

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))

◎モデル事業実施市町村の概況 (16年4月1日現在)

総人口	11,065人	国保被保険者数	6,034人
(うち40～64歳人口)	3,764人	(うち40～64歳)	1,986人
(うち65歳以上人口)	3,046人	(うち65歳以上)	2,393人
(うち75歳以上人口)	1,445人	(うち75歳以上)	1,121人

1. プログラムの特徴

本プログラムでは、集団教室及び個別相談を集中的に実施することにより短期集中型で生活習慣の改善を促し、短期間で目標とする効果を最大限に引き出せるように支援を行う。

プログラム期間中は週2回の頻度で集団教室を開催し、その中に個別相談の機会を3回設ける。プログラムの期間は3か月であり、終了後のフォローアップ期については段階的に支援回数を減らしていく。

プログラムの特徴は、次のとおり。

- ①3か月・週2回の集中的な支援により、生活習慣改善の効果を早期に実現し、参加者が効果を実感して実践継続につながるようにする。
- ②対象とする疾患は肥満症及び高脂血症であり、プログラム内容は同一であるが、疾患別に参加者をグループ化して教室を分けて実施する。
- ③集団教室を基本とすることでより多くの参加者を対象とすることが可能であり、また疾患別にグループ化することによって同じ目標を持つ仲間との情報の交換や実践の共有ができる。
- ④集団教室を基本としながらも、その中に個別相談の時間を3回設け、一人ひとりに応じた支援を行う。
- ⑤フォローアップの期間において段階的に支援回数を減らし、徐々に自己実践に結びつくよう支援する。

2. プログラムの目的

肥満及び高脂血症の原因となる生活習慣を振り返り、その原因に個人が気づいたうえで生活習慣を改善し、改善できた生活習慣を自分のライフスタイルに合った方法で継続できるように支援することで、肥満及び高脂血症を予防することを目的とする。

この目的を達成するために、以下を具体的なねらいとして設定する。

- ①肥満及び高脂血症の原因を自ら究明する（健康関連指標の検査結果及び体力測定の結果、食事記録表、運動記録表などから）。
- ②生活習慣改善の必要性や重要性を認識し、肥満及び高脂血症の予防のための運動や食生活についての基礎知識や技術を習得する。
- ③効果的な運動や適正な食生活を実際に体験・実践する。
- ④効果を出し、自信を持つ（効果の出せることを実感する：ひいては動機づけにつなげる）。
- ⑤運動実践や食生活改善を自分に合った方法に工夫していく（自ら生活習慣を振り返り、実践し、

さらに振り返る方法を習得する)。

本プログラムの効果として、具体的には以下の指標の改善を期待する。

- ・血清脂質の改善（総コレステロール、中性脂肪、LDLコレステロールの低下）
- ・体組成の変化（体脂肪率の減少）
- ・総合的健康度：活力年齢（動脈硬化危険因子の総合指標）の若年化
- ・総合的体力度：体力年齢（体力測定結果の総合指標）の若年化
- ・生活習慣の改善（運動の習慣化、身体活動量の増大、食習慣の適正化など）

3. プログラムの実施体制

(1) スタッフ体制

プログラムの運営は、健康運動指導士、保健師、栄養士、看護師、事務職員、健康推進員（町民からのボランティア）で行う。支援スタッフ数はプログラムの内容によって適宜、柔軟に配置（増減）する。個別相談は保健師と栄養士が中心に従事し、必要に応じて健康運動指導士も加わる。集団教室は町内及び地域の大学附属病院の医師、健康運動指導士、栄養士が行い、グループワークの進行は健康運動指導士、保健師が行う。

(2) 実施場所

マシジムとプールを備えた総合健康運動施設とそれに隣接する地区の公共施設を使用する。

(3) プログラム運営上の工夫

1) 疾患別のグループ化

参加者を疾患別にグループ化し、肥満予防教室と高脂血症予防教室を設定する。ただし、基本的にこの2つの教室の支援内容は同一のものである。疾病別に分ける理由は、同じ目的や目標を持った仲間と情報の交換や実践の機会を共有することで、お互いの意識・意欲を高めあい、生活習慣改善の実践及び維持・継続につながると考えるからである。

集団教室の中において食生活相談を実施する場合も、指示カロリーごとにグループ分けをして、相談しやすいように、また、参加者同士が情報交換しやすいように工夫する。

2) 参加継続のための工夫

昼間と夜間のコースを設定し、昼間のコースに所属していても都合の悪い日は夜間のコースを受けられるように昼夜同じ内容を実施し、教室への欠席が少なくなるように工夫する。また、やむなく欠席する人に対しては、教室時間内（集団での運動教室中など）に個別に補講を実施する。

3) ケース検討の実施

参加者ごとに担当保健師、担当栄養士を決めて相談にあたるが、参加者それぞれの情報を共有して支援方針や内容を統一するために、保健師、栄養士、健康運動指導士、事務職員でケース検討を実施する。

主な検討内容は、食生活の改善目標である指示カロリーの設定についてと、参加者の個人目標をサポートするための支援計画の作成である。加えて、健康管理面で問題が生じた参加者等について特別に取り上げるケース検討会も随時開催する。

4) 要医療者の扱い

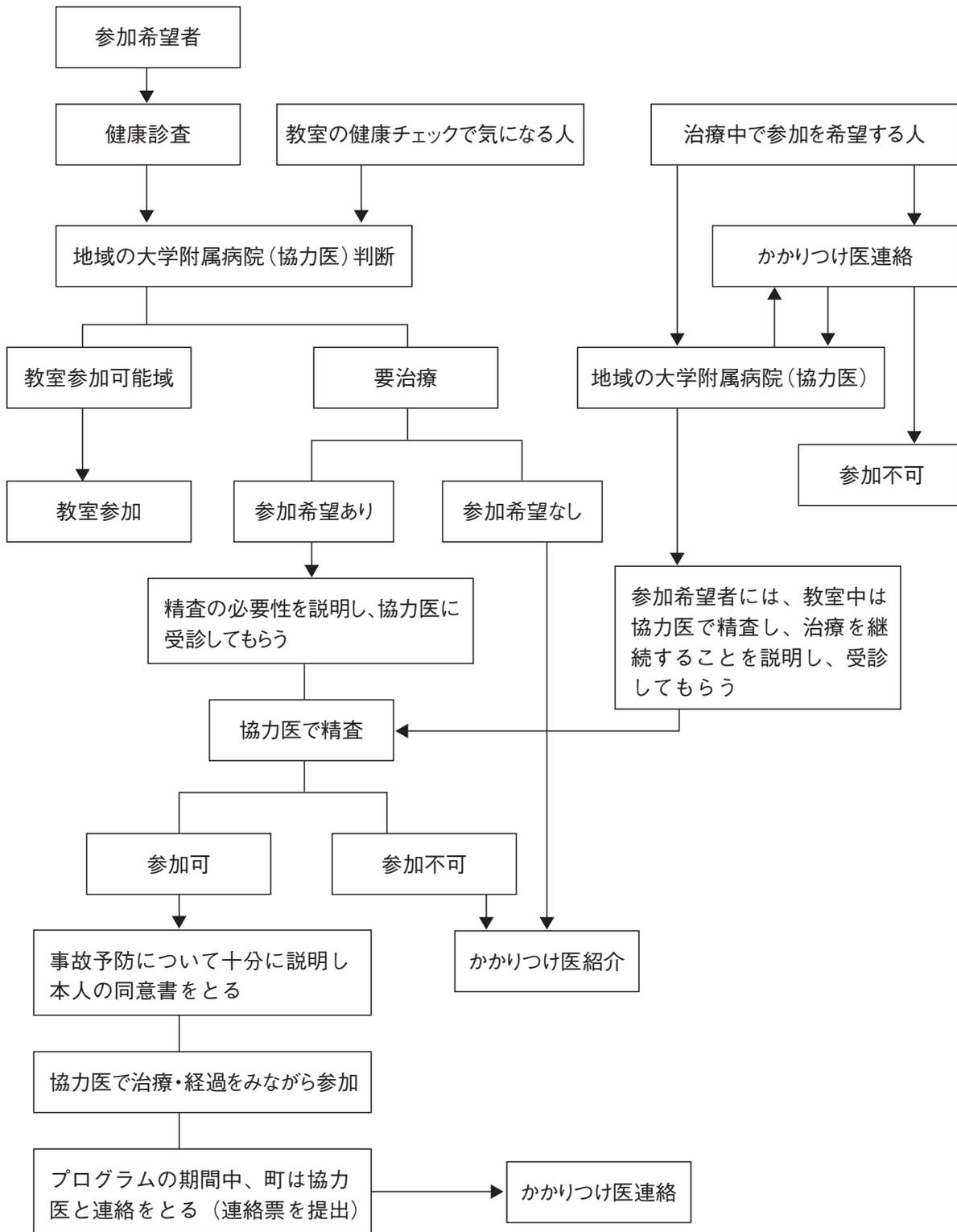
要医療者については、次のような体制を構築して対応する。

- ①地域の大学附属病院に本プログラムの「協力医」として参加者の健康状態を一元的に管理してもらう。
- ②地元医師会の協力を得て、参加者に関する必要な情報を協力医に提供してもらい、またフィードバックする体制とする。

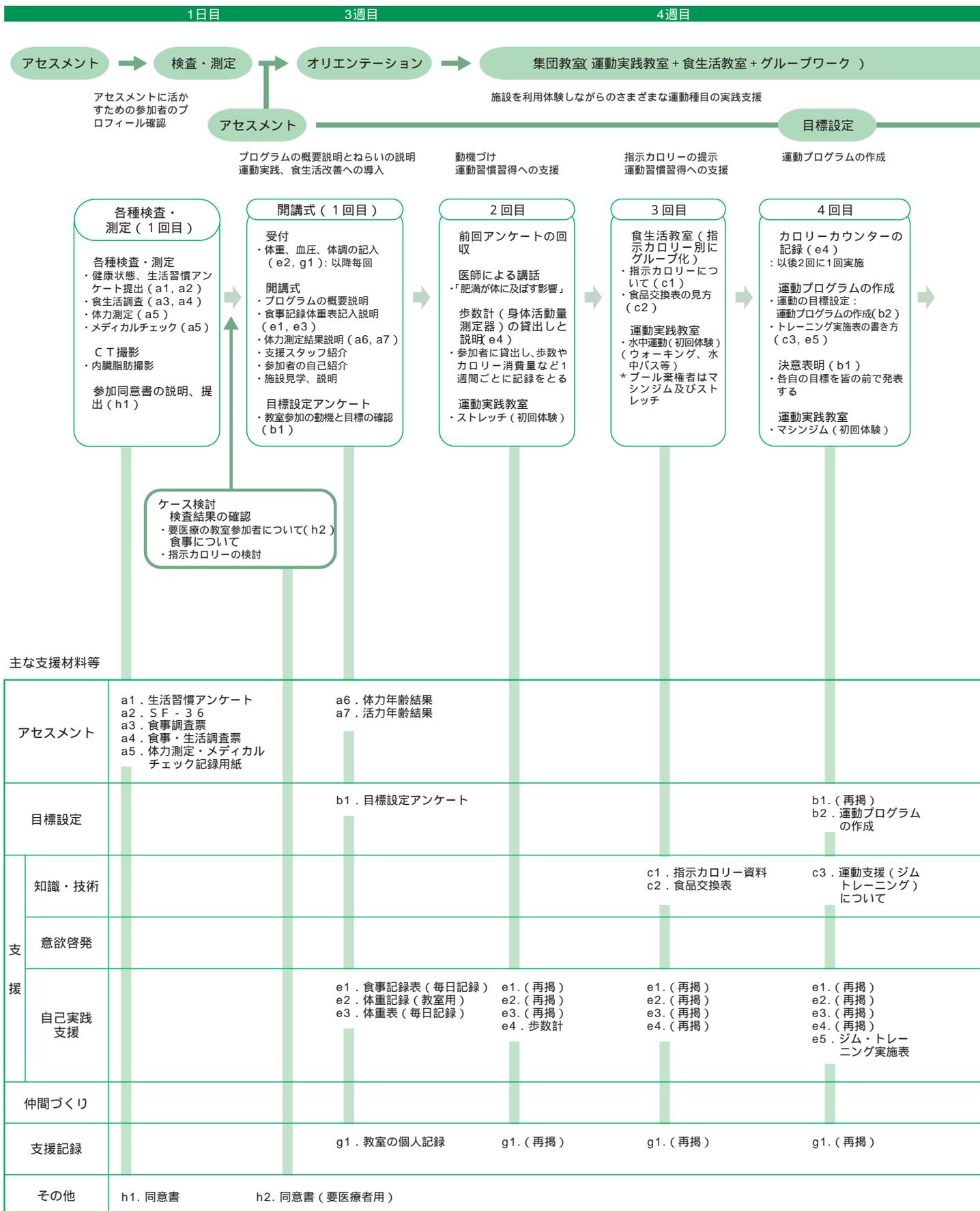
このような体制のもと、プログラム参加期間中に血液検査や血圧などの値が要医療域に達した人で本人が継続参加を希望する場合には、具体的には以下の手順で対応する。

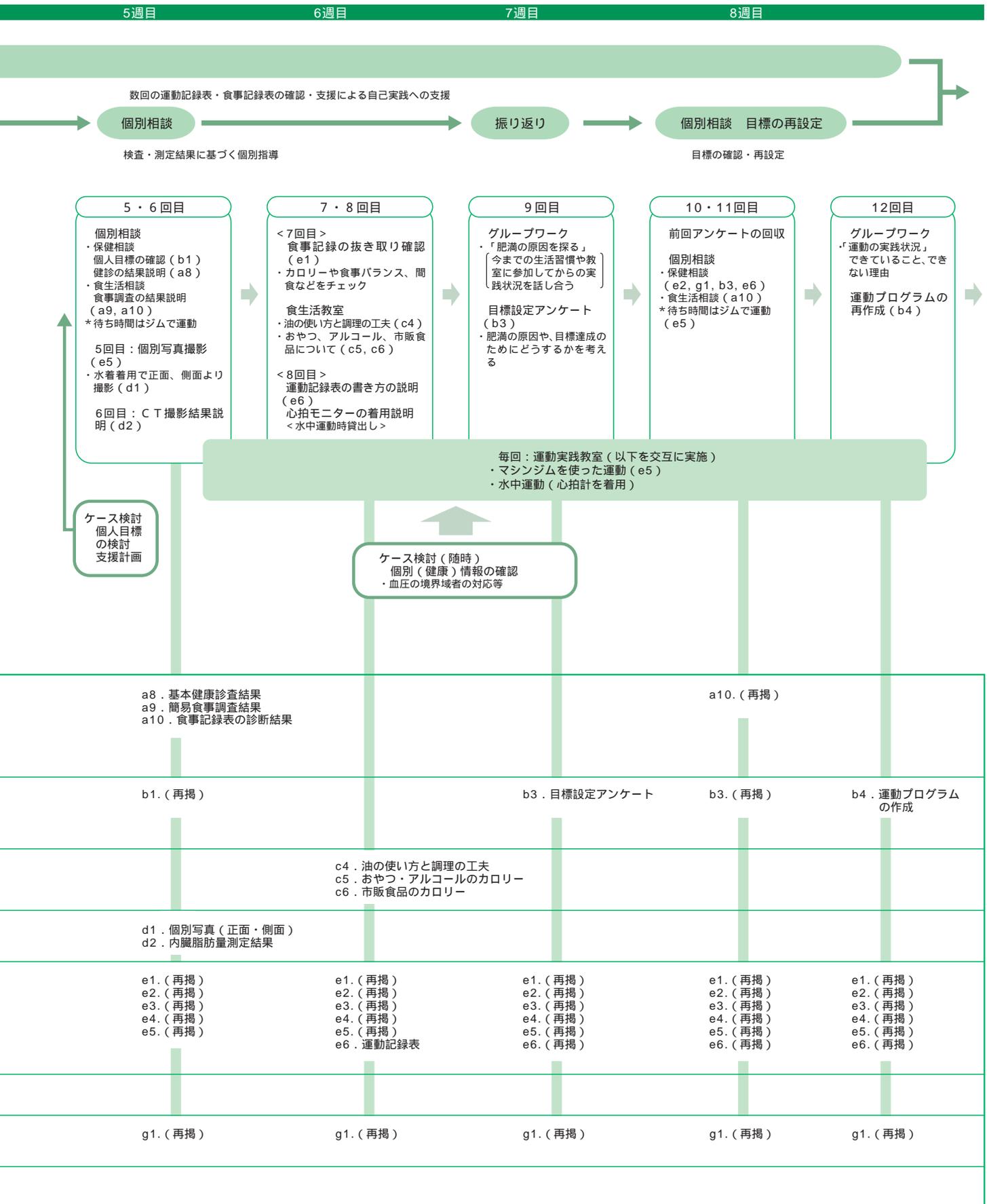
- ①教室参加中に健康管理面の異常を認めた場合、かかりつけ医から協力医（地域の大学附属病院）に検査結果等の情報を提供してもらい、治療の有無を判断してもらう。
- ②治療の必要がある者に対しては担当支援スタッフが精密検査の必要性とプログラム参加の条件を説明し、参加希望者は協力医を受診してもらう。
- ③協力医で精密検査後、参加可能の者については、事故等のリスクが高いことやプログラム参加期間中の治療を協力医でうけることを条件に継続参加ができることを説明して同意書（h2）をとる。

