

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(地域ぐるみ元気講座)—

1. 個別健康支援プログラムの概要				
プログラムの実施予定期間	期	時期	期間	介入回数
	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	平成15年 4月 ～ 平成16年 3月	12ヶ月	24回
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	年 月 ～ 年 月	ヶ月	回
	合計	平成15年 4月 ～ 平成16年 3月	12ヶ月	24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する場合	年 月 ～ 年 月	ヶ月	回	
対象とする生活習慣病名	糖尿病・高血圧症・高脂血症・肥満症・骨粗しょう症			
対象年齢層	66 歳 ～ 79 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>	<ul style="list-style-type: none"> (1) 健康増進のための運動施設を持たない町においても運動習慣の確立が出来るようにする。 (2) 上記の目的のためには、集団運動指導を定期的に行い、集団で運動をする楽しさを通じて参加者の仲間意識の向上、ひいては運動継続意欲を高め、3ヵ年で参加者112名を健康づくりリーダーとして育成する。(施設や器械に頼らないで、人が人を健康にしていく！) (3) 正しい生活習慣の確立に向け、国保病院、民間機関、行政のそれぞれの専門職が連携し個々の健康状態に合わせた支援体制を作っていく。(医師・健康運動指導士・保健師・評価者ほか) (4) 過疎・高齢化の進む中、運動講座を切り口に住民の連帯感を育成する。(特に一人暮らしの高齢者の行き場となる。元気づくり介護予防となっていく) (5) 参加者がモデル事業の推進に向けともに参画できるように自主性を尊重したプログラムにする。 (6) 各種イベントプログラム(コミュニケーションプログラム)、ウォーキング大会・健康まつり・子ども110番(防犯)等はすべてが参加者の参画により実施していき健康運動指導士・保健師は側面的なサポート、アドバイスとする。 (7) 平成16年10月近隣町村との合併を控え、また本モデル事業終了後も考え地域ぐるみで運動が継続できる体制確立も考慮していく。 (8) 事業終了後も考えて、健康運動指導士の人材育成と雇用 (9) 高齢者群では転倒予防・筋力づくりを中心とした指導内容とする。 (10) 運動を中心として、「～はいけません」禁止の指導でなく仲間と楽しく汗を流そうで講座を進めている。仲間とともに運動から健康な町づくりへと意識も自然と発展していき“健康日本21”の町の計画ができることも視点に入れていく。
---	--

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歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	
		男性	0人	0人	6人	32人		38人
		女性	0人	1人	21人	52人		74人
		計	0人	1人	27人	84人		112人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (111)人 政府管掌健康保険加入者数 (1)人 組合管掌健康保険加入者数 ()人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (4)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) 血糖値：空腹時血糖値 100mg/dl 以上 (140 mg/dl 以上) ヘモグロビンA1C 5.5 以上 (8.0 以上) (2) 血 圧：最高血圧 130 mmHg 以上 (180 mmHg 以上) 最低血圧 85 mmHg 以上 (110 mmHg 以上) (3) 血中脂質：総コレステロール値 220 mg/dl 以上 50歳以上女性は 240 mg/dl 以上を対象 HDLコレステロール値 34mg/dl 以下 中性脂肪値 150mg/dl 以上 (4) 肥満症： BMI 25 以上 (これら該当者で未治療者→但し治療中のものにおいては医師の同意書)						
	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	112名(男性:女性 38:74) (平成14年度は該当者345人中116人希望内4名病气・死亡等で脱落) 町内5地区5会場にて開催 平成15年度からは各グループに名前をつける。 津浪会場 津浪丸山元気会 15人(男性:女性=5:10) 修道会場 修道ヤング会 22人(男性:女性=9:13) 安野会場 安野あゆみ会 26人(男性:女性=6:20) 加計会場 五輪の会 28人(男性:女性=9:19) 殿賀会場 水仙グループ 21人(男性:女性=9:12)						
	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	1) 集団運動指導であることにより、参加者同士で友達になり互いに声を掛け合い励ましあい情報交換し支えあうようになってきている。 (2) 病気による中断の場合は仲間の自主的な声かけや健康運動指導士の電話、保健師の訪問等で継続してフォローしていく。 (3) 集団運動指導を休まれたときは、グループの仲間が講座の内容を伝え、宿題等(ホームエクササイズ)を持参する。 (4) 各種イベント(ウォーキング大会・健康づくり講演会・よさこいパレード参加等)初年度は行政主体であったが2年目からは参加者が企画・運営・実施を実施し、健康運動指導士・医師・保健師等スタッフは側面的な支援をしていく。 (5) 講座の日に都合が悪い人は、他のグループの日に参加する。						

