

健康運動カレッジ 参加アンケート（修了前）

（別紙 6-2）

受講コース ; 健康スリム 血圧脂質 血糖

受講者名 ;

健康運動カレッジもいよいよ終盤となりました。ここで、初回同様のアンケートを行いますので、以下の問いにお答えください。*両面です。

☆ 生活習慣に関してお伺いします。

1. この講座に参加して、生活習慣の中で何か変化はありましたか。

a. 変化なし b. 変化あり → 具体的に教えてください。

運動について

参加前

参加後

食事について

参加前

参加後

その他（生活習慣等）

参加前

参加後

2. 現在、万歩計はつけておられますか。

a. つけていない

b. 参加前からつけている

c. 参加しはじめてつけた

* つけておられる方にお尋ねします。歩数は一日平均でどのくらいですか

〔 〕 歩

☆運動等に関する質問です。○か×を()の中に入れてください。

- () 有酸素運動で、普段の自分の脈拍から1.5倍に上がるものは効果的な運動である
- () 腰痛のときは、悪化防止のため適度な運動をすることが望ましい
- () 膝が痛む時には絶対に運動してはいけない
- () 「ニコニコペース」とは、運動しながら笑顔が出せるくらいのペースであり、有酸素運動としても効果がある。
- () 水分は、喉の渇きを覚えたらすぐに補給する
- () 血圧の正常値は、最高血圧が140mmHg未満、最低血圧が95mmHg未満である
- () BMIとは、体脂肪率のことである
- () 効果的な運動の目安は、1回15～20分を週に3回以上である
- () トレーニングの後のストレッチは省略しても良い
- () 三大栄養素とは、たんぱく質・脂質・ビタミンである

☆ この講座に関してお伺いします。

3. カレッジに参加しての感想や、事業の運営についてよかったこと・悪かったこと・今後改善してほしいこと等ご意見がありましたら下記にお願いします。

()

4. 今後、OBグループの活動として運動に関する定期的な講座があれば、参加を希望されますか

希望する

希望しない

保留
(わからない)

☆どうもありがとうございました。今後ともよろしくお願い致します。

		7月																																	
日付		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
曜日		金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日			
体調																																			
就寝時間																																			
起床時間																																			
起床時の脈拍																																			
(kg)																																			
体重																																			
15分以上の歩行																																			
歩数																																			
その他の運動																																			
食事の工夫																																			
メモ																																			

* 15分以上の歩行 歩いた日は○、時間が少なかったもしくはゆっくり歩いた日は△、歩かなかった日は×。
 * その他の運動 例：水泳△ 体操□ テニス◇等、自分の目標に合わせて記入してください。
 * 食事の工夫 例：揚げ物をやめて焼いた○、時間が遅いもしくは3食取れなかった×等、自分の目標に合わせて記入してください。

WELCOME TO 健康運動 カレッジ

このたび、運動実践の習慣をつけたい人を対象に、「健康運動カレッジ」を開催します。健康づくり、元気づくりをしたい方はぜひご参加ください!

募集学科および募集対象

○募集対象は、希望者または滋賀県内の市町の健康診断受診者で要観察、要指導と判定された方のうち、運動による介入で改善できると判断できる者(原則65歳まで)とします。

募集定員は、先着**100名**(各学科30~35名程度)

○学科は、「健康・スリムコース」

「血圧・脂質コース」

「血糖コース」の3学科です。

コースわけは、基本的に本人の希望により決定します(人数に偏りがみられた場合は事務局で変更する場合があります)。

カリキュラム

電話等により、申し込みのあと体力測定・血液検査等の健康チェックを受けていただきます。

その後は、月1回の講義を受講していただきます。講義は、コース別等集団での受講となります。運動については、毎回講義や実技があります。

*スケジュール詳細は裏面をご参照ください

会場

瀬田公園体育館(大津市一里山6丁目9-1)

- *JR瀬田駅から帝産バス約10分 朝倉バス停下車徒歩約8分
- *7/23(土)のみ草津アマカホール(草津市草津3丁目13-30)
- *どちらも駐車場有



受講料

年間**12,000円**

(テキスト、血液検査、体力測定等諸費用代)

申し込み・問合せ先

〒520-0801 大津市におの浜四丁目4-5

(財)滋賀県健康づくり財団 健康づくり推進部

TEL.077(525)2733

FAX.077(521)0471

*FAXの際は裏面をご利用ください。なお、記載された個人情報、健康運動カレッジ事業の申込みに関することのみ使用します。

締め切り

平成17年**6月10日(金)**

実施主体

滋賀県(委託先 滋賀県健康づくり財団)

