

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	香 芝 市	
回答者	氏名	松 崎 三 十 鈴
	所属	香芝市保健センター
	連絡先	TEL(0745-77-3965) FAX(0745-77-0939)

2. モデル事業の実施概要	
事業実施期間	16年 4月 ~ 19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
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	<p>前期介入群(平成16年7月～平成17年2月):</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 運動指導プログラム ② コーチングプログラム ③ 栄養・生活習慣調査 <p>健康度A票・SF-36(QOL調査) ヘルスローカスオブコントロール尺度</p> <p>後期介入群(平成17年3月～10月):</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 運動指導プログラム ② コーチングプログラム ③ 栄養・生活習慣調査 <p>健康度評価A票・SF-36(QOL調査) ヘルスローカスオブコントロール尺度</p>

3. 事業実施体制

実施主体	事業実施本部	<p>香芝市 市長 先山昭夫</p> <p>助役 岡田紀郎</p> <p>市民生活部長 吉田治</p> <p>保健福祉部長 奥野喜弘</p> <p>保険年金課長 美馬宏次</p> <p>市民体育課長 鎌田衛</p> <p>介護福祉課長 新居隆</p> <p>保健センター所長 中川正人</p> <p>奈良県葛城保健所所長 徳田晴厚</p> <p>財団法人奈良県健康づくり財団事務局次長 嶋田良文</p> <p>奈良県立医科大学衛生学教室 教授 車谷典男</p>
	実務者会議	<p>香芝市 保健センター保健指導係長 吉田俊伸 予防係長 松崎三十鈴 保健指導係主査 菊川早苗 保健指導係主査 岡野雅洋子</p> <p>奈良県福祉部保険福祉課 大平教美 奈良県葛城保健所健康増進課健康推進係長 西川義美 奈良県立医科大学衛生学教室教授 車谷典男 " 助手 岡本希</p> <p>財団法人奈良県健康づくり財団 健康増進課副主幹(健康運動指導士) 餅美知子 中国ヘルスケアシステム株式会社社長 久保勇人 (有)ヴィ・ホライズン代表 垂水明美</p>
評価主体		<p>奈良県立医科大学衛生学教室 教授 車谷典男</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	運動プログラム
介入期間	16年 7月 ～ 18年 10月
対象とする生活習慣病名	糖尿病・高脂血症・高血圧・肥満
対象年齢層	30歳 ～ 74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。	生活習慣病の予防と医療費の軽減および健康かしば21プランでの運動分野における実践の場として、働き盛りの年代からを対象とし、運動を中心とする生活習慣の改善のためのプログラムに基づき、運動習慣の定着・継続化をねらいとする。
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込んだこと、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。	<ol style="list-style-type: none"> ① 家庭でもできるウォーキングやストレッチ体操を主体とし、市の運動施設を利用して水中運動や筋力トレーニングを取り入れた個人運動プログラムを作成し、自分に合った運動種目や得意とする運動の発見と確実な運動の効果を得られるように指導する。 ② カロリーカウンターや心拍計等の機器を使用して運動強度の客観化を図り運動の継続を促す。 ③ 簡易体カテストを定期的に行い、地域で自分たちでも体カテストを行い運動の効果客観的に把握して運動習慣の定着化を図る。 ④ グループワークを通じて参加者同士の交流と相互研鑽・相互協力により、市民リーダーの育成と地域での運動普及活動を促す。

