

# 「よいとこ健診」で地域を元気に

よいとこ健診研究会 著

よいとこ健診研究会は、神戸大学医学研究科・地域医療教育学部門が設計した「よいとこ健診票」に基づき、加点式健診事業の実践と検証を行うグループです。医学・経済学・栄養学・心理学・工学など、様々な分野の研究者が地域と連携し、実践的研究を行っています。

この本は、「よいとこ健診」（正式名称は、加点式健康診断）という、高齢者を対象とした、「健康に良い習慣・努力」を「発見して、ほめてもらう体験」を多くの方にさせていただくための事業について紹介します。



## 目次

はじめに ..... 2

第1章 よいとこ健診の理念と目的 ..... 8

第2章 よいとこ健診メニュー ..... 15

- (1) よいとこ健診の流れ 15
- (2) よいとこ健診票 16
- (3) 各種検査 22
  - 運動機能検査 22
  - 水飲み、パタカテスト 24
  - 体組成分析 27
- (4) オプションメニュー 29
  - 食習慣調査 (BDHQ) 29
  - 認知機能テスト (ファイブ・コグ) 30
- (5) よいとこ面談 33
- (6) 健診結果表と入力フォーム 36

第3章 よいとこ健診の実際 ..... 43

- (1) 会場設営 43
- (2) 開催実績 47
- (3) 認知機能テスト (ファイブ・コグ) の実施の実際 54

第4章 よいとこ健診が生み出す価値 ..... 59

- (1) よいとこ健診と地域コミュニティ 59
- (2) 住民アンケート調査から 67
- (3) よいとこ健診と学生 72
- (4) 研究成果 78
  - 認知機能検査と参加意欲 78
  - 地域行事参加と主観的健康感 79
  - 学生への教育効果 81

第5章 よいとこ健診の今後の展開と課題 ..... 84

- 付録 健診票
- よいとこ健診票 87
- よいとこ健診票 Lite 97

電子書籍  
同時発売

A5判並製 110ページ 定価 1,320 円(税込) 2026 年 3 月 発売

発行: 神戸大学出版会 神戸市灘区六甲台町2-1 神戸大学社会科学系図書館内 TEL078-803-7315 FAX078-803-7320

発売: 神戸新聞総合出版センター 神戸市中央区東川崎町1丁目5-7 神戸情報文化ビル9F TEL078-362-7138 FAX078-361-7552