

10. 熊本県植木町

熊本県 植木町
国保ヘルスアップモデル事業



①目的

- 町民が健康的な生活を送り、充実した人生の実現をめざし、自らの健康をコントロールする力量を形成するための個人技術及び支援プログラムの開発。
- 町民の健康的な生活を支援する環境システムの構築。

②事業のねらい・特徴

- 単にプログラムを提供するだけでなく、地域的な広がり、住民の健康的な生活を支援するシステム(町の環境)の構築を目的とする。

③個別健康支援プログラムの種類と特徴

- 運動・栄養を中心に個別と集団を組み合わせた11ヶ月のプログラム。
- 参加者の主体性や自己決定を重視する。
- 運動の楽しさの体験をとおして、自己効力感やソーシャルサポートを高め、生活習慣改善の継続達成をめざす。
- 自己決定が可能な様々な運動メニューを提示する。

④対象者および基準

- 対象疾患

「マルチプルリスクファクター症候群」

(メタボリックシンドローム)

耐糖能異常

脂質代謝異常

高血圧症

肥満

が集積した病態

④対象者および基準

- 選定基準

【 耐糖能異常のリスクファクター 】

空腹時血糖値 110mg/dl以上126mg/dl未満

ヘモグロビンA1c 5.5%以上6.1%未満

糖負荷テスト2時間値 140mg/dl以上200mg/dl未満

④対象者および基準

● 選定基準

【 脂質代謝異常のリスクファクター 】

中性脂肪 150mg/dl 以上

HDLコレステロール 男性 40mg/dl未満
女性 50mg/dl未満

LDLコレステロール 140mg/dl以上

④対象者および基準

● 選定基準

【 高血圧症 】

収縮期血圧値 130mmHg以上160mmHg未満

拡張期血圧値 85mmHg以上100mmHg未満

【 肥満 】

BMI 25以上

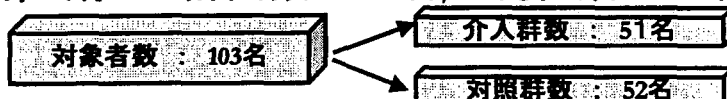
—

—

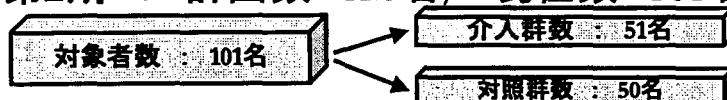
④対象者および基準

- 介入群数、対照群数(計画数/現在数)

第1期 : 計画数 120名 / 現在数 103名



第2期 : 計画数 120名 / 現在数 101名



※第2期は、専業参加者以外に対照群を設定する

⑤参加者の募集方法

- 募集方法

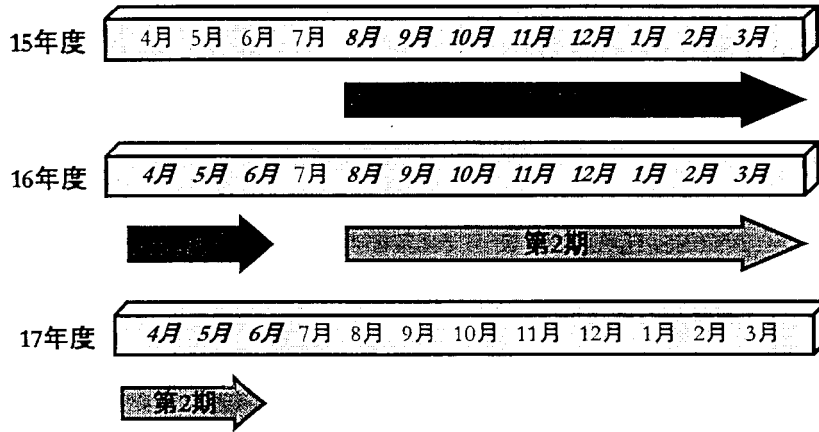
選定基準該当者に対し、郵送にて参加を募る

- 参加者数

第1期 : 103名 第2期 : 101名

⑥年間計画

● 15年度・16年度・17年度事業計画



⑦プログラムの流れ

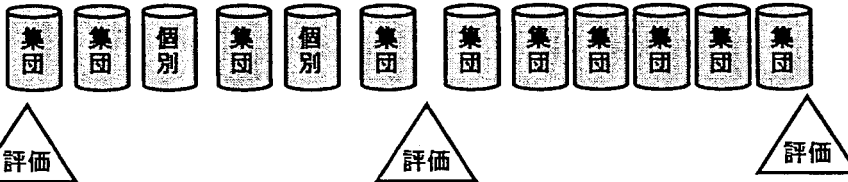
8月 → 12月 → 6月

準備介入期間(5ヶ月間)

