

国保ヘルスアップモデル事業

- A票 -

※A票はモデル事業全体のことについてお答えください。

(個別健康支援プログラムごとのことについては、B票でご記入いただきます)

1. 自治体名・回答者		
自治体名	島根県仁多町	
回答者	氏名	石田雅子
	所属	健康福祉課
	連絡先	TEL(0854-54-2783) FAX(0854-54-2180)

2. モデル事業の実施概要	
事業実施期間	平成16年 4月 ~ 平成19年 3月
対象とする生活習慣病名	糖尿病 肥満 高血圧 高脂血症
個別健康支援プログラムのメニュー ※同じプログラム内容でも、対象や時期が異なる場合は個別にお書きください	①運動と栄養を中心にしたプログラムに心理的サポートを行う。 6ヶ月間にわたり夜間と昼間の2コースに分けて、運動については毎週1回の個別・集団指導と、栄養については月1回の個別・集団指導を行う。また、期間中3回の面談をとおして参加意欲の促進を働きかける。

3. 事業実施体制

実施主体	事業実施本部	<p>仁多町 町長(本部長) 助役(副本部長) 健康福祉課長(本部員)</p> <p>仁多町立仁多病院 病院長(副本部長) 副院長(本部員) 事務長(本部員)</p>
	実務者会議	<ul style="list-style-type: none"> ・仁多町健康福祉課長 ・ " 国保係長 ・ " 保健衛生係長 ・ " 保健師 ・ " 管理栄養士 ・仁多町立仁多病院事務長 ・ " 内科医員 ・ " 技師長 ・ " 副技師長 ・ " 地域医療室室長補佐 ・ " 地域医療係長 ・ " 管理栄養士 ・(有)フィットネスクラブ健康運動指導士
評価主体		<ul style="list-style-type: none"> ・島根大学医学部附属病院長 加藤謙教授 ・島根大学医学部公衆衛生学教室 藤田委由教授

国保ヘルスアップモデル事業

－ B票－

※B票は個別健康支援プログラムのことについてお答えください。

※個別健康支援プログラムごとに1票作成してください。

※時間や場所、もしくは対象年齢層が異なるだけでプログラムの内容としては同じものを実施している場合には、1つのプログラムとして1票でご記入下さい。

1. 個別健康支援プログラムの概要	
個別健康支援プログラムの名称	ハートフル健康セミナー
介入期間	平成16年 4 月 ～ 平成19年 3 月
対象とする生活習慣病名	糖尿病、肥満、高血圧、高脂血症
対象年齢層	30 歳 ～ 69 歳
個別健康支援プログラムのねらい ※このプログラムを企画した意図やねらいをお書きください。	耐糖能異常、肥満、高血圧、高脂血症等の生活習慣病予備群に対して、運動療法及び食事療法を中心とした個別、集団指導を継続的に実施するとともに、心理面でのアプローチを行い、事業に対する参加継続意欲等を促進し効果的な生活習慣の改善をめざす。
個別健康支援プログラムの特色 ※先に挙げたねらいを達成するために特にプログラムに組みこんだこと、プログラム実施上の工夫、その他プログラムの特色についてお書きください。	運動指導と食事指導に加えて、期間中3回のリクレーション療法をとり入れた面談を通して、やる気をひきだし、生活習慣を改善していくことがたのしみとなるような支援を行う。 (短期間の目標設定、目標達成した時のほうびについて自分で決めていく等…)

2. 介入群と対照群の設定状況

介入群	対象年齢層	30歳 ~ 69歳
	実践者数	実践者数 100 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)	基本健康診査、国保節目総合健診受診者の中から下記の検査値の者を抽出する。 ・随時血糖値:140mg/dlまたはヘモグロビン A1c:5.5 以上の者 ・血圧:収縮時 130mmHg 以上または拡張時 85mmHg以上の者 ・血中脂質:コレステロール 220mg/dl 以上または HDL 値 34mg/dl 以下 (50 歳以上女性は 240mg/dl 以上) または中性脂肪(トリグリセリド)値 150mg/dl 以上 ・肥満度:BMI 25以上 上記何れかに該当する者(重複可)で治療中の者は除く
	介入群を集める際 の工夫 ※参加の呼びかけにあ たっての工夫	・訪問を行い、個々に事業の主旨を理解してもらうようはたらきかけ る。
	ドロップアウト防止 のための対策 ※途中脱落者が出ない ための工夫	・レクリエーション療法による面談を行い、やる気を維持できるよう支援 する。 ・欠席が続く人に対しては、訪問等により声かけを行いフォローしてい く。
	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	3グループに分ける(約30名ずつ) ①昼間コース 2グループ 主に女性主婦・無職男性層が中心 ②夜間コース 1グループ 主に男性層が中心
対照群	対象年齢層	30 歳 ~ 69 歳
	対照者数	対照者数 100 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)	上記介入群と同じ
	対照群を集める際 の工夫 ※参加の呼びかけにあ たっての工夫	・訪問を行い、個々に事業の主旨を理解してもらうようはたらきかけ る。

