

## 第1回 国保ヘルスアップモデル事業市町村会議資料 ( 熊本県 植木町 )

## ①対象とする生活習慣病

## ②個別健康支援プログラムの実践者数・年齢層

対象とする生活習慣病名	個別健康支援プログラム実践者数・年齢層		
	介入群	対象群	対象年齢
・ 高血圧症	90人	90人	30歳～70歳未満のもの
・ 糖尿病	30人	30人	30歳～70歳未満のもの
	<p>プログラムの実践者は、原則として国保対象者としますが、医師等の指示による対象者や、一般住民のうち健康づくり推進活動に協力しているものや健康づくりに特別関心のある者について、各コース15%の範囲で参加させることができます。</p> <p>(その分の負担は、一般会計からの繰入にて対応)</p>		

## 【介入群の設定内容】

高血圧 : 収縮期血圧値 130 mmHg 以上 160 mmHg 未満の者  
または

拡張期血圧値 85mmHg 以上 100 mmHg 未満の者

※ 但し、治療していないこと。

糖尿病 : 空腹時血糖値 110mg/dl 以上 126mg/dl 未満の者  
または

HbA1c 5.5% 以上 6.1% 未満の者

※但し、治療していないこと

## 【対象群の設定内容】

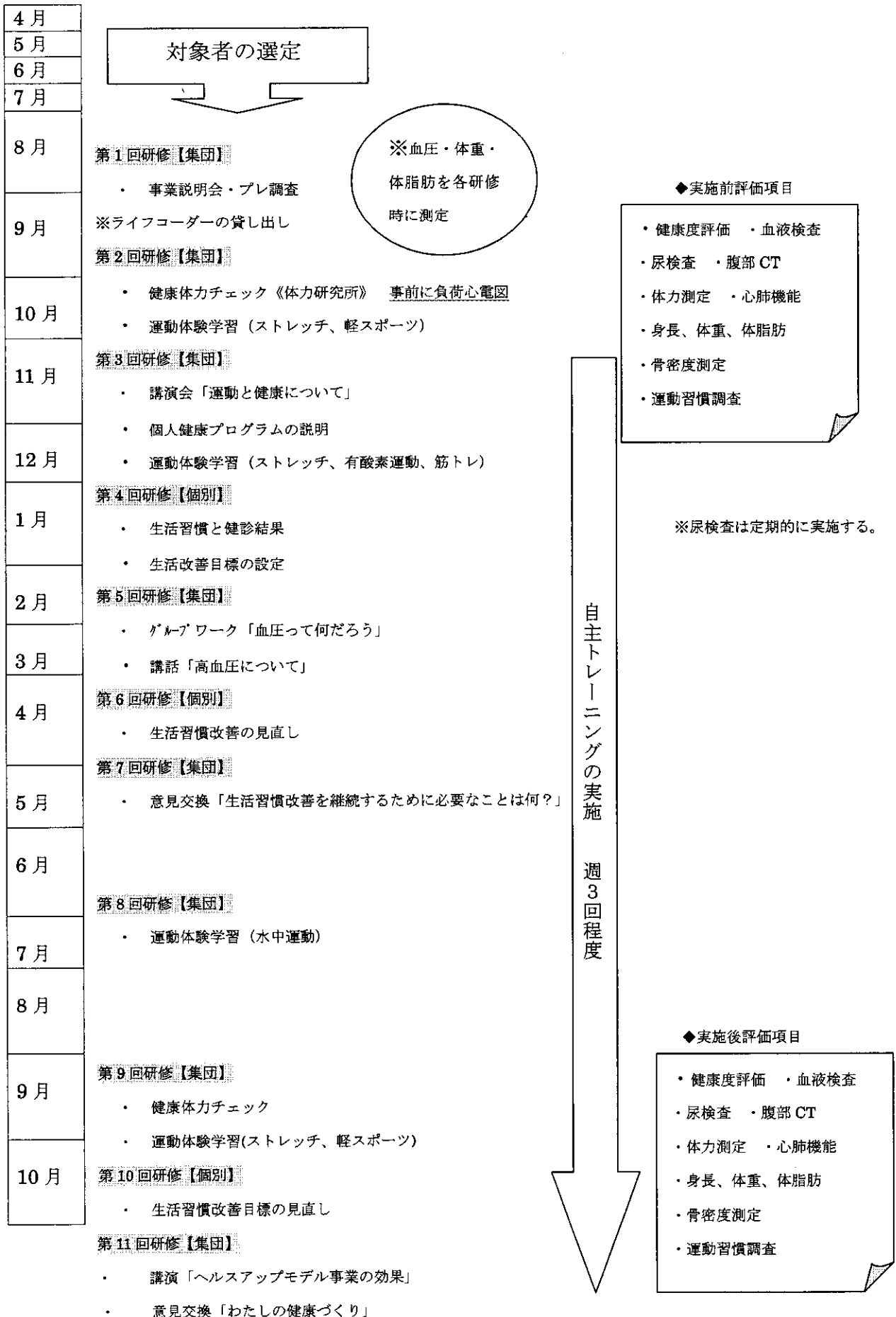
高血圧・糖尿病ともに、介入群の設定内容に準じることとする。

### ③個別健康支援プログラムの内容

健康福祉センター（運動施設）を拠点とし、集団と個別教育、運動実践のプログラムとする。

目 的	高血圧、糖尿病のハイリスク者に対して、運動療法を中心とした個別プログラムにもとづき、個別・集団教育を行い、運動習慣定着・食生活改善による生活習慣病の発症を予防するとともに、健康推進員として地域で生活習慣病の予防を推進していく人材の育成を行う。また、個別健康支援プログラムについては、評価修正を加えながら、より効果のある内容に作りあげていく。
実施 回数	対象とする生活習慣病別にグループを分け、集団教育 8 回、個別教育 3 回実施する。個人健康運動プログラム作成後は、週に 3 回の割合で、個人の健康度に応じた運動プログラムを実践していく。
会 場	植木町健康福祉センター 熊本機能病院体力研究所
