

国保ヘルスアップモデル事業

- A票 -

※A票はモデル事業全体のことについてお答えください。

(個別健康支援プログラムごとのことについては、B票でご記入いただきます)

1. 自治体名・回答者		
自治体名	佐賀県大和町・富士町	
回答者	氏名	広重和也
	所属	大和町保健年金課国民健康保険係
	連絡先	TEL(0952-51-2425) FAX(0952-62-2600)

2. モデル事業の実施概要	
事業実施期間	平成16年 1 月 ~ 平成19年 3 月
対象とする生活習慣病名	高脂血症、糖尿病(耐糖能異常)、高血圧(正常高値及び軽症高血圧)
個別健康支援プログラムのメニュー ※同じプログラム内容でも、対象や時期が異なる場合は個別にお書きください	<p>①運動負荷テストによるメディカルチェック(個人の体力とリスクを考慮した運動処方)、個別および集団監視型運動療法</p> <p>②自転車エルゴメーター、水中運動(渦流浴プール)、ボール運動、歩行による全身持久的運動</p> <p>③チューブ運動、ストレッチングなどによる補充的運動</p> <p>④運動関連イベント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康ウォーキング「ウォーキングで街かどウォッチング」 ・「さくら」ウォーキング(多布施川河畔公園にて) <p>⑦栄養教室と訪問指導による食生活問題点の修正</p>

3. 事業実施体制		
実施主体	事業実施本部	<p>富士・大和町健康づくり推進協議会 委員8名(両町の3役と担当課長)</p> <p>モデル事業に関する事務を富士町及び大和町が共同管理し、執行することを目的に地方自治法第252条の2第3項の規定により協議会を設置(平成16年1月1日施行)</p>
	実務者会議	<p>生活習慣病対策検討委員会 委員10名</p> <p>富士・大和町健康づくり推進協議会の専門部会として医師と保健師、健康運動士等を中心とした委員で組織</p>
評価主体		<p>佐賀大学医学部評価チーム</p> <p>医学部内科学山本助教授及び同医学部社会医学講座庄野講師による、内科と予防医学分野の両分野から評価</p>

国保ヘルスアップモデル事業

－ B票－

※B票は個別健康支援プログラムのことについてお答えください。

※個別健康支援プログラムごとに1票作成してください。

※時間や場所、もしくは対象年齢層が異なるだけでプログラムの内容としては同じものを実施している場合には、1つのプログラムとして1票でご記入下さい。

1. 個別健康支援プログラムの概要	
個別健康支援プログラムの名称	キラキラ☆ここから教室（仮称）
介入期間	16年9月～19年3月
対象とする生活習慣病名	高脂血症、糖尿病、高血圧
対象年齢層	30歳～75歳
個別健康支援プログラムのねらい ※このプログラムを企画した意図やねらいをお書きください。	身体状況(危険因子の程度と体力、形態)、生活状況(日常身体活動量、食生活、睡眠、休養、ストレス、生きがい、その他)などの個人の特性を把握したうえで、支援スタッフは問題点の発見と改善方法の提案を行う。また実施する個人は実行可能性を考慮して行動目標の設定を行う、共同作業型プログラム。定期的な評価によって、結果と行動を確認し、行動の修正を繰り返しながら、生活習慣病の改善、体力の向上、そして健康的で生き生きとした暮らしを創造していくことを目指す。
個別健康支援プログラムの特色 ※先に挙げたねらいを達成するために特にプログラムに組みこんだこと、プログラム実施上の工夫、その他プログラムの特色についてお書きください。	個別目標設定型のプログラム作成 * 運動療法を主体として、食生活の改善やその他の支援を行う。 * 生活習慣病予防を目的とした運動療法は、自転車エルゴメーター、渦流浴プールでの水中運動、ボール運動、陸上歩行などの数種類の全身持久力運動を主とする。ストレッチやチューブ運動など筋力アップや柔軟性向上のための運動も補充して行う。基本は監視型運動で実施し、安全性を確認した後、自宅での非監視型運動も随時指導していく。 * 全身持久的運動の実施にあたっては、高脂血症、糖尿病、高血圧などの危険因子を単独または複数保有する者が対象であるため、運動負荷試験を必須とする。運動処方 は Double Product Breaking Point(DPBP)に相当する強度を上限とする。定期評価のたびに、体力、形態、自覚症状、生活習慣などの変化を確認し、運動強度と時間及び行動目標の修正を行う。