2. 介入群と対照群の設定状況

介入群	対象年齢層	30歳 ~ 74歳
	実践者数	実践者数 480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12年度～15年度の基本健診および人間ドック受診者中、要指導と判定された者 肥満: BMI25以上 糖尿病: 空腹時血糖 110～125mg/dl 随時血糖 140～199mg/dl HbA1c 5.5～6.0 尿糖(±) 高脂血症: 血清コレステロール 220～259mg/dl HDLコレステロール 35～39mg/dl 中性脂肪 150～299mg/dl 高血圧: 収縮期血圧 140～159mmHg 拡張期血圧 90～99mmHg
	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	① 上記の者にハガキによる個人通知 ② 広報誌に生活習慣病教室修了者の感想文と併せて当事業の参加募集を掲載 ③ 自治会報や新聞に掲載
	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	① 欠席者への電話連絡 ② 運動の個人記録のノートを渡し、毎月チェックとコメントを返す。 ③ 運動の個別相談を設け疑問や不安を解消する。 ④ 水中運動や筋トレ、エアロビクス体操等興味関心の高い種目を組む。
	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	① 参加募集者を前期介入群と後期介入群に240人ずつ無作為割付 ② さらに240人を120人ずつコーチング実施の有無によるグループ分けを無作為割付
対照群	対象年齢層	30歳 ~ 74歳
	対照者数	対照者数 240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16年度と17年度の基本健診受診者および人間ドック受診者の内、要指導と判定された者 肥満: BMI25以上 糖尿病: 空腹時血糖 110～125mg/dl 随時血糖 140～199mg/dl HbA1c 5.5～6.0 尿糖(±) 高脂血症: 血清コレステロール 220～259mg/dl HDLコレステロール 35～39mg/dl 中性脂肪 150～299mg/dl 高血圧: 収縮期血圧 140～159mmHg 拡張期血圧 90～99mmHg
	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	① 基本健診受診票に当事業のためデータ活用を承諾する記入欄を設ける。 ② 人間ドック受診希望者に協力を呼びかけ承諾書に記入してもらう。

3. 個別健康支援プログラムの具体的な内容

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 具体的な内容 【→別紙にご記入ください】		資料1:運動プログラム 使用するアンケート様式 資料2:運動調査票 資料3:簡易体カテスト

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()
	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()
保健事業の具体的な内容		※個別健康支援プログラムの具体的な内容と同様にご記入ください。

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	コーチングプログラム
介入期間	16年 7月 ～ 18年 10月
対象とする生活習慣病名	糖尿病・高脂血症・高血圧・肥満
対象年齢層	30歳 ～ 74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。	当事業による生活習慣の改善として運動習慣の定着・継続化を促進させるため、プロのコーチが精神的・心理的サポートをする。 また、コーチングを実施するグループとそうでないグループとで運動習慣の継続の効果を評価する。
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。	① コーチングというコミュニケーションスキルを用いて各自の目標達成に向けて個人・バディ・グループ単位で話し合いをし、生活習慣改善への気づきと行動変容およびその継続化を図る。 ② バディ制やグループワークを通じて参加者同士の交流と相互研鑽・相互協力により、市民リーダーの育成と地域での運動普及活動を促す。

2. 介入群と対照群の設定状況

介入群	対象年齢層	30歳 ~ 74歳
	実践者数	実践者数 480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12年度～15年度の基本健診および人間ドック受診者中、要指導と判定された者 肥満: BMI25以上 糖尿病: 空腹時血糖 110～125mg/dl 随時血糖 140～199mg/dl HbA1c 5.5～6.0 尿糖 (±) 高脂血症: 血清コレステロール 220～259mg/dl HDLコレステロール 35～39mg/dl 中性脂肪 150～299mg/dl 高血圧: 収縮期血圧 140～159mmHg 拡張期血圧 90～99mmHg
	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	① 記の者にハガキによる個人通知 ② 広報誌に生活習慣病教室修了者の感想文と併せて当事業の参加募集を掲載 ③ 自治会報や新聞に掲載
	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	① 欠席者への電話連絡 ② バディ制により互いに連絡し合ったり励まし合ったりする。 ③ グループワークで互いに気づき刺激し合う。
	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	① 参加募集者を前期介入群と後期介入群に240人ずつ無作為割付 ② さらに240人を120人ずつコーチング実施の有無によるグループ分けを無作為割付
対照群	対象年齢層	30歳 ~ 74歳
	対照者数	対照者数 240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16年度と17年度の基本健診受診者および人間ドック受診者の内、要指導と判定された者 肥満: BMI25以上 糖尿病: 空腹時血糖 110～125mg/dl 随時血糖 140～199mg/dl HbA1c 5.5～6.0 尿糖 (±) 高脂血症: 血清コレステロール 220～259mg/dl HDLコレステロール 35～39mg/dl 中性脂肪 150～299mg/dl 高血圧: 収縮期血圧 140～159mmHg 拡張期血圧 90～99mmHg
	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	① 本健診受診票に当事業のためデータ活用を承諾する記入欄を設ける。 ② 人間ドック受診希望者に協力を呼びかけ承諾書に記入してもらう。

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(コーチング)
	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】		資料4:コーチングスケジュール 使用するアンケート様式 資料5:アンケート用紙

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()
	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		※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。

