

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	ボディデザインコース
介入期間	平成16年8月 ～平成16年12月
対象とする生活習慣病名	肥満
対象年齢層	30歳～64歳（女性）
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。	<p>従来の「健康教室」、「生活習慣病予防教室」では、参加者が固定傾向にあり、健康への意識を高める必要のある対象者や新規参加者の掘り起こしが十分な状態とはいえなかった。すなわち、健康の維持・増進に関して高いモチベーションを持つ市民が参加者の大部分を占め、自治体側が望む人たちの参加モチベーションを高めるまでには至っていないという現状があった。</p> <p>そこで、本スクールでは、生活習慣病等の「怖さ」や病気の発症のメカニズムといった内容を全面に押し出すのではなく、「楽しい健康づくり」、「きれいになるための健康づくり」、「元気でイキイキ、活力ある生活」「リラクゼーションによるストレス緩和」といった内容で参加者を募る。</p>
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>“疾病予防”を謳ったアプローチ法ではなく、各人の健康レベルや興味に応じて取り組み、最終的には「疾病予防」「健康の維持・増進」につながる生活習慣、運動習慣が身につくことを目的とした講義と実技両面からなるカリキュラムを作成。</p> <p>日々の生活において、わずかな工夫や心がけで「健康になれる」という気づきを促し、「時間がない人」、「運動が苦手な人」、「今まで失敗を繰り返してきた人」でも、健康づくりに対するモチベーションを高められるようコーチング理論を活かした教室を実施。</p> <p>運動プログラムについては、トレーニングの継続という観点から、ローインパクト筋カトレニングをスクワット、腹筋、腕立て伏せの3種目を毎日実施する。</p> <p>トレーニングのスケジュールは、週1回の教室参加と6日間の自宅トレーニングとする。したがって教室においては、筋カトレニングの適切なフォームの習得に焦点をあてるとともに、自宅トレーニングの継続率向上に寄与する内容を網羅した講義を実施することとする。</p> <p>さらに各回の教室では、アンケートにより参加者の疑問点を明らかにし、次の講義において全員でその疑問点・解決策を共有して、教室の一体感を高める。また自宅でも無理なく実施できるよう、ビデオを配布する。</p>

2. 介入群と対照群の設定状況		
介入群	対象年齢層	30歳～64歳（女性）
	実践者数	実践者数 50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）	平成15年度の基本健康診査等でBMIが25以上で要医療以外の人
	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	平成15年度の基本健康診査、人間ドッグの受診者にダイレクトメール、電話、訪問等での勧誘 広報紙への掲載 ポスター掲示 事業協同組合への呼びかけ（自営業者中心）
	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	保健師を中心として電話やメール、訪問等での支援を行う。 また、自宅に居ながら、食事や運動量のデータを保健センターへと送信し、分析された結果も受け取ることができる、電話機付帯の双方向通信機器「ハビット」を利用して、指導の継続を図る。
	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	無
対照群	対象年齢層	30歳～64歳（女性）
	対照者数	対照者数 50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）	平成15年度の基本健康診査等でBMIが25以上で要医療以外の人
	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	平成15年度の基本健康診査、人間ドッグの受診者にダイレクトメール、電話、訪問等での勧誘 広報紙への掲載 ポスター掲示 事業協同組合への呼びかけ（自営業者中心）

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 ※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. 対照群に対しての保健事業		
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(公開講座への呼びかけ)
	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(講座)
保健事業の具体的内容		<p>※個別健康支援プログラムの具体的内容と同様にご記入ください。</p> <p>コーチング理論を取り入れたゴールシートを利用して個別のゴール(目標)を設定し、それに基づいて実際の教室を進める。</p> <p>生活習慣病についての公開講座を2ヶ月に1回開催するので、その講座に参加してもらおう。</p>

