

広島県加計町国保ヘルスアップモデル事業 “運動で生活習慣病を予防しよう”概略(壮年層)			
目 標	運動指導及び健康教室を中心とした運動講座によって以下の目的を達成する。 ① 生活習慣病の発生を予防すること（生活習慣病の1次予防→健康寿命の延伸） ② 生活習慣病による医療費を抑制する。		
直接目標 上記の達成が可能 なことを、以下の指 標が改善すること で証明する。	① 健康度指標 ② 健診成績 ③ 医療費		
比較 統計学的に有意に改善 すること	① 介入群における介入前後の比較 ② 介入群と非介入群（対象群）との比較		
名 称	いきいきライフセミナー(壮年層)		
年 度	2002(平成14)年度	2003(平成15)年度	2004(平成16)年度
設定目標	① 運動習慣者になろう ② 筋肉増やして生活習慣病の予 防と改善を目指そう ③ 楽しく運動、仲間を作ろう	① 運動習慣者になろう ② 筋肉増やして生活習慣病の予防 と改善を目指そう ③ <u>ウォーキングマップ作成技術を 養おう</u> ④ <u>自己の健康管理能力を養おう!</u> ⑤ <u>自分たちでウォーキング大会、健 康づくり講演会をしよう</u>	① 生活習慣病を吹き飛ばそう ② 仲間とともに受身の健康づくりから <u>積み上げの健康づくりへ(イベント への積極的な参画)</u> ③ <u>ウォーキングリーダーの育成</u> ④ <u>加計町ウォーキングマップ(冊子)の 作成</u> ⑤ <u>合併町村にもウォーキングの普及 を!!健康づくりの発信</u> ⑥ <u>運動を切り口に町の健康計画を策定 しよう!!</u>
実施対象者	平成14年度健診結果で ・ 血圧値 ・ 総コレステロール値 ・ 中性脂肪値 ・ 空腹時血糖値 ・ HBA1C値 ・ 肥満度(BMI) 上記の検査値が基準値を越えた者で希望 する者(基準値は低く設定) 40~65才 該当者240名中76名	平成14年度対象者(72名) *4名脱落	同左(72名)
対象年齢	40~65才	同左	同左
コース別 及び 参加者数	初心者コース 46名 (2グループ昼・夜) 修了生コース 30名 (2グループ夜)	玉川組 25名(昼) ふくろう 19名(夜) スレンダー 28名(夜) *各グループに名称をつけ仲間意識の向上	同左
集団運動指導 実施回数	初心者→毎週1回(延べ32回) 修了生→隔週1回(延べ16回) 述べ実施回数 (96回) *修了生は平成12・13年度の運動指導 体験者	玉川組 →延べ31回 ふくろう →延べ31回 スレンダー →延べ31回 計 93回 *6月~10月までは毎週1回 11~3月までは月2回	玉川組 →延べ26回 ふくろう →延べ26回 スレンダー →延べ26回 計 78回 *評価者による生活習慣病予防講演会および 事業経過説明会を2回 実施予定(6月、3月)
実施期間	平成14年9月~平成15年3月	平成15年4月~平成16年3月	平成16年4月~平成16年3月
集団運動指導	① 運動理論講義 ② ストレッチ ③ ウォーキングピクス (有酸素運動40分以上) ④ フロアエクササイズ ⑤ ウォームダウン・クールダウン ⑥ リラクゼーション(腹式呼吸含 む) 実施者 健康運動指導士	① 運動理論講義 ② ストレッチ ③ ウォーキングピクス (有酸素運動40分以上) ④ フロアエクササイズ ⑤ ウォームダウン・クールダウン ⑥ リラクゼーション(腹式呼吸含 む) ⑦ ウォーキングマップ作成 グループでの作業 実施者 健康運動指導士	① 運動理論講義 ② ストレッチ ③ ウォーキングピクス (有酸素運動40分以上) ④ フロアエクササイズ ⑤ ウォームダウン・クールダウン ⑥ リラクゼーション(腹式呼吸含 む) ⑦ ウォーキングマップ作成 グループでの作業 実施者 健康運動指導士

