

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		69,604人	国保被保険者数	20,930人	
	(うち 40~64 歳人口	22,914人)		(うち 40~64 歳	6,673人)
	(うち 65 歳以上人口	9,563人)		(うち 65 歳以上	7,050人)
	(うち 75 歳以上人口	3,790人)		(うち 75 歳以上	2,710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	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
	国民健康保険関連部署 (保険年金課)	11人	人	人	人
		人	人	人	人
	健康づくり部署 (保健センター)	1人	10人	0人	1人
		1人	3人	0人	0人
その他 (市民体育課)	3人	人	人	3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	基本健康診査 ガン健診 個別健康教育 老人健康相談 栄養相談 歯科相談 心の健康相談 在宅歯科保健事業 骨密度測定 さわやか教室(リハビリ教室) 水中ウォーキング教室 高齢者いきいき体操				
市町村内の 健康増進のた めの資源状況	あり 香芝市総合福祉センター 香芝市総合体育館・香芝市総合プール 奈良県香芝市健民グラウンド・香芝市北部地域体育館 高塚グラウンド・高山台グラウンド・観正山グラウンド・憩いの広場 民間のスイミング・フィットネスクラブ(3カ所)				
健康増進 計画の 策定時期	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: 9,580人(うち国保被保険者数: 9,580人) 受診者数: 3,672人(うち国保被保険者数: 3,672人)
	2) 基本健診からみた課題	<ul style="list-style-type: none"> ・受診率が38.3%で年々上昇しているがまだまだ低い。 ・特に男性の受診者が少なく全体の1/4である。 ・要指導者には高血圧・高脂血症が多い。 ・特に男性の方が血圧の高い人が多い。 ・要指導者の占める割合が県・他市より多く、今後予防が重要である。
医療費分析からみた課題	<p>平成10年～15年の5月診療点数、レセプト件数の推移を法別に入院・入院外に分類して奈良県全体と比較分析した(医科のみ)ところ、本市の場合、すべての疾病について県平均であり際だった特徴は見られなかったが、老人医療において入院の1件当たり日数が平成15年は19.2日で県全体より長かった。また、1人当たり点数の老人において循環器系疾患のうち高血圧が大半を占め、受診率においても老人の新生物・悪性新生物が県全体よりも高かった。</p> <p>入院外の特徴として多受診者の割合が右肩上がりとなっていて医療機関へのかかり易さが伺える。</p>	
健康増進計画等にかかる実態調査からみた課題	<ul style="list-style-type: none"> ・「満腹になるまで食べる」「甘いものや間食を食べる」「飲酒をする」という人が奈良県全体より多い。 ・「脂肪を控える」「薄味にしている」人が県より少ない。 ・国保加入者にガン検診の受診率が低く今後の受診予定者も少ない。 ・国保加入者の方が不健康感をもっていることから食生活上に於ける健康への気遣いがなされているが定期検診の必要性があるとの認識が低い。 ・65歳以上の者がかかっている病名は高血圧症・胃腸病・筋骨格系疾患が多い。 	
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・死因別死亡割合から男性の悪性新生物による死亡が多く、特に胃がんの標準化死亡比が県・全国より高い。 ・要介護認定者の割合が増加している。 ・要介護認定者の9割が循環器疾患となっている。 	
全体的な健康課題	<p>現在、本市の高齢化率は13.5%で比較的低い方ではあるが、老人医療の受診率が県平均より高いところで推移しており、今後、団塊の世代と言われる人々が超高齢社会を構成すると予測されることから老人医療費の動向に注意することが必要で、特に男性の胃がん死亡率の高いこと及び要介護者に循環器系疾患で治療中の者が多いことから、若い時期からの疾病予防意識を向上させ、生活習慣改善の実践化を促し、定期検診の受診者増や医療費の適正化、市民の健康増進、介護予防を充実させることが必要である。</p>	

