

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(シニアのためのボディデザインコース)-

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	16年 9月 ～ 16年 11月	3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	年 月 ～ 年 月	ヶ月	回
	合計	16年 9月 ～ 16年 11月	3ヶ月	12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		17年 1月 ～ 17年 3月	3ヶ月	6回
対象とする生活習慣病名	高齢期における運動不足からくる筋力低下			
対象年齢層	65歳以上			

<p>個別健康支援プログラムの特徴</p> <p>※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</p>	<p>近年、高齢者の寝たきり、転倒予防、生活習慣病予防を目的とした運動療法として、筋力トレーニングのもつ有効性が注目されている。しかし、その多くは高価な筋力トレーニング専用の機器を利用した高強度エクササイズ・プログラムが中心である。</p> <p>そのため実施者は、トレーニング機器が設置された施設に定期的(一般的には週に3回程度)に通え、かつ体力的にも優れた一部の高齢者に限定され、在宅、引きこもり、低体力者といった高齢者は筋力トレーニングの恩恵を享受し得ていないのが現状である。またプログラム実施にあたり、トレーニング機器の設置も必要となるため、自治体は多大な財政負担を強いられることとなる。</p> <p>そこで本事業では、これらの点に配慮し、より多くの高齢者が参加し、かつ在宅でも筋力トレーニングが行えるよう、自分の体重を負荷とする強度の低い「ローインパクト筋力トレーニング」を中心としたプログラムを実施する。</p> <p>トレーニングの継続という観点から、ローインパクト筋力トレーニングをスクワット、腹筋、腕立て伏せの3種目を毎日実施する。</p> <p>トレーニングのスケジュールは、週1回の教室参加と6日間の自宅トレーニングとする。したがって教室においては、筋力トレーニングの適切なフォームの習得に焦点をあてるとともに、自宅トレーニングの継続率向上に寄与する内容を網羅した講義を実施することとする。</p> <p>さらに各回の教室では、アンケートにより参加者の疑問点を明らかにし、次回の講義において全員でその疑問点・解決策を共有して、教室の一体感を高める。また自宅でも無理なく実施できるよう、ビデオを配布する。</p> <p>“ローインパクト筋力トレーニング”の有効性については、既に本事業の評価者である都竹らが、筋力の増加や生き甲斐の向上といった精神面への好影響のみならず、脂質および糖代謝の改善、体脂肪率の低下、内臓脂肪や皮下脂肪の減少など、従来では有酸素運動でしか効果が認められていなかった項目に対しても有効であることを明らかにしている。</p> <p>この研究結果は、筋力トレーニングの強度が自分の体重程度の低いものであっても、高齢者のQOL向上、寝たきり予防はもちろん、高脂血症や糖尿病、虚血性心疾患をはじめとする慢性疾患の予防・改善にも有効であることを示唆している。さらにエクササイズの実施方法についても、初心者でも安全かつ容易に取り組める「3ステップ方式」を新たに考案するなど、在宅でも実施可能な構成になっている。</p>
--	--

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	人	人	人	人	人	人
		女性	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	50人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ()人 政府管掌健康保険加入者数 ()人 組合管掌健康保険加入者数 ()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)	65歳以上で①転倒に関して不安がある人または過去1年間で転倒をした人②運動不足を自覚している人 また、以下の条件の人は除外していく ・現在スポーツジムやクラブに通い運動を週2回以上の運動習慣がすでにある人 ・これまでに脳卒中や心臓病など重い病気にかかったことがある人 ・運動負荷心電図で異常が認められた人 ・主治医からの指示で服薬治療中の人(糖尿病、高脂血症)						
	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	なし						
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	人	人	人	人	人	人
		女性	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ()人 政府管掌健康保険加入者数 ()人 組合管掌健康保険加入者数 ()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)	65歳以上で①転倒に関して不安がある人または過去1年間で転倒をした人②運動不足を自覚している人のいずれかの条件を満たす人で、教室の参加は希望されず対照群への参加に同意してくれる人							

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)		12回	○	○	
		面接指導		0回			
		通信指導	手紙・電話	随時	○	○	
			メール等IT	随時	○	○	
		実技指導		12回	○		
		グループワーク		随時	○	○	
		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しての目標設定等			○		
				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:x	指導者による確認状況 ※毎回確認:◎ 時々確認:○、 確認せず:x			
	体重		○		○		
	歩数		○		○		
	食事内容		○		○		
	トレーニング記録		○		◎		
	感想文		○		◎		

