

事例 16	退職後の健康教室参加により活動的になった事例 【60代 男性 家族と同居】
<きっかけ>	個別健康教育高血圧コースに参加。
<事業>	<p>対象者は 40～64 歳のミニドック健診受診者で、過去 2 年間連続して BMI 25 以上に加えて①HbA1c 5.5%以上 6.0%以下、②血圧 140mmHg 以上 159mmHg 以下/90mmHg 以上 99mmHg 以下、またはどちらか一方のみ、③総コレステロール値 200mg/dl 以上 239mg/dl 以下（50、60 代女性は 220mg/dl 以上 259mg/dl 以下）の条件を 1 項目以上満たす者で、医療機関へ通院している者は主治医の許可と指示を健康手帳に記入してもらい、運動禁忌の疾患に罹患している者は参加不可となっている。募集は、対象者へ直接通知している。教室の実施内容は、4 回の集団指導と 5 回の面接。保健師や歯科衛生士による講話と運動実技、調理実習を組み合わせている。個別面接の日時は対象者の都合に合わせて決定する。事後指導は、基本的に 3 年間は電話・面接・訪問等を実施する。6 ヶ月間の面接終了後は、対象者の状況に合わせて日程を決めていく。</p>
<経過>	<p>参加当初は退職後 2 年ほど経った時期で、よく疲労感を感じ、日によってはやる気が起きないこともあるとのことであった。参加中は、栄養面では「甘いもの・油分を控える」、運動面では「活動量の増加」を課題にして目標を設定。訪問指導では妻にも同席してもらい、特に栄養面での協力を得られた。元々体を動かすことが好きな方で、体調に合わせてウォーキング・筋肉トレーニング・ラジオ体操などに取り組んだ。面接や集団教室に参加することも楽しみにしていて、だんだんと調子の悪い日が減っていき、半年後の最終回のときにはほとんどなくなったと。血液検査や体重測定の結果も励みになった様子である。</p> <p>翌年の健診時にも無理のないペースで体重減少しており、その他の検査結果も良好、健康的な生活を楽しんでいる。健診は毎年受診し、大きな悪化は見られていない。保健センターの健康教室や地域の活動などに奥さんと一緒に参加したり、自転車に乗って出掛けたりと、活動的に生活しているようである。</p>
<ポイント>	<p>①退職後気分が落ち込みがちだった状態から上向きになり始めた時期に、タイミング良く教室がスタートした。</p> <p>②まじめで一生懸命に取り組む方だったので、頑張りすぎて調子を崩さないように、「体調に合わせて無理しない」ことを強調しながら進めた。血液検査や体重測定の結果を励みにしていたが、負担のないペースを心がけ、目標を高く設定しすぎないように一緒に考えた。</p> <p>③訪問で妻とも話ができ、理解や協力を得られたことも大きかった。</p>

事例 17	歯科医師や体育指導員も関わることで効果を上げている健康教室の事例 【50代 女性 家族と同居】
<きっかけ>	個別健康教育の一環として、基本健康診査の結果が要指導と判定された方に糖尿病予防教室の案内を郵送した。
<経過>	<p>1回目には計測（身長・体重・体脂肪率）、検尿、血液検査（空腹時血糖・HbA1c）、血圧測定、日常生活及び食生活診断チェックを行った。身長 153.8cm、体重 53.6kg、体脂肪率 30.0%、尿潜血（+）、空腹時血糖 120mg/dl、HbA1c 6.0%、血圧 128/66mmHg であった。</p> <p>食生活は、摂取エネルギー1496kcal、塩分 13.0g、医師からの栄養指示量は 1600kcal であった。</p> <p>2回目（1ヶ月後）には、保健師より検査結果説明、栄養士より食生活のアドバイスを実施。市民病院代謝内科医師の講演「糖尿病を予防するために」を行い、糖尿病の病気に対する理解をもらった。</p> <p>そこで、①果物の摂り過ぎに注意する、②お菓子の摂り過ぎに注意する、③食事をゆっくりとることを心がける、という目標を立てた。</p> <p>3回目（さらに1ヶ月後）に再び計測を行った。また、栄養士より糖尿病治療のための食品交換表を利用した献立作成の仕方について講話をしてから調理実習。各自の指示量を体験してもらった。試食しながら、目標の達成状況を確認した。お菓子を食べなくなったという報告が聞かれた。</p> <p>4回目（さらに1ヶ月後）、前回行った検査の結果説明を行った。体重 51.6kg、体脂肪率 27.0%、尿潜血（2+）、随時血糖 146mg/dl、血圧 126/78mmHg であった。</p> <p>歯科医師より講話「糖尿病と歯周疾患」を行い、体育指導員より講話と運動実技「正しい歩き方を学びましょう」を実施。その後グループワークで目標の達成状況を確認した。</p> <p>5回目（さらに1ヶ月後）で再び計測と日常生活および食生活診断チェックを行う。</p> <p>6回目（さらに1ヶ月後）に検査結果説明。体重 49.2kg、体脂肪率 27.2%、尿潜血（+-）、空腹時血糖 105mg/dl、血圧 110/58mmHg。食生活診断チェックの結果、摂取エネルギー 1552kcal、塩分 12.0g であった。</p> <p>教室に参加することによって、①空腹時血糖値および HbA1c の低下、②食生活では緑黄色野菜・淡色野菜の摂取量増加、油を使った料理の減少、③運動は以前から行っていた毎日のヨガを継続、④体重の減少、であった。</p>
<事業>	教室修了者に対して「糖尿病予防教室修了者のつどい」を実施している。再度、代謝内科医師の講話や調理実習を受け、改め