年 度	2002(平成14)年度	2003(平成15)年度	2004(平成16)年度
個別運動指導	<ul style="list-style-type: none"> ①個別運動指導表 (血液検査 6 ヶ月毎、最大酸素摂取量 Vo2max を参考に作成)6 ヶ月毎見直し ②《自分の目標》を決め、運動指導表の実践とウォーキングマップ等の記録で運動に対する自己管理能力を養う。 ③集団指導時に毎回個別面接にて指導・確認・賞賛してフォローしていく 実施者 健康運動指導士・保健師	同 左	同 左
個別生活指導	<ul style="list-style-type: none"> ①国保直診の医師による個別指導(健診・血液検査等の結果に基づき個人指導) ②集団指導の測定時、個別に指導(健康運動指導士・保健師) ③欠席者へは電話や訪問で指導 	<ul style="list-style-type: none"> ① 国保直診の医師による個別指導(健診・血液検査等の結果に基づき個人指導) ② 集団指導の測定時、個別に指導(健康運動指導士・保健師) ③栄養調査実施後の集団食生活指導 ④必要に応じて家庭訪問 	<ul style="list-style-type: none"> ① 国保直診の医師による個別指導(健診・血液検査等の結果に基づき個人指導) ② 集団指導の測定時、個別に指導(健康運動指導士・保健師) ③ 個別の重点指導を実施 ④ 必要に応じて家庭訪問
集団健康教育	<ul style="list-style-type: none"> ①生活習慣病の予防について講義(町立病院医師3名) ②集団運動理論の講義 	<ul style="list-style-type: none"> ① 生活習慣病の予防について講義(町立病院医師5名) ② 集団運動理論の講義 ③ 集団栄養指導 ④ 歯周病予防ブラッシング指導 ⑤ モデル事業の評価等の情報を参加者へ提供及び生活習慣病予防講演会(大学評価者) 	<ul style="list-style-type: none"> ① 生活習慣病の予防について講義(町立病院医師5名) ②集団運動理論の講義 ③モデル事業の評価等の情報を参加者へ提供及び生活習慣病予防講演会(大学評価者) ④ボランティアの心を学ぶ
各種効果測定	<ul style="list-style-type: none"> ① ハッピー健診結果 ② 6 ヶ月毎の血液及び動脈硬化検査(国保病院検査室) ③ 1年後の糖負荷試験、インスリン値測定 ④ 3 ヶ月毎の体力検査 最大酸素摂取量測定 ⑤ 集団指導時毎回測定(血圧・体脂肪率・体重) 	同左に加え(ウェスト・ヒップ比・脈拍)	同 左
健康度指標他各種調査	<ul style="list-style-type: none"> ①加計町健康度指標 ②モデル事業統一評価指標リスト 	<ul style="list-style-type: none"> ① 加計町健康度指標 ② モデル事業統一評価指標リスト ③ 食生活調査 	<ul style="list-style-type: none"> ① 加計町健康度指標 ② モデル事業統一評価指標リスト
運動指導者	民間機関 健康運動指導士	同左	同左
医師による健康教育	加計町国保病院・管理者・院長 副院長・内科部長・内科医	同左	同左
評価等指導者	広島大学保健管理センター 教授 吉原 正治	同左	同左
食生活調査及び指導者	未実施	広島大学保健管理センター 管理栄養士	未実施

