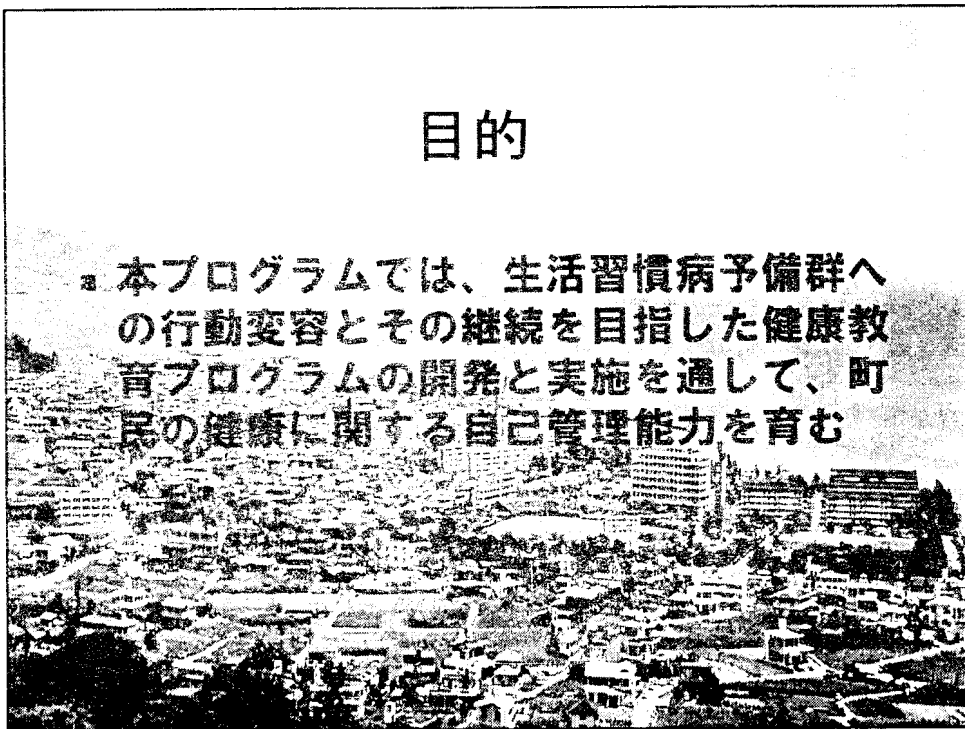




目的

- 本プログラムでは、生活習慣病予備群への行動変容とその継続を目指した健康教育プログラムの開発と実施を通して、町民の健康に関する自己管理能力を育む



目標

- プロジェクト下のねらい
 - 住民が、自分で自分の身体や生活習慣の実態をつかみ、栄養や運動に関して学習するとともに、個々人に合わせた目標を設定し、実践していくことを支援する
- 他の事業との関連
 - ↓ 佐敷スポーツクラブ（健康型スポーツクラブ）との連携がなされる
 - ↓ 食生活推進員との連携につながる
 - ↓ 地域ぐるみの健康づくり△とつながる

個別健康支援プログラムの種類と特徴

- 個別健康支援プログラムの名称
 - ちゃ〜シュガ〜？健康づくりプログラム
- 教室コース（介入群）
 - 栄養・運動を中心とした全13回の集団健康教育
 - 週1回 約3か月間
 - 日中コース } 1期(6月開始)と2期(10月開始)の
 - 夜間コース } 対象者
 - モニターコース(対象者)

体重・体脂肪計を無料提供し、毎日体重の記録を指導する。