

**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	27,534 人		国保被保険者数	10,416 人	
	(うち 40～64 歳人口	9,482 人)		(うち 40～64 歳	3,344 人)
	(うち 65 歳以上人口	6,444 人)		(うち 65 歳以上	4,625 人)
	(うち 75 歳以上人口	3,077 人)		(うち 75 歳以上	2,078 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 ( 町民福祉 課)	5人	人	人	人
		3人	人	人	人
	健康づくり部署 ( 健康開発 課)	2人	10人	1人	人
		2人	人	人	1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	健康づくり講座(基本健康診査事後指導会)7 会場 糖尿病予防教室 3 回コース あやめ会(糖尿病予防教室 OB 会)年 2 回 個別健康教育(糖尿病、禁煙) 地区体操教室月 1 回 歩こう会月 1 回 リハビリ教室年 28 回 水芭蕉の会(リハビリ教室自主の会)年 6 回 地区健康教育(各地区) 保健食指導(おふくろ料理、男の料理、バランス食など) 元気づくり事業(元気会、ガーデニング、ふれあいキルト、地区ふれあい会など)				
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) ほっと HOT・中条(保健福祉センター)、農村環境改善センター、乙福祉センター、 少年自然の家、トレーニングセンター、塩の湯温泉				
健康増進 計画の 策定期期	平成 17 年 3 月				

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: 8,035 人(うち国保被保険者数: 5,383 人) 受診者数: 4,151 人(うち国保被保険者数: 2,490 人)</p> <p>2) 基本健診 からみた課 題</p> <p>脳卒中や心疾患の基礎疾患として高血圧、高脂血症、糖尿病が挙げられるが、基本健康診査で血圧、脂質代謝、糖代謝が要指導や要医療と判定される人が多い。(血圧症度1以上 2,450 人&lt;59.0%&gt;、脂質代謝異常症度1以上 2,418 人&lt;58.3%&gt;、糖代謝異常は、平成 15 年度から 40 歳～72 歳の人全員に HbA1c を検査したところ症度1以上が平成 14 年度 555 人&lt;13.2%&gt;から 1,207 人&lt;29.1%&gt;に増加した。) 生活習慣病の予備軍と言われる人が多く、その効果的な予防対策が課題である。</p>
<p>医療費分析 からみた課題</p>	<p>疾病分類統計から糖尿病と脳梗塞の受診率の年次推移をみると平成 12 年から年々高くなってきている。1 人当たりの診療費は、その割には大きな変化がみられないことから軽症の人が増加したと思われる。 境界型の人が糖尿病に移行しないように糖尿病予防に重点を置き、脳卒中も予防していくことが課題である。</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 16 年度中に実態調査し、計画を策定する予定である。</p>
<p>その他</p>	
<p>全体的な 健康課題</p>	<p>高齢化の進行に伴い(65 歳以上人口 23.4%)生活習慣病に罹る人は年々増加すると予測される。生活習慣病の多発や悪化は、医療費への影響が大きい。年齢が高くなっても発症しない、悪化しないような予防対策が必要である。</p>

**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

<b>1. 回答者</b>	
氏名	村木淑子
所属	健康開発課
連絡先	TEL( 0254-44-8680 ) FAX( 0254-44-8641 )
	E-mail( genki@town.nakajo.niigata.jp )

