

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(コース3)-

1. 個別健康支援プログラムの概要				
プログラムの実施予定期間	期	時期	期間	介入回数
	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	平成 15年 4月 ～ 16年 3月	12ヶ月	運動指導 (毎月4回、 年間48回)
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	平成15年 4月 ～ 16年 3月	12ヶ月	健康相談 (2)栄養相談(1)運動 相談(1)
	合計	平成14年 6月 ～ 16年 12月	31ヶ月	運動指導 (124)健康相談(5)栄養相談(2)運動相談(3)を予定
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する場合	年 月 ～ 年 月 (平成16年度まで継続予定)		ヶ月	回
対象とする生活習慣病名	高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満症			
対象年齢層	30歳 ～ 69歳(含70歳以上43名)			
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>健康づくり運動を希望する人に運動の場を提供し、運動指導も行う。定期的(年2回)に健康相談を行い、栄養相談が必要な人にはこれも実施し、運動・栄養総合型の健康づくりを行う。</p> <p>健康づくりトレーニング事業は、従来から藤沢市保健事業として行われており、現在約1,000名(国保ヘルスアップモデル事業参加者も含む)が参加している。運動施設は、日曜日を除く毎日(9時～20時)利用可能にしている。</p> <p>健康相談(保健師・看護師が担当)と連携して運動指導員が運動指導を行う。年1回健康診査・体力度チェックを受けることを運動施設利用の条件としている。検査の実施およびその後の医学的管理については、藤沢市保健医療センター医療事業部診療科がサポートを行っている。総合的な健康増進事業として藤沢市が積極的に取り組んでいる事業に健康相談を加えてより効果的にする。</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	12人	2人	8人	80人	29人	131人
		女性	12人	9人	45人	144人	14人	224人
		計	24人	11人	53人	224人	43人	355人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (355)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 (13人) その他 (27人)(平成15年度健康相談未受相談者を含む)						
	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)	原則として、健康度ⅡおよびⅢに該当する人を対象とするが、Ⅳも診療科のサポートを得て保健事業の対象者とした。						
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	なし							
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	参加者には年2回の健康相談を案内し、期日までに申し込みのなかった延べ259人へ電話介入やトレーニング室での声かけを行い相談の申し込みを促すとともにトレーニング同日に相談が行えるよう時間調整した。さらに連絡のない109名(コース2との合計数)は案内文を再送、33名に再再送した。事業参加継続のための体力度チェック補助に関しては321名に案内文を送付し、連絡のない人には電話にて体力度チェック受診を勧奨した。							
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	105人	103人	291人	1484人	0人	1983人
		女性	157人	165人	562人	1967人	0人	2851人
		計	262人	268人	853人	3451人	0人	4834人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (4,834)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 (0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)	平成14年度に30～69歳(1933年4月1日から1973年3月31日生)の藤沢市国保被保険者から20,852名を無作為に抽出し、調査を行った(以下「大規模調査」)。生活習慣調査票記入および個人情報に関する同意書に署名した回答者4,834名を対照群母集団とした。対照群母集団から年齢・健康度をマッチさせた対照群を選定する。							

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※実施する内容に○		
					運動	食事	その他
プログラムの内容・方法	実施方法	講義(情報提供)		回			
		面接指導		3~4回	○	○	○
		通信指導	手紙・電話	2回			○
			メール等 IT	回			
		実技指導		週1回	○		
		グループワーク		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しての目標設定等		/	○	○	○
		トレーニング時血圧測定		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		×			

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()	

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>	<p>健康づくり運動を指導する観点から、従来は運動指導員の視点から体力づくり・日常生活活動などの身体体力的評価に重点が置かれていた傾向が合ったが、保健師・看護師の視点からの医学的評価(病気予防・改善)も重要との認識がされるようになった。</p>
<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>総合型健康づくりプログラムの実施にあたっては、各専門職(医師・保健師・看護師・管理栄養士・運動指導員)が共通の目標を持ち、目標や情報を共有して連携することが重要であることを認識した。</p>

個別支援プログラムの具体的内容<コース1~3>

~平成15年度実績報告調書B票(1~3)の別紙~

(平成16年3月31日現在)