かかりつけ医と協力医との関係

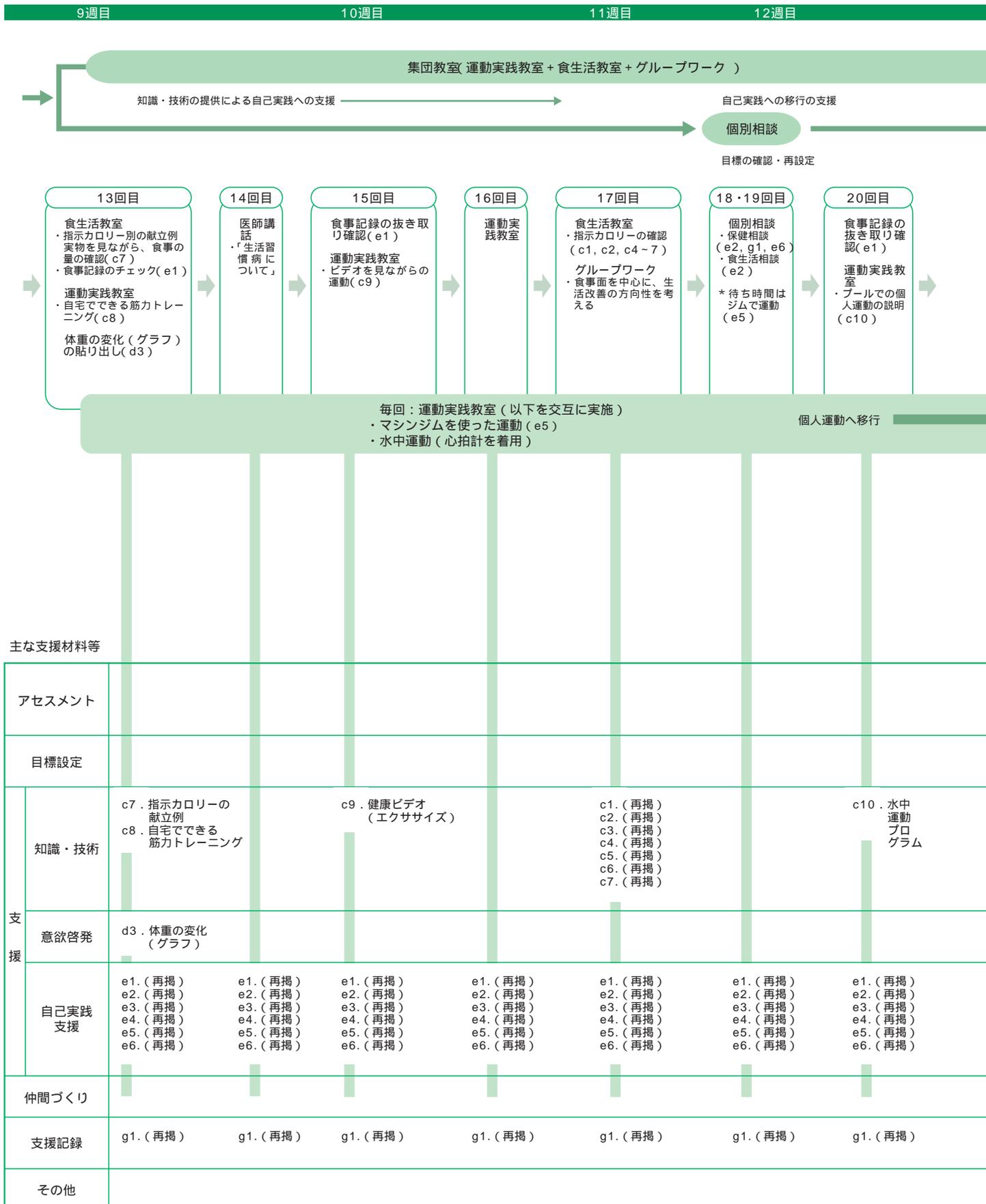


4. プログラムの流れ



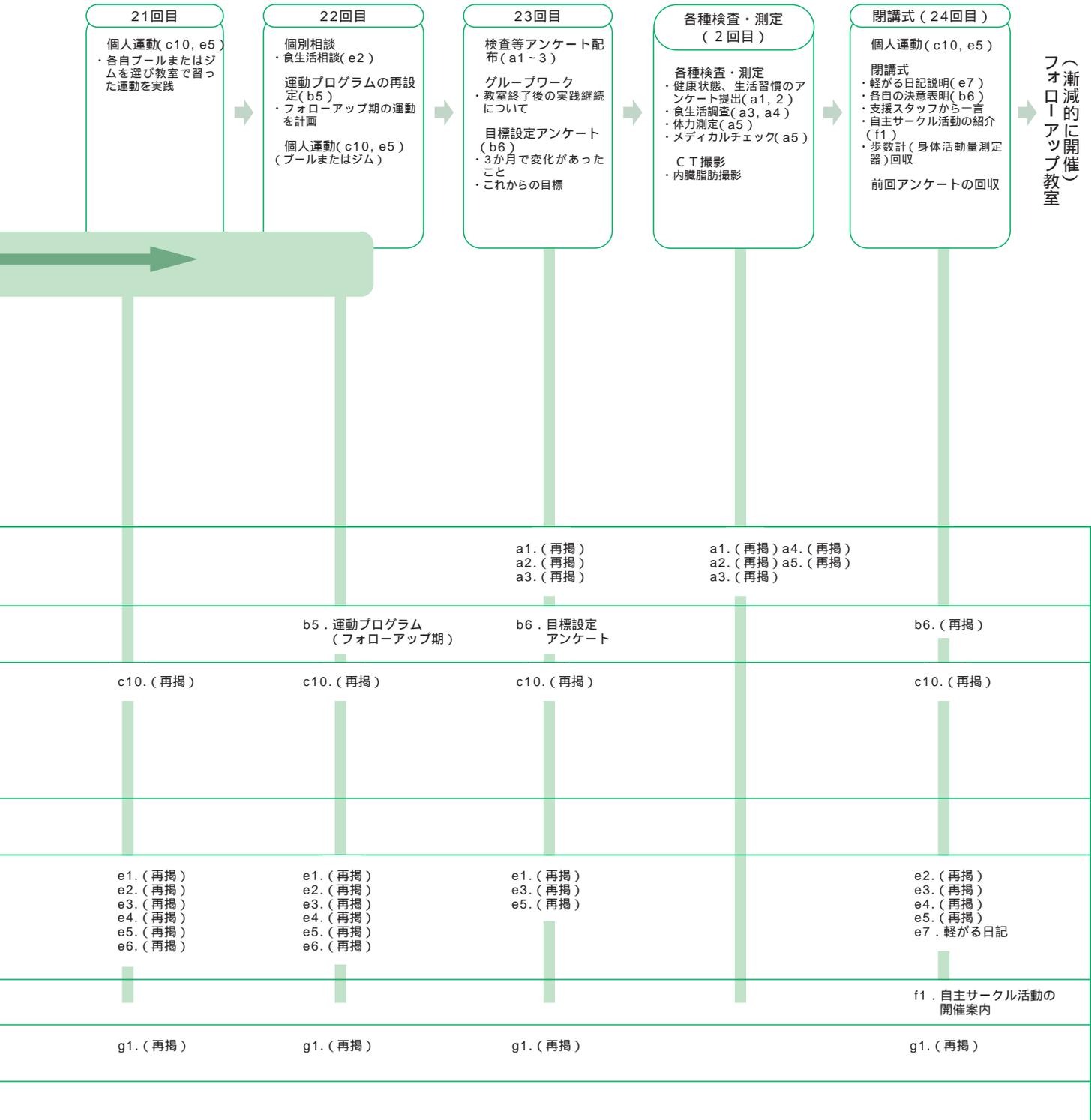


4. プログラムの流れ（続き）



13週目

14週目



5. プログラムの具体的内容

(1) 各種検査・測定

1) 目的

- ・プログラム参加前の生活習慣や健康状態を把握し参加者一人ひとりに応じた支援計画を作成する。
- ・参加者自身が健康状態や生活習慣を客観的に把握して生活習慣の改善点を明らかにする。
- ・指示カロリー算出の資料とする。
- ・プログラムの効果判定をする。

2) 実施時期

開始時、3か月後（プログラム終了時）

3) 検査・測定項目

検査・測定項目の一覧を以下に示す。

図表1 各種検査・測定項目一覧

検査・測定(表)の種類	内容(項目)	ねらい
①生活習慣アンケート(a1)	食事、運動、休養、健診受診状況、労働状況、健康意識等	生活習慣、労働状況、健康意識状況を確認する。
②SF-36(a2)	健康観、身体機能の満足感、バイタリティなど	生活満足度を確認する。
③食事調査票(a3)	食品摂取頻度	食品摂取頻量を確認する。
④食事・生活調査票(a4)	13食品群の1日の摂取量	面接調査にて実施。栄養素の充足率、食品群別摂取量を算出する。
⑤身体測定(a5)	身長、体重、腹囲、 BI法による体脂肪率	教室参加中の形態変化を確認する。 体脂肪率による肥満の判定。筋肉の割合増での運動効果の確認。
	皮下脂肪厚(上腕部、肩甲骨下、 腹部)	皮下脂肪厚を確認、また皮下脂肪厚の結果から算出される体脂肪率を評価する。
	CTによる内臓脂肪量	教室参加中の形態の変化を確認する。内臓脂肪の状態を視覚に訴え生活習慣改善へ強い動機づけとする。
⑥体力測定(a5)	肺機能検査(努力性肺活量)	肺機能評価
	最大酸素摂取量(エルゴメータによる)	有酸素性能力の評価及び運動プログラムでの運動強度の設定に利用する。
	反復横跳び	敏捷性評価
	閉眼片足立ち	バランス能力評価
	握力	筋力評価
	伏臥上体反らし	柔軟性評価
	長座体前屈	柔軟性評価
	垂直跳び	瞬発力評価
脚伸展筋力	脚筋力評価	
⑦血液検査(a8)	脂質、糖代謝、貧血、腎機能検査等	健康管理と効果判定に使用。
⑧血圧測定(a5)	安静時血圧、教室参加時は毎回測定する。	運動を安全に実施できるかを確認する。
⑨体力年齢(a5)	上記の体力測定項目の中の6項目から算出。	総合的体力をわかりやすくフィードバックする。
⑩活力年齢(a7)	上記の検査・測定項目の中の11項目から算出。	健康度をわかりやすくフィードバックする。

(2) 目標設定

1) 目標設定アンケートを活用した個人目標の設定

個人目標の設定については、プログラム開始時に目標設定アンケート（b1）を参加者に記入してもらい、まず参加者自身がプログラム参加の動機を確認して、目標を設定する。

そのアンケート結果と各種検査・測定の結果（a6～a10）をもとに、支援スタッフはケース検討会を開く。ケース検討会では、参加者が設定する個人目標をサポートするための支援計画を作成する。

以上の検討をもとに、個別相談の場において参加者と支援スタッフが相談しながら達成可能な（妥当な）目標設定を行う。さらにプログラム期間中2回（1か月目と終了時）目標設定アンケート（b3、b6）を参加者が記入し、それを支援スタッフと共有して目標の達成度を評価しながら、目標の再設定を繰り返す。

2) 指示カロリーの設定

食生活面の改善目標として、各種検査・測定等の結果に基づき参加者一人ひとりにあった指示カロリー（c1）を提示する。その目的や決定方法は下記のとおりである。

(目的)

- ・指示カロリーの決定により一人ひとりの特性に応じた食生活相談を行う。
- ・指示カロリーを知ることにより、参加者が自分にとっての適正な食事量を知る。

(指示カロリー決定にかかる項目)

性、年齢、職業、生活活動強度、身長、体重、標準体重、肥満度、血液検査結果、食品摂取量簡易調査結果

※指示カロリーの設定については、プログラムの協力医である地域の大学医師の協力を受けながら、ケース検討会において検討する。

3回目の集団教室の中で指示カロリー別に参加者をグループ化して食生活教室を開催する（(4)－3参照）。指示カロリー別にグループ化して支援することにより、仲間意識を育てて情報交換等を活性化させ、目標達成に向けてお互いの意識・意欲を高めることをねらう。

3) 個人別の運動プログラムの作成

体力測定の結果をもとに一人ひとりに適した運動強度を算出し、個人別の「運動プログラム」（b2）を作成する。これが参加者一人ひとりの運動の目標設定となる。

運動プログラムについては、プログラム開始時（4回目教室時）に作成した後、開始後約1か月時（12回目教室時）に実践状況を確認して再作成する（b4）。さらに、プログラム終了時にも、自己実践移行後の計画を作成する（b5）。

運動プログラムの参加者への提示は、個別相談形式ではなく、講話形式で行う。運動プログラムの提示とあわせて、トレーニングの方法や実践記録のつけ方についても情報提供する。

各支援内容のポイントは下表のとおりである。

図表2 運動プログラム作成・提示の段階と支援ポイント

支援内容	支援ポイント	支援材料	実施回
運動プログラムの初回提示	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の効果を理解する。 ・有酸素性運動、筋力運動、ストレッチの違いを理解する。 ・運動時の注意事項（水分補給、服装など）を理解する。 ・体力測定結果から個々に適した運動強度を理解する。 ・マシンジムを利用した運動の実践方法や実践の際の注意事項を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動プログラムの作成①（b2） ・運動支援（ジム・トレーニング）について（c3） ・ジム・トレーニング実施表（e5） 	4回目

