

**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(栄養を中心としたりんごを活用するコース)—

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施予定期間	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	平成15年 10月 ～ 平成15年 12月	3ヶ月	5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	平成15年 10月 ～ 平成15年 12月	3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する場合		平成16年 1月～平成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			
対象年齢層	30歳～70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町の特産である「りんご」の効用を中心とした教授内容である。 ②生活習慣病予防は共通項目が多いことから、疾病別としなかった。 ③情報の提供を受けた後、グループワークで周囲と対話することにより自己の行動を振り返り、参加者自身が生活習慣改善のための目標を設定する。参加者自身が設定した目標を日常生活に定着することを目指した。			

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	0人	0人	0人	0人	0人
		女性	1人	1人	1人	10人	0人	13人
		計	1人	1人	1人	10人	0人	13人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 13 )人 政府管掌健康保険加入者数 ( 0 )人 組合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 ( 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)	国保被保険者を中心にコース毎に公募した。						
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	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	特になし 平成14年度は教室欠席者に対し、補習を実施した。平成15年度においても補習実施を検討したが困難であったため実施していない。							
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	0人	0人	0人	0人	0人
		女性	1人	0人	5人	7人	0人	13人
		計	1人	0人	5人	7人	0人	13人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 13 )人 政府管掌健康保険加入者数 ( 0 )人 組合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)	介入群と性、年齢(±5歳)をマッチングした。							



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※実施する内容に○				
		運動	食事		その他				
		講義(情報提供)				5回	○	○	
		面接指導				回			
		通信指導		回					
				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				×				
	参加者自身が設定した目標				○		○		

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>・教室終了後のアンケート調査結果によると従来の保健事業と比較して参加者の8割以上が良かったと回答している。</li> <li>・家族や友人と健康づくりについて話し合う時間が増えたと参加者の7割が回答している。</li> <li>・参加者同士の交流が深まり、お互いに励ましあうようになっている。</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>・平成14年度は十分な参加者数を得ることができなかった。その原因として、介入期間が長い、参加するプログラムを自分で選択できないという問題がインタビュー調査により明らかにされた。</li> <li>平成15年度はこれらを改善してプログラムを実践したが、十分な参加者数を得られなかった。特に男性、青・壮年期の参加が少なかった。</li> </ul>

栄養を中心としたりんごを活用するコース

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> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・スタッフ紹介 ・本教室の目的と1回目の講義内容について説明 ・アイスブレイク ・パソコン操作について学習 ・講義およびグループワーク グループワーク グループで話し合い、発表する ①高血圧や高脂血症(および動脈硬化)がない血管および血液の状態はどのような状態であるかを考える ②高血圧や高脂血症の原因となる生活習慣を考える ③りんごの効用を考える 講義 りんごの効用について グループワーク 自己の生活習慣を振り返る ・まとめ	5分 5分 5分 30分 60分 15分	大鱈町 中央公民館
2回目 (1時間30分)	2週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・1回目の復習と2回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義 高血圧や高脂血症、りんごの効用についての知識の確認 高血圧や高脂血症、りんごの効用にかかる知識をクイズ形式で確認する グループワーク 自己の生活習慣を振り返る 日常生活の中で心がけていることを話し合う ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鱈町 中央公民館
3回目 (1時間30分)	6週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・2回目の復習と3回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義(実技を含む) ストレッチについて(効果と実施のポイント) 検査結果について グループワーク 検査結果を見ながら生活習慣を振り返る 悪い生活習慣、良い生活習慣を見つけ、今度どのようにすればよいかを考える ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鱈町 中央公民館
4回目 (1時間30分)	10週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・3回目の復習と4回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義(実技を含む) 生活の中で手軽に取り組める運動について りんごの食べ方について りんごを使った料理の紹介、りんごのおいしい食べ方など グループワーク 自己の生活習慣を振り返る 生活習慣改善のための目標を話し合う 抽象的な目標を具体的な目標にする ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鱈町 中央公民館
5回目 (1時間30分)	12週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・4回目の復習と5回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義 復習(りんごと高血圧、高脂血症について) グループワーク 生活習慣改善のための目標を設定し、発表する ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鱈町 中央公民館

