

国保ヘルスアップモデル事業

- A票 -

※A票はモデル事業全体のことについてお答えください。

(個別健康支援プログラムごとのことについては、B票でご記入いただきます)

1. 自治体名・回答者		
自治体名	埼玉県草加市	
回答者	氏名	板山裕樹
	所属	健康福祉部保険年金課
	連絡先	TEL(048-922-0151) FAX(048-927-4952)

2. モデル事業の実施概要	
事業実施期間	平成 16年 4月 ~ 平成 19年 3月
対象とする生活習慣病名	高血圧症 高脂血症 糖尿病 肥満症
個別健康支援プログラムのメニュー ※同じプログラム内容でも、対象や時期が異なる場合は個別にお書きください	<ul style="list-style-type: none"> ①健康づくり講話 ②栄養調査、生活習慣調査 ③体力測定、体組成計測定、血液検査 ④個別面接 ⑤運動実践 ⑥栄養講話 ⑦調理実習 ⑧水中運動実践 ⑨グループワーク ⑩電話・メール・手紙でのフォロー

3. 事業実施体制		
実施主体	事業実施本部	<p>国保ヘルスアップモデル事業推進本部（設置規程の制定）</p> <p>本部長 助 役 副本部長 市民生活部長 本部長 総合政策部長 本部長 健康福祉部長 本部長 市立病院事業部長 本部長 生涯学習部長</p> <p>以下は草加市国保ヘルスアップモデル事業協力推進協議会(規則制定で附属機関設置)として、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・被保険者の代表者 3人以内 ・医療機関の代表者 2人以内 ・モデル事業受託機関の代表者 2人以内 ・健康・レクリエーション等関係団体の代表者 6人以内 <p> { 地域活動栄養士会 草加ウォーキング会 草加市老人クラブ連合会 草加市コミュニティ協議会 社団法人草加青年会議所 草加市食生活改善推進員協議会 </p> <ul style="list-style-type: none"> ・関係機関の代表者 2人以内 <p> { 埼玉県国保医療課 埼玉県草加保健所 </p>
	実務者会議	<p>国保ヘルスアップモデル事業推進本部実務者会議</p> <p>座長 保険年金課長 副座長 健康づくり課長 委員 総合政策課長 委員 長寿福祉課長 委員 介護保険課長 委員 市立病院経営管理課長 委員 保健センター所長 委員 体育課長 委員 保険年金課課長補佐 委員 健康づくり課課長補佐</p> <p>以下の方が関係者として出席</p> <p> 獨協医科大学公衆衛生学講座教授(評価チーム) 埼玉県草加保健所長・同部長 財団法人草加市体育協会担任職員・運動指導管理士 草加市保健センター実務担当職員(保健師・栄養士) </p>
評価主体	獨協医科大学 公衆衛生学講座 教授	

国保ヘルスアップモデル事業

－ B票－

※B票は個別健康支援プログラムのことについてお答えください。

※個別健康支援プログラムごとに1票作成してください。

※時間や場所、もしくは対象年齢層が異なるだけでプログラムの内容としては同じものを実施している場合には、1つのプログラムとして1票でご記入下さい。

1. 個別健康支援プログラムの概要	
個別健康支援プログラムの名称	からだを動かそうプログラム
介入期間	平成 16年 4月 ～ 平成 19年 3月
対象とする生活習慣病名	高血圧症 高脂血症 糖尿病 肥満症
対象年齢層	40 歳 ～ 69 歳
個別健康支援プログラムのねらい ※このプログラムを企画した意図やねらいをお書きください。	単に、運動プログラムや栄養プログラムを実施して、体力の増強や検査結果の改善、体重の減少だけを目標にするのではなく、よりよい生活習慣を身に付け、毎日の生活の中で継続して実践できるようにすることをねらいとした。
個別健康支援プログラムの特色 ※先に挙げたねらいを達成するために特にプログラムに組みこんだこと、プログラム実施上の工夫、その他プログラムの特色についてお書きください。	行動科学の技法を活用し、個人の行動変容を促すよう支援する。 生活習慣調査では、プリシード・プロシードモデルを活用し、質問項目を作成した。 運動実践に当たっては、生活習慣として定着しやすいウォーキングを取り入れた。また、栄養面では、生活習慣調査、栄養素調査から個人の食生活を把握し、適切な食生活指導が行えるようにした。 また、電算システムの活用により、個人の健康度を表し、すぐに適切な指導と情報を提供するようにした。

