

国保ヘルスアップモデル事業
- 指定市町村概況票 -

1. 概況(平成16年4月1日現在)

総人口		36,080 人	国保被保険者数		14,206 人
	(うち40～64歳人口)	12,617 人		(うち40～64歳)	4,128 人
	(うち65歳以上人口)	9,783 人		(うち65歳以上)	4,100 人
	(うち75歳以上人口)	4,697 人		(うち75歳以上)	3,335 人

2. 市町村の健康に関する対応

	部署名	スタッフ状況(上段:常勤、下段:非常勤)			
		事務職員	保健師	栄養士	その他
関係機関 スタッフ状況	国民健康保険関連部署 (健康課 国保年金グループ)	2人	0人	0人	4人
		0人	0人	0人	3人
	健康づくり部署 (健康課 健康推進グループ)	1人	7人 (内2名は 育児休暇 中)	1人	人
		1人	0人	2人	3人
	その他 (企画情報課)	2人	人	人	人
人		人	人	人	
現在実施 しているヘル スアップモデ ル事業以外 の健康づくり に関する保健 事業	<ul style="list-style-type: none"> ・人間ドック、基本健診 ・健診後結果説明会及び事後指導訪問事業 ・転ばぬ先の杖教室(転倒予防教室) ・介護教室 ・機能訓練B型 ・各地区老人会、婦人会等での健康相談・健康教育 ・各種母子保健事業 <p style="text-align: center;">等</p>				
市町村内の 健康増進のた めの資源状況	<p>あり・なし (ありの場合は施設名を記入してください)</p> <p style="text-align: center;">ほっと館</p>				
健康増進計 画の 策定時期	平成16年 3月				

