

平成14年度個別支援プログラムの内容

※ 平成15年度の内容についてはゴシック体表記とした。

第1回目 プログラム開始からの期間 [1日目]

内 容	時間	担当者	会場
(1) 会場準備 ・机・イスのセッティングは、受講者同士の顔が見えるよう会議形式とする。		保健師(2) 事務職員(1)	・二本松市保健センター ・二本松市福祉センター・ ・福島県男女共生センター
(2) 受付 ・健康度指標アンケートの回収、記入漏れの確認		保健師(1) 事務職員(1)	
(3) 開講式 (以下の検査については、職員の誘導により実施) ※15年度は開講式及び医師の講話を教室開始以前に設定した。	10分	司会 運動指導士	
(4) 血液検査:総コレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪・血糖・ヘモグロビンA _{1c} ・GOT・GPT・γ-GTP・赤血球・白血球・血色素・血球容積	90分	保健衛生協会(1) 保健師(1) パル(3)	
(5) 尿検査:蛋白・糖・潜血			
(6) 形態測定:身長・体重・BMI・体脂肪率(体脂肪厚測定) (形態測定後、各自軽食をとり、以下の検査を受ける。)		保健師(1)	
(7) 血圧測定 自動血圧計使用(高い方は、保健師が水銀計で再測定)		医師同席	
(8) 運動負荷テスト(負荷心電図): 負荷中最大血圧・最大ST変化・目標心拍数・運動時最大心拍数・最大酸素摂取量・不整脈数			
(9) 肺機能検査:%肺活量・1秒率・最大肺活量			
(10) 体力測定 筋力:握力 筋持久力:上体おこし 柔軟性:座位体前屈(70歳以上の女性は骨粗鬆症の可能性が高く、骨折予防のために実施しない。) 平衡性:閉眼片足立ち 敏捷性:全身反応時間 全身持久力:エルゴメーターによる最大酸素摂取量間接測定法		保健師(2)	
(11) 「健康度測定問診表」の記入 待ち時間に各自記入 ※15年度は禁煙希望者に対し禁煙個別健康教育の実施について説明し、実施意向の確認をする			
(12) 承諾書の記入 待ち時間に保健師が説明し、記入してもらう。		保健師(1)	
(13) オリエンテーション「教室の目的について」	10分	保健師(1)	

(14) 参加者自己紹介・スタッフ紹介 (15) 運動講話 「健康のための運動とは」 講話内容：健康の3要素・運動の必要性・運動の種類と考え方万歩計の使用法・記録用紙の記入方法の説明	15分	運動指導士(1)	
(16) ウォーキング実技 (17) 全体写真撮影 (18) 教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入 業者用アンケートであり、当日の内容等教室運営のため使用する。業者で集約し市に報告する。	30分	運動指導士(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1)	
(19) 次回の連絡 会場・持ち物等 (20) 名札・アンケート用紙の回収 *ビデオ・写真撮影は、随時行なう。(毎回同様に実施)		運動指導士(1) 事務職員(1)	

スタッフ：市民福祉部長、保健師2人(※15年度は1名)、事務職員1人、※15年度は栄養士1名

パル(運動指導士1人・医師1人・他2人)、保健衛生協会1人

第2回目 プログラム開始からの期間 [1週目] ※15年度は2週目

内 容	時間	担当者	会場
(1) 会場準備 机上に準備：名札・心拍計 (2) 受付・血圧測定 (3) 本日の日程説明 (4) 検査等結果説明 (健康度測定個人結果表により個別指導) 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 栄養指導 検査結果・1日分の食事記録の分析結果等により指導 ③ 運動指導 検査結果・体力測定結果等によりウォーキングを中心に指導 (①～③を3か所で同時進行) ※平成15年度は禁煙希望者に対し喫煙検査(呼気CO検査、尿中ニコチン濃度)実施し、個別指導時に個別健康教育の手法により実施	90分	保健師(2) 事務職員(1) 保健師(2) 運動指導士(1) 保健師(3) 栄養士(2) 運動指導士(2) 事務職員(1) 保健師(2) 保健衛生協会(1)	・二本松市城山第2体育館 ・福島県男女共生センター
(5) 個別写真撮影 後方・側方から姿勢の確認のため撮影 (6) 運動実践「ウォーキング・ストレッチ」 ① 心拍計を使用し、目標心拍数に合わせたウォーキングの体験 ② 心拍計は、1週間貸し出し、自宅での目標	40分	運動指導士(1) 運動指導士(1)	

第4回目 プログラム開始からの期間 [3週目] ※15年度は4週目

内 容	時間	担当者	会場
(1) 会場準備 (13:00~) (研修室) 机上に準備: 名札・栄養士講話資料 ※試食品調理 (13:00~) (調理室)	40分	保健師 (2) 事務職員 (1) ※保健推進員 (4)	・二本松市保健センター ・二本松市文化センター
(2) 受付・血圧測定 (3) 日程説明 (4) 栄養士講話 参加者の食事記録による傾向とアドバイス 4群点数法による食事記録の記入方法 (当日の朝食分) 食事バランスの見方	30分	保健師 (1) 運動指導士 (1) 栄養士 (1)	・福島県男女共生センター
(5) 適量試食会 (調理室) 献立の内容・ポイント説明 試食 献立: 豚もものきのこあんかけ・枝豆ときのこのサラダ・ナスとかぼちゃの味噌汁・ご飯 (150g) (1食分504kcal・塩分3.35g・コレステロール60mg)	60分	栄養士 (1) 保健推進員 (1)	
(6) 栄養士講話 低カロリー食の調理方法 間食・アルコールのカロリーと摂り方 野菜の摂り方 (漬物の摂り方) 質疑応答 ※調理室の片付け	20分	栄養士 (1) ※保健推進員 (4)	
(7) ストレッチ (研修室へ移動し実施) (8) 教室での体験内容・指導内容に関するアンケートの記入		運動指導士 (1)	
(9) 次回の連絡 会場 (会場案内図の配布)・持ち物等		運動指導士 (1)	
(10) 名札・アンケート用紙の回収		運動指導士 (1)	

スタッフ: 保健師2人(※15年度は1名)、事務職員1人、パル(運動指導士1人・栄養士1人)、

保健推進員4人

第5回目 プログラム開始からの期間 [4週目] ※15年度は5週目

内 容	時間	担当者	会場
(1) 受付・血圧測定 (2) 本日の日程説明 (3) エアロビクス フロアエクササイズ ストレッチ リラックス	60分	保健師 (2) 運動指導士 (1) インストラクター (1)	J Oスタジオ (市内)

各自の体調に合わせ、無理な場合は、休憩しながら実施 (4) JOスタジオの業務内容の案内 (5) 教室での運動体験内容・指導内容に関するアンケート記入 (6) 次回の連絡 会場・持ち物等 (7) 名札・アンケート用紙の回収		インストラクター (1) 運動指導士 (1) 運動指導士 (1)	
--	--	---	--

スタッフ：保健師 2 人、(※15年度は 1 名)、事務職員 1 人、※15年度は栄養士 1 名
 パル (運動指導士 1 人)、エアロビクスインストラクター 1 人

第 6 回目 プログラム開始からの期間 [5 週目] ※15年度は 6 週目

内 容	時間	担当者	会場
(1) 受付・血圧測定 「食品 80kcal ガイドブック」回収 (2) 本日の日程説明 (3) 準備体操・ストレッチ (4) アクアビクス プール利用が初めての方には、補助具をつけてもらい、スタッフが脇につき添い、個別見守りを行い転倒予防につとめる。 (5) 水中ウォーク ① 腕の振り方の強弱・歩幅を変えたりしながら、前進・後進する。 ② 個人のペースで実施 ③ 規定の時間実施後、各自脈拍測定し目標心拍数と運動強度の確認・調整を行なう。 (6) 終了後、ストレッチ (7) 教室での運動体験内容・指導内容に関するアンケート記入 (8) 次回の連絡 会場・持ち物等 (9) アンケート用紙の回収	15分 60分	保健師 (2) 運動指導士 (1) 運動指導士 (1) インストラクター (1) 運動指導士 (1) 運動指導士 (1) 運動指導士 (1)	・福島県立あづま総合運動公園プール ・マイティアクラブ宝沢 ・大教イトマンスイミングスクール二本松校

スタッフ：保健師 2 人、(※15年度は 1 名)、事務職員 1 人、※15年度は栄養士 1 名、
 パル (運動指導士 1 人)、アクアビクスインストラクター 1 人

第7回目 プログラム開始からの期間〔6週目〕 ※15年度は7週目

内 容	時間	担当者	会場
(1) 会場準備 (2) 受付 (3) 血液検査：総コレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪・血糖・ヘモグロビンA _{1c} ・GOT・GPT・γ-GTP・赤血球・白血球・血色素・血球容積 (4) 尿検査：蛋白・糖・潜血 (5) 形態測定：身長・体重・BMI・体脂肪率（肥厚測定） （形態測定後、各自軽食をとり、以下の検査を受ける。） (6) 血圧測定 (7) 肺機能検査：%肺活量・1秒率・最大肺活量	90分	保健師（2） 保健衛生協会（1） 保健師（1） パル（3）	・二本松市保健センター ・二本松市福祉センター
(8) 体力測定： 筋力：握力 筋持久力：上体おこし 柔軟性：座位体前屈（70歳以上の女性は骨粗鬆症の可能性が高いため、骨折予防のために計測しない。） 平衡性：閉眼片足立ち 敏捷性：全身反応時間 全身持久力：エルゴメーターによる最大酸素摂取量間接測定法 ※平成15年度は禁煙健康教育実施者は2回目の喫煙検査（呼気CO検査、尿中ニコチン濃度）を実施 (9) 個別写真撮影 後方・側方から姿勢の確認のため撮影 (10) ダンベル体操 (11) 教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入 (12) 次回の連絡 会場・持ち物等 (13) 名札・アンケート用紙の回収	30分	運動指導士（1） 保健衛生協会（1） 運動指導士（1） 運動指導士（1） 運動指導士（1）	・二本松市保健センター ・二本松市福祉センター

スタッフ：保健師3人（※15年度は1名）、事務職員1人、※15年度は栄養士1名、
 パル（運動指導士1人・他2人）、保健衛生協会1人

第8回目 プログラム開始からの期間〔7週目〕 ※15年度は9週目

内 容	時間	担当者	会場
(1) 会場準備 (2) 受付・血圧測定 (3) 本日の日程説明 (4) ニュースポーツの紹介 地域で実施している運動について紹介する。 (5) 結果説明（健康度測定個人結果表により個別指導）	10分 90分	保健師（1） 運動指導士（1） 生涯学習課職員（1） 保健師（3） 栄養士（2）	二本松市保健センター

平成16年度 ヘルスアップ教室個別支援プログラム 5回コース

回数 (所要時間)	プログラム開始からの期間	スタッフ(人数)	内容	所要時間	会場	資料
1回目 (2.5時間)	1日目	<内部> 保健師(1) 事務職員(1) 補助員(1) <外部> 健康運動指導士(1) 栄養士(1) 保健衛生協会(1) 体力測定スタッフ(2)	受付・食事記録表の回収 あいさつ 検査、測定(血液検査) 検査、測定(血圧測定) 検査、測定(尿検査) 検査、測定(形態測定) 軽食摂取 検査、測定(肺機能検査) 検査、測定(体力測定) トレーニング室利用体験 待ち時間に 健康度指標アンケートの記入・提出(資料添付) 同意書の説明・署名提出 健康度指標アンケート結果から喫煙者に対し禁煙希望調査 運動についての講話 健康のための運動とは シューズの選び方・運動強度の心拍数の計算法 万歩計の使い方・歩数記録の書き方 ウォーキング指導 ストレッチ体操 栄養フポイントアドバイス 自己紹介・参加した目的について 全体写真撮影 教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入	5分 40分 25分 30分 10分 5分 25分 5分 5分	城山体育館	体力測定記録表 健康度指標アンケート 教室参加同意書 禁煙希望調査アンケート 健康のための運動とは 万歩計の配布 歩数記録表 ウォーキング指導用パンフ
			ケース検討会			
2回目 (2.5時間)	15日目	<内部> 保健師(2) 事務職員(1) 補助員(1) <外部> 健康運動指導士(2) 栄養士(2)	受付 血圧測定 個別指導 保健指導 個別指導 運動指導 個別指導 栄養指導 禁煙希望者に禁煙検査(尿中ニコチン濃度、呼気CO濃度) ウォーキング指導 心拍計を使用し、歩く速度の体験 ストレッチ体操・ダンベル体操 教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入	70分 10分 30分 40分	城山第二体育館	歩数記録表に記入 個別結果表 禁煙検査実施者には個別指導時に結果に基づき指導 ストレッチ・ダンベル体操資料
3回目 (2.5時間)	22日目	<内部> 保健師(1) 事務職員(1) 補助員(1) <外部> 健康運動指導士(1) 栄養士(1)	受付 血圧測定 集合時間・バスで出発 栄養指導・グループワーク ブール・水中ウォーク アクアビクス バスで移動 教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入	20分 40分 30分 30分 20分 10分	市健康保養施設 スカイピアあだたら	歩数記録表に記入 調味料の計量 調理法の説明
4回目 (2.5時間)	29日目	<内部> 保健師(1) 事務職員(1) 補助員(1) <外部> 健康運動指導士(1) 栄養士(1) 保健推進員(4)	受付 血圧測定 試食・試食献立の説明 食事記録の書き方・4群点数法 バランスの摂れた食事 参加者の食事の傾向 食事記録を書いてみる ストレッチ体操 教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入	30分 60分 30分 25分 5分	保健センターまたは 男女共生センター	歩数記録表に記入 献立 食事記録表 何をどこまで食べたらいいか 80キロカロリー
5回目 (2.5時間)	43日目	<内部> 保健師(1) 事務職員(1) 補助員(1) 市民福祉部長 <外部> 健康運動指導士(1) 栄養士(1)	受付 血圧測定 エアロビクス(ストレッチ体操・リラックス) 栄養フポイントアドバイス 閉講式 表彰・決意表明	90分 15分 45分	保健センター	食事記録表 禁煙状況の確認

平成16年度 ヘルスアップ教室内容一覧

8回コース

回数 (所要時間)	プログラム 開始からの期間	スタッフ(人数)	内容	所要時間	会場
1回目 (2.5時間)	1日目	<内部> 保健師(1) 事務職員(1) 補助員(1) <外部> 健康運動指導士(1) 栄養士(1) 保健衛生協会(1) 体力測定スタッフ(2)	受付・食事記録表の回収 あいさつ 検査、測定(血液検査) 検査、測定(血圧測定) 検査、測定(尿検査) 検査、測定(形態測定) 軽食摂取 検査、測定(肺機能検査) 検査、測定(体力測定) トレーニング室利用体験 待ち時間に 健康度指標アンケートの記入・提出(資料添付) 同意書の説明・署名提出 健康度指標アンケート結果から喫煙者に対し禁煙希望調査 運動についての講話 健康のための運動とは シューズの選び方・運動強度の心拍数の計算法 万歩計の使い方・歩数記録の書き方 ウォーキング指導 ストレッチ体操 栄養ワンポイントアドバイス 自己紹介・参加した目的について 全体写真撮影 教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入	5分 40分 25分 30分 10分 5分 25分 5分 5分	城山体育館
			ケース検討会		
2回目 (2.5時間)	15日目	<内部> 保健師(2) 事務職員(1) 補助員(1) <外部> 健康運動指導士(2) 栄養士(2)	受付 血圧測定 個別指導 保健指導 個別指導 運動指導 個別指導 栄養指導 禁煙希望者に禁煙検査(尿中ニコチン濃度、呼気CO濃度) ウォーキング指導 心拍計を使用し、歩く速度の体験 ストレッチ体操・ダンベル体操 教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入	70分 10分 30分 40分	城山第二体育館
3回目 (2時間)	22日目	<内部> 保健師(1) 事務職員(1) 補助員(1) <外部> 健康運動指導士(1) 栄養士(1)	受付 血圧測定 栄養指導・グループワーク ウォーキング指導 ストレッチ体操・ダンベル体操 教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入	40分 40分 35分 5分	城山第二体育館
4回目 (2.5時間)	29日目	<内部> 保健師(1) 事務職員(1) 補助員(1) <外部> 健康運動指導士(1) 栄養士(1) 保健推進員(4)	受付 血圧測定 試食・試食献立の説明 食事記録の書き方・4群点数法 バランスの摂れた食事 参加者の食事の傾向 食事記録を書いてみる ストレッチ体操 教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入	30分 60分 30分 25分 5分	保健センターまたは 男女共生センター
5回目 (2.5時間)	36日目	<内部> 保健師(1) 事務職員(1) 補助員(1) <外部> 健康運動指導士(1) 栄養士(1)	受付・食事記録表の回収 血圧測定 集合時間・バスで出発 栄養指導・グループワーク プール・水中ウォーク アクアビクス バスで移動 栄養ワンポイントアドバイス 教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入	20分 40分 30分 20分 20分 5分 5分	市健康保養施設 スカイピアあだたら またはマイティアアクア クラブ宝沢

事業実績報告書 B 票 福島県二本松市

回数 (所要時間)	プログラム 開始から の期間	スタッフ(人数)	内容	所要時間	会場
6回目 (2.5時間)	43日目	<内部> 保健師(1) 事務職員(1) 補助員(1) <外部> 健康運動指導士(1) 栄養士(1)	受付・食事記録表の回収 血圧測定 集合時間・バスで出発 栄養指導・グループワーク プール・水中ウォーク アクアビクス バスで移動 栄養ワンポイントアドバイス 教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入	20分 40分 30分 30分 20分 5分 5分	市健康保養施設 スカイピアあだたら またはあづま運動 公園
7回目 (2時間)	50日目	<内部> 保健師(1) 事務職員(1) 補助員(1) <外部> 健康運動指導士(1) 栄養士(1) 保健衛生協会(1) 体力測定スタッフ(2)	受付・食事記録表の回収 検査、測定(血液検査) 検査、測定(血圧測定) 検査、測定(尿検査) 検査、測定(形態測定) 軽食摂取 検査、測定(肺機能検査) 検査、測定(体力測定) 待ち時間に 健康度指標アンケートの記入・提出(資料添付) 禁煙希望者に禁煙検査(尿中ニコチン濃度、呼気CO濃度) ウォーキング指導 ストレッチ体操 ダンベル体操 栄養ワンポイントアドバイス 教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入	40分 30分 20分 20分 5分 5分	城山体育館
			ケース検討会		
8回目 (2.5時間)	64日目	<内部> 保健師(2) 事務職員(1) 補助員(1) 市民福祉部長 <外部> 健康運動指導士(2) 栄養士(2)	受付 血圧測定 個別指導 保健指導 個別指導 運動指導 個別指導 栄養指導 禁煙希望者に禁煙検査(尿中ニコチン濃度、呼気CO濃度) ストレッチ体操 ダンベル体操 栄養ワンポイントアドバイス 閉講式 表彰・決意表明 教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入	40分 20分 20分 15分 50分 5分	城山第二体育館

国保ヘルスアップモデル事業
—平成 15 年度実績報告調書 C 票—

【平成 14 年度から平成 15 年度にかけての変更点】

1. 事業全体について			
	14 年度	15 年度	変更理由
実施体制	別紙記載		
個別健康支援プログラムのコース設定	<p>ヘルスアップ教室</p> <p>期間:5 か月間</p> <p>1 コース 10 回実施</p> <p>内容:最初の 2 か月間は週 1 回程度 8 回開催。</p> <p>その後、3 か月間の自主活動期間を設け、再度検査及び個別指導等 2 回実施した。</p> <p>1 回目・7 回目・9 回目には、血液・体力等検査、2 回目・8 回目・10 回目は前回の検査結果の説明及び個別指導を実施した。</p>	<p>基本的には、変更ない。</p> <p>15 年度は、介入群のうち禁煙希望者に対し、個別健康教育の手法による禁煙指導を行った。</p> <p>1 回目・7 回目・9 回目の検査後、個別目標の明確化のため、保健師・栄養士によるケース検討を実施した。</p>	<p>健康に最も多大な影響を与える生活習慣が喫煙であるため、導入した。</p> <p>ヘルスアップ教室申請時の健康意識が高い時期に実施できることや、教室実施の際必要に応じて支援できる等、メリットがある。</p> <p>また、教室出席時の支援なので本人の負担も比較的少く効率的に実施できるため。</p>

2. 個々の個別健康支援プログラムについて			
	14 年度	15 年度	変更理由
プログラム提供体制	ほけん課 保健係 保健師 6 名 事務吏員 3 名 委託事業所 健康運動指導士 2 名 栄養士 2 名 補助職員 2 名		
対象とする疾病	高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満症		
対象者の属性	国民健康保険被保険者		
対象者の選定基準	<ul style="list-style-type: none"> ・ 国保被保険者 ・ 前年度基本健診及び国保人間ドック受診者で血圧、総コレステロール、HDL、中性脂肪、血糖値、HbA1c、BMI、の項目で要指導又は要医療の判定となった者 ・ 希望者 		
参加者人数	194 名	161 名	
個別健康支援プログラムの内容	別添 平成 14 年度個別支援プログラムの内容	<p>基本的には、変更ない。</p> <p>15年度は、介入群のうち禁煙希望者に対し、個別健康教育の手法による禁煙指導を行った。</p> <p>1回目・7回目・9回目の検査後、個別目標の明確化のため、保健師・栄養士によるケース検討を実施した。</p> <p>変更点は別添 平成 14 年度個別支援プログラムの内容に記載。</p>	<p>健康に最も多大な影響を与える生活習慣が喫煙であるため、導入した。</p> <p>ヘルスアップ教室申請時の健康意識が高い時期に実施できることや、教室実施の際必要に応じて支援できる等、メリットがある。</p> <p>また、教室出席時の支援なので本人の負担も比較的少く効率的に実施できるため。</p>

【平成 15 年度から平成 16 年度にかけての変更点】

3. 事業全体について			
	15 年度	16 年度	変更理由
実施体制	14 年度同様		
個別健康支援プログラムのコース設定	<p>ヘルスアップ教室</p> <p>期間:5 か月間</p> <p>回数:1 コース 10 回実施</p> <p>定員:1 コース 25 人の 9 コース</p> <p>内容:最初の 2 か月間は週 1 回程度 8 回開催。</p> <p>その後、3 か月間の自主活動期間を設け、再度検査及び個別指導等 2 回実施した。</p> <p>1 回目・7 回目・9 回目には、血液・体力等検査、2 回目・8 回目・10 回目は前回の検査結果の説明及び個別指導を実施した。</p>	<p>ヘルスアップ教室</p> <p>①8 回コース</p> <p>期間:2 か月間</p> <p>回数:1 コース 8 回実施</p> <p>定員:1 コース 20 人の 4 コース</p> <p>内容:週 1 回程度開催。</p> <p>1 回目・7 回目には、血液・体力等検査、2 回目・8 回目は前回の検査結果の説明及び個別指導を実施する。</p> <p>②5 回コース</p> <p>期間:1.5 か月間</p> <p>回数:1 コース 5 回実施</p> <p>定員:1 コース 20 人の 5 コース</p> <p>内容:週 1 回程度開催。</p> <p>1 回目には、血液・体力等検査、2 回目は前回の検査結果の説明及び個別指導を実施する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> モデル事業終了後、市の保健事業の中心として事業を展開するため、短期間のコースにすることにより、参加しやすい内容とするため。 また、人員、検査、内容等の見直しを行い低コスト化を図るため。 回数は短縮し 2 コース実施することで、より効果的な方法を模索する。

4. 個々の個別健康支援プログラムについて			
	15年度	16年度	変更理由
プログラム提供体制	ほけん課 保健係 保健師 6名 事務吏員 3名 委託事業所 健康運動指導士 2名 栄養士 2名 補助職員 2名		
対象とする疾病	高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満症		
対象者の属性	国民健康保険被保険者		
対象者の選定基準	<ul style="list-style-type: none"> ・ 国保被保険者 ・ 前年度基本健診及び国保人間ドック受診者で血圧、総コレステロール、HDL、中性脂肪、血糖値、HbA1c、BMI、の項目で要指導又は要医療の判定となった者 ・ 希望者 		
参加者人数	161名		
個別健康支援プログラムの内容	別添 平成14年度個別支援プログラムの内容	別添 平成16年度個別支援プログラムの内容	