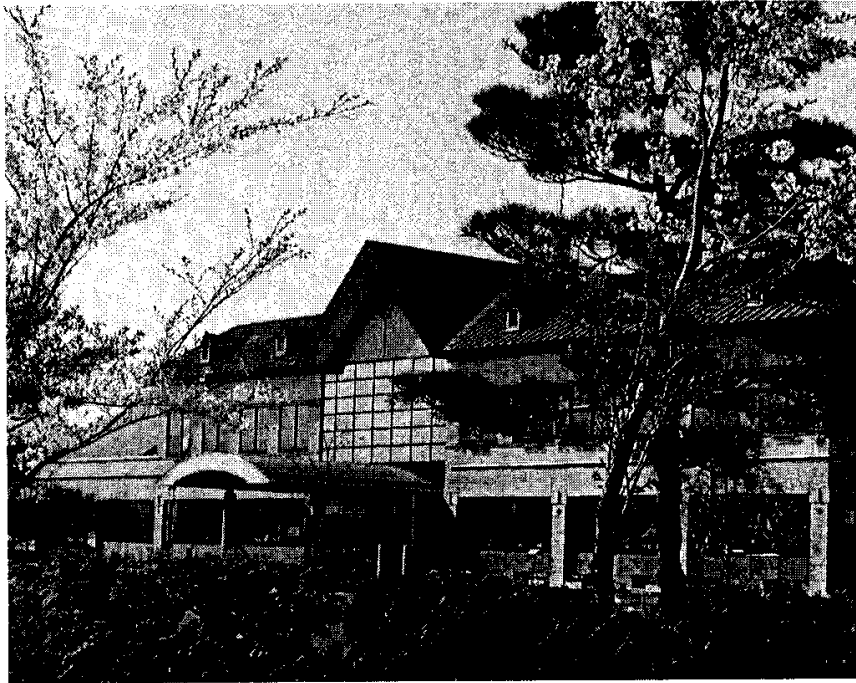
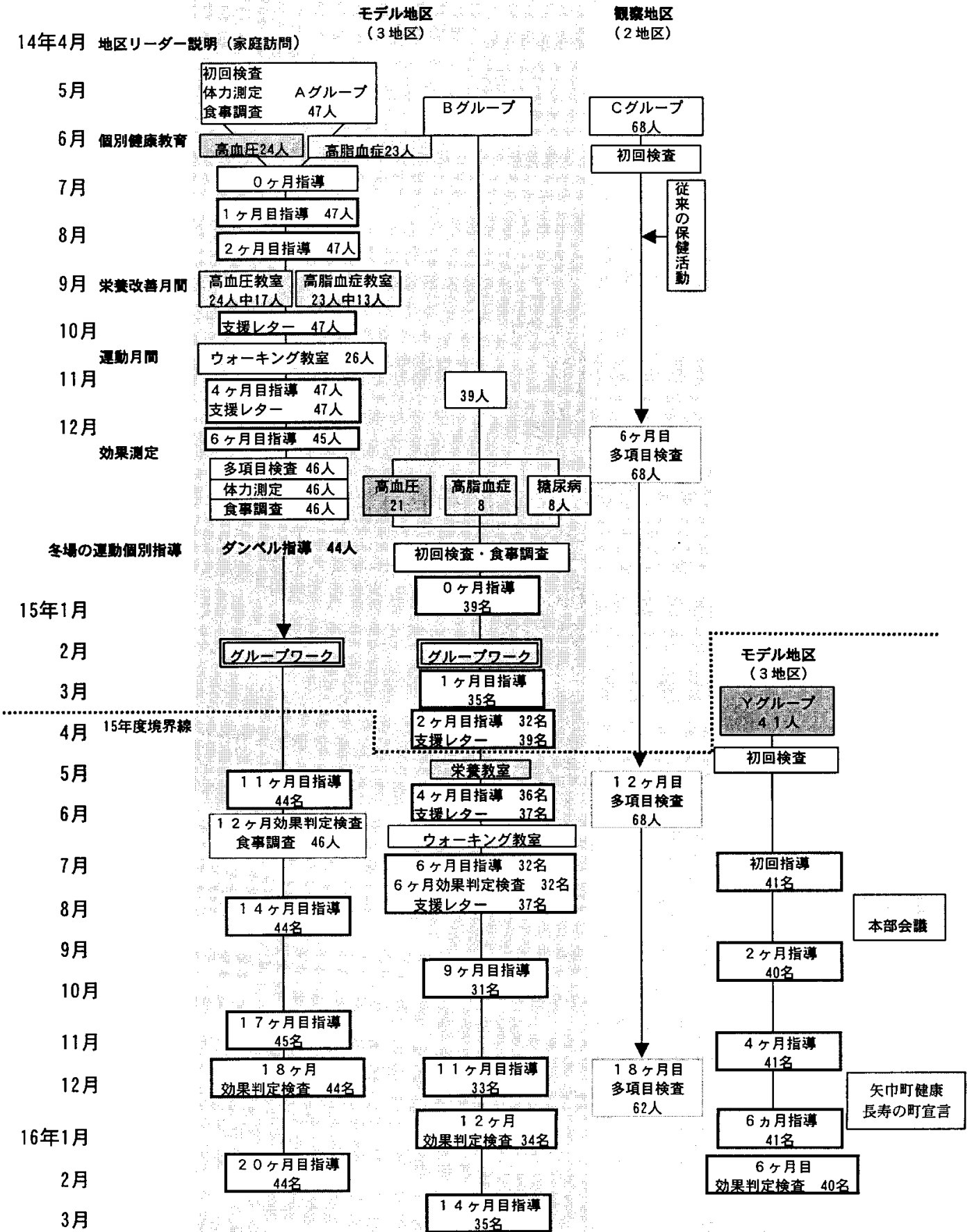


