

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※)

※観音寺市(旧観音寺市・大野原町・豊浜町)、三豊市(旧山本町・財田町)

◎モデル事業実施市町村の概況(16年4月1日現在) ※数字は三豊地区計

| | | | |
|--------------|----------|------------|----------|
| 総人口 | 80,005人 | 国保被保険者数 | 31,154人 |
| (うち40～64歳人口) | 26,371人) | (うち40～64歳) | 8,772人) |
| (うち65歳以上人口) | 20,185人) | (うち65歳以上) | 14,525人) |
| (うち75歳以上人口) | 10,039人) | (うち75歳以上) | 7,362人) |

1. プログラムの特徴

本プログラムの特徴は、「食生活の確立及び運動習慣の獲得のための専門職による集団・個別支援」である。

検査結果にもとづく個別相談(食事・生活習慣)とともに、集団運動教室(はだして浜歩き、ウォーキング、体操、エアロビ、筋肉トレーニング等)を実施する。本地域では、1市4町(合併前、以下同じ)の広域で取り組んでいる点も特徴であり、それぞれの自治体において集団運動教室を企画、実施したが、プログラム参加者は自分の住居地以外の自治体のメニューにも参加可能とする。

プログラムの実施期間は6か月、その後のフォローアップ期間1年半である。

プログラムの特徴は、次のとおり。

- ①1か月に1回の無理のないペースで食事・生活の個別相談を実施し、食事・生活習慣改善の具体的な知識・技術が身につくよう支援。その後1年半は、フォローアップ期間として2か月に1回のペースで個別相談を行い、最初の半年で獲得した知識・習慣が定着するように設定。
- ②専門職による個別相談をもとにした個人の改善目標の設定。
- ③相談予約の連絡、個人支援台帳の管理等の業務を医療機関に置き、情報が一元管理できるようにする。
- ④1市4町による異なる「集団運動教室」メニューの提供と住居地以外の自治体メニューへの参加推奨。

2. プログラムの目的

本プログラムの目的は、糖尿病、高血圧、高脂血症等の生活習慣病の患者の発生とともに、進行や合併症の発症を予防することである。

- ①参加者が生活習慣の改善の必要性を理解し、生活習慣病予防についての基本的な知識・技術を身につけるようにする。
- ②特に、生活習慣病になりにくい食生活を確立し、「バランスのとれた、カロリーオーバーでない食事をとるようになること」を目指す。
- ③1市4町が提供する運動メニュー(集団運動教室)をお互いに活用し、運動習慣の獲得を支援する。

3. プログラムの実施体制

(1) スタッフ体制

プログラムの実施にあたっては、地域内にある総合病院に一部委託する。

プログラムを運営する支援スタッフとして、病院においては、医師、看護師、保健師、栄養士が担当する。また、各自治体側からは、保健師、栄養士、事務職員が参加し、協力して実施する。

個別相談時には、総合病院から保健師または看護師と栄養士の2名ずつチームを編成し、チームごとに参加者に対する個別相談を行う。

(2) 実施場所

個別相談については、1市4町それぞれの公共施設等、適当な会場を準備する。

(3) プログラム運営上の工夫

1) 継続のための相談日の調整と予約の確認

- ・第1回個別相談日は、集団教室時に対象者の都合を考慮しながら、予約の日時を決定する。
- ・個別相談前日は、電話にて出席を促す。電話連絡がつかない場合には、FAXも利用する。持参物（歩数計（e2）、アンケート（a1）、各種記録表（a7（e3）、e1））の確認も行う。相談の変更は他の対象者との調整を行いながら、可能な限り対応する。
- ・相談予定時刻15分経過時に来所していない場合、再度、電話連絡をして出席を促す。
- ・連絡なく欠席の場合、本人との連絡がつくまで、電話及びFAXを利用し、調整可能な限り対応する。

2) チームミーティング

個別相談を実施するにあたっては、保健師または看護師1名と栄養士1名の計2名でチームを作る。このチームは固定し、円滑な運営ができるように、また、チームごとに競うような意味合いももたせる。

3) 個別ファイルの作成

本プログラムにかかわる記録表、支援内容を保存する個別ファイルを作成する。1人1冊として、すべての資料を綴じこむようにする。継続してデータが保存され、参加者が自己チェックできる。

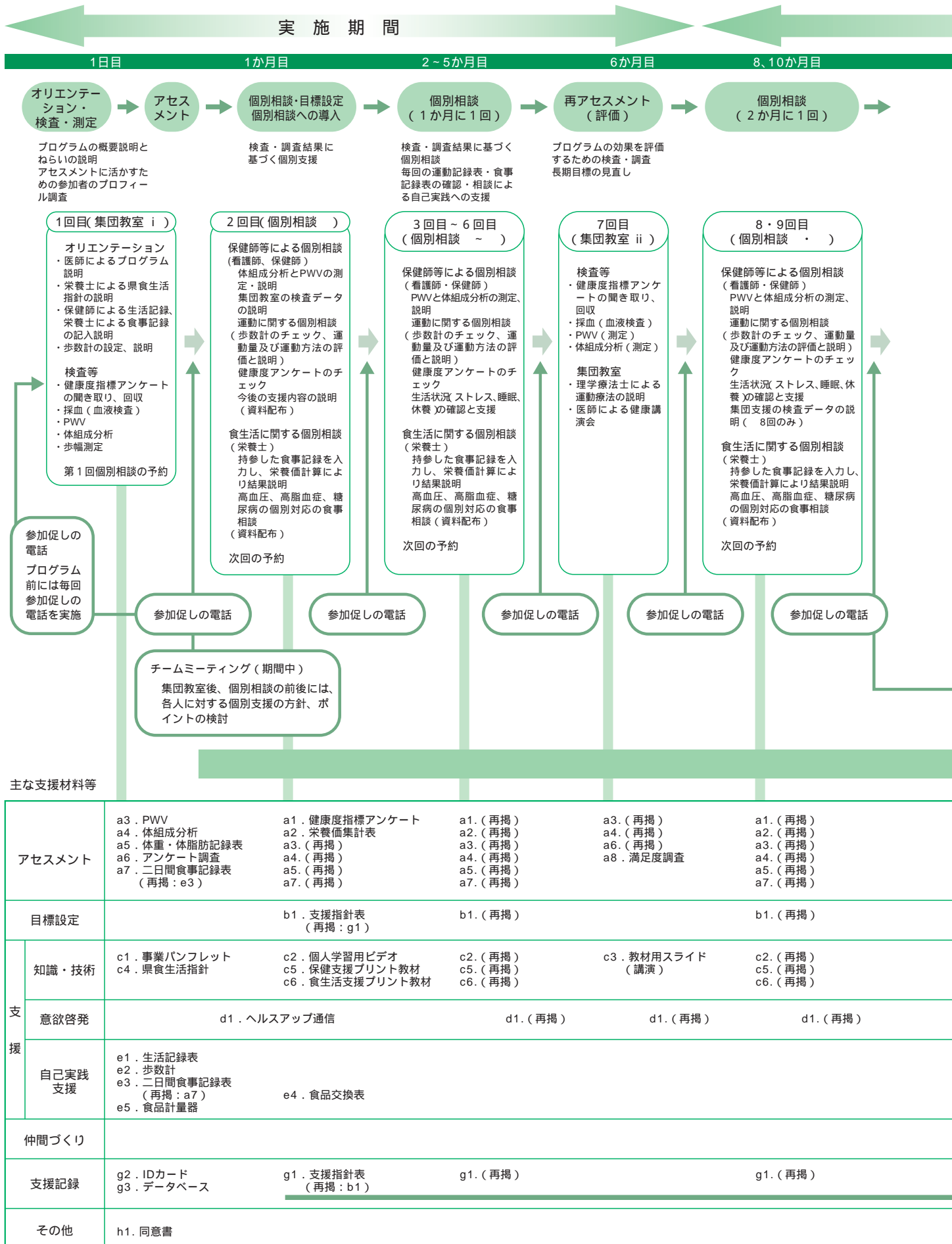
4) データベース（g3）による情報の一元管理

参加者の支援内容、検査結果等、本事業に関するすべてのデータを一元的に管理する仕組みを構築。参加者にIDカード（g2）を渡し、効率的に事業を管理する。

5) 家族への働きかけ

食生活、生活習慣は、「個人」だけによるものではなく、その家族の支援・協力や習慣が影響する。そのため、本事業の対象は健診データをもとに生活習慣病の予備群に該当する人を抽出するが、個別相談には夫婦での参加を認めたり、調理実習に配偶者が参加することも認める。

4. プログラムの流れ



フォローアップ期間

12か月目

13、15、17か月目

18か月目

20、22か月目

24か月目

25か月目

再アセスメント
(評価)

個別相談
(2か月に1回)

再アセスメント
(評価)

個別相談
(2か月に1回)

評価、
改善状況の
確認

終了
自己実践の
継続へ

2年間のプログラムの
効果を評価

10回目
(集団教室 iii)

検査等
・健康度指標アンケートの聞き取り、回収
・採血(血液検査)
・PWV(測定)
・体組成分析(測定)

集団教室
・健康運動指導士による初心者エアロビクス・ストレッチ

11・12・13回目
(個別相談 . . .)

保健師等による個別相談(看護師・保健師)
PWVと体組成分析の測定、説明
運動に関する個別相談(歩数計のチェック、運動量及び運動方法の評価と説明)
健康度アンケートのチェック
生活状況(ストレス、睡眠、休養)の確認と支援
集団教室の検査データの説明(11回のみ)

食生活に関する個別相談(栄養士)
持参した食事記録を入力し、栄養価計算により結果説明
高血圧、高脂血症、糖尿病の個別対応の食事相談(資料配布)

次回の予約

14回目
(集団教室 iv)

検査等
・健康度指標アンケートの聞き取り、回収
・採血(血液検査)
・PWV(測定)
・体組成分析(測定)

集団教室
・健康運動指導士によるステップアップエアロビクス・ストレッチ

15・16回目
(個別相談 . . .)

