

マニュアルに掲載するプログラム例の記載方法について

- 評価が高かったプログラムを「プログラム例」としてマニュアルに掲載する。
- 個別健康支援プログラムの具体的内容について、企画及び実施の手順、使用する支援材料等(教材等)を具体的に示す。
- 2つの例(二本松:資料6-1, 山東:資料6-2)を参考にして記載をお願いしたい。

<プログラム例の記載内容>

1. プログラムの特徴

2. プログラムの目的

3. プログラムの実施体制

- (1)スタッフ体制
- (2)実施場所
- (3)プログラム運営上の工夫

4. プログラムの流れ(フロー)

- A3で1枚程度でプログラムの流れを図示
- 主な支援材料等についても、どの時点で、何のために活用するのかわかるように可能な限り示す。

5. プログラムの具体的内容

- プログラムで実施する各要素(個別相談、集団教室等)について、そのねらいや具体的な実施内容を説明
- 個別支援等の具体的手順(実施マニュアル等)についても、記載できる場合には詳細に提示

6. プログラムで使用する支援材料等

- プログラムで使用する支援材料等(教材等)について主なものを一覧表で提示する。
- 使用する段階、対象者、使用のタイミング、ねらい、内容・利用方法等を整理する。

7. 改善を必要とする点

- モデル事業を実施していく中で改善が必要であると気づいた点などがあれば記載する。

資料: 支援材料等の具体例

- 参考になる支援材料等を選定し、その具体例(帳票等)を示す(帳票等のファイルもしくは実物を提出)。

プログラム例：運動体験教室型プログラム（福島県二本松市）

1. プログラムの特徴

本プログラムの特徴は、「地域社会資源を活用した、運動を中心とする短期集中型個別・集団教育」である。

検査結果にもとづく個別指導と共に、地域にある複数の運動増進施設を使用しながら、有酸素運動、筋力強化、ストレッチ体操をセットにした運動指導を中心とした指導を集団教室で行った。なお、個別指導及び集団指導では、運動面だけではなく食生活面の指導も併せて行っている。プログラムの期間は2ヶ月であり、その間概ね週1回のペースで教室を開催した。

本プログラムの特徴は、下記のとおり。

- ① 短期集中型の集団教室開催により、生活習慣改善に役立つ運動実践や食生活改善の具体的な知識・技術を身につけるよう支援
- ② 個別指導による個人の改善目標の設定
- ③ 地域の運動増進施設をプログラムの中で利用体験させながら運動指導を行うことで、地域の資源への結びつけと利用の動機づけを図る。

2. プログラムの目的

本プログラムにおいては、参加者に生活習慣全般の改善を動機づけ、継続させ、ひいては生活習慣病予防に結びつけることを目的に、次のようなねらいを設定した。

- ① 参加者が生活習慣の改善の必要性を理解し、生活習慣病予防についての基本的な知識・技術が身につくようにする。
- ② 既存の施設、体制等を活用し、モデル事業終了後も実践が継続可能となるよう動機づけをする。

3. プログラムの実施体制

(1) スタッフ体制

プログラムの実施にあたっては、運動指導及び栄養指導について民間フィットネスクラブに一部運営の委託をした。

プログラム運営の中心となったスタッフは、市保健師2～3名、事務職員1名、民間フィットネスクラブの職員（運動指導士1～2名、栄養士1～2名、他2名）であった。スタッフ数は、開催する教室の回の内容によって適宜配置した。

栄養指導を中心とする回においては、試食品調理のスタッフとして保健推進員（地域住民）4名に協力をいただいた。

アクアビクス（5回目教室）、エアロビクス（6回目教室）の指導時には、民間施設のインストラクター各1名が指導にあたった。

(2) 実施場所

従来、健康教育の会場は市の保健センターを中心として実施してきたため、運動指導の内容は、保健セン

ター及び家庭で実施可能なダンベル体操やストレッチなどに限定されていた。

このため、個別健康支援プログラムの実施会場については、対象者が自宅のみならず、自分の生活範囲の中で利用可能な市内外の運動施設等の社会資源を選択・活用できることを考慮して、地域の多様な健康増進施設を「利用体験」という形で利用することとした。

