

草加市 国保ヘルスアップモデル事業



草加の松並木(百代橋)



草加手焼きせんべい

①目的

- 単に体力の増強や検査結果の改善、適正体重の維持だけを目標にするのではなく、プログラムによって改善された個人の生活習慣を継続的に実践していけることを目的としている。

②事業の特徴

- 個別指導と集団指導、その後のフォローを実施し、個々に見合った指導を展開する。行動科学の技法を活用し、個人の行動変容を促すような支援をする。
- 指導にあたっては、行動科学の技法を活用し、個人の行動変動を促すような支援を展開する。
- 事業実践者が参加しやすい環境づくりとして、会場を6箇所設定するほか、時間帯も昼夜間9コースを設定した。

③個別健康支援プログラムの種類と特徴

■ からだを動かそうプログラム

個別相談(1回)と2か月間(8回)にわたる集団教室(運動指導、栄養指導・実習)

[特徴]

- ・個別相談においては、電算システムの活用により、個人の健康の目安を現し、直ちに適切な指導と情報を提供
- ・運動指導:生活習慣として定着しやすいウォーキングを中心に実施
- ・栄養指導:生活習慣調査、栄養摂取状況調査から個人の食生活を把握し、適切な食生活指導を実施

④対象者および選定基準

- 対象疾患：高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満症
- 選定基準：
 - 高血圧 収縮期血圧 **140**以上**159**以下(mmHg)
拡張期血圧 **90**以上**99**以下(mmHg)
 - 高脂血症 総コレステロール**200**以上**259**以下(mg/dl)
* **50歳**以上の女性**200**以上**259**以下(mg/dl)
HDLコレステロール **34**以上**39**以下(mg/dl)
中性脂肪 **150**以上**299**以下(mg/dl)
 - 糖尿病 ヘモグロビンA1c **5.5**以上**6.1**未満
空腹時血糖値 **110**以上**126**未満(mg/dl)
 - 肥満症 BMI **25**以上
- 以上の数値を参考に医師が要指導と判定された人
- 介入群数 計画数：300人 現在数：**310**人
- 対照群数 計画数：300人 現在数：**250**人

⑤参加者の募集方法

- 募集方法
平成15年度基本健康診査(国保被保険者)の結果、高血圧症、高脂血症、糖尿病及び肥満症の要指導者に対し、実践参加案内を送付し、また、国保被保険者から無作為抽出で参加案内により通知する。
更に広報への掲載、公共機関等へのチラシ、ポスターの掲示、路線バス吊り広告の掲示をする。
- 参加者数
744人

⑥年間計画

- 平成16年度の事業計画
 - ①血液検査、各種調査
 - ②健康づくり講演会
 - ③個別相談
 - ④体組成計測定・体力測定
 - ⑤集団教育における運動、栄養指導・実習
 - ⑥郵便等によるフォロー(3回)
 - ⑦ウォーキングのつどいへの参加
 - ⑧血液検査、各種調査
 - ⑨個別相談
- 3年間の計画
 - ・平成17年度 1年目のプログラムで実践、学習したことの継続を図るため、仮称「その後どうしている会」を実施し、その中で、今後の自主グループ育成に向けての継続的な活動を検討をする。
 - ・平成18年度 2年目に検討した自主グループ育成に向けての活動、実現を図る。

⑦プログラムの流れ

