

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成 15 年度実績報告調書 B 票(血液さらさら教室 I)—

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	16 年 1 月 ～ 16 年 9 月	9 ヶ月	29 回
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	16 年 10 月 ～ 17 年 12 月	1年3ヶ月	6 回
	合計	16 年 1 月 ～ 17 年 12 月	24 ヶ月	35 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		年 月 ～ 年 月	ヶ月	回
対象とする生活習慣病名	高脂血症			
対象年齢層	35 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>本町の基本健康診査の結果において最も罹患率の高い高脂血症の改善、予防のため、生活習慣を見直し、食事と運動のあり方を模索する。</p> <p>今回のプログラムは、効果を出すことを第一義的な目標とした。そのために、3ヶ月間の強化介入期間を設け、週2回介入し、強い動機づけ及び手厚い個別指導に心がけた。</p> <p>また、その後は自己管理能力の獲得を目指し、長期間低頻度(1年9ヶ月間 — 1ヶ月に1回を6ヶ月間、2ヶ月に1回を6ヶ月間、3ヶ月に1回を9ヶ月間)の介入で個々のライフスタイルに合わせ実践のあり方を模索する。また、漸減期には参加者同士の連携を図るための催しを実施し、自主活動に発展するよう促す。</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	2人	2人	1人	0人	5人
		女性	0人	1人	8人	15人	1人	25人
		計	0人	3人	10人	16人	1人	30人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (21)人 政府管掌健康保険加入者数 (9)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 (人) その他 (3 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)	・希望者(国保被保険者優先)で下記の基準に当てはまるもの。 ・前年度、前々年度の基本健診、国保人間ドック受診者および高脂血症予防教室対象者選定検査で、下記の基準に当てはまるもの 総コレステロール 220mg/dl～239mg/dl (ただし、50歳以上の女性は220～259mg/dl) 中性脂肪 151～399mg/dl HDLコレステロール 40mg/dl以下 ※ 生活習慣病で治療の人は除く						
	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	有 運動能力差によってグループ分けをした。						
	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	・補講をした。 ・プログラム以外で面接指導をした。 ・昼と夜のコースを実施。						
	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
男性			0人	0人	1人	0人	0人	1人
女性			0人	1人	2人	2人	0人	5人
計			0人	1人	3人	2人	0人	6人
参加者の健康保険加入状況		国民健康保険加入者数 (4)人 政府管掌健康保険加入者数 (2)人 組合管掌健康保険加入者数 ()人						
脱落者数		転居・死亡・発病(人) その他 (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)	・介入群の選定基準と同様。							

3. 個別健康支援プログラムの具体的内容(続き)									
プログラムの 内容・方法	実施方法	実施方法		実施回数 ※実施回数を記入	内容※実施した内容に○				
					運動	食事	その他		
		講義(情報提供)				12回	○	○	○
		面接指導				7回	○	○	○
		通信指導		手紙・電話		回			
				メール等 IT		回			
		実技指導				21回	○		
		グループワーク				5回	○	○	○
		個人メニュー作成 ※プログラムの中で参加者個人個人に対する目標設定等					○	○	○
		健康評価のための検査				2回	○	○	○
				回					
				回					
自己管理表 の使用状況 ※自宅等における 生活習慣の自己管理 を促すために使用 した記録表等のこと		自己管理内容		管理表等の 使用の有無 ※使用:○ 使用せず:×	指導者による確認状況 ※毎回確認:◎ 時々確認:○ 確認せず:×				
		体重		○	◎				
		歩数		○	◎				
		食事内容		○	◎				
		体調		○	◎				
		運動量		○	◎				

4. 対照群に対して行った保健事業				
対照群に対して 行った保健事業	内容 ※あてはまるもの すべてに○	特になし(情報提供のみ)		
		結果説明会		○
		他の保健事業利用の紹介		○
		その他(生活習慣予防教室)		○

