

### 3. 福井県名田庄村

# 名田庄村 国保ヘルスアップモデル事業

## ①目的

- 成人期において、保健師と栄養士による従来の介入法と比べて、強力に生活習慣介入することが生活習慣病の予防に効果があるのか
- 高齢期において、地区単位で従来の介入法と比較して強力に生活習慣に介入するまたは生きがいを支援することが高血圧の予防に繋がるのか

## ②事業のねらい・特徴

- ・ 普段実施している介入と独自のプログラムを実施する介入を比較検討することで、それぞれの効果・コストなどを評価することがねらいである
- ・ 成人期において、個別の様々なライフスタイルに沿った内容で介入する個別介入と分類し、管理栄養士・運動指導者による強力介入群と携帯電話を使って介入するIT介入群があるのが特徴である
- ・ 高齢期において、地区単位で介入する地区介入と分類し、管理栄養士・運動指導者による強力介入群と生きがいづくりを支援してQOLの向上を狙う生きがい支援群があるのが特徴である

## ③個別健康支援プログラムの種類と特徴 ～成人期～

- ・ 強力介入群(介入群)  
集団指導と個別相談(7回)+個別指導(0~1回)  
行動科学的手法、参加的接近法の活用
- ・ IT介入群(介入群)  
携帯電話のメール機能を利用した仲間づくり+健康支援  
集団指導と体験型学習(4~5回)
- ・ 従来介入群(対照群)  
グループワークを利用した集団指導(3回)

## ④対象者および選定基準

### ・成人期

- ・対象年齢 30歳～65歳
- ・対象疾患 高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満症
- ・選定基準 基本健康診査等で下記のいずれかに該当した人  
血圧 130mmHg/85mmHg以上、HbA1c:5.6%以上、  
空腹時血糖:110mg/dl以上  
総コレステロール:220mg/dl以上、中性脂肪:150mg/dl以上、  
BMI:25.0kg/m<sup>2</sup>以上  
健康づくりに興味のある人
- ・介入群数、対照群数(計画数/現在数)  
強力介入群数(30/31)  
IT介入群数 (30/31)  
従来介入群数(30/31) ……対照群

## ⑤参加者の募集方法

### ・募集方法

成人期 広報による募集案内  
国保直診の医師や保健師の勧誘

### ・参加者数

成人期 強力介入群(31名)  
IT介入群 (31名)  
従来介入群(31名)

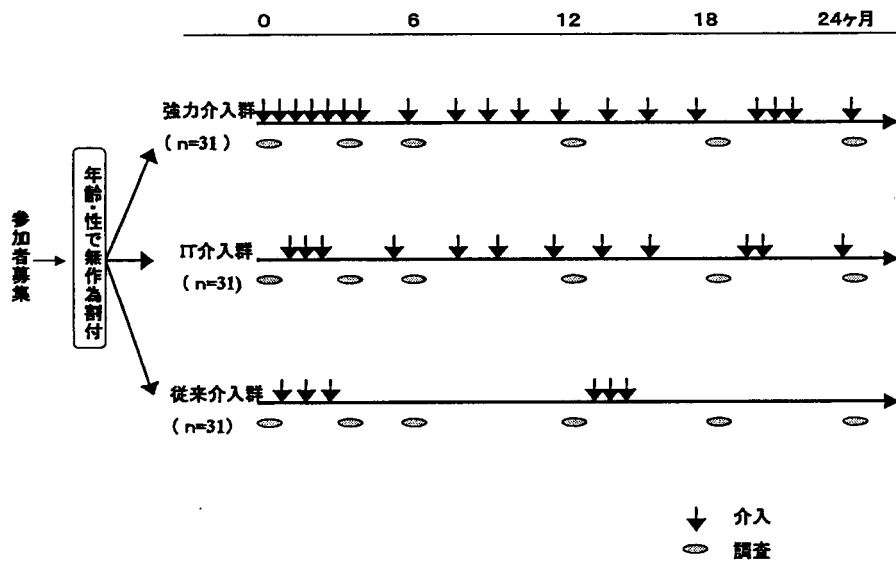
## ⑥年間計画

### • 成人期介入群

平成15年度より引き続き、全介入群ともそれぞれプログラム通り介入を実施

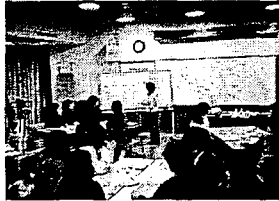
効果測定は平成15年度に初回、3ヶ月後、6ヶ月後を、16年度には1年後、18ヵ月後測定を、平成17年には最終の2年後測定を実施する