内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 生活習慣調査（教室開催前と終了時）</li><li>・ 血液検査（教室開催前と終了時） 検査内容：総コレ、HDLコレ、中性脂肪、空腹時血糖、HbA1c、貧血</li><li>・ 腹部 CT 撮影</li><li>・ 尿検査：尿中カリウム、尿中ナトリウム、尿中クレアチニン（※高血圧のみ）</li><li>・ 糖負荷検査 75GTT ・インスリン測定（※糖尿病のみ）</li><li>・ 負荷心電図検査（運動開始前）</li><li>・ 体力検査（教室開催前と終了時） 握力、上体おこし、全身反応時間、閉眼片足立ち、長座位体前屈、最大酸素摂取量 骨密度測定</li><li>・ 心肺機能測定（教室開催前と終了時） 血圧、安静時脈拍、肺活量</li><li>・ 体重、身長、体脂肪測定</li><li>・ 精神的健康パターン評価（教室開催前と終了時）</li><li>・ ライフコーダーによる運動習慣評価</li><li>・ 医師の講話</li><li>・ 個別プログラムに沿った運動指導（ウォーキング、水中運動、運動機器を使った体験指導）</li><li>・ 個別栄養指導（食生活評価ソフトの活用）及び保健指導</li><li>・ 意見交換、グループワーク</li><li>・ 終了者のうち健康推進員として活動できる者に対して推進員証の交付</li></ul>

【コース別スケジュール】 高血圧コース(90名)



【コース別スケジュール】糖尿病コース(30名)

4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月

対象者の選定

※血圧・体重・  
体脂肪を各研修  
時に測定

- 第1回研修【集団】
  - ・ 事業説明会・プレ調査
- ※ライフコーダーの貸し出し
- 第2回研修【集団】
  - ・ 健康体力チェック《体力研究所》 事前に負荷心電図
  - ・ 運動体験学習（ストレッチ、軽スポーツ）
- 第3回研修【集団】
  - ・ 講演会「運動と健康について」
  - ・ 個人健康プログラムの説明
- 第4回研修【個別】
  - ・ 生活習慣と健診結果
  - ・ 生活改善目標の設定
- 第5回研修【集団】
  - ・ グループワーク「血糖って何だろう」
  - ・ 講話「糖尿病について」糖代謝の学習
- 第6回研修【個別】
  - ・ 生活習慣改善の見直し
- 第7回研修【集団】
  - ・ 意見交換「生活習慣改善を継続するために必要なことは何？」
- 第8回研修【集団】
  - ・ 運動体験学習（水中運動）
- 第9回研修【集団】
  - ・ 健康体力チェック
  - ・ 運動体験学習(ストレッチ、軽スポーツ)
- 第10回研修【個別】
  - ・ 生活習慣改善目標の見直し
- 第11回研修【集団】
  - ・ 講演「ヘルスアップモデル事業の効果」
  - ・ 意見交換「わたしの健康づくり」

