

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	4,399 人	国保被保険者数	2,153人
	(うち40~64歳人口 1,402 人)		(うち40~64歳 557人)
	(うち65歳以上人口 1,644 人)		(うち65歳以上 1,257人)
	(うち75歳以上人口 859 人)		(うち75歳以上 632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 (保健福祉支援センター 課)	3 人	人	人	人
		人	人	人	人
	健康づくり部署 (保健福祉支援センター 課)	2 人	4人	人	1人
		人	人	1人	1人
	その他 ( 教育委員会 )	1 人	0人	0人	0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	健康教育 健康相談 禁煙・分煙運動 こころの健康づくり 糖尿病友の会 梶原版8020運動 かむかむ教室 すこやか事業の推進 伝統食の復活教室 ○男性の料理教室				
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)  雲のうへの温泉、プール(温水)				
健康増進 計画の 策定期期	17 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: 1,723 人(うち国保被保険者数: 1,239 人) 受診者数: 1,320 人(うち国保被保険者数: 949 人)
	2) 基本健診からみた課題	糖尿病を中心とする内分泌系疾患が増加傾向にある。 運動習慣のない人の率(ときどきする、あまりしない)が過去10年で約85%と高い。また全県の平均よりも高い率で推移している。 ふとりぎみ、ふとりすぎの全体に対する率が30%前後と高い傾向にある。
医療費分析からみた課題	糖尿病を中心とする内分泌系疾患が過去10年のレセプトで件数、日数、点数とも増加傾向にある。 平成13年の国保(若人歯科除く)1人あたりの医療費は、172,516円で県下53市町村中43位、退職(歯科除く)277,344円で30位、老人(歯科除く)565,861円で47位となっており退職者が悪い傾向にある。	
健康増進計画等にかかる実態調査からみた課題	高血圧の方が多く、脳出血で早世される方が全国平均より約2倍多い。 働きざかりの男性で亡くなる方が全国平均よりも約2割多い。 伝統的食生活が若い世代に充分バトンタッチされていない。 若い世代で人と人との温かいつながりが全国より若干低く薄れてきている傾向がある。	
その他	過去10年間の老人保健法の基本健診受診率が毎年80%前後であるなど二次予防は充実しているが、一次予防に課題。学校、職域などの若い世代への生活習慣病対策も開拓していく必要がある。	
全体的な健康課題	働きざかりを中心に、 糖尿病を中心とする内分泌系疾患が増加傾向にある。 40歳以上で運動習慣のある人の率が15%前後と低い状況にある。 町実施基本健診でふとりぎみ、ふとりすぎの全体に対する率が30%前後と高い傾向にある。 伝統的食生活が若い世代にバトンタッチされていない。 若い世代で人と人との温かいつながりが薄れてきている傾向がある。	

**国保ヘルスアップモデル事業**  
 —平成 16 年度事業計画調書 A 票—

1. 回答者	
氏名	高知県梶原町 久岡 俊彦
所属	梶原町保健福祉支援センター
連絡先	TEL(0889-65-1170 ) FAX( 0889-65-0379)
	E-mail(t-hisaoka@town.yusuhara.kochi.jp)

2. モデル事業の実施概要	
対象とする生活習慣病名	糖尿病
対象とする生活習慣	栄養・食生活・運動
個別健康支援プログラムの種類	糖尿病地域巡回型プログラム ① 有酸素運動指導 ② 栄養教室 ③ リラクゼーションと仲間づくり ④ 水中運動教室

3. 事業実施体制			
実施主体	事業実施本部	<p>本部長 梶原町長</p> <p>副本部長 梶原病院・保健福祉支援センターゼネラルマネージャー</p> <p>本部員 保健福祉支援センター長</p> <p>本部員 梶原町教育長</p>	
	実務者会議	<p>保健福祉支援センター 6名</p> <p>国民健康保険 梶原病院4名</p> <p>高知県健康運動指導士会1名</p> <p>在宅栄養士1名</p> <p>高知県高幡保健所1名</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	委託機関名	
		高知県健康運動指導士会	健康運動指導
国保梶原病院		健康教育、検査一般	
雲の上の温泉・プール		リラクゼーション・水中運動	
評価主体	<p>高知大学医学部 社会医学講座 公衆衛生学教室</p> <p>助教授 安田 誠史チーム</p>		

<p>4. モデル事業実施にあたって実施を開始する保健事業</p> <p>① 有酸素運動指導</p> <p>② ヘルスアップ合宿</p> <p>③ 歩こう会特別企画(モデル事業対象者参加予定50名、モデル事業以外の参加予定者30名)</p> <p>③ リラクゼーションと仲間づくり</p> <p>④ 水中運動教室</p>
--

