

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(温泉1:いい湯だなグループ)—

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施予定期間	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	14年 9月 ～ 15年 3月	6ヶ月	8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月 ～ 15年 9月	6ヶ月	4回
	合計	14年 9月 ～ 15年 9月	12ヶ月	12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する場合	15年 10月 ～ 16年 11月		14ヶ月	現在までに 5回
対象とする生活習慣病名	高脂血症			
対象年齢層	20歳 ～ 70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。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎回の教室の中に、食事・入浴の時間があるため、教室時間が比較的長い(午前10時から午後2時) ・ 教室の開催会場が変わる ・ 運動・栄養・ストレスについてそれぞれ講義・体験を取り入れる ・ 毎回の教室の中にグループワークの時間がある 			

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	0人	3人	2人	5人	
		女性	0人	2人	5人	12人	1人	20人	
		計	0人	2人	5人	15人	3人	25人	
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (13)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 (1)人 その他 (2)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)	下記条件を満たすものでプログラムへの参加を希望する人。 ①平成 13 年度に健診を受診していて、その結果が総コレステロール 220~280mg/dl またはHDLコレステロール 40mg/dl 以下 ②市内在住でおおむね 20 歳から70歳以下 ③内科の治療(高血圧、心臓病、糖尿病、高脂血症)を受けていない人							
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	* グループワークのためのグループ分けは有り * グループ分けはいろいろな意見が聞けるよう、年齢・性別ミックスグループとした * 自分以外の状況、がんばり、工夫している点等聞く中で、自己の行動変容に結びつけるようできるだけグループワークを取り入れるようにしている								
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	・欠席者へは各担当者が連絡を取り、個別面接を行っている ・仲間作りの中で、お互いが参加しやすいような雰囲気づくりをしている								
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	不明	計
		男性	4人	12人	22人	54人	5人		97人
		女性	12人	24人	119人	167人	22人		344人
		計	16人	36人	141人	22人	27人	4人	445人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (343)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)	下記条件を満たすもので協力を得られる人。 ①平成 13 年度に健診を受診していて、その結果が総コレステロール 220~280mg/dl またはHDLコレステロール 40mg/dl 以下 ②市内在住でおおむね 20 歳から70歳以下								

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※実施する内容に○			
				運動	食事	その他	
プログラムの内容・方法	実施方法	講義(情報提供)	2回	○	○	×	
		面接指導	4回	○	○	○	
		通信指導	手紙・電話	5回	○	○	○
			メール等IT	回			
		実技指導	1回	○	○	○	
		グループワーク	3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する目標設定等		○	○	○	
		入浴	3回			○	
		試食	1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(希望者のみ)	○	◎			
		歩数(希望者のみ)	○	◎			
		食事内容(希望者のみ)	○	○			
		個人目標	○	◎			

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</p> <p>※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>	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎回の教室の中に、食事・入浴の時間を入れることによりグループの交流・情報交換のよい機会となった ● 会場が変わることにより、気分転換や楽しみの一つとなった ● 栄養、運動、ストレスについてそれぞれ講義を取り入れ、自分にあった改善方法を見つけるよいきっかけになった ● がんばり表の報告を通して、お互いに刺激あって反省したり、新たな目標に加えたりと単なる仲間作りから前向きに考える仲間意識ができてきた ● 万歩計の利用が良い意識づけになっていた（歩数を付けることで励みになっている） ● 代表者も決定し、年間計画をたて自主的に活動を進めている
<p>問題点や課題</p> <p>※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>	<ul style="list-style-type: none"> ● 1回ずつの教室の目標、目的（全体、内容に対して）をきちんとたてて実施することができたが、それに対して1つ1つ評価、反省までできなかった。次回からきちんと行っていく ● 仲間作りだけに終わるのではなく、コレステロールにきちんと結びつけたプログラム作りと、毎回の教室の中で参加者に確認をとり意識づけしていく必要がある ● グループワークの内容についてそれぞれのグループに進行を任せていたが、流れを統一していくことが必要である ● グループごとに話し合った内容を全体で共有しあう時間を作ったかどうかのことで、スタッフやメンバーが発表できるような時間を作ったが不十分だった ● グループワーク、個人面接の時間が短くあわただしかった（時間配分やスタッフの割合など検討が必要ではないか） ● グループワークでは個人個人の意見とそれに対するスタッフの指導を記録に残していくことが必要である（スタッフ自身のメンバーに対する評価や気づきにつながるような、グループ内で統一された記録用紙が必要ではないか） ● データの変化を評価することも大事だが、それとともに個人の生活習慣や生活行動、意識の変化についても評価していくことが必要である ● 教室の形態について行かれない人のフォローをどのようにしていくかが今後の課題（たとえば、個人面接は望んでいるが集団の交流が苦手なケース、仕事が休みづらく参加することを負担に感じているケース、会場までの交通手段、車を運転できない人にとってはストレスになることもある） ● 受講者の中から入浴を教室の最後にして自由解散にしてほしいという意見が出されたが、それに対して、ほかにも遊びに来ていたわけではないのだから仕方がないのではという意見も出された。メンバー同士の仲間意識が深まり、目的が意識づけられてきたことが確認できれば、入浴を最後にしても良いのではないかと ● 自主活動の継続