強力介入期間(6ヶ月間)

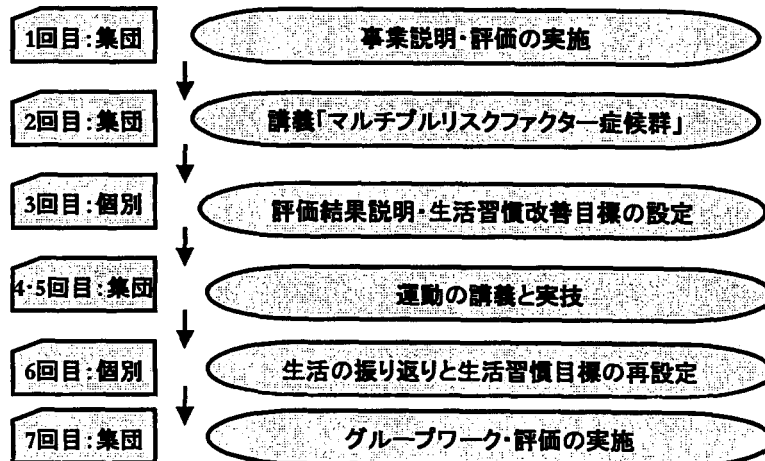
運動・栄養・休養について、介入前評価結果をもとに、生活習慣改善についての基本的な知識と技術の習得を支援することを目的とした集団と個別のプログラムの提供

運動体験を中心に、運動の楽しさを実感し、自己効力感やソーシャルサポートを高めることを目的としたプログラムの提供
(※介入群のみ)



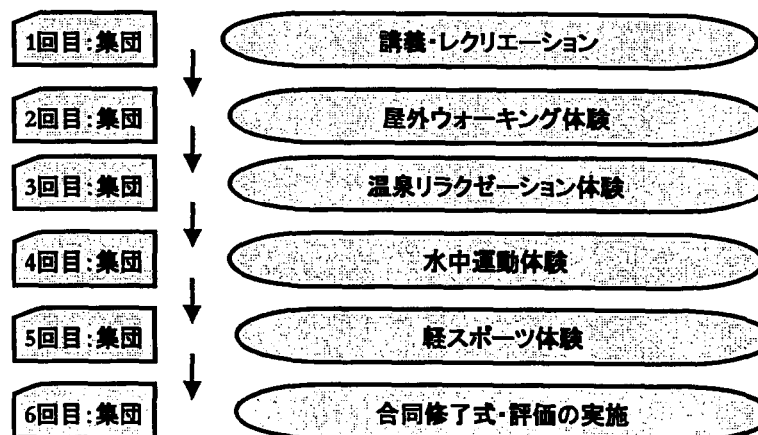
⑧プログラムの具体的な内容

● 準備介入(5ヶ月間)



⑧プログラムの具体的な内容

● 強力介入(6ヶ月)



強力介入一日の流れ

- 受付
- 体重 体脂肪測定
- 血圧測定
- 1ヶ月の振り返り(宣言期間ふりかえりシート)
グループワーク
- 各種運動体験
- 身体活動宣言書作成(身体活動宣言書)
グループワーク

「身体活動宣言書」

身体活動宣言書 **SF**

私は、平成____年____月____日に宣言書に述べた目標に向かって活動を開始し、
また平成____年____月____日に目標達成に向けての進行状況を評価する。
宣言期間は1ヶ月とする。

宣言期間内の私の目標

Step 1: まずは_____
Step 2: 少し頑張って_____
Step 3: 最終的には_____

目標を実現するための具体的な計画

① 週間のうち少なくとも____日間は____
を____(時間____分)行います。

1ヶ月で達成でき
そうな簡単な目標
を立てましょ。

宣言期間に
自分が無理な
できる範囲で
ましょ。

「身体活動宣言書」

何時は _____ の時は _____
 日間のうち少くとも _____ 日間は _____ を _____
 (時間 _____ 分) 行います。

用事や天候などにより上の計画ができてくれない際のために、本人と一緒に考えてみましょう。

目標を達成した自分へのごまっひ
 〇 好きな場所へ行く！ 〇 好きな温泉に行く、etc.

