

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	236,063人	国保被保険者数	89,596人
	(うち 40~64 歳人口 80,625人)		(うち 40~64 歳 30,748人)
	(うち 65 歳以上人口 31,355人)		(うち 65 歳以上 24,781人)
	(うち 75 歳以上人口 9,777人)		(うち 75 歳以上 7,814人)

2. 市町村の健康に関する対応					
関係機関 スタッフ状況	部署名 国民健康保険関連部署 (保険年金課)	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
		1人	人	人	人
		人	人	人	人
	健康づくり部署 (健康づくり課・保健センター)	1人	3人	1人	人
		2人	2人	3人	3人
その他 (課)	人	人	人	人	
	人	人	人	人	
実施予定の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	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣改善教室 ・健康アップのびのび教室(チューブを利用した筋力トレーニング、リズム体操、ストレッチ等を実施) ・元気アップ草加塾(健康づくり地域支援事業) ・健康発見大作戦(食生活改善推進員との共催にて実施する調理と講話の教室) ・ヘルスマイト養成講座 ・コツコツ教室(骨密度測定、講話・体操の2日間コースの教室) ・地域健康相談 ・まめに暮らそう会(B型機能訓練) ・禁煙教室 				
市町村内の健康増進のための資源状況	<p>あり・なし (ありの場合は施設名を記入してください)</p> <p>保健センター 市民体育館 市民温水プール スポーツ健康都市記念体育館 勤労福祉会館 各公民館 各コミュニティーセンター</p>				
健康増進計画の策定時期	平成16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)	対象者数: 40,558 人(うち国保被保険者数: 人) 受診者数: 17,395 人(うち国保被保険者数: 人)
	2) 基本健診からみた課題	平成15年度基本健康診査の結果、要指導・要医療・治療継続と判定された人は、高コレステロール血症が最も多く約50%、次いで高血圧症が約30%、高中性脂肪血症が約25%となっている。また、肥満度で太りすぎ・太りぎみだった人は約30%であった。
医療費分析からみた課題	40歳以上70歳未満の主な疾病の国保利用件数は、高血圧性疾患にかかる件数が最も多く、次いで糖尿病、虚血性心疾患となっている。医療費では、循環器系疾患にかかるものが最も多い。	
健康増進計画等にかかる実態調査からみた課題	草加市市民健康意識調査から、BMI25%以上の人は男性24.4%、女性17.4%であり、自分の適正体重を知っている人の割合は77.2%であった。塩分を控えるようにしていない人、脂質を控えるようにしていない人はそれぞれ31%であった。 また、1日の平均歩行数は6,380歩であり、1回30分以上の運動を週3回以上実施している人は19.4%にすぎない。	
その他		
全体的な健康課題	基本健康診査、医療費からは、生活習慣に関わる疾患が多く指摘され、市民健康意識調査からも生活習慣の偏りが見受けられる。生活習慣病に係る予防対策を講じていく必要がある。	

国保ヘルスアップモデル事業
—平成 16 年度事業計画調書 A 票—

1. 回答者	
氏名	埼玉県草加市 板山裕樹
所属	市民生活部保険年金課
連絡先	TEL(048-922-0151) FAX(048-927-4952)
	E-mail(y-itayama@city.soka.saitama.jp)

2. モデル事業の実施概要	
対象とする生活習慣病名	高血圧症 高脂血症 糖尿病 肥満症
対象とする生活習慣	身体活動・運動、栄養・食生活、飲酒、喫煙、睡眠・ストレス、歯
個別健康支援プログラムの種類	①からだを動かそうプログラム ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