広島県加計町国保ヘルスアップモデル事業 “運動で生活習慣病および転倒を予防しよう”概略(高齢者層)			
目標	運動指導及び健康教室を中心とした運動講座によって以下の目的を達成する。 ① 生活習慣病の発生を予防すること（生活習慣病の1次予防→健康寿命の延伸） ② 生活習慣病による医療費を抑制する。 ③ 転倒を予防し生涯、自立した生活を送ろう（介護予防→健康寿命の延伸）		
直接目標 上記の達成が可能なことを、以下の指標が改善することで証明する。	① 健康度指標 ② 健診成績 ③ 医療費 ④ 体力・筋力測定（転倒予防）		
比較 統計学的に有意に改善すること	① 介入群における介入前後の比較 ② 介入群と非介入群（対象群）との比較		
名称	地域ぐるみ元気講座（高齢者層）		
年度	2002(平成14)年度	2003(平成15)年度	2004(平成16)年度
設定目標	① 運動習慣を身につけよう ② 生活体力の向上で生活習慣病及び転倒を予防しよう ③ 楽しく運動、仲間を作ろう	① 運動習慣者になろう ② 生活体力の向上で生活習慣病及び転倒を予防しよう ③ 楽しく運動、仲間を作ろう ④ 自己の健康管理能力を養おう	① 生活習慣病の改善・維持を図る ② 仲間とともに積極的な健康づくりへ(イベントへ参画) ③ 『元気で長生き体操』の習得と普及 ④ ウォーキングリーダーの育成 ⑤ 運動を切り口に町の健康計画を策定しよう
実施対象者	ハツヒ 健診結果で ・ 血圧値 ・ 総コレステロール値 ・ 中性脂肪値 ・ 空腹時血糖値 ・ HBA1C値 ・ 肥満度（BMI） 上記の検査値が基準値を越えた者で希望する者（基準値は低く設定） 40～65才 該当者345名中 116名希望	平成14年度対象者（112名） ＊3名脱落1名死亡	同左（112名）
対象年齢	66～79才	同左	同左
コース別及び参加者数	津浪 15名 修道 22名 安野 27名 加計 32名 殿賀 20名 計 116名	津浪丸山元気会 15名 修道ヤング会 22名 安野あゆみ会 26名 加計五輪の会 28名 殿賀水仙グループ 21名 計 112名	同左
集団運動指導実施回数	各15回×5会場 延べ 75回	各 18回×5会場 延べ 90回	各 23回×5会場 延べ 115回
実施期間	平成14年9月～平成15年3月	平成15年4月～平成16年3月	平成16年4月～平成16年3月
集団運動指導	① 運動理論講義 ② 柔軟体操（関節可動域・筋肉ほぐす） ③ 筋力体操（自重） ④ バランス体操（平衡性） ⑤ 有酸素運動、ウォーキングピクス ⑥ 腹式呼吸（完全呼吸法） 実施者： 健康運動指導士		
		同左	同左

年 度	2002(平成14)年度	2003(平成15)年度	2004(平成16)年度
個別運動指導	①個別運動指導表(血液検査、最大酸素摂取量Vo2maxを参考に作成)6ヶ月毎見直し ②《自分の目標》を決め、全員に宿題【ホームエクササイズ】を3~4項目提示。健康運動指導士は毎回確認しフィードバック。宿題は各自の【元気カルテ】に記入する。 ③ 6ヶ月毎の体力測定で運動の効果を個人にフィードバック。 個人の記録を写真等で視覚で確認。 実施者: 健康運動指導士・保健師	同 左	同 左
個別生活指導	①集団指導時に個別の生活指導を健康運動指導士及び保健師にて行う。 ②欠席者へは電話や訪問で指導	同左に加え 栄養調査実施後の 個別食生活指導	① 集団指導時に個別の生活指導を健康運動指導士及び保健師にて行う。 ②必要な人へは電話や訪問で指導
集団健康教育	①高齢者の生活体力の向上で生活習慣病と転倒を予防しよう講演会(大学評価者) ②集団運動指導	同左に加え 集団栄養指導	① 高齢者の生活体力の向上で生活習慣病と転倒を予防しよう講演会(大学評価者) ② 集団運動指導
各種効果測定	① ハッピー健診結果 ② 6ヶ月毎、骨密度測定(2回) ③ 集団指導時毎回測定(血圧・体脂肪率・体重) ④ 体力・筋力測定(平衡感覚・脚筋力他)	同左に加え(ウェスト・ヒップ比・脈拍)	同 左
健康度指標他各種調査	①加計町健康度指標 ②モデル事業統一評価指標リスト	同左に加え 食生活調査	① 加計町健康度指標 ② モデル事業統一評価指標リスト
運動指導者	民間機関 健康運動指導士	同左	同左
評価等指導者	広島大学大学院保健学研究科 助手 前 島 洋	同左	同左
食生活調査及び指導者	未実施	広島大学保健管理センター 管理栄養士	未実施

