

国保ヘルスアップモデル事業
—指定市町村概況票—

1. 概況(平成16年4月1日現在)

総人口		19,096人	国保被保険者数		8,913人
	(うち40～64歳人口)	6,836人		(うち40～64歳)	3,035人
	(うち65歳以上人口)	4,694人		(うち65歳以上)	3,465人
	(うち75歳以上人口)	2,152人		(うち75歳以上)	1,537人

2. 市町村の健康に関する対応

	部署名	スタッフ状況(上段:常勤、下段:非常勤)			
		事務職員	保健師	栄養士	その他
関係機関 スタッフ状況	国民健康保険関連部署 (保険年金課)	7人	1人	人	人
		2人	人	人	人
	健康づくり部署 (健康福祉課 地域ケア室)	2人	3人	1人	1人
		1人	人	1人	人
	その他 (涌谷町国保病院 医事管理課)	7人	3人	1人	人
		13人	人	人	1人
現在実施しているヘルスアップモデル事業以外の健康づくりに関する保健事業	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくり事業(健康教室、ミニディサービス) 国保保健指導事業 自主グループ活動支援 健康づくり講演会 生活習慣病予防キャンペーン 各種健診(基本健診、がん検診、節目人間ドック) 基本健診、人間ドック結果説明会 糖尿病友の会 寿いきいき教室 40才者健康手帳交付 健康増進計画事業 				
市町村内の健康増進のための資源状況	<p>ありなし</p> <p>(ありの場合は施設名を記入してください)</p> <p>涌谷町研修館(トレーニングルーム)</p>				
健康増進計画の策定時期	平成15年 3月				

3. 市町村の健康状況と課題		
基本健診	1) 受診者数 (平成15年度実績)	対象者数: 5,974 人(うち国保被保険者数: 3,506 人) 受診者数: 2,419 人(うち国保被保険者数: 1,477 人)
	2) 基本健診からみた課題	受診者の約20%が血糖値、中性脂肪で要指導・要再検・要医療と判定されており、特に中性脂肪ではC・D判定者が他の市町村に比べて多くなっている。 また受診者の約半数が肥りすぎ、肥り気味と判定されており、肥満者の割合も他の市町村に比べて特に女性が多くなっている。
医療分析からみた課題	涌谷町の国保1人あたりの費用額は、全国・県平均に比較すると下回っているものの年々増加している。 その中でも特に生活習慣病といわれる高血圧性疾患は、平成9年には国保受診者の半数を占めている。様々な保健活動を実施してきたことにより、受診者に占める割合は下がってきているが、一方では、罹患者は増えているという現状にある。また、年々増加傾向にある糖尿病についてはさまざまな対策を講じてきたものの罹患者数は、平成7年の525人から平成14年には935人と約1.8倍に増加している。	
健康増進計画等にかかる実態調査からみた課題	平成14年度の基本健診の際行った尿中塩分測定の結果から、1人1日あたりの平均塩分摂取は12.4gとなっており全体の8割が適正量を上回っている。また、人間ドックなどの受診者からは、定期的な運動をしていない人が8割との結果もあり40代・50代の方々の運動不足が見られる。要介護認定の状況からも要介護者数は平成13年度から14年度にかけて50名の増加が見られる。早期からの生活習慣の振り返りの働きかけとともに、ハイリスク者への働きかけを強化し、生活習慣病やひいては要介護状態にならないような支援が必要と思われる。	
その他		
全体的な健康課題	これまで「個人が、自分の健康に責任を持つ」「家族は役割を分かち合う」「地域は手を取り合う」を理念に地域に根ざした健康づくり事業を行ってきた。そのなかでも生活習慣病を予防するためには、子供の頃からの適切な健康学習が必要であるという考えのもと、小学生・中学生対象の事業を続けている。働き盛り世代に対しては健診受診率が低迷していることもあるので、自殺の増加などもふまえて、心の健康づくりと合わせて自分の体が出しているサインを正しく把握できる機会を多くし、健康観が高まるような事業の展開が必要になっている。	