保健師等による個別相談(看護師・保健師)
PWVと体組成分析の測定、説明
運動に関する個別相談(歩数計のチェック、運動量及び運動方法の評価と説明)
健康度アンケートのチェック
生活状況(ストレス、睡眠、休養)の確認と支援
集団教室の検査データの説明(15回のみ)

食生活に関する個別相談(栄養士)
持参した食事記録を入力し、栄養価計算により結果説明
高血圧、高脂血症、糖尿病の個別対応の食事相談(資料配布)

次回の予約

17回目
(集団教室 v)

検査等
・健康度指標アンケートの聞き取り、回収
・採血(血液検査)
・PWV(測定)
・体組成分析(測定)

集団教室
・栄養士によるアドバイス

18回目
(個別相談)

保健師等による個別相談(看護師・保健師)
食生活に関する個別相談(栄養士)

参加促しの電話

参加促しの電話

参加促しの電話

参加促しの電話

参加促しの電話

ウォーキング教室 A
健康運動指導士による集団教室(希望者は、A・Bのうちいずれか1回参加)

調理実習
栄養士による調理実習

ウォーキング教室 B
健康運動指導士による集団教室(希望者は、A・Bのうちいずれか1回参加)

運動実践教室(1市4町)

a3.(再掲)
a4.(再掲)
a6.(再掲)
a8.(再掲)

a1.(再掲)
a2.(再掲)
a3.(再掲)
a4.(再掲)
a5.(再掲)
a7.(再掲)

a3.(再掲)
a4.(再掲)
a6.(再掲)
a8.(再掲)

a1.(再掲)
a2.(再掲)
a3.(再掲)
a4.(再掲)
a5.(再掲)
a7.(再掲)

b1.(再掲)

b1.(再掲)

c2.(再掲)
c5.(再掲)
c6.(再掲)

c2.(再掲)
c5.(再掲)
c6.(再掲)

d1.(再掲)

d1.(再掲)

d1.(再掲)

g1.(再掲)

g1.(再掲)

5. プログラムの具体的内容

(1) 各種検査・測定

プログラム開始時（1回目、集団教室）に参加者のアセスメントのための情報として各種の検査・測定を行い、ともに半年後にも同様の検査・測定を行うことでプログラム参加による意識や生活習慣、身体状況等の変化を確認する。また、これらの結果は、個人に還元することで動機づけに用いるとともに、支援の際の参考情報として活用する。

検査・測定等の種類は下記のとおりである。

図表1 各種検査・測定の種類

| 検査・測定の種類 | 内容（項目） | ねらい |
|-----------------------------|------------------------------------|--|
| ①健康度指標（a1） アンケート（a6） | SF36、食生活・食行動・食事内容、飲酒、喫煙、休養、疾病、健康意識 | 生活習慣や食生活の改善の進捗や変化を把握する。また、全体としての健康度として、SF36を用いている。 |
| ②食事記録（a7（e3）） 栄養価計算表（a2） | 2日間の食事記録及びカロリーや栄養バランスの集計結果 | カロリーや栄養バランスを把握し、支援のための基礎データとする。 |
| ③形態測定 | 身長、体重、BMI、体脂肪率 | プログラムの成果を確認し、参加者への動機づけを行う。 |
| ④血液検査 | コレステロール、血糖値等 | プログラムの成果を確認し、参加者への動機づけを行う。 治療の必要性、異常を発見し、結果により医療機関の受診を勧奨する。 |
| ⑤血圧測定 | 血圧 | プログラムの成果を確認し、参加者への動機づけを行う。 |
| ⑥PWV測定（a3） | 動脈硬化度 | 同上 |
| ⑦体組成分析測定（a4） | 体内成分のバランス | 同上 |
| ⑧歩幅測定（e2） | 歩幅 | 歩数計に歩幅を入力することにより、歩いた距離が表示され、目標をもってウォーキングすることができる。 |
| ⑨歩数（e2） | 歩数 | 運動量を把握し、支援のための基礎データとする。 |

(2) チームミーティング

初回の検査で得られた結果をもとに、各人に対する個別支援の方針・ポイントについて、チームごとに議論するミーティングをもつ。このチームミーティングは集団教室後、個別相談前後、継続的に実施する。

(3) 目標設定

長期目標の設定（b1（g1））

第1回目の個別相談時には、各種検査・測定等の結果をもとに、参加者が自身の検査結果や食事・生活習慣の傾向や問題点を知り、生活習慣改善の長期目標の（半年後の目標）設定ができるように保健師・栄養士による支援を行う。

短期目標の設定（b1（g1））

長期目標を達成するために、短期目標を設定する。食生活に関する個別相談では、毎回の食事摂取状況をもとに目標を設定する。保健師等による個別相談では歩数計の歩数、BMI・体脂肪値をもとに面談しながら設定する。

これは、個別相談のたびごとに見直し、1か月または2か月間の目標となる。

(4) 個別相談

個別相談は、前半を保健師等による個別相談（30分）、後半を食生活に関する個別相談（30分）として約1時間、一対一で、次のような内容について支援していく。

保健師等による個別相談のポイント（a1, b1 (g1), e1, a3, a4, a5, c5）：

- ◆運動習慣
- ◆ストレス・睡眠・休養

食生活に関する個別相談のポイント（a2, a7 (e3), e4, e5）：

- ◆摂取エネルギーの適正化
 - 主食、主菜、副菜、油脂、嗜好品、アルコールのエネルギー摂取量の改善
- ◆バランス良い食事の摂取
 - 食事の組み合わせ（主食、主菜、副菜）をバランス良くとる
 - 3食のエネルギー配分を適正にする
- ◆微量栄養素・食物繊維摂取量の適正化

図表2 個別相談の内容

| 支援の種類 | 支援の内容 | 支援スタッフ |
|-------------|---|-----------|
| 保健師等による個別相談 | 1) 体脂肪（a4）、PWVの測定（a3,g2） 2) 個別相談 ・生活記録（e1）と歩数計（e2）のチェック：運動量、方法の評価説明 ・検査結果の説明（a4, a3） ・ストレス、不眠の解消のための相談（アンケート（a1）の記入内容を参考にする。） ・食習慣の一般的聴取（アンケート（a1）の記入内容を参考にする。） ・次回相談時までの目標の設定（短期目標）（b1 (g1), c5） （支援スタッフは、アンケート結果（a1）、面接日誌（g3）を入力する。） | 保健師または看護師 |
| 食生活に関する個別相談 | 1) 栄養価の計算（a7 (e3)） ・デジタル秤（e5）で秤量した1日分の食事記録（a7 (e3)）を入力し、栄養価を計算（e2）する ・入力できなかった食事記録は、糖尿病の食品交換表（e4）をもとにエネルギー計算と食事バランスを把握 2) 個別相談 ・食事摂取状況による食事内容の評価説明－食事記録表（a7 (e3)）と入力による栄養成分集計（a2）は本人にフィードバック ・次回相談時までの目標の設定（短期目標）（a2） ・病態別の支援マニュアルに沿った食生活に関する個別相談（c6） ・次回の予約 （支援スタッフは、面接日誌（g3）を入力する。） | 栄養士 |

(5) 集団教室

個別相談の評価を行う機会とするとともに、仲間意識の醸成や各人の経験談など情報交換を行う場として集団教室を開催し、継続の動機づけを行う。

集団教室時には以下のことを行う。

- ◆採血
- ◆体脂肪（a4）、PWV（a3）の測定
- ◆歩数計（e2）の確認
- ◆アンケート（a6）のチェック及び回収
- ◆満足度調査（a8）
- ◆個別相談日の予約（第1回集団教室時のみ）
- ◆専門職による講演・実技支援の実施

※専門職による講演、実技支援

専門職は、医師、栄養士、保健師、理学療法士、健康運動指導士とし、実施日により異なる。
それぞれの職種が提供するテーマは下図のとおり。

図表3 専門職による集団教室の内容

| 支援スタッフ | 主なテーマ | 時間 |
|---------|---------------------|-----|
| 医師 | 事業説明、歩数計使用法、検査 (c1) | 30分 |
| | 健康講演会 (c3) | 90分 |
| 栄養士 | 県食生活指針の説明 (初回) (c4) | 20分 |
| 理学療法士 | 運動療法の説明 | 60分 |
| 健康運動指導士 | 初心者向けエアロビクス・ストレッチ | 60分 |
| | ステップアップエアロビクス・ストレッチ | 60分 |

(6) 1市4町による運動実践教室

1市4町で、下の図表のような運動実践教室の機会を設け、行政域を越えて参加可能とする。

運動実践教室の参加対象者は本プログラム参加者に限定せず、既存の事業とも連携させることを意図する。参加者の運動習慣獲得のきっかけあるいは活動の場として、効果的に活用する。

図表4 運動実践教室の種目

| 主催自治体 | タイトル | 内容 | 対象者 | 効果・評価 |
|-------|--------------------------|---|--|--|
| 観音寺市 | はだして浜歩き (健康づくりふる里探検ウォーク) | 有明浜の粒子の小さな砂でできた波打ち際ははだして歩く。 年3回開催 | 希望者 (幼児から高齢者まで) | 足ツボを刺激し、頭脳の活性化を促し、ボケ防止、皮膚・足の訓練、心のやすらぎを得る。 |
| 山本町 | 健康づくり教室 | ダンベル体操、ゴムチューブ体操：毎月1回 エアロビクス：毎月2回 | 希望者 | 転倒予防のための筋肉トレーニング及び有酸素運動として行う。 運動習慣の動機づけを行い、習慣としての確立を図る。 |
| 大野原町 | 体力づくり事業 (機能訓練事業) | 健康運動器具を活用した体力づくり (火～日：機能訓練室の開放—開館日は随時利用可能) いきいき体操 (ストレッチ体操)：毎月1回 | 基本健康診査の要指導者 | 年4回、体力測定を実施し、効果判定を行う。 積極的に運動に取り組むことで、健診結果の改善を図る。 |
| 豊浜町 | 国保エアロビクス | 健康づくりのためのエアロビクス (毎月1～2回) | 国保被保険者で、町の実施する基本健康診査の結果、①高血圧・糖尿病・高脂血症など。 ②生活習慣で支援の必要性があると認められた40歳～69歳の方 | 目標値 ①体脂肪 -2～3% 基礎代謝 +100% ②現状維持 |

(7) 動機づけや仲間づくりのための仕掛け

特別活動での集合写真

集団での特別な活動を実施する際には、集合写真や実施風景の写真撮影を行う。参加者に仲間意識をもってもらったり、活動記録として残すことで、意欲の継続を図る。

ヘルスアップ通信 (d1)

プログラムの趣旨や支援スタッフの紹介、季節に応じたメニューの紹介、生活習慣改善ワンポイントアドバイス等の内容紹介など、活動の継続を促すための情報を掲載したリーフレットを作成し、

配布する。

(8) フォローアップのための個別相談の実施

プログラム終了後も2か月に1回、前半を保健師等による個別相談（30分）、後半を栄養士による食生活に関する個別相談（30分）として約1時間プログラム実施期間中の個別相談と同様に支援していく。

(9) フォローアップ教室の開催

1) 調理実習

食生活に関する個別相談の他に、栄養士による調理実習を開催し、知識を実践に結びつける機会とする。支援の内容に変化をもたせ、興味をもって、継続してもらうことを目的とする。

テーマは以下のとおり。実習後、グループワーク形式で意見交換を行う。

材料費の400円は自己負担とする。所要時間は180分。

原則的には、1人1回の参加とする。

<調理実習のテーマ>

- ・ヘルシーメニューで健康づくり
- ・うす味メニューで若々しい血管
- ・調理の工夫で血液サラサラ

※ヘルスマイトの参加

調理実習は、栄養士が主催するが、各地域のヘルスマイト（食生活改善推進員）の協力を得ている。各回2名程度である。病院の支援スタッフである栄養士が各地域に出向いて、慣れない施設を使う場合、地域の施設をよく知っているヘルスマイトの協力を得ることで、円滑に調理実習を開催することができる。また、ヘルスアップ事業についてのヘルスマイトの理解が深まる。

