

## 資料 4

### 健康教育の効果測定項目

#### 1、セルフケア能力

##### ①健康状態についての関心度

健診受診の有無

健康手帳の活用

健診結果の確認、他者との比較



##### ②現在の生活状況の分析

食生活（バランス、塩分、Ca、嗜好品・・・）

運動面（運動習慣、種類、時間・・・）

仕事面（種類、時間、ストレス・・・）

休息面（気分転換、睡眠・・・）



##### ③上記①②より問題点に気づいているか



##### ④改善点が考えられるか



##### ⑤具体的な改善目標が考えられるか



##### ⑥目標に沿って生活行動の実施、継続ができるか



##### ⑦家族や地域の住民に波及させることができるか

#### 2、主観的健康度

①自覚症状（痛い、食欲不振、不眠など）

②QOL（生活への満足度、日常生活動作など）

#### 3、社会支援状況

①家族や知人への情報提供（情報提供の有無、回数など）

②住民自主組織の育成（組織化の有無）

③ソーシャルサポートの拡大（社会資源の活用、拡大の有無など）