

## 四日市市 国保ヘルスアップモデル事業

### ① 目的

- 生活習慣病の改善に重点を置いた健康づくり事業として、第三者評価を受けて効果的な個別支援プログラムを開発、実施していく。また地域でこの支援プログラムを展開していくことによって、生活習慣病を予防し、医療費の削減につなげていくことを目的とする。

## ② 事業のねらい・特徴

- 市の健康づくりの拠点である保健センターと、運動実践に重点をおいた健康づくりを支援施設である三重北勢健康増進センターが、機構改革で同じ組織となり、健康教育体系の一体化が必要となってきた。この事業を実施することで、従来の健康づくりに関する取り組みに、運動実践を重視した教室が加わり、より充実した健康教育の展開が望める。
- 平成15年度に策定した本市の健康づくり計画「四日市健康づくり21～元気で暮らそに！～」は、成人を各世代ごとに分類し（青壮年期：20～39歳、中年期：40～64歳、高齢期：65歳以上）、各々に対して、2010年度をめどに取り組むべき健康課題を決めている。その中でも特に重要な健康課題である「疾病予防（肥満、高脂血症等）」は、この事業が対象とする疾患と合致しており、本事業を実施することで、本市の健康づくり計画の推進が一層図られるものとする。

## ③ 個別健康支援プログラムの種類と特徴

- 3コース共通  
運動実技の指導を中心に集団教育  
教室(ステップ1) 3ヶ月間にわたり週1回(12回)  
継続教室(ステップ2) 3ヶ月間にわたり月2回(6回)  
継続教室(ステップ3) 1年間にわたり月1回(11回)  
継続教室(ステップ4) 4ヶ月間にわたり2ヶ月に1回(4回)
- ボディデザインコースとシニアのためのボディデザインコース  
主に運動指導の講義を実施。  
栄養個別指導3回(3年間)
- ヘルシーリフォームコース  
運動指導と栄養指導の講義を交互で実施。  
栄養個別指導6回(3年間)

#### ④ 対象者および選定基準

教室名	ボディデザインコース	シニアのためのボディデザインコース	ヘルシーリフォームコース
対象とする疾患	肥満	運動不足による 体力低下・ 筋力低下	高脂血症・糖尿病
年齢	40～64歳・女性	70歳以上	40～69歳
選定基準	BMI23以上		①BS110mg/dl以上又は HbA1c5.5以上の人 ②Tchol220mg/dl以上(50 歳以上女は240mg)又は TG150mg/dl以上又は HDL39mg/dl以下の人
介入群数 (計画数/現在数)	25 / 23	25 / 19	50 / 44
対照群数 (計画数/現在数)	25 / 14	25 / 16	50 / 40

#### ⑤ 参加者の募集方法

- 募集方法  
平成15年度に基本健診や人間ドッグを受診した国保被保険者のうち、要医療と判定された人を除き、各コースの選定基準の対象となる人に、個別通知を送付。
- 参加申し込み者数  
44人(ボディデザインコース)  
78人(シニアのためのボディデザインコース)  
153人(ヘルシーリフォームコース)

## ⑥ 3年間計画

### 平成16年度

#### ○1クール目開催

- 7月 参加者の募集と決定
- 8月 説明会の開催
- 評価指標 教室前検査
- 9月 教室(9月～11月)開始
- 評価指標 教室後検査
- 12月 継続教室(12月～h18年7月)開始

#### ○2クール目開催

- 1月 参加者の募集・決定
- 2月 説明会の開催
- 3月 評価指標 教室前検査
- 教室(3月～6月)開始

○ 生活習慣病予防公開講座 10月・12月・3月

○ 事業協力推進協議会開催 11月

### 平成17年度

#### ○ 1クール目 継続教室の実施

- 8月 評価指標 事後検査

#### ○ 2クール目 継続教室の実施

- 6月 評価指標 教室後検査
- 7月 継続教室(7月～h18年2月)開始
- 3月 評価指標 1年後検査

○ 生活習慣病予防公開講座 10月・12月・3月

○ 事業協力推進協議会開催 11月

○ 次年度にむけて事業ベースでの検討

### 平成18年度

#### ○ 1クール目 継続教室の実施

- 8月 評価指標 2年目検査

#### ○ 2クール目 継続教室の実施

- 3月 評価指標 2年目検査

○ 生活習慣病予防公開講座 10月・12月・3月

※市民以外にも民間フィットネス関係者や健康づくり関連のNPO団体に広げていく

○ 事業協力推進協議会開催 11月

○ 事業ベースでの開催内容にしていく

※スタッフや開催場所を全市でも展開できるような内容を実施

○ 次年度の事業計画立案(全市的な取り組みへ)

# ⑦ プログラムの流れ

継続教室

ボディデザインコース・シニアのためのボディデザインコース(1クール)

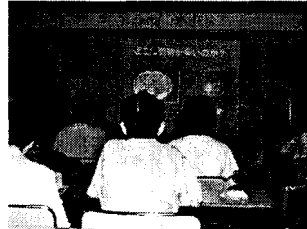
16年度			17年度		18年度	
参加者募集・決定 説明会	ステップ1	教室 12回 週1回	ステップ2	ステップ3		ステップ4
	メディカルチェック		継続教室 6回 月2回	継続教室	1回 月	2ヶ月 月1回
教室前	教室後	教室後	1年後	2年後	2年後	2年後