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</p> <p>※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"> ① 高脂血症の参加者の有志が健康推進員として活動している。 ② 家族や職場の同僚、周囲などの人の健康づくりへの関心が高くなっている。 ③ 「リフレッシュセンターおばま」を活用してのプログラムを実施したことにより、利用者数が増加している。 ④ 近隣町まで、本事業のことが知られ、事業内容、効果などについて問い合わせが多い。 ⑤ 自己管理能力が付き、栄養の摂取が多い時は、運動量を多くして適正体重を維持できるようになっている。 ⑥ 男性の参加者が料理に関心をもち「男の料理教室」に参加するようになった。
<p>問題点や課題</p> <p>※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>	<p>(問題点)</p> <ul style="list-style-type: none"> ①人口が少ないため、介入群、対照群の募集がむずかしい ②昼間と夜間の時間設定はしたが、仕事が忙しく、週2回の参加ができない人がいた ③男性の参加が少ない ④教室を欠席した人に対して、集団指導の内容の伝達(資料の配布や内容説明)が不十分だった ⑤実施時期の問題 <p>(課題)</p> <ul style="list-style-type: none"> ①教室終了後のフォロー(強化介入後)健康支援のあり方 ②モデル事業の結果をふまえ、地域住民と一体になり健康づくりを推進する ③温泉をいかに生活習慣づけるか、又その効果 ④リフレッシュセンターに栄養士等を配置

個別健康支援プログラムの具体的内容

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ(人数)	内容		所要時間	会場
1回目 (3時間)	1日目	<内部> 保健師(3) 栄養士(3) 看護師(2) 事務職員(2) <外部> 医師() 臨床検査技師() 長崎大学(1) 活水大学(1) リフレッシュセンター(1) 学 生(5)	・受付、健康度指標アンケートの回収(事前記入) ・検査、測定(血液検査) ・検査、測定(尿検査) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(血圧測定) ・検査、測定(運動負荷テスト) ・検査、測定(肺機能検査) ・検査、測定(骨量測定) ・検査、測定(体力測定) ・検査、測定(心電図) ・CT撮影 ・食事、生活調査票の記入 ・同意書の記入		3時間	小浜町体育館
2回目 (3時間)	2日目	<内部> 保健師(3) 栄養士(3) 看護師(2) 事務職員(2) <外部> 医師() 臨床検査技師() 長崎大学(1) 活水大学(1) リフレッシュセンター(1) 学 生(5)	同 上 (1回目に参加できなかった人)		同 上	南本町公民館
3回目 (2時間10分)	3週目	<内部> 保健師(2・1) 栄養士(2・1) 看護師(1・0) 事務職員(4・2) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(2・2)	< 昼 コ ー ス > ・受付 ・開講式 町長あいさつ 国保ヘルスアップ モデル事業の説明 参加者自己紹介、スタッフ紹介 サラサ教室のプログラム説明 体力測定結果の説明 リフレッシュセンターおばまの施設見学	< 夜 コ ー ス > 同 左	10分 2時間	リフレッシュセンター おばま
4回目 (2時間10分)	3週2日目	<内部> 保健師(2・1) 栄養士(3・2) 看護師(1・1) 事務職員(2・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(2・1) 推進委員(2・2)	・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック ・昼の教室の日程説明 ・日誌の記入方法の説明 ・食事指導 指示カロリー別に(1300.1400~1500 1600~1700Kcal)フードモデルを使い グループ指導・プリント配布 ・運動の体験 (水中ウォーキング、筋カトレニング)	同 左	15分 5分 40分 60分	リフレッシュセンター おばま
5回目 (2時間)	4週目	<内部> 保健師(2・2) 栄養士(3・2) 看護師(1・2) 事務職員(1・1) <外部> 長崎大学(.) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(2・2)	・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック ・個別相談(検査等の結果説明) ①保健指導 経年健診データ、教室の検査結果より 疾病の予防について総合的に指導 ②栄養指導 2日分の食事記録の分析結果等に よる指示カロリーの指導 ・運動指導 筋カトレニングマシン・水中運動 ストレッチ指導「健康ながさき21」ビデオ	同 左	15分 45分 60分	リフレッシュセンター おばま
6回目 (2時間)	4週2日目	<内部> 保健師(2・3) 栄養士(3・1) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(4・2)	・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック ・個別相談(前回未相談部分の指導) ①保健指導 前回同様 ②栄養指導 検査結果による指導 待ち時間に「健康ながさき21」ビデオ ・運動指導 活力年齢の結果説明 筋カトレニングマシン 水中運動	・運動指導 活力年齢の結果説明 筋カトレニングマシン ストレッチ指導(中垣内)	15分 45分 60分	リフレッシュセンター おばま