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	松崎三十鈴
所属	香芝市 保健福祉部 保健センター
連絡先	TEL(0745-77-3965) FAX (0745-77-0939)
	E-mail(matuzaki-misuzu@city.kasiba.lg.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／糖尿病／高脂血症／肥満
対象とする生活習慣	運動習慣／栄養・食習慣
個別健康支援プログラムの種類	① すこやか教室

3. 事業実施体制													
実施主体	事業実施本部	<p>本部長 香芝市 市長</p> <p>本部員 // 市民生活部長 // 保健福祉部長 // 保険年金課長 // 市民体育課長 // 介護福祉課長 // 保健センター所長 奈良県 葛城保健所長 奈良県立医科大学衛生学教室教授 財団法人奈良県健康づくり財団事務局次長</p>											
	実務者会議	<p>香芝市保険年金課職員 香芝市保健センター職員 奈良県福祉部保険福祉課職員 奈良県葛城保健所職員 奈良県立医科大学衛生学教室医師 財団法人奈良県健康づくり財団職員 有限会社ヴィ・ホライズン代表 天理大学体育学部助教授</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>委託内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(財)奈良県健康づくりセンター</td> <td>健診・体力測定・運動栄養指導 栄養調査</td> </tr> <tr> <td>(有)ヴィ・ホライズン</td> <td>コーチング</td> </tr> <tr> <td>奈良県立医科大学衛生学教室</td> <td>QOL 調査・生活習慣等健康調査 健康度総合評価</td> </tr> <tr> <td>天理大学体育学部</td> <td>簡易体力測定</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	委託機関名	委託内容	(財)奈良県健康づくりセンター	健診・体力測定・運動栄養指導 栄養調査	(有)ヴィ・ホライズン	コーチング	奈良県立医科大学衛生学教室	QOL 調査・生活習慣等健康調査 健康度総合評価	天理大学体育学部	簡易体力測定	
委託機関名	委託内容												
(財)奈良県健康づくりセンター	健診・体力測定・運動栄養指導 栄養調査												
(有)ヴィ・ホライズン	コーチング												
奈良県立医科大学衛生学教室	QOL 調査・生活習慣等健康調査 健康度総合評価												
天理大学体育学部	簡易体力測定												
評価主体	奈良県立医科大学 衛生学教室 車谷典男 教授												

4. モデル事業実施にあたって実施を開始する保健事業	
なし	

5. 医療費分析の実施について	
集計対象予定期間	介入期間(平成16年4月～18年9月)
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	入院・入院外別の受療率・1人当たり日数・1人当たりの医療費(性年齢別)
集計単位	個人・参加者全員・市全体
集計予定	毎月の参加者に於ける医療費を追跡・集計

6. モデル事業を実施することで期待する効果

- ・ 国保被保険者が参加することによりその家族や知人も関心を持ち、より多くの市民の健康づくり意識が向上し、ガン検診など他の保健事業にも関心を示し市民の健康行動が増す。
- ・ 中高年参加者の生活習慣の改善が図られ、運動習慣を継続することで体力や筋力が向上し、市民の健康増進と介護予防につながり国保医療費や介護保険財政の健全化がもたらされる。
- ・ さらに市内の健康増進施設を利用する機会が増えることでスポーツを楽しむ人が増え、市の活力が上昇する。
- ・ 参加者同士が運動実習やコーチング、グループワークなどを通じて仲間づくりが広がり、転入者が多い本市において地域での協力・連帯感がもたらされる。

