

国保ヘルスアップモデル事業
 ー平成 15 年度実績報告調書 B 票(サークル支援型)ー

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施予定期間	強介入期間 ※1 か月に 1 回以上の介入がある場合	15 年 6 月 ～ 15 年 11 月	6 ヶ月	6 回
	一般介入期間 ※1 か月に 1 回未満の介入がある場合	15 年 6 月 ～ 15 年 12 月	7 ヶ月	4 回
	合計	15 年 6 月 ～ 15 年 12 月	7 ヶ月	10 回
プログラム終了後のフォローアップ期間 ※プログラム終了後に、効果の継続性の確認や効果測定のために介入群と接触する場合		年 月 ～ 年 月	ヶ月	回
対象とする生活習慣病名	高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満			
対象年齢層	20 歳 ～ 69 歳			
個別健康支援プログラムの特徴 ※このプログラムを企画した意図やねらい、プログラムの新規性や独自性	①ねらい 6～8 人を 1 グループとしその中に指導担当者が 1 人入り生活習慣の見直しや改善に向けての取り組みを、参加者同士で話し合いグループ・ダイナミクスを活用し、生活習慣改善の行動変容を促していく。 ②新規性・独自性 ア 6～8 人の少人数グループで対象疾患別および年齢別のグループに分ける イ グループ間で疾患の問題点を共有し、疾患の正しい知識を習得するため担当者が指導する ウ グループ間で次回までの目標設定を議論し、各自が自分の目標を決め、グループメンバーに紹介することにより、継続への動機づけが高める。			

2. 介入群と対照群の設定状況								
介入群	参加者の性別、年齢		40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
		男性	12人	6人	9人	12人	0人	39人
		女性	11人	5人	20人	38人	0人	74人
		計	23人	11人	29人	50人	0人	113人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (86)人 政府管掌健康保険加入者数 (18)人 組管掌健康保険加入者数 (9)人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (1人) その他 (人)						
	選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	国保被保険者：サークル支援型を希望する人 ①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、HbA1c、BMI、の項目で異常なまたは要指導の判定となった者でかつ服薬していない者。(40～69歳) ②ヘルスアセスメント調査結果から生活習慣病予備軍をとらえ、その人たちにメディカルチェックを実施し、その結果から血圧、総コレステロール、HbA1c、BMI、の項目で異常なまたは要指導の判定となった者でかつ服薬していない者。(20～39歳) 政管被保険者・組管被保険者：サークル支援型を希望する人 ③前年度の健康診断の結果、血圧、総コレステロール、HbA1c、BMI、の項目で異常なまたは要指導の判定となった者でかつ服薬していない者。(20～69歳)						
グループ分けの状況(有無・方法) ※同一プログラム参加者の中でのグループ分けの有無と方法	①グループ分け：有 ②方法：生活習慣病名別 年齢別							
ドロップアウト防止のための対策 ※参加者の参加が継続されるために特に工夫したこと	・次回のグループ集合日をメンバーで相談し設定することにより、参加意識を高めた。ヘルシーバイキング日は昼・夜間・休日・平日と様々なライフスタイルに合うように設定した。							
対照群	参加者の性別、年齢		40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
		男性	6人	3人	9人	33人	0人	51人
		女性	4人	4人	10人	20人	0人	38人
		計	10人	7人	19人	53人	0人	89人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (89)人 政府管掌健康保険加入者数 (0)人 組管掌健康保険加入者数 (0)人						
脱落者数	転居・死亡・発病(10人) その他 (7人)							
選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	・ 介入群の選定基準と同様で介入群と年齢をマッチさせた。 20～39歳のコントロール群と40～69歳のコントロール群							