<b>2. モデル事業の実施概要</b>	
対象とする生活習慣病名	高血圧症、高脂血症、糖尿病
対象とする生活習慣	すべての生活習慣
個別健康支援プログラムの種類	①個別相談コース(個別健康教育) ②ふれあいコース(個別的な健康行動に向けた集団指導) 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	本部長 中条町助役 健康開発課長 町民福祉課長 教育課長 自治医科大学 中村好一教授	
	実務者会議	二市北蒲原郡健康開発センター 新潟県労働衛生医学協会 日本ヘルスサイエンスセンター (株)ラピュア 新潟県国民健康保険団体連合会 健康開発課 元気応援係 健康開発課 しあわせいきがい係 保健師 栄養士 事務員 臨時雇用保健師 臨時雇用看護師 臨時雇用管理栄養士 臨時雇用事務員 町民福祉課 国保年金係 教育課 スポーツ振興係	
	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	委託内容
		日本ヘルスサイエンスセンター	個別の健康行動に向けた集団指導 従事者育成研修
新潟県労働衛生医学協会		個別健康教育	
(株)ラピュア		健康力チェック調査事業	
二市北蒲健康開発センター		検査	
BSN アイネット		医療費分析	
自治医科大学 公衆衛生学教室 中村好一教授	健康状況データの比較分析、企画・ 評価指導		
評価主体	自治医科大学 公衆衛生学教室 中村好一教授		

4. モデル事業実施にあたって実施を開始する保健事業
<p>健康づくり講演会を平成 16 年 3 月 2 日に開催した。参加者は 240 人。                      演題「健康な人生をあなたのものに」                      ～がまんだけじゃない！！楽しくできる生活習慣病の予防法～                      講師；石川雄一先生                      ヘルスアップモデル事業の対象者と一般町民に参加を呼びかけた。モデル事業の意義の周知を図ることと、事業の魅力を知ってもらい、参加希望者を集めることを目的に実施した。                      この講演会後にモデル事業の案内をしたところ反響があり、必要な参加希望者を募ることができた。</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(3 年)、介入後 1 カ年(合計 6 カ年)
集計対象	介入群該当者及び対象群該当者の年間医療費
集計内容	一人当たり医療費、入院・入院外の受診率、1 件当たり日数、1 日当たり医療費
集計単位	プログラムごと
集計予定	給付記録から介入群、対象群を抜き出し、それぞれの一人当たり医療費を 1 年間分集計する。

6. モデル事業を実施することで期待する効果

生活習慣病を予防するために有効な支援方法が明らかになり、それを町民全体に対象を拡大していくことで、町民の健康のレベルアップを図ることが期待できる。さらに、参加者の健康管理能力等を調査分析することで、個人の特性に応じたアプローチ法についても明らかにすることができる。また、この事業では本人の健康に対する意識づくりに重点をおいている。参加者が健康で豊かな人生を目指すことで行動変容を図るもので、より前向きに楽しく生きがいのある人生を送ろうとする人が増えていく。そして、事業に従事するスタッフのレベルアップにもつながる。

**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(1)-

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	H16年 5月 ～ H16年 10月	6 ヶ月	6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	H16年 5月 ～ H16年 10月	6 ヶ月	6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		H16 年 11月 ～ H17 年 2月	3 ヶ月	2回
対象とする生活習慣病名	高血圧症、高脂血症、糖尿病			
対象年齢層	40 歳 ～ 74 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>正しい知識を的確に対象者に伝達し、動機づけ、個人の特性に応じた適切な保健指導を実施することで生活習慣の改善を図る。</p> <p>従事者全員に対し事前に十分な研修を行い、個別指導の利点を生かし対象疾病だけでなく、その人全体を捉えた保健指導をする。</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	1人	2人	13人	9人	25人
		女性	人	1人	6人	23人	5人	35人
		計	人	2人	8人	36人	14人	60人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 60 )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)	・国保被保険者 ・H15年度基健康診査受診者で次の①～③のいずれかに該当する者 ①血圧値 最高 130～179 最低 85～109 ②総コレステロール値 220～239 ③随時血糖 140～199又は空腹時血糖 110～125 又はHbA1c5.5～6.0 (ただし治療中の者は除く)							
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	無							
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	0人	3人	12人	9人	24人
		女性	人	1人	6人	23人	6人	36人
		計	人	1人	9人	35人	15人	60人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 60 )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)	介入群の選定基準と同様でプログラム2及び介入群と疾病、年齢、性別をマッチングさせた。							





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)				回			
		面接指導				6回	○	○	
		通信指導	手紙・電話			1回	○	○	
			メール等 IT			回			
		実技指導				回			
		グループワーク				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(必要時)		○		◎				
	歩数(必要時)		○		◎				
	食事内容(必要時)		○		◎				
	飲酒(必要時)		○		◎				

