

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		2,909人	国保被保険者数		1,113人
	(うち40～64歳人口)	971人		(うち40～64歳)	332人
	(うち65歳以上人口)	864人		(うち65歳以上)	586人
	(うち75歳以上人口)	422人		(うち75歳以上)	295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 (保健福祉課)	5人	2人	1人	1人
		1人	人	人	人
	健康づくり部署 (保健福祉課)	5人	2人	1人	1人
		1人	人	人	人
	その他 (国保名田庄診療所)	2人	人	人	7人
		人	人	人	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	健康運動教室(ウォーキング・ストレッチ) 太極拳教室 糖尿病講座 高齢者筋力アップ・転倒予防教室				
市町村内の健康増進のための資源状況	あり・なし (ありの場合は施設名を記入してください) トレーニングルーム(ジムタニック) あっとほ～むいきいき館 健康スタジオ				
健康増進計画の策定期	年 月				

3. 市町村の健康状況と課題	
基本健診	<p>1) 受診者数 (平成15年度実績)</p> <p>対象者数: 980人(うち国保被保険者数: 約500人) 受診者数: 597人(うち国保被保険者数: 343人)</p>
	<p>2) 基本健診からみた課題</p> <p>・基本健診の受診率は50%を超えているが、8割以上が60歳以上の高齢者であり、壮年層の受診が少ないことが課題である。 ・基本健診結果はこの数年大きな変化は見られないが、総合判定で要医療と判定される人が半数以上あり、内、高血圧異常者は過去3年平均で受診者の6割を占めている。</p>
医療分析からみた課題	<p>1人当たりの医療費をみると、十数年来在宅医療(ケア)に力を入れてきた結果、老人ではこの数年常に県内で最も低い方にランクしている。しかし、若人分については、平成14年度実績で一般被保険者160,000円(入院72,950円、入院外65,524円)退職者被保険者409,000円(入院190,153円、入院外173,700円)となり、どちらも県平均を上回っている。</p> <p>被保険者が少ない小規模保険者である本村では、高額医療受給者が数人あるだけで1人当たりの医療費に大きく影響し、国保財政を圧迫する。</p> <p>被保険者に対し、健康相談や訪問指導等きめ細かなフォローの充実、保健事業を通じての健康づくりの更なる推進により結果として医療費の抑制に努めることが必要である。</p>
健康増進計画等にかかる実態調査からみた課題	
その他	
全体的な健康課題	<p>健康診査結果をみても高血圧異常者が多く、医療の受診状況をみても高血圧や心疾患による受診率が高い。また、医療費の面から見ても特に50歳代からは常に上位疾患として高血圧疾患、虚血性心疾患、糖尿病等が占めている。</p> <p>さらに、介護保険認定者の主病名をみると、脳卒中後遺症が半数以上を占める状況の中、本村においては、高血圧、循環器疾患を主体とした生活習慣病への取り組みが課題である。</p>

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	川口きみこ
所属	名田庄村 保健福祉課
連絡先	TEL(0770—67—2000) FAX(0770—67—3303)
	E-mail(k-kawaguchi@vill.natasho.fukui.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 糖尿病 高脂血症 肥満症
対象とする生活習慣	栄養・食事・運動・飲酒・薬・睡眠・タバコ
個別健康支援プログラムの種類	<ul style="list-style-type: none"> ① 成人期強力介入コース ② 成人期 IT 介入コース ③ 高齢期強力介入コース ④ 高齢期生きがいづくり支援コース

3. 事業実施体制			
実施主体	事業実施本部	名田庄村長 名田庄村助役 名田庄村保健福祉課長(兼国保名田庄診療所所長) 名田庄村保健福祉課長補佐	
	実務者会議	名田庄村保健福祉課長 (兼国保名田庄診療所所長) 名田庄村保健福祉課長補佐(保健師) 名田庄村保健福祉課主査(国保担当) 名田庄診療所主任看護師 保健福祉課保健師(1名) 保健福祉課管理栄養士(1名) プロシード株式会社	
	プログラムの 実施に関わっ ている委託機 関と委託内容	委託機関名	委託内容
		(有)ニュートリートクリエイティブ	栄養指導
有限会社ヒューマンモア		運動指導	
	プロシード株式会社	運営支援	
評価主体	独立行政法人国立病院機構 京都医療センター予防医学研究室 所長 坂根直樹氏		

