

国保ヘルスアップモデル事業
—指定市町村概況票—

1. 概況(平成16年4月1日現在)			
総人口	1,849,650人 (うち40～64歳人口 650,340人) (うち65歳以上人口 300,404人) (うち75歳以上人口 124,944人)	国保被保険者数	564,631人 (うち40～64歳 169,701人) (うち65歳以上 226,085人) (うち75歳以上 98,004人)

2. 市町村の健康に関する対応					
関係機関 スタッフ状況	部署名	スタッフ状況(上段:常勤、下段:非常勤)			
		事務職員	保健師	栄養士	その他
	国民健康保険関連部署 (国保年金課, 各区国保年金課(10))	258人	人	人	人
		10人	2人	人	74人
	健康づくり部署 (地域保健課, 各区地域保健課(10))	45人	62人	20人	25人
		人	10人	10人	人
その他 (課)	人	人	人	人	
	人	人	人	人	
現在実施しているヘルスアップモデル事業以外の健康づくりに関する保健事業	<ul style="list-style-type: none"> ヘルシーコミュニティ促進事業 健康づくりを目的とした自主活動グループの運営や活動に対し、助成金(年間50,000円, 3年間を限度)を交付し、地域住民の自主的・継続的な健康づくり活動を推進 健康づくりリーダー養成研修 町内会組織等の中で健康づくり運動推進の中心的役割を担い、地域にあった健康づくりを展開するリーダーを養成。「健康づくりと地域保健活動」、「生活習慣病の予防と健康づくり」、「地域健康づくり運動の進め方」等について研修 札幌市健康づくり促進期間事業(各区健康フェア等) 普及・啓発事業(啓発用品の作製・配布等) 				
市町村内の健康増進のための資源状況	ありなし (ありの場合は施設名を記入してください) 中央健康づくりセンター, 東健康づくりセンター, 西健康づくりセンター 各区保健センター(10)				
健康増進計画の策定期	平成14年12月				

3. 市町村の健康状況と課題		
基本健診	1) 受診者数 (平成 15 年 度実績)	対象者数: 306,200 人(うち国保被保険者数: 214,340 人) 受診者数: 147,197 人(うち国保被保険者数: 103,038 人)
	2) 基本健診 からみた課 題	平成 14 年度の健診結果では, 治療の必要のある「要医療」が約5割, 放置すると発病しかねない「要指導」をあわせると約8割に達している。 平成 13 年度の受診率は 37.8%にとどまっており, 早期発見・早期治療の必要性から受診率の向上を図ることが求められている。
医療分析 からみた課題	平成 14 年度の国保医療費についてみると, 地域差指数が 1.190 と高医療費となっている。 要因として, ア 入院受診率が全国平均の 1.43 倍と高く, 入院の 1 人当たり診療費が全国比 1.58 倍, 総医療費に占める入院医療費の割合が 48.4%(政令市で 1 位), 長期入院患者(6 月以上)の割合が 15.51% イ 入院外での 1 日当たり診療費が全国比 1.51 倍 などがあげられる。 このような高医療費の適正化について, 継続した取り組みが求められています。	
健康増進計 画等にかかる 実態調査 からみた課題	平成 13 年度において, ア 成人の肥満が, 男性(20~40 歳代)26.4%, 女性(40~60 歳代)16.7%と何れも国の目標を, 上回る。また, 20 歳代の女性のやせが 23.1%, 30 歳代の男性の肥満が 31.2%を占める。 イ 運動習慣のある成人が, 男性 21.5%, 女性 21.4%と何れも国の目標を, 下回る。 ウ がん検診の受診率が, 各部位とも必ずしも高くない現状にある。 エ 成人の喫煙率が, 男性 53.2%, 女性 25.4%と高い。 これらから, 10 年後の目安となる目標をたて, 健康づくりを進めることとしている。 生活習慣病に関わっては, ア 糖尿病・循環器病・がんの予防, 発症, 進行についての正しい知識の普及を図る。 イ すこやか健診(基本健診), がん検診などの受診率を高めるよう努める。 ウ 検診の結果, 生活習慣の改善が必要とされた人に, 生活習慣改善への取り組みを学ぶ場を提供する。 などの取り組みを行う必要があり, 特に, 基本健診については平成 24 年度には 50%の受診率を目標としている。	
その他		