個別健康支援プログラムの具体的内容

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ(人数)	内容		所要時間	会場
7回目 (2時間)	5週目	<内部> 栄養士(1) 看護師(1) 事務職員(1) <外部> 長崎大学(1) 活水大学(1) リフレッシュセンター(1) 推進委員(3)	< 昼 コ ー ス >	< 夜 コ ー ス >	} 15分 } 60分 } 45分	リフレッシュセンター おばま
			・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック	天候不良の為中止		
			・運動指導 運動の目的及び運動の目標設定 個別運動プログラムの作成指導 トレーニング日誌の記入方法の説明 心拍計・万歩計の使用法の方法の説明 筋力トレーニングマシン ストレッチ指導(福田)			
8回目 (2時間)	5週2日目	<内部> 保健師(2) 栄養士(3) 看護師(1) 事務職員(2) <外部> 医師(1) 活水大学(1) リフレッシュセンター(1) 推進委員(3)	< 昼 コ ー ス >	< 夜 コ ー ス >	} 15分 } 60分 } 45分	リフレッシュセンター おばま
			・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック	天候不良の為中止		
			・医師講話 「高脂血症が体に及ぼす影響」 講師:長崎大学 草野先生 質疑応答 資料・スライド ・運動指導 筋力トレーニングマシン ストレッチ指導(福田)			
9回目 (2時間)	6週目	<内部> 保健師(1・1) 栄養士(2・1) 看護師(1・1) 事務職員(2・1) <外部> 長崎大学(1・0) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(2・3) 推進委員(4・2)	< 昼 コ ー ス >	< 夜 コ ー ス >	} 15分 } 45分 } 60分	リフレッシュセンター おばま
			・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック	同 左		
			・食事指導(おやつ、アルコール、脂の 使い方、外食について) *フードモデル、現品を使い指導 資料:プリント配布 ・運動指導 筋力トレーニングマシン 水中運動 (各回毎に、筋トレ組とプール組を交替 して行う)			
10回目 (2時間)	6週2日目	<内部> 保健師(1・1) 栄養士(1・1) 看護師(1・1) 事務職員(2・1) <外部> 長崎大学(1・0) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(4・1)	< 昼 コ ー ス >	< 夜 コ ー ス >	} 15分 } 60分 } 45分	リフレッシュセンター おばま
			・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック	同 左		
			・グループワーク (2グループ) テーマ:「高脂血症の原因を探る」 ・運動指導 前回同様			
11回目 (2時間)	7週目	<内部> 保健師(3・3) 栄養士(2・2) 看護師(1・1) 事務職員(2・1) <外部> 長崎大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(3・2)	< 昼 コ ー ス >	< 夜 コ ー ス >	} 15分 } 45分 } 60分	リフレッシュセンター おばま
			・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック	同 左		
			・血液検査 ・個別相談 (食事記録の結果を返却し、個人目標の 確認と指導目標の確認) ・食事に関するアンケート記入 ・運動指導 運動のグループ分け(high, low) 筋力トレーニングマシン 水中運動 ストレッチ指導(福田)			
12回目 (2時間)	7週2日目	<内部> 保健師(2・2) 栄養士(0・1) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(6・2)	< 昼 コ ー ス >	< 夜 コ ー ス >	} 15分 } 45分 } 60分	リフレッシュセンター おばま
			・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック	同 左		
			・個別相談(前回未相談部分の指導) 前回同様 ・運動指導 「健康長崎21」ビデオ 筋力トレーニングマシン 水中運動 ストレッチ指導(福田)			
13回目 (2時間)	8週2日目	<内部> 栄養士(1・0) 看護師(1・1) 事務職員(3・2) <外部> 医師(1・1) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(0・1)	< 昼 コ ー ス >	< 夜 コ ー ス >	} 15分 } 60分 } 45分	リフレッシュセンター おばま
			・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック	同 左		
			・医師講話 テーマ:「生活習慣病について」 講師:公立新小浜病院 岩本先生 質疑応答、資料・スライド ・運動指導 「健康長崎21」のビデオによる ストレッチ指導			

