

茨城県健康科学センター

脳卒中危険度予測ツール

(現状) 茨城県の脳卒中死亡率(年齢調整死亡率)は、全国で高い方から男性が8番目、女性が3番目(平成12年)。今後の高齢化社会に向けて、寝たきりの原因の4割を占める脳卒中を予防することは、健康づくりの最優先課題であると考えられる。

(ねらい) 市町村ではこれまでも、住民健診で異常値の見つかった人などを対象に、減塩や血圧管理、禁煙指導などの保健指導を行ってきたが、実際に生活習慣の改善に取り組む人は少ないという問題が指摘されている。今回のツールは、健診結果の異常値が将来の健康にどの程度影響が現れるのかを、画面上で数値として確認することで、受診者の自覚を促していこうというねらいがある。

(開発方法) このツールの基礎にあるのは、県独自で行った大規模な疫学調査のデータである。県内38市町村に協力を依頼し、平成5年度に住民健診を受けた9万6千人の生死(生命予後)を10年間にわたり追跡調査したもので、県の主導によりこの規模の調査が行われたのは、全国でも初めての試みである。集計解析やツールのシステムの設計は、筑波大学大学院人間総合科学研究科社会健康医学研究室(磯博康教授)の協力を得て行われた。

これまでも、既に心筋梗塞の罹患率などを予測するツールは存在したが、いずれも欧米人のデータをもとにしたものであった。日本人の疫学調査のデータに基づいたパソコンを用いたツールとしては、全国で初めてである。

(今後の予定) このツールは、県内の全市町村に配布し、保健センターで行われる保健指導に役立てていただく予定である。健康科学センターでは市町村や健診機関を対象とした説明会を開催することにしており、早ければ来年度から、保健指導の現場で活用されることが期待される。

5年予測	年齢	65	性別	男	女	氏名	茨城 太郎	印刷表示	脳卒中
------	----	----	----	---	---	----	-------	------	-----

検査項目	あなたの値	改善値	県民の平均値	望ましい値
身長(cm)	161	161	159.8	59.6kg以上
体重(kg)	60	60	58.9	70kg未満
BMI	23.1	23.1	23.1	23以上27未満
最高血圧(収縮期血圧)(mmHg)	165	130	140	120以下
高血圧治療 内服中	いいえ	はい	いいえ	いいえ
尿蛋白	(-)	(-)	(-)	(-)
総コレステロール(mg/dl)	200	200	190	160-219
HDLコレステロール(mg/dl)	120	120	52	40以上
GOT(AST) (IU/l)	37	37	27	49以下
GPT(ALT) (IU/l)	48	48	22	49以下
クレアチニン(mg/dl)	0.8	0.8	1.0	0.5-0.9
血糖値(mg/dl)	140	120	105	8時間未満 200未満
食後から採血までの時間 8時間以上	8時間以上	未満	8時間以上	8時間以上 128未満
糖尿病内服治療中	いいえ	はい	いいえ	いいえ
現在喫煙状況 喫煙	喫煙	あり	なし	なし
アルコール(1日あたり日本酒換算)	~1合	~1合	飲まない	2合未満

あなたの値は、望ましい値の 2.7 倍です
改善値は、望ましい値の 1.3 倍です

ロック中

<p>市町村別健康指標 I</p> <p>死因別標準化死亡比</p>	<p>「茨城県市町村別健康指標」は、市町村や保健所(県)などの関係者が保健事業を推進していくにあつたの目安となるよう、健診や死亡などの健康指標を主に市町村別に比較検討を行うとともに、それが一目でわかるようにグラフ化、マップ化を行っている。</p> <p>1 生活習慣病の死因別死亡比 5年間(1996-2000年)の全国を1.0としたときの茨城県の主な生活習慣病の男女の死因別標準化死亡比をグラフ化し配布している。全国の死亡と比べて高い疾患は男性で第1位は糖尿病、2位は脳卒中、女性は第1位が脳卒中、第2位が糖尿病である。逆に全国の死亡と比べて低いものは男女とも腎不全、がんであった。なお、全死因別で見たときの標準化死亡比は、男性1.02、女性1.04となっており、ほぼ全国と同じである。</p> <p>2 疾患別内訳 がんの部位別では、全国と比べて男女とも胃がんが高く、逆に肝がん、肺がんが低い。また、心臓病では男女とも急性心筋梗塞が高く、脳卒中では、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血いずれも高い。</p> <p>3 市町村別、性別標準化死亡比 がん、脳卒中などの死亡について、5年間(1996-2000年)の標準化死亡比を市町村別に比較したマップを作成することにより、全国に比較して多いのか、少ないのか推察できるように配慮した。</p>																																																												
<p>基本健康診査検査項目別年齢補正平均値の年次推移</p>	<p>市町村の保健活動に役立つ情報の提供</p> <p>循環器疾患の危険因子の推移 虚血性心疾患や脳血管疾患などの循環器疾患の危険因子には、高血圧、肥満、高脂血症、高血糖などがある。これらの危険因子を少なくするために、市町村を中心に生活習慣の改善等の予防対策が講じられているが、茨城県全体でこれらの危険因子が増加または減少しているのかをみてみた。</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="text-align: center;"> <p>収縮期血圧</p> <table border="1"> <caption>収縮期血圧 (SBP) 推移</caption> <thead> <tr><th>年</th><th>男性</th><th>女性</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>1993年</td><td>137.5</td><td>134.0</td></tr> <tr><td>1994年</td><td>136.0</td><td>133.0</td></tr> <tr><td>1995年</td><td>136.5</td><td>133.0</td></tr> <tr><td>1996年</td><td>136.0</td><td>133.0</td></tr> <tr><td>1997年</td><td>135.0</td><td>132.5</td></tr> <tr><td>1998年</td><td>134.0</td><td>132.0</td></tr> <tr><td>1999年</td><td>133.0</td><td>131.5</td></tr> <tr><td>2000年</td><td>132.0</td><td>131.0</td></tr> <tr><td>2001年</td><td>131.5</td><td>130.5</td></tr> </tbody> </table> </div> <div style="text-align: center;"> <p>BMI</p> <table border="1"> <caption>BMI 推移</caption> <thead> <tr><th>年</th><th>男性</th><th>女性</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>1993年</td><td>22.9</td><td>23.3</td></tr> <tr><td>1994年</td><td>22.8</td><td>23.1</td></tr> <tr><td>1995年</td><td>23.0</td><td>23.1</td></tr> <tr><td>1996年</td><td>23.0</td><td>23.1</td></tr> <tr><td>1997年</td><td>23.0</td><td>23.0</td></tr> <tr><td>1998年</td><td>23.1</td><td>23.0</td></tr> <tr><td>1999年</td><td>23.1</td><td>23.0</td></tr> <tr><td>2000年</td><td>23.1</td><td>23.0</td></tr> <tr><td>2001年</td><td>23.1</td><td>22.9</td></tr> </tbody> </table> </div> </div> </div>	年	男性	女性	1993年	137.5	134.0	1994年	136.0	133.0	1995年	136.5	133.0	1996年	136.0	133.0	1997年	135.0	132.5	1998年	134.0	132.0	1999年	133.0	131.5	2000年	132.0	131.0	2001年	131.5	130.5	年	男性	女性	1993年	22.9	23.3	1994年	22.8	23.1	1995年	23.0	23.1	1996年	23.0	23.1	1997年	23.0	23.0	1998年	23.1	23.0	1999年	23.1	23.0	2000年	23.1	23.0	2001年	23.1	22.9
年	男性	女性																																																											
1993年	137.5	134.0																																																											
1994年	136.0	133.0																																																											
1995年	136.5	133.0																																																											
1996年	136.0	133.0																																																											
1997年	135.0	132.5																																																											
1998年	134.0	132.0																																																											
1999年	133.0	131.5																																																											
2000年	132.0	131.0																																																											
2001年	131.5	130.5																																																											
年	男性	女性																																																											
1993年	22.9	23.3																																																											
1994年	22.8	23.1																																																											
1995年	23.0	23.1																																																											
1996年	23.0	23.1																																																											
1997年	23.0	23.0																																																											
1998年	23.1	23.0																																																											
1999年	23.1	23.0																																																											
2000年	23.1	23.0																																																											
2001年	23.1	22.9																																																											