国保ヘルスアップモデル事業
 ー平成 16 年度事業計画調書 B 票ー

1. 個別健康支援プログラムの概要				
プログラムの実施予定期間	期	時期	期間	介入回数
	強介入期間 ※1 か月に 1 回以上の介入がある場合	前期 16 年 10 月～17 年 5 月 後期 17 年 7 月～18 年 2 月	各 8ヶ月	各 16回
	一般介入期間 ※1 か月に 1 回未満の介入がある場合			
	合計	前期 16 年 10 月～17 年 5 月 後期 17 年 7 月～18 年 2 月	各 8ヶ月	各 16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	前期 17 年 7 月 ～ 18 年 11 月 後期 18 年 3 月 ～ 18 年 11 月	前期 17ヶ月 後期 9ヶ月	各 5回	
対象とする生活習慣病名	肥満・糖尿病・高脂血症・高血圧			
対象年齢層	30歳 ～ 74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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病の予防と医療費の軽減化及び健康かしば21プランの実践の一つとして働き盛りの年代からを対象とし、運動を中心とする生活習慣の改善とその定着・継続化を促進させ健康づくりを推進する。 ・ これらを達成するためにメンタル面でのサポートとしてコーチングを導入し仲間同士で刺激しあい、励まし合って継続化を促す。また、仲間づくりを通じて地域での連帯や相互協力を醸成し健康なまちづくりを推進する。 ・ 簡易体力測定を3ヶ月毎に行い家庭での実践の効果を評価し運動継続への動機付けを促し、地域において自分たちで体力測定をする能力を身につけ健康的な生活習慣の楽しさを実感してもらおう。 ・ 市の運動施設を利用して水中ウォーキングや筋力トレーニングを体験し運動することの積極性をもたす。 			

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	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(6月に募集のため) 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)	① 肥満 : BMI 25以上 ② 糖尿病 : 空腹時血糖 110~125mg/dl 随時血糖 140~199mg/dl HbA1c 5.5~6.0 ③ 高脂血症: 総コレステロール 220~259mg/dl HDLコレステロール 35~39mg/dl 中性脂肪 150~299mg/dl ④ 高血圧 : 収縮期血圧 140~159mmHg 拡張期血圧 90~99mmHg							
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	有り ① 参加募集者を前期介入群と後期介入群に160人ずつ無作為割付 ② さらに160人をコーチングの有無により80人ずつ無作為割付 1回の指導を体力レベルで40人単位の4グループに分ける。							
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	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 * 16~18 年基本健診受診者のため詳細は不明 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)	⑤ 肥満 : BMI 25以上 ⑥ 糖尿病 : 空腹時血糖 110~125mg/dl 随時血糖 140~199mg/dl HbA1c 5.5~6.0 ⑦ 高脂血症: 総コレステロール 220~259mg/dl HDLコレステロール 35~39mg/dl 中性脂肪 150~299mg/dl ⑧ 高血圧 : 収縮期血圧 140~159mmHg 拡張期血圧 90~99mmHg							

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:○ 実施しない:×	ウォーキング	◎	
				ストレッチ	○	
				フットワーク		
				筋カトレーニング	○	
				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		
				個別相談	○	
				自己実践 ※実施:○ 実施しない:×	ウォーキング	◎
					ストレッチ	○
		バランス体操				
		筋カトレーニング	○			
		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:×	食事に関する講義(情報提供)	○		
			調理実習	○		
			試食会			
個別相談	○					
その他	コーチングの実施 生活習慣の改善・実践とその継続化に向けて、コーチングトレーナーによるグループ・バディ・個人単位での面談や電話対応にて参加者各自の目標達成をサポートする。					

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)		9回	○	○	○
		面接指導		9回	○	○	○
		通信指導	手紙・電話	5回	○	○	
			メール等 IT	回			
		実技指導		8回	○		
		グループワーク		3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:×	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		○	○			
	ストレッチ			○			
	筋肉運動			○			
	スクワット			○			

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>	<p>健康かしば21プランの推進</p> <p>仲間づくり(地区組織活動)</p> <p>簡易体カテストの自主実施能力</p> <p>健診受診行動の促進(各種健診の受診率の向上)</p> <p>適切な受療行動</p> <p>ボランティア活動の積極化</p>

