

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(高齢期強力介入コース)—

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 11月	5ヶ月	5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 12月 ～ 16年 1月	2ヶ月	1回
	合計	15年 7月 ～ 16年 1月	7ヶ月	6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	16年 1月 ～ 16年 3月		3ヶ月	2回
対象とする生活習慣病名	高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満症			
対象年齢層	60歳 ～ 75歳			
個別健康支援プログラムの特徴 ※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	①参加者が健康づくりの重要性を理解するから必要性を実感するに至らせる。 ②栄養・運動を中心としたプログラムにより、日常生活の中に少しの工夫で健康的な生活習慣を送れる方法を伝授する。 ③薬学の専門家の講義を取り入れる事で、曖昧な知識から正しい服薬方法を理解する事により、不必要な服薬生活から脱却させる。 ④集団教育による仲間意識の向上で、教室参加率の高レベルでの維持。 ⑤集団介入の合間に、支援レターを送付する事で、モチベーションの低下を防ぐ。 ⑥個人別の3日間の食事写真と血液データから、個人別食事診断のレターを送付した。			

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	人	人	1人	11人	人	12人
		女性	人	人	人	8人	9人	17人
		計	人	人	1人	19人	18人	29人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (16)人 政府管掌健康保険加入者数 (10)人 組合管掌健康保険加入者数 (3)人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (2 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)	地区老人クラブの協力が得られる地域 基本健康診査等で下記の項目のいずれかに該当する人 血圧:130mmHg↑/85mmHg↑ ・HbA1c:5.6%↑ ・血糖値:空腹時110mg/dl↑・食後140mg/dl↑ ・総コレステロール:220mg/dl↑ ・中性脂肪:150mg/dl↑ ・BMI:25.0↑ ・体重:20歳頃より5kg以上増加した人						
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 なし							
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	・地区役員からの声かけ ・次回予定の確認							
対照群	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	人	人	人	6人	2人	8人
		女性	人	人	人	10人	11人	21人
		計	人	人	人	16人	13人	29人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (17)人 政府管掌健康保険加入者数 (10)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(1 人) その他 (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)	地区老人クラブの協力が得られる地域 基本健康診査等で下記の項目のいずれかに該当する人 ・血圧:130mmHg↑/85mmHg↑ ・HbA1c:5.6%↑ ・血糖値:空腹時110mg/dl↑・食後140mg/dl↑ ・総コレステロール:220mg/dl↑ ・中性脂肪:150mg/dl↑ ・BMI:25.0↑ ・体重:20歳頃より5kg以上増加した人							

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	◎
				筋力トレーニング	◎
				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	×
				ペア・マッサージ	◎
				アンクルウエイト500g	○
		自己実践 ※実施:○ 実施せず:×	ウォーキング	○	
			ストレッチ	○	
			筋力トレーニング	○	
			アンクルウエイト500g	○	
		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	○	
		その他	服薬の講義 アンクルウエイト500gを参加者に配布 毎回体重・体脂肪・血圧を測定 支援レター送付		

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)				6回	○	○	○
		面接指導				0回			
		通信指導	手紙・電話		7回		○	○	○
			メール等 IT		0回				
		実技指導				6回	○		
		グループワーク				0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する目標設定等				/		○	
						回			
				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		×		×				
	筋カトレーニング		×		×				
	ストレッチ		×		×				

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(従来の保健事業としての地区健康相談会)		○

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"> ・地元老人会との関係が強化された。 ・従来の地区老人クラブの健康づくり活動に参加していない年齢層の継続参加が見られる。
<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"> ・集団指導の介入間隔が開き過ぎて、前回の内容や意識が薄れてしまう傾向にあった。 ・運動メニューの数が多く、参加者が自分にあったメニューを選択し、実施するまでには至らなかった。今後はメニュー数を限定する必要がある。 ・アンクルウエイト500gを全参加者に貸し出したが、家庭でウエイトを使ってトレーニングを実施する人としらない人に2極化した。 ・参加者の個別性を重視した介入が不足していた。