個別健康支援プログラムの具体的内容

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ(人数)	内容	所要時間	会場	
14回目 (2時間)	9週目	<内部> 保健師(2・2) 栄養士(1・1) 看護師(1・1) 事務職員(2・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(4・2)	・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック ・グループワーク(2グループ) テーマ:「運動の実践状況、 変化があったこと、今後の継続の方向」	同 左	リフレッシュセンター おばま	
			・運動について 筋カトレーニングマシン 水中運動 ストレッチ指導 心拍計の確認	・運動について 筋カトレーニングマシン 水中運動 心拍計の確認		45分
			15分	60分		
15回目 (2時間)	9週2日目	<内部> 保健師(1・1) 栄養士(1・1) 看護師(1・1) 事務職員(2・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(3・1)	・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック ・血液検査の結果説明・指導 ・栄養指導 (指示カロリー・食品交換の確認) ・フードモデル、現品を使い指導	同 左	リフレッシュセンター おばま	
			・運動について 筋カトレーニングマシン 水中運動 心拍計の確認	・運動について 筋カトレーニングマシン		45分
			15分	60分		
16回目 (2時間)	10週目	<内部> 保健師(1・1) 看護師(1・1) 事務職員(2・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(2・2)	・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック ・運動指導 「健康長崎21」のビデオによる ストレッチ指導 筋カトレーニングマシン 水中運動 「アクアピクス体験」 ストレッチ指導(福田) 心拍計の確認	同 左	リフレッシュセンター おばま	
			・運動指導 筋カトレーニングマシン 水中運動 ストレッチ指導(福田) 心拍計の確認	・運動指導 筋カトレーニングマシン 水中運動 ストレッチ指導(福田) 心拍計の確認		105分
			15分			
17回目 (2時間)	10週2日目	<内部> 栄養士(1・0) 看護師(1・1) 事務職員(3・2) <外部> 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(0・1)	・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック ・運動指導 カロリーカウンターチェック 筋カトレーニングマシン 水中運動 ストレッチ指導(福田) 太極拳ストレッチ 心拍計の確認	同 左	リフレッシュセンター おばま	
			・運動指導 カロリーカウンターチェック 「健康長崎21」のビデオ 筋カトレーニングマシン ストレッチ指導(福田) 太極拳ストレッチ	・運動指導 カロリーカウンターチェック 「健康長崎21」のビデオ 筋カトレーニングマシン ストレッチ指導(福田) 太極拳ストレッチ		105分
			15分			
18回目 (2時間)	11週目	<内部> 保健師(1・1) 看護師(1・1) 事務職員(2・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(2・2)	・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック ・運動指導 個別運動プログラムの作成指導 「健康長崎21」のビデオ 筋カトレーニングマシン 水中運動 ストレッチ指導(福田) 心拍計の確認	同 左	リフレッシュセンター おばま	
			・運動指導 筋カトレーニングマシン 水中運動 心拍計の確認	・運動指導 個別運動プログラムの 作成指導 筋カトレーニングマシン 水中運動 心拍計の確認		105分
			15分			
19回目 (2時間)	11週2日目	<内部> 保健師(3・3) 栄養士(2・1) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> リフレッシュセンター(2・2) 推進委員(3・2)	・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック ・血液検査 ・個別相談(保健・栄養) (食事記録の結果を返却し、個人目標の 確認と指導目標の確認)	同 左	リフレッシュセンター おばま	
			・運動指導 「健康長崎21」のビデオ カロリーカウンターのチェック 筋カトレーニングマシン 水中運動 ストレッチ指導(山平) 心拍計の確認	・運動指導 カロリーカウンターのチェック 筋カトレーニングマシン 水中運動 「アクアピクス体験」 心拍計の確認		45分
			15分	60分		
20回目 (2時間)	12週目	<内部> 保健師(1・1) 栄養士(1・2) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(2・2)	・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック ・個別相談(前回未相談部分の指導) (食事記録の結果を返却し、個人目標の 確認と指導目標の確認)	同 左	リフレッシュセンター おばま	
			・運動指導 「健康長崎21」のビデオ 筋カトレーニングマシン 水中運動 ストレッチ指導(福田) 心拍計の確認	・運動指導 筋カトレーニングマシン 「健康長崎21」のビデオ		45分
			15分	60分		