筋力しっかりコース（下肢筋力）

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
	事前配布	<ul style="list-style-type: none"> 健康度指標アンケートの回収(事前記入) 承諾書の記入 健康度測定問診票の記入 プレ栄養調査の用紙配布、記入説明 		
1回目	1日目	<ul style="list-style-type: none"> 健康度指標アンケートの回収(事前記入) オリエンテーション(教室の目的について) 参加者自己紹介、スタッフ紹介 血液検査(空腹時血糖、ヘモグロビンA1C、総コレステロール、HDL/LDLコレステロール、空腹時インシュリン、血漿フィブリノゲン、高感度CRP) 検査、測定(血圧測定、10メートル全力歩行、40センチ踏み台昇降、ウエスト周囲測定) 骨密度、体脂肪率測定 	事務職員(1) 保健師(1) 看護師(1) 保健師(1) 検査技師(病院職員)	ヘルスプラザ軽運動室 市立四日市病院
	1日目の検査終了後順次実施	<ul style="list-style-type: none"> 健康度測定【身長、体重、血圧測定、安静時心電図、肺機能検査、胸部レントゲン検査、運動負荷試験、最大1歩幅、体力測定(長座位体前屈、全身反応時間、垂直とび、握力、上体起こし、閉眼片足立ち)】 	医師(1) レントゲン技(1) 検査技師(1) 保健師(2) 栄養士(1) 健康運動指導士(1)	ヘルスプラザ測定室
2回目	1週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 検査等結果説明(健康度測定個人結果表により個別指導)(各10分) <ul style="list-style-type: none"> ①保健指導 経年健診データ・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運動指導 検査結果・体力測定結果等により指導(自宅でできる運動方法の指導) 個別写真撮影 後方・側方から姿勢の確認のため撮影 ハビット利用者の選定と使用方法の説明 運動の方法説明(15分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 保健師(2) 栄養士(2) 事務職員(1) 保健師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
3回目	2週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 講話(60分) 遅すぎることはない あなたもできる！！ ・女性&男性ライフスパンにおけるカラダの変化を知る ・トレーナビリティーはいつからでも向上させることができる ・人生80年、いつまでも元気できれいにいる秘訣 質疑応答 運動実践(60分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 足型測定(歩き方指導、靴の選び方指導) 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1) 理学療法士(1) 看護師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
4回目	3週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 講話(60分) いくつになっても筋肉は大切！！ ・筋肉を鍛えて膝痛、腰痛を防ぐ ・体重よりもカラダの中身が大切、ボディデザインで理想するカラダを手に入れる ・一日5分でできるエクササイズ(Bitz Exercise)の効果について 質疑応答 運動実践(60分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 足型測定(歩き方指導、靴の選び方指導) 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1) 理学療法士(1) 看護師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
5回目	4週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 講話(60分) 食を考える(I) ・3つの食欲…「頭」、「目」、「カラダ」で感じる食欲 ・和食のすすめ ・至福の間食 質疑応答 運動実践(60分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 足型測定(歩き方指導、靴の選び方指導) 	看護師(1) 事務(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1) 理学療法士(1) 看護師(1)	ヘルスプラザ軽運動室

筋力しっかりコース（下肢筋力）

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
6回目	5週目	<ul style="list-style-type: none"> ・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談 ・講話(60分) いつまでも若々しく！！ ・水と安全と健康は安い or 高い？ ・ちょっと自慢できる運動の知識 ・アメリカの高齢者の実体 質疑応答 ・運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 	看護師(1) 事務(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1) 理学療法士(1) 看護師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
7回目	6週目	<ul style="list-style-type: none"> ・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談 ・講話(60分) 食を考える(II) ・甘みの科学 ・カラダのために良い食材を使ったボディデザインメニュー ・太らないための食事法 ・これを食べれば痩せるってホント？ ・お水の話 質疑応答 ・運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1) 理学療法士(1) 看護師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
8回目	7週目	<ul style="list-style-type: none"> ・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談 ・講話(60分) ペアでできるストレッチ ・疲労回復 ・肩こり ・腰痛 質疑応答 ・運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1) 理学療法士(1) 看護師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
9回目	8週目	<ul style="list-style-type: none"> ・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談 ・講話(60分) リラクゼーションのすすめ ・アロマテラピー、アロママッサージ ・呼吸法 ・リフレクソロジー ・自分でできるエステ&リラクゼーション 質疑応答 ・運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 	看護師(1) 事務(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1) 理学療法士(1) 看護師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
10回目	9週目	<ul style="list-style-type: none"> ・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談 ・講話(60分) これを知って骨粗鬆症予防 ・骨粗鬆症ってどんな病気 ・骨密度のあれこれ ・転倒にも注意しよう 質疑応答 ・運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1) 理学療法士(1) 看護師(1)	ヘルスプラザ軽運動室

