

## 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	沖縄県佐敷町	
回答者	氏名	玉城正實
	所属	健康課
	連絡先	TEL(098-947-2782) FAX( 098-947-6312 )

2. モデル事業の実施概要	
事業実施期間	2004年 4月 ~ 2005年 3月
対象とする生活習慣病名	肥満(BMI25以上)、高血圧(130/85以上)、高脂血症(総コレステロール200以上、中性脂肪150以上)、高血糖(空腹時血糖値110以上、HbA1c5.6以上)の4項目で1つ以上所見がある者で治療中の者を除く 20人
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>— 運動コース(7月・昼コース) —</p> <p>①教室前健康度測定 ②開校式、オリエンテーション ③健康診断、体力測定結果説明 ④運動講話・実技 ⑤運動編(目標設定) ⑥運動編、実技(ウォーキング・動作法) ⑦運動編、実技(ウォーキング・動作法) ⑧栄養編(食事バランス・食事量について) ⑨栄養編(自己分析・自己評価) ⑩栄養編(調理実習) ⑪運動編、実技(ウォーキング・動作法) ⑫運動編、実技(ウォーキング・動作法) ⑬閉校式、サークル結成、</p>

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	沖縄県佐敷町	
回答者	氏名	玉城正實
	所属	健康課
	連絡先	TEL(098-947-2782) FAX(098-947-6312)

2. モデル事業の実施概要	
事業実施期間	2004年4月～2005年3月
対象とする生活習慣病名	肥満(BMI25以上)、高血圧(130/85以上)、高脂血症(総コレステロール200以上、中性脂肪150以上)、高血糖(空腹時血糖値110以上、HbA1c5.6以上)の4項目で1つ以上所見がある者で治療中を除く20人
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>－ 運動コース(7月・夜コース) －</p> <p>①教室前健康度測定</p> <p>②開校式、オリエンテーション</p> <p>③健康診断、体力測定結果説明</p> <p>④運動講話・実技</p> <p>⑤運動編(目標設定)</p> <p>⑥運動編、実技(ウォーキング・動作法)</p> <p>⑦運動編、実技(ウォーキング・動作法)</p> <p>⑧栄養編(食事バランス・食事量について)</p> <p>⑨栄養編(自己分析・自己評価)</p> <p>⑩栄養編(調理実習)</p> <p>⑪運動編、実技(ウォーキング・動作法)</p> <p>⑫運動編、実技(ウォーキング・動作法)</p> <p>⑬閉校式、サークル結成</p>

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	沖縄県佐敷町	
回答者	氏名	玉城正實
	所属	健康課
	連絡先	TEL(098-947-2782) FAX(098-947-6312)

2. モデル事業の実施概要	
事業実施期間	2004年4月～2005年3月
対象とする生活習慣病名	肥満(BMI25以上)、高血圧(130/85以上)、高脂血症(総コレステロール200以上、中性脂肪150以上)、高血糖(空腹時血糖値110以上、HbA1c5.6以上)の4項目で1つ以上所見がある者で治療中の者を除く20人
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>— 栄養コース(9月・昼コース)—</p> <p>①開校式、教室の方向付け(参加者のニーズと指導のねらい)</p> <p>②栄養編(間食について)</p> <p>③栄養編(栄養バランスについて)</p> <p>④調理実習①</p> <p>⑤運動編(目標の立て方)</p> <p>⑥運動実技(ウォーキング・動作法)</p> <p>⑦栄養編(食事内容記録・チェック・評価)</p> <p>⑧栄養編(食事量について)</p> <p>⑨調理実習②</p> <p>⑩栄養・運動編(目標行動の自己評価・目標の再設定)</p> <p>⑪栄養編(レシピ作成)</p> <p>⑫調理実習③</p> <p>⑬閉校式、サークル結成、</p>

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	沖縄県佐敷町	
回答者	氏名	玉城正實
	所属	健康課
	連絡先	TEL(098-947-2782) FAX(098-947-6312)

