

事例 32	健康教室がきっかけで目標設定と自己管理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>	健診事後指導で電話をするが不在であったため、留守番電話にメッセージを残した。後日、窓口本人が来所、健診結果について相談があった。
<経過>	<p>総コレステロール 238mg/dl で、高脂血症の診断を受けた。BMI は 26.2 であった。</p> <p>今までは仕事で忙しく、自分の身体のことを気にしたことがなかったが、結果を見て驚き、怖くなってしまったと訴えあり。一年前に禁煙。飲酒の習慣はあり。運動はしていない。高脂血症教室を勧めたところ、申し込んだ。</p> <p>3ヶ月後から高脂血症教室に参加。朝・夕の体重測定、食べものの量と質に注意する、朝・夕 30 分のウォーキング、を目標とした。</p> <p>更に半年後、ダイエット教室に参加。このときは BMI 24.2 まで改善していた。ここでは、夜食を控えめにする、アルコールを少なくすること、ジョギングを 1 日 2 回、体操を 1 回すること、を目標とした。</p> <p>その 1 ヶ月後、健診事後指導のため訪問した。総コレステロール 232mg/dl、BMI 23.0 であった。教室に参加してから食事の量や体重を減らすことができた。記録することで日々反省し、体重を減らすことができた、とのこと。記録の継続を勧めた。</p> <p>その後なかなか減量できなかつたため、もう一度ダイエット教室に参加。ジョギングをすること、過食にならないようにすること、体操をすることを目標にした。その後も糖尿病教室、高脂血症教室、ダイエット教室に参加。健診結果では異常なしになった。</p> <p>健康教室に積極的に参加し、体重コントロールの必要性に気づき、自ら目標を立て、継続するよう支援できたと思われる。内服していた薬も飲まなくなり、健診結果でも異常なしになった。教室のグループ内でも自らの体験を語り、良い影響を与えていた。</p>
<ポイント>	健康教室への参加がきっかけで、目標を立て自己管理をする習慣がついたこと。

事例 33	焦りを解消し、「我慢しすぎない」生活改善ができた事例 【50代 男性 家族と同居】
<きっかけ>	<p>糖尿病の内服治療中であるが、なかなか改善されないため、初めて住民健診を受診。保健指導をする中で、「努力しているのに良くならない」という焦りが感じられた。「半年コースでゆっくり改善していきましょう」と個別健康教育の対象者になることを勧め、本人は快諾した。</p>
<経過>	<p>毎月1回の面接。病院の検査データを持参してもらった。生活習慣の確認、食生活のチェックを毎回行う。糖尿病を改善したいために、過度の食事制限をしていた。「食べると不安になる」という気持ちもあった。</p> <p>糖尿病の集団健康教育の時、妻に声をかけたところ、参加した。本人はそのことをとても喜び、夫婦で食生活を見直す機会になったようだ。カロリーのこと、極端な炭水化物制限について主に指導し、「我慢しすぎない生活改善」を目指した。運動にも自ら目を向けるようになり、まずは自宅でできるストレッチを開始し、通勤も自転車に変更した。内服の意義を説明すると、不定期であった内服も定期的にするようになった。</p> <p>6ヶ月間で HbA1c 値は 7%台で上下変動しているが、体重は 4.6kg 減り、本人も喜んでいる。</p>
<ポイント>	<p>一緒に健康教育に参加することで、夫婦で食生活を見直すことができたこと。</p>

事例 34	セルフチェックシートの活用により生活改善ができた事例 【年齢不明 女性 家族と同居】
<きっかけ>	市民健康診査で HbA1c 6.0 のため糖尿病予防教室の対象となり、申し込んだ。
<経過>	3回コースで、栄養・運動等必要な話を行い、個別相談等も行った。 教室中、セルフチェックシートを利用し、家で毎日記入してもらうようにした。「セルフチェックシートを記入することにより目標が明確になり努力しやすくなった」「記録することが気をつけることに繋がった」というのが本人の感想であった。また、「以前は食事の量を減らすことが情けなくて、こんなに減らして何を楽しみに生きていけばよいのだろう」と思うことがあったが、教室への参加により、自分の体の状態を知って目的を明確にしたり、他の参加者も皆頑張っていると思ったりすると励みになり、前向きに考えられるようになったという。美食・肉食が多かったが、適量を続けているうちに慣れてきて、肉を減らしても抵抗がなくなったとのこと。「食べ物が大きく変わり、体が軽く感じる。運動をしない日は体がなまっているようだ。」等、食事や運動の効果を自分の体で感じており、生活に定着している。
<ポイント>	セルフチェックシート利用による目標の明確化