3. 個別健康支援プログラムの具体的内容		
プログラムの 内容・方法	内容 ※あてはまるものすべてに○	食事／栄養・運動・その他()
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	個別指導・集団指導・通信指導(電話・手紙) 実技(体験)・グループワーク・ゲーム形式 メール等IT活用 ・その他()
個別健康支援プログラムの 具体的内容 【→別紙にご記入ください】	<p>※記入例を参考にして、別紙にご記入したものを添付してください。</p> <p>※プログラム内容について、スケジュールや具体的な方法・内容をお書きください。</p> <p>※指導した運動負荷や栄養摂取量の具体的な量もお書きください。</p> <p>※プログラムの中で使用した教材や資料等を添付してください。</p>	

4. 対照群に対しての保健事業		
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○	<u>特になし</u> / 食事 / 栄養 ・ 運動 ・ その他()
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	個別指導 ・ 集団指導 ・ 通信指導(電話・手紙) 実技(体験) ・ グループワーク ・ ゲーム形式 メール等IT活用 ・ その他()
保健事業の具体的な内容		※個別健康支援プログラムの具体的な内容と同様にご記入ください。

H16年 7月～12月 仁多町モデルアップ事業運動指導計画

回数	始からの期間	内容	スタッフ	会場
		参加者合同講演会:セミナーの説明、ねらい	健康運動指導士	
1回目	1日目	オリエンテーション(スタッフ紹介等含む) TR(セラピューティックリクリエーション)による個人面談(1/2) 音楽に合わせて身体を動かすことに慣れてもらう(全員) 健康ストレッチの実施	*内容は主に健康運動指導士の担当部分を抜粋	仁多健康センター
2回目	1週目	TR(セラピューティックリクリエーション)による個人面談(2/2) 簡単なダンスに慣れてもらう(全員) 健康ストレッチの実施		仁多健康センター
3回目	2週目	受付・測定(毎回実施) 運動講話:運動の必要性①(20分) 内容:生活習慣病の説明、運動の方法、種類、効果 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 *自分で心拍数が確認できるよう練習する。 *自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター
4回目	3週目	受付・測定(毎回実施) 運動講話:運動の必要性②(20分)前回の復習 内容:理解されているか確認も兼ねて前回の復習 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 *自分で心拍数が確認できるよう練習する。 *自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター
5回目	4週目	受付・測定(毎回実施) 運動講話:自分の肥満度は?①(20分) 内容:肥満度チェック、内臓脂肪について 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 *自分で心拍数が確認できるよう練習する。 *自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・イベントに向け課題曲のテープを全員に渡し自宅で練習 するよう指導 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター
6回目	5週目	受付・測定(毎回実施) 運動講話:自分の肥満度は?②(20分) 内容:理解されているか確認も兼ねて前回の復習 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 イベントに向けての練習 *自分で心拍数が確認できるよう練習する。 *自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・課題曲練習ができていないか ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター

7回目	6週目	宿題の説明・確認 受付・測定(毎回実施) 運動講話:健康ウォーキング①(20分) 内容:効果を上げる歩き方について 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 イベントに向けての練習 *自分で心拍数が確認できるよう練習する。 *自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・課題曲練習ができているか ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター
8回目	7週目	受付・測定(毎回実施) 運動講話:健康ウォーキング②(20分) 内容:理解されているか確認も兼ねて前回の復習 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 イベントに向けての練習 *自分で心拍数が確認できるよう練習する。 *自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・課題曲練習ができているか ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター
	特別	イベント(健康の祭典・ダンスイン)に参加		広島県立体育館
9回目	8週目	受付 TR(セブピククリケーション)による個人面談(1/2) 測定・個人面談待ちの方対象に有酸素運動・ストレッチ の実施 宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター
10回目	9週目	受付 TR(セブピククリケーション)による個人面談(2/2) 測定・個人面談待ちの方対象に有酸素運動・ストレッチ の実施 宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター
11回目	10週目	受付・測定(毎回実施) 運動講話:リフレクソロジーを取り入れよう①(20分) 内容:リフレクソロジーについて 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 *自分で心拍数が確認できるよう練習する。 *自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター

12回目	11週目	<p>受付・測定(毎回実施)</p> <p>運動講話:リフレクソロジーを取り入れよう②(20分) 内容:リフレクソロジーについて</p> <p>運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」</p> <p>* 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する</p> <p>宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)</p>	仁多健康センター
13回目	12週目	<p>受付・測定(毎回実施)</p> <p>運動講話:ストレス解消とリラクゼーション(20分) 内容:リラクゼーションの必要性、ストレス解消法</p> <p>運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」</p> <p>イベントに向けての練習</p> <p>* 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する</p> <p>宿題の説明・確認 ・課題曲の練習 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)</p>	仁多健康センター
14回目	13週目	<p>受付・測定(毎回実施)</p> <p>運動講話:ストレス解消とリラクゼーション②(20分) 内容:リラクゼーションの必要性、ストレス解消法</p> <p>運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」</p> <p>イベントに向けての練習</p> <p>* 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する</p> <p>宿題の説明・確認 ・課題曲の練習 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)</p>	仁多健康センター
15回目	14週目	<p>受付・測定(毎回実施)</p> <p>運動講話:腰痛・膝痛予防改善について①(20分) 内容:予防改善の必要性、方法</p> <p>運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」</p> <p>イベントに向けての練習</p> <p>* 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する</p> <p>宿題の説明・確認 ・課題曲の練習 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)</p>	仁多健康センター

16回目	15週目	<p>受付・測定(毎回実施)</p> <p>運動講話:腰痛・膝痛予防改善について②(20分) 内容:理解されているか確認も兼ねて前回の復習</p> <p>運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」</p> <p>イベントに向けての練習</p> <ul style="list-style-type: none"> * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する <p>宿題の説明・確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題曲の練習 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回) 	仁多健康センター
	特別	イベント(お祭り)に参加	
17回目	16週目	<p>受付・測定(毎回実施)</p> <p>運動講話:高血圧と運動①(20分) 内容:高血圧と運動の必要、注意事項</p> <p>運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」</p> <ul style="list-style-type: none"> * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する <p>宿題の説明・確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回) 	仁多健康センター
18回目	17週目	<p>受付・測定(毎回実施)</p> <p>運動講話:高血圧と運動②(20分) 内容:理解されているか確認も兼ねて前回の復習</p> <p>運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」</p> <ul style="list-style-type: none"> * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する <p>宿題の説明・確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回) 	仁多健康センター
19回目	18週目	<p>受付・測定(毎回実施)</p> <p>運動講話:高脂血症と運動①(20分) 内容:高脂血症と運動の必要、注意事項</p> <p>運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」</p> <ul style="list-style-type: none"> * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する <p>宿題の説明・確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回) 	仁多健康センター
20回目	19週目	<p>受付・測定(毎回実施)</p> <p>運動講話:高脂血症と運動②(20分) 内容:高脂血症と運動の必要、注意事項</p> <p>運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」</p> <ul style="list-style-type: none"> * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する <p>宿題の説明・確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回) 	仁多健康センター

21回目	20週目	<p>受付・測定(毎回実施)</p> <p>運動講話:糖尿病と運動①(20分) 内容:糖尿病と運動の必要、注意事項</p> <p>運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」</p> <p>* 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する</p> <p>宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)</p>	仁多健康センター
22回目	21週目	<p>受付・測定(毎回実施)</p> <p>運動講話:糖尿病と運動②(20分) 内容:理解されているか確認も兼ねて前回の復習</p> <p>運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」</p> <p>* 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する</p> <p>宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)</p>	仁多健康センター
23回目	22週目	<p>受付</p> <p>TR(セラピューティッククリエーション)による個人面談(1/2)</p> <p>測定・個人面談待ちの方対象に有酸素運動・ストレッチ の実施</p> <p>宿題の説明・確認</p>	仁多健康センター
24回目	23週目	<p>受付・終了式</p> <p>TR(セラピューティッククリエーション)による個人面談(2/2)</p> <p>測定・個人面談待ちの方対象に有酸素運動・ストレッチ の実施</p> <p>宿題の説明・確認</p>	仁多健康センター