埼玉県県民健康福祉村

<p>目標、目標値</p>	<p>① 市町村において健康づくりのための運動実践指導を行う事ができる人材を養成する。 ② 市町村が実施する健康づくり事業に対する、技術的指導・助言を行う。</p>
<p>事業名</p>	<p>1) 健康づくり人材養成事業 ① 健康づくりプログラムの普及指導者養成事業 ② 高齢者パワートレーニングの指導者養成事業 ③ 健康運動実践指導者養成事業 2) 市町村健康づくり支援事業 ① 健康教室で活用できる健康運動プログラムの開発 ② 生活習慣改善教室開催への指導助言 ③ 個別運動プログラム作成への指導助言 ④ 出前健康づくり事業 ⑤ 健康づくりグループの養成支援 ⑥ 健康・運動に関する委員会への出席・情報提供</p>
<p>具体的な活動状況</p>	<p>1) 健康づくり人材養成事業 ① 健康づくりプログラムの普及指導者養成研修会 県がこれまでに開発した健康づくりプログラムを、市町村の健康教室等で指導できるように、市町村職員等を対象にした研修会を開催する。 15年度実績 3回 122名 ② 高齢者パワートレーニング指導者養成講習会 高齢者の健康づくりのためのパワートレーニングについて、理論から具体的な指導方法へと結びつける実践的な研修を行い、運動指導者の知識及び技術の向上を図る。 15年度実績 3回 166名 ③ 健康運動実践指導者養成講習会 市町村において、個人個人にあった運動処方に基づいたメニューの実践指導を行う健康運動実践指導者の養成を行う。 15年度実績 13日間 26名 2) 市町村健康づくり支援事業 ① 健康教室で活用できる健康運動プログラムの開発 ・筋力アップを目的とした「ときめき3分間パワーアップ体操」を考案した。 ・健康教室で活用できるリーフレットを作成した。 (ときめきストレッチ・ときめき歩き方セミナー・ボール運動・リズム運動・水中運動) ② 健康運動実践指導 市町村が実施する生活習慣改善教室や個別運動プログラム作成への指導助言や人的派遣を行う。 15年度実績 25市町村で実施。 85回 2,230名 ③ 健康運動に関する委員会への出席・情報提供 ・埼玉県体力づくり推進委員会 ・さいたま健康・体力増進プログラム策定委員会 ・彩の国スポーツプラン2010推進会議連絡委員会 ・思春期骨粗しょう症予防プログラムモデル事業検討委員会 ・女性の健康応援プログラム開発検討委員会 ・埼玉県広域スポーツセンターネットワーク形成会議 ・はとやま健康21プラン策定委員会</p>

	<p>・久喜市健康体力推進委員会</p> <p>④ 市町村への情報提供</p> <p>15年度実績 42市町村等から71回相談あり。 情報提供等の対応をした。</p>
<p>得られた効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康運動実践指導者養成講習会に26名が受講し、健康づくりに係わる人材が増えた。 ・「ときめきパワーアップ3分間体操」が市町村で活用されるようになった。 ・作成したリーフレットが市町村で活用されるようになった。 ・市町村からの依頼を受け、市町村に出向いて健康運動実践指導や助言等を行った結果、参加者の意欲や体力の向上につながった。 ・市町村の健康づくり事業の企画・実施・評価にかかわり、指導助言を実施した結果、次年度に向けて市町村が自立して事業運営する姿勢が見えてきた。
<p>今後の取り組みや課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり人材養成に関する研修会や講習会には、数多くの方が参加しているが、市町村の現場で十分に活用できていない。 ・市町村職員だけでなく、県の有資格者に対しても研修会・講習会を実施しているが、活用する機会が少ない。 ・市町村支援を受け入れる際の条件・基準が明確でない。 ・保健所との連携がとれていない。 ・現体制（常勤3、非常勤1）では、調査研究まで実施することは困難である。

新潟県健康づくりセンター	
分野	運動、栄養、休養
目標、目標値	<ul style="list-style-type: none"> ① 運動の3要素をバランス良く取り入れ、さまざまな手段を利用して十分な日常運動量を確保する ② 楽しみとしての運動や、運動を通した楽しみがある ③ 安全に運動が行なえる
事業名	<ul style="list-style-type: none"> i) 生活習慣しっかり改善コース ii) 生活習慣改善確認コース iii) 生活習慣改善体験コース iv) 水中運動指導者養成講習 v) 水中運動指導者講習
具体的な活動状況	<p>i) 生活習慣しっかり改善コース 医学的検査、体力測定、生活習慣等に基づいて一人ひとりの健康度に応じた健康づくりを実践的に指導する 1コース 12回(期間概ね3か月)、定員15人 平成15年度実績 12コース 受講実人員136名 内容 毎回、運動、栄養、休養の講義と運動の実践を組み合わせたプログラムになっており別に栄養実習をコース期間中に1回以上受講してもらうことにしている。センターでの運動は、マシン等を使った筋力トレーニングとパルスウォッチを装着しての有酸素運動を組み合わせ実施し、有酸素運動については、トレッドミルやエアロバイクのほかに、エアロビクスや水中運動を選択できる回を設け、自分に合った運動を見つけてもらうこと、運動の楽しさを体験してもらう機会にしている。</p> <p>また、センターでの運動に加え、自宅で運動することも推奨しており、コース期間中はライフコーダを装着することとし、自宅運動メニュー(セルフウエイトトレーニング、ウォーキング、ストレッチ)を指導し、運動効果を高めるとともにコース修了後も運動を継続できるよう配慮している。(①②③)</p> <p>ii) 生活習慣改善確認コース 生活習慣しっかり改善コース修了後概ね1年を経過した者を対象に、健康づくりを確実に継続して行けるよう、健康度を確認し運動、栄養、休養について再指導する。 1コース 2回(期間概ね1か月)、定員15人 平成15年度実績 3コース 受講実人員18名 内容 生活習慣しっかり改善コースと同様の医学的検査、体力測定等を行ない、その結果をコース修了時の結果と比較しながら指導する。また、運動の方法を再確認し、望ましい生活習慣を継続できるよう支援する。(①②③)</p> <p>iii) 生活習慣改善体験コース 職域等での健診結果(医学的検査)を持参してもらい、センターでは体力測定を実施し、その結果に基づいて、健康づくりのための運動を体験してもらう。生活習慣しっかり改善コースへの導入という位置づけもある。(②③) 1コース 2回(期間概ね1か月)、定員12人 平成15年度実績 9コース 受講実人員87名</p> <p>iv) 水中運動指導者養成講習 公的なプールで健康づくりのための水中運動指導に従事する者を対象に、水中運動指導者を養成 1コース 5日間、定員40人 平成15年度実績 1コース 受講実人員15名 内容 講義及び実技</p> <p>iv) 水中運動指導者講習 水中運動指導者養成講習修了者を対象にフォローアップ講習として実施 1コース 1日間、定員40人 平成15年度実績 2コース 受講実人員20名</p>

<p>得られた効果</p>	<p>i) 生活習慣しっかり改善コース 運動： 総コレステロールの減少が認められ、特に、マシンやフリーウエイトを用いたレジスタンストレーニングを行なった者は、総コレステロール、LDLコレステロール、体重、体脂肪率に有意な減少が認められた。日常の運動量に差はなかった。中高年肥満者が対象の健康づくりにおいて、有酸素性運動と比較的高強度（10～15R PM程度）のウエイトトレーニングを組み合わせたプログラムは、体脂肪量と体周囲をより効果的に減少させ、さらに脂質代謝及び糖代謝を改善させる可能性が示唆された。</p> <p>栄養・食生活改善コース前後において、穀類エネルギー比、糖質エネルギー比に有意な増加がみられた。また、脂肪エネルギー比、エネルギー充足率、たんぱく充足率、ビタミンB2充足率に有意な減少がみられた。有意ではなかったが、葉酸、動物性たんぱく質比、鉄などに減少の傾向がみられた。</p> <p>ii) 生活習慣改善確認コース 生活習慣しっかり改善コース修了から1年後の確認が受講者の励みになり、運動を継続できる者もいる。</p> <p>iii) 生活習慣改善体験コース 運動の必要性を理解し、生活習慣を見直すきっかけになっていることが、受講者の感想などからうかがえる。</p>
<p>今後の取り組みや課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「健康にいがた21」（新潟県健康づくり指針）に基づいて、事業展開を図っているが、目標が抽象的で、目標値が設定されていないことから、事業評価が難しい現状にある。センター開設から3年が経過したことから、これまでの実績を踏まえて、目標、目標値、評価指標を設定することが急務と考えている。 ・ 生活習慣しっかり改善コースには、糖尿病や肥満など病態別に対象者を限定したコースを設け、事業を効率的、効果的に実施し、効果判定する予定である。 ・ 生活習慣しっかり改善コース中は日常生活のなかで運動に取り組んでいた者も、修了から概ね1年を経過すると、運動量が減少している者も少なからずおり、再び体重が増加したり、高脂血症が悪化する者もいる。3か月間の介入では、望ましい生活習慣を定着させるまでには至らないことが示唆された。しっかり改善コース修了後も定期的にフォローアップできるコースを検討している。 ・ 運動習慣の定着を図るために、設備の整った施設や特別な器具を用いなくてもできる運動を啓発していく必要があり、そのためのプログラム作成と、地域への出張運動指導を予定している。 ・ 生活習慣しっかり改善コースで実施している自宅運動メニュー（セルフウエイトトレーニング、ストレッチ、水中運動）の冊子（原案は平成16年度中に作成済み）を作成し、出張指導の際に活用する予定である。 ・ 市町村の体育館、民間のジム等とどのように連携していくかが今後も課題となっている。