なお本プログラムで利用した施設には、近隣市の施設や民間施設(民間フィットネスクラブ、スイミングクラブ)も含まれている。

(3)プログラム運営上の工夫

1)コースの設定

個別健康支援プログラムの実施にあたっては、プログラム内容は同一であるが、年代別、生活スタイル別に9コースを設定した。コースを分けた理由としては、①施設及びスタッフ体制を考慮すると1つの教室内で対象とできる人数が限られること、②均質性が高い人々でグループ化した方が仲間意識の形成等がより容易であり将来の自己実践につながりやすいこと、の2点が主には挙げられる。

コースは、参加者の就業状況に対応して昼間及び夜間のコースを設定した。

コースが異なってもプログラム内容は同一であるため、参加者の都合が悪い時には別のコースにその時だけ参加できるようにして、参加の継続を図った。

2)定員の設定

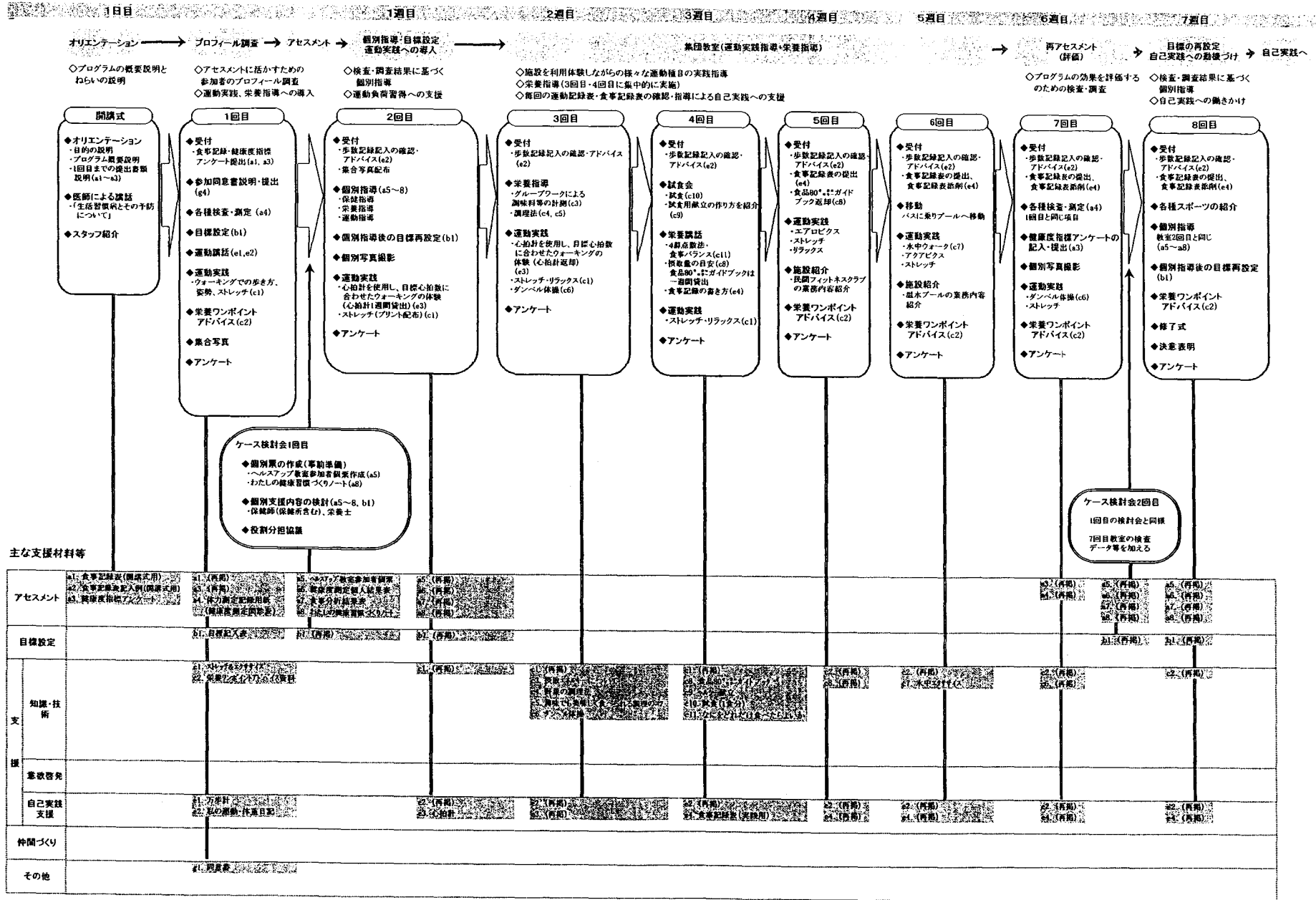
下記の点を考慮して、1コースの定員は25名とした。

- ① 実施施設の主体となる保健センターのスペース
- ② 担当スタッフ(保健師等)の数
- ③ 他の保健事業とのスケジュール等の調整

3)ケース会議の開催

個別指導における指導ポイントについて協議して共通理解を持つために、個別指導前に市保健師と民間フィットネスクラブの運動指導士及び栄養士によるケース会議を開催した。

4. プログラムの流れ(フロー)



5. プログラムの具体的内容

(1) 各種検査・測定(プロフィール調査)

プログラム開始時(開講式及び教室 1 回目)に参加者のアセスメントのための情報として各種の検査・測定を行うと共に、プログラム終了時(教室 7 回目)にも同様の検査・測定を行うことでプログラム参加による意識や生活習慣、身体状況等の変化を確認する。

検査・調査の種類は下記の通りである。

図表2 各種検査・測定の種類

検査・測定の種類	内容(項目)	ねらい
①健康度指標 アンケート(a3)	運動、食事、休養、検診受診状況、健康意識等	生活習慣について広く把握し、意識状況を確認する