◆実施前評価項目

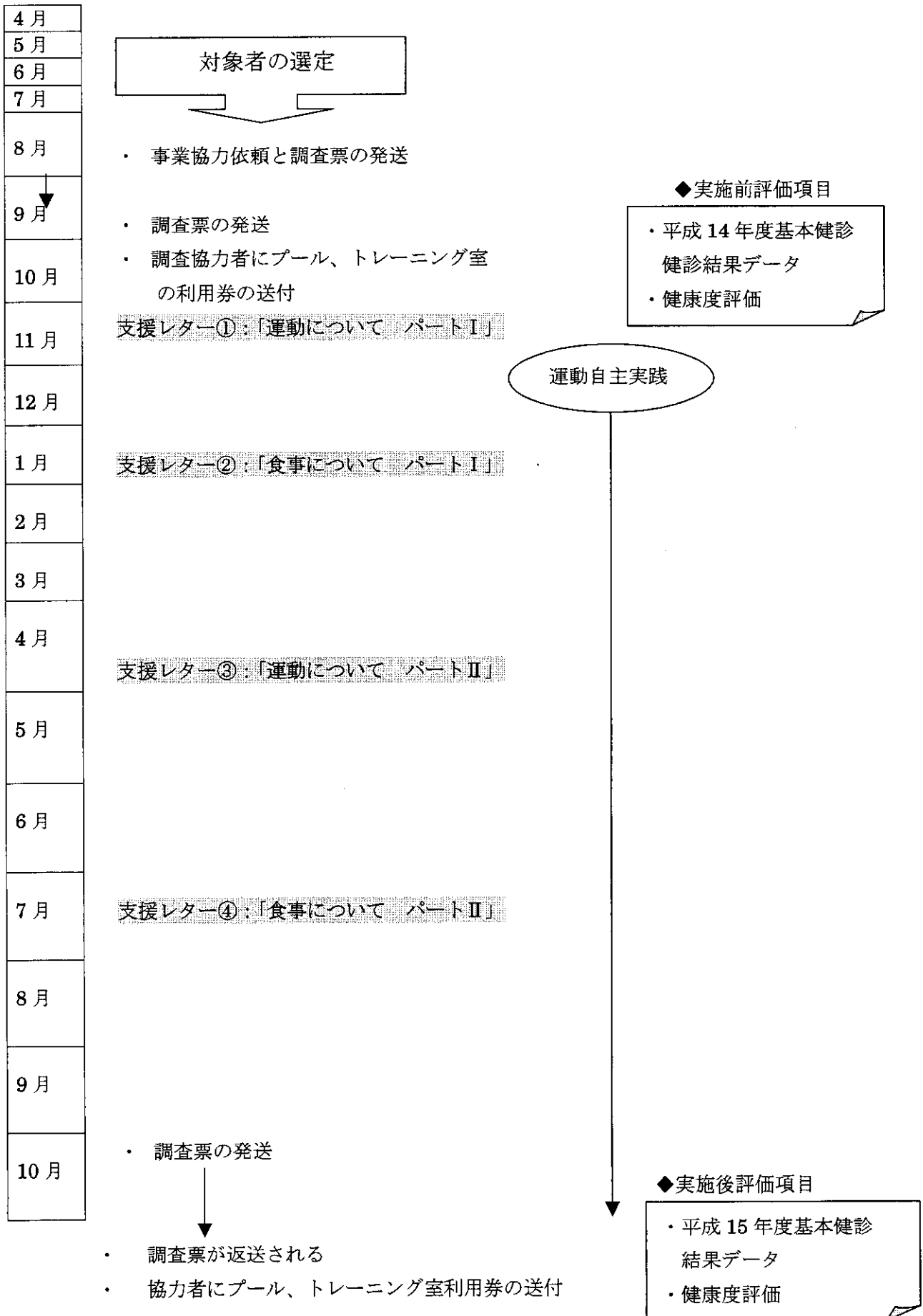
- ・ 健康度評価 ・ 血液検査
- ・ 75GTT ・ 腹部CT
- ・ 体力測定 ・ 心肺機能
- ・ 身長、体重、体脂肪
- ・ 骨密度測定・インスリン測定
- ・ 運動習慣調査