国保ヘルスアップモデル事業
—平成 15 年度実績報告調書 A 票—

1. 回答者	
氏名	熊坂 礼子
所属	健康福祉課 地域ケア室
連絡先	TEL(0229-43-5111) FAX(0229-43-5717)
	E-mail(chiikikea@town.wakuya.miyagi.jp)

2. モデル事業の実施概要	
対象とする生活習慣病名	高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満
対象とする生活習慣	特に運動習慣の定着と食習慣の改善
個別健康支援プログラムの種類	①意識啓発型(やる気元気アップセミナー) ②学習援助型(健康得とくセミナー) ③意識啓発型+学習援助型(元気健康充実セミナー) ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

3. 事業実施体制													
実施主体	事業実施本部	<p>[本部長] 涌谷町助役</p> <p>[副本部長] 涌谷町町民医療福祉センター センター長</p> <p>[本部員] 涌谷町町民医療福祉センター事務局長 涌谷町町民医療福祉センター事務次長 涌谷町国保病院看護部長 健康福祉課長 地域ケア室長 保険年金課長 生涯学習課長</p> <p>[評価者] 東北大学大学院医学系研究科助教授(公衆衛生学)</p>											
	実務者会議	<p>委員長 涌谷町町民医療福祉センター 副センター長</p> <p>副委員長 地域ケア室長補佐</p> <p>委員 涌谷町国保病院 医療技術部長 涌谷町国保病院 医事管理課補佐 涌谷町国保病院 看護部次長 涌谷町国保病院 保健師 生涯学習課スポーツ振興室 健康運動実践指導者 保険年金課 国保係長 日本ヘルスサイエンスセンター 総合コーディネーター 宮城県成人病予防協会 健康運動指導士 宮城県国保連合会 健康運動指導士 地域ケア室 技術補佐 地域ケア室 保健師 臨時雇用栄養士</p>											
	プログラムの実施に関わっている委託機関と委託内容	<table border="1"> <thead> <tr> <th>委託機関名</th> <th>委託内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>東北大学</td> <td>事業評価</td> </tr> <tr> <td>宮城県成人病予防協会</td> <td>心電図検査、スタッフ派遣</td> </tr> <tr> <td>涌谷町国保病院</td> <td>検査、スタッフ派遣</td> </tr> <tr> <td>(株)コンピュータービジネス</td> <td>国保医療費分析のデータ処理</td> </tr> <tr> <td>日本ヘルスサイエンスセンター</td> <td>セミナー指導業務</td> </tr> </tbody> </table>	委託機関名	委託内容	東北大学	事業評価	宮城県成人病予防協会	心電図検査、スタッフ派遣	涌谷町国保病院	検査、スタッフ派遣	(株)コンピュータービジネス	国保医療費分析のデータ処理	日本ヘルスサイエンスセンター
委託機関名	委託内容												
東北大学	事業評価												
宮城県成人病予防協会	心電図検査、スタッフ派遣												
涌谷町国保病院	検査、スタッフ派遣												
(株)コンピュータービジネス	国保医療費分析のデータ処理												
日本ヘルスサイエンスセンター	セミナー指導業務												
評価主体	<p>東北大学大学院 医学系研究科社会医学講座 公衆衛生学分野 助教授 坪野 吉孝</p>												

4. モデル事業実施にあたって実施を開始した保健事業	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康づくり講演会 ・ モデル事業周知のための広報活動 ・ 地域で行う健康教室でモデル事業のプログラムの一部を取り入れている ・ 健康づくり自主グループ活動事業 	

5. 医療費分析の実施状況	
医療費分析の実施の有無 ※実施：○、実施せず：×	○
集計対象予定期間	介入スタート前2カ年、介入年、介入後2カ年 (平成13年～平成19年、合計7カ年)
集計対象	介入群該当者及び対照群該当者の年間医療費
集計内容	入院・入院外別の受診率、1人あたり医療費、1件あたり日数、1日あたり医療費、1件あたり医療費
集計単位	プログラム毎、町全体
集計実施状況	H13年、14年診療分については、紙ベースのレセプトから介入群、対照群を抜き出し、それぞれの年間医療費を集計中。 H15年診療分については、業者委託で介入群・対照群のそれぞれの年間医療費を集計。