2. 介入群と対照群の設定状況		
介入群	対象年齢層	30 歳 ~ 75 歳
	実践者数	実践者数 120 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)	要指導域の者(薬物治療中の者は除く) 高脂血症・・・総コレステロール値 200~239mg/dl (50歳以上の女性 220~259mg/dl) HDL コレステロール値 40mg/dl 以下 中性脂肪 150~299mg/dl 糖尿病・・・空腹時血漿血糖値 110~126mg/dl HbA1c 5.5~6.0% 高血圧・・・収縮期血圧 130~159mmHg 拡張期血圧 85~99mmHg
	介入群を集める際 の工夫 ※参加の呼びかけにあ たっての工夫	* ホームページの開設 * ケーブルテレビ等による公報媒体による周知 * 「大和町国保だより」「富士町広報」による周知 * 対象者への個人通知及び訪問勧奨
	ドロップアウト防止 のための対策 ※途中脱落者が出ない ための工夫	* 毎回の運動記録と定期的評価 * 家庭訪問による個別支援 * 集団指導による仲間づくり、情報交換 * 毎月の月代わりのイベント * 指定コース以外の受講も可能な補習システム
	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<5コースを設ける> ・ Aコース:昼間(月・木曜) ・ Bコース:昼間(火・金曜) ・ Cコース:夜間(火・金曜/栄養教室・土曜) ・ Dコース:夜間(月・木曜/栄養教室・土曜) ・ Eコース:昼(土曜)・夜(水曜)
対照群	対象年齢層	30 歳 ~ 75 歳
	対照者数	対照者数 120 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)	介入群と同じ選定基準
	対照群を集める際 の工夫 ※参加の呼びかけにあ たっての工夫	* 介入群・対照群のための説明会の開催 * ホームページの開設 * ケーブルテレビ等による公報媒体での周知 (ヘルスアップモデル番組) * 「大和町国保だより」「富士町広報」にて、ヘルスアップだより掲載 * 対象者への個人通知 * 対象者への訪問勧奨

3. 個別健康支援プログラムの具体的内容

<p>プログラムの 内容・方法</p>	<p>内容 ※あてはまるものすべてに○</p>	<p>食事／栄養・運動・その他()</p>
	<p>介入方法 ※あてはまるものすべてに○</p>	<p>個別指導・集団指導・通信指導(電話・手紙) 実技(体験)・グループワーク・ゲーム形式 メール等IT活用・その他()</p>
<p>個別健康支援プログラムの 具体的内容 【→別紙にご記入ください】</p>		<p>※記入例を参考にして、別紙にご記入したものを添付してください。 ※プログラム内容について、スケジュールや具体的な方法・内容をお書きください。 ※指導した運動負荷や栄養摂取量の具体的な量もお書きください。 ※プログラムの中で使用した教材や資料等を添付してください。</p>

4. 対照群に対しての保健事業		
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(食事/栄養・運動)・その他()
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	個別指導・(集団指導)・通信指導(電話・手紙) 実技(体験)・グループワーク・ゲーム形式 メール等IT活用・その他()
保健事業の具体的な内容		<p>※個別健康支援プログラムの具体的な内容と同様にご記入ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> * 講話「生活習慣病予防のための日常生活とは・・・」 <ul style="list-style-type: none"> 内容:生活習慣病にかからない為の日常生活における留意点 講師:健康スポーツ医または生活習慣病対策検討委員会医師 * 初回と最後のメディカルチェック * 他の保健事業の紹介 <ul style="list-style-type: none"> ・はつらつ教室 ・気功教室 ・水中ウォーキング教室 ・ウォーキング教室 ・ウォーキング大会 ・健康相談日