富山県国際健康プラザ

<p>事業名</p>	<p>i) 健康づくり総合指導コース (生活習慣改善・ウエルネス・ウエルネス1年・フォローアップ・経営者健康づくり体験セミナー・子供の健康づくり・子供の健康づくりフォローアップ) ii) 健康づくり一般指導コース (健康増進A・B・C・いきいき・職場健康づくり支援サービス) iii) 健康づくり教室 (ソフトエアロビクス・ステップ&ダンベル・エアロビクスA・エアロビクスB・エンジョイエアロビクス・気功・太極拳・ヨーガ) iv) リフレッシュして健康づくり講座 (産後の健康づくり・保養地) v) 健康医学講演会 vi) 健康づくり講師の派遣 vii) 健康づくり担当者研修会 viii) 健康づくり指導者研修会</p>																																																															
<p>具体的な活動状況</p>	<p>i) 健康づくり総合指導コース 14年度実績 <table border="0"> <tr> <td>生活習慣改善</td> <td>実人数</td> <td>29人</td> <td>延人数</td> <td>568人</td> </tr> <tr> <td>ウエルネス</td> <td>実人数</td> <td>2人</td> <td>延人数</td> <td>16人</td> </tr> <tr> <td>ウエルネス1年</td> <td>実人数</td> <td>41人</td> <td>延人数</td> <td>2,559人</td> </tr> <tr> <td>フォローアップ</td> <td>実人数</td> <td>72人</td> <td>延人数</td> <td>236人</td> </tr> <tr> <td>経営者健康づくり体験セミナー</td> <td>実人数</td> <td>80人</td> <td>延人数</td> <td>1,090人</td> </tr> <tr> <td>子供の健康づくり</td> <td>実人数</td> <td>134人</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>子供の健康づくりフォローアップ 実人数 (平成15年度より実施) ・生活習慣改善：生活習慣病の予防を目的として、医学的判定の結果に基づいて一人ひとりに合った健康づくり処方を提供し、13週間にわたり実践指導を行っている。 ・ウエルネス：健康・体力の保持増進を目的に、日常生活問診や体力測定の結果に基づいて一人ひとりに合った健康づくり処方を提供し、13週間にわたり実践指導を行っている。 ・ウエルネス1年：健康・体力の保持増進を目的に、日常生活問診や体力測定の結果に基づいて一人ひとりに合った健康づくり処方を提供し、1年間にわたり実践指導を行っている。 ・フォローアップ：総合指導コース(生活習慣改善コース)に引き続き、さらに13週間にわたり健康づくり実践を行い、その習慣化を図ることを目的に実施している。 ・企業における健康づくりの必要性の講義のほか、日常生活問診や健康度測定、体力測定の結果に基づいて一人ひとりに合った健康指導・処方提供を行うとともに、13週間にわたる実践活動を行っている。</p> <p>ii) 健康づくり一般指導コース 14年度実績 <table border="0"> <tr> <td>健康増進A</td> <td>受講者数</td> <td>155人</td> </tr> <tr> <td>健康増進B</td> <td>受講者数</td> <td>133人</td> </tr> <tr> <td>健康増進C</td> <td>受講者数</td> <td>946人</td> </tr> <tr> <td>いきいき</td> <td>受講者数</td> <td>1,770人</td> </tr> <tr> <td>職場健康づくり支援サービス</td> <td>受講者数</td> <td>730人</td> </tr> </table> <p>・健康増進Aコース：医学的検査に基づいた健康増進プログラムを提供し実践指導を通して健康づくりをアドバイスしている。 ・健康増進Bコース：既存のデータに基づいた健康増進プログラムを提供し、実践指導を通して健康づくりをアドバイスする。 ・健康増進Cコース：問診・体力測定を行い、そのデータに基づいてプログラムを提供し、各自の体力にあった健康づくりをアドバイスする。 ・いきいきコース：高齢者が、健康で生きがいのある生活を送ることができるように生活体力をつけ、社会参加性を高めることを目的に開催している。 ・職場健康づくり支援サービス：事業所の実状に合わせて、職場ぐるみの健康づくりを4年間にわたり、支援する。</p> <p>iii) いきいき・はつらつ健康づくり教室 14年度実績 <table border="0"> <tr> <td>ソフトエアロビクス</td> <td>受講者数</td> <td>855人</td> </tr> <tr> <td>ステップ&ダンベル</td> <td>受講者数</td> <td>284人</td> </tr> <tr> <td>エアロビクスA</td> <td>受講者数</td> <td>577人</td> </tr> <tr> <td>エアロビクスB</td> <td>受講者数</td> <td>560人</td> </tr> <tr> <td>エンジョイエアロビクス</td> <td>受講者数</td> <td>235人</td> </tr> <tr> <td>気功</td> <td>受講者数</td> <td>261人</td> </tr> </table> </p> </p></p>	生活習慣改善	実人数	29人	延人数	568人	ウエルネス	実人数	2人	延人数	16人	ウエルネス1年	実人数	41人	延人数	2,559人	フォローアップ	実人数	72人	延人数	236人	経営者健康づくり体験セミナー	実人数	80人	延人数	1,090人	子供の健康づくり	実人数	134人			健康増進A	受講者数	155人	健康増進B	受講者数	133人	健康増進C	受講者数	946人	いきいき	受講者数	1,770人	職場健康づくり支援サービス	受講者数	730人	ソフトエアロビクス	受講者数	855人	ステップ&ダンベル	受講者数	284人	エアロビクスA	受講者数	577人	エアロビクスB	受講者数	560人	エンジョイエアロビクス	受講者数	235人	気功	受講者数	261人
生活習慣改善	実人数	29人	延人数	568人																																																												
ウエルネス	実人数	2人	延人数	16人																																																												
ウエルネス1年	実人数	41人	延人数	2,559人																																																												
フォローアップ	実人数	72人	延人数	236人																																																												
経営者健康づくり体験セミナー	実人数	80人	延人数	1,090人																																																												
子供の健康づくり	実人数	134人																																																														
健康増進A	受講者数	155人																																																														
健康増進B	受講者数	133人																																																														
健康増進C	受講者数	946人																																																														
いきいき	受講者数	1,770人																																																														
職場健康づくり支援サービス	受講者数	730人																																																														
ソフトエアロビクス	受講者数	855人																																																														
ステップ&ダンベル	受講者数	284人																																																														
エアロビクスA	受講者数	577人																																																														
エアロビクスB	受講者数	560人																																																														
エンジョイエアロビクス	受講者数	235人																																																														
気功	受講者数	261人																																																														