協力機関/びわこ成蹊スポーツ大学





カリキュラム



回数	講義の内容	日程	講義時間
1	オリエンテーション ～はじめに知ろう自分のからだ～ ●開講式 ●オリエンテーション ●体力測定・健康チェック	平成17年 6月25日(土)	13:00～16:00
2	運動とからだ ●体力測定の結果説明 ●運動とからだ(疾患)への影響 ●運動実技	平成17年 7月23日(土)	13:00～16:00
3	栄養とからだ① ●栄養について(概論) ●運動実技	平成17年 8月27日(土)	13:00～16:00
4	栄養とからだ② ●栄養について(体験学習) ●運動能力を知ろう(エアロビクスにて)	平成17年 9月10日(土)	13:00～16:00
5	いろんな運動を体験! ●ディスコン ●ドッチボール	平成17年 10月15日(土)	13:00～16:00
6	変わってきたかな? 自分のからだ ●体力測定・健康チェック	平成17年 11月19日(土)	13:00～16:00
7	これからの生活へ ～運動を味方につけよう～ ●運動実技 ●今後の生活にむけて ●修了式	平成17年 12月17日(土)	13:00～16:00

申 込 書

平成17年度 健康運動力レッジを申し込みます。

滋賀県健康づくり財団 まで

FAX.077(521)0471

名 前				
住 所				
電 話 番 号				
F A X 番 号				
希望のコース	健康・スリム	血圧・脂質	血糖	※いずれかに○をしてください

スリム&フィットネス教室のご案内

平成16年度の「大津市生活習慣病健診」受診していただきありがとうございます。その後、いかがお過ごしでしょうか？

保健センターでは、血圧・コレステロール・血糖値が基準値より高めの方、体重増加を心配されている方などを対象に、基本的な知識から実際に食生活改善や運動を実施するスリム&フィットネス教室を開催します。



これらの生活習慣病を予防するためには、生活スタイルの見直しと改善、ひとりひとりに合った生活習慣改善の対策を習慣化できるようにすることが大切です。

- ☆ 体力測定や心電図により、自分に適した運動習慣、食事の改善方法の丁寧なアドバイスを行います。
- ☆ 8ヶ月後に血液検査などを行い、効果を確認します。

ぜひご参加ください。

参加しようかどうか・・・と迷っていらっしゃる方も一度お電話ください。

なお、定期的にお薬を服用している、治療中の病気がある、医療機関に受診中の方は、お申し込み時に、ご相談ください。

お申込み・お問合せは・・・

大津市総合保健センター
電話 528-2748
担当

生活習慣の改善を実行して、無理なく 理想的&健康的なからだになりましょう

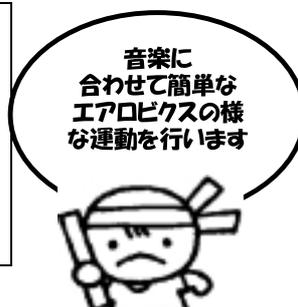
スリム&フィットネス教室

☆ 無理なく実践できるプログラムのご紹介です ☆

1回目 5月12日(木) 9:40~12:00 ★ 開講式 『修了までの目標!』	2回目 5月17日(火) 13:00~16:00 ★ メディカルチェック ★ 体力測定	3回目 5月30日(月) 9:40~15:30 ★ 医師・栄養士の講義 ★ 調理実習 ★ グループワーク
---	--	--



4回目 6月9日(木) 9:40~12:00 ★ 運動指導士の講義 ★ みんなで運動実践	5回目 6月16日(木) 9:40~12:00 ★ 運動実践 ★ グループワーク	6回目 6月23日(木) 9:40~12:00 ★ 運動実践 ★ グループワーク
---	---	---



7回目 7月21日(木) 9:40~12:00 ★ 運動実践 (応用編) ★ グループワーク	8回目 8月25日(木) 9:40~12:00 ★ 運動実践 (応用編) ★ グループワーク	9回目 9月22日(木) 9:40~12:00 ★ 運動実践 (応用編) ★ グループワーク
---	---	---



10回目 10月27日(木) 9:40~15:30 ★ 外をウォーキング ★ みんなでお弁当 ★ グループワーク	11回目 11月21日(月) 9:40~15:30 ★ 講義復習 ★ 調理実習 ★ グループワーク	12回目 12月22日(木) 13:00~16:00 ★ 最終検査 ＊ 体力測定 ＊ メディカルチェック
--	---	--