4. モデル事業実施にあたって実施を開始した保健事業	
<p>特になし</p>	

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1か年、介入年(3か年)、介入後1か年(合計5か年)
集計対象	介入群該当者および対照群該当者の年間医療費
集計内容	入院、入院外、歯科、調剤別の受療率、一人当たりの医療費、一人当たりの日数、一日あたり医療費
集計単位	介入群ごと
集計実施状況	平成14年4月診療分から、平成15年3月診療分までを、紙ベースのレセプトから介入群、対照群を抜き出し、それぞれの一人あたり医療費を集計。

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(成人期強力介入コース)—

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 10 月 ～ 16 年 1 月	4ヶ月	6 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 10 月 ～ 16 年 1 月	4ヶ月	6 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 3 月 ～16 年 3 月	1ヶ月	2 回
対象とする生活習慣病名	糖尿病・高脂血症・高血圧症・肥満症			
対象年齢層	30 歳 ～65 才			
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	①参加者が自らの生活習慣を振り返る場とし、単に情報の提供でなく講師・参加者・スタッフが“楽しい”と感ずることが出来る雰囲気づくり ②グループワークを毎回取り入れ、互いに効果が合ったと思われる事例や行動変容を共有 ③運動・食事を柱にプログラムを検討し、毎回のカンファレンスにより次回以降の講義内容について修正を加え、参加者の変化状況に敏感に対応 ④プログラム内容に参加者の要望を取り入れながら講義を進めた ⑤パワーポイントによる目で確認する内容を実施 ⑥体重・体脂肪率/量・血圧を毎回測定し参加者の変化をスタッフが早い段階で確認するようにした。 ⑦支援レターによるフォローアップ ⑧服薬指導			

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	5人	1人	0人	7人
		女性	1人	4人	14人	4人	0人	23人
		計	1人	5人	19人	5人	0人	30人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (26)人 政府管掌健康保険加入者数 (4)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 (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)	基本健康診査等で下記の項目のいずれかに該当する人 ・血圧:130mmHg↑/85mmHg↑ ・HbA1c:5.6%↑ ・血糖値:空腹時110mg/dl↑・食後140mg/dl↑ ・総コレステロール:220mg/dl↑ ・中性脂肪:150mg/dl↑ ・BMI :25.0↑ ・体重:20歳頃より5kg以上増加した人						
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:無							
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	欠席者に対する支援レター 担当スタッフからの個別連絡							
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	1人	人	1人	2人	人	4人
		女性	1人	3人	4人	9人	人	17人
		計	3人	3人	5人	11人	人	21人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (21)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) その他 (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)	基本健康診査等で下記の項目のいずれかに該当する人 ・血圧:130mmHg↑/85mmHg↑ ・HbA1c:5.6%↑ ・血糖値:空腹時110mg/dl↑・食後140mg/dl↑ ・総コレステロール:220mg/dl↑ ・中性脂肪:150mg/dl↑ ・BMI :25.0↑ ・体重:20歳頃より5kg以上増加した人							

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	◎
				筋カトレーニング	◎
				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	×
				アンクルウイト(1kg)	○
				ペアマッサージ	◎
				アンクルウイト(1kg)	○
		ペアマッサージ	◎		
		自己実践 ※実施:○ 実施せず:×	ウォーキング	○	
			ストレッチ	○	
			筋カトレーニング	○	
			アンクルウイト(1kg)	○	
		食生活 ※実施:○ 実施せず:×	食事に関する講義(情報提供)	○	
			調理実習	×	
			試食会	○	
			塩分味覚テスト (食塩味覚閾値判定用テストペーパーによる)	○	
		その他	服薬に関する理解を深める目的で薬剤師による講義を取り入れた アンクルウイト(1kg)の配布 毎回の測定 支援レター		

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)				6回	○	○	○
		面接指導				0回			
		通信指導	支援レター			7回	○	○	○
			メール等 IT			0回			
		実技指導				6回	○		
		グループワーク				6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(従来健康講座)		○

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>	<p>今まで、村の健康づくり事業に参加したことがなかった年齢層の人たち、継続参加が見られる。</p>
<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>	<p>①視覚に訴える媒体の工夫</p> <p>②年末、年始にかけての体重増加・体脂肪率増加等に対するアプローチの工夫</p> <p>③実践への定着をいかにするか</p> <p>④集団へのアプローチが主体であったので、個別への介入を進める。</p> <p>⑤支援レターも一律であり、ニュースレター同様になっているので、個別レター化する</p>

