

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成 15 年度実績報告調書 B 票(教室運動)—

1. 個別健康支援プログラムの概要				
プログラムの実施期間	期	時期	期間	介入回数
	強介入期間 ※1 か月に 1 回以上の介入がある場合	15 年 5(6) 月 ～ 15 年 7(8) 月	3 ヶ月	8 回
	一般介入期間 ※1 か月に 1 回未満の介入がある場合	15 年 8(9) 月 ～ 15 年 10(11)月	3 ヶ月	2 回
	合計	15 年 5(6) 月 ～ 15 年 10(11)月	6 ヶ月	10 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した場合	15 年 11(12)月 ～ 16 年 3 月		5(4)ヶ月	5(4)回
対象とする生活習慣病名	高血圧症、高脂血症、肥満症、糖尿病、高尿酸血症			
対象年齢層	35 歳 ～ 75 歳			
参加者年齢 (平均年齢)	33 歳 ～ 75 歳 (平均年齢61歳)			

<p>個別健康支援プログラムの 特徴</p> <p>※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>	<p>①臼杵市健康度を作成するため、臼杵市民 20 歳～79 歳約 2000 人を対象に大規模調査を実施</p> <p>②教室内容や問診票、資料はすべて手作りとし、今までの保健師活動や市民の要望、臼杵市民生活将来像から組み立てた。(ブレイクスル一思考にて)</p> <p>③自分の生活習慣を見直すきっかけの場とするため、日常生活状態の間診内容のフォーマットを作成し、知識チェックや試食チェックなども実施。わかっているつもりの部分としっかり身につけている部分を体験を通じて気づくアプローチの場とする。意識と現実の違いが明確になるように実施</p> <p>④検査データや健康意識などにより、自分の体の状態を理解する場とし、その結果から自分の生活習慣改善への目標を立てることができる。自分の生活を見つめ、自分の目標を立て、実践し、その状況などを同じ病態をもつグループ員に報告し、意識を高める</p> <p>⑤目標実践状況を報告したあと、記入用紙を提出し、教室時間内に担当保健師がコメントを書き、応援している内容を伝えている。担当保健師の似顔絵入りの印鑑も作成し、目標達成度の自己採点ごとに顔とコメントが変わり、楽しみながら実践を継続していく手段としている</p> <p>⑥生活習慣病及び生活習慣病予防改善のための正しい知識を得るだけでなく、運動指導を通じ、栄養・運動・生活リズム等の行動変容を図るため、楽しく体験できる場とし、教室開催回数は開催1ヶ月間は意識付けの期間とし週1回、実践を身につける期間として2ヶ月目から3ヶ月は2週に1回、自律へ導く期間として6週に1度を2回の全6ヶ月間のプログラムとする。個別指導と集団指導を取り入れて展開している。</p> <p>⑦教室内容やスタッフ間の共通認識を作るため、教室の流れ図をいうちあわせを行い、指導マニュアルやテキストも作成</p> <p>⑧臼杵市筋力アップメニュー及び臼杵市ストレッチを開発し、楽しく体験すると同時に、手軽に身近な場所でできる手段を学ぶことができる</p> <p>⑨教室内容の評価について、評価の先生に頼るだけでなく、自分達で変化グラフをつくり、教室生にわかりやすく、また意識付けになるように示している</p> <p>⑩同じ健康状態や健康意識、生活習慣の仲間と一緒に楽しく健康づくりに取り組み、互いに励ましあう仲間作りの場とする</p> <p>⑪自分の健康づくり、家族の健康づくり、地域の健康づくりへと考えることができ、地区組織づくりへとつなげることができる仕組みを提供している</p> <p>⑫生活習慣病予防という考えから疾病病態別教室とはせず、ひとつのクラスの中のグループ分けを病態別とし、個別指導も取り入れている</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	0人	0人	0人	2人	2人	4人
		女性	1人	2人	16人	31人	4人	54人
		計	1人	2人	16人	33人	6人	58人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (39)人 政府管掌健康保険加入者数 (17)人 組合管掌健康保険加入者数 (2)人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (0)人 その他 (0)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)	①前年度基本健診及び人間ドック受診者で、血圧・総コレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪・空腹時血糖・HbA1c・BMI・尿酸値で、要指導以上の判定となったもの (BMI \geq 25、最高血圧 \geq 140、最低血圧 \geq 90、中性脂肪 \geq 150、LDL \geq 140、HDL $<$ 35、総コレ \geq 220、空腹時血糖 \geq 110、随時血糖 \geq 140、HbA1c \geq 5.5、尿酸男性 \geq 7.9・女性 \geq 6.1)・・・27名(内①のみ0名) ②平成13年度までに健康教室を受講した者・・・37名(内②のみ4名) ③食生活推進協議会員の者で希望するもの・・・14名(内③のみ10名) ④希望者・・・9名						
	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	・グループ分け:有 ・方法:病態別						
	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	・教室開催時にモデル事業であることを説明し、全日程に参加するよう説明した ・教室参加不可能な場合、もしくは急用や病気などの時は他のコースの集団指導を受講するか、個別に補講するなど行った						
	対照群	調査実施者の性別、年齢		40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
男性			242人	142人	221人	196人	169人	970人
女性			248人	173人	271人	245人	192人	1129人
計			490人	315人	492人	441人	361人	2099人
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	0人	0人	0人	7人	12人	19人
		女性	2人	4人	24人	36人	17人	83人
		計	2人	4人	24人	43人	29人	102人
参加者の健康保険加入状況		国民健康保険加入者数 (76)人 政府管掌健康保険加入者数 (20)人 組合管掌健康保険加入者数 (6)人						
脱落者数		転居・死亡・発病(0)人 その他 (0)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)	・ 教室開催時期と同じ時期に人間ドック受診者のうち、教室受講者と同様の性、年代をマッチさせた ・ 健康意識等に関しては、市民対象大規模調査を実施							

