

資料7-1 健康づくり事業実施要領

1. 目的

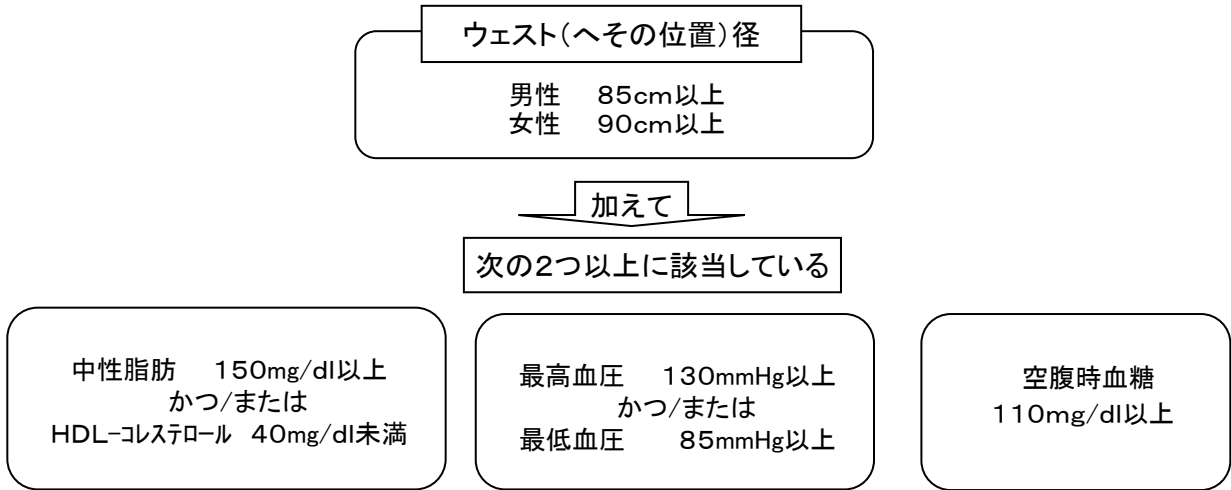
生活習慣病の発生には、長期間に及ぶ日常の生活習慣が大きく関与しており、健全な生活習慣を確立することにより、これらの疾患の発生を予防することを目的とする。また、生涯を通じた健康づくりとなるよう、介護予防にも繋げる。

2. 委託業務

事業名	事業内容・目的	対象者・実施回数
健康 教育 的	1. 健康セミナー	各種測定、血液検査、講演、運動実習などを織り交ぜ、その結果により日頃の生活習慣の評価・見直しを図る。 一般市民 3日コース×2回 年4回 1日コース×2回 1日 100人程度
	2. 生活習慣改善教室	講演・実習・グループワークを実施し、生活習慣改善を実施することによって、生活習慣病を予防・改善する。 教室終了後、フォローについても考慮する。 主に40～74歳の方 1コース 基礎支援5回＋ フォロー10回程度 年8コース程度
	3. 生活習慣改善 1日教室	忙しく、長期教室に参加できない方のために、内容をコンパクトにまとめ、1日で生活習慣改善の基本を学んでもらう。 主に40～74歳の方 年4回程度実施
	4. 関節疾患予防教室	小ボールやリングなどの道具を用いて、楽しみながら日常生活に必要な筋力をつけていくことを目指す。 概ね50歳以上の方 筋力の衰えが心配な方 10回×4コース程度
	5. 健康相談	利用者の健康保持増進に役立つ情報を提供しながら、各々にあった的確な実践方法を模索し、確立する。 医師による相談 年間10回程度 保健師・健康運動指導士等による相談 随時
	6. 無料体験教室	健康づくりを考えるきっかけにするため、また健康増進施設を気軽に利用してもらい、教室参加のきっかけ作りとするため、既存の教室を利用し、無料体験教室を設定する。 市特定健診後の結果説明会時等に、参加勧奨を行う。 一般市民 年間 80人程度募集
実 践 的	7. 定期教室	各種健康教室を定期的に行い、参加者が各自の目的と体力に合せ気軽に運動を体験または継続できる機会を設け、運動の習慣化に繋げる。 一般男女 週20教室×50週 程度
	8. テーマ教室	日頃体験できない種目、ツールの使用、家庭でも実践できる運動など様々に実施。運動のきっかけづくり、運動習慣の確保を目指す。 一般市民 日曜コース 年9コース程度 年数回 1日コース 夜間コース 年2期間程度
	9. 若年女性の健康づくり教室	育児期の健康管理に関する知識の習得と運動習慣づくりの動機づけを行う。 育児期女性 3か月間×4コース程度
	10. ウォーキング実践教室	歩ける環境を作ることによって、運動・健康づくりの動機づけ、習慣づけを図る。日常と離れた場所で実施することによって運動意欲の向上を目指す。 また、足腰に負担が少なく、運動効果が高いノルディックウォーキングを取り入れた教室を実施する。(オリエンテーリングを含む。) 一般男女 ウォーキング 年15回 1回 130人程度 ノルディックウォーキング 年4回程度 1回30人程度
養 成 的	11. 自主グループ教室	健康づくり事業参加者OB・自主グループでクアハウスを利用し、継続的な健康づくりを行っていく。 各グループ 月1、2回程度 人数・グループは調整する