あなたの署名 _____ 日付 _____ 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

支援者の署名(家族・友人・親戚・その他) _____ 日付 _____ 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

Copyright © 2011 日本健康科学振興会

「宣言期間ふりかえりシート」

月 宣言期間ふりかえりシート

名前 _____ (男 ・ 女)

目標はどのまで達成できましたか？○をつけましょう。
 1. 全く達成できなかった 2. Step1まで 3. Step2まで 4. Step3まで

ご自分の今回の運動に対する評価
 できなかった 1 2 3 4 5 できた

例: 気分がすくわない時でも運動できたか
 ① 疲れをためずにできたか
 ② 楽しくできたか
 ③ 無理なくできたか
 ④ 日常生活の一部としてできたか
 ⑤ 雨が降っているときでもできたか

	1	2	3	4	5
①					
②					
③					
④					
⑤					

5段階の四角を、できたところまで塗りつぶしてね。

できた、またはできなかったのは、なぜでしょうか。
 この一ヶ月間を思い出してみましょう。

この一ヶ月はどんな気分でしたか？
 ① 楽しい
 ② やや楽しい

この一ヶ月間で思ったことや感じたことを何でもいいので書いてみましょう。
 例) この調子では続きそうもないな

「宣言期間ふりかえりシート」

① 楽しい
② やや楽しい
③ 何ともいえない
④ ゆううつ
⑤ 苦痛
⑥ その他()

例) この調子では続きそうもないなあ、など

自分の気分や思いに対して、具体的にどのような行動をしましたか？

気づいたこと・学んだこと

今日のじまん

今月のいいひき

健康投資カレンダー

6月健康投資カレンダー
名前

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6/1						
6/2	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12
円	円	円	円	円	円	円

6月健康投資カレンダー
名前

水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	2	3	4	5
円	円	円	円	円

毎日コップと歩きまわろう！

歩数 歩数

歩数 1日の歩数取入

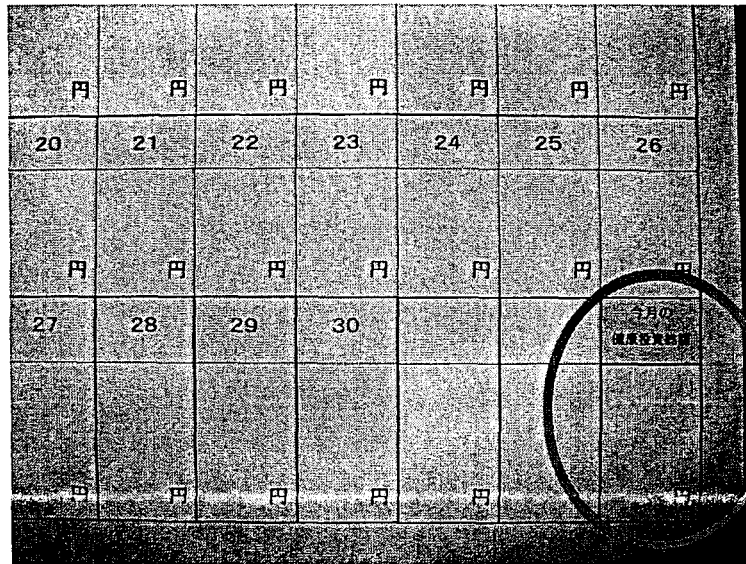
ストレッチを覚えたらO

野菜が1レーン増えたらO

運動が1レーン増えたらO

歩数
0-30分歩行 = 100円
30-40分歩行 = 200円
40-50分水中運動 = 350円
50-60分水中運動 = 500円
1日ストレッチ実施 = 100円
運動が1レーン増えたら = 100円

健康投資カレンダー

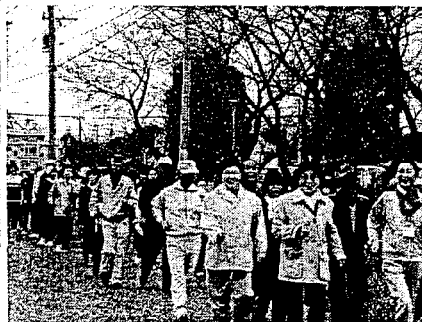


強力介入 屋外ウォーキング体験



ウォーキング前のストレッチ

屋外ウォーキング



強力介入 温泉リラクゼーション体験



温泉リラクゼーション

温泉はかせ



強力介入 水中運動体験

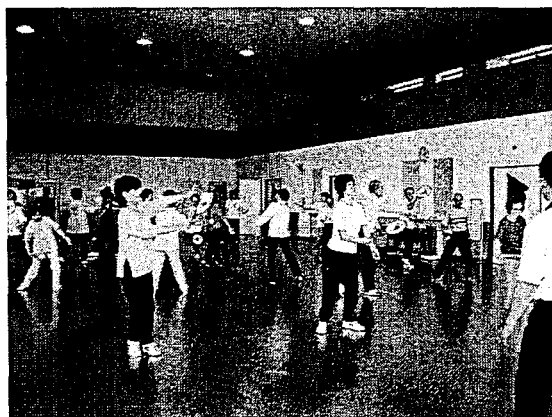


水中ウォーキング

水中運動体験



強力介入 軽スポーツ体験



体育指導員との交流

町の運動教室等についての
情報提供

⑨評価 一主評価指標一

● 主評価指標

『健康増進ライフスタイル

プロフィール調査票』

生活習慣の改善が図れたか

健康の意識(9項目) 栄養(9項目)

