

4 生活習慣改善に向けた知識・技術の提供

- プログラムではなぜ生活習慣改善が必要なのか、改善するためにはどのような取り組みが必要なのかという知識やそれを具体的に実践するための技術を提供する必要がある。
- 提供する必要がある知識や技術は、以下のとおりである。

個別健康支援プログラムで提供する知識・技術

種類	概要
生活習慣病予防に関する基礎知識	疾病や合併症の危険性、改善ポイント など
食生活に関する知識・技術	摂取エネルギー量、各栄養素量、栄養バランス など
運動に関する知識・技術	運動の仕方、運動量 など
その他	禁煙の重要性・リラクゼーション方法 など

(1) 生活習慣病予防に関する基礎知識

- 参加者が自身の状態をよりよく理解するためには、生活習慣病や合併症の危険性、また発症した場合の症状等について適切な情報提供を行う必要がある。
- 具体的に提供する必要がある項目は次のとおりである。
 - 生活習慣病（高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満症等）の本態についての説明
 - 生活習慣病の判定基準
 - 生活習慣病の合併症の危険性
 - 生活習慣病の予防に望ましい生活習慣
- 生活習慣病に関する最新の情報については、それぞれの疾病に関する学会等が提供する情報を参照することが望まれる。

(2) 食生活に関する知識・技術の提供

- 食生活の改善に取り組むには、食生活に関して適切な知識・技術を習得する必要がある。

1) 食生活に関する基本的な知識・技術

- 食生活指針（資料編P104参照）のような好ましい食生活を参加者が身につけるためには、次のような食生活に関する知識・技術を提供する必要がある。

提供する知識・技術

種類	内容
健康な食習慣の意義	朝食・昼食・夕食を規則正しく、バランスよく摂取することの必要性
適切な食事の量と質	個人の身体状況、身体活動レベルに応じたエネルギー必要量 各種栄養素についての摂取量 栄養バランス
調理方法等の選択方法	日常の食生活を想定した料理や食物の選択方法 (適切な食事の量と質を確保するための具体的な方法を中心とする)

- 肥満等を予防し、生活習慣病のリスクを低減させるために、適正なエネルギー、食品の量とバランス等について参加者にわかりやすく伝える必要がある。

- ② 具体的にはフードモデルや食品が描かれたカード等を用いて、1食あたりのエネルギー量、栄養バランス等についてシミュレーションをするなどして、参加者が日常の食生活で実践できる技術を身につけるよう支援することが重要である。

モデル事業における例① 福井県名田庄村

カードによるお弁当シミュレーション

一般的なお弁当の写真を見ながら、そのお弁当について各自ごはんをどのくらい食べるか（全量か八分目かなど）、副菜をどのくらい食べるかについてグループ内で話し合い、エネルギーとバランスを計算。管理栄養士・栄養士の助言を得ながら、適切なエネルギー、栄養バランスについて学んだ。

モデル事業における例② 石川県小松市

ヘルシーバイキングの開催

一般的な昼食メニューを小皿に分けて用意し、その中で参加者自身が品目、量を選び、グループに分かれて会食。食べたあと「バイキング摂取量チェックシート」に自分が食べたメニューと摂取量を確認、自分に必要な食事内容を身につけるようにした。

バイキング摂取量チェックシート

	メニュー名	入れた量	残した量	摂取した量
	(例)キャベツ	2皿	0皿	2皿
主菜	アジの塩焼き	皿	皿	皿
	冷やっこ	皿	皿	皿
	鶏のから揚げ	皿	皿	皿
	ヒレカツ	皿	皿	皿
	たまご焼き	皿	皿	皿
		皿	皿	皿
副菜	胡瓜とわかめの酢の物	皿	皿	皿
	野菜サラダ	皿	皿	皿
	小松菜とあけの煮浸し	皿	皿	皿
	大根おろし	皿	皿	皿
	キャベツ	皿	皿	皿
	レモン	皿	皿	皿
	白菜漬け	皿	皿	皿
主食	ごはん	g	g	g
ドレッシング	ドレッシング(オイル)	さじ	さじ	さじ
	ドレッシング(ノンオイル)	さじ	さじ	さじ
	ウスターソース	さじ	さじ	さじ
	醤油	さじ	さじ	さじ
	マヨネーズ	さじ	さじ	さじ
汁	かまぼこ入りすまし汁	杯	杯	杯
	貝たくさんみそ汁	杯	杯	杯