	<p style="text-align: center;">太極拳 受講者数 425 人 ヨーガ 受講者数 1,013 人</p> <p>・県民が健康づくりの手法を継続的、段階的に習得することができるよう、健康づくりに関連した教室事業を実施して、県民の健康づくり活動の活性化を図ることを目的に開催している。</p> <p>iv) リフレッシュして健康づくり講座 14年度実績 産後の健康づくり 受講者数 121 人 保養地講座 実施回数 5回 受講者数 118 人</p> <p>・産後の健康づくり：産じょく婦の早期体力の回復や体型の改善などのため、運動を中心とした健康づくりの実践方法を提供している。 ・保養地講座：県内の保養地において、自然環境や健康関連施設を活用し、健康づくりや文化活動を通して心身をリフレッシュすることを目的に当施設と市町村が連携して開催している。</p> <p>v) 健康医学講演会 14年度実績 開催回数 4回 受講者数 213 人</p> <p>・一般県民に、伝統医学や日常の健康法などを紹介し、健康づくりの普及・啓発を図っている。</p> <p>vi) 健康づくり講師の派遣 14年度実績 派遣回数 63回</p> <p>・厚生センター、市町村等で展開される講座等へ講師の派遣を行い、調査研究の成果である健康づくりに関する知識や技術の普及を行った。</p> <p>vii) 健康づくり担当者研修会 14年度実績 開催回数 5回 受講者数 368 人</p> <p>・厚生センター、市町村等で活躍している健康づくり指導者に対し、知識の向上をはかるための研修会を開催し、健康づくり事業の効果的推進役としての資質の向上を図ることを目的に開催している。</p> <p>viii) 健康づくり指導者研修会 14年度実績 開催回数 2回 受講者数 11 人</p> <p>・厚生センター、市町村及び民間健康増進施設等で活躍している健康づくり指導者に対し、資質の向上と資格登録更新のための単位認定講座として実施している。</p>																												
得られた効果	<p>2002年11月～2004年11月までに生活習慣改善講座等の3ヶ月以上の実践指導講座の受講者で、3ヶ月後の効果測定を行なった37名の講座受講時と3ヶ月後の値を比較した。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">項目</th> <th style="text-align: center;">受講開始時</th> <th style="text-align: center;">3ヶ月後</th> <th style="text-align: center;">t-test、P</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>BMI</td> <td style="text-align: center;">24.0</td> <td style="text-align: center;">23.5</td> <td style="text-align: center;">>0.01</td> </tr> <tr> <td>スポーツ運動量</td> <td style="text-align: center;">104kcal/日</td> <td style="text-align: center;">227 kcal/日</td> <td style="text-align: center;">>0.01</td> </tr> <tr> <td>食塩の取り方</td> <td style="text-align: center;">よい/どちらでもない 25/13</td> <td style="text-align: center;">30/6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>朝食頻度</td> <td style="text-align: center;">ほとんど毎日/全体 35/38</td> <td style="text-align: center;">35/37</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ストレスの有無</td> <td style="text-align: center;">あり/なし 23/15</td> <td style="text-align: center;">24/13</td> <td></td> </tr> <tr> <td>睡眠時間</td> <td style="text-align: center;">7時間以上/未満 14/24</td> <td style="text-align: center;">15/22</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>保養地講座の参加者を対象としたリフレッシュ度調査(n=15) 開始日朝 79.2±14.5 宿泊後の朝 84.4±12.7 p<0.05</p>	項目	受講開始時	3ヶ月後	t-test、P	BMI	24.0	23.5	>0.01	スポーツ運動量	104kcal/日	227 kcal/日	>0.01	食塩の取り方	よい/どちらでもない 25/13	30/6		朝食頻度	ほとんど毎日/全体 35/38	35/37		ストレスの有無	あり/なし 23/15	24/13		睡眠時間	7時間以上/未満 14/24	15/22	
項目	受講開始時	3ヶ月後	t-test、P																										
BMI	24.0	23.5	>0.01																										
スポーツ運動量	104kcal/日	227 kcal/日	>0.01																										
食塩の取り方	よい/どちらでもない 25/13	30/6																											
朝食頻度	ほとんど毎日/全体 35/38	35/37																											
ストレスの有無	あり/なし 23/15	24/13																											
睡眠時間	7時間以上/未満 14/24	15/22																											
今後の取り組みや課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標の達成を検討するためにはアンケート調査を行なう必要がある。 ・ 個別の面談が有効手段であるので、電子機器の使用なども考慮に入れ効率的で有効な面談ができるようにする。 ・ ヘルシーメニューの献立を紹介する。 ・ 3ヶ月後だけでなく、講座終了後、長期にわたって評価する必要がある。 ・ 歩数計やライフコーダを使用し、歩数を評価する必要がある。 ・ 富山県健康増進施設連絡協議会に働きかけ、全県下で運動習慣の定着を推進する。 ・ 健康増進プログラムのうち、休養プログラムは、運動に比べると、プログラムの妥当性、効果などが十分検証されていない。 ・ 保養地講座は、民間の旅行業者に参入してもらい、開催数を増加させたい。 																												

あいち健康の森健康科学総合センター

分野	身体活動・運動																
事業名	<p>i) 健康度評価 (簡易・A・B・S コース) ii) 1日実践型教室</p> <p>iii) 通所型教室 (改善型教室・向上型・エンジョイ型) iv) 滞在型教室</p> <p>v) 健康づくりリーダーバンク登録研修会・再教育研修会 vi) 指導者派遣</p> <p>vii) 気軽に健康づくり教室 (エアロビクス・アクアビクス・シルバー水中運動・シニア運動・生涯スポーツ) viii) 施設の個人利用 (アスレチック・プール)</p>																
具体的な活動状況	<p>i) 健康度評価 (簡易・A・B・S コース) 15年度実績 簡易 10、281名 A・B・S計 3、411名</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康度評価問診において運動習慣及び活動意識についてのアンケート 1日の活動強度や日常生活の中で意識して活動しているかを質問し、運動の必要性を伝え、生活習慣を改善するきっかけづくりとしている。ABS コースでは運動に対する意識レベルを問い、指導の中でステージに合った働きかけを行っている。 <p>ii) 1日実践型教室 15年度実績 157教室 2、348名</p> <ul style="list-style-type: none"> 教室における運動指導は、目的・対象・ニーズによって種目 (ウォーキング・エアロビクス・アクアビクス) を選定し実践している。ウォーキング指導は、健康度評価で得られた目標心拍数を活用し、個人にあった歩行速度の体得や歩き方を指導し、歩行の習慣化に努めている。エアロビクス・アクアビクスは、運動の方法や環境の違いによる運動の楽しさや、効果を体験してもらい意欲を向上させる機会としている。 <p>iii) 通所型教室 15年度実績 205教室 2、515名</p> <ul style="list-style-type: none"> 改善型教室ではライフコーダや、万歩計、家庭実践記録表を活用し日常生活に介入した指導を実践している。運動習慣の定着を図るために、ツールを活用したり、アスレチックジムの使い方を指導し自主的に運動できるように努めている。 向上型教室のはつするシニア教室では、ニュースポーツの体験や介護施設の見学などを取り入れ、高齢者の生きがいがいづくりと地域活動への参加を促すプログラムとしている。高齢者の運動プログラムは、ウォーキングと自体重の筋力トレーニングを主とし、家庭でも気軽に安全にできる方法を指導し運動習慣の定着と転倒予防に努めている。 エンジョイ型教室は、年4回10回コースでエアロビクスとアクアビクスそれぞれ展開している。定期的に仲間と運動できる機会として位置づけ、運動習慣の定着を推進している。改善型教室終了者の参加も多くあり、運動できる場の提供となっている。 <p>iv) 滞在型教室</p> <ul style="list-style-type: none"> 1泊2日で健康度評価と健康づくりを実践する教室、遠方の方も参加できる。 生活習慣病予防・ウエイトコントロール・はつらつライフ教室においては、家庭実践につながるようにウォーキングを中心とした指導を行っている。 <p>v) リーダーバンク登録研修会・再教育研修会 15年度実績 89名 15年度末登録者数 1、211名</p> <ul style="list-style-type: none"> リーダーバンク登録研修会は、健康づくりに理解と関心を持つ県民を広く募り、健康づくりの指導者として養成している。年1回10日間の研修で健康づくりに必要な知識と実技を学ばせ、ボランティア指導者として登録し、地域の健康づくり活動の推進に寄与している。16年度から健康日本21を大幅に取り入れたカリキュラムに変更 再教育研修会は、健康づくりリーダーの資質向上を図るため年6回開催している。 <p>vi) 指導者派遣</p> <table border="0"> <tr> <td>14年度実績</td> <td>施設外講義・実技</td> <td>132回</td> <td>7、213名</td> </tr> <tr> <td></td> <td>施設内講義・実技</td> <td>107回</td> <td>2、834名</td> </tr> <tr> <td></td> <td>リーダー派遣</td> <td>154回</td> <td>706名</td> </tr> <tr> <td></td> <td>団体簡易コース</td> <td>141回</td> <td>3、699名</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> 市町村や企業から依頼を受け、健康づくり教室やイベントでの健康づくりの講義や実技指導を支援している。健康日本21市町村計画の策定や推進事業の企画にも関わり、地域支援している。健康づくりリーダーも体力チェックの補助や実技指導者として派遣し、市町村支援に努めている。 施設内巡回のひとつとして、市町村・学校・老人クラブなどの団体に簡易健康度評価と健康づくり指導を併せた団体指導を実践している。問診により生活習慣を顧み、運動の必要性を理 	14年度実績	施設外講義・実技	132回	7、213名		施設内講義・実技	107回	2、834名		リーダー派遣	154回	706名		団体簡易コース	141回	3、699名
14年度実績	施設外講義・実技	132回	7、213名														
	施設内講義・実技	107回	2、834名														
	リーダー派遣	154回	706名														
	団体簡易コース	141回	3、699名														