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	運動	プログラム 内の実践 (指導あり) ※ほぼ毎回実施:◎ 時々実施:○ 実施せず:×	ウォーキング	◎
				ストレッチ	◎
				筋カトレーニング	◎
				自転車エルゴメーター	◎
				リズム体操	○
				ダンベル体操	◎
				エアロビクス	○
				水中ウォーク	×
				アクアビクス	×
		自己実践 ※実施:○ 実施せず:×	ウォーキング	○	
			ストレッチ	○	
			バランス体操	×	
筋カトレーニング	○				
自転車エルゴメーター	×				
水中ウォーク	×				
食生活 ※実施:○ 実施せず:×	食事に関する講義(情報提供)	×			
	調理実習	×			
	試食会	×			
	食事記録	○			
その他	<p>・来館時に身長・体重・体脂肪測定・血圧測定を実施</p> <p>・毎回食事記録をつけ、食事診断をしてグラフで返却</p> <p>・毎回目標立てと目標の実践状況を報告してもらい、その時間内にコメントを記入し返却</p> <p>・6週間分自動メモリーの歩数計により、積算歩数、10分以上継続して歩行するしっかり歩数、しっかり歩行時間をパソコン上で処理し、グラフで返却(月始めには必ずほと館へ来館してもらった)</p> <p>・これらのデータをすべて住基情報と連動させて保存し、指一本で傾向などの分析結果のグラフができる仕組みを株OECと開発中である。モデル事業終了後も引き続き効果を分析しながら保健事業を展開していく準備を現在進めている</p>				

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※実施した内容に○				
					運動	食事	その他		
		講義(情報提供)				10回	○		○
		面接指導				10回	○		○
		通信指導	手紙・電話		回				
			メール等 IT		回				
		実技指導				9回	○		○
		グループワーク				10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				/	○	○	○
		食事診断				10回		○	
体力測定				3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		○		◎				
	歩数		○		◎				
	食事内容		○		◎				
	体脂肪		○		◎				
	血圧		○		◎				
	目標達成度(自己評価点数)		○		◎				
	生活リズム		○		◎				