名田庄村成人期強力介入コース個別健康支援プログラムの具体的内容

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 (2時間10分)	1日目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・受付、測定(体重、体脂肪、血圧) ・医師講話 講話内容:アイスブレイク、事業目的 ・栄養士講話(グループワーク形式) 講話内容:自分のゴールを目指す 昔の献立から今時分に必要な栄養素を学ぶ 次週のテーマを決定(参加者意見から血液さらさら) ・運動指導士講話 講話内容:血液検査項目の意味説明 現在の問題点への気づき 実践内容:有酸素運動(ウォーキングのポイント) 無酸素運動(スクワット)	15分 20分 60分 30分	あっとほ〜む いきいき館
2回目 (2時間)	5週目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・受付、測定(体重、体脂肪、血圧) ・運動指導士講話 講話内容:体の構造(骨、腱、筋肉)の説明 体組織(筋肉、脂肪)の役割等総合的に説明 実践内容:有酸素運動(前回の復習) 無酸素運動(脚部) ・栄養士講話(グループワーク形式) 講話内容:良好とされる血液状態の説明 危険数値にある血液が引き起こす症状 水分補給の重要性の説明	15分 60分 40分	あっとほ〜む いきいき館
3回目 (2時間)	7週目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 薬剤師(1) 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・受付、測定(体重、体脂肪、血圧) ・薬剤師講話(薬との正しい付き合い方) 講話内容:降圧剤の種類の説明 副作用の説明と対処方法 正しい服薬方法 ・栄養士講話 講話内容:サプリメントの基礎知識 実習:塩分味覚テスト 高血圧の体感(水銀血圧計を利用)	10分 50分 25分	あっとほ〜む いきいき館
4回目 (2時間10分)	9週目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・運動指導士講話 講話内容:脂肪のカロリー数 有酸素運動と無酸素運動の違い 実践内容:無酸素運動(前回実施の運動チェック)	30分	
4回目 (2時間10分)	9週目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・測定用紙回収	5分	
4回目 (2時間10分)	9週目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・受付、測定(体重、体脂肪、血圧) ・栄養士講話(グループワーク形式) 講話内容:ある症例をもとに、アドバイスのシュミレーションを実施 食生活と生活習慣病との関わり気づく 野菜と果物の摂取の重要性を学ぶ	10分 80分	あっとほ〜む いきいき館
4回目 (2時間10分)	9週目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・運動指導士講話 講話内容:運動と休養のバランスの関係 実践内容:無酸素運動(脚部、臀部) 負荷を高めた無酸素運動	35分	
4回目 (2時間10分)	9週目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・測定用紙回収	5分	
5回目 (1時間30分)	11週目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・受付、測定(体重、体脂肪、血圧) ・運動指導士講話 講話内容:健康長寿の人の生活習慣の紹介 賢く食べる(カロリーへの注意) 実践内容:4~5人グループで実践チェック(下半身筋力アップ) ペアマッサージ(疲労回復とモチベーションアップ)	10分 75分	あっとほ〜む いきいき館
5回目 (1時間30分)	11週目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・測定用紙回収	5分	
6回目 (1時間30分)	14週目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・受付、測定(体重、体脂肪、血圧) ・医師講話 講話内容:アイスブレイク ・栄養士講話(グループワーク形式) 講話内容:減塩対策 食材選びや調理方法の工夫 間食の弊害とその対策のロールプレイ	10分 15分 55分	あっとほ〜む いきいき館
6回目 (1時間30分)	14週目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・運動指導士講話 実践内容:物足りなくなったら強度アップとして実施 無酸素運動(ステップアップ) ストレッチ アングルウエイトを用いた無酸素運動	20分	
6回目 (1時間30分)	14週目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・測定用紙回収	5分	
7回目 (2時間15分)	23週目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・受付、測定(体重、体脂肪、血圧) ・医師講話 講話内容:本事業が3年間継続である事の説明 ・栄養士講話(グループワーク形式) 講話内容:血液検査の季節変動 自分のQOLを満たすためのきっかけ 血液データ改善のための復習的学習 実践内容:ダシの旨み成分を使った減塩方法(試食)	10分 5分 70分	あっとほ〜む いきいき館
7回目 (2時間15分)	23週目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・運動指導士講話 実践内容:良い起立姿勢 無酸素運動(腹部) 講話内容:筋組織の性質	40分	
7回目 (2時間15分)	23週目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・医師講話(継続性の意義)	5分	
7回目 (2時間15分)	23週目	〈内部〉 医師(1) 栄養士(1) 事務作業員(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 栄養士(1) 支援スタッフ(2)	・測定用紙回収	5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(成人期 IT 介入コース)—