支援内容	支援ポイント	支援材料	実施回
運動記録表の説明	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の実践状況を記録することが、運動継続の動機づけにつながることを理解する。 ・運動実践内容と身体の変化（疲労、体重の減少など）を把握することに役立つことを理解する。 	・運動記録表（実践用）（e6）	8回目
運動プログラムの再作成	<ul style="list-style-type: none"> ・運動記録表（e6）の記録結果や初回の運動プログラム作成の内容から、運動実践とともに運動強度が増強していることを把握する。 ・トレーニングの漸増性の原則を理解させ、運動強度を再設定する。 ・教室以外（自宅）での運動の実践計画を立てる。 	・運動プログラムの作成②（b4）	12回目
フォローアップ期の運動プログラムの作成	<ul style="list-style-type: none"> ・プログラム終了後の運動の実践内容を計画する。 ・自分にあった運動を考える。 	・運動プログラム（フォローアップ期用）（b5）	22回目

(3) 個別相談

健康管理と支援する内容が正しく理解されているかどうかを確認するため、また参加者一人ひとりの目標を実現できるよう支援するために、保健師、栄養士による個別相談を3回設定する（開始時、1か月目、終了時）。また、参加者が記入した生活記録（体重、食事摂取記録、運動記録等）に対して、支援スタッフのアドバイスやコメントを記入して返却する。個別相談の時期と主な支援内容は下記のとおりである。

○開始時の個別相談（5回目教室・6回目教室のいずれかに実施）

各種検査・測定等の結果に基づき参加者が自身の健康状態や体力水準、食生活の傾向を知り、生活習慣の改善目標（個人目標）が設定できるように相談する。

○1か月目の個別相談（10回目教室・11回目教室のいずれかに実施）

プログラムが1か月経過した時点でグループワーク（これまでの生活習慣を振り返り、プログラムに参加してからの実践状況を話し合う）を実施した後、一人ひとりが目標の再設定をするために個別相談を実施する。

○終了時の個別相談（18回目教室・19回目教室のいずれかに実施）

生活記録表等による実践状況をみて、プログラム終了後の自己実践にむけて食生活、運動について個別相談する。

図表3 個別相談における支援ポイント

支援内容	支援ポイント	支援スタッフ
保健相談	<ul style="list-style-type: none"> ・経年的健診データ及び教室前の検査結果等により疾病の予防、健康管理について総合的に説明する。 ・生活記録表から生活習慣病の原因究明・改善を示唆する。 ・適切な目標を設定することで生活習慣改善を促進する。 	保健師
食生活相談	<ul style="list-style-type: none"> ・教室前の調査結果をもとに食生活の改善点を相談する。 ・適正な指示カロリーに見合った食事のとり方を説明する。 ・食事記録表をもとに食生活の改善点を相談する。 	栄養士
運動相談	<ul style="list-style-type: none"> ・運動実践状況及び体力測定結果をもとに一人ひとりに適した運動種目や運動頻度を相談する。 ・運動強度、運動時間については、徐々に増強することを目標に、実践した内容と身体への反応を振り返る（強い運動をした後の疲労感などを振り返る）。 ・種目（有酸素性運動、筋力運動、ストレッチ）をバランスよく実践すること、徐々に運動量を増強するように示唆する。 	健康運動指導士

(4) 集団教室

1) 生活習慣病予防教室

地域の大学研究者（医師）と地元の医師による生活習慣病予防に関する講話をプログラム開始時（2回目教室時）と中間時（14回目教室時）に実施する。

講義の内容は下記のとおりである。

- 肥満や高脂血症が身体に及ぼす影響
- 生活習慣病について
- 生活習慣改善の重要性について

2) 運動実践教室

運動の正しい実践方法と運動習慣が身につくように、プログラム期間中の週2回の集団教室において毎回運動実践の機会を設ける。

集団での運動実践教室では、有酸素性運動、筋力運動、ストレッチをバランスよく含めながら、一人ひとりが自分で運動を実践できるようにプログラムを組み立てる。マシンジムを利用したプログラムとプールを利用したプログラムをメインの運動とし、基本的には各回交互にそれぞれのプログラムを実施する。

図表4 運動実践の内容（マシンジム・水中運動）

支援内容	支援ポイント	実施回
○マシンジムでの運動プログラム	1. ビデオでの運動（c9） 集団で一斉に運動を開始する前の空き時間（個別相談の待ち時間など）を利用してビデオを見ながら運動を実践する。効率よく時間を利用すること、自宅で運動を実践するきっかけづくりとしてビデオ運動を紹介する。 2. 有酸素性運動 自転車エルゴメータ及びトレッドミル歩行のいずれかを、ややきついと感ずる強度で20～30分行う。徐々に運動量を増やすようにする。 3. 筋力運動 大筋群を中心に、きついと感ずる強度で筋力運動を行い、有酸素性運動と筋力運動の違いを明確にする。筋力増強及び筋量増強を目標に同一種目を連続して15回（インターバル約90秒）×3セットを基本として行うようにする。 4. 自重での筋力運動 自宅で筋力運動を実施することを意図し、図や写真を利用した資料を使いながら自重での筋力運動を行う。できるだけ多くの種目や強度を増強させる方法などを説明する。 5. ストレッチ 自宅でストレッチを実施することを意図し、図や写真を利用した資料を使いながらストレッチを行う。できるだけ多くの種目を示す。	4、6、7、9、12、14、15、20、21、22、23回
○プールでの運動プログラム	1. ウォーミングアップのための水中歩行 ウォーミングアップを兼ねて、前向き歩行、後ろ向き歩行、横向き歩行、大腿歩行など歩行のバリエーションを変える。 2. 水中ストレッチ マシンジムや自宅でのストレッチと概ね変わりなく、立位で行える多くの種目を示す。 3. 水中歩行 ウォーミングアップを兼ねて行う水中歩行とは異なり、ビート板などを利用しながら筋力運動を加えた歩行の方法を説明する。 4. 水中ジョギング 強度の高い有酸素性運動、すなわち水中でのジョギングやジャンプなどを含めた種目を行う。 5. 水中歩行 クールダウンを兼ねて、前向き歩行、後ろ向き歩行、横向き歩行、大腿歩行など歩行のバリエーションを変える。 6. リラクゼーション 水中ストレッチやジャグジーなどでの温浴、浮き具を使って水中で浮かぶなどのリラクゼーションの種目を行う。	3、5、8、10、11、13、16、17、19、20、21、22、23回

個別相談や運動以外の集団教室に大きく時間を割く回については、自宅でできる運動として、自重による筋力運動やストレッチを写真や図で説明した資料を用いて説明する。

3) 食生活教室

食生活について正しい知識・技術が身につくよう支援するため、集団教室の中で以下のような食生活教室を開催する。

図表5 食生活教室内容

支援内容	支援ポイント	支援材料	実施回
指示カロリーの提示（疾患別にグループワーク）	<ul style="list-style-type: none"> 参加者に指示カロリーを提示し、適正食事量を示す。 参加者が指示カロリー決定の理由を考えるよう支援する。 指示カロリー別に、食品の分類と食事の適正量及び栄養バランスを説明する（フードモデル等を利用）。 淡色野菜と緑黄色野菜の違いについて説明する。 	<ul style="list-style-type: none"> 指示カロリー資料（c1） 食品交換表資料及び緑黄色野菜の一覧（c2） 	3、7、17回
間食・アルコールのカロリーについて	<ul style="list-style-type: none"> 間食やアルコールのカロリーをフードモデルや図表を用いて確認させ、そのとり方を説明する。 	<ul style="list-style-type: none"> おやつ・アルコールのカロリー（c5） 	7、17回
油の使い方と料理の工夫 野菜のとり方 市販食品のとり方	<ul style="list-style-type: none"> 1日にとりたい油の量を説明する。 料理法により油量の変化を説明する。 外食時の献立の選び方を説明する。 	<ul style="list-style-type: none"> 食品交換表資料及び緑黄色野菜の一覧（c2） 油の使い方と調理の工夫（c4） 市販食品のカロリー（c6） 	3、7、17回
モデル献立（1日分）による説明	<ul style="list-style-type: none"> 1日のモデル献立（実物）により、指示カロリー別のご飯の量や献立の違いを説明する。 食材から献立への量の変化を説明する。 献立の立て方を説明する。 	<ul style="list-style-type: none"> 指示カロリーの献立表（c7） 	3、7、13、17回

(5) グループワーク

生活習慣改善の実践内容や工夫した内容、苦労した内容（失敗したこと）、成功した内容（喜べたこと）などを参加者同士が情報交換・意見交換するためにグループワークを4回設定する。グループワークによって他人と自分を比べることで自身を客観的に見つめ直す（自己を振り返る）きっかけをつくる、参加者どうして失敗や悩み、喜びを共有することで生活習慣改善の実践や継続への意識・意欲の向上につなげることを目的とする。さらに、支援スタッフはグループワークによって参加者の実践状況や支援内容の理解の程度を把握し、支援の参考にする。具体的なグループワークの内容は下記のとおりである。

- 「肥満の原因を探る～これまでの生活習慣や教室に参加してからの実践状況を話し合う～」：9回目
 - ・一人ひとりが改善すべき生活習慣を明らかにする。
 - ・参加者同士で実践状況を情報交換することにより実践の足並みをそろえる（意欲を高める）。
- 「運動の実践状況～運動について実践できていること、できない理由などを話し合う～」：12回目
 - ・一人ひとりが実践している運動内容、実践するにあたって工夫していること、実践できていない理由を明らかにする。
 - ・参加者同士で運動の実践状況を情報交換することにより実践の足並みをそろえる（意欲を高める）。
- 「食生活改善の実践状況～食生活について実践できていること、できない理由などを話し合う～」：17回目
 - ・食生活改善の実践状況を振り返り、今後の方針・方向性を考える。

- ・支援スタッフが参加者の実践状況や食生活教室の内容理解度を把握し、今後の支援の参考に
する。
- 「教室終了後の実践継続に向けて～教室終了後の目標や実践計画を宣言する～」：23回目
 - ・教室終了後の実践計画や目標を自己宣言する。
 - ・参加者の目標設定や実践計画を確認し、フォローアップ期の支援計画の参考に
する。

(6) 実践記録と支援

プログラムの実施期間中、参加者は1回目から食事記録表（e1）と体重記録表（体調や日常の出来事
の記録を含む）（e2）を記録する。毎回のプログラム参加時に保健師、栄養士が記録を確認し、実
践状況をみてアドバイスをを行う。食生活の改善や記録に慣れる頃（開始3週間後頃）に運動記録表
（e6）を配布し、自宅での運動も積極的に実施するように働きかける。食事記録表（e1）と運動記録
表（e6）は、プログラム期間中に3回、各4日分を抜粋し、栄養士と健康運動指導士が書面でアドバ
イスを行う。

(7) 動機づけや仲間づくりのための仕掛け

1) 個別写真

プログラム参加者が視覚からの効果を実感できるように、プログラムの開始時（5回目）と終了
時（22回目）に正面と側面からの写真（d1）を撮影し、生活習慣改善への動機づけを図る。

2) 腹部のCT（内臓脂肪量の測定）

腹部のCTを撮影（d2）して内臓脂肪と皮下脂肪の状態を視覚にとらえ、生活習慣改善への動
機づけを図る。

(8) プログラム終了後について

1) 漸減的なフォローアップ期の設定

プログラム終了後もフォローアップとして集団教室を開催する。プログラム終了後6か月間は月
1回、その後6か月は2か月に1回、その後は3か月に1回の頻度で開催し、支援の頻度を漸減させ自
己実践への移行を支援する。

フォローアップ期についても、実践記録として軽がる日記Ⅰ・Ⅱ（e7、e8）を用意し、参加者
が自己管理能力（自分の生活習慣を振り返り、自ら改善していける能力）を高めることができるよ
う支援する。

2) 健康推進員の育成

プログラム修了者から健康推進員を募集し、健康づくりを町内に広く普及できるような環境づく
りを支援する。プログラムの集団教室の運営補助のボランティアとしても参加を促す。

3) 自主サークル活動の支援

健康推進員が中心になり、プログラム終了後も仲間と一緒に運動を継続する自主サークルの活動
を支援する（週1回集会場に集まり、ウォーキングやストレッチ、筋肉運動、エアロピクスなどを
実施）。

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6に示す。

7. 改善を必要とする点

本プログラムでは、効果を出すことを第一義的な目標としている。そのため、参加者への強い動機づけ及び手厚い個別相談に心がけ、その結果が評価指標に表れ、健康支援プログラムの良好な効果が得られている。しかし、効果を出すことを第一義的な目標とするあまり、参加者の負担、支援スタッフのマンパワー、支援資料作成などに費やす時間など、コストの拡大が懸念される。効果を期待でき、よりスリムな運営ができるプログラムの開発が今後の課題といえる。

具体的に改善が必要あるいは検討が必要と思われる点を以下に示す。

(1) 実施頻度

週2回、3か月間の短期集中型の支援が効果を引き出したが、このような教室への参加は対象者にとって負担が大きいようである。家族や職場の協力、本人の強い意志が必要となる。家事の忙しい主婦や働き盛りの男性向けに支援回数の少ないプログラムを考えることにより、より効果的なプログラムになると思われる。

(2) 食事記録表

食生活教室では、参加者に食事記録表を毎日記録させた。参加者一人ひとりが食生活習慣を振り返るには食事記録表の記録が必要不可欠であるが、毎日の記録を負担に思う者も少なくないため、食事記録表を毎日記録させる動機づけ（意欲の継続）が難しい。個別相談の1週間前だけ記録させるような工夫（負担の軽減）や食生活体験プログラム（調理実習や食事カードを使った献立づくりなど）を食生活教室に加えて支援することで記録の意欲を高めるような工夫が必要と思われる。

(3) 運動の内容

運動実践教室では、教室終了後も運動を継続できるように町に既存の総合健康運動施設を利用した。最終的に参加者一人ひとりが施設の運動用具（マシンジムやプール）を使って健康運動指導士がいなくても運動を実践できるように運動プログラムを組み立てた。この目的は達成できたが、教室終了後、物理的な問題（居住地が施設から遠い）、経済的な問題（施設使用料など）などでこの施設を利用して運動を継続できない者も少なくない。したがって、運動実践教室において、ウォーキングを中心とした自宅で実践できる運動内容を含めることも必要と思われる（部屋の中でできる運動のビデオテープ、筋力運動やストレッチの資料を配布し、自宅での運動実践を促したが、参加者が実際に自宅で実践している運動内容はウォーキングが中心であった）。

(4) 地域のボランティアの活用

現在、第1期の教室参加者が第2期の教室の運営補助及び支援補助をボランティアとして担う運営方法を施行している（これについては概ね成功している）。教室修了者が自治体主催の健康支援事業のボランティアとして積極的に参画できるような体制づくり・組織づくりを行いながら、地域全体へ健康なまちづくりを広げていくことが今後の課題となる。

健康推進員の養成事業も並行して進めているが、健康推進員を地域の中で主体的に養成できるプログラムを大学の専門家たちと協議・検討していく必要がある。

(5) 自主サークル活動の支援

教室修了者が主体的な運動実践活動を行えるように自主サークル活動を支援している。現在、週1回、公共の施設提供の支援を行っている。自主サークルでは、支援スタッフが関与しないため、ウォーキング中心の活動となっており、マンネリ化から参加者数が減る傾向にある。場所の提供だけでなく、活動のマンネリ化を防げるように定期的に支援スタッフが関与するなどの工夫が必要である。

