

国保ヘルスアップモデル事業
—指定市町村概況票—

1. 概況(平成16年4月1日現在)					
総人口		12,865人	国保被保険者数		6,385人
	(うち40~64歳人口)	4,650人		(うち40~64歳)	2,199人
	(うち65歳以上人口)	3,651人		(うち65歳以上)	2,644人
	(うち75歳以上人口)	1,597人		(うち75歳以上)	1,102人

2. 市町村の健康に関する対応					
関係機関 スタッフ状況	部署名	スタッフ状況(上段:常勤、下段:非常勤)			
		事務職員	保健師	栄養士	その他
	国民健康保険関連部署 (保健福祉課)	4人	人	人	人
		人	人	人	人
	健康づくり部署 (保健福祉課)	2人	5人	人	人
		1人	人	人	人
その他 (課)	人	人	人	人	
	人	人	人	人	
現在実施しているヘルスアップモデル事業以外の健康づくりに関する保健事業	健康診査(基本健康診査、がん検診、骨密度検診、歯周病検診、国保人間ドック) 健康相談(定期健康相談(週1回)、高血圧健康相談(月1回)等) 健康教育(高血圧、高脂血症、骨粗しょう症、肝炎、肥満等) 健康度評価事業 個別健康教育(高脂血症、喫煙) 健康まつり 歩こう会(年1回)				
市町村内の健康増進のための資源状況	ありなし (ありの場合は施設名を記入してください)				
健康増進計画の策定期	平成15年3月				

3. 市町村の健康状況と課題		
基本健診	1)受診者数 (平成15年度実績)	対象者数: 3,850人 (うち国保被保険者数: 2,850人) 受診者数: 1,406人 (うち国保被保険者数: 1,021人)
	2)基本健診からみた課題	年々、異常を認めずと判定される者の割合が減少し、要医療と判定される者の割合が増加している。 基本健康診査受診者のうち、要指導者の85%、要医療者の74%が循環器疾患で要指導、要医療と判定されている。 検査項目異常値の出現が多いものは総コレステロール値、血圧値であり、それぞれ受診者の44%、36%となっている。 循環器病の予防が課題となっている。
医療費分析からみた課題	平成12年度の老人医療費の1人当たり平均額は806,605円と県内トップの状況にあり、平成13年度は788,828円(県内5位)、平成14年度は759,558円(県内3位)となっており、県内上位グループに位置している。 総医療費の27%を循環器疾患が占め、疾患別医療費で最大の割合となっている。 入院外医療費の17%が高血圧性疾患であり、循環器病対策が課題となっている。	
健康増進計画等にかかる実態調査からみた課題	1日当たりの食塩摂取量13.0g、運動・スポーツを実施している人が15%、喫煙者が31%、家庭内の受動喫煙者が46%、多量飲酒者(日本酒換算で3合以上)が男性35%、女性4%となっている。 循環器病の危険要因となる塩分の過剰摂取、運動不足、喫煙、多量飲酒等の対策が課題となっている。	
その他	平成13年青森県受療動向調査によると悪性新生物受療率621(県内1位)、循環器系疾患受療率2,003(県内9位)、高血圧性疾患受療率1,095(県内14位)、脳血管疾患受療率536(県内7位)となっている。	
全体的な健康課題	平成12年市区町村別生命表によると、男性の平均寿命は73.6歳と全国ワースト2位となっている。 脳血管疾患の標準化死亡比(男性)が平成10年度159、平成11年度161と高くなっており、また、在宅寝たきり者の66%の原因疾患は脳血管疾患となっている。 健康づくりの推進、国民健康保険や介護保険の財政安定を図る観点から、循環器病の予防が最重要課題となっている。	

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成 15 年度実績報告調書 A 票—

1. 回答者	
氏名	佐藤 由実子
所属	大鰐町役場 保健福祉課
連絡先	TEL(0172-48-2111) FAX(0172-47-6742)
	E-mail(yummy_owani@net.pref.aomori.jp)