3. 市町村の健康状況と課題		
基本健診	1) 受診者数 (平成 15 年度 実績)	対象者数: 9,754 人(うち国保被保険者数: 3,901 人) 受診者数: 4,238 人(うち国保被保険者数: 1,695 人)
	2) 基本健診 からみた課題	受診者のうち異常なし 7.8%、要指導・要観察 32.1%、要医療 60.0%である。新規要医療は 3.0%であり、平成 14 年度のそれは 3.2%であり変化はない。高血圧での異常なしは 67.7%、要医療は 7.9%。高脂血症での異常なしは 50.5%、要医療は 12.3%。糖尿病検査での異常なしは 64.5%、要医療は 9.4%。肥満では、BMI での異常なしは 69.8%、肥満は 24.9%。体脂肪率での異常なしは 47.7%、肥満は 33.5%。問診では「生活習慣の改善に興味があるが長続きしない」や「できない」も多く、検査値からと問診から生活習慣病の予備軍及び生活習慣病の者は多く、生活習慣の改善が必要な者が多いと考えられる。
医療分析 からみた課題	臼杵市国保レセプト状況から見る1人あたりの費用額では、入院についてみると循環器系疾患で医療費が高くなっており、入院外については高血圧系疾患が高くなっている。総費用額から見ると悪性新生物、脳血管疾患、高血圧性疾患が多く、骨折や歯の疾病も高額である。介護保険の認定原因でも脳血管疾患と痴呆が多くを占めている。また、介護認定されると介護度も悪化する現状がある。問診による医療費の平均は 60・70 代では約 7 万円であり、自己希望による薬剤購入費の平均は 60・70 代では 12,000 円であり、栄養ドリンクや健康補助食品を健康のため使用している人は 70%であり、1 人あたりの費用は年間約 53,000 円である。薬や補助食品に頼るばかりでなく、自らの健康づくりへの行動により適正な医療費とすることが必要といえる。	
健康増進計画等にかかる実態調査からみた課題	平成 10 年度に 8 本の尺度で測定できる生涯現役度を作成していたが、平成 15 年の調査結果を見ると健康維持力が 70 才代男性 62.2%、70 才代女性 56.7%、30 才代女性 32.0%である。全く歩かない割合は 36.2%であり、20・30 才代では 53.3%である。「健康である」「まあ健康である」と答えた者は全体で 74%、20・30 才代では 84.9%、60・70 才代では 64.5%である。50 才を境に自覚症状が増え、健康への自信がなくなる傾向にあり、その状態になると生活習慣に気を付け始めるようになってきている。健康学習会への参加意向では「日時が合えば参加したい」が 44.0%、「健康なので必要ない」は 1.8%、「全く興味ない」は 6.1%である。壮年期からの健康意識や健康づくりへの取り組みが必要といえ、興味はあるが実行できない人へ働きかける方法の検討が更に必要であるといえる。	
その他	臼杵市民 20 歳から 79 歳を対象に大規模調査を実施し、臼杵市の健康度を数値として客観的に示すこととした。健康意識や生活行動を数値で示し評価していくために、市民生活の将来像を描き、その実現を示す問診項目と AOA1 表から 102 項目を用意。更に生理的指標 5 項目を加えたプリテストを実施し、分析軸ごとに 2 分割し反応を集計分析。34 からなる尺度を構成。臼杵市では、信頼性・妥当性の高い生涯現役度や健康度の測定項目が作成できたため、今後、保健事業展開によりこの生涯現役度と健康度がいかに変化・改善していくかを見ながら事業評価していく予定である。臼杵市の方針である「生涯現役のまちづくり」及び、健康課が目指す「健康長寿でヘルスアップ」の目的は全く同じであるため、保健事業の効果は市総合計画の達成度に大きく影響するものという認識を持っている。	
全体的な健康課題	臼杵市民生活将来像は、「自分の体を知って、自ら進んで健康寿命が延びる生活を無理なく、笑顔で、はつらつと、分かち合いながら送る」である。 青年・壮年期の生活将来像は、「今の体の状態を知り、自分の体を自分で守る行動と意識を持ち、潤いがあり、メリハリのある生活を、アンテナを高くして、家族・友人・地域(職場を含む)と分かち合いながら、ゆとりを持って送る」である。 高齢期の生活将来像は、「体を動かし、頭を使い、正しい情報を選び、できることは自分でする生活をほのぼのと四季の移り変わりを肌で感じ、その“時”を楽しみながら共に送る」である。 この将来像実現のため、現状値を把握し、数値目標を明確に示した。保健事業のみでなく関係機関と連携をとりながら事業展開していく必要がある。	

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成 15 年度実績報告調書 A 票—

1. 回答者	
氏名	大分県 臼杵市 口石 愛
所属	市民生活部 健康課
連絡先	TEL(0972-63-1111) FAX(0972-64-0114)
	E-mail(kuchiish@city.usuki.oita.jp)

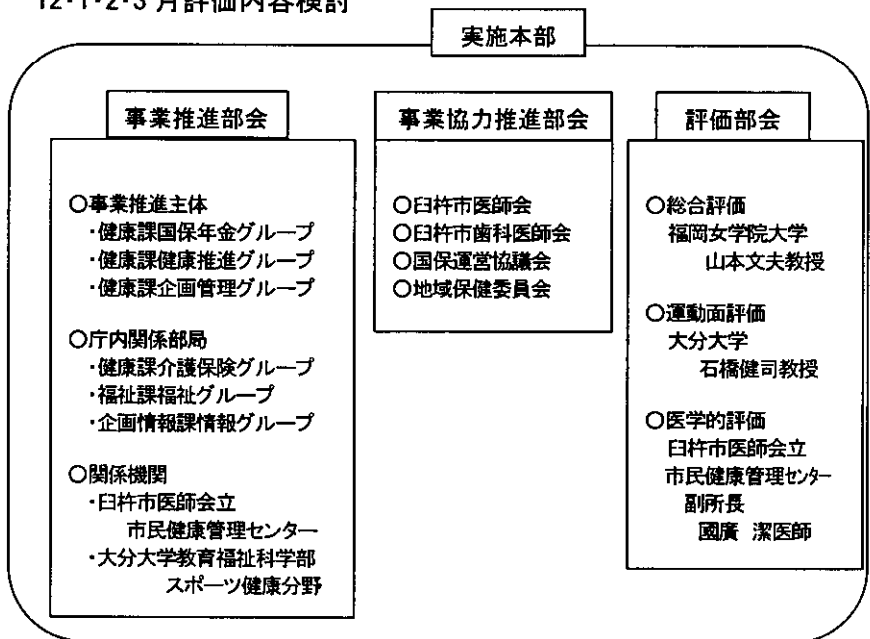
2. モデル事業の実施概要	
対象とする生活習慣病名	高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満症、高尿酸血症
対象とする生活習慣	栄養・食生活、運動(主にウォーキング)、睡眠、生活リズム、歯、リラックス
個別健康支援プログラムの種類	<ul style="list-style-type: none"> ① 教室型・栄養コース(H15.5 スタート) ② 教室型・運動コース(H15.5 スタート)(H15.6 スタート) ③ 教室型・ミックスコース(H15.5 スタート) (H15.7 スタート) ④ 訪問コース(H15.7 スタート) ⑤ 通信教育型・郵便コース(H15.7 スタート)

