

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	109,657人	国保被保険者数	37,571人
	(うち 40～64 歳人 36,566 人)		(うち 40～64 歳 12,221人)
	(うち 65 歳以上人口 21,439 人)		(うち 65 歳以上 15,774人)
	(うち 75 歳以上 10,324 人)		(うち 75 歳以上 7,358人)

2. 市町村の健康に関する対応

	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
関係機関 スタッフ状況	国民健康保険関連部署 (保険年金課)	17人	人	人	人
		2人	人	人	人
	健康づくり部署 (いきいき健康課)	5人	12人	2人	2人
		人	2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	① 基本健康診査後の事後指導(個別健康教育、集団健康教育、健康相談) ② 介護予防教室(健脚づくり推進員育成と地域への指導者派遣、けんこう高齢者推進ボランティア育成と地域型けんこう高齢者推進教育、骨健康度測定) ③ 健康づくり運動の推進(健康体力診断と健康づくり運動教室、運動自主グループの育成) ④ 健康づくり栄養の推進(疾患別栄養教室、栄養相談、各教室の栄養指導) ⑤ 健康イベント(健康フェア、万葉ウォーキング、健康市民大会) ⑥ 地区組織の育成(けんこう推進員、食生活改善員)				
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) ・小松運動公園 ・小松総合体育館 ・(財)健康増進施設「ダイナミック」 ・小松屋内水泳プール ・桜木体育館 ・木場潟スポーツ研修センター ・こまつドーム				
健康増進 計画の 策定時期	H16 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)	<p>対象者数: 31,532人(うち国保被保険者数: ※1 27,995人) 受診者数: 19,380人(うち国保被保険者数: ※2 17,206人)</p> <p>※1 は40歳以上国保被保険者数 ※2 は $19,389 \times (27,995 \div 31,532)$ として推定</p>
	2) 基本健診 からみた課題	<p>①40～49歳の男性の受診率が低い ②40～69歳の受診者のうち4分の1が要指導である ③項目別検査結果では、肥満が28%、血圧の正常高値および軽度高血圧はそれぞれ24%および23%、コレステロール要指導27%、糖尿病要指導3%であり、生活習慣病予備軍の予防対策が必要である</p>
医療費分析 からみた課題	<p>平成15年度5月診療分から</p> <p>① 小松市国保総医療費10億8,115万円のうち「新生物」・「糖尿病」および「循環器疾患」の医療にかかる費用は、3億8,812万円で総医療費の35.8%にあたる ② 石川県の総医療費131億6,390万円のうち「新生物」・「糖尿病」および「循環器疾患」の医療にかかる費用は、54億3,146万円で総医療費の41.3%にあたる</p>	
健康増進計画等にかかる 実態調査 からみた課題	<p>① 若い人の欠食が多く見られる。20歳代男性 45.6%、30歳代男性 38.1% ② 肥満の人が増えている ③ 健康づくりのため毎日の生活の中で身体を動かしている人は52% ④ 「ストレスがある」「ストレスで体の調子が悪い」という人が半数以上いる ⑤ 男性の約5割、女性の約1割が喫煙している ⑥ 毎日飲酒している人の中で適量を越えている人は男性で約9割、女性で6割いる ⑦ 60歳代で24本以上、自分の歯が残っている人は4割である ⑧ 生活習慣病の予防方法について知っている人は4～5割である</p>	
その他		
全体的な 健康課題	<p>① 基本健診結果に基づく要指導者が4,919名(24.6%)いるが、財源不足やマンパワー不足等により健康教育や健康相談など総花的な保健事業しか提供することができず、疾病予防の改善つながらない ② 生活習慣病は、児童・生徒の学童期から20歳代の青年期も視野に入れて取り組む必要がある</p>	

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	高田 哲正
所属	健康福祉部保 険年金課
連絡先	TEL(0761-24-8058) FAX(0761-23-6401)
	E-mail(kokuho@city.komatsu.ishikawa.jp)

2. モデル事業の実施概要	
対象とする生活習慣病名	①高血圧 ②高コレステロール ③耐糖能異常 ④肥満 ⑤喫煙
対象とする生活習慣	栄養・食生活、運動、睡眠、ストレス、飲酒、喫煙
個別健康支援プログラムの種類	①マンツーマン(個別)支援型 ②サークル(個別・共通)支援型 ③通信支援型 ④禁煙支援型 ⑤フォローアップ支援型