対照群	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	5	30人	35人
		女性	0人	0人	0人	17	47人	64人
		計	0人	0人	0人	22人	77人	99人
参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数	(79) 人						
	政府管掌健康保険加入者数	() 人						
	組合管掌健康保険加入者数	() 人						
脱落者数	転居・死亡・発病	() 人						
	その他	() 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)	介入群の選定基準と同じ 出来る限り性、年齢をマッチさせる。						

		<p>その他</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) 毎回運動前に血圧・体脂肪率・体重・脈拍・握力を測定記録（メディカルチェック） 前回の集団運動指導から今回までの個々の状況を聞き、評価・フィードバックを毎回行う（Face to Face） (2) 6 ヶ月毎に全員に簡易の体力測定を実施。うち 25 名は詳細な筋力測定を実施、個々にあった運動処方をしていく。運動中の事故を防ぐためにも必要である。 (3) 運動中の事故を防ぐため、また効果を上げるために運動中は心拍監視法（ハートレートモニターチェック） を（10 分間に 2 回）取り入れ健康運動指導士がチェックし参加者の運動中の状態を確認しながら進めていく。 （自ら心拍数を測定、上限心拍数の厳守にて運動） (4) 壮年層と同じ有酸素運動を中心としたウォーキングピクスヲ行う。あわせて転倒予防の柔軟体操（関節可動域を増やす・筋肉をほぐす）・筋力体操（自重を利用した体操）・バランス体操（平衡性）の 4 つの運動を毎回行う。また腹式呼吸法も入れている。 (5) 運動は椅子を使用した運動を中心とした座位プログラムに加え次第に立位および立位移動を増やしていく。 (7) 個別運動指導プログラム（ホームエクササイズ） 集団運動指導のプログラムの中から 3～4 つの宿題を出し自宅で実施し『元気カルテ』に記録し集団指導時に健康運動指導士は必ずチェックし個々にアドバイスを行う。 (8) 各自で運動を行う上での自分の目標を決め、自己管理能力を養うことも入れている。 (9) 平成 15 年度は食生活調査を実施しその集計結果の報告会で簡単な生活習慣病予防のための食生活指導を 1 回のみ実施（30 分） (10) 口腔機能を維持することは全身の健康にも影響することから口腔ケアの講義を各 1 回実施（30 分）している。
--	--	------------	---

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※実施する内容に○			
					運動	食事	その他	
		講義（情報提供）			24回	○		
		面接指導			24回	○		
		通信指導	手紙・電話		回			
			メール等 IT		回			
		実技指導			24回	○		
		グループワーク			7回	○		
		個人メニュー作成 ※プログラムの中で参加者個人 人に対する目標設定等			/	○		
					回			
			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		×	×				
	ウォーキング時間（分）		○	◎				
	血圧		○	◎				
	体脂肪率		○	◎				
	握力		○	◎				
	脈拍		○	◎				
	元気で長生き体操（宿題ホームエクササイズ） 柔軟・筋力・平行ほか		○	◎				

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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 参加者は毎日30～40分近くウォーキングを1年以上継続し運動習慣者となっている。歩くことに自信が付き町主催のウォーキング大会の企画・運営また健康づくり講演会の実行委員会を作りすべてを担っている。 2. ウォーキングにより町の道路整備状況、環境整備の視点で提言が出されている。 3. 参加者はリーダー的意識を持ってきており自主的にイベント等に参加し、町の健康を考えるリーダーとして育っている。健康日本21の町の計画を参加者核として策定していく。 4. 町中でウォーキングをしている参加者が『動く子ども110番』となり子どもたちの安全確保面で協力していく。また防犯活動につながる体制を整備しつつある。 5. 参加者以外の町民もウォーキングを始める人が増え、町全体の健康気運が高まってきている。 6. 精神的な面での効果、高齢者には講座が楽しい行き場となっている。 7. 国保病院医師・民間健康運動指導士・評価者・行政担当者間の連携が密となり(チームワーク)、医療と保健の相互理解が深まってきている。(加計町地域保健サポートシステムの確立)
<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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. スタッフ(病院・保健福祉総合施設・役場・民間健康運動指導士)間の連絡会議等を定期的に設けていかないと事業の目的や現状の把握がずれてくることもある。 2. 冬季間、積雪時ウォーキングは転倒の危険がある。冬季間積雪時の安全なウォーキングの方法を考えていくこと 3. 夜間のウォーキングは歩道や外灯のないところも多く危険である。安全対策の具体化が必要である。(各部署との連携) 4. 月2回の集団指導では欠席すると期間が開き集団指導による全身を動かしての有酸素運動の効果が得られない。(各自が都合に合わせて集団指導を受けられる体制が必要である。) 5. 合併を10月に控え、合併後も本事業の体制を継続、拡大していくために近隣町村との意識統一を図り前向きに進んでいくこと。