事業計画調書 B 票 奈良県香芝市

回数 前期	後期	期間	内 容	スタッフ	会 場
準備期 間 7/30 8/4	7/30 8/4		説明会 ・ 事業説明、オリエンテーション ・ 講義「生活習慣病予防とモデル事業について」 ・ 講義「コーチングについて」 ・ 食事調査票配布：記入方法説明 ・ 体力測定予約カード配布（時間指定） ・ 体力測定方法ビデオ学習 ・ アンケートと同意書配布 ・ トレーニング室利用説明	事務職員(2) 保健師(3) 医師(1) コーチング・トレーナー(2) 管理栄養士(1) 運動指導士(1) 補助員(2) 保健師	ふたかみ文化センター 市民ホール
準備期 間 8月 26日 27日 28日	8月 26日 27日 28日		ベースライン健診・体力測定 ・ アンケート、同意書回収 ・ 検査、測定（血液検査） "（尿検査） "（血圧測定） "（心電図） "（形態） "（血圧脈波） "（膝レントゲン） "（運動負荷テスト） "（体力測定5項目） ・ 食事調査票聞き取り後回収	保健師(2) 医師・看護師 運動指導士(4) 補助員(2) 管理栄養士(1)	健康づくりセンター
9月 1日 2日	9月 1日 2日		簡易体力テスト【1】 ①手のばしテスト（ファンクショナル） ②椅座位体前屈③アップ・アンド・ゴーテスト ④30秒椅子立ち上がりテスト ⑤3分間往復歩行（シャトル・スタミナ・ウォークテスト）	天理大学(5) ボランティア(7) 保健師(3) 看護師(1)	総合体育館
打合せ 9/22 午後	打合せ 9/22 午後		検査結果集計 グループ分け検討（8グループ） 日程案内通知	医師(2) 保健師(3) 運動指導士(1) 管理栄養士(1)	保健センター
1回目 16年 10/12 10/15 10/18 10/21	17年 7/8 7/11 7/12 7/15	1ヶ月 目	・ 受付、血圧測定 ・ オリエンテーション 教室の流れ、目的の説明および結果票返却（60分） ① 保健指導 血液検査結果からの生活指導 ② 栄養指導 1日分の食事調査結果および個人コメントの返却と説明 ③ 運動指導 体力測定結果の返却と説明および結果に基づくストレッチ体操の指導	保健師(2) 管理栄養士(1) 運動指導士(1)	ふたかみ文化センター 研修室1,2

回数 前期	後期	期間	内 容	スタッフ	会 場
			<ul style="list-style-type: none"> ・個人プログラム作成のための事前アンケート記入 ・カロリーカウンター配布 使用方法の説明と継続方法の指導、記入用紙配布 ④ コーチンググループワーク<<1>> 目標設定・バディ・グループ決定 	コーチング・トレーナー (4)	
2回目 10/25 10/26	8/25 8/26		個人コーチング<<1>> 目標の確認・目的の合意・コーチングの再説明	コーチング・トレーナー (4)	保健センター
3回目 11/8 11/9 11/15 11/16	8/8 8/9 8/10 8/11	2ヶ月目	<ul style="list-style-type: none"> ・受付、血圧測定、体調チェック、記入用紙回収 ・体育館利用方法の説明 ・講話「運動の意義と効果について」(20分) ～日常生活に楽しく運動を取り入れる工夫～ 質疑応答 ・グループワーク「運動ってなあ～に」(50分) ～個人目標の設定～ ・個人プログラムの考え方 ①各自のペースウォーキングの見直しと、有効的なウォーキングの実習(30分ストレッチ含む) ②自宅で行う筋力トレーニングの方法(20分) <ul style="list-style-type: none"> ・個人相談予約時間受付 ・次回までのカロリーカウンターおよび家庭での運動チェック記入用紙配布 ・水中運動時間別クラス分け 	保健師(2) 運動指導士(1) 管理栄養士(1) 補助(1) 看護師(1)	香芝市総合体育館運動フロア
			ニュースレター 簡易体力テストお知らせ	保健師	
4回目 11/18 11/19	8/24 8/25		個人コーチング<<2>> 前回の結果と気づき・今後の具体策と目標の再設定	コーチング・トレーナー (4)	保健センター