<p>全体的な健康課題</p>	<p>急速な高齢化と生活様式や社会環境の変化に伴い、がん、循環器病、糖尿病など生活習慣病の増加、心肺機能低下による閉じこもりや介護を要する高齢者の増加が問題となっている。</p> <p>このような環境の中、市民一人ひとりが「健康は守るもの」から「健康はつくるもの」へと発想を転換し、食生活、運動、飲酒、喫煙、ストレスといった生活習慣の改善など、健康づくりに主体的に取り組み、自立して生き生きと暮らすことができる健康寿命の延伸とQOLを高めていくことが期待されています。</p> <p>また、健康づくりは、市民一人ひとりの努力はもとより、身近な地域の活動が大きな役割を担っていることから、「地域組織の育成」「人材養成」「健康づくりの普及啓発」の3つを柱として、これまで地域の健康づくりに取り組んできたところです。</p> <p>さらには、市民との関わりの大きい、学校、職場、企業や商店などのそれぞれが、その特性や機能を活かし、市民の健康づくりを支える活動や環境づくりに取り組むことをめざすこととしています。</p> <p>そのために、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 「自分の健康は自分でつくる」という基本的な考え方のもとに、幅広い情報提供、健診や健康に関する相談・教育、介護予防の取り組みを進めるなど、市民一人ひとりの健康づくりに対する意識を高めるとともに、健康づくりを継続して実践できるよう支援を行うこと。 2 地域の健康づくりを推進する担い手となる人材の育成、町内会などの住民組織への支援や市民グループの育成などを通じて、主体的かつ継続的な健康づくり活動を促進するとともに、相互のネットワーク化を図り、地域全体に健康づくりの輪を広げること。 3 市民の生活に密接な関わりを持つ企業、学校、保健医療関係団体などの特性や機能を活かして、従業員の健康管理に対する職場の意識を高める取り組みや、企業・商店等が行う市民の健康を意識した活動の促進、子どもが健康や性について学ぶ機会の充実など、健康づくりを支援する社会環境の充実を図ること。 <p>を施策の基本方針として、取り組むことが求められているところです。</p>
-----------------	---

国保ヘルスアップモデル事業
—平成 15 年度実績報告調書 A 票—

1. 回答者	
氏名	砂金 栄治郎
所属	保健福祉局健康衛生部国保年金課
連絡先	TEL(011-211-2952) FAX(011-218-5182)
	E-mail(ejiro. isago@city. sapporo. jp)

2. モデル事業の実施概要	
対象とする生活習慣病名	高血圧症, 高脂血症, 高血糖, 肥満症
対象とする生活習慣	栄養・食生活, 運動, 喫煙
個別健康支援プログラムの種類	① しっかりコースA・B ② たのしくコース ③ 休煙コースA・B

3. 事業実施体制																					
実施主体	事業実施本部	<p>本部長 札幌市保健福祉局長 副本部長 札幌市保健福祉局理事 札幌医科大学公衆衛生学講座教授 森 満 (評価者) 財団法人札幌市健康づくり事業団理事長(事業実施者) NPO法人全国訪問健康指導協会理事長(同) ベクセル株式会社代表取締役(同) 財団法人北海道労働保健管理協会会長(同)</p> <p>札幌市保健福祉局 健康衛生部長, 健康づくり担当部長, 保健指導担当部長, 歯科保健担当部長, 保険医療担当部長 健康衛生部地域保健課長, 健康づくり推進担当課長, 栄養指導担当課長, 国保年金課長</p>																			
	実務者会議	<p>札幌市保健福祉部健康衛生部国保年金課係長 財団法人札幌市健康づくり事業団 センター長, 係長2, 主任, ほか2 NPO法人全国訪問健康指導協会 教育グループリーダー, 事業部チーフマネージャー, 北海道ブロック本部長, 同チーフ指導員, 民間医療機関健診部部長 ベクセル株式会社 代表取締役 財団法人北海道労働保健管理協会 事業部次長, 健康管理部次長</p>																			
	プログラムの実施に関わっている委託機関と委託内容	<table border="1"> <thead> <tr> <th>委託機関名</th> <th>委託内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>財団法人札幌市健康づくり事業団</td> <td>運動指導(施設), フォロー等</td> </tr> <tr> <td>コナミスポーツ株式会社</td> <td>運動指導(施設)</td> </tr> <tr> <td>株式会社進学会</td> <td>運動指導(施設)</td> </tr> <tr> <td>NPO法人全国訪問健康指導協会</td> <td>運動支援指導, 電話フォロー等</td> </tr> <tr> <td>ベクセル株式会社</td> <td>データ管理</td> </tr> <tr> <td>財団法人札幌市スポーツ振興事業団</td> <td>運動講習会</td> </tr> <tr> <td>財団法人北海道労働保健管理協会</td> <td>休煙指導</td> </tr> <tr> <td>北海道ビジネスオートメーション株式会社</td> <td>募集対象者抽出</td> </tr> <tr> <td>イセト株式会社</td> <td>募集案内封入封緘</td> </tr> </tbody> </table>	委託機関名	委託内容	財団法人札幌市健康づくり事業団	運動指導(施設), フォロー等	コナミスポーツ株式会社	運動指導(施設)	株式会社進学会	運動指導(施設)	NPO法人全国訪問健康指導協会	運動支援指導, 電話フォロー等	ベクセル株式会社	データ管理	財団法人札幌市スポーツ振興事業団	運動講習会	財団法人北海道労働保健管理協会	休煙指導	北海道ビジネスオートメーション株式会社	募集対象者抽出	イセト株式会社
委託機関名	委託内容																				
財団法人札幌市健康づくり事業団	運動指導(施設), フォロー等																				
コナミスポーツ株式会社	運動指導(施設)																				
株式会社進学会	運動指導(施設)																				
NPO法人全国訪問健康指導協会	運動支援指導, 電話フォロー等																				
ベクセル株式会社	データ管理																				
財団法人札幌市スポーツ振興事業団	運動講習会																				
財団法人北海道労働保健管理協会	休煙指導																				
北海道ビジネスオートメーション株式会社	募集対象者抽出																				
イセト株式会社	募集案内封入封緘																				
評価主体	札幌医科大学医学部公衆衛生学講座 教授 森 満																				

