

## 6. 大阪府泉佐野市

# 泉佐野市 国保ヘルスアップモデル事業

平成17年5月18日

## ①目的

脳卒中予防を目的に、基礎疾患である  
高血圧・高脂血症・肥満・糖尿病を対象と  
した生活習慣改善に取り組んでいく。

## ② 事業のねらい・特徴

- ① 高血圧・高脂血症・肥満・糖尿病に関する身体所見の改善
- ② 上記の基礎疾患を引き起こすと考えられる生活習慣の改善
- ③ 集団と個別の支援を組み合わせた内容

## ③ 個別健康支援プログラムの種類と特徴

### ■ ときめきプランでにこにこコース

個人目標「ときめきプラン」を作成後、9日間の集団教室に参加。個別相談・グループワークを組み合わせている。

### ■ のんびりときめきプランコース

個人目標「ときめきプラン」を作成後、小集団の教室や面接・電話相談でフォローする。

## ④ 対象者および基準

### ■ 対象疾患

高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満

### ■ 選定基準

基本健康診査の結果、要指導域の人  
(第2期募集生のみ、血糖・脂質の要医療者で内服不要な人を含む)

## ⑤ 参加者の募集

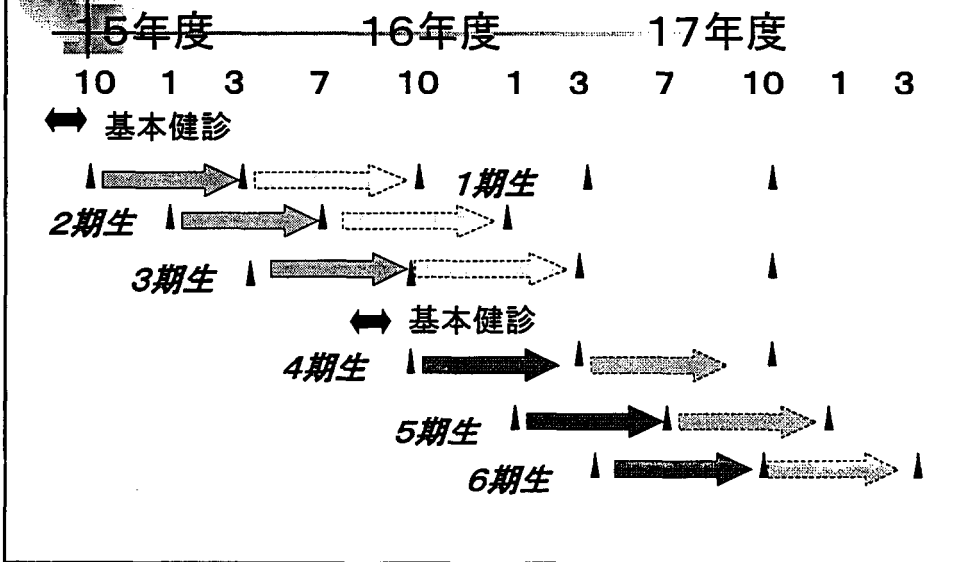
### ■ 募集方法

基本健康診査後、対象者に個別通知し、電話受付。(必要時、電話勧奨・往復はがきで受付)