2. 介入群と対照群の設定状況

介入群	対象年齢層	40 歳 ~ 69 歳
	実践者数	実践者数 300 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)	高血圧症 収縮期血圧140以上159以下(mmHg) 拡張期血圧 90以上 99以下(mmHg) 高脂血症 総コレステロール200以上239以下(mg/dl) ※50歳以上の女性 200以上259以下(mg/dl) HDLコレステロール34以上39以下(mg/dl) 中性脂肪150以上299以下(mg/dl) 糖尿病 ヘモグロビンA1c5. 5以上6. 1未満(%) 空腹時血糖値110以上126未満(mg/dl) 肥満症 BMI 25以上 以上の数値を参考に医師が要指導と判定された人
	介入群を集める際の工夫 ※参加の呼びかけにあたっての工夫	平成15年度の基本健康診査(国保被保険者)の結果、前述の4つの生活習慣病の要指導者に対し、実践参加案内をし、希望者を募る。また、希望者が不足する場合は、国保被保険者から15,000人を無作為抽出し、参加案内をする。
	ドロップアウト防止のための対策 ※途中脱落者が出ないための工夫	個人に合った目標設定と日々の記録を確認する。 電話、メール、手紙等でフォローする。 家族を含めての講演会、勉強会を開催する。 プログラムを実施したことでの成果発表をする。
	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	保健センター、コミュニティセンター、市民体育館、市民温水プール等を時間及び曜日別に設定し、9グループに分ける。分け方は午前・午後・夜間を設定し、通いやすい施設・時間帯などで希望制をとる。年齢、性別、疾病別の区分はしない。
対照群	対象年齢層	40 歳 ~ 69 歳
	対照者数	対照者数 300 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)	高血圧症 収縮期血圧140以上159以下(mmHg) 拡張期血圧 90以上 99以下(mmHg) 高脂血症 総コレステロール200以上239以下(mg/dl) ※50歳以上の女性 200以上259以下(mg/dl) HDLコレステロール34以上39以下(mg/dl) 中性脂肪150以上299以下(mg/dl) 糖尿病 ヘモグロビンA1c5. 5以上6. 1未満(%) 空腹時血糖値110以上126未満(mg/dl) 肥満症 BMI 25以上 以上の数値を参考に医師が要指導と判定された人
対照群を集める際の工夫 ※参加の呼びかけにあたっての工夫	平成15年度の基本健康診査(国保被保険者)の結果、前述の4つの生活習慣病の要指導者に対し、実践参加案内をし、希望者を募る。また、希望者が不足する場合は、国保被保険者から15,000人を無作為抽出し、参加案内をする。	

個別健康支援プログラム別評価指標

※プログラム毎に貴市町村が収集しようとしている指標に○をつけてください。

		からだを動かそうプログラム	
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	○
		拡張期血圧	○
		脈拍数	○
	脂質代謝	総コレステロール	○
		HDLコレステロール	○
		LDLコレステロール	○
		中性脂肪	○
		リポ蛋白	
		アポ蛋白	
	糖代謝	空腹時血糖	○
		ヘモグロビンA1c	○
		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)	
	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	
	尿検査	電解質	カリウム
トリグリセライド			
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	
脈波	脈波伝搬速度(PWV)		
	眼底検査	ScheieH	
		ScheieS	
K.W			
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	○	
	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		
基礎代謝量	○		

個別健康支援プログラム別評価指標

※プログラム毎に貴市町村が収集しようとしている指標に○をつけてください。

		からだを動かそうプログラム	
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	○(65~69歳)	
	10m障害物歩行	○(65~69歳)	
	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		
	反復横とび	○(40~64歳)	
	急歩	○(40~64歳)	
	たち幅とび	○(40~64歳)	
	6分間歩行	○(65~69歳)	
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	○	
	3食の中の夕食の比重	○	
	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	○	
	野菜の摂取状況	○	
	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	○	
	飽和脂肪酸の摂取状況	○	
	塩分摂取状況	○	
	牛乳摂取状況	○	
	低脂肪乳の摂取状況	○	
	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		
	麺類の摂取状況		
	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	○		
コレステロールを多く含む食品への配慮	○		
薄味への配慮	○		
生活習慣(行動)	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	○
		カルシウム量	○
		タンパク質	○
		食塩相当量	○
		PFC比 ※1	○
		s. m. p比 ※2	○
		n-3/n-6比 ※3	○

個別健康支援プログラム別評価指標

※プログラム毎に貴市町村が収集しようとしている指標に○をつけてください。

		からだを動かそうプログラム
飲酒状況	飲酒の頻度	○
	飲酒量	○
喫煙状況	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	○
	家族の喫煙状況	
	ブリンクマン指数	○
運動状況	意識的な運動の有無	
	1日の歩数	○
	1回30分以上の運動を週2回以上	○
	運動不足感の有無	
	地域での活動状況	
	意識的な身体活動の状況	○
睡眠休養状況等	睡眠状況	○
	1日の睡眠時間	
	就寝時間	
	眠りの持続性	
	趣味の有無	
	ストレスの有無	○
	ストレス解消法の有無	○
	余暇の有無	
休養の有無		
	近所関係	
	外出の有無	
受療行動等	受療行動	○
	薬品の購入	
	健診受診の有無	○
	歯科検診受診の有無	○
	歯磨きの習慣	○
意識等	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	
知識	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知	
	適正カロリー量についての知識	○
	必要運動量についての知識	○
	タバコの害に対する知識	
意向	適正体重に近づけることへの意向	○
	運動への意向	○
	周囲の支援・協力	○
強化因子	運動の楽しさの経験	○
	歩数、運動時間の測定	○
	体重測定	○
その他	総医療費	○

※1 PFC比:たんぱく質/脂肪/炭水化物

※2 s.m.p比:飽和脂肪酸/一価不飽和脂肪酸/多価不飽和脂肪酸

※3 n-6/n-3:n-6系多価不飽和脂肪酸/n-3系多価不飽和脂肪酸

は、国の項目になく草加市が追加した指標