図表6 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.生活習慣アンケート(評価用)	全員	検査・測定	生活習慣、労働状況、健康意識状況を確認する。	生活習慣に関するアンケート調査(県民生活習慣調査から抜粋)を各種検査・測定時に参加者に記入してもらう。 参加者自身が生活習慣を振り返り、また、生活習慣の改善状況を確認する。本調査及びSF-36調査から生活満足度に関する重要な項目を抜き出し、それぞれの項目を得点化して生活満足度の総合評価をする。	○
	a2.SF-36(評価用)	全員	検査・測定	生活満足度を確認する。	各種検査・測定時に参加者に記入してもらう。 また本調査及び生活習慣アンケートから生活満足度に関する重要な項目を抜き出し、それぞれの項目を得点化して生活満足度の総合評価をする。	
	a3.食事調査票 a4.食事・生活調査票(簡易食事調査)	全員	検査・測定	食事摂取頻度調査 普段の食事量、食習慣、嗜好品のとり方、食事時間などで食事傾向を確認する。	対象者の栄養素充足率、食品群別摂取量、摂取エネルギーのPFC比を知り、指示カロリー及び食事支援の目標設定及び支援計画作成の基礎資料とする。	○
	a5.体力測定・メディカルチェック記録用紙	全員	検査・測定	参加者のアセスメント(個人情報及び評価指標)を把握する。	血圧測定及び体調、身体測定、体力測定等の結果を記録し、参加者一人ひとりに応じた支援計画の作成、及び健康度評価のための基礎資料とする。	○
	a6.体力年齢結果	全員	開講式 終了式	総合的体力をわかりやすく把握する。	体力測定6項目の結果を体力年齢算出式に代入し、体力年齢を算出する。「暦年齢より若く」を目標に運動実践の動機づけに利用する(わかりやすい指標での動機づけ)	
	a7.活力年齢結果	全員	開講式 終了式	健康度をわかりやすく把握する。	健康関連指標11項目(動脈硬化危険因子)の結果を活力年齢算出式に代入し、活力年齢を算出する。「暦年齢より若く」を目標に生活習慣改善の動機づけに利用する(わかりやすい指標での動機づけ)。	
	a8.基本健康診査結果	全員	個別相談(5~6回目)	健診データをもとに疾病予防、健康管理についての総合的指導を行う。	基本健診項目(血液一般・尿検査・心電図)の結果を示すもの。過去3回の検査結果が記され、経年的に個人の健診データを見ることで、保健師等による個別相談の際、疾病の予防と健康管理について総合的に支援しながら効果を確認する。	
	a9.簡易食事調査結果	全員	個別相談(5~6回目)	自分の食事摂取カロリーと食品摂取量を確認する。 食事を見直す。	図表化された結果を見て、指示カロリーの基礎資料、個別食生活相談時の基礎情報として活用し、各項目の過不足、食習慣の改善を促す。	

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	a10. 食事記 録表の診断結 果	全員	個別食生活 相談 ・簡易食事調 査結果説明 ・10～11回目 ・18～19回目 ・22回目	現在の食事のとり方 を参加者に提示す る。	教室の期間中の食事摂取記録 を、毎月4日分（合計3回）無 作為に提出してもらい、食事状 況を確認しながら食事改善のポ イントを記載して本人に返す。 個別食生活相談にも利用する。	
目標 設定	b1. 目標設定 アンケート① （教室参加の 動機及び目 標）	全員	開講式に配 布し2回目に 回収 ・決意表明 （4回目） ・個別相談 （5～6回目） ・ケース検討	教室参加の動機、本 人の目標を確認す る。	教室開始日にアンケートに記入 してもらい、この教室への参加 動機や目標を確認することによ り、個別支援計画の基礎資料と する。	○
	b2. 運動プロ グラムの作成 ①	全員	4回目	マシジムでの運動 に関して、全体的な 運動の流れや有酸素 性運動の至適運動強 度と筋力運動の実践 方法を理解する。	体力測定で得られた結果をもと に個々に有酸素性運動での至適 運動量を提示する。また、筋力 運動での注意事項を解説する。 効果的に安全に運動を実践す るための資料として利用する。	○
	b3. 目標設定 アンケート② （1か月経過後 の目標）	全員	9回目に配 布し10回目 に回収 ・個別相談 （10～11回目） ・ケース検討	肥満の原因となる生 活習慣の確認及び支 援された内容をふま えて今後の目標の確 認をする。	1か月を経過した段階で、自分 の生活習慣を振り返り、肥満の 原因を考え、今後どのように生 活習慣を改善していくか目標を 立てる。	○
	b4. 運動プロ グラムの作成 ②	全員	12回目	マシジムでの運動 量の再設定を行う。 また、教室実施中の 自宅での運動実践内 容を計画する。	記録から体力の増強を確認し、 現在の自分の至適運動量を再設 定する資料として利用する。	○
	b5. 運動プロ グラム（フォ ローアップ 期）	全員	フォローア ップ期の毎 日	プログラム終了後の フォローアップ期の 運動実践内容を計画 する。	計画案を作成し、自分のライフ スタイルに適した運動実践内容 を模索する資料として利用す る。	○
	b6. 目標設定 アンケート③ （3か月経過後 のこれからの 目標）	全員	23回目に配 布し閉講式 に回収 ・決意表明 ・ケース検討	プログラム終了後、 フォローアップ期に おける自己目標の確 認及び実践に向けて の決意表明をする。	プログラム参加により改善され た健康状態、生活習慣（食事、 運動）などを確認し、プログラ ム終了後も目標をもって実践し ていくことの決意表明をする。 今後の支援目標や支援方向を確 認する。	○
支 援	知識 ・技 術					
	c1. 指示カロ リー資料（プ リント）	全員	3回目 17回目	自分に必要な食事量 を知る。 自分に適したご飯の 量を知る。	指示カロリー別にわかれて、フ ードモデルや現物食品により、 1日分の食事量を学習する。 自分のご飯の量を計るよう支援 する。	
	c2. 食品交換 表資料及び緑 黄色野菜の一 覧（プリント）	全員	3回目 17回目	食品群別食品（食品 の仲間）を知る。 1単位80kcalの量 を知る。 緑黄色野菜の種類と 食べる量を学ぶ。	資料（糖尿病食事療法のための 食品交換表より、日常使用食品 を抜粋）により1単位80kcalの 量のとり方を知る。 現物展示をして、緑黄色野菜と 淡色野菜の違い、摂取量を知っ てもらう。	

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	c3.運動支援（ジム・トレーニング）について	全員	4回目	運動実践の際の基本事項及び注意事項を理解する。正しい運動の行い方を理解する。	正しい運動の行い方を説明する。初めてでも正しく安全にそして効果的に行うための実践方法の教示に利用する。	○	
		c4.油の使い方と調理の工夫	全員	7回目 17回目	料理法によるカロリーの变化と油の吸収の違いを学ぶ。	・フードモデルを使って1日にとりたい油の量を知る。 ・料理による油の吸収とそのカロリーを学ぶ。 ・現物野菜を使って、料理法による重量の変化と油の使用量を確認する。		
		c5.おやつ・アルコールのカロリー	全員	7回目 17回目	食事調査で多くみられた間食とアルコールについて学ぶ。	おやつに含まれる砂糖量とカロリー、アルコールのカロリーを知り、食べる量や飲む量の回数と量に注意してもらう。		
		c6.市販食品のカロリー	全員	7回目 17回目	市販食品のカロリーや食品の素材（食品の分類）について学ぶ。	市販食品のカロリーと素材を知り、外食時の献立選びの目安とする。		
		c7.指示カロリー（1600キロカロリー）の献立例（現物展示）	全員	13回目	1日分の献立例（1300～1800kcal食）により自分の必要な食事量を学ぶ。	1日分の実物献立を示し、指示カロリー別のご飯の量、献立の変化、調理法の違いによる自分の食べる量を具体的に知ってもらう。		
		c8.自宅でできる筋力トレーニング（プリント）	全員	13回目	教室以外（自宅）でも運動実践することをねらいとする。	筋力運動とストレッチの方法を図や写真で提示し、自宅での運動時に見ながら実践できる支援材料として利用する。		
		c9.ビデオ「健康ながさき21エクササイズ」（長崎県作成）	全員	15回目	自宅でできる運動を紹介し、日常生活に運動を取り入れやすくする。	体力の維持と生活習慣病予防のためのエクササイズについて説明するビデオを使って自宅や仲間とできる運動の一つとしてエクササイズ運動を体験する。個人運動や仲間で行う運動として実践していく。		
		c10.水中運動プログラム（プリント）	全員	20回目	参加者が教室で支援された水中運動プログラムを、継続して自己実践できるようにする。	教室時の水中運動プログラムの内容をプールサイドに提示し、それを見ながら自己実践する。自己実践の継続で自分の運動習慣として取り入れてもらう。		
	意欲啓発		d1.個別写真（正面・側面）	全員	5回目 22回目	参加者の取り組み意欲を促す（動機づけ）。	プログラム開始時と終了時の写真を見て、参加者に視覚から効果を実感してもらい、意欲的に継続して取り組んでもらう。	
			d2.内臓脂肪量測定結果	全員	健康度評価の結果説明 ①6回目 ②25回目 ③28回目 ④終了式	減量のさらなる動機づけとして皮下脂肪及び内臓脂肪を視覚的にしっかりと把握する。	内臓脂肪型か皮下脂肪型かを把握して支援に役立てる。また、内臓脂肪が生活習慣病に及ぼす影響（講話）などの支援材料として利用する。	
		d3.体重の変化（グラフ）	全員	13回目	参加者の取り組み意欲を促す（動機づけ）。	参加者全員のプログラム開始時からの体重の変化をグラフ化し掲示することで、参加者に取り組む意欲をもってもらう。		

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	自己 実践 支援	e1.食事記録 表 (毎日記録)	全員	1回目から プログラム 終了まで毎日	食生活習慣改善につ いての自己観察と動 機づけ(食生活を振 り返り、改善目標を 見つける)。	毎日の食事を記録することで、 自分の食事状況を振り返り、食 生活の改善点を見つける。 毎回の教室参加時に記録を確認 し、アドバイスをを行う。	○
	e2.体重記録 (教室用)	全員	・毎回の教 室 ・ケース検 討 ・個別相談	プログラム参加の効 果を参加者と一緒に 確認し、意欲啓発と 目標設定をする。	体重・体脂肪率を測定し記録す ることで、プログラム参加の効 果を確認しながら個人目標を設 定し、生活習慣改善の指導を行 う。	○	
	e3.体重表 (毎日記録)	全員	1回目～プ ログラム終 了まで毎日 フォローア ップ期も継 続	生活習慣・体重管理 についての自己観察 と動機づけ。	毎日の体重・体調・日常の出来 事などを記録することで、実践 状況を自己管理し、目標をたて て取り組む動機づけをはかる。 毎回の教室参加時に記録を確認 し、アドバイスをを行う。	○	
	e4.歩数計 (身体活動量 測定器)	全員	2回目～プ ログラム終 了まで毎日	1日の総消費カロリ ー、運動量を把握す る。	指示カロリーや摂取カロリーと 比較することで消費と摂取のバ ランスの把握に役立てる。また、 身体活動量の増強の動機づけに 利用する。		
	e5.ジム・ト レーニング実 施表	全員	4回目～毎 回のジム・ トレーニング時	マシニングでの運動 の実践内容を記録・ 把握する。	マシニングで実践した運動を記 録し、自分の軌跡をたどる。ま た、運動量を適度に漸増するた めの基礎資料として利用する。	○	
	e6.運動記録 表(実践用)	全員	8回目～プ ログラム終 了まで毎日	教室以外(自宅)で の運動の実践内容を 記録・把握する。	自宅で実践した運動を記録し、 自分の軌跡をたどる。	○	
	e7.軽がる日 記I(フォロ ーアップ期 用)	全員	フォローア ップ期(終 了後6か月 目まで月1 回教室)の 毎日	フォローアップ期の 自己実践の状況を自 己管理する能力を育 てる。	フォローアップ期の食事・運動 の実践状況・体重・体調等を日 記に記録することにより、自分 の生活を振り返りながら自己管 理を行う。また、日記をもとに 栄養士と健康運動指導士が書 面でアドバイスをを行う。	○	
	e8.軽がる日 記II(フォロ ーアップ期 用)	全員	フォローア ップ期(終 了後6か月 目以降2～3 か月1回教 室)の毎日	フォローアップ期の 自己実践の状況を自 己管理する能力を育 てる。	フォローアップ期の体重・体調 等、個人目標の達成度を食事や 運動の面から自己評価して記録 することにより、自分の生活を 振り返りながら自己管理を行 う。また、日記をもとに栄養士 と健康運動指導士が書面でアド バイスをを行う。	○	
仲間 づくり	f1.自主サー クル活動の開 催案内	全員	閉講式	運動継続のための仲 間づくり。	健康推進員が中心になって行う 自主サークル活動(ウォーキン グ、筋力運動、ストレッチ等) を紹介して、プログラム終了後 も仲間と一緒に運動を継続して もらう。		

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 記録	g1.教室の個人記録	全員	・毎回 ・ケース検討 ・個別相談	健康状態・生活習慣・個人の目標・支援目標等を確認する。	個人の健康状態や個別支援状況、生活習慣の振り返り、肥満や高脂血症の原因、生活習慣の改善目標及び支援目標が記録されたもの。個別相談時の基礎情報として活用し、効果を確認しながら支援する。	○
	g2.個別相談内容	全員	・フォローアップ期の教室 ・ケース検討	個別支援の記録として活用する。支援方針を整理・確認し、支援内容を振り返る。	フォローアップ期での個人の健康状態や生活習慣の状況を個別相談やグループワークで確認し、改善できた生活習慣の継続を参加者それぞれが自分の方法を定着できるように支援していく。	○
その他	h1.同意書 (データ活用同意)	全員	各種検査・測定 (1回目)	教室参加に伴う、個人データの使用に関する参加者の同意を得るもの。	1回目の各種検査・測定時に教室の主旨と教室の効果判定のための検査データや医療費データの使用について説明し理解をいただき署名して提出。	
	h2.同意書 (要医療者の教室参加同意)	要医療者の教室参加者	必要時	要医療者で、生活習慣改善のためにプログラムへの参加意思が強い人に対して、医療と連携し、継続して参加してもらうための同意をいただくもの。	教室参加中の健康管理で異常を認めた場合や、検査結果で要医療と判定された者については、協力医へ検査結果等を送り治療の有無を判定。その結果、要治療の教室参加希望者については協力医を受診してもらい、医師からの説明を受けた後に参加の同意書を提出し、参加を継続させる。	

a1. 生活習慣アンケート（評価用）

（本票を用いたアセスメントのねらい）

- ・生活習慣全般、すなわち、食生活、運動習慣、健康意識を確認することをねらいとする。
- ・県民生活習慣調査から重要事項を抜粋した調査票をもちいることで、県民の傾向と参加者の傾向を比較するのにも役立つ。

