

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(いきいきライフセミナー)—

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	平成15年 4月 ～ 平成16年 3月	12ヶ月	40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	平成15年 4月 ～ 平成16年 3月	12ヶ月	40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		年 月 ～ 年 月	ヶ月	回
対象とする生活習慣病名	糖尿病・高血圧症・高脂血症・肥満症			
対象年齢層	40 歳 ～ 65 歳			

<p>個別健康支援プログラムの 特徴</p> <p>※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>	<p>(1)健康増進のための運動施設を持たない町においても運動習慣の確立が出来るようにする。</p> <p>(2)上記の目的のためには、集団運動指導を定期的に行い、集団で運動をする楽しさを通じて参加者の仲間意識の向上、ひいては運動継続意欲を高め、3年で参加者117名を健康づくりリーダーとして育成する。(施設や器械に頼らないで、人が人を健康にしていこう！)</p> <p>(3)正しい生活習慣の確立に向け、国保病院、民間機関、行政のそれぞれの専門職が連携し個々の健康状態に合わせた支援体制を作っていく。(医師・健康運動指導士・保健師・評価者ほか)</p> <p>(4)過疎・高齢化の進む中、運動講座を切り口に住民の連帯感を育成する。(特に一人暮らしの高齢者の行き場となる。元気づくり介護予防となっていく)</p> <p>(5)参加者がモデル事業の推進に向けともに参加できるように自主性を尊重したプログラムにする。</p> <p>(6)各種イベントプログラム(コミュニケーションプログラム)、ウォーキング大会・健康まつり・子ども110番(防犯)等はすべてが参加者の参画により実施していき健康運動指導士・保健師は側面的なサポート、アドバイスとする。</p> <p>(7)平成16年10月近隣町村との合併を控え、また本モデル事業終了後も考え地域ぐるみで運動が継続できる体制確立も考慮していく。</p> <p>(8)健康運動指導士の人材育成と雇用</p> <p>(9)集団運動指導(有酸素運動)と健康講座(各種検査についての解説・生活習慣病についての講話)を取り入れたプログラムとする。</p> <p>(10)壮年層では生活習慣病の発症予防であり、高齢者群では転倒予防・筋力づくりも含めた指導内容とする。</p> <p>(11)運動を中心として、「～はいけません」禁止の指導でなく、仲間と楽しく汗を流そうと講座を進めている。仲間とともに運動から健康な町づくりへと意識も自然と発展していき“健康日本21”の町の計画ができることも視点に入れていく。</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	13人	12人	0人	27人
		女性	0人	2人	18人	25人	0人	45人
		計	0人	4人	31人	37人	0人	72人
参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (69)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 (5)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)	(1) 血糖値：空腹時血糖値 100mg/dl 以上 (140 mg/dl 以上) ヘモグロビンA1C 5.5 以上 (8.0 以上) (2) 血 圧：最高血圧 130 mmHg 以上 (180 mmHg 以上) 最低血圧 85 mmHg 以上 (110 mmHg 以上) (3) 血中脂質：総コレステロール値 220 mg/dl 以上 50歳以上女性は 240 mg/dl 以上を対象 HDLコレステロール値 34mg/dl 以下 中性脂肪値 150mg/dl 以上 (4) 肥満症： BMI 25 以上 (これら該当者で未治療者→但し治療中のものにおいては医師の同意書)							
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	壮年群【いきいきライフセミナー】： 平成14年度 77名(該当者234名中80名希望) さらに以下の4コースの集団(グループ)に分類し、各群概ね20名ずつとする。 初心者コース(今回初めて運動指導を受ける群) ①初心者昼コース(毎週)23名(男性:女性=1:22) ②初心者夜コース(毎週)23名(男性:女性=9:14) 修了生コース(モデル事業開始2年前より運動指導経験群) ③修了生Aコース(隔週夜)19名(男性:女性=15:4) ④修了生Bコース(隔週夜)17名(男性:女性=6:11) A, Bコースとも重複しての参加者 5名(男性:女性=2:3) 平成15年度 72名(男性:女性=27:45) 集団運動指導でのそれぞれグループ名を参加者自らが考えつける ① 玉川組 25名(男性:女性=1:24) ② ふくろう 19名(男性:女性=8:11) ③ + ④ スレンダー 28名(男性:女性=18:10)							