3. 事業実施体制					
実施主体	事業実施本部	<p>国保ヘルスアップモデル事業推進本部（設置規程の制定）</p> <p>本部長 助 役 副本部長 市民生活部長 本部長 総合政策部長 健康福祉部長 市立病院事務部長 生涯学習部長 健康福祉政策監</p> <p>以下は草加市国保ヘルスアップモデル事業協力推進協議会(規則制定で附属機関設置)として、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・被保険者の代表者 3人以内 ・医療機関の代表者 2人以内 ・モデル事業受託機関の代表者 2人以内 ・健康・レクリエーション等関係団体の代表者 6人以内 <p>地域活動栄養士会 草加ウォーキング会 草加市老人クラブ連合会 草加市コミュニティ協議会 社団法人草加青年会議所 草加市食生活改善推進員協議会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・関係機関の代表者 2人以内 <p>埼玉県国保医療課 埼玉県草加保健所</p>			
	実務者会議	<p>国保ヘルスアップモデル事業推進本部実務者会議 (推進本部設置規程において包括規程で設置)</p> <p>座長 健康福祉政策監 副座長 保険年金課長 副座長 健康づくり課長 委員 総合政策課長 長寿福祉課長 介護保険課長 市立病院経営管理課長 保健センター所長 体育課長 保険年金課課長補佐 健康づくり課課長補佐</p> <p>以下の方が関係者として出席</p> <p>獨協医科大学公衆衛生学講座教授(評価チーム) 埼玉県草加保健所長・同部長 財団法人草加市体育協会担任職員・運動指導管理士 草加市保健センター実務担当職員(保健師・栄養士)</p>			
	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"> <thead> <tr> <th>委託機関名</th> <th>プログラムの実施に関わっている委託機関と委託内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>財団法人草加市体育協会</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	委託機関名	プログラムの実施に関わっている委託機関と委託内容	財団法人草加市体育協会
委託機関名	プログラムの実施に関わっている委託機関と委託内容				
財団法人草加市体育協会					
評価主体	獨協医科大学 公衆衛生学講座 教授 武藤 孝司				

4. モデル事業実施にあたって実施を開始する保健事業	

5. 医療費分析の実施について	
集計対象予定期間	介入スタート前2か年、介入年、介入後2か年
集計対象	介入群該当者及び対照群該当者の年間医療費
集計内容	1人当たり医療費、入院・入院外別の受診率、1件当たり日数、1日当たり医療費
集計単位	プログラムごと
集計予定	介入スタート前2か年については、介入群及び対照群が決定次第作成し、介入年以後については、翌年度5月に作成予定。

6. モデル事業を実施することで期待する効果

プログラムを実施することによって、参加者に対し運動習慣や食習慣の改善を促し、適正体重の維持や体力の増強などにより、参加者個人のリスクファクターを改善し、生活習慣病の予防を図ることによって、以って健康寿命の延伸と医療費の削減が図られることを期待するものです。

国保ヘルスアップモデル事業
—平成 16 年度事業計画調書 B 票—

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	平成16年7月～11月	6ヶ月	12回
	一般介入期間 ※1 か月に 1 回未満の介入がある場合	平成 16年12月 ～ 平成17年3月	4ヶ月	7回
	合計	平成16年6月 ～ 平成17年3月	10ヶ月	19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		終了後ではなく期間途中でのフォロー 平成16年 11月 ～ 平成17年 1月	3ヶ月	3回
対象とする生活習慣病名	高血圧症 高脂血症 糖尿病 肥満症			
対象年齢層	40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	単に、体力の増強や検査結果の改善、適正体重の維持だけを目標にするのではなく、プログラムによって改善された個人の生活習慣を、継続的に実践していけることをねらいとした。			

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	0人	50人	50人	50人	0人	150人
		女性	0人	50人	50人	50人	0人	150人
		計	0人	100人	100人	100人	0人	300人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (300)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						
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)	高血圧症 収縮期血圧140以上159以下(mmHg) 拡張期血圧 90以上 99以下(mmHg) 高脂血症 総コレステロール200以上239以下(mg/dl) ※50歳以上の女性 220以上259以下(mg/dl) HDLコレステロール34以上39以下(mg/dl) 糖尿病 ヘモグロビンA1c5.5以上6.1未満(%) 空腹時血糖値110以上126未満(mg/dl) 肥満症 BMI 25以上 以上の数値を参考に医師が要指導と判定した人							
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	保健センター、コミュニティセンター、市民体育館、市民温水プール等を時間及び曜日別に設定し、9グループに分ける。分け方は午前・午後・夜間を設定し、通いやすい施設・時間帯などで希望制をとる。年齢、性別、疾病別の区分はしない。							
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	0人	50人	50人	50人	0人	150人
		女性	0人	50人	50人	50人	0人	150人
		計	0人	100人	100人	100人	0人	300人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (300)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						
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)	高血圧症 収縮期血圧140以上159以下(mmHg) 拡張期血圧 90以上 99以下(mmHg) 高脂血症 総コレステロール200以上239以下(mg/dl) ※50歳以上の女性 220以上259以下(mg/dl) HDLコレステロール34以上39以下(mg/dl) 糖尿病 ヘモグロビンA1c5.5以上6.1未満(%) 空腹時血糖値110以上126未満(mg/dl) 肥満症 BMI 25以上 以上の数値を参考に医師が要指導と判定した人							

