

# 国民健康保険事例報告

～ 神奈川県藤沢市 ～

## 平成14年度藤沢市国保ヘルスアップモデル事業計画

### 1. モデル事業目的

個別健康支援プログラムの開発をして実施し、国保ヘルスアップモデル事業（以下「モデル事業」とする）の評価および分析を行う。

藤沢市は平成9年度より、生活習慣病の予防・改善と生活の質の向上を図るため、藤沢市全域を健康づくりゾーン化して、日常生活で積極的な健康づくりが実践できるように、「ニューヘルスプロモーション(NHP)ふじさわ21」を保健医療センター(以下施設とする)を拠点にして運動・栄養に関する保健事業を展開し、一定の成果を挙げてきた。

今回のモデル事業においては、個別相談を重視することによって、既存の事業への参加の増加と、きめ細かい指導内容の充実を図る。

健康運動については、疾病度に合わせた運動プログラムを提供・指導し、日常生活に運動が習慣化することを目指す。食生活に関しては、集団教室(食と健康・調理実習)を開催して食に関する健康行動の方法を学ぶ機会を提供し、個別栄養相談で食生活改善の実践への個別支援を行う。このように既存の事業内容をモデル事業(個別健康支援プログラム)が強化・補充することで、個人の健康行動への総合的支援を行う。

### 2. モデル事業の年度目標

平成14年度 個別健康支援プログラムの作成・参加者の確保・実践  
健康度・医療費の大規模調査

平成15年度 個別健康支援プログラムの評価  
指導内容(運動・個別相談)の修正による参加率・継続率の向上

平成16年度 個別健康支援プログラムの評価  
指導内容(運動・個別相談)の修正による参加率・継続率の向上  
市全域の健康づくりゾーン化推進・展開(施設間の連携強化)

### 3. 施設における既存の保健事業の内容および成果について

平成14年度に予定している保健事業(個別相談は除く)の概要は以下の通り。

#### 1) 健康づくりトレーニング事業

個別の運動指導として施設内でトレーニングを年間283日、748コマ、実人数800人、延べ約20,000人の利用を予定している。

トレーニング実施者には年1回健康度チェックと体力度チェックを義務づけている。ハイリスク者には、健康度にあわせた運動プログラムを作成し運動指導を行う。

この事業のこれまでの実績により1年間のトレーニングにより高血圧者(160名)の収縮期血圧が10~20mmHg、拡張期血圧が5~10mmHg下降することが実証されている。

#### 2) 成人老人保健事業

- ①生活習慣病予防教室: 医師あるいは保健師による講義 ... 年間43回
- ②食と健康の教室: 管理栄養士による講義と実習 ... 年間24回
- ③ヘルシークッキング教室(調理実習) ... 年間12回
- ④健康づくり教室: ウォーキング・筋力づくり・心の健康 ... 年間49回

### 4. モデル事業の実施手順

モデル事業(個別健康支援)では、医師・保健師・看護師・栄養士・運動指導員が個別相談・指導を行い行動の変容を支援し、既存の平成14年度保健事業を利用して健康行動が継続できるように働きかける。

#### 1) 対象とする生活習慣病名

高脂血症、高血圧症、糖尿病、肥満

#### 2) 健康度指標の選定・健康度の策定の内容

- ①疾病度(1~4)及び生活習慣度(1~4)により健康度(I~IV)を設定する(別紙資料)。
  - ・ 疾病度は身体計測、血圧測定、血液検査による基準値から分類する。
  - ・ 生活習慣度は生活習慣に関する問診結果より分類する。

②さらに、行動科学による評価を加え、行動変容の評価を行う。

3) 個別健康支援プログラムの実践者

30～69歳の藤沢市の国保被保険者で、対象とする生活習慣病を持つ人  
1,000名以上

4) 個別健康支援プログラムの内容

① 個別健康支援プログラムの種類

個別健康支援プログラムは対象者により個別健康支援コース1～3のいずれかの方法をとる。

コース1: 年に一回、健診を受診した際に健康相談を実施し、それを基に1年間の健康管理を行っていくプログラム

コース2: コース1のプログラムのほかに施設の個別栄養相談を導入したプログラム

コース3: 施設の健康づくりトレーニング事業を利用するプログラム

② 「健診」の後の健康相談による個別支援(コース1)

