

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		11,065 人	国保被保険者数		6,034 人
	(うち 40~64 歳人口)	3,764 人		(うち 40~64	1,986 人)
	(うち 65 歳以上人口)	3,046 人		(うち 65 歳以上	2,393 人)
	(うち 75 歳以上人口)	1,445 人		(うち 75 歳以上	1,121 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 (町民課)	5 人	人	人	人
		人	人	3 人	3 人
	健康づくり部署 (保健福祉課)	2 人	3 人	人	人
		人	1 人	人	2 人
	その他 (課)	人	人	人	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	① 在宅訪問指導事業 ② 国保健康診断(人間ドック)事業 ③ 国保健康増進スポーツ大会(3 世代グラウンドゴルフ、老人ゲートボール大会等) その他健康増進スポーツ大会の後援 ④ 健康優良家庭表彰 ⑤ 健康教室(病態ごと・生活習慣病予防・家庭看護教室・ヘルシーウォーク大会等) ⑥ 健康相談(一般・歯科等) ⑦ 訪問指導(各種健診の要精密者・介護予防・要介護者家族等) ⑧ 食生活改善事業				
市町村内 の健康増 進のための 資源状況	有り ① 小浜町老人福祉センター ② リフレッシュセンターおばま(プール・ジムなど)				
健康増進 計画の 策定時期	17 年 3 月 市町村合併後				

3. 市町村の健康状況と課題	
<p>基本健診</p>	<p>1) 受診者数 (平成 15 年 度実績)</p> <p>対象者数: 2,500 人(うち国保被保険者数: 1,772 人) 受診者数: 782 人(うち国保被保険者数: 554 人)</p> <p>2) 基本健診 からみた課 題</p> <p>本町の受診率は 31.3%で、老人保健事業で国が目標としている 50%と比べるとかなり低く、現在実施している夜間健診や休日健診の他にも受診率をあげるための工夫が必要である。</p> <p>受診者の 66.6%が 60 歳以上(70 歳以上が 34.3%)で 40~50 代の受診者が少ない。受診者の 9 割が有所見者で、特に血中脂質が 52.9%と最も多く、次に血圧が 44.0%、心電図が 31.5%、肝・胆道系が 23.4%と続く。血中脂質及び心電図、肝・胆道系の有所見者は長崎県平均よりも多い傾向にある。総合判定では、病院受診が 28.3%、主治医で治療中または経過観察中の人が 26.1%と医療の必要な人が半数を越えているので、できるだけ要指導の段階で、生活習慣をみなおし改善指導が必要と考える。また、肥満者(BMI25以上)の割合も全体の 33.4%を占め、特に 40~64 歳で男性が 4 割、女性が 3 割と若い年齢層肥満者が多い。肥満者は、高血圧や高脂血症、脂肪肝などの疾病を合併している場合が多く、肥満の改善と適正体重の維持に努める必要があると考える。</p>
<p>医療分析 からみた課題</p>	<p>一人当たりの診療費は過去 5 年間では全体で毎年増加傾向となっている。特に、老人医療費は、伸び率が高い傾向となっている。また、一般・退職ともに過去 5 年間の一人当たり診療費が郡平均より上回っている。</p> <p>病類別費用額(平成 15 年 5 月診療分)では、45 才以上から高血圧性疾患・糖尿病が上位を占めており、全体でも高血圧性疾患が 22.1%を占め、22,611 千円と第 1 位の費用額となっている。</p> <p>したがって、今後も高齢者社会になるにつれ、高血圧症・糖尿病など生活習慣病に係る医療費は、さらに増加傾向になると考えられる。</p>
<p>健康増進計画 等にかかる 実態調査 からみた課題</p>	<p>平成 14 年度 長崎県南保健所と 1 市 16 町の協働にて「健康ながさき 2 1 県南圏域計画」を策定 〈現状と課題〉</p> <p>○食生活</p> <p>県南圏域の栄養摂取の状態はほぼ基準をみたしているが、個人的レベルでは栄養摂取の偏りが見られる。特に若い人のダイエットによる栄養摂取の不足や全体的に食物繊維やカルシウム、鉄分が不足している。</p> <p>また、生活習慣病が若年層にも増加傾向にあることから、その予防や食育のためにも正しい栄養・食生活の知識をもち、実践していけるよう支援作りが必要と考える。</p> <p>○身体活動・運動</p> <p>県南圏域では日常生活で意識して体を動かしている人の割合 45%、習慣的に運動をしている人の割合 20%といずれも県平均より低い状態である。「県民生活習慣状況調査-平成 13 年度」特別な運動・スポーツに限らず、日常生活の中で身体を動かす工夫をできるだけ多く取り入れ自分に適した運動をみつけて継続できるような支援・環境作りを行うことが必要と考える。</p>

