

4. 岐阜県中津川市(旧坂下町)

岐阜県中津川市坂下 国保ヘルスアップモデル事業

I. 目的

生活習慣病「予備軍」に対し、生活習慣改善指導を行うことにより「予備軍」から脱出させ、将来的な医療費の低減、健全な社会の構築、個人のQOL向上を図ること(ヘルスアップ事業の目的)。

また、そのために必要な方法論を確立させること(モデル事業の目的)。

Ⅱ-1. 坂下モデル事業の特徴

- 1) 坂下町を中心とした近隣町村(川上村・山口村・南木曾町)との広域事業展開
- 2) 同じ参加者が3年間継続して事業に参加
- 3) 介入種別として、講義中心のセミナー型と運動中心の運動教室型を設定。

Ⅱ-2. 坂下モデル事業のねらい

- 1) 生活習慣病予備軍に対し、食事指導と運動指導からなる健康教室(後述)を3年間実施し、生活習慣の改善を促す。
- 2) 健康教室の前および開始後半年ごとに検診を行い、健康教室の効果を評価し、参加者への個別指導をおこなう。
- 3) 検診結果を基に、健康教室の運営方法の見直し、教室のプログラムの改善を行う。
- 4) 実施した教室の内容や費用と、効果、医療費の変動との関連を検討する。

Ⅲ. 個別健康支援プログラムの種類と特徴

健康支援の種類	セミナー型	運動実践型	対 照
教室名	耳より健康教室	いきいき運動教室	年に1回検診コース
期 間	3年間	3年間	3年間
支援内容	月に1度、セミナー型健康教室開催。 個別栄養指導、生活習慣指導など	週に1度の運動実践(各2時間)および月に1度のセミナー。 個別運動プログラム作成および指導、個別栄養指導、生活習慣指導など	年に1度の検診
評価の方法	半年ごと	半年ごと	1年ごと

Ⅳ. 対象者および選定基準

1) 対象疾患(予備軍): 糖尿病, 肥満

2) 対象者の選定基準

選定基準	肥満予備軍			糖尿病予備軍			特別観察群(老化)
	BMIが25以上で、かつ 血糖値 100 mg/dl未満 かつ HbA1c 5.8 %未満	空腹時血糖値 100 mg/dl以上 あるいは HbA1c 5.8 %以上 ただし、明らかな 糖尿病患者は除外。			以下全てを満たすもの ●収縮期血圧140未満 ●拡張期血圧85未満 ●BMI25未満 ●血糖値100 mg/dl未満 ●HbA1c 5.8 %未満		
介入種別	介入群		対照群	介入群		対照群	健常群(3年間の生理的経時変化の検討)
	運動	セミナー		運動	セミナー		
動員計画数	60	60	60	60	60	60	60
現参加者数	40	44	47	60	50	73	59