4. 対照群に対して行った保健事業				
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(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()		

5. 個別健康支援プログラムの効果と課題	
<p>評価指標以外でみられた効果</p> <p>※評価指標上の効果としては現れていないが、それ以外にプログラムの効果としてみられたもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本事業を取り組む前の教室では、対象者へ呼び出しはがきを出し受講勧奨しても、勧奨の1～2割の出席数であったが、今回実施した本事業の教室参加者は、教室参加したものの口コミで教室の評判が広がり、市の呼びかけなしで、教室参加者が多数集まり、次の教室を開催することとなった。 ・教室での効果をグラフで表し、誰もが効果を認識できるように工夫したり、教室参加者が「今回の教室は違う」「今回の教室は良い」「保健婦さんは一生懸命で大変」などの声により、市保健師1名が新規採用となった。(臼杵市は隣町とH17年1月1日合併予定である) ・市内あちこちで歩く人が増えてきた(歩数計の効果と思われるが、信号機でとまっても足ふみしている人が増えている) ・ほっと館利用者が増えた ・教室参加者が参加回数が増えるほど化粧をしたり、おしゃれを楽しむようになり生き生きと笑顔で参加するようになっている。 ・他保健事業のボランティア登録制度を作り上げるに至った。 ・指導内容の統一を図るためにも、参加者に様々な情報に惑わされないように指導用のテキストを作成した。イラストなどすべて手作りにしたためスタッフも使いやすく、スタッフの似顔絵入りもあり、参加者に好評で喜ばれている。 ・臼杵市筋力アップメニューやストレッチ体操を作り上げた。筋力アップメニューは自宅でもできる内容とし、テキストの中に方法を記載し、自宅で見ながらできるようにし、実施者も増えている。 ・足腰の痛みや肩こりがよくなった、つまづきにくくなった、体が軽くなったなどの訴えが多く聞かれる。
<p>問題点や課題</p> <p>※プログラムの実施にあたって問題点として把握されたこと、これからの課題として捉えられたこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・教室参加希望者が多く、希望に沿うように教室数を増やしたが、事業日程がいっぱいになった。 ・教室参加者が多く、保健師が対象者の顔と名前とコースが一致しにくくなってきた。

個別支援プログラムの具体的内容(教室型運動コース)