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:○	身体活動調査	○	
				生活習慣調査	○	
				個別面接	○	
				ウォーキング	◎	
				ストレッチ	◎	
				フットワーク	×	
				実施しない:× ※挙げているメニュー例にない場合は、空欄に自由にメニューを記載してください。	筋力トレーニング	×
					レクリエーション	◎
					自転車エルゴメーター	×
					サーキットトレーニング	×
					バランス体操	×
					リズム体操	◎
					トレッドミル歩行運動	×
					クライム運動	×
					エアロビクス	×
			ダンベル体操		×	
			ソフトバレーボール		×	
			水中ウォーク		○	
			アクアビクス		○	
			マッサージ		○	
			チューブエクササイズ		○	
			ボールエクササイズ	○		
			自己実践 ※実施:○ 実施しない:× ※挙げているメニュー例にない場合は、空欄に自由にメニューを記載してください。	ウォーキング	○	
				ストレッチ	○	
				バランス体操	×	
				筋力トレーニング	×	
				自転車エルゴメーター	×	
				水中ウォーク	×	
			食生活 ※実施:○ 実施しない:× ※挙げているメニュー例にない場合は、空欄に自由にメニューを記載してください。	栄養摂取状況調査	○	
				生活習慣調査	○	
個別相談	○					
食事に関する講義(情報提供)	○					
調理実習	○					
試食会						
その他 ※自由にご記入ください						

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		
		講義(情報提供)		10回	○	○	○
		面接指導		2回	○	○	○
		通信指導	手紙・電話	○	○	○	
			メール等 IT				
		実技指導		9回	○	○	
		グループワーク		8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			○	○	
				回			
		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		○	○			
	目標設定・達成度		○	◎			

可能な通信
手段から割
り付け

4. 対照群に対して行う保健事業			
対照群に 対して行う 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で期待する効果	
<p>評価指標以外で期待する効果</p> <p>※評価指標上の効果としては現れないが、それ以外にプログラムの効果としてみられると期待するもの</p>	

