

国保ヘルスアップ事業

個別健康支援プログラム

実施マニュアル

ver.1

平成17年3月

厚生労働省保険局国民健康保険課

はじめに

平成12年から、生活習慣病を予防し、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上を実現するために「健康日本21」がスタートしました。さらに、国民自らが健康増進に努め、国、地方公共団体、保健事業実施者、医療関係者、学校関係者などの関係者がお互いに連携、協力しながら、健康増進に努力する人を支援することをねらいとした「健康増進法」が平成15年5月に施行され、本格的な国民の健康づくりが展開されています。

生活習慣病対策は保健医療政策の根幹をなす課題であり、国民健康保険をはじめとした医療保険の保険者にとっても最大の課題であります。糖尿病をはじめとした生活習慣病の一次予防対策はこれまでも全国各地で行われてきましたが、科学的な根拠に基づいた生活習慣改善に効果的なプログラム開発は必ずしも十分なものではありませんでした。生活習慣を一朝一夕に変えることは難しく、生活習慣病の一次予防を全国的に展開するためには、行動変容に結びつく効果的なプログラムの開発が必要となります。

こうしたなか、厚生労働省は平成14年度から平成16年度にかけて、都道府県に1か所の市町村を指定し、生活習慣病の一次予防を目的とした個別健康支援プログラム（以下、「プログラム」という。）の開発を目的とする「国保ヘルスアップモデル事業（以下、「モデル事業」という。）」に取り組んできました。

このモデル事業実施にあたり重視したことは、プログラムの効果を科学的に検証するため、介入研究の手法を用いて、プログラムの評価を行ったことです。

平成15年度からは「国保ヘルスアップモデル事業評価検討会」とその下に「評価ワーキンググループ」、「マニュアル作成ワーキンググループ」を設置し、プログラムに科学的な効果が認められるか、プログラムの終了まで参加が継続できたか、効果が維持・継続されているか、全国的に普及できるか、地域内の広がりがあるか、経済的な効率はあるかという観点から評価を行い、優れたプログラムを選び出しました。優れたプログラムに共通する要素としては、個別相談を取り入れるなど「個」の特性に応じた支援をしていること、「個別」と「集団」を組み合わせることでプログラムの効果を維持継続する工夫がされていること、食生活と運動に関する内容を組み合わせるものであることなどがあげられます。

モデル事業は平成16年度の指定市町村が最終年度を迎える平成18年度まで継続し、それらの評価結果をもとに本マニュアルは改訂を行う予定です。

本マニュアルは、プログラムを実施する市町村保険者の担当者を対象としてまとめたものです。各保険者でプログラムを実施する際には、本マニュアルに記載するプログラムの考え方に基づいて、地域の特性や実情に応じ、生活習慣病の一次予防に向けた取り組みを企画・実践し、実施した結果を評価・改善することで、常に質の向上を目指しながらプログラムを実践していただきたいと考えております。

生活習慣の改善を図り生活習慣病の発症を予防することは保険者として医療費の適正化につながるものであり、国民健康保険の保健事業だけでなく多くの保険者において保健事業が展開される際に活用されることを期待するものです。

末筆ですが、本マニュアルを作成するにあたり、ご指導賜りました諸先生方に感謝申し上げます。

厚生労働省保険局国民健康保険課長
唐澤 剛

第1章 個別健康支援プログラムとは 1

1. 個別健康支援プログラムの位置づけ1
2. 個別健康支援プログラムの実施主体2
3. 個別健康支援プログラムの定義2
4. 個別健康支援プログラムの対象と特徴2
 - (1) プログラムの対象2
 - (2) プログラムの特徴2
5. 優れた個別健康支援プログラムの4大条件4
 - (1) 「効果」のあるプログラム4
 - (2) 「継続性」のあるプログラム4
 - (3) 「波及性」のあるプログラム4
 - (4) 「経済的」なプログラム4
6. プログラムの企画に先立って5
 - (1) プログラム実施体制の構築5
 - 1) 庁内体制の構築
 - 2) 外部機関との連携
 - 3) 事業運営委員会の設置
 - 4) プログラムにより広がりを持たせるための工夫～保険者間の連携～
 - ① 複数の国保保険者の連携
 - ② 被用者保険の保険者との連携
 - ③ 保険者協議会における事業展開
 - (2) 地域の健康課題の把握7
7. 個別健康支援プログラムの流れ8

第2章 個別健康支援プログラムの企画から実施に至るまで 11

1. 対象集団の選定方法11
 - (1) 基本健康診査を中心とした選定基準の設定11
 - (2) 参加対象となる集団の設定12
 - 1) 健康診査の結果を用いた対象集団の選定
 - 2) 健康診査以外の手段による参加者の選定
 - ① 若年層への取り組み
 - ② 健康診査未受診者への取り組み
 - ③ 医療機関との連携
 - (3) 参加対象者の抽出14
2. プログラムの目標の設定14
3. プログラム構成の検討15
 - (1) 支援の手段15
 - (2) 支援形態16
 - (3) プログラムに要する期間・回数設定16
 - (4) 1回あたりの支援時間18
 - (5) 個々の参加者の状態に沿った柔軟な支援の仕組み18