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 10月 ～ 15年 12月	3ヶ月	4回
	一般介入期間 ※1 か月に 1 回未満の介入がある場合	16年 1月 ～ 16年 3月	3ヶ月	1回
	合計	15年 10月 ～ 16年 3月	6ヶ月	5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 3月 ～ 16年 3月		1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、肥満症			
対象年齢層	30歳 ～ 65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低コストで強力に参加者への生活改善を目的に介入するために、携帯電話のメール機能を中心に利用する。 ②メーリングリストを使い、参加者同士の目標達成過程を報告する事で励まし合い、健康生活行動を維持し続けられる。 ③スタッフからポイントとなる時期に応援メッセージや健康アドバイスを送信する事で、気が緩みそうな時期を乗り越えられる。 ④携帯のリアルタイム性を用いて、疑問点に素早く答えたり、昼食の献立を画像で送れば夕食もしくは次の日の献立へのアドバイスを返信できる。 ⑤メールで伝えきれない分はレターやオフ会で視覚、触覚で感じてもらう。また、オフ会は参加者同士の交流を深める場としても利用。			

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	人	4人	人	2人	人	6人
		女性	1人	2人	17人	3人	人	23人
		計	1人	6人	17人	5人	人	29人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (23)人 政府管掌健康保険加入者数 (3)人 組合管掌健康保険加入者数 (3)人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (人) その他 (3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)	基本健康診査等で下記の項目のいずれかに該当する人 ・血圧:130mmHg↑/85mmHg↑ ・HbA1c:5.6%↑ ・血糖値:空腹時110mg/dl↑・食後140mg/dl↑ ・総コレステロール:220mg/dl↑ ・中性脂肪:150mg/dl↑ ・BMI :25.0↑ ・体重:20歳頃より5kg以上増加した人						
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:有 ・方法 ランダム							
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グループ2担当者制で各個人のメール状況をきっちり掴んでいた。メール状況から、携帯電話への適応度に応じた呼びかけを行った。 ・オフ会の不参加者に対して、重要な部分はフォローを実施してきた。							
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	1人	人	1人	2人	人	4人
		女性	1人	3人	4人	9人	人	17人
		計	3人	3人	5人	11人	人	21人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (21)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) その他 (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)	基本健康診査等で以上のいずれかの項目に該当する人 ・血圧:130mmHg↑/85mmHg↑ ・HbA1c:5.6%↑ ・血糖値:空腹時110mg/dl↑・食後140mg/dl↑ ・総コレステロール:220mg/dl↑ ・中性脂肪:150mg/dl↑ ・BMI :25.0↑ ・体重:20歳頃より5kg以上増加した人							

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)				5回	○	○	○
		面接指導				0回			
		通信指導	手紙・電話			4回	○	○	○
			メール等 IT			242回	○	○	○
		実技指導				2回	○		
		グループワーク				5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		○		×				
	個人メニュー		○		○				

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(従来健康講座)		○

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"> ・毎週月曜日に行動目標の進捗状況を報告することで、健康意識の継続が図られている。 <li style="padding-left: 20px;">メール例)「みなさん、こんばんは。報告します。先週は×が3日、○が4日でした。連休に入り×が続いた(;;)なので、後半はいつもの生活リズムに頑張ってもどしました。(＞o<)」 ・仲間意識が強くなり、本プログラム以外の保健事業や自主的な健康づくりにお互い誘い合って参加している。 <li style="padding-left: 20px;">メール例)「本日は雨天なり ウォーキングは休み！けれどイタキモ苦楽部で1時間たっぷり汗を流しました。先日のオフ会で習った運動も参加者に伝授し、今後プログラムに取り入れることになりました。(ˆoˆ)/ 」
<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"> ・メールングリスへの参加率(投稿率)の参加者間の格差が大きい。 (10月から3月上旬までの約5ヶ月間で一人当たりのメール投稿数は最多 13.3 回/月、最少 0.3 回/月) ・プログラム参加者を無作為で設定したため、機械操作が苦手な携帯メールを上手く送信できない人がいる。 ・プログラムでのグループ分け自主性に任せず、ランダムに行ったため、メールングリスト上でのメールのやり取りの雰囲気になじめず、参加をためらいがちになる人がいる。

