

坂下町 平成15年度

国保ヘルスアップモデル事業

事業計画書

① 対象とする予備軍の生活習慣病名

- 1、肥満
- 2、糖尿病
- 3、高脂血症
- 4、高血圧症

② 個別健康支援プログラム年齢層・実践者数

1、年齢層

年齢層	対象生活習慣病	介入者数
20歳～59歳	肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧症	90名（うち国保被保険者 90名）
60歳以上	肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧症	120名（うち国保被保険者 120名）

2、介入群の設定内容と実践者数

	セミナー群	運動教室群
介入群の設定内容	<p>※肥満と糖尿病予備軍の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・血糖値及びHbA1cが正常で、BMIが25以上の者とする。 ・BMIが正常で、血糖値が100～140mg/dl およびHbA1cが5.8～6.5%の者とする。 ・BMIが25以上、血糖値が100～140mg/dl、HbA1cが5.8～6.5%のどちらかひとつがあてはまる者とする。 <p>※高脂血症予備軍の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・BMI、血糖値、HbA1c、血圧が正常で、LDLが150～190mg/dlの者とする。 <p>※高血圧症予備軍の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・BMI、血糖値、HbA1c、LDLが正常で収縮期血圧が150～160mmHg/dlの者とする。 	
実践者数： 210人		
※20歳～59歳	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満 15人 ・糖尿病 15人 ・高脂血症 15人 ・高血圧症 15人 	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満 15人 ・糖尿病 15人
※60歳以上	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満 20人 ・糖尿病 20人 ・高脂血症 20人 ・高血圧症 20人 	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満 20人 ・糖尿病 20人

3、対照群の設定

		セミナー群・運動教室群	
対照群の設定内容	上記の介入群の設定内容と同様		
人数	200人		
※20歳～59歳	・肥満 15人 ・高脂血症 15人 ・全くの健常者 20人	・糖尿病 15人 ・高血圧症 15人	
※60歳以上	・肥満 20人 ・高脂血症 20人 ・全くの健常者 40人	・糖尿病 20人 ・高血圧症 20人	

③ 個別健康支援プログラムの内容

	20歳～59歳	60歳以上
目的	年代別健康維持増進	健康度アップ 身体機能向上
個別健康支援プログラムのタイプ	※セミナー群 個別の栄養・運動指導により、栄養摂取意識、運動実施意識を向上させる ※運動教室群 運動教室における個別運動指導により、事故のない、適切かつ最適な運動プログラムを実施する	※セミナー群 個別の栄養・運動指導により、栄養摂取意識、運動実施意識を向上させる ※運動教室群 高齢者のための運動プログラムを個別に指導することを通じ、高齢者全体にとっての有効な運動メニューを模索する

※ 1年目の運動教室は、肥満、糖尿病予備群を対象として実施し、高脂血症予備群、高血圧症予備群は、肥満、糖尿病予備群との重複者が多いため、肥満・糖尿病予備群の症状改善によって多く改善が期待できる。なお、セミナーにおいては、肥満予備群、糖尿病予備群、高脂血症予備群、高血圧症予備群を対象に行う。

※ 下記の5つの目標を、セミナー群・運動教室群の指導により、日常生活の上で心がけるように、教育する。

- 1、体重を半年間で5%以上減らす
- 2、脂肪摂取量の改善
- 3、単糖類摂取の改善
- 4、食物繊維摂取の促進
- 5、中程度の運動を1日30分以上の実施

◆ 20歳～59歳

(1) セミナー群

※ 地区を巡回して教育を実施する。基礎教育は全疾患同じ内容とする。

※ 期間は、1クールを6ヶ月とし内容の見直しを行う。

※ 最終目的は、地域指導者の育成を行いより広い目で健康教育を行えるようにする。

内 容	肥 満 (15 人)	糖尿病 (15 人)	高脂血症 (15 人)	高血圧症 (15 人)
基礎教育	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の基礎教育 加齢による身体機能の低下 身体運動の重要性 運動の習慣性 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の怖さ 栄養摂取の重要性 食事の改善 家庭で出来る運動教室 		
疾患別教育	<ul style="list-style-type: none"> 郷土の特性を生かした料理教室 			
個別指導	<ul style="list-style-type: none"> 生活・健康の指導 栄養指導 運動指導 			
グループワークによる意見交換と健康意識の向上・地域指導者の育成				
回数・期間	月 1 回 (3 年間) : 6 ヶ月 1 回 内容の見直し			