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 (検査とアンケート及びその結果のお知らせ)		○

5. 個別健康支援プログラムで期待する効果

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

- ・保健センターを頻回に利用したり、保健従事者との信頼関係ができることにより、他の保健事業にも参加しようという気持ちになることが期待できる。
- ・正しい生活習慣病予防の知識を得ることで、本人だけでなく家族の健康管理への波及効果も期待できる。
- ・従事者の面接技術や保健指導の技術が向上する。

個別健康支援プログラム1 個別健康教育

会場はすべて「ほっとHOT・中条」

実施月	回数	プログラムの開始時期	内容	所要時間(1人)	従事者										備考					
					町保健師	町栄養士	事務職	在宅保健師	在宅看護師	在宅栄養士	保健所保健師	保健所栄養士	保健推進員	学協会		労働衛生医	健康開発センター			
5月 1日間	1回目	1日目	受付	健康度指標アンケート回収 食事プレ調査回収 個人記録表作成	5分	1		1												
			検査・測定	尿検査 身体計測 血圧測定 血液検査	10分	1			2			3		6						
				食生活状況調査																
				健康度指標アンケートの確認 次回の指導日時予約	75分	5			6		1	1	1		12					
6月 3日間	2回目	1ヶ月目	測定	身体計測 血圧測定	10分															
			個別指導		30分	6	3		24		4	1		12						
			検査結果説明																	
			次回の指導日時予約																	
7月 3日間	3回目	2ヶ月目	測定	身体計測 血圧測定	10分															
			個別指導		30分	6	3		24		4	1		12						
			検査結果説明																	
			次回の指導日時予約																	
8月 3日間	4回目	3ヶ月目	測定	身体計測 血圧測定	10分															
			個別指導		30分	6	3		24		4	1		12						
			検査結果説明																	
			次回の指導日時予約																	
9月	5回目	4ヶ月目	支援レターの発送		2	1		6		1										
10月 3日間	6回目	5ヶ月目	測定	身体計測 血圧測定	10分															
			個別指導		30分	6	3		24		4	1		12						
			検査結果説明																	
			次回の指導日時予約																	
11月 3日間	7回目	6ヶ月目	受付	健康度指標アンケート回収 個人記録表作成	5分	1	1													
			検査・測定	尿検査 身体計測 血圧測定 血液検査	10分	1			2		2		3	6						
			個別指導		75分	3	3		12		2			18						
			次回の指導日時予約																	
			健康度指標アンケートの確認																	
			バランス食指導・試食		30分									6						
2月 3日間	8回目	9ヶ月目	受付	健康度指標アンケート回収 個人記録表作成	5分	1	1													
			検査・測定	尿検査 身体計測 血圧測定 血液検査	10分	1			2		2		3	6						
			個別指導		60分	3	3		12		2			18						
			健康度指標アンケートの確認																	
			次回の指導日時予約																	
			バランス食指導・試食		30分									6						

**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(2)—

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	H16年 5月 ～ H16年 10月	6ヶ月	6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	月	回
	合計	H16年 5月 ～ H16年 10月	6ヶ月	6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	H16年 11月 ～ H17年 2月		3ヶ月	2回
対象とする生活習慣病名	高血圧症、高脂血症、糖尿病			
対象年齢層	40 歳 ～ 74 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>集団指導の中に健康な人生に向けた意識や意欲づくりに焦点を当てた話し合いを重ねていくプログラムで、本人の気づきから行動変容を導き、生活習慣の改善と健康のレベルアップを図る。</p> <p>総合コーディネーターが参加者の立場で健康の枠にとらわれず、生き方や人生の目標が見い出せるようなシナリオをつくり、グループワークを取り入れながら参加型で話を展開していく。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループワークでは、話しやすい人数の4人を1グループにする。             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各グループにサポート役1人を配置し、全員が話せることと本音が出せるように配慮する。また、一人一人がどう捉えているか個別の配慮をする。</li> <li>2. 問題点よりいいところに向けた話し合いをする。</li> </ol> </li> <li>・ 誉められたり、認められる場をつくる。</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	人	0人	3人	13人	9人	25人
		女性	人	1人	6人	23人	5人	35人
		計	人	1人	9人	36人	14人	60人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 60 )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)	・国保被保険者 ・H15年度基健康診査受診者で次の①～③のいずれかに該当する者 ①血圧値 最高 130～179 最低 85～109 ②総コレステロール値 220～239 ③随時血糖 140～199又は空腹時血糖 110～125 又は HbA1c5. 5～6. 0 (ただし治療中の者は除く)							
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 30人ずつ無作為に分ける							
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	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)	B 票(1)に記載							