事業計画調査 B 票 埼玉県草加市

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ	内容	所要時間	会場
	5月	保健師(3)管理栄養士(1) 臨時職員(3)	勸奨通知発送(事業の案内、承諾書、返信用封筒) 承諾書返信		保健センター
	6月	保健師(3)管理栄養士(1) 臨時職員(3)	事業の参加決定、血液検査日案内 栄養素摂取状況調査・身体活動調査送付		保健センター
	開始前2~3 週間	看護師(3)	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、中性脂肪、血糖値、ヘモグロビンA1c)	1時間/1人	保健センター
	6/28~7/3	保健師もしくは管理栄養士 (2) 臨時職員(3) 事務職員(1)	血圧、身長、体重、体脂肪率測定 栄養素摂取状況調査・身体活動調査回収 生活習慣調査及び返信用封筒配布 歩数計貸与 生活習慣調査返信		谷塚文化センター 動労福祉会館
		保健師(3)管理栄養士(1) 臨時職員(3)	介入群・対照群決定、血液検査結果、面接日程案内通知		保健センター
1回目	1週目 7/17	保健師(3) 市長 医師(1)	プログラムのオリエンテーション(教室の目的、スケジュール等) 市長の講話 「草加市の健康づくり施策について」 医師の講話 「生活習慣病とその予防について」	10分 15分 60分	中央公民館
		体操指導員(2)	座ってできる体操	15分	
2回目	1~5週目 7/20~8/27	管理栄養士(1) 臨時職員(7) 保健師(3)	個別健康相談 ①検査結果、生活習慣、行動変容ステージから健康度を示す ②疾病の予防等総合的な保健指導、栄養素摂取状況調査による 栄養指導、身体活動面を中心とした運動指導 ③目標設定 ④プログラム参加の同意書の確認 ⑤フォローの通信手段の確認	60分	保健センター 谷塚文化センター 動労福祉会館
3回目	1~7週目 7/14~8/31	体操指導員(1)	個別体組成計測 ①体組成計にて計測(体脂肪量、筋肉量、基礎代謝率、周囲計等) ②結果説明 ③個別運動処方	15分/1人	記念体育館
4回目	7週目 集団指導1週目 9/1~	運動指導士(1) 体操指導員(3)	体力測定(集団指導) ①受付・血圧測定・自己健康チェック ②スタッフ紹介、今日の実習内容の説明(目的・注意点) ②ストレッチ ③体力測定 40~64歳(握力、上体起こし、長座位前屈、反復横とび、息歩、立ち幅跳び) 65~69歳(握力、上体起こし、長座位前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、8分 間歩行) ④クールダウン ⑤結果説明 ⑥グループワーク ・グループ内で自己紹介 ・記録(セルフモニタリング)の確認	15分 10分 60分 10分 10分 15分	保健センター 市民体育館 谷塚文化センター 動労福祉会館 氷川コミセン 稻荷コミセン
5回目	8週目 集団指導2週目 9/8~	体操指導員(2) 保健師(1)	からだを動かそうプログラム1 ①受付・血圧測定・自己健康チェック ②運動のねらい・ウォーキングの基本等の講話 ③ストレッチ ③ウォーキング実践 ④自宅でできる簡単な体操の紹介 ⑤クールダウン ⑥質疑応答 ⑦グループワーク ・記録(セルフモニタリング)の確認 ・運動を行うことの利益・不利益を考える ・目標修正(個別健康相談時に立てた身体活動の目標に体力測定 の結果や運動の講話を踏まえ修正・追加する) ・宣誓書の作成(目標を改めて書くことで決意を固める)	15分 15分 20分 20分 15分 15分 10分 20分	"
6回目	9週目 集団指導3週目 9/15~	管理栄養士もしくは 保健師(2) 臨時職員(5)	栄養の講話 ①スタッフ紹介 ②講話テーマ「楽しみながら食事で生活習慣病を予防しよう」 講話内容：各生活習慣病に影響を与える食べかたについて ・バランスよく適量においしく食べる方法について ③質疑応答 ④レクリエーション・簡単ストレッチ ③グループワーク ・記録(セルフモニタリング)の確認 ・食改善を図ることによる、利益・不利益を考える ・一日の食行動状況を振り返り、改善点を見つける ・栄養の講話等を踏まえて、目標達成度の確認、目標修正・追加 ・宣誓書の作成(目標を改めて書くことで決意を固める) ・目標達成した時の褒美について考える	60分 10分 15分 45分	"