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成 15 年度実績報告調書 B 票 意識啓発型(やる気元気アップセミナー)—

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施期間	強介入期間 ※1 か月に 1 回以上の介入がある場合	15年 5月 ～ 15年 12月	8ヶ月	9回
	一般介入期間 ※1 か月に 1 回未満の介入がある場合	年 月 ～ 年 月	ヶ月	回
	合計	15年 5月 ～ 15年 12月	8ヶ月	9回
プログラム終了後のフォローアップ期間 ※プログラム終了後に、効果の継続性の確認や効果測定のために介入群と接触した場合	16年 1月 ～ 16年 3月		3ヶ月	1回
対象とする生活習慣病名	高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満			
対象年齢層	40 歳 ～ 79 歳			
個別健康支援プログラムの特徴 ※このプログラムを企画した意図やねらい、プログラムの新規性や独自性	①単なる情報提供だけでなく、潜在的な意識を引き出し継続的な健康意識、行動の変容に結びつけるための健康学習を実施する。 ②グループワークを通して自分の生き方や生活を振り返りながら、自分らしい健康づくりを見いだす。 ③自分の生き方や人生について考え、自己実現を図っていくために何が必要であるかを考え、生活習慣の改善につなげていく。 ④参加者3人に1人のスタッフの計4人で一つのグループをつくり、グループワークを行う。			

2. 介入群と対照群の設定状況																																								
介入群	参加者の性別、年齢		40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計																																
		男性	0人	0人	3人	10人	2人	15人																																
		女性	0人	0人	4人	21人	4人	28人																																
		計	0人	0人	7人	31人	6人	44人																																
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (44)人 うち対象とする生活習慣病で治療中の人19人 政府管掌健康保険加入者数 ()人 組合管掌健康保険加入者数 ()人																																						
	脱落者数	転居・死亡・発病 ()人 その他 (3人)理由・・仕事2人、身内の不幸1人																																						
	選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	国保被保険者の40歳から79歳 1)平成14年度基本健康診査・節目人間ドックの結果、「血糖・血中脂質・血圧・BMI」においていずれかが要観察・要指導と判定されているもの。 <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th></th> <th>要観察</th> <th>要指導</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">血 圧</td> <td>最大</td> <td>140～159</td> <td>160～179</td> </tr> <tr> <td>最小</td> <td>90～94</td> <td>95～109</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">血 糖</td> <td>空腹時</td> <td>60～69</td> <td>110～126 50～59</td> </tr> <tr> <td>随時</td> <td>120～139</td> <td>140～199</td> </tr> <tr> <td>HbA1c</td> <td>60～69</td> <td>50～59</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">脂 質</td> <td>総コレ</td> <td>100～129</td> <td>～99</td> </tr> <tr> <td>中性脂肪</td> <td>220～239 150～199</td> <td>240～279 200～599</td> </tr> <tr> <td>BMI</td> <td></td> <td colspan="2">25以上</td> </tr> </tbody> </table> 2)1)のうち、医療機関において生活習慣病またはそれ以外の疾患で治療している者については、個人の意思で参加する事を原則とする。ただし、主治医により参加許可を得ることが必須となる。									要観察	要指導	血 圧	最大	140～159	160～179	最小	90～94	95～109	血 糖	空腹時	60～69	110～126 50～59	随時	120～139	140～199	HbA1c	60～69	50～59	脂 質	総コレ	100～129	～99	中性脂肪	220～239 150～199	240～279 200～599	BMI		25以上	
			要観察	要指導																																				
	血 圧	最大	140～159	160～179																																				
		最小	90～94	95～109																																				
血 糖	空腹時	60～69	110～126 50～59																																					
	随時	120～139	140～199																																					
	HbA1c	60～69	50～59																																					
脂 質	総コレ	100～129	～99																																					
	中性脂肪	220～239 150～199	240～279 200～599																																					
BMI		25以上																																						
グループ分けの状況(有無・方法) ※同一プログラム参加者の中でのグループ分けの有無と方法	・グループ分け:あり ・方法:一つの集団を20人前後に分ける。(地区別) さらに性別がかたよらないように参加者3人に1人のスタッフ計4人を一つのグループとし、固定せずセミナーの途中でグループ編成を変える。																																							
ドロップアウト防止のための対策 ※参加者の参加が継続されるために特に工夫したこと	1. 担当者による支援レター、必要時の電話や訪問 2. 欠席者への電話連絡 3. 不都合日には同じコースの他のグループに参加できるようにした																																							
対照群	参加者の性別、年齢		40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計																																
		男性	0人	1人	1人	2人	7人	11人																																
		女性	0人	1人	8人	18人	14人	41人																																
		計	0人	2人	9人	20人	21人	52人																																
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (52)人 うち対象とする生活習慣病で治療中の人24人 政府管掌健康保険加入者数 ()人 組合管掌健康保険加入者数 ()人																																						
脱落者数	転居・死亡・発病()人 その他 (2人)理由・・体調不良2人																																							
選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	介入群の選定基準と同様(他のプログラムの対照群と同一)																																							