2. モデル事業の実施概要	
事業実施期間	2004年4月～2005年3月
対象とする生活習慣病名	肥満(BMI25以上)、高血圧(130/85以上)、高脂血症(総コレステロール200以上、中性脂肪150以上)、高血糖(空腹時血糖値110以上、HbA1c5.6以上)の4項目で1つ以上所見がある者 20人
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>－ 栄養コース(9月・夜コース)－</p> <p>①開校式、教室の方向付け(参加者のニーズと指導のねらい)</p> <p>②栄養編(間食について)</p> <p>③栄養編(栄養バランスについて)</p> <p>④調理実習①</p> <p>⑤運動編(目標の立て方)</p> <p>⑥運動実技(ウォーキング・動作法)</p> <p>⑦栄養編(食事内容記録・チェック・評価)</p> <p>⑧栄養編(食事量について)</p> <p>⑨調理実習②</p> <p>⑩栄養・運動編(目標行動の自己評価・目標の再設定)</p> <p>⑪栄養編(レシピ作成)</p> <p>⑫調理実習③</p> <p>⑬閉校式、サークル結成、</p>

### 3事業実施体制

実施主体	事業実施本部	<p>町 長 津波 元徳          助 役 與那嶺 紘也          健康課 課長 玉城正實          福祉課 課長 山内昌儀          生涯学習課 課長 渡名喜元久          社会福祉協議会 会長 勢理客徳助          琉球大学教育学部 教育カウンセリングコース 金城 昇          南部福祉保健所 所長 金城マサ子</p>
	実務者会議	<p>健康課 課長 玉城正實          保健師 浦崎千佐江          担当 山城敬          保健師(嘱託) 2 人          栄養師(嘱託) 2 人          運動指導師(嘱託) 2 人          琉球大学国保ヘルスアップ事業支援プロジェクト(代表 金城 昇)</p>
評価主体		<p>琉球大学教育学部生涯教育課程生涯健康教育コース          生涯健康基礎学講座 教授 平良 一彦</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	佐敷町国保ヘルスアップ事業生活習慣病予防
介入期間	2004年4月～2005年3月
対象とする生活習慣病名	肥満 高血圧 高脂血症 高血糖(糖尿病予備群)
対象年齢層	30歳～69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。	本町の老人医療費は県内でも上位にあり、その主要な要因である脳血管疾患や筋骨格系疾患の原因である高血圧、高脂血症などの循環器系や腰痛、膝関節症などの筋骨格系等の慢性疾患への対応が迫られている。しかしながら、住民検診におけるこれら生活習慣病関連の有所見者はむしろ増加傾向にあり、その改善に向けての取り組みが急務である。本プログラムでは、生活習慣病予備群への行動変容とその継続を目指した健康教育プログラムの開発と実施を通して、町民の健康に関する自己管理能力の育むことをねらいとした。
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。	自分で自分の身体や生活習慣の実態をつかみ、個々の目標設定をし、実践、学習していくことを支援していく。 行動変容とその継続のためには行動科学的・心理学的アプローチが必要であり、本プログラムはこれまでに県内で試みてきたライフスキル教育を基礎にして構成されている。また、その手法としてはブレインストーミングやロールプレイなどを用いた参加型の健康教室である。さらに、健康の自己管理能力の育成をはかるために各種の行動変容技法や逆戻り予防スキルの獲得を目指す。 肥満や運動不足等からくる膝関節症、腰痛、肩こりといった筋骨格系の悩みの解消やストレスマネージメントの対処法的手段としても活用できる臨床動作法の獲得を目指すことも特色である。