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	生活習慣改善健康度評価
介入期間	16年 7月 ~ 18年 10月
対象とする生活習慣病名	糖尿病・高脂血症・高血圧・肥満
対象年齢層	30歳 ~ 74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。	当事業による生活習慣の改善として運動習慣の定着・継続化の達成状況を見るため栄養・生活満足度や生活習慣について調査し、運動プログラムやコーチングプログラムも含めて健康度を総合評価する。
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。	<ul style="list-style-type: none"> ① SF-36と言う調査票を用いて各自の生活満足度を見る。 ② ヘルスローカスオブコントロール尺度を用いて健康に対する意識を見る。 ③ 上記の調査を含めて医師、保健師が運動や栄養など総合的に個人の生活習慣改善指導に活かす。

2. 介入群と対照群の設定状況		
介入群	対象年齢層	30歳 ~ 74歳
	実践者数	実践者数 480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12年度～15年度の基本健診および人間ドック受診者中、要指導と判定された者 肥満: BMI25以上 糖尿病: 空腹時血糖 110～125mg/dl 随時血糖 140～199mg/dl HbA1c 5.5～6.0 尿糖(±) 高脂血症: 血清コレステロール 220～259mg/dl HDLコレステロール 35～39mg/dl 中性脂肪 150～299mg/dl 高血圧: 収縮期血圧 140～159mmHg 拡張期血圧 90～99mmHg
	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	① 上記の者にハガキによる個人通知 ② 広報誌に生活習慣病教室修了者の感想文と併せて当事業の参加募集を掲載 ③ 自治会報や新聞に掲載
	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	① 欠席者への電話連絡 ② ニュースレターの送付 ③ グループワークの実施
	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	① 参加募集者を前期介入群と後期介入群に240人ずつ無作為割付 ② さらに240人を120人ずつコーチング実施の有無によるグループ分けを無作為割付
対照群	対象年齢層	30歳 ~ 74歳
	対照者数	対照者数 240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16年度と17年度の基本健診受診者および人間ドック受診者の内、要指導と判定された者 肥満: BMI25以上 糖尿病: 空腹時血糖 110～125mg/dl 随時血糖 140～199mg/dl HbA1c 5.5～6.0 尿糖(±) 高脂血症: 血清コレステロール 220～259mg/dl HDLコレステロール 35～39mg/dl 中性脂肪 150～299mg/dl 高血圧: 収縮期血圧 140～159mmHg 拡張期血圧 90～99mmHg
	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	③ 基本健診受診票に当事業のためデータ活用を承諾する記入欄を設ける。 ④ 人間ドック受診希望者に協力を呼びかけ承諾書に記入してもらう。

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(コーチング)
	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】		資料6:基本健康診査票 資料7:生活習慣調査(健康度A票) 資料8:栄養調査 資料9:SF-36(QOL調査) 資料10:ヘルスローカスオブコントロール尺度

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()
	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		※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。 (生活習慣について基本健診問診票に健康度A票を組み入れておく)

回数	期間	内容	スタッフ	会場
準備期間		説明会 ・ アンケートと同意書配布 ・ 食事調査表配布：記入方法説明 ・ 体力測定予約カード配布（時間指定）	市職員（2） 運動指導士（1） 管理栄養士（1）	ふたかみ文化センター
1回目 （5月）		・ アンケート、同意書回収 ・ 検査、測定（血液検査） " （尿検査） " （血圧測定） " （心電図） " （形態） " （血圧脈波） " （膝レントゲン） " （運動負荷テスト） " （体力測定5項目） " （椅子立ち上がり） ・ 食事調査表聞き取り後回収	市保健師（2） 運動指導士（4） 補助員（2） 管理栄養士（1）	健康づくりセンター
事前打合せ		グループ分け検討	アドバイザー - 市職員（2） 運動指導士（1） 管理栄養士（1）	
2回目 （6月）		・ 受付、血圧測定 ・ オリエンテーション 教室の流れ、目的の説明および結果表返却（60分） ① 保健指導 血液検査結果からの生活指導 ② 栄養指導 1日分の食事調査結果および個人コメントの返却と説明 ③ 運動指導 体力測定および足裏測定結果の返却と説明および結果に基づくストレッチ体操の指導 ・ 個人プログラム作成のための事前アンケート記入 ・ カロリーカウンター配布 使用方法の説明と継続方法の指導、記入用紙配布	市保健師（2） 管理栄養士（1） 運動指導士（2）	ふたかみ文化センター
3回目 （7月）		・ 受付、血圧測定、体調チェック、記入用紙回収 ・ 体育館利用方法の説明 ・ 講話「運動の意義と効果について」（20分） ～日常生活に楽しく運動を取り入れる工夫～ 質疑応答 ・ グループワーク「運動ってなあ～に」（50分） ～個人目標の設定～ ・ 個人プログラムの考え方 ①各自のペースウォーキングの見直しと、有効的なウォーキングの実習（30分ストレッチ含む） ②自宅で行う筋力トレーニングの方法（20分） ・ 個人相談予約時間受付 ・ 次回までのカロリーカウンターおよび家庭での運動チェック記入用紙配布	市保健師（2） 運動指導士（1） 管理栄養士（1） 補助員（1）	香芝市総合体育館運動フロア