	<p>て日頃の生活習慣を意識することの大切さを確認していただいた。また、他年度の参加者との交流も行い、互いの取り組みについて報告し合うことで、目標や生活習慣の見直しをねらいにしている。</p>
<p><ポイント></p>	<p>①健康に対する意識が高く、糖尿病に関する情報や生活習慣改善のポイント、定期的な計測や検査の機会を提供することで、やる気を持続することができ、結果に反映された。</p> <p>②グループワークを実施することで、参加者間での仲間作りができ、意識の向上につながった。</p> <p>③健康意識が強く、積極的に行動変容を行うことのできる参加者がいることは教室全体の意欲の向上につながると実感した。</p>

事例 18	健康教室の復習教室開催でフォローした事例 【60代 女性 家族と同居】
<きっかけ>	元食生活改善推進員で、健康や食生活への関心は強いほうであった。血圧が高く、BMI は 33 であった。食事の量の目安や献立の作り方を学びたいとのことで糖尿病予防教室へ参加。
<経過>	5 回シリーズのうち、初日の医師講演会は欠席されたが、そのほかの運動実習、調理実習、講義（交換表の使い方、外食のポイントなど）には出席。知識の伝達だけでなく、グループ学習を取り入れたり、自ら目標設定してもらったりした。 約 3 ヶ月後の復習教室にも参加し、アンケートにて「忘れることもあるが、食事記録を毎食つけるようにしており、量を控える、個別に盛るなどの工夫を続けている」とのことであった。 2kg の体重減少が見られた。
<ポイント>	復習教室の開催

事例 19	妻が主導し肥満予防教室に参加した事例 【60代 男性 家族と同居】
<きっかけ>	妻の申し込みにより肥満予防教室に参加し、妻の付き添い、自主性に乏しい、肥満予防は他人事という様子で、問題意識やモチベーションは低いと感じられた。また男性参加者が一人だったため、参加継続を迷っている様子があった。BMI 25.7、体脂肪率 24.0%。
<事業>	肥満を予防するための日常生活の心得、食生活、運動などの知識を習得することを目的に、約3ヶ月（7回シリーズ）で保健師・管理栄養士・スポーツ指導主事が交代で講師となり、講義や実習に重点を置いた集団教育（25名）で行った。 体調の変化や日々の生活を振り返るために、体重測定記録と運動・食事の記録を毎日つけることを課題とした。毎回教室前には体重・体脂肪測定を実施し、個人の変化を見ながら問題を把握し、課題と併せて個別にアドバイスを実施した。
<経過>	初回は「きちんと知りたい肥満の話」として保健師による講話とグループワークを行い、動機付けとともに個別に目標を立てた。2回目は「運動体験・ウォーキング」としてスポーツ指導主事による実習と講話を行った。妻は欠席し、迷いながらも一人で参加したが、集団の輪にスムーズに入ることができ、表情良く取り組んでいた。 3回目は「今の食生活を続けていて大丈夫？」として栄養士による講話とグループワークを行った。初めてグループワークで発表を行った。発言も増え、教室参加に対するモチベーションが高まってきたように感じられた。また、毎日の歩数や体重をきちんと記録しており、体重が2kg程減ったと担当者に報告する場面が見られた。 4回目は「運動体験・ストレッチ」としてスポーツ指導主事による実習と講話を行った。体重記録の経過を見ながら、なかなか思うように体重が減らなくなってきたと個別に保健師に相談があった。ウォーキングの実施や体重の記録を継続することへの意識が薄れてきている様子だった。体重の変化には停滞期があることを話し、ウォーキングを継続することの必要性を伝えた。記録することで生活を振り返り、生活習慣の立て直しができるため、歩数や体重の記録を継続することが大切であると伝えた。本人の課題と併せながら個別にアドバイスを行った。 5回目は「食の常識・ウソ？ホント？」として栄養士による講話とグループワークを行ったが、この回は欠席であった。 6回目は「太らない料理のコツ」として栄養士による調理実習を行った。体重が目標値に近づいてきたこともあり、教室への意欲が高まっているように感じられた。 7回目は「続けられる肥満解消法を考えよう」として保健師によ