2. 介入群と対照群の設定状況		
介入群	対象年齢層	30歳～69歳
	実践者数	実践者数 80人(運動コース昼・夜、栄養コース昼・夜各 20人づつ)
	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)	肥満・高血圧症・高脂血症・糖尿病予備群として、以下に示す数値の1項目以上所見を有する者を生活習慣病予備群として選定する。 肥満(BMI25以上)、高血圧症(130/85以上)、高脂血症(総コレステロール200以上、中性脂肪150以上、LDL200以上)、高血糖(空腹時血糖値110以上、HbA1c5.6以上)とする。
	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	平成16年度の住民検診(4月)の会場にて、詳細な説明を行い3年間の協力を得る。平成15年度人間ドック受診者、国保加入者への直接的呼びかけと広報で募るとともに、さらに電話や訪問で誘い確認する。
	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	運動編・栄養編ともにその内容として行動科学的・心理学的アプローチによるプログラム内容で構成されており、逆戻り予防スキル等の獲得による防止に努める。さらには、教室期間中の個別フォローが可能な体制とその実施と同時に、フォロープログラムを充実させる。
	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	運動編、栄養編に分けるが、基本的には本人が選択することをモットーとする。しかしながら、膝関節症や腰痛症を有する者については、できるだけ栄養編を選択するよう薦める。
対照群	対象年齢層	30歳～69歳
	対照者数	対照者数 80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)	肥満・高血圧症・高脂血症・糖尿病予備群として、以下に示す数値の1項目以上所見を有する者を生活習慣病予備群として選定する。 肥満(BMI25以上)、高血圧症(130/85以上)、高脂血症(総コレステロール200以上、中性脂肪150以上、LDL200以上)、糖尿病(空腹時血糖値110以上、HbA1c5.6以上)とする。
	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	住民検診の場を活用し、対照群として住民検診データの活用についての同意を得る。その際、歩数計(譲渡)の着用を推奨し、そのデータと毎年の検診結果による個々人の健康情報を提供し還元することを説明し協力を得る。

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 ※あてはまるものすべてに○	○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( )
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】		※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。

4. 対照群に対するの保健事業		
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(歩数計提供)
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	○個別指導(従来実施) ・ ○集団指導(従来実施) ・ 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( )
保健事業の具体的内容		<p>① 対照群については、非介入群としての協力に対して歩数計を配布し、個々人で自由に活用していただく。</p> <p>② 定期的に歩数計のデータを回収し、日常の活動水準を対照群のデータとして蓄積していく。</p> <p>③ そのデータは、常に各人へ健康情報として還元(返却)する。</p> <p>④ 歩数計装着(情報還元)による対照群の生活習慣の変容も十分考えられる。分析の際はその点を考慮して検討する。</p>



栄養コース

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	第1週目	開校式 課題設定 参加者のニーズ 指導者のねらいの説明 教室の方向付け 目標設定	事務職員(1) 保健師(1) 栄養士(1) 運動指導士(1)	佐敷町老人福祉センター
2回目	第2週目	受付・血圧測定 おやつ選び方 間食の目安量 食行動分析(食行動質問表) 解決策(意思決定樹) 目標設定	事務職員(1) 保健師(1) 栄養士(1) 運動指導士(1)	佐敷町老人福祉センター
3回目	第3週目	受付・血圧測定 5大栄養素について 栄養素別摂取バランス 食事バランスチェック 目標設定	事務職員(1) 保健師(1) 栄養士(1) 運動指導士(1)	佐敷町老人福祉センター
4回目	第4週目	受付・血圧測定 調理実習① ヘルシーメニュー(580kcal) 食材の選び方	事務職員(1) 栄養士(1) 保健師(1)	佐敷町老人福祉センター
5回目	第5週目	受付・血圧測定 運動講話① 目標・運動計画の立て方 運動の紹介 目標設定	事務職員(1) 保健師(1) 栄養士(1) 運動指導士(1)	佐敷町老人福祉センター
6回目	第6週目	受付・血圧測定 運動講話② 運動の紹介 食事内容記録(1日思い出し法) 目標設定(食事内容記録)	事務職員(1) 保健師(1) 栄養士(1) 運動指導士(1)	佐敷町老人福祉センター
7回目	第7週目	受付・血圧測定 食事内容記録(1日思い出し法) 食事チェックシート ウォーキング 目標設定	事務職員(1) 保健師(1) 栄養士(1) 運動指導士(1)	佐敷町老人福祉センター
8回目	第8週目	受付・血圧測定 食事チェックからの問題点の指摘 PFCバランスについての講話 食事量の指導 目標設定	事務職員(1) 保健師(1) 栄養士(1) 運動指導士(1)	佐敷町老人福祉センター
9回目	第9週目	受付・血圧測定 調理実習② 食材や食品選びの応用の仕方 料理の組み合わせ方	事務職員(1) 栄養士(1) 保健師(1)	佐敷町老人福祉センター
10回目	第10週目	受付・血圧測定 自己評価 動作法 目標設定	事務職員(1) 保健師(1) 栄養士(1) 運動指導士(1)	佐敷町老人福祉センター
11回目	第11週目	受付・血圧測定 レシピ作り 学習内容の応用	事務職員(1) 保健師(1) 栄養士(1)	佐敷町老人福祉センター
12回目	第12週目	受付・血圧測定 調理実習③	事務職員(1) 栄養士(1) 保健師(1)	佐敷町老人福祉センター
13回目	第13週目	閉校式 サークル結成	事務職員(1) 保健師(1) 栄養士(1) 運動指導士(1)	佐敷町老人福祉センター