2. モデル事業の実施概要	
対象とする生活習慣病名	高血圧症・高脂血症
対象とする生活習慣	栄養・食生活、運動、心の健康づくり
個別健康支援プログラムの種類	①健康科学に基づく栄養・運動コース ②全人的アプローチによる栄養・運動コース ③栄養を中心としたコース ④栄養を中心としたりんごを活用するコース ⑤運動を中心としたコース ⑥心の健康づくりを中心とした温泉を活用するコース ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

3. 事業実施体制											
実施主体	事業実施本部	実施本部長 大鰐町長 事業実施者 保健福祉課									
	実務者会議	保健福祉課長 保健福祉課長補佐(2名) 事務職(2名) 保健師(5名)									
	プログラムの実施に関わっている委託機関と委託内容	<table border="1"> <thead> <tr> <th>委託機関名</th> <th>委託内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>財団法人 日本予防医学協会</td> <td>検査、介入</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	委託機関名	委託内容	財団法人 日本予防医学協会	検査、介入					
委託機関名	委託内容										
財団法人 日本予防医学協会	検査、介入										
評価主体	聖隷クリストファー大学 看護学部 教授 石井 敏 弘										

4. モデル事業実施にあたって実施を開始した保健事業
特になし

5. 医療費分析の実施状況	
※医療費分析を実施している場合は、別紙で分析結果を添付してください。	
医療費分析の実施の有無 ※実施：○、実施せず：×	○
集計対象予定期間	介入終了後から6か月間(平成15年9月から平成16年3月)
集計対象	介入群及び対照群の医療費
集計内容	入院・入院外別の受療率、1人あたり医療費、1件あたり診療日数、1日あたり医療費
集計単位	介入群、対照群
集計実施状況	平成14年5月診療分については紙ベースのレセプトから介入群、対照群を抜き出し、それぞれ1人あたりの医療費を集計した。 青森県国保連合会の審査済みである平成15年10月診療分～平成16年1月診療分までの上ベースのレセプトから介入群と対照群を抜き出し、データを入力中である。平成16年2月から3月については、審査が済みしい、データ入力を行なう予定である。この6か月間のデータ入力を終えた後に集計を実施する予定である。

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成15年度実績報告調書 B票(健康科学に基づく栄養・運動コース)—

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施予定期間	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	平成15年 6月 ～ 平成15年 9月	4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	年 月 ～ 年 月	ヶ月	回
	合計	平成15年 6月 ～ 平成15年 9月	4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する場合	平成15年 9月～平成16年 3月		7ヶ月	2回
対象とする生活習慣病名	高血圧症・高脂血症			
対象年齢層	30歳～70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科学的側面(医学的知識など)を強調した栄養、運動について教授した。</p> <p>②生活習慣病予防は共通項目が多いことから、疾病別としなかった。</p> <p>③情報の提供を受けた後、グループワークで周囲と対話することにより自己の行動を振り返り、参加者自身が生活習慣改善のための目標を設定すること、参加者自身が設定した目標を日常生活に定着することを目指した。</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	1人	0人	0人	11人	1人	13人
		女性	2人	6人	17人	33人	0人	58人
		計	3人	6人	17人	44人	1人	71人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (58)人 政府管掌健康保険加入者数 (13)人 組合管掌健康保険加入者数 (0)人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (0人) その他 (7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)	国保被保険者を中心にコース毎に公募した。						
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	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	特になし 平成14年度は教室欠席者に対し、補習を実施した。平成15年度においても補習実施を検討したが困難であったため実施していない。							
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	1人	0人	0人	12人	0人	13人
		女性	2人	9人	18人	29人	0人	58人
		計	3人	9人	18人	41人	0人	71人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (71)人 政府管掌健康保険加入者数 (0)人 組合管掌健康保険加入者数 (0)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)	介入群と性、年齢(±5歳)をマッチングした。							

