

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			
	14 年度	15 年度	変更理由
実施体制	集団運動指導→ 民間健康運動指導士 個別運動・生活指導→ 健康運動指導士・保健師 病態等の講義→ 町立病院 医師 各種血液検査→ 町立病院検査室 個別健康相談(結果報告)→町立病院 医師 高齢者筋力測定→ 広島大学医学部 骨密度測定→民間業者		
個別健康支援プログラムのコース設定	いきいきライフセミナー ①初心者昼コース ②初心者夜コース ③修了生 A 夜コース ④修了生 B コース 地域ぐるみ元気講座 ① 修道地区 ② 安野地区 ③ 津浪地区 ④ 加計地区 ⑤ 殿賀地区	いきいきライフセミナー ① 玉川組 ② ふくろう ③ スレンダー(A+B) 地域ぐるみ元気講座 ① 修道ヤング会 ② 安野あゆみ会 ③ 津浪丸山元気会 ④ 五輪の会 ⑤ 水仙グループ	1年間実施し初心者も修了生も運動習慣者となり、集団運動指導の回数は同じにした。各グループに名前を参加者でつけてもらい仲間意識の高揚を図る。 修了生 A,B は1つのグループにした。(参加率よくないため) 高齢者の講座も参加者にグループ名をつけてもらい仲間意識の高揚を図る。

2-1. 個々の個別健康支援プログラムについて いきいきライフセミナー			
	14年度	15年度	変更理由
プログラム提供体制	民間健康運動指導士 (フィットネスクラブ) 2名 町立病院医師 5名 町保健師 3名	民間健康運動指導士 (フィットネスクラブ) 2名 町立病院医師 5名 町保健師 3名 管理栄養士 1名 評価者 1名 歯科衛生士 3名	* 食生活調査を実施し、その結果に基づき食生活集団指導を各グループで実施した。 * 壮年層については平成14年度の報告と生活習慣病についての講演を実施した。 * 歯周病についての健康教育を実施
対象とする疾病	糖尿病・高血圧・高脂血症・内臓脂肪型肥満(肥満症)		
対象者の属性	40歳～65歳		
対象者の選定基準	いきいきライフセミナー いずれも総合健診にて基準値を設定し該当する人・原則、未受診者(受診者については医師の同意書にて参加)	対象者は引き続き継続	* 同じ対象者を3ヵ年対象とする
参加者人数	いきいきライフセミナー 77名	いきいきライフセミナー 72名	いきいきライフセミナー 中断者 5名
個別健康支援プログラムの内容	集団運動指導 ウォーキング ウォーキングエクササイズ 集団病態指導 やる気の出る ドクター講話 (歯周病も含める) 個別自己管理運動指導 個別運動指導票に基づくウォーキング 個別健康相談 医師による検査結果説明と生活指導	左記に加えて グループワーク ウォーキングマップの作製・町民ウォーキング大会の企画・実施 集団栄養指導 食生活調査結果報告と生活習慣病予防の栄養指導 講演会 評価者による モデル事業の平成14年度報告と生活習慣病予防講演会	グループワーク モデル事業参加者を中心に地域の中に運動(ウォーキング)をする人が増えてきており地域の健康づくりリーダーを育成していく視点も入れる。 集団栄養指導 運動指導を中心に平成14年度実施したが、どうしても運動だけでは改善できない部分もある。食生活の実態を把握し最低限の食生活介入をしようと、集団栄養指導を実施した。 (各グループ1回ずつ30分) 講演会 モデル事業参加者にも事業の推移を共有してもらうと同時に生活習慣病について学習してもらう

2-2. 個々の個別健康支援プログラムについて 地域ぐるみ元気講座			
	14年度	15年度	変更理由
プログラム提供体制	民間健康運動指導士 (フィットネスクラブ) 2名 町保健師 3名	民間健康運動指導士 (フィットネスクラブ) 2名 町保健師 3名 管理栄養士 1名 評価者 1名 歯科衛生士 3名	<ul style="list-style-type: none"> * 食生活調査を実施し、その結果に基づき食生活集団指導を各グループで実施した。 * 事業効果を参加者に返していくため高齢者においては平成14年度の報告と転倒予防の講座をそれぞれ評価者が実施した。 * 口腔機能の維持は重要であることから口腔ケア講義を各1回入れた。
対象とする疾病	糖尿病・高血圧・ 高脂血症 内臓脂肪型肥満(肥満症) 骨粗しょう症		
対象者の属性	66～79歳		
対象者の選定基準	地域ぐるみ元気講座 いずれも総合健診にて 基準値を設定し該当する人・ 原則、未受診者(受診者については医師の同意書にて参加)		
参加者人数	地域ぐるみ元気講座 116名	対象者は引き続き継続	
個別健康支援プログラムの内容	集団運動指導 柔軟・筋力体操(自重) バランス体操(平衡性) 腹式呼吸(完全呼吸法) 椅子を使用(チェア体操) リズム体操 マットを使用したフロア体操 個別運動指導 個別運動指導票に基づく ホームエクササイズ 毎回のグループごとの 宿題帳(次回までの課題運動)		