4回目 (8月)	<ul style="list-style-type: none"> ・受付、血圧測定、体調チェック、記入用紙回収、更衣 ・水浴訓練室使用方法説明 ①水中ウォーキングの方法と効果について 脈の取り方とRPEの説明後、実習(60分) ②水中でクールダウン(30分)、更衣 <p>但し、水中がだめな方に関してはプールサイドを利用したウォーキング効果について指導を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次回までのカロリーカウンターおよび家庭での運動チェック記入用紙配布 	市保健師(2) 運動指導士(2)	香芝市総合福祉センター水浴訓練室
相談 (8月)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動個別相談 ・栄養個別相談(希望者のみ) 	市職員(2) 運動指導員(2) 管理栄養士(1) 補助員(1)	
打合せ	<ul style="list-style-type: none"> ・個人プログラム見直し作業 	アドバイザー 市職員(2) 運動指導員(1) 管理栄養士(1)	
5回目 (9月)	<ul style="list-style-type: none"> ・受付、血圧測定、体調チェック、記入用紙回収、更衣 ①前回の復習(20分 ストレッチ含む) ②水圧を利用した負荷トレーニングの実習(40分) ③水中でクールダウン(30分)、更衣 <p>但し、水中がだめな方に関してはプールサイドを利用した負荷トレーニングの実習を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次回までのカロリーカウンターおよび家庭での運動チェック記入用紙配布 	市保健師(2) 運動指導士(2)	香芝市総合福祉センター水浴訓練室
6回目 (10月)	<ul style="list-style-type: none"> ・受付、血圧測定、体調チェック、記入用紙回収 ①ペースウォーキングでウォーミングアップ (15分 ストレッチ含む) ②タオル(ボジ/カク利用)や柱を利用、ペアーで行う等の方法を紹介し実習。継続的な運動実施の啓発につなげる(30分) ③クールダウン(15分) <ul style="list-style-type: none"> ・グループワーク「日常生活での運動の取り入れ方について」～どうして時間を作る?～(60分) ・個人プログラム変更の説明 ・次回までのカロリーカウンターおよび家庭での運動チェック記入用紙配布 	市保健師(2) 運動指導士(1) 補助員(1) 管理栄養士(1)	香芝市総合体育館運動フロアー
7回目 (11月)	<ul style="list-style-type: none"> ・受付、血圧測定、体調チェック、記入用紙回収 ①ペースウォーキングでウォーミングアップ (20分 ストレッチ含む) ②2階トレーニング室利用にて、ウエイトトレーニングの基礎講習と実践方法(60分) ③クールダウン(20分) <ul style="list-style-type: none"> ・次回までのカロリーカウンターおよび家庭での運動チェック記入用紙配布 ・個人相談希望者受付 	市保健師(2) 運動指導士(1) 補助員(1) 管理栄養士(1)	香芝市総合、体育館トレーニング室
8回目 (12月)	<ul style="list-style-type: none"> ・受付、血圧測定、体調チェック、記入用紙回収 ①ペースウォーキングでウォーミングアップ (30分 ストレッチ含む) ②音楽を使用し、ウォーキングエアロビクスを実習(60分) ③クールダウン(30分) <ul style="list-style-type: none"> ・運動相談希望者のみ ・次回までのカロリーカウンターおよび家庭での運動チェック記入用紙配布 	市保健師(2) 運動指導士(2) 補助員(1)	香芝市総合体育館運動フロアー

