

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		8,600人	国保被保険者数	3,158 人	
	(うち 40～64 歳人口	2,692人)		(うち 40～64 歳	839人)
	(うち 65 歳以上人口	2,781人)		(うち 65 歳以上	911人)
	(うち 75 歳以上人口	1,486人)		(うち 75 歳以上	896人)

2. 市町村の健康に関する対応					
関係機関 スタッフ状況	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
	国民健康保険関連部署 (健康福祉課)	2 人	人	人	人
		2 人	人	人	人
	健康づくり部署 (健康福祉課)	人	4 人	人	人
		人	人	1 人	1 人
	その他 (課)	人	人	人	人
		人	人	人	人
実施予定の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	<ul style="list-style-type: none"> ・保健推進員を中心とした自治会単位の主体的な健康づくり ・食生活改善推進員の育成 ・健康まつり ・運動習慣教室自立グループの支援 				
市町村内の健康増進のための資源状況	あり (ありの場合は施設名を記入してください) ・仁多健康センター ・仁多スポーツセンター				
健康増進計画の策定期	平成14 年 3月				

3. 市町村の健康状況と課題		
基本健診	1) 受診者数 (平成 15 年 度実績)	対象者数: 1,755 人(うち国保被保険者数: 1,018人) 受診者数: 810 人(うち国保被保険者数: 466人)
	2) 基本健診 からみた課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病有病率(要指導者、要医療者)の割合が急速に増加している。平成 12 年度島根県町村別糖尿病年齢調整有病率でみると、有病率が県平均を大きく上回っている。 ・要指導者の占める割合が高血圧32.7%、高中性脂肪22.8%、高コレステロール27.2%と循環器系疾患に関するリスク者の発生率が高い。
医療費分析 からみた課題	平成 10～15年度にかけての疾病統計において、循環器系疾患が常に件数の1位を占め、平成15年度では全体の32%に達している。(県平均は25%程度。過去5年間を通じて仁多町での循環器疾患の割合は常に大きく県平均を上回っている。)	
健康増進計 画等にかかる 実態調査 からみた課題	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣調査から、食生活では漬物を多くとる習慣や、間食の回数が多く、内容もお菓子や煮しめ、漬物など塩分過剰傾向やカロリー摂取過剰傾向にある住民が多い。 運動面においても、車社会の浸透、農作業の機械化などにより仕事を通じての運動量の減少や、定期的な運動をしていない住民が壮年層、若年層に多い。 	
その他		
全体的な 健康課題	脳血管疾患や虚血性心疾患による死亡率の低下や糖尿病有病者の減少など生活習慣病を予防していくための生活習慣の改善と環境整備。	

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成 16 年度事業計画調書 A 票—

1. 回答者	
氏名	石田雅子
所属	健康福祉課
連絡先	TEL(0854-54-2783) FAX(0854-54-2180)
	E-mail(masako-ishida@town. nita. shimane. jp)

2. モデル事業の実施概要	
対象とする生活習慣病名	糖尿病 肥満 高血圧 高脂血症
対象とする生活習慣	栄養・食生活、運動、睡眠、ストレス、仕事、飲酒、たばこ、歯
個別健康支援プログラムの種類	①ハートフル健康セミナー 運動＋栄養＋心理的サポート

3. 事業実施体制											
実施主体	事業実施本部	島根県木次健康福祉センター 所長 仁多町 町長(本部長) 助役(副本部長) 健康福祉課長(本部員) 仁多町立仁多病院 病院長(副本部長) 副院長(本部員) 事務長(本部員)									
	実務者会議	<ul style="list-style-type: none"> ・ 島根県木次健康福祉センター健康増進グループ課長 ・ 仁多町健康福祉課長 ・ " 国保係長 ・ " 保健衛生係長 ・ " 保健師 ・ " 管理栄養士 ・ 仁多町立仁多病院事務長 ・ " 内科医院 ・ " 技師長 ・ " 副技師長 ・ " 地域医療室室長補佐 ・ " 地域医療係長 ・ " 管理栄養士 ・ (有)フィットネスクラブ健康運動士 									
	プログラムの実施に関わっている委託機関と委託内容	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">委託機関名</th> <th style="width: 50%;">委託内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>有限会社 フィットネスクラブ</td> <td>運動プログラム作成、指導</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	委託機関名	委託内容	有限会社 フィットネスクラブ	運動プログラム作成、指導					
委託機関名	委託内容										
有限会社 フィットネスクラブ	運動プログラム作成、指導										
評価主体	<ul style="list-style-type: none"> ・ 島根大学医学部附属病院 加藤譲教授 ・ 島根大学医学部公衆衛生学教室 藤田委由教授 										