（対象者）

- ・参加者全員

（使用のタイミング）

- ・教室開始時及び教室終了時（開始3か月後）、フォローアップ期間に一定の間隔で行う。

（活用方法）

- ・結果をもとに一人ひとりの生活習慣を分析し、一人ひとりに応じた支援計画を作成するための資料として活用する。また、生活習慣の改善状況を評価する。

（記入方法）

- ・原則として自記式。回答者は各自の生活習慣に関する質問の該当する項目に○印をつける。

（各設問のねらい）

食生活習慣

- ・食生活についての意識や食生活行動を把握する。

運動実践状況と休養

- ・運動の実践状況を把握する。また、ストレスやその解消法、休養法を把握する。

喫煙・飲酒

- ・喫煙と飲酒の状況を把握する。

健康状態

- ・健康に関しての意識、及び自覚的な健康状態を把握する。

（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
1) 食生活習慣 2) 運動実践状況と休養 3) 喫煙・飲酒 4) 健康状態	生活習慣の実態調査であるので、各項目で判定するというより、一人ひとりの生活習慣全般を把握することに重きを置く。	1)～4)の項目全般を把握し、一人ひとりに応じて改善すべき生活習慣の優先順位を把握し、一人ひとりに応じた支援計画作成時の資料とする。

（出典）

- ・『平成13年度県民生活習慣状況調査』（長崎県健康政策課、2001年）をもとに雲仙市（旧小浜町）作成

a1. 生活習慣アンケート（評価用）

アンケート調査項目

氏名		性別	(男・女)	年齢	歳
----	--	----	-------	----	---

《あなた自身のことについておたずねします。》

問1. あなたの家族構成を次の中から1つ選んでください。

1. 一人暮らし
2. 夫婦のみ
3. 親と子の二世帯世帯
4. 親と子と孫の三世帯世帯
5. その他

問2. あなたの現在の身長・体重を記入してください。
(小数点以下は四捨五入して整数で記入してください)

身長 cm 体重 kg

問3. あなたに見合った健康的な体重を知っていますか。

1. はい
2. いいえ

【問3で1と答えた方におたずねします。】

問4. あなたの身長に見合った健康的な体重を教えてください。
(小数点以下は四捨五入して整数で記入してください)

約 kg

問5. あなたの主な職業を次の中から1つ選んでください。

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 会社、事務所勤務 | 5. 専業主婦 |
| 2. 商業、自営業 | 6. パート、アルバイト |
| 3. 農業、林業、漁業 | 7. 無職 |
| 4. 公務員 | 8. その他 |

《あなたの食生活についておたずねします。》

問6. あなたはご自身の現在の食生活をどのように思いますか。次の中から1つ選んで下さい。

1. 大変よい
2. よい
3. ふつう
4. 少し問題がある
5. 問題が多い

【問6で4～5と答えた方におたずねします】

問7. あなたの現在の食生活でどのようなことが問題だと思えますか。
あてはまるものすべて選んでください。

1. 食事量が多い
2. 間食が多い
3. 毎日の食事（回数や時間）が不規則
4. 食事のバランスが悪い
5. 好き嫌が多い
6. ビールや日本酒などアルコールを毎日飲む
7. 味が濃い
8. 早食いである
9. 外食が多い
10. その他（具体的に _____)

a1. 生活習慣アンケート（評価用）

問8. あなたの食事の回数を教えてください。

1. 1日3回
2. 1日2回（欠食する食事はいつですか 朝食・昼食・夕食）
3. 1週間に何度か欠食することがある
（欠食する食事はいつですか 朝食・昼食・夕食）

問9. あなたは食事を決まった時間に食べていますか。

1. 毎日ほぼ決まっている
2. 決まっていない

問10. 1回の食事にかかる時間は平均してどのくらいですか。

約 分

問11. あなたの食事の量はどれくらいですか。

1. 腹八分でとどめている
2. 時々満腹になるまで食べる
3. いつも満腹になるまで食べている

問12. あなたはご自身の適正体重（身長に見合った健康的な体重）を維持するための食事内容や食事量を知っていますか。

1. 知っている
2. 知らない

問13. あなたは、好き嫌いなくバランスよく食べていますか。

1. 食べている
2. だいたい食べている
3. どちらともいえない
4. ややバランスが悪い
5. バランスよく食べていない

問14. あなたは栄養成分表示をみて、食品や外食を選んでいますか。

1. はい
2. いいえ

問15. あなたは脂肪の多い食事を好んで食べていますか。

1. 好んで食べる
2. 普通と思う
3. あまり食べない

問16. あなたは食事以外に間食を食べますか（家庭や職場などにおいて）。

1. ほとんど毎日食べる
2. 週3～6回食べる
3. 週1～2回食べる
4. 月1～3回食べる
5. 全く食べない

問17. あなたは夕食後に夜食を食べますか。

1. ほとんど毎日食べる
2. 週3～6回食べる
3. 週1～2回食べる
4. 月1～3回食べる
5. 全く食べない

問18. あなたは外食（市販の弁当、惣菜などの利用も含む）をどのくらいの頻度で利用していますか。次の中から1つ選んでください。

1. ほとんど毎日2回以上
2. ほとんど毎日1回
3. 週4～6日
4. 週2～3日
5. ほとんど利用しない

a1. 生活習慣アンケート（評価用）

- 問26. あなたにとってその運動はどのくらいの強さですか。
1. していない
 2. 楽である（きわめて軽い運動）
 3. やや楽である（軽い運動）
 4. ややきつい（適度な運動）
 5. きつい（強い運動）
 6. たいへんきつい（きわめて強い運動）
- 問27. あなたは運動を共にする家族や仲間がいますか。
1. はい
 2. いいえ
- 問28. あなたが運動をするときに、家族は協力的（励ます、家事を手伝うなど）ですか。
1. はい
 2. いいえ
- 問29. あなたは運動の楽しさや爽快さを体験したことがありますか。
1. はい
 2. いいえ
- 問30. あなたは日頃から、日常生活の中で意識的に体を動かすようにしていますか。
1. はい……それはどのようなことですか。
()
 2. いいえ
- 問31. あなたは仕事や家事で体を動かしている人も運動が必要であると知っていますか。
1. はい
 2. いいえ
- 問32. あなたは運動が生活習慣病予防に効果があると知っていますか。
1. はい
 2. いいえ
- 問33. あなたは最近1か月間にストレスを感じましたか。次の中から選んでください。
1. 大いにある
 2. 多少ある
 3. あまりない
 4. 全くない
- 問34. あなたはストレスを感じたときに、その解消方法がありますか。
1. はい
 2. いいえ
- 問35. あなたはストレスを感じると、食事（量や内容）に変化がおこりますか。
1. はい
 2. いいえ
 3. どちらともいえない
- 問36. あなたは運動が心身に良い影響をあたえることを知っていますか。
1. はい
 2. いいえ
- 問37. あなたの睡眠状態はどうですか。
1. 熟睡感がある
 2. 普通
 3. 寝不足を感じる

問38. あなたは普段とっている睡眠で疲れが十分にとれていますか。次の中から1つ選んでください。

1. 十分とれている
2. まあとれている
3. あまりとれていない
4. 全くとれていない
5. わからない

問39. あなたは夕方や夜に、1日の疲れを感じますか。次の中から1つ選んでください。

1. 非常に感じる
2. やや感じる
3. 感じない

問40. あなたは今の生活に張り合いがありますか。次の中から1つ選んでください。

1. ある
2. まあまあある
3. あまりない
4. 全くない

問41. あなたは1日の生活の中で自分の時間が30分以上ありますか。

1. ある
2. ない

《あなたの喫煙・飲酒についておたずねします。》

問42. あなたは飲酒の習慣がありますか。次の中から1つ選んでください。

1. 飲まない
2. やめた
3. 年に数回飲む
4. 月に1～3回飲む
5. 週（ ）日飲む
6. 毎日飲む

問43. あなたが飲む時は、どのくらい飲みますか。飲む物に○をつけ、量を教えてください。

- | | | |
|--------------------------------------|----------------------|----|
| 1. 日本酒 | <input type="text"/> | 合 |
| 2. ビール 中ビン 1本 (500ml) 大ビン 1本 (633ml) | <input type="text"/> | ml |
| 3. 焼酎 (割る前の状態で) コップ 1杯 (200ml) | <input type="text"/> | 杯 |
| 4. ワイン ワイングラス 1杯 (120ml) | <input type="text"/> | 杯 |
| 5. ウイスキー ダブル 1杯 (60ml) | <input type="text"/> | 杯 |

問44. あなたは、タバコを吸いますか。

1. もともと吸わない
2. 以前吸っていたが、やめた……何歳まで吸っていましたか。() 歳
3. 現在吸っている……以下の質問にお答えください。

【問44で3と答えた方におたずねします。】

問45. あなたは何年間吸っていますか。	<input type="text"/>	年間
現在の1日の喫煙本数は何本ですか。	<input type="text"/>	本
あなたは今までに1か月以上喫煙をやめた経験がありますか。		1. ある
		2. ない

問46. あなたは禁煙への関心がありますか。

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

a3. 食事調査票

a4. 食事・生活調査票

(本票を用いたアセスメントのねらい)

- ・一人ひとりが日常摂取している食品やその量を調査し、栄養素充足率や食品群別摂取量、摂取エネルギー量、そのPFC比を評価し、指示カロリー算出の参考資料として、また、食生活相談での食品分類と食事の適正量及び栄養バランスの説明のための参考資料とすることがねらいである。
- ・現在の食事状況から、どれぐらいの摂取エネルギー量なのか、栄養バランスはどうなのかを、一人ひとりが把握することがねらいである。
- ・食事調査票（a3）では、洋食・和食型、副食量についての食事パターンを簡易的に把握する。
- ・食事・生活調査票（a4）では、1日の食事エネルギー量などの食事量全般を把握する。

(対象者)

参加者全員

(使用のタイミング)

- ・教室開始時及び教室終了時（開始3か月後）、フォローアップ期間に一定の間隔で行う。

(活用方法)

- ・参加者の栄養素充足率、食品群別摂取量、摂取エネルギーのPFC比を知り、指示カロリー及び食事支援の目標設定及び支援計画作成の基礎資料とする。

(記入方法)

- ・厚生労働省が示している男女別の1日食品構成の13食品群のモデルを提示し、実際の摂取量がそのフードモデルと比較してどの程度（8段階評価：ほとんどとらない、適量、2倍以上など）なのかを調査する。基本的には栄養士が、フードモデルを提示し、参加者に直接面接法にて調査する方法をとっている。

(各設問のねらい)

- 1) 1日の食事量（a4）
 - ・摂取エネルギー量、栄養素充足率、食品群別摂取量、摂取エネルギー量のPFC比を把握する。
- 2) 間食・嗜好品（a4）
 - ・間食の状況、嗜好品を把握する。
- 3) 食事パターン調査（a3）
 - ・洋食・和食型、副食量についての食事パターンを把握する。

(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
1) 1日の食事量	13食品群の摂取量から摂取エネルギー量、栄養素充足率、食品群別摂取量、摂取エネルギー量のPFC比を推定する。	指示カロリー提示の参考資料とする。また、この結果をもとに食事支援の目標設定及び支援計画作成の基礎資料とする。定期的に評価することで食支援（指示カロリーなど）のコンプライアンスがとれているかの判断資料とする。
2) 間食・嗜好品	間食の状況及び嗜好品を把握する。	間食及び嗜好品を把握し、食行動の改善点を明確にして、食事支援の目標設定及び支援計画作成に役立てる。
3) 食事パターン	洋食・和食型、副食量についての食事パターンを推定する。	食事パターンを把握し、食行動の改善点を明確にして、食事支援の目標設定及び支援計画作成に役立てる。

(出典)

- ・『学生の食品摂取量簡易調査からの因子分析による食事パターン評価の試み』長崎大学保健管理センター概要、135-138。(第37回全国大学保健管理研究集会にて公表)(湯川ら、1999年)
- ・『長崎県民栄養調査成績』(編)長崎県健康づくり研究会：健康づくりハンドブック、64-129。(湯川ら、1998年)

a3. 食事調査票

食 事 調 査 票

氏 名 _____ 性別（男・女） 年齢（ _____ 歳）

◆あなたは次の食品を日常どの程度の頻度で食べていますか。それぞれの食品について該当する番号を1つだけ選び、○でかこんでください。（この1か月位のことについてお答えください。）

	1日2回以上 食べる	1日1回 食べる	週3～5回 食べる	週1～2回 食べる	ほとんど 食べない
1. ご飯	1	2	3	4	5
2. パン	1	2	3	4	5
3. めん類	1	2	3	4	5

	ほとんど毎日 食べる	週3～5回 食べる	週1～2回 食べる	月1～2回 食べる	ほとんど 食べない
4. いも類	1	2	3	4	5
5. 魚、貝、ねり製品	1	2	3	4	5
6. 肉類、ハム	1	2	3	4	5
7. 卵	1	2	3	4	5
8. 大豆、豆腐、納豆	1	2	3	4	5
9. 緑黄色野菜	1	2	3	4	5
10. その他の野菜	1	2	3	4	5
11. 果物	1	2	3	4	5
12. 牛乳、チーズ、ヨーグルト	1	2	3	4	5
13. 海藻・きのこ	1	2	3	4	5
14. 菓子(洋風)	1	2	3	4	5
15. 菓子(和風)	1	2	3	4	5
16. 油料理	1	2	3	4	5
17. 煮物料理	1	2	3	4	5
18. 漬け物	1	2	3	4	5
19. みそ汁	1	2	3	4	5
20. 即席食品	1	2	3	4	5
21. バター、マーガリン	1	2	3	4	5
22. マヨネーズ、ドレッシング	1	2	3	4	5
23. ソース	1	2	3	4	5
24. 醤油	1	2	3	4	5
25. コーヒー	1	2	3	4	5
26. 清涼飲料	1	2	3	4	5

a4. 食事・生活調査票

食 事 ・ 生 活 調 査 票

氏 名 _____ 性別 (男 ・ 女) 年齢 (_____ 歳)
身長 (_____ cm) 体重 (_____ kg)

最近の1か月の状況についてお答えください。

I. 1日の食事量

フードモデルと比べて、あなたの摂取量に該当する番号に○を記入してください。また、1日おきの場合は1/2、3日に1回は1/3にして考えてください。

	ほとんどとらない	半分以下	半分	やや少ない	適量	1.5倍	2倍	2倍以上
1. 主食(ご飯、パン、麺)	1	2	3	4	5	6	7	8
2. 肉	1	2	3	4	5	6	7	8
3. 魚介類	1	2	3	4	5	6	7	8
4. 卵	1	2	3	4	5	6	7	8
5. 豆腐など大豆製品	1	2	3	4	5	6	7	8
6. 緑黄色野菜	1	2	3	4	5	6	7	8
7. 淡色野菜	1	2	3	4	5	6	7	8
8. いも類	1	2	3	4	5	6	7	8
9. 果物	1	2	3	4	5	6	7	8
10. 海藻類	1	2	3	4	5	6	7	8
11. 牛乳・乳製品	1	2	3	4	5	6	7	8
12. 油(揚げ物、炒め物、ドレッシング、マヨネーズ、バター、マーガリンなど)	1	2	3	4	5	6	7	8

———これより下を記入してください。———

あてはまる番号を○でかこみ、[]内に数字を記入してください。

II. 間食、嗜好品

○甘い菓子類(ケーキ類・まんじゅう等)をどのくらい食べますか?

1.ほとんど食べない 2.週[]回 3.1日1回 4.1日[]回

○スナック菓子、せんべい類をどのくらい食べますか?

