

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(高脂血症予防教室 運動介入群)—

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	1班 14年7月～14年10月 4班 15年9月～15年12月	3ヶ月 3ヶ月	(14回) (14回)
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	1班 14年10月～15年7月 4班 15年12月～16年9月	9ヶ月 9ヶ月	5回(6回) 4回(7回)
	合計	1班 14年7月～15年7月 4班 15年9月～16年9月	12ヶ月 12ヶ月	5回(20回) 18回(7回)
		1班 15年7月～15年12月 4班 16年9月～17年3月	6ヶ月 6ヶ月	(1回) 1回 (16年度実施)
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				
対象とする生活習慣病名	高脂血症			
対象年齢層	35歳～64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>*平成13年度の基本健康診査受診者の43.9%(最上位)に高脂血症が認められたこと、医療費全体の25.6%が高脂血症を主要因とする循環器病であることをふまえ、高脂血症要指導者に対して、生活習慣改善を目的に「運動」を中心とした個別指導、集団指導を実施し、参加者が自分の健康度を知り、改善の見られた生活習慣を実践・継続できるよう支援し、中高年者の健康づくりを推進する。</p> <p>【プログラムの特徴】</p> <p>①当初3か月間を強介入(週1回の教室、週3回の個別運動実践)、その後9か月を一般介入(月1回の教室、週3回の個別運動実践)とし、1年間を介入期間とする。</p> <p>②個別カウンセリングを通して目標づくりを行い、3か月目・6か月目・1年目の節目に達成度の確認や目標修正を実施。</p> <p>③個々の健康状態や運動量を加味し、有酸素運動を中心に300～350kcalまでの範囲で運動プログラムを処方(1年間の介入中、6回の運動処方の見直しを実施)。</p> <p>④介入群への動機づけとして、運動記録表の記入、強介入期はライフコーダーを、一般介入期は万歩計を装着し、定期的な運動実践を促す。</p> <p>⑤運動による爽快感を体験し、楽しく継続できるプログラムを紹介する。</p> <p>⑥仲間づくりのため、他班との交流、健康まつりの参加、ニュースポーツを実施。</p>			

2. 介入群と対照群の設定状況

		40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計																			
介入群	参加者の性別、年齢	男性	0人	1人	9人	4人	0人	14人																		
		女性	1人	4人	26人	7人	0人	38人																		
		計	1人	5人	35人	11人	0人	52人																		
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (36)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 (3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)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>区 分</th> <th>男性及び 50歳未満の女性</th> <th>50歳以上の女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①総コレステロール値</td> <td>200～239mg/dl</td> <td>240～259mg/dl</td> </tr> <tr> <td>②トリグリセライド値</td> <td colspan="2">150～299mg/dl(食後 150～499mg/dl)</td> </tr> <tr> <td>③HDLコレステロール値</td> <td colspan="2">35～39mg/dl または 100mg/dl</td> </tr> <tr> <td>④肥満度</td> <td colspan="2">+10%以上</td> </tr> <tr> <td>⑤家族歴</td> <td colspan="2">なし</td> </tr> </tbody> </table>						区 分	男性及び 50歳未満の女性	50歳以上の女性	①総コレステロール値	200～239mg/dl	240～259mg/dl	②トリグリセライド値	150～299mg/dl(食後 150～499mg/dl)		③HDLコレステロール値	35～39mg/dl または 100mg/dl		④肥満度	+10%以上		⑤家族歴	なし		※心臓病など病気治療中の者は除く。
区 分	男性及び 50歳未満の女性	50歳以上の女性																								
①総コレステロール値	200～239mg/dl	240～259mg/dl																								
②トリグリセライド値	150～299mg/dl(食後 150～499mg/dl)																									
③HDLコレステロール値	35～39mg/dl または 100mg/dl																									
④肥満度	+10%以上																									
⑤家族歴	なし																									
	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	第3回目の目標づくりの際に、性別、体力レベル別に偏りがないようにグループ分けを実施。(1グループ6～8人)																								
	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教室の度に体調チェックをし、健康状態を把握。 ②個別カウンセリングを通して、目標づくりを行い、3か月目・6か月目・1年目の節目に、達成度の確認や目標修正を実施。 ③講話や運動について理解度を確認しながら、学習・復習の場を設定。 ④週1回～月1回の教室の中で、仲間づくりの場を提供。(教室生同士での声かけも見られた。) ⑤教室前後で情報の共有化を図るため、スタッフミーティングを実施し、個別にフォローする体制を整えた。 ⑥教室欠席者へ電話連絡、来庁によりフォロー。																								
対照群	参加者の性別、年齢	男性	0人	2人	19人	8人	0人	29人																		
		女性	1人	2人	7人	12人	0人	22人																		
		計	1人	4人	26人	20人	0人	51人																		
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (50)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 (6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)	区 分		男性及び 50歳未満の女性	50歳以上の女性			
		①総コレステロール値		200～239mg/dl	240～259mg/dl			
		②トリグリセライド値		150～299mg/dl(食後 150～499mg/dl)				
		③HDLコレステロール値		35～39mg/dl または 100mg/dl				
		④肥満度		+10%以上				
		⑤家族歴		なし				
		※心臓病など病気治療中の者は除く。						
	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	第3回目の目標づくりの際に、性別、体力レベル別に偏りがないようにグループ分けを実施。(1グループ6～8人)						
	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教室の度に体調チェックをし、健康状態を把握。 ②個別カウンセリングを通して、目標づくりを行い、3か月目・6か月目・1年目の節目に、達成度の確認や目標修正を実施。 ③講話や運動について理解度を確認しながら、学習・復習の場を設定。 ④週1回～月1回の教室の中で、仲間づくりの場を提供。(教室生同士での声かけも見られた。) ⑤教室前後で情報の共有化を図るため、スタッフミーティングを実施し、個別にフォローする体制を整えた。 ⑥教室欠席者へ電話連絡、来庁によりフォロー。						
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	2人	19人	8人	0人	29人
		女性	1人	2人	7人	12人	0人	22人
		計	1人	4人	26人	20人	0人	51人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (50)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 (6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)	区 分		男性及び 50歳未満の女性	50歳以上の女性			
		①総コレステロール値		200～239mg/dl	240～259mg/dl			
		②トリグリセライド値		150～299mg/dl(食後 150～499mg/dl)				
		③HDLコレステロール値		35～39mg/dl または 100mg/dl				
		④肥満度		+10%以上				
		⑤家族歴		なし				
		※心臓病など病気治療中の者は除く。						