②食事記録 (食事記録表) (a1,a2)	普段の食事の摂取量、間食の頻度等	食生活状況を確認し、参加者が自身の食生活に関心を持つ
③体力測定 (健康度測定問診表) (a4)	肺活量測定 (肺活量測定器を利用)	呼吸機能の状態を把握
	握力測定	筋力を評価
	全身反応時間測定 (全身反応時間測定機を利用)	敏捷性を評価
	開眼片足立ち測定	平衡性を評価 ウォーキングを実施していると脚力がつき、バランス維持能力は向上するため、ウォーキングの実施状況がうかがえる。
	長座体前屈測定 (長座体前屈測定機を利用)	柔軟性を評価 ウォーキング、ストレッチ体操等の実践により、筋肉が柔らかくなり、柔軟性が向上する。
	最大酸素摂取量測定 (エアロバイク)	心肺持久力を評価 運動強度を適正に維持していくことができれば、最大酸素摂取量は向上する。
④形態測定	上体おこし測定	筋持久力を評価 参加者のほとんどが筋力のなさを実感する種目。できない状況を意識し、腹筋等筋力アップの動機付け効果もある。
	身長、体重、BMI	教室参加の経過に沿って形態の変化をつかむ
	体脂肪率測定 (体脂肪計を利用)	体重が減少しなくても体脂肪率が減少していれば、脂肪が筋肉に変わったことが考えられ、今後の運動継続の効果が期待できる。 体重(BMI)が正常値に入っているにもかかわらず体脂肪率が多いいわゆるかくれ肥満の方への動機付けとする。
⑤尿検査・血液検査	コレステロール、血糖値等	教室に参加しての効果を客観的にみる。治療の必要性、異常を発見し、結果により医療機関の受診を勧奨する。

食事記録を用いて「食事分析結果表」(a7)を、体力測定結果のデータを基に「健康度測定個人結果表」(a6)を作成し、ケース検討会で確認の上、教室 2 回目の個別指導に生かす。

体力測定結果については、各測定結果を基に参加者の年齢、性別ごとの体力年齢を算出し、運動に取り組む動機づけとする。

(2) ケース検討会

初回のプロフィール調査で得られた各種の検査・調査結果を基に、個別指導のポイントについて議論する。個別指導に関わる保健師・栄養士が参加し、多面的に検討を行うと共に、指導ポイントについての共通理解を図る。

