

【事例13】

事業名	生活習慣病予防のための料理教室
目的	生活習慣病予防のため適切な食習慣を身につける。特に、不足しやすい野菜をしっかり摂れるよう、簡単でおいしい調理について実習する。
対象者	個別健康教育終了者及び基本健康診査受診者
保健指導プログラム	・実施期間: 3回/年(夏・秋・冬) ・調理実習、試食(旬野菜献立)、生活のワンポイントアドバイス
実施体制	生活習慣病予防のため適切な食習慣を身につける。特に、不足しやすい野菜をしっかり摂れるよう、簡単でおいしい調理について実習する。
実績	・個別健康教育終了者 16年度 7月(9人)、11月(9人)、2月(8人) 17年度 7月(6人)、11月(8人)、2月(6人) ・基本健康診査受診者 18年度 7月(23人)、11月(18人)、2月
改善の効果	・個別健康教育において、生活習慣が改善された方、行動変容にまで至らなかったが行動に移そうと料理法を学びに来た方等、それぞれの段階は異なるが、この教室への参加自体が行動変容への1歩だと考えられる。 ・教室での交流では、自分が努力してきたことを話せる場であり、さらに同じ立場で頑張っている仲間の話に刺激を受けられる場でもあった。 ・出席できなかった方の中には、「レシピだけでも参考に欲しい。」という方も何人かおられた。この教室を通じて、健康への意識、行動変容につながるものだと感じた。
今後の課題	身に付いた生活習慣が継続できているかの評価方法、さらに、継続していくための方法が検討課題である。

【事例14】

事業名	平成17年度個別健康教育(高血圧・高脂血症・禁煙)
目的	疾病の特性や個人の生活習慣等を具体的に把握しながら継続的に健康教育を行うことにより、生活習慣行動の改善を支援し、生活習慣病の予防に資することを目的とする。老人保健法に基づく事業であり、高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙者の4領域を行っている。
対象者	平成15年度、平成16年度の基本健康診査から、40歳から69歳までの者で 【高血圧】収縮期血圧が140～159mmHgまたは拡張期血圧が90～99mmHgの者 【高脂血症】総コレステロールが200mg/dl以上240mg/dl未満、かつHDLが60mg/dl以下の者 【喫煙者】概ね1日平均20本以上の喫煙で、禁煙の実行を希望している者
保健指導プログラム	【高血圧、高脂血症】 ・家庭訪問（事業説明、参加確認、4日間食事調査記録） ・生活プロフィール調査 ・初回指導（面接、目標設定、プロフィール調査結果返し） ・1か月目指導（面接） ・2か月目指導（検査・面接） ・3か月目交流会（運動実技、カードバイキングによる栄養学習、交流会、2か月目検査結果返） ・4か月目指導（検査、面接） ・5か月目支援レター（4か月目検査結果返し） ・6か月目指導（検査、面接） ・6か月目交流会（運動実技、交流会、修了式 6か月目検査結果返し） 検査項目（高血圧：尿中ナトリウム、尿中カリウム、尿中クレアチニン） （高脂血症：血清コレステロール、HDL-コレステロール及び中性脂肪） 【喫煙者】 ・初回指導（タバコ検査（ニコチン、一酸化炭素検査）、ニコチン依存度チェック、講話、グループワーク、個別面接） ・1週間後フォローアップ（来所または電話）、禁煙開始日の確認 ・禁煙開始3～4日後フォローアップ（来所または電話）、来所の場合はタバコ検査の実施 ・1か月後フォローアップ（来所または電話） ・2か月後フォローアップ（来所または電話） ・3か月後フォローアップ（来所または電話） ・バイバイタバコだよりの送付
実施体制	市保健所健康づくり推進課(医師、保健師、管理栄養士)
実績	【高血圧】 参加者 7人 【高脂血症】 参加者 5人 【喫煙者】 参加者 11人（男性 5人、女性 6人）
改善の効果	【高血圧】 67歳女性 目標：減塩、バランスのよい食材摂取 漬物摂取量を制限したことで、薄味に慣れた。また、醤油の使用量が減ったことで家族の食事自然と減塩になった。 【高脂血症】 65歳男性 目標：体重を1kg減らす、なるべく歩く、野菜をとる 教室終了後、腹囲93.7cm→86.9cmに減少。歩数5,693歩→7,534歩に増加。野菜料理にもチャレンジするなど意欲も向上した。 【喫煙者】 49歳女性 教室開始前は喫煙本数22本/日 教室終了後、禁煙。6か月後の状況把握においても禁煙継続。水泳がしたいという目標があり、喫煙がメリットのないことを理解し、家族や友人の応援や皆の前で公言したことが禁煙できる理由となった。
今後の課題	上記3領域のほか、糖尿病個別健康教育も実施した。 事業開始は健診から早いほうがよい。開始時期の検討を要する。 平成18年度からは、生活習慣病予防を早期にまたは効果的に推進することを目的に、メタボリックシンドローム概念を取り入れた健康教育を実施する。

