ウォーミングアップ（準備運動）

- 1) (②ストレッチのカードを見せながら) 運動を始める前と行った後には、必ずストレッチを行うことを勧めます。
- 2) ストレッチには柔軟性を向上させたり、筋肉の疲労を回復させる効果があります。
- 3) 体温を上げ、けが（捻挫、膝痛）の予防や心臓に負担をかけない為にも、準備運動は必ずする必要があります。ラジオ体操、5分間中程度のウォーキングなどもウォーミングアップになります。
スポーツや仕事で身体活動量が高い人にも勧めます。

a1-参考3 運動プログラム支援の手引き

運動（メインエクササイズ）

1. 有酸素運動（エアロビック・エクササイズ）

- 1) 運動の強度を段々と上げながら、目標心拍数に達して「ややきつい」と感じる強度で20分以上続けます。
ウォーキングは手軽にできる有酸素運動です。歩幅は普段より少し広め（10～15cm）で、腕をふって、リズムカルな呼吸をしながら、早く歩くようにアドバイスします。
- 2) 膝や腰に痛みを感じた時には、目標心拍数に達してなくても、痛くない程度の運動を行うように勧めます。③腰痛・膝痛のある人用の運動カードを勧めます。

2. 筋力トレーニングカード（④～⑥）

- 3) カードは体の各部位（下半身、腹、背、上半身）ごとの運動に分けてあり、各部位の運動は「弱、中、強」のレベルの順に方法が示してあります。
各運動は
 - ・目的・効果
 - ・写真で運動の方法を説明
 - ・ポイント（特別な注意やアドバイス）
 - ・1セットの回数（10回）
 - ・姿勢前と後の写真レベルと運動の名前が書いてあります。1セットの回数はあくまでも目安です。自分の体力に合わせて調節するよう説明してください。
- 4) 有酸素運動は大事ですが、それを効果的に実践するためにも、筋力アップは必要です。また、全身を鍛えて筋力をアップさせると、基礎代謝量といって、寝ている間にもとり過ぎたカロリーを消費してくれる身体になっていきます。
- 5) 自分に合った「ややきつい」運動方法や回数を実感するためには、各部位の「軽い強さの運動」を、まず1セットずつ体験してみて、「ものたりないな」と感じたらレベルを上げた運動に変えたり、回数を増やして調節することを勧めます。逆に、「きつい」とか痛みを感じる場合には、レベルを下げたり、回数を減らして実行するよう促します。
- 6) とにかく、無理のない運動を続けることを目標としてください。

3. クールダウン

- 7) 運動の終わりは、急に止めないで、徐々に運動負荷を下げていきます。最後にストレッチをしながら深呼吸をして終わります。
- 8) 特に、メインの運動で鍛えたり、使った筋肉をストレッチを入念にやってリラックスさせましょう。
- 9) 最後に「健康へのチャレンジ宣言」や「歩数記録ノート」を希望する人へは渡します。
- 10) また、自分でやってみて「よく分からない！」場合や「仲間と一緒に楽しく！」続けるために、集団運動教室（エアロビクス、筋力トレーニング）を勧めてください。

心拍数計の使用

運動を行っている参加者が、自分の運動の情報を知りたいという場合には、心拍数計を渡して使い方を説明する。

目的

- ・心拍数を測定して運動情報を記録する
- ・参加者が運動を行うときに、目標心拍数の運動強度を指導でき、効果的な運動の実施につながる
- ・運動によりカロリーカウントでカロリー消費の意識づけにつながる
- ・運動のリズムや時間
- ・運動の段階の意識

方法

個別相談で食生活のアドバイスが終わり、運動プログラム支援にくる。
目標心拍数の説明や運動の強度が分からない人に心拍数計を勧め、使い方を教える。
日を決めてその人たちの時計に登録しているデータを持ってきて、そのデータをパソコンにダウンロードして、心拍数計のソフトを用いてグラフを見ながら説明する。

測定

実践者が運動を行う前にトランスミッタと心拍数計を設定する。

測定する値は

- ・現在の心拍数・平均心拍数・最大心拍数・最大心拍数に比較した測定値の割合
- ・運動時間

c1. 生活習慣病カード

(ねらい)

生活習慣病の理解とリスク軽減の方法を学ぶ。

(対象者)

参加者全員

(使用のタイミング)

初回の個別相談時に活用。

(内容・利用方法)

- ・生活習慣病のリスクやその予防についての正しい知識を伝えるためのカード形式のツールである。
- ・初回の個別相談時に活用する。

(出典)

- ・米原市（旧山東町）作成

c1. 生活習慣病カード

生活習慣病

生活習慣病とは？

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣病が主な原因として起こる病気を総称して「生活習慣病」といいます。代表的なものとして、高脂血症、高血圧、糖尿病、肥満、がん、高尿酸血症(痛風)などが挙げられ、特徴は下記のとおりです。

— 特徴 —

- ・ 長い年月にわたって徐々に進行する
- ・ はじめはほとんど自覚症状がない
- ・ 一人でいくつもの病気を持っていることが多い
- ・ 偏った生活習慣の改善で予防できる

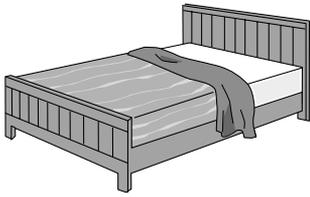
生活習慣病はなぜ怖い？

自覚症状	なし	あり
<p><u>偏った生活習慣</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 不適切な食生活 <ul style="list-style-type: none"> ・ 塩分過剰 ・ 脂肪過剰 ・ エネルギー摂取過剰 * 運動不足 * 睡眠不足 * 飲酒・喫煙 * ストレス過剰 	<p>肥満 血圧 コレステロール 中性脂肪 血糖値 (ヘモグロビンA1c) などに異常がみられる</p>	<p><u>生活習慣病の発症</u></p> <p>肥満症 高血圧 高脂血症 糖尿病</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>脳卒中 (脳出血、脳梗塞) 心臓病 (心筋梗塞、狭心症) 糖尿病の合併症 (失明、神経障害、腎障害など)</p> </div>
<p>生活習慣の見直しで病気の発症を予防します。</p>	<p>健診などで異常を早期に発見し、病気が進行しないよう生活習慣を改善します。</p>	<p>適切な治療が必要です。 重症化しないように主治医とも相談しながら生活習慣を改善します。</p>