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			強介入	一般介入
プログラムの内容・方法	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	○	×
			サーキットトレーニング	◎	○
			ニュースポーツ	×	○
	自己実践	※実施:○ 実施しない:×	ウォーキング	○	○
			ストレッチ	○	○
			サーキットトレーニング	○	○
			リズム体操	○	○
			自転車エルゴメーター	○	○
	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	×	×
	その他		①運動前に血圧・脈拍を測定 ※健康増進センター内での運動実施の際には、体重・体脂肪率も測定 ②第1班の介入において(14年7月～15年7月まで) 【休養】 ・温泉活用、講話「ストレス解消法」 :強介入期に各1回のみ実施		

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)			3回	○		
		面接指導			4回	○		
		通信指導	手紙・電話		随時	○		
			メール等 IT					
		実技指導			18回	○		
		グループワーク				○		
		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			5回	○		
					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		×		×			
	運動の種類		○		◎			
	1日の消費カロリー		○		◎			
	ライフコーダー		○(3ヶ月)		◎			
	運動時間		○		◎			

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">①週1回～月1回の教室、週3回の個別運動実践を通して、運動の楽しさを体感でき、運動継続への意識が高まった。②ライフコーダーや万歩計を装着したり、運動記録表を記入することで、日常の身体活動量(歩数)が増えた。③週1回～月1回の教室を通して、教室生間での親睦が深まり、仲間づくりができた。

