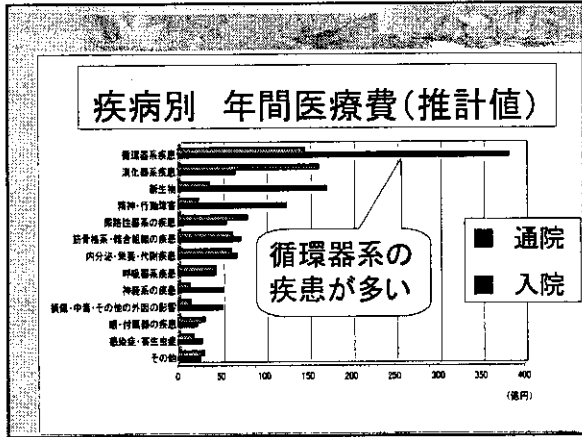


札幌市国保ヘルスアップモデル事業  
 =概要=  
 元気いっぱい  
 も〜りもり  
 札幌市

さっぽろのすがた

- 人口185万人
- 国保加入者55万人(人口の3割)
- 1人あたりの年間医療費 約50万円
- 特に老人医療費(70歳以上)が高い 約100万円



比べてみると...

項目		札幌	全国
肥満者の割合(成人)	男	26%	24%
	女	17%	25%
運動習慣のある人の割合	男	22%	29%
	女	21%	25%
喫煙率	男	53%	49%
	女	25%	10%

何を対象にどういふことをするの？

- 高血圧
- 高脂血
- 高血糖
- 肥満

(運動中心の2コース)  
 しっかりコース600人  
 危険因子3以上  
 たのしくコース300人  
 危険因子2以上

■ 喫煙 → 休煙コース120人  
 5つの危険因子

### 比較対照群

- しっかりコースとたのしくコースに、比較対照群を置く(基本健康診査の結果と医療費について、介入群と比較)
- 比較対照群は、介入群(参加者)と同じ危険因子の集団から、男女比、年齢構成が同じになるよう介入群と同数の900人を抽出

### 説明と同意(インフォームドコンセント)

- 介入群の1,020人に対して、すべて文書で行う
- 比較対照群の900人については、既存資料等を用いた観察研究であることから、行わない

### しっかりコース

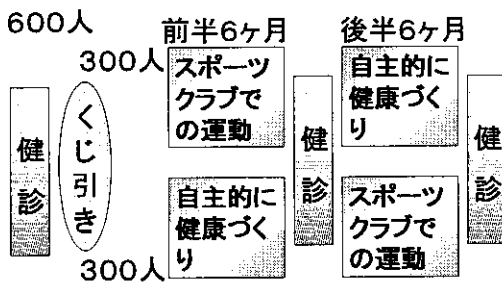
スポーツクラブで健康づくり



### しっかりコースとは・・・

- 半年間、スポーツクラブに週2～3回通い、健康づくりをしていくコース
- スポーツクラブでの運動がどの程度、健康づくり(生活習慣病の予防・改善)に効果があるのかについて調べる
- 無作為割付により参加者を2グループに分けて効果を測定

### しっかりコースの流れ



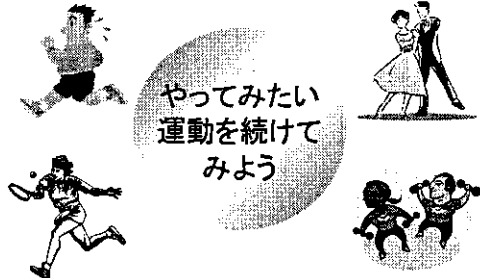
### スポーツクラブ

- ① 札幌市中央健康づくりセンター
  - ② 札幌市西健康づくりセンター
  - ③ コナミスポーツクラブ新札幌
  - ④ コナミスポーツクラブ東苗穂
  - ⑤ スポーツクラブZip(ジップ)平岸
- ①②は公共施設 ③～⑤は民間施設