名田庄村成人期IT介入コース 個別健康支援プログラムの具体的な内容

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 (2時間)	1日目	<内部> 医師(1) 栄養士(1) 事務職員(3) <外部> 栄養士(1) 支援スタッフ(5)	・受付、オリエンテーション(本事業、本介入の目的) ・携帯電話操作説明 電話の掛け方取り方 メールを送受信の方法 画像の撮り方(送受信の方法) ・スタッフ自己紹介 ・グループ分け(あらかじめ設定しておいた3グループにメール着信を利用して分かれる) ・グループ内自己紹介をゲーム形式で実施 ・グループ内でメールリストへの送り方を説明 ・次回オフ会までの投稿内容(宿題)を説明・毎週月曜日に報告する	15分 70分 5分 5分 5分 10分 10分	あっとほーむいきいき館
2回目 (1時間30分)	4週目	<内部> 医師(1) 栄養士(1) <外部> 栄養士(2) 支援スタッフ(3)	・受付、導入(グループごとにメールを利用した感想発表) 介入群のネーム決定 新スタッフ紹介 ・目標設定 『健康設計プラン』用紙を使用してそれぞれの「チャレンジシート1」に気づいた点、健康課題を記入。QOLの設定として10年後の目標も記入。 ・栄養士講義 講話内容: バランスの取れた食事についての基礎知識を講義。 ・運動面講義 実践内容: 無酸素運動(脚部) ・グループワーク 講義と実践を踏まえて、グループ内で健康課題を解消のための行動目標設定 グループ内で『チャレンジシート』を交換してお互いに応援メッセージを記入 これから行動目標の進捗状況を毎週月曜日に報告する	10分 30分 15分 10分 30分	あっとほーむいきいき館
3回目 (1時間30分)	7週目	<内部> 医師(1) 栄養士(1) <外部> 栄養士(1) 支援スタッフ(3)	・受付、導入 医師講話: アイスブレイク、携帯を使ってみての感想話し ・栄養士講義 講話内容: お弁当シミュレーションによる必要量算定方法 間食のカロリーの確認 ・運動面講義 講話内容: 目的にあった運動と安全性について 実践内容: ペアマッサージおよび無酸素運動(脚部) 意見発表: 運動を継続できている人にその理由を聞き発表。 ・紹介 今までの投稿された励まし合いのメール紹介	20分 20分 40分 10分	あっとほーむいきいき館
4回目 (1時間30分)	10週目	<内部> 医師(1) 栄養士(1) <外部> 栄養士(2) 支援スタッフ(3)	・受付、導入 医師講話 講話内容: 心筋梗塞などの予防に関するスライドを利用して、生活習慣が以下に関わっているか講義 ・グループワーク: 行動目標の修正 現在の行動目標が今の自分の現状とあっているかどうかグループごとに確認作業実施。必要な人は行動目標の修正を行った ・栄養士講義 講話内容: この時期に気を付けたい上手な塩分摂取の方 ・携帯電話操作説明 画像の撮り方、iショットの送信の仕方 携帯を使った食事診断の方法説明	20分 30分 20分 20分	あっとほーむいきいき館
5回目 (1時間40分)	24週目	<内部> 医師(1) 栄養士(1) <外部> 栄養士(2) 支援スタッフ(3)	・受付、導入 医師講話 講話内容: 本事業が3年間事業である事の確認と継続することの大切さについて ・表彰 3ヵ月後調査の結果より、生活習慣病に関する検査数値改善者及び、メール最多者を表彰。 成功体験談発表 医師よりコメント ・グループワーク 今までの行動目標の実施状況の振り返り(出来たこと・出来なかったことを出し合い、結果とどう結びつけたか意見交換) 検査結果より今後の改善点を確認し、行動目標の修正しグループごとに発表。 ・介入群アンケートの記入	20分 20分 50分 10分	あっとほーむいきいき館