(2) 運動教室群

※ 指導管理下の中での運動を実施、運動の的確な評価を行う。

※ 期間は、1クールを6ヶ月とし内容の見直しを行う。

内 容	肥 満 (15 人)	糖尿病 (15 人)
基礎教育	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の基礎教育 加齢による身体機能の低下 身体運動の重要性 運動の習慣性 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の怖さ 栄養摂取 食事の改善
個別指導	<ul style="list-style-type: none"> 生活・健康の指導 栄養指導 運動指導 	
運動指導目的	エネルギー消費量を増大させ、脂肪を減少させるとともに、筋肉量を増やし太りにくい体をつくることを目的とした筋肉トレーニングと低強度の有酸素運動を実施	筋肉の活性化、筋肉の増大により、筋肉における耐糖能を向上させ、糖代謝を改善させることを目的とした筋肉トレーニングと有酸素運動
運動指導内容	表 1)	表 2)
回数・期間	週 1 回～2 回 (3 年間) : 6 ヶ月 1 回 内容の見直し	

表1) 肥満運動指導スケジュール

番号	0-10分	10-20分	20-30分	30-40分	40-50分	50-60分	60-70分	70-80分	80-90分	
1	ウォームアップ	エルゴメーター			ダンベル	下半身機器1	ストレッチ			
2					体幹部1	下半身機器2				
3					体幹部2	下半身機器3				
4					上半身機器1	体幹部1				
5					上半身機器2	体幹部2				
6	ウォームアップ		下半身機器1	ダンベル	エルゴメーター			ストレッチ		
7			下半身機器2	体幹部1						
8			下半身機器3	体幹部2						
9			体幹部1	上半身機器1						
10			体幹部2	上半身機器2						
11	膝障害有り	ウォームアップ	ローインパクトエクササイズ				ダンベル	下半身機器1	ストレッチ	
12	膝障害有り						体幹部1	下半身機器2		
13	膝障害有り						体幹部2	下半身機器3		
14	膝障害有り						上半身機器1	体幹部1		
15	膝障害有り						上半身機器2	体幹部2		

表2) 糖尿病運動指導スケジュール

番号	0-10分	10-20分	20-30分	30-40分	40-50分	50-60分	60-70分	70-80分	80-90分				
1	ウォームアップ	下半身機器1	ダンベル	エルゴメーター			ストレッチ	カームダウン					
2		下半身機器2	体幹部1										
3		下半身機器3	体幹部2										
4		体幹部1	上半身機器1										
5		体幹部2	上半身機器2										
6	ウォームアップ		下半身機器1	ダンベル	ストレッチ	エルゴメーター		カームダウン					
7			下半身機器2	体幹部1									
8			下半身機器3	体幹部2									
9			体幹部1	上半身機器1									
10			体幹部2	上半身機器2									
11		ウォームアップ	エルゴメーター		上半身機器1	体幹部1	ストレッチ						
12			体幹部1	上半身機器1									
13			下半身機器1	ダンベル	トレッドミル					ストレッチ		カームダウン	
14			下半身機器2	体幹部1									
15			下半身機器3	体幹部2	エルゴメーター								

◆ 60歳以上

(1) セミナー群

※ 地区を巡回して教育を実施する。基礎教育は全疾患同じ内容とする。

※ 期間は、1クールを6ヶ月とし内容の見直しを行う。

※ 最終目的は、地域指導者の育成を行いより広い目で健康教育を行えるようにする。

内 容	肥 満 (20人)	糖尿病 (20人)	高脂血症 (20人)	高血圧症 (20人)
基礎教育	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の基礎教育 ・加齢による身体機能の低下 ・身体運動の重要性 ・運動の習慣性 		<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の怖さ ・栄養摂取の重要性 ・食事の改善 ・家庭で出来る運動教室 	
疾患別教育	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土の特性を生かした料理教室 			
個別指導	<ul style="list-style-type: none"> ・生活・健康の指導 ・栄養指導 ・運動指導 			
グループワークによる意見交換と健康意識の向上・地域指導者の育成				
回数・期間	月1回 (3年間) : 6ヶ月1回 内容の見直し			

(2) 運動教室群

※ 指導管理下の中での運動を実施、運動の的確な評価を行う。

※ 期間は、1クールを6ヶ月とし内容の見直しを行う。

内 容	肥 満 (20人)	糖尿病 (20人)
基礎教育	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の基礎教育 ・加齢による身体機能の低下 ・身体運動の重要性 ・運動の習慣性 	
個別指導	<ul style="list-style-type: none"> ・生活・健康の指導 ・栄養指導 ・運動指導 	
運動指導目的	<p>※ I グループ (10人)</p> <p>エネルギー消費量を増大させ、脂肪を減少させるとともに、筋肉量を増やし太りにくい体をつくることを目的とした筋肉トレーニングと低強度の有酸素運動を実施</p>	<p>※ I グループ (10人)</p> <p>筋肉の活性化、筋肉の増大により、筋肉における耐糖能を向上させ、糖代謝を改善させることを目的とした筋肉トレーニングと低強度の有酸素運動</p>