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		0回			
				通信指導	手紙・電話	0回			
					メール等 IT	0回			
				実技指導		0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	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	×		×			
			私への健康メッセージ (現在,将来)	○		◎			

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 (検査とアンケート及びその結果のお知らせ)		○



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"><li>・事業の参加者はグループワークで自分を表現し、人とふれあったり、語り合う楽しさを体験することで積極性が向上し、今後他の保健事業にも参加するようになる。</li><li>・健康な人生に向けた話し合いを重ねることで、スタッフも自分を振り返ったり、多面的な生き方が考えられるようになり、人間としても指導者としても成長をすることができる。</li></ul>

個別健康支援プログラム2 個別的健康行動に向けた集団指導

会場はすべて「ほっとHOT・中条」

実施月日	回数	プログラム開始からの期間	内容	所要時間	従事者								備考		
					ディネーター	総合健康コーディネーター	町保健師	町栄養士	事務職	在宅保健師	在宅看護師	在宅栄養士		保健推進員	人づくり会
5月 1日間	1回目	1日目	受付 健康度指標アンケート回収 個人記録表作成	5分	1			1							・所要時間は1人あたりの時間
			検査・測定 尿検査 身体計測 血圧測定 血液検査	10分	1				2		3		6		
			健康度指標アンケートの確認	30分			5								
			健康教育日時案内												
6月 2日間	2回目	1ヶ月目	① 受付・グループ分け	30分				1						・2回実施 ① 9:30～11:30 ② 13:00～15:00 ・1回受講者:30人 ・1グループ:4人	
			小集団による集団健康教育Ⅰ	90分	1	4					3	1			
		2ヶ月目	② 受付・グループ分け	30分				4							
			小集団による集団健康教育Ⅰ	90分	1	4					3	1			
7月 2日間	3回目	2ヶ月目	① 受付・グループ分け	30分				1						・受講者の都合がつかない時は①と②の変更は可能とする	
			小集団による集団健康教育Ⅱ	90分	1	4					3	1			
		3ヶ月目	② 受付・グループ分け	30分				4							
			小集団による集団健康教育Ⅱ	90分	1	4					3	1			
8月 2日間	4回目	3ヶ月目	① 受付・グループ分け	30分				1						・受講者の都合がつかない時は①と②の変更は可能とする	
			小集団による集団健康教育Ⅲ	90分	1	4					3	1			
		4ヶ月目	② 受付・グループ分け	30分				4							
			小集団による集団健康教育Ⅲ	90分	1	4					3	1			
9月 2日間	5回目	4ヶ月目	① 受付・グループ分け	30分				1						・プログラム1, 2, 対照群の180人を3日間に分け実施 ・所要時間は1人あたりの時間	
			小集団による集団健康教育Ⅳ	90分	1	4					3	1			
		5ヶ月目	② 受付・グループ分け	30分				4							
			小集団による集団健康教育Ⅳ	90分	1	4					3	1			
10月 2日間	6回目	5ヶ月目	① 受付・グループ分け	30分				1						・プログラム1, 2, 対照群の180人を3日間に分け実施 ・所要時間は1人あたりの時間	
			小集団による集団健康教育Ⅴ	90分	1	4					3	1			
		6ヶ月目	② 受付・グループ分け	30分				4							
			小集団による集団健康教育Ⅴ	90分	1	4					3	1			
11月 3日間	7回目	6ヶ月目	受付 健康度指標アンケート回収 個人記録表作成	5分			1	1						・プログラム1, 2, 対照群の180人を3日間に分け実施 ・所要時間は1人あたりの時間	
			検査・測定 尿検査 身体計測 血圧測定 血液検査	10分			1			2		3	6		
			健康度指標アンケートの確認	30分			5								
			バランス食指導・試食	30分							6				
2月 3日間	8回目	9ヶ月目	受付 健康度指標アンケート回収 個人記録表作成	5分			1	1						・プログラム1, 2, 対照群の180人を3日間に分け実施 ・所要時間は1人あたりの時間	
			検査・測定 尿検査 身体計測 血圧測定 血液検査	10分			1			2		3	6		
			健康度指標アンケートの確認	30分			5								
			バランス食指導・試食	30分							6				

