

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B)—

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11月-16年4月 ～ 16年5月-16年10月	7ヶ月	54回～ 106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4-9月 ～ 15年10月-16年3月	7ヶ月	7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>③ この研究事業は健診・生活指導という通常的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>④ 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ヵ月間は、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>④ 残りの後半6ヵ月間は、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>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ヵ月で入れ替え、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シャネス・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	2人	6人	53人	58人	119人
		女性	0人	4人	19人	85人	53人	161人
		計	0人	6人	25人	138人	111人	280人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 280 )人 政府管掌健康保険加入者数 ( )人 組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 ( 27人 (9.6%) )						
	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
男性			0人	2人	6人	53人	58人	119人
女性			0人	4人	19人	85人	53人	161人
計			0人	6人	25人	138人	111人	280人
参加者の健康保険加入状況		国民健康保険加入者数 ( 280 )人 政府管掌健康保険加入者数 ( )人 組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、年齢、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					
プログラムの 内容・方法	内容	運動	プログラム 内の実践 (指導あり) ※ほぼ毎回実施:◎ 時々実施:○ 実施せず:x	ウォーキング	◎
				ストレッチ	◎
				筋カトレーニング	◎
				自転車エルゴメーター	◎
				リズム体操	
				ダンベル体操	
				エアロビクス	
				水中ウォーク	
				アクアビクス	
		自己実践 ※実施:○ 実施せず:x	ウォーキング	○	
			ストレッチ	○	
			ホームエクササイズ	○	
		食生活 ※実施:○ 実施せず:x	食事に関する講義(情報提供)	○	
			調理実習	x	
			試食会	x	
その他	運動記録用紙の提出とそれに対する医師・保健師からのアドバイス  運動に関する講話, ストレスに関する講話  ※ 施設ごとの受入状況 中央健康づくりセンター 103 人 西健康づくりセンター 95 人 コナミスポーツクラブ新札幌 26 人 コナミスポーツクラブ東苗穂 32 人 Zip平岸 24 人				

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				○	○			

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B

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 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 (15分)	11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
5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
6回目 (15分)	20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
7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
8回目 (1時間30分)	28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
9回目 (1時間20分)	29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)	29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)	30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)	30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
13回目 (1時間20分)	31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
14回目 (1時間20分)	31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

しっかりコースB

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
15回目 (1時間20分)	32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
16回目 (1時間30分)	32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 筋カトレーニング 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
17回目 (1時間20分)	33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
18回目 (1時間20分)	33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
19回目 (1時間20分)	34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
20回目 (1時間30分)	34週目	<外部> 健康運動指導士(1)	個別指導4回目 短期目標の測定・評価・再設定 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
21回目 (1時間20分)	35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
22回目 (1時間20分)	35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
23回目 (15分)	35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
24回目 (1時間20分)	36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
25回目 (1時間20分)	36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
26回目 (1時間30分)	37週目	<外部> 健康運動指導士(1)	個別指導5回目 トレーニング全般の質量(強度、運動量)の確認、増大 筋カトレーニング種目の見直し ストレッチ 有酸素運動 筋カトレーニング 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
27回目 (1時間20分)	37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
28回目	38週目		同上		
29回目	38週目		同上		
30回目	39週目		同上		
31回目	39週目		同上		
32回目 (1時間20分)	40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
33回目	40週目		同上		
34回目	41週目		同上		
35回目	41週目		同上		

しっかりコースB

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
36回目 (1時間30分)	42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 筋カトレニング 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
37回目 (1時間20分)	42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
38回目	43週目		同上		
39回目	43週目		同上		
40回目	44週目		同上		
41回目	44週目		同上		
42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
43回目 (1時間20分)	45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
44回目	45週目		同上		
45回目 (1時間30分)	46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 筋カトレニング 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
46回目 (1時間20分)	46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
47回目	47週目		同上		
48回目	47週目		同上		
49回目	48週目		同上		
50回目	48週目		同上		
51回目	49週目		同上		
52回目	49週目		同上		
53回目 (1時間30分)	50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 筋カトレニング 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
54回目 (1時間20分)	50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
55回目	51週目		同上		
56回目	51週目		同上		
57回目	52週目		同上		
58回目	52週目		同上		
59回目	53週目		同上		
60回目	53週目		同上		
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