<p>健康増進計画等にかかる実態調査からみた課題</p>	<p>○心の健康づくりについて 県南圏域でも「ストレスのある人」の割合は 45%である他、自殺者が県平均と比べて高率で年々増加の傾向が見られるが、ストレス状態にある人の把握ができていない。今後、啓発活動・相談窓口の周知についての検討が必要と考える。また、世代や環境によってストレスが違うので事業所、学校等と連携を取りながらの取り組みが必要と考える。</p>
<p>その他</p>	
<p>全体的な健康課題</p>	<p>高齢化率 27.5% (H16. 4. 1 現在) であり、少子高齢化社会へと急速に進行している。死因別状況をもみても、悪性新生物・心疾患・脳血管疾患などの生活習慣病が全体の約6割を占め、医療費も高血圧症、糖尿病、虚血性心疾患などの生活習慣病が上位をしめるなど生活習慣病が増加してきている。介護保険利用者数も年々増加しており、認定者数は介護保険制度開始直後より 1.5 倍に増加。 全国的に温泉を使った健康づくりが注目されているなか、温泉地でありながら今まで温泉を活用した健康づくりに取り組んでいない。 健康づくりのために日常的に運動を実施している人の割合が少ない。</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	関 隆 夫 、 松 島 良 美(保健師)
所属	町民課国保年金班(関) 、 保健福祉課保健班(松島)
連絡先	TEL(0957-74-2111) FAX(0957-74-5249)
	E-mail(obama@sirius.ocn.ne.jp)

2. モデル事業の実施概要	
対象とする生活習慣病名	肥満症・高脂血症
対象とする生活習慣	栄養・食生活・運動・休養(ストレス等)、睡眠、仕事、飲酒、たばこ
個別健康支援プログラムの種類	<ul style="list-style-type: none"> ① 軽がる教室 I (肥満症) ② 血液さらさら教室 I (高脂血症) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

3. 事業実施体制			
実施主体	事業実施本部	小浜町長(実施本部長) 長崎大学 長崎県国民健康保険室 長崎県県南保健所 長崎県国保連合会 リフレッシュセンターおばま	
	実務者会議	町民課 課長 事務職 3 名 保健福祉課 課長 保健師 3 名 栄養士 1 名 長崎大学 評価委員 5 名 長崎県国民健康保険室課長補佐 長崎県県南保健所次長 長崎県国保連合会保健師 リフレッシュセンターおばま インストラクター	
	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	
		(財)長崎県総合保健センター	健康診断
公立新小浜病院		健康診断	
活水女子大学		健康運動指導	
リフレッシュセンターおばま		健康運動指導	
長崎大学	健康アセスメント・データ収集		
評価主体	・長崎大学 田原靖昭教授、石井伸子健康管理センター所長、江口勝美教授 青柳 潔教授、門司和彦教授、中垣内真樹講師 ・県立長崎シーボルト大学 小林美智子教授		

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>① ウォーキング教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康推進員の養成及びヘルスアップモデル事業の準備教室 <p>②生活習慣予防教室</p> <p>(対象)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスアップモデル事業の対象選定からもれた方 ・対照群 ・希望者 	

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ヶ年、介入年、介入後2ヵ年
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、一人当たり医療費、一人当たり日数、一日当たり医療費
集計単位	プログラムごと、町全体
集計実施状況	・国保連合会に集計協力を依頼。