	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) 集団運動指導であることにより、参加者同士で友達になり互いに声を掛け合い励ましあい情報交換し支えあうようになってきている。 (2) 病気による中断の場合は仲間の自主的な声かけや健康運動指導士の電話、保健師の訪問等で継続してフォローしていく。 (3) 集団運動指導を休まれたときは、グループの仲間が講座の内容を伝え、宿題等(ホームエクササイズ)を持参する。 (4) 各種イベント(ウォーキング大会・健康づくり講演会・よさこいパレード参加等)初年度は行政主体であったが2年目からは参加者が企画・運営・実施を実施し、健康運動指導士・医師・保健師等スタッフは側面的な支援をしていく。 (5) セミナー便りを毎月発行し講座やモデル事業全体の報告を行い参加者の状況や情報を伝えている。 (6) 家族の介護のための中断のときは、介護サービスの利用調整で講座に参加できるようにしていく。 (7) 講座の日に都合が悪い人は、他のグループの日に参加する。						
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	人	人	人	人	人	人
		女性	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ()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)	介入群の選定基準と同じ 出来る限り性、年齢をマッチさせる。							

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:○ 実施しない:×	ウォーキング	◎
				ストレッチ	◎
				筋カトレーニング(バランス含む)	◎
				自転車エルゴメーター(最大酸素摂取量測定)	○(3カ月毎壮年層)
				リズム体操	◎(高齢者のみ)
				フロアーエクササイズ	◎
				エアロビクス	◎

			リラクゼーション	◎
			心拍監視法(H・R・M)	◎
			腰痛予防改善体操	◎
			チェア体操	◎(高齢者のみ)
			体力測定・健康診断に基づく個別運動指導票	○
			講義	◎
			バーグ・バランステスト(高齢者簡易体力測定)	○(高齢者のみ 年2回)
			高齢者身体機能測定(25名のみ)	○(高齢者のみ 年2回)
			運動前の個別問診 Face to Face(運動自己実践のカウンセリング・評価・フィードバック)	◎
			ドクター講話	○
		自己実践 ※実施:○ 実施しない:×	ウォーキング	○
			ストレッチ	○
			筋カトレーニング	○
			チェア体操	○(高齢者のみ)
			フロアエクササイズ	○
			リラクゼーション	○
			心拍監視法(H・R・M)	○
			腰痛予防体操	○
		食生活 ※実施:○ 実施しない:×	食事に関する講義(情報提供)	○
			調理実習	×
試食会	×			

		<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> (1) 毎回運動前に血圧・体脂肪率・体重・脈拍を測定記録(メディカルチェック) 前回の集団運動指導から今回までの個々の状況を聞き、評価・フィードバックを毎回行う(Face to Face) (2) 3ヵ月毎に最大酸素摂取量を測定し個々にあった運動処方をしていく。運動中の事故を防ぐためにも必要である。また必要に応じて運動負荷試験を実施する。 (3) 生活習慣病の予防には有酸素運動が不可欠である。効果を上げるためにウォーキングピクス(エアロピクス)を集団運動指導では60分以上実施している。 (4) 運動中の事故を防ぐため、また効果を上げるために運動中は心拍監視法(ハートレートモニターチェック)を(10分間に2回)取り入れ健康運動指導士がチェックし参加者の運動中の状態を確認しながら進めていく。(自ら心拍数を測定、上限心拍数の厳守にて運動) (5) リラクゼーションを集団運動指導の最後に取り入れている。腹式呼吸によりストレスの軽減 (6) 疾病に応じて個別の運動プログラムの指導している。 糖尿病・①毎食後すぐ10～15分の運動(全身を動かす) ②1日おき(出来れば毎日)心拍数厳守の長時間の有酸素運動(ウォーキング) (7) 自宅等でウォーキングをし、ウォーキングマップ、本州・四国・九州・北海道編に日々記録し、達成するとオリジナルバッジを提供している。 (8) 町のウォーキングコースの開発、各自日ごろのウォーキングコースをマップにする。 (9) 夜間のコースは、職場から直行する人も多いため弁当を斡旋。(空腹での運動を避ける) (10) 平成 15 年度は食生活調査を実施しその集計結果の報告会で簡単な生活習慣病予防のための食生活指導を1回のみ実施(30分) (11) 歯周病予防のためブラッシング指導 1回実施(30分) (12) よさこいパレード(広島市)、町の夏祭りに自主的参加
--	--	------------	--