	<p>解させ生活習慣の改善を促している。</p> <p>vii) 気軽に健康づくり教室 15年度実績 運動教室 162回 2,224名</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康度評価受診者を対象に運動実践する教室で、エアロビクス アクアビクス・シニア運動・シルバー水中運動・生涯スポーツ教室を展開した。教室終了者や一般利用者が運動習慣を定着させる機会としている。 <p>viii) 施設の個人利用</p> <p>15年度実績 トレーニング・プール施設利用者 101,098名</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康づくりの実践が身近にできるよう自由利用施設を設け、実践をサポートしている。アスレチックジムの利用は、より安全にまた効果的に実践できるよう健康度評価受検を義務付けている。また、健康度評価より、個人にあった運動プログラムをアドバイスしている。実践記録のデータを保存し、体重・血圧の変化や体力の向上などから運動習慣の必要性を伝え、運動習慣の定着に努めている。
得られた効果	<ul style="list-style-type: none"> 1日実践型教室では、参加者のほとんどに行動変容が見られ実行期・維持期へと一段階あがっており運動習慣の定着が見られた。また、ライフコーダ使用者は、平均歩数の増加も見られた。 <p>教室前 7,717±585 6ヵ月後 8,829±513</p> <ul style="list-style-type: none"> 通所型教室の糖尿病予防教室では、参加者の1日あたりの平均歩数が増加した。 <p>教室前 7,568±4,215 教室後 8,023±4,631</p> <ul style="list-style-type: none"> はつするシニア教室では、教室介入により運動時間や頻度が増加した。また、アンケート調査によると地域活動への参加意欲も増大した。 施設外指導者派遣は、平成14年度に新たに下山村と作手村を支援し県内36市町村となった。 健康づくりリーダーの養成と派遣により、市町村における健康づくり教室が自立して開催されるようになった。
今後の取り組みや課題	<ul style="list-style-type: none"> 1日実践型教室における運動指導のフォローアップ方法の検討。 通所型教室において、教室終了後も運動習慣が定着するようアスレチックジムの利用をカリキュラムに位置付ける。 通所型エンジョイ教室では、初心者に参加しやすいよう「やさしいアクアビクス教室」を立ち上げ、カリキュラムを工夫する。 運動習慣の定着を図るために、アスレチックジムにおいて、個に応じたプログラムの提供や実践記録を踏まえた指導をするなど利用サービスを図る。 運動習慣者の増加を図るため、医師の健康相談などを催し自由利用者を増加する。 巡回指導は、新規地域を優先的に行い推進を支援するとともにプラザを広くPRし、利用促進を図る。 健康日本21計画の推進につながる健康づくりリーダーの養成とリーダーの質の向上を図るため、研修会を見直す。
分野	栄養・食生活 (運動と重複分は省く)
具体的な活動状況	<p>i) 健康度評価 (A・B・Sコース)</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康度評価問診において食習慣についてバランスチェックを実施 <ul style="list-style-type: none"> 食行動 (規則性、スピード、代理摂食、食動機)、嗜好 (味付け、脂っこいもの) について質問し、食行動の修正を促す素材としている。 食事バランスチェック結果表 <ul style="list-style-type: none"> エネルギー摂取量の内訳を朝、昼、夕で示し、どの食事からどれだけとっているかを理想的な摂取パターンと比較して掲載。PFCバランスを掲載。 六つの基礎食品に基づいて基準量に対する摂取量の充足率を示し、食品群別摂取量の認識を促す。また、基準量を満たすための摂取量を明示。 得られた以上の結果から、食事の注意点や増やす食べ物、減らす食べ物を具体的に例示。 <p>ii) 生活習慣病予防教室</p> <ul style="list-style-type: none"> 栄養指導：健康度評価で得られた結果をもとに食習慣の改善を身に付けるために具体的な項目を指導 (食品の選び方、調理の仕方、食べ方及びその量など) バイキング実習 <ul style="list-style-type: none"> 並べられた料理を参加者が自由に選択しその選択状況や摂取状況から食事アドバイスをを行う。また、対象者の食べる速さ、嘔む回数、食べる順序などを把握し、気づきを促す。

得られた効果	<ul style="list-style-type: none"> ・バイキング実習 2回実施者での食事選択の変化 1回目では選択した食品の余剰分が多く、選択後の個別指導で過剰であることを指摘しても結局食べてしまい、食べ残しが少ない。2回目のバイキング実習ではアドバイスがその場で受け入れられ、過剰であると指摘された余剰分はすなおに残す傾向がほとんどの参加者にみられた。 全体としての効果（教室参加者からの意見） <ul style="list-style-type: none"> ・自分にあった食事量やバランスを知ることができ、家庭での実践につながった。 ・野菜中心の買い物をするようになった。
今後の取り組みや課題	<ul style="list-style-type: none"> ・1日生活習慣病予防教室の栄養指導の効果を評価する必要がある。 ・フォローアップコースにより検証する必要がある。 ・家庭での食生活の傾向をつかむため、数日間の献立を分析し、これを基礎にした講座を開設する。
分野	休養・心の健康づくり（重複分は省く）
具体的な活動状況	<p>①健康度評価問診においてストレスチェック・ストレスチェック結果指導 平成15年より、休養・保健行動問診に休養や睡眠時間の項目を追加した。睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使う質問項目を設けている。結果表に、休養・ストレスのタイプ・睡眠時間・自由になる時間等の現状とアドバイスを示している。</p> <p>②簡易健康度評価問診におけるストレス・休養問診：健康度評価で得られた結果表から生活習慣を振り返り、問題に気づき修正を促すように指導している。</p> <p>③1日実践型健康づくり教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェック結果の説明（利用者全員） ・希望する団体に対して休養プログラム（リラクゼーションルームの体験） ・メンタルヘルスの講義 実績447名 <p>④通所型健康づくり教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェック結果の説明 ・メンタルヘルスの講義とリラクゼーション体験（糖尿病・高血圧・体重コントロール教室）。自律訓練法。 ・はっするシニア教室では、生きがいづくりに重点をおいて指導している。 ・教室終了後の自主グループ支援 <p>⑤滞在型健康づくり教室 14年度実績 16回 180人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェック結果の説明・メンタルヘルスの講義とリラクゼーション体験 <p>⑥気軽に健康づくり教室：保健・休養教室 14年度実績 31回 153人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あなたはα波出ってますか 講義と体験 チェアの体験中にα波を測定しリラックスした状態を自覚してもらう。 ・香りでリラックス ・音楽でリラックス ・セルフマッサージ ・つぼとマッサージ（15年度から実施）など <p>⑦リラクゼーションルーム利用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チェア・映像の体験 3674人 ・教室利用者の体験 445人 <p>「緊張とリラックスの違い」や「休養の必要性」を体験により理解し、身につける。五感によるリラクゼーション方法を体験。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 リラクゼーションチェアの体験 椅子に座って、音楽・振動・光・香りによりリラクゼーションを体験する。 2 映像体験 映像を楽しみながら床の振動を体験する。 3 教室の利用者に休養指導として利用する。 <p>⑧市町村や企業・団体の要望に応じて教室や講義を実施している。 市町村や企業などが企画する教室への支援や講師派遣をしている。</p> <p>⑨健康づくり指導者セミナー（企業セミナー） 企業の健康づくりを推進する立場にある者を対象に TTP やメンタルヘルスの知識や技術を身につけるように、講義やグループワークにより企業におけるメンタルヘルス対策を支援している。</p>

