

梶原町
国保ヘルスアップモデル事業
～雲の上はつらつチャレンジスクール～

① 目的

1. 糖尿病に対する効果的な個別健康支援プログラムの開発と職員の資質の向上
2. 糖尿病予備軍にある者が疾患の進行を防ぐこと
3. 事業対象者を核とした生活習慣病予防活動を地域単位で展開すること

② 事業のねらい・特徴

目標

1. 自己の健康意識の向上
2. 健康な保健活動の定着
3. 検査データの改善
4. 医療費の抑制
5. 地域全体の健康度の上昇

③ 個別健康支援プログラムの種類と特徴

- ・地域巡回型（5カ所）
各地区の集会所を利用し、参加者が参加しやすいようにしている。
- ・個別と集団の組み合わせ方式
有酸素運動教室（平成16年度）と個別支援を組み合わせで実施している。
- ・栄養、運動、休養、集団の力
- ・町独自の手帳の作成
個人目標、体重・体脂肪等のグラフ、糖尿病の知識など。

④ 対象者および選定基準

- 対象疾患:糖尿病
- 選定基準:年齢が20歳～69歳までの方で、町が実施した過去3年間の基本健診判定で
 - ①糖尿病判定結果が要注意、要指導、要精査の者
 - ②肥満判定で太りすぎ、太りすぎと判定された者
 - ③栲原病院で把握している糖尿病予備軍の者これらのうち、事業参加募集時点で糖尿病の服薬治療を受けておらず、かつ、個別健康支援プログラムへの参加を希望した者
- 介入群数、対照群数(計画数／現在数)
介入群:100名／86名、対照群:100名／80名

選定基準の数値

- ①糖尿病判定結果が要注意、要指導、要精査の者
尿糖が＋以上またはHbA1c値が5.6%以上または空腹時血糖110g/dl以上など)

- ②肥満判定で太りすぎ、太りすぎと判定された者
肥満係数を基準とする(県が独自に基準を設けている)
例)60歳以上女性 ふとりすぎ 1.922以上2.018未満
ふとりすぎ 2.018以上

⑤ 参加者の募集方法

- 募集方法:対象者に個別通知
- 参加者数:86名(介入群)
80名(対象群)

⑥ 年間計画

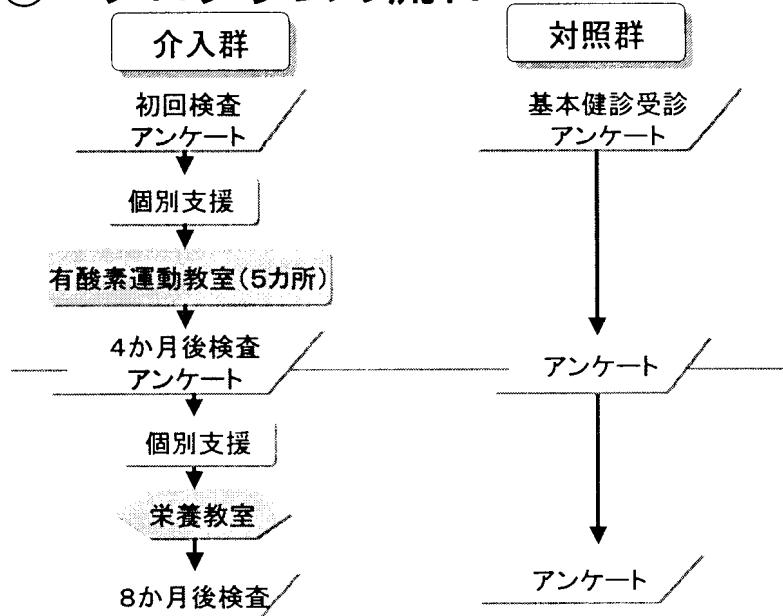
➤ 16年度:運動中心で実施 (介入群)

- 5月 事業推進協議会・対象者へのアプローチ
- 6月 事業説明会・個別健康支援の開始・健康教室
- 7月 生活プロフィール聞き取り・手帳配布・1回目検査
- 8月～11月末 運動強介入期間 1週間に1人／1回 以上
- 11月末～12月初 2回目検査
- 12月～3月 運動・栄養・休養の弱介入
- 3月 3回目検査・1年目評価
(1回、2回目検査は、体力測定、アンケートも含む)

➤ 17年度:栄養中心で実施(介入群)

➤ 18年度:両方同時実施 (介入群)

⑦ プログラムの流れ



⑧ プログラムの具体的な内容

検査の様子