自主トレーニングの実施  
週3回程度

◆実施後評価項目

- ・ 健康度評価 ・ 血液検査
- ・ 75GTT ・ 腹部CT
- ・ 体力測定 ・ 心肺機能
- ・ 身長、体重、体脂肪
- ・ 骨密度測定・インスリン測定
- ・ 運動習慣調査

【コース別スケジュール】 対照群コース (高血圧 90 名・糖尿病 30 名)



《 実施前後の評価に使用する指標 》

- ・ 健康度評価 : 「健康増進ライフスタイルプロフィール調査票」を基に作成
- ・ 血液検査 : 総コレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪・空腹時血糖・HbA1c  
貧血
- ・ 尿検査 : 尿中ナトリウム・尿中カリウム・尿中クレアチニン (※高血圧のみ)
- ・ 糖負荷試験 75GTT ・インスリン測定 (※糖尿病のみ)
- ・ 腹部CT撮影
- ・ 健康体力チェック : 体力測定 (握力・上体起こし・全身反応時間・閉眼片足立ち  
長座位体前屈・最大酸素摂取量)  
  
心肺機能測定 (血圧・安静時脈拍・肺活量)  
  
体重、身長、体脂肪測定  
  
骨密度測定
- ・ ライフコーダーによる運動習慣定着度の比較

《 自主トレーニングの内容について 》

第3回研修(8月)以降、個別健康支援プログラムにそって、週3回のペースで健康福祉センターでのプールやトレーニング室で開催されている各種運動教室(水中ウォーキング・アクアビクス・ストレッチ体操・エアロビクス等)に参加、もしくはセンター施設を使った自主トレーニングを行う。また、施設利用が定期的に行えない場合は、自宅で行えるストレッチ体操や筋力トレーニング、ウォーキングで対応する。