平成15年度 加計町国保ヘルスアップモデル事業月別実施状況

月	壮年層	運動実施延 べ回数	高齢者	運動実施延 べ回数	関連行事		実施会議			
	対象者 76名 いきいきライフセミナー 玉川組 25名 ふくろう 19名 スレンダー 28名		対象者 112名 地域ぐるみ元気講座 丸山元気会 15名 修道ヤング会 22名 安野あゆみ会 26名 五輪の会 28名 水仙グループ 21名		町民 ウォーキング 大会他	健康づ くり講 演会	担当者 会議	事業協力 推進協議 会	実務者・ 事業評価 委員会	
4月	新たに目標を決めましょう よさこいVレードに参加 運動講座開始 3コース 毎週各1回 セミナーだより	12回	20分間ウォーキングの出 来る筋肉を作ろう 運動講座開始 5会場 月各2回	10回				○ 2回 4/11 4/25		
5月	ウォーキングフォームを 見直そう・セミナー便り 運動講座開始 3コース 毎週各1回	12回	講演“運動の効果について” 運動講座開始 5会場 月各2回 会場ごとの名称決める	10回	5/5 フラワーフェス ティバル参加 よさこい 50名			○ 1回 5/30		○ 1回 5/27
6月	健康相談 健康度指標他調査 栄養調査実施 運動講座開始 体力検査・セミナー便り 3コース 毎週各1回	12回	健康相談 健康度指標他調査 栄養調査実施 運動講座開始 5会場 月各2回	10回	6月15日(日) ウォーキング大会 55名 深山から温井へ のウォーク			○ 2回 6/13 6/27		
7月	やる気の出るドクター講話I 運動講座 3コース 毎週各1回 “私のウォーキングマップ” 作成 セミナーだより	14回	運動講座 5会場 月各2回	10回	7/19 加計祭りへ参 加			○ 2回 7/11 7/25		
8月	運動講座・血液検査 3コース 毎週各1回 “私のウォーキングマップ” 作成 セミナーだより	10回	体力測定 運動講座 5会場 月各2回 25人については筋力測 定も実施	10回				○ 2回 8/8 8/29		○ 1回 8/25
9月	食生活楽団指導 体力測定・最大酸素摂取量測定 運動講座 3コース毎週各1回 私のウォーキングマップ作成 セミナーだより	12回	運動講座 5会場 月各2回	10回	9月28日 (日)76人 5.7k11.k モリアオガエル ウォーク			○ 2回 9/12 9/26		
10月	やる気の出るドクター講話II 運動講座 3コース各毎週1回 私のウォーキングマップ作成 セミナーだより	15回	運動講座 5会場 月各2回	10回	10月19日(日) 42人 菊姫遊園地祭り 周遊ウォーク 大雨のため 4.8キロのみと した			○ 2回 10/17 10/31	○ 1回 10/1	
11月	運動講座 私のウォーキングマップ作成 3コース各毎週1回 セミナーだより	6回	運動講座 5会場 月各2回	10回	11月16日 (日)51人 6.8キロ、11キ ロ 水仙の里殿賀 ウォーク			○ 2回 11/14 11/28		
12月	歯周病予防講話 体力測定・最大酸素摂取量測定 運動講座 私のウォーキングマップ作成 3コース 各毎週1回 セミナーだより	6回	運動講座 5会場 月各2回	10回				○ 2回 12/12 12/24	○ 1回 12/3	○ 1回 12/ 12
1月	やる気の出るドクター講話III 運動講座 私のウォーキングマップ作成 3コース 各毎週1回 セミナーだより	6回	運動講座 5会場 月各2回	10回				○ 2回 1/16 1/30		
2月	血液検査・健康度指標調査 運動講座 私のウォーキングマップ作成 3コース各毎週1回 セミナーだより	6回	体力測定・健康度指標調査 運動講座 5会場 月各2回	10回				○ 2回 2/13 2/27		
3月	体力測定・最大酸素摂取量測定 運動講座 私のウォーキングマップ作成 3コース各毎週1回 セミナーだより	6回	運動講座 5会場 月各2回 25名については筋力測定	10回			3/28 (日) 健康づ くり講 演会	○ 2回 3/12 3/26	○ 1回	○ 1回 3/1
合計 回数		延べ113 回 (各グループ 38回)		延べ120 回 (各グループ 24回)	4回	1回	24回	3回	4回	