2) ウォーキング教室

ウォーキング教室を開催し、正しいウォーキングを行うことで得られる体質改善効果の説明と健康運動指導士による実技の支援を行う。「仲間づくり」の機会としても活用し、支援の内容に変化をもたせることで継続してもらうことを目的とする。保険料として100円の自己負担をしてもらう。所要時間は150分。

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うち主なものを一覧として図表5に示す。

7. 改善を必要とする点

- ・支援材料の準備方法について

個別相談の支援材料として、活用できる既存のものが少ない。

本事業の中では、関連資料を一式で渡すよりも継続的な関わりの中で手渡していく、ということが効果的であると考えており、少しずつ渡していくことができるような形式の資料集といったものがあればよいと考える。

また、市販のものは文字が小さく、字数が多く、視覚に訴えるものが少ない。

- ・健康づくりに関する情報の提供について

外部の機関が提供する健康づくり関連のホームページ、情報源を紹介できればよいが、県内には、健康づくりのための団体も少なく、提供されている情報も少ない（イメージ：歩く会が観光コースを紹介）。ウォーキング関連については、JRが四国88ヵ所巡りを紹介するよいホームページを持っており、これは活用しているが、健康づくりに関する情報をより積極的に提供していくことが必要である。

図表5 主な支援材料等

| 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.健康度指標アンケート | 全員 | 個別相談 | 毎月の生活習慣や食生活の改善の進捗や変化を把握することを目的とする。 | アンケートは下記a6.の6か月単位で実施するアンケート項目の一部を抜粋する形式で構成されている。 毎月の個別相談の前に配布し、記入したものを個別相談の際に参加者に持参してもらう。 持参した調査票を参考に相談を行う。 | ○ |
| | a2.栄養価集計表 | 全員 | 個別相談 | a7の二日間食事記録表の内容を分析した集計表により、カロリーや栄養のバランスを把握し、相談のための基礎データとする。 | 食事記録表の内容を相談中に入力した内容の分析結果。 分析結果は、これまでの支援の結果との比較を示した集計表1と、当該支援分の分析結果を詳細に出力した集計表2に分かれる。 栄養士は、この分析結果をもとに食事に関する相談を行い、短期目標を栄養価集計表に記入し、次回までの目標確認を参加者とともに行う。 | |
| | a3.PWV (結果表) | 全員 | 集団教室 個別相談 | 動脈硬化の状況を把握するために導入。 毎回の記録をデータベースに人力して時系列で把握する。 | 半年に1回の集団教室の際は、全員に対して検査を実施。 参加者については毎月の個別相談で検査を実施。 個別相談中に結果を打ち出す。 | |
| | a4.体組成分析 (結果表) | 全員 | 集団教室 個別相談 | 生活習慣病の原因となる体内成分のバランスの崩壊を把握するために導入。 毎回の記録をデータベースに人力して時系列で把握する。 | 半年に1回の集団教室の際は、全員に対して検査を実施。 参加者については毎月の個別相談で検査を実施。 個別相談中に結果を打ち出し、体重については、下記の「体重と体脂肪の変化」のグラフに結果を転記。 | |
| | a5.体重・体脂肪記録表 | 全員 | 個別相談 | 体重と体脂肪の変化をグラフで表示することで、プログラムの成果を確認し参加者への動機づけを行う。 | 個別相談の際に体組成分析で計測した体重・体脂肪の結果を支援スタッフが転記する。 | |
| | a6.アンケート調査 (6か月ごと) 食事記録表 | 全員 | 集団教室 | 参加者全員の主観的な健康状態、生活習慣（運動を含む）、食生活の状況を把握する目的で実施。ここでの食事記録表は食事の際の品目数をカウントすることが目的であり、カロリー計算を行うものではない。 開始時の調査票のみ、プログラムに参加した経緯について | 第1回目の集団教室の前に郵送配布し、記入したものを集団教室の際に参加者に持参してもらう。 なお、2回目以降も同様に、事前に配布し、集団教室時に回収する方法をとっている。 | ○ |

| 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 | |
|------------|------------------------------------|---------------------|-------------|---|---|---|--|
| アセス メント | | | | の設問を設け、サン プルの有効性を確認 するための項目を設 けている。 | | | |
| | a7. 二日間食 事記録表 (再掲：e3) | 全員 | 個別相談 | 相談の結果、食事の 状況の変化があるか を、二日間の食事内 容を検討することで 把握する。(外食・ 行事日を除く) | 毎月の個別相談の前に配布し、 記入したものを個別相談の際に 参加者に持参してもらう。 参加者は、個別相談日までの2 日間の食事の内容の詳細を記入 する。(外食・行事日を除く) 食事記録は、個別相談の会場で 面接時にコンピュータに入力 し、面接中に栄養価集計表に出 力する。 | ○ | |
| | a8. 満足度調 査 | 全員 | 集団教室 | 参加者の満足度を把 握し、プログラムの 運営改善に資するこ とを狙いとする。 主に、事務局体制や 教室会場での運営等 について把握するこ とを目的としている が、プログラム参加 による主観的な健康 の変化等についても 質問している。 | 6か月ごとの集団教室の際に、 参加者全員に記入してもらう。 プログラム運営の改善のための 基礎資料として活用する。 | ○ | |
| 目標 設定 | b1. 支援指針 表 (保健師用) (再掲：g1) | 全員 | 個別相談 | 毎回のプログラムの 内容を参加者に伝え るとともに、進捗を 管理しつつ、参加者 への継続参加を動機 づけることが狙い。 | 長期目標として半年後の目標設 定を記入する。 また、長期目標を達成のための 毎月の短期目標を記入し進捗を 支援スタッフと参加者の間で確 認していく。 | ○ | |
| 支 援 | 知 識 ・ 技 術 | c1. 事業パン フレット | 全員 | 1回目 集団教室 | 事業全体の目的や日 程、全体像を参加者 に伝える。 検査結果の読み方な どを解説し、プログ ラムの手引き書とし て参加者が活用す る。 | 開始時に配布し、必要に応じて 参照・活用する。 | |
| | | c2. 個人学習 用ビデオ | 全員 | 個別相談後 | 健康や食生活、生活 習慣に関する知識や 情報を提供する。 | 個別相談後にビデオを見てもらう。 ビデオの内容は、高脂血症、生活習 慣病から身を守る運動のコツなど。 | |
| | | c3. スライド (集団教室用) | 全員 | 開始後 半年後の 集団相談後 | 健康や食生活、生活 習慣に関する知識や 情報を地域医が講演 を通じて提供する。 地域医にプログラム を理解してもらい、 コミュニケーション を密にする。 プログラム終了後も 地域でのフォローア ップの基盤づくりに 役立てる。 | プログラム開始後半年経過時点 で、集団教室以後に開催する医 師による講演会で使用する。 演題は「健康で長生きする生活 習慣」 各地域で開催する。 | |

| 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 | c4. 県食生活 指針 | 全員 | 1回目 集団教室 | 県が作成した食生活 指針をもとに、好ま しい食生活に関する 知識を得る。 県の健康づくり運動 など、本事業の枠組 みにも関わる基本事 項の理解を深める。 | 1回目の集団教室時に、内容に ついて参加者に解説を行う。 | |
| | c5. 保健師等 による個別相 談プリント | 全員 | 個別相談 | 疾患別のプリントを 体系的に用意し、こ れらを用いて、健康 維持のあり方につい て支援を行う。 | 以下の支援材料は、参加者の身 体状況等にあわせて適切なもの が選択され、個別相談時に支援 スタッフから提供される。 また、下記以外のものであって も、必要に応じて支援材料等を 用意することがある。 | |
| | 糖尿病 | 全員 | 個別相談 | 糖尿病の身体への影 響や合併症の怖さを 伝える他、改善のた めの運動や食事療法 について知識や情報 を提供する。 | 血糖1-放っておくとどうなるか 血糖2-糖尿病をよく知ろう 血糖3-合併症をよく知ろう／合 併症一覧 血糖4-運動療法をよく知ろう 血糖5-食事療法をよく知ろう／ 5つのコツ | |
| | 高脂血症 | 全員 | 個別相談 | 高脂血症の内容やコレ ステロールに関す る正しい理解、改善 の方法などについて 知識や情報を提供す る。 | 高脂血症1-コレステロール・中 性脂肪が高い 高脂血症2-誤解していません か？コレステロール 高脂血症3-高脂血症と運動 高脂血症4-悪玉コレステロール 高脂血症5-コレステロールを下 げるための方法 高脂血症6-コレステロールを下 げるための食事方法 高脂血症7-高脂血症の食事 | |
| | 高TG症 | 全員 | 個別相談 | 高TGの内容及びそ の身体への影響をは じめ、原因や改善方 法について知識や情 報を提供する。 | 高TG1-高TGって何だろう 高TG2-なぜ怖い 高TG3-死亡原因 高TG4-原因は過食と過飲 高TG5-おやつと砂糖 | |
| | 高血圧 | 全員 | 個別相談 | 高血圧の判定の方 法をはじめ、自己管理 するための方法、改 善の方法について知 識、情報を提供する。 | 血圧1-診断基準／こんなことに注意 血圧2-高血圧について／日常生 活の自己管理 血圧3-治療と合併症予防 血圧4-高血圧の食事／注意点 | |
| | 肥満 | 全員 | 個別相談 | 肥満の問題点と改善 の方法について知識 や情報を提供する。 | 肥満1-あなたのBMI／こんなこ とに注意 肥満2-ライフスタイル 肥満3-改善の方法 | |
| | 動脈硬化 | 全員 | 個別相談 | 動脈硬化に関する知 識や情報を提供する。 | 動脈硬化1-リスクファクター 動脈硬化2-コレステロール | |
| | 運動 | 全員 | 個別相談 | 上記の疾患の予防に 運動が効果的である ことを伝えるととも に、具体的な運動の 実践方法について情 報提供する。 | 運動1-健康づくりのため 運動2-いろいろな1分間の運動 量 運動3-運動の進め方／やってみ ましょう | |