事業計画調査 B 票 埼玉県草加市

7回目	10週目 集団指導4週目 9/22~	体操指導員(3)	からだを動かそうプログラム2 ①受付・血圧測定・自己健康チェック ②ストレッチ ③ウォーキングの基本復習 ④屋外ウォーキング(雨天の場合:リズム体操) ⑤簡単なエクササイズ ⑥クールダウン ⑦グループワーク ・記録(セルフモニタリング)の確認 ・一日の身体活動状況を振り返り、改善点を見つける ・運動に関する目標達成度の確認、目標修正 ・目標達成した時の褒美について考える	10分 20分 10分 30分 20分 15分 15分	〃
8回目	11週目 集団指導5週目 9/29~	管理栄養士(1) 臨時職員(3)	調理実習 ①調理実習テーマ「簡単・おいしい・ヘルシー料理」 内容:主食、主菜、副菜を揃えたバランスのよい献立での調理実習 ②片付け ③実習後感想発表 ④グループワーク ・記録(セルフモニタリング)の確認 ・調理実習で学んだことを踏まえて、目標達成度の確認、 目標修正・追加 ・いままでの目標達成度(運動・栄養)を評価→評価用紙の提出	85分 10分 10分 15分	保健センター 谷塚文化センター 勤労福祉会館 水川コミセン 稲荷コミセン
9回目	12週目 集団指導6週目 10/6~	体操指導員(2)	水中ウォーキング ①受付・血圧測定・自己健康チェック ②ウォーキングアップ ③水中ウォーキング実践 ④クールダウン ⑤グループワーク ・記録(セルフモニタリング)の確認 ・運動に関する目標達成度の確認、目標修正 ・水中ウォーキングの感想発表	15分 20分 40分 15分 15分	市民温水プール
		体操指導員(2)	草加公園ウォーキング(水中ウォーキング振替プログラム) ①受付・血圧測定・自己健康チェック ②ストレッチ ③ウォーキングの基本復習 ④屋外ウォーキング ⑤グループワーク ・記録(セルフモニタリング)の確認 ・運動に関する目標達成度の確認、目標修正 ・公園ウォーキングの感想発表	15分 15分 20分 40分 15分	草加公園
10回目	13週目 集団指導7週目 10/13~	体操指導員(2)	からだを動かそうプログラム3 ①受付・血圧測定・自己健康チェック ②ストレッチ ③屋外ウォーキング(雨天の場合:リズム体操) ④レクリエーションゲーム ⑤簡単なエクササイズ ⑥クールダウン ⑦グループワーク ・記録(セルフモニタリング)の確認 ・運動に関する目標達成度の確認、目標修正	15分 15分 30分 15分 15分 15分 15分	保健センター 市民体育館 谷塚文化センター 勤労福祉会館 水川コミセン 稲荷コミセン
11回目	14週目 集団指導8週目 10/20~	運動指導士(1) 体操指導員(2) 栄養士・保健師(6)	グループワーク ・プログラムの最終日としてまとめ、成果発表 ・8回目に提出した評価用紙にスタッフのコメントを加え返却 ・目標達成度、目標修正 ・プログラム終了直後のアンケート調査 ・今後のフォロー方法についての確認、説明 最後にみんなでからだを動かそう ・レク、簡単エクササイズ	60分 40分	保健センター 市民体育館 谷塚文化センター 勤労福祉会館 水川コミセン 稲荷コミセン
12回目	17週目 11月	運動指導士(1) 体操指導員(3)	ウォーキングのつどい ①内容の説明、準備体操 ②ウォーキング(ポイントラリー)	2時間	
13回目	18週目 11月	管理栄養士・保健師 臨時職員	フォロー1 電話、手紙、メールの可能な通信手段の中から無作為で割り付ける 電話:1回/月保健センターから電話する。目標達成度と相談に応じる 手紙:1回/月実践者から目標達成度と疑問点等を送ってもらう 保健センターからアドバイスを返信する。 メール:1回/月保健センターからメールする。目標達成度と疑問点等 を送ってもらう。		
14回目	22週目 12月	管理栄養士・保健師 臨時職員	フォロー2 電話、手紙、メールの可能な通信手段の中から無作為で割り付ける 電話:1回/月保健センターから電話する。目標達成度と相談に応じる 手紙:1回/月実践者から目標達成度と疑問点等を送ってもらう 保健センターからアドバイスを返信する。 メール:1回/月保健センターからメールする。目標達成度と疑問点等 を送ってもらう。		
15回目	26週目 1月	管理栄養士・保健師 臨時職員	フォロー3 電話、手紙、メールの可能な通信手段の中から無作為で割り付ける。 電話:1回/月保健センターから電話する。目標達成度と相談に応じる 手紙:1回/月実践者から目標達成度と疑問点等を送ってもらう 保健センターからアドバイスを返信する。 メール:1回/月保健センターからメールする。目標達成度と疑問点等 を送ってもらう。 体組成計測、体力測定、血液検査、個別健康相談の御案内と 生活習慣調査票・栄養素調査・身体活動調査票送付		

