

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	296,959人	国保被保険者数	96,661人
	(うち 40~64 歳人口 98,794人) (うち 65 歳以上人口 52,016人) (うち 75 歳以上人口 21,481人)		(うち 40~64 歳 29,244人) (うち 65 歳以上 38,937人) (うち 75 歳以上 15,554人)

2. 市町村の健康に関する対応					
関係機関 スタッフ状況	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
	国民健康保険関連部署 (保険年金課)	25人 7人	0人 0人	0人 0人	0人 0人
	健康づくり部署 (保健センター)	7人 人	18人 人	1人 3人	11人 人
	その他 (課)	人 人	人 人	人 人	人 人
実施予定の 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	※別紙①健康づくりカレンダー参照(概略は以下のとおり) 【健康教育】 健康増進・生活習慣病予防講座: 骨粗しょう症予防教室、心の健康づくりの講座、ボランティア養成講座など。 介護予防講座: 転倒予防、閉じこもり予防のための相談、機能訓練や痴呆予防のための教室など。 公開講座: ヘルスアップモデル事業の一般公開のための生活習慣病予防講座、心の健康づくりの啓発のための公開講座など。 【健康相談】 老人福祉センターでの看護師による健康相談や保健師などによる来所、訪問、電話相談など。 【健診、検診】				
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) 三重北勢健康増進センター				
健康増進 計画の 策定期	16年 3月				

3. 市町村の健康状況と課題		
基本健診	1) 受診者数 (平成15年度実績)	対象者数: 60,398人(うち国保被保険者数: 人) 受診者数: 40,624人(うち国保被保険者数: 11,945人)
	2) 基本健診からみた課題	受診率は国や県よりも高い状況である。その指導区分の内訳としては、「要指導、要医療率」は国や県に比べとも高い状況である。 糖尿病については年齢とともに有所見者の割合が増加し、60歳以上になるとおおよそ6～7人に1人に異常が見られる。高脂血症については、40～59歳という若い年代にもかかわらず約4割の人に異常が見られる状況である。 肥満については受診者の4人に1人がBMI25以上である。
医療費分析からみた課題	国民健康保険疾病分類統計表から入院外の受診率を年代別にみると、高血圧疾患は50歳代では10人に1人であるのが、70歳代になると、4人に1人みられるようになる。糖尿病に関しては、40歳以降加齢とともに増加し、平成6年と比べると1.5倍に増加している。	
健康増進計画等にかかる実態調査からみた課題	平成15年7月に実施した健康実態調査は20歳以上の約5,000人から回答をもらっている。このアンケートの結果から以下のとおりの課題がある。 ※詳細は別紙②「四日市健康づくり21 概要版」を参照 【食生活】 ・ 野菜の摂取不足・間食の過剰摂取・油料理の過剰摂取・欠食・就寝前の食事 ・ 加糖飲料の過剰摂取 【運動】 ・ 運動習慣がない 【健康管理】 ・ 定期的に体重を測っていない ・ 外食時に栄養成分表を見ない など	
その他		
全体的な健康課題	健康づくり計画では各年代ごとに取り組む健康課題を定めている。 【青壮年期:20～39歳】 ・ がん・ストレスでの体調不良・自殺・不眠での体調不良・体力の低下・歯の健康 【中年期:40～64歳】 ・ 高血圧・高脂血症・肥満・糖尿病・脳血管疾患・歯の健康 【高齢期:65歳以上】 ・ 高血圧・痴呆・寝たきり・関節の疾患・視力低下・糖尿病・歯の健康	

国保ヘルスアップモデル事業 ー平成16年度事業計画調書 A票ー

1. 回答者	
氏名	三重県 四日市市 山下 智香
所属	保健福祉部 保健センター
連絡先	TEL(0593-54-8282) FAX(0593-53-6385)
	E-mail(hoken-c@city.yokkaichi.mie.jp)

2. モデル事業の実施概要	
対象とする生活習慣病名	高脂血症、糖尿病、主に高齢期における筋力低下、肥満
対象とする生活習慣	運動、栄養、食生活
個別健康支援プログラムの種類	①ボディデザインコース ②シニアのためのボディデザインコース ③ヘルシーリフォームコース

