

国保ヘルスアップモデル事業

- A票 -

※A票はモデル事業全体のことについてお答えください。

(個別健康支援プログラムごとのことについては、B票でご記入いただきます)

1. 自治体名・回答者		
自治体名	山形県 鶴岡市	
回答者	氏名	斎藤 功
	所属	鶴岡市市民部国保年金課
	連絡先	TEL(0235-25-2111) FAX(0235-25-2114)

2. モデル事業の実施概要	
事業実施期間	平成16年 4 月 ~ 平成19年 3 月
対象とする生活習慣病名	肥満、高血圧症、高脂血症、糖尿病
個別健康支援プログラムのメニュー ※同じプログラム内容でも、対象や時期が異なる場合は個別にお書きください	<p>①地域型コース(計6コース) 市街地住民(昼・夜2コース) 農村部住民(昼・夜2コース) 海岸部住民(昼・夜2コース)</p> <p>②施設型コース(計2コース) スイムクラブ(水泳教室)に通う住民 市民健康スポーツクラブ(ソフトエアロビクス、軽スポーツなど)に通う住民</p> <p>③リバウンド防止コース(1コース) 過去における個別支援プログラム実践経験者 (生活習慣改善モデル事業健康づくりセミナー修了者)</p> <p style="text-align: center;">合計 3メニュー 9コース</p>

3. 事業実施体制

<p>実施主体</p>	<p>事業実施本部</p>	<p>[本部長] 鶴岡市助役</p> <p>[副本部長] 鶴岡市 市民部長 " 健康福祉部長 鶴岡市教育委員会 教育次長</p> <p>[本部員] 鶴岡市 健康福祉部健康課課長 " 市民部国保年金課長 " " 市民生活課長 鶴岡市教育委員会 スポーツ課長 " 社会教育課長</p> <p>[評価者] 共立女子大学 教授 川久保 清</p> <p>東京大学大学院医学系研究科 講師 李 廷秀</p>
	<p>実務者会議</p>	<p>鶴岡市 関係課職員 (国保年金課、健康課、スポーツ課、市民生活課、社会教育課)</p> <p>関係団体担当者 鶴岡地区医師会 鶴岡スイムクラブ 鶴岡市民健康スポーツクラブ 鶴岡市体育指導委員会 関係地区体育協会 関係地区自治会 いきいきセミナーOB会</p> <p>※協議項目により 全体会議、介入コース別会議、庁内推進プロジェクトを開催</p>
<p>評価主体</p>		<p>共立女子大学 教授 川久保 清 東京大学大学院医学系研究科 講師 李 廷秀 共同研究チーム</p>

国保ヘルスアップモデル事業

－ B票－

※B票は個別健康支援プログラムのことについてお答えください。

※個別健康支援プログラムごとに1票作成してください。

※時間や場所、もしくは対象年齢層が異なるだけでプログラムの内容としては同じものを実施している場合には、1つのプログラムとして1票でご記入下さい。

※施設型コース

1. 個別健康支援プログラムの概要	
個別健康支援プログラムの名称	施設型コース（計2コース）
介入期間	平成16年4月 ～ 19年3月 3ヶ月間の介入と介入後のフォロー
対象とする生活習慣病名	肥満、高血圧症、高脂血症、糖尿病
対象年齢層	40歳 ～ 69歳
個別健康支援プログラムのねらい ※このプログラムを企画した意図やねらいをお書きください。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 民間関係団体が行う健康スポーツ事業との連携による効率的な事業を試行する。 (活発に行われている民間事業との連携) 2. 健康スポーツのみを行っている方と、健康スポーツ実践に個別指導を付加した方とに群分けし、両者の比較分析を行い、個別指導の効果を検証する。 個別指導: 各種講義、保健・食生活指導 3. 地域型コースとの比較評価も行う。
個別健康支援プログラムの特色 ※先に挙げたねらいを達成するために特にプログラムに組み込んだこと、プログラム実施上の工夫、その他プログラムの特色についてお書きください。	<p>運動メニューは民間が行う健康スポーツのみとする。 民間団体及び運動メニュー</p> <ol style="list-style-type: none"> ①鶴岡スイムクラブ 水中運動 ②鶴岡市民健康スポーツクラブ ソフトエアロビクス、軽スポーツなど <p>受講しやすい時期や時間帯、会場等の設定</p>

