

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(個別1・マイペースグループ)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
プログラムの実施予定期間	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	14年 9月 ～ 15年 3月	6ヶ月	10回
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	15年 4月 ～ 15年 9月	6ヶ月	5回
	合計	14年 9月 ～ 15年 9月	12ヶ月	15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する場合	15年 10月 ～ 16年 11月		14ヶ月	3回
対象とする生活習慣病名	高脂肪血症			
対象年齢層	20歳 ～ 70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	<ul style="list-style-type: none"> ・個別面接を行う中で、対象者にあった内容を対象者のペースに合わせて指導・支援し、コレステロール値を下げる。 ・対象者が自分自身の生活上の問題点に気づき、改善するための方法を見つけ実行できる。 			

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	人	人	人	5人	人	5人	
		女性	人	人	9人	13人	人	22人	
		計	人	人	9人	18人	人	27人	
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (18)人 政府管掌健康保険加入者数 ()人 組合管掌健康保険加入者数 ()人							
	脱落者数	転居・死亡・発病 (1)人 その他 (2)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)	下記条件を満たすものでプログラムへの参加を希望する人。 ①平成 13 年度に健診を受診していて、その結果が総コレステロール 220~280mg/dl またはHDLコレステロール 40mg/dl 以下 ②市内在住でおおむね 20 歳から70歳以下 ③内科の治療(高血圧、心臓病、糖尿病、高脂血症)を受けていない人							
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	グループ分け:無し								
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	①体重測定は、負担のようなら4回から2回(起床時・就寝前)へ減らし継続しやすいようにする。 ②対象者の都合のいい時間に面接日時を設定する。(時間外もあり) ③宿題はできる範囲でやってもらう。(できてなくてもOK) ④対象者自身に、次にどうしていくか決めてもらう。(言われたからやるというスタンスはとらない) ⑤話しやすい雰囲気・関係を作り、話をよく聴く。								
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	不明	計
		男性	4人	12人	22人	54人	5人		97人
		女性	12人	24人	119人	167人	22人		344人
		計	16人	36人	141人	221人	27人	4人	445人
参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (343)人 政府管掌健康保険加入者数 ()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 (4)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)	下記条件を満たすもので協力を得られる人。 ①平成 13 年度に健診を受診していて、その結果が総コレステロール 220~280mg/dl またはHDLコレステロール 40mg/dl 以下 ②市内在住でおおむね 20 歳から70歳以下								

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		
		講義(情報提供)				3回	○	○	○
		面接指導(医師)				1回	○	○	○
		通信指導	手紙・電話		4回		○	○	○
			メール等IT		回				
		実技指導				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する目標設定等							
		歩数記録表作成				1回	○		
	コレステロールクイズ				1回	○	○	○	
目標設定(対象者自身が設定)				3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・間食表		○	◎					
	食品チェック表		○(2週間)	○					
	かみかみ表		○(1週間)	○					
	体重		○	◎					

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>	<ul style="list-style-type: none"> ・体重測定をすることで、体の状況がわかり、減量することができた。 ・食生活・運動習慣が改善された。 <p>(コレステロールを上げる食品をあまり食べなくなった、間食が減った、運動するようになった 等)</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>	<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度の反省を生かし、集団で運動を楽しむということをやった。 <p>しかし、実際やってみると都合がつかず参加できない人が多かった。集団でやるなら、午前・午後・夜と、同じメニューを数回に分けて実施する必要があると思われる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一般介入・フォローアップ期間では、気がゆるんでしまう人もいた。 <p>強介入期間で、生活習慣を身につけてもらえるかどうかのポイントだと感じた。(動機が薄い人は、半年では生活習慣は改善できない傾向にあるのではないか)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・努力されている人の数値が改善してこない時の対応。どう支えていったらよいのか難しい。

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(運動:爽快・変身グループ)—

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施予定期間	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	14 年 9月 ~ 15 年 3月	6 ヶ月	10 回
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	15 年 4月 ~ 15 年 9月	6 ヶ月	6回
	合計	14 年 9月 ~ 15 年 9月	12ヶ月	16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する場合	15年 10月 ~ 16年 11月		14ヶ月	現在まで 3回
対象とする生活習慣病名	高脂肪血症			
対象年齢層	20歳 ~ 70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	<ul style="list-style-type: none"> * 毎回感想を書いてもらい、疑問点・要望等に答えられるようにしている。 * 個別相談を2回取り入れる予定。 * 自己の運動状況の振り返り、継続ができるよう「変身ノート」を記入してもらっている。 (ノートは毎日の感想欄、運動・栄養・リラックス・自己目標、評価項目の3部構成) * 安全に運動が出来るように、毎回血圧測定・体の調子の聞き取りを行っている。 * 運動の手段に幅を持たせるように、市内施設で開催の教室を紹介していく。また、スポーツリーダーにも参加してもらい、地域活動・役割等を紹介していく。 			

