

日南市 国保ヘルスアップモデル事業

ー自己決定力・自己管理能力を獲得し、ライフスタイルの調整を目指したヘルスアップ教室！ー

① 目的

- 1 効果的な個別健康支援プログラムの開発
 - ・自己決定力・自己管理能力を獲得することによって、個人のライフスタイルを調整し、健康行動がとれるようになる「個別健康支援プログラム」を開発する。
- 2 参加者とスタッフの評価
 - ・参加者及びスタッフにどのような力がついたかを評価できるような指標を作成する。
- 3 医療費の抑制

② 事業のねらい・特徴

- 1 参加者自身が、自己決定力・自己管理能力を獲得し、ライフスタイルの調整を図ることによって、参加者一人ひとりが健康に向かった行動がとれるようになる。
- 2 参加者とスタッフがいきいきと元気になる。
- 3 本事業を通して、地域リーダーが育ち、個人の健康だけでなく地域の健康にまで広がる。
- 4 スタッフのスキルアップ
・コミュニケーションスキル、課内、他課との連携の広がり

③ 個別健康支援プログラムの種類と特徴 【介入群】

- A ふれあい健やかコース【意識啓発（健康学習）コース】**
- ・健康な人生に向けて、話し合いを重ねていく中で、自分自身の生き方に気付きを持ち、自分らしく生き方を調整していくコース。
 - ・集団教室7回（集団を捉えながら個別性に重点をおいた健康学習方式）
- B まなびピアコース【情報提供型（健康教育）コース】**
- ・「運動指導と実践」、「栄養指導と食生活調整体験」を柱にした情報提供型のコース。
 - ・集団教室7回

③ 個別健康支援プログラムの種類 と特徴 【対照群】

C ゆったりコース

- ・「運動指導と実践」、「栄養指導と食生活調整体験」を柱にしたコース。
- ・老人保健事業の中で集団教室を1回実施

④ 対象者および選定基準

- ・ **対象疾患**
高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満
- ・ **選定基準**
30歳～70歳までの国保被保険者でH15年度基本健診の結果、血圧、総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪、LDLコレステロール、血糖値、HbA1c、BMIのいずれかが「要指導」の判定となった者
- ・ **介入群数、対照群数（計画数／現在数）**
介入群： Aコース 70人/56人
 Bコース 70人/59人
対照群： Cコース 70人/56人

⑤ 参加者の募集方法

・ 募集方法

選定基準に沿って対象者1,095人を抽出。
全員に参加募集のちらしとはがきを郵送し、参加者を募集。

★これまでにないインパクトのあるちらしを作成！



【はがき回収率: 540人/1,095人 (49.3%)】

【参加希望者205人】

案内ちらし

ヘルスアップ教室参加者募集!

「元気」が身につく特典つき!

日南市限定! 元気をアップして
素敵なあなたに変身させます!

これまでにない、7回シリーズでの生活習慣病予防教室を開催します。
たくさんの方の参加を心よりお待ちしております。(先着140名)

対象者 ●30歳～70歳までの国民健康保険に加入されており
平成15年度の国民健康診査の結果、血圧、脂質、血糖、BMI(肥満度)の
項目でいずれかが「要指導」と判定された方

時期 平成16年5月～7月

内容 とにかく楽しいとっておきの企画を用意してあります。えっ、ご期待!

*参加希望される方はへ
5月中旬に開催予定の協力伝達会(事務局例会)に行けばすべてがわかりまっす!!
さあ、今すぐ同封のはがきに〇をー!



◆参加を希望される方も、されたい方も同封のはがきを

3月31日(水)までにご返送ください。

お問い合わせ先

日南市健康増進課 電話 31-1129
日南市健康増進センター(ふれあいセンター)3階

やっちゃんがい!! 健康づくり | やっちゃんがい!! ヘルスアップ教室

・参加者数（コース別）

	介 入 群						対 照 群			総 計		
	Aふれあい健やかコース (意識啓発(健康学習)コース)			Bまなびピアコース (情報提供(健康教育)コース)			Cゆったりコース					
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
30歳代	2	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	2(1.2%)
40歳代	0	2	2	0	1	1	0	0	0	0	3	3(1.8%)
50歳代	0	5	5	1	6	7	0	6	6	1	17	18(10.5%)
60歳代	9	36	45	11	39	50	12	36	48	32	111	143(83.6%)
70歳代	1	1	2	1	0	1	1	1	2	3	2	5(2.9%)

⑥ 年間計画

・16年度1年間の事業計画及び3年度間の計画

年 度	概 要
16年度	①参加者の確保及び事業のねらいを踏まえた個別健康支援プログラムの実施 ②個別健康支援プログラムの内容調整 ③事業評価 ④参加者及びスタッフの評価指標の活用 ⑤参加者の評価及びスタッフの評価