2. 介入群と対照群の設定状況		
介入群	対象年齢層	40 歳 ~ 69 歳
	実践者数	実践者数 100 人 スイムクラブ 50人 健康スポーツクラブ 50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)	民間団体が行う健康スポーツの実践者であって、 かつBMI25~30で生活習慣病のリスク保有者
	介入群を集める際 の工夫 ※参加の呼びかけにあ たっての工夫	当該団体の指導員による参加呼びかけ
	ドロップアウト防止 のための対策 ※途中脱落者が出ない ための工夫	グループ編成(受講者同士の励ましと仲間づくりの環境整備) セミナー開催にあたっての開講式、閉講式の実施 (各受講者からの抱負や感想などの発表) 欠席者への電話連絡等のフォロー
	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	グループ学習や仲間意識の醸成を目的に、両コースとも6~7名の グループを編成
対照群	対象年齢層	40 歳 ~ 69 歳
	対照者数	対照者数 60 人 (スイムクラブ 30名 市民健康スポーツクラブ 30名)
	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)	介入群と同様
	対照群を集める際 の工夫 ※参加の呼びかけにあ たっての工夫	当該団体への協力要請(指導員による呼びかけ)

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 ※あてはまるものすべてに●	●食事／栄養 ・ ●運動 ・ ●その他(疾病予防、健診データの活用)
	介入方法 ※あてはまるものすべてに●	●個別指導 ・ ●集団指導 ・ ●通信指導(電話・手紙) ●実技(体験) ・ ●グループワーク ・ ゲーム形式 メール等IT活用 ・ その他()
個別健康支援プログラムの 具体的内容 【→別紙にご記入ください】		※記入例を参考にして、別紙にご記入したものを添付してください。 ※プログラム内容について、スケジュールや具体的な方法・内容をお書きください。 ※指導した運動負荷や栄養摂取量の具体的な量もお書きください。 ※プログラムの中で使用した教材や資料等を添付してください。

4. 対照群に対しての保健事業		
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／食事／栄養 ・ 運動 ・ ●その他(下記参照)
	介入方法 ※あてはまるものすべてに●	個別指導 ・ 集団指導 ・ 通信指導(電話・手紙) 実技(体験) ・ グループワーク ・ ゲーム形式 メール等IT活用 ・ その他()
保健事業の具体的内容		※個別健康支援プログラムの具体的内容と同様にご記入ください。 介入(保健事業)は行わないが、 民間団体が行う健康スポーツ事業に継続参加

国保ヘルスアップモデル事業

－ B票－

※B票は個別健康支援プログラムのことについてお答えください。

※個別健康支援プログラムごとに1票作成してください。

※時間や場所、もしくは対象年齢層が異なるだけでプログラムの内容としては同じものを実施している場合には、1つのプログラムとして1票でご記入下さい。

※リバウンド防止コース

1. 個別健康支援プログラムの概要	
個別健康支援プログラムの名称	リバウンド防止コース
介入期間	平成16年4月 ～ 19年3月 年2回の合同研修とフォロー
対象とする生活習慣病名	肥満、高血圧症、高脂血症、糖尿病
対象年齢層	40歳 ～ 74歳
個別健康支援プログラムのねらい ※このプログラムを企画した意図やねらいをお書きください。	生活習慣改善モデル事業の成果の活用 当該事業における健康づくりセミナー修了者を対象とし、一定期間の介入で得られた効果を持続させ、リバウンド防止を図るための有効な支援方法を検証する。
個別健康支援プログラムの特色 ※先に挙げたねらいを達成するために特にプログラムに組みこんだこと、プログラム実施上の工夫、その他プログラムの特色についてお書きください。	セミナー修了者OB会(自主サークル)との連携 H13年度修了 2団体 H14年度修了 2団体 H15年度修了 2団体 計6団体 費用対効果を高める手法を視野に入れた事業展開 運動や個別指導を取り入れた年2回の合同研修会の開催 最長6年間の医療費追跡

