

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(施設型コース)-

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月中旬 ～ 16年 8月中旬	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月中旬 ～ 16年 8月中旬	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 本市で活発に行われている民間健康スポーツ事業と連携し、生活習慣病一次予防の効率的な展開の方法を探る(低コスト事業の試行) ② スポーツ施設を定期的にご利用している者に保健・食生活等の個別指導を加えることで、個別指導の有無による比較評価を行う ③ 運動メニューについて、定期的に施設で行っている健康スポーツのみとし、民間団体に管理を委託する (ア) 水中運動(スイムクラブ) 1. ソフトエアロビクスなど陸上運動(健康スポーツクラブ) ④ 参加者の仲間づくりに向け、プログラムの開講式・閉講式の実施や、班編成を行う			

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	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)	スポーツ施設利用者であって、かつ 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 2グループ 方法 運動メニュー 陸上運動、水中運動							
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	60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)	介入群と同様とし、施設利用者で介入群と性、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
プログラムの 内容・方法	実施方法	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	
<p>評価指標以外で期待する効果</p> <p>※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">●運動習慣に健康度測定及び講義を加えることにより、体力の増進から健康増進に目を向けた取り組みを行うことでスポーツ分野との連携が強化され、事業の評価も高まる●住民の健康度向上を図る上での費用対効果面での評価(低コスト)●各種健康講座などへの関心の高まりと積極的な参加●実践体験を通しての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

※施設型コース

	期間	内 容	所要時間	スタッフ	会場
健康度測定	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
	3週間前	・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、皮脂厚） ・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 ・次回連絡	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 講義式 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 次回連絡 運動実技	10分 50分 15分 10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 保健師 1 運動講師 1	小真木原体育館 ・青年センター 小真木原体育館 ・市民プール
2回目	第1～2週	個人面接、指導	一人15分	保健師・栄養士 7	小真木原体育館 ・市民プール
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」 運動実技	10分 50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 1	小真木原体育館 ・青年センター 小真木原体育館 ・市民プール
4回目	第3週	運動実技		運動講師 1	小真木原体育館 ・市民プール
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・間食・アルコール」 運動実技	5分 40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	小真木原体育館 ・青年センター 小真木原体育館 ・市民プール
6回目	第5週	受付・歩数、体重表記録 講義：食事編 ・主菜・副菜・油脂、多脂性食品 ・調理の工夫・部位別エネルギーの違い・食べ方のポイント 運動実技	5分 40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	小真木原体育館 ・青年センター 小真木原体育館 ・市民プール
7回目	第6週	受付・歩数、体重表記録 講義：食事編 ・塩分・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） 運動実技	5分 40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	小真木原体育館 ・青年センター 小真木原体育館 ・市民プール
8回目	第7週	受付・歩数、体重表記録 ※個人面接 運動実技	5分	健康づくりサポーター1 保健師1 保健師 3 運動講師 1	小真木原体育館 ・青年センター 小真木原体育館 ・市民プール
9回目	第8週	運動実技		運動講師 1	小真木原体育館 ・市民プール

事業計画調書 B票 山形県鶴岡市

10回目	第9週	受付・歩数、体重表記録	5分	健康づくりサポーター1 保健師1	小真木原体育館 ・青年センター
		講義：食事編 「噛むことの大切さ」	50分	歯科医 1	
		運動実技		運動講師 1	
11回目	第10週	受付・歩数、体重表記録	5分	健康づくりサポーター1 保健師1	小真木原体育館 ・青年センター
		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	40分	健康運動指導士1	
		運動実技		運動講師 1	
12回目	第11週	運動実技		運動講師 1	小真木原体育館 ・市民プール
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		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
		健康度・形態・体力測定		医師2 事務7 保健師10 栄養士3 健康づくりサポーター5	健康プラザ
13回目	第12週	受付・歩数、体重表記録	5分	健康づくりサポーター1 事務1	小真木原体育館 ・青年センター
		閉講式	10分	健康運動指導士2、保健師3 健康づくりサポーター6	
		講話：自己管理するためのデータの見方	50分	医師1	
		グループワーク	15分	保健師 3	
		運動実技	40分	運動講師 1	
セミナー終了後3ヶ月		歩数、体重表記録	20分	健康づくりサポーター1 保健師1	小真木原体育館 ・青年センター
		講話：「振り返ってみよう！自分の食生活」	60分	栄養士	

* 運動実技については スポーツ施設の定期利用のみ

- ①市民健康スポーツクラブ 週1回 1.5時間 水中運動
 ②スイムクラブ 週2回 1回1時間 ソフトエアロビクス、軽スポーツなど

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(自主活動支援コース)-

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	年 月 ~ 年 月	ヶ月	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 9月 ~ 17年 2月	6ヶ月	3回
	合計	16年 9月 ~ 17年 2月	6ヶ月	3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		年 月 ~ 年 月	ヶ月	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	41歳 ~ 74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 国の指定を受け、平成12年度から15年度までの4年事業で実施した「生活習慣改善モデル事業」の成果を活用し、当該事業における個別健康支援プログラム実践経験者(健康づくりセミナー修了者)で自主活動をしている者を対象に、介入で得られた効果を持続させるための支援継続のプログラムを開発するもの ② 健康度数値及び医療費データについて、プログラム実践前、前回プログラム実践時、今回プログラム実践までと、長期にわたり推移を把握し分析を行う			