矢巾町国際交流センターの取り組みと地域振興



岩手県 矢巾町

1. 矢巾町ヘルスアップモデル事業全体像について



2. 個別支援プログラムについて

〈ねらい〉

- ・地域には健康な人から治療中の人までいろいろな人が住んでいる。地域全体の健康づくりのため参加者を特定せず地域全体に呼びかけ、治療中の人、指導が必要な人、参加希望者を含めた人に実施し健康寿命の延長を図る。
- ・生活習慣病の原因である生活習慣を見直し、良好な生活習慣が獲得できるよう援助する。

〈プログラムの独自性〉

- ・老人保健事業の基本健康診査と老人保健事業の個別健康教育に支援レター、集団健康教育を加え、指導効果を上げる為オリジナル教材を作成し今後の保健事業に活用できるようにしている。
- ・指導者は受け持ち担当制で実施。
- ・各危険因子共通プログラムの為、危険因子別コース設定の必要はなく指導者が参加者の危険因子に合わせて指導でき、特別な健康増進施設や健康器具がなくても指導者がいると実施できるプログラム。
- ・生活習慣改善により検査値改善を目的としているプログラムである為プログラム名を矢巾町生活習慣改善プログラムとした。
- ・矢巾町生活習慣プログラムにて6ヶ月指導後は、高血圧、高脂血症、糖尿病の枠組みをはずし3ヶ月毎の見守りプログラムに移行。
- ・矢巾町生活習慣改善プログラム実施後は3ヶ月ごとの見守りプログラムに移行することから6ヵ月毎に追加可能プログラムである。1プログラム追加可能人数は30～50人ぐらい。
- ・平成15年度は低コスト制を考え矢巾町生活習慣改善プログラム簡易版を開発し実施した。

3. 矢巾町生活習慣改善プログラム指導ポイント(含簡易版)

平成14年度開始時点から2年間のヘルスアップモデル事業をととしてプログラム実施する上でのポイントをまとめた。

1) 「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」共通プログラム指導ポイント

1. 食生活
2. 1日平均歩数
3. 体重

2) 各危険因子別プログラム指導ポイント

《高血圧》

- 指導にスポット尿検査を実施し川崎等の推定式から塩分摂取量、カリウム摂取量を推定し指導
- オリジナル教材摂取塩分モデルを使用し食事指導。

《高脂血症》

- コレステロール食品図版(オリジナル教材)を用いて食事指導。

《糖尿病》

- 血糖値自己測定ソフトックを貸し出し血糖値自己管理指導

3) 指導方法ポイント

- ①生活に密着した指導であり指導方法が「減塩に努めましょう」というようなあいまいな指導ではなく具体的な指導をすること。

- ②生活習慣に密着し身近な指導であること。
- ③指導者、指導される側とも指導内容が見える事。
- ④指導者、指導される側とも効果が見える事。(良い効果、悪い効果)

