

**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	45,754人	国保被保険者数	10,203人
	(うち 40～64 歳人口 15,639人)		(うち 40～64 歳 4,809人)
	(うち 65 歳以上人口 12,676人)		(うち 65 歳以上 1,527人)
	(うち 75 歳以上人口 6,071人)		(うち 75 歳以上 0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 ( 国保年金課 )	13人	1人	人	人
		人	人	1人	7人
	健康づくり部署 ( 環境保健課 )	4人	8人	1人	2人
		人	人	人	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	①はり・きゅうマッサージ施術料や保養所利用料を助成し、市民の健康増進を図っている。 ②脳ドッグ検診を助成し、可能な限り多くの被保険者が受けられるように実施している。また、訪問指導を中心とした検診後フォローを強化している。 ③健康教室や高齢者生きがいづくり、各種大会などを通じて、1次予防のための健康づくりを推進している。 ④老人保健法による健康手帳の交付、健康教育、健康相談、各種健康診査、機能訓練、訪問指導の事業を実施している。				
市町村内の 健康増進のた めの資源状況	あり・なし (ありの場合は施設名を記入してください) 日南総合運動公園施設 サンライフ日南				
健康増進 計画の 策定期期	平成 15年 3月				

3. 市町村の健康状況と課題	
<p>基本健診</p>	<p>1)受診者数 (平成15年度実績)</p> <p>対象者数: 14,900人(うち国保被保険者数: 11,979人) 受診者数: 6,213人(うち国保被保険者数: 4,995人)</p> <p>2)基本健診からみた課題</p> <p>平成15年度の結果をみると、要指導者38%、要医療者49%と何らかの異常があった者が8割を超えている。その疾病別内訳をみると、1位高脂血症、2位高血圧症、3位心電図異常となっており、さらに、生活習慣病の温床と言われる肥満は4位となっている。また、年齢別の内訳でも同様の結果がみられる。 以上の結果から、生活習慣病予備軍(治療の必要な者も含めて)への早急なそして実効性のある取り組みが課題となっている。</p>
<p>医療費分析からみた課題</p>	<p>高血圧性疾患、糖尿病、脳梗塞等の生活習慣病が疾病順位の上位を占めている。特に高血圧性疾患は、この数年間で急増している状況である。 これらの医療費分析の結果等を活用し、科学的根拠に基づいた系統的な保健事業を展開できるよう関係機関との連携を密に行う。 又、医療費の実態を地域住民に情報提供し、地域での地区組織活動の体制強化を図る等行政と地域が一体となった取り組みが必要である。</p>
<p>健康増進計画等にかかる実態調査からみた課題</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 肥満者が多い(特に20~60歳代男性)</li> <li>2 運動習慣者が少ない</li> <li>3 ストレスを感じている人が多い</li> <li>4 たばこが及ぼす健康影響について知らない人が多い</li> <li>5 適正飲酒ができていない人が多い</li> <li>6 歯に関心をもつ人が少ない</li> </ol>
<p>その他</p>	
<p>全体的な健康課題</p>	<p>基本健診、医療費分析、「健康にちなん21」計画策定にあたっての実態調査すべての結果から共通して言えることは、生活習慣病といわれる高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満の疾病が上位を占めていることである。 これらの疾病は、生活習慣行動の調整によっては、健康を維持し豊かな人生を送り続けることができるが、一方、不適切な生活習慣行動の積み重ねによっては、脳卒中による寝たきりや合併症を引き起こすなど QOL の低下や、医療費の高騰も招く結果となる。 そこで、これらの病気を未然に防ぎ、誰もが元気でいきいきとした生活を送れるよう、生活習慣病予備軍者への取り組みを強化していく必要がある。</p>

**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 A 票ー

<b>1. 回答者</b>	
氏名	内田 公明
所属	日南市環境保健課 課長補佐
連絡先	TEL(0987-31-1129) FAX(0987-31-1966)
	E-mail(k-uchida ni@city-nichinan.jp)