## スポーツクラブでの運動の内容

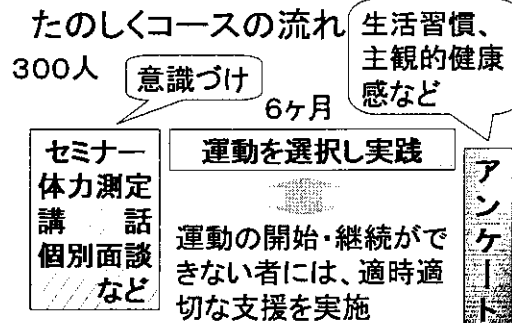
- 有酸素運動(20分~60分)  
エアロバイク または トレッドミル
- 筋力トレーニング  
マシンを使った軽い負荷での筋力トレーニング
- ストレッチ(運動前後に15分ずつ)

## たのしくコース



## たのしくコースとは・・・

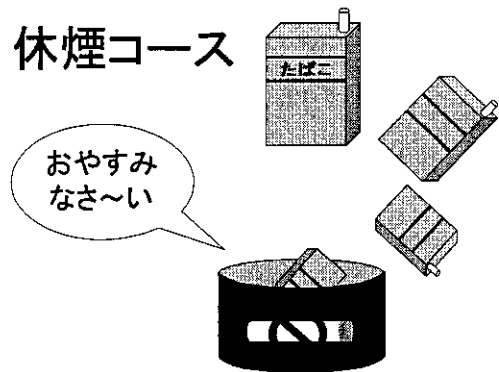
- 「しっかりコース」は、全参加者に同種のメニューを提供(≒体育の授業)
- 「たのしくコース」は、いろいろな運動メニューの中から参加者が自ら選択し、実践(≒クラブ活動)
- それだけでは開始・継続できない参加者に対しては、適切な支援を実施



## 運動メニューは？

- 行政だけでは、いろいろなものを用意できない → 地域で自主的に活動している健康づくり・運動のサークル400団体あまりを紹介
- 個人で運動したい人向けのメニューも用意

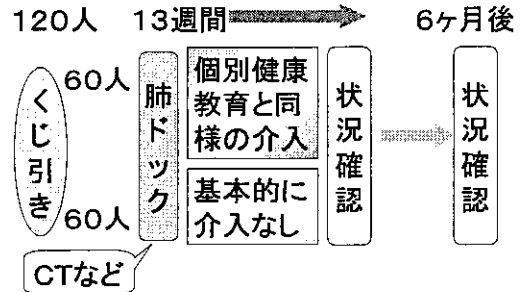
## 休煙コース



### 休煙コースとは・・・

- まず肺ドックを受けてもらい、その結果に基づいたアドバイスをしながら、できるだけ長い間(できれば、ずっと)タバコを休んでもらおうというコース
- 無作為割付により参加者を2グループに分けて効果を測定

### 休煙コースの流れ



## 評 価

### 評価(1)参加コースの継続性

- しっかりコース } 介入期間中、運動が継続されているかどうか観察する。
- たのしくコース } 介入期間中とその後6ヶ月間、禁煙が継続されているかどうか観察する。
- 休煙コース

### 評価(2)生活習慣の改善

<しっかりコース・たのしくコース>

介入によって、身体運動やスポーツを定期的に行うことのほかに、次のような生活習慣の維持、または改善が見られたかどうかを観察する。

- ①喫煙をしない
- ②過度の飲酒をしない
- ③毎日朝食を食べる
- ④栄養バランスを考えて食事する
- ⑤毎日平均7～8時間眠る
- ⑥毎日平均9時間以下の労働にとどめる
- ⑦自覚的ストレス量が多くない

### 評価(3)主観的健康感の改善

<たのしくコース>

介入によって、主観的健康感(5段階)に改善が見られたかどうかを観察する。

- ① とてもよい    ② だいたいよい
- ③ ふつう        ④ あまりよくない
- ⑤ よくない

### 評価(4)健診データの改善

<しっかりコース・たのしくコース>

介入によって、次の血清生化学検査などに改善がみられたかどうか観察する。

- ① BMI
- ② 血圧値
- ③ 血糖値
- ④ HbA1c、グリコアルブミン
- ⑤ LDLコレステロール

これらから、総合健康度指標(フラミンガム研究に基づく)や多変量解析を用いた指標を策定する。

### 評価(5)医療費の推移

<しっかりコース・たのしくコース>

平成14年4月から平成18年3月までの4年間の医療費の推移を観察する。

- ① 総医療費
- ② 生活習慣病医療費(がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高脂血症、高血圧)