I. 保健指導の具体的内容

1. 個人

1) 健康相談3 (1年目)	H15,6/2~現在 実施数: 779名	60分	看護職
* 面談時に使用するもの: カルテ, 保険証, 健康づくり手帳, 生活習慣調査票, 健診結果, 健康相談票, 生活習慣に関する結果票, A1票, 食事記録用紙(フードライフチェック, ヘルスメイク), 各種パンフレット, ライフコーダー, 血圧計, 体脂肪計			
(1) インフォームドコンセント: PR用パンフレットを使用しながら事業の趣旨および面談の目的, 今後の予定を(再)説明する。 (2) 健康度算出: 生活習慣調査票および健診結果から生活習慣度, 検診評価度をそれぞれ算出する。 (3) パーソナルデータ作成: 家族構成, 既往歴, 主治医の有無, 生活リズムなどを聴き取る。 (4) 目標達成度評価: 初回の健康相談で立てた1年間の健康づくり目標を本人および保健指導者がそれぞれに見直し, 目標達成度を5段階で示す。 (5) 健康づくり目標作成: 本人および保健指導者がそれぞれに1年間の具体的な目標を立てる。 (6) +αアプローチ: コース2・3対象者に対し, 必要に応じてフードライフチェック, ヘルスメイク(栄養相談), ライフコーダーまたは教室を提供する。			
2) 健康相談4 (1.5年目)	H15,12/22~現在 実施数: 364名	60分	看護職
* 面談時に使用するもの: カルテ, 保険証, 健康づくり手帳, 健診・検査結果(効果測定, 他), 健康相談票, 振り返りシート, 食事記録用紙(フードライフチェック, ヘルスメイク), 各種パンフレット, ライフコーダー, 血圧計, 体脂肪計			
(1) インフォームドコンセント: PR用パンフレットを使用しながら事業の趣旨および面談の目的を(再)説明する。 (2) 自己現状把握: 作成した健康づくり目標を振り返る。(効果測定を受診した場合, その結果を返す。) (3) 目標再確認: 健康づくり目標を見直し, 必要に応じて目標の修正を行う。 (4) +αアプローチ: コース2, 3対象者に対し, 必要に応じて栄養相談(フードライフチェック, ヘルスメイク), ライフコーダーまたは教室を提供する。			
@3) 健康相談6 (follow-up)	H15,6/3~現在	60分	看護職
* 面談時に使用するもの: カルテ, 保険証, 健康づくり手帳, 健康相談票, 各種パンフレット, 血圧計, 体脂肪計			
(1) 不備情報確認: 定期的健康相談で不足している情報の収集を行う。 (2) 補足支援: 本人が持つ主疾患以外の健康問題への支援が必要な場合。			
4) 栄養相談2 (1年目)	H15,6/10~現在	60分	管理栄養士

実施数：223 名
<p>* 面談時に使用するもの：カルテ，健康づくり手帳，栄養相談票，フードモデル，食事記録分析一覧（表とグラフ）・各種パンフレット，（該当者にはライフコーダー分析表） 体脂肪計</p>
<p>(1) 栄養状態比較：前年の食事記録結果と今年の食事記録結果とを比較し改善状況を確認する。 (2) 栄養状態評価：食事記録結果とフードモデルから食品摂取量と栄養状態を把握し、適正量について説明する（主食、間食、タンパク質食品、油脂、野菜、果物、乳製品について）。 (3) 食習慣把握：食習慣・食嗜好を聴き取り、疾病度との因果関係について説明する。 (4) 健康づくり目標再確認：健康相談票レポートに記載してある本人の目標を確認する。 (5) 資料提供：リーフレット及びパンフレットを提供して食事改善を促す。</p>

@ 5) 栄養相談 3 (follow - up)	60 分	管理栄養士
<p>* 面談時に使用するもの：カルテ，健康づくり手帳，栄養相談票，フードモデル，食事記録分析一覧（表とグラフ）・各種パンフレット，（該当者にはライフコーダー分析表） 体脂肪計</p>		
<p>(1) 不備情報確認：栄養相談で不足している情報の収集を行う。 (2) 栄養状態評価：食事記録結果とフードモデルから食品摂取量と栄養状態を把握し適正量について説明する（主食、間食、タンパク質食品、油脂、野菜、果物、乳製品について）。 (3) 健康づくり目標再確認：健康相談票レポートに記載してある本人の目標を確認する。</p>		