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場	
1回目	1日目	・健康度指標アンケートの回収(事前記入)	事務職員(1)	●●市保健センター ●●市福祉センター	
		・検査、測定(血液検査)	保健衛生協会(1)		
		・検査、測定(尿検査)	保健師(1)		
		・検査、測定(形態測定)	運動指導士(1) 医師(1) その他(2)		
		・検査、測定(血圧測定)	保健師(1)		
		・検査、測定(運動負荷テスト)	医師同席		
		・検査、測定(肺機能検査)			
		・検査、測定(体力測定)			
		・健康度測定問診票の記入	保健師(2)		
		・承諾書の記入	保健師(1)		
		・オリエンテーション(教室の目的について)	保健師(1)		
		・参加者自己紹介、スタッフ紹介			
		・運動講話「健康のための運動とは」(●分) 講話内容:健康の3要素・運動の必要性・運動の種類と考え方 万歩計の使用法・記録用紙の記入方法の説明	運動指導士(1)		●●県男女共生センター
・ウォーキング実技(●分)	運動指導士(1)				
・全体写真撮影	運動指導士(1)				
・教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入	運動指導士(1)				
2回目	1週目	・受付・血圧測定	保健師(2)	●●体育館 ●●センター	
		・検査等結果説明(健康度測定個人結果表により個別指導)(●分) ①保健指導 経年健診データ・教室での検査結果等により疾病の予防について総合的に指導 ②栄養指導 検査結果・1日分の食事記録の分析結果等により指導 ③運動指導 検査結果・体力測定結果等によりウォーキングを中心に指導 (①～③を3か所で同時進行)	保健師(2) 栄養士(2) 運動指導士(2) 事務職員(1)		
		・個別写真撮影 後方・側方から姿勢の確認のため撮影	運動指導士(1)		
		・運動実践「ウォーキング・ストレッチ」(●分) ①心拍計を使用し、目標心拍数にあわせたウォーキングの体験 ②心拍計は、1週間貸し出し、自宅での目標心拍数に合わせたウォーキングを継続的に体験することにより、習得できるようにする。 ③「ストレッチ」プリントの配布	運動指導士(1)		
		・教室での体験内容・指導内容に関するアンケートの記入	運動指導士(1)		
		・受付・血圧測定	保健師(2)		
3回目	2週目	・医師講話(●分) 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 各疾患の影響と関連性 質疑応答 資料:	医師(1)	●●体育館	
		・体育館利用方法説明(2階トレーニングルーム)	運動指導士(1)		
		・ウォーキング(●分) ①体育館2階外周ウォーキングコース(1週●m)を利用し、各自のペースでウォーキングを実施 ②心拍計を使い、指示脈拍数・運動負荷を確認	運動指導士(1)		
		・ダンベル体操・ストレッチ・リラククス(●分)	運動指導士(1)		トレーニングルーム
		・教室での体験内容・指導内容に関するアンケートの記入	運動指導士(1)		
		...			
4回目	4週目	...			
5回目	5週目	...			
6回目	6週目				
7回目	7週目				
8回目	8週目				
9回目	23週目				
10回目	25週目				