### ■ 参加者数

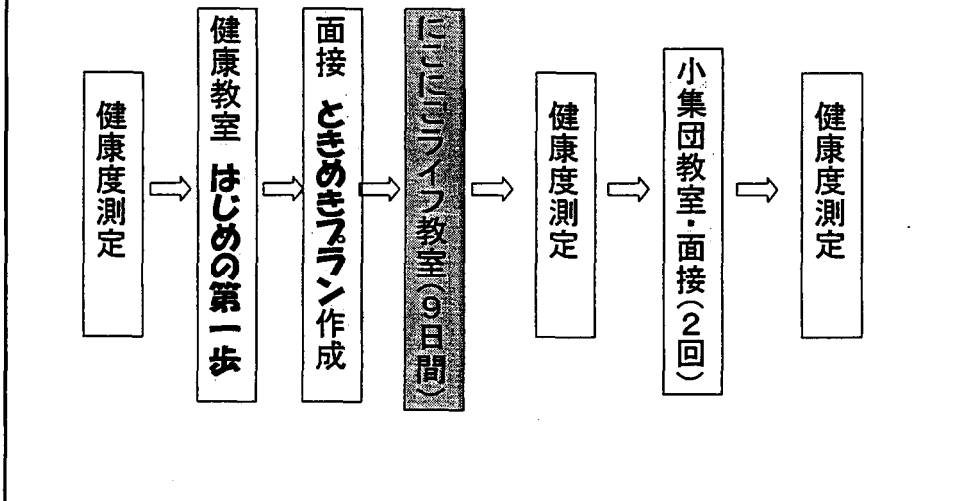
	介入群		対照群
	にこにこ	のんびり	
参加者数	60	115	70

## ⑥ 年間計画

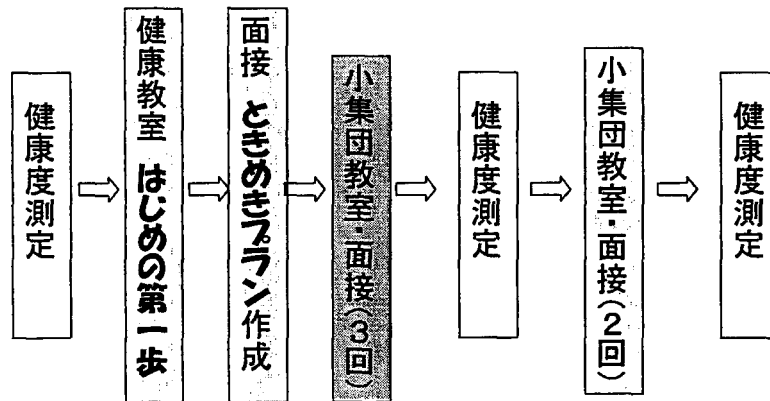


## ⑦ プログラムの流れ

ときめきプランでにこにこコース



## ⑦プログラムの流れ のんびりときめきプランコース



## ⑧プログラムの具体的な内容 健康教室 最初の第1歩

### 目的設定への導入

#### 集団

- ・健康度測定の結果説明
- ・生活習慣病の特徴について
- ・栄養・運動・休養等改善のポイント

#### グループ

- ・個人の生活習慣への振り返りと気づき
- ・生活習慣改善の優先順位の整理

## ⑧プログラムの具体的な内容

### 初回面接 ときめきプラン 作成

#### 個人の具体的な目標設定

##### 個別面接

- ・栄養士、健康運動指導士、保健師による相談  
(健康度測定等の結果から危険因子に応じた介入案をスタッフで共有)
- ・目標記録用紙「記録に挑戦」に参加者とともに決定した個人目標を記入し、確認する。
- ・今後のコースの決定(にこにこ・のんびりの選択)

## ⑧プログラムの具体的な内容

### 集団教室 にこにこライフ教室

#### 実践を継続するための支援

#### 目標の修正

##### 集団・グループ

- ・栄養、運動、休養の体験・知識の習得
- ・仲間づくり

##### 個別面接

- ・目標の実践状況の確認
- ・目標の修正(必要時)

## ⑧プログラムの具体的な内容 小集団教室・面接

実践を継続するための支援  
目標の修正

### グループ

- ・目標の実践状況の確認
- ・目標の修正(必要時)
- ・健康講話(季節の話題)

