

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		98,724人	国保被保険者数		39,770人
	(うち40~64歳人口)	33,566人		(うち40~64歳)	12,432人
	(うち65歳以上人口)	24,112人		(うち65歳以上)	18,472人
	(うち75歳以上人口)	11,135人		(うち75歳以上)	8,371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 (国保年金課)	19人	-人	-人	-人
		-人	-人	-人	4人
	健康づくり部署 (健康課)	10人	18人	2人	-人
		3人	-人	-人	5人
	その他 (スポーツ課)	11人	-人	-人	3人
	-人	-人	-人	12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"> ・健康診査事業の拡充(40歳未満者の男女を対象とした健診及びセミナーの開催) ・ライフステージに合わせた健康づくり啓発事業 (20歳、30歳、40歳、50歳、61歳、70歳者へリーフレット及び事業案内の送付) ・健康づくり強調月間の設定 ・保健師の地区駐在制による地区を単位にした事業展開 <p>(実施事業) 基本健診時及び健診後の学習会、市民健康のつどい健康講演会、定期健康相談、食生活教室 61歳健康セミナーなど</p>				
市町村内の健康増進のための資源状況	<p>あり (ありの場合は施設名を記入してください)</p> <p>屋内体育施設、屋外運動場、ウォーキングコース、 屋内プール、フィットネスステーション</p>				
健康増進計画の策定期	鶴岡市保健行動計画「いきいき健康つるか21」 平成15年10月策定				

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: 26,608人 (うち国保被保険者数: 19,440人) 受診者数: 23,455人 (うち国保被保険者数: 16,287人)
	2) 基本健診からみた課題	・高血圧、高脂血症、肥満の有所見者が増加傾向にあることから、健康教育事業等への参加を促し、生活習慣改善に取り組む人の増加につながる環境整備が必要である
医療費分析からみた課題	<p>近年において、1人当たり医療費、受診率とも県内市平均を下回り推移しているものの、高齢化の影響により、医療費総額及び構成比では、老人の増加率の伸びが大きくなっている</p> <p>また、受診件数の年次別推移として、加齢とともに罹患しやすい疾患が大きく伸びている状況にあり、対策が必要である (高血圧など循環器系の疾患、糖尿病など内分泌系の疾患、)</p>	
健康増進計画等にかかる実態調査からみた課題	<p>・居住地環境によって、農村地域、海岸地域、市街地地域での生活習慣病因子が違っていることが明らかになったため、地域実態に合った重点化した健康教育の取り組みが必要である</p> <p>・健康に対する関心は高く、健康診査の受診率(88%台)にも表れているが、自覚的な健康感や、運動習慣が全国に比べ低いことから、健康づくりへの取り組みの習慣化が必要である</p>	
その他		
全体的な健康課題	<p>・乳幼児期からの望ましい生活習慣の確立と成人期における生活習慣の改善指導を推進することで、疾病の一次予防を強化する</p> <p>・「元気で健康なまちづくり」を推進するために、関係機関・組織の育成や連携を図りながら、健康度評価や医療費分析に基づいた保健事業を展開する</p>	

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	斎藤 功
所属	山形県鶴岡市 市民部国保年金課
連絡先	TEL(0235-25-2111) FAX(0235-25-2114)
	E-mail(kokuho@city.tsuruoka.yamagata.jp)

2. モデル事業の実施概要	
対象とする生活習慣病名	肥満症、高血圧症、高脂血症、糖尿病
対象とする生活習慣	栄養・食生活、運動
個別健康支援プログラムの種類	<p>① 地域型コース</p> <p style="padding-left: 40px;">介入頻度 3カ月間週1回</p> <p style="padding-left: 40px;">対象者 地域住民</p> <p>② 施設型コース</p> <p style="padding-left: 40px;">介入頻度 3カ月間週1回</p> <p style="padding-left: 40px;">対象者 スポーツ施設利用者</p> <p>③ 自主活動支援コース</p> <p style="padding-left: 40px;">介入頻度 6カ月間計3回</p> <p style="padding-left: 40px;">対象者 個別支援プログラム実践経験者</p>