<p>4. モデル事業実施にあたって実施を開始する保健事業</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・健康まつり(モデル事業の対象予定者50人、 モデル事業以外の参加予定者50人) ・食生活改善推員の育成(モデル事業の対象予定者なし モデル事業以外の参加予定者30人)

<p>5. 医療費分析の実施について</p>	
<p>集計対象予定期間</p>	<p>介入期間の3か年を基本に2年後の変化をみる</p>
<p>集計対象</p>	<p>介入群該当者および対照群該当者の年間医療費</p>
<p>集計内容</p>	<p>入院・入院外別の受療率、1人あたり医療費、1人あたり日数、1日あたり医療費</p>
<p>集計単位</p>	<p>町全体</p>
<p>集計予定</p>	<p>5月診療分については、紙ベースのレセプトから介入群、対照群を抜き出しそれぞれの1人あたり医療費を集計。</p>

6. モデル事業を実施することで期待する効果

- 糖尿病、肥満、高血圧、高脂血症等の生活習慣病の予防および生活習慣の改善が図れる
- 波及効果により町民全体の生活習慣改善意識が向上する。
- 健康づくりリーダーの育成と、地域自主グループの健康づくり活動の活性化が図れる。
- 本町の保健事業の効率化と質的向上ができる。
 - ・運動指導、栄養指導のノウハウの習得とその後の自主的継続ができる。
 - ・本町の保健スタッフが、運動・栄養・心理面を網羅した視点で保健事業の推進が可能になる。
- 対象者(介入群)における医療費の低減が図れる。

国保ヘルスアップモデル事業
 ー平成 16 年度事業計画調書 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	16年 7月 ~ 16年 12月	6ヶ月	23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	16年 7月 ~ 16年 12月	6ヶ月	23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		17年 1月 ~ 17年 3月	3ヶ月	3回
対象とする生活習慣病名	糖尿病、肥満、高血圧、高脂血症			
対象年齢層	30歳 ~ 65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>栄養指導と運動指導に加えて、期間中3回のTR(セラピックレクリエーション)をとり入れた面談を通して、やる気をひきだし、生活習慣を改善していくことがたのしみとなるような支援を行い、ドロップアウトを予防していく。</p> <p>(短期間の目標設定、目標達成した時のほうびについて自分で決めていく等)</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	11人	22人	13人	0人	46人
		女性	2人	8人	20人	34人	0人	64人
		計	2人	19人	42人	47人	0人	110人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (110)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						
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)	基本健康診査、国保節目総合健診受診者の中から、下記の検査値の者を抽出する。 ・随時血糖値: 140mg/dl又はヘモグロビンA1c: 5. 5以上の者 ・血圧: 収縮時130mmHg以上又は拡張時85mmHg以上の者 ・血中脂質: コレステロール200mg/dl以上又はHDL値49mg/dl以下又は中性脂肪(トリグリセライド)値150mg/dl以上 ・肥満度: BMI 25以上 上記何れかに該当する者(重複可) 治療中の者は除く							
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	・グループ分け: 有 ・方法 生活スタイル別							
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	2人	10人	11人	20人	0人	43人
		女性	1人	11人	26人	29人	0人	67人
		計	3人	21人	37人	49人	0人	110人
参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (110)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							
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						
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:○ 実施しない:×	ウォーキング	○	
				ストレッチ	◎	
				フットワーク		
				筋力トレーニング	○	
				レクリエーション		
				自転車エルゴメーター		
				サーキットトレーニング		
				バランス体操	◎	
				リズム体操		
				トレッドミル歩行運動		
				クライム運動		
				エアロビクス	◎	
				ダンベル体操		
				ソフトバレーボール		
				水中ウォーク		
				アクアビクス		
				マッサージ		
				腰痛、膝痛改善体操	◎	
				自己実践 ※実施:○ 実施しない:×	ウォーキング	○
					ストレッチ	○
		バランス体操	○			
		筋力トレーニング				
		自転車エルゴメーター				
		水中ウォーク				
		エアロビクス	○			
		食生活 ※実施:○ 実施しない:×	食事に関する講義(情報提供)	○		
			調理実習	○		
			試食会	○		
			簡易食習慣調査	○		
			個別栄養指導	○		
その他						