3. 個別健康支援プログラムの具体的内容(続き)							
プログラムの 内容・方法	実施方法	実施方法		実施回数 ※実施回数を記入	内容※実施する内容に○		
		運動	食事		その他		
		講義(情報提供)		2回	○	○	○
		面接指導		5回	○	○	○
		通信指導	手紙・電話	回			
			メール等IT	回			
		実技指導 (運動プログラム指導)		3回	○		
		グループワーク (生活習慣病予防教室 結果報告会 ヘルシーバイキング)		3回		○	○
		個人メニュー作成 ※プログラムの中で参加者個人個人に対しての目標設定等			○	○	
		運動の実践指導		随時	○		
		回					
		回					
自己管理表 の使用状況 ※自宅等における 生活習慣の自己管理を 促すために使用した記録表等のこと	自己管理内容		管理表等の 使用の有無 ※使用:○ 使用せず:×	指導者による確認状況 ※毎回確認:◎ 時々確認:○、 確認せず:×			
	体重		○	◎			
	歩数		○	◎			
	食事内容		×	×			
	食事、運動等の自己目標 (小目標①、小目標②、 小目標③)		○	◎			
	運動プログラム実践		○	◎			

4. 対照群に対して行った保健事業				
対照群に対して行った保健事業	内容 ※あてはまるものすべてに○	特になし(情報提供のみ)		○
		結果説明会		
		他の保健事業利用の紹介		
		その他()		

5. 個別健康支援プログラムの効果と課題	
<p>評価指標以外でみられた効果</p> <p>※評価指標上の効果としては現れていないが、それ以外にプログラムの効果としてみられたもの。</p>	<p>⑥健康増進、生活習慣病に対する関心度が高まり、生活習慣病の予防と改善への動機づけとなった。</p> <p>⑦小松市が実施する保健事業に対して理解が深まり、他の保健事業への参加意欲が高まった。</p> <p>③参加者だけでなく家族や友人、同僚など周囲の人も食事や運動等に対する関心が高まり、波及効果が見られた。</p> <p>④参加者同士の絆が深まり、趣味などを通じて仲間づくりができた。</p> <p>⑤事業終了後も、近くの運動施設を自主的に利用するなど健康づくり継続への意識啓発ができた。</p>
<p>問題点や課題</p> <p>※プログラムの実施にあたって問題点として把握されたこと、これからの課題として捉えられたこと。</p>	<p>①疾患別にグループ形成したことは指導ポイントが明確にでき有効であったが、年齢別グループ編成では若年層のグループでは発言が少なかったり、メンバーの集まりが悪く個別対応が多くなったことから、年齢別から集合しやすい時間帯や曜日を合わせたライフスタイル型のグループ編成を考慮する必要がある。</p> <p>②高コレステロール該当者の改善が少なかった要因は、ヘルシーバイキングの時期が遅いと考えられるので早い時期に開催したい。</p> <p>③グループダイナミクスを引き出す高度な指導力が必要なことから研修等で指導者の技術向上に努めたい。</p>

小松市「サークル支援型」

回数	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
健康支援プログラム決定まで	2月前	5回 保健師(8)	40～69歳 ○生活習慣病予防教室「健康生活はじめよう」 ・平成15年度参加者からの体験発表 ・講演 ・国保ヘルスアップモデル事業の概要説明 ・小グループでの話し合い ・事業参加申込み	90分	小松市 すこやか センター
	2月前	保健師(1)	20～39歳 ○アセスメント票の回収(郵便)とメディカルチェック対象者の選定	1日	庁内
	2月前	4回 北陸体力 科学研究 所(15) 保健師(1)	20～39歳 ○初回健康チェック ・健康づくり調査票の回収 ・検査・測定(血液検査・尿検査・形態検査・血圧測定・心電図診 ・個別相談、今後の予定	40分	小松市 すこやか センター
	1月前	4回 保健師(3)	20～39歳 ○健康チェック結果説明会(個別相談) ・検査結果の読み取り ・事業の目的、概要説明と事業参加申込み ・体力測定	30分	小松市 すこやか センター
	1月前	3回 北陸体力 科学研究 所(17) 保健師(2) 事務職(1)	40～69歳 ○初回メディカルチェック ・健康度指標調査票の回収 ・検査・測定(血液検査・尿検査・形態検査・血圧測定・心電図診 ・体力測定 ○健康支援プログラムオリエンテーション ・参加コースの確認 ・各健康支援プログラムのスケジュール説明 ・自己負担金徴収、申込書記入	40分 20分	北陸体力 科学研究 所
1回目	1日目	北陸体力 科学研究 所 担当者(1)	20～69歳 ○1回目個別対応型グループ指導 ・アイスブレーキング・自己紹介 ・メディカルチェック・各調査結果説明 ・生活改善に取り組む疾患について話し合い ・生活改善の方法について話し合い(食生活・運動習慣など) ・生活改善にむけての小目標の提案・決定 ・健康ノートの使い方説明(歩数や体重測定の記録など) ・次回グループ指導日の調整	120分	北陸体力 科学研究 所
2回目	6ヶ月の 期間中	運動指導員 (1)	○運動プログラム指導(1回目) ・体力測定の結果・各自の運動メニューに基づき運動実践の方法 を指導 ・ストレッチや有酸素運動の実践を行う	60分	北陸体力 科学研究 所
3回目	3週目	管理栄養 士(2) 保健師(1)	○ヘルシーバイキング ・バイキング形式で1食分を選択し、疾患別に栄養素の計算等を ・栄養講話とグループによる個別指導方法で行う。 ・自宅みそ汁の塩分測定(高血圧対象者) ・個別相談	120分	北陸体力 科学研究 所
4回目	1.5月目	北陸体力 科学研究 所 担当者(1)	○2回目個別対応型グループ指導 ・健康ノートの記録状況をみながら、小目標実践状況の確認・話し ・目標の見直しと再設定 (目標の達成が難しいものは、具体的な方法など話し合いながら 変更していく) ・生活改善の動機づけの強化や知識提供をする(教材の使用) ・次回グループ指導日の調整 ・簡易検査について説明	90分	北陸体力 科学研究 所