3. 事業実施体制											
実施主体	事業実施本部	<p><事業実施本部></p> <ul style="list-style-type: none"> ・小松市健康福祉部長 ・小松市健康福祉部次長兼保険年金課長 ・金沢医科大学健康増進予防医学部門教授 ・小松市民病院内科担当部長 ・小松市情報政策課長 ・小松市健康福祉部いきいき健康課長 ・(財)北陸体力科学研究所統括部長 ・(財)北陸体力科学研究所研究開発部長 オブザーバー・石川社会保険事務局保険課長 ・小松製作所健康保険組合事務長 									
	実務者会議	<p><プロジェクトチーム></p> <ul style="list-style-type: none"> ・小松市いきいき健康課実務担当者 ・小松市保険年金課実務担当者 ・金沢医科大学健康増進予防医学部門実務担当者 ・小松市民病院実務担当者 ・小松市情報政策課実務担当者 ・(財)北陸体力科学研究所実務担当者 オブザーバー・石川社会保険事務局保険課実務担当者 ・石川県医療対策課実務担当者 ・石川県国民健康保険団体連合会実務担当者 ・小松製作所健康保険組合実務担当者 									
	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" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">委託機関名</th> <th style="width: 50%;">委託内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(財)北陸体力科学研究所</td> <td>マンツーマン支援型とサークル支援型の実施、メディカルチェック、健康度調査など</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)北陸体力科学研究所	マンツーマン支援型とサークル支援型の実施、メディカルチェック、健康度調査など					
委託機関名	委託内容										
(財)北陸体力科学研究所	マンツーマン支援型とサークル支援型の実施、メディカルチェック、健康度調査など										
評価主体	<ul style="list-style-type: none"> ・金沢医科大学公衆衛生学教室 中川秀昭教授 三浦克之 助教授 西条旨子講師 教室研究員 										

4. モデル事業実施にあたって実施を開始した保健事業

①国保8020推進事業(平成14年度より開始)

歯科疾患は食生活や社会生活に支障をきたし、生活習慣病など全身の健康にも影響を与えるため、歯の健康を保つための適切な生活習慣を普及啓発し、80歳以上で20本以上の健康な歯を保つことができるよう歯科保健に対する市民の意識向上を図る。

- <主内容>
- ア 歯の衛生週間に無料歯科検診、予防指導を行う
 - イ 80歳で20本の歯を保つ人を公募し表彰
 - ウ 小学生から標語を募集し表彰

②パパ&ママのすくすく子育て推進事業(平成14年度より開始)

妊娠期から育児は夫婦協働で行なう男女共同参画社会実現のために、両親の胎児ふれあい検診を行なうことにより子供の疾病予防に対する知識の普及啓発を図り、家族そろっての健康づくりを図る。

③国保すこやか21策定(平成16年3月策定)

健康日本21をふまえ、市民が主体的に取り組むべき行動計画を策定し、自らの健康を自らが守ることを主眼に、家庭、地域、学校、職場、保健・医療・福祉関係機関、団体等が連携して健康立市を図る。

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:×	○ (分析結果は別紙のとおり)
集計対象予定期間	強介入前1年間、強介入中6か月間、強介入後1年間(11か月) 平成14年度強介入群、コントロール群:平成13年7月～平成15年11月 平成15年度強介入群、コントロール群:平成14年7月～平成16年11月
集計対象	①対象者 各年度介入群とコントロール群 ②対象医療費 医科(入院、入院外)、調剤
集計内容	医科(入院・入院外)、調剤について 対象生活習慣病別に ①一人当たり医療費 ②受診率 ③一件当たり日数 ④1日当たり医療費
集計単位	健康支援プログラムごと、市国保一般
集計実施状況	①ベースラインである各年の5月診療分については国保連合会の定例レセプトデータから集計した。 ②集計期間全体の集計対象者のデータについては、レセプトを抜き出し、医療費データを対象生活習慣病ごとの疾病区分で分類し、集計した。 (詳細は別紙のとおり)

