

A コース

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	5ヶ月前	* 対象者通知発送(健康度指標アンケートも同時送付)	保健師(1)、事務職員(1)	
	4ヶ月前	* 健康度指標アンケートの回収(事前記入) * ヘルスアップモデル事業説明会 * 同意書の記入 * 講話「生活習慣病予防のための日常生活とは・・・」(30分) 講話内容:生活習慣病にかからない為の 日常生活における留意点 ヘルスアップモデル事業説明会は昼の部・夜の部と2回ずつ開催予定	事務職員(1) 保健師(1) 保健師(1) 健康スポーツ医(1)または 生活習慣病 対策検討委員医師(1)	富士大和 温泉病院 開発センター 役場会議室
2回目	その後	* 介入群・対照群の振り分け:無作為抽出	保健師(1)	
	3ヶ月前	* 各種検査(介入群・対照群240名)		富士大和 温泉病院
		・検査、測定(血液検査)	病院スタッフ	
		・検査、測定(尿検査)	病院スタッフ	
		・検査、測定(血圧測定)	病院スタッフ	
		・検査、測定(肺機能検査)	病院スタッフ	
	・検査、測定(形態測定)	健康運動指導士(1)		
各種検査は8日間(1日30名)設ける				
3ヶ月前		* 訪問による生活習慣聞き取り(介入群120名)		個々の家にて
		・検査等結果説明(各種検査の結果により個別指導)	保健師(3)	
		・生活習慣を調査し問診票の記入		
		①保健指導:検査結果、生活習慣等による総合的な指導 ②栄養指導:検査結果、食生活の分析等により指導	保健師(3) 管理栄養士(2)	
		・希望する教室コース、等に関するアンケート記入	保健師(3)	
訪問は随時、約7週間で回る				
1ヶ月前		* 個人プログラム決定(実務者会議にて)	生活習慣病 対策検討委員(9)	大和町役場 第3会議室
2週間前		* 介入群へ教室開始にあたっての通知発送 ・コース月別カレンダー配布	保健師(1)、事務職員(1)	
3回目	1週間前 9月27日	・介入直前体力検査(運動負荷テスト) ML3600多人数負荷心電図装置を用いて	健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
		・検査、測定(形態測定)	健康運動指導士(1)	
		・検査、測定(体力測定)	健康運動指導士(1)	
その後		* 運動処方箋作成	健康スポーツ医(1)	
4回目	1週目(木) 9月30日	* 教室1回目開始(Aコース)		南部ふれあい館
		・受付(9:15~9:30)	事務職員(1)	
		・オリエンテーション<教室の目的について>(9:30~)	保健師(1)	
		・参加者自己紹介、スタッフ紹介	保健師(1)	
		・参加者に個人目標を設定させる<3年後の自分>	保健師(1)	
		・友達作ろう!~みんなでフォークダンスト~(9:40~)	保健師(1)	
		・栄養教室「栄養の基本について学ぶ①」(10:40~) ~ごはんとおかずのバランスレシピ~	管理栄養士(1)	
5回目	2週目(木) 10月7日	* 教室2回目		南部ふれあい館
		・受付(14:00~)	保健師(1)	
		・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時)	保健師(1)	
		・ポール・チューブ運動(14:20~15:40)	運動指導士(1)	
6回目	3週目(木) 10月14日	* 教室3回目		南部ふれあい館
		・受付(14:00~)	保健師(1)	
		・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時)	保健師(1)	
7回目	4週目(月) 10月18日	・ポール・チューブ運動(14:20~15:40)	運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
		・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1)	
		* 教室4回目		
		・受付(14:00~)	保健師(1)	
		・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時)	保健師(1)	
		・滴流浴プール(14:20~15:40)	運動指導士(1)	
		・エルゴメーター(14:20~15:40)	運動指導士(1)	
		・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1)	

A コース

8回目	4週目(木) 10月21日	*教室5回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
9回目	5週目(月) 10月25日	*教室6回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
10回目	5週目(木) 10月28日	*教室7回目 ・受付(9:15~9:30) ・香りで健康アップ～体験しよう!アロマセラピー(9:30~) ・栄養教室「高脂血症予防のために」(10:30~) ～血液サラサラレシピ～	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	南部ふれあい館
11回目	6週目(月) 11月1日	*教室8回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
12回目	6週目(木) 11月4日	*教室9回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
13回目	7週目(月) 11月8日	*教室10回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
14回目	7週目(木) 11月11日	*教室11回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
15回目	8週目(月) 11月15日	*教室12回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
16回目	8週目(木) 11月18日	*教室13回目 ・受付(9:15~) ・栄養教室「お弁当作り」(9:30~) ～畑のお肉とお野菜レシピ～ ・まっ赤っか紅葉狩り(11:30~)～ウォーキング～	事務職員(1) 管理栄養士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
17回目	9週目(月) 11月22日	*教室14回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
18回目	9週目(木) 11月25日	*教室15回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館

