

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	東京都東久留米市	
回答者	氏名	上 田 正 昭
	所属	健康福祉部健康課長
	連絡先	TEL(0424-77-0022) FAX(0424-77-0033)

2. モデル事業の実施概要		
事業実施期間	16 年 5 月 ~ 17 年 5 月	
対象とする生活習慣病名	高血圧 高脂血症 糖尿病	基本健康診査（節目健診） (40、45、50、55、60、65、70歳)
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	①RCT法による参加者抽出 参加の同意を得る 問診実施 ②1回目指導 6月(・生活習慣の把握 ・改善目標の設定) ③2回目指導 7月(生活改善の改善度合いの評価) ④3回目指導 8月(血液検査と評価シートにより効果の確認) ⑤6月後 11月(アンケート調査を実施し、行動等の変化を調査) ⑥1年後 5月(再検査及びアンケート調査を実施し、指導の効果を評価)	

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	東京都東久留米市	
回答者	氏名	上田正昭
	所属	健康福祉部健康課長
	連絡先	TEL(0424-77-0022) FAX(0424-77-0033)

2. モデル事業の実施概要		
事業実施期間	16年8月～17年9月	
対象とする生活習慣病名	高血圧 高脂血症 糖尿病	基本健康診査（老人健康診査） （66歳～69歳及び71歳以上）
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	①RCT法による参加者抽出 参加の同意を得る 問診実施 ②1回目指導 10月（生活習慣の把握 ・改善目標の設定） ③2回目指導 11月（生活改善の改善度合いの評価） ④3回目指導 12月（血液検査と評価シートにより効果の確認） ⑤6月後 3月（アンケート調査を実施し、行動等の変化を調査） ⑥1年後 9月（再検査及びアンケート調査を実施し、指導の効果を評価）	

3. 事業実施体制

実施主体	事業実施本部	<p>事業本部長(助役)</p> <p>健康福祉部長</p> <p>市民部長</p> <p>健康課長</p> <p>保険年金課長</p> <p>東久留米医師会</p>
	実務者会議	<p>健康課</p> <p>保険年金課</p> <p>東久留米医師会</p> <p>日本予防医学協会</p> <p>地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター</p>
評価主体		<p>自治医科大学地域医療学教室</p> <p>教授 梶井英治</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	かかりつけ医による個別指導（基本健康診査）
介入期間	16年5月～17年9月
対象とする生活習慣病名	高血圧・高脂血症・糖尿病
対象年齢層	40、45、50、55、60、65、70・66～69歳及び71歳以上
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。	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣予備軍(基本健康診査要指導者)に対して、身近なかかりつけ医による積極的な生活習慣改善指導を行い、生活習慣病の発症及び合併症を予防することで、地域の健康度を上げる。 ・地域のかかりつけ医の生活習慣予防に対する意識改革と生活習慣指導能力の向上
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。	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予備軍(基本健康診査要指導者)に対して、研修を受けたかかりつけ医が生活改善指導を行うことで、生活習慣病及びその合併症を減少させる。 ・医師会を通して医師20名に協力を依頼する。 ・開発した医師研修の内容 <ul style="list-style-type: none"> ①ビデオ(ケアネット作成)を活用したワークショップ 5回 ②ビデオを活用した個別学習(ケアネット作成) <ul style="list-style-type: none"> 行動変容のための診療コミュニケーションビデオ 6本 ③PMPCワーキンググループが作成した <ul style="list-style-type: none"> 医師指導用マニュアル 患者指導用リーフレット・パンフレットの活用 ・個別生活習慣改善指導と集団生活習慣改善指導(老人保健法)の有効性を検証する。