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(マンツーマン支援型)—

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	15年 6月 ～ 15年 11月	6ヶ月	6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 6月 ～ 15年 12月	7ヶ月	4回
	合計	15年 6月 ～ 15年 12月	7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する場合	年 月	～ 年 月	ヶ月	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			
対象年齢層	20歳 ～ 69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ねらい 一対一で行う面談による個別カウンセリングを中心としたプログラムにより、個人に合った生活習慣改善の方法を具体的に指導するとともに、改善への動機付けを高め、改善への継続を維持することにより、行動変容を促し生活改善につなげていく。</p> <p>②新規性・独自性 ア 個別カウンセリングでは参加者の健康状態だけでなく、家族構成や仕事内容、運動歴、趣味など様々な面から生活習慣改善の支援やアドバイスをを行う。また、ストレス調査結果によりストレス度の高い人には心理相談員がストレス対処法を中心に介入した。さらにバリア調査によって行動変容の問題点を明確化し、担当者がバリア除去方法の適切なアドバイスをを行った。 イ カウンセリングでは行動科学に基づいた手法を用いて動機付けを行い、行動変容を促すよう指導した。</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	6人	14人	10人	8人	0人	38人
		女性	4人	3人	17人	13人	0人	37人
		計	10人	17人	27人	21人	0人	75人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (47)人 政府管掌健康保険加入者数 (22)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 (2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)	国保被保険者 ①前年度基本健診及び国保人間ドック受診者で血圧、総コレステロール、HbA1c、BMI、の項目で異常なまたは要指導の判定となった者でかつ服薬していない者。(40～69歳) ②ヘルスアセスメント調査結果から生活習慣病予備軍をとらえ、その人たちにメディカルチェックを実施し、その結果から血圧、総コレステロール、HbA1c、BMI、の項目で異常なまたは要指導の判定となった者でかつ服薬していない者。(20～39歳) 政管被保険者・組合被保険者 ③前年度の健康診断の結果、血圧、総コレステロール、HbA1c、BMI、の項目で異常なまたは要指導の判定となった者でかつ服薬していない者。(20～69歳)						
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	①グループ分け:無(ただし、ヘルシーバイキングはグループ分け有) ②方法 対象の生活習慣病別							
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	・次回のカウンセリングを本人と相談し設定した。ヘルシーバイキング日は昼・夜間・休日・平日と様々なライフスタイルに合うように設定した。							
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	6人	3人	9人	33人	0人	51人
		女性	4人	4人	10人	20人	0人	38人
		計	10人	7人	19人	53人	0人	89人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (89)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(10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)	・ 介入群の選定基準と同様で介入群と年齢をマッチさせた。20～39歳のコントロール群と40～69歳のコントロール群							

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:○ 実施しない:×	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 ○	
			ステップ ○	
			トレッドミル ○	
			クロストレーナー ○	
			食生活 ※実施:○ 実施しない:×	食事に関する講義(情報提供)* ○
				調理実習 ×
				試食会 ×
		バイクンギ* ○		
		摂取エネルギー及び栄養素量の計算* ○		
		(*はヘルシーバイクンギで実施)		
		3日間食事調査 ○		
	栄養調査結果に基づいた個別指導 ○			
	その他 バリア調査 ストレス調査 運動前後に血圧を測定			

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	
プログラムの内容・方法	実施方法	講義(情報提供)		2回	○	○	○	
		面接指導 (個別カウンセリング)		5回	○	○	○	
		通信指導	手紙・電話	回				
			メール等IT	回				
		実技指導 (運動プログラム指導)		6回	○			
		グループワーク (生活習慣病予防教室 結果報告会 ヘルシーバイキング)		3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			○	○		
		運動の実践指導		随時	○			
			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		×		×				
食事、運動等の自己目標 (小目標①、小目標②、 小目標③)		○		◎				
運動プログラム実践		○		◎				

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>	<p>①健康増進、生活習慣病に対する関心度が高まり、生活習慣病予防と改善への動機づけとなった。</p> <p>②小松市が実施する保健事業に対して理解が深まり、他の保健事業への参加意欲が高まった。</p> <p>③参加者だけでなく家族や友人、同僚など周囲の人も食事や運動、休養等に対する関心が高まり、波及効果が見られた。</p> <p>④3日分の食事記録とその結果について、事業参加者だけでなく食事を作る家族に対して管理栄養士が個別に指導し、同居する家族に対して望ましい食事の啓発に繋がった。</p> <p>⑤個別指導では担当者と参加者間の信頼関係が構築され、健康以外のプライベートに関してもカウンセリング等を行なえる環境が作られた。</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>	<p>①実践結果や参加者ニーズ、分析評価結果などを踏まえ、事例検討会などを開催し検討し、マニュアルのバージョンアップしていく必要がある。</p> <p>②運動による消費エネルギーがコントロール群に比較して少なかったことから個別カウンセリングと併せて運動指導を実施していく。</p> <p>③時間の経過とともに、モチベーションが低下していくため、モチベーションを維持・向上させる手段として、健康ノートを複写式に改善し、提出を義務付けることにより、双方向性をもたす必要がある。</p>