健診や問診票の結果から、疾病度および健康度を明確にし、1年間の生活改善目標を設定することで、健康に対する自己管理の能力を高めていく。

③ 「栄養」に関する個別健康支援(コース2)

対象者により以下の方法を選択して食生活に関する指導・相談を行う。

(1) 簡易入力ソフトを利用した簡易な食生活診断調査による食習慣の把握とアドバイスを行う。

(2) 3日間の食事記録調査による詳細な食生活診断を実施し食生活の改善指導を行う。

④ 「運動」に関する個別健康支援(コース3)

健康づくりトレーニング事業においては、年1回の健診と体力度チェックを義務づけている。これにより健康度および体力評価を行い、さらに疾病度・健康度・体力に合わせた運動プログラムを提供し健康づくりトレーニングを実施する(週1～2回)。

以上の施設(保健医療センター)内トレーニングのほかに、モデル事業においては家庭・屋外で健康運動を実施することが可能な支援を行う。

各危険因子別については次の指標によりトレーニング効果を評価する。

- ①高血圧：トレーニング前の血圧値(1クール目とそれ以降に分ける)  
降圧剤使用別に検討する
- ②糖尿病：空腹時血糖値、ヘモグロビンA1c
- ③高脂血症：血清総コレステロール値、HDLコレステロール値、  
中性脂肪値
- ④肥満：BMI、体脂肪率、除脂肪体重

## 5. モデル事業実施スケジュール

平成14年6月 個別健康支援実施開始

7月 事業協力推進協議会会議

9月 大規模調査(医療費調査に関する同意)

平成15年4月 継続性・参加率向上のための修正個別健康支援プログラム

(1)の開始

事業協力推進協議会会議

平成16年4月 継続性・参加率向上のための修正個別健康支援プログラム

(2)の開始

トレーニング施設間の連携開始

事業協力推進協議会会議

## 6. 研修計画

個別健康支援プログラムの開発・実施にあたり、講師を招いて指導内容および指導法について所内研修を行い指導技術の向上および均一化を図る。

## 7. 分析・評価について

全ての個別健康支援プログラムをコース1～3に分類し、高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満の予防・改善に関する有効性について検討する。

さらにプログラム毎にコスト分析(対費用効果)を行い、医療費の効果も分析する。

以下の事項につき評価チームが分析・評価を行う。

1) 個別健康支援プログラムの実施前後における健康度指標および健康度の変化

2) 保健サービス内容の分析評価

3) 行動変容への効果を数値で明らかにする。

4) 個別健康支援プログラムのコスト分析

「固定費用」と「変動費用」に区分して実践者1人当たりの費用を算出する。

5) 医療費への効果

個別健康支援プログラムの実施前後において医療費を対照群(大規模調査による)と比較し、個別健康支援プログラムの医療費への効果を検討する。

介入群: 個別健康支援プログラム実践者

対照群: 実践者以外で同程度の健康度にある者

30歳から69歳の藤沢市国民保険加入者を無作為抽出した約24,000名に健診結果(基本健康診査)および生活習慣調査票により健康度を判定(大規模調査による)し、同一健康度で年齢を合わせた(age-matched)対照者の3年間の医療費の動向を、プログラム実践者(介入群)と比較する。

なお、このためには3年間の健康行動についての調査(中規模調査)が別途必要である。

## 健康度の分類

		生活習慣度			
		1	2	3	4
疾病度	1	I	II	II	III
	2	II	II	III	III
	3	II	III	III	IV
	4	III	III	IV	IV

健康度Ⅰ：特に問題のない健康な人

健康度Ⅱ：現在は危険因子は持たないが生活習慣を改善しないと将来出現する可能性が高い人

健康度Ⅲ：明らかに危険因子があり積極的に生活習慣を改善して生活習慣病を予防する必要がある人  
(必要に応じて受診勧奨を行なう)

