

国保ヘルスアップモデル事業

－ A票－

※A票はモデル事業全体のことについてお答えください。

(個別健康支援プログラムごとのことについては、B票でご記入いただきます)

1. 自治体名・回答者		
自治体名	岡山県 柵原町	
回答者	氏名	村島 真由美
	所属	柵原町 保健課
	連絡先	TEL(0868-62-1115) FAX(0868-62-7806)

2. モデル事業の実施概要	
事業実施期間	平成 16 年 4 月 ~ 平成 17 年 3 月
対象とする生活習慣病名	糖尿病 ・ 高脂血症 ・ 高血圧症 ・ 肥満症 ・ 腰痛及び膝痛等整形外科的疾患
個別健康支援プログラムのメニュー ※同じプログラム内容でも、対象や時期が異なる場合は個別にお書きください	①はつらつ個別指導コース ②ふれあい生き生きコース

3. 事業実施体制

実施主体	事業実施本部	<p> 柵原町町長 助役 保健課長 住民福祉課長 教育課長 女性政策課長 産業課長 </p>
	実務者会議	<p> 柵原町 保健課 保健師 2人 栄養士 1人 臨時保健師 1人 国保担当者 1人 臨時事務職 1人 NPO 元気寿命を創造する会 グローバルヘルスコミュニケーションズ 津山保健所 岡山県健康づくり財団 エンパワーメント・プログラム卒業生 </p>
評価主体		<p> 鳥取大学 医学部 病態運動学 助教授 加藤 敏明 昭和大学 医学部 衛生学 教授 中館 俊夫 山野 優子 順天堂大学 ヘルスプロモーション・リサーチセンター 助教授 島内 憲夫 近畿・中国支部 </p>

国保ヘルスアップモデル事業

－ B票 －

※B票は個別健康支援プログラムのことについてお答えください。

※個別健康支援プログラムごとに1票作成してください。

※時間や場所、もしくは対象年齢層が異なるだけでプログラムの内容としては同じものを実施している場合には、1つのプログラムとして1票でご記入下さい。

1. 個別健康支援プログラムの概要	
個別健康支援プログラムの名称	はつらつ個別指導コース
介入期間	平成 16 年 4 月 ~ 平成 17 年 年 3 月
対象とする生活習慣病名	高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満・腰痛及び膝痛等整形外科的疾患
対象年齢層	40 歳 ~ 69 歳
個別健康支援プログラムのねらい ※このプログラムを企画した意図やねらいをお書きください。	参加者個々人に対する綿密な個別指導を通して運動を習慣化すると共に、現在の食生活を見直すことで日常の食事での良い点、改善点を認識して頂く。この過程の中で本人の生活習慣病を予防・改善し、医療費の削減、介護予防を目指す。また、運動・栄養等に関する具体的な技能・知識を身につけた高齢者を着実に増加させていくことで、主体的に健康づくりに取り組む住民を町全体に広げるための足がかりとする。
個別健康支援プログラムの特色 ※先に挙げたねらいを達成するために特にプログラムに組みこんだこと、プログラム実施上の工夫、その他プログラムの特色についてお書きください。	<p>既往・現病、筋力・筋持久力などの体力要素、運動実践状況、ライフスタイル等を加味し、高価で大掛かりな器具を必要としない家庭内で実践可能な運動を指導する。栄養面では、個々人の食習慣、特性にあわせた食環境の改善を図る。このように従来の集団指導やグループ指導のみならず、ライフスタイルが異なる対象者に対して運動・栄養の両面から個々人の状況に合わせた個別指導を重点的に実施していく。その結果、日々の健康づくりが習慣化し、様々な生活習慣病の予防・改善等を期待することができる。また、個々人の修得度に合わせて修正を加えながら指導していく過程で、本人と指導者との間で信頼関係が醸成され、参加者が自信を持って確実に健康づくりに取り組めるようになる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1対1での対話の時間を設ける。1回30分程度 ・ 個人データを教室実施以外の時に集計・分析し、個々人の疾患、ライフスタイル、実施状況等に合わせて指導内容を検討し、運動処方する。 ・ 個々人の記録から得られた「健康日記」等のデータから参加者の意欲などを経過観察する。

