

## 平成15年度国保ヘルスアップモデル事業計画等の資料

長崎県 小浜町

## ①. 対象とする生活習慣病

- ・肥満症
- ・高脂血症
- ・糖尿病

## ②. 個別健康支援プログラムの実践者数・年齢層

## 実践者数（介入群）

生活習慣病名	実践者数
肥満症	60名（うち国保以外15名）
高脂血症	60名（うち国保以外15名）
糖尿病	30名（うち国保以外5名）

## 実践者数（対照群）

生活習慣病名	人数
肥満症	60名
高脂血症	60名
糖尿病	30名

## 年齢層

- ・全ての疾病が35歳から65歳の男女

③. 個別健康支援プログラムの内容

1. 健康推進員の育成を目指した運動教室

○ ウォーキング教室の開催

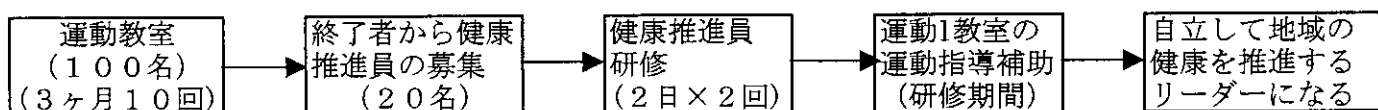
項 目	内 容	等
主 旨	ウォーキングを柱とした運動教室を開催し、参加者に運動の効果、運動の楽しさなどを実際に体験してもらう。運動の重要性を認識し、なおかつ、今後の運動教室開催の補助などのボランティア活動に興味を示した有志を募り、健康推進員として育成する。	
対 象 者	中高年100名（35歳から70歳ぐらいまで）	
期 間	平成15年5月10日から7月26日（3ヶ月間）	
開 催 回 数	全10回 120分/回	
場 所	体育館、老人福祉センター	
指 導 者	運動指導士 3名、運動指導員 3名、保健師 3名、栄養士 3名、看護師 3名	
そ の 他	運動教室と銘打つが、毎回の指導で食事指導（ワンポイントアドバイス）も併用する。 教室の第1回目と10回目に健康度を評価し、運動への動機づけ、運動の効果の確認に位置づける。生活習慣病予備軍を対象に展開する事業の準備教室と位置づけて実施する。すなわち、健康度評価は、実際の事業で実施する項目を試行する。また、運動指導内容、食事指導内容はこの教室での問題点・課題点などを考慮して具体化していく。	

○ 健康推進員の育成

健康推進員の募集：ウォーキング教室修了者の中から任意に20名程度募集する。

健康推進員研修：平成15年8月に短期集中型（2日×2回）の健康推進員研修会を開催する。  
推進員に期待する役割の再確認、および運動指導（補助）法の学習などを行う。この研修を経て、実際の事業では専門の運動指導員の補助として活動する。研修を進め健康度評価や教室の運営の補助も担えるように育成する。  
最終的な目標としては地域の健康を推進するリーダー的存在にする。

そ の 他：健康推進員研修では、リフレッシュセンターの休養プログラム指導員をも対象にする。  
運動・食事指導の基本を習得させ、将来的に町の健康づくり推進事業の専属トレーナーとしての役割をも担っていけるように育成していく。