個別健康支援プログラムの具体的内容				
高齢者群 地域ぐるみ講座				
回数	プログラム開始からの期間	内 容	スタッフ	会場
1回目	1日目	<p>20分：ウォーキングのできる筋肉を作りましょう。</p> <p>1. 受付、</p> <p>2. 測定[握力、血圧、体脂肪、骨密度、体力]</p> <p>3. 個人アドバイス、宿題チェック</p> <p>4. 歩くことの効果・脈拍測定の方法・筋力テストの結果報告(20分)</p> <p>5. 椅子を利用したの筋肉貯金体操・柔軟体操・バランス運動・体力アップ体操(60分)</p> <p>6. 宿題①足指のゲー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操(足指でタオルのしわ寄せ)左右両足各5回②今より10分多く歩く③頭スッキリ筋肉いきいき体操④筋肉貯金体操</p>	<p>課長(1)</p> <p>健康運動指導士(2)</p> <p>保健師(2)</p> <p>臨時看護師(1)</p> <p>事務職員(3)</p> <p>臨時事務職員(2)</p> <p>ヘルスマイト(2)</p>	<p>津波小学校・修道活性化センター・川・森・文化・交流センター、町立病院大会議室</p>
2回目	2週目	<p>20分ウォーキングのできる筋肉を作りましょう。</p> <p>1. 受付</p> <p>2. 健康チェック(血圧、体重、握力、体脂肪)</p> <p>3. 個人アドバイス、宿題チェック</p> <p>4. 脈拍測定の意義(100-110回/分を目安に運動をする効果)と自己管理方法(20分)</p> <p>5. 椅子を利用したのストレッチ、腰痛体操、膝の体操、貯筋体操、生活習慣病体操(60分)</p> <p>6. 宿題①足指のゲー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操(足指でタオルのしわ寄せ)左右両足各5回②今より10分多く歩く③ハの字の体操④筋肉貯金体操</p>	<p>課長補佐(1)</p> <p>健康運動指導士(1)</p> <p>臨時看護師(1)</p> <p>事務職員(1)</p> <p>臨時事務職員(1)</p> <p>ヘルスマイト(2)</p>	<p>津波小学校・修道活性化センター・川・森・文化・交流センター、町立病院大会議室</p>
3回目	4週目	<p>地域ぐるみ元気講座全体会</p> <p>1. 受付</p> <p>2. 健康チェック(血圧、体重、握力、体脂肪)</p> <p>3. 個人アドバイス、宿題チェック</p> <p>4. 講演「運動の効果について」(50分) 講師：広島大学医学部保健学科 前島洋</p> <p>5. 椅子を利用したのストレッチ、腰痛体操、膝の体操、貯筋体操、生活習慣病体操(60分)</p> <p>6. 宿題①足指のゲー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操(足指でタオルのしわ寄せ)左右両足各5回②今より10分多く歩く③振り子体操④舟こぎ体操</p>	<p>課長補佐(1)</p> <p>健康運動指導士(1)</p> <p>保健師(1)</p> <p>臨時事務職員(2)</p> <p>ヘルスマイト(2)</p>	<p>川・森・文化・交流センター、修道活性化センター</p>