## ⑦プログラムの流れ(成人期介入群)



## ⑧成人期従来介入群

検査数値の見方を説明



自宅の味噌汁の塩分と比較してみる



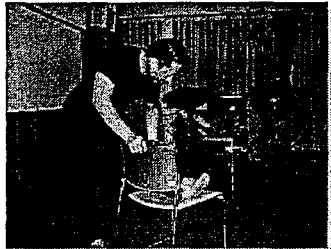
- ・ 検査数値の見方から、その数値の推移を辿ることで、今後の対策を考えてもらった
- ・ 地元のJA女性部と共催し、塩分の摂取量について、家庭との比較や食品の塩分含量を学んだ。また、実際調理されたものを試食してもらい、その調理方法の違いで減塩方法を学んだ
- ・ グループワークを中心にした介入で、仲間意識を高めながら、グループ間で意見の共有を計った

## ⑧成人期強力介入群

栄養面の個別指導



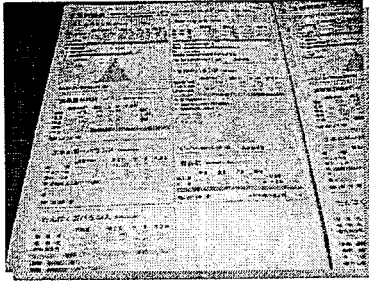
運動の実技講習



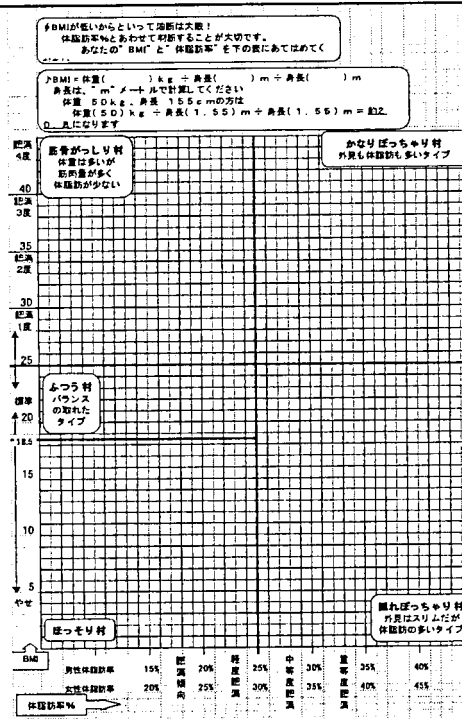
- ・ 集団学習を通じて連帯感を高めモチベーションを維持させながら、健康習慣に関する課題や成功事例をグループワークで共有
- ・ 対象者の生活習慣などに合わせて集団指導と共に個別指導(栄養面・運動面)を実施し、決め細やかな指導を実施
- ・ 検査結果の推移をプロットし、参加者が自らの状態をより詳細に把握
- ・ 血圧計を配布しセルフモニタリングを実施
- ・ いきいき夢体操等を筋トレやストレッチのテキストに用いた
- ・ 使いきりカメラを用いて個人別の食事バランスをチェック

## ⑧成人期強力介入群

右図は自己プロットする体脂肪×BMIの2次元シート。測定の経過を追う事で、参加者個人の体の変化の推移や傾向が判断できる

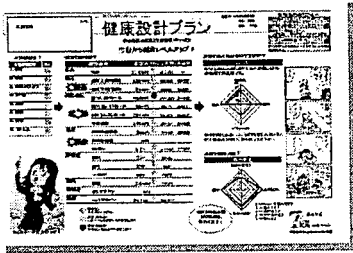


上図は食事診断結果シート。色分けされた図とグラフで視覚に訴える構成となっている



## ⑧成人期IT介入群

健康設計プラン



オフライン会議  
高繊維食の調理実演



- ・ 検査結果をアンケート調査とリンクさせた『健康設計プラン』を用いて参加者自ら何が原因かを把握した
- ・ 『あなたにできることは？』シートを用いて、個別に健康行動目標を掲げた
- ・ 週1回の健康行動のメーリングリストへの報告で参加者同士が刺激があった
- ・ 報告内容によっては個別メールで対応したり、行動目標の変更を促した
- ・ 体験型学習と交流を中心としたオフライン会議では、減塩や高繊維食を調理、試食して知識を深めると共に交流を進めた