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)				40回	○		
		面接指導				40回	○		
		通信指導		手紙・電話		回	○		
				メール等IT		回			
		実技指導				40回	○		
		グループワーク				15回	○		
		個人メニュー作成 ※プログラムの中で参加者個人 人に対する目標設定等					○		
		ドクター講話				15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		○		◎				
	食事内容		×		×				
	ウォーキング時間(分)		○		◎				
	血圧		○		◎				
	体脂肪率		○		◎				
	脈拍		○		◎				
	元気で長生き体操(宿題ホーム エクササイズ) 柔軟・筋力・平行ほか		○		◎				
	ウォーキングマップ記録		○		◎				

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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 参加者は毎日30～40分近くウォーキングを1年以上継続し運動習慣者となっている。歩くことに自信が付き町主催のウォーキング大会の企画・運営また健康づくり講演会の実行委員会を作りすべてを担っている。 2. ウォーキングにより町の道路整備状況、環境整備の視点で提言が出されている。 3. 参加者はリーダー的意識を持ってきており自主的にイベント等に参加し、町の健康を考えるリーダーとして育っている。健康日本 21 の町の計画を参加者核として策定していく。 4. 町中でウォーキングをしている参加者が『動く子ども110番』となり子どもたちの安全確保面で協力していく。また防犯活動につながる体制を整備しつつある。 5. 参加者以外の町民もウォーキングを始める人が増え、町全体の健康気運が高まってきている。 6. 精神的な面での効果、高齢者には講座が楽しい行き場となっている。 7. 国保病院医師・民間健康運動指導士・評価者・行政担当者間の連携が密となり(チームワーク)、医療と保健の相互理解が深まってきている。(加計町地域保健サポートシステムの確立)
<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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. スタッフ(病院・保健福祉総合施設・役場・民間健康運動指導士)間の連絡会議等を定期的に設けていかないと事業の目的や現状の把握がずれてくることがある。 2. 冬季間、積雪時ウォーキングは転倒の危険がある。冬季間積雪時の安全なウォーキングの方法を考えていくこと 3. 夜間のウォーキングは歩道や外灯のないところも多く危険である。安全対策の具体化が必要である。(各部署との連携) 4. 月 2 回の集団指導では欠席すると期間が開き集団指導による全身を動かしての有酸素運動の効果が得られない。(各自が都合に合わせて集団指導を受けられる体制が必要である。) 5. 合併を 10 月に控え、合併後も本事業の体制を継続、拡大していくために近隣町村との意識統一を図り前向きに進んでいくこと。

個別健康支援プログラムの具体的内容					
壮年群 いきいきライフセミナー					
回数 (所要 時間)	プログラ ム開始か らの期間	スタッフ	内 容	所要時間	会 場
1回 2時間 71回	72週	健康運動指導士 (1) 事務職員 (4) 保健師 (1) 事務職員 (1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員 (1)	新たに目標を決めましょう 1. 受付、記録ファイル等の配布(夜のグループは 食事) 【出席印・夜は月初めに弁当代】 2. 身体計測(体重・体脂肪率・血圧・脈拍) 3. 個別面談(計測記録の個別確認・自宅でのウォ ーキング評価、その他) 4. 2月実施血液検査結果を個人へ返す 5. 血液検査・Vo2Maxを参考に具体的にハッピー健 診までの目標を決める。結果の全体での状況を 報告 6. 平成14年度8ヶ月間実施しての自分自身の問題 点を洗い出す。 7. 運動指導 8. よさこいパレード参加に向けて説明 9. ウォーキングポイント達成者表彰	10分 15分 30分 10分 15分 40分	加計町立 病院 大会議室
2回 2時間 72回	73週	健康運動指導士 (1) 保健師(1)臨時 保健師 (1) 臨時事務職員(1)	グループ名を決めましょう 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 個別面談(計測記録の個別確認・自宅でのウォ ーキング評価、その他) 4. グループ名をつける(仲間意識と自主性を) 5. 運動と生活習慣病について (脂肪、体脂肪の燃焼について) 6. フラワーフェスティバル実行委員から報告(衣装、 メイク) 7. 運動指導80分 8. ウォーキングポイント達成者表彰	5分 15分 10分 10分 80分	加計町立 病院 大会議室
3回 2時間 73回	74週	健康運動指導士 (1) 保健師(1)臨時 保健師 (1) 臨時事務職員(1)	リラクゼーションを身につけましょう 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 個別面談(計測記録の個別確認・自宅でのウォ ーキング評価、その他) 4. リラクゼーションを身につけよう、腹式呼吸 5. フラワーフェスティバル実行委員から報告 6. 運動指導70分 7. How, low 取材記事の紹介 8. ウォーキングポイント達成者表彰	10分 15分 15分 10分 70分	加計町立 病院 大会議室