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※実施する内容に○				
					運動	食事	その他		
				講義(情報提供)		5回	○	○	
				面接指導		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		5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					
						回			
				回					
				回					
プログラムの 内容・方法	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		×					
		参加者自身が設定した目標		○		○			

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"> ・教室終了後のアンケート調査結果によると従来の保健事業と比較して参加者の8割以上が良かったと回答している。 ・家族や友人と健康づくりについて話し合う時間が増えたと参加者の8割が回答している。 ・自己の生活習慣に目を向けるようになり、野菜不足や運動不足を感じるとそれを改善するような行動をとるようになっている。 ・参加者同士の交流が深まり、お互いに励ましあうようになっている。
<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"> ・特になし

健康科学に基づく栄養・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	所要時間	会場
1回目 (2時間)	1日目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・スタッフ紹介 ・本教室の目的と1回目の講義内容について説明 ・アイスブレイク ・パソコン操作について学習 ・講義およびグループワーク グループワーク グループで話し合い、発表する ①高血圧や高脂血症(および動脈硬化)がない血管および血液の状態はどのような状態であるかを考える ②高血圧や高脂血症の原因となる生活習慣を考える 講義 高血圧や高脂血症の原因となる生活習慣について 医学的知識を重視する グループワーク 自己の生活習慣を振り返る ・まとめ	5分 5分 5分 30分 60分 15分	大鰐町 中央公民館
2回目 (1時間30分)	2週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・1回目の復習と2回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義 高血圧や高脂血症についての知識の確認 高血圧や高脂血症にかかる知識をクイズ形式で確認する グループワーク 自己の生活習慣を振り返る 日常生活の中で心がけていることを話し合う ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館
3回目 (1時間30分)	6週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・2回目の復習と3回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義(実技を含む) ストレッチについて(効果と実施のポイント) 検査結果について グループワーク 検査結果を見ながら生活習慣を振り返る 悪い生活習慣、良い生活習慣を見つけ、今度どのようにすればよいかを考える ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館
4回目 (1時間30分)	10週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・3回目の復習と4回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義(実技を含む) ウォーキングについて(効果と実施のポイント) 目標心拍数について 栄養所要量について 抗酸化物質を多く含む食品について 食物繊維を多く含む食品について グループワーク 自己の生活習慣を振り返る 生活習慣改善のための目標を話し合う 抽象的な目標を具体的な目標にする ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館
5回目 (1時間30分)	12週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・4回目の復習と5回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義 復習(高血圧、高脂血症と生活習慣について) グループワーク 生活習慣改善のための目標を設定し、発表する ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館

国保ヘルスアップモデル事業
 ー平成15年度実績報告調書 B票(全人的アプローチによる栄養・運動コース)ー

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施予定期間	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	平成15年 6月 ～ 平成15年 9月	4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	年 月 ～ 年 月	ヶ月	回
	合計	平成15年 6月 ～ 平成15年 9月	4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する場合		平成15年 9月～平成16年 3月	7ヶ月	2回
対象とする生活習慣病名	高血圧症・高脂血症			
対象年齢層	30歳～70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実際の生活場면을重視し(実践のノウハウなど)、本人の健康観を尊重した栄養、運動について教授した。 ②生活習慣病予防は共通項目が多いことから、疾病別としなかった。 ③情報の提供を受けた後、グループワークで周囲と対話することにより自己の行動を振り返り、参加者自身が生活習慣改善のための目標を設定する。参加者自身が設定した目標を日常生活に定着することを目指した。			

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	0人	0人	0人	0人	0人	0人
		女性	5人	3人	8人	13人	0人	29人
		計	5人	3人	8人	13人	0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 (25)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 (0)人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (0人) その他 (3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)	国保被保険者を中心にコース毎に公募した。						
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	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	特になし 平成14年度は教室欠席者に対し、補習を実施した。平成15年度においても補習実施を検討したが困難であったため実施していない。							
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	0人	0人	0人	0人	0人	0人
		女性	3人	6人	9人	11人	0人	29人
		計	3人	6人	9人	11人	0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 (29)人 政府管掌健康保険加入者数 (0)人 組合管掌健康保険加入者数 (0)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)	介入群と性、年齢(±5歳)をマッチングした。							