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(軽がる教室 I)—

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 9 月 ～ 16 年 5 月	9 ヶ月	29 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 6 月 ～ 17 年 8 月	1年 3ヶ月	6 回
	合計	15 年 9 月 ～ 17 年 8 月	24 ヶ月	35 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		年 月 ～ 年 月	ヶ月	回
対象とする生活習慣病名	肥満症			
対象年齢層	35 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	<p>生活習慣病の危険因子の一つであり、また本町の基本健康診査の受診者の 33.4%が該当する(BMI 指数 25 以上)の肥満の改善・予防のため、生活習慣を見直し個人の適正体重(身長に見合った健康的な体重)を維持するための運動や食事のあり方を模索する。</p> <p>今回のプログラムは、効果を出すことを第一義的な目標とした。そのために 3 カ月間の強化介入期間を設け、週 2 回介入し、強い動機づけ及び手厚い個別指導に心がけた。</p> <p>また、その後は、自己管理能力の獲得を目指し、長期間低頻度(1年 9ヶ月間—1ヶ月に1回を6ヶ月間、2ヶ月に1回を6ヶ月間、3ヶ月に1回を9ヶ月間)の介入で個々のライフスタイルにあわせた実践のあり方を模索する。また漸減期には、参加者同志の連携を図るために催しを実施し、自主活動に発展するよう促す。また小浜町の特色である温泉を利用した休養プログラム(週2回の裸浴)を実施し、温泉浴が心身の疲れを癒すのに効果があるかを試みる。</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	2人	2人	1人	0人	5人
		女性	1人	12人	17人	5人	0人	35人
		計	1人	14人	19人	6人	0人	40人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (28)人 政府管掌健康保険加入者数 (11)人 組管掌健康保険加入者数 (1)人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (1)人 その他 (9)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)	・希望者(国保被保険者優先)で下記の基準に当てはまるもの ・前年度、前々年度の基本健診、国保人間ドック受診者で、下記の基準に当てはまるものを選定。 BMI 24.2 以上 ※ 生活習慣病で治療の人は除く						
	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	有 指示カロリー別のグループ分けを実施						
	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	・補講をした。 ・プログラム以外で面接指導をした。 ・昼と夜のコースを実施。 ・手紙等を出した。						
	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
男性			0人	1人	5人	4人	0人	10人
女性			0人	0人	5人	3人	0人	8人
計			0人	1人	10人	7人	0人	18人
参加者の健康保険加入状況		国民健康保険加入者数 (11)人 政府管掌健康保険加入者数 (7)人 組管掌健康保険加入者数 (0)人						
脱落者数		転居・死亡・発病 (0)人 その他 (0)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。							

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	
プログラムの内容・方法	実施方法	講義(情報提供)	11回	○	○	○	
		面接指導	8回	○	○	○	
		通信指導	手紙・電話	2回	○	○	○
			メール等IT	回			
		実技指導	22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		○	○	○	
		健康度評価のため検査	2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:x		指導者による確認状況 ※毎回確認:◎ 時々確認:○ 確認せず:x			
		体重	○	◎			
		歩数	○	◎			
		食事内容	○	◎			
		体調	○	◎			
		運動量	○	◎			

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(生活習慣予防教室)	○

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"> ① 減量教室の参加者の有志が高脂血症予防教室の健康推進員として参画し、運動指導の補助や修了生としての参加者の相談相手・アドバイザーとして活動している。 ② 家族や職場の同僚等、周囲の人の健康づくりへの関心が高くなっている。 ③ 「リフレッシュセンターおばま」を活用してプログラムを実施したことにより、利用者が増加している。 ④ 近隣町まで本事業のことが知られ、事業内容、効果などの問い合わせが多い。 ⑤ 自己管理能力が付き、栄養の摂取が多い時は、運動量を多くして適性体重を維持できるようになっている。 ⑥ 男性の参加者が料理に関心をもち、「男の料理教室」に参加するようになった。
<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>	<p>(問題点)</p> <ul style="list-style-type: none"> ①人口が少ないため、介入群、対照群の募集がむずかしい ②昼間と夜間の時間設定はしたが、仕事が忙しく、週2回の参加ができない人がいた ③男性の参加が少ない ④教室を欠席した人に対して、集団指導の内容の伝達(資料の配布や内容説明)が不十分だった <p>(課題)</p> <ul style="list-style-type: none"> ①教室終了後のフォロー(強化介入後)健康支援のあり方 ②モデル事業の結果をふまえ、地域住民と一体になり健康づくりを推進する ③温泉をいかに生活習慣づけるか、又その効果 ④リフレッシュセンターに栄養士等を配置