事業計画調書 B 票 奈良県香芝市

回数 前期	後期	期間	内 容	スタッフ	会 場
5回目 12/1 12/2 12/6 12/7	9/12 9/13 9/14 9/15	3ヶ月 目	<ul style="list-style-type: none"> ・受付、血圧測定、体調チェック、記入用紙回収、更衣 ・水浴訓練室使用方法説明 ①水中ウォーキングの方法と効果について 脈の取り方とRPEの説明後、実習(60分) ②水中でクールダウン(30分)、更衣 但し、水中がだめな方に関してはプールサイドを利用したウォーキング効果について指導を行う ・次回までのカロリーカウンターおよび家庭での運動チェック記入用紙配布 	保健師(2) 運動指導士(2) 看護師(1)	香芝市総合福祉センター 水浴訓練室
6回目 12/14 12/15	6回目 9/27 9/28		簡易体力テスト【2】	天理大学(5) ボランティア(7) 保健師(3)	
			個人コーチング<<3>> 前回の結果と気づき・今後の具体策と目標の再設定	コーチング・トレーナー(4)	
7回目 相談 1/6 1/7	相談 10/3 10/4	4ヶ月 目	<ul style="list-style-type: none"> ・運動個別相談 ・栄養個別相談(希望者のみ) ・個人コーチング<<4>> 進捗状況の確認 ニューズレター発送 	保健師(2) 運動指導士(2) 管理栄養士(1) 補助員(1) コーチング・トレーナー(4)	保健センター
8回目 1/17 1/18 1/21 1/24	10/24 10/25 10/28 10/31		<ul style="list-style-type: none"> ・受付、血圧測定、体調チェック、記入用紙回収、更衣 ① ペースウォーキングでウォーミングアップ (30分でストレッチ含む) ② 音楽を利用しウォーキングエアロビクス(60分) ③ クールダウン(30分) ・次回までのカロリーカウンター及び家庭での運動チェック記入用紙配布 	保健師(2) 運動指導士(1) 補助員(2) 看護師(1)	総合体育館フロア
打合せ 17年 1/25	11/4		個人プログラム見直し作業	医師(2) 保健師(2) 運動指導士(1) 管理栄養士(1)	保健センター

事業計画調書 B 票 奈良県香芝市

回数 前期	後期	期間	内 容	スタッフ	会 場
9回目 17年 2/8 2/9 2/10 2/14	11/17 11/22 11/24 11/29	5ヶ月 目	<ul style="list-style-type: none"> ・受付、血圧測定、体調チェック、記入用紙回収、更衣 ①前回の復習（20分 ストレッチ含む） ②水圧を利用した負荷トレーニングの実習（40分） ③水中でクールダウン（30分）、更衣 但し、水中がだめな方に関してはプールサイドを利用した負荷トレーニングの実習を行う ・ 次回までのカロリーカウンターおよび家庭での運動チェック記入用紙配布 <p>(後期の)個人コーチング《5》</p>	保健師(2) 運動指導士(2) 看護師(1) コーチングトレーナー(4)	香芝市総合福祉センター 水浴訓練室
10回目 2/22 2/23	12/7 12/9	6ヶ月 目	簡易体カテスト【3】 ・コーチンググループワーク《2》 前回の結果と気づき・今後の具体策と目標の再設定	コーチングトレーナー(4)	
11回目 3/7 3/8 3/9 3/11	12/12 12/13 12/16 12/19	7ヶ月 目	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受付、血圧測定、体調チェック、記入用紙回収 ①ペースウォーキングでウォーミングアップ（15分 ストレッチ含む） ②タオル（リジナル利用）や柱を利用、ペアーで行う等の方法を紹介し実習。継続的な運動実施の啓発につなげる（30分） ③クールダウン（15分） ・グループワーク「日常生活での運動の取り入れ方について」～どうして時間を作る？～（60分） ・個人プログラム変更の説明 ・ 次回までのカロリーカウンターおよび家庭での運動 ・ チェック記入用紙配布 ・ 運動相談希望者受付 	保健師(2) 運動指導士(1) 補助員(1) 管理栄養士(1) 看護師(1)	香芝市総合体育館運動フロア
12回目 3/16 3/17			(前期のみ)個人コーチング《6》 前回の結果と気づき・今後の具体策と目標の再設定	コーチングトレーナー(4)	保健センター

