※ ここからはあなたご自身のことについてお伺いします

問16. 生まれたのは何年ですか。

（ 1. 西暦 2. 大正 3. 昭和 ） [　　] 年

問17. あなたの日常の活動性についておうかがいします。これから読み上げるいくつかの質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答え下さい。

〔※A～F・L：やろうと思えばできる→「はい」 G～K・M：普段しない→「いいえ」〕	はい	いいえ
A. バスや電車を使って1人で外出できますか。	1	2
B. 日用品の買い物ができますか。	1	2
C. 自分で食事の用意ができますか。	1	2
D. 請求書の支払いができますか。	1	2
E. 銀行預金・郵便貯金の出し入れができますか。	1	2
F. 年金などの書類が書けますか。	1	2
G. 新聞を読んでいますか。	1	2
H. 本や雑誌を読んでいますか。	1	2
I. 健康についての記事や番組に関心がありますか。	1	2
J. 友達の家を訪ねることがありますか。	1	2
K. 家族や友達の相談にのることがありますか。	1	2
L. 病人を見舞うことができますか。	1	2
M. 若い人に自分から話しかけることがありますか。	1	2

問18. 現在、どれくらいのものが噛めますか。次の中から、あてはまるものをひとつお答え下さい。なお、入れ歯を使っても構いません。〔※1つだけ○〕

1. 食べたいものは何でも噛んで食べられる
2. 噛みにくいものもあるが、たいていのものは食べられる
3. あまり噛めないので、食べ物が限られている
4. ほとんど噛めない
5. 全く噛めず、流動食（ミキサー食）を食べている

問19. あなたは地域のグループ活動や趣味の集まりなどに定期的に参加していますか。

1. はい　　2. いいえ → 問20へ

（はいと回答された方へ）
参加されているグループ活動の内容は次のうちどれにあてはまりますか。
複数のグループに参加している場合は複数お答えください。

1. 旅行・ハイキング
2. ウォーキング
3. 運動・体操（太極拳なども含む）
4. 趣味活動（歌、踊り、絵画など）
5. 学習活動
6. 食事会、茶話会
7. その他（　　　　　　　）

問20. この1年間（昨年9月16日～今年の9月16日）に転んだことがありますか。

1. 転んだことがある　　2. 転んだことはない →問21. へ

【1. と回答された方のみ】何回転びましたか。
〔※数えきれない場合は-99と記入〕　（　　　　）回

問21. 家の中でよくつまずいたり、すべったりしますか。　1. はい　2. いいえ

問22. 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか。　1. はい　2. いいえ

問23. あなたは、温泉にどの程度の頻度で入っていますか。

［ 1. 年　2. 月　3. 週　4. 日］ に　（　　　　）回ぐらい

問24. あなたは森林散策にどの程度でかけますか

1.ほぼ毎日	2.週に1回程度	3.月に1回程度
4.年に数回程度	5.年に1回かそれ以下	6.行かない

問25. ご自分の体型についてどのように思われますか. ひとつだけ○をつけてください.

1. 太りすぎ　2. 太りぎみ　3. 普通　4. やせぎみ　5. やせすぎ

問26. 自分自身が目標にしたい体重はどのくらいですか

(　　　　　) kg

問27. あなたの睡眠時間は１日平均何時間ぐらいですか。昼寝も含みます。

□□ 時間ぐらい

問28. あなたの家族構成は、次のどれにあたりますか。次の中から、あてはまるものをひとつお答え下さい。

1. 一人暮らし　2. 配偶者との二人暮らし　3. それ以外

問29. 失礼ですが、日常生活の中で、尿がもれることがありますか

1.ある　2.ない

（ある人へ）どれくらいの頻度で尿が漏れますか

1. 常に　2. １日に数回　3. おおよそ１日に１回
4. 一週間に2～3回　5. １週間に１回　6. 一ヶ月に1～3回　7. １年に数回

これで終わりです。ご協力ありがとうございました。

資料B－1　教室の概要

B－1－1　教室の流れ

時期 2009～2010年	A群				B群			
	回数	内容の概要	担当者	参加者	回数	内容の概要	担当者	参加者
月	健診							
7月下旬～9月上旬	健診結果説明会及び研究対象者への参加促し							
9月中旬	事前健診							
9月下旬	1	オリエンテーション+健診結果と食生活	医師,保健師,栄養士,研究者		1	オリエンテーション+健診結果と食生活	医師,保健師,栄養士,研究者	
10月	2	森林浴	森林協会					
	3	特定保健指導(運動)	運動指導士		2	特定保健指導(運動)	運動指導士	
	4	運動	運動指導士		3	森林浴	森林協会	
	5	栄養	管理栄養士					
	6	森林浴	森林協会					
	7	運動	運動指導士					
	8	運動	運動指導士		4	森林浴	森林協会	
11月	9	栄養	管理栄養士					
	10	運動	運動指導士					
	11	運動	運動指導士					
	12	運動	運動指導士					
	13	特定保健指導(栄養)	管理栄養士		5	特定保健指導(栄養)	管理栄養士	
	14	運動	運動指導士					
	15	運動	管理栄養士					
	16	運動	運動指導士					
	17	運動	運動指導士					
12月	18	栄養	管理栄養士＋歯科衛生士					
	19	運動	運動指導士					
	20	運動	運動指導士					
	21	運動	運動指導士					
		平均出席人数						
12月下旬	事後健診							