<p>4回 2時間 74回</p>	<p>75週</p>	<p>健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時 保健師 (1) 事務職員(1) 臨時事務職員(1)</p>	<p>ウォーキングフォームを見直しましょう 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. ウォーキングフォーム(上半身・腕)について 指導 5. ウォーキング(室内) 6. 運動指導 70分 7. フラワーフェスティバル実行委員から報告 8. ウォーキングポイント達成者表彰</p>	<p>10分 20分 10分 5分 70分 5分</p>	<p>加計町立 病院 大会議室</p>
<p>5回 2時間 75回</p>	<p>76週</p>	<p>健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時 保健師 (1) 臨時事務職員(1)</p>	<p>ウォーキングフォームを見直しましょう 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 血液検査結果医師による個人面談 4. 健康運動指導士による個別面接 5. ウォーキングフォーム(下半身)について指導 6. ウォーキング(室内) 7. 運動指導 70分 8. フラワーフェスティバル実行委員から報告 9. ウォーキングポイント達成者表彰</p>	<p>10分 20分 10分 5分 70分 5分</p>	<p>加計町立 病院 大会議室</p>
<p>6回 2時間 76回</p>	<p>77週</p>	<p>健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時 保健師 (1) 臨時事務職員(1)</p>	<p>再度ウォーキングフォームの見直し 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接【1人3分】 4. フラワーフェスティバルのアンケート、ビデオ 鑑賞 5. 正しいウォーキングフォームが身についている か確認 梅雨時期のウォーキングの注意 6. 運動指導 70分 7. ウォーキングポイント達成者表彰</p>	<p>10分 25分 15分 70分</p>	<p>加計町立 病院 大会議室</p>
<p>7回 2時間 77回</p>	<p>78週</p>	<p>健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時 保健師 (1) 臨時事務職員(1)</p>	<p>あなたの体力は？ 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による運動処方箋を個別面接に て指導 4. 運動指導 60分 夏祭りに向けて実行委員の選出 5. ウォーキングポイント達成者表彰</p>	<p>10分 40分 60分 10分</p>	<p>加計町立 病院 大会議室</p>
<p>8回 2時間 78回</p>	<p>79週</p>	<p>健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時 保健師 (1) 事務職員(1) 臨時事務職員(1)</p>	<p>あなたの体力は？ 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による運動処方箋を個別面接に て指導 4. ウォーキングについて 運動指導 80分 5. ウォーキング大会について 6. ウォーキングポイント達成者表彰</p>	<p>10分 20分 80分 10分</p>	<p>加計町立 病院 大会議室</p>

9回 2時間 77回	80週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 事務職員(1) 臨時事務職員(1)	ウォーキングマップにトライ! 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. 加計町 ウォーキングマップ作成についてグループワーク 計画について役割分担[時間・環境・歩数(距離)] 5. 運動指導70分 6. ウォーキングポイント達成者表彰	10分 20分 20分 70分	加計町立 病院 大会議室
10 2時間 78回	81週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 事務職員(1) 臨時事務職員(1)	ウォーキングマップにトライ! 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. 加計町 ウォーキングマップ作成についてグループワーク 5. ウォーキング大会の反省・運動習慣者について 6. 運動指導70分 7. ウォーキングポイント達成者表彰	10分 20分 20分 70分	加計町立 病院 大会議室
11 2時間 79回	82週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 事務職員(1) 臨時事務職員(1)	ウォーキングマップにトライ! 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. 加計町 ウォーキングマップ作成についてグループワーク 作業説明・[歩いてみたい、楽しいコースにするために]写真や絵を使って 5. 運動指導40分 6. ウォーキングポイント達成者表彰	10分 20分 50分	加計町立 病院 大会議室
12 2時間 80回	83週	講師広大吉原教授・ 病院医師4・ 健康運動指導士2保 健師2・ 臨時保健師1 事務職員4臨時事務 職員1	国保ヘルスアップモデル事業平成14年度報告会および生活習慣病予防講演会	90分	加計町立 病院 大会議室
13 2時間 81回	84週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 事務職員(1) 臨時事務職員(1)	ウォーキングマップにトライ! 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. 最大酸素摂取量の測定[エアロバイク] 5. 運動指導 6. ウォーキングポイント達成者表彰	10分 20分 40分 50分	加計町立 病院 大会議室
14 2時間 82回	83週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員(1)	次なる目標を決めましょう 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. ハッピー健診・体力測定結果を基に今年度の具体的な目標を決める。 5. 自分のウォーキングしている道を紙面に落とす 6. 運動指導70分	10分 20分 30分 60分	加計町立 病院 大会議室