運動コース

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	第1週目	健康診断・体力測定 ・教室前健康度測定 ・教室前体力測定 ・教室前健脚度	事務職員(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 栄養士(1)	佐敷町福祉センター
2回目	第2週目	開校式、オリエンテーション 教室内容説明 教室前アンケート、ストレス・食事のとり方チェック	事務職員(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 栄養士(1)	佐敷町福祉センター
3回目	第3週目	受付・血圧測定 健康診断、体力測定結果説明 ・個別結果説明 教室前健康度測定・体力測定結果 教室参加注意事項の確認	事務職員(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 栄養士(1)	佐敷町福祉センター
4回目	第4週目	受付・血圧測定 運動講話 運動の効果について 実技「膝・腰痛予防のための運動療法」 運動実技のための目標設定	事務職員(1) 運動指導士(1) 保健師(1) 栄養士(1)	佐敷町福祉センター
5回目	第5週目	受付・血圧測定 運動講話 目標の立て方 グループワーク	事務職員(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 栄養士(1)	佐敷町福祉センター
6回目 5	第6週目 5	受付・血圧測定 運動 動作法 ウォーキング 目標設定	事務職員(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 栄養士(1)	佐敷町老人福祉センター
7回目	7回目			
8回目	第8週目	受付・血圧測定 栄養講話(知識編) 食事バランス・食事量 グループワーク 目標設定	事務職員(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 栄養士(1)	佐敷町老人福祉センター
9回目	第9週目	受付・血圧測定 栄養講話 自己分析・自己評価 グループワーク 目標設定	事務職員(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 栄養士(1)	佐敷町老人福祉センター
10回目	第10週目	受付・血圧測定 調理実習 生活に生きる調理のポイント	事務職員(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 栄養士(1)	佐敷町老人福祉センター
11回目 5	第11週目 5	受付・血圧測定 運動 動作法 ウォーキング 目標設定	事務職員(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 栄養士(1)	佐敷町老人福祉センター
12回目	第12週目			
13回目	第13週目	閉校式、体力測定 サークル結成 逆戻り予防スキル	事務職員(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 栄養士(1)	佐敷町老人福祉センター

# 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。

		生活習慣病予防 (運動コース、栄養 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			
禁煙				
身体 状況	血圧	収縮期血圧	○	
		拡張期血圧	○	
		脈拍数	○	
	脂質代 謝	総コレステロール	○	
		HDLコレステロール	○	
		LDLコレステロール	○	
		中性脂肪	○	
		リポ蛋白	○	
		アポ蛋白	○	
	糖代謝	空腹時血糖	○	
		ヘモグロビンA1c	○	
		フルクトサミン		
		インシュリン	○	
	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		
		血色素		
		血球容積		
		ヘマトクリット値		
	尿検査	電解質	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			
	生理検査	脈波	脈波伝搬速度(PWV)	
		眼底検査	ScheieH	
			ScheieS	
			KW	
	肺機能	9%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	○
			体脂肪率	○
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				

# 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。

		生活習慣病予防 (運動コース、栄養 コース)	
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	○	
	家族の喫煙状況	○	
運動状況	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	○		
受療行動等	外出の有無	○	
	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	○	
意識等	歯磨きの習慣	○	
	健康に対する自己認識	○	
	現在の生活への満足度	○	
知識	体力への自信	○	
	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	○	
その他	タバコの害に対する知識	○	
	身体能力(10m歩行、最大歩幅)	○	
	食行動(外食、食改善の実施段階等)	○	
	運動状況(活動量、活動内容)	○	
	食事や運動の自己効力感	○	
	頸部エコー	○	