

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成 15 年度実績報告調書 B票(高脂血症予防教室 運動・栄養介入群)—

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	2班 14年11月～15年2月 3班 15年5月～15年8月	3ヶ月 3ヶ月	(14回) 14回
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	2班 15年2月～15年11月 3班 15年8月～16年5月	9ヶ月 9ヶ月	10回(1回) 8回
	合計	2班 14年11月～15年11月 3班 15年5月～16年5月	12ヶ月 12ヶ月	10回(15回) 22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	2班 15年11月～16年5月 3班 16年5月～16年11月	6ヶ月 6ヶ月	1回 1回
対象とする生活習慣病名	高脂血症			
対象年齢層	35歳～64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	<p>*高脂血症要指導者に対して、生活習慣改善を目的に「運動」「栄養」を中心とした個別指導、集団指導プログラムで、特に栄養については介入を強化したプログラムとする。</p> <p>【プログラムの特徴】</p> <p>①～⑥については、運動介入に同じ。</p> <p>⑦食事介入については、個々の身体組成をふまえ、適正なエネルギー摂取、コレステロール摂取量 300mg/dl 以下、食物繊維 20～30g/日、脂肪摂取量を1日の摂取エネルギーの 20～25%に着目し、実施する。</p>			

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	0人	1人	10人	3人	0人	14人
		女性	0人	4人	17人	16人	0人	37人
		計	0人	5人	27人	19人	0人	51人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (32)人 政府管掌健康保険加入者数 ()人 組合管掌健康保険加入者数 ()人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 ()人 その他 (2)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)	運動介入に同じ						
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	運動介入に同じ							
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	運動介入に同じ							
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	0人	2人	19人	8人	0人	29人
		女性	1人	2人	7人	12人	0人	22人
		計	1人	4人	26人	20人	0人	51人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (50)人 政府管掌健康保険加入者数 ()人 組合管掌健康保険加入者数 ()人						
脱落者数	転居・死亡・発病()人 その他 (6)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)	運動介入に同じ							

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)				6回	○	○	
		面接指導				8回	○	○	
		通信指導	手紙・電話			随時	○		
			メール等 IT						
		実技指導				25回	○	○	
		グループワーク							
		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する目標設定等				8回	○	○	
プログラムの 内容・方法	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:x	指導者による確認状況 ※毎回確認:◎ 時々確認:○、 確認せず:x				
		体重				○	○		
		歩数				○	◎		
		食事内容				○	○		
		運動の種類				○	◎		
		1日の消費カロリー				○	◎		
		ライフコーダー				○(3ヶ月)	◎		
		運動時間				○	◎		
		食生活チェック表				○	◎		

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>	運動介入に同じ
<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>	運動介入に同じ