事例 35	対象者の興味を持続させることで成功した事例 【50代 女性 家族と同居】
<きっかけ>	退職した翌年に医療機関にて高脂血症・肥満を指摘されたことをきっかけに、市の実施する健康づくり教室に自ら申し込み、全6回中5回参加。
<経過>	<p>初回の面接では、「自分の生活のどこが悪いのかわからない」言っていたが、講話や面接で正しい知識・情報を提供したことで、自分自身の生活を振り返り、驚くこともあった。</p> <p>教室では全6回中2回の個別面接の時間を20～60分程度設け、計測結果や血液検査データを参考にしながら、対象者の生活に合わせたかたちで一緒に目標を考えた。保健師に加えて、必要に応じて栄養士や運動指導士が対応した。</p> <p>スタッフが気をつけた点は、面接する中でなるべく本人の言葉で目標や健康プランを立てること、無理なく頑張れることを一緒に考えることなどである。教室の開催が数週間空くときは、必ずフォローの電話を入れた。次の回に会った時に感じた変化は言語化して本人に伝え、毎回つけてもらう記録票は提出後すぐにコメントを書いて返すようにした。いつでも相談OKという姿勢を伝えた。教室の中では、グループワークも行い、参加者同士の励まし合いや情報交換ができるようにした。</p> <p>また、正しい情報を提供し、自分の生活が人と比べて（基準と比べて）どうなのか、チェックリスト等を利用して気づいてもらうようにした。</p> <p>教室を終了する頃には、取り組みの成果を体で感じるできるようになり、健康プランも新しく付け加えられているものもあった。教室を通して自分のリズムをうまくつかんだようであった。</p> <p>6回の教室終了後、フォロー教室を設定した。血圧・体脂肪・体重・腹囲の計測、運動実技（ストレッチ・有酸素運動・筋力アップ）、グループワークでの近況報告と情報交換を行った。</p>
<ポイント>	<p>①関心のあるときに、タイミング良く興味の湧く教室があった。</p> <p>②期間が3～4ヶ月だったため、習慣が定着しやすかった。</p> <p>③同じ目標に向け頑張っている仲間であることを意識した運営</p> <p>④スタッフは指導者というよりも応援者の姿勢で教室を運営</p> <p>⑤グループダイナミクスの活用</p>

4. 前期実行期

事例 1	訪問指導でのフォローアップが効を奏した事例（食事指導） 【50代男性 洋菓子店経営 妻と2人暮らし】
<きっかけ>	<p>地域で行われている健診を毎年受診していた。受診者のうち特定保健指導に準じた対象者（積極的・動機づけ支援レベル）については必ず一度は電話連絡を行い、優先的に健康相談や家庭訪問を実施している。</p> <p>腹囲 88cm、BMI 24.7、血圧 165/92mmHg、中性脂肪 208mg/dl、総コレステロール 308mg/dl</p>
<経過>	<p>10日後に早期面接として家庭訪問を行った。昨年の健診時にコレステロール高値を指摘されてから自分なりに食事や運動を頑張っていたが、元の生活に戻っていたとのことであった。医療機関にはなるべく行きたくない、生活習慣の改善で頑張りたい、という本人の思いがあった。</p> <p>まず、データの見方を説明し、メタボリックシンドロームについてパンフレットを用い説明した。食べもののカロリーや食べ方、運動による消費カロリーとのバランスについて説明し、実際に本人ができそうなことから具体的に行動目標を設定した。関心期にあったためか、比較的スムーズに生活改善に取り組むことができたと思う。</p> <p>アンケートにより生活習慣の振り返りを行ったところ、以前より運動量が減り、食事の量、特に炭水化物が多い、仕事のため夕食が遅い、早食いである、などの問題が浮き上がった。若い頃より体重が10kg増えているとのことであった。</p> <p>仕事のため健康教室等への参加は難しい状況であった。摂取カロリーや消費カロリーのバランスについて話をした。また、本人と一緒に半年間の具体的な行動目標を設定した。仕事後に週5回の1時間のウォーキング、妻の協力を得て、ご飯の量を減らし、料理は大皿ではなく小鉢に一人分ずつ盛ることを決めた。</p> <p>3ヶ月後目標の実行状況の確認および生活習慣改善状況を見るため訪問した。体重は5kg減り、おなか周りもすっきりしていた。目標を実行できておりウォーキングに慣れてきたのでジョギングも取り入れているとのことだった。無理しすぎないようにアドバイスをした。</p> <p>6ヶ月後、生活習慣改善状況の確認・評価のため訪問した。腹囲 78cm、BMI 22.6、血圧 144/86 と改善していた。生活を見直したことで「体が軽くなった、きつさ・だるさがなくなった」と実感できたようで、継続への意欲も感じられた。今後も定期健診を受けることを薦めた。</p>
<ポイント>	<p>①毎年健診を受けていたが、その後の事後指導は受けていなかった。家庭訪問を実施したところ、データについては気にしており、医療機関へかからないために何とかしなければいけ</p>