<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>	<p>①対象者の確保(男性に比べ、女性の参加者が多い) ・15年度は、男性の要指導者、夫婦での参加を中心に呼びかけた。他の保健事業についても、夫婦での参加を呼びかけることや、開催日時の検討が必要。</p> <p>②有効データの収集 ・運動量の把握と記録を徹底するため、運動記録表の記入指導を繰り返し実施。また、教室の際に個別相談を実施。 ・一般介入期における教室参加者が減少しているため、文書や電話を活用し、個別に対応。 ・体力測定、採血、身体計測等の測定日程は、柔軟に個別に対応。</p> <p>③実施上の安全性 ・運動開始前の体調把握の徹底 ・運動記録表や個別相談等で体調や痛みの把握 ・個別の身体能力を勘案した運動処方の実施 ・保健師や健康運動指導士等のスタッフの配置 ・膝や腰に痛みを持つ場合は、陸上での運動種目(エルゴメーターやウォーキング等)を水中での運動処方に変更。また、通院している場合は、主治医の指示を仰ぎながら、運動を実施。</p> <p>④一般介入期における運動処方量の検討 ・有効な運動プログラムとするため、運動量を上限 350kcal とし、6 か月目、9 か月目、1 年目に個々の運動状況を確認し、運動処方を見直す。</p> <p>⑤意欲向上やメンタル面の変化の評価・分析 ・検査指標については結果基準値や健康度指標等を基に随時評価しているが、検査指標に現れにくい介入を通しての意欲やメンタル面の変化も具体的に評価できるよう、評価手法の検討が必要。</p> <p>⑥高脂血症予防についての情報発信 ・分析、評価を進めながら、有効な高脂血症予防プログラムを確立し、情報発信をしていく。 ・健康まつりや生涯学習等でパンフレット配布や活動紹介を実施。</p> <p>⑦地域展開 ・「かのやヘルスアッププラン21」に基づいて、高脂血症予防教室で得られる有効なプログラムやノウハウを他の保健事業に生かしていく。 ・市民講座を通して、生活習慣病予防の普及・啓発を行う。 ・教室生が家族や地域への情報発信をしていく。</p>
---	---

