

東山の歩こう会

月・水・金 夜8時～(40分)



活動 3 ハイキング

がんばる支援員！番外編
～国北ウォーキング&ハイキング～

⑥ 評 価

地域介入（健康支援員養成による地域介入）

- 評価時点 ベースライン、1年後、2年後、3年後
- 評価項目 健康習慣指数、BMI、高血圧・高脂血症・糖尿病治療の有無、医療費

⑦工夫と効果

地域介入(健康支援員育成)

～プログラムの特徴～

地区ごとに健康支援員を育成する。

- 研修会は、1年目8回、2年目6回、3年目6回
特別講演会(自治会長・各期健康支援員合同)
先進地視察研修(各期健康支援員合同)
委嘱状交付、記念品、登録証発行
- 体験型、行動科学に基づくツールの導入
- 担当制による地域活動支援
- 健康支援員主導型のプランニング
- 指導でなく支援・調整が基本姿勢
- グループ単位の実践報告やワークによるグループ員の実践度アップと成長

健康支援員が、地区に即した健康支援プログラムを企画し実施する。

⑧今後の課題

地域介入(健康支援員事業)

- 健康支援員活動のPRと拡大
- 地域の特性に応じたプログラムの企画・実践・評価から継続実践への支援
- 関係団体との協力体制の確立
- 自治会内での位置づけの明確化
(活動実績の積み上げ)
- 健康支援員相互の連携
- 地域活動への支援から自立に向けたアプローチ(町民主導型活動)

⑨個別健康支援プログラム 普及に向けて

- 効果が大きいたーゲット層の絞り込み(対象者選定、ハイリスク層のうち、まずはやる気のある方から、次に無関心層に広げる)
- 地区の実情に合わせて年代別グループ制・小地区制
- スタッフの資質向上(スーパーバイザーの存在と研修会の実施、困難ケースへの対応)
- 効果の評価(個別指標・地区別指標・医療費分析)
- 関係機関との連携(医師会、かかりつけ医との連絡・服薬・運動留意事項の確認、効果のフィードバック、健康づくりグループへの紹介)
- 健康づくり施策との体系化
- 修了生の役割の明確化(定期的フォロー、波及効果)

参考・引用文献

- 坂根直樹(著):「3日坊主のあなたもできるゆっくり
確実ダイエット」
診断と治療社.2004年
- 厚生労働省保険局国民健康保険課:「個別健康
支援プログラム実施マニュアル ver.1」 国民健
康保険中央会.2005年
- 富永典子ほか:「肥満研究」Vol.10No.3.2004年