2. 肥満者群の健康支援プログラム

項目	内容等
主旨	<p>運動＋食事制限プログラムにより生活習慣病の危険因子のひとつである肥満の改善・予防を目指す。前半は短期間高頻度の介入でとにかく効果を出すことに主眼をおく。</p> <p>その後は自己管理能力の獲得を目指し、長期間低頻度の介入で個々のライフスタイルに合わせた運動の実践及び食事制限のあり方を模索する。特に長期間低頻度の介入時には、個々の成功例や悩みをディスカッションする場を多く取り入れる。</p> <p>ディスカッションや指導の形態を在住地域別でのグループワークを取り入れ、参加者どうしの連携を図るとともに自主サークル活動に発展するように促す。</p>
対象者	60名 2クラスを設定(30名/クラス)
期間	平成15年9月開始～平成17年9月
開催回数	<p>開始3ヶ月間 2回/週(90分/回)</p> <p>4～9ヶ月 1回/月(90分/回)</p> <p>10～15ヶ月 1回/2ヶ月(90分/回)</p> <p>16～24ヶ月 1回/3ヶ月</p>
場所	体育館、老人福祉センター、リフレッシュセンター
指導者	運動指導士 2名、健康推進員 1～2名、運動指導員(リフレッシュセンター指導員) 2名、保健師 3名、栄養士 3名、看護師 2名、健康管理測定員 1名、医師 1名(健康講座開催時)
プログラム内容	<p>開講式</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・医師の健康講話や健康度指標の結果説明など参加者へ強く動機づけをおこなう。</li> </ul>
	<p>運動指導内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングを中心とした有酸素性運動</li> <li>・自宅でできる筋力強化運動</li> <li>・ボールゲームなどのレクリエーション運動</li> <li>・リフレッシュセンターを利用した水中(温浴)運動を混合して行う</li> </ul>
	<p>食事指導内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料や教材を利用した基礎栄養学についてワンポイントアドバイス</li> <li>・個人別での食事ダイアリ(食事ダイアリを利用する)</li> </ul>
	<p>休養指導内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リフレッシュセンターを利用したリラクゼーション運動(休養プログラム)</li> </ul>

肥満者群の健康支援プログラム詳細

	開始後3ヶ月まで	4～9ヶ月	10～15ヶ月	16～24ヶ月
運動プログラム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の体験</li> <li>・低強度の運動の実践</li> <li>・中～高強度の運動の実践</li> <li>・自宅でできる運動法の習得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォークラリーや雲仙ハイキングなどイベント的な取り組み</li> <li>・運動継続の悩み問題点、成功例などのディスカッション</li> <li>・在住地域別でのグループワーク個々あるいは地域別グループでのリフレッシュセンターの利用を促す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4～9ヶ月目とほぼ同じ</li> <li>・自主サークル活動を積極的に促す</li> </ul>	自主グループ活動の活動報告
食事プログラム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎栄養学の習得（栄養素、バランス食のとり方など）</li> <li>・1,200～1,600Kcalの食事制限指導の徹底（個別指導）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理実習などイベント的な取り組み</li> <li>・食生活で工夫している点などのディスカッション</li> <li>・在住地域別でのグループワーク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4～9ヶ月目とほぼ同じ</li> </ul>	・4～9ヶ月目とほぼ同じ
休養プログラム	1回/月 リフレッシュセンターの利用（リラクゼーション法の体験）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個々あるいは地域別グループでのリフレッシュセンターの利用を促す</li> </ul>	4～9ヶ月目と同じ	4～9ヶ月目と同じ
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とにかく効果を出すことに専念する。第1回目は開講式として、医師の講話、健康度指標の結果説明などで参加者に強く動機づけする。体育館等、野外での陸上運動とリフレッシュセンターでの水中（温浴）運動を混合で実践する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実体験をもとに個人で取り組めるように指導する。（自己管理の徹底）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己管理で難しい点などをディスカッションし、きっかけづくりとして自主サークルを発足させるように促す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主サークル活動の活性化を支援する雰囲気づくりをおこない主体性を促す</li> </ul>
健康度評価	開始3ヶ月	6ヶ月 9ヶ月	12ヶ月	18ヵ月 24ヵ月