<p>1 5 2時間 83回</p>	<p>84週</p>	<p>健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員(1)</p>	<p>運動習慣者とは？ 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 5. 生活習慣病について復習、運動習慣者について 6.. 自分のウォーキングしている道を紙面に落とす 6. 運動指導60分 7. ウォーキング500ポイント達成者表彰 8. 加計夏祭りについて実行委員より</p>	<p>10分 20分 30分 60分</p>	<p>加計町立 病院 大会議室</p>
<p>1 6 2時間 84回</p>	<p>85週</p>	<p>健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員(1)</p>	<p>あなたの体力は？ 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. ハッピー健診・体力測定結果に基づき集団指導 5. マップ作成について作業説明、グループごとのコースの選定 6. 運動指導60分 7. ウォーキングポイント達成者表彰</p>	<p>10分 20分 30分 60分</p>	<p>加計町立 病院 大会議室</p>
<p>1 7 2時間 85回</p>	<p>86週</p>	<p>健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員(1)</p>	<p>ウォーキングマップにトライ夏編 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. ハッピー健診・体力測定結果に基づき集団指導 5. マップ作成について作業説明、グループごとのコースの選定、セミナー以外の日に地図作成作業を行う 6. 運動指導60分</p>	<p>10分 20分 10分 20分 60分</p>	<p>加計町立 病院 大会議室</p>
<p>1 8 回 2時間 86回</p>	<p>87週</p>	<p>健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員(1)</p>	<p>ウォーキングマップにトライ夏編 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. ウォーキングマップ作成について作業説明 (注意点など) 地図に落とす[時間・距離・歩数・環境ポイント] 5. 運動指導</p>	<p>10分 20分 10分 20分 60分</p>	<p>加計町立 病院 大会議室</p>
<p>1 9回 2時間 87回</p>	<p>88週</p>	<p>健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員(1)</p>	<p>ウォーキングマップにトライ夏編 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. ウォーキングマップ作成について作業説明 (注意点など) 地図に落とす マップの仕上げ [時間・距離・歩数・環境ポイント] 5. 運動指導</p>	<p>10分 20分 10分 20分 60分</p>	<p>加計町立 病院 大会議室</p>

事業実績報告書 B票 広島県加計町

20回 2時間 88回	89週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員(1)	ウォーキングマップにトライ9月大会編 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. ウォーキング大会[9月]にむけてコース選別の 仕方 5. 運動指導60分 6. ウォーキングポイント達成者表彰	10分 20分 30分 60分	加計町立 病院 大会議室
21回 2時間 89回	90週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員(1)	ウォーキングマップにトライ9月大会編 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. 最大酸素摂取量の測定[エアロバイク] 5. ウォーキングマップ作成に向けて作業説明[注 意点] 役割分担[時間・距離・歩数・環境ポイント]) 6. 運動指導	10分 20分 30分 60分	加計町立 病院 大会議室
22回 2時間 90回	91週	健康運動指導士 (1) 管理栄養士(1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員(1)	食生活調査結果の報告と生活習慣病予防の食 事について 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. 最大酸素摂取量の測定[エアロバイク] 5. 食生活調査結果の報告と生活習慣病予防の食事 について 6. 運動指導	10分 20分 30分 60分	加計町立 病院 大会議室
23回 2時間 91回	92週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員(1)	効果的なウォーキングフォーム 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. 効果的なウォーキングが継続できているか自己 流になつていないか確認 5. 運動指導	10分 20分 30分 60分	加計町立 病院 大会議室
24回 2時間 92回	93週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員(1)	効果的なウォーキングフォーム 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. 効果的なウォーキングが継続できているか自己 流になつていないか確認 5. 運動指導 6. ウォーキングポイント達成者表彰	10分 20分 30分 60分	加計町立 病院 大会議室
25回 2時間 93回	94週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時事務職員(1)	あなたの体力は? 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. 最大酸素摂取量測定の結果をもとに集団指導 5. 運動指導 6. ウォーキングポイント達成者表彰	10分 20分 30分 60分	加計町立 病院 大会議室