3. 個別健康支援プログラムの具体的内容(続き)									
プログラムの 内容・方法	実施方法	実施方法		実施回数 ※実施回数を記入	内容※実施した内容に○				
		運動	食事		その他				
		講義(情報提供)				0回			
		面接指導				0回			
		通信指導	手紙・電話			1回			○
			メール等 IT			0回			
		実技指導				0回			
		グループワーク				3回			○
		個人メニュー作成 ※プログラムの中で参加者個人個人に対する目標設定等				/			○
						回			
				回					
				回					
自己管理表 の使用状況 ※自宅等における生活習慣の自己管理を促すために使用した記録表等のこと	自己管理内容		管理表等の使用の有無 ※使用:○ 使用せず:×		指導者による確認状況 ※毎回確認:◎ 時々確認:○ 確認せず:×				
	体重		×		×				
	歩数		×		×				
	食事内容		×		×				

4. 対照群に対して行った保健事業				
対照群に対して行った保健事業	内容 ※あてはまるものすべてに○	特になし(情報提供のみ)		○
		結果説明会		
		他の保健事業利用の紹介		
		その他()		

5. 個別健康支援プログラムの効果と課題	
<p>評価指標以外でみられた効果</p> <p>※評価指標上の効果としては現れていないが、それ以外にプログラムの効果としてみられたもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活を検査値からでなくどう生きていきたいかという視点で話す事で、生活習慣改善イコール検査値の改善とはならず3年後、5年後の自分を考える機会となった。 ・グループワークを通して、参加者のさまざまな生き方に触れたことで、考え方や感じ方に柔軟性が増した。
<p>問題点や課題</p> <p>※プログラムの実施にあたって問題点として把握されたこと、これからの課題として捉えられたこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者の目標には「趣味をもつ」「家族と仲良くする」などが多かったが、生き方の実現のために今どんな生活習慣の改善を・・・という所までは深められなかった。 ・グループワークで高まった意識の継続がはかられにくかった。意識と知識は切り離して考えることができず、参加者は役に立つ健康情報の提供を望んでおり学習の提供も必要であった。 ・意識の向上が、すぐさま行動変容につながる事が難しかった。
<p>全体のまとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・意識や意欲が高まれば生活習慣など行動の変容に結びつくという事で「自分の望む生き方の実現」を話し合ってきたが、行動変容に結びつく要因が意識だけではないということを感じた。生活習慣行動の改善には知識も体験も、自ら考え楽しむことなども必要と感じた。 この意識啓発プログラムのいい要素である考え方の柔軟性などをうまく取り入れながらプログラムを変化させていく必要があると感じた。