モデル事業における例③ 福岡県宇美町

日常使用する小鉢を用いてのシミュレーション

家庭で日常使用する小鉢を用いて、参加者一人ひとりに適した食品の摂取量を学んだ。

モデル事業における例④ 長野県茅野市

献立カードを用いたシミュレーション

各種食品の写真が掲載された市販の料理カードを用いて、参加者一人ひとりが適切なエネルギー量でバランスのとれた1日の献立メニューを考案する。

ファミリーレストランでの試食会

現在の食生活の中では、外食の機会も多い。そのため、身近な外食機関で品揃えも豊富なファミリーレストランで食事をしたあと、その内容について用紙に記入して、摂取エネルギー量を確認した。なお、ファミリーレストランへの移動はウォーキングの機会とした。

ポイント

健康づくり事業で、食生活に関するテーマを扱う場合は、調理実習が行われることが多い。調理実習は家族内での食生活改善へとつながる可能性がある。

2) 個に応じた支援のための方法

- ① 食生活に関する一般的な知識・技術を身につけると同時に、参加者一人ひとりの特性に応じ、改善を目指すポイント（食事の時間帯、食品の種類、量等）について支援を行う必要がある。
- ① 食生活に関する具体的な目標設定
 - ① 個人の食生活等を把握したうえで、どのぐらいの期間でどのように変えることを目指すのか、具体的な目標を決めることが必要である。
- ② 病態に応じた改善ポイントへの留意
 - ① 食生活等について、プログラムの参加者が抱える生活習慣病の危険因子ごとに、配慮をすべき点が若干異なるため、それぞれの危険因子に留意しながら参加者の個人目標の設定への支援を行うことが必要である。

(3) 運動に関する知識・技術の提供

- 生活習慣病の予防には、食生活習慣等の改善とともに運動習慣の定着が重要な役割を果たす。

1) 運動に関する基本的な知識・技術

- 健康づくりのための運動指針（資料編P105参照）のような考え方にに基づき運動を実践するには、次のような運動に関する知識・技術を提供する必要がある。

提供するべき知識・技術

種類	内容
運動習慣の必要性	継続的に一定の運動を実践することの必要性 食生活改善と併せて実施することの有効性 など
運動の実践	運動の種類 具体的な実践方法 運動器具等の使用方法 健康状態・生活習慣に応じた運動の強度・頻度・時間の設定 など
安全に対する配慮	身体状況の確認 準備体操と整理体操 など

- 運動の実践においては、各種の運動がどのような性質をもち、どのような効果が期待できるかについて情報提供することが求められる。

トピックス ＜病態別にみた運動実践の意義＞

運動を行う意義は、生活習慣病の病態別に次のように整理できる。

生活習慣病	運動実践の意義
糖尿病	中等度以下の運動実践により、インスリン分泌の低下効果がみられる。高強度または長時間の運動は、インスリン作用拮抗ホルモンの分泌増大につながり、血糖値の上昇等が認められる
高血圧	適度な有酸素運動の実践で、交感神経活性の低下のほかに、循環血漿量の低下や血管拡張効果などの影響から血圧低下効果が得られると考えられている
高脂血症	過体重症例あるいは肥満症例においては、体重減少がもたらされれば脂質の改善が期待できる。ただし、食生活改善も同時に行う必要がある
肥満	肥満に伴う合併症（高血圧、高脂血症、耐糖能異常等）の改善には、体重の減少が最も重要である。減量中は食生活改善が大きな役割を果たすが、減量後の体重維持においては、運動・身体活動量のコントロールがきわめて重要である

日本運動療法推進機構『運動療法指導ガイドラインワーキンググループ報告書』より作成

トピックス <有酸素運動とレジスタンストレーニング>

運動には有酸素運動とレジスタンストレーニングがある。下肢の障害や筋力低下がみられる人に対しては、筋力を強化する運動を始めることが求められる。

種類	内容	例
有酸素運動	比較的長時間継続することが可能であり、大量の運動量が得られる。また、糖質、脂質がエネルギー源として利用されるため、両方の代謝改善効果が期待できる。	・ウォーキング ・ジョギング など (概ね20分以上の運動で、効果的な燃焼反応が発現)
レジスタンストレーニング	筋の収縮に抵抗(負荷)を加えながら実施するトレーニングの総称。レジスタンストレーニングでは、呼吸循環機能をはじめ、糖代謝や脂質代謝にも効果が期待できる。	・ダンベル ・リフティング など