	<p>る講話とグループワークをおこなった。「間食を控える、野菜をたくさん摂る、油を控える、協力者を得る」など、積極的に発表した。自分の問題として肥満予防を捉えることができたようであった。前回までの時点で教室参加者の中でもっとも体重減少が見られたため、参加者を代表して3ヶ月を振り返り、「気をつけたこと、つらかったこと、今後の決意」などを発表した。教室を申し込んだ妻への感謝の気持ちなども話され、教室参加に対する満足度は高いように感じられた。教室終了後も継続して取り組んでいく意志も示し、本教室が生活習慣の見直しや健康づくりに対する行動変容のきっかけになったと思われる。BMI 24.4、体脂肪率 20.7%となった。</p>
<p><ポイント></p>	<p>妻との参加であったため、食生活の改善という点において協力が得やすかった。本人からも、今後も継続していくためには協力者を得ることが必要であるという意見も聞かれ、行動変容のためには、本人の意識だけでなく、協力者を得ることや環境を整えることが必要不可欠であると感じた。</p>

事例 20	健康教育のフォロー教室に妻が参加した事例 【40代 男性 家族と同居】
<きっかけ>	<p>基本健診受診者から、対象者に対し糖尿病健康教育の案内を送付。希望者は自ら申し込みをする。申し込みを受けた後、訪問にて健康教育の流れについて説明し、改めて申込書を提出してもらう。</p> <p>教室開始前に血液検査と食生活プロフィール調査を実施した。血液検査の結果、血糖値・HbA1c 値ともに高く、治療対象となってしまうが、本人の希望で個別健康教育プログラムを継続することになった。</p>
<経過>	<p>6ヶ月間、6回の面接と2回のニュースレターを通じて、本人ができることを自ら出してもらって目標を立て、実行してもらった。</p> <p>健康教育終了後、フォロー教室として調理実習を実施。妻が参加し、本人は試食に来てくれた。服薬無しで現状維持できていた。</p> <p>2年後の基本健診では、結果は異常なしであった。自ら野菜を作り、それを食べている、野菜を摂る習慣が身についたとのことであった。また、禁煙にも成功していた。</p>
<ポイント>	<p>フォロー教室に妻が参加したこと。</p>