2. 介入群と対照群の設定状況

介入群	対象年齢層	40 歳 ~ 74 歳
	実践者数	実践者数 100 人程度
	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)	生活習慣改善モデル事業セミナー修了者の中から本コースのセミナーの受講を希望する者
	介入群を集める際の工夫 ※参加の呼びかけにあ たっての工夫	生活習慣改善モデル事業セミナー修了者OB会を通しての募集 OB会6団体代表者会議の開催
	ドロップアウト防止 のための対策 ※途中脱落者が出ない ための工夫	生活習慣改善モデル事業セミナー修了者OB会の活動支援継続
	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	グループ学習を目的としたグループ編成
対照群	対象年齢層	40 歳 ~ 74 歳
	対照者数	対照者数 50 人程度
	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)	生活習慣改善モデル事業セミナー修了者のうち、 本コースのセミナー受講を希望しない者
	対照群を集める際の工夫 ※参加の呼びかけにあ たっての工夫	生活習慣改善モデル事業セミナー修了者OB会(自主サークル)に 参加していない修了者への協力要請

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 ※あてはまるものすべてに●	●食事／栄養 ・ ●運動 ・ ●その他(健診データの活用)
	介入方法 ※あてはまるものすべてに●	●個別指導 ・ ●集団指導 ・ ●通信指導(電話・手紙) ●実技(体験) ・ ●グループワーク ・ ゲーム形式 メール等IT活用 ・ その他()
個別健康支援プログラムの 具体的内容 【→別紙にご記入ください】	※記入例を参考にして、別紙にご記入したものを添付してください。 ※プログラム内容について、スケジュールや具体的な方法・内容をお書きください。 ※指導した運動負荷や栄養摂取量の具体的な量もお書きください。 ※プログラムの中で使用した教材や資料等を添付してください。	

4. 対照群に対しての保健事業		
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／食事／栄養 ・ 運動 ・ その他()
	介入方法 ※あてはまるものすべてに●	個別指導 ・ 集団指導 ・ 通信指導(電話・手紙) 実技(体験) ・ グループワーク ・ ゲーム形式 メール等IT活用 ・ その他()
保健事業の具体的内容	※個別健康支援プログラムの具体的内容と同様にご記入ください。	

国保ヘルスアップモデル事業

- A票 -

※A票はモデル事業全体のことについてお答えください。

(個別健康支援プログラムごとのことについては、B票でご記入いただきます)

1. 自治体名・回答者		
自治体名	茨城県 協和町役場	
回答者	氏名	原田 美知子
	所属	健康福祉課
	連絡先	TEL(0296-57-9131) FAX(0296-57-5595)

2. モデル事業の実施概要	
事業実施期間	平成 16 年 4 月 ~ 平成 17 年 3 月
対象とする生活習慣病名	肥満を伴う高血圧症 肥満を伴う高脂血症 肥満を伴う糖尿病 いずれも内服治療中者を除く
個別健康支援プログラムのメニュー ※同じプログラム内容でも、対象や時期が異なる場合は個別にお書きください	① 個別健康支援 イ I T等(ウエルナビ、パルスオキシメトリー、万歩計)を利用した診断、実践効果を基に運動指導士や医師、保健師、栄養士が改善指導する。 ロ 個人の生活問診と体力診断を実施し、それを踏まえて運動指導士が個人の状態に応じたメニューを作成して運動施設等を利用しての水泳水中ウォーキング、筋肉トレーニング等を実施。 ハ 施設等は、スポーツセンター、体育館、広域スポーツ施設等を利用。 ② 集団健康支援 イ 事業開始前の保健師によるオリエンテーション。 ロ 診断結果に応じて、医師、栄養士等による集団指導。 ハ 参加者同士によるグループワーク