日本運動療法推進機構『運動療法指導ガイドラインワーキンググループ報告書』より作成

- プログラムでは、参加者の自己実践へと結びつくように「自宅で日常的に実践しやすい運動」を中心に紹介することが基本となる。
- 各種健康増進施設や、プールや温泉をはじめとする地域に存する施設・設備等が活用可能な場合は、それらを積極的に利用しながら、器材等を用いた運動を紹介・実践することも求められる。

モデル事業で実施された具体的な運動の種類

自宅(またはその周辺)で日常的に実践できる運動	特別な器具・場所を用いて実践する運動
・ウォーキング ・ストレッチ ・チューブエクササイズ ・チェアエクササイズ ・ステップ運動、階段のぼり運動 ・スクワット運動 ・ペットボトル筋トレ ・ダンス ・ヨガ体操 ・ボールレクリエーション	・マシン筋トレ ・トレッドミル・エルゴメータ ・水泳 ・エアロビクス ・アクアビクス

ポイント

運動実践を行う前に血圧や心拍数の確認、ウォーミングアップ等を実施し、参加者の安全面に配慮することが必要である。

2) 個に応じた支援のための方法

- 運動に関する一般的な知識・技術を身につけると同時に、参加者一人ひとりの特性に応じ、運動習慣の改善に向けて具体的な支援を行う必要がある。

ポイント

水中運動は浮力によって膝関節などにかかる負担が少なく、転倒の危険性も少ないため、幅広い対象者に勧めることができる。

- その際、複数の種類の運動を盛り込んで、参加者が無理なく楽しみながら実践できるようにすることが求められる。

①運動に関する具体的な目標の設定

- 運動習慣を改善するには、現在の運動習慣や身体状況等をもとに、どのくらいの期間でどの程度の運動をするかについて具体的な目標を決めることが必要である。

②身体能力に応じたメニュー設定

- アセスメントによって身体能力を把握した場合には、それをもとに個別の運動メニューを設定し、参加者一人ひとりに応じた身体能力の強化を図ることもできる。

モデル事業における例 鹿児島県鹿屋市

個別運動メニューの作成

参加者一人ひとりの健康状態や運動量を加味し、有酸素運動を中心に1日あたり300～350kcalの範囲で、個別に運動メニューを作成。

陸上の運動種目を中心としながら、個人の状態にあわせて、関節等に負荷のかかりにくい水中運動も組み込む（下の例は、水中運動なし）。

また、ジムやプールを活用した施設での運動実践のほか、自宅で行う運動のメニューもあわせて準備。

高脂血症予防教室における運動メニュー

(名前)	(年齢)	歳	(性別)
(身長)	cm	(体重)	kg (BMI)
目標体重:		kg	
1. 目標消費カロリー		: 300～350kcal/日	
2. 運動の回数		: 週3回以上 (ジム1回・自宅2回以上)	
3. 目標心拍数		: 105～115拍/分 (安静時心拍数: 52拍/分)	
4. 運動の内容			
《ジム用》			
(1) ストレッチング		: 10分	
(2) 有酸素性運動			
①自転車エルゴメータ		: 40分	約150kcal
②ショートプログラム		: 30分	約80kcal
③サーキットトレーニング		:	約120kcal
(3) ストレッチング		: 10分	
《自宅用》			
(1) ストレッチング		: 10分	
(2) ウォーキング		: 70～85分	303～368kcal

(4) その他

- 食生活・運動習慣以外にも参加者の特性に応じて喫煙や休養等について取り上げ、参加者の意欲ならびに効果の維持・向上を図ることが求められる。

食生活・運動以外で改善を目指す生活習慣

種類	支援内容
喫煙	たばこに関する知識の提供
休養	休養の必要性に関する知識の提供 入浴・アロマテラピー・ストレッチ等によるリラクゼーション方法の伝達
飲酒	過度の飲酒の危険性に関する知識の提供 適量と思われる飲酒量についての知識の提供

