

国保ヘルスアップモデル事業

—指定市町村概況票—

1. 概況(平成16年4月1日現在)

総人口	31,489 人	国保被保険者数	13,974 人
	(うち40~64歳人口 10,940 人)		(うち40~64歳 4,679 人)
	(うち65歳以上人口 6,776 人)		(うち65歳以上 5,798 人)
	(うち75歳以上人口 3,253 人)		(うち75歳以上 2,575 人)

2. 市町村の健康に関する対応

	部署名	スタッフ状況(上段:常勤、下段:非常勤)			
		事務職員	保健師	栄養士	その他
関係機関 スタッフ状況	国民健康保険関連部署 (住民課)	4 人	0 人	0 人	0 人
		0 人	0 人	0 人	2 人
	健康づくり部署 (健康推進課)	3 人	5 人	1 人	1 人
		0 人	2 人	2 人	2 人
	その他 ()	人	人	人	人
		人	人	人	人
現在実施 しているヘル スアップモデ ル事業以外 の健康づく りに関する保健 事業	(1)若いころからの健康づくり(適度な栄養、運動、休養による体力をつける) ①食育推進体制づくり事業 ②「かがやき館」での健康運動教室 ③各種スポーツ教室 ④「かがやき館健康まつり」 (2)生活習慣病の予防と改善 ①健診体制の整備(節目健診・かがやき健診・小町健診・複合健診) ②健康相談・ヘルスアセスメント ③食生活改善推進協議会 ④高齢者食生活改善 (3)寝たきりや痴呆にならないための疾病の予防 (「脳血管疾患やがん」「骨折、腰痛、関節痛」「歯周病」「痴呆」などの予防) ①集団健康教育(栄養・痴呆・口腔・高齢者パワーリハビリ・転倒予防教室)				
市町村内の 健康増進のた めの資源状況	植木町健康福祉センター「かがやき館」(温水プール・トレーニング室・集団検診室) 町民体育館(総合スポーツセンター)				
健康増進計 画の 策定期期	18年 3月(「健康うえき21計画」17年度策定予定)				

3. 市町村の健康状況と課題	
基本健診	<p>1) 受診者数 (平成 15 年 度実績)</p> <p>対象者数: 8,987人(うち国保被保険者数: 6,405人) 受診者数: 3,165人(うち国保被保険者数: 2,256人)</p>
	<p>2) 基本健診 からみた課 題</p> <p>・総合健診を導入したことで、14 年度に比べ壮年期の受診者は増加したものの、まだまだ高齢者の受診が多いのが現状である。 ・また、健診結果から、男女共脂質代謝の異常が最も多い。 ・血圧値、血糖値の異常者は、40 代から 50 代にかけて急増しており、心電図異常は年齢に応じて段階的に増加の現状にある。</p>
医療分析 からみた課題	<p>高血圧疾患、脳梗塞、虚血性心疾患、糖尿病の 4 疾患、つまり生活習慣病がもたらす動脈硬化を主原因とした疾患では、年代の上昇とともに受診率も上がっている。 なお、高血圧疾患では、特に 40 歳代から 50 歳代で急増している。高血圧疾患は、動脈硬化を促進させる強力な因子であり、他の 3 疾患に影響を与えていることがうかがえる。 また、糖尿病は、すべての年代において発生割合が年々増加している。</p>
健康増進計 画等にかかる 実態調査 からみた課題	<p>平成 16 年度実態調査予定</p>
その他	<p>生活習慣の中でも、食生活については妊婦や子ども(乳幼児から学童期まで)にしっかりと知識と技術を身につけておくことが大切である。そのため、植木町では、学校保健と地域保健の連携による食育の体制づくり支援事業を推進し、子どもの食育を充実させ、'健康的に食べる力'をつける取り組みを地域全体で行っている。 また、平成 14 年度には、健康運動推進員の養成を行い、植木町健康福祉センター「かがやき館」を拠点として運動推進活動を展開している。</p>
全体的な 健康課題	<p>生活習慣病の予防と早期発見、早期治療に向けた知識の普及や意識の啓発、また若い年代が受診しやすい健診体制の整備と、健診の要指導者に対するフォロー体制の充実を図ること。また、健康福祉センターの活用により、効率的な健診体制や健康づくり環境の整備をおこなう必要がある。 さらに、住民参加による「健康うえき 21 プラン」の策定を行い、町全体で個人の健康を支える町の健康(環境整備やシステムの構築)を計画的に推進していくことが必要。</p>

