

**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+学習援助型(元気健康充実セミナー)—

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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>④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。</p> <p>⑤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入れた個人の運動頑張り項目を設定した。</p> <p>⑥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。</p>			

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	0人	8人	4人	12人																																
		女性	0人	1人	7人	15人	7人	29人																																
		計	0人	1人	7人	23人	11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14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 ( 1人) 理由・・・骨折1人 その他 ( 1人) 理由・・・仕事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)	国民健康保険者の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 5.5～6.0</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 5.5～6.0	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 5.5～6.0																																					
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) ①意識啓発の時は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。 ②学習援助の時は性別、年齢がかたよらないように5～6人のグループにし、固定とした。																																							
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					
プログラムの内容・方法	内容	運動	プログラム内の実践 (指導あり) ※ほぼ毎回実施:◎ 時々実施:○ 実施せず:×	ウォーキング	○
				ストレッチ	○
				筋力トレーニング	×
				自転車エルゴメーター	×
				リズム体操	○
				ダンベル体操	×
				エアロビクス	×
				水中ウォーク	×
				アクアビクス	×
		食生活 ※実施:○ 実施せず:×	食事に関する講義(情報提供)	ウォーキング	○
				ストレッチ	○
その他	調理実習	試食会	×		
		おやつの試食	○		
<p>「生活習慣病を入りに自分の元気・意欲などの健康力を知る」「人生における健康の大切さを知る」「自分らしい人生の実現と健康生活の実現」などをテーマに、グループワークを行い、自分らしく生きるために今何が必要ななどについて話し合った。</p>					

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			回			
			メール等 IT			回			
		実技指導				3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しての目標設定等				/	○	○	
						回			
				回					
				回					
		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:×				
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		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"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>
<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"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>
<p>全体のまとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 意識を啓発するプログラムと知識を得るためのプログラムの両方を行ったが、それぞれの内容が有機的に結びつかなかった。別々のプログラムとして考えるのではなく、参加者自身の思いを引き出しながらやってみたいことや学んでみたいことを一緒に考え、取り組んでいく必要があると思われる。</li> </ul>

意識啓発型+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	満谷町町民医療 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)  <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・ステップング 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	満谷町町民医療 福祉センター
3回目 (2時間20分)	5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 ・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 ・セミナーに参加してのアンケートの記入	10分 120分 10分	①満谷町町民医 療福祉センター ②満谷公民館
4回目 (2時間20分)	8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 ・開会の挨拶 ・生活習慣病についての講話 ・満谷町の健康状況(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満谷町町民医 療福祉センター ②満谷公民館
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 ・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・・・ ・セミナーに参加してのアンケートの記入	10分 120分 10分	①満谷町町民医 療福祉センター ②満谷公民館
6回目 (2時間)	13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とは! ?」 ・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満谷町町民医 療福祉センター ②満谷公民館
7回目 (2時間20分)	16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 ・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 ・今のこれからについて ・セミナーに参加してのアンケートの記入	10分 120分 10分	①満谷町町民医 療福祉センター ②満谷公民館
8回目 (2時間20分)	20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 「楽しみながら体を動かそう!」 ・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や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満谷町町民医 療福祉センター ②満谷公民館
9回目 (3時間)	25週目	<内部> 保健師(3) 看護師(1)  <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・ステップング 3分間歩行・長座位体前屈)	15分 40分 5分 40分 40分 40分	満谷町町民医療 福祉センター
10回目	30週目		・検査などの結果送付		
11回目 (1時間30分)	36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	満谷町町民医療 福祉センター

対照群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	浦谷町町民医療 福祉センター
			・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	30分	
			・問診票類の記入用紙の説明・配付 ・心電図検査	40分	
2回目 (3時間)	4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)	・受付	15分	浦谷町町民医療 福祉センター
			・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	
・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・ステップング 3分間歩行・長座位体前屈)	40分				
3回目	8週目		・検査などの結果送付		
4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)	・受付	15分	浦谷町町民医療 福祉センター
			・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	
・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・ステップング 3分間歩行・長座位体前屈)	40分				
5回目	30週目		・検査などの結果送付		
6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	浦谷町町民医療 福祉センター
			・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 C 票-