3. 事業実施体制

	事業実施本部	<p>メンバー</p> <p>本部長 協和町長 大木 均 健康福祉課長 横田紀美子 さわやか住民課長 中島平八 あけの元気館 山口 明 筑西遊湯館 深見正治 コナミスポーツセンター 永井雅之 筑波大学 磯 博康</p> <p>会議 本部会議(年3回実施予定) 第1回 4月(開始時) 第2回 10月(中間検討) 第3回 3月(評価、検討)</p>
実施主体	実務者会議	<p>メンバー</p> <p>健康福祉課職員 原田美知子、谷島すみ子、齊藤 茂、若林洋子、稲川三枝子 大島美幸、鳥海佐和子、大木孝仁、島田久美子、椎名由美 粕屋昌子</p> <p>さわやか住民課 福田美恵子</p> <p>筑波大学 山岸良匡、野田博之、池田 愛</p> <p>下館保健所 飯村京子</p> <p>あけの元気館 山口 明</p> <p>筑西遊湯館 深見正治</p> <p>コナミスポーツクラブ 永井雅之</p> <p>松下電工 神田篤志</p> <p>会議 実務者会議(年6回実施予定)</p>
評価主体		<p>筑波大学社会医学系・社会健康医学研究室 代表：磯 博康 教授</p>

国保ヘルスアップモデル事業

－ B票－

※B票は個別健康支援プログラムのことについてお答えください。

※個別健康支援プログラムごとに1票作成してください。

※時間や場所、もしくは対象年齢層が異なるだけでプログラムの内容としては同じものを実施している場合には、1つのプログラムとして1票でご記入下さい。

1. 個別健康支援プログラムの概要	
個別健康支援プログラムの名称	健康トライコース
介入期間	平成 16 年 4 月 ~ 平成 17 年 3 月
対象とする生活習慣病名	肥満を伴う高血圧症 肥満を伴う高脂血症 肥満を伴う糖尿病
対象年齢層	35 歳 ~ 55 歳(基本健康診査最終受診年)
個別健康支援プログラムのねらい ※このプログラムを企画した意図やねらいをお書きください。	<p>当町では、脳卒中を半減する事を目標に23年間事業を展開してきたが、そのことが、町全体の健康志向の向上につながり、医療費の軽減とも結びついている。</p> <p>しかし、若年層からの血圧上昇や、脳卒中発症の歯止めをかけるため、より強力な生活習慣改善のための健康教育の必要性が認められた。</p> <p>今回のモデル事業においては、住民の中でも若年層、特に肥満を伴う高血圧症、高脂血症、糖尿病症者の健康キャンペーンの充実と栄養や運動そして休養(良質の睡眠保持)を重視することによって、個別の健康支援プログラムを作成し、実践、無為の差を評価検証して健康の大切さを実感させ、健康づくりの動機付けとする。</p>
個別健康支援プログラムの特色 ※先に挙げたねらいを達成するために特にプログラムに組み込んだこと、プログラム実施上の工夫、その他プログラムの特色についてお書きください。	<ol style="list-style-type: none"> 1. IT等(ウェルナビ、パルスオキシメトリー、万歩計)を利用した診断、実践結果を基に運動指導士や医師、保健師、栄養士が改善指導する。 2. 個人の生活問診と体力診断を実施し、それを踏まえて運動指導士が個人の状態に応じたメニューを作成し、運動施設等を利用しての水泳、水中ウォーキング、筋肉トレーニング等を実践。 3. 肥満を伴う高血圧者については事業開始前後において「24時間蓄尿検査」を実施する。 4. 施設等は、民間スポーツセンター、体育館、広域スポーツ施設等を利用して実施する。