3. 事業実施体制

実施主体

事業実施本部

- ・事業推進部会内での会議
介入前準備期(H15年4月3回)・介入中(月2回)など、その都度集まり事業がスムーズに遂行されるよう、又役割分担等の打ち合わせを行い、事業終了時に振り返り・次回への修正事項等を検討
- ・事業協力推進部会と事業推進部会
年3回(H15年4月・9月・H16年3月)に実施。
4月は事業概要計画についての説明及び意見集約
9月・3月は事業遂行状況の報告及び意見提案等の集約
- ・評価部会
4・5月評価及び問診内容の検討、問診票・検査内容等の決定
7月事業推進状況の報告及び評価基準等について検討
10月対照群の検討、
12・1・2・3月評価内容検討



実務者会議

事業実施を外部委託するのではなく、臼杵市健康課健康推進グループで、保健事業として実施。教室開催当初は臼杵市医師会立市民健康管理センター運動トレーナーの人材派遣を受けたが、その後自分達の手で実施できる体制と知識技術の習得が得られたため、自前で事業を実施。
実施にあたっては、以下の打ち合わせ表により実施前後に打ち合わせと改善点などの検討を行いながら実施。

5月スタート実施
テーマ 自身の健康チェック

開催日時	会場	出席者	企画委員	運営委員	講師
5/10	健康推進室	健康推進室長、健康推進グループ長、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員	健康推進室長、健康推進グループ長、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員	健康推進室長、健康推進グループ長、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員	健康推進室長、健康推進グループ長、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員
5/11	健康推進室	健康推進室長、健康推進グループ長、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員	健康推進室長、健康推進グループ長、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員	健康推進室長、健康推進グループ長、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員	健康推進室長、健康推進グループ長、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員
5/12	健康推進室	健康推進室長、健康推進グループ長、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員	健康推進室長、健康推進グループ長、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員	健康推進室長、健康推進グループ長、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員	健康推進室長、健康推進グループ長、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員
5/13	健康推進室	健康推進室長、健康推進グループ長、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員	健康推進室長、健康推進グループ長、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員	健康推進室長、健康推進グループ長、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員	健康推進室長、健康推進グループ長、健康推進グループ員、健康推進グループ員、健康推進グループ員

	プログラムの実施に関わっている委託機関と委託内容	委託機関名	委託内容
		臼杵市医師会立市民健康管理センター	検査
	(株)OEC	健康管理評価システム開発	
評価主体	福岡女学院大学 山本 文夫教授 (心理学・社会学面)・・・総合評価 大分大学 石橋 健司教授 (運動面) 臼杵市医師会立市民健康管理センター副所長 國廣 潔医師 (医学面)		