小松市「サークル支援型」

回数	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
5回目	6ヶ月の期間中	運動指導員(1)	○運動プログラム指導(2回目) ・体力測定の結果・各自の運動メニューに基づき運動実践の方法を指導 ・ストレッチや有酸素運動の実践を行う	60分	北陸体力科学研究所
6回目	2月目	看護師(1) 臨床検査技師(1)	○1回目簡易検査 ・安静時血圧・採血・形態測定(対象疾患による)	20分	北陸体力科学研究所
7回目	2.5月目	北陸体力科学研究所 担当者(1)	○3回目個別個別対応型グループ指導 ・健康ノートの記録状況をみながら、小目標実践状況の確認・話し ・目標の見直しと再設定 (目標の達成が難しいものは、具体的な方法など話し合いの中から具体的な方法を得ながら変更していく) ・生活改善の動機づけの強化や知識提供をする(教材の使用) ・ヘルシーバイキングについて説明 ・簡易検査について説明 ・次回カウンセリング日の調整	60分	北陸体力科学研究所
8回目	6ヶ月の期間中	運動指導員(1)	○運動プログラム指導(3回目) ・体力測定の結果・各自の運動メニューに基づき運動実践の方法を指導 ・ストレッチや有酸素運動の実践を行う	60分	北陸体力科学研究所
9回目	3.5月目	看護師(1) 臨床検査技師(1)	○2回目簡易検査 ・安静時血圧・採血・形態測定(対象疾患による)	20分	北陸体力科学研究所
10回目	4月目	北陸体力科学研究所 担当者(1)	○4回目個別対応型グループ指導 ・健康ノートの記録状況をみながら、小目標実践状況の確認・話し ・目標の見直しと再設定 (目標の達成が難しいものは、具体的な方法など話し合いの中から具体的な方法を得ながら変更していく) ・必要に応じて生活改善の動機づけの強化や知識提供をする(教材の使用) ・次回グループ指導日の調整	60分	北陸体力科学研究所
11回目	5月目	北陸体力科学研究所 担当者(1)	○5回目個別対応型グループ指導 ・健康ノートの記録状況をみながら、小目標実践状況の確認・話し ・目標の見直しと再設定 (目標の達成が難しいものは、具体的な方法など話し合いの中から具体的な方法を得ながら変更していく) ・必要に応じて生活改善の動機づけの強化や知識提供をする(教材の使用) ・最終メディカルチェックについて	60分	北陸体力科学研究所
12回目	6月目	4回 北陸体力科学研究所(15) 保健師(1)	○最終メディカルチェック ・健康度指標調査票の回収 ・検査・測定(血液検査・尿検査・形態検査・血圧測定・心電図診)	40分	北陸体力科学研究所
13回目		3回 保健師(7)	○最終結果報告会 ・事業全体の結果報告 ・グループによる話し合い(検査結果、各自の取り組みについて感想など) ・アンケート調査	90分	小松市すこやかセンター