【高脂血症予防プログラム・運動+栄養介入群】

回数	プログラム開始からの期間	スタッフ	内容	所要時間	会場
1回目 (3時間15分)	1日目	(内部) 事務職員(3) 保健師(4) 栄養士(4) パート(2) (外部) 医師(1) 臨床検査センター(6) 鹿鹿体大(1)	・受付、生活習慣調査表、食事記録表の回収(事前記入)・・・資料1, 2 ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(血圧測定、生活習慣調査表の確認) ・検査、測定(血液検査、心電図) ・医師の判定 ・会員証用写真撮影 ・承諾書の記入 ・健康増進センターの概要説明 ・オリエンテーション(教室の内容、目的について) ・スタッフ紹介 ・ライフコーダーの配布、説明(ベースラインデータ収集) ・運動記録表の記入説明 ・体力測定(5種目)	75分 120分	健康増進センター
		(内部) 事務職員(1) 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 運動補助員(10)	・体力測定(5種目) 閉眼片足立ち、上体おこし、反復横飛び、握力、心肺持久力(エルゴメーター)	90分	
2回目 (3時間35分)	2週目	(内部) 保健師(2) 運動指導士(1) パート(2) (外部) 講師(2)	・受付、血圧測定 ・運動記録表、ライフコーダーの回収 ・オリエンテーション ・講話「高脂血症と運動」・・・資料3 講話内容: 高脂血症の病態と原因、運動の種類(代謝による分類)、有効な有酸素運動、有酸素運動の継続と中性脂肪の変化、目標心拍数の計算法、ウォーキング方法、運動継続のポイント ・ライフコーダーの電池交換、データ入力(同時進行) ・講話、実技「運動の基本と上手な歩き方」・・・資料4 講話内容: 運動(ウォーキング)の効果、運動実施上の留意点、ウォーキング方法、運動の目安 ・ライフコーダーの使用方の説明(毎日、歩数・運動量確認) ※ライフコーダーは3か月間貸し出し、健康増進センターや自宅での目標心拍数に合わせた有酸素運動を継続的に実践することにより、習得できるようにする。 ・運動記録表の配布、記入方法・・・資料5 ・健康増進センターでの運動実施の考え方 ・健康増進センターの利用について(動線確認)	30分 5分 60分 60分 60分	健康増進センター
		(内部) 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1)	・受付、血圧測定 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・検査等結果説明、配布 ①血液検査結果 経年健診データや教室での検査結果等により疾病の予防について総合的に指導 ②体力測定結果 教室での測定結果により、現在の体力レベルについて指導 ③第Ⅰ期個別運動プログラム・・・資料6 形態測定、血液検査、体力測定結果等により、エルゴメーター・サーキットトレーニング・ウォーキング ・運動実践「ウォームアップとクールダウンを含んだリズム体操」 ①安静時心拍数を測定し、目標心拍数に合わせたリズム体操の体験 ②ウォームアップとクールダウンの必要性の学習	30分 10分 20分 60分	
3回目 (2時間)	3週目	(内部) 保健師(2) 運動指導士(1) パート(1)	・受付、血圧測定 ・オリエンテーション ・運動記録表の書き方の説明(再確認) ・ストレッチ ・エルゴメーターとサーキットトレーニングの運動方法の説明、運動実践	30分 10分 10分 5分 100分	健康増進センター
		(内部) 保健師(4) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定の説明(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・運動実践「リズム体操」 ・食生活チェック表の説明、配布・・・資料7 ・食生活改善と運動継続のための具体的な目標づくり・・・資料8 ※食生活改善、運動継続の目標づくりの各間に、各自運動実施 ・目標づくり用紙のお返しと今日のまとめ	30分 10分 10分 20分 90分 10分	
4回目 (2時間10分)	4週目	(内部) 保健師(3) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1)	・受付、血圧測定 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・講話「高脂血症と栄養」・・・資料9、調理メニューの説明 講話内容: 高脂血症のタイプ、コレステロールについて、コレステロール高値の注意、食事でコレステロールや中性脂肪を下げるコツ ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行) ・調理「高脂血症予防のための食事」	30分 10分 60分 75分	健康増進センター
		(内部) 保健師(3) 栄養士(3) 運動指導士(1) パート(2)	・受付、ライフコーダー回収 ・血圧測定、運動記録表の回収 ・体重、体脂肪率測定 ・オリエンテーション ・講話「水泳、水中運動の身体への効果」・・・資料10 講話内容: 水泳・水中運動の豆知識、アクア・ウォーキングの優れた点、水泳・水中運動の際の留意点、水中運動の強度、水中運動と喫煙 ・ライフコーダーの電池交換、データ入力(同時進行) ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行) ・健康増進センター(健康科学館&リラクゼーションルーム)の体験見学 ・運動実践「水中運動(アクア・ウォーキング)の実験」	30分 30分 10分 65分 30分	
5回目 (2時間55分)	5週目	(内部) 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 運動指導士(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定の説明(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・運動実践「リズム体操」 ・オリエンテーション ・第Ⅱ期個別運動プログラムの説明・配布 ・サーキットトレーニングの説明 ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	30分 30分 20分 90分	健康増進センター
		(内部) 保健師(2) 栄養士(3) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 運動指導士(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・運動実践「リズム体操」 ・オリエンテーション ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	30分 10分 90分	
6回目 (2時間45分)	6週目	(内部) 保健師(2) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・運動実践「リズム体操」 ・オリエンテーション ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	30分 30分 10分 90分	健康増進センター
		(内部) 保健師(2) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 運動指導士(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・運動実践「リズム体操」 ・オリエンテーション ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	30分 10分 90分	
7回目 (2時間40分)	7週目	(内部) 保健師(2) 栄養士(3) 運動指導士(1) パート(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・運動実践「リズム体操」 ・オリエンテーション ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	30分 10分 90分	健康増進センター
		(内部) 保健師(2) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 運動指導士(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・運動実践「リズム体操」 ・オリエンテーション ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	30分 10分 90分	
8回目 (2時間40分)	8週目	(内部) 保健師(2) 栄養士(3) 運動指導士(1) パート(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・運動実践「リズム体操」 ・オリエンテーション ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	30分 10分 90分	健康増進センター
		(内部) 保健師(2) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 運動指導士(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・運動実践「リズム体操」 ・オリエンテーション ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	30分 10分 90分	
9回目 (2時間40分)	9週目	(内部) 保健師(2) 栄養士(3) 運動指導士(1) パート(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・運動実践「リズム体操」 ・オリエンテーション ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	30分 10分 90分	健康増進センター
		(内部) 保健師(2) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 運動指導士(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・運動実践「リズム体操」 ・オリエンテーション ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	30分 10分 90分	