名田庄村高齢期強力介入コース個別健康支援プログラムの具体的内容

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	所要 時間	会場
1回目 (2時間15分)	1日目	<内部> 医師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 栄養士(2) 運動指導士 (1) 支援スタッフ (2)	・受付、測定(体重、体脂肪、血圧)	10分	小倉集会所
			・医師講話 講話内容:自己体験からくる健康の重要性	10分	
			・運動指導士講義 講義内容:静脈弁や筋肉などの働きの説明 健康寿命を伸ばすために筋力増加の必要性 実践内容:ペアマッサージ(参加者のコミュニケーションを図る) 運動を行うことのメリットの説明を入れながら無酸素運動(スクワット・腹筋)を実施	60分	
			・栄養士講義 実施内容:水銀の血圧計を利用した高血圧の血管を体感 講義内容:成人期との比較から今後健康であり続けるためには食事に関心を持つことの大切さを講義 水分補給の重要性とその摂取の仕方	50分	
			・測定用紙回収	5分	
2回目 (2時間5分)	6週目	<内部> 医師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 栄養士(1) 運動指導士 (1) 支援スタッフ (1)	・受付、測定(体重、体脂肪、血圧)	10分	小倉集会所
			・栄養士講義 講義内容:参加者の食事量の自己分析を行うため2日間の食事を写真に取ることで食事に関心を持つ 実践内容:使い捨てカメラによる献立撮影方法の説明・実施	60分	
			・運動指導士講義 実践内容:ペアマッサージ(心と体をほぐす) 前回の復習(腹筋・スクワット) 無酸素運動(脚筋力強化運動) 講義内容:筋肉の役割説明とその強化するメリット	50分	
			・測定用紙回収	5分	
3回目 (2時間30分)	10週目	<内部> 医師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 栄養士(1) 運動指導士 (1) 支援スタッフ (2)	・受付、測定(体重、体脂肪、血圧)	10分	小倉集会所
			・栄養士講義 講義内容:昔の献立からなぜ食事に関心しなければならぬか学ぶ 食事における健康維持の重要性	50分	
			・運動指導士講義 講義内容:たんぱく質の筋肉における重要性 筋組織の役割の説明 継続するためのコツ 実践内容:ペアマッサージ 無酸素運動(大腿四頭筋・腸腰筋強化運動) ウエイトを利用した無酸素運動(脚部)	70分	
			・老人健診の案内	5分	
			・測定用紙回収	5分	
4回目 (2時間25分)	15週目	<内部> 医師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 薬剤師(1) 栄養士(1) 運動指導士 (1) 支援スタッフ (2)	・受付、測定(体重、体脂肪、血圧)	10分	小倉集会所
			・薬剤師講義(薬との正しい付き合い方について) 講義内容:降圧剤の種類の説明 副作用の説明と対処方法 正しい服薬方法	70分	
			・運動指導士講義 実践内容:ペアマッサージ ストレッチ(脚部、肩) 座布団、ウエイトを使ったレジスタンストレーニング 講義内容:運動が及ぼす体への変化過程の説明	50分	
			・栄養士講義 講義内容:血流の流れが及ぼす体へのメリット	10分	
			・測定用紙回収	5分	