回数	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回目 (3時間 15分)	1日目	(内部) 事務職員(2) 保健師(4) 栄養士(4) パート(2) (外部) 医師(1) 臨床検査センター(6) 鹿屋体大(1)	・受付、生活習慣調査表、食事記録表の回収(事前記入)…資料1, 2 ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(血圧測定、生活習慣調査表の確認) ・検査、測定(血液検査、心電図) ・医師の判定 ・会員証用写真撮影 ・承諾書の記入 ・健康増進センターの概要説明 ・オリエンテーション(教室の内容、目的について) ・スタッフ紹介 ・ライフコーダーの配布、説明(ベースラインデータ収集) ・運動記録表の記入説明 ・体力測定のご案内 ・食事記録表の確認(同時進行) ・体力測定(5種目) 閉眼片足立ち、上体おこし、反復横飛び、握力、心肺持久力(エルゴメーター)	75分	健康増進センター
			・受付、血圧測定 ・運動記録表、ライフコーダーの回収 ・オリエンテーション ・講話「高脂血症と運動」…資料3 講話内容:高脂血症の発生機序、生活習慣病予防のための運動の量と方法 ・ライフコーダーの電池交換、データ入力(同時進行) ・講話、実技「運動の基本と上手な歩き方」…資料4 講話内容:運動(ウォーキング)の効果、運動実施上の留意点、ウォーキング方法、運動の目安、靴の選び方 ・ライフコーダーの使用法の説明(毎日、歩数・運動量確認) ※ライフコーダーは3か月間貸し出し、健康増進センターや自宅での目標心拍数に合わせた有酸素運動を継続的に実践することにより、習得できるようにする。 ・運動記録表の配布、記入方法…資料5 ・健康増進センターでの運動実施の考え方 ・健康増進センターの利用について(動線確認)	120分	
(1時間 30分)	2週目	(内部) 事務職員(1) 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 運動補助員(10)	・受付、血圧測定 ・運動記録表、ライフコーダーの回収 ・オリエンテーション ・講話「高脂血症と運動」…資料3 講話内容:高脂血症の発生機序、生活習慣病予防のための運動の量と方法 ・ライフコーダーの電池交換、データ入力(同時進行) ・講話、実技「運動の基本と上手な歩き方」…資料4 講話内容:運動(ウォーキング)の効果、運動実施上の留意点、ウォーキング方法、運動の目安、靴の選び方 ・ライフコーダーの使用法の説明(毎日、歩数・運動量確認) ※ライフコーダーは3か月間貸し出し、健康増進センターや自宅での目標心拍数に合わせた有酸素運動を継続的に実践することにより、習得できるようにする。 ・運動記録表の配布、記入方法…資料5 ・健康増進センターでの運動実施の考え方 ・健康増進センターの利用について(動線確認)	30分	健康増進センター
			・受付、血圧測定 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・検査等結果説明、配布 ①血液検査結果 終年健診データや教室での検査結果等により疾病の予防について総合的に指導 ②体力測定結果 教室での測定結果により、現在の体力レベルについて指導 ③第Ⅰ期個別運動プログラム…資料6 形態測定、血液検査、体力測定結果等により、エルゴメーター・サーキットトレーニング・ウォーキングについて指導 ・運動実践「ウォームアップとクールダウンを含んだリズム体操」 ①安静時心拍数を測定し、目標心拍数に合わせたリズム体操の体験 ②ウォームアップとクールダウンの必要性の学習	60分	
2回目 (3時間 35分)	2週目	(内部) 事務職員(1) 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 講師(2)	・受付、血圧測定 ・運動記録表、ライフコーダーの回収 ・オリエンテーション ・講話「高脂血症と運動」…資料3 講話内容:高脂血症の発生機序、生活習慣病予防のための運動の量と方法 ・ライフコーダーの電池交換、データ入力(同時進行) ・講話、実技「運動の基本と上手な歩き方」…資料4 講話内容:運動(ウォーキング)の効果、運動実施上の留意点、ウォーキング方法、運動の目安、靴の選び方 ・ライフコーダーの使用法の説明(毎日、歩数・運動量確認) ※ライフコーダーは3か月間貸し出し、健康増進センターや自宅での目標心拍数に合わせた有酸素運動を継続的に実践することにより、習得できるようにする。 ・運動記録表の配布、記入方法…資料5 ・健康増進センターでの運動実施の考え方 ・健康増進センターの利用について(動線確認)	30分	健康増進センター
			・受付、血圧測定 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・検査等結果説明、配布 ①血液検査結果 終年健診データや教室での検査結果等により疾病の予防について総合的に指導 ②体力測定結果 教室での測定結果により、現在の体力レベルについて指導 ③第Ⅰ期個別運動プログラム…資料6 形態測定、血液検査、体力測定結果等により、エルゴメーター・サーキットトレーニング・ウォーキングについて指導 ・運動実践「ウォームアップとクールダウンを含んだリズム体操」 ①安静時心拍数を測定し、目標心拍数に合わせたリズム体操の体験 ②ウォームアップとクールダウンの必要性の学習	60分	
3回目 (2時間)	3週目	(内部) 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1)	・受付、血圧測定 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・検査等結果説明、配布 ①血液検査結果 終年健診データや教室での検査結果等により疾病の予防について総合的に指導 ②体力測定結果 教室での測定結果により、現在の体力レベルについて指導 ③第Ⅰ期個別運動プログラム…資料6 形態測定、血液検査、体力測定結果等により、エルゴメーター・サーキットトレーニング・ウォーキングについて指導 ・運動実践「ウォームアップとクールダウンを含んだリズム体操」 ①安静時心拍数を測定し、目標心拍数に合わせたリズム体操の体験 ②ウォームアップとクールダウンの必要性の学習	30分	健康増進センター
			・受付、血圧測定 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・検査等結果説明、配布 ①血液検査結果 終年健診データや教室での検査結果等により疾病の予防について総合的に指導 ②体力測定結果 教室での測定結果により、現在の体力レベルについて指導 ③第Ⅰ期個別運動プログラム…資料6 形態測定、血液検査、体力測定結果等により、エルゴメーター・サーキットトレーニング・ウォーキングについて指導 ・運動実践「ウォームアップとクールダウンを含んだリズム体操」 ①安静時心拍数を測定し、目標心拍数に合わせたリズム体操の体験 ②ウォームアップとクールダウンの必要性の学習	60分	
4回目 (2時間 45分)	4週目	(内部) 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 運動指導士(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定の説明 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・運動実践「リズム体操」 ・運動継続のための具体的な目標づくり…資料8 ※運動継続の目標づくりの合間に、各自運動実施 ・目標づくり用紙のお返しと今日のまとめ	30分	健康増進センター
			・受付、血圧測定 ・オリエンテーション ・ストレッチ ・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×4周) ・運動後の体調チェック、ストレッチ	80分	
(1時間 50分)	5週目	(内部) 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・運動実践「リズム体操」 ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」	30分	健康増進センター
			・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・運動実践「リズム体操」 ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」	110分	
5回目 (3時間)	5週目	(内部) 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 運動指導士(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・運動実践「リズム体操」 ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」	30分	健康増進センター
			・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・運動実践「リズム体操」 ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」	110分	
6回目 (3時間)	6週目	(内部) 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 運動指導士(1)	・受付、ライフコーダー回収 ・血圧測定、運動記録表の回収 ・オリエンテーション 第Ⅱ期個別運動プログラムの説明・配布 ・運動実践「エアロビクスダンス」 ・ライフコーダーの電池交換、データ入力(同時進行)	30分	健康相談センター
			・受付、血圧測定 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・講話「水泳、水中運動の身体への効果」…資料10 講話内容:水泳・水中運動の豆知識、アクア・ウォーキングの優れた点、水泳・水中運動の際の留意点、水中運動の強度、水中運動と喫煙 ・運動実践「水中運動(アクア・ウォーキング)の実践」	75分	
7回目 (2時間)	7週目	(内部) 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1)	・受付、血圧測定 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・講話「水泳、水中運動の身体への効果」…資料10 講話内容:水泳・水中運動の豆知識、アクア・ウォーキングの優れた点、水泳・水中運動の際の留意点、水中運動の強度、水中運動と喫煙 ・運動実践「水中運動(アクア・ウォーキング)の実践」	30分	健康相談センター
			・受付、血圧測定 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・ストレッチ ・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周) ・運動後の体調チェック、ストレッチ	80分	
8回目 (2時間 10分)	8週目	(内部) 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 講師(1) 運動補助員(5)	・受付、血圧測定 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・講話「水泳、水中運動の身体への効果」…資料10 講話内容:水泳・水中運動の豆知識、アクア・ウォーキングの優れた点、水泳・水中運動の際の留意点、水中運動の強度、水中運動と喫煙 ・運動実践「水中運動(アクア・ウォーキング)の実践」	30分	鹿屋体育大学
			・受付、血圧測定 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・ストレッチ ・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周) ・運動後の体調チェック、ストレッチ	45分	
9回目 (2時間 50分)	9週目	(内部) 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 運動指導士(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・運動実践「リズム体操」 ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」	30分	健康増進センター
			・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・ストレッチ ・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周) ・運動後の体調チェック、ストレッチ	100分	
(1時間 50分)	10週目	(内部) 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1)	・受付、血圧測定 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・ストレッチ ・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周) ・運動後の体調チェック、ストレッチ	30分	健康増進センター
			・受付、血圧測定 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・ストレッチ ・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周) ・運動後の体調チェック、ストレッチ	80分	