2. 介入群と対照群の設定状況		
介入群	対象年齢層	40 歳 ~ 69 歳
	実践者数	実践者数 40 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)	空腹時血糖値 110mg/dℓ以上または、ヘモグロビン A1c 5.5 以上 収縮期血圧 140mmHg 以上または、拡張期血圧 90mmHg 以上 総コレステロール値 220mg/dℓ以上または、中性脂肪140mg/dℓ以上 整形外科的疾患 主訴として、腰・膝・肩などに痛みがある。 上記の数値のいずれかに該当するものとし、選定基準が重複するものも可能とする。ただし、治療中は除く。 地域のバラつき、年齢層のバラつき、予防と改善という観点から選定
	介入群を集める際の工夫 ※参加の呼びかけにあ たっての工夫	町の広報紙の利用。オフトーク放送の利用。各地区愛育委員・栄養委員・民生委員などと協力して、募集者を募る。 保健師・栄養士の呼びかけ等によりできるだけ多くの方の参加を募ることにより選定という可能性を広げる。
	ドロップアウト防止のための対策 ※途中脱落者が出ないための工夫	生活・家庭環境・体力レベル・意欲の程度など様々な状況に合わせた指導・サポート(教室内容の十分な説明・電話等)を実施し、これらの過程で参加者との信頼関係を醸成していくことでドロップアウトを回避する。
	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	有 基本的に教室時間帯を2~3に区切って、その時間帯でのグループとする。全体を少し小さいグループ形成にすることで、各時間帯の教室での参加者同士のつながりを強くし、声かけが少しでも行いやすい距離をつくる。(ドロップアウト防止にもつながる)また、個別指導の対応をよりスムーズに行う可能性もある。
対照群	対象年齢層	40 歳 ~ 69 歳
	対照者数	対照者数 40 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)	空腹時血糖値 110mg/dℓ以上または、ヘモグロビン A1c 5.5 以上 収縮期血圧 140mmHg 以上または、拡張期血圧 90mmHg 以上 総コレステロール値 220mg/dℓ以上または、 中性脂肪140mg/dℓ以上
	対照群を集める際の工夫 ※参加の呼びかけにあ たっての工夫	基本健診や国保人間ドックの受診者への事後指導時に呼びかける。

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 ※あてはまるものすべてに○	食事／栄養・ 運動 ・その他()
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	個別指導 ・ 集団指導 ・通信指導(電話・手紙) 実技(体験) ・グループワーク・ゲーム形式 メール等IT活用・その他()
個別健康支援プログラムの具体的内容 【→別紙にご記入ください】		<p>※記入例を参考にして、別紙にご記入したものを添付してください。</p> <p>※プログラム内容について、スケジュールや具体的な方法・内容をお書きください。</p> <p>※指導した運動負荷や栄養摂取量の具体的な量もお書きください。</p> <p>※プログラムの中で使用した教材や資料等を添付してください。</p>

4. 対照群に対するの保健事業		
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／食事／栄養・運動・その他()
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	個別指導・集団指導・通信指導(電話・手紙) 実技(体験)・グループワーク・ゲーム形式 メール等IT活用・その他()
保健事業の具体的内容		基本健診及び人間ドックの健診結果についての説明と個人指導を行う。

B 票別紙

ふれあい生き生きコース

【スケジュールと内容】

日程	内容	スタッフ
平成16年度 6月	健康増進クリニックを活用した体力測定 ● 個別のアドバイス ● 集団のアドバイス	津山保健所
7月	健康増進クリニックを活用した体力測定 ● 個別のアドバイス ● 集団のアドバイス	津山保健所
8月	肥満・肥満症とは一測ってみよう体組成(計1時間30分) ● 講義(40分) ● 実習(50分) 健康生成志向へのパラダイム・シフトー生きがい発見の大切さ(計1時間10分) ● 集団指導(30分)と感情の浮沈図の配布 ● 休憩時間:郷土料理の伝授と試食(10分) ● ゲーム形式(30分)	栄養士 コメンテーター
9月	エネルギー摂取と消費(計1時間30分) ● 講義(40分) ● 代謝量の測定(50分) 生きがい発見i(計20分) ● 郷土料理の伝授と試食(10分) ● 健康生成志向のコメント(10分)	大学教員 コメンテーター
10月	肥満予防の食べ方～噛むことの重要性～(計1時間30分) ● 講義(50分) ● 実習(40分) 生きがい発見(計20分)	歯科衛生士 コメンテーター