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 (3時間)	1日目	<内部> 保健師(3) 栄養士(3) 看護師(3) 事務職員(4) <外部> 長崎大学(1) 活水大学(1) リフレッシュセンター(2) 学 生(6)	・受付、健康度指標アンケートの回収(事前記入) ・検査、測定(血液検査) ・検査、測定(尿検査) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(血圧測定) ・検査、測定(運動負荷テスト) ・検査、測定(肺機能検査) ・検査、測定(骨量測定) ・検査、測定(体力測定) ・検査、測定(心電図) ・CT撮影 ・食事、生活調査票の記入 ・同意書の記入	3時間	小浜町体育館
2回目 (3時間20分)	3日目	<内部> 保健師(3) 栄養士(3) 看護師(3) 事務職員(4) <外部> 長崎大学(1) 活水大学(1) リフレッシュセンター(2) 学 生(6)	同 上 (1回目に参加できなかった人)	同 上	小浜町体育館
3回目 (2時間10分)	1週目	<内部> 保健師(2・2) 栄養士(1・1) 看護師(1・1) 事務職員(2・1) <外部> 長崎大学(1・0) 活水大学(0・0) リフレッシュセンター(2・1)	< 昼 コ ー ス > ・受付 ・開講式 町長あいさつ 国保ヘルスアップ モデル事業の説明 スタッフ紹介 軽がる教室のプログラム説明 体力測定結果の説明 リフレッシュセンターおばまの施設見学 < 夜 コ ー ス > 同 左	10分 2時間	リフレッシュセンター おばま
4回目 (2時間10分)	1週2日目	<内部> 保健師(2・2) 栄養士(1・1) 看護師(1・1) 事務職員(2・1) <外部> 長崎大学(1・0) リフレッシュセンター(2・1)	・受付、血圧測定 体重、体脂肪測定 ・昼の教室の日程説明 ・講話:「運動の目的および 運動の目標設定」 質疑応答 スライド ・運動の体験(水中ウォーキング) 中止者は、ヒーリングアロマ体験 同 左	15分 5分 40分 60分	リフレッシュセンター おばま
5回目 (2時間)	2週目	<内部> 保健師(2・2) 栄養士(1・1) 看護師(1・1) 事務職員(1・2) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・1) 学 生(3・3) リフレッシュセンター(1・1)	・受付、血圧測定 体重、体脂肪測定 ・日誌の記入方法の説明 食事、運動、体重、体調など毎日の 記録を個人ファイルに記入してもらう ・運動指導 筋カトレニングマシン 水中運動(水中ウォーキング) …教室前の体型確認のため 水中運動の人のみ個別 写真撮影(前方、側方) 同 左	15分 45分 60分	リフレッシュセンター おばま
6回目 (2時間)	2週2日目	<内部> 保健師(3・3) 栄養士(1・3) 看護師(1・1) 事務職員(2・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・2) 学 生(4・4) リフレッシュセンター(4・4)	・受付、血圧測定 体重、体脂肪測定 ・個別相談(検査等の結果説明) ①保健指導 経年検診データ、教室前の検査 結果等により疾病の予防について 総合的に指導 ②栄養指導 3日分の食事記録の分析結果等 による、指示カロリーなどの指導 待ち時間に「健康ながさき21」ビデオ によるストレッチ指導 ・運動指導 前回同様 (前回、未撮影の人は写真撮影) 同 左	15分 45分 60分	リフレッシュセンター おばま

