

5. 滋賀県米原市(旧山東町)

滋賀県米原市(旧山東町)

平成17年度
国保ヘルスアップモデル事業

市町村会議(H17.5.18)

① 目的

生活習慣の改善を通じて高脂血症、高血圧症、
糖尿病、肥満症の予防と改善

② 事業のねらい・特徴

【ねらい】参加者自身及び家族の生活習慣病の予防
を心がけた生活ができるようになる。

【特徴】2ヶ月毎のメディカルチェック成績に基づく個
別相談を軸としながら、運動及び食生活の集団教室、
個別相談の間の通信支援を行うこと。

③個別健康支援プログラムの種類と特徴

【種類】

実践の場への参加奨励を加えた個別相談重視型

【特徴】

- (1) プロフィール調査(生活習慣、食事内容、体力測定血液検査)に基づく個別支援の方針検討。
- (2) 隔月のメディカルチェックによる客観的データで生活習慣改善の効果を確認しながら動機付けの強化と継続を促す。
- (3) 正しい技術の習得や実践の場として期間中に2回の食生活教室と週1回の運動教室を実施。
- (4) 個別相談のない月には、食生活と運動の情報提供と相談担当者の支援レターを送付。

④対象者および基準

◆対象疾患

高脂血症、高血圧症、糖尿病、肥満症

◆選定基準

希望者 年齢は30歳以上65歳未満

◆介入群数、対照群数(計画数/現在数)

介入群数(80人/ 79人)

対照群数(100人/ ?人)

⑤参加者の募集方法

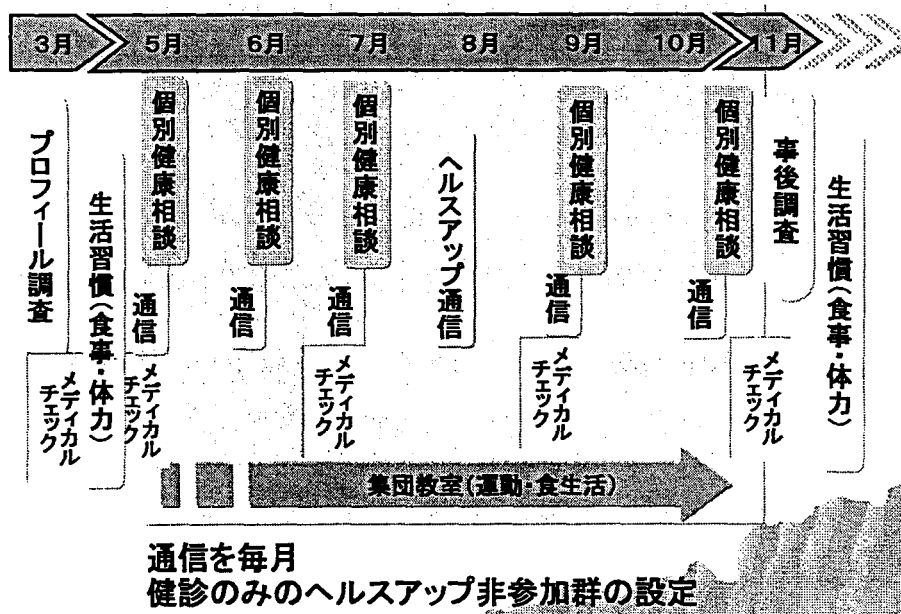
◆ 募集方法

ケーブルテレビに募集案内を掲載
基本健康診査「要指導者」へ個別に勧誘

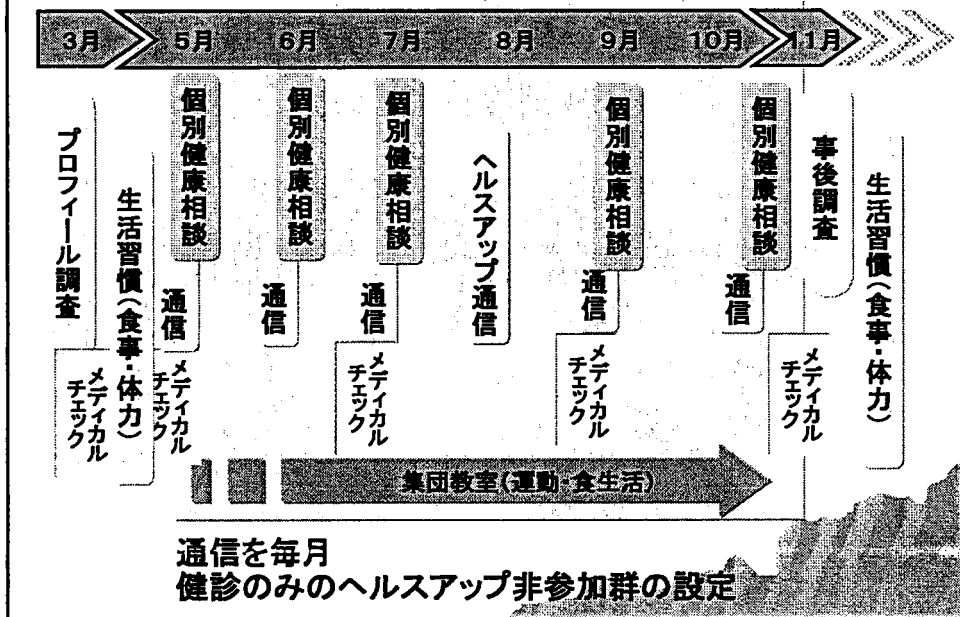
◆ 参加者数(コース別)