意識啓発型個別健康支援プログラム

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ(人数)	内容	所要時間	会場			
1回目 (1時間30分)	1日目	<内部> 医師(1) 保健師(2) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 臨床検査技師(2)	・受付	20分	① 浦谷町町民医療福祉センター ② 浦谷公民館			
			・事業説明会 スタッフ紹介 国保ヘルスアップモデル事業の趣旨説明 同意書の記入 問診票類の記入用紙の説明・配付	30分				
			・心電図検査	40分				
2回目 (3時間)	2週目	<内部> 保健師(3) 看護師(1) 検査技師(1) 栄養士(2) 事務職員(2) <外部> 健康運動指導士(1) 保健師(1)	・受付	15分	① 浦谷町町民医療福祉センター ② 浦谷公民館			
			・身体測定(身長・体重・体脂肪)	} 40分				
			・血液検査					
			・1日の日程説明	5分				
			・調査票類の聞き取り 生活習慣問診票 健康力調査	40分				
			・体調チェック・血圧測定	40分				
3回目	6週目		・検査などの結果送付					
			4回目 (2時間20分)	10週目	<内部> 保健師(3) 栄養士(1) 歯科衛生士(1) <外部> 総合コーディネーター(1)	・受付	10分	① 浦谷町町民医療福祉センター ② 浦谷公民館
						・総合コーディネーターを中心としたグループワーク 「生活習慣病を入り口に自分の元気・意欲などの健康力を知る」 ・目標・健康づくりを続けるために必要なもの ・5年後の自分は…? ・健康を総合的にとらえる	120分	
・セミナーに参加してのアンケートの記入	10分							
5回目 (2時間20分)	11週目	<内部> 保健師(3) 栄養士(1) 歯科衛生士(1) <外部> 総合コーディネーター(1)	・受付	10分	① 浦谷町町民医療福祉センター ② 浦谷公民館			
			・総合コーディネーターを中心としたグループワーク 「人生における健康の大切さを知る」 ・今日まで健康でこれた元気の理由は…。 ・5年後今の健康を維持していくために必要なものは…。 ・元気や健康を家族や地域に広めるにはどうしたらいいか…。	120分				
			・セミナーに参加してのアンケートの記入	10分				
6回目	16週目		・支援レターの送付					
			7回目 (2時間20分)	20週目	<内部> 保健師(3) 栄養士(1) 歯科衛生士(1) <外部> 総合コーディネーター(1)	・受付	10分	① 浦谷町町民医療福祉センター ② 浦谷公民館
						・総合コーディネーターを中心としたグループワーク 「自分らしい人生の実現と健康生活の実現」 ・家族・地域にどんな事があったから今日まで元気にいられたか ・自分がしていることで周りを元気・健康にさせていること ・会のこれからについて	120分	
・セミナーに参加してのアンケートの記入	10分							
8回目 (3時間)	25週目	<内部> 保健師(3) 看護師(1) 検査技師(1) 栄養士(2) 事務職員(2) <外部> 健康運動指導士(1) 保健師(1)	・受付	15分	① 浦谷町町民医療福祉センター ② 浦谷公民館			
			・身体測定(身長・体重・体脂肪)	} 40分				
			・血液検査					
			・1日の日程説明	5分				
			・調査票類の聞き取り 生活習慣問診票 健康力調査	40分				
			・体調チェック・血圧測定	40分				
9回目	30週目		・検査などの結果送付					
			10回目 (1時間30分)	38週目	<内部> 保健師(7) 栄養士(2) 事務職員(1)	・受付	20分	① 浦谷町町民医療福祉センター ② 浦谷公民館
						・健康づくり講演会 「がんは予防できる」～がんと生活習慣の関係～ 講師: 評価者 東北大学大学院医学系研究科 社会医学講座公衆衛生学分野 助教授 坪野 吉孝氏	70分	

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成 15 年度実績報告調書 B 票 学習援助型(健康得とくセミナー)—