※表中「事業名」「事業内容・目的」「対象者・実施回数（基準値）」については、市と指定管理者の事業実施にかかる協議等により変更される場合がある。

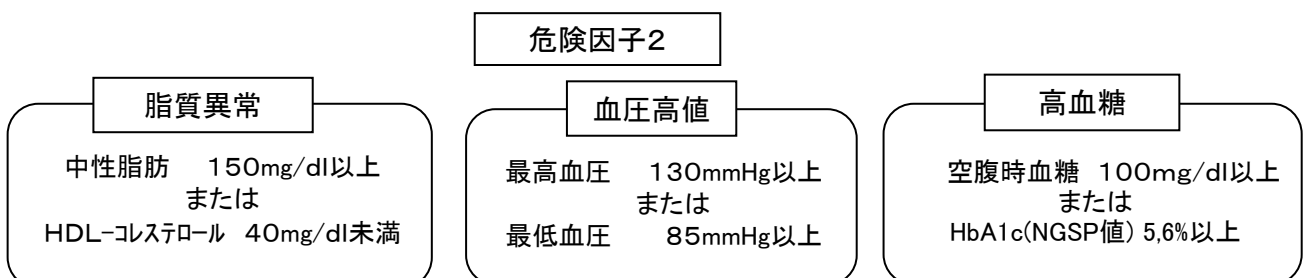
○メタボリックシンドローム診断基準



○特定保健指導階層化基準

チェック1	危険因子2			危険因子3	対象年齢	
内臓脂肪型肥満 のリスク	高血糖	脂質異常	血圧高値	喫煙	40～64歳	65～74歳
① 腹囲 男性:85cm以上 女性:90cm以上	上記のうち2つ以上該当			/	積極的 支援	
	上記のうち1つ該当			あり	動機付け支援	
	上記のうち該当なし			なし		
② 腹囲 男性:85cm未満 女性:90cm未満 BMI 男女ともに 25kg/m ² 以上	上記のうち3つ該当			/	積極的 支援	
	上記のうち2つ該当			あり	動機付け支援	
	上記のうち1つ該当			なし		
	上記のうち該当なし			/	情報提供	
③ 腹囲 男性:85cm未満 女性:90cm未満 BMI 男女ともに25kg/m ² 未満	/			/	情報提供	

*ただし、上記ABCのいずれかの薬剤治療を受けている場合には、医師による治療を続けてください。
またその場合、特定保健指導の対象にはなりません。



資料7-3 評価指標

項目	内容
目的の明確化	国・市の健康づくり計画、高齢者福祉計画・介護保険計画に沿ったプログラムになっているか。 事業の目的が的確になっているか
目標の設定	対象者の状況に応じた事業目的及び目標が設定されているか
事業実施体制	事業実施に関連する部署や他機関との連携・協力を図っているか 医師や管理栄養士など、専門家の指導を受ける体制を整えているか 必要に応じて、委託先と調整がとれる体制になっているか
サービス提供体制	責任者及び権限の範囲が明確か プログラム実施に関与する人員数・人材(専門職など)は適切か 支援内容等に差が生じないよう支援スタッフの研修や実施手順書の用意がされているか
生活習慣改善教室における重点支援者	支援は、参加者の知識・技術を高めるものとして適切か 生活習慣改善に結びつけ、生涯を通じた健康づくりが行えるよう計画されているか 適切な頻度、期間で行われているか できるだけ多くの参加者が参加しやすい曜日・時間設定となっているか 教室の目的に添ったプログラム内容となっているか 教室内容により、参加者一人ひとりに応じたプログラムを作成しているか 実施期間中、終了後に参加者の感想を聞くようにしたか 地域の健康度を高めるための活動が行われているか 教室中断者への配慮がされているか 介護予防を含めた生涯を通じた健康づくりのための(健診受診率アップに繋げる)働きかけを行っているか
	アセスメントにあたり参加者個人の特性を把握するための情報を収集しているか 個人の特性に応じた適切な目標設定がされているか 食生活に関する知識・技術の提供がされているか 運動に関する知識・技術の提供がされているか 実践活動を継続支援する仕組みがあるか 参加者ひとりひとりの支援記録を作成したか ケースカンファレンス等により参加者一人ひとりに適切な支援が行えるよう努めたか 参加者の主体性を重視した生活習慣改善への支援ができたか プログラムに参加できなかった人への配慮がされているか
参加者の募集	住民に広報周知が図られているか 参加者を適切に選定しているか 参加者の選定・募集に工夫がされているか
安全管理	参加者の安全性等への配慮があるか 事故なくプログラムを実施できたか 事故が発生した場合の対応について検討されているか
評価	プログラムの評価を行ったか