国保ヘルスアップモデル事業
—平成 15 年度実績報告調書 A 票—

1. 回答者	
氏名	進野 よし子
所属	健康推進課
連絡先	TEL(096-272-2635) FAX(096-272-2620)
	E-mail(kenko-c@town.ueki.kumamoto.jp)

2. モデル事業の実施概要	
対象とする生活習慣病名	マルチプルリスクファクター症候群 (耐糖能異常、脂質代謝異常、高血圧、肥満などが集積した病態)
対象とする生活習慣	栄養・運動・休養
個別健康支援プログラムの種類	①運動・栄養を中心に、個別と集団を組み合わせたプログラム 「健康づくり田原坂大作戦」

3. 事業実施体制			
実施主体	事業実施本部	事業本部長 植木町長 富田 元利 熊本大学評価チーム代表 上田 厚 植木町国民健康保険植木病院院長 鳥越 義継 植木町国民健康保険植木病院事務局長 宮木 直継 住民課長 坂本 泰博 健康推進課長 林 良樹	
	実務者会議	植木町国民健康保険植木病院 ・勇診療部長兼内科課長 ・鶴田循環器科科長 ・緒方医事係長 ・前田保健師 住民課 ・永田健康保険係長 健康推進課 ・林健康推進課長 ・大杉健康増進係長 ・保健師(6名) ・栄養士(4名) ・看護師(2名) ・健康運動指導士(1名) ・事務職(1名) NPO 法人スポーツ福祉くまもと ・松尾健康運動指導士	
	プログラムの実施に関わっている委託機関と委託内容	委託機関名	
		植木町国民健康保険植木病院	検査
NPO 法人スポーツ福祉くまもと		健康運動指導	
評価主体	熊本大学大学院医学薬学研究部 環境保健医学分野 教授 上田 厚 熊本大学大学院医学薬学研究部 代謝内科学 教授 荒木 栄一 熊本大学教育学部 名誉教授 川崎 順一郎		

<p>4. モデル事業実施にあたって実施を開始した保健事業</p>
<p>【 屋内温水プール運動プログラム 】 水中リハビリ : 肩・腰・膝の慢性的な痛みを持つ者を対象に、痛みの緩和を目的としたもの。 水中運動+初心者水泳教室 : 水中ウォーキングやストレッチなど楽しく水中運動を行う。初心者水泳教室をプラスしている。 アクアビクス : アクアダンスで運動強度を強め、楽しく体力づくりを行う。</p> <p>【 トレーニングルーム運動プログラム 】 エアロビクス : 軽快な音楽に乗せて、楽しく有酸素運動を行う。</p>

5. 医療費分析の実施状況	
医療費分析の実施の有無 ※実施:○、実施せず:×	×
集計対象予定期間	
集計対象	
集計内容	
集計単位	
集計実施状況	

国保ヘルスアップモデル事業
 ー平成 15 年度実績報告調書 B 票ー

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施期間	強介入期間 ※1 か月に 1 回以上の介入がある場合	15年 8月 ～ 16年 6月	11ヶ月	12回
	一般介入期間 ※1 か月に 1 回未満の介入がある場合	年 月 ～ 年 月	ヶ月	回
	合計	15年 8月 ～ 16年 6月	11ヶ月	12回
プログラム終了後のフォローアップ期間 ※プログラム終了後に、効果の継続性の確認や効果測定のために介入群と接触した場合	16年 7月 ～ 18年 6月		24ヶ月	2回
対象とする生活習慣病名	マルチプルリスクファクター症候群			
対象年齢層	30 歳 ～ 69 歳			
個別健康支援プログラムの特徴 ※このプログラムを企画した意図やねらい、プログラムの新規性や独自性	<p>町民一人一人が、よりよいライフスタイル(ライフスタイルにおける様々な局面に対処できる力=コントロールする力)を実践し健康を保持・増進することで、健康的な生活を送り、充実した人生を実現できることを目指す。そのため、健康的な生活習慣を獲得できず生活習慣病の発症を引き起こそうとしている住民に対し、正しい健康情報やライフスタイルの改善方法の提供を行い、住民自身が健康を管理する能力を高めることができる健康教育を見出す。</p> <p>対象とする「マルチプルリスクファクター症候群」は、一つ一つの病態は軽症であっても、いくつかの病態を併せ持つことで病気を引き起こす危険性を高めるため、広く住民に周知し、早期に対応すべき病態である。</p> <p>また、主として運動の楽しさを体験し、自己効力感やソーシャルサポートを高めることで、生活習慣改善の継続達成を目指す。</p>			