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 ※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>	<ul style="list-style-type: none">・健康増進施設の利用者数の増加および継続利用者数の増加・合併する町との連携が図られる(平成 17 年 2 月合併予定)・住民の健康状況に密着した健康教育プログラムの確立。

事業計画調書 B票 三重県四日市市

回数 (所要時間)	プログラム開始 からの期間	スタッフ(人数)	内容	所要時間	会場
1回目 (1時間) 《説明会》	1日目	<内部> 保健師(2) 看護師(2) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1) 大学助教授(1)	・オリエンテーション(目的、流れ) ・スタッフ紹介 ・日程、検査の説明。 ・承諾書の記入、アンケート、問診票配付。 ・検査日、栄養聞き取り予約。	1時間	研修室
2回目 (2時間) 《採血・検尿 形態測定 腹部CT・DXA 超音波エコー》	4週目	<内部> 保健師(2) 看護師(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1)	・採血、検尿、形態測定、腹部CT、DXA、超音波エコー ・形態測定 ・アンケート回収	2時間	病院
3回目 (2時間30分) 《メディカルチェック 体力測定》	5週目	<内部> 保健師(2) 看護師(2) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 事務職員(1) <外部>医師(1) 臨床検査技師(1)	・メディカルチェック ・体力測定(ミュータス含む)		研修室
4回目 (2時間) 《教室①》	6週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)大学助教授(1) 運動インストラクター(1)	・ボディデザインに「もう歳だから…」は禁句です ～幾つになっても、もっとキレイに、もっとダンディーに！～	2時間	軽運動室
5回目 (2時間) 《教室②》	7週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部>医師(1) 又は大学助教授(1) 運動インストラクター(1)	・100歳までのシナリオ(台本)をつくりましょう ～主演女優・主演男優はもちろん"あなた"！～	2時間	軽運動室
6回目 (2時間) 《教室③》	8週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は大学助教授(1) 運動インストラクター(1)	・若返りのためのボディデザイン ～私たちに5分ください、必ずあなたを変えてみせます！～	2時間	軽運動室
7回目 (2時間) 《教室④》	9週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1) 運動インストラクター(1)	・カラダを「いたわる」、カラダを「いためる」一字違いで大違い ～「こんなはずじゃなかった…症候群」にならないために！～	2時間	軽運動室

事業計画調書 B 票 三重県四日市市

8回目 (2時間) 《教室⑤》	10週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1) 運動インストラクター(1)	・ボディデザイン流”食事学” ～本当に1日3食たべなきゃダメなの？～	2時間	軽運動室
9回目 (2時間) 《教室⑥》	11週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1) 運動インストラクター(1)	・世界は広い！まだまだ人生には楽しみがいっぱい ～カラダを変えて、ハワイ旅行！？～	2時間	軽運動室
10回目 (2時間) 《教室⑦》	12週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1) 運動インストラクター(1)	・皆さんの疑問をすべて解決！ ～ボディデザインスクールQ&Aと参加者による中間お披露目会～	2時間	軽運動室
11回目 (2時間) 《教室⑧》	13週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1) 運動インストラクター(1)	・あなたの年齢は自分で決められる ～比べるのは他人ではなくて昔の自分！～	2時間	軽運動室
12回目 (2時間) 《教室⑨》	14週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1) 運動インストラクター(1)	・キレイなあなた、ダンディーなあなたには病氣も近づかない！ ～一石二鳥のボディデザイン！～	2時間	軽運動室
13回目 (2時間) 《教室⑩》	15週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1) 運動インストラクター(1)	・「これさえ食べれば健康になる？これさえやれば痩せられる？」 ～健康情報を上手に活用しよう！～	2時間	軽運動室
14回目 (2時間) 《教室⑪》	16週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1) 運動インストラクター(1)	・ここだけの話”私、脱いだらすごいんです”！？ ～こっそり教えます、ピッツエクササイズを続けた人のカラダが違～	2時間	軽運動室