26回 2時間 94回	95週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時事務職員(1)	やる気の出るドクター講話 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. 最大酸素摂取量測定の結果をもとに集団指導 5. やる気の出るドクター講話 今こそ禁煙!! 6. 運動指導 7. ウォーキングポイント達成者表彰	10分 20分 30分 40分	加計町立 病院 大会議室
27回 2時間 95回	96週	健康運動指導士 (1) 医師(1) 保健師(1) 臨時事務職員(1)	あなたの体力は? やる気の出るドクター講話 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. やる気の出るドクター講話 生活習慣病について 5. 運動指導	10分 20分 20分 20分 50分	加計町立 病院 大会議室
28回 2時間 96回	97週	健康運動指導士 (1) 医師(1) 保健師(1) 臨時事務職員 (1)	ウォーキングマップにトライ 11月大会編 やる気の出るドクター講話 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 健康運動指導士による個別面接 3. ウォーキングマップ作成について作業説明 4. やる気の出るドクター講話 高血糖・高脂血症 について 5. 運動指導 6. ウォーキングポイント達成者表彰	10分 20分 20分 20分 50分	加計町立 病院 大会議室
29回 2時間 97回	98週	健康運動指導士 (1) 医師(1) 保健師(1) 臨時事務職員 (1)	ウォーキングマップにトライ 11月大会編 やる気の出るドクター講話 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 健康運動指導士による個別面接 3. 歩いてみたい・楽しいコースにするために 4. やる気の出るドクター講話 高血圧について 5. 運動指導 6. ウォーキングポイント達成者表彰	10分 20分 20分 20分 50分	加計町立 病院 大会議室
30回 2時間 98回	99週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時事務職員 (1)	運動習慣者の仲間入りできましたか? 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. 来月から隔週の運動指導、目標の確認・到達度 について 5. 運動指導 6. ウォーキングポイント達成者表彰	分 10分 20分 20分 70分	加計町立 病院 大会議室

31回 2時間 99回	100週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時事務職員 (1)	ウォーキングマップにトライ11月大会編 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. ウォーキングマップ作成について作業説明[注意点] 5. 運動指導 6. ウォーキングポイント達成者表彰	10分 20分 20分 70分	加計町立 病院 大会議室
32回 2時間 100回	101週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時事務職員(1)	ウォーキングマップにトライ11月大会編 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. ウォーキングマップ作成について 仕上げ 5. 運動指導 6. ウォーキングポイント達成者表彰	10分 20分 20分 70分	加計町立 病院 大会議室
33回 2時間 101回	102週	健康運動指導士 (1) 歯科衛生士(3) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員 (1)	歯周病予防講座 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. 歯周病予防講座ブラッシング指導 5. 運動指導	10分 20分 20分 30分 40分	加計町立 病院 大会議室
34回 2時間 102回	103週	健康運動指導士 (1) 医師(1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員 (1)	やる気の出るドクター講話 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. やる気の出るドクター講話 心臓病を予防しよう 5. 運動指導	10分 20分 20分 30分 40分	加計町立 病院 大会議室
35回 2時間 105回	104週	健康運動指導士 (1) 医師(1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員 (1)	ウォーキングマップにトライ冬編 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. やる気の出るドクター講話 今こそ禁煙!! 5. 運動指導 6. ウォーキングポイント達成者表彰	10分 20分 20分 30分 40分	加計町立 病院 大会議室
36回 2時間 106回	105週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員 (1)	ウォーキングマップにトライ冬編 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. 最大酸素摂取量の測定[エアロバイク]測定 5. ウォーキングマップ各グループコースを選ぶ 6. 運動指導	10分 20分 20分 30分 40分	加計町立 病院 大会議室

37回 2時間 107回	106週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員 (1)	ウォーキングマップにトライ冬編 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 体力測定 エルゴメーター 4. 健康運動指導士による個別面接 5. コースを地図に落とす[時間・距離・歩数・環] 最大酸素摂取量測定[エアロバイク]測定 6. 運動指導	10分 20分 20分 30分 40分	加計町立 病院 大会議室
38回 2時間 108回	107週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員 (1)	ウォーキングマップにトライ冬編 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. ウォーキングマップに掲載する内容の検討 [ストレッチ・服装など]・マップの仕上げ 5. 運動指導	10分 20分 20分 30分 40分	加計町立 病院 大会議室
39回 2時間 109回	108週	健康運動指導士 (1) 保健師(1) 臨時保健師 (1) 臨時事務職員 (1)	『1年間をとおして』 1. 受付(夜のグループは食事) 2. 健康チェック【血圧・体重・体脂肪率・脈拍】 3. 健康運動指導士による個別面接 4. ウォーキングマップの仕上げ 5. 運動指導	10分 20分 20分 30分 40分	加計町立 病院 大会議室