【高脂血症予防プログラム・運動+栄養介入群】

回数	プログラム開始からの期間	スタッフ	内容	会場
10回目 (2時間 10分)	10週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(3) 運動指導士(1) パート(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・運動実践「ストレッチ&エアロビクスダンス」 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	保健相談センター
			30分	
			10分	
			90分	
11回目 (2時間 10分)	11週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(3) 運動指導士(1) パート(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・運動実践「ストレッチ&エアロビクスダンス」 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	保健相談センター
			30分	
			10分	
			90分	
12回目 (2時間 50分)	12週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1) 〈外部〉 運動指導士(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定の説明(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・運動実践「リズム体操」 ・オリエンテーション ・食事記録表(6日間)の説明・配布 ・生活習慣調査表の配布 ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	健康増進センター
			30分	
			30分	
			20分	
			90分	
13回目 (2時間)	13週目	〈内部〉 事務職員(1) 保健師(4) 栄養士(5) パート(2) 〈外部〉 医師(1) 臨床検査センター(3)	・受付、生活習慣調査表、運動記録表、食事記録表の回収(事前記入) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(血圧測定、生活習慣調査表の確認) ・検査、測定(血液検査) ・医師の判定 ・食事記録表の確認(同時進行) ・ライフコーダーの電池交換、データ入力(同時進行) ・オリエンテーション ・第Ⅲ期個別運動プログラムの説明・配布 ・体力測定の案内	健康増進センター
			90分	
			30分	
(1時間 30分)		〈内部〉 保健師(3) 運動指導士(1) パート(1) 〈外部〉 運動補助員(10)	・体力測定(5種目) 閉眼片足立ち、上体おこし、反復横飛び、握力、心肺持久力(エルゴメーター)	健康増進センター
			90分	
14回目 (2時間 55分)	15週目	〈内部〉 保健師(4) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付 ・ライフコーダー回収、万歩計配布 ・血圧測定 ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・保健個別指導(20分/1人)、栄養個別指導(20分/1人) 採血・体力測定の結果のお返し、3ヶ月間の目標達成度の確認、強介入終了以降の目標づくり ※個別指導の合間に、各自運動実施 ・オリエンテーション ・増進センター今後の利用方法について説明、万歩計の取り扱いについて説明 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	健康増進センター
			30分	
			5分	
			120分	
			20分	
15回目 (2時間 45分)	19週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1) 〈外部〉 運動指導士(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定の説明(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・運動実践「リズム体操」 ・オリエンテーション・筋力トレーニングについて説明 ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	健康増進センター
			30分	
			30分	
			15分	
			90分	
16回目 (1時間 50分)	23週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(2) 運動指導士(1) パート(1) 〈外部〉 運動補助員(4)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定 ・運動記録表の回収 ・ニュースポーツ体験「ベタンク、ガラッキー、シャッフルボード」 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	保健相談センター
			30分	
			80分	
17回目 (2時間)	26週目	〈内部〉 保健師(4) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1) 〈外部〉 医師(1) 臨床検査センター(3)	・受付、生活習慣調査表、運動記録表、食事記録表の回収(事前記入) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(血圧測定、生活習慣調査表の確認) ・検査、測定(血液検査) ・医師の判定 ・オリエンテーション(体力測定について、栄養の個別指導について) ・食事記録表の回収、確認(同時進行)	健康増進センター
			90分	
			30分	
(1時間 30分)		〈内部〉 保健師(3) 運動指導士(1) パート(1) 〈外部〉 運動補助員(10)	・体力測定(5種目) 閉眼片足立ち、上体おこし、反復横飛び、握力、心肺持久力(エルゴメーター)	健康増進センター
			90分	
18回目 (4時間)	28週目	〈内部〉 保健師(3) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション(体力測定結果の説明(全体の傾向)、第Ⅳ期個別運動プログラムの説明・配布) ・保健個別指導(20分/1人)、栄養個別指導(20分/1人) 採血・体力測定の結果のお返し、目標達成度の確認 ※個別指導の合間に、各自運動実施 ・高脂血症予防教室を通過しての情報交換	健康増進センター
			30分	
			30分	
			120分	
			60分	
19回目 (2時間)	31週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・ストレッチ ・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周) ・運動後の体調チェック、ストレッチ ・食事記録表の回収、確認(同時進行)	健康増進センター
			30分	
			10分	
			80分	
20回目 (2時間)	35週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・ストレッチ ・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周) ・運動後の体調チェック、ストレッチ ・食事記録表の回収、確認(同時進行)	健康増進センター
			30分	
			10分	
			80分	
21回目 (2時間 45分)	41週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付 ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・運動記録表の回収 ・オリエンテーション ・第Ⅴ期個別運動プログラムの説明・配布 ・高脂血症の再学習 ・実技「正しい歩き方の再学習とウォーキングの実施」 ・運動実践「エルゴメーター」 ・運動実践「サーキットトレーニング」 ・食生活チェック表の回収、確認(同時進行)	健康増進センター
			30分	
			15分	
			30分	
			90分	