	<ul style="list-style-type: none"> ● 郷土料理の伝授と試食（10分） ● 健康生成志向のコメント（10分） 	
11月	<p>肥満予防と食生活 ～調理実習～（計1時間30分）</p> <p>生きがい発見（計10分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健康生成志向のコメント（10分） 	<p>栄養士：エンパ ワメント卒業生</p> <p>コメンテーター</p>
12月	<p>肥満と運動① ～運動実践～（計1時間30分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ストレッチ ● リズム体操 ● 有酸素運動指導 <p>生きがい発見（計20分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 運動後、摂取した方がよい食べ物の伝授と試食（10分） ● 健康生成志向のコメント（10分） 	<p>健康運動指導士 ：エンパワメン ト卒業生</p> <p>コメンテーター</p>
1月	<p>肥満と運動② ～運動実践～（計1時間30分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ストレッチ ● リズム体操 ● 有酸素運動指導 <p>生きがい発見（計20分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 運動後、摂取した方がよい食べ物の伝授と試食（10分） ● 健康生成志向のコメント（10分） 	<p>健康運動指導士 ：エンパワメン ト卒業生</p> <p>コメンテーター</p>

生きがい発見アプローチについて、毎回コメンテーターとしてグローバルコミュニケーションズ蝦名が参加し、プログラム全体の気運・生きがい発見・・・①五感や人生観を高められるような感性への気づき②健康行動の大切さへの理解③健康行動を日々の生活で継続して実行する社会環境づくり・・・へと向くようなコメント（集団指導・ゲーム形式）をしたり、ディスカッションや検討を促す。さらに柵原町の特産物を使った簡単に作れる料理や運動と組み合わせたらよい健康料理をエンパワメント卒業生（もしくは一緒に）が作り、試食しながら伝統的な料理を伝授する。

柵原案(年間計画) .xls健康チェック1回

月	回数	内容	スタッフ		
7月	1回目	●講演会(120分)	教授による教室をはじめめるに当たっての導入、意識づけとして 「健康に関する公演」演題は仮称「老化よ驕るなかれ」[60~90分]	教授(1)	全体
		参加者事前調査書の配布 講演会の感想用紙の配布と回収 参加同意書の説明及び配布 膝痛・腰痛アンケートの配布 次回 説明会のご案内(日時、持参物説明)	運動指導士 (3) 管理栄養士 (1)	全体	
	2回目	●説明会(90分)	事業日程および内容の説明。(スライドやプロジェクターを用いて)[30~45分] 参加者事前調査書の回収 参加同意書の回収 膝痛・腰痛アンケートの回収 ライフスタイル調査書の説明及び配布 歩数計の使用方法的説明および歩数計の配布 ミニ講義「家での血圧測定機の使用について」[10分]	運動指導士 (3) 管理栄養士 (1)	全体
	3回目	●個人カウンセリング[2日間] (個別ききとり)	1人30~60分の間、マンツーマンで参加者の現状、今までの経緯の聞き取り ライフスタイル調査書の回収 歩行状態の確認(教室内での移動などから把握)	運動指導士 (3) 管理栄養士 (1)	個別
8月	4回目	●運動指導	集団指導によるストレッチングの導入 ストレッチングの効果など説明(ミニ講義)と実施	運動指導士 (2)	全体