	<p>⑩「すたれすとれーる」器具の貸し出し 市町村や保健所等が休養や心の健康づくりの普及啓発として、健康まつりなどの行事企画に活用している。参加者は、ストレスへの知識を得て、対処方法を考える。</p>
得られた効果	<ul style="list-style-type: none"> 健康度評価の結果から、ストレスに気づき解消法を考える機会になっている。 継続利用者は、前回と比較して自己評価がしやすくなっている。 企業にとっては、職場のメンタルヘルス対策として活用ができる。 体重コントロール教室利用者を対象に、自律訓練法を導入した効果として、教室前後のアンケート結果から、抑うつ・落ち込み・疲労・ストレス・肩こり・手足の冷感の項目が有意に改善している。また、リラックス感が得られた人は、45.1%、自律訓練法を生活に取り入れるとした人は、35.5%であった。収縮期血圧が $4.3 \pm 12.8\text{mmHg}$、拡張期血圧が $4.3 \pm 10.0\text{mmHg}$ 減少した。
今後の取り組みや課題	<ul style="list-style-type: none"> 休養・心の健康にも正しい知識の普及啓発する機会の増加が必要と思われる。 ストレスチェックの精度の検証のため、継続研究が必要と思われる。 健康度評価結果から睡眠やストレスについてデータの集計や分析をして初回利用者の現状を資料化しておく必要がある。 地域・職域を対象に、メンタルヘルス対策として、個人にあった具体的な解消法やリラクゼーション法の研究開発が必要と思われる。 リラクゼーションルームの一般利用の普及により、体験者の増加を目指す。 高齢者など対象にあったストレスチェックの開発を目指す。
分野	糖尿病（重複分は省く）
事業名	通所型教室、糖尿病指導者研修会、指導者派遣、糖尿病マニュアル
具体的な活動状況	<p>① 通所型教室（糖尿病予防教室、体重コントロール教室）</p> <ul style="list-style-type: none"> 糖尿病や肥満に関する講義：自らの健康度評価結果表をもとに、病態についての理解を深め、生活習慣改善意欲を高める。インスリン、HOMA 指数を測定することにより自らの血糖悪化の原因がインスリン抵抗性にあることを理解してもらい、体重減量、身体活動の増大等具体的な生活改善に結びつける。 栄養調査、およびバイキング実習で食生活の現状を認識してもらい、その改善のための指導を行った。糖尿病予防教室ではバイキング実習を2回実施することにより、指導効果の確認もおこなった。 運動負荷試験、およびそれに基づいた個別の運動指導を行った。教室ではウォーキング、筋力トレーニングなどインスリン感受性の改善を期待できる運動を積極的に実施。合併症保有者もあるため運動種目や強度に注意しながら進めている。ライフコーダで各自の日常の活動量の現状を認識させることで、身体活動量をさらに増加させるための動機付けを行った。運動前後の簡易血糖測定により運動の効果を実感し、運動への意欲を引き出した。 <p>② 糖尿病指導者研修会 6回のべ215名参加</p> <ul style="list-style-type: none"> 愛知県からの委託により、地域・職域の保健指導者に対して体験型研修会を開催 糖尿病に関する基礎知識や最新情報、愛知県の糖尿病対策の概要、教室運営に関する企画・実施・評価についての講義を行い、市町村や企業における糖尿病予防活動の推進を図った。また、運動・栄養、保健指導については実技をおこない、実際の教室に役立つ手法を教授した。 <p>③市町村糖尿病教室支援 7件、総数 244名参加</p> <ul style="list-style-type: none"> 市町村にて開催される糖尿病予防教室に講師を派遣し、地域の健康教育に寄与した <p>④糖尿病予防教室マニュアル作成 市町村等へ配布</p>

得られた効果	<ul style="list-style-type: none"> ・ 糖尿病指導者研修会 1) 研修会後のアンケートでは研修会の各講座の重要度、理解度についてとも良好であり、再研修会開催の要望が多かった。 2) 6ヵ月後のアンケートでは、「指導方法の工夫、改善」60%、「糖尿病関連の事業の評価」53%であり、市町村における糖尿病予防活動の質の向上に寄与している。 3) 研修会参加により糖尿病への関心が高まり、個別健康教育で糖尿病を取り上げる市町村が増えた。 4) 以上の成果は日本公衆衛生学会誌に掲載され、全国から問い合わせ、講師依頼が来ている。
--------	--

平成16年度愛知県健康づくりリーダーの活動状況調査

回収率 49.5% (599/1211)

1. 調査項目

1211名の登録リーダーに対して、活動状況調査と21についての考え方を質問した。599名より有効回答が得られた。

表1 調査項目

項目	詳細				
活動内容	①講義	延べ回数	延べ人数	指導内容	依頼先
	②実技	延べ回数	延べ人数	指導内容	依頼先
	③体力チェック	延べ回数	延べ人数	内容	依頼先
自己研鑽	研修会等の参加状況				
リーダー活動について	関心のある活動の種類				
リーダーの方向性・あり方					
健康日本21	周知度、関連活動の有無				
再教育研修会	テーマ、開催場所				

2. 調査結果について

①活動状況(全体)

活動項目は講義・実技・体力測定の種類についてそれぞれ実施回数・人数を対象者別(10対象)について設問、指導の形態から、その指導が週間的に実施されているものか、単発(1回限りの実施)で実施されているかで分類して調査した。

活動状況は講義・実技・体力測定の種類を実施しているリーダーは34人、いずれも実施していないリーダーは105人(表2参照)、3種類それぞれの実施回数、実施人数の状況及び総計は表3のとおり。(主・副担当の種類別は考慮しない数値で算出。)

表2 活動の種類

講義	実技	体力測定	人数
●	●	●	34
●	●		64
●		●	9
	●	●	130
●			41
	●		196
		●	20
			105
計			599

表3 実施回数・実施人数

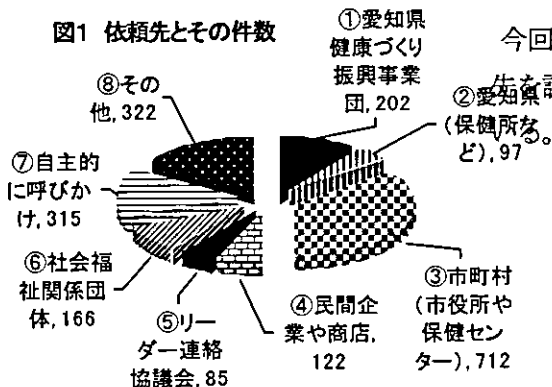
	総合計		3種類の詳細					
	総実施回数	総指導人数	講義		実技		体力測定	
			講義総回数	講義総人数	実技総回数	実技総人数	体力回数	体力人数
活動状況総計	54,706	1,243,845	7,389	205,030	46,402	1,011,081	915	27,734

指導内容については、講義・実技・体力測定ではその内容が異なるため、選択する回答例は3種類で異なる内容(表4)となっているが、依頼先(表5)は統一とした。

表4 実施内容

【内容:講義】	【内容:実技】	【内容:体力測定】
①健康づくりの運動	①エアロ、アクア、健康体操など	①愛知県方式
②エアロ、アクア、健康体操など	②各種スポーツ(水泳、テニス、卓球、バドミントンなど)	②明治生命(転倒予防のもの)
③ウォーキング、ジョギング、ハイキングなど	③歩く運動教室(ウォーキング、ジョギング、ハイキングなど)	③主催者の要望により実施
④ストレッチング、筋カトレーニング	④ストレッチング、筋カトレーニング	④その他()
⑤マシンを使用した筋カトレーニング	⑤マシンを使用した筋カトレーニング	
⑥健康づくりの栄養、料理教室	⑥健康づくりの栄養、料理教室	
⑦心の健康づくり	⑦心の健康づくり	
⑧その他()	⑧その他()	

図1 依頼先とその件数



今回の調査では一人のリーダーがそれぞれ行っている内容と依頼先を設問しているため、実際の指導回数は反映しない数値となっている。

(ex表5の事業団からの依頼件数は202となっている。202人のリーダーが依頼を受けたという数値。実際の件数はこれに指導回数を乗じた数値となる。)

(活動状況の詳細部分の集計は、主担当の者の数値のみを指導回数・人数・内容、依頼先の数値として扱い、集計を行った。従って図2、3、4は主担当者のみの集計である。)