家族みんなで生活習慣の改善を

生活習慣病は遺伝や年齢のせいだと思いませんか？確かに遺伝要素が関与するものもありますが、家族で似たような生活習慣を送っていることも多いため、同じ病気の発症にもつながります。あなたが生活習慣の改善にがんばることは、家族みんなの生活習慣病の予防にもなります。

c1. 生活習慣病カード

どんなことに気をつければいいの？		
<p>①食事を規則正しくとる</p> <p>1日3食を正しくとりましょう。食事を抜くと栄養が偏るだけでなく、肥満しやすい体質になります。朝ごはんを抜かないこと、寝る前2時間以内の飲食にも注意してください。</p> 	<p>②栄養バランスを意識する</p> <p>1 主食(ごはん、パン、麺類など) 2 主菜(肉、魚など) 3 副菜(野菜など) 2品</p> 	<p>③適正体重を維持する</p> <p>肥満がある人は、さまざまな検査項目に異常がみられ、生活習慣病の発症につながります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹いっぱい食べない。 ・間食の食べ過ぎに気をつける。 ・アルコールは適量にする。 <p>これらの食生活を守りましょう。</p> 
<p>④毎食野菜を食べる</p> <p>野菜には体がスムーズに活動するのを助けたり、病気に対する抵抗力を養うビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。1日ですりたい野菜は350g(生野菜で両手にひと山くらい)。煮たりゆでたりするとかさが減ってたくさん食べられます。</p> 	<p>⑤塩分摂取に気をつける</p> <p>塩分のとりすぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中の誘発に一役買うことに。漬物を控える、食卓で塩を使わない。汁物は具沢山にして汁の量を少なくするなど工夫をしましょう。一日10g以下に。</p> 	<p>⑥生活の中で意識して体を動かし、1回30分以上の運動を週2回以上行う</p> <p>生活が便利になった反面、現代人は慢性的に運動不足。定期的に運動している人は生活習慣病にかかりにくいことが分かっています。家事や園芸、なるべく車を使わないなども立派な運動のひとつ。身近なことから取り組みましょう。</p> <p>おすすめの運動は、ウォーキングなどの有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ。治療中の病気のある方は運動を始める前に主治医やスタッフに相談してください。</p> <p>ヘルスアップでは万歩計を貸し出しています。一日の歩数を計ってみてください。</p> 
<p>⑦ストレスをためない</p> <p>適度なストレスは必要ですが、限度を超えると自律神経や内分泌系の働きが悪くなり、生活習慣病の原因となることがあります。ストレス解消のために運動を始めてみるのもいいかもしれません。</p> 	<p>⑧睡眠や休養を十分にとる</p> <p>疲れがたまると体を正常に維持するために重要な自律神経の働きが崩れてきます。生活リズムを整え、十分な睡眠休養がとれる工夫をしましょう。</p> 	<p>⑨自分の食生活を見直そう</p> <p>「長年これでやってきたから大丈夫」「食事には気をつけている」という思い込みが一番怖いのです。</p> <p>このプログラムで、ご自分の食事を客観的に見直してください。</p>

c2. 病態別カード

（ねらい）

生活習慣病の理解とリスク軽減の方法を学ぶ。

（対象者）

参加者の病態に応じる。

（使用のタイミング）

初回と必要に応じて随時、個別相談時に活用。

（内容・利用方法）

- ・病態別（高血圧、高脂血症、糖尿病）にリスクやその予防についての正しい知識を伝えるためのカード形式のツールである。
- ・参加者の病態によって使い分ける。
- ・初回の個別相談時に活用し、改善がみられない場合には各回の個別相談でも活用する。

（出典）

- ・米原市（旧山東町）作成

ヘルスアップ

高血圧症

山 東 町

高血圧症とは？

メディカルチェックで注意したい項目と正常範囲

最高血圧 140mmHg未満
最低血圧 90mmHg未満

「血圧」は心臓のポンプ作用によって、血液が全身に送り出される時に、血管に与える圧力のことです。

心臓が血液を送り出すために収縮した時の圧力を「最高血圧（収縮期血圧）」といい、心臓がもとに戻って、拡張した時の圧力を「最低血圧（拡張期血圧）」といいます。

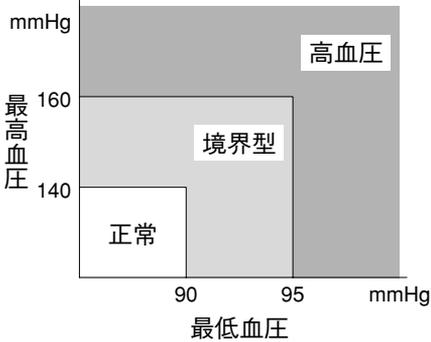
安静時の最高血圧が160mmHg以上、または最低血圧が95mmHg以上のどちらかの場合、高血圧と判定されます。

(下図参照)

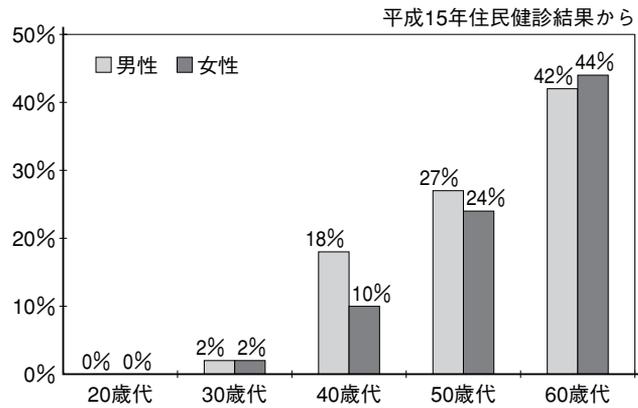
高血圧には2種類あります

2次性高血圧…腎臓病など、原因となる病気があるために二次的に起こる高血圧です。

本態性高血圧…遺伝や生活習慣病など複数の原因が重なって起こります。高血圧全体の90%を占めます。



山東町の状況は？（血圧が高い人※の割合）



血圧が高い人※は40歳以上で急増し、50歳代では約4人に1人、60歳代では約2.5人に1人にみられました。

※血圧が高い人
：最高血圧が140mmHg以上または最低血圧90mmHgまたは高血圧で治療中の人

高血圧はなぜ怖い？

高血圧になると、心臓にはふだんより大きな負担がかかり、血管も血液の強い圧力でいたみ、動脈硬化を起し始めます。この状態が長い間続くと、下記に示すように、脳卒中や心臓病などの合併症を引き起こしやすくなります。