事業計画調書 B 票 三重県四日市市

15回目 (2時間) 《教室⑩》	17週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1) 運動インストラクター(1)	・もともとキレイに、カッコ良くなりますよ!! ~ボディデザイン流リラクゼーションとセルフエステのすすめ~	2時間	軽運動室
16回目 (2時間) 《採血・検尿 形態測定 腹部CT・DXA 超音波エコー》	18週目	<内部> 保健師(2) 看護師(1) 事務職員(1) <外部> 医師(1)又は 大学助教授(1)	・採血、検尿、形態測定、腹部CT、DXA、超音波エコー ・アンケート回収	2時間	病院
17回目 (2時間) 《体力測定》	19週目	<内部> 保健師(2) 看護師(2) 事務職員(1) <外部> 医師(1) 臨床検査技師(1)	・体力測定(ミュータス含む)	2時間	
18回目 (2時間) 《同窓会①》	20週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 運動インストラクター(1)	・軽運動室、エアロビ、グループワーク	2時間	軽運動室
19回目 (2時間) 《同窓会②》	24週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 事務職員(1) <外部> 運動インストラクター(1)	・プール	2時間	プール
20回目 (2時間) 《同窓会③》	26週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 事務職員(1) <外部> 運動インストラクター(1)	・軽運動室、エアロビ、グループワーク	2時間	軽運動室
21回目 (2時間) 《同窓会④》	27週目	<内部> 栄養士(2) 事務職員(1) <外部> 運動インストラクター(1)	・調理実習(塩浜地区市民センター)	2時間	塩浜センター
22回目 (2時間) 《同窓会⑤》	29週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 事務職員(1) <外部> 運動インストラクター(1)	・軽運動室、エアロビ(近況報告)、グループワーク	2時間	軽運動室
23回目 (2時間) 《同窓会⑥》	31週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 事務職員(1) <外部> 運動インストラクター(1)	・プール	2時間	プール

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(ヘルシーリフォームコース)—

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	16年 9月 ～ 16年 11月	3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	年 月 ～ 年 月	ヶ月	回
	合計	16年 9月 ～ 16年 11月	3ヶ月	12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	17年 1月 ～ 1年 3月		3ヶ月	6回
対象とする生活習慣病名	糖尿病、高脂血症			
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	従来の生活習慣病予防プログラムではとすれば参加者は与えられたプログラムに対して受け身の立場で参加するという図式がみられた。そのためにプログラム参加によってせつかく自己管理に関する知識が与えられてもスキルとしては十分身につかず、プログラム終了後には自己管理が持続しないという現象が見られている。本プログラムでは受講者が気楽に参加でき、参加者と一緒に指導スタッフも学びながらプログラムを進めていくという形をとる。また、教室における定期的な運動・栄養指導では楽しいことを重視し、そこを起点に家庭での自己管理につながるように工夫する。実際の指導においては、運動面と栄養面での指導の比重をほぼ同等にする。			

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	人	人	人	人	人	人
		女性	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	100人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ()人 政府管掌健康保険加入者数 ()人 組合管掌健康保険加入者数 ()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)	次の①または②のいずれかの条件の人 ①空腹時血糖値が110mg/dl 以上(随時血糖値が140mg/dl)またはヘモグロビンA1Cが5.5以上の人 ②総コレステロール値220mg/dl 以上(50歳以上の女性は240mg/dl 以上)または中性脂肪150mg/dl 以上または HDL コレステロール39mg/dl 以下の人 また、以下の条件の人は除外していく ・現在スポーツジムやクラブに通い運動を週2回以上の運動習慣がすでにある人 ・運動制限が必要な整形外科疾患を有する人 ・これまでに脳卒中や心臓病など重い病気にかかったことがある人 ・運動負荷心電図で異常が認められた人 ・主治医からの指示で服薬治療中の人(糖尿病、高脂血症)							
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	なし							
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	人	人	人	人	人	人
		女性	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ()人 政府管掌健康保険加入者数 ()人 組合管掌健康保険加入者数 ()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)	次の①または②のいずれかの条件の人で、教室への参加は希望されず、対照群への参加に同意してくれる人 ①空腹時血糖値が110mg/dl 以上(随時血糖値が140mg/dl)またはヘモグロビンA1Cが5.5以上の人 ②総コレステロール値220mg/dl 以上(50歳以上の女性は240mg/dl 以上)または中性脂肪150mg/dl 以上または HDL コレステロール39mg/dl 以下の人							