3. 事業実施体制													
実施主体	事業実施本部	<p>① 市関係部局の管理責任者、実務責任者 事業本部長 助役 保健福祉部 部長 保健センター 所長 兼 三重北勢健康増進センター 館長 市民部 部長 保険年金課 課長</p> <p>② 事業実施者 三重北勢健康増進センター 館長 保健センター 所長 保険年金課 課長</p> <p>③ 事業評価チーム 名古屋大学医学部保健学科 榊原 久孝 教授 名古屋大学医学部保健学科 都竹 茂樹 講師(非常勤) 名古屋大学総合保健体育科学センター 島岡 清 教授 愛知学院大学心身科学部 健康科学科 梶岡 多恵子 助教授</p>											
	実務者会議	<p>① 市関係部局の実務担当者 保健センター 所長 副所長 管理係長 地域保健第3係長 三重北勢健康増進センター 副館長</p> <p>その他担当スタッフとして 三重北勢健康増進センター 保健師、管理栄養士、看護師 保健センター 保健師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士</p> <p>② 事業実施者 保健センター 所長 兼 三重北勢健康増進センター 館長 保険年金課 課長</p>											
	プログラムの実施に関わっている委託機関と委託内容	<table border="1"> <thead> <tr> <th>委託機関名</th> <th>委託内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5月頃に決定予定</td> <td>血液検査</td> </tr> <tr> <td>日本ボディデザイン医科学研究所</td> <td>超音波検査、形態測定、認知機能検査等の測定と評価</td> </tr> <tr> <td>三重県立総合医療センター</td> <td>DXA 法による骨密度測定、身体組成測定 CT による腹部内臓・皮下脂肪面積、大腿部筋肉・皮下脂肪測定</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	委託機関名	委託内容	5月頃に決定予定	血液検査	日本ボディデザイン医科学研究所	超音波検査、形態測定、認知機能検査等の測定と評価	三重県立総合医療センター	DXA 法による骨密度測定、身体組成測定 CT による腹部内臓・皮下脂肪面積、大腿部筋肉・皮下脂肪測定			
委託機関名	委託内容												
5月頃に決定予定	血液検査												
日本ボディデザイン医科学研究所	超音波検査、形態測定、認知機能検査等の測定と評価												
三重県立総合医療センター	DXA 法による骨密度測定、身体組成測定 CT による腹部内臓・皮下脂肪面積、大腿部筋肉・皮下脂肪測定												
評価主体	名古屋大学医学部保健学科 榊原 久孝 教授 名古屋大学医学部保健学科 都竹 茂樹 講師(非常勤) 名古屋大学総合保健体育科学センター 島岡 清 教授 愛知学院大学心身科学部 健康科学科 梶岡 多恵子 助教授												

4. モデル事業実施にあたって実施を開始する保健事業	
1. 生活習慣病予防公開講座	
モデル事業の対象予定者	対照群で100人
モデル事業以外の対象者	50人～100人
2. 保健事業支援講座	
モデル事業以外の対象者(民間のフィットネス関係者や企業の健康づくり担当者など)	40人
3. (仮称)健康づくり講座	
モデル事業以外の対象者	30人～40人

5. 医療費分析の実施について	
集計対象予定期間	介入前1年、介入年(平成16年～18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	一人あたり医療費、一人あたり日数、1日あたり医療費、受診率
集計単位	プログラムごと
集計予定	事務員が毎月介入群と対照群のレセプトを入力し集計する。

6. モデル事業を実施することで期待する効果

①市の健康づくりの拠点である保健センターと運動実践に重点をおいた健康づくりを支援施設である三重北勢健康増進センターが機構改革で同じ組織となり、健康教育体系の一体化が必要となってきた。この事業を実施することで、従来の健康づくりに関する取り組みに運動実践を重視した教室が加わり、より充実した健康教育の展開が望める。また、本事業の効果を一般公開していくことで、運動、栄養をはじめ、疾病予防にまで踏み込んだ健康づくりの啓発が行える。

②平成 15 年度に策定した本市の健康づくり計画「四日市健康づくり21～元気で暮らそに！～」は成人を各世代ごとに分類し(青壮年期:20～39歳、中年期:40～64歳、高齢期:65歳以上)、各々に対して2010年度をめどに取り組むべき健康課題を決めている。その中でも特に重要な健康課題である「疾病予防(肥満、高脂血症等)」は、この事業が対象とする疾患と合致しており、本事業を実施することで、本市の健康づくり計画の推進が一層図られるものと考ええる。