柵原案(年間計画).xls健康チェック1回

		●日記の記入方法説明	健康日記の配布および記入方法説明	運動指導士 (1)	
		●運動指導	集団指導によるストレッチングの復習	運動指導士 (1)	半分B
		●健康チェック	柔軟性の測定 歩行テスト	運動指導士 (3)	半分A
		●ミニ講話	「水分補給について」(15分) 内容 生活活動中(農作業、炎天下での行事など)および運動中、教室中の水分補給方法について	管理栄養士(1)	全体
9月	5回目	●運動指導	集団指導による前回のストレッチングの復習	運動指導士 (1)	半分A
		●健康チェック	柔軟性の測定 歩行テスト	運動指導士 (3)	半分B
		●栄養講話	栄養講話「栄養面の取り組みについて」(15分) 講話内容:教室での運動面と栄養面の考え方および取り組み内容について 意識調査(初回)	管理栄養士 (1)	全体
	6回目	●健康チェック	脚筋力の測定 腹筋(筋持久力、または、1回起き上がりの測定)	運動指導士 (2)	半分A
		●栄養	食事記録用紙などの配布と説明 [30分]	管理栄養士(1)	全体
		●運動指導	集団指導による筋カトレーニングの導入 筋カトレーニングについての説明(ミニ講義)、実施(?種目)	運動指導士(2)	全体
10月	7回目	●健康チェック	脚筋力の測定 腹筋(筋持久力、または、1回起き上がりの測定)	運動指導士(2)	半分B
		●運動指導	集団指導でストレッチングの復習	運動指導士(2)	半分A
		●ミニ講義	体脂肪率測定の説明(ミニ講義) [15分]		全体
	8回目	●栄養	食事記録の受け取り	管理栄養士(1)	全体
		●体脂肪率測定	半水中体重法による体脂肪率測定	運動指導士(5)	半分B
		●運動指導	個別指導(30分/人)	運動指導士(3)	半分A
9回目	●栄養	食事記録の確認(30分/人) 個別で食事記録の確認と食習慣について詳しく聞き取りを行う。	管理栄養士(2)	半分A	
	●体脂肪率測定	半水中体重法による体脂肪率測定	運動指導士(5)	半分A	

柵原案(年間計画).xls健康チェック1回

1月		●運動指導	個別指導(30分/人)	運動指導士(3)	半分B
		●栄養	食事記録の確認(30分/人) 個別で食事記録の確認と食習慣について詳しく聞き取りを行う。	管理栄養士(2)	半分A
	10回目	●運動指導	少人数グループ指導(または個別指導)	運動指導士(3)	全体
1月		●健康チェックデータ返却	集団で健康チェックデータの返却とそれぞれの項目に関する説明(ミニ講義)	運動指導士(3)	全体
		●栄養指導	ミニ講話「消費エネルギー量について」(15分) 講話内容:1日に消費するエネルギー量と各種運動中の消費エネルギー量について	管理栄養士(1)	全体
	11回目	●運動指導	個別指導(30分/人)	運動指導士(3)	半分A
2月		●栄養指導	栄養個別指導(初回:30分/人) 食事記録の分析結果をもとに、個別指導を行う。	管理栄養士(2)	半分B
	12回目	●運動指導	個別指導(30分/人)	運動指導士(3)	半分B
2月		●栄養指導	栄養個別指導(初回:30分/人) 食事記録の分析結果をもとに、個別指導を行う。	管理栄養士(2)	半分A
	13回目	●体脂肪率結果返却	集団での体脂肪率返却用紙の説明(15分)	運動指導士(1)	全体
1月		●運動指導	集団(少人数)での運動指導	運動指導士(3)	全体
		●栄養	意識調査(指導後①)	管理栄養士(1)	全体
	14回目	来年度に向けて	●意見交換会 ●来期に向かって 栄養士から 運動指導士から 保健師から	運動指導士 (3) 管理栄養士 (1) 保健師(1)	全体

柵原案(年間計画) .xls健康チェック2回

7月	1回目	●講演会	<p>教授による教室をはじめるに当たっての導入、意識づけとして 「健康に関する公演」演題は仮称「老化よ驕るなかれ」 参加者事前調査書の配布 講演会の感想用紙の配布と回収（添付資料①参照） 参加同意書の説明及び配布（添付資料②参照） 膝痛・腰痛アンケートの配布（添付資料③参照） 講演会を聞いての感想記入用紙の配布および回収（添付資料④参照）</p>
	2回目	●説明会	<p>事業日程および内容の説明。（スライドやプロジェクターを用いて） 参加者事前調査書の回収 参加同意書の回収 膝痛・腰痛アンケートの回収 ライフスタイル調査書の説明及び配布（添付資料⑤参照） 歩数計の使用方法的説明および歩数計の配布 採血希望日予定表配布および回収 （かかりつけ病院で定期的に血液の検査実施を行っている方はそのデータを次回持</p>
8月	3回目	●個人カウンセリング (個別ききとり)	<p>1人30～60分の間、マンツーマンで参加者の現状、今までの経緯の聞き取り ライフスタイル調査書の回収 歩行状態の確認(教室内での移動などから把握)</p>