	<p>ないと思っていた。</p> <p>②健診後、早期に対応したこと</p> <p>③結果説明会（事後指導）の場に来所できない人については相手の都合に合わせ、自宅へ訪問を実施したこと。</p>
--	--

事例 2	少人数制の健康教室への参加を機に食生活の改善が見られた事例（食事指導） 【60代 女性 家族と同居】
<きっかけ>	個別糖尿病予防教室に参加。前から気になっており話を聞いてみようと思い、参加を決めたとのこと。
<経過>	<p>教室は全 11 回で参加者は 6 名。和気藹々とした雰囲気であった。</p> <p>ライフコーダーを貸し出し、一日の歩数がわかるようにした。「一日一步表」（体重が 100g 単位で書けるグラフ）を活用し、一日 2 回体重測定してもらった。言い訳欄も作って記入してもらい、体重の増減と自らの生活行動が関連していることに気づいてもらうようにした。本人は毎日きちんと記録をしていた。栄養に関しては、「今日は何を食べましたか？」という食生活の振り返りができるシートを記入してもらった。ゆっくりご飯を食べているか、どんな食生活をしているか、自分の食事を振り返ってもらった。地域の健康プラザを 2 回利用。バイキング実習をして、自分の食べ方の振り返りをした。ゆっくりご飯を食べることと、若い頃のようにたくさんは食べられないということ、繰り返し話した。</p> <p>本人は、アルコールは昼から飲むほど好きで、1 日にビール 350ml を 2 本飲んだり、ビール 350ml を 1 本と冷酒 100ml を飲んだりしていた。次第に飲む量が少なくなり、1 日にビール 350ml までになった。アルコールを飲むと、ほんの少しの量で手足があたたかくなるようになった。</p> <p>一日一步表を活用し、体重を 1 日 2 回（朝・晩）測定し、安定していた。体重計に乗るのは一番の楽しみであり、そのたびに反省したり悔やんだりしていた。「早食いである」「ほとんど噛めない」「よく噛まない」という傾向があったが、ゆっくり時間をかけて食べるようになった。また、野菜をたくさん買うようになった。他にも、鉢に果物やお菓子を入れて身近においてあったが、教室終了後にはそのようなことがなくなった。</p> <p>教室終了後、計 4 回の同窓会も開催した。</p> <p>初回の同窓会では身体計測（身長・体重・血圧・腹囲）の結果に基づき個人面接を行う。また、グループワークで教室終了後の気持ちや行動の変化について、「食事記録表」や「一日一步表」を続けているかについて話し合う。教室についてのアンケートも実施している（参加して良かったこと、楽しかったこと、習慣になったこと、教室やスタッフの雰囲気について、その他要望）。</p> <p>初回の同窓会終了後、参加者より「集まりがあることで励みになる」、「調理実習や体操などのちょっとした楽しみがあると嬉しい」といった声が聞かれたため、第二回目の同窓会では、身</p>