V. 参加者の募集方法

対象抽出

各地区の担当保健士が平成14年度の基本検診結果から、「糖尿病予備軍」対象者を抽出。糖尿病予備軍は病院外来患者の中からも抽出。



参加呼びかけ

各地区の保健士が案内状送付または電話により呼びかけ。病院外来患者については病院より案内状送付。



参加受付

各地区で参加説明会を開催。説明会后申し込み受付。

現参加者数

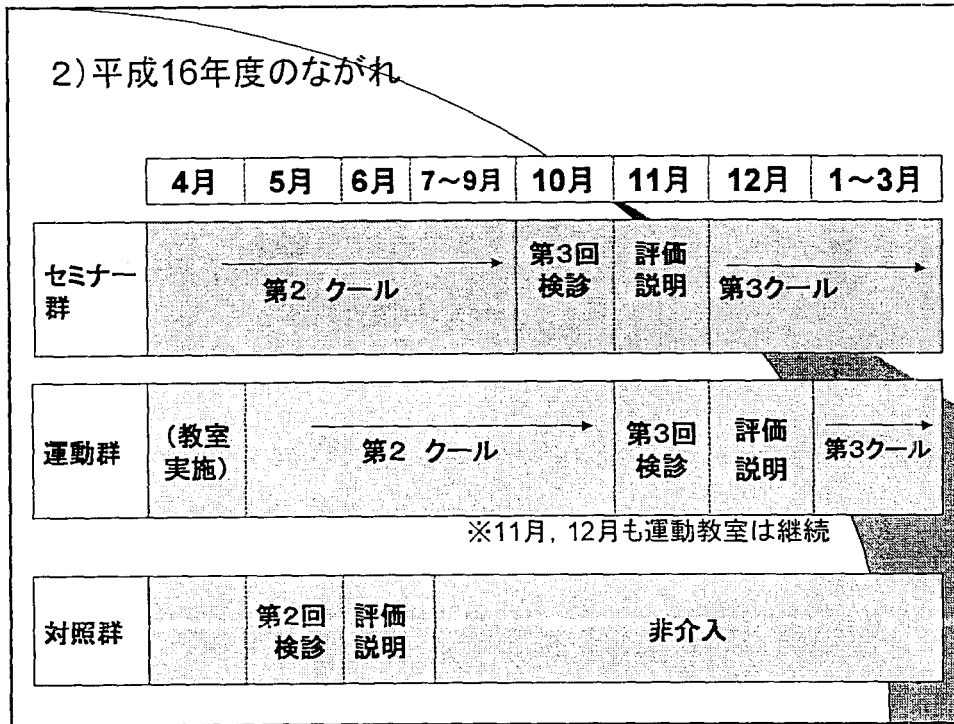
セミナー:94名, 運動教室:100名, 非介入: 120名

VI. 年間計画

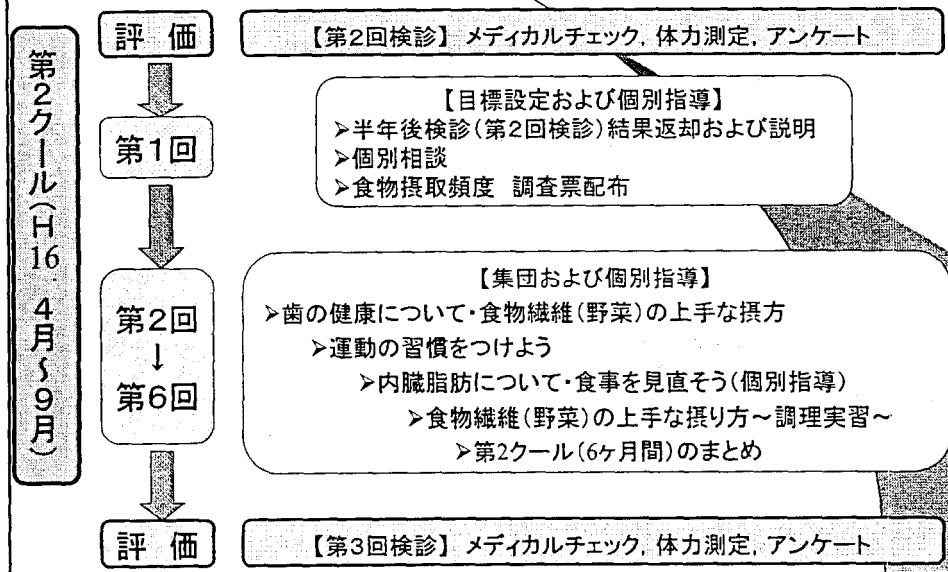
1)3年間の計画

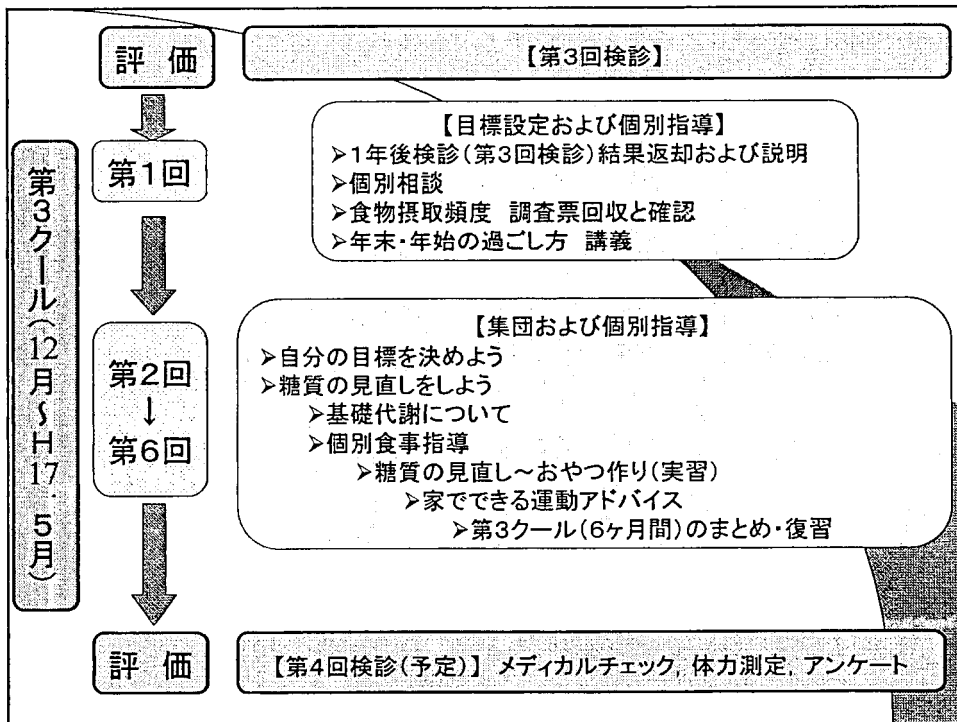
15年度	平成15						平成16				
	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
セミナー群	第1回検診 第1クール					第2回検診					
運動群	第1回検診		第1クール			第2回検診					
非介入群	第1回検診										
16年度	平成16						平成17				
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
セミナー群	第2クール					第3回検診			第3クール		
運動群	第2クール					第3回検診			第3クール		
非介入群	第2回検診										
評価	運動群とセミナー群の第1クールの評価		介入の効果を評価						運動群とセミナー群の第1~2クールの評価		
17年度	平成17						平成18				
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
セミナー群			第4回検診			第4クール			第5回検診		
