

## 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	中条町	
回答者	氏名	村木淑子
	所属	健康開発課
	連絡先	TEL( 0254-44-8680 ) FAX( 0254-44-8641 )

2. モデル事業の実施概要	
事業実施期間	H16年4月～ H19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
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	①個別健康教育 ②個別的健康行動に向けた集団指導 ③個別的健康行動に向けた集団指導＋自主グループ活動 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

### 3. 事業実施体制

実施主体	事業実施本部	<p>本部長 中条町助役</p> <p>健康開発課長</p> <p>町民福祉課長</p> <p>教育課長</p> <p>自治医科大学 中村好一教授</p>
	実務者会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 二市北蒲原郡総合健康開発センター</li> <li>・ 新潟県労働衛生医学協会</li> <li>・ 日本ヘルスサイエンスセンター 総合健康コーディネーター</li> <li>・ (株)ラピュア</li> <li>・ 新潟県国民健康保険団体連合会</li> <li>・ 健康開発課元気応援係</li> <li>・ 健康開発課しあわせいきがい係</li> <li>・ 保健師</li> <li>・ 栄養士</li> <li>・ 事務員</li> <li>・ 臨時雇用保健師</li> <li>・ 臨時雇用看護師</li> <li>・ 臨時雇用管理栄養士</li> <li>・ 臨時雇用事務員</li> <li>・ 町民福祉課国保年金係</li> <li>・ 教育課スポーツ振興係</li> </ul>
評価主体		<p>自治医科大学公衆衛生学教室 中村好一教授及び同教授の協力者</p>

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	プログラム1、個別健康教育
介入期間	平成16年 5月 ～ 平成9年 2月
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。	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。  このプログラムの効果は、科学的に実証されているので、集団指導のプログラム2、3の効果を見る場合に指標とすることができる。
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込んだこと、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。	マニュアルにそった指導ができるように事前に従事者の研修会を行う。 生活習慣改善のために、より具体的できめ細かい支援を行う。

2. 介入群と対照群の設定状況		
介入群	対象年齢層	40 歳 ~ 74 歳
	実践者数	実践者数 60 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)	国民健康保険加入者で平成15年度基本健康診査を受診し、次の①～③のいずれかに該当する者(ただし、治療中の者は除く) 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 空腹時血糖 110～125 HbA1c 5.5～6.0
	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	・講演会の開催－事業の対象者を含めた一般町民を対象に講演会を開催し、事業の意義の周知を図り、事業に参加した場合の模擬体験してもらい事業の魅力を伝える。 ・事業推進協議会の活用－委員の所属する団体でのPRを行い、事業の理解や協力を得る。 ・担当保健師による家庭訪問・電話
	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	・会員証の発行－申込者に会員証を渡し、実践者としての自覚を持ってもらう。 ・町広報の活用－事業開始から連載で実践者の状況を掲載し、町民に認められるようにする
	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	無 介入群の実践者の総数は、180人とする。プログラムは3つあり、プログラム毎に60人ずつ無作為に分けるが、疾病・年齢・性別はマッチングさせる。
対照群	対象年齢層	40 歳 ~ 74 歳
	対照者数	対照者数 60 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)	介入群と同じ
	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	対照群として集めるのではなく、実践者と合わせて参加者を募集する。対照群となるのは、参加者の1/4とし、年度毎に交替して対照群になる。これより参加者全員が個別支援プログラムを体験することができ、不公平感がなくなる。

3. 個別健康支援プログラムの具体的内容		
プログラムの 内容・方法	内容 ※あてはまるものすべてに○	○食事／栄養 ・ ○ 運動 ・ その他( )
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	○個別指導 ・ 集団指導 ・ 通信指導(電話・手紙) 実技(体験) ・ グループワーク ・ ゲーム形式 メール等IT活用 ・ その他( )
個別健康支援プログラムの 具体的内容 【→別紙にご記入ください】	※記入例を参考にして、別紙にご記入したものを添付してください。 ※プログラム内容について、スケジュールや具体的な方法・内容をお書きください。 ※指導した運動負荷や栄養摂取量の具体的な量もお書きください。 ※プログラムの中で使用した教材や資料等を添付してください。	