	※Ⅱグループ（10人） エネルギー消費量を増大させ、脂肪を減少させるとともに、筋肉量を増やし太りにくい体をつくることを目的とした筋肉トレーニングと中強度の有酸素運動を実施	※Ⅱグループ（10人） 筋肉の活性化、筋肉の増大により、筋肉における耐糖能を向上させ、糖代謝を改善させることを目的とした筋肉トレーニングと中強度の有酸素運動
運動指導内容	表3)、4)	表5)、6)
回数・期間	週1回～2回（3年間）：6ヶ月1回 内容の見直し	

表3) 肥満（グループⅠ）運動指導スケジュール

番号	0-10分	10-20分	20-30分	30-40分	40-50分	50-60分	60-70分	70-80分	80-90分
1	ストレッチ	下半身機器1	ダンベル	体幹部1	自転車 30%VO2max (ウォームアップ, カームダウン含む)				カーム ダウン
2		下半身機器2	体幹部1	上半身機器2					
3		下半身機器3	体幹部2	上半身機器1					
4		体幹部1	上半身機器1	下半身機器1					
5		体幹部2	上半身機器2	下半身機器2					
6	自転車 30%VO2max (ウォームアップ, カームダウン含む)				ストレッチ	下半身機器1	ダンベル	体幹部1	
7						下半身機器2	体幹部1	上半身機器2	
8						下半身機器3	体幹部2	上半身機器1	
9	自転車 30%VO2max (ウォームアップ, カームダウン含む)				ストレッチ	体幹部1	上半身機器1	下半身機器1	カーム
10						体幹部2	上半身機器2	下半身機器2	ダウン

表4) 肥満（グループⅡ）運動指導スケジュール

番号	0-10分	10-20分	20-30分	30-40分	40-50分	50-60分	60-70分	70-80分	80-90分
1	ストレッチ	下半身機器1	ダンベル	体幹部1	自転車 60%VO2max (ウォームアップ, カームダウン含む)				カーム ダウン
2		下半身機器2	体幹部1	上半身機器2					
3		下半身機器3	体幹部2	上半身機器1					
4		体幹部1	上半身機器1	下半身機器1					
5		体幹部2	上半身機器2	下半身機器2					
6	自転車 60%VO2max (ウォームアップ, カームダウン含む)				ストレッチ	下半身機器1	ダンベル	体幹部1	
7						下半身機器2	体幹部1	上半身機器2	
8						下半身機器3	体幹部2	上半身機器1	
9						体幹部1	上半身機器1	下半身機器1	
10						体幹部2	上半身機器2	下半身機器2	

表5) 糖尿病(グループI) 運動指導スケジュール

番号	0-10分	10-20分	20-30分	30-40分	40-50分	50-60分	60-70分	70-80分	80-90分
1	ウォームアップ	下半身機器1	ダンベル	エルゴメーター (30%VO2max)		ストレッチ	カームダウン		
2		下半身機器2	体幹部1						
3		下半身機器3	体幹部2						
4		体幹部1	上半身機器1						
5		体幹部2	上半身機器2						
6	ウォームアップ		下半身機器1	ダンベル	ストレッチ	エルゴメーター (30%VO2max)	カームダウン		
7			下半身機器2	体幹部1					
8			下半身機器3	体幹部2					
9			体幹部1	上半身機器1					
10			体幹部2	上半身機器2					

表6) 糖尿病(グループII) 運動指導スケジュール

番号	0-10分	10-20分	20-30分	30-40分	40-50分	50-60分	60-70分	70-80分	80-90分
1	ウォームアップ	下半身機器1	ダンベル	エルゴメーター (60%VO2max)		ストレッチ	カーム ダウン		
2		下半身機器2	体幹部1						
3		下半身機器3	体幹部2						
4		体幹部1	上半身機器1						
5		体幹部2	上半身機器2						

6	ウォームアップ		下半身機器1	ダンベル	ストレッチ	エルゴメーター (60%VO2max)	カーム ダウン		
7			下半身機器2	体幹部1	ストレッチ				
8			下半身機器3	体幹部2	ストレッチ				
9			体幹部1	上半身機器1	ストレッチ				
10			体幹部2	上半身機器2	ストレッチ				