脳…脳梗塞、脳出血、くも膜下出血	血管…動脈硬化、大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症
心臓…心肥大、虚血性心疾患、心不全	腎臓…腎硬化症、悪性腎硬化症
	眼底…眼底出血

食事で気をつけたいことは？

高血圧症

1 食塩の摂取は1日10g未満にしよう

食塩の摂取量が多くなれば血圧は上昇し、逆に減塩すれば血圧は低下することが実験などで確かめられています。漬物、塩蔵食品類、汁物、加工品など食塩含有量の多いものを控え、調味料では食塩、みそ、しょうゆをできるだけ控えましょう。

上手な塩分のとり方

A 調味料の工夫

- ・塩味をかきせるかわりに、柑橘類や酢の酸味を利用する
- ・和風料理は塩分が多いので洋風料理と上手に組み合わせる
- ・汁物は具を多くし、汁は少なくする
- ・食塩やしょうゆは食卓で、食べる直前にかける（下味はつけない）

B 調理時の工夫

- ・香辛料を利用する。香りの強い野菜や香辛料で味にアクセントをつける
- ・焼き物で香ばしさを利用する

C 加工食品のとり方の工夫

- ・練り製品、加工食品は避ける
- ・めん類のつゆは全部飲まない
- ・みそ汁、スープなどの汁物は1日1杯までにする

D 外食は塩分が多いので極力避ける

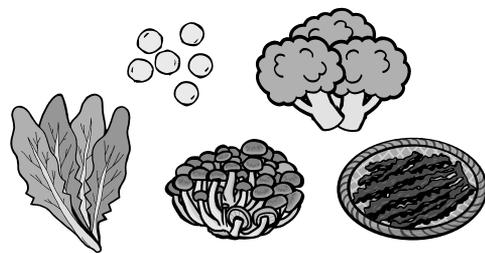
2 牛乳・乳製品、豆腐、野菜、果物を積極的にとろう

これらの食品に多く含まれるカルシウムやカリウムなどのミネラルは、食塩中のナトリウムによる血圧上昇作用を抑制する働きを持っています。



3 海藻、野菜で食物繊維をとろう

食物繊維の中でもとくに海藻などに多く含まれる食物繊維は、小腸でナトリウムを多く包み込み、一緒に排泄する作用があります。



4 お酒は適量を守ろう

日本酒なら1合まで、週に2日は休肝日をもうけましょう！

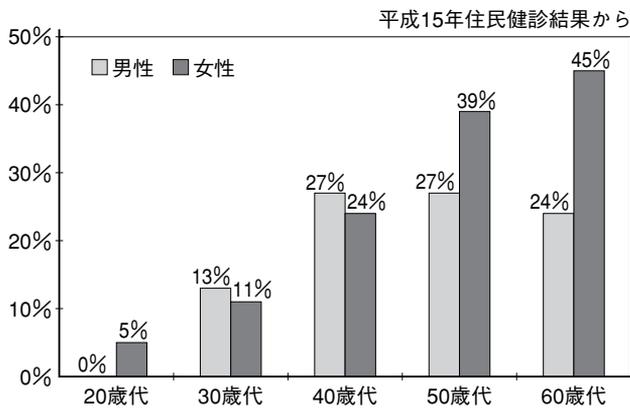
日々、多量にお酒を飲むと、アルコールの作用だけでなく、アルコール飲料に含まれるカロリーにより体重が増えることや、同時に（塩辛い）つまみをついついってしまうことから、血圧を高めることが分かっています。



高脂血症とは？

生命活動に必要な「コレステロール」や「中性脂肪」などの脂質は、血液に含まれて各臓器や組織に運ばれます。この脂質が必要以上に増えた状態が高脂血症です。

山東町の状況は？（コレステロールが高い人*の割合）



コレステロールが高い人*は、加齢とともに増加し、40歳以上では約4人に1人、特に女性の60歳代では約半数にみられました。

※コレステロールが高い人
：総コレステロール値が220mg/dl以上または高脂血症で治療中の者

高脂血症はなぜ怖い？

血液中に「コレステロール」や「中性脂肪」が多くなると、余分なコレステロールが血管に沈着し、動脈硬化を起こす原因になり、次のような病気を起こしやすくなります。

- 脳 …脳梗塞、脳出血、一過性脳虚血発作
- 大動脈 …大動脈瘤、解離性大動脈瘤
- 心臓 …狭心症、心筋梗塞、不整脈、心不全
- 腎臓 …腎硬化症、腎不全
- 足 …閉塞性動脈硬化、間欠性跛行、脱疽

メディカルチェックで注意したい項目と正常範囲

総コレステロール	150～220mg/dl未満
HDLコレステロール	40mg/dl以上
LDLコレステロール	140mg/dl未満
中性脂肪	150mg/dl未満