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)				12回	○	○	
		面接指導				1回		○	
		通信指導		手紙・電話		随時	○	○	
				メール等IT		随時	○	○	
		実技指導				12回	○	○(1回)	
		グループワーク				随時	○	○	
		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		○		○				

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	
評価指標以外で期待する効果 ※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	<ul style="list-style-type: none">・健康増進施設の利用者数の増加および継続利用者数の増加・合併する町との連携が図られる(平成 17 年 2 月合併予定)・住民の健康状況に密着した健康教育プログラムの確立。

事業計画調書 B 票 三重県四日市市

回数 (所要時間)	プログラム開始から の期間	スタッフ(人数)	内容	所要時間	会場
1回目 (1時間) 《説明会》	1日目	＜内部＞ 保健師(2) 看護師(2) 栄養士(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 大学助教授(1) 運動指導士(1)	・オリエンテーション(目的、流れ) ・スタッフ紹介 ・日程、検査の説明。 ・承諾書の記入、アンケート、問診票配付。 ・検査日、栄養聞き取り予約。	1時間	研修室
2回目 (2時間) 《栄養士ききとり》		＜内部＞ 栄養士(1) ＜外部＞ 栄養士(1)			
3回目 (2時間) 《採血・検尿 形態測定》	4週目	＜内部＞ 保健師(2) 看護師(2) 栄養士(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 大学教授(1)	・採血、検尿、施設利用オリエンテーション ・形態測定 ・アンケート回収	2時間	研修室
4回目 (2時間30分) 《メディカルチェック 体力測定》	5週目	＜内部＞ 保健師(2) 看護師(2) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 医師(1) 臨床検査技師(1)	・メディカルチェック ・体力測定(ミュータス含む)		研修室
5回目 (2時間) 《教室①》	6週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 大学教授(1) 運動指導士(1)	・運動・病態に関する講義1: 身体の組成 ・運動実技: ストレッチング、レジスタンス運動 有酸素運動、コーディネーションを適宜合わせた運動指導 ・運動中に個別栄養指導を行う。	30分 90分	軽運動室
6回目 (2時間) 《教室②》	7週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 運動指導士(1)	・運動・病態に関する講義1: 生活習慣病予防の食事のポイント ・運動実技: ストレッチング、レジスタンス運動 有酸素運動、コーディネーションを適宜合わせた運動指導 ・運動中に個別栄養指導を行う。	30分 90分	軽運動室
7回目 (2時間) 《教室③》	8週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 運動指導士(1)	・運動・病態に関する講義2: 有酸素運動 ・運動実技: ストレッチング、レジスタンス運動 有酸素運動、コーディネーションを適宜合わせた運動指導 ・運動中に個別栄養指導を行う。	30分 90分	軽運動室
8回目 (2時間) 《教室④》	9週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 運動指導士(1)	・運動・病態に関する講義2: バランス食(所要量の確認) ・運動実技: ストレッチング、レジスタンス運動 有酸素運動、コーディネーションを適宜合わせた運動指導 ・運動中に個別栄養指導を行う。	30分 90分	軽運動室