ケース検討会は7回目教室時の各種検査・調査の後にも開催し、個々の参加者がプログラムに参加したことによる効果の評価を行うと共に、自己実践移行前の個別指導(8回目教室)のポイントについて協議する場とする。

ケース検討のスムーズな進行を図り、スタッフが参加者の状況を総合的に把握するために、1回目終了後ケース検討会までに各種検査・調査の結果表から情報を収集し、各担当保健師が「ヘルスアップ教室参加者個票」(a5)を作成する。

「ヘルスアップ教室参加者個票」(a5)の作成にあたり利用するデータは下記の通りである。

- ◆ 体力測定記録用紙(健康度測定問診表) (a4)
- ◆ 目標記入表(ヘルスアップ教室 1回目) (b1)
- ◆ 健康度測定個人結果表(a6)
- ◆ 食事分析結果表(a7)
- ◆ わたしの健康習慣づくりノート(a8)
- ◆ 前年度基本健診結果
- ◆ 前年度人間ドック結果
- ◆ 家族構成

なお、個票の様式やケース検討会の方法は保健所の協力により作成及び実施した。

(3) プログラム開始時の個別指導と目標設定

プログラム開始時の個別指導

1回目の各種検査・調査結果を基に、参加者が自身の検査結果や体力状況、食生活の傾向や問題点を知り、生活習慣改善の目標設定ができるように保健師・栄養士・運動指導士による個別指導を2回目の教室開催時に行う。個別指導は次頁表の3つの側面から、それぞれの専門職が順に行う形をとった。

個別指導時に使用する支援材料等は下記の通りである。

- ◆ ヘルスアップ教室参加者個票(a5)
- ◆ 健康度測定個人結果表(a6)
- ◆ 食事分析結果表(a7)
- ◆ わたしの健康習慣づくりノート(a8)

図表3 個別指導の内容

指導内容	指導ポイント	指導者
保健指導	・経年健診データ及び1回目の検査結果等により、疾病の予防について総合的に指導	保健師
栄養指導	・健診データ及び1日分の食事記録を分析した「食事分析結果表」(a7)等を用いて、適正な栄養摂取量と食事のとり方等について指導	栄養士
運動指導	・健診データ及び体力測定結果等により、運動強度(運動頻度、目標心拍数、目標活動量など)、適正な運動方法等について指導 ・年齢層にあわせた運動ペースを教え、心拍計(e3)を用いて個別に運動の強度を指導(3回目まで心拍計を貸し出し、その後身体で運動強度を覚えてもらう) ・運動メニュー及び種目、負荷等の内容からなる効果的な身体活動(運動)プログラムを作成して提示(運動指導票:a6の一部)	運動指導士

目標設定

1回目の検査の待ち時間に、「教室に参加して達成したい目標は何ですか。」という問いかけに対する形で、参加者自身の言葉で目標設定をし、「目標記入表」(b1)に記入する。

その後、ケース検討会で、前年度健診結果、1回目検査結果、食事分析結果を基に、参加者本人の目標を尊重しながら正式に目標を作成する。

なおここで立てた目標は、プログラム終了時に達成状況を見直し、自己実践に向けて再度の目標設定を行う。

(3) 集団健康教育(講話等)

生活習慣病予防についての講話

開講式の中で、生活習慣病(高脂血症・高血圧症・糖尿病・肥満)とその予防について各疾患の影響と関連性について医師を講師として講話を行う。

講話内容のポイントは下記の通り。

- ◆ 高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病等が生活習慣により起こり、また予防も可能な理論について学ぶ。
- ◆ 医師からも生活習慣改善の重要性について説明することで、動機づけとする。

運動講話

1回目教室時に、「健康のための運動とは」という観点から、健康の必要性や運動の種類、実践の基本的な方法等について健康運動指導士が説明する。

講話内容のポイントは下記の通り。

- ◆ 生活習慣を変えることの大変さを意識しつつ、習慣を変えることの大切さを考えるきっかけにする。
- ◆ 運動が身体に及ぼす影響、効果を認識する。
- ◆ 健康運動として必要な3種類の運動の効果とやり方を認識する。
- ◆ ウォーキングシューズの選び方を説明する。