コレステロールを下げるキーワード

LDLコレステロール … 全身の組織へコレステロールを運ぶ働きがあり、多過ぎると動脈硬化を促進するために「悪玉」と呼ばれ、少ないほどよいとされます。

HDLコレステロール … 余分なコレステロールを血管壁から肝臓に運び戻す働きから「善玉」と呼ばれ、多いほどよいとされています。

裏面を参考に、総コレステロールや中性脂肪を下げましょう！

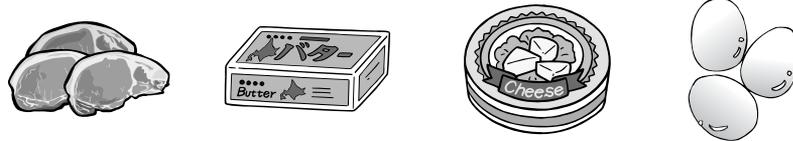
食事で気をつけたいことは？

高脂血症

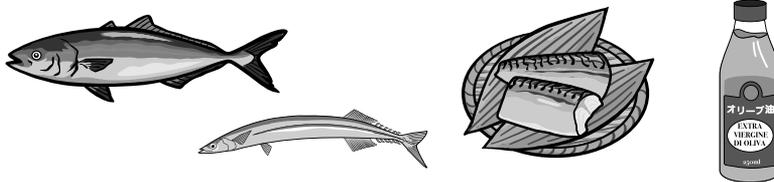
1 からだによい油を選択しよう

飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸ってなに？

飽和脂肪酸 …牛、豚の脂身、バター、バターの多い洋菓子、乳脂肪分（チーズ、高脂肪アイス）、卵黄などに多く含まれ、コレステロールを上げます。

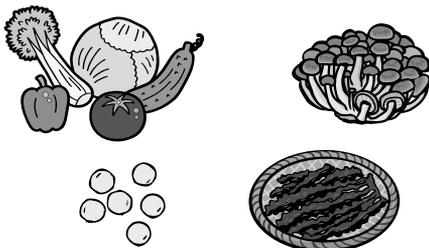


不飽和脂肪酸…ぶり、トロ、さば、さんま、いわしなどの青背の魚などの魚介類や植物油に多く含まれ、コレステロールを下げます。



2 野菜、海藻、大豆製品、きのこ類を積極的にとろう

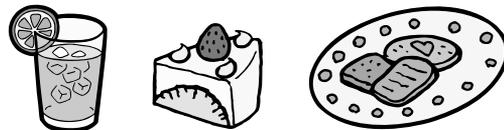
食物繊維は脂肪の吸収を抑制する働きがあります。食物繊維は、野菜、海藻、大豆製品やきのこ類に多く含まれます。



3 間食を控えよう

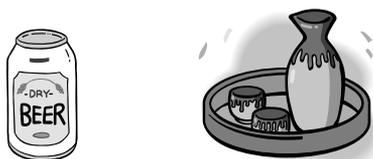
ケーキやアイスクリームなどの洋菓子には動物性脂肪（飽和脂肪酸）が使われています。なるべく食べないようにするか、これらを和菓子に変える工夫を！

しかし、糖質をとり過ぎると、体内で中性脂肪の合成を亢進させます。中性脂肪が増えるとHDLコレステロールが低下します。ジュースなどの甘い清涼飲料も控えましょう！



4 お酒は適量を守ろう

過剰に摂取したアルコールは肝臓で分解されず、中性脂肪への合成が盛んになります。



日本酒なら1合まで、週に2日は休肝日！

5 朝食は和食にしよう

朝食が洋食の場合、飽和脂肪酸が多く含まれる卵やバター、ベーコン、ハム、ウインナーなどを食べる場合が多くなります。これらを和食に替えることで、手っ取り早くコレステロールを下げることができます。

6 油の使用を控える調理の工夫

肉は網焼き、ゆでる、蒸すなどして脂肪をカットします。焼き物もテフロン加工のフライパンで油をひかないなどの工夫をしましょう。

ヘルスアップ

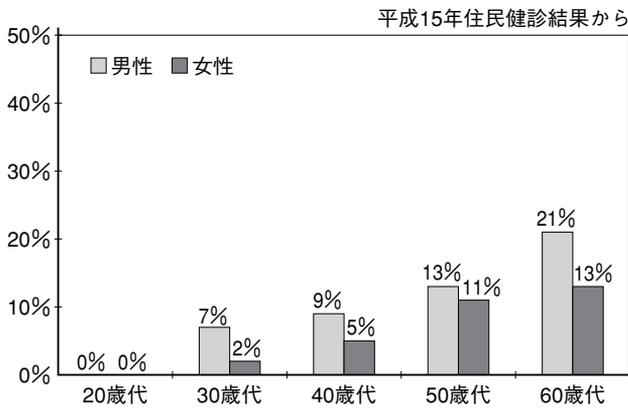
糖尿病

山東町

糖尿病とは？

すい臓は、血液中のブドウ糖（血糖）を肝臓に貯蔵したり脳や筋肉などの組織に取り込んで利用するのに必要なホルモンであるインスリンを分泌する臓器です。
 糖尿病は、このインスリンが不足したり、十分な働きが行われていないため、血液中のブドウ糖（血糖）がうまく利用できず、血液中にブドウ糖が残って血糖値が高くなる病気です。

山東町の状況は？（糖尿病の可能性が高い人※の割合）



糖尿病の可能性が高い人※は、加齢とともに増加し、60歳代では男性21%、女性13%にみられました。

※糖尿病の可能性が高い人
 : HbA1c値が5.6%以上または糖尿病で治療中の者

糖尿病はなぜ怖い？

糖尿病が怖い病気といわれるのは、そのままにして進行すると、さまざまな合併症を引き起こすからです。腎臓や神経に障害を起こしたり、目の網膜などに障害を起こして失明することもあります。

メディカルチェックで注意したい項目と正常範囲

尿糖 … 陰性（－）

血糖 … 早朝空腹時110mg/dl未満

HbA1c … 5.6%未満

糖尿病の種類	
1型糖尿病	以前はインスリン依存型といわれていた型で、インスリンそのものが出なくなります。 ウイルス感染、自己免疫性などの特発性因子が引き金になって起こり、若年者に多くみられます。
2型糖尿病	以前はインスリン非依存型といわれていた型です。 インスリンが分泌されていても、出方が遅かったり、効果が低いため、血液中のブドウ糖が効率的に利用されないことによって起こります。発病には食べ過ぎや肥満、運動不足などの生活習慣が深く関係し、日本では糖尿病全体の95%を占めています。