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施期間	強介入期間 ※1 か月に 1 回以上の介入がある場合	15年 5月 ～ 15年 12月	8ヶ月	9回
	一般介入期間 ※1 か月に 1 回未満の介入がある場合	年 月 ～ 年 月	ヶ月	回
	合計	15年 5月 ～ 15年 12月	8ヶ月	9回
プログラム終了後のフォローアップ期間 ※プログラム終了後に、効果の継続性の確認や効果測定のために介入群と接触した場合	16年 1月 ～ 16年 3月		3ヶ月	1回
対象とする生活習慣病名	高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満			
対象年齢層	40歳 ～ 79歳			
個別健康支援プログラムの特徴 ※このプログラムを企画した意図やねらい、プログラムの新規性や独自性	①ライフコーダーを活用し、日頃の身体活動状況(強度・時間・頻度)を確認することにより運動の継続を促した。 ②体を動かす楽しさを体験し、また家庭でもできるウォーキングやストレッチ体操をとりいれた個人の運動頑張り項目を設定した。 ③生化学検査の結果、生活習慣調査、食事調査から個人の食生活の傾向を把握し、個人の頑張り項目を設定し、それに沿って食事指導を行った。			

2. 介入群と対照群の設定状況																																																	
介入群	参加者の性別、年齢		40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計																																									
		男性	0人	1人	0人	5人	4人	10人																																									
		女性	0人	1人	5人	16人	10人	30人																																									
		計	0人	2人	5人	21人	14人	42人																																									
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (42)人 うち対象とする生活習慣病で治療中の人26人 政府管掌健康保険加入者数 ()人 組合管掌健康保険加入者数 ()人																																															
	脱落者数	転居・死亡・発病 ()人 その他 (1人) 理由・・身内の不幸1人																																															
	選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	国保被保険者の40歳から79歳 1)平成14年度基本健康診査・節目人間ドックの結果、「血糖・血中脂質・血圧・BMI」においていずれかが要観察・要指導と判定されているもの。 <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th></th> <th>要観察</th> <th>要指導</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">血 圧</td> <td>最大</td> <td>140~159</td> <td>160~179</td> </tr> <tr> <td>最小</td> <td>90~ 94</td> <td>95~109</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">血 糖</td> <td>空腹時</td> <td>60~ 69</td> <td>110~126</td> </tr> <tr> <td>随時</td> <td>120~139</td> <td>140~199</td> </tr> <tr> <td>HbA1c</td> <td>60~ 69</td> <td>50~ 59</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">脂 質</td> <td>総コレ</td> <td>100~129</td> <td>~99</td> </tr> <tr> <td>中性脂肪</td> <td>220~239</td> <td>240~279</td> </tr> <tr> <td>BMI</td> <td></td> <td>150~199</td> <td>200~599</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="5" style="text-align: center;">25以上</td> <td colspan="2"></td> </tr> </tbody> </table> 2)1)のうち、医療機関において生活習慣病またはそれ以外の疾患で治療している者については、個人的意思で参加する事を原則とする。ただし、主治医により参加許可を得ることが必須となる。									要観察	要指導	血 圧	最大	140~159	160~179	最小	90~ 94	95~109	血 糖	空腹時	60~ 69	110~126	随時	120~139	140~199	HbA1c	60~ 69	50~ 59	脂 質	総コレ	100~129	~99	中性脂肪	220~239	240~279	BMI		150~199	200~599			25以上						
			要観察	要指導																																													
	血 圧	最大	140~159	160~179																																													
		最小	90~ 94	95~109																																													
血 糖	空腹時	60~ 69	110~126																																														
	随時	120~139	140~199																																														
	HbA1c	60~ 69	50~ 59																																														
脂 質	総コレ	100~129	~99																																														
	中性脂肪	220~239	240~279																																														
BMI		150~199	200~599																																														
		25以上																																															
グループ分けの状況(有無・方法) ※同一プログラム参加者の中でのグループ分けの有無と方法	・グループ分け:あり ・方法:一つの集団を20人前後に分ける。(地区別) さらに性別、年齢がかたよらないように5~6人のグループにした。																																																
ドロップアウト防止のための対策 ※参加者の参加が継続されるために特に工夫したこと	1. 担当者による支援レター、必要時の電話や訪問 2. 欠席者への電話連絡 3. 不都合日には同じコースの他のグループに参加できるようにした																																																
対照群	参加者の性別、年齢		40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計																																									
		男性	0人	1人	1人	2人	7人	11人																																									
		女性	0人	1人	8人	18人	14人	41人																																									
		計	0人	2人	9人	20人	21人	52人																																									
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (52)人 うち対象とする生活習慣病で治療中の人24人 政府管掌健康保険加入者数 ()人 組合管掌健康保険加入者数 ()人																																															
脱落者数	転居・死亡・発病(0人) その他 (2人) 理由・・体調不良2人																																																
選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	介入群の選定基準と同様(他のプログラムの対照群と同一)																																																