2. 介入群と対照群の設定状況								
介入群	参加者の性別、年齢		40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
		男性	0人	1人	1人	14人	0人	16人
		女性	0人	2人	7人	26人	0人	35人
		計	0人	3人	8人	40人	0人	51人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (51)人 政府管掌健康保険加入者数 (0)人 組合管掌健康保険加入者数 (0)人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (1人)※発病による入院 その他 (1人)※家族の病気による介護						
	選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	平成14年度の基本健康診査・農協健診・国保人間ドック受診者のうち、30歳以上70歳未満の者で国保加入者を対象とする。 選定条件は、耐糖能異常(空腹時血糖110mg/dl以上126mg/dl未満またはヘモグロビンA1c5.5%以上6.1%未満または糖負荷テスト2時間値140mg/dl以上200mg/dl未満)脂質代謝異常(中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール男性40mg/dl未満女性50mg/dl未満またはLDLコレステロール140mg/dl以上)高血圧症(収縮期血圧値130mmHg以上160mmHg未満または拡張期血圧値85mmHg以上100mmHg未満)肥満(BMI25以上)のある者の中で、以下のいずれかに該当する者。 ・リスクファクターを3つ以上有するもの ・耐糖能異常のリスクファクターを有する者(インスリン抵抗性を有する者) ・脂質代謝異常のリスクファクターを有するもの ・肥満のリスクファクターを有するもの(内臓脂肪を有すると考えられる者)						
グループ分けの状況(有無・方法) ※同一プログラム参加者の中でのグループ分けの有無と方法	無							
ドロップアウト防止のための対策 ※参加者の参加が継続されるために特に工夫したこと	・日程設定(研修日を2日から3日間設定し、夜間の補講を実施) ・個別面接の実施(参加者の個性を重視した対応とし、受け持ち制とする。指導的ではなく、参加者の意思を尊重し生活改善目標設定を支援する) ・運動の楽しさを実感し、自己効力感やソーシャルサポートを高めるプログラムの工夫 ・グループワークを取り入れ、参加者間の交流を図る							
対照群	参加者の性別、年齢		40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
		男性	0人	1人	2人	13人	0人	16人
		女性	0人	3人	7人	26人	0人	36人
		計	0人	4人	9人	39人	0人	52人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (52)人 政府管掌健康保険加入者数 (0)人 組合管掌健康保険加入者数 (0)人						
脱落者数	転居・死亡・発病 (0人) その他 (1人)							
選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	介入群と同じ							

3. 個別健康支援プログラムの具体的内容					
プログラムの内容・方法	内容	運動	プログラム内の実践 (指導あり) ※ほぼ毎回実施:◎ 時々実施:○ 実施せず:×	ウォーキング	○
			ストレッチ	○	
			筋力トレーニング	○	
			自転車エルゴメーター	×	
			リズム体操	×	
			ダンベル体操	×	
			エアロビクス	×	
			水中ウォーク	○	
			アクアビクス	○	
			温泉リラクゼーション	○	
			レクリエーション	○	
			軽スポーツ	○	
		自己実践 ※実施:○ 実施せず:×	ウォーキング	○	
		ストレッチ	○		
		筋力トレーニング	○		
		水中運動	○		
		エアロビクス	○		
食生活 ※実施:○ 実施せず:×	食事に関する講義(情報提供)	○			
	調理実習	×			
	試食会	○			
	3日間食事調査	○			
	食習慣調査	○			
その他	<p>【運動を中心とした継続介入計画】 5ヶ月間の強力介入期間の後、無作為割付にて対象者を2群に分ける。その後、継続介入群には行動科学に基づいた運動指導プログラムを行い、6ヵ月後に継続介入群と対象群において評価を行う。</p> <p>継続介入における視点 (1)参加者の主体性や自己決定を重視すること。 (2)体験型の教室であること。 (3)自己決定が可能なような様々な運動メニューを提示すること。 (4)個人の健康状態やニーズに合わせ、継続できるような個人プログラムを提示すること。 (5)具体的指標による実践効果を提示すること。</p> <p>評価の指標 (1)健康増進ライフスタイルプロフィール調査 (2)一般性セルフエフィカシー尺度16項目(坂野) (3)運動に関する自信尺度10項目(宗像・橋本) (4)運動の情緒的支援尺度10項目(宗像・橋本) (5)健康投資カレンダーによるストレッチング、筋力トレーニング、有酸素運動の実施頻度</p> <p>※「身体活動宣言書」と「宣言期間ふりかえりシート」の活用</p>				

