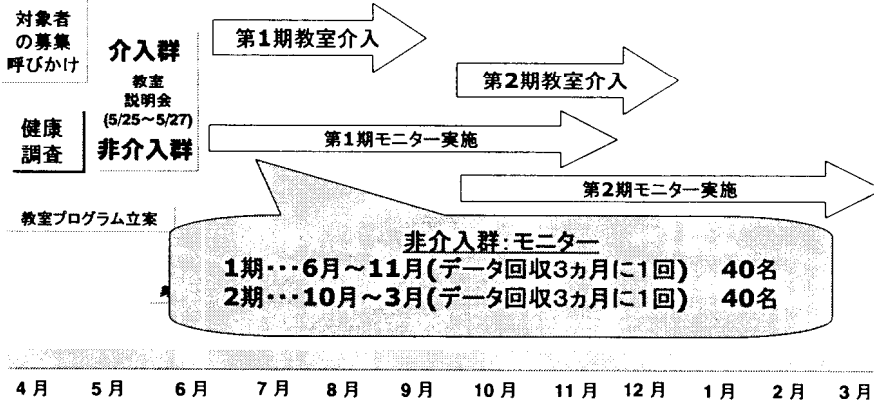


16年度事業計画



モニターについては...

1期教室開始と同時期の6月開始と

2004/11/2

2期教室開始と同時期の10月開始の2パターンを実施

19

非介入群（モニター）

体重体組成計を無料提供し、モニターとして毎日の体重・体脂肪の記録をつけてもらう



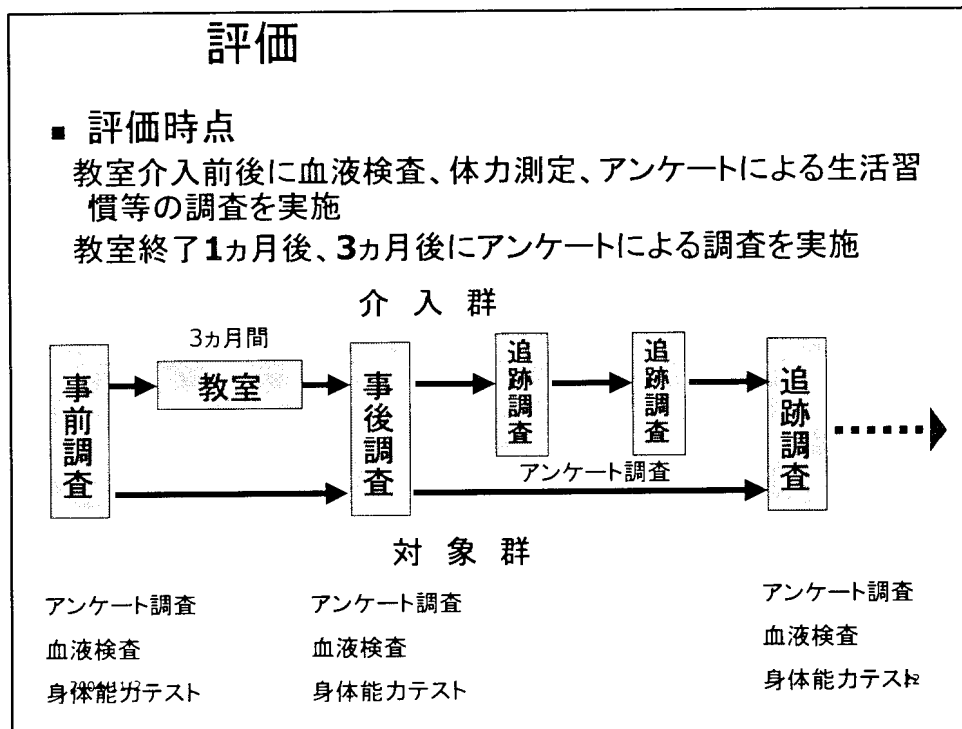
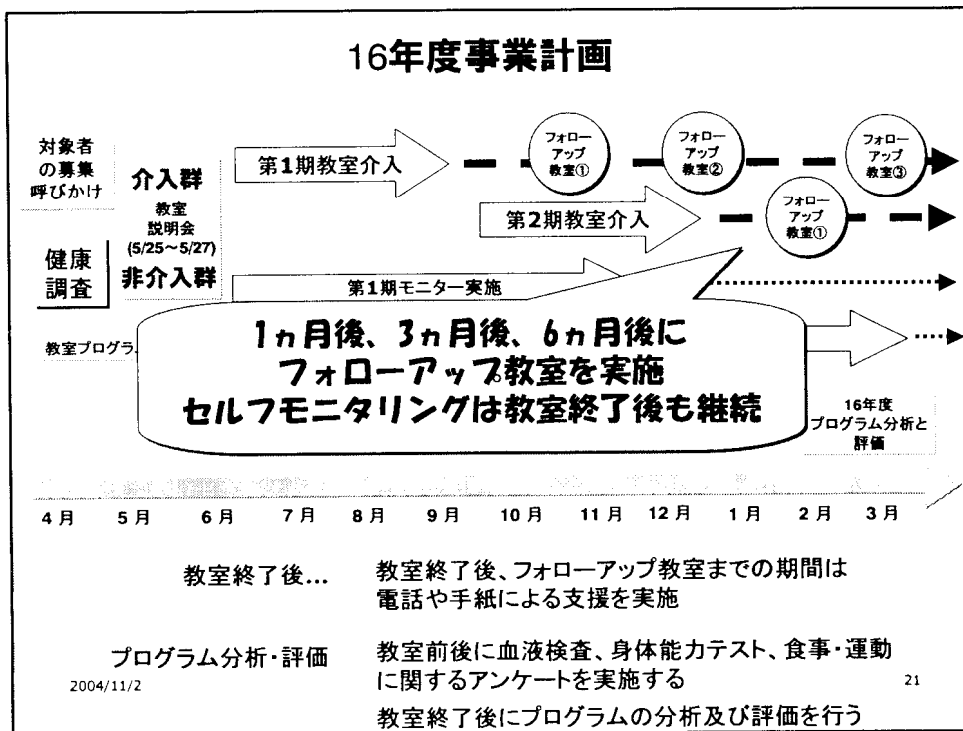
①毎日1回、体重・体脂肪計にのり、体重と体脂肪をチェック表に記入する。