2. 介入群と対照群の設定状況		
介入群	対象年齢層	40、45、50、55、60、65、70・66～69 歳及び71歳以上
	実践者数	実践者数 500 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)	基本健康診査受診者の中から、生活習慣病予備軍(健診要指導者)を抽出し、協力依頼を行い、協力を得られた人の中から、無作為に抽出する。 (検査値などの内容) 血圧(140～159/90～94mmHg) 総コレステロール(220～249mg/dl) 中性脂肪(150～244mg/dl) 空腹時血糖値(111～125mg/dl)
	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	・かかりつけ医が、受診者に対し、積極的に協力依頼をする。 ・かかりつけ医が同意書を取る。
	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	・かかりつけ医が、指導を行うことが、対策となる。 ・個人の特性に合った、個別指導の実施。
	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	高血圧 200人 高脂血症 150人 糖尿病 150人
対照群	対象年齢層	40、45、50、55、60、65、70・66～69歳及び71歳以上
	対照者数	対照者数 500 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
	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	かかりつけ医が受診者に対し、積極的に協力依頼する。 また、1年後に、再検査を実施する。

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(○タバコ・○ストレス)
	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()
保健事業の具体的内容		※個別健康支援プログラムの具体的内容と同様にご記入ください。 1年後に、再検査とアンケート調査を実施する。 

かかりつけ医による個別健康教育				
	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	基本健康診査の結果説明と無作為抽出により、参加の同意を得る	医師会	医療機関
2回目	1か月目	① 5つの生活習慣の中から改善する生活習慣の選択 ② 生活習慣に対する重要性・自信の評価を行う。 ③ 生活習慣に対する認識を高めるためのリーフレットを渡す。 (重要性の認識を高める。自信を高めるため) ④ 次回の予約	医師会	医療機関
3回目	2か月目	① 生活習慣に対する重要性・自信の再評価 ② 行動目標の設定 ③ 宣誓書の記入	医師会	医療機関
4回目	3か月目	① 検査 ② 行動目標の実行の確認 ③ 今後の変容した行動の維持に対する話合い	医師会	医療機関
5回目	6か月目	郵送による「アンケート調査」行動変容の再評価(改善した生活習慣の改善度を見るため)	医師会	医療機関
6回目	12か月目	① 検査 ② 郵送によるアンケート調査」行動変容の再評価(改善した生活習慣の改善度を見るため)	医師会	医療機関
	12か月目	個別生活習慣改善指導と集団生活習慣改善指導との有用性の比較	保健師・栄養士	保健福祉センター

医師向けの調査予定				
回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
		協力医師を募る	医師会	医療機関
		研修 5回実施	医師会	医療機関
1回目		事前アンケート調査	医師会	医療機関
2回目	3～6か月目	アンケート調査	医師会	医療機関
3回目	1年後	アンケート調査	医師会	医療機関

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。

		プログラム名		
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	計算にて記入	
		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		
	肝機能	GOT	○	
		GPT	○	
		γ-GTP	○	
		コリンエステラーゼ		
		総蛋白	○	
	腎機能	アルブミン		
		クレアチニン	○	
	血液一般	尿酸	○	
		尿酸	○	
		尿素窒素(BUN)	○	
		赤血球	○	
		白血球	○	
	血液一般	血色素	○	
		血球容積	○	
		ヘマトクリット値	○	
		電解質	カリウム	
		尿検査	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			
	K.W			
	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	○		
	体脂肪率			
	腹腔内脂肪			
	皮脂質			
	ウェスト			
	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			
	閉眼片足立ち			
	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。

		プログラム名
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		
飲酒状況	タンパク質	
	飲酒の頻度	
喫煙状況	飲酒量	
	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	
受療行動等	休養の有無	
	近所関係	
	外出の有無	
	受療行動	
意識等	薬品の購入	
	健康に対する自己認識	
	健診受診の有無	
知識	歯科検診受診の有無	
	現在の生活への満足度	
	体力への自信	
その他	健康についての知識	
	適正体重の認知	
	適正食量量についての認識	
	タバコの害に対する知識	
	医師の患者指導状況	
		○

全体にわたりチェックするが、詳細は未定