事業計画調書 B 票 埼玉県草加市

16回目	22～28週目 1月	体操指導員(2)	体組成計測 ①体組成計にて計測 ②結果説明	15分/1人	記念体育館
17回目	27週目 1月	運動指導士(1) 体操指導員(3)	体力測定(個別指導) 結果説明	1時間/1人	記念体育館
18回目	28週目 1月	保健師もしくは管理栄養士 看護師(3) 臨時職員(3) 事務職員(1)	・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、中性脂肪、血糖値、ヘモグロビンA1c) ・血圧測定 ・生活習慣調査票・栄養素調査・身体活動調査票回収	1時間/1人	保健センター 谷塚文化センター 勤労福祉会館
19回目	30～34週目 2月	管理栄養士(1) 臨時職員(7) 保健師(3)	個別健康相談 ①検査結果、生活習慣、行動変容ステージから健康度を示す ②栄養素摂取状況調査の結果説明 ③目標達成度の確認と目標修正 ④セルフモニタリングの継続	60分	"

国保ヘルスアップモデル事業
 -平成16年度事業計画調書 C票 -

【2月市町村会議時点から現時点にかけての変更点】

1. 事業全体について			
	16年2月市町村会議	現時点	変更理由
実施体制			
個別健康支援プログラムのコース設定	①からだを動かそうプログラム ②自己健康管理プログラム	からだを動かそうプログラム	

2. 個々の個別健康支援プログラムについて			
	16年2月市町村会議	現時点	変更理由
プログラム提供体制	市 保健師3名 栄養士1名 臨時職員 草加市体育協会 食生活改善推進員	市 保健師3名 栄養士1名 臨時職員 草加市体育協会	当初は調理実習を臨時職員の栄養士と食生活改善推進員で実施しようと考えていたが、統一したプログラム内容と同一コストにするため、臨時職員だけで対応することとした。
対象とする疾病	高血圧症 高脂血症 糖尿病 肥満症		
対象者の属性			
対象者の選定基準	40歳～69歳		
参加者人数	1グループ20人～50人		
個別健康支援プログラムの内容	① 健康づくり講話 ② 栄養素調査、生活習慣調査 ③ 体力測定、体組成計測、血液検査 ④ 個別面接 ⑤ 運動実践 ⑥ 栄養講話 ⑦ 調理実習 ⑧ 水中運動実践 ⑨ グループワーク ⑩ 電話・メール・手紙でのフォロー	① 健康づくり講話 ② 栄養素調査、生活習慣調査、身体活動状況調査 ③ 体力測定、体組成計測、血液検査 ④ 個別面接 ⑤ 運動実践 ⑥ 栄養講話 ⑦ 調理実習 ⑧ 水中運動実践 ⑨ グループワーク ⑩ 電話・メール・手紙でのフォロー	より詳しく個人の身体活動状況を調査することで、適切な保健指導とプログラムの評価に使用する。

評価指標調書

		基準値 (もしくは質問)	選択肢	プログラム名					
				からだを動かそ うプログラム					
対象疾病	高血圧症			○					
	高脂血症			○					
	糖尿病			○					
	肥満症			○					
	骨粗鬆症								
	尿検査								
身体状況	血圧	収縮期血圧	140～159mmHg						
		拡張期血圧	90～99mmHg						
		脈拍数							
	脂質代謝	総コレステロール	200～239mg/dl(50歳以上の女性は220～259mg/dl)						
		HDLコレステロール	34～39mg/dl						
		LDLコレステロール	120～139mg/dl						
		中性脂肪	150～299mg/dl						
		リポ蛋白 アポ蛋白							
	糖代謝	空腹時血糖	110～125mg/dl						
		ヘモグロビンA1c	5.5～6.0%						
		フルクトサミン インシュリン							
	血液化学検査	肝機能	GOT						
			GPT						
			γ-GTP コリンエステラーゼ						
		腎機能	尿酸 尿素窒素(BUN)						
	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	カルウム							
		トリグリセリド 尿蛋白定性 尿糖定性 尿潜血反応 尿中コチニン濃度 尿中塩分量							
	尿検査	脈波	脈波伝播速度(PWV)						
		眼底検査	ScheieH ScheieS K.W						
	生理検査	肺機能	%肺活量 1秒率 最大肺活量 呼気CO濃度						
			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 基礎代謝量	25.0～29.9 男性23.0～24.9% 女性27.0～29.9%					
	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									
閉眼片足立ち									
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									
反復横とび									
急歩									
たち幅とび									
6分間歩行									