②3か月に1回、データ回収日に、指定した場所に記録用紙を持ってくる。

③チェック表の結果から、自分にあつた栄養・運動のアドバイスを受ける事が出来る。

2004/11/2

20



■ 評価項目

①身体状況

(血圧、血液化学検査、BMI、へそ周囲、身体能力)

②生活習慣

(食生活、栄養摂取状況、運動状況、受療行動等)

③意識、知識

(標準体重の認識、食生活・運動に関する知識等)

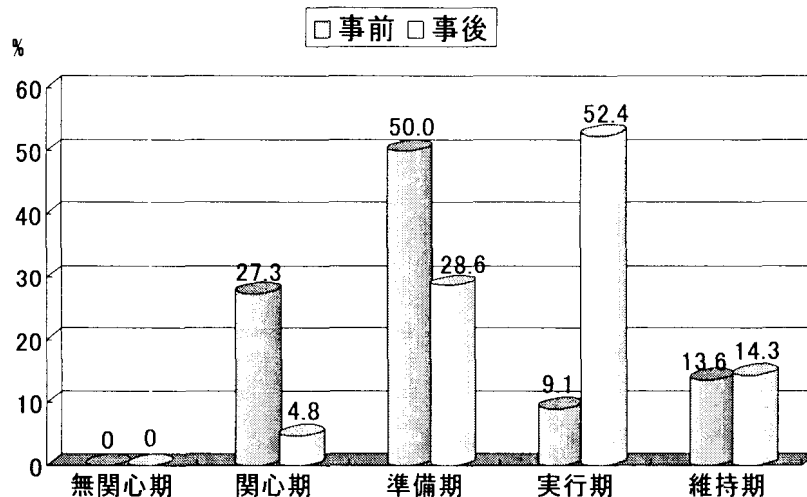
④セルフエフィカシー、セルフエスティーム

(食事・運動に関する自己効力感、セルフエスティーム)

2004/11/2

23

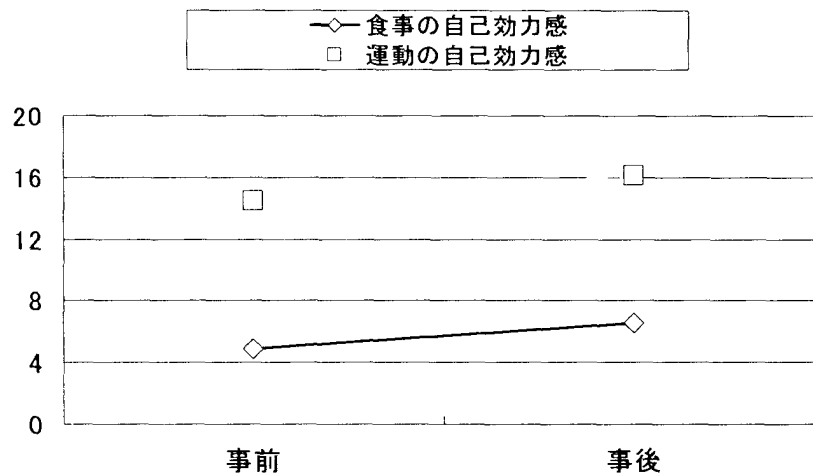
食生活改善の実行段階の変化



2004/11/2

24

セルフエフィカシー得点の変化



2004/11/2

25

現在の進行状況

- 2期目の健康教室を開催中
現在第5回目まで終了
- 1期目の教室前後の評価と追跡調査を行っている段階

☆1期目の教室参加者はサークル化について検討段階にあり、自主活動に向け取り組んでいる

2004/11/2

26