4. 対照群に対しての保健事業		
対照群に対して行った 保健事業	内容 ※あてはまるものすべてに○	特になし／食事／栄養 ・ 運動 ・ ○その他(健康度指標調査 )
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	個別指導 ・ 集団指導 ・ 通信指導(電話・手紙) 実技(体験) ・ グループワーク ・ ゲーム形式 メール等IT活用・○その他(検査、アンケート )
保健事業の具体的内容	※個別健康支援プログラムの具体的内容と同様にご記入ください。 プログラム2, 3の実践者と一緒に実施する。 5 月健康力チェック、アンケート 身長・体重・体脂肪・血圧測定、血液検査 11月健康力チェック、アンケート 身長・体重・体脂肪・血圧測定、血液検査 2 月アンケート 身長・体重・体脂肪・血圧測定、血液検査 ※血液検査項目 空腹時血糖、HbA1c、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、尿酸	

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	プログラム2、個別的健康行動に向けた集団指導
介入期間	平成16年 5月 ～ 平成9年 2月
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。	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、健康のレベルアップを図る。
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。	総合健康コーディネーターが参加者の立場で話を展開していく。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、小集団による話し合いを入れて参加型で個別的な配慮を入れた指導をする。 ・小集団は、話しやすい人数の4人とする。 ・各小集団にサポート役1人を配置し、全員が話せることと本音が出せることに配慮する。 ・問題点よりいいところに向けた話し合いをする。 ・誉められたり、認められる場をつくる。

2. 介入群と対照群の設定状況

介入群	対象年齢層	40 歳 ~ 74 歳
	実践者数	実践者数 60 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)	国民健康保険加入者で平成15年度基本健康診査を受診し、次の①～③のいずれかに該当する者(ただし、治療中の者は除く) 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 空腹時血糖 110～125 HbA1c 5.5～6.0
	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	・講演会の開催－事業の対象者を含めた一般町民を対象に講演会を開催し、事業の意義の周知を図り、事業に参加した場合の模擬体験してもらい事業の魅力伝える。 ・事業推進協議会の活用－委員の所属する団体でのPRを行い、事業の理解や協力を得る。 ・担当保健師による家庭訪問・電話
	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	・会員証の発行－申込者に会員証を渡し、実践者としての自覚を持ってもらう。 ・出席カード－出席印を押し、皆勤賞を目標にする。 ・町広報の活用－事業開始から連載で実践者の状況を掲載し、町民に認められるようにする
	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	有 30人ずつに無作為に分ける
対照群	対象年齢層	プログラム1に記載
	対照者数	
	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)	
	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	

3. 個別健康支援プログラムの具体的内容		
プログラムの 内容・方法	内容 ※あてはまるものすべてに○	○食事／栄養 ・ ○ 運動 ・ ○その他(意識づくり )
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	個別指導 ・ ○集団指導 ・ 通信指導(電話・手紙) 実技(体験) ・ ○グループワーク ・ ゲーム形式 メール等IT活用 ・ その他( )
個別健康支援プログラムの 具体的内容 【→別紙にご記入ください】	※記入例を参考にして、別紙にご記入したものを添付してください。 ※プログラム内容について、スケジュールや具体的な方法・内容をお書きください。 ※指導した運動負荷や栄養摂取量の具体的な量もお書きください。 ※プログラムの中で使用した教材や資料等を添付してください。	

4. 対照群に対するの保健事業		
対照群に対して行った 保健事業	内容 ※あてはまるものすべてに○	特になし／食事／栄養 ・ 運動 ・ その他( )
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	個別指導 ・ 集団指導 ・ 通信指導(電話・手紙) 実技(体験) ・ グループワーク ・ ゲーム形式 メール等IT活用 ・ その他( )
保健事業の具体的内容	プログラム1に記載	