筋力しっかりコース（下肢筋力）

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
11回目	10週目	・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1)	ヘルスプラザ軽運動室
		・講話(60分) キレイになると生活習慣病も予防できる！！ ・肥満 ・高血圧 ・高脂血症 ・糖尿病 質疑応答	医師(1) 保健師(1)	
		・運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動	運動トレーナー(1) 保健師(1)	
		・足型測定(歩き方指導、靴の選び方指導)	理学療法士(1) 看護師(1)	
12回目	11週目	・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1)	ヘルスプラザ軽運動室
		・講話(60分) 継続が命 ・日常生活に無理なく、楽しく取り込む方法 ・ボディデザインを成功させる究極のコツ 質疑応答	医師(1) 保健師(1)	
		・運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動	運動トレーナー(1) 保健師(1)	
		・足型測定(歩き方指導、靴の選び方指導)	理学療法士(1) 看護師(1)	
13回目 ～	12週目～	・健康度測定【身長、体重、ウエスト周囲測定、血圧測定、安静時心電図、肺機能検査、胸部レントゲン検査、運動負荷試験、最大1歩幅、10メートル全力歩行、40センチ踏み台昇降、体力測定(自転車こぎ、長座位体前屈、全身反応時間、垂直とび、握力、上体起こし、閉眼片足立ち)】	医師(1) レントゲン技(1) 検査技師(1) 保健師(2) 栄養士(1) 健康運動指導士(1)	ヘルスプラザ測定室
		・血液検査	保健師(1) 看護師(1)	
14回目 ～	13週目～	・検査結果説明と運動など取り組み継続への働きかけ(支援レターや同窓会などの開催) ・水中運動(3回程度)	運動トレーナー(1) 保健師(1) 理学療法士(1)	ヘルスプラザプール

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
事前配布		<ul style="list-style-type: none"> 健康度指標アンケートの回収(事前記入) 承諾書の記入 健康度測定問診票の記入 栄養調査の用紙配布、記入説明 		
1回目	1日目	<ul style="list-style-type: none"> 健康度指標アンケートの回収(事前記入) オリエンテーション(教室の目的について) 参加者自己紹介、スタッフ紹介 血液検査(空腹時血糖、ヘモグロビンA1C、総コレステロール、HDL/LDLコレステロール、空腹時インシュリン、血漿フィブリノゲン、高感度CRP) 	事務職員(1) 保健師(1) 看護師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
	1日目の検査終了後順次実施	<ul style="list-style-type: none"> 健康度測定【身長、体重、ウエスト周囲測定、血圧測定、安静時心電図、肺機能検査、胸部レントゲン検査、運動負荷試験、最大1歩幅、10メートル全力歩行、40センチ踏み台昇降、体力測定(自転車こぎ、長座位体前屈、全身反応時間、垂直とび、握力、上体起こし、閉眼片足立ち)】 検査、測定(血圧測定) 	医師(1) レントゲン技(1) 検査技師(1) 保健師(2) 栄養士(1) 健康運動指導士(1)	ヘルスプラザ測定室
	2日目	<ul style="list-style-type: none"> 骨密度、体脂肪率測定 	検査技師(病院職員)	市立四日市病院
2回目	1週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 検査等結果説明(健康度測定個人結果表により個別指導)(各10分) <ul style="list-style-type: none"> ①保健指導 経年健診データ・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運動指導 検査結果・体力測定結果等により指導(自宅のできる運動方法の指導) 食事調査ききとり(聞き取り期間を2週間設定し希望日時に実施)(1人2時間) 個別写真撮影 後方・側方から姿勢の確認のため撮影 ハビット利用者の選定と使用方法の説明 運動の方法説明(15分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1)	ヘルスプラザ軽運動室
			栄養士(3) 看護師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1)	
3回目	2週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 講話(60分) 今からでも十分間に合う「キレイでカッコイイからだづくり」 ・女性&男性ライフスパンにおけるカラダの変化を知る ・トレーナビリティはいつからでも向上させることができる ・人生80年、いつまでも元気でキレイに在る秘訣 質疑応答 運動実践(60分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 食事調査ききとり(聞き取り期間を2週間設定し希望日時に実施)(1人2時間) 	事務(1) 看護師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
			医師(1) 保健師(1)	
			運動トレーナー(1) 保健師(1)	
			栄養士(3)	
4回目	3週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 講話(60分) タンスの肥やしになっている洋服…蘇らせてみましょう! ・体重よりもカラダの中身が大切、ボディデザインで理想するカラダを手に入れる ・一日5分でできるエクササイズ(Bitz Exercise)の効果について 質疑応答 運動実践(60分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1)	ヘルスプラザ軽運動室
			医師(1) 保健師(1)	
			運動トレーナー(1) 保健師(1)	