【事例15】

事業名	健康づくりゼミナール
目的	健康づくりのための正しい情報を提供し、適切な食習慣・運動習慣を身に付け、継続してもらうことを目的としている。
対象者	18～64歳で、6回シリーズの6回とも参加できる方。ただし、医師等から運動制限されている方、体調や健康状態のよくない方は除く。
保健指導プログラム	平成18年6月から7月までの2か月間（6回） ①スタッフ紹介、アンケート記入、運動実技、チャレンジ宣言 ②講話（栄養士）、調理実習・試食、チャレンジ宣言報告 ③運動実技（健康運動指導士）：体カテスト、ストレッチ ④運動実技：ボクササイズ ⑤運動実技：有酸素運動、ウォーキング ⑥運動実技：筋カトレーニング、アンケート記入
実施体制	市保健所及び支所 市健康増進センター
実績	参加者 35人 各回出席状況 ①33人(94%) ②32人(91%) ③35人(100%) ④32人(91%) ⑤29人(83%) ⑥31人(89%) アンケート回収率 94%
改善の効果	アンケート結果から 【運動面】 ・階段とエスカレーターがあれば階段を使う人 43%→58%に増加 ・ふだんの生活を活動的にしている人 83%→97%に増加 ・ほとんど運動をしていない人 17%→13%に減少 【食事面】 ・野菜をほとんど食べない人 3%→0% ・食事のバランスを考えている人 88%→97% 等、教室の初回と終了後のアンケート結果から生活習慣の改善が見られた。
今後の課題	参加者からは、実施回数を増やしてほしいという要望が多いが、教室で学んだことが継続的に実行できるよう、自主活動できるグループづくりが必要と考える。

【事例16】

事業名	生活習慣病予防教室 「これでお正月も怖くない！ ～食欲の秋に确实ダイエット～」
目的	メタボリックシンドロームの概念を導入した予防的介入が有効であると判断し、肥満に着目したダイエット教室を開催している。本教室は、自己目標設定型の行動変容プログラムであり、肥満に対する正しい知識と望ましいライフスタイルの獲得を目標としたもの。
対象者	40歳～64歳の方
保健指導プログラム	平成17年11月から平成18年1月までの3か月間(4回) ①計測(体重、腹囲、BMI、体脂肪率、体脂肪量)、講話(医師)、自らの健康課題の気づきと目標設定、グループワーク ②運動実技(健康運動指導士)、グループワーク ③食事指導(バイキングカード、4日間の間食記録、年末年始の目標設定)、(支援レター)、グループワーク ④修了式(医師)、成果・達成感の共有、リバウンド防止に向けた表彰・修了式、アンケートの実施(支援レター) セルフモニタリング:1日2回の体重測定
実施体制	市健康づくり推進室
実績	参加者 30人(男性2人、女性28人) 平均年齢56.1歳 プログラム終了率77%
改善の効果	・測定値の平均値の変化:体重、BMI、腹囲、体脂肪率、体脂肪量の項目において、有意($P < 0.001$)に改善した。 ・生活習慣の変化:「間食を控える」、「よくかんで食べる」、「こまめに体を動かす」、「筋力維持のための努力をする」の4項目において、有意($P < 0.05$)に改善した。 ・QOLの向上 教室終了後のアンケートから、「いい仲間に出会えてよかった」、「友達ができた」、「楽しい時間が持て身体も回復できた」、「外出する機会が増えた」などQOLの向上もみられた。 ・自主グループ「さくらんぼ21」が結成された。
今後の課題	・生活習慣病予防教室「3日でマスター！3か月で3kgダイエット」を開催する。 ・全ての教室内容が連動するよう、講義内容、資料等にさらに工夫した。また、教室開催の間隔を1か月に1回とし、毎回身体測定をすることで、さらなる動機付けの強化を図った。