9回目 (1月)	<ul style="list-style-type: none"> ・受付、血圧測定、体調チェック、記入用紙回収 ①ペースウォーキングでウォーミングアップ (30分 ストレッチ含む) ②ウォーキングを中心に、レジスタンストレーニングと組み合わせたサーキットトレーニングを実習(60分) ③クールダウン(30分) ・次回までのカロリーカウンターおよび家庭での運動チェック記入用紙配布 	市保健師(2) 運動指導士(1) 補助員(1)	香芝市総合体育館運動フロアー
10回目 (2月)	<ul style="list-style-type: none"> ・受付、血圧測定、体調チェック、記入用紙回収 ①ペースウォーキングでウォーミングアップ (30分 ストレッチ含む) ②限られたスペースでのウォーキングで効果を上げる方法を指導、実習(60分) ③クールダウン(30分) ・個人評価について(30分) ・次回までのカロリーカウンターおよび家庭での運動チェック記入用紙配布 ・食事調査表配布 	市保健師(2) 運動指導士(1) 補助員(1)	香芝市総合体育館運動フロアー
11回目 (3月) 1回目(後期)	<ul style="list-style-type: none"> ・記入用紙およびカロリーカウンター回収 ・アンケート、同意書 ・検査、測定(血液検査) " (尿検査) " (血圧測定) " (心電図) " (形態) " (血圧脈波) " (膝レントゲン) " (運動負荷テスト) " (体力測定5項目) " (椅子立ち上がり) ・食事調査表聞き取り後回収 	市保健師(2) 運動指導士(2) 補助員(2) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 管理栄養士(1)	健康づくりセンター
事前打合せ	グループ分け検討	アバザ - 市職員(2) 運動指導士(1) 管理栄養士(1)	
2回目 (3月)	<ul style="list-style-type: none"> ・受付、血圧測定 ・オリエンテーション 教室の流れ、目的の説明および結果表返却(60分) ①保健指導 血液検査結果からの生活指導 ③栄養指導 1日分の食事調査結果および個人コメントの返却と説明 ③運動指導 体力測定および足裏測定結果の返却と説明および結果に基づくストレッチ体操の指導 ・個人プログラム作成のための事前アンケート記入 ・カロリーカウンター配布 使用方法の説明と継続方法の指導、記入用紙配布 	市保健師(2) 管理栄養士(1) 運動指導士(2)	ふたかみ文化センター
3回目 (3月)	<ul style="list-style-type: none"> ・受付、血圧測定、体調チェック、記入用紙回収 ・講話「運動の意義と効果について」(20分) ～日常生活に楽しく運動を取り入れる工夫～ 質疑応答 ・グループワーク「運動ってなあ～に」(50分) ～個人目標の設定～ 	市保健師(2) 運動指導士(1) 管理栄養士(1) 補助員(1)	香芝市総合体育館運動フロアー

	<ul style="list-style-type: none"> ・個人プログラムの考え方 ・体育館利用方法説明 ①各自のペースウォーキングの見直しと、有効的なウォーキングの実習（30分ストレッチ含む） ②自宅で行う筋力トレーニングの方法（20分） ・個人相談予約時間受付 ・次回までのカロリーカウンターおよび家庭での運動チェック記入用紙配布 		
--	---	--	--