栄養指導・講話

個別指導の中での栄養指導の他に、教室開催の毎回において、下の図表のように集団教室型での栄養指導を組み込む。

重点的に栄養指導を行うのは4回目教室時で、そこでは試食会及び栄養講話を行う。

栄養指導の具体的内容は下表の通りである。

図表4 栄養指導・講話の内容

指導内容	指導ポイント	実施回
栄養ワンポイントアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養指導の時間が十分に取れないため、プリントを活用しながら、短時間で栄養士による集団指導を行う。 ・検査データや食事記録から、比較的多く見られる間食や飲酒との検査データとの関連について学ぶ。 ・身近な食品の例、フードモデル等でわかりやすく説明する。 	1回目 5回目 6回目 7回目 8回目
栄養指導	<ul style="list-style-type: none"> ・調味料の使いすぎをなくすために、グループワークで実際に計量を体験し、計量スプーンの使い方を覚えてもらう。 ・生活習慣予防に適切な調理法を説明し、自宅での調理で実践してもらう。 	3回目
試食会	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防に適切な食事1食分の量や味付けを試食して、普段の食事と比較してもらう。 ・試食用献立の作り方を紹介し、自宅での食事に取り入れてもらう。 	3回目
栄養講話	<ul style="list-style-type: none"> ・食品摂取時の基礎知識として、4群点数法による食事分類方法(c11)、「食品80キロカロリーハンドブック」(c8)について情報提供する。 ・食事記録表(e4)の書き方を指導する。 	4回目

(4)運動実践指導

運動実践指導の種目

各回の教室において、運動施設を利用体験しながら様々な運動種目について実践指導を行う。指導種目は下表のとおりである。

運動指導は基本的には健康運動指導士が行うが、民間フィットネスクラブの利用体験時には当該クラブのスタッフに実践指導を依頼する。

参加者が基本的な運動種目について正しい実施方法(身体の動き)を理解できるように、それぞれの運動方法について解説する写真と説明文からなるプリントを各種目の初回指導時に配布する。

図表5 運動実践指導の種目

指導内容	指導ポイント	支援材料等	実施回
ウォーキング	・ウォーキングの方法、姿勢、ストレッチ、心拍数による運動強度等基本的な情報を説明し、実践指導を行う。	・ウォーキング方法の説明資料 ・心拍計(e3)	1回目 2回目 3回目
ストレッチ・リラクセス	・運動の開始時、疲労時、終了時に実施するストレッチの実施方法について説明し、実践指導を行う。	・ストレッチ&エクササイズ(c1)	基本的に毎回
ダンベル体操	・ダンベルの持ち方から実践方法を指導し、筋力アップ体操として自宅でも継続できるよう指導する。	・ダンベル体操(c6)	3回目 7回目

	・冬期の雪など天候が悪くウォーキングができない時の代替運動としてダンベル体操を利用していただく。		
エアロビクス	・民間フィットネスクラブを利用しながら、エアロビクスを体験する。		5回目
水中エクササイズ	・内容を組み立てて行う水中運動の方法について実践指導する。 ・水中運動実施時の注意点を理解する。	・水中エクササイズ(プリント) (c7)	6回目

運動負荷の設定

参加者が自身にとって適正な運動負荷を体得できるように、2回目、3回目教室時に心拍計(e3)を使用して目標心拍数に合わせたウォーキングを体験する。その後心拍計を1週間貸し出し、自己実践の中で使用することによって適正な運動負荷を習得できるようにする。

(5) 自己管理表の記録と指導

2回目以降は、毎回教室受付時に個別に歩数などの運動記録等を「私の運動・体重日記」(e2)を確認し、個人の運動の目標と実施状況を把握し、改善した生活習慣が継続していくよう保健師によるアドバイスを行う。「私の運動・体重日記」(e2)は、種目別の運動実践状況を毎日記載すると共に、体重、血圧も毎日の測定結果を記載し、自身の運動実践状況についての自己評価を記入する形となっている。