食事で気をつけたいことは？

糖尿病

1 適量をバランスよく食べよう

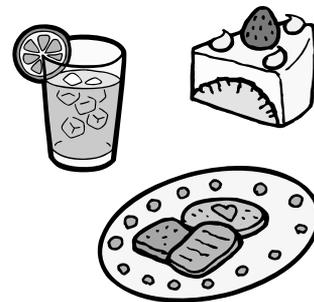
糖尿病の食事は健康食です。特に食べてはいけないものはありません。そのかわりたくさん食べたからといって糖尿病が治る食品也没有ありません。ご飯、主菜、副菜をバランスよく食べましょう！

2 間食を減らし、甘いものを控えよう

お菓子や菓子パン、ジュースなどの清涼飲料水は、砂糖を多く含んでいるので血糖が高くなりやすい食品です。できるだけ控えましょう。

※同じ糖分でも・・・

砂糖もご飯も同じ糖分ですが、ご飯などが比較的ゆっくり消化吸収されるのに対して、砂糖は分解されやすく、吸収も早いので血糖値を急激に上げます。体に負担をかけるので、砂糖が多く入っている清涼飲料水や食品はできるだけ避けましょう。



3 お酒は適量を守ろう

飲酒の影響

- ①飲酒は血糖値を上げる
- ②お酒は高カロリーで摂取エネルギーが過剰に
- ③アルコール自体にインスリンの働きを妨げる作用がある
- ④食欲が刺激され過食につながる

適量飲酒とは？

日本酒なら1合まで、週に2日は休肝日をもうけましょう！

日本酒	1合（180ml）	198kcal
ビール	中ビン1本（500ml）	196kcal
焼酎	0.5合（90ml）	99kcal
ワイン	グラス2杯（200ml）	150kcal
ウイスキー	ダブル1杯（60ml）	143kcal



d1. ヘルスアップ通信

(ねらい)

参加者の取り組み意欲の継続を促す。

(対象者)

参加者全員

(使用のタイミング)

個別相談の中間に郵送。

(内容・利用方法)

- ・時期にあった食生活と運動などの情報提供と個別相談及び集団教室の案内を掲載する。
- ・個別相談の中間に参加者への取り組み意欲の継続を促すことを目的に郵送する。

(出典)

- ・米原市（旧山東町）作成

d1. ヘルスアップ通信

山
東
町

山東町健康福祉課



ヘルスアップ通信

Vol.4

平成16年6月18日発行



ヘルスアップも2年目を迎えました。お届けしたヘルスアップ通信は今回から参加者の方々の声をご紹介します。

今後もみなさまから寄せられたご意見・ご感想の一部をご紹介します。と考えています。

あなたの成果もみえてきましたか？今度はあなたの声をぜひ通

信に…

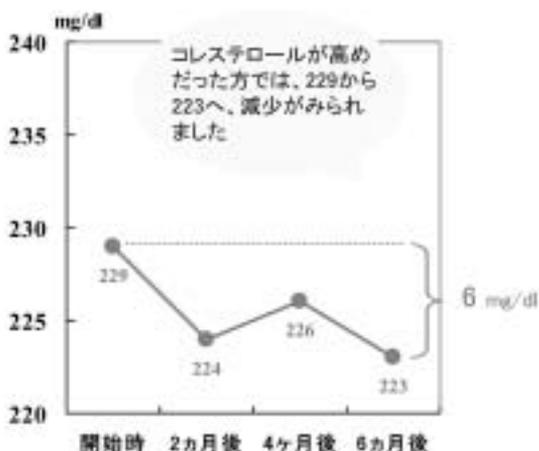
編集／発行 山東町立健康福祉センター（ルッチプラザ内）〒000-0000 ○○県○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
mail : ○○○○○○○○○○○○○○○ tel:○○-○○○○ fax:○○-○○○○

山
東
町

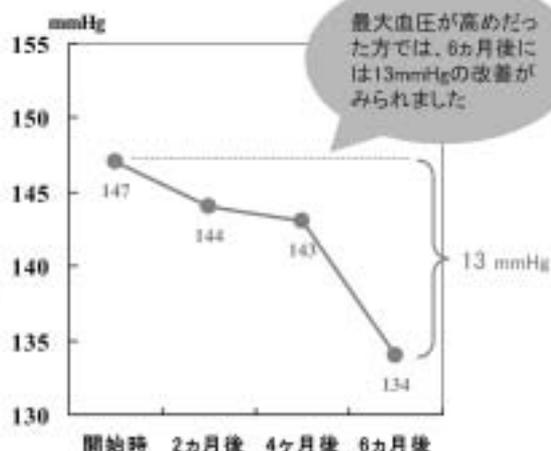
数字からみたヘルスアップ

昨年度、スピードコースで取り組まれた方に
次のような効果がみられました

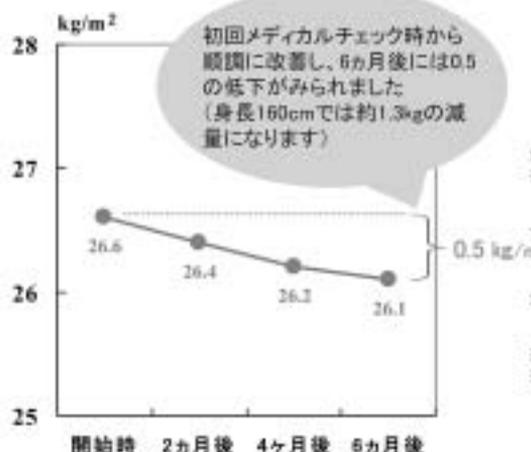
総コレステロール



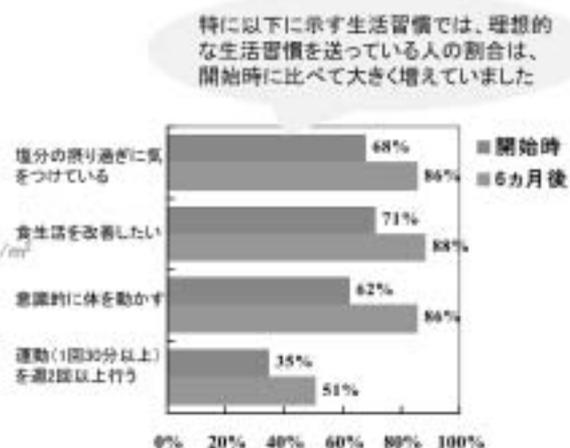
最大血圧



肥満度 (BMI)