事例 21	<p>グループワーク中心の生活習慣改善指導事業が効果を上げている事例</p> <p>【50代 男性 家族と同居】</p>
<きっかけ>	<p>降圧剤を使用せずに血圧コントロールしたい、という目的を持って生活習慣改善指導事業に参加した。</p>
<経過>	<p>初回に自分の BMI を計算し、肥満であることを確認してもらった。一月に3~5%の減量が望ましいことから計算して、減量の目標を自分自身で決めてもらった。原因を振り返ることで、飲酒量を減らし、間食や食事の内容・摂りかたをできる範囲で改善していった。</p> <p>自分の食事を写真に撮ってもらい、内容をバランスシートに当てはめ、野菜が少なく炭水化物が多いことを実感してもらえた。</p> <p>具体的には、①缶コーヒーや缶ジュースを買い置きして毎日飲んでいたものをお茶に変えた、②おかずは大皿盛りで食べたい分を取り分けて食べていたのを一人盛りに変えた、③主食は大きめの茶碗に1~2杯食べていたのを、量を減らした、④醤油を何にでもたっぷりかけていたのをぼん酢に変え、量も減らした、⑤晩酌がビール350cc、焼酎4合、日本酒2合だったのを、ビール350cc、焼酎2合に減らした、⑥冬は農閑期なので、1時間ぐらいのウォーキングを実施する、など生活習慣が変わった。</p> <p>また、体重のグラフをつけることで、体重の変化を視覚的に確認してもらった。毎週の事業時には、血圧の測定も行い、血圧値の変化も伝えていった。家庭での血圧測定も勧奨したが、忙しくて計れていないときもある。こちらの継続は困難であった。</p> <p>事業の中では媒体を用いてグループワークを中心に行い、行動変容については自分で考え実行してもらった。「体重と血圧を元に戻す、まずは1ヶ月で3kgの減量」を目標とした。医師の講話によって、高血圧の誘因が塩分過剰、飲酒、体重増加であることを知り、「どれくらい体重が減ると血圧に変化があるのか」と質問し、5kgくらい減ると血圧にも変化が出てくると聞いたことがきっかけになったようだ。</p> <p>グループワークの中では、それぞれの取り組みの様子について話してもらったり、参加者同士で意見交換してもらったりした。</p> <p>2ヶ月間で約4kgの減量。血圧も140mmHg台/80~90mmHg台から、120mmHg台/80mmHg台に低下。</p> <p>その後1ヶ月で1kgのリバウンドを認め、「事業がないと気がゆるんでしまう」という感想も聞かれた。特に農閑期に入り、飲み会の機会が増えたことで普段の生活も乱れがちになり、体</p>

	<p>重・血圧のコントロールが悪くなることもあった。そこで、担当保健師が定期的にフォローし、体重・血圧を確認し生活を振り返る機会を持つことで、改めて生活に気をつけ飲酒量を減らしたり運動をしたりすることができた。</p> <p>翌年度のヘルスアップ教室には夫婦で参加している</p>
<p><ポイント></p>	<p>①定期的に集まり、参加者同士で成果や取り組みの様子を報告することが、普段の生活を意識することにつながった。一人では難しくても教室への参加がその行動変容のきっかけと継続につながる。</p> <p>②自分の成果を周囲に伝えることで、自信と継続への意識を維持することにつながった。</p> <p>③取り組めなかった報告があった場合は、否定せずに共有の材料としていった。行動を変え継続することは難しいことを確認した上で、できることから始めてみることを、途中で断念しても再開することが大切であることを全体で共有し続けていくようにした。</p>

事例 22	健診をきっかけにこれからの生き方を考えられた事例 【50代 男性 家族と同居】
<きっかけ>	<p>24歳で子どもが生まれたことを機に禁煙後、体重が増え始めたが、体調は良かったことから健診に関心がなく、受診していなかった。50歳時に市の節目健診の受診勧奨通知を見て初めて受診、血圧が高かったが、気にすることなく放置していた。その後も健康への関心がなく、体調も悪くなかったので、受診しなかった。55歳になり、太っていることを心配して妻が強く受診をすすめたため、妻と一緒に受診した。</p> <p>BMI 25.7、血圧 163/87mmHg、血糖 194mg/dl、HbA1c 7.7%。</p>
<経過>	<p>結果報告会にて妻も同席して栄養士より食事指導を受けた。①どんぶり2杯食べていたご飯を1杯にし、ゆっくりよく噛んで時間をかけて食べる、②毎食生野菜は両手、炒め野菜は片手一杯摂る、③ドレッシングはノンオイルに、④一人ずつの盛りつけにする、⑤間食を控える、という生活状況に合わせた具体的な指導をした。栄養士からは、「好きなことは長く楽しみたいじゃないですか、自分の意思とは関係なく進む病気もあるけれど、生活習慣病は自分の意志で変えられるもの。後悔しないように頑張りましょうよ」という声掛けをした。</p> <p>また、受診して医師から「このままでは10年生きられないよ」と言われ、「絶対に孫を見たい!」という思いが湧いた。</p> <p>そこで、妻の食事支援のもと上記食事指導の実施と、食べ過ぎを抑えるために左手で食べるという工夫をした。また、好きな音楽を聴きながら1時間の廊下ウォーキング、ダンベル体操を実施した。指導前は全く運動の習慣はなく、本人も「運動は大嫌いだった。今までで一番運動している」と発言していた。</p> <p>妻も糖尿病予備軍であり、フォローアップ検診や栄養指導を勧めた。そのことで、家族の食事にも良い影響があった。</p> <p>一年後には BMI 25.6、血圧 130/84mmHg、血糖 160mg/dl、HbA1c 6.7%、最近の結果は BMI 23.0、血圧 104/59mmHg、血糖 101.3mg/dl、HbA1c 5.8%に改善。今も毎朝30分の散歩とスクワットなどの運動を続けている。食事は総菜店の仕事で肉料理などを食べる機会が多いので、家では野菜中心のメニューにしているとのこと。温野菜にしてドレッシングも控えている。禁酒も継続しており、「体に良くないことはしたくない」という意識が徹底している。</p> <p>本人より、「指摘されるばかりではつらい。とにかく自分が楽しくできることを見つけると良い」「孫の成人式まで生きたいから。」、これからやりたいこともたくさんある。60歳過ぎたらピアノも習いたい。寝たきりにはなりたくないしね。」「でも、無理や嫌なことはしない。楽しくできることが続けられるコツ。人から指示されたものは続かない、最後は自分で決めな</p>