<p>4. モデル事業実施にあたって実施を開始した保健事業</p> <p>高齢者のための健康教室 (転ばぬ先の杖教室) ・母子のための健康づくり教室 (ヘルスアップママクラブ)(すくすく子育て応援団) ※ヘルスアップ教室修了生の中から、自分の健康づくりと生きがいをづくり、地域の健康づくりに関心を持ってもらい、健康づくりへの実践を継続するため上記教室開催のボランティア登録制度を設立</p>

5. 医療費分析の実施状況	
医療費分析の実施の有無※実施:○、実施せず:×	○
集計対象予定期間	①臼杵市国保加入者について…介入前1ヵ年、介入年、介入後2ヵ年 ②ヘルスアップ教室生について…介入前1ヵ年、介入年、介入後2ヵ年 ③臼杵市民無作為抽出法にて調査(20~79才約2,000人)…介入年
集計対象	
集計内容	① 入院、入院外別の受療率、1人あたり医療費、1日あたり医療費、疾病分類 ②③ 月あたり医療費、自己の希望による薬剤費、栄養ドリンク及び健康補助食品にかかる月額
集計単位	①…市全体 ②③…プログラムごと
集計実施状況	H14.5、H15.5診療分については、国保連合会から市全体の疾病ごとの医療費を出してもらい集計。 介入群・対照群ごとに医療費、自己希望による薬剤費、栄養ドリンク及び健康補助食品にかかる月額を集計。

国保ヘルスアップモデル事業
 -平成 15 年度実績報告調書 B 票(教室栄養)-

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施期間	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	15年 5月 ～ 15年 7月	3ヶ月	8回
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	15年 8月 ～ 15年 10月	3ヶ月	2回
	合計	15年 5月 ～ 15年 10月	6ヶ月	10回
プログラム終了後のフォローアップ期間 ※プログラム終了後に、効果の継続性の確認や効果測定のために介入群と接触した場合		15年 11月 ～ 16年 3月	5ヶ月	5回
対象とする生活習慣病名	高血圧症、高脂血症、肥満症、糖尿病、高尿酸血症			
対象年齢層	35歳 ～ 75歳			

<p>個別健康支援プログラムの 特徴</p> <p>※このプログラムを企画した意図やねらい、プログラムの新規性や独自性</p>	<p>①臼杵市健康度を作成するため、臼杵市民 20 歳～79 歳約 2000 人を対象に大規模調査を実施</p> <p>②教室内容や問診票、資料はすべて手作りとし、今までの保健師活動や市民の要望、臼杵市民生活将来像から組み立てた。(ブレイクスルー思考にて)</p> <p>③自分の生活習慣を見直すきっかけの場とするため、日常生活状態の問診内容のフォーマットを作成し、知識チェックや試食チェックなども実施。わかっているつもりの部分としっかり身につけている部分を体験を通じて気づくアプローチの場とする。意識と現実の違いが明確になるように実施</p> <p>④検査データや健康意識チェックなどにより、自分の体の状態を理解する場とし、その結果から自分の生活習慣改善への目標を立てることができる。自分の生活を見つめ、自分の目標を立て、実践し、その状況などを同じ病態をもつグループ員に報告し、意識を高める</p> <p>⑤目標実践状況を報告したあと、記入用紙を提出し、教室時間内に担当保健師がコメントを書き、応援している内容を伝えている。担当保健師の似顔絵入りの印鑑も作成し、目標達成度の自己採点ごとに顔とコメントが変わり、楽しみながら実践を継続していく手段としている</p> <p>⑥生活習慣病及び生活習慣病予防改善のための正しい知識を得るだけでなく、栄養指導を通じて、栄養・運動・生活リズム等の行動変容を図るため楽しく体験できる場とし、教室開催回数は開催1ヶ月間は意識付けの期間とし週1回、実践を身につける期間として2ヶ月目から3ヶ月は2週に1回、自律へ導く期間として6週に1度を2回の全6ヶ月間のプログラムとする。個別指導と集団指導を取り入れて展開している。</p> <p>⑦教室内容やスタッフ間の共通認識を作るため、教室の流れ図をきょうちあわせを行い、指導マニュアルやテキストも作成</p> <p>⑧教室内容の評価について、評価の先生に頼るだけでなく、自分達で変化グラフをつくり、教室生にわかりやすく、また意識付けになるように示している</p> <p>⑨同じ健康状態や健康意識、生活習慣の仲間と一緒に楽しく健康づくりに取り組み、互いに励ましあう仲間作りの場とする</p> <p>⑩自分の健康づくり、家族の健康づくり、地域の健康づくりへと考えることができ、地区組織づくりへとつなげることができる仕組みを提供している</p> <p>⑪生活習慣病予防という考えから疾病病態別教室とはせず、ひとつのクラスの中のグループ分けを病態別とし、個別指導も取り入れている</p>
---	--