介入群(新規)	79名
経過観察群	190名
対照群(健診のみ)	100名

⑥年間計画_平成17年度事業計画



⑦プログラムの流れ



⑧プログラムの具体的な内容

1) 各種検査・測定

健康状態・生活習慣 のチェック(30分)	生活習慣病の治療状況、服薬の有無、 他の疾患の状況、生活習慣病と関係の 深い生活習慣23項目、ライフコーダ
食事・栄養摂取調査 (45分)	24項目の食品群(穀物、魚介類、肉類、 大豆製品、油脂類、乳製品、野菜、シチュ ー類、果物、菓子、砂糖、飲料)の摂取頻度 と1回量
体力測定 (30分)	エルゴメーターによる推定最大酸素摂取 量、長座体前屈、閉眼片足立ち[1分間]、 上体おこし[30秒間]、握力
メディカル・チェック (15分)	身長、体重、(体脂肪率)、血圧、脂質 (TCH、HDL、LDL、TG)、HbA1c

⑧プログラムの具体的な内容

2) 個別健康相談

a2_参考1

生活習慣チェックリスト(支援者用)

a1_参考1

生活習慣チェックリスト(参加者用)

生活習慣チェックリスト (記入例)

チェック項目	達成状況						
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
1 食事のバランスを崩している	○	○	○	○	○	○	○
2 食事を継続してこなしている	○	○	○	○	○	○	○
3 体の調子がよくなっている	○	○	○	○	○	○	○
4 体重管理に成功している	○	○	○	○	○	○	○
5 日常生活が楽になっている	○	○	○	○	○	○	○
6 コレステロール値が下がっている	○	○	○	○	○	○	○
7 精神の安定が保たれている	○	○	○	○	○	○	○
8 健康診断の結果が良好である	○	○	○	○	○	○	○
9 家族や友人とコミュニケーションがとれている	○	○	○	○	○	○	○
10 コレステロール値が下がっている	○	○	○	○	○	○	○
11 生活習慣が改善されている	○	○	○	○	○	○	○
12 睡眠の質がよくなっている	○	○	○	○	○	○	○
13 運動の習慣が身についている	○	○	○	○	○	○	○
14 食生活が改善されている	○	○	○	○	○	○	○
15 生活リズムが整っている	○	○	○	○	○	○	○
16 健康診断の結果が良好である	○	○	○	○	○	○	○
17 コレステロール値が下がっている	○	○	○	○	○	○	○
18 精神の安定が保たれている	○	○	○	○	○	○	○
19 生活習慣が改善されている	○	○	○	○	○	○	○
20 コレステロール値が下がっている	○	○	○	○	○	○	○
21 生活リズムが整っている	○	○	○	○	○	○	○
22 健康診断の結果が良好である	○	○	○	○	○	○	○
23 コレステロール値が下がっている	○	○	○	○	○	○	○

生活習慣チェックリスト

チェック項目	達成状況						
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
1 食事のバランスを崩している	○	○	○	○	○	○	○
2 食事を継続してこなしている	○	○	○	○	○	○	○
3 体の調子がよくなっている	○	○	○	○	○	○	○
4 体重管理に成功している	○	○	○	○	○	○	○
5 日常生活が楽になっている	○	○	○	○	○	○	○
6 コレステロール値が下がっている	○	○	○	○	○	○	○
7 精神の安定が保たれている	○	○	○	○	○	○	○
8 健康診断の結果が良好である	○	○	○	○	○	○	○
9 家族や友人とコミュニケーションがとれている	○	○	○	○	○	○	○
10 コレステロール値が下がっている	○	○	○	○	○	○	○
11 生活習慣が改善されている	○	○	○	○	○	○	○
12 睡眠の質がよくなっている	○	○	○	○	○	○	○
13 運動の習慣が身についている	○	○	○	○	○	○	○
14 食生活が改善されている	○	○	○	○	○	○	○
15 生活リズムが整っている	○	○	○	○	○	○	○
16 健康診断の結果が良好である	○	○	○	○	○	○	○
17 コレステロール値が下がっている	○	○	○	○	○	○	○
18 精神の安定が保たれている	○	○	○	○	○	○	○
19 生活習慣が改善されている	○	○	○	○	○	○	○
20 コレステロール値が下がっている	○	○	○	○	○	○	○
21 生活リズムが整っている	○	○	○	○	○	○	○
22 健康診断の結果が良好である	○	○	○	○	○	○	○
23 コレステロール値が下がっている	○	○	○	○	○	○	○