健康度Ⅳ：生活習慣病の治療域にあり、積極的に受診勧奨をする必要がある人

## 生活習慣度の分類

生活習慣度は生活習慣の①～⑥の項目(①食生活②たばこ③お酒④運動⑤休養⑥歯)について実践度を5段階にスコア化し、合計点で評価する。

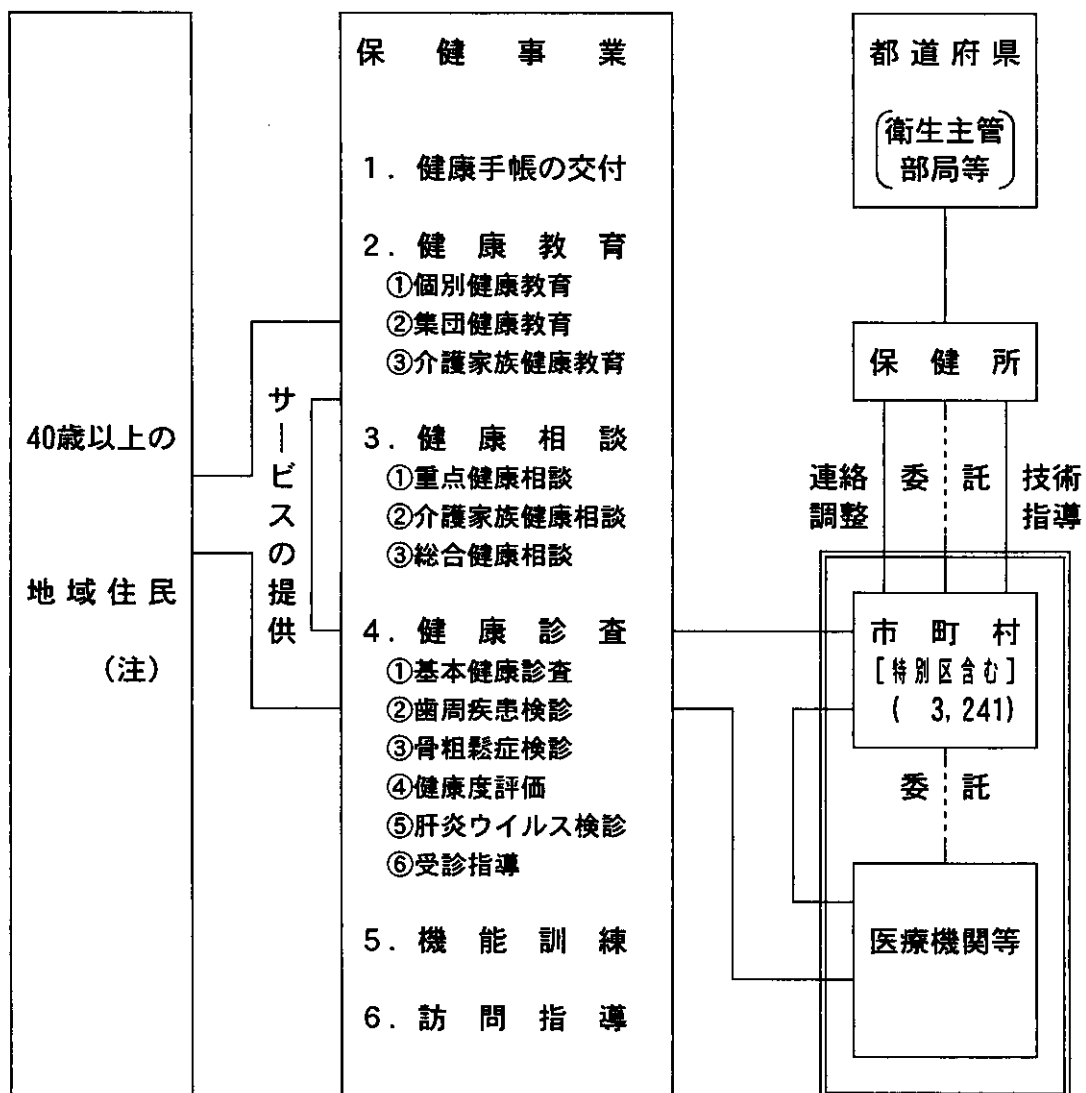
生活習慣度	生活習慣得点	説明
1	25～30点	良い生活習慣をもち、将来にわたってそれを維持することが望まれる
2	19～24点	まあまあの習慣であるが、さらによい生活習慣にすることが望まれる
3	13～18点	やや悪い生活習慣であり、積極的な改善が望まれる
4	6～12点	かなり悪い生活習慣であり、全面的な改善が望まれる

# 老人保健事業

## ○保健事業の実施体制

- ・医療等以外の保健事業は、下記の6事業からなり、市町村が、40才以上の居住者を対象として行っている。
- ・壮年期からの健康づくりと、脳卒中、心臓病等の生活習慣病の予防、早期発見、早期治療を図るとともに、高齢者が介護を要する状態に陥ることを予防し、その自立を促進・援助することなどを主眼としている。