A コース

19回目	10週目(月) 11月29日	*教室16回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
20回目	10週目(木) 12月2日	*教室17回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
21回目	11週目(月) 12月6日	*教室18回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
22回目	11週目(木) 12月9日	*教室19回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
23回目	12週目(月) 12月13日	*教室20回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
24回目	12週目(木) 12月16日	*教室21回目 ・受付(9:15~9:30) ・バイキングでメリークリスマス! [料理カードを使って](9:30~) ・栄養教室「栄養の基本について学ぶ②」(10:30~) ~低カロリーでも栄養満点~	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	南部ふれあい館
25回目	13週目(月) 12月20日	・3ヶ月後評価検査(運動負荷テスト) ML3600多人数負荷心電図装置を用いて ・検査、測定(血液・尿・血圧測定) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(体力測定)	健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1) 病院スタッフ 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
26回目	15週目(木) 1月6日	*教室22回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
27回目	16週目(木) 1月13日	*教室23回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
28回目	17週目(月) 1月17日	*教室24回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
29回目	17週目(木) 1月20日	*教室25回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館

A コース

30回目	18週目(月) 1月24日	*教室26回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
31回目	18週目(木) 1月27日	*教室27回目 ・受付(9:15~) ・1年の健は元旦にあり~書初め・絵手紙~(9:30~) ・栄養教室「高血圧予防のために」(10:30~) ~上手に減塩・おいしくカリウムレシピ~	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	南部ふれあい館
32回目	19週目(月) 1月31日	*教室28回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
33回目	19週目(木) 2月3日	*教室29回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
34回目	20週目(月) 2月7日	*教室30回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
35回目	20週目(木) 2月10日	*教室31回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
36回目	21週目(月) 2月14日	・5ヶ月後評価検査(運動負荷テスト) ML3600多人数負荷心電図装置を用いて ・検査、測定(血液・尿・血圧測定) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(体力測定)	健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1) 病院スタッフ 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
37回目	21週目(木) 2月17日	*教室32回目 ・受付(9:15~) ・グルメ・ぼかぼか温泉ツアー(9:30~16:00) ・栄養教室「かしこい外食・健康消費者」	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	
38回目	24週目(木) 3月10日	*教室33回目 ・受付(9:15~) ・「健康生活のために」(9:30~14:00) ~上手においしく楽しく~	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	南部ふれあい館
39回目	26週目(土) 3月26日	*教室34回目<「さくら」ウォーキング大会>(10:00~)	保健師(6) 事務職員(10)	多布施川河畔公園

* 教室開催中も食生活指導・内容確認・実生活状況・等把握の為、保健師・管理栄養士で家庭訪問を行う。

Bコース

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	5ヶ月前	*対象者通知発送(健康度指標アンケートも同時送付)	保健師(1)、事務職員(1)	
	4ヶ月前	*健康度指標アンケートの回収(事前記入) *ヘルスアップモデル事業説明会 *同意書の記入 *講話「生活習慣病予防のための日常生活とは…」(30分) 講話内容:生活習慣病にかからないための日常生活における留意点	事務職員(1) 保健師(1) 保健師(1) 健康スポーツ医(1)または生活習慣病対策検討委員医師(1)	富士大和 温泉病院 開発センター 役場会議室
ヘルスアップモデル事業説明会は昼の部・夜の部と2回ずつ開催予定				
2回目	その後	*介入群・対照群の振り分け:無作為抽出	保健師(1)	
	3ヶ月前	*各種検査(介入群・対照群240名) ・検査、測定(血液検査) ・検査、測定(尿検査) ・検査、測定(血圧測定) ・検査、測定(肺機能検査) ・検査、測定(形態測定)	病院スタッフ 病院スタッフ 病院スタッフ 病院スタッフ 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
各種検査は8日間(1日30名)設ける				
	3ヶ月前	*訪問による生活習慣聞き取り(介入群120名) ・検査等結果説明(各種検査の結果により個別指導) ・生活習慣を調査し問診票の記入 ①保健指導:検査結果、生活習慣等による総合的な指導 ②栄養指導:検査結果、食生活の分析等により指導 ・希望する教室コース、・・等に関するアンケート記入	保健師(3) 保健師(3) 管理栄養士(2) 保健師(3)	個々の家にて
	訪問は随時、約7週間で回る			
	1ヶ月前	*個人プログラム決定(実務者会議にて)	生活習慣病 対策検討委員(9)	大和町役場 第3会議室
	2週間前	*介入群へ教室開始にあたっての通知発送 ・コース月別カレンダー配布	保健師(1)、事務職員(1)	
3回目	1週間前 9月28日	・介入直前体力検査(運動負荷テスト) ML3600多人数負荷心電図装置を用いて ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(体力測定)	健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
	その後	*運動処方箋作成	健康スポーツ医(1)	
4回目	1週目(金) 10月1日	*教室1回目開始(8コース) ・受付(9:15~9:30) ・オリエンテーション<教室の目的について>(9:30~) ・参加者自己紹介、スタッフ紹介 ・参加者に個人目標を設定させる<3年後の自分> ・友達作ろう!~みんなでフォークダンス~(9:40~) ・栄養教室「栄養の基本について学ぶ①」(10:40~) ~ごはんとおかずのバランスレシピ~	事務職員(1) 保健師(1) 保健師(1) 保健師(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	健康管理センター
5回目	2週目(金) 10月8日	*教室2回目 ・受付(10:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(10:20~11:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(11:40~12:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
6回目	3週目(火) 10月12日	*教室3回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
7回目	3週目(金) 10月15日	*教室4回目 ・受付(10:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(10:20~11:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(11:40~12:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館