5. 医療費分析の実施について	
集計対象予定期間	介入スタート前2カ年、介入年、介入後2カ年(合計6カ年)
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	町全体
集計予定	<p>介入群、対照群について、スタート時の評価前に医療機関受診者と未受診者の区別をはっきりさせる。特に医療機関受診者については、既往歴などのデータを整理しておく。</p> <p>介入群、対照群の医療費データを高知県国保連合会に委託し、データ抽出してもらい電算処理集計する。また、5月診療分については、紙ベース(レセプト)で集計する。</p>

6. モデル事業を実施することで期待する効果

- ① 自己の健康の意識の向上
- ② 健康な保健行動の定着
- ③ 検査データの改善
- ④ 医療費の抑制
- ⑤ 地域全体の健康度の上昇

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—

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 8月 ～ 17年 3月	8ヶ月	62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 8月 ～ 17年 3月	8ヶ月	62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	0回
対象とする生活習慣病名	糖尿病			
対象年齢層	20歳 ～ 69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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 参加者の意思により決定できるメニューになっている</li> <li>○ 各地域ごと(5箇所)で実施し参加しやすい環境を整えている</li> <li>○ 仲間意識がめばえるようなメニューを採用している</li> <li>○ 選択がしやすい回数、場所を設置している</li> <li>○ 無理のない支援計画とする為、選択制を設け可能な限り多くのメニューを用意している</li> <li>・ スタッフを担当制とし顔の見える支援計画としている</li> <li>・ 地域の特徴である温泉、プールの施設利用をメニュー化している</li> <li>・ 夜間開催を中心とする有酸素運動指導を実施する</li> <li>・ 町独自で作成した手帳による自己管理をめざしている</li> </ul>			

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	5人	5人	10人	25人	0人	45人
		女性	5人	15人	10人	25人	0人	55人
		計	10人	20人	20人	50人	0人	100人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 100 )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						
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)	町が実施した過去3年間の基本健診判定結果で、 ① 糖尿病判定結果が要注意、要指導、要精査の者 ② ふとりぎみ、ふとりすぎと判定された者 及び ③ 梶原病院で把握している糖尿病予備軍の者 これらのうち、事業参加募集時点で糖尿病の服薬治療を受けておらず、かつ、個別健康支援プログラムへの参加を希望した者。							
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	参加者を区別ごと5グループに分ける							
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	5人	5人	10人	25人	0人	45人
		女性	5人	15人	10人	25人	0人	55人
		計	10人	20人	20人	50人	0人	100人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 100 )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						
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)	町が実施した過去3年間の基本健診判定結果で、 ① 糖尿病判定結果が要注意、要指導、要精査の者 ② ふとりぎみ、ふとりすぎと判定された者 及び ③ 梶原病院で把握している糖尿病予備軍の者 これらのうち、事業参加募集時点で糖尿病の服薬治療を受けておらず、かつ、個別健康支援プログラムへの参加を希望しなかった者。							



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)				3回		○	○
		面接指導				3回			○
		通信指導	手紙・電話			2回			
			メール等 IT			回			
		実技指導				50回	○	○	
		グループワーク				1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				/	○	○	○
		リラクゼーション				3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				○				
	検査値		○		◎				
	教室参加状況		○		◎				

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(町既存の保健事業)		○

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 ※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"><li>○地域全体の健康度の上昇から、梶原町全体の健康度の上昇へ繋がり町全体の活性化。</li><li>○参加者同士の仲間意識の向上から自主グループ化への移行。</li></ul>

