

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(訪問)—

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 7 月 ～ 15 年 12 月	6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	年 月 ～ 年 月	月	回
	合計	15 年 7 月 ～ 15 年 12 月	6ヶ月	8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 12月 ～ 16年 3月		4ヶ月	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)	46歳 ～ 74歳 (平均年齢 56 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。(ブレイクスルー思考にて)</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、日常生活状態の問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、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、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、個々人の都合や理解度に合わせて訪問し個別に指導</p> <p>⑦訪問内容やスタッフ間の共通認識を作るため、訪問内容や時間のモデル図を使いうちあわせを行い、指導マニュアルやテキストも作成。訪問内容の記録を専用の様式を作成し、訪問後記入。スタッフ間で回覧し、より効果的な内容を指摘しあいながら訪問を継続。訪問内容は教室型と一致させている</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、手軽に身近な場所のできる手段を自宅でスタッフと一緒に学ぶことができる</p> <p>⑨事業評価について、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、対象者にわかりやすく、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>
---	--

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	2人	6人	0人	0人	8人
		女性	1人	1人	10人	5人	3人	20人
		計	1人	3人	16人	5人	3人	28人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (5)人 政府管掌健康保険加入者数 (4)人 組合管掌健康保険加入者数 (19)人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (0 人) その他 (1 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≥25、最高血圧≥140、最低血圧≥90、中性脂肪≥150、LDL≥140、HDL<35、総コレ≥220、空腹時血糖≥110、随時血糖≥140、HbA1c≥5.5、尿酸男性≥7.9・女性≥6.1)・・・23名(内①のみ 23名) ②平成13年度までに健康教室を受講した者・・・1名(内②のみ 0名) ③食生活推進協議会員の者で希望するもの・・・2名(内③のみ 1名) ④希望者 ……2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:無							
ドロップアウト防止のための対策 ※参加者の参加が継続されるために特に工夫したこと	・訪問開始第1回目は全員に集ってもらい、モデル事業であることを説明し、最後まで継続していくよう説明した ・訪問日時は事前に双方で話し合いを持ち、事前にも確認しながら実施した ・1回の訪問で内容の理解が得られなかった場合は数回に分けて訪問指導を行った							
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	計
		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	<ul style="list-style-type: none"> ・来館時に身長・体重・体脂肪測定・血圧測定を実施 ・毎回食事記録をつけ、食事診断をしてグラフで返却 ・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 ・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(月始めには必ずほつと館へ来館してもらった) ・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 				

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)				8回	○	○	○
		面接指導				8回	○	○	○
		通信指導	手紙・電話			回			
			メール等 IT			回			
		実技指導				2回	○	○	○
		グループワーク				2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				8回		○	
体力測定				2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ロ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 ・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。 ・自宅での指導であるため、個々人の生活にあった方法の指導が行いやすい。またその人のペースに合わせて指導するため喜ばれる。
<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"> ・訪問1回による理解度が個々人で違うため、対象者によって訪問回数を変更する必要があった ・集団指導の方が効果的と思われるケースに、個別にアプローチしたため、継続への心配が残るケースもあった。継続への意識付けへの方法をさらに検討する必要がある。(自宅での個別指導のために、スタッフへ依存的なまま、自分で主体的に実行しようとする行動が見られないケースあり。「訪問に来てくれるのだったら話を聞きたい」という、積極的に生活習慣を見直そうという意識での参加ではないケースあり。) ・訪問コースを希望する者の中には、「誰かに話を聞いてもらいたい」と思っている場合があり、生活習慣の改善へのアプローチになかなか入りにくいケースもあった。 ・1人のケースに1人以上のスタッフに関わり、時間を拘束される。集団での情報交換や健康づくりの仲間として切磋琢磨していく意識付けの効果を組み合わせ、個別の生活の場が見える中での指導を行うことが必要であると思われる。

個別支援プログラムの具体的内容(訪問コース)