4. 事業実施体制

事業は専従保健師が事業全体の企画、運営、評価者との連絡調整をしながら、全体をコーディネートしヘルスアップ担当臨時看護職(保健師、助産師、看護師)臨時事務員で事業を展開している。

指導は専従保健師が主となりヘルスアップ臨時看護職と、岩手県予防医学協会、保健情報総合サービスから指導者派遣を依頼し実施。平成14年度は常勤保健師1名と栄養士が指導に加わり、平成15年度は常勤保健師全員が指導者を受け持った。

事業実施した結果の分析、まとめについては評価者の指導をうけて専従保健師が実施している。

結果を分析する事により全体の事業が見え、指導効果が上がっているか、指導ポイントが効果的に働いているかがわかり事業展開に役立った。

今後、保健師が保健活動を展開する上で評価を回数、人数以外に血圧、コレステロール等の指導効果を数値であらわし誰にでも分るようにすることが大切と感じた。

5. 平成16年度事業計画

①平成14年度から実施しているAグループ「高血圧」「高脂血症」Bグループ「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」コースは見守りプログラムにて3ヶ月毎に継続指導を実施。

②平成15年度矢巾町生活習慣改簡易版プログラムとして開始したYグループは、見守りプログラムにて3ヶ月毎に個別指導を実施する。

③平成16年度は「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」の各危険因子の枠をはずした統合版の教材を開発し、危険因子ごとの指導ではなく参加者に併せた指導を実施。個別支援プログラムは矢巾町生活習慣改善プログラムにて実施する。(矢巾町生活習慣改善プログラムは簡易版より効果が得られる為)食事調査についても危険因子毎の結果ではなく全ての危険因子を盛り込んだものを検討中。

教材開発、食事調査開発は指導者派遣を依頼してノウハウがある岩手県予防医学協会、保健情報総合サービスと共同で検討している。

④禁煙プログラムは参加者を随時募集し実施。

禁煙サポートプログラム

禁煙塾説明会

自分の健康度を知ろう

その1 多項目検査（今年度循環器検診を受診していない方）

その2 体力測定

初回面接

- 1) 禁煙状況等に関する問診（健康意識調査票）
- 2) 禁煙教育の流れの説明
- 3) 拡大図版・健康度評価チャートによる説明
- 4) CO濃度の測定
- 5) 禁煙開始日の設定
- 6) 禁煙宣言書の記入

1週間前

▲おたより送付

禁煙開始日

1週間後

▲おたより送付

1ヶ月後

- 1) 1ヵ月目アンケート
- 2) 参加者の禁煙状況に応じたおたより
- 3) 参加者からのメッセージ(オレの気持ち記入用紙)
- 4) 返信用封筒

2ヶ月後

- 1) 2ヶ月目アンケート
- 2) 参加者の禁煙状況に応じたおたより
- 3) 参加者からのメッセージ
- 4) 返信用封筒

3ヶ月後

- 1) 参加者の禁煙状況に応じたおたより
- 2) 参加者からのメッセージ
- 3) 返信用封筒

やはば禁煙塾生の集い

参加者の交流会

6ヶ月後

- 1) 参加者の禁煙状況に応じたおたより
- 2) 参加者からのメッセージ
- 3) 禁煙達成証明書(禁煙宣言書の支援者に記入してもらうもの)
- 4) 返信用封筒

* 初回面接から6ヶ月経過しても禁煙継続できていない人へは「禁煙チャレンジのすすめ」と1)及び2)を郵送

表彰状

禁煙達成証明書とスモーカーライザーで評価 訪問で修了証授与

5. 評価者による事業評価

平成15年度矢巾町国保ヘルスアップモデル事業の事業全体の評価

国立循環器病センター循環器病予防検診部

部長 岡山 明

(前岩手医科大学衛生学公衆衛生学教授)