1) 複数コースの設定	
2) 複数プログラムの設定	
4. プログラム提供体制の確立	19
(1) サービス提供に関わるスタッフの確保	19
(2) 地域の人材の参加	19
(3) 委託する際の留意点	19
1) 選定にあたっての基準の設定	
2) 実施期間中の状況確認	
3) 実績報告の確認	
(4) 実施場所の検討	21
1) 学校施設等の活用	
2) 民間フィットネスクラブ等の活用	
3) 温泉施設の活用	
5. 支援材料の準備	22
6. 事業実施要綱・事業実施計画書の作成	22
7. 参加者の募集	23
(1) 募集方法	23
(2) 主体的な参加のための工夫	24
8. プログラムを円滑に進めるための工夫	25
(1) 治療を必要とする人への対応	25
(2) 国保ヘルスアップ事業以外の保健事業の活用	27
(3) 支援スタッフの研修	27
(4) 安全管理	28
1) 事故を防ぐための配慮	
2) 事故発生時の対応	
(5) 情報管理	29
1) 支援に必要な情報	
2) プログラムの進行管理・評価における情報の活用	
3) データベースによる情報管理	
(6) 地域住民への広報・周知	30

第 3 章 個別健康支援プログラムの実施 31

1. 参加者のアセスメント	32
(1) アセスメントの観点	32
(2) アセスメントに必要な情報	32
(3) 食生活と運動に関する詳細なアセスメントの実施	34
1) 食生活に関するアセスメント	
① 食生活習慣の把握	
② 食物摂取状況の把握	
③ 適正な摂取エネルギー量等の算出	
2) 運動に関するアセスメント	
① 運動習慣の把握	

② 運動強度の設定	
③ 身体能力の測定	
(4) 支援目標と支援内容・方法の検討	36
1) 支援目標の設定	
2) 支援内容の検討	
3) 支援内容の統一・向上のための工夫	
① 個人の支援記録の作成	
② ケースカンファレンスの開催	
2. 個人目標の設定	38
(1) 個人目標設定の考え方	38
(2) 個人目標設定の流れ	38
(3) 目標設定における留意点	39
1) 客観的に評価できる目標設定と目標の明文化	
2) 段階的な目標設定	
3. 個人目標の評価と支援内容の見直し	40
4. 生活習慣改善に向けた知識・技術の提供	42
(1) 生活習慣病予防に関する基礎知識	42
(2) 食生活に関する知識・技術の提供	42
1) 食生活に関する基本的な知識・技術	
2) 個に応じた支援のための方法	
① 食生活に関する具体的な目標設定	
② 病態に応じた改善ポイントへの留意	
(3) 運動に関する知識・技術の提供	45
1) 運動に関する基本的な知識・技術	
2) 個に応じた支援のための方法	
① 運動に関する具体的な目標の設定	
② 身体能力に応じたメニュー設定	
(4) その他	47
5. 実践活動継続への支援	48
(1) 実践活動継続への支援の必要性	48
(2) 実践活動継続への支援方法	48
1) 実践記録	
2) 支援レター等	
3) 実践の場の提供	
4) 相談の受付・対応	
5) 交流の機会の設定	

第4章 個別健康支援プログラムの参加者のフォローアップ 53

1. フォローアップの目的	53
2. フォローアップの仕組みと方法	53
(1) 定期的な基本健康診査の受診勧奨と健康相談の利用促進	54
(2) 交流の機会・場の提供	54

(3) 自己実践の機会・場の提供	54
(4) 自主グループ活動の支援	55
(5) フォローアップ教室の開催	56
(6) 地区組織活動への参加促進	56

第5章 個別健康支援プログラムの例 57

第6章 個別健康支援プログラムの評価と改善 79

1. 評価の考え方	79
(1) 評価の重要性	79
(2) 評価の種類	79
(3) 評価の主体	80
(4) 評価の観点	80
2. プロセス評価	81
(1) プロセス評価の評価項目	81
(2) プロセス評価の方法	82
3. アウトカム評価	83
(1) 結果の評価	83
1) 結果の評価に関する評価指標	
2) 評価にあたってのデータ整理	
3) 評価指標の測定時期	
① 継続的な評価の必要性	
② 指標の具体的測定時期	
4) プログラムの結果の評価の仕方	
(2) 経済性の評価	87
1) 経済性を評価する必要性	
2) 医療費への影響分析	
① データ項目	
② データの整理	
③ 医療費データの集計単位	
④ 医療費への影響の分析	
3) プログラム実施に係る費用	
① 段階別の費用把握	
② 評価対象となる費用の分類	
③ データの整理	
4) 経済性の評価の仕方	
4. 総合評価	91
5. 評価結果の活用	92



1. プロセス評価の評価票	93
2. 医療費による現状分析	96
(1) 医療費の3要素	96
(2) 傷病分類を用いた分析	97
3. 国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針	98
4. 食生活指針	104
5. 健康づくりのための運動指針	105
6. 健康づくりのための年齢・対象別身体活動指針	106
7. 日本人の食事摂取基準（概要）	108
8. 国保ヘルスアップモデル事業評価検討会委員	117