4. モデル事業実施にあたって実施を開始した保健事業

--

5. 医療費分析の実施状況

医療費分析の実施の有無 ※実施：○、実施せず：×	×（今後予定）
集計対象予定期間	平成 14 年 4 月～平成 17 年 3 月（介入前 1 年，介入年，介入後 2 年）
集計対象	しっかりコース A・B，たのしくコース
集計内容	介入群及び対照群の年間総医療費，基本健診の一部データ（予定）
集計単位	プログラムごと
集計実施状況	

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(しっかりコースA)-

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施期間	強介入期間 ※1 か月に 1 回以上の介入がある場合	15 年 4-9 月 ~ 15 年 10 月-16 年 3 月	7 ヶ月	58 回~ 110 回
	一般介入期間 ※1 か月に 1 回未満の介入がある場合	15 年 11 月-16 年 4 月 ~ 16 年 5 月-16 年 10 月	7 ヶ月	3 回
	合計	15 年 4-9 月 ~ 16 年 5 月-16 年 10 月	14 ヶ月	61 回~ 113 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した場合	年 月 ~ 年 月		ヶ月	回
対象とする生活習慣病名	高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満症			
対象年齢層	40 歳 ~ 89 歳			
個別健康支援プログラムの特徴 ※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>① この研究事業は健診・生活指導という通常の生活習慣病対策に対して、それに運動施設での運動を加味した場合どの程度効果が増強するのかを検証する無作為化(ランダム化)比較対照試験である(しっかりコースA・B間)。</p> <p>② 参加者には事前に健康診断を実施し、その結果に応じた個別の生活指導を全員に実施、その後に介入群を前半運動グループ(しっかりコースA)と後半運動グループ(しっかりコースB)に無作為割付した。 なお、生活習慣予防は共通項目が多いので、疾病病態別としていない。</p> <p>③ 実施期間は1年であるが、そのうちの6か月間は、専門の運動施設で週2回程度、個別の運動メニューを実践する。この間に8回、健康運動指導士などの専門家による個別指導を受ける。 この運動を中心としたプログラムにより、運動が生活習慣病改善に有する効果を体感し、また、継続意識を高める。</p> <p>④ 残りの後半6か月間は、医師・保健師の指導に基づき、ウォーキングや室内運動などを行って自主的な健康づくりに努め、生活習慣病改善に運動の継続が効果的であるとの意識を高めてもらう。</p> <p>⑤ 介入群を二つに分け、家庭での自主的な健康づくりに加え施設での運動実施を先行する群(前半運動グループ・しっかりコースA)と家庭での自主的な健康づくりのみを先行する群(後半運動グループ・しっかりコースB)を6か月で入れ替え、入替時及びプログラム終了時に健康診査を実施し、両群の健康度の改善状況を検証できるようにした。</p> <p>⑥ 参加者に健康づくりの動機付けをするため、3回の講話を行った。</p> <p>⑦ 若い人向けと思われるフィッネス・クラブでの運動を生活習慣病の改善のために中・高齢層に紹介し手ほどきして続けられるようにする。</p>			