柵原案(年間計画).xls健康チェック2回

8月	4回目	<ul style="list-style-type: none"> ●運動指導 ●健康チェック 	<p>集団指導によるストレッチングの導入 ストレッチングの効果など説明(ミニ講義)と実施</p> <p>柔軟性、脚筋力の測定</p>
9月	5回目	<ul style="list-style-type: none"> ●運動指導 ●健康チェック 	<p>集団指導による前回のストレッチングの復習 個別指導(前回紹介したストレッチの可否などの状況から、個人にあったメニューへの変更)</p> <p>腹筋(筋持久力、または、1回起き上がりの測定) 歩行テスト</p>
	6回目	<ul style="list-style-type: none"> ●運動指導 ●理解把握 	<p>集団指導による筋カトレーニングの導入 筋カトレーニングについての説明(ミニ講義)、実施(?種目)</p> <p>ストレッチングと筋カトレーニングの違いについての理解度チェック</p>
10月	7回目	<ul style="list-style-type: none"> ●運動指導 ●ミニ講義 ●健康チェック 	<p>個別指導(前回紹介した筋カトレーニングの可否などの状況から、個人にあったメニューへの変更)</p> <p>集団指導でストレッチングの復習</p> <p>体脂肪率測定の説明(ミニ講義) 脚筋力の測定</p>
	8回目	<ul style="list-style-type: none"> ●体脂肪率測定 ●運動指導 ●アンケート実施 	<p>半水中体重法による体脂肪率測定</p> <p>個別指導 現状把握のためのアンケート実施(添付資料⑥参照)</p>

柵原案(年間計画).xls健康チェック2回

11月	9回目	<ul style="list-style-type: none"> ●運動指導 ●健康チェックデータ返却 	<p>少人数グループ指導(または個別指導)</p> <p>集団で健康チェックデータの返却とそれぞれの項目に関する説明(ミニ講義)</p>
	10回目	<ul style="list-style-type: none"> ●体脂肪率結果返却 ●運動指導 	<p>集団での体脂肪率返却用紙の説明</p> <p>集団(少人数)での運動指導</p>
12月	11回目	<ul style="list-style-type: none"> ●運動指導 ●健康チェック 	<p>個別指導</p>
	12回目	<ul style="list-style-type: none"> ●健康チェックデータ返却 ●体脂肪率結果返却 	
1月	13回目		
	14回目	<ul style="list-style-type: none"> ●意見交換会 ●来年度の予定案内 	

柵原案(年間計画).xls提出用

月	回数	内容	内容詳細	スタッフ	参加者
7月	1回目	●講演会(120分)	教授による教室をはじめるに当たっての導入、意識づけとして「健康に関する公演」演題は仮称「老化よ驕るなかれ」[60～90分] 参加者事前調査書の配布 講演会の感想用紙の配布と回収 参加同意書の説明及び配布 膝痛・腰痛アンケートの配布 次回 説明会のご案内(日時、持参物説明)	教授(1)	全体
	2回目	●説明会(90分)	事業日程および内容の説明。(スライドやプロジェクターを用いて) 参加者事前調査書の回収 参加同意書の回収 膝痛・腰痛アンケートの回収 ライフスタイル調査書の説明及び配布[10～15分] 歩数計の使用方法的説明および歩数計の配布[10分] ミニ講義「家での血圧測定機の使用について」[10分]	運動指導士(3) 管理栄養士(1)	全体
8月	3回目	●個人カウンセリング(個別ききとり)[2日間]	1人30～60分の間、マンツーマンで参加者の現状、今までの経緯の聞き取り ライフスタイル調査書の回収 ※歩行状態の確認(教室内での移動などから把握)	運動指導士(3) 管理栄養士(1)	個別