図2-1 講義指導内容

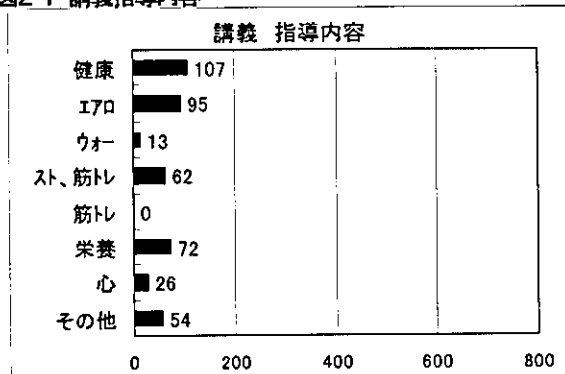


図2-2 講義依頼先

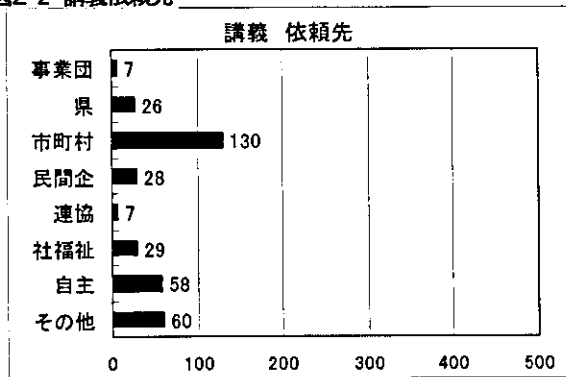


図3-1 実技指導内容

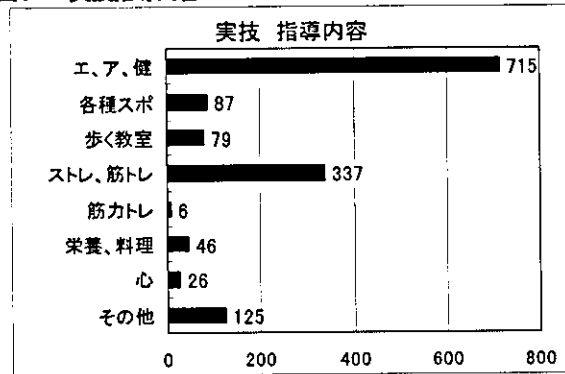


図3-2 実技依頼先

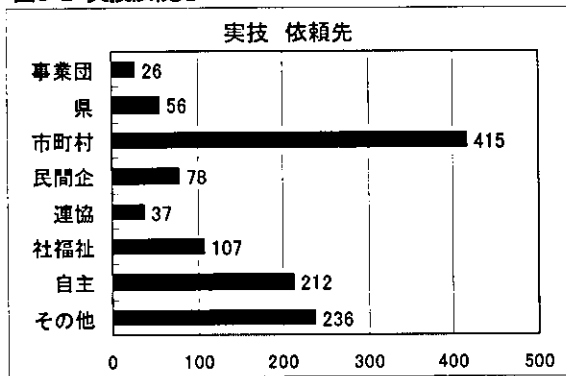


図4-1 体力測定内容

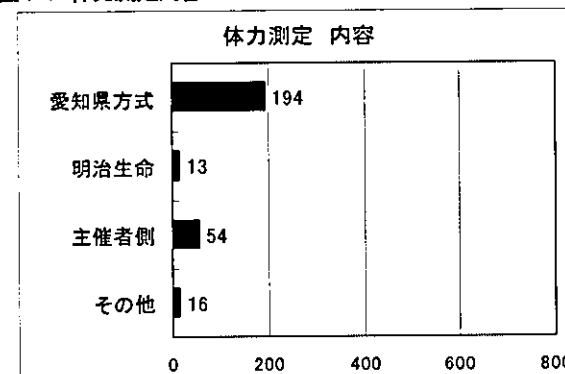


図4-2 体力測定依頼先

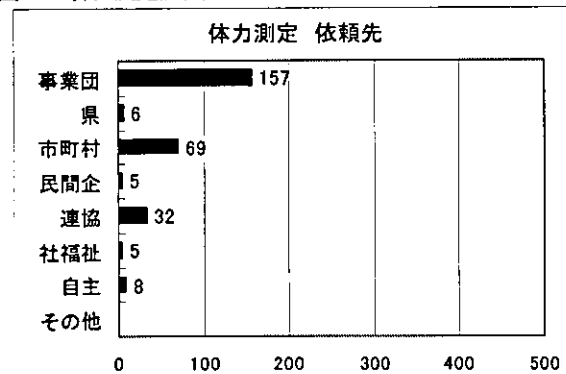


図5 対象者別実施回数(主担当のみ)

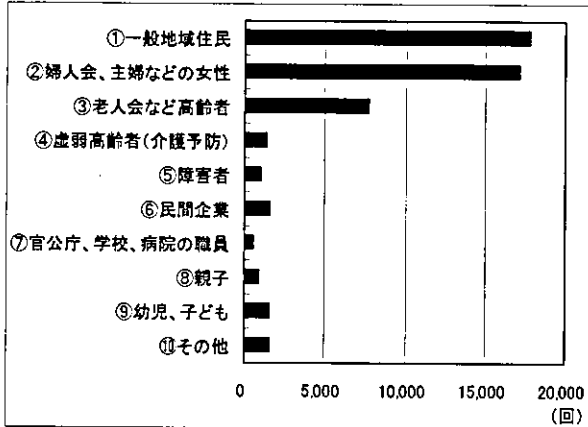
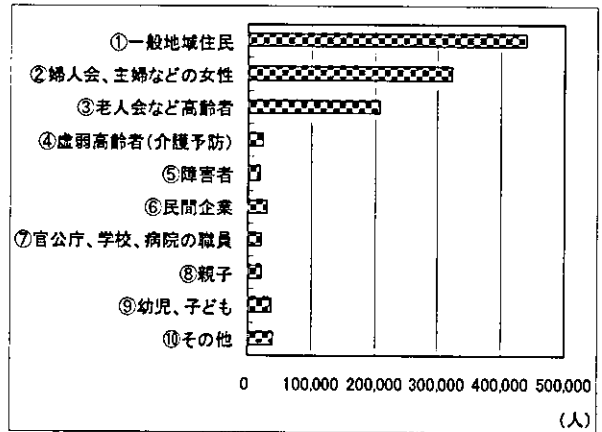


図6 対象者別実施人数(主担当のみ)



②活動状況(個別)

リーダーの活動状況(個別)を図7に示した。その活動に格差がみられた。

図7-1 指導回数(個別)

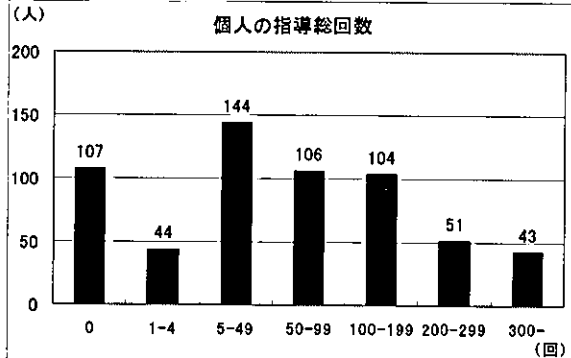
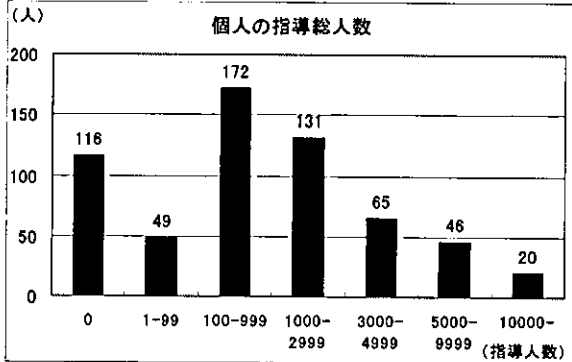


図7-2 指導人数(個別)



③活動状況(ブロック別)

活動状況は地域差がある。
また 都市部では自主的な活動が中心、郡部では市町村等行政からの依頼が多い傾向が見られた。

図8 依頼件数、依頼先(ブロック別)

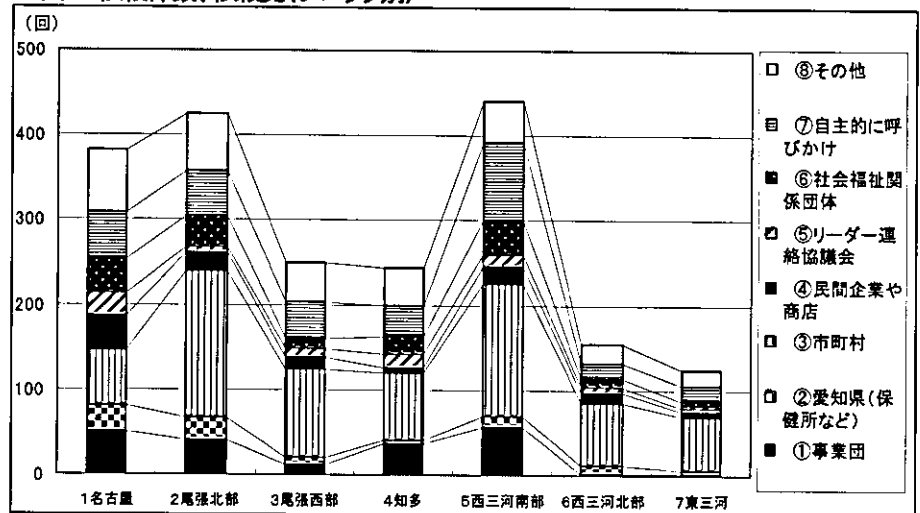


図9-2 指導人数(ブロック別)