国保ヘルスアップモデル事業
 ー平成 15 年度実績報告調書 B 票(通信支援型)ー

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施予定期間	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	15年 6月 ～ 15年 11月	6ヶ月	6回
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	15年 6月 ～ 15年 12月	7ヶ月	4回
	合計	15年 6月 ～ 15年 12月	7ヶ月	10回
プログラム終了後のフォローアップ期間 ※プログラム終了後に、効果の継続性の確認や効果測定のために介入群と接触する場合		年 月 ～ 年 月	ヶ月	回
対象とする生活習慣病名	高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満			
対象年齢層	20歳 ～ 69歳			
個別健康支援プログラムの特徴 ※このプログラムを企画した意図やねらい、プログラムの新規性や独自性	①ねらい 生活習慣改善を自己管理できる人を対象に、郵便や IT など、個々のライフスタイルに合わせた双方向性をもった通信手段によって生活習慣改善の行動変容を促していく。 ②新規性・独自性 ア 参加者が自宅で自由な時間に指導を受けることができる イ 指導者の時間的拘束が少なく省力化・低コスト化できる ウ 通信支援用の双方向性教材類を開発することで、生活改善への動機付けへの維持・向上をはかることができる。			

2. 介入群と対照群の設定状況								
介入群	参加者の性別、年齢		40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
		男性	24人	17人	15人	23人	0人	79人
		女性	10人	5人	23人	39人	0人	77人
		計	34人	22人	38人	62人	0人	156人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (120)人 政府管掌健康保険加入者数 (23)人 組合管掌健康保険加入者数 (13)人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (2人) その他 (7人)						
	選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	国保被保険者: 通信支援型を希望する人 ①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、HbA1c、BMI、の項目で異常なまたは要指導の判定となった者でかつ服薬していない者。(40～69歳) ②ヘルスアセスメント調査結果から生活習慣病予備軍をとらえ、その人たちにメディカルチェックを実施し、その結果から血圧、総コレステロール、HbA1c、BMI、の項目で異常なまたは要指導の判定となった者でかつ服薬していない者。(20～39歳) 政管被保険者・組合被保険者: 通信支援型を希望する人 ③前年度の健康診断の結果、血圧、総コレステロール、HbA1c、BMI、の項目で異常なまたは要指導の判定となった者でかつ服薬していない者。(20～69歳)						
	グループ分けの状況(有無・方法) ※同一プログラム参加者の中でのグループ分けの有無と方法	①グループ分け: 無(ただし、ヘルシーバイキングはグループ分け有) ②方法 対象の生活習慣病別						
	ドロップアウト防止のための対策 ※参加者の参加が継続されるために特に工夫したこと	①初回時は担当者と面談し自己紹介した ②記入しやすい教材の工夫をした(配色の工夫、○×式で簡単に記入できる) ③指導は、個人の生活を調査や検査結果から把握し、各自の現状に合った指導内容にした ④強介入期間は同一の指導者が担当した						
	対照群	参加者の性別、年齢		40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
男性			6人	3人	9人	33人	0人	51人
女性			4人	4人	10人	20人	0人	38人
計			10人	7人	19人	53人	0人	89人
参加者の健康保険加入状況		国民健康保険加入者数 (89)人 政府管掌健康保険加入者数 (0)人 組合管掌健康保険加入者数 (0)人						
脱落者数	転居・死亡・発病 (10人) その他 (7人)							
選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	1. 介入群の選定基準と同様で介入群と年齢をマッチさせた。 20～39歳のコントロール群と40～69歳のコントロール群							

3. 個別健康支援プログラムの具体的内容(続き)									
プログラムの 内容・方法	実施方法	実施方法		実施回数 ※実施回数を記入	内容※実施する内容に○				
					運動	食事	その他		
				講義(情報提供)		3回	○	○	○
				面接指導		2回	○	○	○
				通信指導	手紙・電話	4回	○	○	○
					メール等IT				
				実技指導		7回	○		
				グループワーク		3回		○	○
				個人メニュー作成 ※プログラムの中で参加者個人個人に対しての目標設定等			○	○	
				健康ニュース		4回	○	○	○
		運動の実践指導		随時	○				
				回					
	自己管理表 の使用状況 ※自宅等における生活習慣の自己管理を促すために使用した記録表等のこと	自己管理内容		管理表等の使用の有無 ※使用:○ 使用せず:×	指導者による確認状況 ※毎回確認:◎ 時々確認:○、 確認せず:×				
		体重		○	◎				
		歩数		○	◎				
		食事内容		×					
		運動プログラム実施		○	◎				
		食事・運動等の自己目標 小目標① 小目標② 小目標③		○	◎				