事業計画調書 B 票 奈良県香芝市

回数 前期	後期	期間	内 容	スタッフ	会 場
1 3 回 目 4/4 4/5 4/11 4/12	1/5 1/6 1/13 1/12	7 月 目	<ul style="list-style-type: none"> ・受付、血圧測定、体調チェック、記入用紙回収 ①ペースウォーキングでウォーミングアップ (20分ストレッチ含む) ②ウォーキングを中心にレジスタンストレーニングと組み合わせたサーキットトレーニングを実習(60分) ③クールダウン(20分) ・次回までのカロリーカウンターおよび家庭での運動 チェック記入用紙配布 ・ 運動個人相談(希望者) ・ 食事調査票配布 ・ アンケート配布 ・ 健診案内 	市保健師(2) 運動指導士(1) 補助員(2) 管理栄養士(1) 看護師(1)	香芝市総合、体育館トレーニング室
1 4 回 目 4/21 4/22	1/16 1/17		個人コーチング《6》 前回の結果と気づき・今後の具体策と目標の再設定	コーチングトレーナー(4)	保健センター
1 5 回 目 5/12 5/13 5/14	2/13 2/14 2/16	8 月 目	<ul style="list-style-type: none"> 一斉健診・体力測定 ・ 記入用紙及びカロリーカウンター回収(後期は配布) ・ アンケート、同意書 ・ 検査、測定(血液検査) ” (尿検査) ” (血圧測定) ” (心電図) ” (形態) ” (血圧脈波) ” (膝レントゲン) ” (運動負荷テスト) ” (体力測定5項目) ・ 食事調査票聞き取り後回収 	市保健師(2) 医師(1) 運動指導士(2) 補助員(1) 管理栄養士(1) ボランティア(7) 事務員(1) 運動トレーナー(3)	健康づくりセンター
1 6 回 目 5/24 5/25 5/26	2/27 2/28		<ul style="list-style-type: none"> ・ コーチンググループワーク《3》 前期のまとめ・自主活動への誘導 簡易体力測定【4】 	コーチングトレーナー(4) 天理大学(5) ボランティア(7) 保健師(3)	総合体育館
	3/13 3/14 3/15	9 月 目	健診・体力測定結果説明会 個別相談・生活指導	保健師(2) 運動指導士(1) 管理栄養士(1)	保健センター
フオロ ー 1 7 回 目 1 7 年 7/4	1 8 年 4/10 4/11 4/14	10 月 目	運動指導 ウォーキング実習 リズム体操	保健師(2) 運動指導士(2) 補助員(2) 看護師(1)	総合体育館