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(たのしくコース)—

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	年 月 ~ 年 月	ヶ月	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 6 月 ~ 16 年 3 月	10 ヶ月	8 回
	合計	15 年 6 月 ~ 16 年 3 月	10 ヶ月	8 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	48 歳 ~ 86 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	① 参加者が生活習慣の改善の必要性を理解し良い習慣の維持継続ができるようにする。 ② 参加者は事前に基本健診を受診し、自らの事情に応じ運動内容を自主的に決め、実践する。 ③ 実施期間は約8ヶ月であるが、まず、参加者は自らの運動実践を選択し、その内容を「はじめまシート」に記入し、実施者に提出する。提出された「はじめまシート」については、保健師等が参加者の身体、年齢状況、運動歴に応じ専門的観点からアドバイスする。 なお、生活習慣予防は共通項目が多いことから、疾病病態別としていない。 ④ 参加者は毎日の運動内容を「記録レター」に記録し、月1回程度、実施者に提出する。提出された「記録レター」については、保健師等が専門的観点から参加者にアドバイスし、継続の動機付けを行う。 また、随時、参加者からファックスによる質問を受け付ける。 ⑤ 運動実践への取り組みが不調な参加者には、保健師等が呼びかけを行った。 また、参加者には支援レター、講演会、イベントを随時開催し、参加意欲の維持向上と脱落防止を図った。 ⑥ 開始時と終了時に参加者から生活習慣、主観的健康感などに関するアンケートを行い、事業評価を行う。			

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	0人	3人	44人	53人	100人
		女性	0人	1人	20人	97人	78人	196人
		計	0人	1人	23人	141人	131人	296人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 296 )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 ( 4 )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)	次の4項目のうち2項目に該当する者 ①肥満度(24.2≤BMI<35.0) 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							
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 「記録レター」によるフォロー ⑤ 保健師(看護師)による電話、訪問での働きかけ ⑥ イベントの開催							
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	3人	44人	53人	100人
		女性	0人	1人	20人	97人	78人	196人
		計	0人	1人	23人	141人	131人	296人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 296 )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)	国保加入者から介入群と同一の性別、年齢、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					
プログラムの 内容・方法	内容	運動	プログラム 内の実践 (指導あり) ※ほぼ毎回実施:◎ 時々実施:○ 実施せず:×	ウォーキング	○
				ストレッチ	○
				筋力トレーニング	
				自転車エルゴメーター	
				リズム体操	
				ダンベル体操	
				エアロビクス	
				水中ウォーク	
				アクアビクス	
			自己実践 ※実施:○ 実施せず:×	家事	○
				家庭菜園	○
				ゲートボール	○
				ストレッチ	○
				ウォーキング	○
				自転車	○
				ゴルフ	○
				ダンス・舞踊	○
				ボーリング	○
				野球	○
				太極拳	○
				体操	○
		エアロビクス	○		
		ハイキング	○		
		卓球	○		
		ボート	○		
		ジョギング	○		
		テニス	○		
		スクワット	○		
		階段のぼり	○		
		水泳	○		
		筋力トレーニング	○		
		食生活 ※実施:○ 実施せず:×	食事に関する講義(情報提供)	○	
			調理実習	×	
試食会	○				
その他	①健康セミナー(体力測定, 講話, 実技等, 参加者全員, 21回)				
	②フォローアップセミナー(医師, 栄養士, 運動指導士による講義, 2種各2回)				
	③たのしく温泉教室(3回)				
	④ポールウォーキング講習会(5回)				
	⑤体育館・プールでのおためしフィットネス体験講習会				

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				回			
		通信指導	手紙・電話			延べ 809 回	○	○	○
			メール等 IT			回			
		実技指導				5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				/			
		温泉教室				3回			○
お試しフィットネス体験講習会				延べ 26 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:x	指導者による確認状況 ※毎回確認:◎ 時々確認:○ 確認せず:x					
	体重		x	x					
	歩数		x	x					
	食事内容		x	x					
	運動内容全般		○	○					