1.ほとんど食べない 2.週[]回 3.1日1回 4.1日[]回

○ジュース、コーラ、スポーツ飲料、砂糖入コーヒー、紅茶など、どれくらい飲んでいきますか?

1.ほとんど飲まない 2.週[]本 3.1日1本 4.1日[]本

○アルコール類をどのくらい飲みますか?(日本酒1合…ビール大1本・焼酎0.6合・ウイスキー(ダブル)1杯)

1.ほとんど飲まない 2.週[]合 3.1日1合 4.1日[]合

○たばこを吸いますか?

1.吸わない 2.1日[]本 3.昔吸っていたが今はやめている

適量とは？

	1600kcal(女性)	1800kcal(男性)
主食	ご飯=400g	ご飯=440g
	食パン= 60g (6枚切り1枚)	食パン= 80g (4枚切り1枚)
主菜	肉=60g	肉=60g
	魚=60g	魚=60g
	卵=50g(1個)	卵=50g
	豆腐=100g (4分の1丁)	豆腐=100g 納豆=50g
副菜	緑黄色野菜 人参など120g	緑黄色野菜 人参など120g
	淡色野菜 胡瓜など230g	淡色野菜 胡瓜など230g
	芋=100g (じゃが芋1個)	芋=100g (じゃが芋1個)
	わかめ2g少々	わかめ2g少々
間食	りんご=150g (大2分の1個)	りんご=150g (大2分の1個)
	牛乳=200cc (小1パック)	牛乳=200cc (小1パック)
調味料	植物油=10g (大さじ1杯)	植物油=10g (大さじ1杯)
	砂糖=10g (大さじ1杯)	砂糖=10g (大さじ1杯)
	みそ=15g (大さじ1杯)	みそ=15g (大さじ1杯)

麺類(ゆで)

うどん玉 (160g=ご飯110g) 1玉1P:200g
 そば (120g=ご飯110g) 1玉1P:200g
 中華麺 (80g=ご飯110g)
 ラーメン1杯:130g チャンポン:140~150g

肉

焼き肉1回量:80g (見本は60g)
 ハンバーグ1枚:60g
 トンカツ1枚:60g チキンライス:30g
 ハム・ベーコン1枚:20g
 ウィンナー小1個:10g、大1個:30g

油

揚げ物1回:10g
 炒め物1回:5g
 マヨネーズ大さじ1杯:15g
 ドレッシング大さじ1杯:15g (ノンオイルは除く)
 *サラダ1皿に、マヨネーズ大さじ1杯、ドレッシング2杯使用
 *マヨネーズ、ドレッシング大さじ1杯:植物油12g含む

甘い菓子1回とは アイスクリーム1個、プリン2個、まんじゅう1個、カステラ1切
 チーズケーキ1個、菓子パン1個、ショートケーキ1/2個
 板チョコレート1/4枚

スナック菓子、せんべい類1回とは
 ポテトチップス1/2袋(45g)、クラッカー1包(45g)
 醤油せんべい2.5枚

ジュース、コーラ、スポーツ飲料など1本とは
 ジュース・コーラなどの炭酸飲料:200ml スポーツ飲料:400ml
 小缶コーヒー(砂糖入)1本
 コーヒー・紅茶(砂糖ティースプーン1杯入)4杯分

a5. 体力測定・メディカルチェック記録用紙

(本票を用いたアセスメントのねらい)

- ・参加者の健康状態及び体力水準を把握し、一人ひとりに応じた運動プログラム作成（主に運動強度の設定）のための参考資料とする。
- ・活力年齢及び体力年齢を算出するための基礎資料とする。活力年齢及び体力年齢は参加者に理解しやすい健康度及び体力度の評価指標であり、参加者の生活習慣改善の動機づけ、支援プログラムの効果の判定に有効な資料となる。

(対象者)

参加者全員

(使用のタイミング)

- ・教室開始時及び教室終了時（開始3か月後）、フォローアップ期間に一定の間隔で行う。

(活用方法)

- ・血圧などの安静時所見や体調、身体計測、体力測定などの結果を記録し、参加者一人ひとりに応じた支援計画の作成（主に運動プログラム）、健康度評価（主に活力年齢及び体力年齢算出）のための基礎資料とする。

(各設問のねらい)

1) 身体計測

- ・身長、体重、周径囲、皮下脂肪厚、体脂肪率など形態を把握する。

2) 安静時諸量

- ・健康関連指標である、安静時血圧、心電図、尿、血液、骨密度、内臓脂肪などを把握する。

3) 体力テスト

- ・体力水準を把握する。また、運動負荷テストによって有酸素性運動時の至適運動強度を設定する。

(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
1) 身体計測	肥満判定基準（体脂肪率、BMI、ウエストヒップ比、内臓脂肪面積など）をもとに判定する。	個別相談（保健相談、食生活相談、運動相談）の時の参考資料とする。また、個人に応じた支援計画作成及び個人の目標設定の基礎資料とする。
2) 安静時諸量	検査標準値（血中脂質、血圧、心電図、骨密度など）をもとに判定する。	個別相談（保健相談、食生活相談、運動相談）の時の参考資料とする。また、個人に応じた支援計画作成及び個人の目標設定の基礎資料とする。
3) 体力テスト	日本人の標準水準値をもとに各体力要素の評価を行う。	運動プログラム作成の基礎資料とする。主に至適運動強度の設定の参考とする。

(出典)

- ・『自然環境を生かした運動による健康づくりの推進について 第1報 自治体における健康づくり推進運動の活性化に向けて』（茨城県健康科学センター、2002年）をもとに長崎大学 中垣内真樹助教授作成

a5. 体力測定・メディカルチェック記録用紙

ふりがな
氏名 _____ 歳 _____ 検査日 _____
生年月日 _____

○ 本日の体調							
○ 服薬の有無				なし・あり →			
身長 cm		.		○ 運動負荷テスト			
体重 kg		. → .		測定法（間接法）			
○ 周径囲				サイン			
胸囲 cm		.		RPEleg15 物理的強度		W	
腹囲 cm		.		RPEleg14 物理的強度		W	
臀囲 cm		.		AT 酸素摂取量		ml/kg/min	
至上面 cm		.		RPEoverall13 心拍数		拍/分	
				最大酸素摂取量		ml/kg/min	
○ 皮脂厚測定				サイン			
上腕背部 mm		.		○ 血液			
肩甲骨下部 mm		.		総コレステロール		mg/dl	
腹部 mm		.		HDLC		mg/dl	
○ BI 法				サイン			
(%fat) %		.		白血球			
インピーダンス Ω		.		赤血球		万	
○ 肺機能				サイン			
FVC l		.		ヘモグロビン		g/dl	
FEV1.0s l		.		ヘマトクリット		%	
%FEV %		.		血糖		mg/dl	
○ 安静時諸量							
安静時収縮期血圧				HbA1c		%	
安静時拡張期血圧				GOT		IU/l	
安静時心拍数				GPT		IU/l	
○ 安静時心電図所見							
異常 有・無				γ-GTP		IU/l	
○ 尿検査							
蛋白		- ± + 2+ 3+		ALP		IU/l	
糖		- ± + 2+ 3+		クレアチニン		mg/dl	
潜血		- ± + 2+ 3+		BUN		mg/dl	
○ 骨密度							
Stiffness				MCV		μ3	
○ CT							
皮下脂肪面積				MCH		Pg	
内臓脂肪面積				MCHC		%	
○ 体力テスト				サイン			
握力・右 kg		.		尿酸		mg/dl	
握力・左 kg		.		インスリン			
反復横とび 回/20秒				アディポネクチン			
長座位体前屈 cm		.		レプチン			
閉眼片足立ち 秒							
膝伸展筋力 kg							
垂直跳び cm		.					
伏臥上体反らし cm							
歩行テスト 分秒		.					
				備考			

a5. 体力測定・メディカルチェック記録用紙

負荷テスト記録用紙

検査年月日 _____

氏名 _____

サドル高 _____

年齢 _____ 身長 _____ 体重 _____

time	Load			HR	RPE			備考 ECG所見など
	watt	kp	rpm		overall	chest	legs	
1	rest							
2	rest							
3	15							
4	30							
5	45							
6	60							
7	75							
8	90							
9	105							
10	120							
11	135							
12	150							
13	165							
14	180							
15	195							
16	210							

b1. 目標設定アンケート①（教室参加の動機及び目標）

（ねらい）

- ・一人ひとりの教室参加への動機や個々人の目標を明確にして、個々に応じた支援計画の作成及び
適切な目標設定を行う。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・開講式（1回目）に配布し、記入したものを2回目に回収する。
- ・4回目、個人の目標及び実践の決意表明で活用する。
- ・初回個別相談（5～6回目）に活用する。
- ・ケース検討で活用する。

（内容・利用方法）

- ・参加者に教室参加の動機や目標を記入してもらう。
- ・参加者が皆の中で決意表明をすることにより、実践意欲の向上につなげる。
- ・初回個別相談時に支援スタッフと参加者で教室への参加動機や目標を確認する。
- ・支援スタッフがケース検討で参加者の特性や個人目標の確認を行い、支援目標を検討・整理する。

（出典）

- ・雲仙市（旧小浜町）作成

b1. 目標設定アンケート①（教室参加の動機及び目標）

軽がる教室（H . . .）

氏名（ ） 年齢（ ） 歳

○をしてください（ 昼コース ・ 夜コース ）

◆以下の質問に答えて、 月 日（ ）の教室時に提出してください。

1. 「肥満」であることで、あなたが困ること（困っていること）は何ですか

2. 「肥満」であることで、あなたが気になっていること（心配なこと）は何ですか

3. どうしてこの教室に参加しようと思いましたか（参加の目的）

4. この教室でのあなたの目標は？ 決意表明をお願いします。

ありがとうございました。今後の支援の参考にさせていただきます。

b2. 運動プログラムの作成①

(ねらい)

- ・マシンジムでの運動に関して、全体的な運動の流れを把握する。
- ・有酸素性運動の至適運動強度を一人ひとりに設定し、個々人の運動実践の目標とする。
- ・筋力運動の実践方法を理解する。

(対象者)

参加者全員

(使用のタイミング)

- ・運動プログラム初回（4回目）に運動の実施方法及び運動実践方法の流れを説明するのに活用する。

(内容・利用方法)

- ・運動実践方法の流れの説明の資料として利用する。以下の説明を行う。90分間の集団運動教室で、まず、有酸素性運動（自転車運動）を20分、その後、マシンでの筋力運動を30分（4種目の筋力マシンを15回3セットずつ、ペアで実施することを説明）、残りの時間を運動指導士の支援で「自宅でできるストレッチや筋力運動」を実践する。
- ・運動負荷テストの結果をもとに支援スタッフが決定した一人ひとりの至適運動強度（自転車の負荷、目標心拍数）を個々人に伝える（記入してもらう）。この負荷を有酸素性運動の目標強度として運動を実践してもらう。
- ・筋力運動に関しては、それぞれの種目を15回行った時にRPE14～15「きつい」と感じる重さを見つけたことを説明する。例えば、8kgの重さで行った場合、1セット目がRPE11「楽である」、2セット目がRPE12、3セット目がRPE13「ややきつい」であったら、次回は負荷を上げて行ってみることを説明する。逆に、12kgで行った場合に1セット目RPE15「きつい」、2セット目RPE15「きつい」、3セット目RPE17「かなりきつい」であったら、次回は3セット目の負荷を下げて行うことを説明する。

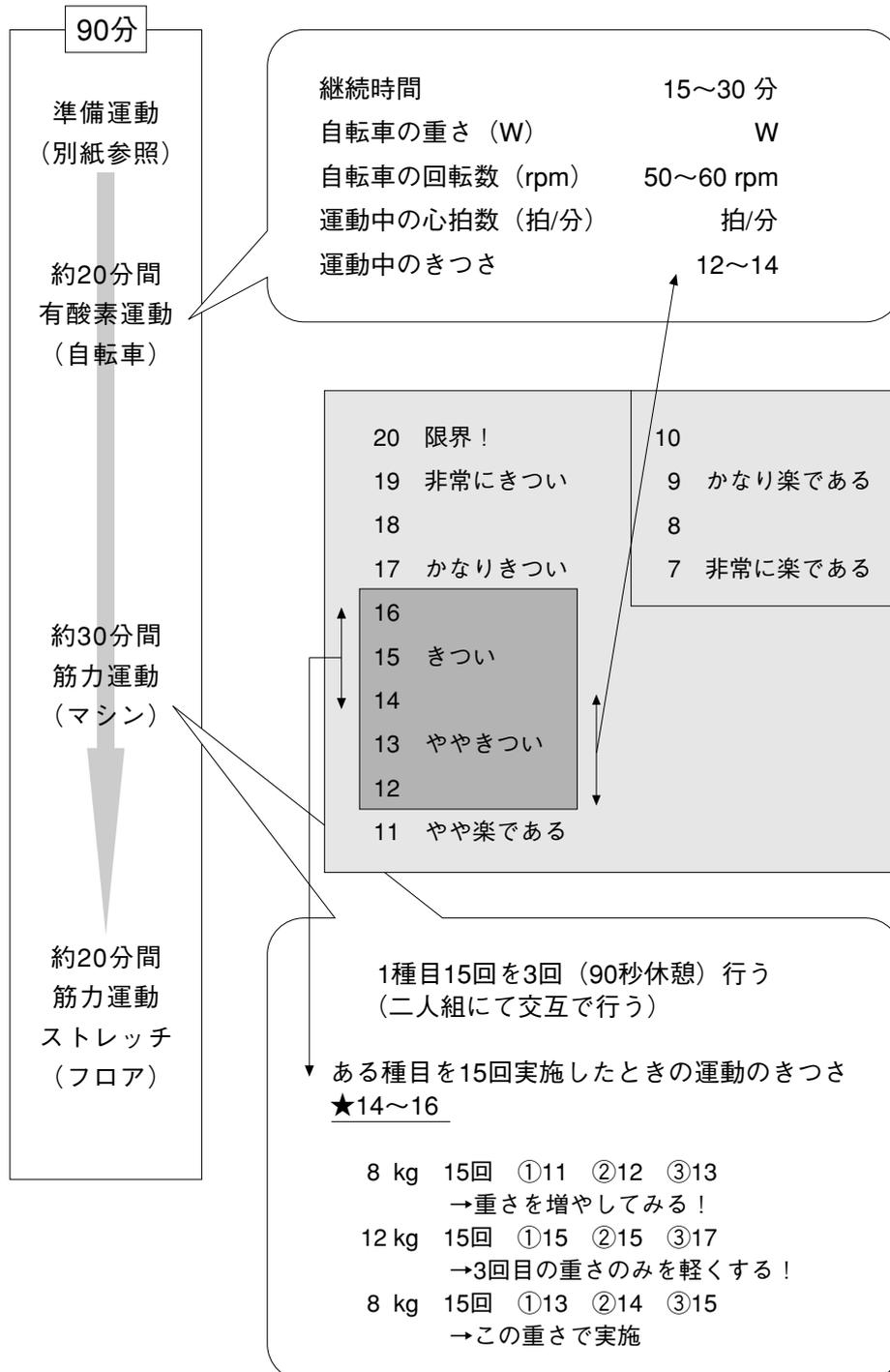
(出典)

