

稲美町 国保ヘルスアップモデル事業

① 目的

1. 個別介入(肥満教室)

- ・日本人の高血圧、高脂血症、糖尿病の3～6割に肥満が関与することが知られている。肥満者に対して、集団指導と個別指導を上手に組み合わせ、減量に成功(肥満体重の5%以上の減量*)させることで、生活習慣病の予防を目指す。

*日本肥満学会の治療指針

2. 地域介入(健康支援員の養成による生活習慣病の予防)

- ・地区毎に健康支援員を養成し、健康支援員が地域で健康支援プログラムを実施することで、住民が健康習慣を獲得することを目指す。それを通じて、生活習慣病の予防、さらには医療費の適正化を目指す。

② 事業のねらい・特徴

- 生活習慣病の基盤となる肥満者(いわゆる生活習慣病のハイリスク者)を対象とした安全で効果的な減量プログラムを作成し、実施する。個別介入(肥満教室)は、ハイリスクアプローチで生活習慣病の一次予防を目指していることが特徴である。
- それに対して、地域介入(健康支援員養成による生活習慣病の予防)は、地区診断を行い、地域にあった健康支援プログラムを立案・実施するポピュレーションアプローチである。

③個別健康支援プログラムの種類と特徴

1. 個別介入(肥満教室)
 - 介入群
集団指導3回+個別指導3回(6ヶ月間)
体験型学習、行動科学的手法の活用
 - 対照群
集団指導1回、医師による講義と保健師による運動実技
2. 地域介入(健康支援員の養成による生活習慣病の予防)
 - 介入群
地区毎に健康支援員を養成する。
健康支援員が、地区に即した健康支援プログラムを実施する。
 - 対照群
健康支援員を養成していない地区

④ 対象者および選定基準

1. 個別介入(肥満教室)

- ・ 対象疾患 肥満症
- ・ 選定基準 35～64歳、BMI 25 kg/m²以上、教室参加希望者
- ・ 介入群数、対照群数(計画数/現在数)
介入群数(150/41*1)、対照群数(150/41*1)

*1 平成16年度

2. 地域介入(健康支援員養成による生活習慣病の予防)

- ・ 対象疾患 高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満症
- ・ 選定基準 35～64歳
- ・ 介入群数、対照群数(計画数/現在数)
介入群数(380/380*2)、対照群数(380/380*2)

*2 個別介入者を除く。

⑤ 参加者の募集方法

1. 個別介入(肥満教室)

- ・ 募集方法 平成16年度は、生活習慣アンケートを実施し、該当年齢の1412名(38.8%)が回答。肥満教室参加希望者313名(22.1%)、BMI25以上の者114名(36.4%)に教室案内を送付。参加可能な82名を年齢・性・BMIをマッチさせ、無作為に介入群41名と対照群41名に割り付けた(RCT)。
- ・ 参加者数(コース別) 介入群41名、対照群41名(16年度計82名)

2. 地域介入(健康支援員養成による生活習慣病の予防)

- ・ 募集方法 生活習慣アンケートによる調査と同意。
健康支援員は地区毎に2～3名を選出。
- ・ 参加者数 介入群380名(健康支援員96名)、対照群380名

⑥ 年間計画

・ 16年度1年間の事業計画および3年度間の計画

1. 個別介入(肥満教室)

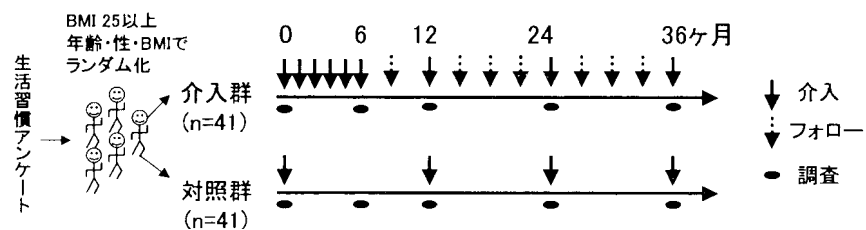
介入群41名は6ヶ月間に集団指導3回、個別指導3回を実施。5%以上の減量を達成させ、3年間減量を維持することを目指す。対照群41名は、医師による集団指導(講義)のみを行い、6ヶ月後、1年後、2年後、3年後に調査を実施する。