事業計画調書 B 票 三重県四日市市

9回目 (2時間) 《教室⑤》	10週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 運動指導士(1)	・運動・病態に関する講義3:筋力を鍛える ・運動実技:ストレッチング、レジスタンス運動 ・有酸素運動、コーディネーションを適宜組合わせた運動指導 ・運動中に個別栄養指導を行う。	30分 90分	軽運動室
10回目 (2時間) 《教室⑥》	11週目	＜内部＞ 栄養士(3)	・運動・病態に関する講義3:調理実習(食物繊維の多い食事) 希望者のみ午前中 ・運動実技:ストレッチング、レジスタンス運動 ・有酸素運動、コーディネーションを適宜組合わせた運動指導 ・運動中に個別栄養指導を行う。	30分 90分	塩浜センター
11回目 (2時間) 《教室⑦》	12週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 運動指導士(1)	・運動・病態に関する講義4:ウォーキング ・運動実技:ストレッチング、レジスタンス運動 ・有酸素運動、コーディネーションを適宜組合わせた運動指導 ・運動中に個別栄養指導を行う。	30分 90分	軽運動室
12回目 (2時間) 《教室⑧》	13週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 運動指導士(1)	・運動・病態に関する講義4:間食について ・運動実技:ストレッチング、レジスタンス運動 ・有酸素運動、コーディネーションを適宜組合わせた運動指導 ・運動中に個別栄養指導を行う。	30分 90分	軽運動室
13回目 (2時間) 《教室⑨》	14週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 運動指導士(1)	・運動・病態に関する講義5:巧みに動く ・運動実技:ストレッチング、レジスタンス運動 ・有酸素運動、コーディネーションを適宜組合わせた運動指導 ・運動中に個別栄養指導を行う。	30分 90分	軽運動室
14回目 (2時間) 《教室⑩》	15週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 運動指導士(1)	・運動・病態に関する講義5:外食について ・運動実技:ストレッチング、レジスタンス運動 ・有酸素運動、コーディネーションを適宜組合わせた運動指導 ・運動中に個別栄養指導を行う。	30分 90分	軽運動室
15回目 (2時間) 《教室⑪》	16週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 運動指導士(1)	・運動・病態に関する講義6:水中での運動 ・運動実技:ストレッチング、レジスタンス運動 ・有酸素運動、コーディネーションを適宜組合わせた運動指導 ・運動中に個別栄養指導を行う。	30分 90分	軽運動室
16回目 (2時間) 《教室⑫》	17週目	＜内部＞ 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) ＜外部＞ 運動指導士(1)	・運動・病態に関する講義6:ヘルシーレストランまたは脂肪の摂取について ・運動実技:ストレッチング、レジスタンス運動 ・有酸素運動、コーディネーションを適宜組合わせた運動指導 ・運動中に個別栄養指導を行う。 ・アンケート配布	30分 90分	軽運動室

事業計画調書 B票 三重県四日市市

17回目 (2時間) 《栄養士ききとり》		<内部> 栄養士(1) <外部> 栄養士(2)		2時間	
18回目 (2時間) 《採血・検尿 形態測定 体力測定》	18週目	<内部> 保健師(2) 看護師(2) 栄養士(1) 理学療法士(1) 健康運動指導士(1) 事務職員(1)	・採血、検尿、形態測定 ・体力測定(ミュータス含む) ・アンケート回収	2時間	研修室
19回目 (2時間) 《同窓会①》	20週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) <外部> 運動インストラクター(1)	・軽運動室、エアロビ、グループワーク	2時間	軽運動室
20回目 (2時間) 《同窓会②》	23週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) <外部> 運動インストラクター(1)	・プール	2時間	プール
21回目 (2時間) 《同窓会③》	25週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) <外部> 運動インストラクター(1)	・軽運動室、エアロビ、グループワーク	2時間	軽運動室
22回目 (2時間) 《同窓会④》	26週目	<内部> 栄養士(2) 理学療法士(1) 事務職員(1) <外部> 運動インストラクター(1)	・調理実習(塩浜地区市民センター)	2時間	塩浜センター
23回目 (2時間) 《同窓会⑤》	28週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 栄養士(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) <外部> 運動インストラクター(1)	・軽運動室、エアロビ(近況報告)、グループワーク	2時間	軽運動室
24回目 (2時間) 《同窓会⑥》	30週目	<内部> 保健師(1) 看護師(1) 理学療法士(1) 事務職員(1) <外部> 運動インストラクター(1)	・プール	2時間	プール

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	市関係部局の管理責任者 保健センター 副所長 市関係部局の実務担当者 副所長補佐 市関係部局の実務担当者 三重北勢健康増進センター 副所長補佐 事業実施者 保健センター 所長 兼 三重北勢健康増進センター 館長	省略 副所長 三重北勢健康増進センター 副館長 保健センター 所長 兼 三重北勢健康増進センター 館長	平成16年度人事異動による変更
個別健康支援プログラムのコース設定	①血液サラサラコース } ②血管しなやかコース } ③ボディデザインコース ④シニアのためのボディデザインコース	①ヘルシーリフォームコース ②ボディデザインコース ③シニアのためのボディデザインコース	血液サラサラコースと血管しなやかコースを分けて実施すると、参加率が低くなると考え、ヘルシーリフォームコースに集約して実施することとした。

2-1. 個々の個別健康支援プログラムについて（地域型コース）			
	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			
対象とする疾病			
対象者の属性			
対象者の選定基準			
参加者人数	50人(50人×1クール)	50人(25人×2クール)	一人々の状況に対応した、よりきめ細やかな関わりと、参加継続の意欲や仲間意識の向上をねらい人数を25人として2クールに分けて実施する。
個別健康支援プログラムの内容			