モデル事業における例① 福島県二本松市

禁煙支援の組み込み

喫煙の習慣がある者のうち、希望者に対しては禁煙プログラムへの参加を推奨。喫煙の危険性に対する情報を提供するとともに、禁煙に取り組むための手帳を配布した。

モデル事業における例② 熊本県植木町

温泉はかせによる入浴に関する情報提供

温泉を活用した健康づくりとまちづくりを一体的に行うため、熊本県では旅館や公衆浴場の経営者等を「温泉はかせ」として養成。温泉はかせから地域資源である温泉を活用し、身体に負担をかけずにリラックスをするためにどのような入浴方法が適切かなどについての知識を伝達。

モデル事業における例③ 長野県茅野市

アロマテラピー教室の開催

気持ちを落ち着ける方法として、プログラム中にアロマテラピー教室を開催。

5 実践活動継続への支援

(1) 実践活動継続への支援の必要性

～身につけた知識・技術の定着と継続のための支援～

- 改善された生活習慣が定着し、地域や家庭においても継続されるように、さまざまな手法を用いて支援を行う必要がある。

(2) 実践活動継続への支援方法

- 実践活動の継続を支援する方法としては、モデル事業における事例を中心に整理すると次のようなものがある。

実践活動継続支援のための方法

方法	概要
実践記録	目標として設定した行動が実践されているか、日々の身体状況がどのように変化しているかを確認するために、記録表等を用いて参加者が自分自身を観察して記録する
支援レター等	支援スタッフが参加者に対して、実践の継続について励ますことを目的としたメッセージを出す
実践の場の提供	参加者が自主的に運動等の実践活動ができるように、実践の場を提供する
相談の受付・対応	自己実践の過程で生じた疑問や不安についての相談を随時受け付ける体制を整える
交流の機会の設定	参加者同士が交流できる場を設けることで、実践継続について励まし合い意欲を継続させる機会を設ける

1) 実践記録

- 設定した目標が達成できているかを参加者自らが確認できるよう、日々の身体状況や食生活や運動に関しての実践記録を用意し、記録をつけるように支援することが必要で

ある。

- ㊦ これにより、参加者が自身の変化を客観的に確認でき、実践継続の動機づけともなる。
- ㊧ 実践記録の内容として考えられるものは次のとおりである。

実践記録の内容

種類	内容
目標達成状況	設定した目標の達成度 など
身体状況	体重、血圧、消費エネルギー など
食生活状況	摂取品目、摂取頻度、摂取量 など
運動状況	歩数、ストレッチ実施状況 など

→実践記録の例は別冊資料集参照

- ㊦ 実践記録は、参加者の負担になりすぎないように留意することが必要である。複数の目標を設定した場合には、そのうち重要な点を中心に記録をつけるなどの工夫も考えられる。
- ㊧ 実践記録は、参加者が記入するだけでなく、記入された内容を支援スタッフが確認し、コメントするなどフィードバックすることが必要である。
- ㊨ 身体状況や生活習慣に関する変化については、プログラム実施前後だけではなく、プログラム終了後も長期間にわたって評価を行うことが望ましい（「第6章 個別健康支援プログラムの評価と改善」参照）。そのため、参加者がプログラム終了後も自分のデータを蓄積し、長期間にわたって活用が可能になるデータ管理の仕組みが求められる。

ポイント

参加者が実践状況の変化をより実感できるように、実践記録に書かれた内容をグラフにするなどの工夫が可能である。また、姿勢を撮影した写真等を用いて、視覚的に確認する方法も可能である。

モデル事業における例① 福島県二本松市

運動・体重記録表の活用

集団教室の毎回受付時に歩数などの運動記録を保健師が確認し、改善した生活習慣が継続するようアドバイスを行う。記録表は、種目別の運動実践状況と体重・血圧の測定結果が毎日記載でき、参加者が自己評価を記入できる形となっている。

モデル事業における例② 北海道札幌市

ファックスによる実践状況の報告

自宅における実践活動状況（日々の運動種目、時間数）を記録した記録レターを月1回郵送またはファックスで支援スタッフに報告。記録レターが定期的に提出されている人には、6か月間で2回支援レターを送付。記録レターの提出が滞ったり、記録レターにフォローを要する内容が記載されたりしていた場合に電話フォローを随時実施。