5. 個別健康支援プログラムの効果と課題	
<p>評価指標以外でみられた効果 ※評価指標上の効果としては現れていないが、それ以外にプログラムの効果としてみられたもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・個別面接の場面では、参加者の意思を尊重し指示的な対応にならないよう配慮したため、スタッフとの信頼関係ができ脱落者がほとんどでなかった。 ・グループワークなど、集団での意見交換の場面を積極的に取り入れたことで、参加者の仲間意識が高まり、和やかなムードで進めることができた。 ・プログラム提供について、スタッフ間で共通したレベルの高い支援内容となるように、適宜スタッフ研修やケース検討、ミーティングを実施したことで、スタッフの資質の向上が図れた。
<p>問題点や課題 ※プログラムの実施にあたって問題点として把握されたこと、これからの課題として捉えられたこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・事業の趣旨を十分に理解できない状態でのプログラムへの参加は、健康づくりに対する動機が弱く、生活習慣改善への意欲が高まりにくい傾向がある。募集時の十分な説明が必要と思われた。 ・植木町はハウス農家が多く、季節的にどうしても研修に参加できない時期や時間帯があり、日程の設定の仕方に工夫が必要である。 ・複数の部署で多くのスタッフがかかわるため、事業の内容や進行について密接な連携が必要とされる。常に情報が伝達できる体制が必要。また、どのスタッフが指導に当たっても均一の内容が提供できるように常に配慮しなければならない。(マニュアル化が必要か?) ・事業に対して業務量がかなり必要となるため、効率的な人材の活用が必要である。

