

茨城県協和町 国保ヘルスアップモデル事業

平成16年11月5日

① 目的

24年間の脳卒中半減対策事業において、既に60歳以上の血圧のコントロールが進み、脳卒中は4割減少したが、中年期の肥満傾向や血圧値低下の鈍化、血糖値や総コレステロール値の上昇がみられ、将来の動脈硬化性疾患の予防のため、これらの対策が必要となった。そこで、肥満を有し、高血圧、高脂血症、糖尿病を伴う中年期男女を対象として、健康教育プログラムを指導、実践、評価することにした。

② 事業のねらい・特徴

1. 個人の特性や嗜好に合った、栄養と運動プログラムの供給
2. 運動施設等を利用した実践プログラムの展開
3. ドロップアウトを少なくさせるための、フォローアップ教室、電話相談

③ 個別健康支援プログラムの種類と特徴

3つのコースを設定

・トライコース

(週3回程度運動施設にて運動をする)

・マイペースコース

(週1回程度運動をする。町の体育館や自宅周辺でのウォーキング等を含む)

・対照群

④ 対象者および選定基準

- 35～60歳
- 肥満者 (BMI ≥ 25.0 kg/m²以上)
- 肥満を伴う高血圧者
- 肥満を伴う糖尿病者
- 肥満を伴う高脂血症者

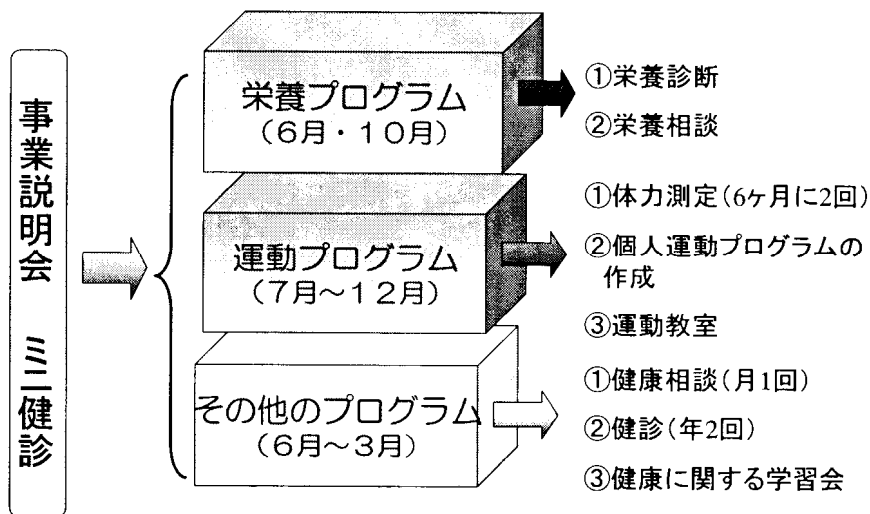
⑤ 参加者の募集方法

- 平成11年度から平成15年度にかけての基本健康診査受診者より、条件に合致した者へ、郵便による個人通知を行った。その後、対象者全員に電話にて参加を呼びかけた。
- 145名が参加した。
 - トライコース 74人
 - マイペースコース 71人
 - すこやかコース(対照群) 37人

⑥ 年間計画

- ・4月 ミニ健診・説明会(採血)
- ・6月 栄養診断と指導・実践
- ・7月～10月 月1回の運動教室
- ・7月～12月 運動施設の利用開始
- ・7月～17年1月 月1回のフォローアップ指導
- ・10月 栄養診断と指導・実践
- ・11月 基本健康診査(血液の評価)

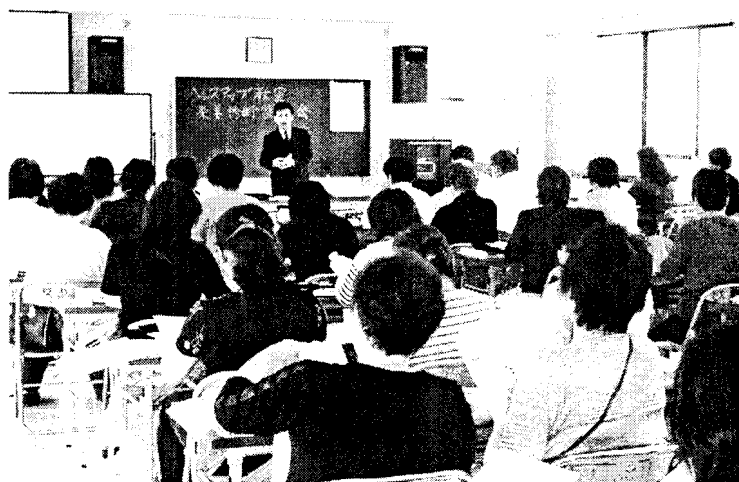
⑦ プログラムの流れ



⑧ プログラムの具体的内容



ミニ健診:4月



栄養診断:6月



運動教室(エアロビクス):8月



運動施設の利用:7月~12月

⑨ 評価

- 4月のミニ健診と11月の基本健康診査
生活習慣、体重、腹囲、体脂肪、血圧、
血液生化学検査の変化、3群間の比較
- 国保医療費(5月以降)の変化
- 上記の評価を、単年度ごと並びに3年間
にかけて実施