	<p>体計測と調理実習・講義（一日の栄養量と調理方法について）を実施した。</p> <p>さらに、参加者の中から2名に翌年度の個別糖尿病教室の栄養編に参加してもらい、体験談を話してもらった。また、12月の同窓会では、「ためになるおせち料理の作り方」の調理実習と講義を行った。</p> <p>第4回目の同窓会では、「体を動かしたい」という声が聞かれたため、運動実技「いつまでも健康でいるために必要な運動とは」を実施した。</p> <p>その後は定期的に連絡を取ることはなくなったが、住民健診の結果 HbA1c 5.3%、腹囲 77.5cm であった。</p>
<p><ポイント></p>	<p>①参加者同士の仲が大変良く、6人と少人数だったため、自分の思いを正直に話しやすい雰囲気だった。</p> <p>②栄養士は繰り返し「若い頃のように食べられない」と伝え、わかりやすくポイントをきちんと伝えるような講義をしていた。</p>

事例 3	ウォーキング講習会への参加をきっかけに継続的運動が可能になった事例（運動指導） 【70代 男性 家族と同居】
<きっかけ>	センターで行ったウォーキング講習会に参加。健診では、血圧・血糖が境界域で運動を継続するように言われているとのことであった。
<事業>	ウォーキング講習会は2回コース（現在は3回コース）で、①体脂肪測定、②「運動の効果と記録の付け方」「ウォーキングの仕方と運動強度」についての講話、③実技、④「運動を継続するためには」をテーマにしたグループワーク、⑤個別の運動相談（必要があれば栄養相談も）の内容で行っている。スタッフは栄養士と健康運動指導士である。費用は無料で、講師は課の予算で呼んでいる。 まず記録をつけて自分の運動量を知ることが重点に指導している。個別相談で生活習慣の改善の必要があれば栄養相談を勧めている。 ウォーキング講習会の際に、近況を聴き指導を実施している。個別での対応も重要であると思い、その後運動や栄養の相談日を追加した。 継続のための支援として週1回の健康ウォーキングを実施している。
<経過>	1人ではなかなか継続することが困難、という声があり、講習会の終了者を対象に週1回朝8:30にセンターに集合し、ウォーキングを行うことを提案。毎週参加されるようになった。
<ポイント>	①記録をつけることが実践できると、休まないで参加する人が多い。 ②毎週水曜日の朝に保健センターに行くとウォーキングをしていること、仲間がいること、欠席の連絡が不要ということ、などが参加しやすい理由となっている。

事例 4	健康教室での調理実習が良いきっかけとなった事例 【70代 男性 家族と同居】
<きっかけ>	血糖値・HbA1c 値が要注意域の方へ「血糖コントロールセミナー」の教室案内を送付した。
<経過>	<p>教室参加希望者へアンケートを送付し、第一回目に個人面談を行い、参加者の生活習慣や病歴、本人の受け止めや教室参加による個人の目標等を聞き取った。</p> <p>インターネットやテレビ番組などからの健康情報を積極的に取り入れていたが検査値の改善が見られず、上昇傾向であった。検査の意味や食事・運動について、本人にとって何が重要なことかの整理が必要なことや、本人も求めていることを確認した（目標の共有化・意欲の強化）。</p> <p>専門医による「糖尿病の話」、保健師による、「検査値と体の仕組み」、「生活習慣改善の必要性について」の話を、媒体を使って行った。グループワークやアンケートなどを通して個人の理解を確認し、サポートを行った。</p> <p>個別での栄養バランスチェックによって具体的な適正カロリーやバランスの改善点が明らかになった。調理実習に参加することで、料理は妻任せだったのが、食材購入時から参加するように変化している。</p> <p>健康増進計画の取り組みの一つである、「歩数チェック」と「野菜摂取チェック」にエントリーして、教室終了後も継続的に取り組んでいる。</p> <p>教室終了後に、年2回の交流会を行っており、卒業者同士の日々の工夫などの情報交換をしている。食事・運動をテーマに知識の整理や、日々の健康管理についての情報提供や体験（自己検尿など）を行っており、積極的に参加している。</p> <p>検査データもコントロールされ、維持されている。</p>
<ポイント>	①調理実習がきっかけで、日常の料理に参加することになったこと。 ②教室終了後も健康増進計画に継続して取り組んでいること ③教室終了後の交流会の実施