## ⑧成人期IT介入群～メール配信例～

### ・ 画像を使った健康支援の例

#### ～運動編～

まずは首から。首こりの私もよくやります！両手で頭を前に倒して、首の後ろ側を伸ばします。息を止めず、気持ちよく伸ばしましょう。無理に伸ばすと首を痛めるので気をつけましょう！



#### ～食事編～

でも、ゆでるとこんなに見た目の量が減ります  
これだったら350gはクリアできそうですね

調理を工夫して、無理なくお野菜をたくさん食べましょう！



### ・ 参加者の実践の場への参加促進の例

報告。△7 歩数はしばらくまってbグループの皆さん。9月走り込み大会のとにかく歩こうに参加しませんか？受付はかわりにしてきますよ。待っています、名田庄教育委員会主催です

ひなこです先週は×七(^.^)毎日暑くてくたくたでまいていました＝皆さんお元気でm( )m私も9月26日ウォーキングに参加しますお供にして下さい(^.^)v今日申し込んできました＝よろしくね＝歩数のほうは七3024です＝これから夕飯の支度をしますo(^o^)

## ③個別健康支援プログラムの種類と特徴 ～高齢期～

- ・強力介入群
  - 集団指導と事後個別相談(11回)
  - 行動科学的手法、参加的接近法の活用。
  - 使いきりカメラを用いての写真で個別食事診断
- ・生きがい支援群
  - 企画会議(3回)と集団介入(4～7回)
  - 参加者のQOL向上を目指したレクリエーション
  - 参加者が企画、実施
- ・従来介入群
  - 個別健康相談を中心とした介入(3回)



## ④対象者および選定基準

- ・ 高齢期

- ・対象年齢 60歳～75歳
- ・対象疾患 高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満症
- ・選定基準 老人クラブの協力が得られる地区
- ・介入群数、対照群数(計画数/現在数)
  - 強力介入群数 (60/68)
  - 生きがい支援群(60/58)
  - 従来介入群数 (60/53) ……対照群

## ⑤参加者の募集方法

- ・ 募集方法

高齢期 本村の地区老人クラブへの働きかけ

- ・ 参加者数

高齢期 強力介入群(68名)  
生きがい支援群(58名)  
従来介入群(53名)

## ⑥年間計画

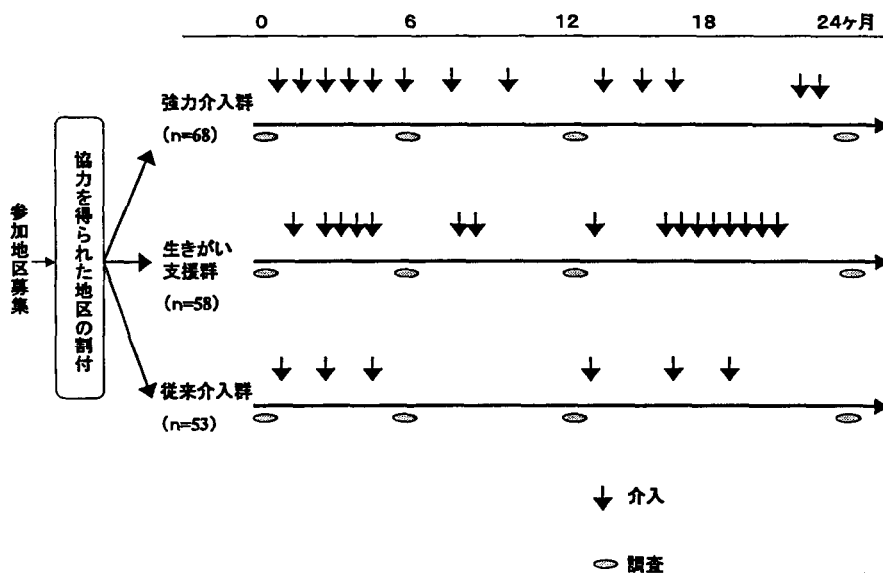
- 高齢期介入(15年度開始)

平成16年度は15年度より全介入群とも介入コースを減少させて実施。効果測定は平成15年度に初回、6カ月後を、16年度は1年後測定、平成17年度には2年後測定を実施する

- 高齢期介入(16年度開始)