個別健康支援プログラムの具体的内容（植木町）

回数 (所要時間)	プログラム開始からの期間	スタッフ(人数)		所要時間	会場
1回目 (3時間) (※3回実施)	1日目	<内部> 保健師(7) 栄養士(2) 看護師(4) 運動指導士(1) 事務職(2) <外部>・医師(1)	①事業説明 ・事業目的の説明 ・年間スケジュールの説明 ・同意書についての説明 ②各調査票の確認・健康増進ライフスタイルプロフィール調査票 ・生活状況調査票 ※調査票は事前に発送し、記入の確認を行う。 ③同意書への署名 ④各種計測(血圧・身長・体重・体脂肪・ウエスト径・ヒップ径) ⑤種負荷テスト(30分後・1時間後・2時間後) ⑥血液検査 ⑦尿検査 ⑧検査予約(負荷心電図・頸動脈エコー・腹部CT)	30分 30分	健康福祉センター 「かがやき館」
2回目 (2時間30分) (※3回実施)	4週目	<内部> 事務職(1) 保健師(4) <外部> 医師(1)	①受付 ②検査結果についての説明 ③講義「マルチプルリスクファクター症候群」について ④グループワーク「検査結果や講義をきいて気付いたこと」 ⑤質疑応答	30分 30分 60分 20分 10分	健康福祉センター 「かがやき館」
3回目 (1時間～2時間) (※1ヶ月の日程で 面接日時の予約をとる)	5週目～8週目	<内部> 保健師(7) 栄養士(4)	【個別面接】 ①体重・体脂肪測定 ②参加動機の確認 ③健診結果の説明 ④3日間食事調査票の聞き取り ⑤生活改善目標の設定と「わたしの生活改善目標」への書き込み ⑥第4回研修の説明	1～2時間	健康福祉センター 「かがやき館」
4回目 (2時間30分) (※3回実施)	10週目	<内部> 保健師(3～5) 栄養士(2～3) 事務職(1) 看護師(2) 健康運動指導士(1) <外部> 健康運動指導士(2)	①受付 ②体重・体脂肪測定 ③血圧測定 ④講義「運動と健康づくり」 ⑤ライフコーダーの設定・配布・装着 ⑥実技「安全で効果的な運動の基本」 ⑦ライフコーダーの操作の説明 ⑧第5回研修(個別面接)の説明と面接予約	5分 20分 10分 30分 5分 60分 10分 10分	健康福祉センター 「かがやき館」
5回目 (1時間～2時間) (※1ヶ月の日程で 面接日時の予約をとる)	11週目～14週目	<内部> 保健師(7) 栄養士(4)	【個別面接】 ①体重・体脂肪測定 ②1回目面接からの生活状況の確認(個別健康支援記録) ③運動研修についてのおさらい ④3日間食事調査結果の説明 ⑤ライフコーダー記録結果の説明 ⑥動機づけの強化 ⑦新たな生活改善目標の設定「わたしの生活改善目標」 ⑧次回研修のお知らせ	1～2時間	健康福祉センター 「かがやき館」
6回目 (3時間20分) (※3回実施)	15週目	<内部> 保健師(4～6) 栄養士(3～4) 看護師(3～4) 事務職(1) 健康運動指導士(1) <外部> 看護師(1)	①受付 ②運動調査票記入 ③体重・体脂肪測定 ④血圧測定 ⑤調査票確認 ⑥血液検査 ⑦食事指導と会食 ⑧グループワーク「生活習慣改善をおこなってみて」 ⑨生活習慣改善目標の設定 ⑩介入群と対象群のグループ分け	20分 30分 10分 10分 10分 40分 30分 30分 10分 10分	健康福祉センター 「かがやき館」 及び 国保植木病院 及び 生涯学習センター
7回目 (2時間30分) (介入1回目)	23週目	<内部> 保健師(4) 栄養士(2) 看護師(1) 健康運動指導士(1) <外部> 健康運動指導士(2)	①受付 ②体重・体脂肪測定 ③血圧測定 ④講義「運動と健康について」 ⑤運動実技「集団レクリエーション」 ⑥身体活動契約書の作成 ⑦グループワーク	10分 10分 10分 60分 30分 15分 15分	健康福祉センター 「かがやき館」
8回目 (5時間) (介入2回目)	27週目	<内部> 保健師(3) 栄養士(2) 看護師(1) 健康運動指導士(1) 事務職(1) <外部> 健康運動指導士(3) 食改推進員(5) 温泉はかせ(7) 保健所(1)	①受付 ②血圧測定 ③オリエンテーション ④ストレッチ及び屋外ウォーキング ⑤健康弁当(食生活改善推進員による)の会食 ⑥温泉はかせによる入浴指導 ⑦入浴前後のリラクゼーション&ストレッチ ⑧1ヶ月間 振り返りと身体活動宣言書作成(グループワーク)	10分 10分 10分 80分 60分 40分 60分 30分	植木町高齢者福祉 センター
9回目 (2時間30分) (介入3回目)	30週目	<内部> 保健師(2) 栄養士(2) 看護師(2) 健康運動指導士(1) <外部> 健康運動指導士(2)	①受付 ②体重・体脂肪測定 ③血圧測定 ④ウォーキング指導 ⑤ストレッチング ⑥屋外ウォーキング実践 ⑦1ヶ月間の振り返りと身体活動宣言書作成(グループワーク)	10分 10分 10分 15分 15分 60分 30分	健康福祉センター 「かがやき館」
10回目 (介入4回目)			水中運動(予定)		健康福祉センター 「かがやき館」
11回目 (介入5回目)			軽スポーツ(予定)		健康福祉センター 「かがやき館」
12回目 (第1期終了)			介入群対照群合同閉講式(予定)		健康福祉センター 「かがやき館」

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成 15 年度実績報告調書 C 票—

【平成 15 年度から平成 16 年度にかけての変更点】

1. 事業全体について			
	15 年度	16 年度	変更理由
実施体制			
個別健康支援 プログラムの コース設定			

2. 個々の個別健康支援プログラムについて			
	15 年度	16 年度	変更理由
プログラム提供体制			
対象とする疾病			
対象者の属性			
対象者の選定基準			
参加者人数			
個別健康支援プログラムの内容		・体力測定の実施(追加)	・運動についての動機づけの強化のため (※自己の体力の現状を把握することで、運動実践において具体的な目標を設定することができる。また、運動継続の効果を容易に認識することができる。)