◎ 運動プログラム内容（高脂血症群、糖尿病者群の運動プログラムも同様）

15分	準備運動	軽いウォーキング、ストレッチ、徒身体操（リズム体操）	個々の体調チェックをしながら、運動する体制を整える
30分	主運動1	有酸素運動（ウォーキング、エアロビクスダンスなど）	自覚的運動強度12～14程度（らくである～ややきつい） 最大運動強度の約50%～60% 無酸素性代謝閾値(AT)水準での強度
30分	主運動2	筋力運動（腹筋、腕立て伏せなど自重での筋力運動、ダンベルやトレーニングチューブを利用した筋力運動） ボール運動などのレクリエーション運動（ソフトバレーボールなど）	筋力運動では個々が約30回程度できる強度を設定 ボール運動などは主にコミュニケーションをとることに主眼を置く（ストレス解消などを主な目的とする）
15分	整理運動	ストレッチ、マッサージ	ストレッチ、マッサージを中心に疲労回復を促す

※ このプログラムを基本にして、3ヶ月間、繰り返しの実践する。  
栄養指導などの講話を随時取り入れる。

### 3. 高脂血症群の健康支援プログラム

項目	内容等
主旨	<p>運動+食事制限プログラムにより町内で最も罹患率の高い高脂血症の改善・予防を目指す。前半は短期間高頻度の介入でとにかく効果を出すことに主眼をおく。</p> <p>その後は自己管理能力の獲得を目指し、長期間低頻度の介入で個々のライフスタイルに合わせた運動の実践及び食事制限のあり方を模索する。特に長期間低頻度の介入時には、個々の成功例や悩みをディスカッションする場を多く取り入れる。ディスカッションや指導の形態を在住地域別でのグループワークを取り入れ、参加者どうしの連携を図るとともに自主サークル活動に発展するように促す。</p>
対象者	60名 2クラスを設定(30名/クラス)
期間	平成15年9月開始～平成17年9月
開催回数	開始3ヶ月間 2回/週(90分/回) 4～9ヶ月 1回/月(90分/回) 10～15ヶ月 1回/2ヶ月(90分/回) 16～24ヶ月 1回/3ヶ月
場所	体育館、老人福祉センター、リフレッシュセンター
指導者	運動指導士 2名、健康推進員 1～2名、運動指導員(リフレッシュセンター指導員) 2名、保健師 3名、栄養士 3名、看護師 2名、健康管理測定員 1名、医師 1名(健康講座開催時)
プログラム内容	開講式 <ul style="list-style-type: none"> <li>・医師の健康講話や健康度指標の結果説明など参加者へ強く動機づけをおこなう。</li> </ul>
	運動指導内容 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングを中心とした有酸素性運動</li> <li>・自宅でできる筋力強化運動</li> <li>・ボールゲームなどのレクリエーション運動</li> <li>・リフレッシュセンターを利用した水中(温浴)運動を混合して行う</li> </ul>
	食事指導内容 <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料や教材を利用した基礎栄養学についてワンポイントアドバイス</li> <li>・個人別での食事ダイアリ(食事ダイアリを利用する)</li> </ul>
	休養指導内容 <ul style="list-style-type: none"> <li>・リフレッシュセンターを利用したリラクゼーション運動(休養プログラム)</li> </ul>

高脂血症群の健康支援プログラム詳細

	開始後3ヶ月まで	4～9ヶ月	10～15ヶ月	16～24ヶ月
運動プログラム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の体験</li> <li>・低強度の運動の実践</li> <li>・中～高強度の運動の実践</li> <li>・自宅でできる運動法の習得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォークラリーや雲仙ハイキングなどイベント的な取り組み</li> <li>・運動継続の悩み問題点、成功例などのディスカッション</li> <li>・在住地域別でのグループワーク個々あるいは地域別グループでのリフレッシュセンターの利用を促す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4～9ヶ月目とほぼ同じ</li> <li>・自主サークル活動を積極的に促す</li> </ul>	自主グループ活動の活動報告
食事プログラム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎栄養学の習得（栄養素、バランス食のとり方など）</li> <li>・1,200～1,600Kcalの食事制限指導の徹底（個別指導）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理実習などイベント的な取り組み</li> <li>・食生活で工夫している点などのディスカッション</li> <li>・在住地域別でのグループワーク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4～9ヶ月目とほぼ同じ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4～9ヶ月目とほぼ同じ</li> </ul>
休養プログラム	1回/月 リフレッシュセンターの利用（リラクゼーション法の体験）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個々あるいは地域別グループでのリフレッシュセンターの利用を促す</li> </ul>	4～9ヶ月目と同じ	4～9ヶ月目と同じ
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とにかく効果を出すことに専念する。</li> <li>第1回目は開講式として医師の講話、健康度指標の結果説明などで参加者に強く動機づけする。体育館等、野外での陸上運動とリフレッシュセンターでの水中（温浴）運動を混合で実践する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実体験をもとに個人で取り組めるように指導する。（自己管理の徹底）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己管理で難しい点などをディスカッションしきっかけづくりとして自主サークルを発足させるように促す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主サークル活動の活性化を支援する雰囲気づくりをおこない主体性を促す</li> </ul>
健康度評価	開始3ヶ月	6ヶ月 9ヶ月	12ヶ月	18ヵ月 24ヵ月