名田庄村高齢期強力介入コース個別健康支援プログラムの具体的内容

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	所要 時間	会場
5回目 (2時間5分)	19週目	<内部> 医師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 栄養士(1) 運動指導士 (1) 支援スタッフ (2)	・受付、測定(体重、体脂肪、血圧) ・運動指導士講義 講義内容: 前回までの振り返り 実行できない理由の撤去の仕方 効果が出ない場合のチェックポイント 実践内容: ペアマッサージ 4~5人のグループで今までの復習	10分 50分	小倉集会所
			・栄養士講義(取れているようで不足している野菜の摂取について) 講義内容: 肺がんに及ぼす食生活の影響 食物繊維の摂取チェックと野菜の働きの必要性 カルシウムの摂取チェックと摂取できる食材説明	60分	
			・測定用紙回収	5分	
6回目 (2時間15分)	28週目	<内部> 医師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 栄養士(1) 運動指導士 (1) 支援スタッフ (2)	・受付、測定(体重、体脂肪、血圧) ・栄養士講義 講義内容: 減塩対策 食材選びや調理方法の工夫 間食の弊害とその対策のロールプレイ	10分 70分	小倉集会所
			・運動指導士講義 講義内容: 年末年始の生活の振り返り 良い姿勢が及ぼす体へのメリット 実践内容: ペアマッサージ ストレッチ 無酸素運動(腹筋、脚部)	50分	
			・測定用紙回収	5分	
7回目 (2時間18分)	37週目	<内部> 医師(1) 保健師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 栄養士(1) 運動指導士 (1) 支援スタッフ (2)	・受付、測定(体重、体脂肪、血圧) ・栄養士講義 講義内容: QOL的な人から学ぶ日々の生活習慣を考える 血液検査項目の改善するための復習的学習 実践内容: ダシの旨み成分を利用した減塩方法(試食)	10分 55分	小倉集会所
			・運動指導士講義 講義内容: 消費エネルギーを増やす必要性 実行できない時の対策 実行しやすくなる心の持ち方 実践内容: 無酸素運動(腹筋運動) 座布団を利用した無酸素運動(脚部) ストレッチ	65分	
			・医師講話 講話内容: 地域づくりを広めるための講話	3分	
			・測定用紙回収	5分	

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(高齢期生きがいづくり支援コース)—

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施期間	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9月	3ヶ月	3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10月～16年1月	4ヶ月	2回
	合計	15年7月～16年1月	7ヶ月	5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		16年2月～16年3月	2ヶ月	3回
対象とする生活習慣病名	高脂血症・糖尿病・高血圧症・肥満症			
対象年齢層	60歳～75歳			
個別健康支援プログラムの特徴 ※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>①生活の中に生きがいを見出すことにより、地域間の連帯を深め、個人の役割を実感することにより、健康度の向上を目指す。</p> <p>②楽しく集う中で地域内の交流を図り、高齢者同士がお互いに支えあいながら、QOLの向上を目指す。</p> <p>③地域の伝統、風習と高齢者自身の特技を再発見し、次世代に伝えていくことで、生きがいづくりにつなげる。</p> <p>④自分たちで企画する楽しみながらの生きがいづくり活動で、健康度(主観的・客観的)やQOLの向上を目指す。</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	8人	10人
		女性	0人	0人	0人	9人	9人	18人
		計	0人	0人	0人	11人	17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 (13)人 政府管掌健康保険加入者数 (15)人 組合管掌健康保険加入者数 ()人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (2人) その他 (2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)	地区老人クラブの協力が得られる地域 基本健康診査等で下記の項目のいずれかに該当した人 ・血圧:130mmHg↑/85mmHg↑ ・HbA1c:5.6%↑ ・血糖値:空腹時110mg/dl↑・食後140mg/dl↑ ・総コレステロール:220mg/dl↑ ・中性脂肪:150mg/dl↑ ・BMI :25.0↑ ・体重:20歳頃より5kg以上増加した人						
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	グループ分け無し							
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	・地区役員からの声かけ ・毎回の案内手渡し							
対照群	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	人	人	人	6人	2人	8人
		女性	人	人	人	10人	11人	21人
		計	人	人	人	16人	13人	29人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (17)人 政府管掌健康保険加入者数 (10)人 組合管掌健康保険加入者数 ()人						
	脱落者数	転居・死亡・発病(1人) その他 (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)	地区老人クラブの協力が得られる地域 基本健康診査等で下記の項目のいずれかに該当した人 ・血圧:130mmHg↑/85mmHg↑ ・HbA1c:5.6%↑ ・血糖値:空腹時110mg/dl↑・食後140mg/dl↑ ・総コレステロール:220mg/dl↑ ・中性脂肪:150mg/dl↑ ・BMI :25.0↑ ・体重:20歳頃より5kg以上増加した人							