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)				29回	○	○	
		面接指導				8回	○	○	
		通信指導	手紙・電話			3回		○	
			メール等 IT			回			
		実技指導				22回	○	○	
		グループワーク				6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				○	○			
	一日の食生活の感想				○	◎			

4. 対照群に対して行う保健事業				
対照群に 対して行う 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で期待する効果	
<p>評価指標以外で期待する効果 ※評価指標上の効果としては現れないが、それ以外にプログラムの効果としてみられると期待するもの</p>	<ul style="list-style-type: none">・スポーツセンターの利用者数の増加および継続利用者数の増加・健康づくりリーダーの育成につながる・仁多町立病院スタッフとの連携が図れる・健康づくりに対する姿勢、考え方が向上する・実施していない町民への波及

H16年 7月～12月 仁多町モデルアップ事業運動指導計画

回数	始からの期間	内容	スタッフ	会場
		参加者合同講演会: セミナーの説明、ねらい	健康運動指導士	
1回目	1日目	オリエンテーション(スタッフ紹介等含む) TR(セラピューティックリクリエーション)による個人面談(1/2) 音楽に合わせて身体を動かすことに慣れてもらう(全員) 健康ストレッチの実施	* 内容は主に健康運動指導士の担当部分を抜粋	仁多健康センター
2回目	1週目	TR(セラピューティックリクリエーション)による個人面談(2/2) 簡単なダンスに慣れてもらう(全員) 健康ストレッチの実施		仁多健康センター
3回目	2週目	受付・測定(毎回実施) 運動講話: 運動の必要性①(20分) 内容: 生活習慣病の説明、運動の方法、種類、効果 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター
4回目	3週目	受付・測定(毎回実施) 運動講話: 運動の必要性②(20分) 前回の復習 内容: 理解されているか確認も兼ねて前回の復習 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター
5回目	4週目	受付・測定(毎回実施) 運動講話: 自分の肥満度は?①(20分) 内容: 肥満度チェック、内臓脂肪について 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・イベントに向け課題曲のテープを全員に渡し自宅で練習 するよう指導 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター
6回目	5週目	受付・測定(毎回実施) 運動講話: 自分の肥満度は?②(20分) 内容: 理解されているか確認も兼ねて前回の復習 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 イベントに向けての練習 * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・課題曲練習ができていますか ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター

7回目	6週目	宿題の説明・確認 受付・測定(毎回実施) 運動講話:健康ウォーキング①(20分) 内容:効果を上げる歩き方について 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 イベントに向けての練習 *自分で心拍数が確認できるよう練習する。 *自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・課題曲練習ができているか ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター
8回目	7週目	受付・測定(毎回実施) 運動講話:健康ウォーキング②(20分) 内容:理解されているか確認も兼ねて前回の復習 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 イベントに向けての練習 *自分で心拍数が確認できるよう練習する。 *自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・課題曲練習ができているか ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター
	特別	イベント(健康の祭典・ダンスイン)に参加		広島県立体育館
9回目	8週目	受付 TR(セラピックリレーション)による個人面談(1/2) 測定・個人面談待ちの方対象に有酸素運動・ストレッチ の実施 宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター
10回目	9週目	受付 TR(セラピックリレーション)による個人面談(2/2) 測定・個人面談待ちの方対象に有酸素運動・ストレッチ の実施 宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター
11回目	10週目	受付・測定(毎回実施) 運動講話:リフレクソロジーを取り入れよう①(20分) 内容:リフレクソロジーについて 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 *自分で心拍数が確認できるよう練習する。 *自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)		仁多健康センター