国保ヘルスアップモデル事業
 -平成16年度事業計画調書 B票(ボディデザインコース)-

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	16年 9月 ~ 16年 11月	3ヶ月	12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	16年 9月 ~ 16年 11月	3ヶ月	12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		17年 1月 ~ 17年 3月	3ヶ月	6回
対象とする生活習慣病名	肥満(BMI 23以上)			
対象年齢層	40歳 ~65歳未満(女性)			
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>“疾病予防”を謳ったアプローチ法ではなく、各人の健康レベルや興味に応じて取り組み、最終的には「疾病予防」「健康の維持・増進」につながる生活習慣、運動習慣が身につくことを目的とした講義と実技両面からなるカリキュラムを作成。</p> <p>日々の生活において、わずかな工夫や心がけて「健康になれる」という気づきを促し、「時間が無い人」、「運動が苦手な人」、「今まで失敗を繰り返してきた人」でも、健康づくりに対するモチベーションを高められるようコーチング理論を活かした教室を実施。</p> <p>運動プログラムについては、トレーニングの継続という観点から、ローインパクト筋力トレーニングをスクワット、腹筋、腕立て伏せの3種目を毎日実施する。</p> <p>トレーニングのスケジュールは、週1回の教室参加と6日間の自宅トレーニングとする。したがって教室においては、筋力トレーニングの適切なフォームの習得に焦点をあけるとともに、自宅トレーニングの継続率向上に寄与する内容を網羅した講義を実施することとする。</p> <p>さらに各回の教室では、アンケートにより参加者の疑問点を明らかにし、次回の講義において全員でその疑問点・解決策を共有して、教室の一体感を高める。また自宅でも無理なく実施できるよう、ビデオを配布する。</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	人	人	人	人	人	人
		女性	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	50人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ()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						
	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)	BMI 23以上 また、以下の条件の人は除外していく ・現在スポーツジムやクラブに通い運動を週2回以上の運動習慣がすでにある人 ・運動制限が必要な整形外科的疾患を有する人 ・これまでに脳卒中や心臓病など重い病気にかかったことがある人 ・運動負荷心電図で異常が認められた人 ・主治医からの指示で服薬治療中の人(糖尿病、高脂血症)						
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	なし							
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	人	人	人	人	人	人
		女性	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ()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						
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)	BMI 23以上の人で、教室への参加は希望されず、対照群への参加に同意してくれる人							

3. 個別健康支援プログラムの具体的な内容					
プログラムの内容・方法	内容	運動	<p>プログラム 内の実践 (指導あり) ※ほぼ毎回実施:◎ 時々実施:○ 実施しない:×</p>	ウォーキング	○
				ストレッチ	◎
				フットワーク	×
				筋カトレニング	◎
				レクリエーション	○
				自転車エルゴメーター	×
				サーキットトレーニング	×
				バランス体操	×
				リズム体操	×
				トレッドミル歩行運動	×
				クライム運動	×
				エアロビクス	○
				ダンベル体操	×
				ソフトバレーボール	×
				水中ウォーク	×
				アクアビクス	×
				マッサージ	×
		食生活 ※実施:○ 実施しない:×		食事に関する講義(情報提供)	○
				調理実習	×
				試食会	×
その他		<p>・運動前後に血圧測定を実施</p> <p>・このプログラムを2クール行う。(2クール目は平成17年3月～開始していく)</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※実施する内容に○				
					運動	食事	その他		
		講義(情報提供)				12回	○	○	
		面接指導				0回			
		通信指導	手紙・電話			随時	○	○	
			メール等 IT			随時	○	○	
		実技指導				12回	○		
		グループワーク				随時	○	○	
		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		○		○				
	トレーニング記録		○		◎				
	感想文		○		◎				

4. 対照群に対して行う保健事業				
対照群に 対して行う 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で期待する効果	
<p>評価指標以外で期待する効果</p> <p>※評価指標上の効果としては現れないが、それ以外にプログラムの効果としてみられると期待するもの</p>	<ul style="list-style-type: none">・健康増進施設の利用者数の増加および継続利用者数の増加・合併する町との連携が図られる(平成 17 年 2 月合併予定)・住民の健康状況に密着した健康教育プログラムの確立。