事業計画調書 B票 奈良県香芝市

回数 前期	後期	期間	内 容	スタッフ	会 場
7/5 7/7					
18回 目 9/1 9/2 9/5	5/15 5/16 5/19		栄養講義及び調理実習	管理栄養士(1) 保健師(2)	中央公民館
9月	5月		ニュースレター	保健師	
19回 目 18年 1/23 1/24 1/25	18年 9/4 9/5 9/8		運動指導 ウォーキング実習 筋力トレーニング	保健師(2) 運動指導士(2) 補助員(2) 看護師(1)	総合体育館
9月	9月		ニュースレター 健診案内	保健師	
20回 目 10/16 10/17 10/19	10/16 10/17 10/19		一斉健診・体力測定 ・ 記入用紙及びカロリーカウンター回収 (後期は配布) ・ アンケート、同意書 ・ 検査、測定 (血液検査) " (尿検査) " (血圧測定) " (心電図) " (形態) " (血圧脈波) " (膝レントゲン) " (運動負荷テスト) " (体力測定5項目) ・ 食事調査票聞き取り後回収 ・ コーチングアンケート	市保健師(2) 医師(1) 運動指導士 (2) 補助員(1) 管理栄養士 (1) 事務員(1) 運動トレーナー(3) コーチングトレーナー (2)	健康づくりセンター
21回 目 11/20 11/21 11/22 11/24	11/20 11/21 11/22 11/24		健診・体力測定結果説明会 個別相談・生活指導	市保健師(2) 医師(1) 運動指導士 (2) 補助員(1) 管理栄養士 (1) コーチングトレーナー (4)	保健センター

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	前期介入群 16年7月～17年2月 後期介入群 17年3月～17年10月	前期介入群 16年10月～17年5月 後期介入群 17年7月～18年2月	16年4月～9月を準備期間とした。

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	医療費分析業務委託先 中国ヘルスケアシステム K・K	市役所保険年金課	業務見直し 経費節約
対象とする疾病			
対象者の属性			
対象者の選定基準	尿糖(±)	削除	評価が出しにくい
参加者人数	介入群 前期240人 後期240人計480人 対照群 240人	介入群 前期150人 後期150人 計300人 対照群 300人	2年目(17年度)に介入日数が多くなり日程・場所・スタッフの確保が困難
個別健康支援プログラムの内容	運動プログラム コーチングプログラム 生活習慣改善健康度評価	プログラムの一本化と名称を付ける 「すこやか教室」	プログラムの集約 市民にわかりやすい名称を付け親しみを持ち参加意欲を持たせるため。

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				
			すこやか教室				
対象疾病	高血圧症		○				
	高脂血症		○				
	糖尿病		○				
	肥満症		○				
	骨粗鬆症						
	禁煙						
身体状況	血圧	収縮期血圧	140~159mmHg	○			
		拡張期血圧	90~99mmHg	○			
		脈拍数	90回/分以上	○			
	脂質代謝	総コレステロール	220~259mg/dl	○			
		HDLコレステロール	35~39mg/dl	○			
		LDLコレステロール		○			
		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					
	血液化学検査	肝機能	インシュリン				
			GOT	41~50IU/l	○		
			GPT	36~45IU/l	○		
			γ-GTP	60~99IU/l	○		
			コリンエステラーゼ		○		
		腎機能	総蛋白		○		
			アルブミン		○		
		血液一般	クレアチニン	1.4以上	○		
			尿酸				
			尿素窒素(BUN)				
	赤血球			○			
	電解質	白血球		○			
		血色素		○			
		血球容積		○			
		ヘマトクリット値		○			
	尿検査	カリウム					
		尿一般	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							
生理検査	脈波	脈波伝搬速度(PWV)		○			
	眼底検査	ScheieH					
		ScheieS					
K.W							
形態測定	肺機能	%肺活量					
		1秒率					
		最大肺活量					
		呼気CO濃度					
	身長	身長		○			
		体重		○			
		BMI	18.5~25未満	○			
		体脂肪率	男14~23%・女17~27%(TANITA社)	○			
		腹腔内脂肪					
		皮脂質					
骨密度	ウェスト						
	ヒップ						
	胸囲						
	臀部周囲						
身体能力	骨密度	骨密度					
		最大酸素摂取状況	男33.8ml/kg/min 女25.5ml/kg/min	○			
		上体起こし					
		長座体前屈					
		握力	男45.0kg 女28.5kg	○			
		椅子立ち上がり					
		閉眼片足立ち	男37秒 女38秒	○			
		下肢筋力					
		開眼片足立ち					
		10m障害物歩行					
		全身反応時間	男0.425秒 女0.495秒	○			
		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							