12回目	11週目	<p>受付・測定(毎回実施) 運動講話:リフレクソロジーを取り入れよう②(20分) 内容:リフレクソロジーについて 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)</p>	仁多健康センター
13回目	12週目	<p>受付・測定(毎回実施) 運動講話:ストレス解消とリラクゼーション(20分) 内容:リラクゼーションの必要性、ストレス解消法 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 イベントに向けての練習 * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・課題曲の練習 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)</p>	仁多健康センター
14回目	13週目	<p>受付・測定(毎回実施) 運動講話:ストレス解消とリラクゼーション②(20分) 内容:リラクゼーションの必要性、ストレス解消法 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 イベントに向けての練習 * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・課題曲の練習 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)</p>	仁多健康センター
15回目	14週目	<p>受付・測定(毎回実施) 運動講話:腰痛・膝痛予防改善について①(20分) 内容:予防改善の必要性、方法 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 イベントに向けての練習 * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・課題曲の練習 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)</p>	仁多健康センター

16回目	15週目	<p>受付・測定(毎回実施)</p> <p>運動講話:腰痛・膝痛予防改善について②(20分) 内容:理解されているか確認も兼ねて前回の復習</p> <p>運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」</p> <p>イベントに向けての練習</p> <ul style="list-style-type: none"> * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する <p>宿題の説明・確認 ・課題曲の練習 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)</p>	仁多健康センター
	特別	イベント(お祭り)に参加	
17回目	16週目	<p>受付・測定(毎回実施)</p> <p>運動講話:高血圧と運動①(20分) 内容:高血圧と運動の必要、注意事項</p> <p>運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」</p> <ul style="list-style-type: none"> * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する <p>宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)</p>	仁多健康センター
18回目	17週目	<p>受付・測定(毎回実施)</p> <p>運動講話:高血圧と運動②(20分) 内容:理解されているか確認も兼ねて前回の復習</p> <p>運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」</p> <ul style="list-style-type: none"> * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する <p>宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)</p>	仁多健康センター
19回目	18週目	<p>受付・測定(毎回実施)</p> <p>運動講話:高脂血症と運動①(20分) 内容:高脂血症と運動の必要、注意事項</p> <p>運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」</p> <ul style="list-style-type: none"> * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する <p>宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)</p>	仁多健康センター
20回目	19週目	<p>受付・測定(毎回実施)</p> <p>運動講話:高脂血症と運動②(20分) 内容:高脂血症と運動の必要、注意事項</p> <p>運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」</p> <ul style="list-style-type: none"> * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する <p>宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)</p>	仁多健康センター

21回目	20週目	受付・測定(毎回実施) 運動講話:糖尿病と運動①(20分) 内容:糖尿病と運動の必要、注意事項 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)	仁多健康センター
22回目	21週目	受付・測定(毎回実施) 運動講話:糖尿病と運動②(20分) 内容:理解されているか確認も兼ねて前回の復習 運動実践「有酸素運動・ストレッチ(70分) (筋力・バランス運動・リラクゼーション含む)」 * 自分で心拍数が確認できるよう練習する。 * 自分に合った上限心拍数を把握しその心拍数で 有酸素運動が出来るよう習得する 宿題の説明・確認 ・万歩計を利用し身体活動を増やす ・体重日記をつける(1日、朝晩2回)	仁多健康センター
23回目	22週目	受付 TR(セラピューティッククリエーション)による個人面談(1/2) 測定・個人面談待ちの方対象に有酸素運動・ストレッチ の実施 宿題の説明・確認	仁多健康センター
24回目	23週目	受付・終了式 TR(セラピューティッククリエーション)による個人面談(2/2) 測定・個人面談待ちの方対象に有酸素運動・ストレッチ の実施 宿題の説明・確認	仁多健康センター