2. 介入群と対照群の設定状況		
介入群	対象年齢層	35 歳 ~ 55 歳(最終基本健康診査受診時)
	実践者数	実践者数 160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)	1 共通危険因子 BMI \geq 25.0Kg/m ² 2 高血圧症者で内服治療中の者を除く 収縮期血圧値 \geq 140mmHg 拡張期血圧値 \geq 90mmHg 3 高脂血症者(下記のいずれかを示した者)で内服治療中の者を除く 総コレステロール値 \geq 220mg/dℓ HDLコレステロール $<$ 40mg/dℓ 中性脂肪値(空腹時 \geq 150mg/dℓ、非空腹時 \geq 200mg/dℓ) 4 糖尿病患者(下記のいずれかを示した者)で内服治療中の者を除く 血糖値(空腹時 \geq 110mg/dℓ、非空腹時 \geq 140mg/dℓ) HbA1c \geq 6.0%以上 インスリン高値(空腹時 \geq 18I.U/L、非空腹時 \geq 35I.U/L) (食後8時間以上を空腹時とする) (除外者) ただし、生活習慣病や心臓病などの要医療者、もしくは負荷心電図で異常が認められた者
	介入群を集める際の工夫 ※参加の呼びかけにあたっての工夫	1 本事業を全町民に大々的に周知する。具体的には広報等で協和町がモデル事業に指定された事で健康年開始の特集を組む。 2 「協和町ヘルスアップ事業がはじまります」という募集チラシを全戸配布し、応募者を募る。 3 地区組織等各種団体に対して事業の内容を随時広報する。 4 地区リーダーの成人病対策委員、保健推進員に個人通知の配布を依頼し、配布時に参加を推奨してもらう。
	ドロップアウト防止のための対策 ※途中脱落者が出ないための工夫	① 10人前後で1グループを作り、事業説明会、個人、集団教室等は、そのグループで集まる。 ② 個人教室未参加者には電話で状況確認する ③ 担当者は運動施設を頻回に訪問し、実践者と親密になり、励ます。
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	事業説明会の前に同一疾病予備軍で10人前後のグループを作る。 16前後のグループを作る (事業スタッフが1グループを最初から終了まで受け持つ)	
対照群	対象年齢層	35 歳 ~ 55 歳(最終基本健康診査受診時)
	対照者数	対照者数 160人

	<p>選定基準</p> <p>※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)</p>	<p>1 共通危険因子 BMI\geq25.0Kg/m²</p> <p>2 高血圧症者で内服治療中の者を除く 収縮期血圧値\geq140mmHg 拡張期血圧値\geq90mmHg</p> <p>3 高脂血症者(下記のいずれかを示した者)で内服治療中の者を除く 総コレステロール値\geq220mg/dℓ HDLコレステロール$<$40mg/dℓ 中性脂肪値(空腹時\geq150mg/dℓ、非空腹時\geq200mg/dℓ)</p> <p>4 糖尿病患者(下記のいずれかを示した者)で内服治療中の者を除く 血糖値(空腹時\geq110mg/dℓ、非空腹時\geq140mg/dℓ) HbA1c\geq6.0%以上 インスリン高値(空腹時\geq18I.U/L、非空腹時\geq35I.U/L) (食後8時間以上を空腹時とする)</p>
	<p>対照群を集める際の工夫</p> <p>※参加の呼びかけにあたっての工夫</p>	<p>1 本事業を全町民に大々的に周知する。具体的には広報等で協和町がモデル事業に指定された事で健康年開始の特集を組む。</p> <p>2 「協和町ヘルスアップ事業がはじまります」という募集チラシを全戸配布し、応募者を募る。</p> <p>3 地区組織等各種団体に対して事業の内容を随時広報する。</p> <p>4 地区リーダーの成人病対策委員、保健推進員に個人通知の配布を依頼し、配布時に参加を推奨してもらう。</p>

