

事例6 がん検診後の受診勧奨	K市健康推進課
<p>乳がん検診受診者で要精密検査にあった68歳女性を対象に、保健師による家庭訪問で受診勧奨を行なった。家庭訪問により、再三、受診を勧奨するも未受診であったが、夫の協力を得るとともに信頼関係ができることで受診につながった。手術後、経過良好で夫と共に趣味を楽しみながら元気に生活されている。</p>	
事例7 健康教室（肥満・高血圧要指導者）	S町衛生課
<p>生活習慣病を予防することを目的に基本健康診査受診者のうちBMI24以上かつ血圧要指導者を対象に6か月間8回の教室及び1回の支援レターの介入で生活習慣、体重、ウエスト、収縮期及び拡張期血圧、尿中食塩排泄量、血液検査等を指標として集団で実施した。食事運動面での実行ステージに改善がみられるとともに体重、ウエスト、血圧、総コレステロール値、中性脂肪値等に改善がみられた。</p>	
事例8 さわやか運動教室	S町衛生課
<p>生活習慣に関心のある40歳から69歳までの者を対象に初心者コースと体力アップコースに分け、7か月間14回の介入で運動習慣行動や体力測定値、腹囲を指標として集団で運動実技を中心に実施した。教室終了後には、地域の運動サークル活動で継続した者や自主的に体操やウォーキングを開始した者がみられたほか、体力測定値や腹囲に改善がみられた。</p>	
事例9 働き盛りの生活習慣病予防教室	T保健所
<p>労働者が主体的な健康の自己管理が出来るよう知識の普及啓発を行なうことを目的に、過去の健診で高血圧、肥満、高脂血症、高血糖等について指摘を受けたことがある65歳までの勤労者や家族を対象に5か月間5回の介入で身長、体重、体脂肪率、血圧、脈波伝播速度、血液検査、自己評価を指標として集団教室と個別相談を組み合わせて実施した。体重減少、脈波伝播速度の低下、コレステロール値低下等に改善がみられたほか、自己の生活振り返りアンケートから、意識を持って生活することで検査所見の改善がみられた。</p>	
事例10 シェイプアップ教室	N市健康推進課
<p>健康的な肥満改善を目的に35から55歳でBMI25以上の者を対象に4か月間に6回の集団と5回の個別相談の介入で参加前後の期待度と達成度、各検査データ、行動変容を指標として実施した。参加者の変化は、行動変容段階と健康イメージの向上に大きく変化するとともに体重減少では平均5.7kg減量し、総コレステロールや中性脂肪をはじめとする検査項目の改善がみられた。</p>	
事例11 いきいき筋力トレーニング教室	K市S保健所
<p>高齢者の運動器の機能を維持し、介護予防に留意した生活習慣を身につけることを目的に65歳以上の高齢者で運動器の機能低下のおそれがある者を対象に3か月間4回の介入で運動習慣に関する意識や行動を指標に、小グループで地域</p>	

に出向き実施した。運動が習慣化するとともに継続することが自信となった者、自主的に体操を行なう者、腰痛が改善された者等がみられた。また、事業終了後の地域での自主活動グループの育成にもつながった。

事例 12 メタボリックシンドローム予防教室	K市SA保健所
------------------------	---------

メタボリックシンドロームの病態を理解し、予防のための運動・栄養が実践できることを目的に64歳以下でBMI25以上または腹囲径男性85cm・女性90cm以上、医師による運動制限を受けていない者を対象に1か月間3回の介入で腹囲と体重の変化を指標に運動指導と食事指導を中心に集団で実施した。実施期間が1か月であり、生活習慣の見直しとして適当であったが、実践の成果を評価するには短かったが、教室終了時には腹囲及び体重減少がみられた。

事例 13 禁煙教室	K市Y保健所
------------	--------

禁煙の意識付けを行い、自らが意欲的に禁煙に取り組みることが出来ることを目的に、禁煙に関心がある者を対象に4か月間に6回の介入で喫煙本数、呼吸気検査、尿検査を指標として集団健康教育と個別健康教育を組み合わせ実施した。期間内に禁煙できた者もあるが、確認できなかった者もあることから、6か月後及び1年後のフォローを行なうこととしている。

事例 14 生活習慣病予防のための料理教室	K市SI保健所
-----------------------	---------

生活習慣病予防のための適切な食習慣を身につけることを目的に、基本健康診査受診者、個別健康教育終了者を対象に1年間に3回の介入で交流会や調理実習を中心に集団で実施した。継続的な教室への参加が意識の向上や行動変容の効果と考える。

事例 15 個別健康教育	K市M保健所
--------------	--------

老人保健事業としての個別健康教育（高血圧・糖尿病・高脂血症・禁煙）であり、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なうことで、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に基本健康診査受診者を対象に個別健康教育プログラムにより実施した。

（高血圧事例）67歳女性。目標：減塩、バランスのよい食材摂取。6か月間終了後、毎日の食事が薄味になり、家族の食事も減塩となった。

（高脂血症事例）65歳男性。目標：体重減量、なるべく歩く、野菜を摂取する。6か月間終了後、体重3kg減量、歩数5,693から7,534に増加、野菜料理等にもチャレンジするなど学習意欲も向上した。

（禁煙事例）49歳女性。教室開始前喫煙本数22本3か月間終了後、禁煙。6か月後の状況把握においても禁煙継続。水泳したい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で後戻りできない縛りとなり、禁煙の理由となった。

事例 16 健康づくりゼミナール	K市H保健所
------------------	--------

健康づくりのための正しい情報を提供し、適切な食習慣・運動習慣を身につけ継続してもらうことを目的に、18歳から64歳までの者を対象に2か月間6回の介入で運動食事に関する意識や行動を指標に運動実技や調理実習を取り入れた集団指導で実施した。日常生活活動の意識的な増加、食事バランスを意識する、野菜を摂取する等の意識や行動変容がみられた。

事例 17 生活習慣病予防教室	K市H保健所
-----------------	--------

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的に、40歳から64歳までの者を対象に3か月間4回の教室と2回の支援レターの介入で体重、BMI、腹囲、体脂肪率、体脂肪量、生活習慣の変化、QOL等を指標として肥満に着目したダイエット教室を実施した。測定値は有意に改善したほか、食習慣や運動習慣の改善もみられ、仲間や友達が出来るとQOLの向上にも貢献した。また、終了後、自主グループが結成され継続されている。