| 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 | c6.食生活に 関する個別相 談プリント | 全員 | 個別相談 | 疾患別のプリントを 体系的に用意し、こ れらを用いて、適切 な食生活のあり方 について支援を行う。 | 以下の教材は、参加者の身体状 況等にあわせて適切なものが選 択され、個別相談時にスタッフ から提供される。 また、下記以外ののものであつても、必要に応じて支援材料等を用 意することがある。 | |
| | 糖尿病 | 全員 | 個別相談 | 糖尿病のリスクがあ る参加者に対して予 防のための食生活に 関する知識や情報を 提供する。 | 糖尿病1-食事療法の実際/バラ ンスの良い食事 糖尿病2-糖尿病の食事/栄養の バランス 糖尿病3-食品交換表とは/食品 の6つのグループ 食品交換表に関する情報につい ては、他の疾患予備群の参加者 にも用いられている。 | |
| | 高脂血症 | 全員 | 個別相談 | 高脂血症のリスクがあ る参加者に対して予 防のための食生活に 関する知識や情報を 提供する。 高コレステロール対 策と高中性脂肪の二 種類が用意されてい る。 | 高TCHO1-食事療法の実際/バラ ンスの良い食事 高TCHO2-食事療法のポイン ト/和食を中心に 高TCHO3-上手に油・肉/控え めの食品 高TCHO4-食物繊維を/ EPA・DHA 高TCHO5-糖分・塩分・アルコ ール/多い食品 高TCHO6-食べ過ぎ・飲み過 ぎ/食物繊維・ビタミン 高TCHO7.8-野菜の抗血栓作 用/魚の抗血栓作用 高TCHO9-高脂血症と言われた ら/高脂血症と食事 高TG1-食事療法の実際/バラ ンスの良い食事 高TG2-食事療法のポイント/ 和食を中心に 高TG3-高TGになる食品/目 に見えない砂糖 高TG4-カロリーを抑えるコ ツ/揚げ物のポイント | |
| | 高血圧 | 全員 | 個別相談 | 高血圧のリスクがあ る参加者に対して予 防のための食生活に 関する知識や情報を 提供する。 主に、減塩による予 防の知識を提供す る。 | 高血圧1-食事療法の実際/バラ ンスの良い食事 減塩1-薄味でおいしく 減塩2-調理済み食品/佃煮・加 工食品 減塩3-少ない調味料で/漬け物 の塩分 減塩4-外食上手の方法/外食料 理と塩分 たんぱく質を十分にとる。 カリウムは野菜や果物から十分 にとる。 | |

| 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 | 肥満 | 全員 | 個別相談 | 肥満のリスクがある参加者に対して予防のための食生活に関する知識や情報を提供する。 | 肥満0-食事療法の実際／バランスの良い食事 肥満1-肥満とは／基本はバランス食 肥満2-肥満にならないため（前半）／（後半） 肥満3-低エネルギーゆでる・蒸す 肥満4-油を使う料理 | |
| | 補助支援材料 | 全員 | 個別相談 | 上記の疾患とは関わりなく、食生活管理上、知っておいたほうがよいと思われる栄養素に関する情報を提供する。 | 栄養素に関するプリントは、食物繊維、カルシウム、たんぱく質をテーマに作成されており、それぞれの栄養素の特長の他、どのような食品から摂取できるかなどについての情報を提供している。 その他、嗜好品、バランス、外食に関する支援材料が用意されており、参加者の状況に応じて適宜配布する。 | |
| 意欲啓発 | d1.ヘルスアップ通信 | 全員 | 集団教室前 | 事業の内容について参加者に情報提供すると同時に、継続参加に向けた動機づけを行う。 | 担当スタッフの紹介 提供される各種プログラムの内容紹介 季節に応じたメニューの紹介、生活習慣改善のワンポイントアドバイス等 健診結果を送付する際に、同封している。 | |
| 自己実践支援 | e1.生活記録表 | 全員 | プログラム全体を通じて | 毎日の食生活や生活習慣、運動の状況、短期目標の達成のための進捗管理を行う。 体重の記録により、プログラムの成果を目に見える形にすることで継続参加への動機づけを行う。 | カレンダー形式になった記録表。歩数計の歩数、体重グラフ、「間食しない」「午後9時以降食べない」などの小目標の達成状況を毎日記録。 個別相談の際に持参し、相談の際の参考とする。 備考欄に特別なことがあったら必ず記載する。(旅行等の行事)その他は自由に記載してもよい。 | ○ |
| | e2.歩数計 | 全員 | プログラム全体を通じて(自宅) | 運動習慣を定着させるための動機づけとして歩数計を配布。 | 参加者が毎月の個別相談時に、歩数計を持参し、歩数メモリから過去1週間の歩数を確認し記録する。 しっかり歩数・距離・消費カロリーの確認で運動習慣が確立されているかどうかを把握する。 | |
| | e3.二日間食事記録表(再掲：a7) | 全員 | 個別相談 | 相談の結果、食事の状況の変化があるかを、2日間の食事内容を検討することで把握する。(外食・行事日を除く) | 毎月の個別相談の前に配布し、記入したものを個別相談の際に参加者に持参してもらう。 参加者は、個別相談日までの2日間の食事の内容の詳細を記入する。(外食・行事日を除く) 食事記録は、個別相談の会場で面接時にコンピュータに入力し、面接中に栄養価集計表に出力する。 | ○ |

| 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 自己 実践 支援 | e4. 食品交換 表 | 全員 | プログラム 全体を通じて (自宅) | バランスのよい食生活に関する基本的な情報を習得する。 バランスのよい食生活を実践するために調理時などに参加者が自主的に用いることを期待する。 | 参加者1人につき1冊をプログラム開始時に配布し、実際の調理時などに自由に利用してもらう。 相談時にも持参して活用する。 | |
| | e5. 食品計量 器 | 全員 | プログラム 全体を通じて (自宅) | 好ましい食習慣の確立の意識を高めるために、食品計量器を配布。 食事記録表の継続的な活用を動機づける。 | 自宅で調理を行い、食事記録を行う際に使用する。 参加者が食品の重量の目安をつかみ、自分の適正量を習得するために活用する。 | |
| 支援 記録 | g1. 支援指針 表 (保健師用) (再掲：b1) | 全員 | 個別相談 | 毎回のプログラムの内容を参加者に伝えるとともに、進捗を管理しつつ、参加者への継続参加を動機づけることが狙い。 | 長期目標として半年後の目標設定を記入する。 また、長期目標を達成のための毎月の短期目標を記入し進捗を支援スタッフと参加者の間で確認していく。 | ○ |
| | g2.IDカード | 全員 | 個別相談 集団教室 | IDカードを持参してもらうことで、データベースを活用し、効率的に事業全体を管理する。 | 参加者は集団教室、個別相談時にIDカード(プラスチック製)を提示し、支援スタッフは、IDを入力することで参加者のデータをパソコンに呼び出し、相談時に参照する。 | |
| | g3. データベ ース | 全員 | プログラム 全体を通じ て | 全員の支援内容、検査結果等、本事業に関するすべてのデータを一元的に管理する。 | 集団教室・個別相談の際に食事記録等を入力する他、事務局における参加者の管理に使用する。相談時には事務局がノートパソコンを支援スタッフ1人につき1台持参し、会場にLANを構築して使用する。 プログラム評価のために用いられるデータを蓄積しており、評価時には、このデータベースから一括して分析のためのデータを抽出することが可能。 | |
| その他 | h1. 同意書 | 全員 | プログラム 開始前 | 本プログラムを通じて収集される個人データの利用についてプログラム開始前に参加者の同意を得る。 | 参加者に対して、プログラム開始前の段階で同意書を配布し、署名を依頼する。 同意書が得られた参加者についてプログラムを開始する。 | |

a1. 健康度指標アンケート

(本票を用いたアセスメントのねらい)

- ・6か月単位で実施するアンケート項目（a6）の一部を抜粋する形式で構成されており、一人ひとりの生活習慣や食生活の改善の毎月の進捗状況や変化を把握することを目的とする。

(対象者)

- ・参加者全員

(使用のタイミング)

- ・毎回の個別相談

(活用方法)

- ・結果をもとに一人ひとりの生活傾向を分析し、要注意な生活習慣、食生活習慣がある場合には、支援の要点を整理して個別相談の中で活かす。

(記入方法)

- ・原則として自記式。回答者は各自の食生活、食生活習慣について該当する項目に○印をつけるようにする。

(各設問のねらい)

- ・6か月ごとのアンケート調査（a6）と同様。

(結果の判定方法と支援への結びつけ方)

- ・6か月ごとのアンケート調査（a6）と同様。

(出典)

- ・三豊地区作成

a1. 健康度指標アンケート

ご記入にあたってのお願い

- 必ず、ご本人が個別相談の前日にご記入ください。
- このアンケートは大半が選択式の設問ですが、一部記入式になっています。
 - ①選択式の質問は、あてはまる選択肢の番号に○印をつけてください。○印をつける数は、各設問の終わりに書いてあります。
 - ②記述式の質問は、() 内にご記入ください。
- ご記入いただきました調査票は、個別指導時に、ご持参くださいますようお願い申し上げます。

お名前： _____ 性別：男 女 _____

- 5) あなたの健康状態は？ (○は1つ)

1. 最高に良い 2. とても良い 3. 良い 4. あまり良くない 5. 良くない

- 13) 次にあげるのは、過去1か月間に、あなたがどのように感じたかについての質問です。
(ア～ケまでのそれぞれの質問について、一番よくあてはまる番号に1つ○)

| 過去1か月間のうち | いつも | ほとんどいつも | たびたび | ときどき | まれに | ぜんぜんない | |
|----------------------------------|-----|---------|------|------|-----|--------|---|
| ア) 元気いっぱいでしたか | → | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| イ) かなり神経質でしたか | → | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ウ) どうにもならないくらい、 気分がおちこんでいましたか | → | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| エ) おちついていて、おだやかな気分でしたか | → | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| オ) 活力(エネルギー)にあふれていましたか | → | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| カ) おちこんで、ゆううつな気分でしたか | → | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| キ) 疲れはてていましたか | → | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ク) 楽しい気分でしたか | → | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ケ) 疲れを感じましたか | → | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

- 14) 過去1か月間に、友人や親せきを訪ねるなど、人とのつきあいをする時間が、身体的あるいは心理的な理由でどのくらいさまたげられましたか。(○は1つ)

1. いつも 2. ほとんどいつも 3. ときどき 4. まれに 5. ぜんぜんない

- 16) 現在、飲酒することがありますか。(○は1つ)

1. 飲む 2. (ほとんど) 飲まない (→設問17へ) 3. やめた (→設問17へ)

<お酒を飲む方にのみおうかがいします>

枝問16-1) 飲むときはどのくらい飲みますか。

日本酒にして () 合くらい

枝問16-2) 週に何日飲みますか。(○は1つ)

1. 週に () 日
2. 週に1日未満 (月に1~3回程度)

<ご参考：換算の目安>

日本酒1合は
ビール 中ビン1本 (500ml)
焼酎 コップ半分 (100ml)
ワイン ワイングラス2杯 (200ml)
ウイスキー ダブル1杯

a1. 健康度指標アンケート

17) たばこを吸いますか。(○は1つ)

- 1.もともと、(ほとんど)吸わない(→設問18へ)
- 2.やめた → ()歳まで吸っていた(→設問18へ)
- 3.吸っている → ()年間吸っている

<たばこを現在、吸う方のみおうかがいします>

枝問17-1) 現在の1日の喫煙本数は何本ですか。

()本

枝問17-2) 今までに1か月以上やめた経験はありますか。(○は1つ)

- 1.ある
- 2.ない

枝問17-3) 禁煙に関心がありますか。(○は1つ)

- 1.関心がある
- 2.関心はあるが、この6か月以内に禁煙しようとは思わない
- 3.6か月以内に禁煙しようと思うが、1か月以内の禁煙は考えていない
- 4.この1か月以内に禁煙したい