仁多町ヘルスアップモデルプラン事業栄養支援計画

No.1

回数	プログラム開始からの期間	内 容	スタッフ	会場
		参加者合同講演会:セミナーの説明・ねらい	管理栄養士(1)	カル・プラ
1回目	1日目	受付・血圧・体重・体脂肪測定 講話内容:生活習慣病(高脂血症・高血圧症・糖尿病・肥満)とその予防について(20分) 講話内容:生活習慣病(高脂血症・高血圧症・糖尿病・肥満)予防のための食生活改善の必要性について(20分) (グループワーク中心) 質疑応答 生活習慣アンケートの記入について 個別相談:生活習慣アンケートをふまえて個別に指導(TR:セラピックリクリエーション技法) 次回のご案内:食事日記・各種調査物の記入方法について * 食事日記をつける(1日1回)	保健師又は看護師(2) 医師又は保健師(1) 管理栄養士(1) 保健師(1) 管理栄養士(5) 保健師(1)	センター
2回目	1ヶ月目	受付・測定(毎回実施)・調査物回収 前回の復習(ゲーム形式) 講話内容:生活習慣病予防の食生活について①(肥満)(20分) 生活習慣病と肥満の関係、肥満予防のための食生活について (グループワーク中心) 調理実習:生活習慣病を予防するための実践にむけて①(60分) 肥満予防のための調理実習と試食 質疑応答 個別相談:生活習慣アンケートをふまえて個別に指導(TR:セラピックリクリエーション技法) 次回のオリエンテーション:わが家の塩分測定をしよう!(次回自宅のみそ汁を持参) * 食事日記をつける(1日1回)	保健師又は看護師(2) 管理栄養士(1) 管理栄養士(1) 管理栄養士(5) 保健師(1)	センター
3回目	2ヶ月目	受付・測定(毎回実施)・塩分測定 前回の復習(ゲーム形式) 講話内容:生活習慣病予防の食生活について②(高血圧症)(20分) 生活習慣病と高血圧の関係、高血圧予防のための食生活について 減塩の必要性と工夫について (グループワーク中心) 調理実習:生活習慣病を予防するための実践にむけて②(60分) 減塩のための調理実習と試食 質疑応答 個別相談:生活習慣アンケートをふまえて個別に指導(TR:セラピックリクリエーション技法) 次回のオリエンテーション:おやつ診断記入について * 食事日記をつける(1日1回)	保健師又は看護師(2) 管理栄養士(1) 管理栄養士(5) 保健師(1)	センター
4回目	3ヶ月目	受付・測定(毎回実施)・調査物回収 前回の復習(ゲーム形式) 講話内容:生活習慣病予防の食生活について③(高脂血症)(20分) 生活習慣病と高脂血症の関係、高脂血症予防のための食生活について コレステロール・中性脂肪カットの工夫 (グループワーク中心) 調理実習:生活習慣病を予防するための実践にむけて③(60分) コレステロール改善のための調理実習と試食 質疑応答 個別相談:生活習慣アンケートをふまえて個別に指導(TR:セラピックリクリエーション技法) 次回のオリエンテーション * 食事日記をつける(1日1回)	保健師又は看護師(2) 管理栄養士(1) 管理栄養士(5) 保健師(1)	センター
5回目	4ヶ月目	受付・測定(毎回実施)・調査物回収 前回の復習(ゲーム形式) 講話内容:生活習慣病予防の食生活について④(糖尿病)(20分) 生活習慣病と糖尿病の関係、糖尿病予防のための食生活について バランス食・エネルギーダウンの工夫・嗜好品との上手な付き合い方 (グループワーク中心) 調理実習:生活習慣病を予防するための実践にむけて④(60分) バランス食実践のための調理実習と試食 質疑応答 個別相談:生活習慣アンケートをふまえて個別に指導(TR:セラピックリクリエーション技法) 次回のオリエンテーション * 食事日記をつける(1日1回)	保健師又は看護師(2) 管理栄養士(1) 管理栄養士(5) 保健師(1)	センター