3. 個別健康支援プログラムの具体的な内容

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	○
				筋力トレーニング	○
				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	×
				ペアマッサージ	○
				神経刺激レクリエーション	○
				グランドゴルフ	○
				卓球	○
				バレーボール	○
				自己実践	※実施:○ 実施せず:×
		ストレッチ			
		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	
そば打ち	○				
あまごつかみ取り・その場で試食	○				
その他		毎回のプログラム内容を参加者からの要望を取り入れ実施した 世代間の交流を深めるためにお孫さんとあまごつかみ大会 特産のそばを使ったそば打ち大会と試食 グランドゴルフ大会 昔の遊び大会(道具・遊具等参加者による持込) 地域の伝統・風習を再確認し文章化するグループワーク 区史作成 各名人の掘り起こしと、マップへの落としこみ			

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)				4回	○	○	
		面接指導				0回			
		通信指導	手紙・電話		0回				
			メール等 IT		0回				
		実技指導				4回	○		
		グループワーク				4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				/			
		レクリエーション				2回	○	○	○
				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		×		×				

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(従来 of 保健事業としての地区健康相談会)		○

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>	
<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"> ・スタッフによる企画中心に進んでいる部分が多く、当初目標の一つである地区住民主導による開催には至っていない ・出来るだけ早い段階での住民主導のスタイルへと移行することが今の目標であると同時に課題である ・メニューによって参加率に差が出てしまった。 ・「生きがい」をひとつにまとめるのが難しい。 ・QOL向上を目指しているが、現在の評価指標では QOL の評価をするのが不十分。新たな指標が必要である。

名田庄村高齢期生きがいづくり支援コース個別健康支援プログラムの具体的内容

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	所要 時間	会場
1回目 2時間30分 7月14日	1日目	内部 医師 1名 健康運動指導士 1名 保健師 1名 事務スタッフ 2名 外部 スタッフ 2名	オリエンテーション(目的等の説明)	15分	井上地区 集会場
			スタッフ紹介	5分	
			アンケート記入(SF-36)	40分	
			地区の伝統・文化・風習についてのグループワーク	50分	
			グループワークまとめ発表(健康・伝統・楽しみを3本柱で取り組む)	20分	
			ストレッチ指導(ウォーキング前後に必要なメニュー)	} 20分	
			ウォーキング指導(効果・姿勢・頻度)		
			次回のお知らせ		
2回目 3時間 8月4日	3週目	内部 事務スタッフ 2名 外部 スタッフ 1名 保健師 1名	地区会長の挨拶	10分	八ヶ峰家族 旅行村
			スタッフからの説明(当日プログラムの説明)	10分	
			お孫さんとあまごつかみで世代間交流を実施	60分	
			調理・試食	60分	
			全員で地区伝統の踊りの実演(文七踊り)	20分	
			マップへ地区内の各名人の落としこみ(わら細工・伝承料理・歴史ほか)	15分	
			次回のお知らせ	5分	
3回目 4時間 9月24日	10週目	内部 事務スタッフ 3名 外部 そば打ち講師 6名 スタッフ 1名	地区会長の挨拶	5分	崎山会館
			そば打ち体験	60分	
			試食	40分	
			グランドゴルフで楽しみながら健康づくりを実践	120分	
			次回のお知らせ	10分	
4回目 2時間 11月13日	19週目	内部 事務スタッフ 2名 外部 スタッフ 2名	地区会長の挨拶	5分	井上地区 集会場
			楽しく体を動かそうということで手軽に出来る運動の実践	30分	
			ウォーキング指導(効果・姿勢・頻度)		
			ストレッチ指導(筋トレ前後に必要なメニュー)	30分	
			筋トレ指導(下肢筋力・効果・頻度)	10分	
			今後の事業の進め方についての話し合い	20分	
			介入群の名称決定	20分	
			次回のお知らせ	5分	
5回目 2時間 12月8日	23週目	内部 事務スタッフ 2名 外部 スタッフ 3名	地区会長の挨拶	5分	井上地区 児童館
			自分たちで考えたメニューの実践	150分	
			卓球・バレーボール・百人一首・紐遊び・おはじき・その他昔の遊び		
			今後の事業の進め方についての話し合い	20分	
			次回のお知らせ	5分	
6回目 2時間 2月9日	32週目	内部 事務スタッフ 2名 外部 スタッフ 2名	地区会長の挨拶	5分	井上地区 集会場
			神経刺激を目的としたレクリエーション	10分	
			ストレッチ指導(筋トレ前後に必要なメニュー)	10分	
			筋トレ指導(下肢筋力・腹筋・効果・頻度)	10分	
			地区区史作成のグループワーク	80分	
			次回のお知らせ	5分	
7回目 2時間 3月12日	36週目	内部 事務スタッフ 2名 外部 スタッフ 3名	地区会長の挨拶	5分	} 60分
			6ヵ月後調査結果の返却・説明	40分	
			神経刺激を目的としたレクリエーション	5分	
			地区区史作成のグループワーク		
			次回のお知らせ		