B－１－２　草津町特定保健指導運動指導プログラム

教室の流れ

<table>
<tr><th>期</th><th>回</th><th>ねらい</th><th>ミニ講話</th><th>準備運動</th><th>椅子座位</th><th>立位</th><th>床位</th><th>チューブ</th><th>有酸素運動</th><th>整理運動</th></tr>
<tr><td rowspan="4">前</td><td>1</td><td rowspan="4">運動をしてみよう</td><td>生活で運動してる？</td><td rowspan="4">運動指導士
裁量</td><td rowspan="2">①~②</td><td rowspan="2">①~②</td><td rowspan="2">なし</td><td rowspan="4">①~④</td><td rowspan="4">運動指導士
裁量</td><td rowspan="4">運動指導士
裁量</td></tr>
<tr><td>2</td><td>歩行数と歩行速度</td></tr>
<tr><td>3</td><td>EX知ってる？</td><td rowspan="2">①~③</td><td rowspan="2">なし</td><td rowspan="2">①~②</td></tr>
<tr><td>4</td><td>有効な有酸素運動を知ろ</td></tr>
<tr><td rowspan="4">中</td><td>5</td><td rowspan="4">運動に慣れて生活化していこう</td><td>疾患別①肥満症</td><td rowspan="4">運動指導士
裁量</td><td rowspan="2">①~④</td><td rowspan="4">なし</td><td rowspan="2">③~④</td><td rowspan="2">①~⑤</td><td rowspan="4">運動指導士
裁量</td><td rowspan="4">運動指導士
裁量</td></tr>
<tr><td>6</td><td>疾患別②高血圧</td></tr>
<tr><td>7</td><td>疾患別③高血糖</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2">③~⑥</td><td rowspan="2">⑥~⑧</td></tr>
<tr><td>8</td><td>疾患別④脂質代謝異常</td></tr>
<tr><td rowspan="4">後</td><td>9</td><td rowspan="4">運動を楽しもう</td><td>メタボ改善のための筋肉</td><td rowspan="4">運動指導士
裁量</td><td rowspan="4"></td><td rowspan="2">なし</td><td rowspan="2">③~⑦</td><td rowspan="2">①,③,⑥~⑧</td><td rowspan="4">運動指導士
裁量</td><td rowspan="4">運動指導士
裁量</td></tr>
<tr><td>10</td><td>パワー系トレーニング</td></tr>
<tr><td>11</td><td>ストレッチ大切です</td><td rowspan="2">③~④</td><td rowspan="2">③~⑧</td><td rowspan="2">①,④,⑥~⑧</td></tr>
<tr><td>12</td><td>これからどうする？</td></tr>
</table>

運動種目

		タイトル
椅子座位	①	大腿四頭筋つま先屈伸ー片足上げ・膝の伸ばしー
	②	腸腰筋どっしり足踏みー膝の持ち上げ・胸寄せー
	③	大腿四頭筋足上げー両足上げ・膝伸ばしー
	④	腸腰筋膝バッターー膝の持ち上げ胸寄せー
立位	①	ステップハイキング（腿90度上げ）
	②	ヒラメ筋・踵ポンプ体操
	③	大腿四頭筋・上体絞りー上体回しー
	④	大腿四頭筋・空気椅子ー上体回しー
床位	①	大腿部片足ケンケンサイクリングー片足上げ膝伸ばしー
	②	大腿部両足サイクリングー足の前後交差ー
	③	腹筋つま先上げー仰向け片足上げ伸展・屈曲ー
	④	おへそ覗き腹筋ー腹筋運動ー
	⑤	ひしゃく腹筋ー両足持ち上げ屈伸・伸展ー
	⑥	脊柱起立筋おへそブリッジー仰向け腰上げ下げー
	⑦	中臀筋横足開脚ー横足上げー
	⑧	人魚振り子腹筋ー両足上げ腰ひねりー
チューブ	①	大きさは両手いっぱいー水平開きー
	②	腰掛けスキーヤーー片腕下げー
	③	胸の前で交差点ー腕の交差ー
	④	フレ！フレ！応援歌
	⑤	ご自分重量上げー腰伸ばしー
	⑥	両足グーパー開脚ー足上げ左右開きー
	⑦	膝下で逆三角形ー膝開き・閉じー
	⑧	片膝リズムスキップー片膝上げ・胸寄せー

Ｂ－１－３　栄養教育の内容

1	メタボリックシンドロームについて。体重減少シートと、6ヶ月後の目標体重を各自設定し、1日何カロリー減らせば良いか確認。
2	ご飯茶碗にいつも食べている量を計測し、管理栄養士が個人別にカロリー計算した主食の量を確認、同様にうどん、パン、もちについて各自の必要量を確認。各個人が自分の1回(1日)で摂取する主食の量を認識する。
3	1日の野菜の摂取量確認。野菜1日摂取分350gをはかる。1回の食事としてふさわしい物を、料理カードから選び、管理栄養士にチェックしてもらいコメントをもらす(数回)。プリント教材を使用しながら、自分が食べる定食作りを行う。弁当カロリートーナメント、パンカロリートーナメントを行いながら、カロリーの高い食品を認識してもらう。
4	食と口腔機能の役割を実習から体験。中年期と高齢期の食生活の注意点を認識してもらう。バランスよく食べることの認識を深めてもらう。

Ｂ－１－４　活動状況の例

森林浴

栄養教室