2. 地域介入(健康支援員養成による生活習慣病の予防)

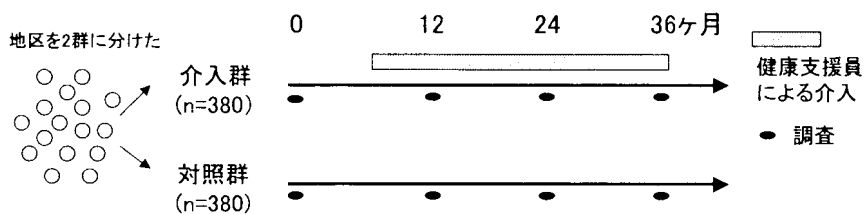
生活習慣アンケートと国保医療費分析から地区診断を行う。健康支援員96名に対し、年8回の研修会を実施し、地域介入プログラムを作成する。今年度の後半から健康支援員による介入を行い、1年後、2年後、3年後に調査を実施する。

⑦ プログラムの流れ (平成16年度)

1. 個別介入(肥満教室)



2. 地域介入(健康支援員養成による生活習慣病の予防)



⑧ 個別介入（肥満教室）：対照群

医師による講演



保健師による運動指導



- 医師によるスライドを用いた講義「生活習慣病と肥満の予防」を実施。肥満と生活習慣病の関係、肥満を引き起こすメカニズム、肥満を予防する生活習慣について詳しく説明。それに引き続いて、保健師による簡単な運動指導を実施(年に1回)。
- 万歩計、体脂肪計などのうち希望の健康グッズを紹介。

⑧ 個別介入（肥満教室）：介入群

集団指導



個別指導



- 世代別に6グループに分け、体験型学習を用いて減量への動機づけを高めた後に、具体的な行動目標を決定。
- 体重日記、富士山ウォーキングマップ、行動記録表を用いてセルフモニタリング。
- 対象者の年齢や性格に合わせて、集団指導と共に個別指導を実施し、きめ細やかな指導プログラムを目指した。
- 3日坊主のあなたもできるゆっくり確実にダイエット(診断と治療社)等をテキストに用いた。

⑧ 地域介入（健康支援員養成による生活習慣病の予防）：介入群

地区診断



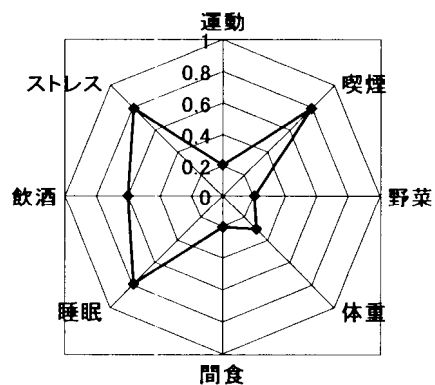
優先順位の決定



- ・ 生活習慣アンケート調査から地区診断。8つの健康習慣を点数化し、運動不足地区ワースト10、野菜不足地区ワースト10など地区別ランキングを発表。
- ・ 地区での健康支援プログラムについて、付箋紙を用いてグループワーク。その効果と難易度を模造紙を用いて、優先順位を決めた。
- ・ 地区で、地区診断の結果説明会やウォーキング活動を展開。
- ・ 野菜をたっぷり食べて生活習慣病予防リーフレット、健康習慣チャレンジブックなどを作成。

⑧地域介入 地区別ランキングの例

A地区



- ・ あなたの地区の健康度は？
3.8点（/8点満点）
- ・ 地区別ランキングは？
33位（/66地区中）
- ・ あなたの地区の課題は？
- ・ あなたの地区の作戦は？

⑨ 評価

個別介入(肥満教室)

- ・ 評価時点 ベースライン、6ヵ月、1年後、2年後、3年後
- ・ 評価項目 体重、減量成功率(肥満体重の-5%以上)、
血圧、総コレステロール値、HbA1c値の改善、医療費

地域介入(健康支援員養成による生活習慣病の予防)

- ・ 評価時点 ベースライン、1年後、2年後、3年後
- ・ 評価項目 健康習慣指数、BMI、高血圧・高脂血症・糖
尿病治療の有無、医療費