【高脂血症予防プログラム・運動+栄養介入群】

回数	プログラム開始からの期間	スタッフ	内容	会場	
22回目 (2時間)	45週目	(内部) 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	健康増進センター	
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		30分
			・運動記録表の回収		10分
			・オリエンテーション	80分	
			・ストレッチ		
			・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周)		
			・運動後の体調チェック、ストレッチ		
			・食事記録表の回収、確認(同時進行)		
23回目 (2時間)	49週目	(内部) 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	健康増進センター	
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		30分
			・運動記録表の回収		10分
			・オリエンテーション	80分	
			・ストレッチ		
			・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周)		
			・運動後の体調チェック、ストレッチ		
			・食事記録表の回収、確認(同時進行)		
24回目 (2時間)	53週目	(内部) 保健師(4) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 医師(1) 臨床検査センター(3)	・受付、生活習慣調査表、運動記録表、食事記録表の回収(事前記入)	健康増進センター	
			・検査、測定(形態測定)		90分
			・検査、測定(血圧測定、生活習慣調査表の確認)		
・検査、測定(血液検査)					
			・医師の判定		
			・オリエンテーション(体力測定について)	30分	
			・食事記録表の回収、確認(同時進行)		
(1時間 30分)		(内部) 保健師(3) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 運動補助員(10)	・体力測定(5種目)	健康増進センター	
			閉眼片足立ち、上体おこし、反復横飛び、握力、心肺持久力(エルゴメーター)		90分
25回目 (3時間)	55週目	(内部) 事務職員(1) 保健師(4) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1) (外部) 鹿屋体大(1)	・受付	健康増進センター	
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		30分
			・運動記録表の回収		30分
			・生活習慣の結果説明		
			・今後の運動、増進利用について		
			・保健個別指導(20分/1人)、栄養個別指導(20分/1人)	120分	
			採血・体力測定の結果のお返し、目標達成度の確認		
			※個別指導の合間に、各自運動実施		