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歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
		男性	0人	1人	5人	57人	48人	115人
		女性	0人	5人	17人	94人	49人	166人
		計	0人	6人	22人	151人	97人	281人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (281)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 (33人 (11.7%))						
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肥満度(24.2≤BMI<35.0)で、かつ、次の3項目のうち2項目に該当する者 ②収縮期血圧≥130mmHg ③LDLコレステロール≥120mg/dl ④空腹時血糖≥110mg/dl 又は 随時血糖≥140mg/dl かつ HbA1c≥5.8% ただし、下記の何れかに該当する者は除外 収縮期血圧≥180mmHg , 拡張期血圧≥110mmHg 空腹時血糖≥140mg/dl , 随時血糖≥200mg/dl LDLコレステロール≥220mg/dl , 中性脂肪(空腹時)≥400mg/dl							
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	無 ただし、くじ引きにより、介入群同士で前半運動グループ(しっかりコースA)と後半運動グループ(しっかりコースB)に無作為割付する無作為化(ランダム化)比較対照試験を行った。							
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	運動期間に関してはフィットネスセンターにおいて、運動指導士の直接指導の時に個々に励ました。自主運動期間に関しては歩行・ホームエクササイズ・血圧の記録用紙の提出後に保健師がコメントをつけて戻しているため、この時に励ましなどの言葉を入れた。前半・後半どちらの群になろうとも、6か月間、今ままで馴染みのなかったフィットネスセンターでの運動というものを始めることができるという楽しみが強い動機になったようである。 また当初の研究事業の説明会において無作為化比較対照試験の意味と意義について丁寧に説明し、この研究事業に参加することは、生活習慣病改善のための運動施設での運動効果を立証できる大きな科学研究に参加・協力することになると説明し理解を求めた。これが幾人かの参加者のコメントなどから判断するとドロップアウトを防ぐ大きな力になったと考えられる。							
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	男性	0人	1人	5人	57人	48人
		女性	女性	0人	5人	17人	94人	49人
		計	計	0人	6人	22人	151人	97人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (281)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 ()							
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)	国保加入者から介入群と同一の性別、年、危険因子数の者を同数抽出							

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※実施した内容に○				
					運動	食事	その他		
		講義(情報提供)				4回	○	○	○
		面接指導				8回	○	○	○
		通信指導	手紙・電話			4回	○	○	
			メール等 IT			回			
		実技指導				44 ~ 96 回	○		
		グループワーク				回			
		個人メニュー作成 ※プログラムの中で参加者個人個人に対しての目標設定等				/	○		
		健診等				4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(分数)				○	○			
	食事内容								
	自宅血圧測(機器を所持する人のみ)				○	○			
	ホームエクササイズ				○	○			
	体重								

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 ※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>	<p>評価指標調書に記述。</p>
<p>問題点や課題 ※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>	<p>参加者年齢の偏り(50歳代以下が少ない) 実施施設数拡大の検討 また、民間フィットネスクラブにおける中・高年に対する安全効果的な運動指導方法についての研究 その他、評価指標調書に記述。</p>