2-2. 個々の個別健康支援プログラムについて（施設型コース）			
	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			
対象とする疾病			
対象者の属性			
対象者の選定基準			
参加者人数	100人 血液サラサラコース 50人 血管しなやかコース 50人	100人 25人×2クラス×2クール	一人々の状況に対応した、よりきめ細やかな関わりと、参加継続の意欲や仲間意識の向上をねらい人数を25人として2クールに分けて実施する。
個別健康支援プログラムの内容			

評価指標調書

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)	プログラム名			
			ン ボ コ ス デ イ	コ ス デ イ の た め の	ハ ル シ ー リ コ ス	
対象 疾 病	高血圧症				○	
	高脂血症				○	
	糖尿病		○			
	肥満症					
	骨粗鬆症			○		
	筋力低下					
	禁煙					
身体 状 況	血圧	収縮期血圧	140mmHg以上			○
		拡張期血圧	85mmHg以上			○
		脈拍数				
	脂質代謝	総コレステロール	220mg/d以上(50歳以上の女性は240mg/d以上)	○	○	○
		HDLコレステロール	39mg/d以下	○	○	○
		LDLコレステロール	140mg/d以下	○	○	○
		中性脂肪	150mg/d以上	○	○	○
		リポ蛋白				
		アポ蛋白				
	糖代謝	空腹時血糖	110mg/d以上	○	○	○
		ヘモグロビンA1c	5.5%以上	○	○	○
		フルクトサミン				
		インシュリン	17μU/ml以上	○	○	○
	肝機能	GOT	41IU/L以上	○	○	○
		GPT	41IU/L以上	○	○	○
		γ-GTP	女31IU/L以上、男71IU/L以上	○	○	○
		コリンエステラーゼ	女460IU/L以上、男496IU/L以上	○	○	○
		総蛋白	6.6g/d以下	○	○	○
		アルブミン	3.89g/d以下	○	○	○
	腎機能	クレアチニン	女0.80mg/d以上、男1.05mg/d以上	○	○	○
		尿酸	7.1mg/d以上	○	○	○
		尿素窒素(BUN)	21mg/d以上	○	○	○
	血液一般	赤血球	女375×10 ^μ L以下、男426×10 ^μ L以下	○	○	○
		白血球	女3499 ^μ L以下、男3899 ^μ L以下	○	○	○
		血色素	女11.2g/d以下、男13.4g/d以下	○	○	○
		血球容積	女78.9%以下、男82.6%以下	○	○	○
		ヘマトクリット値	女33.3%以下、男39.7%以下	○	○	○
	その他	TNF-α	5ng/ml以上	○	○	
		アディポネクチン	男性3.7以下・16.7以上 女性4.0以下・19.0以上(μg/ml)	○	○	
		レプチン	男性0.9以下・11.6以上 女性1.9以下・20.7以上(ng/ml)	○	○	
T3		0.79以下・1.61以上(ng/ml)	○	○		
T4		6.09以下・12.5以上(μg/dl)	○	○		
TSH		0.499以下・4.99以上(μIU/ml)	○	○		
PAI-1		51ng/ml以上	○	○		
フィブリノーゲン		401mg/d以上	○	○		
高感度CRP	2000ng/d以上			○		
電解質	カルシウム					
	尿蛋白定性	(-)	○	○	○	
	尿糖定性	(-)	○	○	○	
尿一般	尿潜血反応	(-)	○	○	○	
	尿中コチニン濃度					
尿中塩分量						
脈波	脈波伝搬速度(PWV)					
	ScheieH					
眼底検査	ScheieS					
	KW					
生理検査	%肺活量					
	1秒率					
	最大肺活量					
	呼吸CO濃度					
形態測定	身長		○	○	○	
	体重		○	○	○	
	BMI	23以上	○	○	○	
	体脂肪率(DXA法)	※個別の判定になるため、基準値の設定できず。	○	○	○	
	腹部内臓脂肪面積(CT)		○	○	○	
	腹部皮下脂肪面積(CT)		○	○	○	
	大腿部筋厚(超音波法)		○	○	○	
	大腿部皮脂肪厚(超音波法)		○	○	○	
	ウエスト(臍位)		○	○	○	
	ヒップ		○	○	○	
	胸囲		○	○	○	
	臀部周囲径		○	○	○	
	上腕周囲径		○	○	○	
大腿周囲径		○	○	○		
腹径		○	○	○		
骨密度(DXA法)		○	○	○		