2. 介入群と対照群の設定状況								
介入群	参加者の性別、年齢		40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
		男性	0人	0人	0人	0人	0人	0人
		女性	0人	1人	5人	13人	3人	22人
		計	0人	1人	5人	13人	3人	22人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (18)人 政府管掌健康保険加入者数 (4)人 組合管掌健康保険加入者数 (0)人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (0)人 その他 (0)人						
	選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	①前年度基本健診及び人間ドック受診者で、血圧・総コレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪・空腹時血糖・HbA1C・BMI・尿酸値で、要指導以上の判定となったもの (BMI \geq 25、最高血圧 \geq 140、最低血圧 \geq 90、中性脂肪 \geq 150、LDL \geq 140、HDL $<$ 35、総コレ \geq 220、空腹時血糖 \geq 110、随時血糖 \geq 140、HbA1c \geq 5.5、尿酸男性 \geq 7.9・女性 \geq 6.1)・・・12名(内①のみ0名) ②平成13年度までに健康教室を受講した者・・・7名(内②のみ0名) ③食生活推進協議会員の者で希望するもの・・・15名(内③のみ10名) ④希望者・・・0名						
	グループ分けの状況(有無・方法) ※同一プログラム参加者の中でのグループ分けの有無と方法	・グループ分け:有 ・方法:病態別						
	ドロップアウト防止のための対策 ※参加者の参加が継続されるために特に工夫したこと	・教室開催時にモデル事業であることを説明し、全日程に参加するよう説明した ・教室参加不可能な場合、もしくは急用や病気などの時は他のコースの集団指導を受講するか、個別に補講するなど行った						
	対照群	調査実施者の性別、年齢		40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
男性			242人	142人	221人	196人	169人	970人
女性			248人	173人	271人	245人	192人	1129人
計			490人	315人	492人	441人	361人	2099人
参加者の性別、年齢			40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
		男性	0人	0人	0人	7人	12人	19人
		女性	2人	4人	24人	36人	17人	83人
		計	2人	4人	24人	43人	29人	102人
参加者の健康保険加入状況		国民健康保険加入者数 (76)人 政府管掌健康保険加入者数 (20)人 組合管掌健康保険加入者数 (6)人						
脱落者数		転居・死亡・発病(0)人 その他 (0)人						
選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	・ 教室開催時期と同じ時期に人間ドック受診者のうち、教室受講者と同様の性、年代をマッチさせた ・ 健康意識等に関しては、市民対象大規模調査を実施							

3. 個別健康支援プログラムの具体的内容(続き)									
プログラムの 内容・方法	実施方法	実施方法		実施回数 ※実施回数 を記入	内容※実施した内容に○				
					運動	食事	その他		
		講義(情報提供)				10回		○	○
		面接指導				10回		○	○
		通信指導	手紙・電話			回			
			メール等 IT			回			
		実技指導				3回		○	○
		グループワーク				10回		○	○
		個人メニュー作成 ※プログラムの中で参加者個人個人に対しての目標設定等				/	○	○	○
		食事診断				10回		○	
体力測定				3回	○				
				回					
自己管理表 の使用状況 ※自宅等における 生活習慣の自己管理 を促すために使用 した記録表等のこと	自己管理内容		管理表等の 使用の有無 ※使用:○ 使用せず:×		指導者による確認状況 ※毎回確認:◎ 時々確認:○ 確認せず:×				
	体重		○		◎				
	歩数		○		◎				
	食事内容		○		◎				
	体脂肪		○		◎				
	血圧		○		◎				
	目標達成度(自己評価点数)		○		◎				
	生活リズム		○		◎				