**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			
個別健康支援プログラムのコース設定	①個別相談コース (個別健康教育)  ②ふれあいコース1 (個別的健康行動に向けた集団指導)  ③ふれあいコース2 (個別的健康行動に向けた集団指導プラス自主活動)	①個別相談コース (個別健康教育)  ②ふれあいコース (個別的健康行動に向けた集団指導)	プログラムは1～2本でシンプルな方がよいとの指導があったので、類似しているふれあいコース1と2を1本にした。

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			
対象とする疾病			
対象者の属性			
対象者の選定基準	240人	180人	プログラム数が減ったため
参加者人数			
個別健康支援プログラムの内容			

## 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				
				個別相談コース	ふれあいコース	対象群		
対象疾病	高血圧症			○	○	○		
	高脂血症			○	○	○		
	糖尿病			○	○	○		
	肥満症							
	骨粗鬆症 禁煙							
身体状況	血圧	収縮期血圧	140~159mmHg	○	○	○		
		拡張期血圧	90~99mmHg	○	○	○		
		脈拍数						
	脂質代謝	総コレステロール	200~219mg/dl	○	○	○		
		HDLコレステロール	40~49mg/dl	○	○	○		
		LDLコレステロール		○	○	○		
		中性脂肪	150~249mg/dl	○	○	○		
		リポ蛋白 アポ蛋白						
	糖代謝	空腹時血糖	110~125mg/dl	○	○	○		
		ヘモグロビンA1c	5.6~6.0%	○	○	○		
		フルクトサミン インシュリン						
	肝機能	GOT GPT γ-GTP						
		コリンエステラーゼ 総蛋白 アルブミン						
		腎機能	クレアチニン					
			尿酸 尿素窒素(BUN)	男7.5以上、女6.5以上	○	○	○	
	血液一般	赤血球 白血球 血色素 血球容積 ヘマトクリット値						
		電解質	カリウム					
			尿一般	尿蛋白定性 尿糖定性 尿潜血反応 尿中コチニン濃度 尿中塩分量	7g/dl以上	○	○	○
		脈波		脈波伝搬速度(PWV)				
	眼底検査	ScheieH ScheieS KW						
		肺機能	%肺活量 1秒率 最大肺活量 呼気CO濃度					
	形態測定		身長 体重 BMI	18.4以下、25.0以上	○	○	○	
		体脂肪率 腹腔内脂肪 皮脂質 ウエスト ヒップ 胸囲 臀部周囲 骨密度		○	○	○		
		身体能力	最大酸素摂取状況 上体起こし 長座体前屈 握力 椅子立ち上がり 閉眼片足立ち 下肢筋力 開眼片足立ち 10m障害物歩行 全身反応時間 40cm踏み台昇降 最大歩数 負荷中最大血圧 最大ST変化 運動時最大心拍数 不整脈数					