事業計画調書 B票 三重県四日市市

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) 《説明会》	1日目	＜内部＞ 保健師(2) 看護師(2) 栄養士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 医師(1) 大学助教授(1)	・オリエンテーション(目的、流れ) ・スタッフ紹介 ・日程、検査の説明。 ・承諾書の記入、アンケート、問診票配付。 ・検査日、栄養聞き取り予約。	1時間	研修室
2回目 (2時間) 《採血・検尿 形態測定 腹部CT・DAX 超音波エコー》	4週目	＜内部＞ 保健師(2) 看護師(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 医師(1)又は 大学助教授(1)	・採血、検尿、形態測定、腹部CT、DAX、超音波エコー ・形態測定 ・アンケート回収	2時間	病院
3回目 (2時間30分) 《メディカルチェック 体力測定》	5週目	＜内部＞ 保健師(2) 看護師(2) 理学療法士(1) 健康運動指導士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 医師(1) 臨床検査技師(1)	・メディカルチェック ・体力測定(ミュータス含む)		研修室
4回目 (2時間) 《教室①》	6週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 医師(1)又は 大学助教授(1)、運動インストラクター(1)	・ダイエットはもう古い！これからはボディデザインの時代 ～体重計の目盛りには振り回される人生は、今日でおしまい！！～	2時間	機能訓練室
5回目 (2時間) 《教室②》	7週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 医師(1)又は 大学助教授(1)、運動インストラクター(1)	・ボディデザインのシナリオは百人いれば百通り ～ヒロインはもちろん"あなた"！！～	2時間	機能訓練室
6回目 (2時間) 《教室③》	8週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 医師(1)又は 大学助教授(1)、運動インストラクター(1)	・10年後もキレイなあなたで居るために…… ～ボディデザインで若返ろう！～	2時間	機能訓練室
7回目 (2時間) 《教室④》	9週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 医師(1)又は 大学助教授(1)、運動インストラクター(1)	・私たちに5分ください、あなたをキレイにしてみせます！ ～ピッツエクササイズは究極のエクササイズ～	2時間	機能訓練室

事業計画調書 B 票 三重県四日市市

8回目 (2時間) 《教室⑤》	10週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1)、運動イ ンストラクター(1)	・ボディデザイン流“食事学” ～本当に1日3食たべなきゃダメなの？～	2時間	機能訓練室
9回目 (2時間) 《教室⑥》	11週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は大学助教 授(1)、運動インストラ クター(1)	・あなたの本当の味方はもう一人の厳しい自分と大きな鏡 ～甘い言葉や誘い文句にはご用心！～	2時間	機能訓練室
10回目 (2時間) 《教室⑦》	12週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1)、運動イ ンストラクター(1)	・皆さんの疑問をすべて解決！ ～ボディデザインスクールQ&Aと参加者による中間お披露目会～	2時間	機能訓練室
11回目 (2時間) 《教室⑧》	13週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1)、運動イ ンストラクター(1)	・キレイな人には病気も近づけない！ ～日と健康を実現するボディデザインは一石二鳥～	2時間	機能訓練室
12回目 (2時間) 《教室⑨》	14週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1)、運動イ ンストラクター(1)	・大切なのは、キレイになった自分を“イメージ”すること ～理想のカラダまであと一歩～	2時間	機能訓練室
13回目 (2時間) 《教室⑩》	15週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1)、運動イ ンストラクター(1)	・「これさえ食べれば痩せられる！？これさえやれば痩せられる！？」 ～痩せる食品、痩せる器具のマル秘情報を教えます～	2時間	機能訓練室
14回目 (2時間) 《教室⑪》	16週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1)、運動イ ンストラクター(1)	・キレイになるためのコツがわかるボディデザイン ～こっそり教えます、名付けて“ものぐさエクササイズ”～	2時間	機能訓練室

事業計画調書 B 票 三重県四日市市

15回目 (2時間) 《教室⑰》	17週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 医師(1)又は 大学助教授(1)、運動イ ンストラクター(1)	・もっともっとキレイになりましょう！ ～ボディデザイン流リラクゼーションとセルフエステのすすめ～	2時間	機能訓練室
16回目 (2時間) 《採血・検尿 形態測定 腹部CT・DAX 超音波エコー》	18週目	＜内部＞ 保健師(2) 看護師(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 医師(1)又は 大学教授	・採血、検尿、形態測定、腹部CT、DXA、超音波エコー ・アンケート回収	2時間	病院
17回目 (2時間) 《体力測定》	19週目	＜内部＞ 保健師(2) 看護師(2) 理学療法士(1) 健康運動指導士(1) 事務職員(1) ＜外部＞医師(1) 臨床検査技師(1)	・体力測定(ミュータス含む)	2時間	
18回目 (2時間) 《同窓会①》	20週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 運動インストラクター(1)	・軽運動室、エアロビ、グループワーク	2時間	軽運動室
19回目 (2時間) 《同窓会②》	24週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 運動インストラクター(1)	・プール	2時間	プール
20回目 (2時間) 《同窓会③》	26週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 運動インストラクター(1)	・軽運動室、エアロビ、グループワーク	2時間	軽運動室
21回目 (2時間) 《同窓会④》	27週目	＜内部＞ 栄養士(2) 事務職員(1) ＜外部＞ 運動インストラクター(1)	・調理実習(塩浜地区市民センター)	2時間	塩浜センター
22回目 (2時間) 《同窓会⑤》	29週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 運動インストラクター(1)	・軽運動室、エアロビ(近況報告)、グループワーク	2時間	軽運動室
23回目 (2時間) 《同窓会⑥》	31週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 運動インストラクター(1)	・プール	2時間	プール