4. 糖尿病患者群の健康支援プログラム

項目	内容等
主旨	自己管理能力の獲得がもっとも重要な疾病である糖尿病患者を対象に、健康支援プログラムに食事ダイアリや運動ダイアリ、血糖自己測定を導入し、血糖を良好にコントロールしながら生活できる能力を養う。生活習慣を見直すきっかけになりうる教材（ダイアリなど）を利用して、それに対して指導やディスカッションすることで自己管理能力を獲得できるように支援する。
対象者	30名 1クラスを設定
期間	平成15年9月開始～平成17年9月
開催回数	開始3ヶ月間 1回/週 (90分/回) 4～9ヶ月 1回/月 (90分/回) 10～15ヶ月 1回/2ヶ月 (90分/回) 16～24ヶ月 1回/3ヶ月
場所	体育館、老人福祉センター、リフレッシュセンター
指導者	運動指導士 2名、健康推進員 1～2名、運動指導員(リフレッシュセンター指導員) 2名、保健師 3名、栄養士 3名、看護師 2名、健康管理測定員 1名、医師 1名 (健康講座開催時)
プログラム内容	<p>開講式</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・医師の健康講話や健康度指標の結果説明など参加者へ強く動機づけをおこなう。</li> </ul> <p>運動指導内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングを中心とした有酸素性運動</li> <li>・自宅でできる筋力強化運動</li> <li>・ボールゲームなどのレクリエーション運動</li> <li>・リフレッシュセンターを利用した水中(温浴)運動を混合して行う</li> <li>・運動ダイアリを利用して、指導者と参加者間の情報交換を密に行い、個々が自己管理しながら生活習慣を良好に保てるように支援する。</li> </ul> <p>食事指導内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料や教材を利用した基礎栄養学についてワンポイントアドバイス</li> <li>・食事ダイアリを利用して、指導者と参加者間の情報交換を密に行い、個々が自己管理しながら生活習慣を良好に保てるように支援する。</li> </ul> <p>休養指導内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リフレッシュセンターを利用したリラクゼーション運動(休養プログラム)</li> </ul> <p>血糖自己測定評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動指導および食事指導で習得したことを実践しながら血糖を良好にコントロールする。すなわち、自己測定機器を用いて自宅で血糖を測定しながら、どのような運動方法や食事方法によって血糖を良好に保てるのかを自己発見できるようにする。測定した血糖値は血糖ダイアリに記録する。血糖ダイアリを利用して指導者と参加者間の情報交換を密に行い、参加者が自己管理しながら生活習慣を良好に保てるように支援する。 ただし、血糖の自己測定評価は3ヶ月間の指導を経ても血糖が基準値を下回らなかった者を対象とする。 3ヶ月間の指導で血糖が基準値を下回った者については、運動ダイアリと食事ダイアリを併用しながら徐々に介入を減らし、自身で生活習慣を良好に保てるようにする。</li> </ul>