資料7-4 介護予防事業実施要領

1. 目的

今治市在住の高齢者の閉じこもりを防止するとともに、心身機能の維持回復を図ることにより、高齢者の日常生活の自立を支援するため、また要介護状態を予防することを目的とする。

2. 委託業務

	教室名	事業内容・目的	対象者・実施回数
介 護 予 防 普 及 啓 発 事 業	1. 介護予防教室 (開催型)	各校区(地区)の公民館・集会所などにおいて、心身機能の維持向上を図るため介護予防に重点をおいた運動器の機能向上を目指した教室を実施する。 事業実施に応じて、理学療法士、運動指導士、看護師等を派遣すること。 介護予防の普及・啓発を図る。	65歳以上の高齢者 旧市地域 390回程度 旧町村地域 270回程度
	2. 介護予防教室 (派遣型)	高齢者のサロンなど通いの場において、心身機能の維持向上を図るため介護予防に重点をおいた運動器の機能向上を目指した教室を実施する。 事業実施に応じて、理学療法士、運動指導士、看護師等を派遣すること。 介護予防の普及・啓発を図る。	65歳以上の高齢者 旧市地域 450回程度 旧町村地域 250回程度
	3. 転倒予防教室 (クアハウス利用型)	下肢を中心とした筋力の維持、向上や関節の動きの改善を目指し、家庭でできる運動と水中運動を組み合わせた教室を実施する。 介護予防の普及・啓発を図る。	65歳以上の高齢者 年間 150回程度
	4. 自己実践教室 (クアハウス利用型)	クアハウスを利用し、継続的に健康づくりに取り組むことができるよう、ストレッチ体操や筋力アップ体操などの教室を利用する。 介護予防の普及・啓発を図る。	65歳以上の高齢者 年間 100回程度
	5. 水中運動教室 (クアハウス利用型)	減量・関節痛の改善など個々の問題点を改善し、健康度を向上させるため、水の特性をいかした水中運動の教室を実施する。 介護予防の普及・啓発を図る。	65歳以上の高齢者 年間 240回程度
	6. 機能向上教室 (クアハウス利用型)	生活機能の低下が見られる高齢者に対し、個々の健康度に応じたプログラムを提供し、運動機能向上を目指した教室を実施する。 介護予防の普及・啓発を図る。	65歳以上の高齢者 年間 200回程度

地域介護予防活動支援事業	7. 筋力つけタイ スタート応援講座	DVDを用いて自主的に体操を継続する5人以上のグループを対象に、体操指導の初期支援及び中間支援を実施する。 住民の主体的な介護予防活動を推進する。	高齢者 5人×10グループ程度
	8. 高齢者リーダー 研修会	校区で相互の助け合いによりひとりひとりが健康で楽しく生活していくための活動を、積極的に広めていく高齢者を育成する。	高齢者 15人×45グループ程度
	9. 健康づくりリーダー 等養成事業	健康づくり教室で指導ができる運動知識の習得を目的とした人材の育成を目指し、運動実習を行う。	今治市食生活改善推進員他 1グループ 15人程度で 4グループ程度実施
地域リハビリテーション活動支援事業	10. 機能向上教室	生活機能の低下の恐れがあるおおむね65歳以上の者に対して、自分に必要な介護予防への取組を理解し運動習慣への動機づけを行うことで介護が必要な状態に移行することを予防する。 地域で開催する教室に健康運動指導士等を派遣し、集団運動指導・健康講話・体力測定補助を実施する。	65歳以上の高齢者 旧市地域 12回程度 旧町村地域 70回程度

※表中「事業名」「事業内容・目的」「対象者・実施回数（基準値）」については、市と指定管理者の事業実施にかかる協議等により変更される場合がある。