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	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)	過去の個別支援プログラム実践経験者(選定基準は地域型コース、施設型コースと同じ)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	無し						
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	50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)	過去の個別支援プログラム実践経験者で希望しない者							

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				1回	○	○	○
		通信指導	手紙・電話		0回				
			メール等IT		0回				
		実技指導				2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		×		×				

国保ヘルスアップモデル事業
 -平成16年度事業計画調書 C票 -

【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			変更なし
個別健康支援プログラムのコース設定	リバウンド防止コース	自主活動支援コース	コース名称の変更 より適切と思われる ネーミングにしたもの

2-1. 個々の個別健康支援プログラムについて（地域型コース）			
	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			変更なし
対象とする疾病			変更なし
対象者の属性			変更なし
対象者の選定基準			変更なし
参加者人数			変更なし
個別健康支援プログラムの内容	<p>3か月間の介入のみ</p> <p>対照群に対する保健事業特に実施せず（健康度測定のみ実施）</p>	<p>3か月間の介入後に、食生活に関する講義及び身長・体重等の簡易な測定を1回実施</p> <p>対照群に対する保健事業健康度測定結果の説明食生活に関する講義</p>	<p>介入効果を持続させることを目的に、一定期間経過後に講義を実施することにした</p> <p>継続して事業に関わってもらうために、最低限の保健事業を行うこととした</p>

2-2. 個々の個別健康支援プログラムについて（施設型コース）			
	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			変更なし
対象とする疾病			変更なし
対象者の属性			変更なし
対象者の選定基準			変更なし
参加者人数			変更なし
個別健康支援プログラムの内容	3か月間の介入のみ 対照群に対する保健事業特に実施せず（健康度測定のみ実施）	3か月間の介入後に、食生活に関する講義及び身長・体重等の簡易な測定を1回実施 対照群に対する保健事業健康度測定結果の説明食生活に関する講義	介入効果を持続させることを目的に、一定期間経過後に講義を実施することにした 継続して事業に関わってもらうために、最低限の保健事業を行うこととした

2-3. 個々の個別健康支援プログラムについて (自主活動支援コース)			
	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			変更なし
対象とする疾病			変更なし
対象者の属性			変更なし
対象者の選定基準			変更なし
参加者人数			変更なし
個別健康支援プログラムの内容	<p>介入回数 2回</p> <p>健康度測定1回 過去の介入時に実施したデータとの比較のみ実施</p> <p>対照群に対する保健事業特に実施せず (健康度測定のみ実施)</p>	<p>介入回数 3回 6か月コースとする</p> <p>健康度測定2回 過去のデータ比較に加え、介入前後のデータ比較も実施</p> <p>対照群に対する保健事業健康度測定結果の説明食生活に関する講義</p>	<p>プログラム実践経験者への継続支援のための効果的なプログラムとするため、介入回数を1回増やし6か月コースとした</p> <p>プログラムの効果を適切に評価するため、過去のデータ比較及び介入前後のデータ比較の両方を行うこととした</p> <p>継続して事業に関わってもらうために、最低限の保健事業を行うこととした</p>