しっかりコースA

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ(人数)	内容	所要時間	会場
1回目 (1時間10分)	1日目	<外部> 医師(1) 保健師(2) 健康運動指導士(1) 研究員(1)	説明会 あいさつ 事業概要 健診について 運動プログラムについて 質疑 研究同意書の説明 同意書の記入	5分 20分 10分 10分 10分 10分 5分	市民会館
2回目 (2時間)	1週目	<外部> 医師(1) 保健師(3) 看護師(1) 健康運動指導士(1)	健康診査 ・健康度測定問診票の受領 ・検査、測定(血液検査) ・検査、測定(尿検査) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(血圧測定) ・検査、測定(運動負荷テスト) ・検査、測定(肺機能検査) ・検査、測定(体力測定) ・検査、測定(心電図) ・検査、測定(胸部X線) 診察	120分	中央健康づくりセンター
3回目 (2時間)	2週目	<外部> 保健師(1)	健診結果説明 無作為抽出の説明とくじ引き	20分 20分	中央健康づくりセンター
4回目 (1時間30分)	2週目	<外部> 保健師(1) 健康運動指導士(1)	個別指導1回目 オリエンテーション(施設利用方法など) カウンセリング ストレッチ 有酸素運動 ストレッチ	20分 15分 20分 20分 15分	中央健康づくりセンター
5回目 (1時間20分)	3週目	<外部>	施設で自主的に運動 ストレッチ 有酸素運動 筋カトレニング ストレッチ	15分 25分 25分 15分	中央健康づくりセンター
6回目 (1時間20分)	3週目	<外部>	施設で自主的に運動 ストレッチ 有酸素運動 筋カトレニング ストレッチ	15分 25分 25分 15分	中央健康づくりセンター
7回目 (1時間20分)	4週目	<外部>	施設で自主的に運動 ストレッチ 有酸素運動 筋カトレニング ストレッチ	15分 25分 25分 15分	中央健康づくりセンター
8回目 (1時間30分)	4週目	<外部> 健康運動指導士(1)	個別指導2回目 運動方法・内容(強度・頻度)の確認、調整 ストレッチ 有酸素運動 筋カトレニング ストレッチ	5分 15分 25分 30分 15分	中央健康づくりセンター
9回目 (1時間20分)	5週目	<外部>	施設で自主的に運動 ストレッチ 有酸素運動 筋カトレニング ストレッチ	15分 25分 25分 15分	中央健康づくりセンター
10回目 (1時間20分)	5週目	<外部>	施設で自主的に運動 ストレッチ 有酸素運動 筋カトレニング ストレッチ	15分 25分 25分 15分	中央健康づくりセンター
11回目 (1時間20分)	6週目	<外部>	施設で自主的に運動 ストレッチ 有酸素運動 筋カトレニング ストレッチ	15分 25分 25分 15分	中央健康づくりセンター
12回目 (1時間30分)	6週目	<外部> 健康運動指導士(1)	個別指導3回目 運動方法・内容(強度・頻度)の確認、調整 ストレッチ 有酸素運動 筋カトレニング ストレッチ	5分 15分 25分 30分 15分	中央健康づくりセンター

しっかりコースA

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ(人数)	内容	所要時間	会場
13回目 (1時間20分)	7週目	<外部>	施設で自主的に運動		中央健康づくりセンター
			ストレッチ	15分	
			有酸素運動	25分	
			筋カトレニング	25分	
14回目 (1時間20分)	7週目	<外部>	施設で自主的に運動		中央健康づくりセンター
			ストレッチ	15分	
			有酸素運動	25分	
			筋カトレニング	25分	
15回目 (1時間20分)	8週目	<外部>	施設で自主的に運動		中央健康づくりセンター
			ストレッチ	15分	
			有酸素運動	25分	
			筋カトレニング	25分	
16回目 (1時間30分)	8週目	<外部> 健康運動指導士(1)	個別指導4回目		中央健康づくりセンター
			短期目標の測定・評価・再設定	5分	
			運動方法・内容(強度・頻度)の確認、調整	5分	
			ストレッチ	15分	
			有酸素運動	25分	
			筋カトレニング	25分	
17回目 (1時間20分)	9週目	<外部>	施設で自主的に運動		中央健康づくりセンター
			ストレッチ	15分	
			有酸素運動	25分	
			筋カトレニング	25分	
18回目 (1時間20分)	9週目	<外部>	施設で自主的に運動		中央健康づくりセンター
			ストレッチ	15分	
			有酸素運動	25分	
			筋カトレニング	25分	
19回目 (15分)	9週目	<外部> 保健師(1)	提出された運動記録用紙の確認とアドバイスの作成(郵送)	15分	中央健康づくりセンター
20回目 (1時間20分)	10週目	<外部>	施設で自主的に運動		中央健康づくりセンター
			ストレッチ	15分	
			有酸素運動	25分	
			筋カトレニング	25分	
21回目 (1時間20分)	10週目	<外部>	施設で自主的に運動		中央健康づくりセンター
			ストレッチ	15分	
			有酸素運動	25分	
			筋カトレニング	25分	
22回目 (1時間30分)	11週目	<外部> 健康運動指導士(1)	個別指導5回目		中央健康づくりセンター
			トレーニング全般の質量(強度、運動量)の確認、増大	5分	
			筋カトレニング種目の見直し	5分	
			ストレッチ	15分	
			有酸素運動	25分	
			筋カトレニング	25分	
23回目 (1時間20分)	11週目	<外部>	施設で自主的に運動		中央健康づくりセンター
			ストレッチ	15分	
			有酸素運動	25分	
			筋カトレニング	25分	
24回目	12週目		同上		
25回目	12週目		同上		
26回目	13週目		同上		
27回目	13週目		同上		
28回目 (2時間)	13週目	<外部> 保健師(2) 健康運動指導士(1) 事務員(2) 研究員(1)	運動に関する講話	120分	コンベンションセンター
29回目 (1時間20分)	14週目	<外部>	施設で自主的に運動		中央健康づくりセンター
			ストレッチ	15分	
			有酸素運動	25分	
			筋カトレニング	25分	
30回目	14週目		同上		
31回目	15週目		同上		
32回目	15週目		同上		