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※実施する内容に○		
		運動	食事		その他		
		講義(情報提供)		5回	○	○	
		面接指導		回			
		通信指導	回				
			回				
		実技指導		2回	○		
		グループワーク		5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					
				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		×				
	参加者自身が設定した目標		○		○		

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"> ・教室終了後のアンケート調査結果によると従来の保健事業と比較して参加者の8割以上が良かったと回答している。 ・家族や友人と健康づくりについて話し合う時間が増えたと参加者の6割強が回答している。 ・参加者同士の交流が深まり、お互いに励ましあうようになっている。
<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"> ・平成14年度は十分な参加者数を得ることができなかった。その原因として、介入期間が長い、参加するプログラムを自分で選択できないという問題がインタビュー調査により明らかにされた。 平成15年度はこれらを改善してプログラムを実践したが、十分な参加者数を得られなかった。特に男性、青・壮年期の参加が少なかった。

全人的アプローチによる栄養・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	所要時間	会場
1回目 (2時間)	1日目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・スタッフ紹介 ・本教室の目的と1回目の講義内容について説明 ・アイスブレイク ・パソコン操作について学習 ・講義およびグループワーク グループワーク グループで話し合い、発表する ①高血圧や高脂血症(および動脈硬化)がない血管および血液の状態はどのような状態であるかを考える ②高血圧や高脂血症の原因となる生活習慣を考える 講義 高血圧や高脂血症の原因となる生活習慣について具体的な知識の提供を行わず、自己体験などから参加者が考えるようにした グループワーク 自己の生活習慣を振り返る ・まとめ	5分 5分 5分 30分 60分 15分	大鰐町 中央公民館
2回目 (1時間30分)	2週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・1回目の復習と2回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義 高血圧や高脂血症についての知識の確認 高血圧や高脂血症にかかる知識をクイズ形式で確認する グループワーク 自己の生活習慣を振り返る 日常生活の中で心がけていることを話し合う ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館
3回目 (1時間30分)	6週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・3回目の復習と4回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義(実技を含む) ストレッチについて(効果と実施のポイント) 検査結果について グループワーク 検査結果を見ながら生活習慣を振り返る 悪い生活習慣、良い生活習慣を見つけ、今度どのようにすればよいかを考える ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館
4回目 (1時間30分)	10週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・3回目の復習と4回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義(実技を含む) ウォーキングについて(効果と実施のポイント) 目標心拍数について 参加者からの質問に答える 参加者同士で生活習慣を考える グループワーク 自己の生活習慣を振り返る 生活習慣改善のための目標を話し合う 抽象的な目標を具体的な目標にする ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館
5回目 (1時間30分)	12週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・4回目の復習と5回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義 復習(高血圧、高脂血症と生活習慣について) グループワーク 生活習慣改善のための目標を設定し、発表する ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館

国保ヘルスアップモデル事業
 ー平成15年度実績報告調書 B票(栄養を中心としたコース)ー

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施予定期間	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	平成15年 10月 ～ 平成15年 12月	3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	年 月 ～ 年 月	ヶ月	回
	合計	平成15年 10月 ～ 平成15年 12月	3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する場合	平成16年 1月 ～平成16年 3月		3ヶ月	1回
対象とする生活習慣病名	高血圧症・高脂血症			
対象年齢層	30歳～70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栄養を中心とした教授内容とした。 ②生活習慣病予防は共通項目が多いことから、疾病別としなかった。 ③情報の提供を受けた後、グループワークで周囲と対話することにより自己の行動を振り返り、参加者自身が生活習慣改善のための目標を設定する。参加者自身が設定した目標を日常生活に定着することを目指した。			