ボディデザインコース（肥満）

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
5回目	4週目	<ul style="list-style-type: none"> ・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1)	ヘルスプラザ軽運動室
		<ul style="list-style-type: none"> ・講話(60分) 食を考える(I) ・3つの食欲・・・「頭」、「目」、「カラダ」で感じる食欲 ・休食のすすめ ・至福の間食 質疑応答 	医師(1) 保健師(1)	
		<ul style="list-style-type: none"> ・運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 	運動トレーナー(1) 保健師(1)	
6回目	5週目	<ul style="list-style-type: none"> ・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1)	ヘルスプラザ軽運動室
		<ul style="list-style-type: none"> ・講話(60分) アメリカ人はなぜ走る？(アメリカ人の健康観を考える) ・水と安全と健康は安い or 高い？ ・ちょっと自慢できる運動の知識 ・アメリカの高齢者の実体 ・きれいになるウォーキングの科学 質疑応答 	医師(1) 保健師(1)	
		<ul style="list-style-type: none"> ・運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 	運動トレーナー(1) 保健師(1)	
		<ul style="list-style-type: none"> ・随時健康相談、栄養相談 	保健師(1) 栄養士(1)	
7回目	6週目	<ul style="list-style-type: none"> ・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談 	看護師(1) 事務(1)	ヘルスプラザ軽運動室
		<ul style="list-style-type: none"> ・講話(60分) 食を考える(II) ・甘みの科学 ・カラダのために良い食材を使ったボディデザインメニュー ・太らないための食療法 ・これを食べれば痩せるってホント？ ・お水の話 質疑応答 	医師(1) 保健師(1)	
		<ul style="list-style-type: none"> ・運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 	運動トレーナー(1) 保健師(1)	
8回目	7週目	<ul style="list-style-type: none"> ・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1)	ヘルスプラザ軽運動室
		<ul style="list-style-type: none"> ・講話(60分) ペアでできるストレッチ ・疲労回復 ・肩こり ・腰痛 ・生理痛 質疑応答 	医師(1) 保健師(1)	
		<ul style="list-style-type: none"> ・運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 	運動トレーナー(1) 保健師(1)	
9回目	8週目	<ul style="list-style-type: none"> ・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1)	ヘルスプラザ軽運動室
		<ul style="list-style-type: none"> ・講話(60分) リラクゼーションのすすめ ・アロマテラピー、アロママッサージ ・呼吸法 ・リフレクソロジー ・自分でできるエステ&リラクゼーション 質疑応答 	医師(1) 保健師(1)	
		<ul style="list-style-type: none"> ・運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 	運動トレーナー(1) 保健師(1)	