理想的な生活習慣を送っている人の割合



上の結果は、いずれも参加された方の平均値で、効果の表われ方には個人差があり、中には大幅に改善した人、思うように改善しなかった人もみられます。大切なことは、生活習慣の偏りに気づき、それを早く改善して続けることです。

今年5月からスピードコースとしてスタートした方も、頑張りましょう！

評価者：山川正信(大阪教育大学 教授)

『ちょっと聞いてー』

〇〇 〇〇さん

参加者のみなさんの率直なご意見を掲載します。みなさんのご意見、ご感想をお寄せ下さい。
お待ちしております

このコーナーに関するお問い合わせ
編集担当：〇〇、〇〇、〇〇
<住所> 〇〇〇〇〇〇〇〇
<TEL> 〇〇-〇〇〇〇

昨年の住民健診の結果、中性脂肪の値が高く、町から受診を勧められていました。でも、なにも自覚できるものもないし、受診せず、今までの生活をしていました。ところがヘルスアップ事業に参加して、個別健康相談で指導を受けて「これではあかん！」と思いました。そして、好きだった脂物や、主食、間食を減らして、野菜を中心に摂るようにしました。運動教室には、何回か参加しましたが、腰が悪く、続きませんでした。

それで、自宅では腹筋やストレッチを1日10分程度ですが、毎日続けています。これからも、今までの気持ちを継続していきたいと思っています。

体重：7.5Kg減少、総コレステロール：227mg/dl→196mg/dl
中性脂肪：771mg/dl→214mg/dlと、大幅に改善されています。

「健康なまちづくりフォーラム」より発表者のみなさんの声です

〇〇 〇〇さん

最初の体力測定では平均年齢よりすごく悪く、これではいけないと覚悟を決めました。個別健康相談を受け、食事は腹8分目、間食をやめ、毎日体重を測り記録し、運動教室にも通い、家でもできるだけ身体を動かすことにしました。まだまだですが、これからも頑張ります。

〇〇 〇〇さん

毎年受けている健診はいつも夏ごろで、秋冬の体調はどんな感じか、知りたいと思い参加しました。第1回目のメディカルチェックでは、体脂肪率が思っていたより多いのにショックでした。

年明けは、いろいろな数値が上がっていてショックでしたが、「なんでー」と思って年末のスケジュールを見直すと、忘年会などごちそうをいただく機会が続いており、これが原因かなと納得しました。

運動では、痛くならない腹筋の仕方や、ストレッチの姿勢を教えてください、毎日とはいきませんが気付いたときにすることにしました。食事の指導では、油を減らし野菜を多くということ、ホットプレートを使うようにしたり、夕食後のおやつをなるべく減らすようにしました。すると、春のメディカルチェックでは、数値が下がっていてびっくりでした。

〇〇 〇〇さん

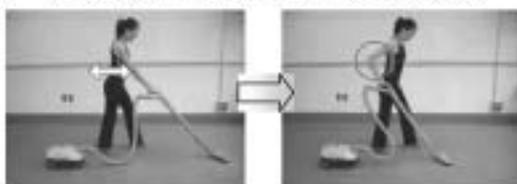
参加のきっかけは5年ほど前にドックに入り結果が中性脂肪1230mg/dlくらいあり、長浜病院でも歴代2位の高さでありました。食生活等を変え、半年で200mg/dlをきるくらいになり、これでもう大丈夫と医者に言われ、安心していたら、また元の体に戻りました。どうしたらよいものかと思い自分流に菜っ葉ばかり食べたりしていたところ、ヘルスアップ事業のことを知り参加しました。特に栄養に気をつけるようになりました。3ヶ月前から以前は晩酌して夜食を食べていた生活より、一切食べないようにしました。すると中性脂肪は300mg/dlまで減りました。バイクが好きで、昔のGパンが入るようになり、大変うれいす。

ちょっとひと工夫!! ～ながらエクササイズ

梅雨時、外で運動できない日も多いのでは…
そんな時、家事をしながら少し工夫するだけでできる
エクササイズを紹介します。

A 掃除機をかけながら……

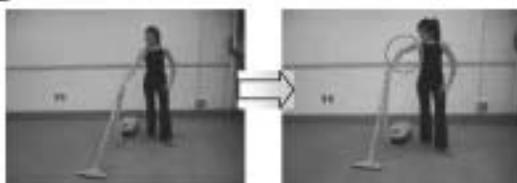
1 肩の前部や背中など上半身を引き締める



脇を締めてノズルを前後に動かす

掃除機のノズルを前方に押し出し、肘を真っ直ぐにしたら、今度は肘を曲げてノズルを手前に引きます。通常の動きですが、脇を締め、脇腹に肘を引きつけるように意識して行くと、肩の前部や背中など上半身を引き締めることができます。

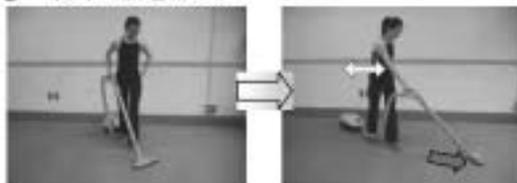
2 肩の後部や肩甲骨の内側を鍛える



脇を開いてノズルを前後に動かす

ノズルを持った手を前後に動かすのは前の運動と同じですが、今度は引く時に脇を開くようにします。肩甲骨を閉めるように意識して行くと、肩の後部、肩甲骨の内側を鍛えることができます。