運動群			第4回検診			第4クール			第5回検診		
非介入群						第4回検診					
評価			運動群とセミナー群の第1~3クールの評価						15年度からの介入効果を評価		

2)平成16年度のながれ



VII-1. 「耳より健康教室」の流れ(16年度)





VIII-1. 耳より健康教室の内容

第2クール

回	月	テーマ	内容
1	4月	第1回検診結果の返却 個別相談	医師や医学博士による検診結果の説明 保健師による生活状況の確認と支援 食物摂取頻度調査票配布
2	5月	歯の健康について 食物繊維(野菜)の上手な摂り方	歯科衛生士による「寝たきりゼロへの口腔保健歯ヶ条」唾液細菌検査 食物繊維の特徴と効果 食物繊維を摂るための工夫
3	6月	運動の習慣をつけよう	運動生理学修士による運動指導と実践 加齢による身体機能低下 家庭で出来る運動を実践

回	実施月	テーマ	内 容
4	7月	内臓脂肪について 食事を見直そう	内臓脂肪と生活習慣、内臓脂肪をチェック（自分のCT写真を見ながら） 栄養士による食物摂取頻度調査結果をふまえての個別食事指導
5	8月	食物繊維（野菜） の上手な摂り方 ～実践編～	食物繊維（野菜）を上手に摂るための料理法を知る。調理実習と試食会 季節に合った野菜メニュー 6品目をグループに分かれて調理
6	9月	第2クール（6ヶ月間）のまとめ	食事と検査結果から症例を挙げて説明 食事調査結果を各町村毎にグラフに表し説明

第3クール

回	月	テーマ	内 容
1	12月	検診結果説明 個別相談 年末年始の過ごし方	検診結果を個別に説明、返却し生活状況の確認と相談 おせち料理、お餅の食べ方と大掃除を兼ねて自宅のできる運動の紹介
2	1月	自分の目標を決めよう 糖質の見直しをしよう	食物摂取頻度調査票回収と確認 第3クールでの自分の目標を決める（グループワークにて意見交換） 砂糖の使い方・摂り方や一日に摂ってよい砂糖の量 食品（おやつ）に含まれる砂糖の量を実際の食品を見ながら説明