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
7回目 (2時間)	3週目 (2時間)	<内部> 保健師(1・3) 栄養士(3・3) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 活水大学(1・2) リフレッシュセンター(2・2)	< 昼 コ ー ス >	< 夜 コ ー ス >	15分 45分 60分	小浜町体育館
			・受付、血圧測定 体重、体脂肪測定 ・個別相談(前回未相談部分の指導) ①保健指導 前回同様 ②栄養指導 前回同様 ・運動指導 「健康ながさき21」のビデオによる ストレッチ指導	同 左		
8回目 (2時間)	3週2日目	<内部> 保健師(1・1) 栄養士(2・1) 看護師(1・1) 事務職員(2・1) <外部> 医師(1・1) 活水大学(1・2) リフレッシュセンター(1・1)	・受付、血圧測定 体重、体脂肪測定 ・医師講話:「肥満が体に及ぼす影響」 講師:長崎大学 青柳先生 質疑応答 ・運動指導 前回同様	同 左	15分 90分 15分	リフレッシュセンター おばま
9回目 (2時間)	4週目	<内部> 保健師(1・1) 栄養士(3・3) 看護師(0・1) 事務職員(2・2) <外部> 活水大学(1・2) 学 生(0・3) リフレッシュセンター(2・3)	・受付、血圧測定、体重測定 ・食事指導(グループ指導) 指示カロリー別(1400,1600,1800kcal) に、フードモデルを使い指導 資料(プリント配布) ・運動指導 筋カトレーニングマシン 水中運動(水中ウォーキング) (各回毎に、筋トレ組とプール組を交替 して行う)	同 左	15分 45分 60分	リフレッシュセンター おばま
10回目 (2時間)	4週2日目	<内部> 保健師(1・1) 看護師(1・1) 事務職員(2・2) <外部> 活水大学(1・2)	・受付、血圧測定 体重、体脂肪測定 ・事務連絡 ①食事調査の結果返却 ②ジム使用時の運動記録の説明 ③各自の課題を考える “私の決意”を書いてもらう ・運動指導 前回同様	同 左	15分 15分 90分	リフレッシュセンター おばま
11回目 (2時間)	5週目	<内部> 保健師(1・2) 栄養士(1・1) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・2) リフレッシュセンター(1・1)	・受付、血圧測定、体重測定 ・グループワーク “自分の肥満の原因を探す”について 話し合う 個人目標の設定を宿題とする ・運動指導 ストレッチ、ウォーキング、 軽い筋カトレーニング	同 左	15分 45分 60分	リフレッシュセンター おばま
12回目 (2時間)	5週2日目	<内部> 保健師(3・2) 栄養士(2・3) 看護師(1・1) 事務職員(2・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・2) リフレッシュセンター(2・2)	・受付、血圧測定、体重測定 ・個別相談 保健師、栄養士により、個人目標の 確認(待ち時間は、個人運動) ・運動指導 マシンジム、水中運動(水中ウォーキング) 筋トレ→カロリーカウンター使用 水中運動→HRモニター使用 運動の強度の確認	同 左	15分 30分 75分	リフレッシュセンター おばま
13回目 (2時間)	6週目	<内部> 保健師(3・3) 栄養士(2・2) 看護師(1・1) 事務職員(1・2) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・2) リフレッシュセンター(2・3)	・受付、血圧測定、体重測定 ・個別相談 前回未相談者 (待ち時間は、ストレッチ) ・運動指導 前回同様 (筋トレ組とプール組は、交替)	同 左	15分 30分 75分	リフレッシュセンター おばま