回数	プログラム開始からの期間	スタッフ	内容	所要時間	会場
10回目 (2時間 50分)	11週目	〈内部〉 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1) 〈外部〉 運動指導士(1)	・受付	30分	健康増進 センター
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		
			・運動記録表の回収		
			・オリエンテーション	10分	
			・運動実践「リズム体操」	30分	
			・運動実践「エルゴメーター」	100分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」		
			・ライフコーダーの電池交換、データ入力(同時進行)		
11回目 (2時間 50分)	12週目	〈内部〉 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1) 〈外部〉 運動指導士(1)	・受付	30分	健康増進 センター
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		
			・運動記録表の回収		
			・オリエンテーション	10分	
			・運動実践「リズム体操」	30分	
			・運動実践「エルゴメーター」	100分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」		
12回目 (2時間 30分)	13週目	〈内部〉 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1)	・受付、血圧測定	30分	鹿屋市武 道館
			・オリエンテーション		
			・ストレッチ		
			・運動実践「ウォーキング」(鹿屋市ウォーキングマップコース約6km)	120分	
			・運動後の体調チェック、ストレッチ		
13回目 (2時間)	14週目	〈内部〉 保健師(4) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1) 〈外部〉 医師(1) 臨床検査センター(3)	・受付、生活習慣調査表、運動記録表、ライフコーダー、食事記録表の回収(事前記入)	90分	健康増進 センター
			・検査、測定(形態測定)		
			・検査、測定(血圧測定、生活習慣調査表の確認)		
			・検査、測定(血液検査)		
			・医師の判定		
			・オリエンテーション	30分	
			・万歩計配布と取り扱いの説明		
			・体力測定(5項目)		
			・食事記録表の確認(同時進行)		
(1時間 30分)		〈内部〉 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1) 〈外部〉 運動補助員(10)	・体力測定(5項目)	90分	健康増進 センター
			閉眼片足立ち、上体おこし、反復横飛び、握力、心肺持久力(エルゴメーター)		
14回目 (3時間)	15週目	〈内部〉 保健師(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	30分	健康増進 センター
			・運動記録表の回収		
			・オリエンテーション		
			・保健個別指導(20分/1人)	10分	
			採血・体力測定の結果のお返し、3ヶ月間の目標達成度の確認、強介入終了以降の目標づくり	140分	
			※個別指導の合間に、各自運動実施		
(1時間 50分)		〈内部〉 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1)	・受付、血圧測定	30分	健康増進 センター
			・オリエンテーション		
			・ストレッチ		
			・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周)	80分	
			・運動後の体調チェック、ストレッチ		
15回目 (2時間 50分)	19週目	〈内部〉 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1) 〈外部〉 運動指導士(1)	・受付	30分	健康増進 センター
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		
			・運動記録表の回収		
			・オリエンテーション	10分	
			・運動実践「リズム体操」	30分	
			・運動実践「エルゴメーター」	100分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」		
16回目 (2時間 50分)	23週目	〈内部〉 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1)	・受付、血圧測定	30分	健康増進 センター
			・オリエンテーション		
			・ストレッチ		
			・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周)	80分	
			・運動後の体調チェック、ストレッチ		
17回目 (2時間)	27週目	〈内部〉 保健師(4) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1) 〈外部〉 医師(1) 臨床検査センター(3)	・受付、生活習慣調査表、運動記録表、食事記録表の回収(事前記入)	90分	健康増進 センター
			・検査、測定(形態測定)		
			・検査、測定(血圧測定、生活習慣調査表の確認)		
			・検査、測定(血液検査)		
			・医師の判定		
			・オリエンテーション(体力測定について)	30分	
			・食事記録表の回収、確認(同時進行)		
(1時間 30分)		〈内部〉 保健師(3) 運動指導士(1) パート(1) 〈外部〉 運動補助員(10)	・体力測定(5項目)	90分	健康増進 センター
			閉眼片足立ち、上体おこし、反復横飛び、握力、心肺持久力(エルゴメーター)		
18回目 (3時間 40分)	29週目	〈内部〉 保健師(3) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	30分	健康増進 センター
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		
			・運動記録表の回収		
			・オリエンテーション(体力測定結果の説明(全体の傾向)、第IV期個別運動プログラムの説明・配布)	10分	
			・保健個別指導(20分/1人)	120分	
			採血・体力測定の結果のお返し、第IV期個別運動プログラムの説明・配布		
			※個別指導の合間に、各自運動実施		
			・高脂血症予防教室を通しての情報交換	60分	
19回目 (2時間)	33週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	30分	健康増進 センター
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		
			・運動記録表の回収		
			・オリエンテーション	10分	
			・ストレッチ	80分	
			・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周)		
			・運動後の体調チェック、ストレッチ		
20回目 (2時間)	37週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	30分	健康増進 センター
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		
			・運動記録表の回収		
			・オリエンテーション	10分	
			・ストレッチ	80分	
			・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周)		
			・運動後の体調チェック、ストレッチ		