- ・『長崎大学 中垣内 作成 2004年』

b2. 運動プログラムの作成①

運動プログラムの作成

氏名 _____



b3. 目標設定アンケート②（1か月経過後の目標）

（ねらい）

- ・ 支援された知識や技術をふまえて参加者が肥満や高脂血症の原因となる生活習慣を見直し、改善へ向けて実行可能な具体的な目標を設定する。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・ 9回目のグループワークの後に配布し、記入したものを10回目に回収する。
- ・ 個別相談（10～11回目）に活用する。
- ・ ケース検討に活用する。

（内容・利用方法）

- ・ 1か月を経過した段階で、自分のこれまでの生活習慣を振り返りながら肥満や高脂血症の原因を探り、目標達成に向けて、具体的に取り組む生活習慣改善目標を立てる。
- ・ 個別相談の中で改善すべき生活習慣を確認しながら、今後どのように改善していくか実践可能な具体的な目標の設定支援に利用する。
- ・ 改善すべき生活習慣と実践状況に応じた目標設定・支援内容を支援スタッフが見直す資料として利用する。

（出典）

- ・ 雲仙市（旧小浜町）作成

b3. 目標設定アンケート②（1か月経過後の目標）

月 日 軽がる教室

「軽がる教室Ⅰ」も、もうすぐ1か月になります。
これまでに、肥満についての講話や運動・食生活の相談を受けてきました。この間に、
ご自身のこれまでの生活習慣を振り返ることができたのではないのでしょうか？
そこで、あなたが、肥満になった原因について考え、これからの目標を立てましょう。
以下のことについて記入し、次回（ 月 日）の教室時に提出してください。

氏名 _____

1. あなたは、何歳頃から太りだしてきたと思いますか。 (歳頃)

2. あなたが、肥満になった原因は何だと思いますか。
考えられる肥満の原因を、全て具体的に書き出してみましよう。

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3. 肥満の原因を考えました。さあ、この教室に参加された当初の目標の実現へ向けて
これから目標を立てましよう。（具体的に取り組む目標を書いてください）

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

b4. 運動プログラムの作成②

（ねらい）

- ・ 運動トレーニングの漸増性の原則を理解してもらい、運動強度を再設定する。
- ・ 運動記録表の記録結果と初回の運動プログラム作成の内容を比較し、体力が高まったことを理解する。
- ・ 自宅（教室以外）での運動の実践計画を立てる。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

プログラムの中間期（12回目）に使用する。

（内容・利用方法）

- ・ 4回目の教室にて運動プログラム①を作成したが、随時、運動を実践していく中で強度を高めるように支援を行った。したがって、運動記録表を確認して強度の再設定をすることが必要となる。その説明に利用する。実践してきた運動記録表を確認しながら、最近実践している強度を記入してもらおう。例えば、前回の教室では自転車運動を60Wで20分実践していて、その時の心拍数が115拍/分であった場合、それぞれの指標をプログラム作成表に記入してもらおう。また、筋力運動についても同様に最近実践している重さを記入してもらおう。
- ・ 負荷を記入してもらったあと、運動実践のきつさを振り返ってもらおう。有酸素性運動の場合、RPE13「ややきつい」を維持するように支援している。一方、筋力運動の場合、RPE15「きつい」を維持するように支援している。ここ最近実践してきた運動が実際にそれぞれのきつきの目標を達成できているのかを振り返ってもらい、その目標が達成できていない場合は、運動の強度を増強するように支援する。もちろん、強度が高すぎる場合は低くするように支援する。強度の増減が必要な場合は、自転車の重さ、筋力マシンの重さを赤ペンなどで修正してもらい、それをこれからの運動実践の際の目標とする。
- ・ 集団教室以外（自宅）での運動の重要性を説明したあとで、自宅での運動実践の計画を立てて、自宅での運動の動機づけに役立てる。上段には現在の運動状況を記入してもらおう。そのうえで、運動のバランスがとれているかを確認し、すなわち、ウォーキングだけストレッチだけに偏っていないかなどを確認したうえで、これからの運動実践計画を立てる。

（出典）

- ・ 『長崎大学 中垣内 作成 2004年』

b4. 運動プログラムの作成②

運動プログラムの作成

氏名 _____

90分

準備運動
(別紙参照)

↓

約20分間
有酸素運動
(自転車)

↓

約30分間
筋力運動
(マシン)

↓

約20分間
筋力運動
ストレッチ
(フロア)

継続時間 15~30 分

自転車の重さ (W) W

自転車の回転数 (rpm) 50~60 rpm

運動中の心拍数 (拍/分) 拍/分

"ややきつい"
目標達成できているか!?

できない できている

腕の屈伸 約 kg

ボートこぎ 約 kg

膝伸ばし 約 kg

脚の巻き込み 約 kg

"きつい"
目標達成できているか!?

できない できている

★自宅で運動を実践していますか!?

上段：既実践している内容 下段：これからの計画

月	火	水 教室	木	金 教室	土	日

b5. 個別運動プログラム（フォローアップ期）

（ねらい）

- ・短期集中的な集団型運動教室が終了したあと一人ひとりでどのように運動を実践していくかを計画し、運動実践の継続を促す。
- ・自分の好みの運動、継続できそうな運動を考える。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・教室終了前（22回目）に教室終了後の運動実践計画を記入する。
- ・フォローアップ期にこの計画に基づき運動を実践する。また、計画を随時変更及び修正するときに活用する。

（内容・利用方法）

- ・運動の実践計画案を作成し、自分のライフスタイルに適した運動実践内容を模索する資料として利用する。
- ・フォローアップ期に運動を実践する動機づけの資料として利用する。

（出典）

- ・『長崎大学 中垣内 作成 2004年』

b5. 個別運動プログラム（フォローアップ期）

個別運動プログラム

氏名

曜日	時間	実践内容
月		
火		
水		
木		
金		
土		
日		

b6. 目標設定アンケート③（3か月経過後のこれからの目標）

（ねらい）

- ・プログラム終了後、フォローアップ期における自己目標の設定及び実践に向けて決意表明をする。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・23回目に配布し、記入したものを閉講式に回収する。
- ・個人の目標及び実践の決意表明で活用する。
- ・ケース検討で活用する。

（内容・利用方法）

- ・プログラム参加により改善された健康状態、生活習慣（食事、運動）などを確認し、フォローアップ期における自己目標を明文化して決意表明することにより、実践の意欲を高める。
- ・一人ひとりの実践状況に応じた今後の支援目標や支援方向の確認をする。

（出典）

- ・雲仙市（旧小浜町）作成

b6. 目標設定アンケート③ (3か月経過後のこれからの目標)

健康ダイエット教室「軽がる教室」のアンケート

9月から始まった軽がる教室も3か月間のプログラムがそろそろ終わります。これまでの教室参加大変お疲れ様でした。教室の回数は減りますが、これからも皆さんの健康づくりのお手伝いをしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。つきましては、これからの健康づくり支援のために皆さんのご意見をお聞かせください。

1. 教室に参加して次の項目にどのような変化がありましたか？

● 食生活面

● 運動面

● その他

2. 1について今後も続けていけそうですか？

はい

いいえ (理由 _____)

3. 1について継続していくために、どのような支援を希望されますか？

4. 教室の中で目標を立ててもらいましたが、今の時点でどのくらい達成できましたか？

十分達成できた

まあまあ達成できた

達成できなかった

5. 教室に参加しての感想や意見を自由に書いてください。

6. 最後にこれからの決意・目標を書いてください。

氏 名 _____

ありがとうございました。

c3. 運動支援（ジム・トレーニング）について

（ねらい）

- ・マシンジムでの運動実践の際の基本事項及び注意事項を理解する。
- ・運動の正しい実践方法やマシンの正しい使用法を理解する。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

運動プログラムの初回（4回目）に使用する。

（内容・利用方法）

- ・マシンの正しい利用方法及び安全そして効果的に運動を実践する方法を説明する資料として利用する。

（出典）

- ・『活水女子大学 福田 作成 2004年』

c3. 運動支援（ジム・トレーニング）について

マシントレーニングの実際（注意）

○有酸素運動

- 1) 持久力（スタミナ）が向上し、脂肪を効率よく燃焼できる体になります。
- 2) 自転車エルゴメーター、トレッドミル、スカイウォーク（エリプティカル）のいずれかを使用し、約20分間行いましょう。
- 3) 運動の強さは、自分が「ややきつい」と感じる強さで行います。
最初の5分間はウォーミングアップとして軽い負荷で行い、徐々に強度をあげていきましょう。心拍数での目安は、下記のとおりです。しかし、心拍数は個人差が大きいので、あくまでも目安です。

心拍数での目安

30歳代：125～150拍/分	40歳代：120～145拍/分
50歳代：115～135拍/分	60歳代：110～130拍/分

○筋力トレーニング

- 1) 筋力が向上します。また、運動後のエネルギー消費量の増加が期待できます。
- 2) 表に記載してある、4種目について行います。腹筋、背筋は「ふくだスペシャル」を行います。
- 3) 息を止めないでください！
息を止めて筋力運動を行うと、血圧が高くなる可能性があるので注意しましょう。
- 4) 10～15回を3セットできる運動の強さで行いましょう。
1セット目は、ウォーミングアップとして軽い負荷で行い、その後、重りを重くして3セット行いましょう。
- 5) 重りをおろすときも、十分に重りの「重さ」を感じて行いましょう。
- 6) 二人組になって、交互に同じ種目を続けて行いましょう。
待っている人は、回数を声に出して数えてあげましょう。

e1. 食事記録表（毎日記録）

（ねらい）

- ・食生活習慣を改善するための自己観察と動機づけを行う（食生活を振り返り、改善の目標を設定する）。
- ・支援スタッフが食事摂取記録の栄養量を算出し、参加者の食生活改善支援計画作成の基礎的資料とする。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・1回目から教室終了まで毎日記録する。
- ・個別相談（3回）で活用する。
- ・教室時に支援スタッフがコメントやアドバイスを記入する。

（内容・利用方法）

- ・毎日の食事を記録し、自分の食生活の傾向を確認し、食生活の改善点を見つけるための資料とする。
- ・支援スタッフが食事摂取記録の栄養量を算出し、個別相談時に参加者の食生活改善の方向性を考える基礎的な資料として利用する。
- ・支援スタッフが毎回の教室参加時に記録内容を確認し、参加者の実践の継続につながるようなアドバイスをを行うための資料とする。

（出典）

- ・雲仙市（旧小浜町）作成

e1. 食事記録表（毎日記録）

食事記録表

氏名 _____ 指示カロリー（ _____ kcal）

月日	平成 年 月 日				月日	平成 年 月 日			
区分	献立名	材 料	めやす	分量 (1人分)	区分	献立名	材 料	めやす	分量 (1人分)
朝					朝				
食					食				
昼					昼				
食					食				
間食					間食				
夕					夕				
食					食				
コメント					コメント				

- 食べたり、飲んだりした物をすべて書き出し、自分で食事のチェックをしましょう。
- ごはんの量は量りましょう。他の食品もわかる範囲で、おおよその分量を記入しましょう。

食事記録表（記入例）

氏名 _____

月日	平成 年 月 日		
区分	献立名	材 料	めやす 分量 (1人分)
朝	ごはん みそ汁	ごはん	100
		みそ	12
		とうふ	40
		白菜	30
		えのき	20
食	納豆 コーヒー牛乳	納豆	40
		牛乳	120
		コーヒー	
昼	冷し中華	めん	150
		ささみ	40
		たまご(茹)	20
		きゅうり	50
		トマト	80
		中華たれ	1袋
間食	果物	なし	150
夕食	ごはん	ごはん	100
		たい	6切
		ほうれん草	60
		もやし	20
		しらす	10
		ごま	5
		砂糖、しょうゆ	5
	スープ	はるさめ	5
		人参	10
		ごぼう	10
		えのき	10
		しめじ	10
		ミートボール(市販)	20
	しょうゆ		
コメント			

〈記入の注意〉

*朝起きて寝るまでに食べた物を書いてください。

*献立名、材料名、分量を記入してください。

*間食、夜食、飲み物（コーヒーに砂糖を入れるなど砂糖が入った飲み物）、アルコールなどを忘れずに記入してください。

*調味料（油、砂糖、しょうゆ、みそ、マヨネーズ、ドレッシング、酒、みりん）を書いてください。

○食べたり、飲んだりした物をすべて書き出し、自分で食事のチェックをしましょう。

○ごはんの量は量りましょう。他の食品もわかる範囲で、おおよその分量を記入しましょう。

e2. 体重記録（教室用）

（ねらい）

- ・ 体重・体脂肪率を測定し記録することで、プログラム参加の効果を確認・共有する。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・ 毎回の教室の開始時に測定・記入する。
- ・ ケース検討に活用する。
- ・ 個別相談に活用する。

（内容・利用方法）

- ・ 毎回の教室時に体重・体脂肪を測定して記録し、プログラム参加の効果を確認する。
- ・ 一人ひとりの体重・体脂肪率の変動を確認し、個別相談時の基礎資料として利用する。

（出典）

- ・ 雲仙市（旧小浜町）作成

e2. 体重記録（教室用）

軽がる教室記録

氏名（ ）

日付	9月	10月	11月	測定	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月											
測定	8/1	9/1	9/17	9/22	9/24	9/29	10/1	10/6	10/8	10/13	10/15	10/20	10/22	10/27	10/29	11/5	11/10	11/12	11/17	11/19	11/24	11/26	11/28	12/1	12/3	12/8	12/10	
体重の変化																												
体脂肪の変化																												
体重(kg)																												
体脂肪(%)																												
体調																												
食生活行動																												
運動プログラム																												
備考 (出来事など)																												

※食生活行動と運動プログラムは、次の基準で自己評価する。【できた(◎) だいたいできた(○) あまりできなかった(△) できなかった(×)】

e3. 体重表（毎日記録）

（ねらい）

生活習慣・体重管理について自己観察し、自己管理をする動機づけを行う。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・1回目～教室終了まで毎日記録する。
- ・フォローアップ期も継続して記録する。

（内容・利用方法）

- ・毎日の体重・体調・日常の出来事などを記録し、実践状況を自己管理し、目標を立てて取り組む動機づけに利用する。
- ・支援スタッフが毎回の教室参加時に記録を確認して、適切なアドバイスをするための資料として利用する。

（出典）

- ・雲仙市（旧小浜町）作成

e5. ジム・トレーニング実施表

(ねらい)

- ・マシンジムでの運動の実践内容を記録し、運動実践の意欲啓発及び体力に応じて運動強度を増強するための動機づけを行う。

(対象者)

参加者全員

(使用のタイミング)

- ・運動プログラム初回（4回）から教室終了時までマシンジムでのトレーニング時に利用する。

(内容・利用方法)

- ・マシンジムで実践した運動を記録し、自分の運動実践及び体力向上の軌跡をたどる。
- ・運動量（運動強度と運動時間）を適度に漸増するための基礎資料として利用する。

(出典)