13回目 1月26日(木) 9:40~12:00	★ 検査結果返し
---	----------

平成 16 年度 健康運動カレッジプログラム

*第2、3、5、6回については、受講者を2班に分けて開催。

実施日時	実施場所	講座内容	講師職氏名
第1回 7月17日(土) 13:00~16:00	びわこ成蹊 スポーツ大学	開講式 オリエンテーション 運動に関する諸注意 運動実技	関係者 びわこ成蹊スポーツ大学(医師)金森雅夫 びわこ成蹊スポーツ大学(医師)高橋正行 びわこ成蹊スポーツ大学(医師)大久保衛 健康運動指導士 中原今日子
第2回 ①7月31日(土) ②8月7日(土) 13:00~16:00	びわこ成蹊 スポーツ大学	体力測定 健康チェック(採血、 レントゲン含む)	びわこ成蹊スポーツ大学(医師)高橋正行 びわこ成蹊スポーツ大学(医師)大久保衛 びわこ成蹊スポーツ大学(教員)新宅幸憲 健康運動指導士 中原今日子 スポ大学生2名、滋賀県健康づくり財団職員
第3回 ①9月4日(土) ②9月11日(土) 13:00~16:00	びわこ成蹊 スポーツ大学	運動と腰痛・膝痛(講義) 体験学習	びわこ成蹊スポーツ大学(医師)大久保衛 びわこ成蹊スポーツ大学(助教授)中野友博 びわこ成蹊スポーツ大学(教員)藤松典子 健康運動指導士 中原今日子
第4回 (台風のため日程変更) 11月27日(土) 10:00~15:00	びわこ成蹊 スポーツ大学	運動実技 バランス食(講義と体験) 薬について(講義)	健康運動指導士 中原今日子 管理栄養士 原田登紀子、諸橋志緒里 滋賀県薬剤師会 理事 大迫芳孝
第5回 ①11月6日(土) ②11月20日(土) 13:00~16:00	びわこ成蹊 スポーツ大学	運動と栄養(講義) 生活習慣の工夫 ウォーキング	びわこ成蹊スポーツ大学(教員)河合美香 滋賀県健康づくり財団 山本成子 健康運動指導士 中原今日子
第6回 ①2月5日(土) ②2月19日(土) 13:00~16:00	びわこ成蹊 スポーツ大学	体力測定 健康チェック(採血含 む)	びわこ成蹊スポーツ大学(医師)高橋正行 びわこ成蹊スポーツ大学(医師)大久保衛 びわこ成蹊スポーツ大学(教員)新宅幸憲 健康運動指導士 中原今日子 スポ大学生2名、滋賀県健康づくり財団職員
第7回 3月12日(土) 13:00~16:00	びわこ成蹊 スポーツ大学	いつまでも若々しく 運動実技 修了式	びわこ成蹊スポーツ大学(医師)金森雅夫 健康運動指導士 中原今日子 関係者

上記表の講師に加えて、次のとおりのスタッフが出動した。

* 各回出勤人数・・・医師1名、保健師2~3名、事務職2~3名

* 体力測定時・・・上記に追加で臨床検査技師1~2名、放射線技師3~4名

平成 17 年度 健康運動カレッジプログラム

実施日時	実施場所	講座内容	講師職氏名
第 1 回 6 月 25 日 (土) 13:00～16:00	瀬田公園 体育館	開講式 オリエンテーション 体力測定	関係者 滋賀県健康づくり財団 保健師 山本成子 びわこ成蹊スポーツ大学 医師 金森雅夫 びわこ成蹊スポーツ大学 医師 高橋正行 びわこ成蹊スポーツ大学 医師 大久保衛 びわこ成蹊スポーツ大学 教授 新宅幸憲 健康運動指導士 中原今日子 スポ大学生 2 名、滋賀県健康づくり財団職員
第 2 回 7 月 23 日 (土) 13:00～16:00	草津 アミカホール	* コース別で受講 ①体力測定の結果説明 ②運動とからだ (疾患) への影響 ③運動実技	滋賀県健康づくり財団 保健師 山本成子 びわこ成蹊スポーツ大学 医師 高橋正行 びわこ成蹊スポーツ大学 医師 大久保衛 健康運動指導士 中原今日子
第 3 回 8 月 27 日 (土) 13:00～16:00	瀬田公園 体育館	* 2 班に分かれて実施 ①栄養について (概論) ②運動実技	管理栄養士 中村 恵 健康運動指導士 中原今日子
第 4 回 9 月 10 日 (土) 13:00～16:00	瀬田公園 体育館	* 2 班に分かれて実施 ①栄養について (栄養カード体験) ②運動能力を知る (エアロビクスにて)	管理栄養士 原田登紀子 インストラクター 中島 悦子
第 5 回 10 月 15 日 (土) 13:00～16:00	瀬田公園 体育館	体験学習 (ディスコン、ドッジボ ールの体験)	ディスコン普及協会 田中 孟他 健康運動指導士 中原今日子
第 6 回 11 月 19 日 (土) 13:00～16:00	瀬田公園 体育館	体力測定 運動実技	びわこ成蹊スポーツ大学 教授 新宅幸憲 健康運動指導士 中原今日子 スポ大学生 2 名、滋賀県健康づくり財団職員
第 7 回 12 月 17 日 (土) 13:00～16:00	瀬田公園 体育館	運動実技 今後の生活にむけて (講義) 修了式	健康運動指導士 中原今日子 びわこ成蹊スポーツ大学 金森雅夫 関係者