事業計画調書 B票 高知県梶原町

年月	事業内容	所要時間	スタッフ	会場	関連行事	所要時間	スタッフ	会場
H16年 6月	事業説明会(教室の内容について) 生活プロフィール調査票配布 医師による健康教室:30分 内容:糖尿病と食事・運動の関係	1時間	<内部> 保健師(1) <外部> 医師(1)	各地域(5)				
7月 (1回目)	1回目検査 <b>別紙参照</b> 生活プロフィール調査票の聞き取り(予約制)	2時間	<外部> 検査技師(1) 看護師(2) <外部> 保健師等(3) <内部> 保健師等(3)					
7月 (2回目)	検査結果説明 初回個別指導:30分 検査値、プロフィール記入結果(食事・運動)等により指導 はつらつ手帳配布、説明 参加者と一緒に関別目標を設定し、手帳に記入	1時間	<外部> 医師(1) <外部> 保健師等(3) <内部> 保健師等(3)				東区、初瀬区、四万川区、 西区、越知面区、松原区	
8月					各地域歩こう会(毎月実施) 内容:各地区のコースを歩く 水中運動(毎月実施)2回/月 受付・血圧測定 有酸素運動教室(8月~3月まで毎月実施) 受付・血圧測定	1時間 1時間 1時間	<外部> 衛生連合会 <外部> 健康運動指導士(1) <外部> 健康運動指導士(1) 住民ボランティア(1)	各地域(6) 雲の上のプール 各地区(5) 1回/週
9月					リラクゼーション フットケア等を通したリラクゼーション 栄養教室 食事療法の原則、食品交換表の使い方(知識編)	1時間 1時間	<外部> 雲の上のスタッフ <外部> エプロン会(2) 管理栄養士(1)	雲の上の温泉 各地域(5)
10月	次回指導日について案内(絵手紙) (支援レター)		<内部> 保健師(3)		仲間作り 健康学習、グループワーク等	1時間	<内部> 保健師(3)	各地域(5)
11月	2回目検査 4ヶ月後個別指導:30分 手帳の確認(現在までの教室参加状況など) 検査結果、生活状況等に基づいた生活支援、行動目標	2時間 30分	<外部> 看護師(2) <外部> 保健師等(3) <内部> 保健師等(3)					
12月					リラクゼーション			雲の上の温泉
H17年 1月					栄養教室:60分 受付 食品交換表の使い方、献立のたて方(実践編)			
2月	支援レター		<内部> 保健師(3)					
3月	3回目検査 8ヶ月後個別指導:30分 手帳の確認(現在までの教室参加状況など) 検査結果、生活状況等に基づいた生活支援、行動目標	2時間 30分	<外部> 看護師・検査技師等 <外部> 保健師等(3) <内部> 保健師等(3)		リラクゼーション			雲の上の温泉

国保ヘルスアップモデル事業  
—平成16年度事業計画調書 C票—

【2月市町村会議時点から現時点にかけての変更点】

1. 事業全体について			
	16年2月市町村会議	現時点	変更理由
実施体制	変更なし		
個別健康支援プログラムのコース設定	変更なし		

2. 個々の個別健康支援プログラムについて			
	16年2月市町村会議	現時点	変更理由
プログラム提供体制	変更なし		
対象とする疾病	変更なし		
対象者の属性	対照群に事業所健診者も含める。	国保の者のみ	医療費の追跡調査が可能となるから
対象者の選定基準	介入群・対照群ともに、医療対象者の者を含む	介入群・対照群ともに、医療対象の者は対象としない	当事業の主旨に反するから
参加者人数	変更なし		
個別健康支援プログラムの内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○リラクゼーションと仲間づくり</li> <li>○ヘルスアップ合宿</li> <li>○歩こう会特別企画</li> </ul>	時期及び回数の変更	参加者に無理強いをしないよう、現実により近い時期、回数とした

## 評価指標調書

				基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)		プログラム名	
						糖尿病地域巡回 型プログラム	
対象 疾病	高血圧症						○
	高脂血症						○
身体 状況	糖尿病						○
	肥満症						○
身体 状況	骨粗鬆症						○
	禁煙						○
血液 化学 検査	血圧		収縮期血圧				○
	脂質代謝		拡張期血圧				○
血液 化学 検査	脈拍数		総コレステロール				○
	糖代謝		HDLコレステロール				○
血液 化学 検査	肝機能		LDLコレステロール				○
	腎機能		中性脂肪				○
血液 化学 検査	血液一般		リポ蛋白				○
	尿検査		アポ蛋白				○
血液 化学 検査	電解質		空腹時血糖				○
	尿一般		ヘモグロビンA1c				○
血液 化学 検査	尿一般		フルクトサミン				○
	尿一般		インシュリン				○
血液 化学 検査	脈波		GOT				○
	脈波		GPT				○
血液 化学 検査	眼底検査		ア-GTP				○
	眼底検査		コリンエステラーゼ				○
血液 化学 検査	生理検査		総蛋白				○
	生理検査		アルブミン				○
血液 化学 検査	肺機能		クレアチニン				○
	肺機能		尿酸				○
血液 化学 検査	形態測定		尿尿素素(BUN)				○
	形態測定		赤血球				○
血液 化学 検査	形態測定		白血球				○
	形態測定		血色素				○
血液 化学 検査	形態測定		血球容積				○
	形態測定		ヘマトクリット値				○
血液 化学 検査	形態測定		カリウム				○
	形態測定		尿蛋白定性				○
血液 化学 検査	形態測定		尿糖定性				○
	形態測定		尿潜血反応				○
血液 化学 検査	形態測定		尿中コチニン濃度				○
	形態測定		尿中塩分量				○
血液 化学 検査	形態測定		脈波伝導速度(PWV)				○
	形態測定		ScheieH				○
血液 化学 検査	形態測定		ScheieS				○
	形態測定		K,W				○
血液 化学 検査	形態測定		%肺活量				○
	形態測定		1秒率				○
血液 化学 検査	形態測定		最大肺活量				○
	形態測定		呼吸CO濃度				○
血液 化学 検査	形態測定		身長		適正体重を維持している人の増加		○
	形態測定		体重		適正体重を維持している人の増加		○
血液 化学 検査	形態測定		BMI		適正体重を維持している人の増加		○
	形態測定		体脂肪率		適正体重を維持している人の増加		○
血液 化学 検査	形態測定		腹腔内脂肪		適正体重を維持している人の増加		○
	形態測定		皮脂質		適正体重を維持している人の増加		○
血液 化学 検査	形態測定		ウェスト		適正体重を維持している人の増加		○
	形態測定		ヒップ		適正体重を維持している人の増加		○
血液 化学 検査	形態測定		胸囲		適正体重を維持している人の増加		○
	形態測定		臀部周囲		適正体重を維持している人の増加		○
血液 化学 検査	形態測定		骨密度		適正体重を維持している人の増加		○
	形態測定		最大酸素摂取状況		適正体重を維持している人の増加		○
血液 化学 検査	形態測定		上体起こし		適正体重を維持している人の増加		○
	形態測定		長座体前屈		適正体重を維持している人の増加		○
血液 化学 検査	形態測定		握力		適正体重を維持している人の増加		○
	形態測定		椅子立ち上がり		適正体重を維持している人の増加		○
血液 化学 検査	形態測定		閉眼片足立ち		適正体重を維持している人の増加		○
	形態測定		下肢筋力		適正体重を維持している人の増加		○
血液 化学 検査	形態測定		開眼片足立ち		適正体重を維持している人の増加		○
	形態測定		10m障害物歩行		適正体重を維持している人の増加		○
血液 化学 検査	形態測定		全身反応時間		適正体重を維持している人の増加		○
	形態測定		40cm踏み台昇降		適正体重を維持している人の増加		○
血液 化学 検査	形態測定		最大歩数		適正体重を維持している人の増加		○
	形態測定		負荷中最大血圧		適正体重を維持している人の増加		○
血液 化学 検査	形態測定		最大ST変化		適正体重を維持している人の増加		○
	形態測定		運動時最大心拍数		適正体重を維持している人の増加		○
血液 化学 検査	形態測定		不整脈数		適正体重を維持している人の増加		○
	形態測定						○