国保ヘルスアップモデル事業
 ー平成 15 年度実績報告調書 B票(ネットでグループ)ー

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施予定期間	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	14年 9月 ～ 15年 3月	6ヶ月	21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月 ～ 15年 9月	6ヶ月	15回
	合計	14年 9月 ～ 15年 9月	12ヶ月	36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する場合	15年 10月 ～ 16年 11月		14ヶ月	現在までに4回
対象とする生活習慣病名	高脂血症			
対象年齢層	20歳 ～ 70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電子メールによる情報提供(集団) ②電子メールによる個別指導 ③インターネット上の掲示板を利用した情報提供(集団) ④インターネット上の掲示板を利用した仲間づくり ⑤その他(郵送文、個別面接、集団指導)			

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	2人	1人	4人	4人	0人	11人	
		女性	2人	0人	7人	4人	0人	13人	
		計	4人	1人	11人	8人	0人	24人	
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (17)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 (0)人 その他 (1)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)	下記条件を満たすものでプログラムへの参加を希望する人。 ①平成 13 年度に健診を受診していて、その結果が総コレステロール 220~280mg/dl またはHDLコレステロール 40mg/dl 以下 ②市内在住でおおむね 20 歳から70歳以下 ③内科の治療(高血圧、心臓病、糖尿病、高脂血症)を受けていない人							
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	* グループ分け：無し								
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	・返信メールのない人への電話がけ ・返信メールのない人へ個人メールを送る ・意図的に、返事を求めるメールを出す								
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	不明	計
		男性	4人	12人	22人	54人	5人		97人
		女性	12人	24人	119人	167人	22人		344人
		計	16人	36人	14人	221人	27人	4人	445人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (343)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)	下記条件を満たすもので協力を得られる人。 ①平成 13 年度に健診を受診していて、その結果が総コレステロール 220~280mg/dl またはHDLコレステロール 40mg/dl 以下 ②市内在住でおおむね 20 歳から70歳以下								

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※実施する内容に○			
					運動	食事	その他	
		講義(情報提供)		1回		○	○	
		面接指導		1回	○	○	○	
		通信指導	手紙・電話	平均1回				○
			メール等IT	平均13回	○	○		
		実技指導		1回	○			
		グループワーク		1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			○	○		
		個人メール		平均3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		一部○	一部○				
	歩数		一部○	一部○				
	食事内容		○	○				
	運動目標		○	○				

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</p> <p>※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>	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事の都合などでこれまで教室に参加できなかった人が参加できた。 ・高コレステロールをきっかけに、自分の健康管理全体への関心が高まった。 ・食生活を中心に、個人から家族・地域への普及効果があった。 ・インターネット技術が向上した。
<p>問題点や課題</p> <p>※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>	<ul style="list-style-type: none"> ・講座開始前にスタッフおよび対象者同士の交流(または集団指導)が持てるとプログラムを実施しやすかったのではないかと ・講座開始前の面接等で、対象者の基本的な生活をとらえてから進める方がよい ・講座開始前のパソコン講座開催により、同一レベルでの取り組みができるのではないかと ・通信制の講座にあった進め方、教材の工夫が必要だと思う ・ホームページはメンバー同志の仲間作りを目的としていたが、事前の仲間作りができていなかったため、交流は難しかった ・通信手段としては、ネットのみに限定しないでファックス・携帯・郵送電話などその人にあった通信手段を取り入れていくとよいだろう。