仁多町ヘルスアップモデルプラン事業栄養支援計画

No.1

回数	プログラム開始からの期間	内 容	スタッフ	会場
		参加者合同講演会:セミナーの説明・ねらい	管理栄養士(1)	カル・プラ
1回目	1日目	受付・血圧・体重・体脂肪測定 講話内容: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(20分) 講話内容:生活習慣病(高脂血症・高血圧症・糖尿病・肥満)予防のための食生活改善の必要性について(20分) (グループワーク中心) 質疑応答 生活習慣アンケートの記入について 個別相談:生活習慣アンケートをふまえて個別に指導(TR:セラピックリクリエーション技法) 次回のご案内:食事日記・各種調査物の記入方法について * 食事日記をつける(1日1回)	保健師又は看護師(2) 医師又は保健師(1) 管理栄養士(1) 保健師(1) 管理栄養士(5) 保健師(1)	センター
2回目	1ヶ月目	受付・測定(毎回実施)・調査物回収 前回の復習(ゲーム形式) 講話内容:生活習慣病予防の食生活について①(肥満)(20分) 生活習慣病と肥満の関係、肥満予防のための食生活について (グループワーク中心) 調理実習:生活習慣病を予防するための実践にむけて①(60分) 肥満予防のための調理実習と試食 質疑応答 個別相談:生活習慣アンケートをふまえて個別に指導(TR:セラピックリクリエーション技法) 次回のオリエンテーション:わが家の塩分測定をしよう!(次回自宅のみそ汁を持参) * 食事日記をつける(1日1回)	保健師又は看護師(2) 管理栄養士(1) 管理栄養士(1) 管理栄養士(5) 保健師(1)	センター
3回目	2ヶ月目	受付・測定(毎回実施)・塩分測定 前回の復習(ゲーム形式) 講話内容:生活習慣病予防の食生活について②(高血圧症)(20分) 生活習慣病と高血圧の関係、高血圧予防のための食生活について 減塩の必要性と工夫について (グループワーク中心) 調理実習:生活習慣病を予防するための実践にむけて②(60分) 減塩のための調理実習と試食 質疑応答 個別相談:生活習慣アンケートをふまえて個別に指導(TR:セラピックリクリエーション技法) 次回のオリエンテーション:おやつ診断記入について * 食事日記をつける(1日1回)	保健師又は看護師(2) 管理栄養士(1) 管理栄養士(5) 保健師(1)	センター
4回目	3ヶ月目	受付・測定(毎回実施)・調査物回収 前回の復習(ゲーム形式) 講話内容:生活習慣病予防の食生活について③(高脂血症)(20分) 生活習慣病と高脂血症の関係、高脂血症予防のための食生活について コレステロール・中性脂肪カットの工夫 (グループワーク中心) 調理実習:生活習慣病を予防するための実践にむけて③(60分) コレステロール改善のための調理実習と試食 質疑応答 個別相談:生活習慣アンケートをふまえて個別に指導(TR:セラピックリクリエーション技法) 次回のオリエンテーション * 食事日記をつける(1日1回)	保健師又は看護師(2) 管理栄養士(1) 管理栄養士(5) 保健師(1)	センター
5回目	4ヶ月目	受付・測定(毎回実施)・調査物回収 前回の復習(ゲーム形式) 講話内容:生活習慣病予防の食生活について④(糖尿病)(20分) 生活習慣病と糖尿病の関係、糖尿病予防のための食生活について バランス食・エネルギーダウンの工夫・嗜好品との上手な付き合い方 (グループワーク中心) 調理実習:生活習慣病を予防するための実践にむけて④(60分) バランス食実践のための調理実習と試食 質疑応答 個別相談:生活習慣アンケートをふまえて個別に指導(TR:セラピックリクリエーション技法) 次回のオリエンテーション * 食事日記をつける(1日1回)	保健師又は看護師(2) 管理栄養士(1) 管理栄養士(5) 保健師(1)	センター

回数	プログラム 開始からの 期間	内 容	スタッフ	会場
6回目	5ヶ月目	受付・測定(毎回実施)・調査物回収 生活習慣アンケート 前回の復習(ゲーム形式) 講話内容:生活習慣病予防の食生活について(1年のまとめ・総評)(20分) 生活習慣病予防の食生活について(復習) (グループワーク中心) 質疑応答 個別相談:生活習慣アンケートをふまえて個別に指導(TR:セラピックリクリエーション技法) 今後のオリエンテーション * 食事日記をつける(1日1回)	保健師又は看護師(2) 管理栄養士(1) 管理栄養士(5) 保健師(1)	センター

- * 個別の調査物については毎回の個別指導に随時いかしていく
- * 食事日記には、食への関心・意識・今日1日の食事の感想を中心とする
(内容については書きたい人のみ)
- * 各種調査表:バランス診断など従来より行っているものを組み合わせて実施
- * 1~3月については支援レターを送付する
- * 2年目以降は1年目の生活習慣病予防のための食生活を基礎に食生活・食習慣の改善ができるよう健康にた21の食生活の目標に沿った内容とし、意識の向上と実践のための内容とする