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(訪問コース)	所要時間	会場	
1回目 (3時間10分)	1日目	(内部) 保健師(5) 看護師(2) 栄養士(2) 事務職員(5) (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および食事記録の回収(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					
・訪問型の今後の流れについて説明	10分					
・グループワーク(次回までの目標決めと宣言)	15分					
2回目 (1時間40分) (2回訪問者6人)	1週目	保健師(1)	1回目の目標の達成確認および回収	10分	訪問者 自宅	
			テキストの使い方について説明	5分		
			知識チェック(皆がどれだけの健康知識を持っているか確認)	10分		
			① 検査結果を説明	} 25分		
			②「食べ物と身体のしくみ」について 訪問者に合わせて食べ物と身体のしくみについて説明する			
			③「生活習慣病について」 訪問者に合わせて生活習慣病について説明する			
			運動実践	} 25分		
			①体力測定・骨密度測定の結果をふまえ、筋肉の衰えや鍛えて欲しい筋肉について説明			
			②サーキットメニューの紹介 ③「ほっと館」の利用方法について説明			
			食事記録返却	10分		
目標記入および宣言	10分					
次回のおしらせ	5分					
3回目 (1時間40分)	1ヵ月後	保健師(1) 栄養士(1)	2回目の目標の達成確認および回収	} 20分	訪問者 自宅	
			食事記録返却(説明)			
			①「食べ物信号赤・黄・緑」について 食べ物が6つのグループに分かれることを説明 1日3食バランス良く食べることの大切を説明			} 65分
			②「自分の1日に食べられる量の確認」 基礎代謝量、1日に必要なエネルギー量 指示単位の計算および3食へのふりわけ			
			③「食品交換表と1単位の意味について」 食品交換表を使って、自分の1日に食べられる量の確認 (表1～6まで自分の指示単位にそって量を確認)			
			目標記入および宣言			10分
次回のおしらせ	5分					
4回目 (1時間30分) (ただし、4人のみ 栄養士も訪問) (2回訪問者1人)	2ヵ月後	保健師(1)	3回目の目標の達成確認および回収	10分	訪問者 自宅	
			①栄養について前回の復習	15分		
			食べ物信号、1日に食べられる量、栄養バランスなど	} 15分		
			②「有酸素運動について」 有酸素運動の必要性 ウォーキングの効果 正しい姿勢、歩き方について			
			③「食べ物と肥満の関係」 食べ物が脂肪に変わるしくみ 内臓脂肪について	20分		
			④「外を歩いていみよう」 実際に外を歩いてみて姿勢やスピードの確認をする	15分		
			目標記入および宣言	10分		
			次回のおしらせ	5分		

個別支援プログラムの具体的内容(訪問コース)

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(訪問コース)	所要時間	会場
5回目 (1時間30分)	3ヵ月後	保健師(1) 栄養士(1)	4回目の目標の達成確認および回収	10分	訪問者 自宅
			①「生活習慣病について」 教室生の症状として多い高血圧、高脂血症について 発生メカニズムや予防策について説明	20分	
			②「計量してみよう」 フードモデルを使って実際に良く食べる物について計量 する	30分	
			③「発見！私のウォーキングコース」 ウォーキングマップを配付し、臼杵市内のウォーキング コースについて紹介する。 自分のウォーキングコースについても記入してもらうため 用紙配付する。	15分	
			目標記入および宣言 次回のおしらせ	10分 5分	
6回目 (1時間30分)	4ヵ月後	保健師(1)	5回目の目標の達成確認および回収	10分	訪問者 自宅
			①「生活習慣病を予防しよう」 個人ごとの病態に合わせた生活習慣病やその予防法 について説明する	20分	
			②「歯の健康について」 歯と健康の関係 噛むことの大切さを説明	20分	
			③「仮想バイクング」 1日に必要な単位数を確認しながら次回のバイクングメ ニューを選んでプリントに記入していく。	25分	
			目標記入および宣言 次回のおしらせ	10分 5分	
7回目 (2時間45分)	5ヵ月後	(内部) 保健師(6) 看護師(1) 栄養士(2) 事務職員(8)	・受付 健康度指標アンケートの回収(事前記入)	}	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)		
			・栄養バイクング 事前に選んでいたバイクングのメニューを食べ、自分の食 べる量を確認する。		
			・試食		
			・検査、測定(エルゴメーターによる体力測定)		
・教室での体験内容・指導内容に関するアンケート記入	}				
(外部) 臨床検査技師(4) 保健師(1)		・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)	10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する)		10分			
・検査、測定(高齢者体力測定)		40分			
・筋力アップメニュー、ストレッチの実践(ハーフ)		20分			
・閉級式		15分			
(課長あいさつ・今後の相談について・連絡網について)					
6回目の目標の達成確認および回収		10分	訪問者 自宅		
①血液検査結果の返却 検査結果について説明し、今後の運動や食事について指 導		40分			
②「この半年間を振り返って」 教室参加前後での生活習慣の変化について 改善できたこと、できなかったこと 今後の生活について 今後の健診を定期的に受けることの大切さ 目標を持って生活することの大切さを確認		30分			