**国保ヘルスアップモデル事業**  
 ー平成 15 年度実績報告調書 B票(運動を中心としたコース)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
プログラムの実施予定期間	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	平成16年 1月 ～ 平成16年 3月	3ヶ月	5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	平成16年 1月 ～ 平成16年 3月	3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する場合	年 月 ～ 年 月		ヶ月	回
対象とする生活習慣病名	高血圧症・高脂血症			
対象年齢層	30歳 ～ 70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降雪により身体活動量が低下するため運動を中心とした教授内容とした。 ②家庭内のできる運動を紹介し、実践に移すことを目指した。 ③生活習慣病予防は共通項目が多いことから、疾病別としなかった。 ④情報の提供を受けた後、グループワークで周囲と対話することにより自己の行動を振り返り、参加者自身が生活習慣改善のための目標を設定する。参加者自身が設定した目標を日常生活に定着することを目指した。			

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	8人	0人	9人
		女性	3人	3人	10人	15人	0人	31人
		計	3人	4人	10人	23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 ( 34 )人 政府管掌健康保険加入者数 ( 6 )人 組合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 ( 11 )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)	国保被保険者を中心にコース毎に公募した。						
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	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	特になし 平成14年度は教室欠席者に対し、補習を実施した。平成15年度においても補習実施を検討したが困難であったため実施していない。							
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	0人	8人	0人	9人
		女性	2人	3人	11人	15人	0人	31人
		計	2人	4人	11人	23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 ( 40 )人 政府管掌健康保険加入者数 ( 0 )人 組合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)	介入群と性、年齢(±5歳)をマッチングした。							





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※実施する内容に○				
					運動	食事	その他		
		講義(情報提供)				5回	○	○	
		面接指導				回			
		通信指導		手紙・電話					
				メール等IT					
		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		×					
		参加者自身が設定した目標		○		○			

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>・教室終了後のアンケート調査結果によると従来の保健事業と比較して参加者の9割以上が良かったと回答している。</li> <li>・家族や友人と健康づくりについて話し合う時間が増えたと参加者の8割が回答している。</li> <li>・自己の生活習慣に目を向けるようになり、野菜不足や運動不足を感じるとそれを改善するような行動をとるようになっている。</li> <li>・参加者同士の交流が深まり、お互いに励ましあうようになっている。</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>・平成14年度は十分な参加者数を得ることができなかった。その原因として、介入期間が長い、参加するプログラムを自分で選択できないという問題がインタビュー調査により明らかにされた。</li> <li>平成15年度はこれらを改善してプログラムを実践したが、十分な参加者数を得られなかった。特に男性、青・壮年期の参加が少なかった。</li> </ul>

運動を中心としたコース

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> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・スタッフ紹介 ・本教室の目的と1回目の講義内容について説明 ・アイスブレイク ・パソコン操作について学習 ・講義およびグループワーク グループワーク グループで話し合い、発表する ①高血圧や高脂血症(および動脈硬化)がない血管および血液の状態はどのような状態であるかを考える ②高血圧や高脂血症の原因となる生活習慣を考える 講義 高血圧や高脂血症の原因となる生活習慣(主に運動・身体活動)について ・実技 ストレッチ、ウォーキング、筋カトレーニング ・グループワーク 自己の生活習慣を振り返る ・まとめ	5分 5分 5分 30分 60分 15分	大鰐町 中央公民館
2回目 (1時間30分)	2週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・1回目の復習と2回目の講義内容について説明 ・講義 高血圧や高脂血症についての知識の確認 高血圧や高脂血症にかかる知識をクイズ形式で確認する ・実技 レクリエーション、ストレッチ、筋カトレーニング(椅子を使って) ・グループワーク 自己の生活習慣を振り返る 日常生活の中で心がけていることを話し合う ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館
3回目 (1時間30分)	6週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・2回目の復習と3回目の講義内容について説明 ・講義 検査結果について ・実技 レクリエーション、整理運動、ストレッチ ・グループワーク 検査結果を見ながら生活習慣を振り返る 悪い生活習慣、良い生活習慣を見つけ、今度どのようにすればよいかを考える ・まとめ	5分 25分 45分 45分 15分	大鰐町 中央公民館
4回目 (1時間30分)	10週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・3回目の復習と4回目の講義内容について説明 ・実技 ストレッチ、ウォーキング、筋カトレーニング(特に下肢の筋力の強化) ・グループワーク 自己の生活習慣を振り返る 生活習慣改善のための目標を話し合う 抽象的な目標を具体的な目標にする ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館
5回目 (1時間30分)	12週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・4回目の復習と5回目の講義内容について説明 ・講義 復習(高血圧、高脂血症と生活習慣について) ・実技 復習(ウォーキング、筋カトレーニング、ストレッチ) ・グループワーク 生活習慣改善のための目標を設定し、発表する ・まとめ	5分 25分 45分 15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(心の健康づくりを中心とした温泉を活用するコース)—

