

運動を中心とした健康づくり支援 の企画・運営マニュアル

～ 地域における運動の定着化を目指して～

平成18年 3月

健康運動カレッジマニュアル
作成検討委員会

はじめに

滋賀県では県民が健康でいきいきと暮らすことを目指して、健康日本21を受け、平成13年3月に「健康いきいき21 - 健康しが推進プラン - 」を策定した。「健康いきいき21」では栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がん、健診、生きがいなどの11の領域について、平成22(2010)年度までに数値目標を設定し、生活習慣病の予防と健康づくりを目指している。11領域の中でも、特に「身体活動・運動」については、住民のさらなる健康寿命の延伸を図るため、日常生活に取り入れ継続的に行うことが重要である。

また、生活習慣病の予防を子どもからお年寄りに至るまで、滋賀のネットワーク・資源を有機的に活用・協働した健康づくりを行い、滋賀県における県民の運動習慣定着を促進するための効果的な手法を確立させること、市町にその手法を普及させるためのマニュアルづくり等を目的として、滋賀県から公益法人である(財)滋賀県健康づくり財団が平成16年度、平成17年度の2年間「健康運動カレッジ」に関する事業を受託した。

県民の運動習慣の定着にむけて、県内の市町や関係団体、民間のフィットネスクラブ等が生活習慣病予防のための健康づくりのひとつとして運動を積極的に取り入れ、県民に提供していく必要がある。そのために、本書ではどのような視点で対象者に支援すればよいか、その企画や運営等の手順を、2年間の「健康運動カレッジ」の実践等から示した。

今後、このマニュアルをもとに、県内の市町や関係団体において、運動をとり入れた健康教育の実践が広がり、県民の健康寿命の延伸につながることを願っている。

目 次

(ページ)

I 生活習慣病と運動の効果

生活習慣病とメタボリックシンドローム.....	1
1 メタボリックシンドロームの概念.....	2
1) メタボリックシンドロームの診断基準と考え方.....	2
2) 内臓脂肪蓄積が及ぼす影響.....	6
2 健康づくりにおける運動.....	7
1) 運動指針.....	7
2) 運動の種類と効果.....	9
3) 運動の評価等に用いられる用語.....	14
3 運動が及ぼす身体への影響.....	18

II 運動をとりいれた健康教室の実施手順

1 対象者集団の選定方法.....	21
1) 基本健康診査を中心とした選定基準と留意点.....	21
2) 参加者のアセスメント.....	29
2 プログラム周知方法.....	45
1) 広報.....	45
2) 組織活用.....	48
3 プログラム内容.....	49
1) プログラム実施にあたって、安全確保のための準備.....	49
2) プログラム作成にあたって、考慮すべきこと.....	50
3) 生活習慣病予防に関する基礎知識.....	50
4) 食生活に関する基本的な知識.....	51
5) 運動に関する基本的な知識.....	52
6) プログラムの評価方法.....	55

III 支援資材

1) プログラムに関して.....	58
2) 行動の動機づけにつながる記録.....	59

IV 支援組織.....	60
--------------	----

【資 料】