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	<p>内容</p> <p>※あてはまるものすべてに○</p>	○食事/栄養 ・○運動 ・○その他(睡眠)
	<p>介入方法</p> <p>※あてはまるものすべてに○</p>	○個別指導 ・ ○集団指導 ・ ○通信指導(電話・手紙) ○実技(体験) ・ ○グループワーク ・ ゲーム形式 ○メール等IT活用 ・ その他()
個別健康支援プログラムの具体的内容 【→別紙にご記入ください】	<p>※記入例を参考にして、別紙にご記入したものを添付してください。</p> <p>※プログラム内容について、スケジュールや具体的な方法・内容をお書きください。</p> <p>※指導した運動負荷や栄養摂取量の具体的な量もお書きください。</p> <p>※プログラムの中で使用した教材や資料等を添付してください。</p>	

4. 対照群に対しての保健事業		
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 / 食事 / 栄養 ・ 運動 ・ その他 ()
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	個別指導 ・ 集団指導 ・ 通信指導(電話・手紙) 実技(体験) ・ グループワーク ・ ゲーム形式 メール等IT活用 ・ その他()
保健事業の具体的内容		<p>※個別健康支援プログラムの具体的内容と同様にご記入ください。</p> <p>個人指導教室(介入群が実践開始する前に1回、終了時に1回行う)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受付 ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定 ・血液検査(総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、トリグリセライド、空腹時血糖、ヘモグロビン A1C) ・生活習慣アセスメント ・ 睡眠パルスオキシメトリー検査の説明 <p>11月は基本健康診査実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受付 ・体重、身長測定、腹囲測定、血圧測定 ・血液検査(総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、トリグリセライド、空腹時血糖、ヘモグロビン A1C) ・生活習慣アセスメント ・睡眠パルスオキシメトリー検査の説明 ・24時間蓄尿検査説明

ヘルスアップモデル事業 介入群へのプログラム

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
1回目	1日目	モデル事業説明会 ・モデル事業対象者身分証明書用写真撮影(個人) ・モデル事業説明をし同意を得る ・医師講話「生活習慣病予防に栄養、運動の必要なわけ」約30分 ・同意書記入、提出	保健師 事務職員 保健師 医師	保健センター
4.20 4.21		・万歩計の1年間貸し出し、使い方の説明(毎日の歩数記録) ・ウォーキング実技(10分) ・1年間の記録表の説明(教室、運動時すべてに持参) (個人に渡す記録表、町の記録表の2部作成する)	保健師 運動指導士 栄養士	
2回目	3週目	ミニ検診(空腹時) ・受付 ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定) ・血液検査(総コレステロール、HDLコレステロール、トリグリセライド、空腹時血糖、ヘモグロビンA1C) ・1単位のおにぎりの試食 ・24時間蓄尿検査説明(高血圧者は 5.11に呼び出す) ・睡眠パルスオキシメトリー検査の説明 ・ウエルナビ栄養診断の説明と機器貸し出し・2週間(5.10出席者) ・生活習慣アセスメント	事務職員 保健師 総合健診協会 食生活指導員 保健師 大学 松下電工 栄養士	保健センター
5.10 5.11		運動開始(3施設での運動を開始する) 運動メニュー作成	運動指導士	
5.21	4週目	・ウエルナビ栄養診断の説明と機器貸し出し・2週間(5.11出席者)	松下電工	保健センター
3回目	9週目	個人指導教室 ・受付 ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定) ・前回の検査結果説明(血液、蓄尿、パルス) ・ウエルナビ栄養診断結果の個人指導 ・これからの個人毎の「がんばる項目」作成(記録表に記入) ・運動状況確認	事務職員 看護師 医師、保健師 栄養士 保健師、栄養士	保健センター
6.21 6.23				
4回目	14週目	集団指導教室 ・受付 ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定) ・医師講話「生活習慣病予防に栄養、運動の必要なわけ」約30分 ・個人相談(運動・栄養・睡眠)がんばる項目の確認	事務職員 医師、保健師 医師 医、保、栄、看	保健センター
7.27 7.28				
5回目	18週目	ミニ検診(空腹時) ・受付 ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定) ・血液検査(総コレステロール、HDLコレステロール、トリグリセライド、空腹時血糖、ヘモグロビンA1C) ・1単位のおにぎりの試食 ・24時間蓄尿検査説明 ・個人相談(運動・栄養・睡眠)がんばる項目の確認	事務職員 保健師 総合健診協会 食生活指導員 保健師 医、保、栄、看	保健センター
8.25 8.26				
6回目	23週目	個人指導教室 ・受付 ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定) ・前回の検査結果説明(血液、蓄尿、パルス) ・個人相談(運動・栄養・睡眠)がんばる項目の確認	事務職員 看護師 医師、保健師 医、保、栄、看	保健センター
9.28 9.30				
7回目	27週目	集団指導教室 ・受付 ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定) ・医師講話「生活習慣病予防、これからの課題」約30分 ・個人相談(運動・栄養・睡眠)がんばる項目の確認 ・ウエルナビ栄養診断の説明と機器貸し出し・2週間(前半の部) ・ウエルナビ栄養診断の説明と機器貸し出し・2週間(後半の部)	事務職員 医師、保健師 医師 医、保、栄、看 松下電工 松下電工	保健センター
10.26 10.27 11.4				
8回目	29週目から 32週まで	基本健康診査 (平成16年11月8日～11月26日まで15日間実施) ・身体計測(身長、体重) ・血液検査(総コレステロール、HDLコレステロール、トリグリセライド、空腹時血糖、ヘモグロビンA1C)その他 ・24時間蓄尿検査説明 ・睡眠パルスオキシメトリー検査の説明	総合健診協会 保健師 大学	保健センター 小栗プラザ 古里転作促進センター