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
14回目 (2時間)	6週2日目	<内部> 保健師(1・) 栄養士(2・) 看護師(1・1) 事務職員(1・) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・2) 学 生(3・3) リフレッシュセンター(1・1)	< 屋 コ ー ス > ・受付、血圧測定、体重測定 ・食事指導(集団) おやつ、アルコール、外食について 資料(プリント配布) ・運動指導 前回同様 (意識の低い人を個人指導)	< 夜 コ ー ス > 同 左	15分 } 30分 } 75分	リフレッシュセンター おばま
15回目 (2時間)	7週目	<内部> 保健師(1・1) 栄養士(1・1) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・2)	・受付、血圧測定、体重測定 ・グループワーク 実践状況についての話し合い (変化のあったこと、目標設定が適当で あったかどうか) ・運動指導 マシンジム、ストレッチ	同 左 ・医師講話:「生活習慣病 糖尿病について」 講師:長崎大学 山崎先生 福島先生 質疑応答 同 左	15分 } 昼45分 } 夜90分 } 昼60分 } 夜15分	リフレッシュセンター おばま
16回目 (2時間)	7週2日目	<内部> 保健師(1・1) 栄養士(2・1) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1)	・受付、血圧測定、体重測定 ・食事指導(集団) GWや個別相談の結果から ・運動指導 マシンジム、水中運動	同 左	15分 } 45分 } 60分	リフレッシュセンター おばま
17回目 (2時間)	8週目	<内部> 保健師(1・1) 栄養士(2・1) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 医 師(1・0) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1)	・受付、血圧測定、体重測定 ・医師講話:「生活習慣病、糖尿病 について」 講師:長崎大学 阿比留先生 質疑応答 ・運動指導 マシンジム	同 左 ・GW(実践状況についての 話し合い) ・運動指導 マシンジム、水中運動	15分 } 昼90分 } 夜40分 } 昼15分 } 夜65分	リフレッシュセンター おばま
18回目 (2時間)	8週2日目	<内部> 保健師(1・1) 栄養士(1・1) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1)	・受付、血圧測定 体重、体脂肪測定 ・個別運動プログラムの作成 運動指導士の説明の後、各自で 運動プログラムを作成する。 ・運動指導 マシンジム、水中運動	同 左	} 15分 } 15分 } 90分	リフレッシュセンター おばま
19回目 (2時間)	9週目	<内部> 保健師(1・3) 栄養士(1・2) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・2) リフレッシュセンター(1・2)	・受付、血圧測定、体重測定 ・個別相談 日誌を見ての指導(保健、栄養) [待ち時間は、プール組→ジム ジム組→エアロビクス] ・運動指導 マシンジム(HRモニター使用) ストレッチ	同 左 ・運動指導 マシンジム(HRモニター) 水中運動	15分 } 30分 } 75分	リフレッシュセンター おばま
20回目 (2時間)	9週2日目	<内部> 保健師(2・3) 栄養士(2・2) 看護師(0・1) 事務職員(1・1) <外部> 活水大学(1・2) リフレッシュセンター(1・1)	・受付、血圧測定、体重測定 ・個別相談 前回未相談者 ・運動指導 マシンジム、水中運動	同 左	15分 } 30分 } 75分	リフレッシュセンター おばま
21回目 (2時間)	10週目	<内部> 保健師(1・2) 栄養士(1・0) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 活水大学(1・2) リフレッシュセンター(1・2)	・受付、血圧測定、体重測定 ・グループワーク 運動目標の再設定 ・運動指導 前回同様	同 左	15分 } 45分 } 60分	リフレッシュセンター おばま