平成16年度7月に初回測定実施後、それぞれのプログラムを開始。6カ月後測定も実施。平成17年度は1年後測定を実施する。

## ⑦プログラムの流れ(高齢期介入群)



## ⑧高齡期強力介入群

家庭で使用する実際の塩分量を見てまわる



運動テキストの夢体操自己実践記録も記入できる



- ・ 集団学習を中心として、視覚媒体の活用、グループワークの多用、ペアワークの導入により参加者個人の意見を引き出す
- ・ 使いきりカメラと食事記録を用いて、自己の食生活を振り返るとともに、個人別の食事診断(図・グラフを多用して視覚で判断できるシートを返却)を実施
- ・ 地域の健康づくりを視野に入れた栄養・運動の講義
- ・ ストレッチ・筋力トレーニングの反復練習による体への習慣付け
- ・ 薬剤師による服薬指導
- ・ 運動テキストのいきいき夢体操(左図)を配布し、セルフモニタリングを実施

## ⑧高齡期従来介入群

塩分味覚チェックをしてみる



個別健康相談実施。検査数値から対策を相談



- ・ 個別健康相談を中心にした介入で、日常で疑問に思う健康に関する事柄などは、グループワークでみんなで考えた
- ・ 検査数値の見方・それが指す意味などの指導、またその数値の推移を見ることで、今の個人の現状を把握した
- ・ 血圧の測定や検査結果からの課題と今後の対策を保健師が個別相談を実施した

## ⑧ 高齢期生きがい支援群

参加者同士のコミュニケーションを深めるそば打ち



笑いを体験する落語会



- ・ 役員・参加者の希望内容と、事業の目的(QOLの向上による健康度の改善)を合致させ、楽しみ・役割認識・コミュニケーションをとる楽しさ・仲間と笑うことの重要性を体験・体感するために、地場産の食材を使ったそば打ちと試食会や趣味・地域への理解度を深めるためのレクリエーション大会を開催
- ・ 今年度の特徴として、役員だけでなく一般参加者からの企画提案が出されるようになり、事業への理解と期待が深まった
- ・ 17年度は、更に積極的な参画姿勢が進むよう、地区住民・役員との連携を強め元気度向上を目指す

## ⑨ 評価

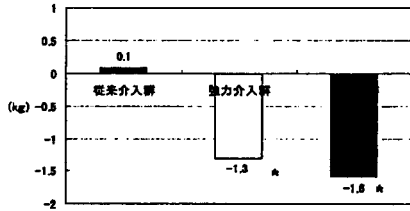
### ・ 成人期

- ・ 評価時点 開始時、3ヵ月後、6ヵ月後、1年後、18ヵ月後、2年後
- ・ 評価項目 身体状況(血圧、血液検査、尿検査等)  
体力測定(上体起こし、閉眼片足立ち等)  
アンケート調査(生活習慣、意識、自覚症状等)  
医療費

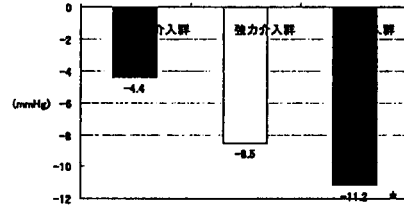
### ・ 高齢期

- ・ 評価時点 開始時、6ヵ月後、1年後、2年後
- ・ 評価項目 身体状況(血圧、血液検査、尿検査等)  
体力測定(上体起こし、閉眼片足立ち等)  
アンケート調査(生活習慣、意識、自覚症状等)  
医療費

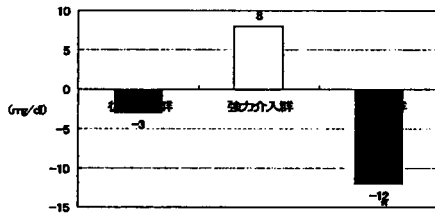
評価サブグループ解析(成人期)



体重の変化  
(BMI 22以上)



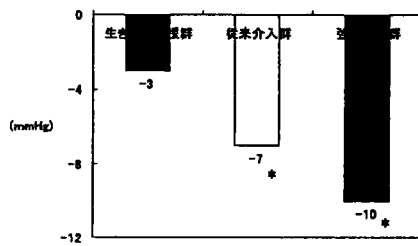
収縮期血圧の変化  
(血圧130/85mmHg以上)



LDL-コレステロールの変化  
(LDL-CHO 140mg/dl以上)

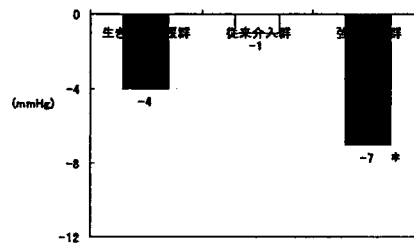
\* p<0.05

評価サブグループ解析(高齢期)



収縮期血圧の変化

(血圧140/90mmHg以上)



拡張期血圧の変化

\* p<0.05