精神的成長(9項目) 人間関係(9項目)

身体活動(8項目) ストレス管理(8項目)

⑨評価 一副評価指標

● 副評価指標

『各種検査・計測データ』

マルチプルリスクファクター症候群の病態が軽減できたか

【耐糖能異常】血糖値(空腹時・75gOGTT)・インスリン量
ヘモグロビンA1c

【脂質代謝異常】コレステロール値(総 HDL LDL)・中性脂肪値

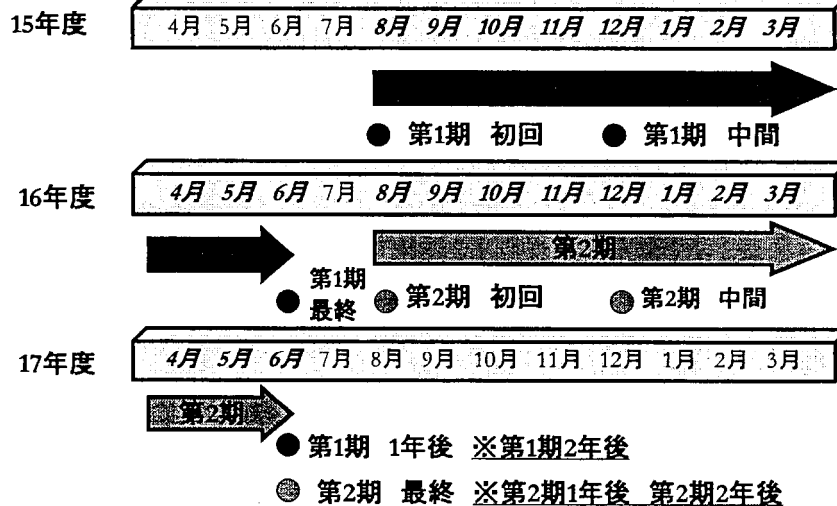
【高血圧】血圧値(収縮期 拡張期)

【肥満】BMI・ウエストヒップ値・内臓脂肪量測定

脂肪細胞分泌物質

【動脈硬化】内頸動脈肥厚・高感度CRP

⑨評価 一評価時点



⑨評価 一主評価結果一

- 介入前後の比較
- 第1期: 初回に比較し中間評価では、6項目全てのスコアの上昇。「栄養」「身体活動」「総合得点」は有意に上昇。最終評価でもこの傾向は保持され、上記3項目は中間評価を上回り、有意差も保持された。
- 第2期: 第1期と同様の傾向。特に「健康意識」「身体活動」「総合得点」で有意差あり。

⑨評価 一主評価結果一

- 介入群と対照群の比較
- 第1期: 対照群は、介入群同様準備介入により、全てのスコアの上昇あり。とくに「身体活動」「総合得点」は有意。しかし、最終評価では、全てのスコアの低下が見られ、「身体活動」では有意差の消失。「総合得点」のみ有意であった。
- 第2期: 介入群、対照群の全てのスコアの有意な上昇あり。また、いずれの項目においても、介入群と対照群の差は認められなかった。

⑨評価 一副評価結果一

● 介入前後の比較

第1・2期: 中間評価→HDLコレステロールの

有意な上昇

第1期 : 最終評価→収縮期血圧

空腹時血糖値

ヘモグロビンA1c

} 有意な改善

HDLコレステロールの

有意な上昇の継続

⑨評価 一副評価結果一

● 介入群と対照群の比較

● 介入群・対照群: 収縮期血圧

空腹時血糖値

ヘモグロビンA1c

HDLコレステロール

} 有意な改善

● 介入群: BMI及び拡張期血圧の有意な低下

● 対照群: 有意差なし

⑨評価 ー評価指標以外の効果ー

- 事業協力推進協議会を設置し、本事業の参加者だけでなく住民も含めた多岐にわたる関係者で、健康な地域づくりについて協議することができた。
- 地域資源(温泉や健康福祉センター、体育指導員など)の活用で、より継続的な支援につながった。
- プログラム修了者については、健康運動推進員への移行を勧め、貴重な人的資源とすることができた。

⑨評価 ー今後の方向性ー

- 本プログラムが、マルチプルリスクファクター症候群の予防や病態の改善につながり、最終的にQOLの向上を実現するものであることを実証するため、さらに経年的に参加者のライフスタイル、検査所見、QOLについて追跡していく必要がある。