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施予定期間	強介入期間 ※1 か月に 1 回以上の介入がある場合	平成 16 年 1 月 ～ 平成 16 年 3 月	3 ヶ月	5 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	平成 16 年 1 月 ～ 平成 16 年 3 月	3 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する場合	年 月 ～ 年 月		ヶ月	回
対象とする生活習慣病名	高血圧症・高脂血症			
対象年齢層	30 歳 ～ 70 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町の資源である「温泉」を中心とした教授内容とした。 ②生活習慣病予防は共通項目が多いことから、疾病別としなかった。 ③情報の提供を受けた後、グループワークで周囲と対話することにより自己の行動を振り返り、参加者自身が生活習慣改善のための目標を設定する。参加者自身が設定した目標を日常生活に定着することを目指した。			

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	0人	0人	0人	0人	0人
		女性	1人	1人	2人	8人	0人	12人
		計	1人	1人	2人	8人	0人	12人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 12 )人 政府管掌健康保険加入者数 ( 0 )人 組合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 ( 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)	国保被保険者を中心にコース毎に公募した。						
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	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	特になし 平成14年度は教室欠席者に対し、補習を実施した。平成15年度においても補習実施を検討したが困難であったため実施していない。							
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	0人	0人	0人	0人	0人
		女性	1人	0人	4人	7人	0人	12人
		計	1人	0人	4人	7人	0人	12人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 12 )人 政府管掌健康保険加入者数 ( 0 )人 組合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)	介入群と性、年齢(±5歳)をマッチングした。							



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※実施する内容に○		
		運動	食事		その他		
		講義(情報提供)		5回	○	○	○
		面接指導		回			
		通信指導	回				
			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		×				
	参加者自身が設定した目標		○		○		

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>・教室終了後のアンケート調査結果によると従来の保健事業と比較して参加者の8割以上が良かったと回答している。</li> <li>・家族や友人と健康づくりについて話し合う時間が増えたと参加者の8割が回答している。</li> <li>・健康づくりについて興味がわき、テレビ、新聞、雑誌等の情報に耳を傾けるようになっている。</li> <li>・参加者同士の交流が深まり、お互いに励ましあうようになっている。</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>・平成14年度は十分な参加者数を得ることができなかった。その原因として、介入期間が長い、参加するプログラムを自分で選択できないという問題がインタビュー調査により明らかにされた。</li> <li>平成15年度はこれらを改善してプログラムを実践したが、十分な参加者数を得られなかった。特に男性、青・壮年期の参加が少なかった。</li> </ul>