9回目	34週目	個人指導教室 ・受付 ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定) ・ウエルナビ栄養診断結果の個人指導 ・個人相談(運動・栄養・睡眠)がんばる項目の確認 ・生活習慣アセスメント	事務職員 看護師 栄養士 医、保、栄、看	保健センター
12.14 12.15				
10回目	40週目	個人指導教室とグループワーク ・受付 ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定) ・個人相談(運動・栄養・睡眠)がんばる項目の確認 ・グループワーク(参加者の意見交換会)	事務職員 看護師 医、保、栄、看	保健センター
1.26 1.27				

ヘルスアップモデル事業 対照群へのプログラム

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
1回目	5月	個人指導教室 ・受付 ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定) ・血液検査(総コレステロール、HDLコレステロール、トリグリセライド、空腹時血糖、ヘモグロビンA1C) ・生活習慣アセスメント ・睡眠パルスオキシメトリー検査の説明	事務職員 保健師 総合健診協会 栄養士 大学	保健センター
2回目		基本健康診査 (平成16年11月8日～11月26日まで15日間実施) ・身体計測(身長、体重) ・血液検査(総コレステロール、HDLコレステロール、トリグリセライド、空腹時血糖、ヘモグロビンA1C)その他 ・24時間蓄尿検査説明 ・睡眠パルスオキシメトリー検査の説明	総合健診協会 保健師 大学	保健センター 小栗プラザ 古里転作促進センター
3回目	1月	個人指導教室 ・受付 ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定) ・血液検査(総コレステロール、HDLコレステロール、トリグリセライド、空腹時血糖、ヘモグロビンA1C) ・生活習慣アセスメント ・睡眠パルスオキシメトリー検査の説明	事務職員 保健師 総合健診協会 栄養士 大学	保健センター

1、計画申請時は対照群に対して、生活習慣アセスメント、睡眠パルスが良いと思ったが、もし、基本診査未受診時のため、又、評価のために上記のように計画変更する。(費用については可能)