18) 普段、意識的に体を動かすようにしていますか。(○は1つ)

- 1.はい
- 2.いいえ

19) 1回30分以上の運動を週2回以上していますか。(○は1つ)

- 1.1年以上継続して行っている
- 2.6か月から1年未満継続して行っている
- 3.6か月未満の継続だが、行っている
- 4.行っていない(→設問20へ)

<運動をしている方のみおうかがいします>

枝問19-1) どのような運動をしていますか。(○はいくつでも)

- 1.ウォーキング
- 2.ジョギング
- 3.ラジオ体操
- 4.テニス
- 5.水泳
- 6.その他()

20) 熟睡感がありますか。(○は1つ)

- 1.いつも熟睡感がある
- 2.時々寝不足を感じる
- 3.いつも寝不足を感じる

21) 歯磨きをしていますか。(○は1つ)

- 1.毎食後に磨く
- 2.1日1回は磨く
- 3.1日に1回も磨かないことがある

22) あなたは現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。(○は1つ)

- 1.ある
- 2.ない

27) 主な調理担当者は誰ですか。(○はいくつでも)

- 1.ご本人
- 2.妻
- 3.母親
- 4.嫁
- 5.娘
- 6.孫
- 7.その他()

28) 朝食を食べていますか。(○は1つ)

1. 毎日食べる 2. 週に1~2回ぬく 3. 週に3~4回ぬく 4. いつも食べない

29) 食事時間は規則的ですか。(○は1つ)

1. いつも規則的 2. たまに不規則 3. 不規則なことが多い 4. いつも不規則

30) 夜食をとりますか。(○は1つ)

1. とらない 2. 週に1~2回とる 3. 週に3~4回とる 4. ほとんど毎日とる

31) 外食することはありますか。(○は1つ)

1. ほとんどない 2. 週に1~2回する 3. 週に3~4回する 4. ほとんど毎日する

32) 多様な食品を組み合わせてバランスよくとっていますか。(○は1つ)

1. いつも考えてとっている 3. あまり考えていない
2. 少し考えてとっている 4. 全く考えていない

36) 野菜を多くとるようにしていますか。(○は1つ)

1. 調理前の目安で1日両手3杯程度 3. 調理前の目安で1日両手1杯程度
2. 調理前の目安で1日両手2杯程度 4. ほとんどとらない

37) 甘いもの(おまんじゅう、ケーキ、お菓子など)は食べますか。(○は1つ)

1. ほとんど食べない 3. 週に3~4回食べる
2. 週に1~2回食べる 4. ほとんど毎日

38) 砂糖の入っている飲み物(ジュース、缶コーヒーなど)は飲みますか。(○は1つ)

1. ほとんど飲まない 3. 週に3~4回飲む
2. 週に1~2回飲む 4. ほとんど毎日

39) 果物は多く食べるようにしていますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ(→設問40へ)

枝問39-1) 「はい」の方はどれくらい食べていますか。(○は1つ)

1. 1日3回食べる 2. 1日2回程度 3. 1日1回程度 4. 週に3~4回食べる

40) 味付けは濃いほうですか。(○は1つ)

1. うす味である 2. 普通と思う 3. やや濃いと思う 4. 濃いほうである

44) 食事はよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

1. いつもよく噛んでいる 2. 普通に噛んでいる 3. あまり噛まない 4. ほとんど噛まない

a1. 健康度指標アンケート

45) 食べる速度はどうか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. いつもゆっくり食べている | 3. 急ぐ時は速く食べる |
| 2. 普通に食べている | 4. いつも早食いである |

49) おなかいっぱい食べるほうですか。(○は1つ)

- | |
|------------------|
| 1. いつもおなかいっぱい食べる |
| 2. 時々おなかいっぱい食べる |
| 3. ひかえめにしている |

質問は以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。

この調査票は個別相談の日に忘れずにご持参ください。

よろしくお願ひします。

a6. アンケート調査（6か月ごと）食事記録表

（本票を用いたアセスメントのねらい）

- ・参加者全員の主観的な健康状態、生活習慣（運動を含む）、食生活の状況を把握する目的で実施する。
- ・参加者が生活習慣の改善の必要性を理解し、生活習慣病予防についての基本的な知識・改善方法を身につけるようにする。
- ・食品摂取品目不足による栄養の偏りを防ぐために食品数をカウントする。

（対象者）

- ・参加者全員

（使用のタイミング）

- ・6か月ごとの集団教室

（活用方法）

- ・結果をもとに一人ひとりの生活傾向及び食生活習慣を分析し、要注意な生活習慣がある場合には、支援の要点を整理して個別相談の中で活かす。

（記入方法）

- ・この調査票は原則として自記式とする。回答者は各自の生活、食生活習慣について該当する項目に○印をつけるようにする。

（各設問のねらい）

- ①3) ～13) SF-36 V.1.20（平成16年1月からSF-36 V.2にバージョンアップされています）
 - ・参加者の総体的な健康度（QOL）を把握する。
- ②14) ～25) 生活習慣
 - ・個人の生活様式、生活習慣と運動習慣の有無を把握し、見直しをする。
- ③26) ～50) 食生活
 - ・個人の食生活状況を把握し、見直しをする。
- ④食事記録
 - ・食事内容の摂取品目数を把握し、現状より増加を目指し、1日30品目以上摂取を目標とする。

禁無断複製・使用 SF-36の使用には使用登録が必要です。
専用HP (<http://www.i-hope.jp>) で手続きを行ってください。
問合せ先：特定非営利活動法人 健康医療評価研究機構
TEL：075-211-5656 FAX：075-211-4762 E-mail：sf-36@i-hope.jp

(結果の判定方法と支援への結びつけ方)

| 項目 | 判定パターン (要注意のみ) | 支援の要点 |
|------------------------|---|---|
| 14) 飲酒 | 14) -1. 14-1) 1合以上 14) -1. 14-2) -1 5日 以上 | 過度のアルコール摂取への注意 休肝日をもっているかのチェック |
| 15) たばこ | 15) -3. 15-2) -2. 15) -3. 15-3) -2. 3. | 喫煙の害を認識させ禁煙に導く 禁煙の関心だけでなく、実践に移す |
| 16) 体を動かす | 16) -2. | 基礎代謝の上昇を目的に体を動かす |
| 17) 30分以上の運動 を週2回以上 | 17) -4. | 運動の効果を説明し、有酸素運動の有無の確認及び 継続の必要性 |
| 18) 熟睡感 | 18) -3. | 睡眠不足の原因を把握し、対処する |
| 19) 歯磨き | 19) -2. 3. | 口腔ケア及び8020運動の推進 |
| 20) ストレス | 20) -1. | ストレスの原因を聞き、相談にのる |
| 21) 現在の健康状態 | 21) -4. 5. | 不健康な部位の確認と、医療支援が必要かどうかの 判断 |
| 22) 生活習慣病 | 22) -全項目のうち○ | 生活習慣病の既往歴のある人には予防の支援 |
| 23). 24) 服薬 | 23) -1. 23-1) 記入あり 23) -1. 24) 記入あり | 処方された内服薬が継続的に服用できているかの確 認 |
| 25) 家族歴 | 25) -全項目のうち2. 3. 4. 5. 6. 7. | 生活習慣病の家族歴のある人には予防の支援 |
| 26) 調理担当者 | 26) -2. 3. 4. 5. 6. 7. | 本人以外への支援の必要性 |
| 27) 朝食 | 27) -2. 3. 4. | 朝食抜きの原因をつかみ、夜型食生活の改善 |
| 28) 食事時間の規則性 | 28) -3. 4. | まとめ食いを防ぎ、肥満の防止 |
| 29) 夜食 | 29) -2. 3. 4. | 夜食による夜型食生活をおさえ、肥満の防止 |
| 30) 外食 | 30) -2. 3. 4. | 生活パターンを知り、外食の選び方を支援 |
| 31) 食品のバランス | 31) -3. 4. | 偏った食品摂取を防ぎ、食品の組み合わせに関心を もって食品をバランスよくとる |
| 32) 魚料理 | 32) -2. 3. 4. | 食品をバランスよくとる |
| 33) 肉料理 | 33) -2. 3. 4. | 食品をバランスよくとる |
| 34) 脂肪の多い食事 | 34) -3. 4. | 脂肪の取りすぎによる肥満・生活習慣病の予防 |
| 35) 野菜の量 | 35) -2. 3. 4. | 野菜不足にならないように、毎食たっぷり食べる |
| 36) 甘いもの | 36) -2. 3. 4. | エネルギー過剰による生活習慣病の予防 |
| 37) 砂糖入り飲み物 | 37) -2. 3. 4. | エネルギー過剰による生活習慣病の予防 |
| 38) 果物 | 38) -1. 38-1) -1. 2. 4. 38) -2. | 果物の取りすぎによるエネルギー過剰に注意 果物の適量摂取の支援 |
| 39) 味付け | 39) -2. 3. 4. | 食塩の取りすぎをおさえて高血圧予防 |
| 40) 漬物・梅干・佃煮 | 40) -2. 3. 4. | 食塩の取りすぎをおさえて高血圧予防 |
| 41) うどん | 41) -2. 3. 4. | うどんの摂取量を把握し、食べ方の支援 |
| 42) うどんとおかず | 42) -2. 3. 4. | バランスよい食事摂取を目標に、うどんの時にも主 食・副菜の摂取支援 |
| 43) 食事はよく噛むか | 43) -3. 4. | 早食いの防止 |
| 44) 食事の速度 | 44) -2. 3. 4. | 早食いによる過食の防止 |
| 45) ストレスと食事 | 45) -3. 4. | 食事以外の健康的なストレス発散方法の支援 |
| 46) 手近な食べ物 | 46) -3. 4. | 手近に食べ物をおかない、必要以上に買わない |
| 47) 人に勧められたとき | 47) -3. 4. | 必要以上に食べすぎないように支援 |
| 48) 満腹感 | 48) -1. 2. | 腹八分目を守り、食べすぎの防止 |
| 49) 料理が多いとき | 49) -3. 4. | 必要以上に食べすぎないように支援 |
| 50) 栄養成分表示 | 50) -3. 4. | 食品に関心をもち、購入時に選択の基準にする |
| 食事記録表 | 20品目未満 | バランスのよい食事を目指し、1日30品目摂取を目標 |

(出典)

・『日本語版SF-36』をもとに三豊地区作成

a6. アンケート調査（6か月ごと）食事記録表

まず、あなたのことについて教えてください。

お名前： _____ 性別：男 女

生年月日：昭和 年 月 日生まれ（満 歳）（←必ずご記入ください）

1) あなたのお仕事は？（○は1つ）

- | | | | |
|-----------------|-------|-------------|--------------|
| 1. 自営業・家族従業者 | 2. 農業 | 3. 専業主婦（主夫） | 4. パート・アルバイト |
| 5. 無職 | | | |
| 6. その他（ _____ ） | | | |