4 回目	6 週目	<p>20分以上：ウォーキングのできる筋肉を作りましょう。</p> <p><u>会場ごとに名称を決定</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック（血圧、体重、握力、体脂肪） 3. 個人アドバイス、宿題チェック 4. インシュリンの効果的な出方について（20分） 5. 椅子を利用したストレッチ、腰痛体操、膝の体操、貯筋体操、生活習慣病体操（60分） 6. 宿題①足指のグー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操（足指でタオルのしわ寄せ）左右両足各5回②20分以上歩く③振り子体操④舟こぎ体操 	<p>課長補佐（1） 健康運動指導士（1） 臨時看護師（1） 臨時事務職員（1） ヘルスマイト（2）</p>	<p>津浪小学校・修道活性化センター・安野、川・森・文化・交流センター、町立病院大会議室</p>
5 回目	8 週目（6月）	<p>20分以上：ウォーキングのできる筋肉を作りましょう。</p> <p><u>会場ごとに代表者を決定</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック（血圧、体重、握力、体脂肪） 3. 個人アドバイス、宿題チェック 4. 暑い季節時におけるウォーキングの注意について（20分） 5. 椅子を利用したストレッチ、腰痛体操、膝の体操、貯筋体操、生活習慣病体操（60分） 6. 宿題①足指のグー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操（足指でタオルのしわ寄せ）左右両足各5回②20分以上歩く③振り子体操④ヒップウォーク 	<p>保健師（1） 健康運動指導士（1） 臨時看護師（1） 臨時事務職員（2） ヘルスマイト（2）</p>	<p>津浪小学校・修道活性化センター・安野、川・森・文化・交流センター・町立病院大会議室</p>
6 回目	10 週目	<p>20分以上：ウォーキングのできる筋肉を作りましょう。</p> <p><u>夏祭りに参加しよう！</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック（血圧、体重、握力、体脂肪） 3. 個人アドバイス、宿題チェック 4. 脳梗塞等生活習慣病に関する講義（20分） 5. 椅子を利用したストレッチ、腰痛体操、膝の体操、貯筋体操、有酸素運動（60分） 6. 宿題①足指のグー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操（足指でタオルのしわ寄せ）左右両足各5回②20分以上歩く③かかし体操④ヒップウォーク 	<p>保健師（1） 健康運動指導士（1） 臨時看護師（1） 臨時事務職員（2） ヘルスマイト（2）</p>	<p>津浪小学校・修道活性化センター・安野、川・森・文化・交流センター・町立病院大会議室</p>
7 回目	12 週目（7月）	<p>20分以上：速度をあげて：ウォーキングのできる筋肉を作りましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 測定〔握力、血圧、体脂肪、骨密度、体力〕 3. 個人アドバイス、宿題チェック 4. 脂肪を燃やすために講義（20分） 5. 椅子を利用したストレッチ、腰痛体操、膝の体操、貯筋体操、有酸素運動（60分） 6. 宿題①足指のグー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操（足指でタオルのしわ寄せ）左右両足各5回②20分以上歩く③継ぎ足文字④ヒップウォーク 	<p>課長補佐（1） 健康運動指導士（2） 保健師（1） 臨時看護師（1） 臨時事務職員（2） ヘルスマイト（2）</p>	<p>津浪小学校・修道活性化センター・安野、川・森・文化・交流センター・町立病院大会</p>