また栄養指導については、4回目以降、自分の食事傾向が理解できるように毎回「食事記録表」(e4)を提出してもらい、栄養士が食事内容の変化の有無等を確認して書面による指導を行う。

(6) プログラム終了時の個別指導と再目標設定

7回目教室時に行った各種検査・測定の結果を基に、ケース検討会で参加者個々の変化について確認し、8回目教室時に個別指導を行う。個別指導の内容は開始時(教室2回目)の指導内容と同様である。

個別指導後に目標を再設定し、プログラム終了後も自己実践が継続するように促す。

(7) 動機づけや仲間づくりのための仕掛け

個別写真撮影

参加者がプログラムへの参加による効果を実感できるように、プログラム開始時(2回目)と終了時(7回目)に後方及び側方から姿勢を写真に撮影し、プログラムへの参加意欲の継続及びプログラム終了後の自己実践の継続への動機づけを図る。

参加者名簿

教室参加者間の連絡等に利用し、参加者間の相互理解を図るため、1回目に名簿を配布する。個人情報保護のため、住所は字名までとし、参加者相互の連絡のため電話番号は掲載する。

各コースの集合写真

各コースごとの参加者間の相互交流を図るために、1回目に全員で写真を撮り、2回目に氏名入り写真を配布する。

6. プログラムで使用する支援材料等

プログラムで使用する支援材料等のうち主なものを一覧として次頁の図表6に示す。

7. 改善を必要とする点

※記載予定

図表6 プログラムで使用する支援材料等の一覧

段階	支援材料等	対象者	使用 タイミング	資料編 ページ	ねらい	内容・利用方法	
アセスメント	a1. 食事記録表 (開講式用)	全員	開講式で配布 1回目に提出	p. ●	・普段の食事の摂取量、間食の頻度等おおまかに記録し、自分の食生活に関心を持つ。 ・計量器がある場合はご飯の摂取量を測定し記録する。	・普段の1日分の食事記録を1回目までに自宅で記入し、1回目の受付に提出する。それをもとに食事分析結果表を2回目までに作成する。	
	a2. 食事記録表 記入例(開講式用)	全員	開講式	p. ●	・食事記録記入方法について知る。 ・出来るだけ細かく記入する。	・参加者が自宅で記入時に確認し記録する	
	a3. 健康度指標 アンケート(冊子)	全員	開講式で配布 1回目に提出 7回目に配布・提出	p. ●	・運動、食事、休養、検診受診状況、健康意識等の生活習慣について広く把握する。	・開講式で配布・説明し自宅で記入の上、1回目の受付で提出する。 ・7回目に配布しその場で記入・提出する。 ・教室修了1年後に郵送し自宅で記入後、市に郵便で返戻する。 ・参加者の教室参加中の健康意識や生活習慣の変化をつかむ ・1年後にも郵送で送付し記載いただいた参加者の意識等と比較する。	
	a4. 体力測定記録用紙 (健康度測定問診表)	全員	1回目 ケース検討会 7回目	p. ●	・1回目、7回目の体力測定、血圧、形態測定結果を記録する。	・1回目、7回目の計測時に記録する。 ・データをもとに健康度測定個人結果表を作成する。	
	a5. ヘルスアップ 教室参加者個票	全員	ケース検討会 2回目 8回目	p. ●	・ケース検討のスムーズな進行及びスタッフが参加者の状況を総合的に把握する。	・1回目終了後ケース検討会までに各結果表から情報を収集し各担当保健師が作成する。 ・利用データ 体力測定用紙 目標記入表(ヘルスアップ教室1回目) 健康度測定個人結果表 食事分析結果表 わたしの健康習慣づくりノート 前年度基本健診結果 前年度人間ドック結果	
	a6. 健康度測定 個人結果表(本人用・控え用)	全員	ケース検討会 2回目 8回目	p. ●	・1、7回目の検査結果を時系列的に並べ、経過を追ってわかりやすく提示する ・運動等の効果の評価 ・運動・栄養指導の動機付けになる	・2、8回目の個別指導時に本人に配布説明する。 ・血液検査データ、及び体力測定データの表示ができ、総合的に効果をみようとするもの	