### 〔保健事業（医療等を除く）実施体制〕



(注) 医療保険各法その他の法令に基づく事業のうち医療等以外の保健事業に相当する保健サービスを受けた場合又は受けることが出来る場合は、対象にならない。

○保健事業の一覧

種 類 等	対 象 者	内 容	実施場所	
健康手帳の交付	・老人保健法の医療の受給資格がある者 ・健康診査の受診者、要介護者等で希望する者	○医療受給者証及び医療の記録並びに医療の記録の補足 ○健康教育、健康相談、健康診査、機能訓練、訪問指導の記録 ○生活習慣行動等の把握 ○生活習慣病の予防及び老後における健康の保持と適切な医療のための知識等については、市町村が創意工夫し作成		
健康教育	・個別健康教育 ・集団健康教育 ・介護家族健康教育	・基本健康診査の結果「要指導」の者等 ・40歳以上の者 ・必要に応じ、その家族等 ・40歳以上の者のうち、家族の介護を担う者等	○個人の生活習慣を具体的に把握しながら、継続的に個別に健康教育を行う ・高血圧個別健康教育 ・高脂血症個別健康教育 ・糖尿病個別健康教育 ・喫煙者個別健康教育 ○健康教室、講演会等により、以下の健康教育を行う ・歯周疾患健康教育 ・骨粗鬆症（転倒予防）健康教育 ・病態別健康教育 ・薬健康教育 ・一般健康教育 ○介護を行う者に発生しやすい健康上の問題に関する一般的な知識や留意事項	市町村保健センター 医療機関等
健康相談	・重点健康相談 ・総合健康相談 ・介護家族健康相談	・40歳以上の者 ・必要に応じ、その家族等	○幅広く相談できる窓口を開設し、以下の健康相談を行う ・高血圧健康相談・高脂血症健康相談・糖尿病健康相談・歯周疾患健康相談・骨粗鬆症健康相談・病態別健康相談 ○対象者の心身の健康に関する一般的事項に関する指導、助言 ○家族等の介護を行う者の心身の健康に関する指導、助言	市町村保健センター等
健康診査	基本健康診査 訪問基本健康診査 介護家族訪問健康診査 歯周疾患検診 骨粗鬆症検診 健康度評価 介護を要する状態等の予防に関する健康度評価 生活習慣行動の改善指導 肝炎ウイルス検診 受診指導	・40歳以上の者 ・40歳以上の寝たきり者等 ・40歳以上で家族等の介護を担う者 ・40歳及び50歳の者 ・40歳及び50歳の女性 ・40歳以上の者	○必須項目 ・問診・身体計測（身長、体重等）・理学的検査（視診、打診、腹部触診等）・血圧測定・検尿（糖、蛋白、潜血）・循環器検査<血液化学検査>（血清総コレステロール、HDL-Cコレステロール、中性脂肪）・肝機能検査（血清GOT、GPT、γ-GTP）・腎機能検査（血清クレアチニン）・血糖検査 ○選択項目【医師の判断に基づき実施】・心電図検査・眼底検査・貧血検査（赤血球数、ヘモグロビン値、ヘマトクリット値）・ヘモグロビンA <sub>1c</sub> 検査 ○基本健康診査の検査項目に準ずる ○基本健康診査の検査項目に準ずる ○検診項目・問診 ・歯周組織検査 ○検診項目・問診 ・骨量測定 ○生活習慣行動質問票及び社会、生活環境等訪問表の配布 ○質問票の回答結果及び基本健康診査の結果等並びに問診等の方法による食生活、運動、休養等に関する個人の生活習慣を把握、評価し、当該対象者にふさわしい保健サービスを提供するための計画を策定 ○個人に即した具体的な生活習慣改善方法の提示	
		・基本健康診査の結果「要医療」等と判定された者	○医療機関への受診指導	
地域保健	・40歳以上の者で、疾病、外傷その他の原因による身体又は精神機能の障害又は低下に対する訓練を行う必要がある者	〔A型（基本型）〕 ・40歳以上の者で、疾病、外傷その他の原因による身体又は精神機能の障害又は低下に対する訓練を行う必要がある者 〔B型（地域参加型）〕 ・虚弱老人（寝たきり判定基準のランク）に相当する者	○市町村保健センター等適当と認められる施設で実施 ・転倒予防、失禁予防、体力増進等を目的とした体操 ・習字、絵画、陶芸、皮細工等の手工芸 ・レクリエーション及びスポーツ、交流会・懇談会等 ○集会場、公民館等の身近な施設や公園等の屋外で実施 ・スポーツや絵画・工芸等の創作を主体とした活動 ・交流会、懇談会及び地域の踏行事への参加等を主体とした活動	市町村保健センター 老人福祉センター 特別養老老人ホーム 介護老人保健施設等 公民館、集会場、体育館、公園等の地域住民の身近な場所
方言	・40歳以上の者であって、その心身の状況、その置かれている環境等に照らして療養上の保健指導が必要であると認められる者		○家庭における療養方法等に関する指導 ○介護を要する状態になることの予防に関する指導 ○家庭における機能訓練方法、住宅改造、福祉用具の使用に関する指導 ○家族介護を担う者の健康管理に関する指導 ○生活習慣病の予防に関する指導 ○関係制度の活用方法等に関する指導 ○痴呆に対する正しい知識等に関する指導	対象者の居宅