4. 対照群に対して行った保健事業				
対照群に対して 行った保健事業	内容 ※あてはまるもの すべてに○	特になし(情報提供のみ)		○
		結果説明会		
		他の保健事業利用の紹介		
		その他()		

5. 個別健康支援プログラムの効果と課題	
<p>評価指標以外でみられた効果</p> <p>※評価指標上の効果としては現れていないが、それ以外にプログラムの効果としてみられたもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本事業を取り組む前の教室では、対象者へ呼び出しはがきを出し受講勧奨しても、勧奨の1～2割の出席数であったが、今回実施した本事業の教室参加者は、教室参加したものの口コミで教室の評判が広がり、市の呼びかけなしで、教室参加者が多数集まり、次の教室を開催することとなった。 ・教室での効果をグラフで表し、誰もが効果を認識できるように工夫したり、教室参加者が「今回の教室は違う」「今回の教室は良い」「保健婦さんは一生懸命で大変」などの声により、市保健師1名が新規採用となった。(臼杵市は隣町とH17年1月1日合併予定である) ・市内あちこちで歩く人が増えてきた(歩数計の効果と思われるが、信号機でとまっても足ふみしている人が増えている) ・ほっと館利用者が増えた ・教室参加者が参加回数が増えるほど化粧をしたり、おしゃれを楽しむようになり生き生きと笑顔で参加するようになっている。 ・他保健事業のボランティア登録制度を作り上げるに至った。 ・指導内容の統一を図るためにも、参加者に様々な情報に惑わされないように指導用のテキストを作成した。イラストなどすべて手作りにしたためスタッフも使いやすく、スタッフの似顔絵入りもあり、参加者に好評で喜ばれている。 ・たんぱく質と脂質、炭水化物の取り方が適量になった人が多い。
<p>問題点や課題</p> <p>※プログラムの実施にあたって問題点として把握されたこと、これからの課題として捉えられたこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・教室参加希望者が多く、希望に沿うように教室数を増やしたが、業務日程がいっぱいになった。 ・教室参加者が多く、保健師が対象者の顔と名前とコースが一致しにくくなってきた ・ミックスコースを希望する人が多く、栄養コースを希望する人が少なかった

個別支援プログラムの具体的内容(教室型栄養コース)

