

奈良県香芝市
国保ヘルスアップモデル事業

香芝市

奈良市

奈良県

すこやか教室



モデル事業協力推進会議

当市の全国ランキング

- 全国2位の人口増加率 7.8%
- 全国20位の低少子化率 17.5%
- 全国46位の低高齢化率 13.4%

①目的

青壮年期を含めた住民を対象とする健康づくりのための個別運動プログラムを開発し、生活習慣病の予防と、国保医療費の上昇を抑制する。

②事業のねらい・特徴

運動の習慣化の獲得

心肺機能の向上

主観的健康感の向上

健康かしば21計画との連携

市内健康づくり施設の活用

運動地域リーダーのOJT養成

③個別健康プログラムの特徴

毎日の個人ウォーキング

毎日の自宅ストレッチング

月一回の運動実践教室

月一回のコーチング

日記帳形式の記録ノートの活用

定期の簡易体力測定による修正

④対象者と選定基準

平成12年度から15年度の基本健康診査及び人間ドック受診者で、要指導と判定された者のうち、30歳から74歳の国保加入者2303人。

肥満	BMI	25以上
糖尿病	空腹時血糖	110-125mg/dl
	随時血糖	140-199mg/dl
	HbA1c	5.5-6.0%
高血圧	収縮期	140-159mg/dl
	拡張期	90-99mg/dl
高脂血症	総コレステロール	220-259mg/dl
	HDLコレステロール	35-39mg/dl
	中性脂肪	150-299mg/dl

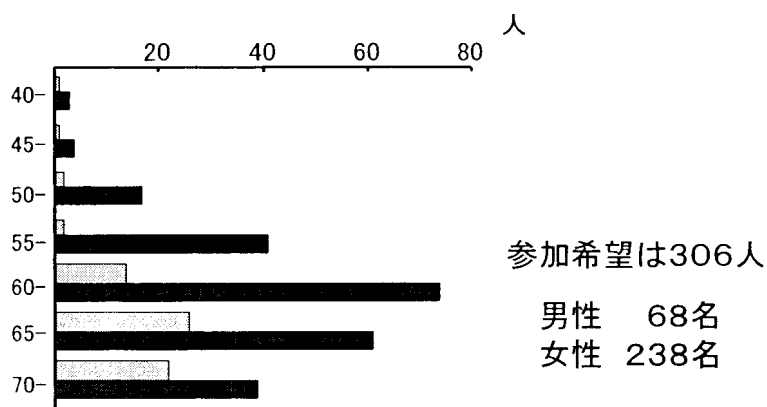
介入人数:当初計画人数300人。参加希望者306人

対照人数:当初計画人数300人。現在準備中。

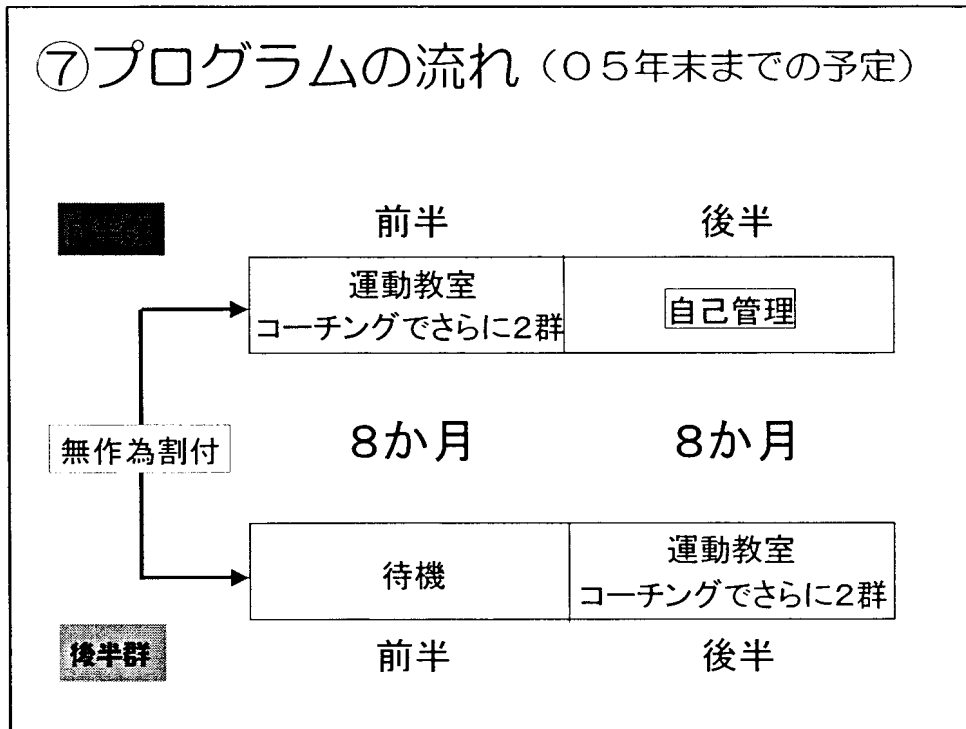
⑤参加者の募集方法

募集方法

対象者2303人にダイレクトメール。電話で参加希望を受け付け。



⑦プログラムの流れ（05年末までの予定）



⑧ プログラムの具体的内容

1)ウォーキング指導

健康日本21の目標値を目安に自己決定

段階的に目標歩数に到達

脈拍を目安に
適切な速度で

(50-60%の相対運動強度の
心拍数をカルボネン法で)



2) 月一回の運動教室

市内の健康づくり施設を活用

多様な複数種類を用意

健康運動指導士による指導



3) 自宅での健康づくり

個人にあったストレッチングと筋力づくりプログラムの提供

4) 月一回、コーチングによる支援

コーチングスタッフによる面接

グループワークによる話し合い

自己目標の確認と再設定



5) 日記帳形式の記録表

動機づけの強化と
結果の客観化



⑨ 評価 ベースライン健診項目

体重・身長・BMI

体脂肪率

安静時心電図

脈波伝播速度(PWV)

血圧測定

血液検査(脂質系中心)

尿検査

内科診察

整形外科診察

握力・垂直跳び

全身反応時間

閉眼片足立ち

最大酸素摂取量

椅座位体前屈テスト

椅子立ち上がりテスト

手のばしテスト

アップアンドゴーテスト

3分間往復歩行テスト

主たる効果判定指標

心肺機能

3分間往復歩行テスト



精神的健康度 SF36

脚筋力

椅子立ち上がりテスト



その他の効果判定指標

体重

栄養素摂取量

脂質系

血圧

体力測定

効果判定時期