柵原案(年間計画) .xls提出用

8月	4回目	●運動指導	集団指導によるストレッチングの導入 ストレッチングの効果など説明(ミニ講義)と実施	運動指導士(2)	全体
		●日記の記入方法説明	健康日記の配布および記入方法説明	運動指導士(1)	
		●運動指導	集団指導によるストレッチングの復習	運動指導士(1)	半分B
		●健康チェック	柔軟性の測定 歩行テスト	運動指導士(3)	半分A
		●ミニ講話	「水分補給について」(15分) 内容 生活活動中(農作業、炎天下での行事など)および運動中、教室中の水分補給方法について	管理栄養士(1)	全体
9月	5回目	●運動指導	集団指導による前回のストレッチングの復習	運動指導士(1)	半分A
		●健康チェック	柔軟性の測定 歩行テスト	運動指導士(3)	半分B
		●栄養講話	栄養講話「栄養面の取り組みについて」(15分) 講話内容:教室での運動面と栄養面の考え方 および取り組み内容について意識調査(初回)	管理栄養士(1)	全体
	6回目	●健康チェック	脚筋力の測定 腹筋(筋持久力、または、1回起き上がりの測定)	運動指導士(2)	半分A
10月	7回目	●栄養	食事記録用紙などの配布と説明 [30分]	管理栄養士(1)	全体
		●運動指導	集団指導による筋カトレーニングの導入 筋カトレーニングに関する説明(ミニ講義)、実施(3~4種目)[30分]	運動指導士(2)	全体
		●健康チェック	脚筋力の測定 腹筋(筋持久力、または、1回起き上がりの測定)	運動指導士(2)	半分B
10月	7回目	●運動指導	集団指導でストレッチングの復習	運動指導士(2)	半分A
		●ミニ講義	体脂肪率測定の説明(ミニ講義) [15分]		全体
		●健康チェック	脚筋力の測定 腹筋(筋持久力、または、1回起き上がりの測定)	運動指導士(2)	半分B
		●栄養	食事記録の受け取り	管理栄養士(1)	全体

柵原案(年間計画) .xls提出用

10月	8回目	●体脂肪率測定	半水中体重法による体脂肪率測定〔10～20分/人〕	運動指導士(5)	半分B
		●運動指導	個別指導(30分/人)	運動指導士(3)	半分A
		●栄養	食事記録の確認(30分/人) 個別で食事記録の確認と食習慣について詳しく聞き取りを行う。	管理栄養士(2)	半分A
11月	9回目	●体脂肪率測定	半水中体重法による体脂肪率測定	運動指導士(5)	半分A
		●運動指導	個別指導(30分/人)	運動指導士(3)	半分B
		●栄養	食事記録の確認(30分/人) 個別で食事記録の確認と食習慣について詳しく聞き取りを行う。	管理栄養士(2)	半分A
11月	10回目	●運動指導	少人数グループ指導(または個別指導)	運動指導士(3)	全体
		●健康チェックデータ返	集団で健康チェックデータの返却とそれぞれの項目に関する説明	運動指導士(3)	全体
		●栄養指導	ミニ講話「消費エネルギー量について」(15分) 講話内容:1日に消費するエネルギー量と各種運動中の消費エネルギー量について	管理栄養士(1)	全体
12月	11回目	●運動指導	個別指導(30分/人)	運動指導士(3)	半分A
		●栄養指導	栄養個別指導(初回:30分/人) 食事記録の分析結果をもとに、個別指導を行う。	管理栄養士(2)	半分B
	12回目	●運動指導	個別指導(30分/人)	運動指導士(3)	半分B
		●栄養指導	栄養個別指導(初回:30分/人) 食事記録の分析結果をもとに、個別指導を行う。	管理栄養士(2)	半分A
1月	13回目	●体脂肪率結果返却	集団での体脂肪率返却用紙の説明(15分)	運動指導士(1)	全体
		●運動指導	集団(少人数)での運動指導	運動指導士(3)	全体
		●栄養	意識調査(指導後①)	管理栄養士(1)	全体
	14回目	来年度に向けて	●意見交換会〔30～45分〕 ●来期に向かって 栄養士から 運動指導士から 保健師から	運動指導士(3) 管理栄養士(1) 保健師(1)	全体