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	プログラム開始からの期間	内容	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	保健所栄養士	保健推進員		労働衛生医学協会	健康開発センター	
5月	1回目	1日目	受付	健康度指標アンケート回収	1		1								
				食事プレ調査回収											
				個人記録表作成											
				検査・測定	尿検査(高血圧指導者のみ)	1				2			3		5
				身体計測											
				血圧測定											
				血液検査											
		食生活状況調査	5					1	1		8				
	健康度指標アンケートの確認														
		次回の指導日時予約	2												
6月	2回目	1ヶ月目	測定	身体計測	2	1		6		1			8		
				血圧測定											
				個別指導											
				検査結果説明											
				次回の指導日時予約											
7月	3回目	2ヶ月目	測定	身体計測	2	1		6		1			8		
				血圧測定											
				個別指導											
				次回の指導日時予約											
8月	4回目	3ヶ月目	測定	身体計測	2	1		6		1			8		
				血圧測定											
				個別指導											
				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			8		
				次回の指導日時予約											
10月	6回目	5ヶ月目	測定	身体計測	2	1		6		1			8		
				血圧測定											
				個別指導											
				次回の指導日時予約											
11月	7回目	6ヶ月目	受付	健康度指標アンケート回収	1		1								
				個人記録表作成											
				検査・測定	尿検査(高血圧指導者のみ)	1				2		3		5	
				身体計測											
				血圧測定											
				血液検査											
					個別指導	2	1			6		1		8	
	健康度指標アンケートの確認														
	次回の指導日時予約														
2月	8回目	9ヶ月目	受付	健康度指標アンケート回収	1		1								
				個人記録表作成											
				検査・測定	尿検査(高血圧指導者のみ)	1				2		3		5	
				身体計測											
				血圧測定											
	血液検査														
		個別指導	2	1			6		1		8				

プログラム2 個別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	回数	プログラム開始からの期間	内容	従事者								備考			
				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	健康開発センター	全体記録
5月	1回目	1日目	受付	健康度指標アンケート回収		1	1							プログラム2, 3, 対照群を同日実施する。180人を2日間に分け実施 ・案内時間は8:30	
				個人記録表作成											
			検査・測定	身体計測											
				血圧測定		1			2		3		5		
				血液検査											
			健康度指標アンケートの確認		5										
			健康教育日時案内												
6月	2回目	1ヶ月目	①	受付・グループ分け		4							・1日2コース実施 ① 9:30~11:30 ② 13:30~15:30 ・1コース:30人予定 ・1グループ:4人 ・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Ⅰ	1					3		1			
		②	受付・グループ分け		4										
			小集団による集団健康教育Ⅰ	1					3		1				
7月	3回目	2ヶ月目	①	受付・グループ分け		4							・1グループ:4人 ・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	1					3		1			
		②	受付・グループ分け		4										
			小集団による集団健康教育Ⅱ	1					3		1				
8月	4回目	3ヶ月目	①	受付・グループ分け		4							・1グループ:4人 ・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	1					3		1			
		②	受付・グループ分け		4										
			小集団による集団健康教育Ⅲ	1					3		1				
9月	5回目	4ヶ月目	①	受付・グループ分け		4							・1グループ:4人 ・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Ⅳ	1					3		1			
		②	受付・グループ分け		4										
			小集団による集団健康教育Ⅳ	1					3		1				
10月	6回目	5ヶ月目	①	受付・グループ分け		4							・1グループ:4人 ・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Ⅴ	1					3		1			
		②	受付・グループ分け		4										
			小集団による集団健康教育Ⅴ	1					3		1				
11月	7回目	6ヶ月目	受付	健康度指標アンケート回収		1	1						プログラム2, 3, 対照群を同日実施する。180人を2日間に分け実施 ・案内時間は9:00		
				個人記録表作成											
			検査・測定	身体計測											
				血圧測定		1			2		3			5	
				血液検査											
			健康度指標アンケートの確認		5										
2月	8回目	9ヶ月目	受付	健康度指標アンケート回収		1	1						プログラム2, 3, 対照群を同日実施する。180人を2日間に分け実施 ・案内時間は9:30		
				個人記録表作成											
			検査・測定	身体計測											
				血圧測定		1			2		3			5	
			血液検査												
			健康度指標アンケートの確認		5										