※介護家族健康教育・介護家族健康相談・機能訓練B型については、平成13年度から費用負担を介護予防・生活支援事業で対応



(平成12年度実績)

区分	健康教育		健康相談		基本健康診査		機能訓練 (A型)		機能訓練 (B型)		訪問指導 被指導人員 (延人員)
	開催回数 (回)	参加延人員 (人)	開催回数 (回)	被指導人員 (延人員)	受診者数 (人)	受診率 (%)	実施 施設数	延人員 (人)	実施 施設数	延人員 (人)	
全国計	306,072	9,174,341	527,811	7,436,060	11,532,716.0	41.1	3,529	1,387,030	6,281	1,092,316	2,102,547
1 北海道	15,213	348,312	34,105	328,937	229,582.0	28.6	235	64,414	198	27,912	97,220
2 青森	5,800	184,463	12,103	157,019	153,446.0	42.3	65	31,086	55	10,304	47,527
3 岩手	7,229	205,423	11,684	184,999	183,300.0	43.3	96	19,811	111	10,803	54,609
4 宮城	7,345	198,535	7,504	114,670	202,073.0	47.2	62	6,468	78	7,649	38,797
5 秋田	6,131	176,145	10,405	172,471	146,031.0	65.2	87	12,647	83	17,097	24,696
6 山形	5,958	196,309	6,867	113,694	176,209.0	60.6	30	10,506	19	2,352	29,713
7 福島	5,951	166,854	9,963	147,857	203,867.0	53.5	87	16,586	82	13,956	38,679
8 茨城	6,278	216,675	9,993	225,490	287,322.0	36.9	66	36,040	92	13,695	51,020
9 栃木	4,105	121,932	8,208	139,552	144,430.0	45.0	47	21,580	70	9,722	24,203
10 群馬	5,741	240,594	14,208	209,220	293,753.0	62.7	61	59,030	99	8,388	49,787
11 埼玉	8,125	274,168	17,241	234,743	548,729.0	43.8	99	29,687	120	20,235	35,262
12 千葉	6,354	358,076	18,999	208,926	487,900.0	47.0	96	25,588	125	13,710	50,614
13 東京	13,255	361,833	18,859	204,262	407,640.0	48.2	151	187,889	229	57,094	92,498
14 神奈川	5,102	139,921	8,452	91,005	329,219.0	40.2	198	14,051	157	25,027	26,516
15 新潟	7,609	211,178	8,977	148,709	248,457.0	46.2	121	40,927	148	28,959	86,023
16 富山	4,270	114,632	6,734	75,697	127,681.0	64.4	33	15,750	107	18,370	24,614
17 石川	3,541	73,483	6,674	79,603	91,673.0	35.6	33	25,108	63	19,459	16,068
18 福井	2,560	66,102	3,107	61,530	62,420.0	38.4	29	16,986	49	10,561	15,014
19 山梨	3,250	122,737	6,866	109,115	86,582.0	33.7	66	14,970	99	12,192	24,102
20 長野	9,416	221,686	16,670	194,965	174,608.0	33.7	114	35,402	163	38,898	97,076
21 岐阜	6,931	192,257	11,120	159,004	167,495.0	45.1	73	36,791	106	21,924	35,663
22 静岡	10,033	327,573	16,804	246,298	257,254.0	48.0	85	35,121	114	25,045	83,265
23 愛知	9,125	264,558	15,414	242,223	415,308.0	50.6	76	19,357	143	37,164	44,804
24 三重	5,423	189,978	10,064	136,319	185,607.0	46.2	53	17,969	194	39,512	17,374
25 滋賀	4,279	106,516	9,669	68,570	134,166.0	40.1	52	15,806	66	11,255	28,942
26 京都	5,228	142,668	5,971	102,105	116,124.0	40.9	43	23,253	96	13,270	37,376
27 大阪	7,189	195,036	12,922	166,139	427,291.0	40.4	65	67,696	196	46,733	56,187