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成 15 年度実績報告調書 C 票(成人期強力介入) —

【平成 15 年度から平成 16 年度にかけての変更点】

1. 事業全体について			
	15 年度	16 年度	変更理由
実施体制			
個別健康支援 プログラムの コース設定			

2. 個々の個別健康支援プログラムについて			
	15 年度	16 年度	変更理由
プログラム提供体制			
対象とする疾病			
対象者の属性			
対象者の選定基準			
参加者人数	人		
個別健康支援プログラムの内容	集団指導主体	<ul style="list-style-type: none"> ・個別指導を取り入れる ・3日間食事写真撮影による食事診断の実施 ・調理実習の実施 ・個別支援レターの実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・個別と集団の相互効果をねらう ・より具体的な指導を行う ・個人の状況に応じた指導

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成 15 年度実績報告調書 C 票(成人期IT介入) —

【平成 15 年度から平成 16 年度にかけての変更点】

1. 事業全体について			
	15 年度	16 年度	変更理由
実施体制			
個別健康支援 プログラムの コース設定			

2. 個々の個別健康支援プログラムについて			
	15年度	16年度	変更理由
プログラム提供体制			
対象とする疾病			
対象者の属性			
対象者の選定基準			
参加者人数			
個別健康支援プログラムの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ランダムなグループ分け ・オフ会で健康情報提供 	<ul style="list-style-type: none"> ・1年目のメール数によるグループ分け ・健康情報提供はメールに重点を置き、オフ会を体験の場、仲間づくりの機会とする 	<ul style="list-style-type: none"> ・メールへの投稿しやすい状況を設定する ・仲間づくりを促進させ、励ましあいにより健康づくり意識の継続を図る

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成 15 年度実績報告調書 C 票(高齢期強力介入) —

【平成 15 年度から平成 16 年度にかけての変更点】

1. 事業全体について			
	15 年度	16 年度	変更理由
実施体制			
個別健康支援プログラムのコース設定	1地区	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度開始継続地区 ・今年度新規実施地区 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり事業を村全体に広げていく ・実施者の総数を増す

2. 個々の個別健康支援プログラムについて			
	15 年度	16 年度	変更理由
プログラム提供体制			
対象とする疾病			
対象者の属性			
対象者の選定基準			
参加者人数	1地区29人	・新規地区 30名 ・継続地区 29名	・健康づくり事業を村全体に広げていく ・実施者の総数を増す
個別健康支援プログラムの内容	集団指導中心	・個別指導を取り入れる ・運動メニュー数を調整する(限定する) ・季節を変えての食事写真撮影 ・成人期の食事と比較	・理解はできていたが、実践に至らないところがあったため、より実践につなげる ・季節による食事変化を知る ・より具体的な食事指導の実施

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成 15 年度実績報告調書 C 票（高齢期生きがいづくり支援）—

【平成 15 年度から平成 16 年度にかけての変更点】

1. 事業全体について			
	15 年度	16 年度	変更理由
実施体制			
個別健康支援 プログラムの コース設定	1地区	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度継続地区 ・新規地区 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり事業を村全体に広げていく ・実施者の総数を増す

2. 個々の個別健康支援プログラムについて			
	15年度	16年度	変更理由
プログラム提供体制			
対象とする疾病			
対象者の属性			
対象者の選定基準			
参加者人数	1地区29人	2地区60人	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり事業を村全体に広げていく ・実施者の総数を増す
個別健康支援プログラムの内容			