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ(人数)	内容(教室型栄養コース)	所要時間	会場
1回目 (3時間)	1日目	(内部) 保健師(5) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2) 運動トレーナー (3) (外部) 臨床検査技師(4) 保健師(1) 運動トレーナー (1)	<ul style="list-style-type: none"> ・受付 健康度指標アンケートの回収(事前記入) ・検査、測定(血圧測定) ・検査、測定(体重・体脂肪) ・検査、測定(血液検査) ・検査、測定(尿検査) ・検査、測定(骨密度検査) ・健康度測定問診票の記入(聞き取り) ・検査、測定(エルゴメーターによる体力測定) ・開級式 (課長あいさつ・教室の目的・について・スタッフ紹介) ・生活習慣チェック (現在実行できている生活習慣を自分で確認) ・グループワーク(グループ毎に参加者自己紹介) ・知識チェック (生活習慣病や栄養についての教室生の理解度を把握し、 教室内容に反映するために実施) ・グループワーク(次回までの目標決めと宣言) 	<ul style="list-style-type: none"> 60分 15分 5分 15分 10分 15分 	ほっと館
2回目 (2時間40分)	1週目	(内部) 保健師(5) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2)	<ul style="list-style-type: none"> ・受付 (万歩計データの取り込み) 問診(自覚症状・前日の生活リズムについて) ・オリエンテーション(今日の日程について) ・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換) ・講話「検査結果で知る自分のからだ」 講話内容: 体のしくみを入れながら血液検査結果 の見方、マルチプルリスクファクターと は何かを説明。 ・講話「食事と肥満・血圧について」 講話内容 食べ過ぎと肥満、血圧の関係 塩分と血圧の関係 ・講話「食事の栄養バランスについて」 講話内容: ①食べ物信号赤・黄・緑について ・講話「あなたの舌は薄味さん？」 講話内容 みそ汁の飲み比べをし自分の舌は薄味 かどうか確認する ・万歩計結果の見方 個人結果を返し、グラフの見方、しっかり歩等 について説明 ・グループワーク(次回までの目標決めと宣言) 	<ul style="list-style-type: none"> 10分 10分 15分 20分 35分 15分 30分 10分 15分 	ほっと館
3回目 (2時間35分)	2週目	(内部) 保健師(5) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2)	<ul style="list-style-type: none"> ・受付 (万歩計データの取り込み) ・問診(自覚症状・前日の生活リズムについて) ・試食チェック いつも食べている肉じゃがの味付けと1食の量、ご はんの量、野菜・果物の量、使用するドレッシング の量などを実際を選んでもらう ・オリエンテーション(今日の日程について) ・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換) ・講話「栄養の基礎学習」 講話内容①食事記録の説明 ②食べ物信号赤・黄・緑の再確認 ③1日に食べられる基本の量 ④試食チェックの結果について ・講話「糖尿病について」 講話内容 食事と糖尿病について ・講話「聞いてびっくりお菓子里に含まれる砂糖の量」 講話内容 普段何気なく口にしている甘いものに 含まれる砂糖の量を知る ・グループワーク(次回までの目標決めと宣言) 	<ul style="list-style-type: none"> 10分 15分 10分 15分 60分 20分 10分 15分 	ほっと館

個別支援プログラムの具体的内容(教室型栄養コース)

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ(人数)	内容(教室型栄養コース)	所要時間	会場
4回目 (2時間30分)	3週目	(内部) 保健師(5) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2)	・受付 (万歩計データの取り込み)	10分	ほっと館
			・問診(自覚症状・前日の生活リズムについて)	10分	
			・オリエンテーション(今日の日程について)	10分	
			・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換)	15分	
			・食事記録の記入について 食事記録の書き方についてもう一度説明	20分	
			・講話「摂取エネルギーについて」 講話内容: 1日に必要なエネルギー量(単位)を自分で計算し、表1~6を3食に振り分ける。	45分	
			・講話「高脂血症について」 講話内容: 高脂血症の原因、食事との関係について	25分	
			・講話「上手にとろう食物繊維」 講話内容 食物繊維の種類 上手な取り方	10分	
5回目 (2時間55分)	5週目	(内部) 保健師(5) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2)	・受付 (万歩計データの取り込み)	10分	ほっと館
			・問診(自覚症状・前日の生活リズムについて)	10分	
			・オリエンテーション(今日の日程について)	10分	
			・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換)	15分	
			・講話「有酸素運動(ウォーキング)の効果」 講話内容: 有酸素運動の必要性、ウォーキングの効果・姿勢・歩き方、水分補給等について	15分	
			・講話「骨粗鬆症について」 講話内容 カルシウムの必要性 女性と骨粗鬆症の関係について	20分	
			・講話「実際に計ってみよう」 講話内容: 1単位の復習 食品1単位の量をはかり確認する	90分	
			・グループワーク(次回までの目標決めと宣言)	15分	
6回目 (2時間30分)	4週目	(内部) 保健師(5) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2) (外部) ヘルスマイト(3)	・受付 (血圧体重体脂肪測定。万歩計データの取り込み)	10分	ほっと館
			・問診(自覚症状・前日の生活リズムについて)	10分	
			・オリエンテーション(今日の日程について)	10分	
			・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換)	15分	
			・講話「前回の振り返りと献立の立て方」 講話内容: 前回の計量実習の復習と押さえをかねて 献立の立て方の考え方を説明	40分	
			・栄養バイキング 前回の振り返りをし、バイキングのメニューから自分の食べるものを選んで必要量をこえていないかチェックする。	60分	
			・試食	15分	
			・グループワーク(次回までの目標決めと宣言)	15分	
7回目 (2時間30分)	6週目	(内部) 保健師(6) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2)	・受付 (血圧体重体脂肪測定。万歩計データの取り込み)	10分	ほっと館
			問診(自覚症状・前日の生活リズムについて)	10分	
			・オリエンテーション(今日の日程について)	10分	
			・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換)	15分	
			・講話「脳卒中・心臓病予防について」 講話内容 肥満との関連性につて	25分	
			・食生活を振り返ろう 1日に食べてよい量、バランスについてこれまでの 食事記録票から見直し、実行できていることや改 善点を見つけよう。	35分	
			・交換表を作ろう 食品カードを使って自分だけの食品交換表を作る	40分	
			・グループワーク(次回までの目標決めと宣言)	15分	

