

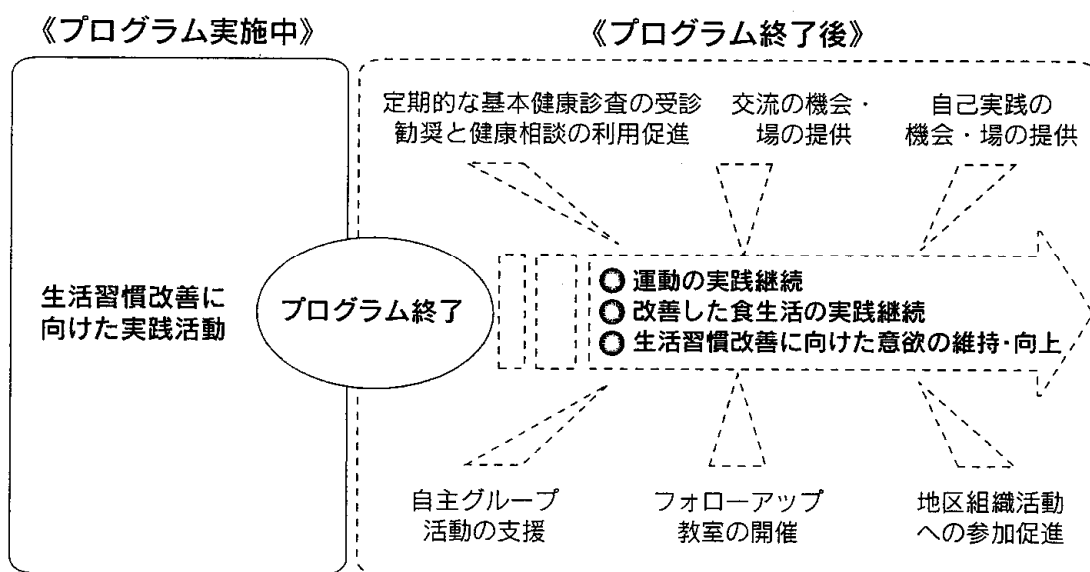
## 第 4 章

# 個別健康支援プログラムの参加者のフォローアップ

### 1 フォローアップの目的

～生活習慣改善の維持・継続～

- ① 個別健康支援プログラム（以下、「プログラム」という。）が終了した後も、プログラムで身につけた生活習慣を維持・継続することが求められるため、継続実践できるフォローアップの体制が必要である。



### 2 フォローアップの仕組みと方法

- ② フォローアップの仕組みをつくる際には、地域の保健事業を有効に活用するなどの柔軟な取り組みが求められる。
- ③ 参加者の自主的な取り組みが定着するよう、フォローアップの実施頻度を徐々に少なくするなどの工夫も可能である。

**モデル事業における例** 長崎県小浜町

**フォローアップ期間における教室の開催**

プログラム終了後もフォローアップとして定期的に集団教室を開催した。最初の6か月間は月1回、その後6か月間は2か月に1回、その後9か月間は3か月に1回と、その頻度を漸減させることで徐々に参加者の自主的な取り組みが定着するように工夫した。

**(1) 定期的な基本健康診査の受診勧奨と健康相談の利用促進**

- ① フォローアップの最も簡便な方法は、参加者が健康診査を定期的に受診し、自身の身体状況を確認することである。
- ② 地域の保健事業の中では健康相談も実施されており、問題が生じた場合などにはそれを利用することを勧めることも一つの手段である。

**(2) 交流の機会・場の提供**

- ① プログラム終了後に、参加者が集合できる機会や場を設けることは、プログラムで身につけた生活習慣を持続させる一つの方法である。
- ② 参加者が集い、互いにプログラム実践に関する情報交換を行うことは、自らの実践に対する再評価につながるとともに、生活習慣の改善に向けた意識の再啓発が期待できる。