個別健康支援プログラム別評価指標

※プログラム毎に貴市町村が収集しようとしている指標に○をつけてください。

		プログラム名		
対象疾病	高血圧症	○		
	高脂血症	○		
	糖尿病	○		
	肥満症	○		
骨粗鬆症	骨粗鬆症			
	禁煙			
身体状況	血圧	収縮期血圧	○	
		拡張期血圧	○	
		脈拍数		
	血液化学検査	脂質代謝	総コレステロール	○
			HDLコレステロール	○
			LDLコレステロール	○
			中性脂肪	○
			リポ蛋白	
		糖代謝	空腹時血糖	○
			ヘモグロビンA1c	○
			フルクトサミン	
			インシュリン	
			インシュリン抵抗性	
	肝機能	GOT	○	
		GPT	○	
		γ-GTP	○	
		コリンエステラーゼ		
		総蛋白		
		アルブミン		
	腎機能	クレアチニン	○	
		尿酸	○	
	血液一般	赤血球	○	
		白血球	○	
		血色素	○	
		血球容積	○	
		ヘマトクリット値	○	
	電解質	カリウム		
		尿蛋白定性	○	
		尿糖定性	○	
		尿潜血反応	○	
		尿中コチニン濃度		
	尿一般	尿中塩分量	○	
		脈波	脈波伝搬速度 (PWV)	
		眼底検査	ScheieH	
			ScheieS	○
			K.W	
	肺機能	%肺活量		
		1秒率		
		最大肺活量		
	形態測定	身長	○	
体重		○		
BMI				
体脂肪率		○		
腹腔内脂肪				
皮脂質				
ウエスト		○		
ヒップ				
胸囲				
臀部周囲				
骨密度				
身体能力		最大酸素摂取状況	○	
		上体起こし		
		長座体前屈	○	
		握力	○	
	椅子立ち上がり	○		
	閉眼片足立ち	○		
	下肢筋力			
	開眼片足立ち	○		
	10m障害物歩行			
	全身反応時間			
	40cm踏み台昇降			
	最大歩数			
	負荷中最大血圧			
	最大ST変化			
	運動時最大心拍数	○		
不整脈数				

個別健康支援プログラム別評価指標

※プログラム毎に貴市町村が収集しようとしている指標に○をつけてください。

		プログラム	
生活習慣（行動）	食生活	食事速度	
		満腹への配慮	
		食事の規則正しさ	○
		朝食の摂取状況	○
		間食摂取の有無	○
		食品バランスへの配慮	○
		栄養成分を気にする	○
		野菜の摂取状況	○
		果物摂取状況	○
		魚摂取状況	○
		肉摂取状況	○
		卵の摂取状況	○
		甘いものの摂取状況	○
		油ものの摂取状況	○
		塩分摂取状況	○
		牛乳摂取状況	○
		チーズ摂取状況	○
		大豆製品の摂取状況	○
		ごはんの摂取状況	○
		みそ汁の摂取状況	○
		パン食の摂取状況	○
		種類の摂取状況	○
		甘味飲料の摂取状況	○
	海藻の摂取状況	○	
	芋類の摂取状況	○	
	健康的な生活のための食事への配慮	○	
	栄養摂取状況	コレステロール量	
		脂質量	
		脂質のエネルギー比	
		食物繊維量	
		総カロリー	○
		カルシウム量	○
		タンパク質	○
	飲酒状況	飲酒の頻度	○
		飲酒量	○
	喫煙状況	喫煙の有無	○
		喫煙本数	○
		喫煙開始年齢	○
		禁煙経験の有無	○
		禁煙への関心	
	運動状況	家族の喫煙状況	
		意識的な運動の有無	○
		1日の歩数	○
		1回30分以上の運動を週2回以上	○
	睡眠休養状況等	地域での活動状況	
睡眠状況		○	
1日の睡眠時間		○	
就寝時間		○	
眠りの持続性			
趣味の有無			
ストレスの有無			
受療行動等	休養の有無		
	近所関係		
	外出の有無		
	受療行動		
意識等	薬品の購入		
	健診受診の有無	○	
	歯科検診受診の有無		
知識	歯磨きの習慣		
	健康に対する自己認識	○	
	現在の生活への満足度		
	体力への自信		
その他	健康についての知識	○	
	適正体重の認知		
	適正食事量についての認識	○	
	タバコの害に対する知識		