

平成15年度 泉佐野市国保ヘルスアップモデル事業 概要  
2004.5.24 市町村会議

対象とする生活習慣病名

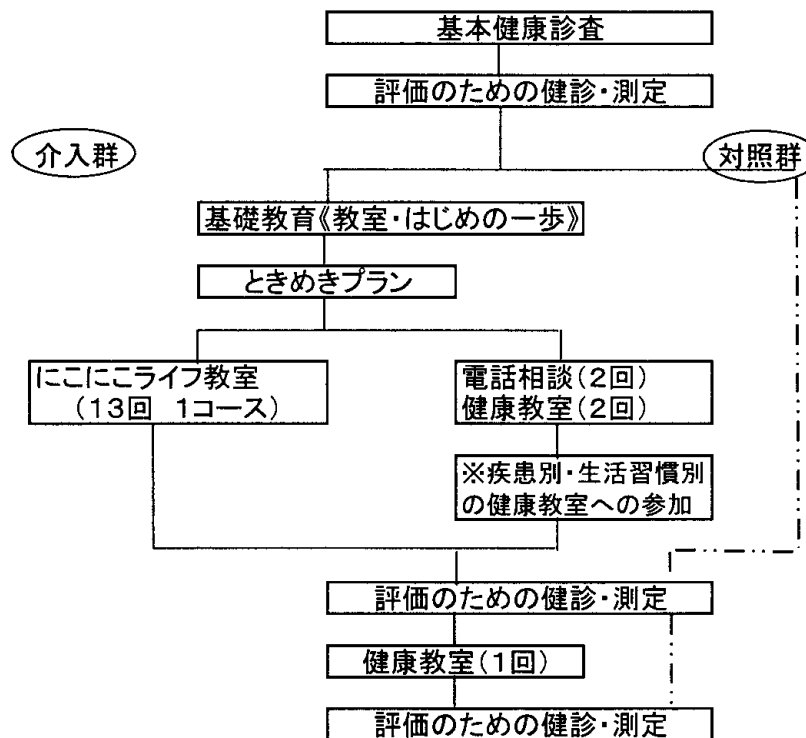
高血圧 高脂血症 肥満 糖尿病

対象者

基本健康診査の結果、要指導域の人

- ・血圧 最高血圧 140~159mgHg  
最低血圧 90~99mgHg
- ・糖尿病 血糖 (空腹時)110~125mg/dl  
(食後3時間未満)140~199mg/dl  
HbA1c 5.5~6.0%
- ・高脂血症 総コレステロール 200~239mg/dl  
(女50歳以上)220~259mg/dl  
HDLコレステロール 0~39.9mg/dl  
中性脂肪 150~299mg/dl
- ・肥満 BMI 25.0~29.9

事業の流れ



プログラムの特徴

- ・「ときめきプラン」は健康指標を参考に目標を設定している。  
目標の達成状況を記録することで、自信につながり、継続できる工夫がされている。
- ・「にこにこヘルス教室」は体験・実習を多く取り入れ、グループワークと個別相談を組み合わせた内容にしている。
- ・多様なライフスタイルに対応するために、できるだけ複数の日程から選択できるように工夫している。
- ・従来から実施していた高血圧・高脂血症教室などの教室も選択できるようにし、活用している。