糖尿病患者群の健康支援プログラム詳細

	開始後3ヶ月まで	4～9ヶ月	10～24ヶ月
運動プログラム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の体験</li> <li>・低強度の運動の実践</li> <li>・中～高強度の運動の実践</li> <li>・自宅でできる運動法の習得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動と食事のタイミングあるいは運動の種類や強度の違いで自己測定した血糖のコントロールがどうであったかをディスカッションする。個々あるいは地域別グループでのリフレッシュセンターの利用を促す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4～9ヶ月目と同じ</li> <li>・自主サークル活動を積極的に促す。</li> <li>・自主活動報告などをおこなう。</li> </ul>
食事プログラム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎栄養学の習得（栄養素、バランス食のとり方など）</li> <li>・得点法による食事コントロール法の習得（個別指導）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理法や選んだ食品の違い食べ方で自己測定した血糖のコントロールがどうであったかをディスカッションする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4～9ヶ月と同じ</li> </ul>
休養プログラム	1回/月 リフレッシュセンターの利用（リラクゼーション法の体験）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個々あるいは地域別グループでのリフレッシュセンターの利用を促す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4～9ヶ月と同じ</li> </ul>
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動ダイアリと食事ダイアリを導入する。運動ダイアリでは運動の実践状況、食事ダイアリでは食事制限の状況について指導者と参加者間での情報交換を密にとる。</li> <li>さらに、指導者は参加者が自己管理できるように、この情報を基に個別指導する。</li> <li>第1回目は開講式として、医師の講話、健康度指標の結果説明などで参加者に強く動機づけする。体育館等、野外での陸上運動とリフレッシュセンターでの水中（温浴）運動を混合で実践する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血糖自己測定器の導入（血糖が基準値を下回らなかつた者を対象）自己血糖測定機器での血糖値の変動と生活習慣との関係を実体験する。</li> <li>また、参加者が自ら生活習慣を改善し、血糖を良好に保てるように指導者は支援する。</li> <li>3ヶ月間で血糖が基準値を下回った者については、運動ダイアリと食事ダイアリを併用しながら、自身で生活習慣を良好に保てるように実践する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4～9ヶ月と同じ</li> <li>・4～9ヶ月と同じ内容を優先する。ほぼ全体が血糖を良好にコントロール出来ていれば、自主サークル発足を積極的に促す。</li> <li>自己管理で難しい点などをディスカッションし、きっかけづくりとして自主サークルを発足させるように促す。</li> <li>自主サークル活動の活性化を支援する雰囲気づくりをおこない主体性を促す。</li> </ul>
健康度評価	開始3ヶ月	6ヶ月 9ヶ月	12ヶ月 18ヵ月 24ヵ月



#### ④健康度指標の策定・健康度の策定内容

##### 1. 健康まつり（健康度の評価と健康についての講演会）の開催

**主 旨：**町独自の健康指標を作成するために町民に向けた健康度評価をおこなう。町民に対する健康や運動への動機づけとする。また、健康の町、小浜町を町民にイメージづける。

**方 法：**まずは、町役場から！町長をはじめ町役場の職員を対象に体力評価およびアンケート調査を実施する。その他、地域ごとを巡回しながら「健康まつり」（体力評価とアンケート調査、医師による健康講話）を実施する。地域巡回の健康まつりについては、3年間をかけて町全体網羅できるように企画する。初年度、疾病者を対象とした実際の事業が始まる前に300名程度を目標にデータを収集し、健康度指標を作成する。3年後には町全体で得られたデータを基に健康度指標を再構築し、事業終了後の住民の健康度評価に役立てる。初年度の300名は、健康推進員育成のための運動教室100名程度、町役場の職員100名程度、地域在住者100名程度とする。

長崎県が所有する健康増進車チャレンジ号を利用する（既存のものを有効利用する）。

**評価内容：**【チャレンジ号での測定項目】

1) 体力系について 身長、体重 肺機能測定（努力肺活量 一秒量） 安静時血圧  
握力 脚伸展パワー 全身反応時間 閉眼片足立ち 長座立位体前屈 最大酸素摂取量 上体おこし