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)	プログラム名			
			ン コ ー ス デ ザ イ	コ ー ス デ ザ イ の ス	シ ニ ア の た め の ス	フ ル シ ー リ コ ー ス
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	食べる速さはどうですか<普通>	○	○	○
		満腹への配慮	おなか一杯食べる方ですか<いいえ>	○	○	○
		食事の規則正しさ	食事の時間は一定していますか<一定している>	○	○	○
		朝食の摂取状況	<6~7回>	○	○	○
		間食摂取の有無	夕食から寝るまでの間食の有無<ほとんどない>	○	○	○
		食品バランスへの配慮	多様な食品を組み合わせて食事のバランスに気を付けていますか<はい>	○	○	○
		栄養成分を気にする	栄養成分表示を見て食品や外食を選んでいますか<はい>	○	○	○
		野菜の摂取状況	<普通~多め>	○	○	○
		果物摂取状況	<普通>	○	○	○
		魚摂取状況	<普通~多め>	○	○	○
		肉摂取状況				
		卵の摂取状況				
		甘いものの摂取状況	<普通>	○	○	○
		油ものの摂取状況	<普通>	○	○	○
		塩分摂取状況	<普通>	○	○	○
		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					
	麺類の摂取状況					
	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						
適正食量についての認識	自分の栄養所要量を知っていますか<はい>			○		
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	25%以下			○	
	食物繊維量					
	総カロリー	充足率90~120%			○	
	カルシウム量					
飲酒状況	タンパク質					
	飲酒の頻度	1週間に何回飲酒しますか<6日以内>	○	○	○	
喫煙状況	飲酒量	1日に飲むお酒<日本酒換算1合以内>	○	○	○	
	喫煙の有無	<無>	○	○	○	
	喫煙本数	1日の喫煙本数<少ないほど>	○	○	○	
	喫煙開始年齢	20歳以上で吸い始めた人	○	○	○	
	禁煙経験の有無	<有>	○	○	○	
	禁煙への関心	<有>	○	○	○	
運動状況	家族の喫煙状況	家族の喫煙<無>分煙の有無<有>	○	○	○	
	意識的な運動の有無	<有>	○	○	○	
	1日の歩数	<1日8000歩以上歩く>	○	○	○	
	1回30分以上の運動を週2回以上	<1回30分以上の運動を週2回以上する>	○	○	○	
睡眠休養状況等	地域での活動状況	<地域の健康の催しに参加している>	○	○	○	
	睡眠状況	熟睡感の有無<有>	○	○	○	
	1日の睡眠時間	<1日7時間以上の睡眠がとれている>	○	○	○	
	就業時間	<24時以降に寝ることが週3回以上ある>	○	○	○	
	眠りの持続性	<有>	○	○	○	
	睡眠状況の総合評価	<睡眠がとれている>	○	○	○	
受療行動等	趣味の有無	<有>	○	○	○	
	ストレスの有無	ストレスを毎日感じるか<いいえ>	○	○	○	
	休養の有無	<1日30分以上の自分の時間がとれる>	○	○	○	
	近所関係	<近所の人の付き合いがある>	○	○	○	
	外出の有無	<1週間に1回以上外出する>	○	○	○	
	受療行動	<体調が悪ければ診察をうける>	○	○	○	
意識等	薬品の購入	<予備薬がある>	○	○	○	
	健康に対する自己認識	<自分は健康だと思う>	○	○	○	
	現在の生活への満足度	<現在の生活に満足している>	○	○	○	
	体力への自信	<自分の体力に自信がある>	○	○	○	
知識	健康についての知識	<日頃健康に気を付けている>	○	○	○	
	適正体重の認知	<有>	○	○	○	
	適正食量についての認識	<有>	○	○	○	
その他	タバコの害に対する知識	<有(発がん性がある・受動喫煙の影響)>	○	○	○	
	認知機能 MMSE SKT法	※個別の判定になるため、基準値の設定でまず。	○	○	○	