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>1 「たのしくコース」は、参加者が各自に適した運動や身体活動を自由に選択する点に特色がある。そこで、今回選択された種目を検討したところ、いくつかの事実が判明した。ひとつは、散歩、体操(特にラジオ体操)、ストレッチなど身近で、いつでも実行可能な種目を選択する人が多かったことである。また、運動強度は3~4METSの中等度のものが多く、所要時間は30分位であることが判明した。これらのことは、将来健康増進運動プログラムを作成する時に大いに参考になると思われる。</p> <p>2 温泉教室などのイベント開催により参加者同士の交流が見られ、市民交流が深まった。</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>1 参加者は運動や身体活動を、実施したつど記録し、その後、提出してもらっているが、記録を集計する時に問題が生じている。すなわち、「たのしくコース」の選択種目は各自の選択にまかせており多彩であるために、運動強度を決定するのに迅速性に欠け時間がかかる。また、記載頻度も毎日から週1回程度まで色々であり、記録のない日は運動を実施したか否か判定が困難となっている。</p> <p>    今後は、実施運動種目で選択される頻度の高いものはコード化するなどの工夫を行う予定である。運動実施記録も正確に把握できる様式に変える必要があり課題となっている。</p> <p>2 参加者年齢の偏り(50歳代以下が少ない)</p> <p>3 お試しフィットネス体験講習会については、参加状況が予想を下回り、今後の企画開発が課題である。</p>

たのしくコース

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30分)	1日目	<内部> 事務職員(6)  <外部> 事務職員(1) 看護師(3)	説明会 事業概要説明 ・ストレッチ体操の実践 基本健診と健康セミナーについて 健康セミナー希望日の記入・提出 参加同意書の説明 参加同意書の記入・提出	20分 5分 20分 15分 15分 15分	市民会館
2回目 (4時間)	3週目	<外部> 医師(1) 健康運動指導士(1) 看護師(4) 事務職員(2)	健康セミナー ・検査・測定(血圧測定、加速度脈派測定) ・検査・測定(体力測定) ・健康講話「健康とは」 ・健康講話内容:健康の意味、運動の必要性、食事との関係、 脈拍の目安と測り方、長生きするには ・昼食(ヘルシーバイキング体験) ・運動の実践 ・「やったよノート」についての説明 ・提出物の説明 ・運動に関するアンケートの説明と記入	30分  40分 45分 80分 15分 10分 10分	溪仁会 円山クリニック
3回目 (15分)	5週目	<外部> 看護師(1)	・「はじめまシート」(記録レター)提出の有無及び内容確認 ・電話による支援	5分 10分	全国訪問健康 指導協会事務 所
4回目 (15分)	13週目	<外部> 看護師(1)	・「やったよノート」(記録レター)提出の有無及び内容確認 ・支援レター①作成郵送	5分 10分	全国訪問健康 指導協会事務 所
5回目 (2時間)	18週目	<外部> 医師(1) 栄養士(1) 健康運動指導士(1) 看護師(3)	フォローアップセミナー 『肥満、動脈硬化そしてボケ』 ・肥満、そして体のために食べるということ ・年をとるとのこと 『適正な食事量とカロリーについて』 ・ダイエッターにありがちな食事の量を減らす事でのバランスの 不均衡とカロリーを減らす事の重要性(量より質)の問題について ・食品と(嗜好品)と運動カロリーのお話 『冬場の体重増加を防止する運動』 たのしく体操パート2 ・室内でもできる運動 ・雪道での歩き方のポイントを紹介(転倒予防)	120分	札幌市民会館
6回目 (15分)	20週目	<内部> 看護師(1)	・「やったよノート」(記録レター)提出の有無及び内容確認 ・支援レター作成②郵送	5分 10分	全国訪問健康 指導協会事務 所
7回目 (4時間10分)	22週目	<外部> 看護師(3)	たのしく温泉教室 移動のバス乗車時間 ・オリエンテーション、参加費徴収 ・入浴にあたっての注意事項 ・健康チェック(血圧、問診) ・入浴・休憩 ・昼食 ・交流会(事業参加してからの状況報告及び健康自慢、意見交流)	90分 15分 15分 30分 60分 45分 85分	定山溪温泉 溪流荘
8回目 (45分)	37週目	<外部> 看護師(1)	移動のバス乗車時間 修了式 ・今後の健康づくりについて ・アンケートについての説明 ・修了証授与 ・アンケート記入 ・加速度脈派測定	90分 5分 10分 5分 20分 5分	市民会館