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ(人数)	内容(教室型運動コース)	所要時間	会場				
1回目 (3時間)	1日目	(内部) 保健師(5) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2) 運動トレーナー (3) (外部) 臨床検査技師(4) 保健師(1) 運動トレーナー (1)	・受付 健康度指標アンケートの回収(事前記入)	} 60分	ほっと館				
			・検査、測定(血圧測定)						
			・検査、測定(体重・体脂肪)						
			・検査、測定(血液検査)						
			・検査、測定(尿検査)						
			・検査、測定(骨密度検査)						
			・健康度測定問診票の記入(聞き取り)						
			・検査、測定(エルゴメーターによる体力測定)						
			・開級式 (課長あいさつ・教室の目的・について・スタッフ紹介)			15分			
			・生活習慣チェック (現在実行できている生活習慣を自分で確認)			5分			
			・グループワーク(グループ毎に参加者自己紹介)			15分			
			・知識チェック (生活習慣病や栄養についての教室生の理解度を把握し、 教室内容に反映するために実施)			10分			
			・検査、測定(高齢者体力測定)	40分					
・万歩計配布(使い方の説明)	10分								
・食事記録票配布(記入方法説明)	10分								
・グループワーク(次回までの目標決めと宣言)	15分								
2回目 (2時間40分)	1週目	(内部) 保健師(5) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2) 運動トレーナー (3) (外部) 運動トレーナー (1)	・受付 (血圧体重体脂肪測定。万歩計データの取り込み) 問診(自覚症状・前日の生活リズムについて)	10分	ほっと館				
			・オリエンテーション(今日の日程について)	10分					
			・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換)	15分					
			・講話「検査結果で知る自分のからだ」 講話内容:体のしくみを入れながら血液検査結果の見 方、マルチプルリスクファクターとは何かを説明。	30分					
			・講話「筋力アップの効果と必要性①」 講話内容:体力測定・骨密度測定結果と体のしくみに ついて筋力アップメニューの効果について	30分					
			・筋力アップメニュー、ストレッチの実践 サーキットメニューの紹介と実践	40分					
			・万歩計結果の見方 個人結果を返し、グラフの見方、しっかり歩等について説明	10分					
			・グループワーク(次回までの目標決めと宣言)	15分					
			3回目	2週目		(内部) 保健師(5) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2) 運動トレーナー (3)	・受付 (血圧体重体脂肪測定。万歩計データの取り込み)	10分	ほっと館
							・問診(自覚症状・前日の生活リズムについて)	} 10分	
・オリエンテーション(今日の日程について)									
・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換)	15分								
・講話「生活習慣病と運動の必要性」 講話内容:①体のしくみと運動について ②姿勢、筋肉の使い方、腰痛予防、転倒予 防について	40分								
・講話「運動時の水分補給について」 講話内容:水分補給の必要性・適切な水分補給について	20分								
・筋力アップメニュー、ストレッチ・エルゴメーターの実践	40分								
・グループワーク(次回までの目標決めと宣言)	15分								

個別支援プログラムの具体的内容(教室型運動コース)

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ(人数)	内容(教室型運動コース)	所要時間	会場
4回目 (2時間30分)	3週目	(内部) 保健師(5) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2) 運動トレーナー (3)	・受付 (血圧体重体脂肪測定。万歩計データの取り込み)	10分	ほっと館
			・問診(自覚症状・前日の生活リズムについて)		
			・オリエンテーション(今日の日程について)	10分	
			・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換)	15分	
			・講話「食事記録票の説明」 講話内容:食事記録票の見方について	25分	
			・講話「有酸素運動(ウォーキング)の効果」 講話内容:有酸素運動の必要性、ウォーキングの効 果・姿勢・歩き方・ビデオ分析結果説明、水分補給 等について	25分	
・筋力アップメニュー、ストレッチの実践	40分				
・ウォーキングの実践	10分				
			ほっと館の周りを歩き方、姿勢を確認しながら各自の ペースでウォーキングを実施。		
			・グループワーク(次回までの目標決めと宣言)	15分	
5回目 (2時間30分)	5週目	(内部) 保健師(5) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2) 運動トレーナー (3)	・受付 (血圧体重体脂肪測定。万歩計データの取り込み)	10分	ほっと館
			・問診(自覚症状・前日の生活リズムについて)		
			・オリエンテーション(今日の日程について)	15分	
			・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換)	10分	
			・試食チェック いつも食べている肉じゃがの味付けと1食の量、ごはんの量、野菜・果物の量、使用するドレッシングの量 などを実際を選んでもらう	20分	
			・講話「高脂血症について」 講話内容:何故コレステロールが高くなるのか、脂肪分や 卵を控えるのではなく、バランスよく食べることが必要	40分	
・筋力アップメニュー、ストレッチの実践	40分				
・グループワーク(次回までの目標決めと宣言)	15分				
6回目 (2時間30分)	4週目	(内部) 保健師(5) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2) 運動トレーナー (3)	・受付 (血圧体重体脂肪測定。万歩計データの取り込み)	10分	ほっと館
			・問診(自覚症状・前日の生活リズムについて)		
			・オリエンテーション(今日の日程について)	10分	
			・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換)	15分	
			・講話「歯の健康について」 講話内容:運動機能の面からも歯の健康を守る	30分	
			・講話「栄養バランスの確認」 講話内容:食事記録表からバランスについての説明、赤・ 黄・緑の食品について	30分	
・筋力アップメニュー、ストレッチの実践	40分				
・グループワーク(次回までの目標決めと宣言)	15分				
7回目 (2時間30分)	6週目	(内部) 保健師(6) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2) 運動トレーナー (3)	・受付 (血圧体重体脂肪測定。万歩計データの取り込み)	10分	ほっと館
			問診(自覚症状・前日の生活リズムについて)		
			・オリエンテーション(今日の日程について)	10分	
			・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換)	15分	
			・講話「ウォーキングマップについて」 講話内容:何故1日1万歩あるのがいいのか、今歩いて いるコースをマップにしようなど	50分	
			・筋力アップメニュー、ストレッチの実践	20分	
・楽しく身体を動かそう エアロビクス・ストレッチ・腹式呼吸の体験	30分				
・グループワーク(次回までの目標決めと宣言)	15分				