④ 健康度指数の策定・健康度の策定の内容

1、健康度の設定

※アンケートによる評価

- ・生活環境評価
- ・栄養摂取評価(脂肪、単糖類摂取の改善と食物繊維摂取)
- ・日常活動濃度評価
- ・心理的安定度評価
- ・認知度評価

※各測定項目の評価

- ・ 体力評価
- ・ 身体評価（体重、体脂肪、皮下脂肪）
- ・ 血液検査等によるメディカル評価

※医療費コストの評価

上記の内容を各評価基準と段階別評価（チャート形式）を検討している。

2、医療費分析の検討（年1回）

- ・ 各町村の昨年との総医療費コスト
- ・ 介入者と対照者の医療費コストと比較
- ・ 介入者と対照者の受診率
- ・ 健康度の変動と医療費との関係に関する評価

3、コスト調査の検討（6ヶ月に1回）

個別健康支援プログラムの実施と評価に係わるコスト調査を実施

- ・ 人件費
- ・ 評価に必要な検査費
- ・ 事業に必要な備品等

上記の内容をセミナー群、運動教室群に区別し全体と1人当たりの調査を実施する。

さらに、住民の健康度の変動とコストとの関連についても検討する。

1) セミナー群

評価内容		期間
生活環境、健康の認識評価	生活環境・食生活・活動量	1回／6ヶ月
各測定項目の評価	体重・体脂肪 血圧	セミナー（毎回）
	体力測定 皮下脂肪 コレステロール・中性脂肪・HDL-C・LDL-C 血糖・HbA1c	1回／6ヶ月
	医療費コストの評価	医療費・受診率
セミナー・運動教室 プログラム	内容評価 各内容コストの評価	1回／6ヶ月

2) 運動教室群

評 価 内 容		期 間
生活環境、健康の認識評価	生活環境・食生活・活動量	1回／6ヶ月
各測定項目の評価	体重・体脂肪 血圧	運動教室（毎回）
	体力測定 皮下脂肪 体力測定 骨密度、筋肉量、脂肪量 コレステロール・中性脂肪・HDL-C・LDL-C 血糖・HbA1c、インスリン	1回／6ヶ月
医療費コストの評価	医療費・受診率	年1回
セミナー・運動教室 プログラム	内容評価 各内容コストの評価	1回／6ヶ月

⑤ モデル事業の実施体制

(1) 事業主体 (坂下町)

① 事業本部 (国保ヘルスアップモデル事業推進本部)

- ・坂下町
坂下町長 (本部長)、助役 (副本部長)、健康づくり課長 (本部員)
- ・川上村
川上村長 (副本部長)、川上村保健福祉課長 (本部員)
- ・山口村
山口村長 (副本部長)、山口村住民課長 (本部員)
- ・南木曾町
南木曾町長 (副本部長)、南木曾町民生課長 (本部員)
- ・坂下病院
病院長 (副本部長)、総務課長 (本部員)

② 実務者会議 (国保ヘルスアップモデル事業推進本部会議)

- ・坂下町：健康づくり課長、健康づくり課健康維持係長、健康づくり課保健師
- ・川上村：保健福祉課長、保健福祉課保健師、
- ・山口村：住民課長、住民課保健師
- ・南木曾町：民生課長・南木曾町民生課保健師
- ・坂下病院：病院長、総務課長、担当医師、地域医療科長・地域医療科保健師

(2) 事業実施者

- ・坂下町 (健康づくり課)
 - ・保健師、管理栄養士、事務員
- ・川上村 (保健福祉課)
 - ・保健師
- ・山口村 (住民課)
 - ・保健師、管理栄養士
- ・南木曾町 (民生課)
 - ・保健師、管理栄養士
- ・国民健康保険坂下病院
 - ・医師 ・保健師 ・管理栄養士 ・理学療法士 ・運動指導士
 - ・事務員

(3) 事業運用会議（国保ヘルスアップモデル事業推進委員会）

実務者会議メンバー

- ・協力推進委員代表・・・各町村代表1名
- ・岐阜県恵那医師会
- ・岐阜県恵那保健所
- ・長野県木曾保健所
- ・岐阜県健康福祉環境部国民健康保険課
- ・岐阜県国民健康保険団体連合会
- ・長野県国民健康保険団体連合会