※ 運動実施時間は120分とする

※ 但し、水中運動指導日のみ（4, 5回目）更衣時間と疲労度を考慮し、90分とする

月	A①30人	A②30人	B①30人	B②30人	コーチ人員	内容	場所
4							
5							
6	前期説明会				4人×1回		ふたかみ文化センター
7	グループワーク1	グループワーク1	グループワーク1	グループワーク1	2人×4回	目標設定・バディー・グループ決め	香芝市保健センター
	個人コーチング1	個人コーチング1	個人コーチング1	個人コーチング1	4人×4回	目標の確認・目的の合意・コーチングの説明	香芝市保健センター
8	個人コーチング2	個人コーチング2	個人コーチング2	個人コーチング2	4人×4回	前回の結果と気付き・今後の具体策と再目表設定	香芝市保健センター
9	個人コーチング3	個人コーチング3	個人コーチング3	個人コーチング3	4人×4回	前回の結果と気付き・今後の具体策と再目表設定	香芝市保健センター
10	グループワーク2	グループワーク2	グループワーク2	グループワーク2	2人×4回	進捗状況の確認	香芝市保健センター
11	個人コーチング4	個人コーチング4	個人コーチング4	個人コーチング4	4人×4回	前回の結果と気付き・今後の具体策と再目表設定	香芝市保健センター
12	個人コーチング5	個人コーチング5	個人コーチング5	個人コーチング5	4人×4回	前回の結果と気付き・今後の具体策と再目表設定	香芝市保健センター
1	個人コーチング6	個人コーチング6	個人コーチング6	個人コーチング6	4人×4回	前回の結果と気付き・今後の具体策と再目表設定	香芝市保健センター
2	グループワーク3	グループワーク3	グループワーク3	グループワーク3	2人×4回	まとめ・達成度評価	香芝市保健センター
3	後期説明会				4人×1回		ふたかみ文化センター
	グループワーク1	グループワーク1	グループワーク1	グループワーク1	2人×4回	目標設定・バディー・グループ決め	香芝市保健センター
	個人コーチング1	個人コーチング1	個人コーチング1	個人コーチング1	4人×4回	目標の確認・目的の合意・コーチングの説明	香芝市保健センター

※グループワークの目的:市民同士のふれあい促進と市民コーチ育成・保健センタースタッフの研修を兼ね、次年度からサブコーチとな

年	月	前期120人 (A(1)②・B(1)②)	後期120人 (E(1)②・F(1)②)
16	4		
	5		
	6	前期説明会	
	7	グループワーク1 個人コーチング1	
	8	個人コーチング2	
	9	個人コーチング3	
	10	グループワーク2	
	11	個人コーチング4	
	12	個人コーチング5	
	1	個人コーチング6	
	2	グループワーク3	
	3		後期説明会

1
回
目
前
期

年	月	後期120人 (E(1)②・F(1)②)	後期120人 (E(1)②・F(1)②)
17	4	グループワーク1	グループワーク1 個人コーチング1
	5	個人コーチング1	個人コーチング2
	6	グループワーク2	個人コーチング3
	7	個人コーチング2	グループワーク2
	8	個人コーチング3	個人コーチング4
	9	グループワーク3	個人コーチング5
	10		個人コーチング6
	11		グループワーク3
	12		グループワーク1
	1		個人コーチング1
	2		グループワーク2
	3		個人コーチング2

1
回
目
後
期

年	月	後期120人 (E(1)②・F(1)②)	後期120人 (E(1)②・F(1)②)
18	4		個人コーチング3
	5		グループワーク3
	6		
	7		
	8	グループワーク1	グループワーク1
	9	個人コーチング1	個人コーチング1
	10	個人コーチング2	個人コーチング2
	11	グループワーク2	グループワーク2
	12		
	1		
	2		
	3		

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	○		
	糖尿病	○		
	肥満症	○		
	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		
	肝機能	インシュリン		
		GOT	○	
		GPT	○	
		γ-GTP	○	
		コリンエステラーゼ		
	腎機能	総蛋白	○	
		アルブミン		
	血液一般	クレアチニン	○	
		尿酸	○	
		尿素窒素(BUN)	○	
	血液一般	赤血球	○	
		白血球	○	
		血色素	○	
		血球容積	○	
	電解質	ヘマトクリット値	○	
		カリウム		
	尿検査	尿酸	○	
		尿蛋白定性	○	
		尿糖定性	○	
		尿潜血反応	○	
		尿中コチニン濃度		
	尿一般	尿中塩分量		
		脈波伝搬速度(PWV)	○	
	眼底検査	脈波		
		ScheieH		
		ScheieS		
	生理検査	K.W		
		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				
腎部周囲				
身体能力	骨密度			
	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	○
	飲酒状況	タンパク質	○
		飲酒の頻度	○
	喫煙状況	飲酒量	○
		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	○
		1回30分以上の運動を週2回以上	○
	睡眠休養状況等	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		○	
ストレスの有無		○	
休養の有無			
近所関係			
受療行動等	外出の有無		
	受療行動	○	
	薬品の購入		
	健診受診の有無	○	
意識等	歯科検診受診の有無	○	
	健康に対する自己認識	○	
	現在の生活への満足度	○	
知識	体力への自信	○	
	健康についての知識	○	
	適正体重の認知	○	
	適正食事量についての知識		
その他	タバコの害に対する知識		
	動脈硬化度	○	
	手のばしテスト	○	
	3分間歩行	○	
	膝レントゲン検査	○	