	a7. 食事分析結果表 (本人用・控え用)	全員	ケース検討会 2回目 8回目	p. ●	・これまでの食事の内容、バランス等がわかり、無意識のうちに摂っていた食事を見直すきっかけとする	・1、7回目に提出いただく食事記録を基に栄養士が入力し、バランス、カロリー等を表示する。 ・2、8回目の個別指導時に栄養士が本人に説明する。	
	a8. わたしの健康 習慣づくりノート(本人・担当者共用)	全員	ケース検討会 2回目 8回目	p. ●	・個別指導の記録として、また本人の目標達成方法の具体案として自宅でも活用する	・本人の目標とケース検討会で検討した目標を一覧表にし、個別指導の内容を簡単に記録する。 ・2、8回目の個別指導時に保健師、栄養士、運動指導士がこれを基に本人の意向を重視しながら具体案を提示する。	
目標設定	b1. 目標記入表	全員	1回目 2回目 ケース検討会 8回目	p. ●	・健康度指標アンケートには含まれない家族状況や食事指導上必要な炊事担当者を把握する ・教室参加の理由、本人の目標を再確認する	・参加者が1回目の検査の待ち時間に記入する。 ・本人の目標を尊重し、前年度健診結果、1回目検査結果、食事分析結果を基にケース検討会で目標を作成する。 ・経過に応じた目標の再確認、修了後の目標を設定する	
支援	知識・ 技術	c1. ストレッチ& エクササイズ	全員	1回目~4回目	p. ●	・運動の開始時、疲労時、終了時に実施する内容の紹介 ・自宅等でも継続実施する。 ・体のどの部分を意識して実施するかをわかりやすく提示する	・1回目でウォーキング前後のストレッチを学ぶ。 ・2回目以降ほぼ毎回繰り返し実施する。 ・指導は健康運動指導士が行う。 ・自分で実践する際の手引きとする
		c2. 栄養ワンポイント アドバイス資料 (プリント)	全員	1回目 5回目 6回目 7回目 8回目	p. ●	・栄養指導の時間が十分に取れないため、短時間で効果的な指導を行う。 ・検査データや食事記録から、比較的多く見られる間食や飲酒との検査データとの関連について学ぶ。	・栄養士による集団指導を行う。 ・身近な食品の例、フードモデル等でわかりやすく説明する。 ・スポーツ飲料の糖分の資料等はご家族にも使える資料の活用。
		c3. 摂取エネルギー について (プリント)	全員	3回目	p. ●	・カロリー控えめの調理法の紹介	・油脂類を使うときの調理法について説明 ・説明できなかった所は各自、家で読んでもらう
		c4. 野菜の調理法	全員	3回目	p. ●	・1日に必要な野菜の目安を知る	・1日に必要な野菜の量を生野菜を使って、調理前と調理後を見比べる ・緑黄色野菜と淡色野菜の種類と量の違いを説明
		c5. 薄味でも美味しく 食べられる調理のコツ	全員	3回目	p. ●	・だしのとおり方や酸味料(酢、レモン)をうまく使うことにより、薄味でもおいしく食べることができるコツを紹介	・自宅で活用するための資料
		c6. ダンベル体操	全員	3回目 7回目	p. ●	・ダンベルの持ち方から実践方法を表示する ・筋力アップ体操として自宅でも継続できるよう配布する ・冬期の雪など天候が悪くウォーキングができない時の代替運動としてダンベル体操を利用していただく	・3回目、7回目、8回目に繰り返し実施する。 ・指導は健康運動指導士が行う。 ・1回目の運動講話で筋力アップ体操の有効性、継続実践、必要性について説明する。 ・自分で実践する際の手引きとする
		c7. 水中エクササイズ (プリント)	全員	6回目	p. ●	・参加者が教室で学習した内容を別の機会にも実践できるよう配布する ・漠然とした水中ウォーキングから内容を組み立ててやる水中ウォーキングへ活用できる	・自分で実践する際の手引きとする
		c8. 食品80kcal ガイドブック (冊子)	全員	4回目 5回目	p. ●	・見て覚える本として80kcalはどのくらいなのかが写真で示してあるので、量と質がわかりやすい	・80kcalの目安として量もわかり、食事記録表を書くのに役立てもらう ・緑黄色野菜と淡色野菜の種類と量の違いを説明 ・普段、何気なく食べる食品がどのくらいの加りや量だったのかを確認できる ・1週間の貸出しで5回目に返してもらう