個別健康支援プログラム別評価指標

※プログラム毎に貴市町村が収集しようとしている指標に○をつけてください。

		プログラム名	
対象疾病	高血圧症	○	
	高脂血症	○	
	糖尿病	○	
	肥満症	○	
	骨粗鬆症		
	禁煙		
身体状況	血圧	収縮期血圧	○
		拡張期血圧	○
		脈拍数	○
	脂質代謝	総コレステロール	○
		HDLコレステロール	○
		LDLコレステロール	○
		中性脂肪	○
		リポ蛋白	
		アポ蛋白	
	糖代謝	空腹時血糖	○
		ヘモグロビンA1c	○
		フルクトサミン	
	血液化学検査	インシュリン	○
		GOT	○
		GPT	○
		γ-GTP	○
		コリンエステラーゼ	
		総蛋白	
	腎機能	アルブミン	
		クレアチニン	○
	腎機能	尿酸	○
		尿素窒素(BUN)	
	血液一般	赤血球	○
		白血球	○
		血色素	○
		血球容積	
		ヘマトクリット値	○
	電解質	カリウム	
		ナトリウム	
	尿検査	尿蛋白定性	
		尿糖定性	
		尿潜血反応	
		尿中コチニン濃度	
		尿中塩分量	
	脈波	脈波伝搬速度(PWV)	
	眼底検査	ScheieH	○
		ScheieS	○
		K.W	○
	肺機能	%肺活量	
		1秒率	
		最大肺活量	○
		呼気CO濃度	
	形態測定	身長	○
		体重	○
BMI		○	
体脂肪率		○	
腹腔内脂肪			
皮脂質			
ウエスト			
ヒップ			
胸囲			
臀部周囲			
骨密度			
身体能力	最大酸素摂取状況	○	
	上体起こし	○	
	長座体前屈		
	握力	○	
	椅子立ち上がり	○	
	閉眼片足立ち		
	下肢筋力	○	
	開眼片足立ち		
	10m障害物歩行		
	全身反応時間		
	40cm踏み台昇降		
	最大歩数		
	負荷中最大血圧	○	
	最大ST変化	○	
	運動時最大心拍数	○	
不整脈数	○		

個別健康支援プログラム別評価指標

※プログラム毎に貴市町村が収集しようとしている指標に○をつけてください。

		プログラム名	
生活習慣（行動）	食生活	食事速度	○
		満腹への配慮	○
		食事の規則正しさ	○
		朝食の摂取状況	○
		間食摂取の有無	○
		食品バランスへの配慮	○
		栄養成分を気にする	○
		野菜の摂取状況	○
		果物摂取状況	○
		魚摂取状況	○
		肉摂取状況	○
		卵の摂取状況	○
		甘いものの摂取状況	○
		油ものの摂取状況	○
		塩分摂取状況	○
		牛乳摂取状況	○
		チーズ摂取状況	○
		大豆製品の摂取状況	○
		ごはんの摂取状況	○
		みそ汁の摂取状況	○
		パン食の摂取状況	○
		種類の摂取状況	○
		甘味飲料の摂取状況	○
	海藻の摂取状況	○	
	芋類の摂取状況	○	
	健康的な生活のための食事への配慮	○	
	栄養摂取状況	コレステロール量	○
		脂質量	○
		脂質のエネルギー比	○
		食物繊維量	○
		総カロリー	○
		カルシウム量	○
	飲酒状況	タンパク質	○
		飲酒の頻度	○
	喫煙状況	飲酒量	○
		喫煙の有無	○
		喫煙本数	○
		喫煙開始年齢	○
		禁煙経験の有無	○
		禁煙への関心	○
	運動状況	家族の喫煙状況	○
		意識的な運動の有無	○
		1日の歩数	○
睡眠休養状況等	1回30分以上の運動を週2回以上	○	
	地域での活動状況	○	
	睡眠状況	○	
	1日の睡眠時間	○	
	就寝時間	○	
	眠りの持続性	○	
	趣味の有無	○	
	ストレスの有無	○	
休養の有無	○		
受療行動等	近所関係	○	
	外出の有無	○	
	受療行動	○	
	薬品の購入	○	
	健診受診の有無	○	
意識等	歯科検診受診の有無	○	
	歯磨きの習慣	○	
	健康に対する自己認識	○	
知識	現在の生活への満足度	○	
	体力への自信	○	
	健康についての知識	○	
	適正体重の認知	○	
その他	適正食事量についての認知	○	
	タバコの害に対する知識	○	
		○	