平成16年度国保ヘルスアップモデル事業月別実施計画

月	壮年層 40歳～65歳 対象者 72名				高齢者 65歳～79歳 対象者 116名			実施会議			
	いきいきライフセミナー				地域ぐるみ元気5会場 講座			実施担当者会議	事業評価 実務者会議	事業協力 推進会議	代表者 会議
	玉川組・ふくろう(木)・スレンダー(金)				丸山元気会(火) 修道ヤング会(火) 安野あゆみ会(水) 五輪の会(水) 水仙グループ(金)						
	実施日	内容	イベント	検査等	実施日	内容	検査等				
4月	1日(木) 2日(金) 15日(木) 16日(金)	生活習慣病と運動療法 『動脈硬化と糖尿病』 ウォーキング大会4/11の 実施と反省 フラワーフェスティバル出 場に向けて	4/11 町民ウォ ーキング 大会		9(金) 13(火) 14(水) 23(金) 27(火) 28(水)	3年生!自分の目 標と運動仲間へ何 が出来ようでしょう 持久力・筋力アップ		4/9 4/23			
5月	6日(木) 7日(金) 15日(木) 16日(金)	ストレッチ体操の習得 ウォーキングマップの作製 に向けてグループの立ち上 げ ウォーキング大会6/13に むけて	5/5 フラワー フェステ ィバル『自 主参加』	3月 血液検査 結果個別 相談	14(金) 25(火) 26(水) 28(金)	山口県 岩国錦帯橋ウォ ーキングに挑戦・ 7K・4K・2k 全員参加で交流を セミナー生がサポ ートボランティア		5/28			5月
6月	3日(木) 4日(金) 17日(木) 18日(金)	自分の体力を知り生活習 慣病を予防・改善しよう ウォーキング大会の反省 合併町村住民への普及に ついて 平成15年度モデル事業の 報告会『広島大学吉原先生』	6/13 町民ウォ ーキング 大会	5/31 ～ 6/7 ハッピー 健診 体力測定	8(火) 9(水) 11(金) 22(火) 23(水) 25(金)	6/13 町民ウォーキ ング大会に参加し よう! 加計祭りで運動 の披露を!	5/31～ 6/7 ハッピー 健診	6/4 6/18	6月 平成16 年度計 画	6月 25日	
7月	1日(木) 2日(金) 15日(木) 16日(金)	腰痛予防改善のためのス トレッチ体操の習得 合併町村住民への普及に ついて ボランティアについて	月例ウォ ーキング 7/18 加計祭り 参加『自主 参加』		9(金) 13(火) 14(水) 23(金) 27(火) 28(水)	《元気で長生き 加計体操》 モデル事業での 運動をオリジナル 体操としてま とめ町民に普 及・定着していく 講座生がリーダ ーとなり普及し ていく		7/2 7/16			7月
8月	6日(木) 7日(金) 20日(木) 21日(金)	正しいウォーキングの方 法の習得について 合併町村住民への普及に ついて ボランティアについて	月例ウォ ーキング 8月 県立体育 館 ハートび くスタ ンスin 『自主参 加』		10(火) 11(水) 12(木) 24(火) 25(水) 27(金)	“身体機能測定” 測定結果に基づ き、筋力・バラ ンス・柔軟・持久 力の運動処方を見 直していく	簡易体力 測定 骨密度検 査 24日 25日 27日 筋力測定 (25名) 8/30 31 9/1	8/7 8/21			8月
9月	2日(木) 3日(金) 16日(木) 17日(金)	正しいウォーキングの方 法習得 合併町村住民への普及に ついて 10/17ウォーキング大 会へ向けて	月例ウォ ーキング	体力測定 健康フェ ア	8(水) 10(金) 14(火) 22(水) 24(金) 28(火)	“いい季節です! ウォーキングを増 やしましょう” 持久力の向上		9/10 9/24	9月		9月
10月	1日(金) 7日(木) 15日(金) 21日(木)	温井ダム祭りウォーキン グについて企画 やる気の出るドクター講 話	10/17 温井ウォ ーキング 大会		8(金) 12(火) 13(水) 22(金) 26(火) 27(水)	10/17 温井ダムウォーキ ング大会 他町村の参加もあ る大会の運営・企画 に企画		10/ 8 10/ 22			
11月	4日(木) 5日(金) 18日(木) 19日(金)	温井ダム祭りウォーキン グについて反省会 管の日の運動について グループワーク やる気の出るドクター講 話	月例ウォ ーキング		9(火) 10(水) 12(金) 22(月) 24(水) 26(金)	“目標の達成度 は?”冬になる前に しっかり外での運 動を! 持久力の向上を		11/ 12 11/ 26			11月