上記表の講師に加えて、次のとおりのスタッフが出動した。

* 各回出勤人数・・・医師 1 名、保健師 2 名、事務職 1～2 名

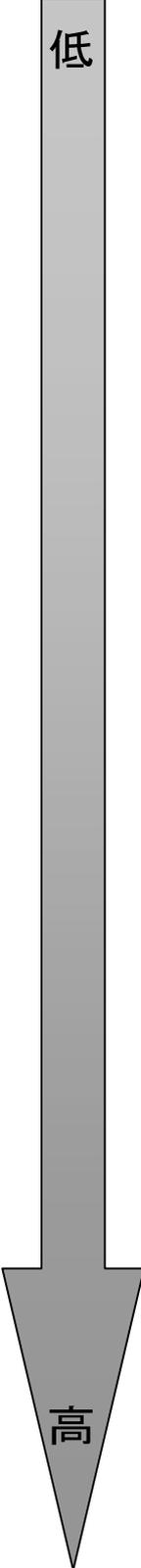
* 体力測定時・・・上記に追加で臨床検査技師 1～2 名、看護師 1 名

健康運動カレッジ 必要経費

* 一人あたりのテキスト・資料代、体力測定・血液検査代

内容		単価
平成16年度		
テキスト購入費	(学生手帳等)	1,075 円
資料代	(当日配布資料等)	1,851 円
栄養指導用食材	(試食用材料)	1,106 円
レントゲン撮影・判定料	(膝:仰臥位正面1方向、腰:仰臥位正中・側臥位の2方向)	5,569 円
プール使用料		311 円
受講者保険料		428 円
血液検査	(一般・脂質・貧血・糖14項目を2回実施)	1,984 円
支出計		12,324 円
平成17年度		
テキスト購入費	(学生手帳等)	1,919 円
資料代	(当日配布資料等)	2,616 円
エコー撮影・判定料	(腹部エコーを2回実施)	5,727 円
受講者保険料		568 円
血液検査	(一般・脂質・貧血・糖14項目を2回実施)	1,984 円
支出計		12,814 円

健康維持・増進の為に有酸素運動

運動強度	運動の種類	時間と回数	対象	体力測定結果
	ストレッチ P34～37	1日20分以上 週2回以上 運動前後	運動初心者・低体力者 久しぶりに運動する 全ての方	年齢平均以下
	チェアエクササイズ P38	1日20分以上 週2回以上	運動初心者・低体力者 中高年者 膝の痛みがある 立位保持困難	年齢平均以下
	レジスタンス トレーニング	身体各部位1日 10回を週2～ 3回。 強度は息を止め ずに20回繰り 返せる程度。	運動初心者 高齢者 糖尿病予備軍 転倒予防	年齢平均以下 ～実年齢相当
	ウォーキング P39～40	1日20分以上 週2回以上、1 週間で合計140 ～180分	運動に慣れてきた人 柔軟体操など事前の 運動ができる人 自分の体調が管理で きている人	実年齢相当
	ウォーキング エクササイズ P41～42	1日1m程度を 少なくとも3回 程度	運動に慣れてきた人 柔軟体操など事前の 運動ができる人	実年齢相当
	水中ウォーク P43～45	1日20分以上 週2回以上	運動に慣れてきた人 膝・腰に痛みがある人 (水中運動からはじめる 方は初心者も含む) ※施設が必要	実年齢相当以 上
	エアロビクスダンス P46～47	1日20分以上	運動に慣れてきた人 柔軟体操など事前の 運動が出来る人 自分の体調が管理で きている人	実年齢相当以 上
	サイクリング	1日20分以上	膝に痛みがある人	実年齢相当以 上
	ジョギング		運動鍛錬者	実年齢以上