年 度	概 要
17年度	①前年度の成果を踏まえた個別健康支援プログラムの修正、実施 ②地域のリーダー育成のための指導、教育 ③評価指標の見直し ④事業評価 ⑤参加者の評価及びスタッフの評価
18年度	①前年度の成果を踏まえた個別健康支援プログラムの修正、実施 ②地域のリーダー育成のための指導、教育 ③評価指標の見直し ④3年間の参加者の評価及びスタッフの評価 ⑤3年間の事業全体の評価及び報告書の作成

⑦ プログラムの流れ

	A 丸めい龍やかコース 56人 (2G) 【基礎専修(健康学専攻)コース】	B せなかひアコース 59人 (2G) 【基礎専修(健康学専攻)コース】	C 対称群 56人
H16 3月 4月	対象者選定、参加者募集、関係機関との連絡調整		
5月	事業説明会(能力促進系) 生化学専攻・基礎専修等 ①健康学専攻 テーマ ●「生活習慣病が自分の健康の脅威に」 ②健康結果説明 テーマ ●「病気のくすりとは人の力、おのれがして 医学の力」	事業説明会(能力促進系) 生化学専攻・基礎専修等 ①健康学専攻(講話) テーマ ●「生活習慣病とは ・食生活・生活習慣による食生活チェック 健康結果説明 ②健康学専攻(運動体験) テーマ ●「ウォーキングのススメ」	事業説明会(能力促進系) 生化学専攻・基礎専修等 ①健康学専攻 テーマ ●「病気のくすりとは人の力、おのれがして 医学の力」
6月	③健康学専攻 テーマ ●「自分の健康の脅威が脅威に」 ・自分に合った生活習慣病の予防 ※自分にあてた支援レターの記入①	③健康学専攻(運動体験) テーマ ●「まの力を伸ばす」 ・楽しく作るメニュー ※自分にあてた支援レターの記入②	③健康学専攻 テーマ ●「自分の健康の脅威が脅威に」 ・自分に合った生活習慣病の予防 ※自分にあてた支援レターの記入①
7月	④健康学専攻 テーマ ●「これを知らねば、明らかに健康に脅威がもたらす」 ・わが身の健康を自分で守る ※自分にあてた支援レターの記入②	④健康学専攻(運動体験) テーマ ●「毎日の健康を維持するために」 ※自分にあてた支援レターの記入③	④健康学専攻 テーマ ●「これを知らねば、明らかに健康に脅威がもたらす」 ・わが身の健康を自分で守る ※自分にあてた支援レターの記入②
8月	⑤健康学専攻 テーマ ●「おびやかさず、体が動く運動とは」 ・楽しく作るメニュー ※自分にあてた支援レターの記入③	⑤健康学専攻(運動体験) テーマ ●「おびやかさず、体が動く運動とは」 ・楽しく作るメニュー ※自分にあてた支援レターの記入④	⑤健康学専攻 テーマ ●「おびやかさず、体が動く運動とは」 ・楽しく作るメニュー ※自分にあてた支援レターの記入③
9月	⑥健康学専攻 テーマ ●「一生の健康と生活習慣病予防のついでに」 ・健康診断に受けての対応	⑥健康学専攻(運動体験) テーマ ●「一生の健康と生活習慣病予防のついでに」 ・健康診断に受けての対応	⑥健康学専攻 テーマ ●「一生の健康と生活習慣病予防のついでに」 ・健康診断に受けての対応
10月	⑦健康学専攻 テーマ ●「一生の健康と生活習慣病予防のついでに」 ・健康診断に受けての対応	⑦健康学専攻(運動体験) テーマ ●「一生の健康と生活習慣病予防のついでに」 ・健康診断に受けての対応	⑦健康学専攻 テーマ ●「一生の健康と生活習慣病予防のついでに」 ・健康診断に受けての対応
11月	生化学専攻・基礎専修等 健康結果送付	生化学専攻・基礎専修等 健康結果送付	生化学専攻・基礎専修等 ①生活習慣病予防教育 ・運動指導・栄養指導 ・生活習慣病予防に関する資料の配布 健康結果送付
12月	⑧健康学専攻 テーマ ●「一生の健康と生活習慣病予防のついでに」 ・健康診断に受けての対応	⑧健康学専攻(運動体験) テーマ ●「一生の健康と生活習慣病予防のついでに」 ・健康診断に受けての対応	⑧健康学専攻 テーマ ●「一生の健康と生活習慣病予防のついでに」 ・健康診断に受けての対応
H17 1月 2月 3月	⑨健康学専攻 テーマ ●「一生の健康と生活習慣病予防のついでに」 ・健康診断に受けての対応	⑨健康学専攻(運動体験) テーマ ●「一生の健康と生活習慣病予防のついでに」 ・健康診断に受けての対応	⑨健康学専攻 テーマ ●「一生の健康と生活習慣病予防のついでに」 ・健康診断に受けての対応