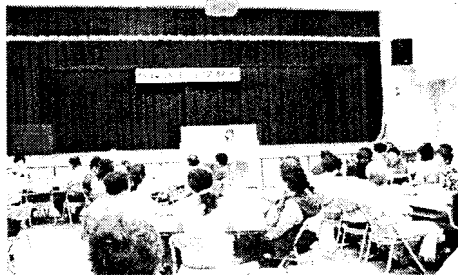


⑧ プログラムの具体的内容



**魅力伝達会 (事業説明会)**



**血液検査**



**参加者同士のふれあい!**



Aふれあい健やかコース

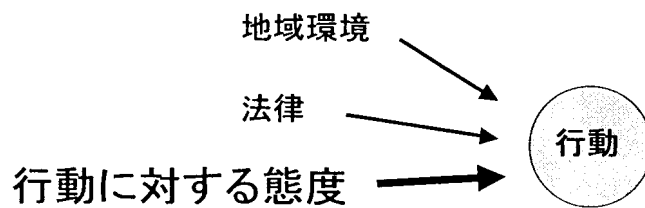
Bまなびピアコース

### 目的: 健康的なライフスタイルの獲得

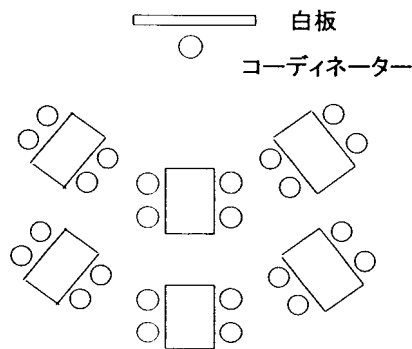
(特に、運動、食事、休養、喫煙、飲酒などの健康行動の獲得)

### 方法: 健康行動に対する態度の改善

(認知行動的介入)



### Aふれあい健やかコース



#### 教室の流れ

アイスブレイク(15分)



グループワーク(80分)



前回の復習 & 今回のまとめ(15分)



目標設定シート記入(10分)

1. 4人1組の小集団による、グループワークを中心としたプログラム
2. 全体をまとめるコーディネーターに加え、各テーブルに1人保健師あるいは栄養士がサブコーディネーターとして入る。
3. 1回2時間×計7回

## Aふれあい健やかコースのテーマ

### 全7回の内訳

- ・運動に関すること:1回
- ・食事に関すること:1回
- ・健康観に関すること:5回

- 
- ・それぞれのテーマについて、今までの生活はどうであったか、これからどうしていけばよいかということを、参加者が考えていった。
  - ・態度形成に関する専門的スキルを持つスタッフは、参加者同士の話し合いを促し、参加者の健康行動に対する態度が形成されるのを援助した。

## Aふれあい健やかコースの様子



## Bまなびピアコースのテーマ

### 全7回の内訳

- ・運動に関すること:5回
- ・食事に関すること:2回

- 
- ① **運動** ……自宅でも気軽に継続して取り組めるもの  
(ウォーキング、ストレッチ体操、ラバー・ボールを使ったの筋力アップ)
- ② **食事** ……料理カードによる食生活チェック  
コンピュータによる食生活診断  
バイキング方式による食事の実践

## Bまなびピアコースの様子



## ⑨ 評価

- 評価時点  
事前調査: 2004年5月  
事後調査: 2004年11月
- 評価項目
  - 身体的健康  
BMI、血液検査、血圧、主観的健康観、慢性疾患の有無
  - 健康行動  
運動、食事、歯磨き、睡眠、飲酒、喫煙、ストレス対処
  - 健康行動への態度  
健康の自己管理能力 (Health Competence)  
健康力チェック