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	0人	1人	5人	1人	7人	
		女性	1人	1人	3人	11人	3人	19人	
		計	1人	1人	4人	16人	4人	26人	
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (18)人 政府管掌健康保険加入者数 ()人 組合管掌健康保険加入者数 ()人							
	脱落者数	転居・死亡・発病 (1)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)	下記条件を満たすものでプログラムへの参加を希望する人。 ①平成 13 年度に健診を受診していて、その結果が総コレステロール 220~280mg/dl またはHDLコレステロール 40mg/dl 以下 ②市内在住でおおむね 20 歳から70歳以下 ③内科の治療(高血圧、心臓病、糖尿病、高脂血症)を受けていない人							
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	* グループワークのためのグループ分け：有り * グループ分けは色々な意見が聞けるよう、年齢・性別ミックスグループとした。 * 自分以外の状況、がんばり、工夫している点等聞くなかで、自己の行動変容に結びつけるようできるだけグループワークを取り入れるようにしている。								
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	* 欠席の人には電話・面接を行っている。								
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	不明	計
		男性	4人	12人	22人	54人	5人		97人
		女性	12人	24人	119人	167人	22人		344人
		計	16人	36人	141人	221人	27人	4人	445人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (343)人 政府管掌健康保険加入者数 ()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 (4)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)	下記条件を満たすもので協力を得られる人。 ①平成 13 年度に健診を受診していて、その結果が総コレステロール 220~280mg/dl またはHDLコレステロール 40mg/dl 以下 ②市内在住でおおむね 20 歳から70歳以下								

3. 個別健康支援プログラムの具体的な内容(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		
				講義(情報提供)		1回	○		
				面接指導		2回	○	○	○
				通信指導	手紙・電話	2回	○	○	○
					メール等 IT	回			
				実技指導		4回	○		
				グループワーク		2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		/	○	○	○
						回			
				回					
				回					
プログラムの 内容・方法	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>教室終了後に自主活動が開催できた</p> <p>民間の運動教室への参加者が増加した</p> <p>運動をとおして栄養面に関心がでてきた</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>	<ul style="list-style-type: none"> * グループワーク時、担当スタッフが1人体制のため、助言に限界がある。 * 運動継続だけではコレステロール値の改善に限界がある。 * 運動意欲はあるが、なかなか実行に移れない人が多い。心理面からのサポートが課題と思われる。 * 運動継続支援の術として、運動の必要性の説明、目標設定の支援、確認、頑張りの承認、仲間づくり、他教室の紹介を行ったが、教室を安全・滞りなくこなすのが精一杯で、個人のケア計画・サポートが十分にできていない。また、保健師・スポーツインストラクター間で意志統一が難しい。 * 目標・プログラムの内容にあった評価項目の検討が必要と思われる。 * それぞれの運動レベルの差が大きかったため、低い人のレベルに合わせた内容となり、半分以上の人が物足りなさを感じていた。運動指導はレベル別に行う事が望ましいのではないか。

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(栄養:味わい・快食グループ)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
プログラムの実施予定期間	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	14年 9月 ～ 15年 3月	6ヶ月	8回
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	15年 4月 ～ 15年 9月	6ヶ月	3回
	合計	14年 9月 ～ 15年 9月	12ヶ月	11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する場合	15年 10月 ～ 16年 11月		14ヶ月	現在まで 2回
対象とする生活習慣病名	高脂肪血症			
対象年齢層	20歳 ～ 70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	<ul style="list-style-type: none"> ・ GWや、調理実習等集団を中心とした指導を展開する ・ 毎回アンケートを実施する ・ 必要に応じて面接等個別にも対応する 			

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	0人	0人	1人	人	1人	
		女性	0人	0人	9人	25人	4人	38人	
		計	0人	0人	9人	26人	4人	39人	
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (25)人 政府管掌健康保険加入者数 ()人 組合管掌健康保険加入者数 ()人							
	脱落者数	転居・死亡・発病 (1 人) その他 (2 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)	下記条件を満たすものでプログラムへの参加を希望する人。 ①平成 13 年度に健診を受診していて、その結果が総コレステロール 220~280mg/dl またはHDLコレステロール 40mg/dl 以下 ②市内在住でおおむね 20 歳から70歳以下 ③内科の治療(高血圧、心臓病、糖尿病、高脂血症)を受けていない人							
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	* グループワークのためのグループ分け：有り								
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	・欠席者への電話がけ								
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	不明	計
		男性	4人	12人	22人	54人	5人		97人
		女性	12人	24人	119人	167人	22人		344人
		計	16人	36人	141人	221人	27人	4人	445人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (343)人 政府管掌健康保険加入者数 ()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 (4 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)	下記条件を満たすもので協力を得られる人。 ①平成 13 年度に健診を受診していて、その結果が総コレステロール 220~280mg/dl またはHDLコレステロール 40mg/dl 以下 ②市内在住でおおむね 20 歳から70歳以下								