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)	プログラム名			
			すこやか教室			
食生活	食事速度	普通	○			
	満腹への配慮	腹8分目を心がける	○			
	食事の規則正しさ	規則正しい	○			
	朝食の摂取状況	毎日食べる	○			
	間食摂取の有無	考えて食べる	○			
	食品バランスへの配慮	している	○			
	栄養成分を気にする	気にする	○			
	野菜の摂取状況	1日3皿以上食べる	○			
	果物摂取状況	1日1回程度食べる	○			
	魚摂取状況	1日1回程度食べる	○			
	肉摂取状況	1日1回程度食べる	○			
	卵の摂取状況	1日1個程度食べる	○			
	甘いものの摂取状況	控えている	○			
	油ものの摂取状況	控えている	○			
	塩分摂取状況	漬け物等をあまり食べない	○			
	牛乳摂取状況					
	チーズ摂取状況					
	大豆製品の摂取状況	1日1回程度食べる	○			
	ごはんの摂取状況	1日3膳食べる	○			
	みそ汁の摂取状況	1日1回程度食べる	○			
	パン食の摂取状況	1日1回程度食べる	○			
種類の摂取状況	週1~2回食べる	○				
甘味飲料の摂取状況	控えている	○				
海藻の摂取状況	毎日食べる	○				
芋類の摂取状況	毎日食べる	○				
健康的な生活のための食事への配慮	している	○				
生活習慣(行動)	栄養摂取状況	コレステロール量	50~69歳 300mg以下	○		
		脂質量				
		脂質のエネルギー比	18~69歳 20~25%	○		
		食物繊維量	50~69歳 10g/1000kcal	○		
		総カロリー	50~69歳 男2300kcal女1900kcal	○		
		カルシウム量	50~69歳 600mg	○		
		タンパク質	50~69歳 男65g 女55g	○		
飲酒状況	飲酒の頻度	飲まない	○			
	飲酒量	なし	○			
喫煙状況	喫煙の有無	吸わない	○			
	喫煙本数	0本	○			
	喫煙開始年齢					
	禁煙経験の有無					
運動状況	禁煙への関心	関心がある	○			
	家族の喫煙状況					
	意識的な運動の有無	毎日している	○			
	1日の歩数	1万歩以上	○			
睡眠休養状況等	1回30分以上の運動を週2回以上	週3回以上	○			
	地域での活動状況					
	運動習慣の総合評価					
	睡眠状況	熟睡感がある	○			
受療行動等	1日の睡眠時間	7~8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	ある	○			
	ストレスの有無	ない	○			
	休養の有無					
意識等	近所関係					
	外出の有無					
	受療行動	薬を飲んでいる	○			
知識	薬品の購入					
	健康に対する自己認識	良い	○			
	健康についての知識					
その他	現在の生活への満足度	おおいに思う	○			
	体力への自信					
	適正体重の認知	知っている	○			
	適正食事量についての認知					
	タバコの害に対する知識					
	手のばしテスト	男44.6cm以上・女42.9cm以上	○			
	椅座位体前屈	男23.8cm以上・女29.6cm以上	○			
	アップアンドゴーテスト	男3.98秒以下・女4.71秒以下	○			
30秒椅子立ち上がりテスト	男38回以上・女35回以上	○				
3分間往復歩行	男332m以上・女302m以上	○				
垂直飛び	男44.5cm以上・女29.7cm以上	○				
立位体前屈	男6.6cm・女13.1cm	○				
膝レントゲン	異常なし	○				