段階	支援材料等	対象者	使用 タイミング	資料編 ページ	ねらい	内容・利用方法
	C9. ヘルシー献立(プリント)	全員	4回目	p. ●	・試食用献立の作り方を紹介する ・1食分の摂取量の標準的な目安を食べてみて、表示により何グラムかを知り、生活に取り入れやすくする ・自宅でも作って食べてみる	・4回目の試食及び栄養指導時配布し栄養士が説明する。 ・今後の食事摂取時の1食分の献立として参考にしよう。 ・季節感や主菜の異なる3食分の献立例を配布する。
	C10. 試食(1食分)	全員	4回目	p. ●	・1食分の量や味付を試食して、普段の食事とくらべてもらう	・食べ終わった後、感想を聞いてみる
	c11. なにをどれだけ食べたらいいか(4群点数法、冊子)	全員	4回目	p. ●	・1000種類以上もある食品をわずか4つに分類できる。また、特徴が似ているもの同士を集めて分けてあるので覚えやすい	・4つに分類された食品を1日どのくらい必要なのかを基本の1日1600kcal(20点)をパターンとして本を見ながら黒板に書きながら説明していく ・80kcal=1点として点数で表す
	意欲 啓発					
自己実践 支援	e1. 万歩計	全員	1回目から終了まで毎日	p. ●	・歩数を測定し、ウォーキングの達成感、満足感を知る。 ・毎日記録することにより、体調や意欲のパロメーターにする。 ・目標運動量の設定の再確認	・1回目に配布し、利用の仕方を説明する。 ・1日目は普段どおりの生活での歩数を記録する。 ・2日目以降は1日目プラス1000歩を目標にする。 ・2回目に検査結果から目標歩数を提示し実践する。 ・8回目についてもその後の歩数目標を提示する
	e2. 私の運動・体重日記(毎日記録)	全員	1回目から終了まで毎日	p. ●	・歩数、実施している運動の内容を記録し、目標の到達感を確認する。 ・運動の習慣の定着化の傾向や意欲をみる。	・教室参加2日目から毎日万歩計を付け、就寝前に記録する。 ・歩数の他、ダンベル、ストレッチ、その他の運動の実施状況及び血圧値、体重等を記録する。 ・教室開催時受付で歩数記録を確認する。 ・頑張りの状況がわかり、励ますことが出来る。
	e3. 心拍計	全員	2回目 3回目	p. ●	・各個人に合った効果的な運動強度で実践する ・効果的な運動強度を心拍数測定で確認し体験を通し速さを覚える	・有酸素運動(ウォーキングなど)の効果的な目標心拍数を各個人に提示、確認する。 ・2回目に運動指導士から使い方の説明をうけ、3回目までの1週間貸し出しし、自宅で利用し運動強度(速さ)と脈拍測定によるチェック方法を指導する。
	e4. 食事記録表(実践用)	全員	4回目 5回目 6回目 7回目 8回目	p. ●	・1回目に提出してもらった時より明確に記入してもらい、計れるものは計ってもらう ・各食品ごとに丸印つけてもらうことにより1日にとらなかつた食品がわかる	・1日分の食事記録表を5回目に提出してもらい、記入の間違えや記入もれをチェックし、6回目に本人に返す ・食事記録表は2枚渡し、1枚は練習として1食分(試食の献立)を書いてもらう。わからない事があればその場で聞いてもらう。
仲間づくり	—					
その他	g1. 同意書	全員	1回目	p. ●	・教室参加に伴う、個人データの使用に関する同意をいただくもの	・1回目に教室の趣旨と教室の効果判定の為の検査データや医療費データの使用について説明し理解をいただき署名し提出いただく。

資料: 支援材料等の具体例

(1) アセスメント

// 食事記録表(開講式用)(a1)

以下、図表6で挙げた支援材料等について実物を示せる場合には縮小等して掲載