ボディデザインコース（肥満）

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
10回目	9週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 講話(60分) 今からコソコソ骨粗鬆症予防 ・骨粗鬆症ってどんな病気 ・骨密度のあれこれ ・転倒にも注意しよう 質疑応答 運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 随時健康相談、栄養相談 	<ul style="list-style-type: none"> 看護師(1) 事務(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 	ヘルスプラザ軽運動室
11回目	10週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 講話(60分) キレイになると生活習慣病も予防できる！！ ・肥満 ・高血圧 ・高脂血症 ・糖尿病 質疑応答 運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 	<ul style="list-style-type: none"> 事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1) 	ヘルスプラザ軽運動室
12回目	11週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 講話(60分) 継続が命 ・日常生活に無理なく、楽しく取り込む方法 ・ボディデザインを成功させる究極のコツ 質疑応答 運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 	<ul style="list-style-type: none"> 事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1) 	ヘルスプラザ軽運動室
13回目～	12週目～	<ul style="list-style-type: none"> 健康度測定【身長、体重、ウエスト周囲測定、血圧測定、安静時心電図、肺機能検査、胸部レントゲン検査、運動負荷試験、最大1歩幅、10メートル全力歩行、40センチ踏み台昇降、体力測定(自転車こぎ、長座位体前屈、全身反応時間、垂直とび、握力、上体起こし、閉眼片足立ち)】 血液検査 	<ul style="list-style-type: none"> 医師(1) レントゲン技(1) 検査技師(1) 保健師(2) 栄養士(1) 健康運動指導士(1) 保健師(1) 看護師(1) 	ヘルスプラザ測定室
14回目～	13週目～	<ul style="list-style-type: none"> 検査結果説明と運動など取り組み継続への働きかけ(支援レターや同窓会などの開催) 水中運動(3回程度) 	<ul style="list-style-type: none"> 運動トレーナー(1) 保健師(1) 理学療法士(1) 	ヘルスプラザプール

血管しなやかコース（糖尿病）

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
	事前配布	<ul style="list-style-type: none"> 健康度指標アンケートの回収(事前記入) 承諾書の記入 健康度測定問診票の記入 プレ栄養調査の用紙配布、記入説明 		
1回目	1日目	<ul style="list-style-type: none"> 健康度指標アンケートの回収(事前記入) オリエンテーション(教室の目的について) 参加者自己紹介、スタッフ紹介 血液検査(空腹時血糖、ヘモグロビンA1C、総コレステロール、HDL/LDLコレステロール、空腹時インシュリン、血漿フィブリノゲン、高感度CRP) 検査、測定(血圧測定、10メートル全力歩行、40センチ踏み台昇降、ウエスト周囲測定) 骨密度、体脂肪率測定 	事務職員(1) 保健師(1) 看護師(1) 保健師(1) 検査技師(病院職員)	ヘルスプラザ軽運動室 市立四日市病院
	1日目の検査終了後順次実施	<ul style="list-style-type: none"> 健康度測定【身長、体重、血圧測定、安静時心電図、肺機能検査、胸部レントゲン検査、運動負荷試験、最大1歩幅、体力測定(長座位体前屈、全身反応時間、垂直とび、握力、上体起こし、閉眼片足立ち)】 	医師(1) レントゲン技(1) 検査技師(1) 保健師(2) 栄養士(1) 健康運動指導士(1)	ヘルスプラザ測定室
2回目	1週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 検査等結果説明(健康度測定個人結果表により個別指導)(各10分) <ul style="list-style-type: none"> ①保健指導 経年健診データ・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運動指導 検査結果・体力測定結果等により指導(自宅でできる運動方法の指導) 食事調査ききとり(聞き取り期間を2週間設定し希望日時に実施) 個別写真撮影 後方・側方から姿勢の確認のため撮影 ハビット利用者の選定と使用方法の説明 運動の方法説明(15分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動) 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 保健師(2) 栄養士(2) 栄養士(3) 看護師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
3回目	2週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 運動実践(90分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動) 食事調査ききとり(聞き取り期間を2週間設定し希望日時に実施) 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1) 栄養士(3)	ヘルスプラザ軽運動室
4回目	3週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 講話(30分) 自分の身体を知る 質疑応答 運動実践(90分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動) 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
5回目	4週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 講話(30分) エアロビクスとは 質疑応答 運動実践(90分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動) 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
6回目	5週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談 個別栄養指導 運動実践(90分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動) 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(4) 運動トレーナー(1) 保健師(1)	ヘルスプラザ軽運動室