月	壮年層 40歳～65歳 対象者 72名				高齢者 65歳～79歳 対象者 116名			実施会議			
	いきいきライフセミナー				地域ぐるみ元気5会場 講座			実務担 当者会 議	事業評 価 実務者 会議	事業 協力 推進 会議	代表者 会議
	実施日	玉川組・ふくろう(木)・スレンダー(金)			丸山元気会 (火) 修道ヤング会 (火) 安野あゆみ会 (水) 五輪の会 (水) 水仙グループ (金)	実施日	内 容				
		実施日	内 容	イベント				検査等	実施日	内 容	検査等
12月	2日(木) 3日(金) 16日(木) 17日(金)	自分の体力を知り生活習慣病の予防・改善しよう 修了式・卒業ウォーキング企画・構築・運営 修了式イベント企画	月例ウォーキング	最終血液検査 体力測定	7(火)・ 8(水) 10(金) 21(火)・ 22(水) 24(金)	冬だからこそ意識的に動きましよう! 元気で長生き体操の普及 冬場の体操		12/10 12/24	12月 事業経過報告	12月	
1月	6日(木) 7日(金) 20日(木) 21日(金)	自分の体力を知り生活習慣病の予防・改善しよう 企画・構築・運営 修了式イベント企画	月例ウォーキング		11(火)・ 12(水) 14(金) 25(火)・ 26(水) 28(金)	冬だからこそ意識的に動きましよう! 元気で長生き体操の普及		1/14		1月	
2月	3日(木) 4日(金) 17日(木) 18日(金)	自分の体力を知り生活習慣病の予防・改善しよう 企画・構築・運営 修了式イベント企画	月例ウォーキング	体力測定	8(火)・ 9(水) 10(木) 22(火)・ 23(水) 25(金)	簡易体力測定 冬場の身体機能測定 元気で長生き体操の普及	簡易体力測定 8(火)・ 9(水) 10(木)	2/10 2/25			
3月	3日(木) 4日(金) 17日(木) 18日(金) 27日(日) 修了式	修了式/ 卒業ウォーキング大会 ウォーキングリーダーとしての活躍	月例ウォーキング		8(火)・ 9(水) 11(金) 22(火)・ 23(水) 25(金) 27(日)	身についた運動習慣を普及 しましょう! 全員卒業おめでとう!! 地域のウォーキングリーダーとして活躍を!!		3/11 3/25	3月 事業の最終まとめ	3月	3月
合計回数	運動実施 延べ回数 3グループ× 24=72回		ウォーキング大会 3回 月例ウォーキング 6回		5会場×2回 ×12ヶ月= 120回				4回	4回	6回

いきいきライフセミナー (コース) 修了生A、B、毎回、初心者昼、夜

氏名		年齢	
----	--	----	--

1. 「生活習慣病」(既往症、病歴) 50点

項目(指標)	区 分	評価点数
A 癌	①なし	① 10
	②あり [過去に診断されたり、治療したりしたことある又は治療中]	② 5
B 脳卒中	①なし	① 12
	②あり [過去に診断されたり、治療したりしたことある又は治療中]	② 6
C 心疾患	①なし	① 10
	②あり [過去に診断されたり、治療したりしたことある又は治療中]	② 5
	③過去に診断されたが、特に治療などしていない	③ 0
D 糖尿病	①なし	① 12
	②あり [過去に診断されたり、治療したりしたことある又は治療中]	② 6
	③過去に診断されたが、特に治療などしていない	③ 0
E 歯周病	①なし	① 6
	②現在治療中	② 4
	③硬いものを食べたときや、歯磨きをしたとき出血	③ 2
	④過去に診断されたが、特に治療などしていない	④ 0
合計点数		点