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(個別2・すまいるコース)—

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施予定期間	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	15年 9月 ～ 16年 4月	7ヶ月	11回
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	年 月 ～ 年 月	ヶ月	回
	合計	15年 9月 ～ 16年 4月	7ヶ月	11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する場合		16年 5月 ～ 16年 11月	7ヶ月	0回
対象とする生活習慣病名	高脂血症			
対象年齢層	20歳 ～ 70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。	<ul style="list-style-type: none"> ・個別面接を行う中で、対象者に合った内容を対象者のペースに合わせて指導・支援しコレステロール値を下げる。 ・対象者が自分自身の生活上の問題点に気づき、改善するための方法を見つけ実行できる。 ・集団で運動できる機会を設ける。 ・自宅に近いサービスセンターを会場とし、面接を行う。 			

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	人	人	2人	2人	人	4人	
		女性	人	7人	13人	15人	1人	36人	
		計	人	7人	15人	17人	1人	40人	
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (33)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 (2 人) その他 (0 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)	下記条件を満たすものでプログラムへの参加を希望する人。 ①平成 13 年度に健診を受診していて、その結果が総コレステロール 220～280mg/dl またはHDLコレステロール 40mg/dl 以下 ②市内在住でおおむね 20 歳から70歳以下 ③内科の治療(高血圧、心臓病、糖尿病、高脂血症)を受けていない人							
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	グループ分け:無し								
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体重測定は、負担のようななら4回から2回(起床時・就寝前)へ減らし継続しやすいようにする。 ②対象者の都合のいい時間に面接日時を設定する。(時間外もあり) ③宿題はできる範囲でやってもらう。(できなくてもOK) ④対象者自身に次にどうしていくか決めてもらう。(言われたからやるというスタンスはとらない) ⑤話しやすい雰囲気・関係を作り、話をよく聴く。								
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	不明	計
		男性	4人	12人	22人	54人	5人		97人
		女性	12人	24人	119人	167人	22人		344人
		計	16人	36人	141人	221人	27人	4人	445人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (343)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)	下記条件を満たすもので協力を得られる人。 ①平成 13 年度に健診を受診していて、その結果が総コレステロール 220～280mg/dl またはHDLコレステロール 40mg/dl 以下 ②市内在住でおおむね 20 歳から70歳以下								

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※実施する内容に○		
					運動	食事	その他
		講義(情報提供)		6回	○	○	○
		面接指導(医師)		1回	○	○	○
		通信指導	手紙・電話	回			
			メール等IT	回			
		実技指導		2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する目標設定等					
		歩数記録表作成		1回	○		
		ストレス100・A型性格		1回			○
		食事診断		2回		○	
		目標設定(対象者自身が設定)		11回	○	○	
		食行動質問票(ダイヤグラム含む)		1回		○	
		コレステロールクイズ		1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		○	H15.12月より◎		
		食事・間食表		○	◎		
		食品チェック表		○(2週間)	○		
		かみかみ表		○(1週間)	○		
		4日間食事記録		○(4日間)	○		

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</p> <p>※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>	<ul style="list-style-type: none"> ・体重測定をすることで、体の状況がわかり、減量することができた。 ・食生活・運動習慣が改善された。 <p>(コレステロールを上げる食品をあまり食べなくなった、間食が減った、運動するようになった 等)</p>
<p>問題点や課題</p> <p>※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>	<ul style="list-style-type: none"> ・集団での運動を実施したが、参加できない人が多かった。 <p>集団でやるのなら、同じメニューで午前・午後・夜という感じに、数回に分けて実施する必要があると思われる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・指導するより、対象者に気付いてもらい、生活改善していくという方針でやってきたが、気付いてもらうのが大変であった。面接技術の習得も必要だと感じた。 ・面接に来ない人・来られない人は、結果が現れにくい。面接ができないときの対応の仕方も、検討する必要があると思われる。 ・スタッフの人数が多かったため、スタッフ間の知識・技術等の統一が難しかった。