回数	プログラム開始からの期間	内 容	スタッフ	会場
6回目	5ヶ月目	受付・測定(毎回実施)・調査物回収	保健師又は看護師(2)	センター
		生活習慣アンケート		
		前回の復習(ゲーム形式)		
		講話内容:生活習慣病予防の食生活について(1年のまとめ・総評)(20分)	管理栄養士(1)	
		生活習慣病予防の食生活について(復習)		
		(グループワーク中心)		
		質疑応答		
		個別相談:生活習慣アンケートをふまえて個別に指導(TR:セラピックリクリエーション技法)	管理栄養士(5)	
		今後のオリエンテーション	保健師(1)	
		* 食事日記をつける(1日1回)		

- * 個別の調査物については毎回の個別指導に随時いかしていく
- * 食事日記には、食への関心・意識・今日1日の食事の感想を中心とする
(内容については書きたい人のみ)
- * 各種調査表: バランス診断など従来より行っているものを組み合わせて実施
- * 1~3月については支援レターを送付する
- * 2年目以降は1年目の生活習慣病予防のための食生活を基礎に食生活・食習慣の改善ができるよう健康にた21の食生活の目標に沿った内容とし、意識の向上と実践のための内容とする

国保ヘルスアップモデル事業
 ー平成 16 年度事業計画調書 C 票 ー

【2 月市町村会議時点から現時点にかけての変更点】

1. 事業全体について			
	16 年 2 月市町村会議	現時点	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			
	16年2月市町村会議	現時点	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	30歳 ~ 69歳	30歳 ~ 65歳	できるだけ若い人への働きかけが効果的であるため。
対象者の選定基準	<ul style="list-style-type: none"> ・随時血糖値:140mg/dl又はヘモグロビン A1c:5.5 以上 ・血圧:収縮時 130mmHg以上又は拡張時 85mmH 以上 ・血中脂質: コレステロール 220mg/dl 以上又は HDL 値 34mg/dl 以下 (50歳以上女性は 240mmHg/dl 以上) 又は中性脂肪値 150mg/dl 以上 ・肥満度: BMI 25 以上 上記何れかに該当する者(重複可) 治療中の者は除く	<ul style="list-style-type: none"> ・随時血糖値:140mg/dl又はヘモグロビン A1c:5.5 以上 ・血圧:収縮時 130mmHg以上又は拡張時 85mmH 以上 ・血中脂質: コレステロール 200mg/dl 以上又は HDL 値 49mg/dl 以下 又は中性脂肪値 150mg/dl 以上 ・肥満度: BMI 25 以上 上記何れかに該当する者(重複可) 治療中の者は除く	参加希望者がなかなか集まらないため。
参加者人数			
個別健康支援プログラムの内容			

評価指標調書

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)		プログラム名			
				ハートフル 健康セミナー			
対象疾病	高血圧症			○			
	高脂血症			○			
	糖尿病			○			
	肥満症			○			
	骨粗鬆症						
	禁煙						
身体状況	血圧	収縮期血圧	140mmHg~	○			
		拡張期血圧	90mmHg~	○			
		脈拍数		○			
	脂質代謝	総コレステロール	200mg/dl~	○			
		HDLコレステロール	~39mg/dl	○			
		LDLコレステロール		○			
		中性脂肪	150mg/dl~	○			
		リポ蛋白					
		アポ蛋白					
	糖代謝	空腹時血糖	110mg/dl~	○			
		ヘモグロビンA1c	5.5~	○			
		Cペプチド	2.2~	○			
		インシュリン	12.9~	○			
	血液化学検査	肝機能	GOT				
			GPT				
			γ-GTP				
		コリンエステラーゼ					
		総蛋白					
		アルブミン					
	腎機能	クレアチニン					
		尿酸					
	血液一般	尿素窒素(BUN)					
		赤血球					
		白血球					
	尿検査	電解	血色素				
			血球容積				
		ヘマトクリット値					
カリウム							
尿一般	尿蛋白定性						
	尿糖定性						
	尿潜血反応						
	尿中コチニン濃度						
尿中塩分量							
脈波	脈波伝搬速度(PWV)			○			
	ScheieH						
	ScheieS						
眼底検査	K.W						
肺機能	%肺活量						
	1秒率						
	最大肺活量						
	呼吸CO濃度						
形態測定	身長			○			
	体重			○			
	BMI	22		○			
	体脂肪率	男15% 女22%		○			
	腹腔内脂肪						
	皮脂質						
	ウェスト			○			
	ヒップ			○			
	胸囲						
	臀部周囲						
身体能力	骨密度						
	最大酸素摂取状況	現在の状態の維持又は向上		○			
	上体起こし						
	長座体前屈						
	握力						
	椅子立ち上がり						
	閉眼片足立ち	現在の状態の維持又は向上		○			
	下肢筋力	現在の状態の維持又は向上		○			
	開眼片足立ち						
	10m障害物歩行						
	全身反応時間						
	40cm踏み台昇降						
	最大歩数						
	負荷中最大血圧						
	最大ST変化						
運動時最大心拍数							
不整脈数							