心の健康づくりを中心とした温泉を活用するコース

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> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・スタッフ紹介 ・本教室の目的と1回目の講義内容について説明 ・アイスブレイク ・パソコン操作について学習 ・講義およびグループワーク グループワーク グループで話し合い、発表する ①高血圧や高脂血症(および動脈硬化)がない血管および血液の状態はどのような状態であるかを考える ②高血圧や高脂血症の原因となる生活習慣を考える ③温泉の効用を考える 講義 温泉について(総論) グループワーク 自己の生活習慣を振り返る ・まとめ	5分 5分 5分 30分 60分 15分	大鰐町 中央公民館
2回目 (1時間30分)	2週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・1回目の復習と2回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義 高血圧や高脂血症、温泉の効用についての知識の確認 高血圧や高脂血症、温泉の効用にかかる知識をクイズ形式で確認する グループワーク 自己の生活習慣を振り返る 日常生活の中で心がけていることを話し合う ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館
3回目 (1時間30分)	6週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・2回目の復習と3回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義(実技を含む) ストレッチについて(効果と実施のポイント) 検査結果について グループワーク 検査結果を見ながら生活習慣を振り返る 悪い生活習慣、良い生活習慣を見つけ、今度どのようにすればよいかを考える ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館
4回目 (1時間30分)	10週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・3回目の復習と4回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義(実技を含む) 生活の中で手軽に取り組める運動について 温泉で健康づくり 正しい温泉の入り方、温泉でストレッチ、水中運動など グループワーク 自己の生活習慣を振り返る 生活習慣改善のための目標を話し合う 抽象的な目標を具体的な目標にする ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館
5回目 (1時間30分)	12週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・4回目の復習と5回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義 復習(温泉と高血圧、高脂血症について) グループワーク 生活習慣改善のための目標を設定し、発表する ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館

**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 14 年度から平成 15 年度にかけての変更点】

1. 事業全体について			
平成14年度は30歳以上70歳以下の国保被保険者から公募し、世帯単位で無作為割付したが、参加者のインタビューの結果、時間の制約に関する意見、受講するコースは自分で選択したいとの意見があったため、予想される対象者の特性に合わせた6つのコースを設定し、コース毎に公募することにした。			
	14 年度	15 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食生活・運動3か月コース ②食生活・運動6か月コース ③食生活・運動3か月＋Wifi・2次元イメージ展開法3か月コース ④Wifi・2次元イメージ展開法3か月＋食生活・運動3か月コース	①健康科学に基づく栄養・運動コース ②全人的アプローチによる栄養・運動コース ③栄養を中心としたコース ④栄養を中心としたりんごを活用するコース ⑤運動を中心としたコース ⑥心の健康づくりを中心とした温泉を活用するコース	14年度事業参加者に対し、インタビューを実施したところ、「6か月間の介入期間は長すぎる」「季節により参加できる時期が異なる」「農繁期には興味があっても参加しにくい」という時間の制約に関する意見などがあったため、予想される対象者の特性に合わせて介入期間を3か月間から4か月間にした6つのコースを設定した。

2. 個々の個別健康支援プログラムについて			
	14年度	15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	30歳以上70歳以下の国保被保険者から公募し、世帯単位で無作為割付した。	コース毎に公募する。受講するコースは参加者本人が選択する。年齢は20歳以上70歳以下を対象とする。	14年度事業参加者に対し、インタビューを実施したところ、受講するコースは自分で選択したいとの意見があったため。
参加者人数			
個別健康支援プログラムの内容	栄養指導、運動指導	栄養指導、運動指導、心の健康づくり	栄養および運動に関する生活習慣の改善に向けた支援的環境づくりのために心の健康づくりを追加した。

【平成 15 年度から平成 16 年度にかけての変更点】

3. 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>①健康科学に基づく栄養・運動コース</li> <li>②全人的アプローチによる栄養・運動コース</li> <li>③栄養を中心としたコース</li> <li>④栄養を中心としたりんごを活用するコース</li> <li>⑤運動を中心としたコース</li> <li>⑥心の健康づくりを中心とした温泉を活用するコース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①心の健康づくりを中心としたコース(基礎)</li> <li>②心の健康づくりを中心としたコース(応用)</li> <li>③セルフモニタリングコース</li> </ul>	<p>生活習慣病の予防は専門家が直接に関わらなくても効果をあげることが望ましいため、③のプログラムを追加した。</p> <p>15年度の①～⑥、16年度の①および②の8つのコースはいずれも栄養、運動および心の健康づくりを総合的に行なうものである。15年度の①～⑥、16年度の①および②の8つのプログラムを比較して内容の差異はあるが、特段の変更はない。</p> <p>15年度の①～⑥、16年度の①および②の8つのプログラムを基礎としてその発展が16年度の③のプログラムである。</p>

4. 個々の個別健康支援プログラムについて			
	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			
個別健康支援プログラムの内容			