2) あなたの最近の仕事や家事の状況について教えてください。（最も近いものに1つ○）

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1. 主に力仕事をしている | 4. 主に座り仕事をしている |
| 2. 力仕事ではないが、主に立って仕事をしている | 5. 主に家事をしており、必要以上に動かない |
| 3. 主に家事をしており、何かとよく動き回る | |

日本語版SF-36（V.1.20）

ここからは、最近の健康状態についておうかがいします。

3) あなたの健康状態は？（○は1つ）

1. 最高に良い 2. とても良い 3. 良い 4. あまり良くない 5. 良くない

4) 1年前と比べて、現在の健康状態はいかがですか？（○は1つ）

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 1年前より、はるかに良い | 4. 1年前ほど、良くない |
| 2. 1年前よりは、やや良い | 5. 1年前より、はるかに悪い |
| 3. 1年前と、ほぼ同じ | |

5) 以下の質問は、日常よく行われている活動です。あなたは健康上の理由で、こうした活動をするのがむずかしいと感じますか。むずかしいとすればどのくらいですか。（ア～コまでのそれぞれの質問について、一番よくあてはまる番号に1つ○）

| | とても むずかしい | すこし むずかしい | ぜんぜん むずかしくない |
|--|--------------|--------------|-----------------|
| ア) 激しい運動、例えば、一生けんめい走る、 重い物を持ち上げる、激しいスポーツをするなど | 1 | 2 | 3 |
| イ) 適度の活動、例えば、家の庭のそうじをする、 1～2時間散歩するなど | 1 | 2 | 3 |
| ウ) 少し重い物を持ち上げたり、運んだりする (例えば買い物袋など) | 1 | 2 | 3 |
| エ) 階段を数階上までのぼる | 1 | 2 | 3 |
| オ) 階段を1階上までのぼる | 1 | 2 | 3 |
| カ) 体を前に曲げる、ひざまずく、かがむ | 1 | 2 | 3 |
| キ) 1キロメートル以上歩く | 1 | 2 | 3 |
| ク) 数百メートルくらい歩く | 1 | 2 | 3 |
| ケ) 百メートルくらい歩く | 1 | 2 | 3 |
| コ) 自分でお風呂に入ったり、着がえたりする | 1 | 2 | 3 |

a6. アンケート調査（6か月ごと）食事記録表

- 6) 過去1か月間に、仕事やふだんの活動をした時に、身体的な理由で次のような問題がありましたか。
（ア～エのそれぞれの質問について、「はい」「いいえ」のどちらかの番号に○）

| | はい | いいえ |
|--|----|-----|
| ア) 仕事やふだんの活動をする <u>時間</u> をへらした | 1 | 2 |
| イ) 仕事やふだんの活動が思ったほど、 <u>できなかった</u> | 1 | 2 |
| ウ) 仕事やふだんの活動の <u>内容</u> によっては、できないものがあった | 1 | 2 |
| エ) 仕事やふだんの活動をする <u>ことがむずかしかった</u> （例えば、いつもより努力を必要としたなど） | 1 | 2 |

- 7) 過去1か月間に、仕事やふだんの活動をした時に、心理的な理由で（例えば、気分がおちこんだり不安を感じたりしたために）、次のような問題がありましたか。（ア～ウまでのそれぞれの質問について、「はい」「いいえ」のどちらかの番号に○）

| | はい | いいえ |
|---------------------------------------|----|-----|
| ア) 仕事やふだんの活動をする <u>時間</u> をへらした | 1 | 2 |
| イ) 仕事やふだんの活動が思ったほど、 <u>できなかった</u> | 1 | 2 |
| ウ) 仕事やふだんの活動がいつもほど、 <u>集中してできなかった</u> | 1 | 2 |

- 8) 過去1か月間に、家族、友人、近所の人、その他の仲間とのふだんにつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらいさまたげられましたか。（○は1つ）

| | |
|--------------------|----------------|
| 1. ぜんぜん、さまたげられなかった | 4. かなり、さまたげられた |
| 2. わずかに、さまたげられた | 5. 非常に、さまたげられた |
| 3. すこし、さまたげられた | |

- 9) 過去1か月間に、体の痛みをどのくらい感じましたか。（○は1つ）

| | | |
|-------------|------------|-------------|
| 1. ぜんぜんなかった | 3. 軽い痛み | 5. 強い痛み |
| 2. かすかな痛み | 4. 中くらいの痛み | 6. 非常に激しい痛み |

- 10) 過去1か月間に、いつもの仕事（家事も含みます）が痛みのために、どのくらいさまたげられましたか。（○は1つ）

| | |
|--------------------|----------------|
| 1. ぜんぜん、さまたげられなかった | 4. かなり、さまたげられた |
| 2. わずかに、さまたげられた | 5. 非常に、さまたげられた |
| 3. すこし、さまたげられた | |

- 11) 次にあげるのは、過去1か月間に、あなたがどのように感じたかについての質問です。(ア～ケまでのそれぞれの質問について、一番よくあてはまる番号に1つ○)

| 過去1か月間のうち | いつも | ほとんどいつも | たびたび | ときどき | まれに | ぜんぜんない |
|----------------------------------|-----|---------|------|------|-----|--------|
| ア) 元気いっぱいでしたか | → 1 | → 2 | → 3 | → 4 | → 5 | → 6 |
| イ) かなり神経質でしたか | → 1 | → 2 | → 3 | → 4 | → 5 | → 6 |
| ウ) どうにもならないくらい、 気分がおちこんでいましたか | → 1 | → 2 | → 3 | → 4 | → 5 | → 6 |
| エ) おちついていて、おだやかな気分でしたか | → 1 | → 2 | → 3 | → 4 | → 5 | → 6 |
| オ) 活力(エネルギー)にあふれていましたか | → 1 | → 2 | → 3 | → 4 | → 5 | → 6 |
| カ) おちこんで、ゆううつな気分でしたか | → 1 | → 2 | → 3 | → 4 | → 5 | → 6 |
| キ) 疲れはてていましたか | → 1 | → 2 | → 3 | → 4 | → 5 | → 6 |
| ク) 楽しい気分でしたか | → 1 | → 2 | → 3 | → 4 | → 5 | → 6 |
| ケ) 疲れを感じましたか | → 1 | → 2 | → 3 | → 4 | → 5 | → 6 |

- 12) 過去1か月間に、友人や親せきを訪ねるなど、人とのつきあいをする時間が、身体的あるいは心理的な理由でどのくらいさまたげられましたか。(○は1つ)

1. いつも 2. ほとんどいつも 3. ときどき 4. まれに 5. ぜんぜんない

- 13) 次にあげた各項目はどのくらいあなたにあてはまりますか。(ア～エまでのそれぞれの質問について、一番よくあてはまる番号に1つ○)

| | まったく | そのとおり | ほぼあてはまる | 何とも 言えない | あてはまらない ほとんど | ぜんぜん あてはまらない |
|-------------------------|------|-------|---------|-------------|-----------------|-----------------|
| ア) 私は他の人に比べて病気になりやすいと思う | → 1 | → 2 | → 3 | → 4 | → 5 | → 5 |
| イ) 私は、人並みに健康である | → 1 | → 2 | → 3 | → 4 | → 5 | → 5 |
| ウ) 私の健康は、悪くなるような気がする | → 1 | → 2 | → 3 | → 4 | → 5 | → 5 |
| エ) 私の健康状態は非常によい | → 1 | → 2 | → 3 | → 4 | → 5 | → 5 |

ここからは、生活習慣についておうかがいします。

- 14) 現在、飲酒することがありますか。(○は1つ)

1. 飲む 2. (ほとんど) 飲まない (→設問15へ) 3. やめた (→設問15へ)

<お酒を飲む方にのみおうかがいします>

枝問14-1) 飲むときはどのくらい飲みますか。

日本酒にして () 合くらい

枝問14-2) 週に何日飲みますか。(○は1つ)

1. 週に () 日

2. 週に1日未満 (月に1~3回程度)

<ご参考：換算の目安>

日本酒1合は

ビール 中ビン1本 (500ml)
焼酎 コップ半分 (100ml)
ワイン ワイングラス2杯 (200ml)
ウイスキー ダブル1杯

a6. アンケート調査（6か月ごと）食事記録表

15) たばこを吸いますか。（○は1つ）

1. 元々、（ほとんど）吸わない（→設問16へ）
2. やめた → （ ）歳まで吸っていた（→設問16へ）
3. 吸っている → （ ）年吸っている

<たばこを現在、吸う方にのみおうかがいします>

枝問15-1) 現在の1日の喫煙本数は何本ですか。

（ ）本

枝問15-2) 今までに1か月以上やめた経験はありますか。（○は1つ）

1. ある
2. ない

枝問15-3) 禁煙に関心がありますか。（○は1つ）

1. 関心がある
2. 関心はあるが、この6か月以内に禁煙しようとは思わない
3. 6か月以内に禁煙しようと思うが、1か月以内の禁煙は考えていない
4. この1か月以内に禁煙したい

16) 普段、意識的に体を動かすようにしていますか。（○は1つ）

1. はい
2. いいえ

17) 1回30分以上の運動を週2回以上していますか。（○は1つ）

1. 1年以上継続して行っている
2. 6か月から1年未満継続して行っている
3. 6か月未満の継続だが、行っている
4. 行っていない（→設問18へ）

<運動をしている方にのみおうかがいします>

枝問17-1) どのような運動をしていますか。（○はいくつでも）

1. ウォーキング
2. ジョギング
3. ラジオ体操
4. テニス
5. 水泳
6. その他（ ）

18) 熟睡感がありますか。（○は1つ）

1. いつも熟睡感がある
2. 時々寝不足を感じる
3. いつも寝不足を感じる

19) 歯磨きをしていますか。（○は1つ）

1. 毎食後に磨く
2. 1日1回は磨く
3. 1日に1回も磨かないことがある

20) あなたは現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。（○は1つ）

1. ある
2. ない

21) あなたの現在の健康状態はいかがですか。（○は1つ）

1. よい
2. まあよい
3. ふつう
4. あまりよくない
5. よくない

22) あなたが現在または過去になったことがある病気はありますか。(○はいくつでも)

1. 高血圧 2. 高脂血症 3. 糖尿病 4. 脳卒中 5. 狭心症・心筋梗塞 6. 胃切除 7. なし

23) あなたが現在、継続的に飲んでいる薬はありますか。(○は1つ)

1. ある 2. ない (→設問24へ)

枝問23-1) 継続的に飲んでいる薬がある場合は、薬の具体的な名前と飲み始めた時期を教えてください。薬の名前が分からなければ薬に記入してあるマークや番号を記入してください。(欄が不足する場合は、欄外に記入してください。)

| | 薬の名前 | 飲み始め |
|----------------|------|-----------|
| 1.降圧剤 | ① | 平成 年 月頃から |
| | ② | 平成 年 月頃から |
| | ③ | 平成 年 月頃から |
| 2.コレステロールを下げる薬 | ① | 平成 年 月頃から |
| | ② | 平成 年 月頃から |
| | ③ | 平成 年 月頃から |
| 3.中性脂肪を下げる薬 | ① | 平成 年 月頃から |
| | ② | 平成 年 月頃から |
| | ③ | 平成 年 月頃から |
| 4.糖尿病薬 | ① | 平成 年 月頃から |
| | ② | 平成 年 月頃から |
| | ③ | 平成 年 月頃から |
| 5.その他 | ① | 平成 年 月頃から |
| | ② | 平成 年 月頃から |