《 個別指導の実施方法について 》

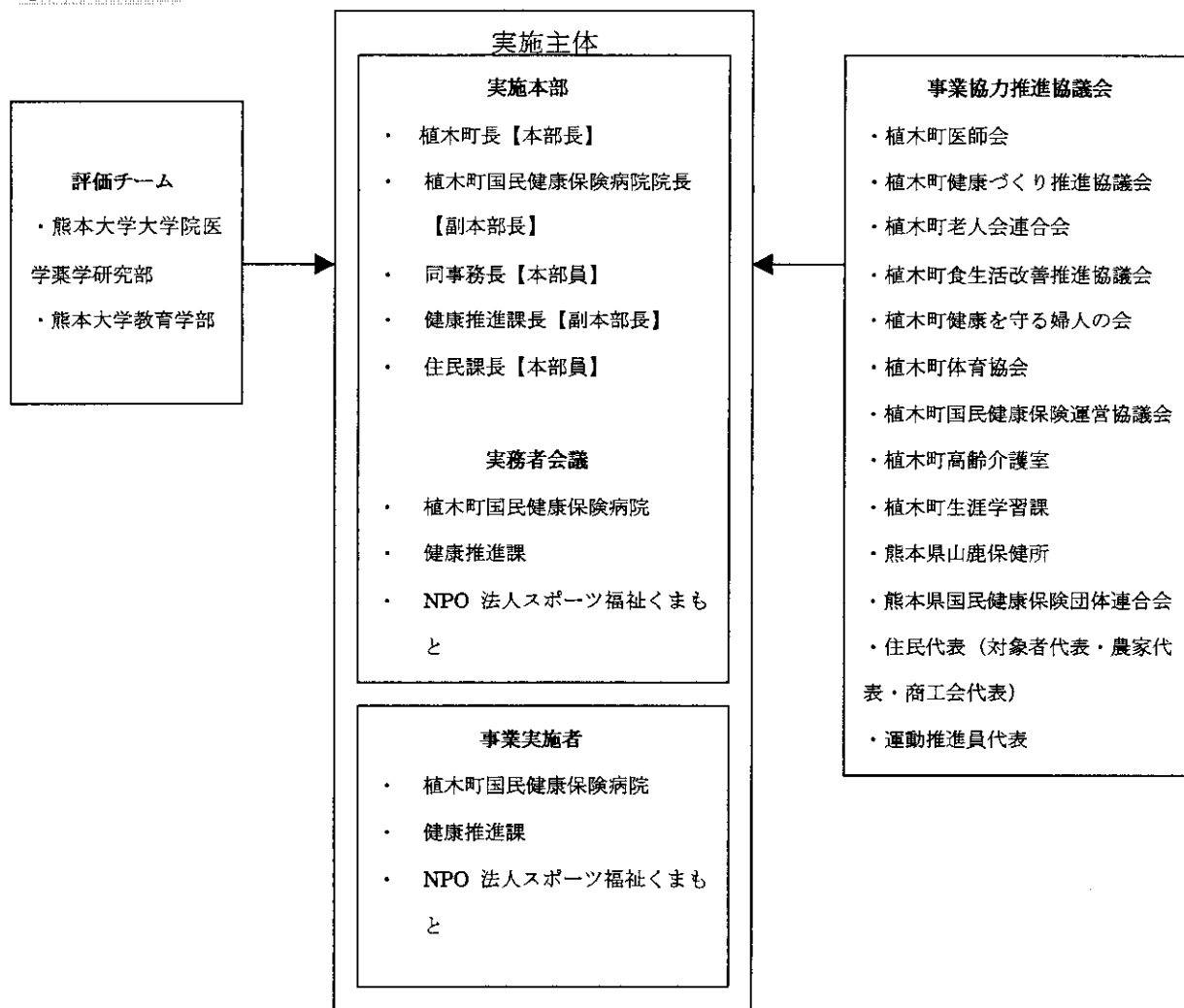
- ・ 保健師、栄養士で受け持ち制とする。
- ・ 内容 : 生活習慣と健診結果の関連についての学習  
食生活診断ソフトを使った食生活改善指導  
生活改善目標の設定と見直し
- ・ 対象者の希望により、夜間指導の実施

#### ④健康度指標の策定・健康度の策定の内容

健康度については、プログラム実施前後の対象者のライフスタイルや QOL の変化、主観的健康観に着目して行う。

「健康増進ライフスタイルプロフィール調査票」（熊本大学医学部衛生学教室）をもとに検討する。

⑤実施体系図



	事業本部	実務者会議	事業実施者	事業協力推進協議会	評価チーム
構成者	植木町長 富田 元利  植木町国民健康保険病院 病院長 鳥越義継 事務長 宮木直継  健康推進課長 林 良樹  住民課長 坂本 泰博	植木町国民健康保険病院 勇 内科部長 鶴田循環器部長 石本庶務係長 健康推進課 林 健康推進課長 大杉健康増進係長 内田主任保健師 進野保健師 村上保健師 本村保健師 吉本管理栄養士 角田主事 住民課 永田係長 NPO 法人スポーツ福祉くまもと 松尾 洋	植木町国民健康保険病院 医師 検査技師 健康推進課 保健師 管理栄養士 運動指導士 NPO 法人スポーツ福祉くまもと 運動指導士	植木町医師会長 植木町健康づくり推進協議会会長 植木町老人会連合会会長 植木町食改協議会会長 植木町健康を守る婦人の会会長 植木町体育協会会長 植木町国保運営協議会会長 植木町高齢介護室 植木町生涯学習課 山鹿保健所 県国保連合会 住民代表 運動推進員代表	熊本大学大学院医学薬学研究部衛生学教授 上田 厚 氏  熊本大学大学院医学薬学研究部代謝内科学教授 荒木 栄一 氏  熊本大学教育学部名著教授 川崎 順一郎 氏