個別健康支援プログラム別評価指標

※プログラム毎に貴市町村が収集しようとしている指標に○をつけてください。

		プログラム名		
対象疾病	高血圧症			
	高脂血症			
対象疾病	糖尿病			
	肥満症			
対象疾病	骨粗鬆症			
	禁煙			
身体状況	血圧	収縮期血圧	●	
		拡張期血圧	●	
		脈拍数	●	
	脂質代謝	総コレステロール	●	
		HDLコレステロール	●	
		LDLコレステロール	●	
		中性脂肪	●	
		リポ蛋白		
		アポ蛋白		
	糖代謝	空腹時血糖	●	
		ヘモグロビンA1c	●	
		フルクトサミン		
	血液化学検査	インシュリン		
		肝機能	GOT	●
			GPT	●
			γ-GTP	●
		コリンエステラーゼ		
		総蛋白	●	
	アルブミン	●		
	腎機能	クレアチニン	●	
		尿酸	●	
	血液一般	尿素窒素(BUN)	●	
		赤血球	●	
		白血球	●	
		血色素	●	
	血液一般	血球容積	●	
		ヘマトクリット値	●	
	尿検査	電解質		
		カリウム		
		尿一般	尿蛋白定性	
			尿糖定性	
	尿潜血反応			
尿中コチニン濃度				
尿中塩分量				
生理検査	脈波			
	脈波伝播速度(PWV)			
	眼底検査	ScheieH		
ScheieS				
KW				
肺機能	%肺活量			
	1秒率			
	最大肺活量			
	呼気CO濃度			
形態測定	身長	●		
	体重	●		
	BMI	●		
	体脂肪率	●		
	腹腔内脂肪			
	皮脂質			
	ウエスト	●		
	ヒップ	●		
	胸囲			
	臀部周囲			
骨密度	●			
身体能力	最大酸素摂取状況			
	上体起こし	●		
	長座体前屈	●		
	握力			
	椅子立ち上がり			
	閉眼片足立ち			
	下肢筋力	●		
	開眼片足立ち			
	10m障害物歩行			
	全身反応時間			
	40cm踏み台昇降			
	最大歩数			
	負荷中最大血圧			
最大ST変化				
運動時最大心拍数				
不整脈数				

個別健康支援プログラム別評価指標

※プログラム毎に貴市町村が収集しようとしている指標に○をつけてください。

		プログラム名	
生活習慣（行動）	食生活	食事速度	●
		満腹への配慮	●
		食事の規則正しさ	●
		朝食の摂取状況	●
		間食摂取の有無	●
		食品バランスへの配慮	●
		栄養成分を気にする	●
		野菜の摂取状況	●
		果物摂取状況	●
		魚摂取状況	●
		肉摂取状況	●
		卵の摂取状況	●
		甘いものの摂取状況	●
		油ものの摂取状況	●
		塩分摂取状況	●
		牛乳摂取状況	●
		チーズ摂取状況	●
		大豆製品の摂取状況	●
		ごはんの摂取状況	●
		みそ汁の摂取状況	●
		パン食の摂取状況	●
		種類の摂取状況	●
		甘味飲料の摂取状況	●
	海藻の摂取状況	●	
	芋類の摂取状況	●	
	健康的な生活のための食事への配慮	●	
	栄養摂取状況	コレステロール量	●
		脂質量	●
		脂質のエネルギー比	●
		食物繊維量	●
		総カロリー	●
		カルシウム量	●
		タンパク質	●
	飲酒状況	飲酒の頻度	●
		飲酒量	●
	喫煙状況	喫煙の有無	●
		喫煙本数	●
		喫煙開始年齢	●
		禁煙経験の有無	●
		禁煙への関心	●
	運動状況	家族の喫煙状況	●
		意識的な運動の有無	●
		1日の歩数	●
睡眠休養状況等	1回30分以上の運動を週2回以上	●	
	地域での活動状況	●	
	睡眠状況	●	
	1日の睡眠時間	●	
	就寝時間	●	
	眠りの持続性	●	
	趣味の有無	●	
受療行動等	ストレスの有無	●	
	休養の有無	●	
	近所関係	●	
	外出の有無	●	
	受療行動	●	
意識等	薬品の購入	●	
	健康に対する自己認識	●	
	健診受診の有無	●	
知識	歯科検診受診の有無	●	
	歯磨きの習慣	●	
	健康についての知識	●	
その他	適正体重の認知	●	
	適正食事量についての認識	●	
	タバコの害に対する知識	●	