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
1回目	5ヶ月前	* 対象者通知発送(健康度指標アンケートも同時送付)	保健師(1)、事務職員(1)	
	4ヶ月前	* 健康度指標アンケートの回収(事前記入) * ヘルスアップモデル事業説明会 * 同意書の記入 * 講話「生活習慣病予防のための日常生活とは…」(30分) 講話内容:生活習慣病にかからない為の 日常生活における留意点	事務職員(1) 保健師(1) 保健師(1) 健康スポーツ医(1)または 生活習慣病 対策検討委員医師(1)	・富士大和 温泉病院 ・開発センター ・役場会議室
ヘルスアップモデル事業説明会は昼の部・夜の部と2回ずつ開催予定				
	その後	* 介入群・対照群の振り分け:無作為抽出	保健師(1)	
2回目	3ヶ月前	* 各種検査(介入群・対照群240名) ・検査、測定(血液検査) ・検査、測定(尿検査) ・検査、測定(血圧測定) ・検査、測定(肺機能検査) ・検査、測定(運動負荷テスト) ML3600多人数負荷心電図装置を用いて ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(体力測定)	病院スタッフ 病院スタッフ 病院スタッフ 病院スタッフ 健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
		各種検査は8日間(1日30名)設ける		
	3ヶ月前	* 訪問による生活習慣聞き取り(介入群120名) ・検査等結果説明(各種検査の結果により個別指導) ・生活習慣を調査し問診票の記入 ①保健指導:検査結果、生活習慣等による総合的な指導 ②栄養指導:検査結果、食生活の分析等により指導 ・希望する教室コース、・・等に関するアンケート記入	保健師(3) 保健師(3) 管理栄養士(2) 保健師(3)	個々の家にて
訪問は随時、約7週間で回る				
	その後	* 運動処方箋作成	健康スポーツ医(1)	
	1ヶ月前	* 個人プログラム決定(実務者会議にて)	生活習慣病 対策検討委員(9)	大和町役場 第3会議室
	2週間前	* 介入群へ教室開始にあたっての通知発送 ・コース月別カレンダー配布	保健師(1)、事務職員(1)	
3回目	1週目(月) 9月27日	* 教室1回目開始(Aコース) ・受付(8:30~) ・オリエンテーション<教室の目的について>(8:45~) ・参加者自己紹介、スタッフ紹介(9:00~) ・参加者に個人目標を設定させる<3年後の自分> ・友達作ろう!~みんなでフォークダンスト~(9:30~) ・栄養教室「栄養の基本について学ぶ①」(11:00~) ~ごはんとおかずのバランスレシピ~ ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(14:00~) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	事務職員(1) 保健師(1) 保健師(1) 保健師(1) 保健師(1) 管理栄養士(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
		* 教室2回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(14:20~15:40) ・エルゴメーター(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
5回目	2週目(月) 10月4日	* 教室3回目 ・受付(14:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
6回目	2週目(木)	* 教室4回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
7回目	3週目(木)	* 教室5回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		

8回目	4週目(月)	*教室6回目<ボール・チューブ運動>		
9回目	4週目(木)	*教室7回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
10回目	5週目(月)	*教室8回目 ・受付(9:00~) ・審りで健康アップ~体験しよう!アロマセラピー(9:30~) ・栄養教室「高脂血症予防のために」(11:00~) ~血液サラサラレシピ~ ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(14:00~) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
11回目	5週目(木)	*教室9回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
12回目	6週目(月)	*教室10回目<ボール・チューブ運動>		
13回目	6週目(木)	*教室11回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
14回目	7週目(月)	*教室12回目<ボール・チューブ運動>		
15回目	7週目(木)	*教室13回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
16回目	8週目(月)	*教室14回目 ・受付(8:30~) ・栄養教室「お弁当作り」(9:00~) ~畑のお肉とお野菜レシピ~ ・まっ赤っか紅葉狩り(11:00~)~ウォーキング~ ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(14:00~) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	事務職員(1) 管理栄養士(1) 保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
17回目	8週目(木)	*教室15回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
18回目	9週目(月)	*教室16回目<ボール・チューブ運動>		
19回目	9週目(木)	*教室17回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
20回目	10週目(月)	*教室18回目<ボール・チューブ運動>		
21回目	10週目(木)	*教室19回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
22回目	11週目(月)	*教室20回目<ボール・チューブ運動>		
23回目	11週目(木)	*教室21回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
24回目	12週目(月)	*教室22回目<ボール・チューブ運動>		
25回目	12週目(木)	*教室23回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
26回目	13週目(月)	*教室24回目 ・受付(9:00~) ・バイクでメリークリスマス! [料理カードを使って] (9:30~) ・栄養教室「栄養の基本について学ぶ②」(11:00~) ~健康おせちレシピ~ ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(14:00~) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
27回目	16週目(木)	*教室25回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
28回目	17週目(月)	*教室26回目<ボール・チューブ運動>		
29回目	17週目(木)	*教室27回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
30回目	18週目(月)	*教室28回目 ・受付(9:00~) ・1年の健は元旦にあり~書初め・絵手紙~(9:30~) ・栄養教室「高血圧予防のために」(11:00~) ~上手に減塩・おいしくカリウムレシピ~ ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(14:00~) ・ボール・チューブ運動(14:20~15:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
31回目	18週目(木)	*教室29回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
32回目	19週目(月)	*教室30回目<ボール・チューブ運動>		
33回目	19週目(木)	*教室31回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
34回目	20週目(月)	*教室32回目<ボール・チューブ運動>		