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	0人	0人	0人	8人	0人	8人
		女性	1人	2人	11人	22人	0人	36人
		計	1人	2人	11人	30人	0人	44人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (38)人 政府管掌健康保険加入者数 (6)人 組合管掌健康保険加入者数 (0)人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (0人) その他 (6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)	国保被保険者を中心にコース毎に公募した。						
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	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	特になし 平成14年度は教室欠席者に対し、補習を実施した。平成15年度においても補習実施を検討したが困難であったため実施していない。							
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	0人	0人	0人	8人	0人	8人
		女性	1人	2人	12人	21人	0人	36人
		計	1人	2人	12人	29人	0人	44人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (44)人 政府管掌健康保険加入者数 (0)人 組合管掌健康保険加入者数 (0)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)	介入群と性、年齢(±5歳)をマッチングした。							

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※実施する内容に○		
		運動	食事		その他		
		講義(情報提供)		5回	○	○	
		面接指導		回			
		通信指導		回			
				回			
		実技指導		2回	○		
		グループワーク		5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					
				1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		×				
	参加者自身が設定した目標		○		○		

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"> ・教室終了後のアンケート調査結果によると従来の保健事業と比較して参加者の9割以上が良かったと回答している。 ・家族や友人と健康づくりについて話し合う時間が増えたと参加者の9割以上が回答している。 ・参加者同士の交流が深まり、お互いに励ましあうようになっている。
<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"> ・平成14年度は十分な参加者数を得ることができなかった。その原因として、介入期間が長い、参加するプログラムを自分で選択できないという問題がインタビュー調査により明らかにされた。 平成15年度はこれらを改善してプログラムを実践したが、十分な参加者数を得られなかった。特に男性、青・壮年期の参加が少なかった。

栄養を中心としたコース

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	所要時間	会場
1回目 (2時間)	1日目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・スタッフ紹介 ・本教室の目的と1回目の講義内容について説明 ・アイスブレイク ・パソコン操作について学習 ・講義およびグループワーク グループワーク グループで話し合い、発表する ①高血圧や高脂血症(および動脈硬化)がない血管および血液の状態はどのような状態であるかを考える ②高血圧や高脂血症の原因となる生活習慣を考える 講義 生活習慣(特に食習慣)の変遷について グループワーク 自己の生活習慣を振り返る ・まとめ	5分 5分 5分 30分 60分 15分	大鰐町 中央公民館
2回目 (1時間30分)	2週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・1回目の復習と2回目の講義内容について説明 ・調理実習(高血圧・高脂血症予防の食事) 抗酸化物質、食物繊維を多く含むメニュー(減塩についても考慮する) 胚芽米、鯖のホイル焼き、鰯ハンバーグ、野菜・海藻サラダ、ひじきのふりかけ ・まとめ	5分 15分 60分 10分	大鰐町 中央公民館
3回目 (1時間30分)	6週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・2回目の復習と3回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義(実技を含む) ストレッチについて(効果と実施のポイント) 検査結果について グループワーク 検査結果を見ながら生活習慣を振り返る 悪い生活習慣、良い生活習慣を見つけ、今度どのようにすればよいかを考える ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館
4回目 (1時間30分)	10週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・3回目の復習と4回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義(実技を含む) 生活の中で手軽に取り組める運動について 減塩について、カリウムを多く含む食品について グループワーク 自己の生活習慣を振り返る 日常生活の中で心がけていることを話し合う 生活習慣改善のための目標を話し合う 抽象的な目標を具体的な目標にする ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館
5回目 (1時間30分)	12週目	<内部> 保健師(1) <外部> 栄養士(1) トレーナー(1)	・アイスブレイク ・4回目の復習と5回目の講義内容について説明 ・講義およびグループワーク 講義 復習(高血圧、高脂血症と生活習慣について) グループワーク 生活習慣改善のための目標を設定し、発表する ・まとめ	5分 25分 45分 15分	大鰐町 中央公民館