4. 対照群に対して行った保健事業				
対照群に対して行った保健事業	内容 ※あてはまるものすべてに○	特になし(情報提供のみ)		○
		結果説明会		
		他の保健事業利用の紹介		
		その他()		

5. 個別健康支援プログラムの効果と課題	
<p>評価指標以外でみられた効果</p> <p>※評価指標上の効果としては現れていないが、それ以外にプログラムの効果としてみられたもの。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ①健康増進、生活習慣病に対する関心度が高まり、生活習慣病予防と改善への動機づけとなった。 ②参加者だけでなく家族や友人、同僚など周囲の人も食事や運動、休養等に対する関心が高まり、波及効果が見られた、 ③既設の保健事業(健康フェアやすこやかセンター運動指導室の開放)を利用したことにより、市全体の保健事業への関心が高まり事業終了後も、市の保健事業を利用し継続するようになった。 ④簡便で低コストであることから、他の支援プログラムと比較し生活改善効果があれば今後、市の健康教育手法として十分活用できる。 ⑤自宅でいつでもアクセスできるため、リアルタイムで相談することができ、迅速な問題解決がモチベーションの維持に繋がる。
<p>問題点や課題</p> <p>※プログラムの実施にあたって問題点として把握されたこと、これからの課題として捉えられたこと。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ①ヘルシーバイキングや運動指導ウォーキングの集合型の個別指導では参加率が低くなる。通信型でかつ双方向性で対応できるヘルシーバイキング等の支援プログラムを開発する必要がある。 ②マイヘルスアップ達成表の返信が進捗とともに低下した。記録することへの抵抗感を少なくする表の工夫と改善が必要である。 ③健康ニュースとヘルスアップアドバイスに関連性を持たせ活用することで、より一層の動機付けが期待できる。

小松市「通信支援型」

回数	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
健康支援プログラム決定まで	2月前	10回 保健師(8) 医師(1) 事務職(1)	40~69歳 ○生活習慣病予防教室「健康生活はじめよう」 ・平成15年度参加者からの体験発表 ・講演 ・国保ヘルスアップモデル事業の概要説明 ・小グループでの話し合い ・事業参加申込み	90分	各中学校 10校下
	2月前	保健師(1)	20~39歳 ○アセスメント票の回収(郵便)とメディカルチェック対象者の選定	1日	庁内
	2月前	4回 北陸体力 科学研究所(15) 保健師(1)	20~39歳 ○初回健康チェック ・健康づくり調査票の回収 ・検査・測定(血液検査・尿検査・形態検査・血圧測定・心電図診 ・個別相談、今後の予定	40分	小松市 すこやか センター
	1月前	4回 保健師(3)	20~39歳 ○健康チェック結果説明会(個別相談) ・検査結果の読み取り ・事業の目的、概要説明と事業参加申込み ・体力測定	30分	小松市 すこやか センター
	1月前	5回 北陸体力 科学研究所(17) 保健師(2) 事務職(1)	40~65歳 ○初回メディカルチェック ・健康度指標調査票の回収 ・検査・測定(血液検査・尿検査・形態検査・血圧測定・心電図診 ・体力測定 ○健康支援プログラムオリエンテーション ・参加コースの確認 ・各健康支援プログラムのスケジュール説明 ・自己負担金徴収、申込書記入	40分 20分	北陸体力 科学研究所
1回目	1日目	7回 保健師(1)	20~69歳 ○初回結果説明会 ・自己紹介 ・メディカルチェック・各調査結果説明 ・生活改善に取り組む疾患について説明 ・生活改善の方法について(食生活・運動習慣など) ・生活改善にむけての小目標の提案・決定 ・健康ノートの使い方説明(歩数や体重測定の記録など) ・ウォーキング指導の参加申込について	60分	小松市 すこやか センター
2回目	1月目	5回 運動指導員(1) 保健師(2)	○運動指導ウォーキング ・生活習慣病予防の運動について(講話) ・ウォーキングの方法や注意点を押さえ、実践する ・健康ノートをみながらワンポイントアドバイスをを行う ・個別相談(希望者)	60分	木場潟 公園
3回目	6ヶ月の 期間中	運動指導員(1)	○運動プログラム指導(1回目) ・体力測定の結果・各自の運動メニューに基づき運動実践の方法を指導 ・ストレッチや有酸素運動の実践を行う	60分	北陸体力 科学研究所
4回目	1.5月目	保健師(1)	○1回目レター指導またはeメール指導 ・参加者から返信されたマイヘルスアップ達成票(記録用紙)より小目標の達成状況を確認し、アドバイス票にコメントを記入。 ・あらたな目標の提案や生活改善の動機づけの強化 ・健康ニュース同封 ・簡易検査について・ヘルシーバイキングについての案内同封	40分	小松市 すこやか センター
5回目	6ヶ月の 期間中	運動指導員(1)	○運動プログラム指導(2回目) ・体力測定の結果・各自の運動メニューに基づき運動実践の方法を指導 ・ストレッチや有酸素運動の実践を行う	60分	北陸体力 科学研究所