事例 5	健診結果説明会におけるヘルスアセスメント票の活用が効を奏した事例 【50代 女性 一人暮らし】
<きっかけ>	健診結果説明会の際、個別相談時にヘルスアセスメント票を作成し、指導実施、健診の経過・結果を見ながら、生活習慣と関連させて説明することにより、健康教育事業への参加に意欲を示した。
<経過>	教室参加までの間に、食生活・運動についてすでに行動変容が見られており、教室スタート後も更に習慣化のための学習及びQOLの向上にむけての生活スタイルの変化が見られた。集団の中で仲間もでき、1人で生活している状況の中で、次第に表情にも変化がみられ、豊かになった。
<ポイント>	健診後個別相談におけるヘルスアセスメント票の活用

事例 6	訪問指導で生活状況を把握したことでよりよい指導ができた事例 【50代 女性 家族と同居】
<きっかけ>	<p>人間ドック受診後、訪問した。BMI 26.2、FBS 111mg/dl、HbA1c 5.7%であった。</p> <p>高血圧の内服治療中であり、時々血液検査を受け、血糖値が上昇してきていたことから栄養指導も受けていた。1日 1200～1400kcal の指示で、食事量については今のままでよいと指導を受けていた。しかし数年前から生活スタイルは変わらず、今のままでよいと言われても、年々体力は落ち、どんどん猫背になっていき生活しづらいとのことだった。老人車を使用すれば歩行が楽だが、若いため使用を控えている。日常はバイクにて行動。夫と息子（未婚）と同居。夫と自宅で機業を営む。</p>
<経過>	<p>生活状況を詳しく聞くと、①息子を待つため夕食が 21 時以降で、果物を体によいと思っており夕食後に必ず食べる、②もともと果物が大好きで、柿やリンゴは 1、2 個にとどまらない、③お餅が大好きで冬はたくさん食べるため必ず太る、④猫背で老人車を押さないと歩けないため、運動不足。まだ若いので恥ずかしくて外出は避けている、などの問題が出てきた。果物の取り方や自宅での運動を説明し、3ヶ月後の訪問を約束した。</p> <p>3ヶ月後、体重が 3kg 減少。毎年夏は減り、秋から冬にかけて元に戻るとのこと。運動はできていなかった。秋から冬にかけては果物・お餅の量に注意するよう指導した。夕食を意識して早く食べるように改善していた。3ヶ月後の訪問を約束。</p> <p>さらに3ヶ月後、体重の増加はなく、果物をたくさん買わず少なめにしていると。夏から体重が増えずに過ごせた冬は初めてで、運動の継続はできていないが体が軽くなり日常の生活が楽になったと。血液のデータは大きな変化は見られなかったが、体重増加しなかったことが本人の自信に繋がり、また家族からも努力を認めてもらい、今後の励みになった様子。</p> <p>更に5ヶ月後、人間ドック受診結果を持って訪問。前年度と比べて 3kg の減量、血糖値正常範囲内に改善。</p> <p>生活習慣で改善できた点は、①夕食は 21 時まで済ませ、以後は何も食べない、②果物は以前の 3分の1 に減量し、午前中に食べる、③この冬は餅の量も 3分の1 に減らした、④テレビ体操を時々実施。</p> <p>「冬に体重が増えなかったことは初めて」、「顔がすっきりしている」と喜んでもらった。</p>
<ポイント>	<p>①健診後は自分の健康にもっとも関心が持てる時である。</p> <p>②その人の生活状況に合わせた具体的な指導と目標を決め、期日を決めて訪問したこと。訪問指導は直接生活の場に出掛けるため、より具体的に状況の把握ができ、指導に生かせる。</p>

	<p>③目標は短期間の目標とし、定期的に確認・評価・修正を行う。 評価は生活習慣の変化や本人の自覚症状、健診データの変化で行った。</p> <p>④夫も訪問時同席されることがあり、夫の協力もあったと思われる。</p>
--	--

5. 後期実行期

事例1	「食事バランスガイド」の普及活動に至った事例（食事指導） 【50代 女性 家族と同居】
<きっかけ>	「すこやか健康委員」として地区組織活動をしている方を対象に「食事バランスガイド」を使って健康教育を行った。
<経過>	教育後、バランスガイドを利用して食生活を改善し、今まで何度も実践したが成功できなかった減量に成功した。その後、本人が「食事バランスガイド」を地区の方に普及させ、町外の人にもコピーを渡すなどの啓蒙活動をしている。
<ポイント>	体験者による、「食事バランスガイド」の普及活動