28 兵庫	12,585	376,050	16,799	344,098	301,884.0	46.2	127	72,871	245	47,595	58,559
29 奈良	2,647	62,485	4,106	59,021	137,517.0	46.3	32	10,149	141	13,596	11,167
30 和歌山	2,701	103,107	4,732	67,182	49,654.0	30.1	37	9,795	60	6,656	19,512
31 鳥取	2,596	68,059	3,881	51,828	60,706.0	36.7	50	8,704	134	18,834	18,500
32 島根	3,940	97,739	5,883	89,179	128,605.0	47.8	41	5,132	239	25,436	27,140
33 岡山	6,377	197,756	7,801	126,386	129,368.0	47.0	91	25,443	175	30,385	28,513
34 広島	6,545	199,100	9,675	139,612	88,855.0	28.0	94	32,391	183	24,986	49,902
35 山口	5,542	168,084	10,771	124,252	144,017.0	42.8	45	31,368	146	69,515	48,542
36 徳島	3,595	120,932	7,046	91,898	118,673.0	41.0	41	10,861	41	4,985	11,043
37 香川	3,599	136,014	7,193	126,400	99,271.0	50.5	27	61,967	31	10,888	34,374
38 愛媛	4,689	103,977	11,264	159,506	95,926.0	36.8	58	15,503	129	15,127	40,962
39 高知	3,851	102,883	9,063	99,930	55,053.0	31.3	27	8,847	179	29,918	24,713
40 福岡	11,432	273,677	15,579	268,636	202,453.0	28.6	73	20,987	62	17,112	49,646
41 佐賀	4,532	141,525	7,181	113,233	88,718.0	47.3	54	6,681	134	20,209	22,633
42 長崎	5,675	165,779	8,532	135,420	85,659.0	30.1	94	32,667	81	13,843	52,917
43 熊本	6,138	174,198	10,741	161,723	136,762.0	42.4	58	11,919	212	27,202	61,652
44 大分	5,178	131,776	8,319	145,450	112,026.0	58.5	37	10,548	102	8,826	32,278
45 宮崎	4,170	103,400	7,408	119,954	85,668.0	40.2	43	8,814	44	5,176	37,902
46 鹿児島	7,425	279,838	10,851	172,211	130,857.0	36.5	56	18,627	226	33,572	70,492
47 沖縄 (別掲)	1,978	49,566	6,502	114,722	101,335.0	31.6	70	22,124	64	11,768	19,175
48 札幌	1,550	57,817	2,457	28,600	101,668.0	34.7	19	13,755	10	4,196	27,779
49 仙台	828	22,093	1,935	14,311	84,513.0	57.4	8	1,588	38	5,331	9,968
50 千葉	383	7,229	390	2,233	86,491.0	47.8	7	1,088	12	715	5,223
51 横浜	1,965	167,694	2,909	92,507	211,337.0	27.4	18	19,597	18	4,478	40,478
52 川崎	1,192	26,313	1,335	15,852	88,406.0	28.2	19	3,446	65	7,574	4,097
53 名古屋	1,496	49,173	4,121	10,421	141,408.0	50.7	16	8,097	81	16,502	15,463
54 京都	344	8,549	1,053	2,840	86,346.0	33.0	14	2,576	-	-	5,596
55 大阪	3,861	159,019	10,425	123,898	136,929.0	38.0	24	5,394	245	39,927	24,458
56 神戸	1,297	44,177	1,185	11,005	71,336.0	22.8	11	1,677	47	5,712	7,297
57 広島	741	20,425	3,373	11,631	39,248.0	24.2	8	2,226	13	950	4,557
58 北九州	2,709	82,394	4,467	55,375	52,355.0	35.9	7	1,669	24	3,937	6,828
59 福岡	2,070	55,869	1,251	33,624	51,390.0	24.7	-	-	38	6,079	3,532