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)	プログラム名 糖尿病地域巡回型プログラム	
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	○	
		満腹への配慮	○	
		食事の規則正しさ	○	
		朝食の摂取状況	朝食を欠食する人の減少	○
		間食摂取の有無	○	
		食品バランスへの配慮	○	
		栄養成分を気にする	食品等を購入する際に栄養成分を参考に にする人の増加	○
		野菜の摂取状況	野菜摂取量の増加	○
		果物摂取状況	○	
		魚摂取状況	○	
		肉摂取状況	○	
		卵の摂取状況	○	
		甘いものの摂取状況	○	
		油ものの摂取状況	○	
		塩分摂取状況	食塩摂取量の減少	○
		牛乳摂取状況	○	
		チーズ摂取状況	○	
		大豆製品の摂取状況	○	
		ごはんの摂取状況	○	
		みそ汁の摂取状況	○	
	パン食の摂取状況	○		
	種類の摂取状況	○		
	甘味飲料の摂取状況	○		
	海藻の摂取状況	○		
	芋類の摂取状況	○		
	健康的な生活のための食事への配慮	○		
	栄養摂取状況	コレステロール量		
		脂質量		
脂質のエネルギー比				
食物繊維量			○	
総カロリー				
飲酒状況	カルシウム量			
	タンパク質			
喫煙状況	飲酒の頻度		○	
	飲酒量		○	
運動状況	喫煙の有無		○	
	喫煙本数		○	
	喫煙開始年齢		○	
	禁煙経験の有無		○	
	禁煙への関心		○	
睡眠休養状況等	家族の喫煙状況		○	
	意識的な運動の有無	意識的に運動を心がけている人の増加	○	
	1日の歩数		○	
	1回30分以上の運動を週2回以上	運動習慣の増加	○	
受療行動等	地域での活動状況			
	運動習慣の総合評価			
	睡眠状況		○	
	1日の睡眠時間			
	就寝時間			
意識等	眠りの持続性			
	睡眠状況の総合評価			
	趣味の有無		○	
	ストレスの有無			
	休養の有無			
知識	近所関係			
	外出の有無			
	受療行動		○	
	薬品の購入		○	
	健診受診の有無		○	
その他	歯科検診受診の有無		○	
	歯磨きの習慣		○	
	健康に対する自己認識		○	
	現在の生活への満足度		○	
	体力への自信		○	
その他	健康についての知識			
	適正体重の認知			
	適正食事量についての認識			
	タバコの害に対する知識			
その他	心電図		○	
	尿中微量アルブミン		○	
	尿中β2MG		○	
			○	
			○	
			○	