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
22回目 (2時間)	10週2日目	<内部> 保健師(1・1) 栄養士(3・3) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・2) リフレッシュセンター(1・1)	< 昼 コ ー ス >	< 夜 コ ー ス >	15分	リフレッシュセンター おばま
			・受付、血圧測定、体重測定	同 左	45分	
			・栄養指導 指示カロリーの再確認		60分	
			・運動指導 運動プログラムに沿った、個人運動 (マシンジム、プールなど)			
23回目 (3時間15分)	11週目	<内部> 保健師(2) 栄養士(3) 看護師(1) 事務職員(3) <外部> 医師() 臨床検査技師() 長崎大学(1) 活水大学(2) リフレッシュセンター(2) 学 生(6)	・受付、健康度指標アンケートの回収(事前記入)		3時間	小浜町体育館
			・検査、測定(血液検査)			
			・検査、測定(尿検査)			
			・検査、測定(形態測定)			
			・検査、測定(血圧測定)			
			・検査、測定(運動負荷テスト)			
			・検査、測定(肺機能検査)			
			・検査、測定(骨量測定)			
			・検査、測定(体力測定)			
			・検査、測定(心電図)			
			・CT撮影 ・食事、生活調査票の記入			
24回目 (3時間20分)	11週1日目	<内部> 保健師(2) 栄養士(3) 看護師(2) 事務職員(3) <外部> 医師() 臨床検査技師() 長崎大学(1) 活水大学(2) リフレッシュセンター(1) 学 生(6)	同 上 (前回に参加できなかった人)		同 上	小浜町体育館
25回目 (2時間)	11週2日目	<内部> 保健師(1・1) 栄養士(1・1) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・2) リフレッシュセンター(1・1)	< 昼 コ ー ス >	< 夜 コ ー ス >	15分	リフレッシュセンター おばま
			・受付、血圧測定、体重測定	同 左	45分	
			・グループワーク 運動の実践状況の発表 これからどのようにしたら継続できるか を話し合う		60分	
			・運動指導 個人運動(マシンジム、プールなど)			
26回目 (2時間)	12週目	<内部> 保健師(1・1) 栄養士(1・1) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 活水大学(1・2) リフレッシュセンター(1・1)	・受付、血圧測定、体重測定	同 左	15分	リフレッシュセンター おばま
			・リフレッシュセンターおばまの入会説明		15分	
			・個別運動プログラムの再考(集団) 運動指導士の説明を聞き各自再考する		30分	
			・運動指導 前回同様 〔教室終了後の食事や運動面などの 取り組みを考えてきてもらう(宿題)〕		60分	
27回目 (2時間)	12週2日目	<内部> 保健師(3・3) 栄養士(3・3) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1)	・受付、血圧測定、体重測定	同 左	15分	リフレッシュセンター おばま
			・町長挨拶		15分	
			・個別相談 健診結果(保健、栄養面)の返却、説明 前回の宿題の確認	同 左	30分	
			・運動指導 前回同様		60分	
28回目 (2時間)	13週目	<内部> 保健師(3・3) 栄養士(3・3) 看護師(1・1) 事務職員(1・1) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・1) リフレッシュセンター(1・1)	・受付、血圧測定、体重測定	同 左	15分	リフレッシュセンター おばま
			・個別相談 強化介入期間終了に際しての アンケートの実施		町長挨拶	
			・集団指導 健診結果(体力測定分)の返却、説明 今後のスケジュールの説明	同 左		
			・各自の決意表明		60分	
					15分	

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
29回目	17週目	<内部> 保健師(2・2) 栄養士(2・2) <外部> 長崎大学(1・1) 活水大学(1・1)	< 昼 コ ー ス > ・受付、血圧測定 体重測定、体脂肪測定、個別相談 ・グループワーク	< 夜 コ ー ス > 同 左	30分	南本町公民館
30回目 (2時間)	22週3日目	<内部> 保健師(2・2) 栄養士(2・2) <外部> 活水大学(1・1) シーボルト大学 (1・1)	・受付、血圧測定 体重測定、体脂肪測定、個別相談		30分	南本町公民館
			・講義:「温泉を活用した健康作り」 講師:シーボルト大学小林美智子教授 温泉による、休養プログラムの説明		45分	
			・血液検査(温泉プログラムの評価の為)		随時	
			・アンケート調査		10分	
		・運動指導 ストレッチ		30分		
31回目 (2時間)	26週5日目	<内部> 保健師(3) 栄養士(2) 看護師(1) 事務職員(3) <外部> 長崎大学(1) 活水大学(1) リフレッシュセンター(1) 学 生(・)	・受付、血圧測定 体重測定、体脂肪測定、個別相談		30分	小浜町体育館 町 内
			・ウォークラリー 準備運動の後、各ポイント(4ヶ所)クイズに答えながら 山あり、海ありの町内をめぐる(約 km)		60分	
			・温泉アンケート 入浴手帳の記入など		30分	