プログラム3 個別的健康行動に向けた集団指導+自主グループ活動

会場はすべて「ほっとHOT・中条」

実施月	回数	プログラム開始からの期間	内 容	従 事 者								備 考			
				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	健康開発センター	全体記録
5月	1回目	1日目	受付	健康度指標アンケート回収		※	※							プログラム2, 3, 対照群を同日実施する。180人を2日間に分け実施 ・案内時間は9:00	
				個人記録表作成											
			検査・測定	身体計測											
				血圧測定		※			※		※		※		
				血液検査											
			健康度指標アンケートの確認		※										
			健康教育日時案内												
6月	2回目	1ヶ月目	①	受付・グループ分け		4							・1日2コース実施 ① 9:30~11:30 ② 13:30~15:30 ・1コース:30人予定 ・1グループ:4人 ・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Ⅰ	1					3	1				
		②	受付・グループ分け		4										
			小集団による集団健康教育Ⅰ	1					3	1					
7月	3回目	2ヶ月目	①	受付・グループ分け		4									
				小集団による集団健康教育Ⅱ	1					3	1				
		②	受付・グループ分け		4										
			小集団による集団健康教育Ⅱ	1					3	1					
8月	4回目	3ヶ月目	①	受付・グループ分け		4									
				小集団による集団健康教育Ⅲ	1					3	1				
		②	受付・グループ分け		4										
			小集団による集団健康教育Ⅲ	1					3	1					
9月	5回目	4ヶ月目	①	受付・グループ分け		4									
				小集団による集団健康教育Ⅳ	1					3	1				
		②	受付・グループ分け		4										
			小集団による集団健康教育Ⅳ	1					3	1					
10月	6回目	5ヶ月目	①	受付・グループ分け		4									
				小集団による集団健康教育Ⅴ	1					3	1				
		②	受付・グループ分け		4										
			小集団による集団健康教育Ⅴ	1					3	1					
11月	7回目	6ヶ月目	受付	健康度指標アンケート回収		※	※						プログラム2, 3, 対照群を同日実施する。180人を2日間に分け実施 ・案内時間は9:30		
				個人記録表作成											
			検査・測定	身体計測											
				血圧測定		※			※		※			※	
				血液検査											
			健康度指標アンケートの確認		※										
2月	8回目	9ヶ月目	受付	健康度指標アンケート回収		※	※						プログラム2, 3, 対照群を同日実施する。180人を2日間に分け実施 ・案内時間は8:30		
				個人記録表作成											
			検査・測定	身体計測											
				血圧測定		※			※		※			※	
				血液検査											
			健康度指標アンケートの確認		※										

<小集団による集団健康教育のテーマ>

プログラム2とプログラム3の小集団による集団健康教育は同じテーマで行う。

- I 今日まで健康にこられた自分に自信を持つために ～自分の健康の源、発見～
- II これからの健康設計法 ～今日より明日を健康になるために～
- III 私が今日から健康のためにできること ～仲間から『若くなったネ』といわれたい～
- IV 健康から健幸に向けて ～私の財産は家族・お金・健康～
- V 3年後も健康を確信したい ～自分の輝く健康人生を探る～

<自主活動のすすめ方>

7月(小集団による集団健康教育Ⅱ)以降、自主活動を合わせて実施する。

- ・7月:総合健康コーディネーターにより、健康教育の中に参加者自身で何をしていくか決め、新しくグループ化するよう方向づけが行われ、自主活動の内容を決定する。
- ・8月:参加者自身が自主活動を行い、以後継続する。
- ・9月以降:現在ほっとHOT・中条で元気、ふれあいづくりの自主活動を行っている既存のグループの一覧表を作成し、コーディネートする。

対照群 検査のみ

会場はすべて「ほっとHOT・中条」

実施月	回数	プログラム開始からの期間	内 容	従 事 者								備 考			
				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	健康開発センター	全体記録
5月	1回目	1日目	受付	健康度指標アンケート回収		※	※							プログラム2, 3, 対照群を同日実施する。180人を2日間に分け実施 ・案内時間は9:30 ・結果は個人通知で返す	
				個人記録表作成											
			検査・測定	身体計測											
				血圧測定		※		※		※		※			
				血液検査											
			健康度指標アンケートの確認		※										
			健康教育日時案内												
11月	7回目	6ヶ月目	受付	健康度指標アンケート回収		※	※						プログラム2, 3, 対照群を同日実施する。180人を2日間に分け実施 ・案内時間は8:30 ・結果は個人通知で返す		
				個人記録表作成											
			検査・測定	身体計測											
				血圧測定		※		※		※		※			
				血液検査											
			健康度指標アンケートの確認		※										
2月	8回目	9ヶ月目	受付	健康度指標アンケート回収		※	※						プログラム2, 3, 対照群を同日実施する。180人を2日間に分け実施 ・案内時間は9:00 ・結果は個人通知で返す		
				個人記録表作成											
			検査・測定	身体計測											
				血圧測定		※		※		※		※			
				血液検査											
			健康度指標アンケートの確認		※										