2) 食生活について 食事内容調査（96問）

【その他に付加する測定項目】

1) 計測について 肩甲骨下部の皮下脂肪厚（男性） 腹囲（臍レベル）

2) 体力系について 反復横とび 伏臥上体そらし 垂直とび

3) アンケート調査について 身体活動についての調査 食生活についての調査 生活満足度についての調査 ヘルスアップモデル事業の健康度指標の項目（生活習慣健康意識） 県民生活習慣状況調査 アンケート調査については現在内容を吟味中

【住民健診での項目】総コレステロール HDLコレステロール 中性脂肪 血糖値 HbA1c GOT GPT  $\gamma$ -GPT ALP クレアチニン BUN 尿蛋白 尿潜血 赤血球数 ヘマトクリット ヘモグロビン MCV MCH MCHC 白血球数 尿酸 心電図 体脂肪率

\*参加者の検診のデータもプールする（1年ごと）

**健康度指標の作成：**初年度の300名のデータを基に“活力年齢”、“体力年齢”、“食生活スコア”、“身体活動スコア”、“生活満足度スコア”を作成し、健康度指標とする。

【活動年齢】動脈硬化危険因子となる血清脂質の項目、体力測定項目、体脂肪率などの形態の項目、全11項目の情報から算出される活力年齢を用いる。これについては既に算出式が研究論文として発表されている（田中ら、1990）ので、これから算出する。活力年齢は対象者にもわかりやすい年齢による評価指標であることも考慮してこれを用いることとする。

【体力年齢】体力測定項目のみ全11項目の情報から算出される体力を用いる。これについては既に算出式が研究論文として発表されている（李ら、1996）ので、これから算出する。体力年齢は対象者にもわかりやすい年齢による評価指標であることも考慮してこれを用いることとする。

活力年齢と体力年齢から活力度と体力度を評価する基準を以下のように定める。

活力度 体力度	低い	やや低い	普通	やや高い	高い
歴年齢－活力年齢 歴年齢－体力年齢	～－9	～－3	－3～＋3	＋3～	＋3～

【食生活スコア】食生活に関するアンケート調査から重要な項目を抜き出し、項目を得点化する。その合計得点を標準得点に計算し、食生活スコアを算出する。標準得点（Zスコア）は平均が0、1標準偏差±1となるので、それを基に5段階評価にする。標準得点を用いることで、他のスコアと比較が可能になる。

【身体活動スコア】身体活動に関するアンケート調査から重要な項目を抜き出し、項目を得点化する。その合計得点を標準得点に計算し身体活動スコアを算出する。標準得点（Zスコア）は平均が0、1標準偏差±1となるので、それを基に5段階評価にする。標準得点を用いることで、他のスコアと比較が可能になる。

【生活満足度スコア】生活満足度に関するアンケート調査から重要な項目を抜き出し、項目を得点化する。その合計得点を標準得点に計算し生活満足スコアを算出する。標準得点（Zスコア）は平均が0、1標準偏差±1となるので、それを基に5段階評価にする。標準得点を用いることで、他のスコアと比較が可能になる。

食生活スコア、身体活動スコア、生活満足度スコアから食生活度、身体活動度、生活満足度を評価する基準を以下のように定める。

食生活度 身体活動度 生活満足度	低い	やや低い	普通	やや高い	高い
食生活スコア 身体活動スコア 生活満足スコア	～－1.5	～－0.5	－0.5～＋0.5	＋0.5～	＋1.5～