個別健康支援プログラムの具体的内容

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ(人数)	内容		所要時間	会場
21回目 (2時間)	12週2日目	<内部> 保健師(0・1) 栄養士(1・1) 看護師(1・0) 事務職員(2・1) <外部> 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(3・1) 推進委員(3・1)	< 昼 コ ー ス >	< 夜 コ ー ス >	15分 60分 45分	リフレッシュセンター おばま
			・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック	同 左		
			・食事指導 (指示カロリーの確認及び食事記録 からの気付き) *指示カロリー別に(1300,1400~1500 1600~1700Kcal)フードモデル、現品 を使い指導	同 左		
			・運動指導 カロリーカウンターのチェック 筋カトレーニングマシン 水中運動 ストレッチ指導(福田) 心拍計の確認	同 左		
22回目 (2時間)	13週目	<内部> 保健師(0・1) 栄養士(1・1) 看護師(1・1) 事務職員(2・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(3・1)	・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック	同 左	15分	リフレッシュセンター おばま
			・グループワーク テーマ:「運動の実践状況・今後の継続」		60分	
			・個人運動 カロリーカウンターのチェック 筋カトレーニングマシン 水中運動 「健康長崎21」のビデオを見てストレッチ 心拍計の確認		45分	
23回目 (2時間)	13週2日目	<内部> 保健師(1・1) 栄養士(0・1) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(4・2)	・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック	同 左	15分	リフレッシュセンター おばま
			・教室での体験内容・指導内容に関する アンケート記入		10分	
			・運動(全体指導、中垣内) ・個人運動 カロリーカウンターのチェック 筋カトレーニングマシン 水中運動 ストレッチ指導(福田) 心拍計の確認		95分	
24回目 (2時間)	14週目	<内部> 保健師(3・2) 栄養士(2・2) 看護師(1・1) 事務職員(2・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(3・2)	・受付、血圧測定 体重測定、健康チェック	同 左	15分	リフレッシュセンター おばま
			・個別相談(検査等の結果説明) ①保健指導 血液検査の結果、教室アンケート 結果より ②栄養指導 食事記録の分析結果等による、指示 カロリーなどの指導		60分	
			・個人運動 筋カトレーニングマシン 水中運動 自宅で出来る筋カトレーニング(by福田) プリント配布		45分	
			・個人運動 ストレッチ 自宅で出来る筋カトレーニング (by福田) プリント配布			
25回目 (2時間)	14週2日目	<内部> 保健師(1・2) 栄養士(1・1) 看護師(1・1) 事務職員(3・2) <外部> シーボルト大(1・1) 長崎大学(1・1) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1) 推進委員(3・2)	・受付	同 左	10分	リフレッシュセンター おばま
			・3ヶ月の教室の終了式 町長挨拶 講話 テーマ:「温泉を活用した健康づくり」 講師:シーボルト大学 小林先生 今後のスケジュール説明(松島) 運動の説明(中垣内) (カロリーカウンターの説明、日記記載) 教室参加者の決意表明 スタッフからの激励		120分	

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			