# 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。

		個別健康教育 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	
	腎機能	アルブミン	
		クレアチニン	
	血液一般	尿酸	○
		尿素窒素(BUN)	
		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	
		尿蛋白定性	
		尿糖定性	
		尿潜血反応	
	尿一般	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		
	ウェスト		
	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			

# 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。

		個別健康教育 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	○
		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	○
		塩分摂取状況	○
		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	○	
	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	○	
	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	○
	飲酒状況	タンパク質	○
		飲酒の頻度	○
	喫煙状況	飲酒量	○
		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	○
	運動状況	家族の喫煙状況	
		意識的な運動の有無	○
		1日の歩数	○
	睡眠休養状況等	1回30分以上の運動を週2回以上	○
		地域での活動状況	○
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		○	
休養の有無	○		
受療行動等	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		
意識等	歯科検診受診の有無		
	歯磨きの習慣		
知識	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		
	健康についての知識		
その他	適正体重の認知		
	適正食事量についての認知		
	タバコの害に対する知識		
	いきがい力	○	
	家族機能・人間関係力	○	
	健康管理力	○	
	地域保健機能	○	

## 個別健康支援プログラム別評価指標 (2)

※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。

		プログラム 集団指導 2		
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		
	血液化学検査	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	
		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				
生理検査	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			
	体脂肪率	○		
	腹腔内脂肪			
	皮脂質			
	ウェスト			
	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				



## 個別健康支援プログラム別評価指標 (2)

※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。

		プログラム 数 田 指 導 2	
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	
		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	○
		塩分摂取状況	○
		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			
カルシウム量			
飲酒状況	タンパク質		
	飲酒の頻度	○	
喫煙状況	飲酒量	○	
	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		
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	○	
睡眠休養状況等	地域での活動状況	○	
	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	○	
休養の有無	○		
受療行動等	近所関係	○	
	外出の有無		
	受療行動		
	薬品の購入		
意識等	健診受診の有無		
	歯科検診受診の有無		
	歯磨きの習慣		
知識	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		
	健康についての知識		
その他	適正体重の認知		
	適正食量についての認識		
	タバコの害に対する知識		
	いきがいの力	○	
	家族機能・人間関係力	○	
	健康管理力	○	
	地域保健機能	○	

### 個別健康支援プログラム別評価指標 (3)

※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。

		プログラム 3 自治体 自主活動 推進指標		
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		
	血液化学検査	肝機能	インシュリン	
			GOT	
			GPT	
			γ-GTP	
			コリンエステラーゼ	
		腎機能	総蛋白	
			アルブミン	
			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		
	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				
生理検査	脈波	脈波伝搬速度(PWV)		
	眼底検査	ScheieH		
		ScheieS		
		K.W		
	肺機能	%肺活量		
形態測定	身体能力	1秒率		
		最大肺活量		
		呼気CO濃度		
		身長	○	
		体重	○	
		BMI		
		体脂肪率	○	
		腹腔内脂肪		
		皮脂質		
		ウェスト		
		ヒップ		
		胸囲		
		臀部周囲		
		骨密度		
		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				
閉眼片足立ち				
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				

### 個別健康支援プログラム別評価指標 (3)

※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。

		プログラム 3 集団指導 自主活動 プラス	
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	
		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	○
		塩分摂取状況	○
		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			
カルシウム量			
タンパク質			
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			
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	○	
睡眠休養状況等	地域での活動状況	○	
	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	○	
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		
意識等	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	○	
知識	体力への自信		
	健康についての知識		
	適正体重の認知		
	適正食量量についての認知		
その他	タバコの害に対する知識		
	いきがい力	○	
	家族機能・人間関係力	○	
	健康管理力	○	
	地域保健機能	○	