	<p>きゃだめだ」、「周りに痩せることを公言することも大事。注意してくれるし、助けになる」とのコメントがあった。あまりの変わりように、20年ぶりに会った友達から、「どうやって痩せたの？」と驚かれたと嬉しそうに話してくれ、そういった周囲の反応に更に頑張ろうという気持ちが強くなっている様子であった。</p>
<p><ポイント></p>	<p>健診をきっかけにして、医師からの「このままでは10年生きられないよ」という予期せぬ言葉にショックを受けたと同時に、これからどう生きたいのかを真剣に考えられた。専門家からのアドバイスを「自分が楽しくできること」に置き換えて実践できたこと、本人の強い意志とそれを支える妻や周囲のサポートがあったからこそ現在に続いている。</p>

事例 23	体重の記録により行動変容を継続できた事例 【50代 女性 家族と同居】
<きっかけ>	BMI 25 以上の人を対象とした長期間教室へ参加。7 日間コース（1～6 日目は月 2 回ずつ、6～7 日目は 3 ヶ月あけて実施）
<経過>	<p>教室前のインフォメーションシートより、食べるのが好きで、おいしいものをおなかいっぱい食べてしまうこと、甘い菓子が好きで、いつも身の回りにお菓子があることが痩せられない原因、と振り返る。1 人ではくじけそうになってしまうので「頑張るぞ」という気持ちになるために教室に参加したとのこと。</p> <p>4 人のグループで進めた。毎回体重と体脂肪率を測定、血圧測定、計 3 回の血液検査を行い、体の中の状態も合わせて変化を追った。本人は毎日の体重のグラフを朝・晩きっちり記録することで、食事と活動量を照らし合わせて考えることができた。食事記録ノートを取ることで、①間食が多いことに注目→それまでの半分に量を減らし、購入頻度を少なくしたところ体重のグラフが右下がりになっていった。また、②車の利用が多く、ほとんど活動がなかったことに気づき、買い物は歩いていくなど、日常生活に運動を取り入れることをした。歩くのが嫌でなくなったのは、体重のグラフが右下がりになっていった嬉しさによるものであった。さらに、③試食・講義によって油の量が多いことに気づき、サラダにマヨネーズやドレッシングをかけていたのに気をつけるようにしたり、料理を作るときは 1 皿のみ油を使うようにしたりした。適量を知ることで、無理なく適正範囲量を守れた。</p>
<ポイント>	<p>①体重のグラフを記録することによって、目標体重に近づくのが目に見えてわかり、それを励みに取り組むことができた。</p> <p>②「食事や間食に気をつければ体重は減るが、ある時点で横ばいになってしまう。運動を組み合わせると良い」と自らの取り組みの中で気づくことができたのが成果となった。</p>

事例 24	検査値を適切に自己評価し活用できた事例 【30代 男性 家族と同居】
<きっかけ>	肥満がベースにあり、尿酸値・血糖値・中性脂肪・肝機能・血圧など、複数の検査値が高値を示していた。仕事を終えてからの面接を希望されたので、訪問指導の機会を持った。
<経過>	現状の中で取り組むべき課題が肥満であることを認識し、ビールを減らすことから取り組むことを考えてみようかな、と言われた。医療機関で受けた検査値で自己評価しながら生活習慣を改善。1年後の健診ではほとんどの検査値が正常値となった。
<ポイント>	①本人のやる気が引き出せたこと。 ②継続していく上で医療機関のサポートが大きかったこと。