	基準値 (もしくは質問)	選択肢	プログラム名					
			からだを動かそうプログラム					
食生活習慣(行動)	食事速度	ゆっくりよくかんで食べるようにしていますか	はい	○				
	満腹への配慮	腹八分目に心がけていますか	はい	○				
	食事の規則正しさ							
	朝食の摂取状況	朝食は食べますか	はい	○				
	3食中の夕食の比重	1日3食の中で一番多く食べるのは夕食ですか	いいえ	○				
	夕食時間	夕食時間が遅くなることはありませんか	いいえ	○				
	間食摂取の有無	間食をする習慣はありますか	いいえ	○				
	夕食後の飲食摂取の有無	夕食後に果物や菓子を食べますか	いいえ	○				
	食品バランスへの配慮	栄養成分を気にする	はい	○				
	野菜の摂取状況	漬物以外の野菜を毎食食べますか	はい	○				
	果物の摂取状況	果物を1日何回食べますか	1日1回	○				
	魚の摂取状況	肉と魚のどちらを多く食べますか	魚・同じ	○				
	肉の摂取状況							
	卵の摂取状況	卵を週に何回食べますか		○				
	甘いものの摂取状況	甘いものを控えるようにしていますか	はい	○				
	油ものの摂取状況							
	コレステロールを多く含む食品の配慮	コレステロールを多く含む食品を控えていますか	はい	○				
	動物性脂肪の摂取状況	洋菓子、菓子パン類(卵、バター、クリームを使ったもの)を週に2回以上食べますか	いいえ	○				
		肉の脂身や鶏肉の皮を除いたり、残すよう心がけていますか	はい	○				
		バラ肉、ひき肉、ハンバーグ、またはソーセージをあわせて週に2回以上食べますか	いいえ	○				
		動物性脂肪を使った料理(フライ、焼肉等)やバターを好んで食べますか	いいえ	○				
		牛乳は低脂肪乳ですか	はい/いいえ	○				
	塩分摂取状況	みそ汁を1日2杯以上飲みますか	いいえ	○				
		漬物を1日2回以上食べますか	いいえ	○				
		食卓ででき上がったおかず(しょうゆ、ソース、塩などをかけますか)	いいえ	○				
		種類の汁をほとんど飲みますか	いいえ	○				
	薄味への配慮	薄味に心がけていますか	いいえ	○				
	牛乳摂取状況	牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品を毎日1回は食べますか	はい	○				
	チーズ摂取状況							
	大豆製品の摂取状況	大豆製品を毎日食べますか	はい	○				
	ごはんの摂取状況							
	みそ汁の摂取状況	みそ汁を1日2杯以上飲みますか(再)	いいえ	○				
	パン食の摂取状況							
	麺類の摂取状況							
	甘味飲料の摂取状況	砂糖入りのコーヒー、ジュース、炭酸飲料水を飲みますか	いいえ	○				
	海藻の摂取状況							
	芋類の摂取状況							
	外食やできあいの食品の摂取状況	外食したり、できあいの惣菜を食べることはありますか	いいえ	○				
	調理実施の有無	自分で料理をすることはありますか	はい	○				
	調理の楽しさの経験の有無	料理をすることが楽しいですか	はい	○				
	バランスよく適量つくれるかの有無	バランスよい食事を適量つくることはできますか	はい	○				
	食事の楽しさ	仲間や家族と楽しく食事をとっていますか	はい	○				
	健康的な生活のための食事への配慮	健康を維持するために食生活を注意していますか	はい	○				
	栄養摂取状況	コレステロール量	300mg		○			
		脂質量			○			
脂質のエネルギー比		20~25%		○				
食物繊維量		20g		○				
総カロリー				○				
カルシウム量		600mg		○				
タンパク質				○				
炭水化物量				○				
鉄		10mg、12mg		○				
レチノール当量		600μgRE、540μgRE		○				
ビタミンB1		1.1mg、0.8mg		○				
ビタミンB2		1.2mg、1.0mg		○				
ビタミンC		100mg		○				
食塩相当量		10g		○				
PFG比率		10~15:20~25:55~65		○				
穀類エネルギー比		50~60%		○				
動物性タンパク質比								
動物性食品比								
でんぷん性食品比								
緑黄色野菜比								
動物性脂肪・植物性脂肪・魚								
飽和・一価不飽和・多価不飽和	3:04:03			○				
n-6系脂肪酸/n-3系脂肪酸	4:01			○				
穀類	350g			○				
種菜類	5g			○				