【平成 15 年度から平成 16 年度にかけての変更点】

1. 事業全体について			
	15 年度	16 年度	変更理由
実施体制			
個別健康支援プログラムのコース設定	①意識啓発型 ②学習援助型 ③意識啓発型 + 学習援助型 ④対照群	①学習援助型 ②対照群	意識啓発型と意識啓発型 + 学習援助型の参加率が悪く、効果もみられなかった。また、「ファクトリアルデザイン」という複雑な研究デザインで評価が混乱したため、学習援助型（介入群）と対照群だけを実施することにした。



2-1. 個々の個別健康支援プログラムについて(意識啓発型)			
	15年度	16年度	変更理由
プログラム提供体制			
対象とする疾病			
対象者の属性			
対象者の選定基準			
参加者人数	44人(2グループ)	0人	16年度は対照群とする
個別健康支援プログラムの内容	意識啓発型 総合コーディネーターを中心に少人数のグループワークを行う。	対照群 前期・後期の検査のみ実施する。	平成15年に行ったグループワークの中から見つけた、自分らしい健康づくりを各自実践してもらう。

2-2. 個々の個別健康支援プログラムについて(学習援助型)			
	15年度	16年度	変更理由
プログラム提供体制			
対象とする疾病			
対象者の属性			
対象者の選定基準			
参加者人数	42人(2グループ)	125人(6グループ) 15年度 学習援助型 42人 15年度 混合型 42人 16年度新規学習援助型 40人	15年度の学習援助型と意識啓発+学習援助型の参加者と16年度新たに学習援助型(40人)を追加する。
個別健康支援プログラムの内容	学習援助型 栄養指導+ 運動指導(軽体操)  集団学習後に個別相談を実施。	学習援助型 栄養指導(調理実習) +運動指導(リズム体操・ 軽体操・ウォーキング)  集団学習と個別相談の日程を分けて実施する。	参加者に運動の楽しさや食事の適正摂取の実際を体験してもらい、実践の中から意欲がでる運営方法を取り入れていく。 より深く個々の生活状況や病態にあった指導ができるように、集団学習と個別相談の日程を分けた。

2-3. 個々の個別健康支援プログラムについて(意識啓発型+学習援助型)			
	15年度	16年度	変更理由
プログラム提供体制			
対象とする疾病			
対象者の属性			
対象者の選定基準			
参加者人数	42人(2グループ)	0人	学習援助型のみとする。
個別健康支援プログラムの内容	<p>意識啓発型+学習援助型 意識啓発型と学習援助型を交互に実施する。</p> <p>意識啓発型 総合コーディネーターを中心に少人数のグループワークを行う。</p> <p>学習援助型 栄養指導+ 運動指導(軽体操) 集団学習後に個別相談を実施。</p>	<p>学習援助型 栄養指導(調理実習) +運動指導(リズム体操・ 軽体操・ウォーキング)</p> <p>集団学習と個別相談の日程を分けて実施する。</p>	<p>意識啓発型は病気の改善をどうしていくのかではなく、自分の生き方や人生について考えるグループワーク中心であるのに対し、学習援助型は検査結果等から生活を見直し、病気を改善していこうというセミナーであったが、両方のセミナーを体験する双方の内容が引っ張り合い参加者に混乱がおきたのではないかと考えられる。出席率も悪かったため、16年度は学習援助型のみとする。</p>

2-4. 個々の個別健康支援プログラムについて(対照群)			
	15年度	16年度	変更理由
プログラム提供体制			
対象とする疾病			
対象者の属性			
対象者の選定基準			
参加者人数	42人(2グループ)	135人(6グループ) 15年度 対照群 52人 15年度 意識啓発型 44人 16年度新規対照群 40人	15年度の対照群と意識啓発型の参加者と16年度新たに対照群(40人)を追加する。
個別健康支援プログラムの内容	対照群 前期・後期の検査のみ実施する	対照群 前期・後期の検査のみ実施する	