3. 個別健康支援プログラムの具体的内容(続き)									
プログラムの 内容・方法	実施方法	実施方法		実施回数 ※実施回数を記入	内容※実施した内容に○				
					運動	食事	その他		
		講義(情報提供)				3回	○	○	○
		面接指導				3回	○	○	○
		通信指導	手紙・電話		1回		○	○	
			メール等 IT		回				
		実技指導				3回	○		
		グループワーク				回			
		個人メニュー作成 ※プログラムの中で参加者個人個人に対する目標設定等				/	○	○	
						回			
				回					
				回					
自己管理表 の使用状況 ※自宅等における 生活習慣の自己管理 を促すために使用 した記録表等のこと	自己管理内容		管理表等の 使用の有無 ※使用:○ 使用せず:×		指導者による確認状況 ※毎回確認:◎ 時々確認:○ 確認せず:×				
	体重		×						
	歩数		×						
	食事内容		×						

4. 対照群に対して行った保健事業			
対照群に対して行った保健事業	内容 ※あてはまるものすべてに○	特になし(情報提供のみ)	○
		結果説明会	
		他の保健事業利用の紹介	
		その他()	

5. 個別健康支援プログラムの効果と課題	
<p>評価指標以外でみられた効果 ※評価指標上の効果としては現れていないが、それ以外にプログラムの効果としてみられたもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者の中に町のトレーニングルームに通い始めた人がいる。 ・食生活の実態を知ることで自分の食生活の癖がわかり、適正な食べ方について振り返る機会がもてた。 ・運動の心地よさ、仲間と共につくる健康づくりの楽しさを参加者自身が感じる事ができた。
<p>問題点や課題 ※プログラムの実施にあたって問題点として把握されたこと、これからの課題として捉えられたこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣改善の目標は立てたがその目標が達成できたか、その目標でよかったかの振り返りが十分にできなかった。 ・集団指導と個別指導に限られた時間のなかで行われたために、個々人への十分なアプローチがかけられなかった。 ・参加者それぞれの頑張り項目をたてたが、普段の生活での様子を確認できるものがなかった。自己管理表の活用が必要と感じた。
<p>全体のまとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・プログラムの効果としては運動習慣の改善や仲間との健康づくりの楽しさを感じたなどがあげられるが、プログラムの内容や頑張り項目が、スタッフが必要と思うことややって欲しいと思うことが中心になりがちだった。与えられるものではなく、本人が「知りたい」「やってみたい」と思うことからスタートし、主体性を引き出すプログラムの工夫が必要と感じた。