血管しなやかコース（糖尿病）

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
7回目	6週目	・受付・血圧測定 ・随時健康相談 ・個別栄養指導 ・運動実践(90分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動)	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(4) 運動トレーナー(1) 保健師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
8回目	7週目	・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談 ・講話(30分) 筋力を鍛える 質疑応答 ・運動実践(90分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動)	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
9回目	8週目	・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談 ・講話(90分) ウォーキング 質疑応答 ・運動実践(30分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動)	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
10回目	9週目	・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談 ・調理実習	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 栄養士(2)	保健センター
11回目	10週目	・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談 ・調理実習	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 栄養士(2)	保健センター
12回目	11週目	・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談 ・講話(30分) 水中運動 質疑応答 ・運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動)	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
13回目～	12週目～	・健康度測定【身長、体重、ウエスト周囲測定、血圧測定、安静時心電図、肺機能検査、胸部レントゲン検査、運動負荷試験、最大1歩幅、10メートル全力歩行、40センチ踏み台昇降、体力測定（自転車こぎ、長座位体前屈、全身反応時間、垂直とび、握力、上体起こし、閉眼片足立ち）】 ・血液検査	医師(1) レントゲン技(1) 検査技師(1) 保健師(2) 栄養士(1) 健康運動指導士(1) 保健師(1) 看護師(1)	ヘルスプラザ測定室
14回目	13週目	・検査結果説明と水中運動	運動トレーナー(1) 保健師(1) 理学療法士(1)	ヘルスプラザプール
15回目	14週目	・検査結果説明と個別栄養指導	栄養士(4)	ヘルスプラザ軽運動室
16回目	15週目	・検査結果説明と水中運動	運動トレーナー(1) 保健師(1) 理学療法士(1)	ヘルスプラザプール
17回目	16週目	・ヘルシーレストラン	栄養士(2) 保健師(2)	ヘルスプラザ軽運動室
18回目～	17週目～	・取り組み継続への働きかけ(支援レターや同窓会などの開催)	保健師(3)	

血液サラサラコース（高脂血症）

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
	事前配布	<ul style="list-style-type: none"> 健康度指標アンケートの回収(事前記入) 承諾書の記入 健康度測定問診票の記入 プレ栄養調査の用紙配布、記入説明 		
1回目	1日目	<ul style="list-style-type: none"> 健康度指標アンケートの回収(事前記入) オリエンテーション(教室の目的について) 参加者自己紹介、スタッフ紹介 血液検査(空腹時血糖、ヘモグロビンA1C、総コレステロール、HDL、LDLコレステロール、空腹時インシュリン、血漿フィブリノゲン、高感度CRP) 検査、測定(血圧測定、10メートル全力歩行、40センチ踏み台昇降、ウエスト周囲測定) 骨密度、体脂肪率測定 	事務職員(1) 保健師(1) 看護師(1) 保健師(1) 検査技師(病院職員)	ヘルスプラザ軽運動室 市立四日市病院
	1日目の検査終了後順次実施	<ul style="list-style-type: none"> 健康度測定【身長、体重、血圧測定、安静時心電図、肺機能検査、胸部レントゲン検査、運動負荷試験、最大1歩幅、体力測定(長座位体前屈、全身反応時間、垂直とび、握力、上体起こし、閉眼片足立ち)】 	医師(1) レントゲン技(1) 検査技師(1) 保健師(2) 栄養士(1) 健康運動指導士(1)	ヘルスプラザ測定室
2回目	1週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 検査等結果説明(健康度測定個人結果表により個別指導)(各10分) <ul style="list-style-type: none"> ①保健指導 経年健診データ・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運動指導 検査結果・体力測定結果等により指導(自宅で行える運動方法の指導) 食事調査ききとり(聞き取り期間を2週間設定し希望日時に実施) 個別写真撮影 後方・側方から姿勢の確認のため撮影 ハピット利用者の選定と使用方法の説明 運動の方法説明(15分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動) 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 保健師(2) 栄養士(2) 栄養士(3) 看護師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
3回目	2週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 運動実践(90分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動) 食事調査ききとり(聞き取り期間を2週間設定し希望日時に実施) 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1) 栄養士(3)	ヘルスプラザ軽運動室
4回目	3週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 講話(30分) 自分の身体を知る 質疑応答 運動実践(90分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動) 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
5回目	4週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談、栄養相談 講話(30分) エアロビクスとは 質疑応答 運動実践(90分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動) 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 医師(1) 保健師(1) 運動トレーナー(1) 保健師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
6回目	5週目	<ul style="list-style-type: none"> 受付・血圧測定 随時健康相談 個別栄養指導 運動実践(90分) <ul style="list-style-type: none"> ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動) 	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(4) 運動トレーナー(1) 保健師(1)	ヘルスプラザ軽運動室