3 背中と胸を鍛える



ノズルを斜めに動かす

ノズルを持った手を斜め前方に押し出し、肘が伸びきったら、今度は手前に引きます。背中と胸を意識して動かさずようにすると、鍛えにくい両面を強くすることができます。

B シンクに腰をつけた状態で、炊事をしながら……

1 太ももの前側とお尻を鍛える



足を後ろに動かす

片足ずつ、膝を伸ばしたままで後方に引きます。太ももの筋肉を意識して、足を前後に動かします。太ももの前側を鍛え、ヒップアップにも効果的です。

2 太ももの後ろ側を鍛える



かかとを跳ね上げる

片足ずつかかとをお尻につるぐらいの気持ちで跳ね上げ開す。普段、使用される機会の少ない太ももの後ろ側を鍛えることができます。

3 太ももの外側とお尻の横を鍛える



足を真横に動かす

片足ずつ真横に伸ばします。太ももの外側の筋肉を意識して行い、その部位を鍛えます。

ちょっとしたアイディアで運動することは可能ですね。みなさんも日常生活の中で行える、いろいろなエクササイズを考えて実行してみてください。効果的なエクササイズが思い浮かんだ方は、是非スタッフにも教えてくださいね！



運動スタッフ：〇〇、〇〇より

🍄 かんたん、おいしい、ヘルシーレシピ 🍄

身近な食材で手軽に！おいしく！食事をしましょう！
 今回のレシピは、この時期とれる野菜を使った手軽な副菜のレシピを考えてみました。

食事は、自分の適量を知り適量を選ぶ力をつけることです。旬の野菜を使ったバランスのよい食事を心がけて下さい。



新たまねぎのサラダ

一人分のエネルギー = **87** kcal

作り方

- ① トマトは1cm角の角切りにする
- ② きゅうりは輪切りにする
- ③ 新たまねぎは薄切りにして、水にさらす
- ④ ドレッシングの材料をすべて合わせ、①、②、③と和える

材料(4人分)

きゅうり 120g、トマト 160g、玉ねぎ 80g、
 ドレッシング[オリーブ油 20g(小3)、
 塩 2g、酢 40cc、納豆 40g]



おろし和え

一人分のエネルギー = **111** kcal

作り方

- ① なすは3cm角に切り、油で素揚げする
- ② 枝豆はゆでて鞘からはずす
- ③ 大根はおろして軽く絞り、レモン汁、醤油、みりんを合わせる
- ④ ①②とわかめを③で和える

材料(4人分)

なす 200g、揚げ油 20g、枝豆 80g、
 わかめ生 10g、大根 200g、
 レモン汁大さじ 2、みりん大さじ 2/3
 薄口醤油大さじ 1、レモンの皮少々

お知らせ

平成16年度 ゆっくりコースのみなさんへ！
 3月の個別相談時にうかがった食生活調査の結果についてお知らせしたい方は、
 ルッチプラザ1Fのヘルスアップサポートステーションにお越し下さい。 担当：〇〇、〇〇

d1. ヘルスアップ通信

山東町健康福祉課

7月のご案内  :運動教室  :住民健康診査

2004/06/28 - 2004/07/31

6月28日	29	30	7月1日	2	3	4
					メディカルチェック 丸① 丸②	
5	6	7	8	9	10	11
メディカルチェック	丸③ 丸④ 丸⑤ 丸⑥	丸⑦ 丸⑧			丸① 丸②	
12	13	14	15	16	17	18
	丸③ 丸④ 丸⑤ 丸⑥	丸⑦ 丸⑧			丸① 丸②	
19	20	21	22	23	24	25
	丸③ 丸④ 丸⑤ 丸⑥	丸⑦ 丸⑧	個別健康相談			丸① 丸②
26	27	28	29	30	31	8月1日
個別健康相談		丸⑦ 丸⑧	個別健康相談	栄養教室 (高血圧)	栄養教室 (高血圧)	
丸④ 丸⑤ 丸⑥	丸⑨ 丸⑩			丸① 丸②		

	①(土) エアロビクス	場所: ルッチプラザ	時間: 10:00~11:00
	②(土) エアロビクス	場所: ルッチプラザ	時間: 13:00~14:00
	③(火) ステップエクササイズ	場所: ルッチプラザ	時間: 10:00~11:00
	④(火) ボクササイズ	場所: ルッチプラザ	時間: 13:00~14:00
	⑤(火) エアロビクス	場所: 柏原生涯学習センター	時間: 10:00~11:00
	⑥(火) エアロビクス	場所: 大原診療所	時間: 15:00~16:00
	⑦(水) エアロビクス	場所: ルッチプラザ	時間: 14:00~15:00
	⑧(水) ダンベル筋トレ	場所: ルッチプラザ	時間: 19:00~20:00
	⑨(火) アクアビクス	場所: B&G海洋センター	時間: 10:00~11:00

青字:ヘルスアップ参加者対象事業

 :栄養教室(内容は高血圧予防です。詳細は「体験型健康教室参加者募集!」をご覧ください)
場 所:ルッチプラザ 時 間: 10:00~13:00

個別健康相談はスピードコースの方のみ実施します。

 :住民健康診査は7月22日から8月10日の間に各地で実施されます。都合をつけて受診しましょう。詳細は別途案内をご覧ください。

e1. 生活習慣改善記録表（再掲：b1）

（ねらい）

生活習慣改善についての自己観察と動機づけを行う。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・ 個人目標を設定した後、参加者は毎日記録。
- ・ 記録内容については、毎回の個別相談時に活用。

（内容・利用方法）

- ・ 初回個別相談時に立てた改善目標を記録し、1か月間の実践状況を記録する。自己実践の状況を自己管理し、動機づけを図る。
- ・ 毎回の個別相談時に支援スタッフが記録内容を確認して、参加者に実践の継続につながるようアドバイスを行う。
- ・ 記録によって把握できる自己実践状況をふまえ、目標の見直しに役立てる。
- ・ 毎回個別相談時に確認し、目標の見直しに役立てる。