## ⑨ 評価

■ 評価時期 人数は平成17年3月末現在

	介入群	対照群
開始時	175	70
6か月後	124	46
12か月後	96	35
18か月後	22	13



## ⑨ 評価

### ■ 評価項目

**身体所見** 血圧 脂質代謝 糖代謝

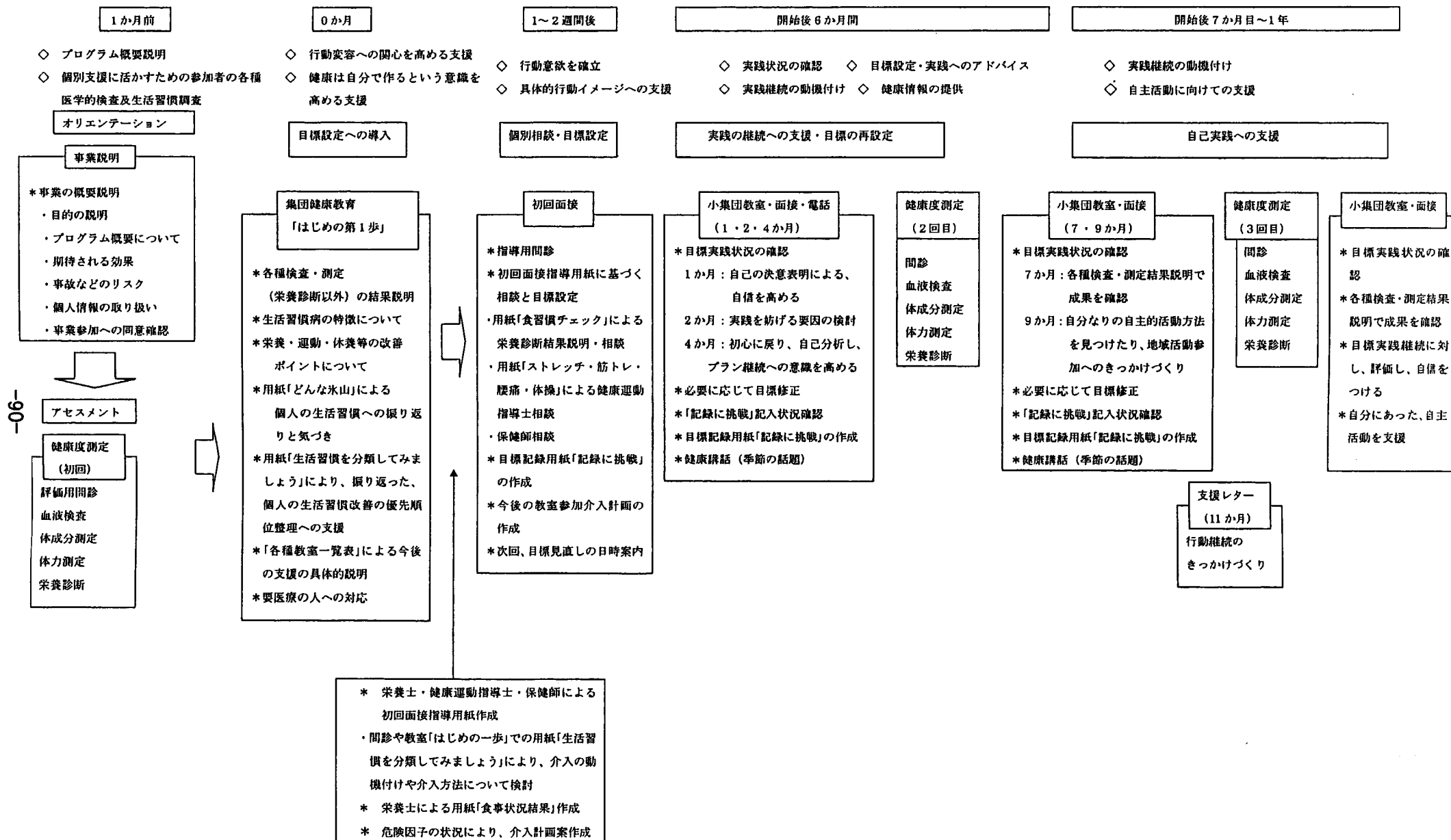
その他(尿酸 肝機能 高感度CRP インスリン等)

身体計測(BMI 体脂肪率 ウエスト/ヒップ 筋量等)

**体力測定** 握力 体前屈 上体おこし等 10項目

**生活習慣** 栄養摂取状況 飲酒 喫煙 運動  
ストレス 睡眠 症状 健康意識

泉佐野市国保ヘルスアップモデル事業 プログラムの流れ (のんびりとときめきプランコース)



泉佐野市国保ヘルスアップモデル事業 プログラムの流れ (ときめきプランでにこにこコース)