3. 「生活観」(健康感) 50点満

項目(指標)	区 分	評価点数
M 地域	①地域の世話役は進んで引き受ける	① 10
	②地域の世話役は進んで引き受けることはないが、地域の会合には参加している	② 7
	③地域の行事などに参加することは、あまり好きではない	③ 3
N 近所及び家族関係	①ご近所さん又は家族と共通の楽しい話題がある	① 10
	②ご近所さん又は家族とは日常的な会話程度である	② 5
	③ご近所さん又は家族との会話はあまりない	③ 3
O 余暇	①生涯続けていけるであろう趣味を持っている	① 10
	②趣味は特にないが、旅行や人との語らいは楽しんで	② 7
	③特に趣味はなく、余暇は家で過ごすことが多い	③ 3
P 睡眠	①現在、よく眠れ笑うことの多い毎日である	① 10
	②時々、心配事などで眠れないことがある	② 5
	③不眠の日が多い	③ 0
Q 健康感	①現在、自分は健康だと感じている	① 10
	②自分は、まあまあ健康だと感じている	② 7
	③現在、体調悪く健康だとは思わない	③ 0
合計点数		点

2. 「生活習慣」 50点

項目(指標)	区 分	評価点数
F 食生活	①緑黄色野菜をとる回数 2回～3回/1日	① 7
	② " 1回～2回/2日	② 3
	③緑黄色野菜は、ほとんどとっていない	③ 0
G 口腔保清	①朝食は、ほぼ毎日とる	① 7
	②朝食は、週2～3回程度とる	② 3
	③朝食は、とらない	③ 0
H 運動	①朝食(おやつ)は、とらない	① 5
	②朝食(おやつ)は、週2～3回程度とる	② 3
	③朝食(おやつ)は、毎日食べる	③ 0
I アルコール	①歯磨きをする回数 3回/1日	① 5
	② " 1回～2回/1日	② 3
	③うがいくらいで歯磨きはしない	③ 0
J タバコ	①週2～3日はウォーキング又は体操などを1時間以上行っている	① 5
	②週1日はウォーキング又は体操などを30分～1時間以上行っている	② 3
	③何もしていない	③ 0
K ストレス他精神疾患	①飲まない	① 5
	②毎日、ビール中ビン1本、又は酒1合以上飲む	② 3
	③毎日、2合[ビール中ビン2本、酒2合]以上飲む	③ 0
L 健康診断	①吸わない	① 6
	②吸う	② -5
	①ストレス解消のため趣味を持っていて生活に変持たせている	① 5
合計点数	②仕事(家事等含む)中心の生活で特に趣味も持たない	② 2
	③健診は、年1回は受ける	③ 5
	④健診は、2年に1回は受ける	④ 2
合計点数		点

4. 「危険因子」 50点満

項目(指標)	区 分	評価点数
R 肥満(BMI)	①18.5～25未満(普通体重)	① 12
	②18.5以下(低体重)	② 6
	③25以上(肥満)	③ 0
S 高血圧(WHO基準)	※BMI=体重(kg)÷身長(m)×身長(m)	
	①最大130未満かつ最小85未満	① 12
	②最大130～139かつ/または最小85～89	② 6
T 高血糖	③最大140以上かつ/または最小90以上	③ 0
	①空腹時110mg/dl未満 食後140mg/dl未満	① 14
	②空腹時110～126mg/dl未満 食後140mg～200mg/dl未満	② 6
U 高脂血症	③空腹時126mg/dl以上 食後200mg/dl以上	③ 0
	①総コレステロール150～240mg/dl未満かつ中性脂肪150mg/dl未満	① 12
	②どちらかが高値	② 6
合計点数		点

◎ 健康度評価

(記入日=平成 年 月 日)

No.	項 目	得 点	得 点 分 布
1	生活習慣病(既往・病歴)	点	
2	生 活 習 慣	点	
3	生 活 観 (健康感)	点	
4	生活習慣病の危険因子	点	
合 計		点	
階 層			I・II・III・IV・V