**モデル事業における例** 熊本県植木町

**同窓会の開催**

プログラム修了5か月後に同窓会を開催。町の史跡周辺のウォーキングを実施後、町の観光ボランティアによる説明をうけ、元参加者同士の近況報告会を行った。この同窓会は町の健康運動推進員が企画した。

**(3) 自己実践の機会・場の提供**

- ① プログラム終了後も、個々の生活習慣に合わせた健康づくりの実践が継続できる環境を地域の中で整備することが求められる。
- ② 生活習慣改善に向けた取り組みを継続して実践できる機会や場を、地域の公共施設等で提供することも考えられる。

**モデル事業における例① 福島県二本松市****市立体育館の無料公開**

参加者が運動を自己実践できるよう運動設備を備えた市立体育館を定期的に無料開放し、実践の場を提供。

**モデル事業における例② 北海道札幌市****運動施設の利用勧奨**

プログラムで利用した運動施設について、プログラム終了後も利用し、運動実践を継続するように勧奨。

**(4) 自主グループ活動の支援**

- ① 生活習慣改善に向けた実践活動を自主グループの中で継続するよう促すことも考えられる。
- ② 自主グループの活動は、参加者だけでなく、家族や友人、同僚など周囲の人に対しても生活習慣改善への関心を高めることにつながり、プログラムの効果が地域全体に波及することが期待できる。

**ポイント**

自主グループ活動の支援の具体的方法としては、場の提供や講師等のアレンジなどが考えられる。

**モデル事業における例 長野県茅野市****自主グループ活動の支援**

プログラム終了後、参加者のうちの希望者が月1回集まる活動を開始。活動内容等はグループ参加者が独自に決定し、支援スタッフは場の提供や講師等のアレンジを支援。

具体的な自主グループ活動は次のとおり。

	日時・場所	内容
第1回	6月28日(月) 9:45~14:00 集合場所:健康管理センター(2階ホール)アクアランド	「気功」 講師:〇〇先生
第2回	7月23日(金) 9:30~13:00 集合場所:アクアランド(2階休憩室)	「水中運動」 講師:〇〇先生
第3回	8月26日(木) 10:00~14:00 集合場所:縄文の湯(駐車場)	「ウォーキング」
第4回	9月27日(月) 9:45~14:00 集合場所:勤労者総合福祉センター 和室	「太極拳」 講師:〇〇先生
第5回	10月25日(月) 集合場所:金鶏の湯	「きのこがり」

## (5) フォローアップ教室の開催

- プログラムに参加した人が、自らの生活習慣を振り返り、以前参加したプログラムにおける内容を確認する機会を教室等を通して意図的に作ることも有効な手段である。

### モデル事業における例 石川県小松市

#### フォローアップ支援の重視

プログラムが終了し、一定期間を経た後、プログラムへの参加により獲得することができた生活習慣改善の効果が維持できているかを確認するための調査票を送付。回答内容について保健師がコメントをつけ、生活習慣病に関する各種の情報を盛り込んだ支援レター、設定した目標の実践状況を毎日チェックできるチェックシートとあわせて送付。

また、生活習慣病に関する講話に参加したり、運動施設での運動を自己実践する機会も提供。

## (6) 地区組織活動への参加促進

- プログラムの効果を地域で波及させる一つの方法として、参加者が地域の健康づくり対策の中で活躍するよう、地区組織活動への参加を促進することが望ましい。

### モデル事業における例① 大分県臼杵市

#### 他の保健事業の補助業務として参加

プログラムの修了者が、市で実施する母子保健事業における教室「ヘルスアップママ教室」に補助的なスタッフとして参加。

### モデル事業における例② 熊本県植木町

#### 健康運動推進員としての養成

プログラムの修了者の中で希望者には町の健康運動推進員になってもらい、町の健康づくりに参加してもらっている。また健康運動推進員の定期研修会に参加することが、プログラムの内容を振り返る機会となっている。