ポイント

実践記録等のやりとりにおいてファックスやメールを用いる場合には、誤送信により個人情報流失することがないように、送信用紙に番号を大きく表示したり、ファックス番号やメールアドレスの登録を促すなどの配慮をする必要がある。

2) 支援レター等

- ㊦ 実践の継続や集団教室等への参加の勧奨を目的として、支援レター等（手紙、ファックス、メール等のさまざまな形式あり）を発行することも考えられる。
- ㊦ 教室で実施したことや生活習慣改善に役立つ知識等をはじめとした参加者全員に向けての情報提供とあわせて、参加者一人ひとりに個別にメッセージをつけることも考えられる。
- ㊦ 個別メッセージは、実践状況を見守られているということが実感でき、参加者にとって実践継続に向けた励みとなる。
- ㊦ 支援レター等の活用にあたっては、タイミングを十分に考慮して実施することが重要であり、定期的に連絡する形に加えて、実践が滞りがちな場合は個別に連絡をとるなど、参加者の実践状況に応じて対応することが必要である。

→支援レターの例は別冊資料集参照

3) 実践の場の提供

- ㊦ 参加者が自主的に運動等の実践活動を継続しやすいようにするには、地域の施設資源を有効に活用して運動施設を紹介・開放するなどして、実践の場を提供することが望ましい。

モデル事業における例① 北海道札幌市／石川県小松市

運動実践が可能な場の提供

自主的な運動実践を促すために、器材等が整備されたスポーツ施設を参加者の都合に合わせて利用できるようにした。

モデル事業における例② 福岡県宇美町

学校施設での運動設備の開放

小学校の余裕教室に運動実践が可能な設備を配置し、施設の開放日を設定。時間内は参加者が自由に利用できるようにした。

モデル事業における例③ 北海道札幌市

たのしくブックの配布

運動の自己実践の助けとなるよう、市内の運動系サークルの活動日、連絡先を記したたのしくブックを作成。自己実践の運動を選択する際の参考とするために開始前に配布した。

たのしくブックに載っているサークル情報の例は次のとおり。

運動・健康づくりサークル情報

〇〇コミュニティセンター

△△区■8丁目 TEL 123-△△△△

サークル名	気功△△会	種目	気功
ご連絡先	〇〇 〇〇	TEL	111-〇〇〇〇
曜日・時間	金曜 13:30~15:30		
サークル名	●●ダンスサークル	種目	社交ダンス
ご連絡先	〇〇 〇〇	TEL	111-××××
曜日・時間	金曜 19:00~20:45		
サークル名	ヨガサークル	種目	ヨガ
ご連絡先	〇〇 〇〇	TEL	444-□□□□
曜日・時間	木曜 10:00~11:30		

4) 相談の受付・対応

- 自己実践の際の疑問や不安に対して随時相談を受け付け、アドバイスをする体制を設けることも実践活動継続への支援の一つである。

モデル事業における例① 福岡県宇美町

実践の場に相談対応支援スタッフを配置

運動実践の場として提供している小学校の余裕教室に相談に対応できる支援スタッフを配置。

モデル事業における例② 福井県名田庄村

携帯メールを用いた相談対応

自己実践の過程での悩み等について携帯メールを用いた相談を随時受付。支援スタッフが個別にアドバイスを返信。

モデル事業における例③ 北海道札幌市

ファックスを用いた相談対応

自己実践の過程での悩み等があった場合に、ファックスで随時質問を受け付ける。支援スタッフは質問に対する回答やアドバイス等を書き、返信するか、必要に応じて電話フォローを行う。

5) 交流の機会の設定

～参加者同士が励まし合う交流の機会～

- 個々に実践活動を行っている参加者同士が交流できる場を提供することにより、参加者が互いに励まし合うことができるため、実践意欲の継続につながる。また、仲間づくりにも結びつく可能性がある。

モデル事業における例① 広島県安芸太田町(旧加計町)

ウォーキング大会の開催

参加者の意欲を高めるため、町全体のイベントとしてウォーキング大会等を開催。参加者の参画により企画・実施し、保健師・健康運動指導士は側面的なサポート、アドバイスをを行う。

モデル事業における例② 北海道札幌市／熊本県植木町

温泉を活用した参加者同士の交流の機会の設定

温泉に1日旅行を行い、入浴を主とした参加者同士の交流の機会を設定。