学習援助型個別健康支援プログラム

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ(人数)	内容	所要時間	会場
1回目 (1時間30分)	1日目	〈内部〉 医師(1) 保健師(2) 栄養士(1) 事務職員(1) 〈外部〉 臨床検査技師(2)	・受付 ・事業説明会 スタッフ紹介 国保ヘルスアップモデル事業の趣旨説明 同意書の記入 問診票類の記入用紙の説明・配付 ・心電図検査	20分 30分 40分	浦谷町町民医療福祉センター
2回目 (3時間10分)	3週目	〈内部〉 保健師(3) 看護師(1) 検査技師(1) 栄養士(3) 事務職員(2) 〈外部〉 健康運動指導士(1) 保健師(1) 栄養士(1)	・受付 ・身体測定(身長・体重・体脂肪) ・血液検査 ・1日の日程説明 ・調査票類の聞き取り 生活習慣問診票 健康力調査 食事調査 ・体調チェック・血圧測定 ・体力測定 (握力・片足立ち・立ち上がりテスト・手伸ばしテスト・ステッピング 3分間歩行・長座位体前屈) ・ライフコーダー(生活習慣記録機)の装着 ・2週間装着してもらい、日常の身体活動状況を把握する	15分 40分 5分 40分 40分 40分 10分	浦谷町町民医療福祉センター
3回目 (2時間20分)	7週目	〈内部〉 保健師(3) 栄養士(2) 〈外部〉 健康運動指導士(1) 保健師(1) 栄養士(1)	・受付・体脂肪測定・血圧測定 ・閉会の挨拶 ・生活習慣病についての講話 ・浦谷町の健康状況(生活習慣病罹患率・死亡数の年次推移) ・寸劇を交えて生活習慣病(高血圧・肥満・糖尿病・高脂血症)の 原因・合併症とその予防について ・健康運動指導士による講話・実践 ・生活習慣病と運動の関連について ・効果的な歩き方を実践してみる ・検査等結果説明(担当者による個別指導) ・事前に担当者でケース会議を開き、血液検査・生活習慣問診票 体力測定・健康力調査等の結果をもとに必要と思われる指導を 考え担当を決めた ・担当者と共に血液検査等から自分の健康状態を知る。また生活習慣 を振り返りながら生活習慣病予防・改善するために頑張れる目標を 設定する ・セミナーに参加してのアンケートの記入	20分 10分 20分 20分 60分 10分	①浦谷町町民医療福祉センター ②農村環境改善センター
4回目 (2時間)	12週目	〈内部〉 保健師(3) 栄養士(2) 〈外部〉 健康運動指導士(1) 保健師(1) 栄養士(1)	・受付・体脂肪測定・血圧測定 ・栄養士による講話 「バランスのとれた食事は！？」 ・1日分の食事調査の分析結果からみえた現状 ・適正体重と1日に必要なエネルギー量の計算 ・媒体を用いたバランスを考えた食べ方 ・健康運動指導士による講話・実践 「リラックスタイム～体を動かしてみよう～」 ・家の中でもできるストレッチ体操 ・個別指導 ・担当者と前回決めたがんばり目標ができているか確認する ・セミナーに参加してのアンケートの記入	20分 40分 20分 30分 10分	①浦谷町町民医療福祉センター ②農村環境改善センター
5回目	18週目		・支援レターの送付		
6回目 (2時間20分)	21週目	〈内部〉 保健師(3) 栄養士(2) 〈外部〉 健康運動指導士(1) 保健師(1) 栄養士(1)	・受付・体脂肪測定・血圧測定 ・健康運動指導士による講話・実践 「楽しくみんなで体を動かそう！」 ・ストレッチ体操 ・音楽に合わせて体を動かす・リラックス ・栄養士による講話・体験 「楽しみ満点！～おやつを健康に変えるコツ」 ・間食の上手なつきあいかたとして1日に必要な間食の量や飲酒 の摂り方について栄養士より説明。その後、80kcalのおやつを 実際に食べてみて普段のおよつの摂取量と比較する ・個別指導 ・担当者と前回決めたがんばり目標ができているか確認する ・セミナーに参加してのアンケートの記入	20分 50分 30分 30分 10分	①浦谷町町民医療福祉センター ②農村環境改善センター
7回目 (3時間)	26週目	〈内部〉 保健師(3) 看護師(1) 検査技師(1) 栄養士(3) 事務職員(2) 〈外部〉 健康運動指導士(1) 保健師(1) 栄養士(1)	・受付 ・身体測定(身長・体重・体脂肪) ・血液検査 ・1日の日程説明 ・調査票類の聞き取り 生活習慣問診票 健康力調査 ・体調チェック・血圧測定 ・体力測定 (握力・片足立ち・立ち上がりテスト・手伸ばしテスト・ステッピング 3分間歩行・長座位体前屈)	15分 40分 5分 40分 40分	浦谷町町民医療福祉センター
8回目	30週目		・検査などの結果送付		
9回目 (1時間30分)	38週目	〈内部〉 保健師(7) 栄養士(2) 事務職員(1)	・受付 ・健康づくり講演会 「がんは予防できる」～がんと生活習慣の関係～ 講師: 評価者 東北大学大学院医学系研究科 社会医学講座公衆衛生学分野 助教授 坪野 吉孝氏	20分 70分	浦谷町町民医療福祉センター