

中条町  
国保ヘルスアップモデル事業

# 『21世紀健康塾』



## 目的

- ✧ 生活習慣病予防のために有効な支援方法を明らかにする。
- ✧ スタッフの力量育成  
(事業運営能力・健康教育技術)



## 事業のねらい・特徴

### ねらい

食事・運動・喫煙などの健康行動の獲得

### 特徴

#### 支援方法

生活習慣病の理解、検査データの読み方、食事・運動指導に加え、グループワークによって下記の要因に働きかける。

- ・ライフスタイル改善への自信を高める
- ・ライフスタイル改善における利得・楽しさを知覚する
- ・家族や友人のサポートを得る

#### スタッフの育成

・上記の要因に働きかける技術獲得のための研修会の開催

(4回/月)



## 個別健康支援プログラムの種類と特徴

### 個別相談コース

個別の保健指導を中心に行う。

食事と運動については、実習を入れた内容で、集団指導を行う。

期間 6～11月

個別相談 5回

集団指導 2回

### ふれあいコース

4人1組の小集団によるグループワークを中心に行う。単なるグループワークではなく、専門技術をもつスタッフのもとグループワークが行われる。

期間 6～10月

グループワーク 5回





## 年間計画(3年間の計画)

	平成16年	平成17年	平成18年
協議会	事業協力推進協議会開催 (2回/年) 事業協力推進協議会委員 の健康塾の体験	事業協力推進協議会開催 (2回/年)	事業協力推進協議会開催 (2回/年)
研修	事前事業総合調整研修会 (4月) 個別健康教育従事者研修会 (5月) スタッフ育成合同研修会 (12月) スタッフ育成研修会 (21回/年)	事前事業総合調整研修会 個別健康教育従事者研修会 スタッフ育成合同研修会 スタッフ育成研修会	事前事業総合調整研修会 個別健康教育従事者研修会 スタッフ育成合同研修会 スタッフ育成研修会
プログラム	個別相談コース(6~11月) ふれあいコース(6~10月) おたしかめコース(5, 11, 2月)	個別相談コース(6~11月) ふれあいコース(6~10月) おたしかめコース(5, 11, 2月)	個別相談コース(6~11月) ふれあいコース(6~10月) おたしかめコース(5, 11, 2月)

## プログラムの流れと参加状況

	個別相談 コース	参加人数 (人)/参加 率(%)	ふれあい コース	参加人数 (人)/参加 率(%)	おたしかめ コース	参加人数(人) /参加率(%)
5月	健康チェック (検査、アンケート)	59	健康チェック (検査、アンケート)	57	健康チェック (検査、アンケート)	60
6月	個別相談 1	59/100	グループワーク 1	55/96.5	—	
7月	個別相談 2	59/100	グループワーク 2	44/77.2	—	
8月	個別相談 3	59/100	グループワーク 3	42/73.7	—	
9月	集団指導 支援レター	32/54.3	グループワーク 4	35/61.4	—	
10月	個別相談 4 集団指導	27/45.8	グループワーク 5	36/63.2	—	
11月	個別相談 5 健康チェック		健康チェック		健康チェック	
2月	健康チェック		健康チェック		健康チェック	
3月	事業報告会					

# プログラムの具体的内容

## 個別相談コース

事前調査	健康チェック(検査、アンケート)、生活調査、食生活状況調査
指導方針の策定	
開始 <初回指導>	血圧、体重、体脂肪測定、指導方針に基づく指導、生活習慣の改善点の相談、目標設定、次回相談日予約、次回までに食事記録表記入
1ヵ月後<1ヶ月目指導>	血圧、体重、体脂肪測定、食事記録表を使用し指導、新たな改善点の相談、目標設定、次回相談日予約、次回までに行動調査表記入
2ヵ月後<2ヵ月目指導>	血圧、体重、体脂肪測定、行動調査表を使用し指導、新たな改善点の相談、目標設定、次回相談日予約、次回までに行動調査表記入
3ヵ月後<集団指導> <支援レター>	運動指導(ウォーキング、ストレッチ、筋トレの実習) 食事指導(バランス食献立づくりの実習)、グループワーク
<集団指導>	運動指導(ウォーキング、ストレッチ、筋トレの実習) 食事指導(減塩について、味噌汁の飲み比べ、薄味でおいしい味噌汁、試飲)、グループワーク
4ヵ月後<4ヵ月目指導>	血圧、体重、体脂肪測定、生活習慣改善の実施状況確認、新たな改善点の相談、目標設定、次回相談日予約
5ヵ月後<5ヵ月目指導>	血圧、体重、体脂肪測定、生活習慣改善の実施状況確認、継続の動機づけ、健康チェック、(検査、アンケート)
8ヵ月後	健康チェック(検査、アンケート)

## 個別相談コース



<生活調査と食生活状況調査>

☆ 個別相談コース

運動指導  
＜ウォーキングの指導＞



☆ 個別相談コース  
食事指導



＜バランスの取れた食事1日分＞



◆ 個別相談コース  
食事指導



<味噌汁の飲み比べ>

## プログラムの具体的内容

◆ ふれあいコース

第1回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師の指導:検査データの読み方(30分)</li> <li>・グループワーク テーマ:「ライフスタイル改善への自信を高める」(80分)</li> <li>・私への健康メッセージ記入(10分)</li> </ul>
第2回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループワーク テーマ:「家族や友人のサポートを得るには」(110分)</li> <li>・私への健康メッセージ記入(10分)</li> </ul>
第3回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養師による食生活講義(30分)</li> <li>・グループワーク テーマ:「食生活」(80分)</li> <li>・私への健康メッセージ記入(10分)</li> </ul>
第4回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師による運動指導(30分)</li> <li>・グループワーク テーマ:「運動」(80分)</li> <li>・私への健康メッセージ記入(10分)</li> </ul>
第5回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループワーク テーマ:「今までのまとめ」(80分)</li> <li>・私への健康メッセージ記入(10分)</li> <li>・アンケート(30分)</li> </ul>