しっかりコースA

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ(人数)	内容	所要時間	会場
33回目 (1時間30分)	16週目	<外部> 健康運動指導士(1)	個別指導6回目 短期目標の測定・評価(6ヵ月目標の修正) 運動方法・内容(強度・頻度)の確認、調整 ストレッチ 有酸素運動 筋力トレーニング ストレッチ	5分 5分 15分 25分 25分 15分	中央健康づくりセンター
34回目 (1時間20分)	16週目	<外部>	施設で自主的に運動 ストレッチ 有酸素運動 筋力トレーニング ストレッチ	15分 25分 25分 15分	中央健康づくりセンター
35回目	17週目		同上		
36回目	17週目		同上		
37回目	18週目		同上		
38回目	18週目		同上		
39回目 (15分)	18週目	<外部> 保健師(1)	提出された運動記録用紙の確認とアドバイスの作成 (郵送)	15分	中央健康づくりセンター
40回目 (1時間20分)	19週目	<外部>	施設で自主的に運動 ストレッチ 有酸素運動 筋力トレーニング ストレッチ	15分 25分 25分 15分	中央健康づくりセンター
41回目	19週目		同上		
42回目 (1時間30分)	20週目	<外部> 健康運動指導士(1)	個別指導7回目 トレーニング全般の質量確認、増大 メニューバリエーションの追加検討 ストレッチ 有酸素運動 筋力トレーニング ストレッチ	5分 5分 15分 25分 25分 15分	中央健康づくりセンター
43回目 (1時間20分)	20週目	<外部>	施設で自主的に運動 ストレッチ 有酸素運動 筋力トレーニング ストレッチ	15分 25分 25分 15分	中央健康づくりセンター
44回目	21週目		同上		
45回目	21週目		同上		
46回目	22週目		同上		
47回目	22週目		同上		
48回目	23週目		同上		
49回目	23週目		同上		
50回目 (1時間30分)	24週目	<外部> 健康運動指導士(1)	個別指導8回目 6ヵ月後の測定・評価 今後の運動継続に向けての長期目標の設定と運動プランの提案 ストレッチ 有酸素運動 筋力トレーニング ストレッチ	5分 5分 15分 25分 25分 15分	中央健康づくりセンター
51回目 (1時間20分)	24週目	<外部>	施設で自主的に運動 ストレッチ 有酸素運動 筋力トレーニング ストレッチ	15分 25分 25分 15分	中央健康づくりセンター
52回目	25週目		同上		
53回目	25週目		同上		
54回目	26週目		同上		
55回目	26週目		同上		
56回目	27週目		同上		
57回目	27週目		同上		
58回目 (1時間30分)	28週目	<外部> 保健師(3) 看護師(1) 健康運動指導士(1)	健康診査 ・健康度測定問診票の記入 ・検査、測定(血液検査) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(血圧測定) ・検査、測定(肺機能検査)	15分 75分	中央健康づくりセンター
59回目 (15分)	36週目	<外部> 保健師(1)	提出された運動記録用紙の確認とアドバイスの作成 (郵送)	15分	中央健康づくりセンター
60回目 (15分)	44週目	<外部> 保健師(1)	提出された運動記録用紙の確認とアドバイスの作成 (郵送)	15分	中央健康づくりセンター
61回目 (1時間30分)	56週目	<外部> 保健師(3) 看護師(1) 健康運動指導士(1)	健康診査 ・健康度測定問診票の記入 ・検査、測定(血液検査) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(血圧測定) ・検査、測定(肺機能検査)	15分 75分	中央健康づくりセンター