		基準値 (もしくは質問)	選択肢	プログラム名			
				からだを動かそうプログラム			
	芋類	80g					
	砂糖類	5g					
	菓子類	20g					
	油脂類	15g					
	豆類	60g					
	果実類	150g					
	緑黄色野菜	120g					
	その他の野菜・きのこ	240g					
	海藻類	10g					
	調味料・嗜好飲料	50g					
	魚介類	70g					
	肉類	50g					
	卵類	40g					
	乳類	200g					
飲酒状況	飲酒の頻度	お酒を飲みますか	はい・いいえ				
	飲酒量	1日どれくらい飲みますか 週に何回飲みますか	1合以内 1～6日				
喫煙状況	喫煙の有無	たばこを吸いますか	いいえ				
	喫煙本数	1日何本程度吸っていますか	9本以下				
	喫煙開始年齢						
	喫煙経験の有無	禁煙を試みたことはありますか	はい				
運動状況	意識的な運動の有無	駅やストアー等で階段とエスカレーター	使わない				
	1日の歩数	1日の歩く時間または歩数の合計はどのくらいですか	1時間40分以上・1万歩以上				
	1回30分以上の運動を週2回以上	1回20分以上の運動をしていますか	はい				
	運動不足感の有無						
	運動不足感の有無	運動不足だと思えますか	いいえ				
	地域での活動状況						
	楽しかった運動経験の有無	運動の楽しさを経験したことはありますか	はい				
	運動環境の整備状況	運動をする準備は整っていますか 気軽に運動できる場所や安全に歩ける道が近くにありますか	はい はい				
	家での過ごし方	家での過ごし方はどうですか	家事や趣味等でよく動く				
	運動習慣の総合評価						
睡眠休養状況等	睡眠状況	睡眠時間は十分足りていますか	はい				
	1日の睡眠時間						
	就寝時間						
	眠りの持続性						
	睡眠状況の総合評価						
	趣味の有無						
	ストレスの有無	強いストレスを感じますか	いいえ				
	余暇の有無						
	ストレス解消法の有無	ストレス解消のため何か実行していますか	はい				
	休養の有無						
受療行動等	近所関係						
	外出の有無						
	受療行動						
	薬品の購入						
意識等	健康に対する自己認識	現在の健康状態はよいですか	はい				
	現在の生活への満足度						
知識	体力への自信						
	健康についての知識						
	適正体重の認知	自分の適正体重を知っていますか	はい				
意向	適正食事量についての認識						
	適正カロリー量についての知識	自分の適性カロリーを知っていますか	はい				
	タバコの害に対する知識						
強化因子	適正体重に近づけることへの意向	適正体重に近づけたいと思えますか	はい				
	運動への意向	今後6か月以内に運動を始めようと思えますか	はい				
	食生活改善への意向	食生活を6か月以内に改善しようと思えますか	はい				
その他	歩数・運動時間の測定	歩数や運動時間を測定していますか	はい				
	体重測定	週1回以上体重測定をしますか	はい				
	周囲の協力(食生活)	食改善を試みることに協力してくれる人はいますか	はい				
その他	周囲の協力(運動)	運動しようとした時励ましてくれる人はいますか	はい				
	総医療費						
仕事の強度	仕事の強度はどのくらいですか	主に力仕事である					

は、国の指標になく草加市が追加した指標