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)	プログラム名				
			ハ イ セ ミ ナ ー				
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	よくかんで食べるよう心がけている	○			
		満腹への配慮	腹八分	○			
		食事の規則正しさ	毎日三食食べる	○			
		朝食の摂取状況	毎日朝食をたべる	○			
		間食摂取の有無	1回まで	○			
		食品バランスへの配慮	バランスを知る	○			
		栄養成分を気にする	栄養成分について知る	○			
		野菜の摂取状況	毎食たっぷりたべる	○			
		果物摂取状況	1日1回適量摂取	○			
		魚摂取状況	1日1回適量摂取	○			
		肉摂取状況	1日1回適量摂取	○			
		卵の摂取状況	1日1回適量摂取	○			
		甘いものの摂取状況	1日1回	○			
		油ものの摂取状況	1日大さじ1杯	○			
		塩分摂取状況	初めの摂取より少なくする	○			
		牛乳摂取状況	1日200ml	○			
		チーズ摂取状況		○			
		大豆製品の摂取状況	1日1回適量摂取	○			
		ごはんの摂取状況	活動の応じ自分の適正量を知る	○			
		みそ汁の摂取状況	1日1回	○			
パン食の摂取状況		○					
種類の摂取状況		○					
甘味飲料の摂取状況	1週間に2~3回	○					
海藻の摂取状況	1日1回	○					
辛味の摂取状況	1日1回	○					
健康的な生活のための食事への配慮	配慮ができるようになる	○					
栄養摂取状況	コレステロール量		○				
	脂質量		○				
	脂質のエネルギー比	25%以下	○				
	食物繊維量	20~25g	○				
	総カロリー	個人に応じた適正量	○				
飲酒状況	カルシウム量	600mg	○				
	タンパク質	個人に応じた適正量	○				
	飲酒の頻度	2日に1回	○				
飲酒量	1合まで	○					
喫煙状況	喫煙の有無		○				
	喫煙本数		○				
	喫煙開始年齢		○				
	禁煙経験の有無		○				
	禁煙への関心		○				
家族の喫煙状況		○					
運動状況	意識的な運動の有無	生活に運動をとりいれている	○				
	1日の歩数	1万歩以上	○				
	1回30分以上の運動を週2回以上	1回30分以上の運動を週3回以上	○				
	地域での活動状況	地域の運動サークルへの参加有	○				
運動習慣の総合評価	自分にあった運動を知り継続している	○					
睡眠休養状況等	睡眠状況		○				
	1日の睡眠時間		○				
	就寝時間		○				
	眠りの持続性		○				
	睡眠状況の総合評価		○				
	趣味の有無		○				
	ストレスの有無		○				
休養の有無		○					
受療行動等	近所関係		○				
	外出の有無		○				
	受療行動		○				
	薬品の購入		○				
意識等	健診受診の有無		○				
	歯科検診受診の有無		○				
	歯磨きの習慣	毎食後	○				
知識	健康に対する自己認識		○				
	現在の生活への満足度		○				
	体力への自信		○				
	健康についての知識		○				
その他	適正体重の認知	自分の適正体重を知っている	○				
	適正食量についての認識	自分の適正食量を知っている	○				
	タバコの害に対する知識		○				