3. 事業実施体制											
実施主体	事業実施本部	<p>[本部長] 鶴岡市助役</p> <p>[副本部長] 鶴岡市 市民部長 " 健康福祉部長 鶴岡市教育委員会 教育次長</p> <p>[本部員] 鶴岡市 健康福祉部健康課課長 " 市民部国保年金課長 " " 市民生活課長 鶴岡市教育委員会 スポーツ課長 " 社会教育課長</p> <p>[評価者] 共立女子大学 教授 川久保 清 東京大学大学院医学系研究科 講師 李 廷秀</p>									
	実務者会議	<p>鶴岡市 関係課職員 (国保年金課、健康課、スポーツ課、市民生活課、社会教育課)</p> <p>関係団体担当者 鶴岡地区医師会 鶴岡スイムクラブ 鶴岡市民健康スポーツクラブ 鶴岡市体育指導委員会 関係地区体育協会 関係地区自治会 いきいきセミナーOB会</p> <p>※協議項目により 全体会議、介入コース別会議、庁内推進プロジェクトを開催</p>									
	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"> <thead> <tr> <th>委託機関名</th> <th>委託内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>鶴岡地区医師会</td> <td>講義、健康度測定</td> </tr> <tr> <td>鶴岡水泳連盟(スイムクラブ)</td> <td>施設型コースの一部管理</td> </tr> <tr> <td>鶴岡市民健康スポーツクラブ</td> <td>"</td> </tr> <tr> <td>鶴岡市体育指導委員会</td> <td>運動の実践指導</td> </tr> </tbody> </table>	委託機関名	委託内容	鶴岡地区医師会	講義、健康度測定	鶴岡水泳連盟(スイムクラブ)	施設型コースの一部管理	鶴岡市民健康スポーツクラブ	"	鶴岡市体育指導委員会
委託機関名	委託内容										
鶴岡地区医師会	講義、健康度測定										
鶴岡水泳連盟(スイムクラブ)	施設型コースの一部管理										
鶴岡市民健康スポーツクラブ	"										
鶴岡市体育指導委員会	運動の実践指導										
評価主体	<p>共立女子大学 教授 川久保 清 東京大学大学院医学系研究科 講師 李 廷秀 共同研究チーム</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>特になし</p>	

5. 医療費分析の実施について	
集計対象予定期間	地域型コース、施設型コース 介入スタート前3か年、介入年、介入後2か年(計6か年分) 自主活動支援コース 介入スタート前5か年、介入年、介入後2か年(計8か年分)
集計対象	介入群該当者及び対照群該当者の年間医療費
集計内容	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
集計単位	プログラムごと
集計予定	毎月の医療費について、レセプトデータから介入群、対照群を抜き出し、それぞれ集計

6. モデル事業を実施することで期待する効果

- プログラム実践者の健康度が向上し、近隣への波及等により、生活習慣の見直しや運動実践など健康づくりに取り組む住民が増え、本市の生活習慣病一次予防が推進されること
また、結果として医療費の伸びが抑制され、国保事業の安定運営等がもたらされること
- プログラム(健康づくりセミナー)の地域展開や関係団体と連携した取り組みを行うことで、生活習慣病一次予防に向けた市全体及び市内各地域での健康づくりのための環境整備が進むこと
- 平成 15 年 10 月に策定した「みんな元気でいいの～鶴岡 いきいき健康つるおか21 保健行動計画」の目標値達成の原動力となること

国保ヘルスアップモデル事業
 -平成16年度事業計画調書 B票(地域型コース)-

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 5月上旬 ～ 16年 8月上旬	3ヶ月	13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 5月上旬 ～ 16年 8月上旬	3ヶ月	13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		16年11月 (終了後3か月経過時)	ヶ月	1回
対象とする生活習慣病名	肥満、高血圧症、高脂血症、糖尿病			
対象年齢層	40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	① 本市の地理的・生活習慣的特徴から、介入対象地区を市街地、農村部、海岸部の3エリアに分類(グループ分け)し、各エリアの特性や健康課題に応じた学習内容でプログラムを展開 ② 3エリアとも時期及び時間帯の異なる2つのセミナーを設け、また居住地域内の施設(コミセン)を会場に開催するなど、受講者が参加しやすい体制を整備(計6セミナーの実施) ③ 地域の自治組織や関係団体と連携し、地域のマンパワーを積極的に活用 ④ 参加者の仲間づくりや運動継続に向けた環境整備 (セミナーにおける開講式・閉講式の実施、班編成、コミセンへの運動機器の設置、セミナー終了後の自主グループ設立など)			

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	人	人	人
		女性	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	200人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ()人 政府管掌健康保険加入者数 ()人 組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)	BMI25~30または生活習慣病のリスク保有者(高血圧、高脂血症、糖尿病の軽症のもの)で希望する者							
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	グループ分け:有り 3グループ 方法 ・介入対象地区を地理的、生活習慣的特徴から市街地、農村部、海岸部の3グループに編成							
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	人	人	人	人	人	人
		女性	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	100人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ()人 政府管掌健康保険加入者数 ()人 組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)	介入群と同様とし、介入対象地区住民の基本健康診査結果から介入群と性、年齢をマッチさせて抽出する							

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		
		講義(情報提供)				8回	○	○	
		面接指導				2回	○	○	○
		通信指導		手紙・電話		0回			
				メール等IT		0回			
		実技指導				12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(食生活に関する講義)		○

5. 個別健康支援プログラムで期待する効果

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

- 運動の継続や健康意識の高揚につながる仲間意識の深まり
- 各種健康講座などへの関心の高まりと積極的な参加
- 実践体験を通じた健康づくりの大切さと楽しさの周囲への広まり