大阪府立健康科学センター	
事業名	①健康度測定コース、②健康開発ドックコース、禁煙サポートコース ③脂質精度管理 ④運動施設管理 ⑤展示施設 ⑥指導者養成事業 ⑦講演会、体験教室 ⑧健康おおさか21推進活動 ⑨研究
具体的な活動状況	<p>① 健康度測定コース、14年度 22,049名 精密検査 2351名</p> <p>② 健康開発ドックコース 2176名 うち禁煙サポートコース 209名</p> <p>③ 脂質精度管理 CDCと連携</p> <p>④ 運動施設管理 プール、フィットネスエリア 40,361名</p> <p>⑤ 展示施設 47,350名入館 シアター 5004名</p> <p>⑥ 指導者養成事業 専門職員研修 厚生労働省個別健康教育養成研修 健康づくり・ヘルスプロモーション研修 たばこ対策研修 等 健康づくりボランティア研修 健康ふれ愛推進員養成研修</p> <p>⑦ 講演会、体験教室 健康サロン・健康辻説法、漫才・落語道場、音楽療法体験教室 アロマテラピー香りのセミナー、睡眠と健康 など</p> <p>⑧ 健康おおさか21推進活動 推進フォーラム、健康おおさか21医師と歩こう!健康・体力づくりウォーキング等への協力、たばこ対策実態調査、薬剤師会と連携した健康情報発信、健康づくり指導者向け「FAQ集」の作成</p> <p>⑨ 研究 ・大阪府下事業所 従業員における調査：脳卒中、虚血性心疾患の発生状況 ・各種健康づくり教室の評価 ・八尾市住民の循環器疾患予防対策 ・脳卒中死亡率の高い地域における調査（高知県野市町、秋田県井川町）</p> <p>⑩ 民間との協働 ローソン弁当の監修 旅行会社とタイアップした 健康ツアー</p>

山口県健康づくりセンター	
分野	栄養・食生活
事業名	i) 健康実践指導教室 ii) 子どもの食べ物実験教室 iii) 子どもの食べ物実験教室（指導者養成）
具体的な活動状況	<p>i) 健康実践指導教室（「健康ステップアップ教室」）</p> <p><目的> 食事と運動の両面から、正しい知識の普及及び技術を提供し、参加者の実態を把握しながら、検査値の改善及び、良い生活習慣の定着を目指す。</p> <p><対象> 最近の健康診断の結果で要指導の判定を受けた者で、生活習慣の改善に取り組む意思のある者（血圧・総コレステロール・中性脂肪・血糖値・肥満度）</p> <p><教室内容> ・約3ヶ月間、全7回のコース講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食事関連では、教室中に栄養講話2回・調理実習1回・食習慣の把握のための食品数調べ3回を実施 <p><食事状況の把握></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食品数調べ：連続3日間の食事について朝食・昼食・夕食・間食別に、各々料理名、使用食材を記入してもらい、栄養士が6つの基礎食品に従って分類 ・ 上記食品数調べを教室中3回実施 <ul style="list-style-type: none"> ☆教室開始時（教室参加時の現状把握） ☆食生活に関する講義を実施した直後（動機付け直後の食事の変化） ☆効果測定の前1ヵ月前 <p><教室参加者> 27名（H16）</p> <p>ii) 子どもの食べ物実験教室</p> <p><目的> ジュースや果物に含まれる糖分の量を測定する事で、食べる事に興味を持ってもらい、ジュースの飲み方おやつのおべ方及びバランスのとれた食事について考える。</p> <p><対象> 小学4年生～中学生</p> <p><教室内容> 講義「食べ物の働きを知ろう」</p> <p>食事が私達の身体でどう働いているかを理解するとともに、料理カードを使用し、主食・主菜・副菜を揃える事がバランスの取れた食事につながる事を理解し、自分の食事に何が足りないかを考える。</p> <p>実験「ジュース・果物の糖分を調べてみよう～糖度計を使って～」</p> <p><教室参加者> 25名（H15）</p>

	<p>iii) 子どもの食べ物実験教室 (指導者養成)</p> <p><目的>子どもが望ましい食習慣を身につける場として実施する「子どもの食べ物実験教室」に必要な知識・技術を習得し、各地での開催を促進する。</p> <p><対象> 各保健所及び市町村で健康づくり事業に従事する者</p> <p><教室内容>事前に教室の目的や内容について学習し、実際の教室実施の様子を見学する。</p> <p><教室参加者> 10人 (H15)</p>
得られた効果	<p>i) 健康実践指導教室 (「健康ステップアップ教室」)</p> <p><食品数調べの結果から></p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品総数の増加: 教室参加時25.1品目が、食生活に関する講義後27.2品目に有意に増加 ・野菜・海草類の増加; しっかり食べるよう指導した野菜・海草の含まれる2・3類が有意に増加し、食品のバランスが良くなった。 <p><自覚的变化に関するアンケートから></p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事が美味しくなった (26.1%→45.8%) ・胃の調子が良くなった (4.3%→16.7%) ・便秘が良くなった (8.7%→20.8%) <p><教室に参加して、食事に関する意識の変化 (アンケート結果) ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・かなり意識するようになった (58.3%) ・意識するようになった (37.5%) <p><教室アンケートの自由意見から></p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスをとる必要性について考えさせられた ・野菜をよく食べるようになった ・自分にあった食事の量がよく分かった・体重が減った (8.7%→25.0%)
	<p>ii) 子どもの食べ物実験教室</p> <p><参加者アンケートから></p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分で実験する事が出来、楽しかった。 ・ジュースを飲み過ぎると砂糖のとりすぎになるんだと思った。 ・栄養のバランスに気をつけて食事をしたい ・食事のバランスが良く分かった。バランスをよく考えようと思う。 <p>iii) 子どもの食べ物実験教室 (指導者養成)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教室参加者が、その後各市町村で、糖度計を使用し子どもを対象に同様の教室を実施している。

今後の取り組みや課題	<p>i) 健康実践指導教室（「健康ステップアップ教室」） 教室実施の3ヵ月間での評価（血液検査・体力測定・食品数調べ）は実施しているが、教室終了後の参加者の食事及び運動の状況を把握していないので、教室中は良い結果がでて、その良い生活習慣が本当に定着したかどうかを把握していない。</p>
分野	身体活動・運動
事業名	<p>i) 健康実践指導教室（一般県民） ii) 体力クリニック 一般県民対象 iii) エクササイズ・ウォーキング教室 iv) ホームページ v) 運動普及指導者研修会 指導者養成 vi) 健康実践指導教室（指導者養成）</p>
具体的な活動状況	<p>i) 健康実践指導教室（「健康ステップアップ教室」） <教室内容>・約3ヶ月間、全7回のコース講座 ・運動関連では、教室中に運動講話1回、運動実習（ウォーキング、筋力トレーニング・ストレッチ等）5回・運動習慣の把握3回を実施 <運動状況の把握> ・ライフコーダによる身体活動量の把握 参加者には教室期間中ずっとライフコーダを着用してもらう。 ・身体活動量の把握は教室期間中、下記4回のデータを使用。データは各々連続5日間の平均 ☆教室開始時（教室参加時の現状把握） ☆食生活に関する講義を実施した直後（動機付け直後の食事の変化） ☆効果測定の約1ヵ月前及び効果測定の直前 <教室参加者> H15年度（1回目：31名 2回目：31名） H16年度（1回目：27名）</p>
	<p>ii) 体力クリニック <内容>健康度測定（身長・体重・体脂肪・血圧・肺機能）及び体力測定（握力・脚筋力・座位体前屈・棒反応・全身反応・最大酸素摂取量）の測定結果から現在の体力を判定。その結果から今後の健康づくり運動についてアドバイスする。気軽に参加でき、健康づくり運動のきっかけづくりの場としている。 <回数> 毎月1回、半日で終了 <参加者> 85名（H15）</p>