事例 2	糖尿病教室 OB 会に熱心に参加されている事例 【50代 女性 家族と同居】
<きっかけ>	家族3人分の食事を作っているが、量をたくさん食べすぎているように思う。常に満腹まで食べている。この1年以内に2～3kg 増えたので、教室に参加したい。
<経過>	<p> 普段から、近所の人と夕食後1時間ウォーキングしていた。教室当初より1日8000歩歩くことを目標に掲げ、実行していた。教室4回目には、体験型教室を実施することで、野菜をいかに食べていなかったかに気づき、食事のバランス良い取り方も理解された。野菜を多く取ることと甘いものとご飯の量を減らすこと、満腹にしないことに心がけていた。運動も1万歩～1万5千歩に増やし、3ヶ月感でHbA1c 0.2 マイナス、体重 1.1kg マイナスと、成果をあげた。 </p> <p> 教室後も生活習慣改善の維持ができるよう OB 会を設けているが、「来ることで食べ過ぎてはいけなさと意識できる」と、ほぼ毎回参加。 </p> <p> グループワークや皆の一言スピーチから、食べ過ぎない工夫などについて刺激を受けた様子。OB 会の集まりの連絡を他の参加者に回してくれるなど、協力的であった。 </p> <p> 糖尿病教室を1回も休むことなく受講し、OB 会にも継続して参加するなど、糖尿病予防への意識は高かった。検査値・体重の増減はあるが、3年という長い期間の中で悪化することなく現在に至っており、本人の頑張りを感じた。 </p>
<ポイント>	OB 会の設定

事例3	頑張りすぎる傾向に注意して楽しんでもらうことを重視した事例 【50代 女性 家族と同居】
<きっかけ>	市民健診の結果から、8回コースの健康教育（集団＋個別）に参加した。コレステロールとBMIがなかなか減少しないとのことだった。
<経過>	<p>食生活、運動状況、家族状況などあらゆる方面から問診をし、今すでに気をつけていることを認めていった。①万歩計をつけて、1日の歩数を確認すること、②ウォーキングを週に3回すること、③果物の量を半分に減らすこと、を目標とした。</p> <p>頑張っているのに「これではだめだ」とか、体重が減ってきているのに「もっと減らさなきゃ」などと頑張りすぎる人で、そのことでストレスになってしまっている状況だった。今頑張っていて成果が出ていることを誉め、十分に頑張っていることを認めることを続けた。</p> <p>そうする中で、運動することを楽しいと感じるようになったようだった。教室が終わった後でも会うと、「ウエストocmになった」とか、「やせたでしょ、歩いているんですよ」と嬉しそうに話してくれる。</p>
<ポイント>	<p>①運動を楽しめるようになったこと、ウエスト減少など実感できる成果が、継続につながったと思われる。</p> <p>②頑張りすぎることがストレスになることもあるので、十分に頑張っていることを認めて誉めることで本人の自信につなげる。</p>

6. 維持期

事例 1	退職後、地域の健康づくり計画に関わるようになった事例 【男性 60代後半 家族と同居】
<きっかけ>	10年くらい前の高血圧予防教室に参加された方。参加の動機は、当時定年退職をされたばかりで、市の健診を受けたことがきっかけだったようである。
<経過>	食事の取り方のバランスが悪かった（昼食が麺類だけ、など）ことに気づき、以後健康や食事に対する意識が変わったように思われた。 健康相談を数回利用されていたので、健康に関する住民組織を立ち上げる機会には声をかけようと思っていたところ、健康づくり市町村計画を策定することになった。市民メンバーとして声掛けをしたところ、快く受けてくださり、現在も市民メンバーの一員として積極的に計画推進活動に携わっている。
<ポイント>	①栄養バランスの大切さを知り、自分の健康に役立てようとしたこと。 ②気がついたことは実行にうつす力があるタイプだったこと ③退職後で、現役時代の様々なノウハウを「元気にし隊（元気にしたい）」の活動に生かせることを喜びに感じていること ④地域の中で、その他の活動にも積極的に関わっていること ⑤体験型の教室でフォローを大切にすること