24) 現在飲んでいる薬以外で、プログラムに参加を始めた後、飲んだことがある薬と服薬期間を記入してください。降圧剤、コレステロールを下げる薬、中性脂肪を下げる薬、糖尿病薬だけで結構です。同じ働きの薬でも、薬が変わった場合には、変わる前の薬の名前を教えてください。

| | 薬の名前 | 服薬期間 |
|----------------|------|-----------------|
| 1.降圧剤 | ① | 平成 年 月頃～ 年 月頃まで |
| | ② | 平成 年 月頃～ 年 月頃まで |
| | ③ | 平成 年 月頃～ 年 月頃まで |
| 2.コレステロールを下げる薬 | ① | 平成 年 月頃～ 年 月頃まで |
| | ② | 平成 年 月頃～ 年 月頃まで |
| 3.中性脂肪を下げる薬 | ① | 平成 年 月頃～ 年 月頃まで |
| | ② | 平成 年 月頃～ 年 月頃まで |
| 4.糖尿病薬 | ① | 平成 年 月頃～ 年 月頃まで |
| | ② | 平成 年 月頃～ 年 月頃まで |
| | ③ | 平成 年 月頃～ 年 月頃まで |

a6. アンケート調査（6か月ごと）食事記録表

25) あなたの家族や親せきで、ア)～オ)の病気になった人はいますか。（○はいくつでも）

- | | | | | | | | |
|---------|---------|------|------|---------|-------|-------|------------|
| ア) 高血圧 | : 1. ない | 2. 父 | 3. 母 | 4. 兄弟姉妹 | 5. 祖父 | 6. 祖母 | 7. その他 () |
| イ) 高脂血症 | : 1. ない | 2. 父 | 3. 母 | 4. 兄弟姉妹 | 5. 祖父 | 6. 祖母 | 7. その他 () |
| ウ) 脳卒中 | : 1. ない | 2. 父 | 3. 母 | 4. 兄弟姉妹 | 5. 祖父 | 6. 祖母 | 7. その他 () |
| エ) 心疾患 | : 1. ない | 2. 父 | 3. 母 | 4. 兄弟姉妹 | 5. 祖父 | 6. 祖母 | 7. その他 () |
| オ) 糖尿病 | : 1. ない | 2. 父 | 3. 母 | 4. 兄弟姉妹 | 5. 祖父 | 6. 祖母 | 7. その他 () |

ここからは、食生活についておうかがいします。

26) 主な調理担当者は誰ですか。（○はいくつでも）

- | | | | | | | |
|--------|------|-------|------|------|------|------------|
| 1. ご本人 | 2. 妻 | 3. 母親 | 4. 嫁 | 5. 娘 | 6. 孫 | 7. その他 () |
|--------|------|-------|------|------|------|------------|

27) 朝食を食べていますか。（○は1つ）

- | | | | |
|----------|-------------|-------------|------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に1～2回ぬく | 3. 週に3～4回ぬく | 4. いつも食べない |
|----------|-------------|-------------|------------|

28) 食事時間は規則的ですか。（○は1つ）

- | | | | |
|-----------|-----------|--------------|-----------|
| 1. いつも規則的 | 2. たまに不規則 | 3. 不規則なことが多い | 4. いつも不規則 |
|-----------|-----------|--------------|-----------|

29) 夜食をとりますか。（○は1つ）

- | | | | |
|---------|-------------|-------------|-------------|
| 1. とらない | 2. 週に1～2回とる | 3. 週に3～4回とる | 4. ほとんど毎日とる |
|---------|-------------|-------------|-------------|

30) 外食することはありますか。（○は1つ）

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|-------------|
| 1. ほとんどない | 2. 週に1～2回する | 3. 週に3～4回する | 4. ほとんど毎日する |
|-----------|-------------|-------------|-------------|

31) 多様な食品を組み合わせるバランスよくとっていますか。（○は1つ）

- | |
|----------------|
| 1. いつも考えてとっている |
| 2. 少し考えてとっている |
| 3. あまり考えていない |
| 4. 全く考えていない |

32) 主菜として魚料理は週に何回食べていますか。（○は1つ）

- | | | | |
|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週に3～4回食べる | 3. 週に1～2回食べる | 4. ほとんど食べない |
|--------------|--------------|--------------|-------------|

33) 主菜として肉料理は週に何回食べていますか。（○は1つ）

- | | | | |
|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週に3～4回食べる | 3. 週に1～2回食べる | 4. ほとんど食べない |
|--------------|--------------|--------------|-------------|

34) 脂肪の多い食事（てんぷら、フライなど）はよく食べますか。（○は1つ）

- | | | | |
|-------------|--------------|--------------|-----------|
| 1. ほとんど食べない | 2. 週に1～2回食べる | 3. 週に3～4回食べる | 4. ほとんど毎日 |
|-------------|--------------|--------------|-----------|

35) 野菜を多くとるようにしていますか。（○は1つ）

- | |
|--------------------|
| 1. 調理前の目安で1日両手3杯程度 |
| 2. 調理前の目安で1日両手2杯程度 |
| 3. 調理前の目安で1日両手1杯程度 |
| 4. ほとんどとらない |

36) 甘いもの（おまんじゅう、ケーキ、お菓子など）は食べますか。（○は1つ）

1. ほとんど食べない 2. 週に1~2回食べる 3. 週に3~4回食べる 4. ほとんど毎日

37) 砂糖の入っている飲み物（ジュース、缶コーヒーなど）は飲みますか。（○は1つ）

1. ほとんど飲まない 2. 週に1~2回飲む 3. 週に3~4回飲む 4. ほとんど毎日

38) 果物は多く食べるようにしていますか。（○は1つ）

1. はい 2. いいえ（→設問39へ）

枝問38-1) 「はい」の方はどれくらい食べていますか。（○は1つ）

1. 1日3回食べる 2. 1日2回程度 3. 1日1回程度 4. 週に3~4回食べる

39) 味付けは濃いほうですか。（○は1つ）

1. うす味である 2. 普通と思う 3. やや濃いと思う 4. 濃いほうである

40) 漬物、梅干、佃煮などはどれくらい食べますか。（○は1つ）

1. ほとんど食べない 2. 週に1~2回食べる 3. 週に3~4回食べる 4. ほとんど毎日

41) うどんはどれくらい食べますか。（○は1つ）

1. ほとんど食べない 2. 週に1~2回食べる 3. 週に3~4回食べる 4. ほとんど毎日

42) うどんを食べる時におかずは食べますか。（米飯は除きます。）（○は1つ）

1. いつも食べている 2. 時々とらない 3. ほとんどとらない 4. 全くとらない

43) 食事はよく噛んで食べていますか。（○は1つ）

1. いつもよく噛んでいる 2. 普通に噛んでいる 3. あまり噛まない 4. ほとんど噛まない

44) 食べる速度はどうか。（○は1つ）

1. いつもゆっくり食べている
2. 普通に食べている
3. 急ぐ時は速く食べる
4. いつも早食いである

45) いらいらすると何か食べることがありますか。（○は1つ）

1. 全くない 2. 食べないようにしている 3. たまにある 4. しょっちゅうある

46) 手近に食べ物があるとつい手がでますか。（○は1つ）

1. 全くない 2. 手を出さないようにしている 3. たまにある 4. しょっちゅうある

47) 人に勧められると食べてしまうほうですか。（○は1つ）

1. 全くない 2. 食べないようにしている 3. たまにある 4. しょっちゅうある

48) おなかいっぱい食べるほうですか。（○は1つ）

1. いつもおなかいっぱい食べる 2. 時々おなかいっぱい食べる 3. ひかえめにしている

a6. アンケート調査（6か月ごと）食事記録表

49) 料理が多すぎて、残りそうな場合どうしますか。（○は1つ）

1. 必要以上は食べない
2. 食べないようにしている
3. 時々食べる
4. もったいないのでいつも食べる

50) 栄養成分表示などを見て食品を選んでいきますか。（○は1つ）

1. いつも表示を見て買う
2. 見るように気をつけている
3. 時には見ることもある
4. 全く関心がない

a6. アンケート調査（6か月ごと）食事記録表

<続き>

| 時間 | メニュー | 材 料 |
|----|------|-----|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

質問は以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。
この調査票は集団検診の日に忘れずにご持参ください。
よろしく申し上げます。

a7. 二日間食事記録表（再掲：e3）

（本票を用いたアセスメントのねらい）

- ・ 個別相談の結果、食事の状況の変化があるかを、二日間の食事内容を検討することで把握する。
（外食、行事日を除く。）
- ・ 参加者が生活習慣病になりにくい食生活を確立し、「バランスのとれた、カロリーオーバーでない食事をとるようになること」を目指す。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

毎回の個別相談

（活用方法）

- ・ 食事記録は、個別相談時にコンピュータ入力し、栄養価集計表に出力する。
- ・ 結果をもとに一人ひとりの食生活傾向を分析し、要注意な食生活習慣がある場合には、支援の要点〔食事時刻、食事時間、場所（どこで）、状況（だれと）、本人の感想〕をとらえて個別相談の中で活かす。

（記入方法）

- ・ 個別相談の前に配付し、参加者は、個別相談までの2日間の食事を秤量し、詳細を記入する。
（外食、行事日を除く。）

（出典）

- ・ 三豊地区作成

a7. 二日間食事記録表

二日間食事記録表

市町 ID _____ 氏名 _____

相談日 平成 年 月 日

2日間の食事内容を、主食とおかず（卵、大豆、肉魚類、野菜類）、間食やお酒、飲み物も書いてください。量はご飯150g、玉子焼き50g、牛乳（低脂肪）200ccなど記入例を参考に、食べたものは全て詳しく記入してください。分からないときは目安量でもかまいません。

平成 年 月 日

食品数 [_____]

| 記入例 | | 朝食 | | 昼食 | | 夕食 | | 間食(アルコール含む) | |
|-----------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-------------|------|
| 食品名 | 量(g) | 食品名 | 量(g) | 食品名 | 量(g) | 食品名 | 量(g) | 食品名 | 量(g) |
| ご飯 | 150 | | | | | | | | |
| みそ汁 | 1杯 | | | | | | | | |
| じゃがいも | 30 | | | | | | | | |
| たまねぎ | 10 | | | | | | | | |
| みそ | 小さじ | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | |
| 納豆 | 40 | | | | | | | | |
| しょうゆ | 3 | | | | | | | | |
| 練りがらし | 少量 | | | | | | | | |
| 食事時刻 | | 時頃 | | 時頃 | | 時頃 | | 時頃 | |
| 食事にかかった時間 | | 分間 | | 分間 | | 分間 | | 分間 | |
| 場所(どこで) | | | | | | | | | |
| 状況(だれと) | | | | | | | | | |
| 感想 | | | | | | | | | |