Bコース

8回目	4週目(火) 10月19日	*教室5回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
9回目	4週目(金) 10月22日	*教室6回目 ・受付(9:15~9:30) ・香りで健康アップ~体験しよう!アロマセラピー(9:30~) ・栄養教室「高脂血症予防のために」(10:30~) ~血液サラサラレシピ~	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	健康管理センター
10回目	5週目(火) 10月26日	*教室7回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
11回目	5週目(金) 10月29日	*教室8回目 ・受付(10:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(10:20~11:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(11:40~12:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
12回目	6週目(火) 11月2日	*教室9回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
13回目	6週目(金) 11月5日	*教室10回目 ・受付(10:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(10:20~11:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(11:40~12:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
14回目	7週目(火) 11月9日	*教室11回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
15回目	7週目(金) 11月12日	*教室12回目 ・受付(10:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(10:20~11:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(11:40~12:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
16回目	8週目(火) 11月16日	*教室13回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
17回目	8週目(金) 11月19日	*教室14回目 ・受付(9:15~) ・栄養教室「お弁当作り」(9:30~) ~畑のお肉とお野菜レシピ~ ・まっ赤っか紅葉狩り(11:30~)~ウォーキング~	事務職員(1) 管理栄養士(1) 保健師(1)	健康管理センター
18回目	9週目(金) 11月26日	*教室15回目 ・受付(10:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(10:20~11:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(11:40~12:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
19回目	10週目(火) 11月30日	*教室16回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院

Bコース

20回目	10週目(金) 12月3日	*教室17回目 ・受付(10:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(10:20~11:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(11:40~12:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
21回目	11週目(火) 12月7日	*教室18回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
22回目	11週目(金) 12月10日	*教室19回目 ・受付(10:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(10:20~11:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(11:40~12:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
23回目	12週目(火) 12月14日	*教室20回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
24回目	12週目(金) 12月17日	*教室21回目 ・受付(9:15~9:30) ・バイキングでメリークリスマス!【料理カードを使って】(9:30~) ・栄養教室「栄養の基本について学ぶ②」(10:30~) ～低カロリーでも栄養満点～	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	健康管理センター
25回目	13週目(火) 12月21日	・3ヶ月後評価検査(運動負荷テスト) ML3600多人数負荷心電図装置を用いて ・検査、測定(血液・尿・血圧測定) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(体力測定)	健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1) 病院スタッフ 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
26回目	15週目(火) 1月4日	*教室22回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
27回目	15週目(金) 1月7日	*教室23回目 ・受付(10:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(10:20~11:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(11:40~12:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
28回目	16週目(火) 1月11日	*教室24回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
29回目	16週目(金) 1月14日	*教室25回目 ・受付(10:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(10:20~11:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(11:40~12:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
30回目	17週目(火) 1月18日	*教室26回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
31回目	17週目(金) 1月21日	*教室27回目 ・受付(10:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(10:20~11:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(11:40~12:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館

Bコース

32回目	18週目(火) 1月25日	*教室28回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
33回目	18週目(金) 1月28日	*教室29回目 ・受付(9:15~) ・1年の健は元旦にあり~書初め・絵手紙~(9:30~) ・栄養教室「高血圧予防のために」(10:30~) ~上手に減塩・おいしくカリウムレシピ~	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	健康管理センター
34回目	19週目(火) 2月1日	*教室30回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
35回目	19週目(金) 2月4日	*教室31回目 ・受付(10:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(10:20~11:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(11:40~12:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
36回目	20週目(火) 2月8日	・5ヶ月後評価検査(運動負荷テスト) ML3600多人数負荷心電図装置を用いて ・検査、測定(血液・尿・血圧測定) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(体力測定)	健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1) 病院スタッフ 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
37回目	21週目(火) 2月15日	*教室32回目 ・受付(9:15~) ・グルメ・ほかほか温泉ツアー(9:30~16:00) ・栄養教室「かしこい外食・健康消費者」	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	
38回目	24週目(金) 3月11日	*教室33回目 ・受付(9:15~) ・「健康生活のために」(9:30~14:00) ~上手においしく楽しく~	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	健康管理センター
39回目	26週目(土) 3月26日	*教室34回目<「さくら」ウォーキング大会>(10:00~)	保健師(6) 事務職員(10)	多布施川河畔公園

* 教室開催中も食生活指導・内容確認・実生活状況・・等把握の為、保健師・管理栄養士で家庭訪問を行う。