16年度プログラム

【高脂血症予防プログラム3班・運動+栄養介入群】

回数	プログラム開始からの期間	スタッフ	内容	所要時間	会場
23回目 (2時間)	49週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	30分	鹿屋市武道館
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		
			・運動記録表の回収		
			・オリエンテーション	10分	
			・ストレッチ	80分	
			・運動実践「ウォーキング」(鹿屋市ウォーキングマップコース約6km)		
			・運動後の体調チェック、ストレッチ		
			・食事記録表の回収、確認(同時進行)		
24回目 (2時間)	53週目	〈内部〉 保健師(4) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1)	・受付、生活習慣調査表、運動記録表、食事記録表の回収(事前記入)	90分	健康増進センター
			・検査、測定(形態測定)		
			・検査、測定(血圧測定、生活習慣調査表の確認)		
			・検査、測定(血液検査)		
			・医師の判定		
		〈外部〉	・オリエンテーション(体力測定について)	30分	
		医師(1)	・食事記録表の回収、確認(同時進行)		
(1時間 30分)	---	臨床検査センター(3) 〈内部〉 保健師(3) 運動指導士(1) パート(1)	・体力測定(5種目)	90分	健康増進センター
			閉眼片足立ち、上体おこし、反復横飛び、握力、心肺持久力(エルゴメーター)		
25回目 (3時間)	55週目	〈内部〉 事務職員(1) 保健師(4) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	30分	健康増進センター
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		
			・運動記録表の回収		
			・生活習慣の結果説明	30分	
			・今後の運動、増進利用について		
			・保健個別指導(20分/1人)、栄養個別指導(20分/1人)	120分	
		〈外部〉	採血・体力測定の結果のお返し、目標達成度の確認		
		鹿屋体大(1)	※個別指導の合間に、各自運動実施		

【高脂血症予防プログラム4班・運動介入群】

回数	プログラム開始からの期間	スタッフ	内容	所要時間	会場
19回目 (2時間)	33週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	30分	鹿屋市武道館
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		
			・運動記録表の回収		
			・オリエンテーション	10分	
			・ストレッチ	80分	
			・運動実践「ウォーキング」(鹿屋市ウォーキングマップコース約6km)		
			・運動後の体調チェック、ストレッチ		
20回目 (2時間)	37週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	30分	健康増進センター
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		
			・運動記録表の回収		
			・オリエンテーション	10分	
			・ストレッチ	80分	
			・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周)		
			・運動後の体調チェック、ストレッチ		
21回目 (2時間 45分)	41週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	30分	健康増進センター
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		
			・運動記録表の回収		
			・オリエンテーション	15分	
			・第Ⅴ期個別運動プログラムの説明・配布	30分	
			・高脂血症の再学習	90分	
			・実技「正しい歩き方の再学習とウォーキングの実施」		
			・運動実践「エルゴメーター」		
			・運動実践「サーキットトレーニング」		
22回目 (2時間)	45週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	30分	健康増進センター
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		
			・運動記録表の回収		
			・オリエンテーション	10分	
			・ストレッチ	80分	
			・運動実践「ニュースポーツ体験」		
			・運動後の体調チェック、ストレッチ		
23回目 (2時間)	49週目	〈内部〉 保健師(2) 栄養士(4) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	30分	健康増進センター
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		
			・運動記録表の回収		
			・オリエンテーション	10分	
			・ストレッチ	80分	
			・運動実践「ウォーキング」(ウォーキングコース1周約710m×9周)		
			・運動後の体調チェック、ストレッチ		
24回目 (2時間)	54週目	〈内部〉 保健師(4) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1)	・受付、生活習慣調査表、運動記録表、食事記録表の回収(事前記入)	90分	健康増進センター
			・検査、測定(形態測定)		
			・検査、測定(血圧測定、生活習慣調査表の確認)		
			・検査、測定(血液検査)		
			・医師の判定		
		〈外部〉	・オリエンテーション(体力測定について)	30分	
(1時間 30分)	---	臨床検査センター(3) 〈内部〉 保健師(3) 運動指導士(1) パート(1)	・体力測定(5種目)	90分	健康増進センター
			閉眼片足立ち、上体おこし、反復横飛び、握力、心肺持久力(エルゴメーター)		
25回目 (3時間)	55週目	〈内部〉 事務職員(1) 保健師(4) 栄養士(5) 運動指導士(1) パート(1)	・受付	30分	健康増進センター
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)		
			・運動記録表の回収		
			・生活習慣の結果説明	30分	
			・今後の運動、増進利用について		
			・保健個別指導(20分/1人)	120分	
		〈外部〉	採血・体力測定の結果のお返し、目標達成度の確認		
		鹿屋体大(1)	※個別指導の合間に、各自運動実施		