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		
				講義(情報提供)		回			
				面接指導		1回		○	
				通信指導	手紙・電話	2回		○	
					メール等IT	回			
				実技指導		2回	○	○	
				グループワーク		1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		/	○	○	
						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 ※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"> ・日常生活の中で運動を取り入れたり、食事に気をつける等、健康への関心が高まった。 ・メンバー同志が顔見知りとなり、打ち解けた雰囲気だった。
<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"> ・プログラムが終了しても引き続き参加できるような受け皿(サークルや自主活動、他の教区活動等)が必要である。

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(心理・リラククスグループ)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
プログラムの実施予定期間	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	14年 9月 ～ 15年 3月	6ヶ月	14回
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	15年 4月 ～ 15年 9月	6ヶ月	5回
	合計	14年 9月 ～ 15年 9月	12ヶ月	19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する場合	15年 10月 ～ 16年 11月		14ヶ月	現在まで 3回
対象とする生活習慣病名	高脂血症			
対象年齢層	20歳 ～ 70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>①高脂血症とストレスとの関係については、既存である理論や研究が少ないため、実際に関係があるのか、どのように関係しているのかを探っていく。</p> <p>②教室形式の時と、面接の形式で個別に対応することにより、集団でフォローできない個々の対応ができるようにした。</p> <p>③心理士や臨床心理士等に介入してもらうことにより、より専門性を取り入れることができる。</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	人	人	2人	2人	1人	5人	
		女性	人	人	5人	7人	1人	13人	
		計	人	人	7人	9人	2人	18人	
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (13)人 政府管掌健康保険加入者数 ()人 組合管掌健康保険加入者数 ()人							
	脱落者数	転居・死亡・発病 (1)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)	下記条件を満たすものでプログラムへの参加を希望する人。 ①平成 13 年度に健診を受診していて、その結果が総コレステロール 220~280mg/dl またはHDLコレステロール 40mg/dl 以下 ②市内在住でおおむね 20 歳から70歳以下 ③内科の治療(高血圧、心臓病、糖尿病、高脂血症)を受けていない人							
	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	グループワークのためのグループ分けあり							
	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	不参加の方には教室で使用した資料を渡し、面接時に説明とともに渡せるように配慮した。 面接は、対象者に極力都合を合わせ、参加が可能になるようにした。							
	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	不明
男性			4人	12人	22人	54人	5人		97人
女性			12人	24人	119人	167人	22人		344人
計			16人	36人	141人	221人	27人	4人	445人
参加者の健康保険加入状況		国民健康保険加入者数 (343)人 政府管掌健康保険加入者数 ()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 (4)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)		下記条件を満たすもので協力を得られる人。 ①平成 13 年度に健診を受診していて、その結果が総コレステロール 220~280mg/dl またはHDLコレステロール 40mg/dl 以下 ②市内在住でおおむね 20 歳から70歳以下							

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	
		講義(情報提供)			2回		○	○
		面接指導			3回	○	○	○
		通信指導	手紙・電話		3回	○		○
			メール等IT		0回			
		実技指導			2回	○		○
		グループワーク			0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				○	○	○
					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		×		◎			
	メディカルチェックの結果		○		◎			

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>① 少人数ではあるが、既存のグループで、独自の活動を続けていくとする動きができつつある。</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>① ストレスを解決することについて、根本的な問題(ストレス要因)の解決がなければ、行動変容へ結びつきにくいことを感じた。</p> <p>② それぞれにあった面接を行っていたはずであったが、「ストレス軽減」と「コレステロールを下げるということ」という両者への動機付けが不十分になっていたように思う。また、常に参加者がどのように感じているのか、こちらの働きかけに対してどう反応してどのように行動に移しているのか(または行動に移せているのか)ということを常にリサーチすることが必要である。また、早くから個々にしっかりと課題を見出しそれについて関わることであればよかった。</p> <p>③ 状況を共有できる相手は必須である。「自分はこうしているが、みんなはどうなのだろう」、「あの人もこうだから自分もこれでいいのだ」等仲間同士で共有できるような関わりも必要である。</p>