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(温泉2:湯ったりコース)—

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施予定期間	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	15年 9月 ～ 16年 4月	7ヶ月	9回
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	年 月 ～ 年 月	月	回
	合計	15年 9月 ～ 16年 4月	7ヶ月	9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する場合		16年 5月 ～ 16年 11月	7ヶ月	回
対象とする生活習慣病名	高脂血症			
対象年齢層	20歳 ～ 70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。	<ul style="list-style-type: none"> ・温泉に入ることによって心身ともにリラックスする ・仲間意識を深めることで、共通の課題である高コレステロール改善に前向きに取り組める ・運動・栄養・ストレスなどについての講義や体験を通して無理なく自分にあつた予防・改善方法を見つけられる ・自分の課題を他者に話せる雰囲気のもとでは、参加者自からが課題を整理し取り組んでいける ・情報交換や支え合いの場となる ・楽しみながら参加できる ・毎回の教室の中に、食事・入浴の時間があるため、教室時間が比較的長い(午前10時から午後2時) ・教室の開催会場が変わる ・運動・栄養・ストレスについてそれぞれ講義・体験を取り入れる ・毎回の教室の中にグループワークの時間がある 			

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	2人	1人	0人	3人	
		女性	0人	1人	5人	12人	1人	19人	
		計	0人	1人	7人	13人	1人	22人	
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (19)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 (0)人 その他 (0)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)	下記条件を満たすものでプログラムへの参加を希望する人。 ①平成 13 年度に健診を受診していて、その結果が総コレステロール 220~280mg/dl またはHDLコレステロール 40mg/dl 以下 ②市内在住でおおむね 20 歳から70歳以下 ③内科の治療(高血圧、心臓病、糖尿病、高脂血症)を受けていない人								
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	* グループワークのためのグループ分け:有り * グループ分けはいろいろな意見が聞けるよう、年齢・性別ミックスグループとした * 自分以外の状況、がんばり、工夫している点等聞く中で、自己の行動変容に結びつけるようにできるだけグループワークを取り入れるようにしている								
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	・ 欠席者へは各担当が連絡を取り、個別面接を行い教室の内容の報告や個人目標の確認をしている ・ 仲間作りの中でお互いを気遣えるような雰囲気作りをしている(参加したくなるような気持ちにさせる)								
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	不明	計
		男性	4人	12人	22人	54人	5人		97人
		女性	12人	24人	119人	167人	22人		344人
		計	16人	36人	141人	221人	27人	4人	445人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (343)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)	下記条件を満たすもので協力を得られる人。 ①平成 13 年度に健診を受診していて、その結果が総コレステロール 220~280mg/dl またはHDLコレステロール 40mg/dl 以下 ②市内在住でおおむね 20 歳から70歳以下								

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※実施する内容に○		
					運動	食事	その他
		講義(情報提供)		6回	○	○	○
		面接指導		1回	○	○	○
		通信指導	手紙・電話	回			
			メール等 IT	回			
		実技指導		3回	○	○	○
		グループワーク		5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			○	○	○
		入浴		6回			○
試食		1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(希望者のみ)		○	◎			
	歩数(希望者のみ)		○	◎			
	食事内容(希望者のみ)		○	○			
	個人目標		○	◎			

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>	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎回の教室の中に、食事・入浴の時間を入れることによりグループの交流・情報交換のよい機会となった ● 会場が変わることにより、気分転換や楽しみの一つとなった ● 栄養、運動、ストレスについてそれぞれ講義を取り入れ、自分にあった改善方法を見つけるよいきっかけになった ● がんばり表の報告を通して、お互いに刺激しあって反省したり、新たな目標に加えたりと単なる仲間作りから前向きに考える仲間意識ができてきた
<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>	<ul style="list-style-type: none"> ● グループごとに話し合った内容を、全体で共有しあう時間を作ったかどうか（スタッフやできればメンバーが発表するなど） ● グループワーク、個人面接の時間が短くあわただしかったと言う反省が出されたが、今回はスタッフを増やし4～5人グループにしたため少し余裕をもって関わることができたが、個人をしっかりと理解するまでには至らなかった ● グループワークでは、個人個人の意見とそれに対するスタッフの指導をきちんと記録に残していくことが必要である（スタッフ自身のメンバーに対する評価や気づきにつながるような、グループ内で統一された記録用紙が必要ではないか）と言う意見が前回の教室での課題として出されたため、今回は、本人の言動、スタッフが指導したこと、グループ内でのメンバーどうしの関わりなどに分けて記録するようにしたのでわかりやすくなった ● 今回はアンケートという形をとったが、プログラムに対しての評価が難しい（内容がどこまで理解できているのかなど） ・ 入浴の目的をどこにおくのかをはっきりしないと、ただのお楽しみで終わってしまう ・ 自主活動の進め方について ・ ケース検討会が定期的にあった方がよい（いろいろなスタッフの意見が聞けて参考になり、応用できる）