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				
			地域型コース	施設型コース	自主活動支援コース		
対象疾病	高血圧症		○	○	○		
	高脂血症		○	○	○		
	糖尿病		○	○	○		
	肥満症		○	○	○		
	骨粗鬆症		○	○	○		
喫煙							
身体状況	血圧	収縮期血圧	140~159mmHg	○	○	○	
		拡張期血圧	90~99mmHg	○	○	○	
		脈拍数		○	○	○	
	脂質代謝	総コレステロール	220~239mg/dl	○	○	○	
		HDLコレステロール	35~39mg/dl	○	○	○	
		LDLコレステロール	140mmg/dl~	○	○	○	
		中性脂肪	150~299mg/dl	○	○	○	
		リポ蛋白 アポ蛋白		○	○	○	
	糖代謝	空腹時血糖	109mg/dl以下	○	○	○	
		ヘモグロビンA1c	5.5以下	○	○	○	
		フルクトサミン		○	○	○	
		インシュリン		○	○	○	
	血液化学検査	肝機能	GOT	41~50IU/L	○	○	○
			GPT	36~45IU/L	○	○	○
		腎機能	γ-GTP	60~99IU/L	○	○	○
			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	1.3~1.4mg/dl	○	○	○	
		尿酸 尿素窒素(BUN)		○	○	○	
	血液一般	赤血球		○	○	○	
白血球			○	○	○		
血色素		男 11.0~12.9 女 10.0~10.9	○	○	○		
血球容積			○	○	○		
ヘマトクリット値			○	○	○		
電解質	カリウム		○	○	○		
尿検査	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)		○	○	○		
眼底検査	ScheieH		○	○	○		
	ScheieS		○	○	○		
	K.W		○	○	○		
生理検査	肺機能	%肺活量		○	○	○	
		1秒率		○	○	○	
		最大肺活量		○	○	○	
		呼気CO濃度		○	○	○	
形態測定	身長		○	○	○		
	体重		○	○	○		
	BMI	25~30	○	○	○		
	体脂肪率	男 20%以上 女 30%以上	○	○	○		
	腹腔内脂肪		○	○	○		
	皮脂質		○	○	○		
	ウエスト		○	○	○		
	ヒップ		○	○	○		
	胸囲		○	○	○		
	臀部周囲		○	○	○		
骨密度		○	○	○			
身体能力	最大酸素摂取状況		○	○	○		
	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		○	○	○		
	下肢筋力		○	○	○		
	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			
			地域型コース	施設型コース	自主活動支援コース	
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	早い方でない	○	○	○
		満腹への配慮	お腹いっぱい食べる方ではない	○	○	○
		食事の規則正しさ	規則的に摂っている	○	○	○
		朝食の摂取状況	毎日食べる	○	○	○
		間食摂取の有無	食べない	○	○	○
		食品バランスへの配慮	食事に気をつけている	○	○	○
		栄養成分を気にする	栄養成分を見て食品を選んでいる	○	○	○
		野菜の摂取状況	野菜を多く摂るように気をつけている	○	○	○
		果物摂取状況	一回量が普通	○	○	○
		魚摂取状況	一回量が普通	○	○	○
		肉摂取状況	一回量が普通	○	○	○
		卵の摂取状況	一回量が普通	○	○	○
		甘いものの摂取状況	一回量が普通	○	○	○
		油ものの摂取状況	一回量が普通	○	○	○
		塩分摂取状況	一回量が普通	○	○	○
		牛乳摂取状況	一回量が普通	○	○	○
		チーズ摂取状況	一回量が普通	○	○	○
		大豆製品の摂取状況	一回量が普通	○	○	○
		ごはんの摂取状況	一回量が普通	○	○	○
		みそ汁の摂取状況	一回量が普通	○	○	○
		パン食の摂取状況	一回量が普通	○	○	○
		麺類の摂取状況	一回量が普通	○	○	○
		甘味飲料の摂取状況	一回量が普通	○	○	○
		海藻の摂取状況	一回量が普通	○	○	○
		芋類の摂取状況	一回量が普通	○	○	○
健康的な生活のための食事への配慮	食事に気をつけている					
栄養摂取状況	コレステロール量					
	脂質量	充足率100%	○	○	○	
	脂質のエネルギー比	PFC・食品比率 20~25%	○	○	○	
	食物繊維量	充足率100%	○	○	○	
	総カロリー	充足率100%	○	○	○	
	カルシウム量	充足率100%	○	○	○	
	タンパク質	充足率100%	○	○	○	
飲酒状況	飲酒の頻度		○	○	○	
	飲酒量	一回量が普通	○	○	○	
喫煙状況	喫煙の有無	喫煙の無	○	○	○	
	喫煙本数		○	○	○	
	喫煙開始年齢					
	禁煙経験の有無	経験無	○	○	○	
	禁煙への関心	禁煙しようと思う	○	○	○	
家族の喫煙状況	喫煙者がいない	○	○	○		
運動状況	意識的な運動の有無	定期的に運動している	○	○	○	
	1日の歩数		○	○	○	
	1回30分以上の運動を週2回以上	週2回以上	○	○	○	
	地域での活動状況		○	○	○	
運動習慣の総合評価		○	○	○		
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	よく眠れる	○	○	○	
	睡眠状況の総合評価					
	趣味の有無					
	ストレスの有無	ストレスなどを感じたことがない	○	○	○	
	休養の有無	休養が十分とれている	○	○	○	
近所関係	つきあいが妨げられることがない	○	○	○		
外出の有無	外出が妨げられることがない	○	○	○		
受療行動等	受療行動	定期的な診察・診療を受けていない	○	○	○	
	薬品の購入					
	健診受診の有無	直近の検診受診日	○	○	○	
	歯科検診受診の有無					
意識等	歯磨きの習慣	毎食後歯みがきをする	○	○	○	
	健康に対する自己認識	自分は非常に健康だと感じる	○	○	○	
	現在の生活への満足度	楽しく元気に過ごす	○	○	○	
	体力への自信	日常の活動が無理なくできる	○	○	○	
知識	健康についての知識					
	適正体重の認知					
	適正食事量についての認知					
	タバコの害に対する知識					
その他						