事例 25	健康への関心があったときに教室に参加し効果を上げた事例 【50代 女性 家族と同居】
<きっかけ>	過去の基本健診の結果により個別健康教育の対象者を抽出・個別通知し、参加者の意思で参加が決定する。BMI 25.3、HbA1c 6.3%、血糖値 108mg/dl であったことから教室の対象となった。
<事業>	指導期間は4ヶ月間で、食生活・運動調査、月1回の面接指導、血糖検査（調査前2週間、初回指導から1ヶ月目、4ヶ月目）を医療機関にて実施する。面接では生活習慣改善目標を設定し、目標達成度の確認や、保健師・栄養士がリーフレットやフードモデル等の健康教育教材を用い、個別指導する。栄養指導は3日間の食事内容を細かく記入してもらい、振り返りながら指導する。また、栄養・運動の集団教室を2回実施する。運動指導は健康運動指導士が行う。検査担当医療機関へは、教室終了後に状況報告をする。 個別健康教育の修了者への支援として、集団での運動教室を年1回実施している。個別通知をする。健康運動指導士による講話と実技（耐糖能異常の病態に沿った内容の講義と室内でできるストレッチ運動及び筋肉トレーニング体操）を1時間半、保健師によるまとめの後、希望者への個別相談を行う。別の機会に個別相談を希望する場合は、一般健康相談の機会を利用するように伝えている。
<経過>	4ヶ月間で体重 6kg 減、体脂肪率は 10.1%減った。本人の減量目標は達成できた。空腹時血糖値、HbA1c ともに減少した。指導された内容をふまえ、バランスや食べ過ぎに気を配り、育ち盛りの子供がいながらも油料理を控え、煮物料理に替えるなどと食習慣が変化した。好きなお菓子を我慢しているストレスも若干あったようだ。家事をしながらのストレッチ運動や就寝前のダンベル体操等もしていた。無理のない目標を、と提案したが自分に厳しく頑張っていた。 その後は運動教室や健康相談の利用はなく、基本健診も未受診である。
<ポイント>	①努力家であったことに加え、食事記録をつけるなど目に見える生活の振り返り、検査数値の減少が頑張りを支えた。 ②1ヶ月に一度の保健師・栄養士とのやりとりも励みになった。 ③教室参加前より自身の健康状態への関心があり、「なんとかしないとイケない、この機会にと思って」という気持ちがあった。関心のあった時期に支援が始まったことが行動変容につながったと思う。 ④「月1回の面接が楽しみだった」とも言っていた。月1回の支援は、本人への意欲を支える励ましとなったこと、体重等の変化が目に見える良いタイミングだったのではないかと考える。

事例 26	受講者同士の交流により教室参加が励みになった事例 【50代 女性 家族と同居】
<きっかけ>	<p>基本健診の結果、血糖項目において「要指導」判定者に対して糖尿病教室のダイレクトメールを送付している。本ケースでは、初めて健診結果で異常を指摘され、驚いたとのことである（空腹時血糖 111mg/dl、HbA1c 6.2%）。母親が糖尿病であり、自分もそうなる前に改善したい、予防するための食事・運動について具体的に学びたいと思い、出席することにしたと。</p>
<事業>	<p>糖尿病教室は月1回で全6回シリーズ。毎回保健師と栄養士による個別指導、体重・体脂肪・血圧・尿の計測、運動、糖尿病予防食の快食、教育（医師・運動指導士・保健師・栄養士等）があり、実体験を通して学習する内容となっている。グループワークを取り入れ、受講者同士が悩みや頑張りを話し合えるようにしている。教室終了時に検査値や生活習慣の変化、自己目標の達成について話し合う。</p>
<経過>	<p>教室開始前に担当保健師、栄養士が訪問。生活状況、本人の体調、目標などを確認。</p> <p>聞き取りから、①運動不足、②食生活の偏り、③かかりつけ医がいないこと、が明確化した。そこで目標を①毎日夕食後に20分のウォーキングをする、②乳製品、タンパク質の取りすぎに注意する、③定期検査、定期受診の継続、とした。</p> <p>教室は全回参加。個別指導されたことは次回には改善されており、自己目標達成に向けて努力した。受講者同士のふれあいや知識の深まりにより「教室に来るのが楽しい」と大変意欲的であった。教室が良い刺激となり、生活習慣の改善に継続的に取り組むことができた。</p> <p>教室終了後の検査値は改善（血糖値 96mg/dl、HbA1c 5.6%）。自己目標達成。受講者同士、達成できたことを喜んだ。教室卒業後は自主的に日常生活で学習したことを実践している。</p>
<ポイント>	<p>①実体験を通して学ぶ教室 ②グループワークを取り入れ、受講生同士の交流を図ること。</p>