6) 運動相談 2 (1 年目)	H15,6/1～現在 実施数：252 名	30 分	運動指導員
<p>* 相談時に使用するもの：カルテ，健康づくり手帳，健診結果，体力度チェック結果，運動相談票，健康づくりトレーニングメニュー，ライフコーダー，ライフコーダー結果</p>			
<p>(1) 健康づくり目標の把握：目標達成に向けた運動指導にあたり、前年度および今年度の健康づくり目標を確認した。 (2) パーソナルデータ確認：前年度から今年度までの運動習慣、運動不足感、整形外科的疾患の有無および治療状況の変化等を聴き取った。また、内科的疾患の治療状況および変化を運動の面から確認した。 (3) 体力度チェックの評価：体力度チェックの結果から身体特性、身体能力を把握し、前年度結果との比較からトレーニングメニューを見直した。 (4) 身体活動量の把握：現状の活動量をライフコーダーで把握し、その結果からより効果的な日常身体活動の計画を立てた。</p>			

7) 健康づくりトレーニング (以下、トレ) H15,6/1～現在 90分 週1回 年間36回	運動指導員
*トレ時に使用するもの:カルテ,健康づくり手帳,健康づくりトレーニングメニュー,血圧計,マット,トレーニング器具,ライフコーダー	
(1) トレ内容:①ストレッチ体操、②有酸素系運動、③筋力系運動により構成。 (2) 体調チェック:トレの前後に血圧・体重測定、コンディション・睡眠時間の確認等を行った。 (3) ストレッチ運動:トレの最初と最後に準備運動と整理運動としてビデオを見ながら、首から下肢にかけて16種目の運動を行った(約13分/回)。 (4) 有酸素系運動種目:自転車エルゴメーター運動、トレッドミル歩行運動、クライム運動。 ①目標心拍数:体力度チェックの症候限界性運動負荷試験(ランプ負荷法:15W/分)から得られた約50%HR _{reserve} の強度とした。 ②実際の運動強度の設定:今年度の運動負荷試験結果と前年度の運動強度から適切な強度へ再設定した。運動強度の指標は、定負荷運動中の心拍数と自覚的運動強度(RPE:11~12)とした。 (5) 筋力系運動:トレの実施状況と今年度の体力測定結果から20回程度繰り返すことができる負荷を再設定し、6~10種目の運動を10~16回1~2セット行った。 (6) トレプログラムとメニュー調整:トレプログラムはトレ5回終了ごとに運動時間や回数を増加させ、新種目を追加していく「増加プログラム」(45回目まで)と46回目以降の「維持プログラム」とで実施した。5回毎に運動指導員がトレーニング内容に関する確認を行い、運動強度や運動量の見直しを行った。 (7) 運動指導の特徴:①高血圧、②糖尿病、③高脂血症、④肥満の各疾患別に介入した。 (8) センター以外での運動の習慣化:トレで実施している運動強度でのウォーキングや、その他の運動を日常生活に取り入れていくことを指導した。その際、運動頻度が週2~3回以上(トレを含む)になるよう促した。運動の習慣化だけでなく、効果的な日常身体活動量の確保のため、ライフコーダーを用いて活動量を把握した。また、各疾患別に日常運動での注意点を指導した。	

2. 集団

1) a)生活習慣病予防保健セミナー b)生活習慣予防教室(肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症) 180分 30回/年 参加人数 374名中〒事業登録者のべ48名	保健師、管理栄養士、運動指導員
--	-----------------

*教室時に使用するもの：名札、健康づくり手帳、フードモデル、食材、パンフレット、ライフコーダー、
血圧計、体脂肪計、健診結果、電卓、パワーポイント

<p>(1) 身体計測：血圧・体重・体脂肪</p> <p>(2) オリエンテーション・参加者自己紹介・スタッフ紹介</p> <p>(3) 講義内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健診結果の見方 ・ 自分の身体を見直そう！ ・ ○○って何だろう？(肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症) ・ 改善、予防のための生活習慣改善のポイント <p>(4) グループワーク</p> <p>(5) 質疑応答</p> <p>(6) アンケート記入</p> <p>(7) まとめ</p> <p>(8) 当センター内の他の保健・健診事業紹介</p>	など
---	----

2) 健骨教室(骨粗鬆症) 2日間コース 分 参加人数 399名中〒事業登録者 8名	180 保健師、管理栄養士、運動指導員
--	------------------------