35回目	20週目(木)	*教室33回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
36回目	21週目(月)	*教室34回目<ボール・チューブ運動>		
37回目	21週目(木)	*教室35回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
38回目	22週目(月)	*教室36回目		
		・受付(9:00~)	事務職員(1)	
		・春を探そう~ウォーキング~(9:30~)	保健師(1)	
		・栄養教室「肥満予防のために」(11:00~) ~低カロリーでも栄養満点レシピ~	管理栄養士(1)	
		・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(14:00~)	保健師(1)	
		・ボール・チューブ運動(14:20~15:40)	運動指導士(1)	
		・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(15:40~16:00)	保健師(1)	
39回目	22週目(木)	*教室37回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
40回目	23週目(月)	*教室38回目<ボール・チューブ運動>		
41回目	23週目(木)	*各種検査		富士大和 温泉病院
		・検査、測定(血液検査)	病院スタッフ	
		・検査、測定(尿検査)	病院スタッフ	
		・検査、測定(血圧測定)	病院スタッフ	
		・検査、測定(肺機能検査)	病院スタッフ	
		・検査、測定(運動負荷テスト) ML3600多人数負荷心電図装置を用いて	健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1)	
		・検査、測定(形態測定)	健康運動指導士(1)	
・検査、測定(体力測定)	健康運動指導士(1)			
42回目	24週目(月)	*教室39回目<ボール・チューブ運動>		
43回目	24週目(木)	*教室40回目<渦流浴プール&エルゴメーター>		
44回目	25週目(月)	*教室41回目<ボール・チューブ運動>		
45回目	25週目(木)	*教室42回目		
		・受付(9:00~)	事務職員(1)	
		・グルメ・ぼかぼか温泉ツアー(9:30~16:00)	保健師(1)	
		・栄養教室「かしこい外食・健康消費者」	管理栄養士(1)	
46回目	26週目(土)	*教室43回目<「さくら」ウォーキング大会>	保健師(6) 事務職員(10)	多布施川河畔公園

* 教室開催中も食生活指導・内容確認・実生活状況・・等把握の為、保健師・管理栄養士で家庭訪問を行う。

個別健康支援プログラム別評価指標

※プログラム毎に貴市町村が収集しようとしている指標に○をつけてください。

		こ こ の 室 か ら 教 育	
生活習慣（行動）	食生活	食事速度	○
		満腹への配慮	○
		食事の規則正しさ	○
		朝食の摂取状況	○
		間食摂取の有無	○
		食品バランスへの配慮	○
		栄養成分を気にする	○
		野菜の摂取状況	○
		果物摂取状況	○
		魚摂取状況	○
		肉摂取状況	○
		卵の摂取状況	○
		甘いものの摂取状況	○
		油ものの摂取状況	○
		塩分摂取状況	○
		牛乳摂取状況	○
		チーズ摂取状況	○
		大豆製品の摂取状況	○
		ごはんの摂取状況	○
		みそ汁の摂取状況	○
		パン食の摂取状況	○
		種類の摂取状況	○
		甘味飲料の摂取状況	○
	海藻の摂取状況	○	
	芋類の摂取状況	○	
	健康的な生活のための食事への配慮	○	
	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	○
		食物繊維量	○
		総カロリー	○
		カルシウム量	○
		タンパク質	○
	飲酒状況	飲酒の頻度	○
		飲酒量	○
	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	○
	運動状況	家族の喫煙状況	○
		意識的な運動の有無	○
		1日の歩数	○
		1回30分以上の運動を週2回以上	○
	睡眠休養状況等	地域での活動状況	○
睡眠状況		○	
1日の睡眠時間		○	
就寝時間		○	
眠りの持続性		○	
趣味の有無		○	
ストレスの有無		○	
休養の有無		○	
近所関係		○	
外出の有無		○	
受療行動等	受療行動	○	
	薬品の購入	○	
	健診受診の有無	○	
	歯科検診受診の有無	○	
	歯磨きの習慣	○	
意識等	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	○	
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識	○	
	タバコの害に対する知識	○	
その他	高感度CRP定量	○	
	遊離脂肪酸	○	
	血小板	○	