事例 27	夫婦での健康教室への参加が効を奏した事例 【60代 男性 家族と同居】
<きっかけ>	生活習慣病健診の結果、総コレステロール値が要指導域であったため、生活習慣病予防教室の案内通知をしたところ、参加した。
<経過>	<p>生活習慣病予防教室は、12月から3月までの期間で実施した。スタッフは保健師と管理栄養士であった。</p> <p>まず、医師による健康講演会において、「検査結果の見方と生活習慣病予防のポイントについて」と「医師自らの入院体験と実践記録の紹介」について話を聞かれた。次に個別相談において、生活習慣を見直し、体重を3~6ヶ月かけ体重の5%減少させることを目的に目標を立てた。この方は、生活を振り返り、食事と運動の両方の目標を立てた。①「1日30分以上歩く」、②果物を減らす（家で果物が採れるため「もったいない、仕方ない」と摂りすぎていた）、③「腹八分目」、の3つの目標を立てた。体重測定記録表に記入し、毎日の体重測定とともに目標達成度を記入してもらった。</p> <p>1ヶ月後個別相談を実施し、1ヶ月間の様子を振り返った。体重減少も見られ、目標も実践できているため、目標の修正は行わなかった。</p> <p>初回の個別相談から約3ヶ月後に集団教室で採血検査を実施した。参加者によるグループワークを行い、実践内容を報告した。他の人の話を聞くことにより刺激を受け、やる気が出たと話していた。</p> <p>血液検査の約3週間後、個別相談にて結果を返し振り返りを行った。結果は体重3.8kg減少、腹囲7cm減少。総コレステロール値は215→206mg/dlであった。</p> <p>目標もほぼ守れており、毎日体重測定できていた。参加したことで「毎回の食事量（カロリー）と種類に気をつけるようになった」「運動を毎日行うようになった」「日常生活が健康に重要に関わっていることが理解できた」と終了時のアンケートに記入があった。</p> <p>教室としてのフォローアップはしていないが、翌年度以降も生活習慣病健診を受診している。教室の対象とはなっていないが健診結果に要指導項目があったため、結果説明会の対象になり保健師と一緒に生活の振り返りを行った。「結果説明会に参加することで、これからも気をつけていこうという気持ちになる」と話していたとのこと。</p>
<ポイント>	妻は教室の対象ではなかったものの、夫と一緒に参加したいとのことで、夫婦で同じことに取り組んだことも励みになったと思われる。

事例 28	保健センターの事業を自ら有効に活用していた事例 【60代 女性 家族と同居】
<きっかけ>	<p>かかりつけの医師に糖尿病と診断された。本人から、「服薬ではなくまずは食事療法と運動療法とで治療をしたい」との希望があったため、保健センター健康相談へ紹介となった。</p>
<経過>	<p>身長 160cm、体重 73.7kg、血糖値 286mg/dl、HbA1c 8.8%、尿糖 4+、医師からの指示カロリーは 1440～1600kcal であった。初回健康相談では、保健師により検査データから体の状態についての説明と運動や生活面の相談を行った。また、管理栄養士は指示カロリーに基づき食料構成や食品交換についての説明と、持参した 2 日間の食事記録の摂取エネルギーを推測し、アドバイスを行った。その後 1～3 ヶ月間隔で保健センターの健康相談を利用し、主治医の指示のもと、服薬をきちんとできないこともあるが、検査数値の維持につとめている。</p> <p>必ず、最低でも一つ食品や食生活に関する質問を持ちながら健康相談を利用していた。マスメディアからの情報だったり、検査数値の上昇や低下がその時期の食生活の状況と重ねての内容だったり、自分の体と検査数値を客観的に見ての質問になることも度々ある。</p> <p>また、高齢者対象の筋力アップトレーニング事業への参加により、今までのウォーキングの継続に加え、筋力の強化が加わることになった。</p>
<ポイント>	<p>保健センターの事業、専門職を有効に活用し、かかりつけ医とのコミュニケーションを上手に取り、服薬と食事療法を組み合わせたこと。</p>