- ・『活水女子大学 福田 作成 2004年』

e5. ジム・トレーニング実施表

ジム・トレーニング実施表

		月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
有酸素トレーニング(持久力向上)	負荷(W)												
	時間(分)												
	心拍数(拍/分)												
自転車 (エアロバイク)	速度(km/h)												
	時間(分)												
	心拍数(拍/分)												
歩行 (トレッドミル歩行)	時間(分)												
	心拍数(拍/分)												
筋力トレーニング(筋力・筋量アップ)		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
胸・背・腕	腕の屈伸 (バーチカルチェスト)	重量(kg)											
		回数											
	ボートこぎ (コンパウンドロー)	重量(kg)											
		回数											
脚	膝伸ばし (レッグエクステンション)	重量(kg)											
		回数											
	脚の巻き込み (レッグカール)	重量(kg)											
		回数											
備考													

e6. 運動記録表（実践用）

（ねらい）

- ・ 自宅での運動の実践内容を記録し、運動実践の意欲啓発を行う。
- ・ 自宅で実践している内容を支援スタッフが把握し、効果的な運動方法などをアドバイスする。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・ 8回目～教室終了まで毎日、実践した内容を記録する。

（内容・利用方法）

- ・ 自宅で実践した運動の内容を自由記述し、自分の運動実践及び体力向上の軌跡をたどる。
- ・ 自宅で実践している内容を支援スタッフが把握し、効果的な運動方法などをアドバイスする。

（出典）

- ・ 『長崎大学 中垣内 作成 2004年』

e6. 運動記録表（実践用）

日にち	運動の実施内容	体 調	歩数計
/		良 普通 悪 └───┬───┬───┬───┬───┘	歩
/		良 普通 悪 └───┬───┬───┬───┬───┘	歩
/		良 普通 悪 └───┬───┬───┬───┬───┘	歩
/		良 普通 悪 └───┬───┬───┬───┬───┘	歩
/		良 普通 悪 └───┬───┬───┬───┬───┘	歩
/		良 普通 悪 └───┬───┬───┬───┬───┘	歩
/		良 普通 悪 └───┬───┬───┬───┬───┘	歩
<p>支援スタッフへの質問：</p> <p>支援スタッフのアドバイス：</p>			

e7. 軽がる日記 I（フォローアップ期用）

（ねらい）

- ・フォローアップ期の自己実践状況を毎日記録することで、自分の生活習慣を振り返り、自分のライフスタイルに合った方法で改善できるような自己管理能力を育てる。
- ・フォローアップ期の参加者の生活習慣の変化を支援スタッフが確認し、今後の食生活のアドバイスや運動実践の継続を促す。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・個人目標設定後、フォローアップ期（終了後6か月間：教室終了時から教室終了6か月まで）に毎日記録する。
- ・フォローアップ期での個別相談時に活用する。

（内容・利用方法）

- ・毎日の生活（食事・運動・体調・体重など）を記録し、個人目標を達成するための実践状況を振り返る。
- ・支援スタッフが記録内容を確認して、生活習慣の改善及び良好な生活習慣の継続につながるようアドバイスする。
- ・参加者一人ひとりが記録による実践状況を振り返り、目標の再設定の資料として活用する。

（出典）

- ・雲仙市（旧小浜町）作成

e7. 軽がる日記I (フォローアップ期用)

軽がる日記 (平成 年 月 日)

氏名 _____ 指示カロリー (kcal)

食 事 記 録 表				
区分	献立名	材 料	めやす	分量 (1人分)
朝				
食				
昼				
食				
間				
夕				
食				

体 重	()kg												
体 調	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: none;"> </td> <td style="border: none;"> </td> <td style="border: none;"> </td> <td style="border: none;"> </td> </tr> <tr> <td style="border: none;">悪</td> <td style="border: none;">ふ</td> <td style="border: none;">つ</td> <td style="border: none;">う</td> </tr> <tr> <td style="border: none;"></td> <td style="border: none;">良</td> <td style="border: none;">い</td> <td style="border: none;"></td> </tr> </table>					悪	ふ	つ	う		良	い	
悪	ふ	つ	う										
	良	い											
歩 数	()歩												
総消費カロリー	()kcal												
運動量	()kcal												
運動の実践内容													
コ メ ン ト													
食 事 の コ メ ン ト													

- 食べたり、飲んだりした物をすべて書き出し、自分で食事のチェックをしましょう。
- ごはんの量は量りましょう。他の食品もわかる範囲で、おおよその分量を記入しましょう。

軽がる日記（平成 年 月 日）（記入例）

氏名 _____

指示カロリー（ 1600 kcal）

食 事 記 録 表					
区分	献立名	材 料	めやす	分量 (1人分)	
朝	トースト	食パン	2	60	
	野菜サラダ	トマト		130	
	コーヒー	レタス		70	
	ヨーグルト	ヨーグルト			100
		マーガリン			少々
		コーヒー			
		塩			少々
食					
昼	ごはん	ごはん		180	
	冷ヤッコ	とうふ		100	
		ネギ		少々	
		しょうゆ		少々	
	ナスビの スアゲ	ナスビ		80	
		油		少々	
		しょうが		少々	
食					
間 食	スイカ	スイカ		2切	
	コーヒー	コーヒー			
夕	ごはん	ごはん		180	
	アジの塩焼	アジ		1匹	
		塩		少々	
		きゅうりの 酢のもの	きゅうり		100
	納豆	酢		少々	
		しょうゆ		少々	
	漬物	納豆		少々	
食	漬物	漬物		3切	

体 重	(59.6)kg
体 調	
歩 数	(10,042)歩
総消費カロリー	()kcal
運動量	()kcal
運動の実践内容	<p style="text-align: center;">教室時より-4.3kg減 ※体重59.6kg→60.3kg=+0.7kg ※平均消費カロリー 1764kcal (記録のみで)</p>
コ メ ン ト	歩数は多いようです。この調子で。できれば運動内容（ウォーキングをしているなど）を記入するようにしてください。
食 事 の コ メ ン ト	野菜はしっかり食べておられますね。1600kcalより低い日があります。（特にごはんの仲間が少ない時があります）

- 食べたり、飲んだりした物をすべて書き出し、自分で食事のチェックをしましょう。
- ごはんの量は量りましょう。他の食品もわかる範囲で、おおよその分量を記入しましょう。

e8. 軽がる日記II（フォローアップ期用）

（ねらい）

- ・フォローアップ期の自己実践状況を毎日記録することで、自分の生活習慣を振り返り、自分のライフスタイルに合った方法で改善できるような自己管理する能力を育てる。
- ・フォローアップ期の参加者の生活習慣の変化を支援スタッフが確認し、今後の食生活のアドバイスや運動実践の継続を促す。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・個人目標設定後、フォローアップ期（終了後6か月後以降）に毎日記録する。
- ・フォローアップ期での個別相談時に活用する。

（内容・利用方法）

- ・毎日の生活を記録し、個人目標に応じて実践状況を自己採点することにより、自己管理能力（自身で生活習慣を振り返り、自分のライフスタイルに合わせて改善できる能力）を高める。
- ・支援スタッフが記録内容を確認して、生活習慣の改善及び良好な生活習慣の継続につながるようアドバイスする。
- ・参加者一人ひとりが記録による実践状況を振り返り、目標の再設定の資料として活用する。

（出典）

- ・雲仙市（旧小浜町）作成

e8. 軽がる日記II（フォローアップ期用）

軽がる日記

氏名 _____

平成 年 月 日 ()		体調 (悪い・やや悪い・ふつう・まあまあ良い・良い)	
記録	体重 () kg	歩数 () 歩	
	総消費カロリー () kcal	運動量 () kcal	
食事チェック	○食事の指示カロリーが守れた (はい・いいえ)	運動チェック	○有酸素運動は十分できましたか (はい・いいえ) (内容)
	○間食をしなかった (はい・いいえ)		○筋力運動は十分できましたか (はい・いいえ) (内容)
	○甘い飲み物は飲まなかった (はい・いいえ)		○ストレッチは十分できましたか (はい・いいえ) (内容)
	○アルコールは飲まなかった (はい・いいえ)		
	○野菜はしっかり食べた (はい・いいえ)		
メモ			
平成 年 月 日 ()		体調 (悪い・やや悪い・ふつう・まあまあ良い・良い)	
記録	体重 () kg	歩数 () 歩	
	総消費カロリー () kcal	運動量 () kcal	
食事チェック	○食事の指示カロリーが守れた (はい・いいえ)	運動チェック	○有酸素運動は十分できましたか (はい・いいえ) (内容)
	○間食をしなかった (はい・いいえ)		○筋力運動は十分できましたか (はい・いいえ) (内容)
	○甘い飲み物は飲まなかった (はい・いいえ)		○ストレッチは十分できましたか (はい・いいえ) (内容)
	○アルコールは飲まなかった (はい・いいえ)		
	○野菜はしっかり食べた (はい・いいえ)		
メモ			
平成 年 月 日 ()		体調 (悪い・やや悪い・ふつう・まあまあ良い・良い)	
記録	体重 () kg	歩数 () 歩	
	総消費カロリー () kcal	運動量 () kcal	
食事チェック	○食事の指示カロリーが守れた (はい・いいえ)	運動チェック	○有酸素運動は十分できましたか (はい・いいえ) (内容)
	○間食をしなかった (はい・いいえ)		○筋力運動は十分できましたか (はい・いいえ) (内容)
	○甘い飲み物は飲まなかった (はい・いいえ)		○ストレッチは十分できましたか (はい・いいえ) (内容)
	○アルコールは飲まなかった (はい・いいえ)		
	○野菜はしっかり食べた (はい・いいえ)		
メモ			
平成 年 月 日 ()		体調 (悪い・やや悪い・ふつう・まあまあ良い・良い)	
記録	体重 () kg	歩数 () 歩	
	総消費カロリー () kcal	運動量 () kcal	
食事チェック	○食事の指示カロリーが守れた (はい・いいえ)	運動チェック	○有酸素運動は十分できましたか (はい・いいえ) (内容)
	○間食をしなかった (はい・いいえ)		○筋力運動は十分できましたか (はい・いいえ) (内容)
	○甘い飲み物は飲まなかった (はい・いいえ)		○ストレッチは十分できましたか (はい・いいえ) (内容)
	○アルコールは飲まなかった (はい・いいえ)		
	○野菜はしっかり食べた (はい・いいえ)		
メモ			

e8. 軽がる日記II (フォローアップ期用)

軽がる日記

氏名

平成 年 月 日 ()		体調 (悪い・やや悪い・ふつう・まあまあ良い・良い)	
記録	体重 () kg	歩数 () 歩	
	総消費カロリー () kcal	運動量 () kcal	
食事チェック	○食事の指示カロリーが守れた (はい・いいえ)	運動チェック	○有酸素運動は十分できましたか (はい・いいえ)
	○間食をしなかった (はい・いいえ)		(内容)
	○甘い飲み物は飲まなかった (はい・いいえ)		○筋力運動は十分できましたか (はい・いいえ)
	○アルコールは飲まなかった (はい・いいえ)		(内容)
	○野菜はしっかり食べた (はい・いいえ)		○ストレッチは十分できましたか (はい・いいえ)
			(内容)
メモ			
平成 年 月 日 ()		体調 (悪い・やや悪い・ふつう・まあまあ良い・良い)	
記録	体重 () kg	歩数 () 歩	
	総消費カロリー () kcal	運動量 () kcal	
食事チェック	○食事の指示カロリーが守れた (はい・いいえ)	運動チェック	○有酸素運動は十分できましたか (はい・いいえ)
	○間食をしなかった (はい・いいえ)		(内容)
	○甘い飲み物は飲まなかった (はい・いいえ)		○筋力運動は十分できましたか (はい・いいえ)
	○アルコールは飲まなかった (はい・いいえ)		(内容)
	○野菜はしっかり食べた (はい・いいえ)		○ストレッチは十分できましたか (はい・いいえ)
			(内容)
メモ			
平成 年 月 日 ()		体調 (悪い・やや悪い・ふつう・まあまあ良い・良い)	
記録	体重 () kg	歩数 () 歩	
	総消費カロリー () kcal	運動量 () kcal	
食事チェック	○食事の指示カロリーが守れた (はい・いいえ)	運動チェック	○有酸素運動は十分できましたか (はい・いいえ)
	○間食をしなかった (はい・いいえ)		(内容)
	○甘い飲み物は飲まなかった (はい・いいえ)		○筋力運動は十分できましたか (はい・いいえ)
	○アルコールは飲まなかった (はい・いいえ)		(内容)
	○野菜はしっかり食べた (はい・いいえ)		○ストレッチは十分できましたか (はい・いいえ)
			(内容)
メモ			
今週の感想及び反省	食生活面		運動面
備考			

g1. 教室の個人記録

（ねらい）

- ・参加者一人ひとりの健康状態・生活習慣・個人目標・支援目標等を記録して、支援方針の整理・確認に活用する。

（対象者）

参加者全員

（使用のタイミング）

- ・教室参加時の健康チェックで記録する（毎回）。
- ・ケース検討に活用する。
- ・個別相談に活用する。

（内容・利用方法）

- ・参加者一人ひとりの健康状態や個別支援状況、生活習慣の振り返り、肥満や高脂血症の原因、生活習慣の改善目標及び支援目標を記録し、個別相談やケース検討会での基礎資料として活用する。

（出典）

- ・雲仙市（旧小浜町）作成

g1. 教室の個人記録

個人相談記録

世帯番号	氏名	(男・女)	生年月日	年 月 日(歳)
住 所	電話番号	職 業		
BMI指数	生活強度	指示カロリー	Kcal	
注 意 事 項			自 覚 症 状	
連 絡 主 治 医 か ら の			既 往 症	
運 動 習 慣	有 無 週 回 (それはどんな運動ですか?)			
調 査 結 果	医学所見 食事調査 生活習慣			
個 人 目 標				
支 援 目 標				

個人記録

氏名（ ）

回数	月日	曜日	血圧	体重 【体脂肪率】 (BMI指数)	体調 自覚症状	相談内容他	記録者
				【 】 ()	よい・ふつう・わるい		
				【 】 ()	よい・ふつう・わるい		
				【 】 ()	よい・ふつう・わるい		
				【 】 ()	よい・ふつう・わるい		
				【 】 ()	よい・ふつう・わるい		
				【 】 ()	よい・ふつう・わるい		
				【 】 ()	よい・ふつう・わるい		
				【 】 ()	よい・ふつう・わるい		
				【 】 ()	よい・ふつう・わるい		
				【 】 ()	よい・ふつう・わるい		
				【 】 ()	よい・ふつう・わるい		
				【 】 ()	よい・ふつう・わるい		
				【 】 ()	よい・ふつう・わるい		
				【 】 ()	よい・ふつう・わるい		

g2. 個別相談内容

(ねらい)

個別支援の記録として、支援方針の整理・確認や支援内容の振り返りに活用する。

(対象者)

参加者全員

(使用のタイミング)

- ・フォローアップ期の個別相談に活用する。
- ・ケース検討に活用する。

(内容・利用方法)

- ・個別相談やグループワークで確認した参加者一人ひとりの健康状態や生活習慣の状況を記録する。
- ・記録の確認により、参加者一人ひとりの自己実践状況における情報を支援スタッフが共有し、支援方針の整理・確認や支援内容の振り返りに活用する。

(出典)

- ・雲仙市（旧小浜町）作成

g2. 個別相談内容

個別相談内容

平成 年 月 日 氏名		面接者	
血圧		体重	体脂肪 BMI指数
本日の体調 ----- ----- ----- ----- よい ふつう わるい			
相 経 談 過 内 及 容 び			
支 援 内 容			
備 考			

平成 年 月 日 氏名		面接者	
血圧		体重	体脂肪 BMI指数
本日の体調 ----- ----- ----- ----- よい ふつう わるい			
相 経 談 過 内 及 容 び			
支 援 内 容			
備 考			