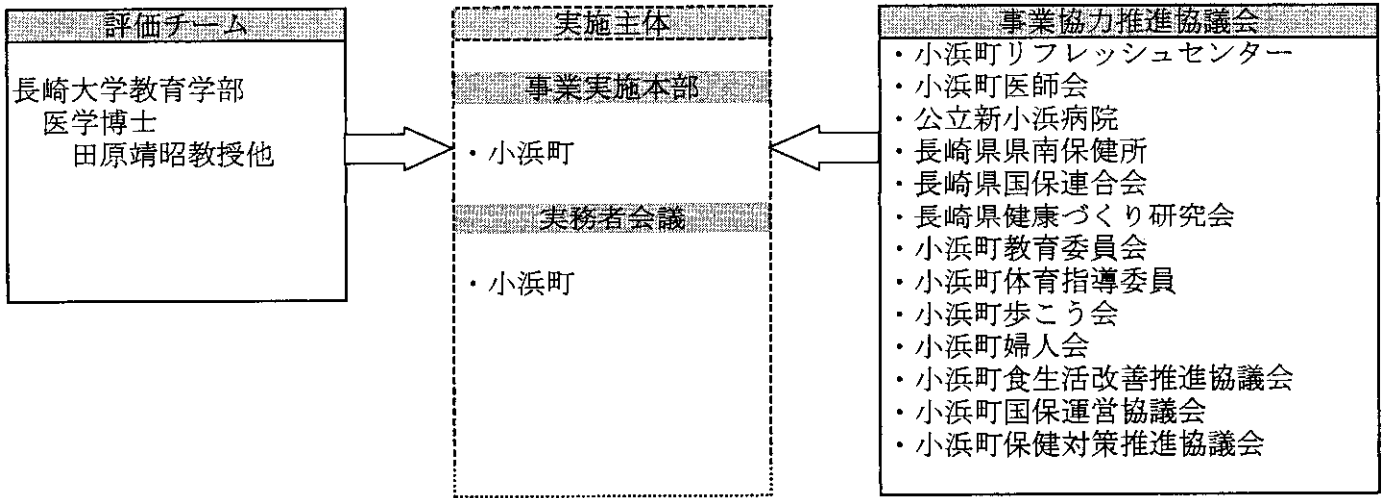
※ 上記健康度指標については、今後も検討していく。

## 2. 事業対象者および対象群の健康度評価

健康まつりでの健康度評価に以下の項目を付加する。

付加項目：皮下脂肪厚（上腕背部 腹部） 周径囲（胸囲 腰囲（ウエストヒップ比）） 運動負荷テスト（最大酸素摂取量と乳酸性閾値） CTによる内臓脂肪（BMI>25以上のもの） 頸動脈エコー（動脈硬化度） 健診での血液検査項目に付加する項目（血小板数 AST LDH ChE 総タンパク アルブミン 遊離脂肪酸 レプチン アディポネクチン 高感度CRP） 健診項目での項目は毎回測定する。

⑤. 実施体系図



事業本部	実務者会議	事業協力推進協議会	評価委員会
<ul style="list-style-type: none"> <li>小浜町 小浜町長 (本部長) 助役 (副本部長) 町民課長 (本部員) 保健福祉課長 (〃)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小浜町町民課長</li> <li>小浜町保健福祉課長</li> <li>町民課課長補佐</li> <li>保健福祉課課長補佐</li> <li>保健福祉課保健師</li> <li>町民課係長</li> <li>長崎県県南保健所長</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小浜町リフレッシュセンター</li> <li>小浜町医師会代表</li> <li>公立新小浜病院長</li> <li>長崎県県南保健所長</li> <li>長崎県国保連合会</li> <li>長崎県健康づくり研究会代表</li> <li>小浜町教育長</li> <li>小浜町体育指導員代表</li> <li>小浜町歩こう会代表</li> <li>小浜町婦人会長</li> <li>小浜町食生活改善推進協議会長</li> <li>小浜町国保運営協議会長</li> <li>小浜町保健対策推進協議会長</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小浜町町民課長</li> <li>小浜町保健福祉課長</li> <li>町民課課長補佐</li> <li>保健福祉課課長補佐</li> <li>保健福祉課保健師</li> <li>町民課係長</li> <li>長崎大学教授他</li> </ul>