ヘルシーリフォームコース(1クール)

16年度			17年度		18年度	
参加者募集・決定 説明会	ステップ1	教室 12回 週1回	ステップ2	ステップ3		継続教室 ステップ4
	授業相談		継続教室 6回 月2回	継続教室	月1回	2ヶ月 月1回
教室前	教室後	教室後	血液検査	1年後	血液検査	2年後

## ⑧ プログラムの具体的内容

シニアのためのボディデザインコース  
第4回 外からは見えないけれど  
…内臓脂肪のお話  
内臓脂肪を寄せ付けない食生活と  
運動についての講義



ヘルシーリフォームコース  
第2回 生活習慣病予防の食事のポイント  
についての講義の後  
ソフトボールを使っでの運動実技



シニアのためのボディデザインコース  
第4回 運動実技指導  
運動インストラクターによる有酸素運動  
指導



「シニアのためのボディデザインコース」と「ボディデザインコース」  
家で毎日実施する3種目の筋カ  
トレーニングのうちの1種目スクワット



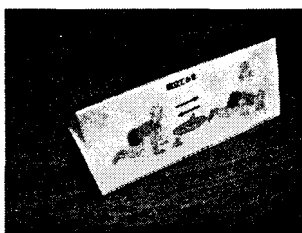
「シニアのためのボディデザインコース」  
と「ボディデザインコース」  
家で毎日実施する3種目の筋カトレーニングのうちの2種目腹筋



「シニアのためのボディデザインコース」  
と「ボディデザインコース」  
家で毎日実施する3種目の筋カトレーニングのうちの3種目腕立て伏せ



「シニアのためのボディデザインコース」  
と「ボディデザインコース」  
家で毎日実施する3種目の筋カトレーニングの動作が表示されたもの



## ⑨ 評価

- ・ 評価時点  
教室(3ヶ月)前後・1回目の測定・1年後と2年後
- ・ 評価項目

			プログラム名		
			ボディデザインコース	シニアのためのボディデザインコース	ヘルシリアフォームコース
身体状況	血圧	収縮期血圧	○	○	○
		拡張期血圧	○	○	○
	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	○	○	○
	糖代謝	空腹時血糖	○	○	○
		ヘモグロビンA1c	○	○	○
		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	○	○	○

			プログラム名		
			ボディデザインコース	シニアのためのボディデザインコース	ヘルシリアフォームコース
血液化学検査	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	○	○	○
	その他	TNF-α	○	○	
		アディポネクチン	○	○	
		レプチン	○	○	
		T3	○	○	
		T4	○	○	
		TSH	○	○	
		PAI-1	○	○	
		フィブリノーゲン	○	○	○
		高感度CRP	○	○	○
		フォンビランド因子	○	○	○
		小粒子LDL	○	○	
	インターロイキン6	○	○		
	尿一般	尿蛋白定性	○	○	○
		尿糖定性	○	○	○
		尿潜血反応	○	○	○



			プログラム名		
			ボディデザインコース	シニアのためのボディデザインコース	ヘルシリフォームコース
身体状況	形態測定	身長	○	○	○
		体重	○	○	○
		BMI	○	○	○
		体脂肪率(DXA法)	○	○	
		腹部内臓脂肪面積(CT)	○	○	
		腹部皮下脂肪面積(CT)	○	○	
		大腿部筋厚(超音波法)	○	○	
		大腿部皮厚(超音波法)	○	○	
		ウエスト(横位)	○	○	○
		ヒップ	○	○	○
		臀部周径	○	○	○
		上腕周径	○	○	○
		大腿周径	○	○	○
		脛径	○	○	○
		骨密度(DXA法)	○	○	
		動脈硬化度測定	○	○	○
		体力測定他	長座体前屈	○	○
	握力		○	○	○
	重心動揺計		○	○	○
	ミュータス		○	○	○
	全身反応時間		○	○	○
	40cm踏み台昇降			○	

			プログラム名		
			ボディデザインコース	シニアのためのボディデザインコース	ヘルシリフォームコース
生活習慣行動	体力測定他	最大1歩幅		○	
		ファンクショナルリーチ		○	
		10m歩行(速歩)		○	
	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	○	○	○
		甘いものの摂取状況	○	○	○
		油ものの摂取状況	○	○	○
		塩分摂取状況	○	○	○
		適正食事量についての認識			○
	栄養摂取状況	脂質のエネルギー比			○
		総カロリー			○
	飲酒状況	飲酒の頻度	○	○	○
		飲酒量			○
	喫煙状況	喫煙の有無	○	○	○

			プログラム名		
			ボディデザインコース	シニアのためのボディデザインコース	ヘルシリアフォームコース
生活習慣 行動	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	睡眠状況	○	○	○
		1日の睡眠時間			○
		眠りの持続性	○	○	○
		趣味の有無	○	○	○
		ストレスの有無	○	○	○
	意識等	健康に対する自己認識(SF36)	○	○	○
		現在の生活への満足度(ADLチェック)		○	
その他	認知機能 MMSE		○		
	SKT法		○		