(4) 国保ヘルスアップモデル事業協力推進協議会（各町村によりメンバー選出）

- ・各町村（各担当課、教育委員会）
- ・各関連機関
- ・各ボランティア等

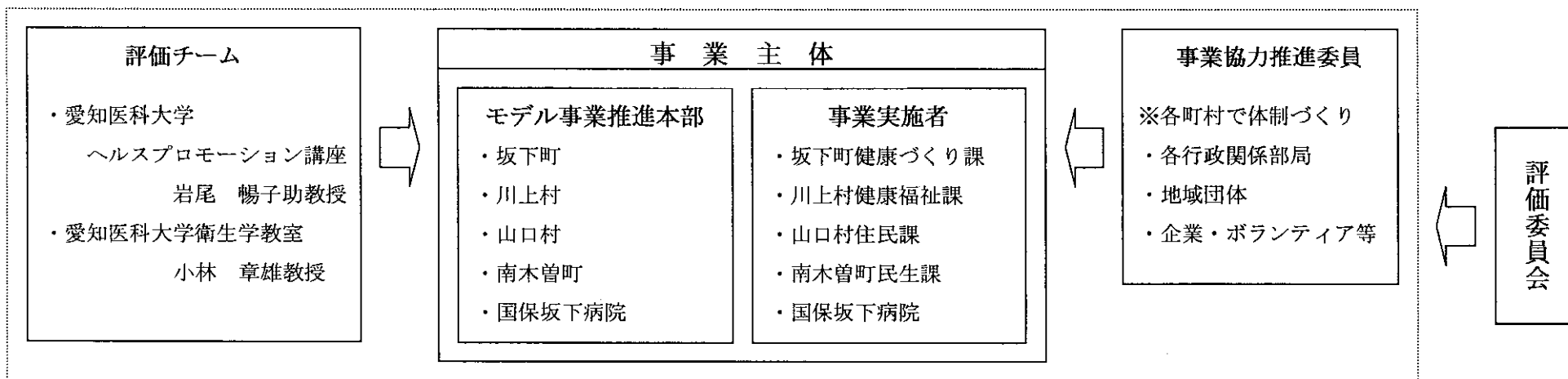
(5) 国保ヘルスアップモデル事業評価チーム

- ・愛知医科大学ヘルスプロモーション講座 岩尾 暢子 助教授
- ・愛知医科大学衛生学教室 教授 小林 章雄 教授

(6) 国保ヘルスアップモデル事業評価委員

- ・松田 鈴夫 教授（評価委員長） 国際医療福祉大学客員教授
厚生科学審議会生活衛生適正化分科委員
全国国民健康保険診療施設協議会参与
- ・中野 哲 学長 大垣女子短期大学長
岐阜県国民健康保険診療報酬審査委員会会長
大垣市民病院名誉院長
- ・岩田 弘敏 先生 岐阜産業保健推進センター所長
岐阜県老人障害予防センター所長
- ・野田 愛司 教授 愛知医科大学総合診療内科教授

坂下町国保ヘルスアップモデル事業実施体制



事業本部	実務者会議	事業運用会議	事業協力推進会議	評価委員会
<ul style="list-style-type: none"> ・坂下町 坂下町長（本部長） 助役（副本部長） 健康づくり課長（本部員） ・川上村 川上村長（副本部長） 川上村健康福祉課長（本部員） ・山口村 山口村長（副本部長） 山口村住民課長（本部員） ・南木曾町 南木曾町長（副本部長） 南木曾町民生課長（本部員） ・国民健康保険坂下病院 病院長（副本部長） 総務課長（本部員） 	<ul style="list-style-type: none"> ・坂下町健康づくり課長 ・坂下町健康づくり課健康維持係長 ・坂下町健康づくり課保健師 ・川上村健康福祉課長 ・川上村健康福祉課保健師 ・山口村住民課長 ・山口村住民課保健師 ・南木曾町民生課長 ・南木曾町民生課保健師 ・国民健康保険坂下病院長 ・国民健康保険坂下病院内科医師 ・国民健康保険坂下病院総務課長 ・国民健康保険坂下病院地域医療科長 ・国民健康保険坂下病院保健師 	<p>実務者会議メンバー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事業協力推進協議会代表（各町村 1名） ・岐阜県恵那医師会 ・岐阜県恵那保健所 ・長野県木曾保健所 ・岐阜県健康福祉環境部国民健康保険課 ・岐阜県国民健康保険団体連合会 ・長野県国民健康保険団体連合会 	<ul style="list-style-type: none"> ・各町村担当課長 ・各町村担当課保健師等 <p>※各町村にて体制づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各行政関係部局 ・地域団体 ・企業・ボランティア等 	<p>評価委員</p> <ul style="list-style-type: none"> ・松田 鈴夫教授 ・中野 哲学長 ・岩田 弘敏先生 ・野田 愛司教授 <p>評価チーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・愛知医科大学 ヘルスプロモーション講座 ・愛知医科大学衛生学教室