【高脂血症予防プログラム-運動介入群】

回数	プログラム開始からの期間	スタッフ	内容	所要時間	会場	
21回目 (2時間 45分)	41週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	}	健康増進 センター	
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)			30分
			・運動記録表の回収			15分
			・オリエンテーション			
			・第Ⅴ期個別運動プログラムの説明・配布			
・高脂血症の再学習						
・実技「正しい歩き方の再学習とウォーキングの実施」	30分					
・運動実践「エルゴメーター」	90分					
・運動実践「サーキットトレーニング」						
22回目 (2時間)	45週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	}	健康増進 センター	
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)			30分
			・運動記録表の回収			10分
			・オリエンテーション			
			・ストレッチ			
・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周)						
・運動後の体調チェック、ストレッチ	80分					
23回目 (2時間)	49週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	}	健康増進 センター	
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)			30分
			・運動記録表の回収			10分
			・オリエンテーション			
			・ストレッチ			
・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周)						
・運動後の体調チェック、ストレッチ	80分					
24回目 (2時間)	54週目	〈内部〉 保健師(4) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1) 〈外部〉 医師(1) 臨床検査センター(3)	・受付、生活習慣調査表、運動記録表、食事記録表の回収(事前記入)	}	健康増進 センター	
			・検査、測定(形態測定)			90分
			・検査、測定(血圧測定、生活習慣調査表の確認)			
			・検査、測定(血液検査)			
			・医師の判定			
・オリエンテーション(体力測定について)						
(1時間 30分)	54週目	〈内部〉 保健師(3) 運動指導士(1) パート(1) 〈外部〉 運動補助員(10)	・体力測定(5種目)	}	健康増進 センター	
			閉眼片足立ち、上体おこし、反復横飛び、握力、心肺持久力(エルゴメーター)			90分
25回目 (3時間)	55週目	〈内部〉 事務職員(1) 保健師(4) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1) 〈外部〉 鹿屋体大(1)	・受付	}	健康増進 センター	
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)			30分
			・運動記録表の回収			30分
			・生活習慣の結果説明			
			・今後の運動、増進利用について			
・保健個別指導(20分/1人)						
採血・体力測定の結果のお返し、目標達成度の確認	120分					
※個別指導の合間に、各自運動実施						