8回目	14週目	<p>20分以上：速度をあげて：ウォーキングのできる筋肉を作りましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック（血圧、体重、握力、体脂肪） 3. 個人アドバイス、宿題チェック 4. ハッピー健診の結果について・次回体力測定にむけての注意（20分） 5. 椅子を利用したストレッチ、腰痛体操、膝の体操、貯筋体操、有酸素運動（60分） 6. 宿題①足指のゲー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操（足指でタオルのしわ寄せ）左右両足各5回②20分以上歩く③継ぎ足文字④ヒップウォーク 	<p>課長補佐（1） 健康運動指導士（1） 臨時看護師（1） 臨時事務職員（2） ヘルスマイト（2）</p>	<p>津浪小学校・修道活性化センター・安野、川・森・文化・交流センター・町立病院大会議室</p>
9回目	16週目（8月）	<p>体力測定の実施。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック（血圧、体重、握力、体脂肪） 体力測定（ 3. 個人アドバイス、宿題チェック 4. 代表者会議の報告（10分） 5. 椅子を利用したストレッチ、腰痛体操、膝の体操、貯筋体操、有酸素運動（60分） 6. 宿題①足指のゲー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操（足指でタオルのしわ寄せ）左右両足各5回②30分歩く③かかし体操④ヒップウォーク 	<p>保健師（1） 健康運動指導士（1） 臨時看護師（1） 臨時事務職員（2） ヘルスマイト（1）</p>	<p>津浪小学校・修道活性化センター・安野、川・森・文化・交流センター・町立病院大会議室</p>
10回目	18週目	<p>30分：ウォーキングのできる筋肉を作りましょう。</p> <p><u>個々のウォーキング</u> <u>コースマップ作成！</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック（血圧、体重、握力、体脂肪） 3. 個人アドバイス、宿題チェック 4. 体脂肪と生活習慣病について（20分） 5. 椅子を利用したストレッチ、腰痛体操、膝の体操、貯筋体操、有酸素運動（60分） 6. 宿題①足指のゲー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操（足指でタオルのしわ寄せ）左右両足各5回②30分歩く③フラダンス体操④筋肉リズム体操 	<p>課長補佐（1） 健康運動指導士（1） 保健師（1） 臨時看護師（1） 臨時事務職員（1） ヘルスマイト（2）</p>	<p>津浪小学校・修道活性化センター・安野、川・森・文化・交流センター・町立病院大会議室</p>
11回目	20週目（9月）	<p>ミニ講演：食生活アンケート結果から見た食生活の見直しについて。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック（血圧、体重、握力、体脂肪） 3. 個人アドバイス、宿題チェック 4. 講演：「食生活アンケート結果から」 講師：広島大学栄養士 河内（20分） 5. 椅子を利用したストレッチ、腰痛体操、膝の体操、貯筋体操、有酸素運動（60分） 6. 宿題①足指のゲー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操（足指でタオルのしわ寄せ）左右両足各5回②30分歩く③フラダンス体操④バスケット体操 	<p>課長（1） 健康運動指導士（1） 保健師（1） 臨時事務職員（1） ヘルスマイト（2）</p>	<p>津浪小学校・修道活性化センター・安野、川・森・文化・交流センター・町立病院大会議室</p>

12 回目	22 週目	<p>30分：ウォーキングのできる筋肉を作りましょう。</p> <p>町主催ウォーキング大会へ参加しよう！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック（血圧、体重、握力、体脂肪） 3. 個人アドバイス、宿題チェック 4. 仲間意識アンケートについて説明（20分） 5. 椅子を利用した腹式呼吸、ストレッチ、貯筋体操、バランス体操、有酸素運動（60分） 6. 宿題①足指のゲー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操（足指でタオルのしわ寄せ）左右両足各5回②30分歩く③いもむし体操④バスケット体操 	<p>課長補佐（1） 健康運動指導士（1） 保健師（1） 事務職員（1） 臨時事務職員（2） ヘルスマイト（2）</p>	<p>津浪小学校・修道活性化センター・安野、川・森・文化・交流センター・町立病院大会議室</p>
13 回目	24 週目(10月)	<p>30分以上：ウォーキングのできる筋肉を作りましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック（血圧、体重、握力、体脂肪） 3. 個人アドバイス、宿題チェック 4. ウォーキングの効果について（20分） 5. 椅子を利用した腹式呼吸、ストレッチ、貯筋体操、バランス体操、有酸素運動（60分） 6. 宿題①足指のゲー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操（足指でタオルのしわ寄せ）左右両足各5回②30分以上歩く③継ぎ足バランス④中腰ウォーク 	<p>健康運動指導士（1） 臨時看護師（1） 臨時事務職員（1） ヘルスマイト（3）</p>	<p>津浪小学校・修道活性化センター・安野、川・森・文化・交流センター・町立病院大会議室</p>
14 回目	26 週目	<p>30分以上：ウォーキングのできる筋肉を作りましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック（血圧、体重、握力、体脂肪） 3. 個人アドバイス、宿題チェック 4. 次回室外ウォーキングについて（20分） 5. 椅子を利用した腹式呼吸、ストレッチ、貯筋体操、バランス体操、有酸素運動（60分） 6. 宿題①足指のゲー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操（足指でタオルのしわ寄せ）左右両足各5回②30分以上歩く③継ぎ足バランス④中腰ウォーク 	<p>課長補佐（1） 健康運動指導士（1） 臨時看護師（1） 事務職員（1） 臨時事務職員（2） ヘルスマイト（2）</p>	<p>津浪小学校・修道活性化センター・安野、川・森・文化・交流センター・町立病院大会議室</p>
15 回目	28 週目(11月)	<p>青空の下でウォーキング</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック（血圧、体重、握力、体脂肪） 3. 個人アドバイス、宿題チェック 4. 室外ウォーキング(60分) 5. 宿題①足指のゲー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操（足指でタオルのしわ寄せ）左右両足各5回②30分以上歩く③歩行バランス④中腰ウォーク 	<p>課長補佐（1） 健康運動指導士（2） 保健師（1） 臨時保健師（1） 臨時看護師（1） 事務職員（1） 臨時事務職員（1） ヘルスマイト（2）</p>	<p>津浪小学校・修道活性化センター・安野、川・森・文化・交流センター・町立病院大会議室</p>