*教室時に使用するもの：名札、健康づくり手帳、フードモデル、食材、パンフレット、ライフコーダー、
骨密度測定器、パワーポイント

<p>(1) 身体計測：体重・体脂肪</p> <p>(2) 超音波による骨密度測定</p> <p>(3) オリエンテーション・参加者自己紹介・スタッフ紹介</p> <p>(4) 講義内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 骨粗鬆症って何だろう？(骨粗鬆症は生活習慣病？) <p>(5) 運動実習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 骨を強くする生活習慣(栄養・運動体験) ・ 骨密度測定結果の見方と生活環境の整え方 <p>(6) 質疑応答</p> <p>(7) アンケート記入</p> <p>(8) まとめ</p> <p>(9) 当センター内の他の保健・健診事業紹介</p>	
---	--

3) 食生活教室 テーマ①~④ 年 24回/4コース 180分 参加人数 256名中〒事業登録者のべ36名	管理栄養士、保健師
---	-----------

*教室時に使用するもの：名札、健康づくり手帳、フードモデル、食材、パンフレット、ライフコーダー

コーダー、 体脂肪計、血圧計、電卓、所要エネルギー量計算表、パワーポイント
(1) オリエンテーション・参加者自己紹介・スタッフ紹介 (2) 講義・実習 ※テーマ毎の内容は次に記す (3) まとめ (4) アンケート記入 (5) センター内の他の保健・健診事業紹介 テーマ①：適正体重（年6回） ・ あなたに必要な一日の食量 ・ エネルギーダウンの工夫、食事のバランス テーマ②：糖尿病予防（年6回） ・ 計量習慣の確立 ・ 食品交換表の使い方 テーマ③：血圧管理（年6回） ・ ナトリウム・カリウム摂取のポイント ・ 味付けの工夫 テーマ④：動脈硬化予防（年6回） ・ 主菜の上手なとりかた ・ 抗酸化物

4) ヘルシークッキング教室 分 テーマ①~④を年間3クールで展開 年12回 参加人数 251名中モデル事業登録者のべ 27名	180 管理栄養士、保健師
*教室時に使用するもの：名札、健康づくり手帳、フードモデル、食材、調理器具	
(1) オリエンテーション・参加者自己紹介・スタッフ紹介 (2) 講義・調理実習 「1日の食量と質のバランス」＋「テーマ」 ※ テーマ毎の内容は次に記す (3) まとめ (4) アンケート記入 (5) センター内の他の保健・健診事業紹介 テーマ内容 テーマ①：カロリーダウン（夕食から始めるダイエット） テーマ②：味付け名人（減塩） テーマ③：カルシウム・鉄分たっぷり テーマ④：便秘を防いで体調すっきり	
5) 健康づくり教室 分 ①ウォーキング教室：23回/年、②筋力づくり教室：17回/ 年 ③こころの健康づくり教室：2回/年 参加人数 742名中モデル事業登録者のべ 82名	180 運動指導員、保健師
*教室時に使用するもの：名札、健康づくり手帳、血圧計、体脂肪計、ライフコーダー、ダンベル、マット	

(1) 身体計測：体重・体脂肪

(2) オリエンテーション・参加者自己紹介・スタッフ紹介

(3) 講義・実習

「生活習慣病予防改善のための運動の必要性と実際」

(ウォーキング教室・筋力づくり教室共通テーマ)

マ)

※教室毎の内容は次に記す

(4) まとめ

(5) アンケート記入

(6) センター内の他の保健・健診事業紹介

①ウォーキング教室：・ウォーキングの実際

・生活への取り入れ方

②筋力づくり教室：・筋力づくり運動の実際

・生活への取り入れ方

③こころの健康づくり教室：

・ストレスコントロール

・アロマセラピー・ストレッチ（実践）

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 14 年度から平成 15 年度にかけての変更点】

1. 事業全体について			
	14 年度	15 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	<p><コース2></p> <p>栄養相談を受けた人あるいは集団教室を受けた人</p>	<p><コース2></p> <p>栄養相談を受けた人(集団教室の利用の有無にかかわらず)</p>	<p>全員に栄養に関する調査用コンピュータソフトによる調査を実施し、栄養に関する評価を客観的な指標(数値等)で行うため</p>

2. 個々の個別健康支援プログラムについて			
	14 年度	15 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			

【平成 15 年度から平成 16 年度にかけての変更点】

3. 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			

4. 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	<p><コース2> 全員に栄養相談を実施する</p>	<p><コース2> 栄養相談は実施せず、健康相談において栄養調査（詳細ソフトあるいは簡易ソフトによる）を行い、これを分析・集計する</p>	<p>最終年度は、平成14、15年度に実施した栄養指導の評価を行い、栄養相談は健康相談の中で行う</p>