3) 通信支援 (意欲啓発) - 1

d1_ヘルスアップ通信

ヘルスアップレシピ

大塚製薬にこだわりの食材が詰まったヘルスアップ通信。食の力で健康を、食の力で元気な毎日を送りましょう。

大塚製薬のヘルスアップ通信
 大塚製薬のヘルスアップ通信。食の力で健康を、食の力で元気な毎日を送りましょう。

大塚製薬のヘルスアップ通信
 大塚製薬のヘルスアップ通信。食の力で健康を、食の力で元気な毎日を送りましょう。

大塚製薬のヘルスアップ通信
 大塚製薬のヘルスアップ通信。食の力で健康を、食の力で元気な毎日を送りましょう。

大塚製薬のヘルスアップ通信
 大塚製薬のヘルスアップ通信。食の力で健康を、食の力で元気な毎日を送りましょう。

大塚製薬のヘルスアップ通信
 大塚製薬のヘルスアップ通信。食の力で健康を、食の力で元気な毎日を送りましょう。

大塚製薬のヘルスアップ通信
 大塚製薬のヘルスアップ通信。食の力で健康を、食の力で元気な毎日を送りましょう。

3) 通信支援 (意欲啓発) - 2

d1_ヘルスアップ通信

ウォーキングしましょう!


ちょっと聞いてー! ヘルスアップ参加者の声です。

「ウォーキングは、健康維持に効果的だ。毎朝10分、15分、30分、1時間と徐々に時間を伸ばしていき、毎日歩く習慣を身につけてほしい。ヘルスアップには、ウォーキングが欠かせない。毎朝10分、15分、30分、1時間と徐々に時間を伸ばしていき、毎日歩く習慣を身につけてほしい。」

「ウォーキングは、健康維持に効果的だ。毎朝10分、15分、30分、1時間と徐々に時間を伸ばしていき、毎日歩く習慣を身につけてほしい。」

「ウォーキングは、健康維持に効果的だ。毎朝10分、15分、30分、1時間と徐々に時間を伸ばしていき、毎日歩く習慣を身につけてほしい。」

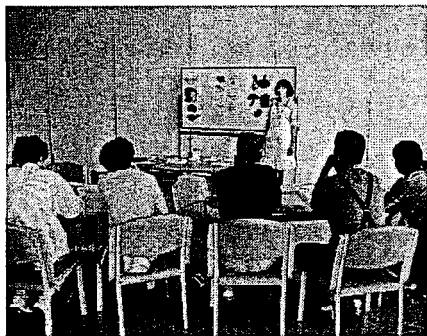
「ウォーキングは、健康維持に効果的だ。毎朝10分、15分、30分、1時間と徐々に時間を伸ばしていき、毎日歩く習慣を身につけてほしい。」



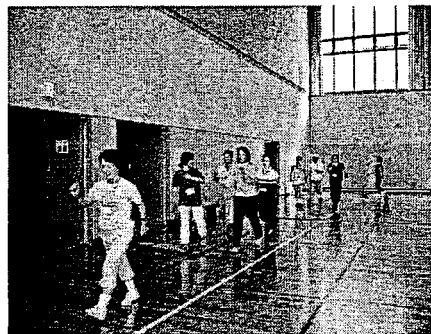
「ウォーキングは、健康維持に効果的だ。毎朝10分、15分、30分、1時間と徐々に時間を伸ばしていき、毎日歩く習慣を身につけてほしい。」

「ウォーキングは、健康維持に効果的だ。毎朝10分、15分、30分、1時間と徐々に時間を伸ばしていき、毎日歩く習慣を身につけてほしい。」

4) 集団教室 (食生活・運動教室)



食生活教室



ウォーキング教室

⑨評価(評価時点と評価項目)

◆プロセス評価

プロフィール調査
メディカルチェック
個別面接相談
プログラム終了時
にプログラム内容
と実施方法につい
て行う

◆結果評価

プログラム終了時
に評価指標のそれ
ぞれについて実施
・介入群、経過観
察群については、
開始(終了)後2ヶ
月毎
・対照群は2年度
の健診受診時
・医療費分析

◆総合評価

プログラム終了後
結果評価を踏まえ
て実施