<p>16回目</p>	<p>30週目</p>	<p>30分以上：ウォーキングのできる筋肉を作りましょう <u>心肺機能のアップ!</u> <u>高所トレーニング導入</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック（血圧、体重、握力、体脂肪） 3. 個人アドバイス・宿題チェック 4. 冬場のウォーキングのポイント（20分） 5. 椅子を利用した腹式呼吸、ストレッチ、貯筋体操、バランス体操、有酸素運動（60分） 6. 宿題①足指のグー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操（足指でタオルのしわ寄せ）左右両足各5回②30分以上歩く③歩行バランス&固定バランス④足あげ（nee up） 	<p>課長補佐（1） 健康運動指導士（1） 保健師（1） 臨時保健師（1） 臨時看護師（1） 臨時事務員（2） ヘルスマイト（2）</p>	<p>津浪小学校・修道活性化センター・安野中会議室・川・森・文化・交流センター・町立病院大会議室</p>
<p>17回目</p>	<p>32週目(12月)</p>	<p>40分：ウォーキングのできる筋肉を作りましょう <u>心肺機能のアップ!</u> <u>高所トレーニング導入</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック（血圧、体重、握力、体脂肪） 3. 個人アドバイス・宿題チェック 4. 代表者会議の報告・なぜ運動するの？（20分） 5. 椅子を利用した腹式呼吸、ストレッチ、貯筋体操、バランス体操、有酸素運動（60分） 6. 宿題①足指のグー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操（足指でタオルのしわ寄せ）左右両足各5回②中腰ウォーク+40分歩く③継ぎ足歩行④足あげ（nee up） 	<p>保健師（1） 健康運動指導士（1） 臨時保健師（1） 臨時事務員（2） ヘルスマイト（2）</p>	<p>津浪小学校・修道活性化センター・安野中会議室・川・森・文化・交流センター・町立病院大会議室</p>
<p>18回目</p>	<p>34週目</p>	<p><u>クリスマスお楽しみ会</u> <u>吹きだし3箇所に来年の目標記入</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック（血圧、体重、握力、体脂肪） 3. 個人アドバイス・宿題チェック 4. 講演「いつまでも歯は命」 講師 指導歯科衛生士 阿川 真澄 5. 椅子を利用した腹式呼吸、ストレッチ、貯筋体操、バランス体操、有酸素運動（60分） 6. プレゼント交換 7. 宿題①足指のグー、チョキ、パー毎日5回。いも虫体操（足指でタオルのしわ寄せ）左右両足各5回②中腰ウォーク+40分歩く③継ぎ足歩行④足あげ（nee up） 	<p>助役（1） 前島先生（1） 保健師（2） 健康運動指導士（2） 臨時保健師（1） 事務職員（2） 臨時事務員（1） ヘルスマイト（2）</p>	<p>川・森・文化・交流センター</p>