血液サラサラコース（高脂血症）

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
7回目	6週目	・受付・血圧測定 ・随時健康相談	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1)	ヘルスプラザ軽運動室
		・個別栄養指導	栄養士(4)	
		・運動実践(90分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動)	運動トレーナー(1) 保健師(1)	
8回目	7週目	・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1)	ヘルスプラザ軽運動室
		・講話(30分) 筋力を鍛える 質疑応答	医師(1) 保健師(1)	
		・運動実践(90分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動)	運動トレーナー(1) 保健師(1)	
9回目	8週目	・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1)	ヘルスプラザ軽運動室
		・講話(30分) ウォーキング 質疑応答	医師(1) 保健師(1)	
		・運動実践(30分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動)	運動トレーナー(1) 保健師(1)	
10回目	9週目	・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1)	保健センター
		・調理実習	栄養士(2)	
11回目	10週目	・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1)	保健センター
		・調理実習	栄養士(2)	
12回目	11週目	・受付・血圧測定 ・随時健康相談、栄養相談	事務職員(1) 看護師(1) 保健師(1) 栄養士(1)	ヘルスプラザ軽運動室
		・講話(30分) 水中運動 質疑応答	医師(1) 保健師(1)	
		・運動実践(60分) ①レジスタンス運動 ②ストレッチ運動 ③コーディネーション(ボールを使った楽しい運動)	運動トレーナー(1) 保健師(1)	
13回目～	12週目～	・健康度測定【身長、体重、ウエスト周囲測定、血圧測定、安静時心電図、肺機能検査、胸部レントゲン検査、運動負荷試験、最大1歩幅、10メートル全力歩行、40センチ踏み台昇降、体力測定(自転車こぎ、長座位体前屈、全身反応時間、垂直とび、握力、上体起こし、閉眼片足立ち)】	医師(1) レントゲン技(1) 検査技師(1) 保健師(2) 栄養士(1) 健康運動指導士(1)	ヘルスプラザ測定室
		・血液検査	保健師(1) 看護師(1)	
14回目	13週目	・検査結果説明と水中運動	運動トレーナー(1) 保健師(1) 理学療法士(1)	ヘルスプラザプール
15回目	14週目	・検査結果説明と個別栄養指導	栄養士(4)	ヘルスプラザ軽運動室
16回目	15週目	・検査結果説明と水中運動	運動トレーナー(1) 保健師(1) 理学療法士(1)	ヘルスプラザプール
17回目	16週目	・ヘルシーレストラン	栄養士(2) 保健師(2)	ヘルスプラザ軽運動室
18回目～	17週目～	・取り組み継続への働きかけ(支援レターや同窓会などの開催)	保健師(3)	