小松市「マンツーマン支援型」

回数	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
健康支援プログラム決定まで	2月前	5回 保健師(8)	40～69歳 ○生活習慣病予防教室「健康生活はじめよう」 ・平成15年度参加者からの体験発表 ・講演 ・国保ヘルスアップモデル事業の概要説明 ・小グループでの話し合い ・事業参加申込み	90分	小松市 すこやかセンター
	2月前	保健師(1)	20～39歳 ○アセスメント票の回収(郵便)とメディカルチェック対象者の選定	1日	庁内
	2月前	4回 北陸体力科学研究所(15) 保健師(1)	20～39歳 ○初回健康チェック ・健康づくり調査票の回収 ・検査・測定(血液検査・尿検査・形態検査・血圧測定・心電図診 ・個別相談、今後の予定	40分	小松市 すこやかセンター
	1月前	4回 保健師(3)	20～39歳 ○健康チェック結果説明会(個別相談) ・検査結果の読み取り ・事業の目的、概要説明と事業参加申込み ・体力測定	30分	小松市 すこやかセンター
	1月前	3回 北陸体力科学研究所(17) 保健師(2) 事務職(1)	40～69歳 ○初回メディカルチェック ・健康度指標調査票の回収 ・検査・測定(血液検査・尿検査・形態検査・血圧測定・心電図診 ・体力測定 ○健康支援プログラムオリエンテーション ・参加コースの確認 ・各健康支援プログラムのスケジュール説明 ・自己負担金徴収、申込書記入	40分 20分	北陸体力科学研究所
1回目	1日目	北陸体力科学研究所 担当者(1)	20～69歳 ○1回目個別カウンセリング ・自己紹介 ・メディカルチェック・各調査結果説明 ・生活改善に取り組む疾患について説明 ・生活改善の方法について(食生活・運動習慣など) ・生活改善にむけての小目標の提案・決定 ・健康ノートの使い方説明(歩数や体重測定の記録など) ・食事調査・バリア調査・ストレス調査の実施 ・次回カウンセリング日の調整	60分	北陸体力科学研究所
2回目	6ヶ月の期間中	運動指導員(1)	○運動プログラム指導(1回目) ・体力測定の結果・各自の運動メニューに基づき運動実践の方法を指導 ・ストレッチや有酸素運動の実践を行う	60分	北陸体力科学研究所
3回目	1月目	担当者(1) 管理栄養士(1)	○2回目個別カウンセリング ・小目標実践状況の確認 ・健康ノートの記録状況確認 ・目標の見直しと再設定 (目標の達成が難しいものは、具体的な提案で目標を変更する) ・生活改善の動機づけの強化(教材の使用) ・食事調査結果説明 ・次回カウンセリング日の調整 ・簡易検査について説明	40分	北陸体力科学研究所
4回目	6ヶ月の期間中	運動指導員(1)	○運動プログラム指導(2回目) ・体力測定の結果・各自の運動メニューに基づき運動実践の方法を指導 ・ストレッチや有酸素運動の実践を行う	60分	北陸体力科学研究所

小松市「マンツーマン支援型」

回数	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月目	看護師(1) 臨床検査技師(1)	○1回目簡易検査 ・安静時血圧・採血・形態測定(対象疾患による)	20分	北陸体力科学研究所
6回目	2.5月目	担当者(1)	○3回目個別カウンセリング ・小目標実践状況の確認 ・健康ノートの記録状況確認 ・簡易検査結果について説明 ・目標の見直しと再設定 ・必要に応じて生活習慣病への知識提供と改善方法の工夫など ・ヘルシーバイキングについて説明 ・簡易検査について説明 ・次回カウンセリング日の調整	40分	北陸体力科学研究所
7回目	6ヶ月の期間中	運動指導員(1)	○運動プログラム指導(3回目) ・体力測定の結果・各自の運動メニューに基づき運動実践の方法を指導 ・ストレッチや有酸素運動の実践を行う	60分	北陸体力科学研究所
8回目	3月目	管理栄養士(2) 保健師(1)	○ヘルシーバイキング ・バイキング形式で1食分を選択し、疾患別に栄養素の計算等を行う ・栄養講話とグループによる個別指導方法で行う。 ・自宅みそ汁の塩分測定(高血圧対象者) ・個別相談	120分	北陸体力科学研究所
9回目	3.5月目	看護師(1) 臨床検査技師(1)	○2回目簡易検査 ・安静時血圧・採血・形態測定(対象疾患による)	20分	北陸体力科学研究所
10回目	4月目	担当者(1)	○4回目個別カウンセリング ・小目標実践状況の確認 ・健康ノートの記録状況確認 ・簡易検査結果について説明 ・目標の見直しと再設定 ・必要に応じて生活習慣病への知識提供と改善方法の工夫など ・次回カウンセリング日の調整	40分	北陸体力科学研究所
11回目	5月目	担当者(1)	○5回目個別カウンセリング ・小目標実践状況の確認 ・健康ノートの記録状況確認 ・簡易検査結果について説明 ・目標の見直しと再設定 ・必要に応じて生活習慣病への知識提供と改善方法の工夫など ・最終メディカルチェックについて	40分	北陸体力科学研究所
12回目	6月目	4回 北陸体力科学研究所(15) 保健師(1)	○最終メディカルチェック ・健康度指標調査票の回収 ・検査・測定(血液検査・尿検査・形態検査・血圧測定)	40分	北陸体力科学研究所
13回目		3回 保健師(7)	○最終結果報告会 ・事業全体の結果報告 ・グループに話し合い(検査結果、各自の取り組みについて感想など) ・アンケート調査	90分	北陸体力科学研究所