19 回目	36 週目 (1 月)	<p>40分以上：ウォーキングのできる 筋肉を作りましょう</p> <p><u>心肺機能のアップ!</u></p> <p><u>高所トレーニング導入</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック (血圧、体重、握力、体脂肪) 3. 個人アドバイス・宿題チェック 4. インフルエンザの予防について 今年の目標について (20分) 5. 椅子を利用した腹式呼吸、ストレッチ、 貯筋体操、バランス体操、有酸素運動 (60分) 6. 宿題一足指のゲー、チョキ、パー毎日5回。 いも虫体操 (足指でタオルのしわ寄せ) 左右 両足各5回②中腰ウォーク+40分歩く③継 ぎ足歩行④足あげ (nee up) 	保健師 (1) 健康運動指導士 (1) 臨時保健師 (1) 臨時事務員 (2) ヘルスマイト (2)	津浪小 学校・修 道活性 化セン ター・安 野中会 議室・ 川・森・ 文化・交 流セン ター・町 立病院 大会議 室
20 回目	38 週目	<p>40分以上：ウォーキングのできる 筋肉を作りましょう</p> <p><u>心肺機能のアップ!</u></p> <p><u>高所トレーニング導入</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック (血圧、体重、握力、体脂肪) 3. 個人アドバイス・宿題チェック 4. 大腰筋と運動について (20分) 5. 椅子を利用した腹式呼吸、ストレッチ、 貯筋体操、バランス体操、有酸素運動 (60分) 6. 宿題一足指のゲー、チョキ、パー毎日5回。 いも虫体操 (足指でタオルのしわ寄せ) 左右 両足各5回②40分歩く+5分③中腰ウォーク ④足あげ (nee up) 	保健師 (1) 健康運動指導士 (2) 臨時保健師 (1) 臨時事務員 (2) ヘルスマイト (2)	津浪小 学校・修 道活性 化セン ター・安 野中会 議室・ 川・森・ 文化・交 流セン ター・町 立病院 大会議 室
21 回目	40 週目 (2 月)	<p>40分以上：ウォーキングのできる 筋肉を作りましょう</p> <p><u>心肺機能のアップ!</u></p> <p><u>高所トレーニング導入</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック (血圧、体重、握力、体脂肪) 3. 個人アドバイス・宿題チェック 4. 動脈硬化と生活習慣病について (20分) 5. 椅子を利用した腹式呼吸、ストレッチ、 貯筋体操、バランス体操、有酸素運動 (60分) 6. 宿題一足指のゲー、チョキ、パー毎日5回。 いも虫体操 (足指でタオルのしわ寄せ) 左右 両足各5回②40分歩く+5分③尻すぼめ持ち 上げ体操④足あげ (nee up) 	あんしん次長 (1) 保健師 (1) 健康運動指導士 (2) 臨時保健師 (1) 臨時事務員 (1) ヘルスマイト (2)	津浪小 学校・修 道活性 化セン ター・安 野中会 議室・ 川・森・ 文化・交 流セン ター・町 立病院 大会議 室

22 回目	42 週目	<p>40分以上：ウォーキングのできる筋肉を作りましょう</p> <p><u>心肺機能のアップ!</u></p> <p><u>高所トレーニング導入</u></p> <p>動く子ども110番について 健康づくり講演会成功にむけて!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック (血圧、体重、握力、体脂肪) 3. 個人アドバイス・宿題チェック 4. 国保モデル事業中央会議の報告(20分) 5. 椅子を利用したの腹式呼吸、ストレッチ、貯筋体操、バランス体操、有酸素運動(60分) 6. 宿題一足指のゲー、チョキ、パー毎日5回。 いも虫体操 (足指でタオルのしわ寄せ) 左右両足各5回②40分歩く+5分③かかし体操④足あげ (nee up) 	<p>保健師 (1) 健康運動指導士 (1) 臨時保健師 (1) 臨時事務員 (2) ヘルスマイト (2)</p>	<p>津浪小学校・修道活性化センター・安野中会議室・川・森・文化・交流センター・町立病院大会議室</p>
23 回目	44 週目 (3月)	<p>体力測定の実施。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受付 2. 健康チェック (血圧、体重、握力、体脂肪) 体力測定 (3. 個人アドバイス、宿題チェック 4. 体脂肪の話し (20分) 5. 椅子を利用したのストレッチ、腰痛体操、膝の体操、貯筋体操、有酸素運動 (60分) 6. 宿題①足指のゲー、チョキ、パー毎日5回。 いも虫体操 (足指でタオルのしわ寄せ) 左右両足各5回②40分歩く+5分③かかし体操④足あげ (nee up) 	<p>課長補佐 (1) 保健師 (1) 健康運動指導士 (2) 臨時保健師 (1) 臨時事務員 (1) ヘルスマイト (2)</p>	<p>津浪小学校・修道活性化センター・安野中会議室・川・森・文化・交流センター・町立病院大会議室</p>