（出典）

- ・ 米原市（旧山東町）作成

e1. 生活習慣改善記録表

生活習慣改善 記録表

月

氏名 _____

目標				家族からの応援メッセージ
1日 火				がんばる自分にごほうび
2日 水				
3日 木				
4日 金				
5日 土				
6日 日				うまくいったこと できなかったこと その解決法も書いておきましょう。
7日 月				
8日 火				
9日 水				
10日 木				
11日 金				
12日 土				
13日 日				
14日 月				
15日 火				
16日 水				
17日 木				
18日 金				
19日 土				
20日 日				
21日 月				
22日 火				
23日 水				
24日 木				
25日 金				
26日 土				
27日 日				
28日 月				
29日 火				
30日 水				
○の数				
達成度	%	%	%	
今月の感想と来月にむけて				
担当より				

e2. 体重記録

（ねらい）

生活習慣改善についての自己観察と動機づけを行う。

（対象者）

目標を実践するうえで必要な参加者

（使用のタイミング）

- ・ 個人目標を設定した後、参加者は毎日記録。
- ・ 毎回の個別相談時に活用。

（内容・利用方法）

- ・ 個別相談時に立てた改善目標を記録し、1か月間の実践状況を記録する。
- ・ 自己実践の状況を自己管理し、動機づけを図る。
- ・ 毎回個別相談時に確認し、目標の見直しに役立てる。
- ・ 目標を実践するうえで必要な場合に活用する。

（出典）

- ・ 米原市（旧山東町）作成

e2. 体重記録

氏名 _____

体重変化グラフ

目 標																												
	月 日()																											
体重								↑ 1kg ↓																				
	測定	起床時	朝食後	夕食前	就寝前	起床時	朝食後		夕食前	就寝前	起床時	朝食後																
歩数																												
コメント																												

e3. 3日間食事記録

(ねらい)

生活習慣改善についての自己観察と動機づけを行う。

(対象者)

目標を実践するうえで必要な参加者

(使用のタイミング)

- ・ 個人目標を設定した後、参加者は3日間記録。
- ・ 記録内容については、毎回の個別相談時に活用。

(内容・利用方法)

- ・ 個別相談時に立てた改善目標を記録し、3日間の実践状況を記録する。
- ・ 自己実践の状況を自己管理し、動機づけを図る。
- ・ 毎回個別相談時に確認し、目標の見直しに役立てる。
- ・ 目標を実践するうえで必要な場合に活用する。

(出典)

- ・ 米原市（旧山東町）作成

e3. 3日間食事記録

氏名 _____

食事記録

月 日 ()

	時刻	場所	献立	食品・調味料	分量	状況・気持ち
朝食						
昼食						
夕食						

e4. ヘルシーライフ手帳

（ねらい）

参加者自身が毎日の実践状況を記録することで、食生活・運動習慣改善についての努力の確認と自己実践の状況を管理し、動機づけを行う。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・プログラムを終了し、フォローアップ期間に入る前（理解が深まった段階）
- ・参加者は2週間記録

（内容・利用方法）

- ・参加者の目標に応じて、食生活では、増やしたいもの、減らしたいもの、運動では、時間や歩数を、また、体重などの実践状況を記録する。自己実践の状況を自己管理し、動機づけを図る。
- ・自分の実行を確認するために引き続いて記録したい希望者には、1か月程度行う。
- ・記録によって把握できる自己実践状況をふまえ、目標の見直しに役立てる。

（出典）

上島弘嗣・岡山明編『コレステロールを下げる健康教育 新しいプログラムの手引き』をもとに米原市（旧山東町）作成

g1. 支援記録

（ねらい）

- ・ 支援方針を整理・確認し、支援内容を継続して管理する。
- ・ 支援を記録することで、次への支援につなげられる。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

毎回の個別相談時に活用。

（内容・利用方法）

- ・ 参加者ごとに支援スタッフが支援記録をつける。
- ・ 個別相談前に支援方針と支援ポイントを科学的データに基づき確認する。
- ・ 相談後に本人からの情報や実態より支援した内容を記録する。
- ・ 次回の支援に活かす。

（出典）

- ・ 米原市（旧山東町）作成

g1. 支援記録

開始時刻 ____ : ____ 終了時刻 ____ : ____

第__回個別支援記録 ____月__日 担当____ 対象____

<p>支援前に確認</p> <p>※支援記録から</p> <p>※メディカルチェックから</p> <p>※支援のポイントや流れをイメージします</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>									
<p>目標の実施状況</p> <p>※目標番号を明記</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">番号</th> <th style="width: 50%;">食生活面</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 100px;"></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	番号	食生活面			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">番号</th> <th style="width: 50%;">栄養面</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 100px;"></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	番号	栄養面		
	番号	食生活面								
番号	栄養面									
<p>支援の内容</p> <p>※目標番号を明記</p> <p>※具体的に目標と実践状況、気持や体調の変化などを記入（主訴など）</p> <p>※できていないことや負担感軽減のためにアドバイスした内容</p> <p>※目標を設定したり、変更に至った理由を具体的に</p> <p>※今回設定した目標（目標番号を明記）</p>										
<p>支援して思ったこと</p> <p>性格や特徴など</p>										
<p>次回の支援に向けて</p> <p>※確認しておくこと</p> <p>※支援上注意しておくポイントを具体的に</p>										
<p>備考</p>										

g2. 支援スタッフ日報

(ねらい)

支援方針を整理・確認し、相談内容を振り返る。

(対象者)

支援スタッフ

(使用のタイミング)

毎回の個別相談時に活用。

(内容・利用方法)

- ・支援スタッフがそれぞれ1日を振り返り、気になるケースや問題点等を整理する。
- ・支援スタッフ全体で問題を共有化し、次回の支援に活かす。

(出典)

- ・米原市（旧山東町）作成

g2. 支援スタッフ日報

支援スタッフ日報

氏名	
日付	月 日
支援した方の氏名	
気になるケース	
_____ への要望 _____ への要望 プログラムへの提案 支援にほしいグッズ 困ったこと 気付いたことなど ご自由にお書きください。	
参加者からの質問など （Q&A集作成や 通信支援に活かします）	