【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	集団運動指導→ 民間健康運動指導士 個別運動・生活指導→ 健康運動指導士・保健師 病態等の講義→ 町立病院 医師 歯科衛生士 各種血液検査→ 町立病院検査室 個別健康相談(結果報告)→町立病院 医師 高齢者筋力測定→ 広島大学医学部 骨密度測定→民間業者		
個別健康支援プログラムのコース設定	いきいきライフセミナー ① 玉川組 ② ふくろう ③ スレンダー(A+B) 地域ぐるみ元気講座 ① 修道ヤング会 ② 安野あゆみ会 ・ 津浪丸山元気会 ・ 五輪の会 ⑤ 水仙グループ		

4-1. 個々の個別健康支援プログラムについて いきいきライフセミナー			
	15 年度	16 年度	変更理由
プログラム提供体制	民間健康運動指導士 (フィットネスクラブ) 2名 町立病院医師 5名 町保健師 3名 管理栄養士 1名 評価者 1名 歯科衛生士 3名	民間健康運動指導士 (フィットネスクラブ) 2名 町立病院医師 5名 町保健師 3名 評価者 1名	* 運動を中心とする事業のため最終年度は栄養での介入はしない * 歯周病に関しても同様
対象とする疾病	糖尿病・高血圧・高脂血症・内臓脂肪型肥満(肥満症)		
対象者の属性	40～65歳		
対象者の選定基準	いきいきライフセミナー いずれも総合健診にて基準値を設定し該当する人・原則、未受診者(受診者については医師の同意書にて参加)		
参加者人数	いきいきライフセミナー 72名		

<p>個別健康支援プログラムの内容</p>	<p> 集団運動指導 ウォーキング ウォーキングエクササイズ 集団病態指導 やる気の出るドクター講話 個別自己管理運動指導 個別運動指導票に基づく自宅でのウォーキング 個別健康相談 医師による検査結果説明と生活指導 グループワーク ウォーキングマップの作製・ウォーキングコース開拓 町民ウォーキング大会の企画・実施 講演会 評価者によるモデル事業の平成15年度報告と生活習慣病予防講演会 集団栄養指導 食生活調査結果報告と生活習慣病予防の栄養指導 </p>	<p> 集団運動指導 ウォーキング ウォーキングエクササイズ ウォーキングリーダーとしての技術の習得 集団病態指導 やる気の出るドクター講話 個別自己管理運動指導 個別運動指導票に基づく自宅でのウォーキング 個別健康相談 医師による検査結果説明と生活指導 グループワーク ウォーキングマップの作製・町民ウォーキング大会及び健康づくり講演会の企画・実施 講演会 評価者によるモデル事業の平成15年度報告と生活習慣病予防講演会 “加計町健康づくり発信”への取り組み 運動を切り口に町の健康づくりを考え、モデル事業の成果を合併する町へ発信していく。 </p>	<p> * モデル事業最終年となり、これまでの積みあげを整理しセミナー生が自主的かつ積極的に健康づくりに取り組んでいけるように支援していく方向でプログラムを組む。 * ・ウォーキングマップ ・健康づくり講演会 ・健康な町づくり委員 ・子ども110番ほか参加者(住民)が主体となり企画・運営・評価を行っていく </p>
-----------------------	--	---	---

4-2. 個々の個別健康支援プログラムについて 地域ぐるみ元気講座			
	15年度	16年度	変更理由
プログラム提供体制	民間健康運動指導士 (フィットネスクラブ) 2名 町保健師 3名 評価者 1名		
対象とする疾病	糖尿病・高血圧・ 高脂血症 内臓脂肪型肥満(肥満症) 骨粗しょう症		
対象者の属性	66～79歳		
対象者の選定基準	地域ぐるみ元気講座 いずれも総合健診にて 基準値を設定し該当する 人・原則、未受診者(受診 者については医師の同意 書にて参加)		
参加者人数	地域ぐるみ元気講座 116名		
個別健康支援プログラムの内容	<p>集団運動指導 柔軟・筋力体操(自重) バランス体操(平衡性) 腹式呼吸(完全呼吸法) 椅子を使用(チェア体操) リズム体操 マットを使用したフロア体操</p> <p>個別運動指導 個別運動指導票に基づく ホームエクササイズ 毎回のグループごとの宿題 帳(次回までの課題運動)</p> <p>講演会 評価者によるモデル事業 の平成14年度報告と生活 習慣病予防講演会</p>	<p>左記に加えて グループワーク 健康づくり講演会の企画・ 実施 講演会 評価者によるモデル事業 の平成15年度報告と生活 習慣病および転倒予防講 演会 “加計町健康づくり発信” への取り組み 運動を切り口に町の健康 づくりを考え、モデル事業 の成果を合併する町へ発 信していく。 元気で長生きいきいき体操 の普及</p>	<p>* モデル事業最終年とな り、これまでのつみあ げを整理しセミナー生 が自主的かつ積極的 に健康づくりに取り組 んでいけるように支援 していく方向でプログラ ムを組む。</p>