事例 29	長年の生活のクセを意識することができるようになった事例 【60代 男性 家族と同居】
<きっかけ>	「自分のどんなところが高血圧につながっているのか、詳しく知り食生活を改善したい」と自ら講座に申し込みがあった。
<経過>	それまでの食生活は、食事は規則的だが早食いで、醤油の中におかずが浮くくらいたくさん使い、ご飯には必ず味噌汁が付くと思っていた、という状況であった。講座のメニューのなかでも尿中塩分測定と栄養士の話、個別指導がより効果的だったようで、減塩や運動に取り組み、約3ヶ月後には尿中塩分の結果も良くなり、生活のクセを意識して生活できるようになったと話してくれた。
<ポイント>	長年の習慣を変えるのは容易ではない。動機付けや改善できた習慣を今後も維持するよう働きかけていくことが大切と感じた。

事例 30	目標を持って健康増進コースに参加、生活改善がみられた事例 【50代 女性 家族と同居】
<きっかけ>	「肝機能の数値を下げたい、好きなだけ食べているから食事を見直したい」とのことで健康増進コースに来所。
<事業>	概ね 30 歳以上の市民及び在勤者を対象とし、基本健康診査及び人間ドック等の医学的データを活用し、体力測定・生活状況調査・その他医学検査を行い、生活習慣改善のための行動目標を設定し、3ヶ月間実践後判定を実施。栄養教室と運動教室があり、費用は 3150 円。
<経過>	各種データから日常生活における問題点を明らかにし、保健師・栄養士・運動指導員がそれぞれ面接し、改善目標を立てた。受診を勧奨したところ、初回指導の 2 週間後に受診を済ませており、積極的治療の必要はないとのことであった。 食生活では野菜を取ることを勧めた。腹八分目と野菜を取ることを意識して実践中である。牛乳を低脂肪に切り替えたとのこと。 3ヶ月後、 γ -GTP が 148mg/dl から 96mg/dl に低下。総コレステロールは 243mg/dl から 240mg/dl とあまり変化がなかった。
<ポイント>	保健師、栄養士、運動指導員といった多職種の間わり

事例 31	職場の友人と夜間の健康教室に参加したことで、運動習慣ができた事例 【50代 女性 家族と同居】
<きっかけ>	血圧が高く、減量の必要も感じていたため、健康に関する教室へ参加したいと思っていたが、昼間は仕事をしているため参加することができなかった。夜間のコースを設け、職域に配布されたチラシを見て夜間の教室を知り、参加した。
<経過>	職場の友人と一緒に教室に参加。全14回のうち13回出席した。参加後体重が減少し、とても喜んでいて。教室に参加したことで自らの意識が変わり、できることを実践してみようという気持ちになった。終了後、運動の自主サークルへ参加したり、学んだ知識を職場の仲間へも伝えたりしている。 運動の自主サークルで毎週決まった曜日・時間に保健福祉会館ロビーに集合し、ビデオを見ながら15～20分のストレッチの後、30～40分のウォーキングを行っている。昼間のサークルもあり、毎週1時間半くらいかけて市内で山登りをしている。
<ポイント>	<ol style="list-style-type: none"> ①夜間の健康教室は昼間の教室に比べて若い方が多く、ほぼ全員が現役で仕事をしている。「今までこういった教室に参加したくても、昼間は仕事で参加できなかった」という声がとても多い。仕事帰りで疲れていても、「楽しい」「知り合いができた」と喜んでくれている。 ②行動変容につながった人は、「今の状態をなんとかしなければ」という意識や意志がある程度あり、教室がよいきっかけとなり介入のタイミングが合ったのだと思われる。 ③参加者の仲間意識が印象的で、1コースの回数が長い分、顔を合わせると話が弾むような関係になり、情報交換をしたりしながら楽しく参加でき、お互いに良い刺激にもなったようであった。「話し相手ができてよかった」とアンケートに書いた人もいる。こちらから何かを押しつけても行動は変わらないが、同じ問題・同じ目標を抱えた仲間の言動は相手を変える力があるようだ。 ④スタッフが事務的ではなく極力参加者と会話をし、声をかけ、一緒に実習・勉強し、雰囲気作りを心がけた。「最初は何となく参加したが、楽しかったから続けてきた」と皆勤賞の方もいた。スタッフも参加者と同じ立場に立つことが大切なのだった。 ⑤自主サークルについては、参加者の中にまとめてくれるリーダー的存在がいたことでうまくいった。内容も、「歩く」という単純なものであり、会費もリーダーもなく、出席・欠席の連絡もいらないと言う気軽さがよかったのかもしれない。