個別健康支援プログラムの具体的内容

※地域型コース

期間	内 容	所要時間	スタッフ	会場
3週間前	受付 血圧測定、血液検査、身長・体重・体脂肪率測定	7:30~ 8:30	健康管理センター 1 健康管理センター 3	健康管理センター
	・問診票、アンケート、食事調査票の回収 ・問診、血圧測定 ・心電図検査 ・心電図判定、健康アドバイス ・形態測定（ウエスト、ヒップ、皮膚厚） ・体力測定（握力、柔軟性、上体起し、歩行能力、エアロバイク） ・食事調査 ・閉講式の連絡	13:00~ 16:00	事務 3 保健師・看護師 5 健康管理センター 2 医師 2 保健師 2 事務4 保健師 3 健康づくりサポーター 5 栄養士 3 事務 2	健康プラザ
1回目 第1週	受付 閉講式 講義：病気編「生活習慣と疾病」 グループワーク 歩行、体重記録表記入の説明 実技：ウォーキング 次回連絡	10分 50分 15分 10分 30分 5分	健康づくりサポーター1 医師1 保健師3 健康づくりサポーター6 保健師 1 健康運動指導士2 保健師 1	各コミセン
2回目 第1~2週	個人面接、指導	1人15分	保健師・栄養士 5	各コミセン
3回目 第2週	受付・歩数、体重表記録 講義：運動編「骨と筋肉にやさしい運動のコツ」 ウォーキング	10分 50分 60分	健康づくりサポーター1 保健師1 整形外科医 1 運動講師 2	各コミセン
4回目 第3週	受付・歩数、体重表記録 実技：エアロビ	5分 75分	健康づくりサポーター1 保健師1 運動講師 1	各コミセン
5回目 第4週	受付・歩数、体重表記録 講義：食事編「一日の目安量・主食・果物・乳製品・肉類・アルコールについて」 実技：水中運動	5分 40分 75分	健康づくりサポーター1 保健師1 栄養士 1 運動講師1	スパール
6回目 第5週	受付・歩数、体重表記録 講義：食事編「エネルギーの多い・食べ方のポイント」 実技：ダンベル	5分 40分 75分	健康づくりサポーター1 事務1 栄養士 1 運動講師 1	各コミセン
7回目 第6週	受付・歩数、体重表記録 講義：水分・外食・めんVS組み合わせ献立の比較（まとめ：食事で変えられたこと、変わったこと） 実技：エアロビ	5分 40分 75分	健康づくりサポーター1 保健師1 栄養士 1 運動講師1	各コミセン
8回目 第7週	受付・歩数、体重表記録 実技：ダンベル（肘・膝の確認） ※個人面接	5分 75分 40分	健康づくりサポーター1 事務1 運動講師 1 保健師 3	各コミセン
9回目 第8週	受付・歩数、体重表記録 実技：水中運動	5分 75分	健康づくりサポーター1 事務1 運動講師1	スパール
10回目 第9週	受付・歩数、体重表記録 講義：食事編「噛むことの大切さ」 実技：エアロビ	5分 50分 60分	健康づくりサポーター1 事務1 歯科医 1 運動講師 1	各コミセン
11回目 第10週	受付・歩数、体重表記録 講義：運動編「有酸素運動と筋トレ・ストレッチ・運動を続けるためのコツ」 実技：エアロビ	5分 40分 75分	健康づくりサポーター1 保健師1 健康運動指導士1 運動講師1	各コミセン
健康度測定	受付 血圧測定、血液検査、身長・体重・体脂肪率測定	7:30~ 8:30	健康管理センター 1 健康管理センター 3	健康管理センター
	・問診票、アンケート、食事調査票の回収 ・問診、血圧測定 ・健康アドバイス ・形態測定（ウエスト、ヒップ、皮膚厚） ・体力測定（握力、柔軟性、上体起し、歩行能力、エアロバイク） ・食事調査 ・閉講式の連絡	13:00~ 16:00	事務 3 保健師・看護師 5 医師 2 保健師 2 事務4 保健師 3 健康づくりサポーター 5 栄養士 3 事務 2	健康プラザ
12回目 第11週	受付・歩数、体重表記録 ダンベル	5分 75分	健康づくりサポーター1 事務1 運動講師 1	各コミセン
13回目 第12週	受付・歩数、体重表記録 閉講式 講義：自己管理するためのデータの見方 グループワーク ウォーキング	5分 10分 50分 15分 30分	健康づくりサポーター1 事務1 医師 保健師3 健康づくりサポーター6 運動講師 2	各コミセン
セミナー終了後3ヶ月	歩数、体重表記録 講話：「振り返ってみよう！自分の食生活」	20分 60分	健康づくりサポーター1 保健師1 栄養士	各コミセン
週1回以上随時	エアロバイク活用の自主トレ		地区の健康づくりサポーター 地区体協	各コミセン