1)はじめに

初年度である平成14年度は個別健康支援プログラムの指導者トレーニング、教材開発を行い、対象者の生活習慣のみならず高血圧等の検査値、健康度に改善をみた。平成15年度は、個別健康支援プログラムを継続しつつ、家族ぐるみ、地域ぐるみの健康づくりにつながる健康支援プログラムを開発することを目標に掲げた。

2)実施体制

実施体制に大きな変化はなかったが、各担当のスタッフの訓練が終了するとともに、新規スタッフも適宜補充され充実がみられた。また15年度はYグループ(生活習慣改善簡易版プログラム)を開始したことにより、生きがい推進課の全保健師が何らかの形で本事業に関わることになり、事業がこれまで以上に円滑に進むようになった。

3)事業内容

①. 対象とする生活習慣病

平成14年度に設定した「脳血管疾患」の危険因子のうち、Yグループについては高血圧に重点を置いてプログラム開発を行った。また個別健康支援プログラムでも、高血圧、高脂血症、糖尿病の指導ポイントに共通する部分が多いことから、6ヶ月目の指導以降はそれぞれのプログラムの枠組みをはずし、3ヶ月毎の個別指導に切り替えた。脳血管疾患の予防を念頭においた適切な対応であったと考える。

②. 事業の対象者

平成14年度の介入地区である3地区のみならず、Yグループではさらに別の3地区において対象者を募集した。Yグループのプログラムは、14年度の個別健康支援プログラムの簡易版として実施するものであり、指導効果を他のグループと比較検討したうえで今後全町的に事業を実施するための基礎資料となることが期待される。

③. 健康支援プログラム

平成14年度に指導を開始したA、Bグループについては、6ヶ月目の指導以降、各危険因子(高血圧、高脂血症、糖尿病)の個別健康支援プログラムの枠組みをはずし、生活習慣改善の維持を目的に3カ月毎の指導を継続した。

平成15年度に指導を開始したYグループについては、食生活、1日平均歩数、体重管理を重点指導項目とする簡易版プログラムを開発して実施した。

④. 地域への介入

平成14年度に個別健康支援プログラムの介入地区となった3地区において、地域全体で健康づくりに取り組める環境を整えるため、地域への介入を積極的に行った。具体的には、健康づくり役員の組織化、地区全体への周知、地区行事とのタイアップなどを行った。個人個人では取り組みにくい課題として挙げられたウォーキングについて、地域の理解と協力を得るため各地域の住民組織にウォーキングマップの作成を依頼した。個別指導に参加した有所見者を核として地域全体の健康づくり活動を進める際のモデルとなることが期待される。

4) 実施結果

①. 健康支援プログラムの結果

高血圧、高脂血症の個別健康支援プログラムにおいて、指導6ヶ月目、12ヶ月目までの検査結果の変化を検討し、一定の効果をみた。健康度においても改善もしくは維持の傾向にあり、継続的な指導が重要であることが示された。

②. 地域全体への取り組み

平成14年度からの介入地区である3地区では、住民が自主的にウォーキングマップを作成し、地区住民が積極的にウォーキングに取り組むようになった。

地区行事とのタイアップの例としては、「矢巾町健康福祉まつり」においてヘルスアップモデル事業の間診、検査項目の一部を実施して健康度を算出し、住民の健康づくりのきっかけとなるよう働きかけた。

さらに平成15年12月22日に「矢巾町健康長寿の町宣言」を行い、家族、地域、行政及び関係機関が積極的に健康づくり活動を推進するよう呼びかけた。

5) まとめ

平成14年度からの事業を継続しつつ、意欲的に地域への介入、簡易版プログラムの開発に取り組んだ点が評価できる。地域住民の健康づくりには、行政側のスタッフの充実、地区住民における役員の組織化など、人的なコストがかかることに留意しなければならない。事業の効果として医療費の減少をみてはいないが、地域における健康づくり活動のモデルとして今後も注目に値すると考えられる。