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)	プログラム名			
			個別相談 コース	ふれあい コース	対象 群	
食生活	食事速度		<input type="radio"/>			
	満腹への配慮	食事の量を適正にしている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	食事の規則正しさ		<input type="radio"/>			
	朝食の摂取状況	朝食を食べる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	間食摂取の有無		<input type="radio"/>			
	食品バランスへの配慮		<input type="radio"/>			
	栄養成分を気にする	栄養のバランスよく食べている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	野菜の摂取状況	野菜の量を多くしている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	果物摂取状況		<input type="radio"/>			
	魚摂取状況		<input type="radio"/>			
	肉摂取状況		<input type="radio"/>			
	卵の摂取状況		<input type="radio"/>			
	甘いものの摂取状況	甘いものを控えている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	油ものの摂取状況	脂肪の摂取を控えている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	塩分摂取状況	塩分を控えている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	牛乳摂取状況		<input type="radio"/>			
	チーズ摂取状況		<input type="radio"/>			
	大豆製品の摂取状況		<input type="radio"/>			
	ごはんの摂取状況		<input type="radio"/>			
	みそ汁の摂取状況		<input type="radio"/>			
パン食の摂取状況		<input type="radio"/>				
麺類の摂取状況		<input type="radio"/>				
甘味飲料の摂取状況		<input type="radio"/>				
海藻の摂取状況		<input type="radio"/>				
芋類の摂取状況		<input type="radio"/>				
健康的な生活のための食事への配慮	健康を意識した食事をとっている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
栄養摂取状況	コレステロール量		<input type="radio"/>			
	脂質量		<input type="radio"/>			
	脂質のエネルギー比		<input type="radio"/>			
	食物繊維量		<input type="radio"/>			
	総カロリー		<input type="radio"/>			
	カルシウム量		<input type="radio"/>			
	タンパク質		<input type="radio"/>			
飲酒状況	飲酒の頻度		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	飲酒量		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	飲酒量の自己管理	飲酒量を自分で調整している	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
喫煙状況	喫煙の有無		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	喫煙本数		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	喫煙開始年齢		<input type="radio"/>			
	禁煙経験の有無		<input type="radio"/>			
	禁煙への関心	喫煙する場合、禁煙に関心がある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	家族の喫煙状況		<input type="radio"/>			
運動状況	意識的な運動の有無		<input type="radio"/>			
	1日の歩数		<input type="radio"/>			
	1回30分以上の運動を週2回以上		<input type="radio"/>			
	地域での活動状況		<input type="radio"/>			
睡眠休養状況等	運動習慣の自己評価	健康に向けた運動をする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	睡眠状況	自分の健康につながった睡眠をとって	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	1日の睡眠時間		<input type="radio"/>			
	就寝時間		<input type="radio"/>			
	眠りの持続性		<input type="radio"/>			
	睡眠状況の総合評価		<input type="radio"/>			
	趣味の有無		<input type="radio"/>			
受療行動等	ストレスの状況	ストレスが解消できている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	休養の状況	仕事と休養のバランスがとれている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	近所(地域)関係	頼れる人がいる、つき合いがある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	外出の有無		<input type="radio"/>			
意識等	受療行動		<input type="radio"/>			
	薬品の購入		<input type="radio"/>			
	健診受診の有無		<input type="radio"/>			
知識	歯科検診受診の有無		<input type="radio"/>			
	歯磨きの習慣		<input type="radio"/>			
	健康に対する自己認識	健康の価値観が高い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
その他	現在の生活への満足度		<input type="radio"/>			
	体力への自信		<input type="radio"/>			
	健康についての知識		<input type="radio"/>			
	適正体重の認知		<input type="radio"/>			
その他	適正食量についての認識		<input type="radio"/>			
	タバコの害に対する知識		<input type="radio"/>			
	生きがい力	生きがいがある、今後もつづけていける	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	家族機能・人間関係力	家族と楽しむ、家庭で自己表現できる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
その他	健康管理力	健康の向けた生活習慣の調整ができる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	地域保健機能	地域に参加する活動がある、相談できる場所や利用できる施設がある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	