個別支援プログラムの具体的内容(教室型栄養コース)

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ(人数)	内容(教室型栄養コース)	所要時間	会場	
8回目 (2時間30分)	8週目	(内部) 保健師(6) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2) 運動トレーナー (3) (外部) 臨床検査技師(4) 保健師(1)	・受付 健康度指標アンケートの回収(事前記入)	} 60分	ほっと館	
			・検査、測定(血圧測定)			
			・検査、測定(体重・体脂肪)			
			・検査、測定(血液検査)			
			・検査、測定(尿検査)			
			・検査、測定(骨密度検査)			
			・健康度測定問診票の記入(聞き取り)			
			・教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入			
			・生活習慣チェック (現在実行できている生活習慣を自分で確認)			5分
			・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換)			10分
・検査、測定(高齢者体力測定)	40分					
・筋力アップメニュー、ストレッチの実践(ハーフ)	20分					
・グループワーク(次回までの目標決めと宣言)	15分					
9回目 (2時間30分)	13週目	(内部) 保健師(6) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2) 運動トレーナー (3)	・受付 (血圧体重体脂肪測定、万歩計データの取り込み)	10分	ほっと館	
			・問診(自覚症状・前日の生活リズムについて)	} 40分		
			・オリエンテーション(今日の日程について)			10分
			・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換・ 連絡網の順番決め)			15分
			・講話「血液検査結果、体力測定結果説明」 講話内容: 個々人の血液検査や体力測定の変化と 教室生全体の血液検査や体力測定の変 化について			30分
			・栄養のおさらい ①赤黄緑の確認 (減らしてしまいがちなご飯の量や、食べ過ぎて しまう蛋白質・果物の量の確認) ②いますぐ出来る簡単メニューの紹介・試食			30分
			・筋力アップメニュー、ストレッチの実践			} 40分
			・連絡網用写真撮影			
			・グループワーク(次回までの目標決めと宣言)			15分
			10回目 (3時間)			18週目
・検査、測定(血圧測定)						
・検査、測定(体重・体脂肪)						
・検査、測定(血液検査)						
・検査、測定(尿検査)						
・検査、測定(骨密度検査)						
・健康度測定問診票の記入(聞き取り)						
・検査、測定(エルゴメーターによる体力測定)						
・生活習慣チェック (現在実行できている生活習慣を自分で確認)	5分					
・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換)	15分					
・知識チェック (生活習慣病や栄養についての教室生の理解度を把握する)	10分					
・検査、測定(高齢者体力測定)	40分					
・筋力アップメニュー、ストレッチの実践	20分					
・閉級式 (課長あいさつ・今後の相談について・連絡網について)	15分					
・グループワーク(次回までの目標決めと宣言)	15分					