二日間食事記録表

市町 ID 氏名

相談日 平成 年 月 日

2日間の食事内容を、主食とおかず（卵、大豆、肉魚類、野菜類）、間食やお酒、飲み物も書いてください。
量のご飯150g、玉子焼き50g、牛乳（低脂肪）200ccなど記入例を参考に、食べたものは全て詳しく記入してください。分からないときは目安量でもかまいません。

平成 年 月 日

食品数 []

| 記入例 | | 朝食 | | 昼食 | | 夕食 | | 間食(アルコール含む) | |
|-----------|----------|-----|------|-----|------|-----|------|-------------|------|
| 食品名 | 量(g) | 食品名 | 量(g) | 食品名 | 量(g) | 食品名 | 量(g) | 食品名 | 量(g) |
| 月見うどん | | | | | | | | | |
| うどん | 1玉 | | | | | | | | |
| 卵 | 1個 | | | | | | | | |
| 青ねぎ | 3 | | | | | | | | |
| 生わかめ | 10 | | | | | | | | |
| かまぼこ | 10 | | | | | | | | |
| しょうゆ | 小さじ 2 | | | | | | | | |
| みりん | 小さじ 2 | | | | | | | | |
| 筑前煮 | | | | | | | | | |
| ごぼう | 20 | | | | | | | | |
| にんじん | 20 | | | | | | | | |
| こんにゃく | 20 | | | | | | | | |
| たけのこ | 20 | | | | | | | | |
| 干しいたけ | 1枚 | | | | | | | | |
| さやえんどう | 10 | | | | | | | | |
| サラダ油 | 小さじ 1 | | | | | | | | |
| 砂糖 | 小さじ 1 | | | | | | | | |
| しょうゆ | 小さじ 1 | | | | | | | | |
| 食事時刻 | | 時頃 | | 時頃 | | 時頃 | | 時頃 | |
| 食事にかかった時間 | | 分間 | | 分間 | | 分間 | | 分間 | |
| 場所(どこで) | | | | | | | | | |
| 状況(だれと) | | | | | | | | | |
| 感想 | | | | | | | | | |

a8. 満足度調査

(本票を用いたアセスメントのねらい)

- ・参加者の事業に対する満足度を把握し、事業の運営改善に資することをねらいとする。

(対象者)

参加者全員

(使用のタイミング)

6か月ごとの集団教室

(活用方法)

事業運営の改善のための基礎資料として活用する。

(記入方法)

- ・原則として自記式。回答者は該当する項目に○印をつけるようにする。

(各設問のねらい)

- ・事務局体制や教室会場での運営等についての参加者の満足度を把握する。
- ・事業参加による主観的な健康の変化を把握する。

(結果の判定方法と支援への結びつけ方)

| 項目 | 判定パターン (要注意のみ) | 支援の要点 |
|-----------------|---------------------|------------------------|
| Q1 食事相談の内容 | Q1-3. 4. | 食事相談内容の再検討をする |
| Q2 食事相談の分かりやすさ | Q2-3. 4. | 食事相談方法の再検討 |
| Q3 健診実施 | Q3-3. 4. | 原因を把握し対処する |
| Q4-1 歩数計 | Q4-3. 4. Q4-1-3. 4. | 使用状況を確認し対処する |
| Q5 参加の難易度 | Q5-1. 2. | 原因を確認し対処する |
| Q6 会場の場所 | Q6-3. 4. | 臨機応変に移動できる場所を検討する |
| Q7 会場の設備等 | Q7-3. 4. | プライバシーへの配慮などを加味して再検討する |
| Q8 指導の時間帯 | Q8-3. 4. | 最大限に時間帯の配慮をする |
| Q9 職員の対応 | Q9-3. 4. | 原因を把握し、自らを振り返り次回へ活かす |
| Q10 参加する楽しさ | Q10-3. 4. | 気軽な雰囲気づくりに努める |
| Q11 健康への理解 | Q11-3. 4. | 支援内容や方法の再検討をする |
| Q12 健康、体調改善の効果 | Q12-3. 4. | 支援内容や方法の再検討をする |
| Q13 事業全体への感想 | Q13-3. 4. | 原因を把握し対処する |
| Q14 事業に対する印象の変化 | Q14-1. 2. | 事業の改善点の見直しとその対処 |

(出典)

- ・三豊地区作成

a8. 満足度調査

満足度等調査

皆様には、プログラムにご参加いただき、ありがとうございました。

プログラム開始から、半年たちましたこの時期に、本プログラムについての皆様の満足度、ご要望等をお聞かせいただきたいと思います。

皆様からいただきましたご回答は、個別の内容が公表されることは一切なく、統計的に処理をした上で、プログラムの反省に用い、今後のプログラムの進め方を検討する際の参考にさせていただきますので、率直にご回答いただきますよう、よろしくお願いいたします。

お名前： _____ 性別：男 女 _____

生年月日：昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日生まれ（満 _____ 歳）（←必ずご記入ください） _____

※回答は、最も近い番号1つに○をしてください。

Q1 食事相談の内容はよかったですか。

1.よかった 2.まあまあよかった 3.あまりよくなかった 4.よくなかった

Q2 食事相談の内容は分かりやすかったですか。

1.分かりやすかった 2.まあ分かりやすかった 3.少し難しかった 4.難しかった

Q3 健診を実施したことはよかったですか。

1.よかった 2.まあよかった 3.あまりよくなかった 4.よくなかった

Q4 歩数計はよかったですか。

1.よかった 2.まあよかった 3.あまりよくなかった 4.よくなかった

Q4-1 ちなみに、歩数計はいつもお使いですか。

1.いつも使っている 2.時々使っている 3.あまり使っていない 4.使っていない

Q5 プログラムへの参加を続けることは難しかったですか。

1.難しかった 2.やや難しかった 3.そう難しくなかった 4.難しくなかった

Q6 会場の場所は便利でしたか。

1.便利だった 2.まあ便利だった 3.やや不便だった 4.不便だった

Q7 会場のつくり、設備についてはいかがでしたか。

1.よかった 2.まあよかった 3.あまりよくなかった 4.よくなかった

Q8 相談の時間帯はよかったですか。

1.よかった 2.まあよかった 3.あまりよくなかった 4.よくなかった

a8. 満足度調査

Q9 職員の対応はよかったですか。

1.よかった 2.まあよかった 3.あまりよくなかった 4.よくなかった

Q10 会場に来ることは楽しかったですか。

1.楽しかった 2.まあ楽しかった 3.あまり楽しくなかった 4.楽しくなかった

Q11 本プログラムに参加したことで、健康に対する理解が深まったと思いますか。

1.理解が深まった 3.あまり理解は深まらなかった
2.少し理解が深まった 4.特に、理解は深まらなかった

Q12 ご自身の健康、体調改善に効果があったと思いますか。

1.効果があった 2.まあ効果があった 3.あまり効果がなかった 4.特に効果はない

Q13 プログラムに参加したことは全体として考えるとよかったですか。

1.よかった 2.まあよかった 3.あまりよくなかった 4.よくなかった

Q14 1回目の集団検診相談時に受けたプログラムに対する印象と、本日段階でのプログラムに対する印象はどちらがよいですか。

1.半年たってよくなった 2.かわらない 3.事業開始時のほうがよかった

以上で、質問は終わりです。ありがとうございました。その他、プログラムに関して、ご自由に意見、感想などを下欄にご記入ください。引き続き、プログラムへのご参加のほうも、よろしくお祈いします。

b1. 支援指針表（保健師用）（再掲：g1）

（ねらい）

- ・ 毎回のプログラム内容を参加者に伝えるとともに参加者への継続参加を動機づけることがねらい。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・ 個別相談時

（内容・利用方法）

- ・ 長期目標として半年後の目標設定を記入する。
- ・ 長期目標達成に向けて、毎月の短期目標を記入し、支援スタッフと参加者の間で確認していく。
- ・ 基礎知識から実践までの段階を追った指針

（出典）

- ・ 三豊地区作成

支援指針表

b1. 支援指針表 (保健師用)

※()は11月スタートの場合

| | 5(11)月 | 6(12)月 | 7(1)月 | 8(2)月 | 9(3)月 | 10(4)月 | 11(5)月 | 1(7)月 | 3(9)月 | 5(11)月 |
|---------------|----------------------|-------------------|----------|----------|----------|-----------------------------|-----------|----------|----------|------------------|
| 集団教室 | 集団教室 | 第1回 個別支援 | 第2回 個別支援 | 第3回 個別支援 | 第4回 個別支援 | 第5回 個別支援 | 集団教室 | 第6回 個別支援 | 第7回 個別支援 | 集団教室 |
| 採血 | 検査結果説明 | ()はなぜ怖いのか? | 治療全般 | 運動療法 | 食事療法 | 採血 | 採血 | ストレスについて | 睡眠について | 採血 |
| PWV測定 | 今後の支援方針 (支援内容)の説明 | ※()はそれぞれの 疾病名 | PWV測定 | PWV測定 | PWV測定 | PTによる運動支援 地域Drによる 講演会 | PTによる運動支援 | ビデオ学習 | ビデオ学習 | 運動指導士による エアロビ |
| 体脂肪測定 | PWV測定 | 体脂肪測定 | 体脂肪測定 | 体脂肪測定 | 体脂肪測定 | PWV測定 | PWV測定 | PWV測定 | PWV測定 | ウォーキング実施 |
| 事業説明 | 体脂肪測定 | 体脂肪測定 | 体脂肪測定 | 体脂肪測定 | 体脂肪測定 | 体脂肪測定 | PWV測定 | 体脂肪測定 | 体脂肪測定 | PWV測定 |
| 歩数計の説明、 設定 | | | | | | | | | | 体脂肪測定 |
| 食生活支援 | | | | | | | | | | 調理実習 |
| 短期目標 | ※次回までの目標 を記入 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 | 〃 | |
| | ・～をやめる | | | | | | | | | |
| | ・～を行う…など | | | | | | | | | |

・長期目標
(半年ごとに記入)

e1. 生活記録表

(ねらい)

- ・参加者自身が生活や生活習慣、運動の実践状況を記録することで、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)

- ・個別相談時

(内容・利用方法)

- ・カレンダー形式になった記録表。歩数計の歩数、体重を記入し、体重はグラフ化する。
- ・小目標の達成状況を毎日記録し（間食しない、午後9時以降食べない、運動する等）備考欄には特別なことがあったら必ず記載する（旅行等の行事、外食した等）。その他は自由に記載してよい。
- ・個別相談の際に持参し、相談の際の参考とする。

(出典)

- ・三豊地区作成

e1. 生活記録表

| 日 | 曜 | 目録 | 歩数 | 体重 Kg | 標準体重 Kg | 氏名 | 年 月 | | | 生活 × 円 |
|----|---|----|----|-------|---------|----|-----|---|----|--------|
| | | | | | | | 年 | 月 | 氏名 | |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | | |

