

ネットでグループ 15 年度プログラム

対象：

時間的に制約が多く、集まったり面接時間がとりにくい人で、インターネットの使える人

目的：

- ① 情報を利用し、コレステロールを下げる生活について知る
- ② 検査データと自分の生活習慣（行動）の関係に気づく
- ③ 個人メールを通し、実践への行動変容を促す
- ④ ホームページでの仲間づくりを通し、ここが生活習慣改善を継続できる

実施状況：

- ①電子メールによる情報提供（集団）
- ②電子メールによる個別指導
- ③インターネット上の掲示板を利用した情報提供（集団）
- ④インターネット上の掲示板を利用した仲間づくり
- ⑤その他郵送文、個別面接（1回）、集団指導（2回）

第22回 4月11日 メール18

目的：食生活を含め、目標を持って生活する

内容： がんばり表をつける

食品チェック表をつける

添付ファイル：がんばり表、食品チェック表、ウォーキング協会案内

第23回 4月15日 郵送4

内容： 顔合わせの案内

第24回 4月25日 メール19

目的：休養について考える

内容： がんばり表をつける

休養について自分の生活を振り返る

添付ファイル：がんばり表、休養について

第25回 5月12日 メール20

目的：ストレスについて考える

内容： 食行動質問表をつける

ストレスについて自分の生活を振り返る

添付ファイル：食行動質問表、ストレスについて

第26回 5月14日 顔合わせ会2

目的：ストレス解消法のひとつとしてヨガを体験する
 がんばっていることを話すこととで、自分の目標をたてたり、仲間づくりをする
 試食をし、高脂血症予防の食事について確認する

内容 司会：保健師

時間	内容	スタッフ
9：00～	会場準備	全員
9：00～ 9：30	受付・集金（試食代） 血圧・動脈硬化度測定	栄養士 保健師
9：30～ 10：30	オリエンテーション スタッフ紹介 自己紹介 *食事の上でがんばっていること *困っていること	保健師 記録
10：30～ 11：30	ヨガの体験	ヨガ講師
11：30～ 12：00	試食：ひじき入りハンバーグ 野菜、きのこのとりかたの工夫 感想、要望、今後の予定 健診結果の見方	麦茶 栄養士 保健師
12：00～	片づけ カンファレンス	全員

第27回 5月23日 メール21

目的：体重・食事・間食摂取表をつけることで、自分の生活を振るかえる

内容：がんばり表をつける

体重・食事・間食摂取表を記録する

添付ファイル：がんばり表、体重・食事・間食摂取表、顔合わせ会の様子

第28回 5月26日 郵送5

食行動質問表の結果を郵送する

第29回 5月26日 メール22

内容：体重・食事・間食摂取表の記載例

添付ファイル：体重・食事・間食摂取表記載例

第30回 6月7日 メール23

目的：外食を上手に取り入れるポイントを知る

内容：がんばり表をつける

添付ファイル：がんばり表、ヘルシーランチのこつ

第31回 6月21日 メール24

目的：食事記録表をつけることで食生活を再び振り返る

内容：がんばり表をつける

食事記録表をつける

添付ファイル：がんばり表、食事記録表

第32回 7月4日 メール25

目的：目標を持って生活する

内容：がんばり表をつける

添付ファイル：がんばり表、

第33回 7月24日 メール26

目的：目標を持って生活する

内容：がんばり表をつける

添付ファイル：がんばり表、個人面接について、8月の全体会のご案内

第34回 8月1日 メール27

目的：目標を持って生活する

内容：がんばり表をつける

添付ファイル：がんばり表、個人面接について、8月の全体会のご案内

第35回 8月25日 メール28

目的：ホームページの利用をすすめる

内容：がんばり表をつける

添付ファイル：がんばり表、ホームページの利用について、全体会の写真

第36回 9月5日 メール29

目的：乾物を使い、食物繊維を多くとる

内容：がんばり表をつける

添付ファイル：がんばり表、乾物を使った献立例

第37回 9月～10月 個人面接

目的：

内容：

添付ファイル：

第38回 9月26日 メール30

目的：食物繊維を多くとる

内容：がんばり表をつける

添付ファイル：がんばり表、寒天を使った献立例

第39回 11月7日 メール31

目的：支援メール

内容：講演会の報告

添付ファイル：講演会の報告

第40回 1月1日 メール32

目的：支援メール

内容：新年のご挨拶

第41回 3月 郵送6

ネットアンケートの郵送

第42回 3月29日 メール33

内容：アンケートの返送のお願い

ネットグループのメリット、デメリット

メリット

- ・わざわざ会場へ出向かなくてよい（地区により、会場まで30～60分かかる）
- ・自宅に居ながら、参加できる
- ・連続した講座や教室に参加するのが難しい、時間的な制約のある人でも参加できる。
インターネットはいつでも都合のよい時間に利用できる。
- ・画一的な情報をみんなに送るのには便利である
- ・パソコン以外に特別な道具や機械を必要としない。
- ・会場費・交通費・講師料がかからず、経済的である

デメリット

- ・相手の顔が見えないので、相手の情報を客観的に把握できない
- ・生活が見えにくい
- ・情報やメールを見ている人も、発信してからいつ見ているかわからない。メールを送信したときと、見ているときの状況が変わっていることがある。
（いったりきたりのやりとりに、時間がかかる）
- ・メールを開いている割合が人によって違う
毎日見ている人から、見ているが返事は送れない人、家族にお願いする人まで幅がある
- ・携帯が便利になり、パソコンを以前より開かなくなった
- ・相手の感情や心の動きが見えない
- ・メンバー同士の横のつながりがない
- ・ネットの使い方講習会をしてから始めると、顔合わせにもなり、利用のレベルも統一できてよかった。
- ・申し込み者でネットを使える人（1～2割）⇒技術に慣れていて、使いこなせる人（5割）
⇒返信できない、代理で入力送信する⇒個人の状況を言葉にして表現でき、自由にインターネットを利用できる人はネットグループ中1割？
- ・卒業生のフォローとして利用する方法もある
- ・メールのやりとりはあっても、スタッフからの一方通行が多かった
- ・本音が出なかった。自分のことを出せない。メールを打つのは、文章になって残るので、手紙をかくほど重い
- ・情報を流しっぱなしで、フォローをしないとどう受け止めているか解らず、怖い

ホームページについて

- ・メンバー同士のつながりが無いのに、知らない人とやるのは抵抗があってできない
- ・卒業後の仲間づくりとしては利用できるのではないか

個別2 すまいるコース 15年度プログラム

目的： コレステロールを下げる・HDLコレステロールを上げる

自分の今の生活習慣を知り、改善点を見つけ、望ましい食習慣を定着させる

面接の進め方

【記録】：保健師が話している時は、栄養士が記録する。また、その逆。

【接し方】：とにかくほめる。自分が見直せるような資料を使ってすすめる。

「ズレ」「クセ」を見つけながら相談にのる
相手に考えてもらう「一緒に何をしていくか考えましょう」

【すすめ方】：個人により進み方のペースはまちまちで良いが、基本路線は統一してすすめる。
そのため、カンファレンスを面接前に行う。

体重を書いて来ない人には、1日4回できなければ、寝る前と起きたときに、それもできなければ起きたとき測定する。体重計（200g目盛り）については、買ってもらうことを基本とするが、どうしてもイヤという人には貸し出す。

第1回	9月2週目	個別面接	一人45分
場 所：各サービスセンター			
準備品：体重、食事・間食表、検査結果、聞き取りリスト、			
目 的：検査値から自分の状態を知る コレステロールを下げる意欲を持つ 体重、食事・間食表の書き方が解る			
スタッフ：保健師、栄養士、			

面接の具体的流れ

導入	①自己紹介 「こんにちは。私は保健師（又は栄養士）の〇〇です。これから△△さんのコレステロールを下げるために、どんな所を頑張ればいいのか一緒に探していきたいと思います。よろしく、お願いします」	2分
展開	①聞き取りリストを記入してもらう。 * 内容を確認しながら、動機等詳しく聞いていく。	10分
	②体重、食事・間食表の意義を知ってもらう 「自分の生活を振り返って、生活のどこを変えていけばいいのか解ることが大切です。 そのために、この体重、食事・間食表をつけてみてください。これは肥満の人が自分の食生活のズレやクセを発見するために開発されたものですが、コレステロールの高い人特に、頭ではなんとなく解っているけれどうまくいかない人には効果があります」	5分
	③表の記入方法を知る 「まず、体重の記入方法ですが、〇〇さんは▲Kgなので、ここを▲Kgとします。一目盛り200gなので、_____の時には、ここになります。_____の時にはここになります。 そして、ここが大切ですが、計る時間は「起きてトイレに行ってすぐ、朝食後、夕食後、寝る直前」の4回です。例えば、_____ 大変ですか？この4回計ってグラフを作ることが、生活を振り返るのに大切です」	5分 10分

	<p>ので、やってみてください。今日の夜から、2週間。忘れる日があってもくじけずに続けてみてください。」</p> <p>④練習してもらおう（1枚目の用紙を使って） 「では、練習しましょう。起きてすぐの体重が_____kg。記入してみてください。朝食後が_____kg。記入してみてください。これを線で結んでください。」 注意事項を話す（記入の方法を見ながら）</p> <p>⑤体重計購入について話す 「デジタルの体重計をお持ちですか。最小目盛りが100～200gのものをホームセンターや電気屋さんで購入していただけませんか。」</p> <p>⑥食事・間食表の記入について説明する 「3回の食事の時間と、おやつを食べた時間とお茶やコーヒー、ジュースなど飲んだ時間と、お酒を飲んだ時間を記入します。とにかく、飲み物は何を飲んでも記入します。例えば・・・ * 食事と間食は線分けする。（間食は実線、飲水は点線、食事は斜線、起寝は線を引く） * 練習してもらおう</p> <p>⑦目標設定</p>	<p>3分</p> <p>5分</p> <p>2分</p>
まとめ	<p>①次回の予定を決める（日程・内容）→予定表に記入 ②次回までにやってくることを確認（体重、食事・間食表の記入） ③持ち物の確認（グループで配った資料、体重、食事・間食表） 「私たちも、〇〇さんが、会うのが楽しみと思ってもらえるように頑張ります。一緒にゆっくりやってみましょう」</p>	3分

第2回 9月4週目 個別面接 一人45分

場 所：各サービスセンター

準備品：体重、食事・間食表、食事診断結果、基礎講座「栄養」「心理」、ストレステスト結果、

目 的：心理調査、食物摂取調査結果から自己の目標を設定する

体重、食事・間食表の付け方が理解できているか確かめる

体重、食事・間食表を記入してみても感想と今後の方針を確認する

★ 時間がなければ、ストレスチェックは次回にまわす。

スタッフ：保健師、栄養士

具体的流れ

区分	活動内容	時間
導入	<p>① 目標達成について確認する。 「2週間、どうでしたか?」「目標は頑張れましたか」</p>	3分
展開	<p>① 体重・食事間食表の記入について確認する（保健師） 「前回、体重の記録と食事や間食の記録をお願いしましたが、グラフはつけられましたか」 * つけてある場合 「つけながら気づいたことはありましたか」 「グラフを作りながら自分の生活を見直したり“くせ”を見つけていくことができるといいですね」 「あと2週間記録を続けていくことはできますか」 「飲料水のうち、ジュースや砂糖やミルク入りコーヒーなどを飲んだところを別の色で記入してみてください。できそうですか」</p>	10分

区分	活動内容	時間
	<p>* つけてない場合 「記入は難しかったですか。どこがつけにくかったですか」 「このグラフを作りながら、自分の食事の傾向や“くせ”を見つけてほしかったのですが、1日何回ならできそうですか」 「いきなり1ヶ月や2ヶ月がんばって数値を良くしても、その後安心してしまって、また同じ生活や食事では血液や血管はきれいになりません。ずっと血管をきれいにする生活を維持していくために、焦らずしかし、立ち止まらず自分で納得したうえで生活を変えていかないと長続きしませんよね。」 「食事・間食表はつけてみていかがでしたか」 「できる範囲でかまいませんので、次回までの2週間、がんばってみてください」</p> <p>② 食物摂取調査結果について説明（栄養士）*基礎講座「栄養」の資料を使用。 「グループ分けのときやっていた食事調査の結果をお返しします。」 「コレステロールを上げる食べ物と下げる食べ物があります。私の体のコレステロールの10～20%は食べ物の中のコレステロールを食べて自分のコレステロールにしていますが、90～80%は体の中のコレステロール製造工場で作られています。この製造工場では何を原料にして作っているかということ、飽和脂肪酸（肉の脂肪や牛乳、チーズ、バターの脂肪）を材料にして作られます。この、飽和脂肪酸の多い食べ物を控えればコレステロールを下げるのに有効です。」 「判定がついていますが、これは、コレステロールの高い人が一般的にこの食品をこれくらいとったらいよいよという目安に基づいて判定してあるので、たとえば、毎日卵を2個ずつ食べていた人なら、1日1個にただけでコレステロールの数値が正常になることもあるので、表の判定はあくまでも一般的なものと思ってください。」 「〇〇さんの場合はどうかを一緒に見ていきましょう」</p> <p>*結果を説明する 「いくつか〇〇さんが少な目に食べた方がいいものや、もっと食べた方がいいものがあがってきましたが、このうち、実行できそうな物はありますか」 「では、次回までの2週間、とりあえずこのことをがんばってみますか」</p> <p>③ ストレス・A型性格について説明する（保健師） *資料は、基礎講座「ストレス」のものを使用 「前回やっていたストレスチェックとA型性格の結果が出ていますのでお返しします」</p> <p>④ 目標設定（予定表の隣に書いてもらう）</p>	<p>15分</p> <p>10分</p> <p>5分</p>
<p>ま と め</p>	<p>①次回の予定を決める（日程・内容） ②次回までにやってくることを確認（体重、食事・間食表の記入） ③持ち物の確認（グループで配った資料、体重、食事・間食表） 「とにかく、継続が一番大切ですので、何ができてもできなくても、次回様子を聞かせてください。」</p>	<p>2分</p>

<p>第3回 10月2週目 個別面接 一人50分</p> <p>場 所：各サービスセンター</p> <p>準備品：体重、食事・間食表、食行動質問票、基礎講座「病態」、かみかみ表</p> <p>目 的：食行動質問票を実施し自己の食行動パターンを知る 体重・食事間食表から自己の目標を振り返る 体重・食事間食表のグラフから生活を振り返る かみかみ表記入について コレステロールについての知識を深める</p> <p>★ 時間がなければ、かみかみは次回にまわす ★ 各人の「食行動質問表の集計をしてダイアグラムにし、次回面接の資料にする。</p> <p>スタッフ：保健師、栄養士</p>

具体的流れ

区分	活 動 内 容	時間
導入	① 目標達成について確認する。 「2週間どうでしたか?」「目標は頑張れましたか」	3分
展開	① 体重・食事間食表の記入について確認する(保健師) 「前回、体重の記録と食事や間食の記録をお願いしましたが、グラフはつけられましたか」 * つけてある場合 「つけながら気づいたことはありましたか」 ◎グラフを見ながら 「グラフをつけることに慣れましたか」 「一番高いところはいつですか」 「次に少し下がっていますが、ここは?」 「次に大きく落ちていますがここはいつになりますか」 「就寝直前と起床直後の間に何をしていましたか」 「眠っている間に体重が落ちたことになりましたね」 「整理しましょう。朝食後や夕食後のように食べた後の体重は増えています」「寝る前には少し下がり、寝てる間に大きく下がる。これが基本型だと考え てください」 * 行動パターンと体重の増減に関係のあることに気づかせる方向で	10分
	* グラフつけられなかった場合 「つけるのはむずかしいですか」 「体重グラフができないことが重荷になっては困りますが、つけてみると、案外自分の気づかない生活や行動が見えてきたりしますよ」 「前回より体重が計れていますね。」 「1日 回でも継続してみてください」 「食事・間食表はつけてみていかがでしたか」 「できる範囲でかまいませんので、次回までの2週間、がんばってみてください」	10分
	② 食行動質問票をやってもらう 「食事について、自分がどんな傾向にあるかを知りながら生活を見直してみましよう。」 ◎食行動質問票をやる 「結果については次回お話しします」 * ダイアグラムは次回までにスタッフが作成する。	5分
	③ かみかみ表の説明 「ゆっくり食べることや、よくかんで食べることは、わかっているもなかなかできないですね」	15分

区分	活動内容	時間
	「そこで、2週間、かむことを意識していただきたいので、この表をつけてみてください」	2分
	④ 「コレステロールとは」の病態説明 *基礎講座「病態」の資料を使用。 ⑤ メディカルチェックの説明 ⑥ 目標の設定	2分
まとめ	①次回の予約と予定を知らせる ②次回までにやってくることを確認（体重、食事・間食表の記入、かみかみ表） ③持ち物の確認（グループで配った資料、体重、食事・間食表、かみかみ表） 「とにかく、継続が一番大切ですので、何ができてもできなくても、次回様子を聞かせてください。」	3分

※ 時間がなければ、かみかみは次回でもいいかな？

<p>第4回 10月4週目 個別面接 一人40分 場 所：各サービスセンター 準備品：体重、食事・間食表、ダイヤグラム、 目 的：体重、食事・間食表から自己の目標を振り返る 体重、食事・間食表のグラフから生活を振り返る かみかみ表から咀嚼について考える ダイヤグラムから食行動を振り返る スタッフ：保健師、栄養士 事前準備：各人の「食行動質問表の集計をしてダイヤグラムにし、次回面接の資料にする。</p>

具体的流れ

区分	活動内容	時間
導入	①目標達成について確認する。 「2週間どうでしたか」「目標はできましたか」	5分
展開	① 体重、食事・間食表の記入について確認する 「前回、体重の記録と食事や間食の記録をお願いしましたが、グラフはつけられましたか」 ◎グラフを見ながら 「グラフをつけることに慣れましたか」 「生活とグラフの波の関係で気がついたことや感じたことがありますか」 ◎行動パターンと体重の増減に関係のあることに気づいてきたので、毎日の行動を振り返る目的で、3月まで続けていく * グラフつけられなかった場合 「つけるのはむずかしいですか」 「体重グラフができないことが重荷になっては困りますが、つけてみると、案外自分の気づかない生活や行動が見えてきたりしますよ」 「前回より体重が計れていますね。」 「1日一回でも継続してみてください」 「食事・間食表はつけてみていかがでしたか」 「できる範囲でかまいませんので、次回までの2週間、がんばってください」	10分
	②かみかみ表の振り返り 「表をつけてみて、どうでしたか」 「噛むことを意識できましたか」	7分
		8分

区分	活動内容	時間
	③ダイアグラムを見ながら、食行動の振り返りをする 「円が小さくなった方がいいです」 「突出しているところは、何の項目の点が高かったのか見て、自分の食行動を振り返ってみましょう」 ⑤ 目標の設定	5分
まとめ	①次回の予約と予定を知らせる ②次回までにやってくるの確認（体重、食事・間食表の記入） ③持ち物の確認（グループで配った資料、体重、食事・間食表） 「とにかく、継続が一番大切ですので、何ができてできなくても、次回様子を聞かせてください。」	3分

<p>第1回 個別グループ全体会（カンファレンス） 10月末</p> <p>1 ケースの状況報告 *面接を進めている中で、心配なケースを中心にカンファレンスをする。</p> <p>2 運動プログラム実施にあたっての注意点等 講義および実技指導：運動指導士 土橋珠美先生</p>

<p>第5回 11月2週目 個別面接 一人45分</p> <p>場 所：各サービスセンター 準備品：体重、食事・間食表、基礎講座「運動」、運動の冊子、4日間食事記録表、検査結果 目 的：体重・食事間食表から自己の目標を振り返る 体重・食事間食表のグラフから生活を振り返る 運動とコレステロールについて知る 次回までの目標を立てる 4日間食事記録表の記入説明 スタッフ：保健師、栄養士</p>

具体的流れ

区分	活動内容	時間
導入	①検査結果について説明する 「検査結果はどうでしたか」	5分
展開	① 体重・食事間食表の記入について確認する（保健師） 「前回、体重の記録と食事や間食の記録をお願いしましたが、グラフはつけられましたか」 ◎グラフを見ながら 「グラフをつけることに慣れましたか」 「今回の生活とグラフの波の関係で気がついたことや感じたことがありますか」 ◎行動パターンと体重の増減に関係のあることに気づいてきたので、毎日の行動を振り返る目的で、3月まで続けていく * グラフつけられなかった場合 「つけるのはむずかしいですか」 「体重グラフができないことが重荷になっては困りますが、つけてみると、案外自分の気づかない生活や行動が見えてきたりしますよ」 「前回より体重が計れていますね。」 「1日 回でも継続してみてください」 「食事・間食表はつけてみていかがでしたか」	10分 15分

区分	活動内容	時間
	<p>「できる範囲でかまいませんので、次回までの2週間、がんばってみてください」</p> <p>② 運動とコレステロールについて説明する *基礎講座「運動」を使用 「コレステロールを下げるための3本柱は、食事・肥満解消・運動です。運動のことについてお話しします」 「1週間に240分くらいが目安といわれています」 「1日30分以上歩くと、脂肪の燃焼率が上がるといわれていますが、無理なら10分ずつ3回でも効果があるといわれています」 「自分がどのくらい動いているか意識してみましょう」 「次回、実際にウォーキングをしてみましょう」</p> <p>③ 4日間食事記録表の記入について説明する</p> <p>④ 目標の設定</p>	<p>7分</p> <p>3分</p>
まとめ	<p>①次回の予約と予定を知らせる *運動が出来る服装で来ること伝える。</p> <p>②次回までにやってくることを確認（体重、食事・間食表の記入、4日間食事記録）</p> <p>③持ち物の確認（グループで配った資料、体重、食事・間食表、食事記録表） 「とにかく、継続が一番大切ですので、何ができてできなくても、次回様子を聞かせてください。」 ★万歩計は様子を見て今回か次回に購入すること伝える。</p>	3分

<p>第6回 11月4週目 個別面接 一人55分</p> <p>場 所：各サービスセンター</p> <p>準備品：体重、食事・間食表、基礎講座「運動」、</p> <p>目 的：体重、食事・間食表から自己の目標を振り返る 体重、食事・間食表のグラフから生活を振り返る ウォーキングとストレッチの実技 歩数記録をつけるよう説明する 4日間食事記録表の結果評価 次回までの目標を立てる</p> <p>スタッフ：保健師、栄養士</p>
--

具体的流れ

区分	活動内容	時間
導入	<p>①前回の目標達成について聞く 「2週間どうでしたか」「目標は頑張れましたか」</p>	5分
展開	<p>① ウォーキングとストレッチをする *基礎講座の「ストレッチ」「歩き方」を参考に一緒に実施する</p> <p>② 歩数記録の説明 * 体重・間食表の体重記録の下へ歩数を記入する。</p> <p>③ 体重・食事間食表の記入について確認する（保健師） 「前回、体重の記録と食事や間食の記録とグラフはどうですか」</p> <p>◎グラフを見ながら 「今回の生活とグラフの波の関係で気がついたことや感じたことがありますか」</p>	<p>15分</p> <p>10分</p>

区分	活動内容	時間
	<p>「よくがんばってますね。」</p> <p>◎行動パターンと体重の増減に関係のあることに気づいてきたので、毎日の行動を振り返る目的で、3月まで続けていく</p> <p>*グラフつけられなかった場合 「つけるのはむずかしいですか」 「体重グラフができないことが重荷になっては困りますが、つけてみると、案外自分の気づかない生活や行動が見えてきたりしますよ」 「前回より体重が計れていますね。」 「1日一回でも継続してみてください」 「食事・間食表はつけてみていかがでしたか」 「できる範囲でかまいませんので、次回までの2週間、がんばってみてください」</p> <p>④ 4日間食事記録表の評価をする（栄養士） 「4日間食事記録表はつけてみましたか」 「これから一緒に、コレステロールを下げるのにいいメニューに緑のマーカーをつけてみましょう」 「では次に、コレステロールを下げるのにはなるべくさけた方がいいメニューにオレンジのマーカーをつけてみましょう」 「マーカーをつけてみてどうでしたか。何か感じたことはありますか」 「～さんは〇〇のところがいいですね。〇〇に努力しているのですね」 ※ 悪いところは、スタッフからは言わない方向で</p> <p>⑤ 目標の設定</p> <p>⑥ メディカルチェックの説明 「郵送で届くので、期間内に検査を受けて下さい」</p>	<p>15分</p> <p>3分</p> <p>2分</p>
まとめ	<p>①次回の予約と予定を知らせる</p> <p>②次回までにやってくることを確認（体重、食事・間食表の記入、歩数チェック）</p> <p>③持ち物の確認（グループで配った資料、体重、食事・間食表） 「とにかく、継続が一番大切ですので、何ができてできなくても、次回様子を聞かせてください。」 ★万歩計、前回説明しなかった人は購入するよう説明する。</p>	3分

<p>第7回 12月3週目 個別面接 一人50分</p> <p>場 所：各サービスセンター</p> <p>準備品：検査結果、体重、食事・間食表、食品チェック表、ピンク色の冊子</p> <p>目 的：体重、食事・間食表から自己の目標を振り返る 体重、食事・間食表のグラフから生活を振り返る 年末年始の生活について 食事チェック表の記入について 病態について復習し、理解を深める 次回までの目標を立てる</p> <p>スタッフ：保健師、栄養士</p>

具体的流れ

区分	活 動 内 容	時間
導入	① メディカルチェック結果の説明をする（保健師） 「検査結果は、どうでしたか」	5分
展開	① 体重、食事・間食表の記入について確認する（保健師） 「前回、体重の記録と食事や間食の記録とグラフはどうですか」 ◎グラフを見ながら 「波が安定していますね。生活で特にながらんでいるところはどこですか。」 「特に増えたところ（減ったところ）はありますか」 「思い当たることがありますか」 「生活が乱れがちな年末年始になりますのでがんばって記入してください」	10分
	* グラフつけられなかった場合 「この日とこの日は体重が計れましたね」 「1日一回でも継続してみてください」 「食事・間食表はつけてみていかがでしたか」 「できる範囲でかまいませんので、次回までがんばってください」	10分
	② 食品摂取チェック表の記入説明（栄養士） 「第2回目の時にお渡しした食事のコレステロールを上げる食品と下げる食品の表はお持ちですか」 「この、下げる食品を食べた場合は○、上げる食品を食べた場合は●を記入していきます。○が多くなるよう気を付けながら1ヶ月生活してみてください。」 「運動をした日、飲酒した日も記入してみましよう。」	7分
	* 年末年始の食事について説明する 「年末年始は皆さん食べ過ぎてしまいます。家族と違う食事にしなくても結構ですが、気を付けられる部分は、努力してみてください」 「体重もきっと増えてしまうと思いますが、増えてしまっても、またもとの生活に戻せば減ってきます。増えてしまったからとあきらめず、継続してください」	10分
	③ 「個別健康教育キット コレステロール」の冊子をもとに病態の復習をする	3分
	④ 目標の設定	
まとめ	①次回の予約と予定を知らせる ②次回までにやってくることを確認（体重、食事・間食表の記入、歩数チェック、 食品チェック表） ③持ち物の確認（グループで配った資料、体重、食事・間食表、食品チェック表） 「とにかく、継続が一番大切ですので、何ができてできなくても、次回様子を聞かせてください。」	3分

第8回 1月3週目 個別面接 一人45分

場 所：各サービスセンター

準備品：体重、食事・間食表、歩数記録表、電卓

目 的：体重、食事・間食表から自己の目標を振り返る
 体重、食事・間食表のグラフから生活を振り返る
 食物チェック表記録から1ヶ月間の食事を振り返る
 歩数記録をグラフにして運動について考える
 次回まで目標をたてる

スタッフ：保健師、栄養士

具体的流れ

区分	活 動 内 容	時間
導入	①目標達成について確認する。 「年末年始はいかがでしたか」「目標は頑張れましたか」	5分
展開	① 体重、食事・間食表の記入について確認する（保健師） 「年末年始は忙しかったですか。グラフの方はどんな具合でしたか」 ◎グラフを見ながら 「忙しい時期によくつけていらっしゃいますね。」 「全体を見て、大きく波が出ているのはどこですか。この時の生活は、どんなふうだったですか。」 「グラフをつけることは、どんな効果があると感じますか」 「食事間食表を振り返ってみてどうですか」 「正月をきっかけにずーっと生活が乱れてしまいがちですので、生活の立て直しをしていきましょう」 ◎行動パターンと体重の増減に関係あることに気づいてきたので、毎日の行動を振り返る目的で、3月まで続けていく。	10分
	* グラフつけられなかった場合 「体重グラフができないことが重荷になっては困りますが、つけてみると、案外自分の気づかない生活や行動が見えてきますよ」 「できる範囲でかまいませんので、次回までの1ヶ月間がんばってみてください」	10分
	② 食品チェック表の振り返り（栄養士） 「食品チェック表はつけてみましたか。たいへんでしたか。」 「コレステロールを上げる食品と下げる食品の分け方はわかりましたか。」 「特に気をつけた食品はありますか」 「〇〇に気をつけたところ、いいですね」 「〇〇さんは、△△のところがいいですね。□□に努力しているんですね。来月の血液検査にいい結果が出るといいですね」	15分
	③ 歩数記録をグラフにする 「万歩計は、つけてみてどうでしたか」 「1日1万(高齢者は8,999歩)が理想ですが、〇〇歩あるけていいですね。」 「平均〇歩しか歩けていないようですが、歩数を増やすためにできることはありますか」 * これからも万歩計をつけて、歩数について意識してみてください。	3分
	④ 目標の設定	
⑤ メディカルチェックの説明		

区分	活動内容	時間
	「期間内に検査を受けに行ってください」	
まとめ	①次回の予約と予定を知らせる ②次回までにやってくることを確認（体重、食事・間食表の記入、歩数チェック） ③持ち物の確認（グループで配った資料、体重、食事・間食表） 「とにかく、継続が一番大切ですので、何ができてできなくても、次回様子を聞かせてください。」	3分

第1回 個別グループ集団運動 講師：運動指導士
 * 14年度の反省で、集団で運動をやった方がいいという意見が出たため、今年度実施。個別グループを中心に、14年度生（IT・栄養・個別）にも声をかけた。

第9回 2月3・4週目 個別面接 一人50分（内、医師10分）
 場 所：健康管理センター
 準備品：検査結果、体重、食事・間食表、高脂血症クイズ
 目 的：体重、食事・間食表から自己の目標を振り返る
 体重、食事・間食表のグラフから生活を振り返る
 メディカルチェックの結果を聞き、今後の目標を立てる
 クイズをし、知識の確認をする
 次回までの目標を立てる
 スタッフ：保健師、栄養士、（どちらか1人の場合もあり）医師

具体的流れ

区分	活動内容	時間
導入	①目標達成について確認する 「1ヶ月間どうでしたか」「目標は頑張れましたか」	5分
展開	① 体重、食事・間食表の記入について確認する 「この1ヶ月の生活はいかがでしたか。グラフの方はどんな具合でしたか」 ◎グラフを見ながら 「忙しい時期によくつけていらっしゃいますね」 「全体をみて、大きく波がでていいるのはどこですか。このときの生活はどんなふうでしたか」 「食事間食表を振り返ってみてどうですか」 「体重をつけてきて、気がついたことはありますか」 * グラフつけられなかった場合 「体重グラフができないことが重荷になっては困りますが、つけてみると、案外自分の気づかない生活や行動が見えてきたりしますよ」 「できる範囲でかまいませんので、次回までの1ヶ月間、頑張ってみてください」	10分
	② クイズをする→ 回収する。 「コレステロールや生活について何が解っていて、何がわからないのかを確認していきましょう。」 ◎ 解説を一緒にみながら、大切なところは線をひいてもらい、持ち帰ってもらう * キットのクイズを実施。解説だけコピーして渡す 「覚えたと思っても時間がたつと忘れてしまいますので、時々思い出すようにしていきましょう」	20分
		3分

区分	活動内容	時間
	③ Drの診察。健診結果を聞く ④ 目標の設定	
まとめ	①次回の予約と予定を知らせる ②次回までにやってくることを確認（体重、食事・間食表の記入、歩数チェック） ③持ち物の確認（グループで配った資料、体重、食事・間食表） 「とにかく、継続が一番大切ですので、何ができてできなくても、次回様子を聞かせてください。」	2分

<p>第10回 3月3週目 個別面接 一人50分 場所：各サービスセンター 準備品：体重、食事・間食表、食事診断用紙、アンケート 目的：体重、食事・間食表から自己の目標を振り返る 体重、食事・間食表のグラフから生活を振り返る 食事診断（基本調査）を実施し食事について考える スタッフ：保健師、栄養士</p>
--

2 流れ

区分	活動内容	時間
導入	①目標達成について確認する。 「1ヶ月どうでしたか」「目標は頑張れましたか」	5分
展開	① 体重、食事・間食表の記入について確認する 「この1ヶ月の生活はいかがでしたか。グラフの方はどんな具合でしたか」 ◎グラフを見ながら 「この1ヶ月間で気を付けたことはありますか」 「グラフと生活の関係で気がついたことや気を付けていることはありますか」 「全体をみて、大きく波がでてるのはどこですか。このときの生活はどんなふうでしたか」 「食事間食表を振り返ってみてどうですか」 *グラフつけられなかった場合 「体重グラフができないことが重荷になっては困りますが、つけてみると、 案外自分の気づかない生活や行動が見えてきたりしますよ」 「できる範囲でかまいませんので、次回までの1ヶ月間、がんばってみてください」	10分
	② 食事診断を実施する → 頻度を一緒に確認する（用紙は回収） *面接開始時のものと比べ、変化したところ（改善されたところ）はほめる。	20分
	③ アンケートを記入してもらおう → 用紙は回収する *半年、面接してきたの感想など	8分
	④ 次回までの目標を立てる	4分
まとめ	①次回の予約と予定を知らせる ②次回までにやってくることを確認（体重、食事・間食表の記入、歩数チェック） ③持ち物の確認（グループで配った資料、体重、食事・間食表） 「とにかく、継続が一番大切ですので、何ができてできなくても、次回様子を聞かせてください。」	3分