個別支援プログラムの具体的内容(教室型運動コース)

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ(人数)	内容(教室型運動コース)	所要時間	会場
8回目 (2時間30分)	8週目	(内部) 保健師(6) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2) 運動トレーナー (3) (外部) 臨床検査技師(4) 保健師(1)	・受付 健康度指標アンケートの回収(事前記入)	} 60分 } 5分 10分 40分 20分 15分 10分	ほっと館
			・検査、測定(血圧測定)		
			・検査、測定(体重・体脂肪)		
			・検査、測定(血液検査)		
			・検査、測定(尿検査)		
			・検査、測定(骨密度検査)		
			・健康度測定問診票の記入(聞き取り)		
			・教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入		
			・生活習慣チェック (現在実行できている生活習慣を自分で確認)		
			・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換)		
9回目 (2時間30分)	13週目	(内部) 保健師(6) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2) 運動トレーナー (3)	・受付 (血圧体重体脂肪測定。万歩計データの取り込み)	} 10分 15分 30分 30分 } 40分 15分	ほっと館
			・問診(自覚症状・前日の生活リズムについて)		
			・オリエンテーション(今日の日程について)		
			・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換・連絡網の順番決め)		
			・講話「血液検査結果、体力測定結果説明」 講話内容: 個々人の血液検査や体力測定の変化と教室 生全体の血液検査や体力測定の変化について		
			・栄養のおさらい ①赤黄緑の確認 (減らしてしまいがちなご飯の量や、食べ過ぎてしま う蛋白質・果物の量の確認)		
			②いますぐ出来る簡単メニューの紹介・試食		
			・筋力アップメニュー、ストレッチの実践		
			・連絡網用写真撮影		
			・グループワーク(次回までの目標決めと宣言)		
10回目 (3時間)	18週目	(内部) 保健師(7) 看護師(2) 栄養士(3) 事務職員(2) 運動トレーナー (3) (外部) 臨床検査技師(4) 保健師(1)	・受付 健康度指標アンケートの回収(事前記入)	} 60分 } 5分 15分 10分 40分 20分 15分 15分	ほっと館
			・検査、測定(血圧測定)		
			・検査、測定(体重・体脂肪)		
			・検査、測定(血液検査)		
			・検査、測定(尿検査)		
			・検査、測定(骨密度検査)		
			・健康度測定問診票の記入(聞き取り)		
			・検査、測定(エルゴメーターによる体力測定)		
			・生活習慣チェック (現在実行できている生活習慣を自分で確認)		
			・グループワーク (目標の実践状況、変化のあったこと等について情報交換)		
・知識チェック (生活習慣病や栄養についての教室生の理解度を把握する)					
・検査、測定(高齢者体力測定)					
・筋力アップメニュー、ストレッチの実践					
・閉級式 (課長あいさつ・今後の相談について・連絡網について)					
・グループワーク(次回までの目標決めと宣言)					