小松市「通信支援型」

回数	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月目	看護師(1) 臨床検査技師(1)	○1回目簡易検査 ・安静時血圧・採血・形態測定(対象疾患による)	20分	北陸体力科学研究所
7回目	2.5月目	保健師(1)	○2回目レター指導またはeメール指導 ・参加者から返信されたマイヘルスアップ達成票(記録用紙)より小目標の達成状況を確認し、アドバイス票にコメントを記入。 ・あらたな目標の提案や生活改善の動機づけの強化 ・簡易検査結果を同封し、コメントを記入 ・健康ニュース同封 ・簡易検査について案内同封	30分	小松市すこやかセンター
8回目	3月目	5回 栄養士(1) 保健師(1) 食生活改善員(6)	○ヘルシーバイキング ・バイキング形式で1食分を選択し、疾患別に栄養素の計算等を行う。 ・栄養講話とグループによる個別指導方法で行う。 ・自宅みそ汁の塩分測定(高血圧対象者) ・個別相談	120分	小松市すこやかセンター
9回目	6ヶ月の期間中	運動指導員(1)	○運動プログラム指導(3回目) ・体力測定の結果・各自の運動メニューに基づき運動実践の方法を指導 ・ストレッチや有酸素運動の実践を行う	60分	北陸体力科学研究所
10回目	3.5月目	看護師(1) 臨床検査技師(1)	○2回目簡易検査 ・安静時血圧・採血・形態測定(対象疾患による)	20分	北陸体力科学研究所
11回目	3.5月目	保健師(1)	○3回目レター指導またはeメール指導 ・参加者から返信されたマイヘルスアップ達成票(記録用紙)より小目標の達成状況を確認し、アドバイス票にコメントを記入。 ・あらたな目標の提案や生活改善の動機づけの強化 ・簡易検査結果を同封し、コメントを記入 ・健康ニュース同封	30分	小松市すこやかセンター
12回目	4.5月目	保健師(1)	○4回目レター指導またはeメール指導 ・参加者から返信されたマイヘルスアップ達成票(記録用紙)より小目標の達成状況を確認し、アドバイス票にコメントを記入。 ・あらたな目標の提案や生活改善の動機づけの強化 ・健康ニュース同封	30分	小松市すこやかセンター
14回目	6月目	4回 北陸体力科学研究所(15) 保健師(1)	○最終メディカルチェック ・健康度指標調査票の回収 ・検査・測定(血液検査・尿検査・形態検査・血圧測定・心電図診) ○アンケート調査 ・健康支援プログラム別(マンツーマン・サークル・通信)に事業への意識調査を実施した	40分	北陸体力科学研究所
15回目		5回 保健師(7)	○最終結果報告会 ・事業全体の結果報告 ・グループに話し合い(検査結果、各自の取り組みについて感想など) ・フォローアップ支援型の今後の予定を周知した	90分	小松市すこやかセンター