<b>2. モデル事業の実施概要</b>	
対象とする生活習慣病名	高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満
対象とする生活習慣	栄養・食生活、身体活動・運動、休養、たばこ、飲酒
個別健康支援プログラムの種類	①意識啓発型(健康学習)コース(健やかふれあいコース) ②情報提供型(健康教育)コース(まなびピアコース)

3. 事業実施体制			
実施主体	事業実施本部	<p>本部長 ・日南市長</p> <p>副本部長 ・国民健康保険中部病院長</p> <p>委員 ・宮崎県日南保健所長 ・南那珂医師会長 ・宮崎県健康づくり協会健康推進部次長 ・宮崎県国民健康保険団体連合会常務理事 ・市国保年金課長 ・市環境保健課長</p>	
	実務者会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>・宮崎県日南保健所職員</li> <li>・宮崎県健康づくり協会職員</li> <li>・宮崎県国民健康保険団体連合会職員</li> <li>・日本ヘルスサイエンスセンター職員</li> <li>・国民健康保険中部病院職員</li> <li>・NPO法人ヘルスプロモーション職員</li> <li>・医療費分析委託業者職員</li> <li>・市国保年金課職員 保健師(1名) 事務職(1名)</li> <li>・市環境保健課職員 保健師(5名) 栄養士(1名) 事務職(1名)</li> </ul>	
	プログラムの実施に関わっている委託機関と委託内容	委託機関名	委託内容
		国民健康保険 中部病院組合	生化学検査等
日本ヘルスサイエンスセンター		健康力調査、 参画型意識・行動変容プログラム 推進	
宮崎県健康づくり協会		事業分析評価	
未定		国保医療費分析	
	NPO 法人ヘルスプロモーション	健康運動指導	
評価主体	<p>財団法人 宮崎県健康づくり協会 健康推進部 次長 山田 隆司 先生</p> <p>評価委員会(宮崎県健康づくり協会、日南市、日本ヘルスサイエンスセンター)で実施評価、企画評価を行い、統合評価を評価者である宮崎県健康づくり協会が実施する。</p>		

4. モデル事業実施にあたって実施を開始する保健事業
<p>モデル事業実施にあたって実施を開始する保健事業はなし</p>

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(合計7か年分)
集計対象	介入群該当者及び対象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人あたり医療費、1人あたり日数、1日あたり医療費
集計単位	プログラムごと、市全体
集計予定	5月診療分については、紙ベースのレセプトから介入群、対象群を抜き出し、それぞれの1人あたり医療費を集計。

6. モデル事業を実施することで期待する効果

- 1 参加者自身が生活習慣調整に取組み、自分にあった健康づくりを見つけることができる。
- 2 参加者が、事業で知り合った仲間を通して地域で継続した健康行動がとれる。また、参加者自身が地域の核となり、健康づくりの推進役となる。
- 3 スタッフ自身のスキルがアップし、すべての保健事業に活かすことができる。
- 4 医療費の抑制につながる。

国保ヘルスアップモデル事業

—平成16年度事業計画調書 B票【意識啓発型(健康学習)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	H16 年 5 月 ～ H16 年 11 月	7ヶ月	7回
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	H 年 月 ～ H 年 月	ヶ月	回
	合計	H16 年 5 月 ～ H16 年 11 月	7ヶ月	7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		年 月 ～ 年 月	ヶ月	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			
対象年齢層	30歳 ～ 70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	<p>集団(グループ)を捉えながら、個別性に重点を置いた健康学習を実施する。</p> <p>① 参加者一人ひとりが「自分みつけ」をしてプログラムの中で自分らしい健康づくりを見出す。</p> <p>② 参加者が家族や地域の支援も健康づくりに必要であると気づく取り組みを行う。</p> <p>③ グループの中にスタッフ(保健師・栄養士等)をサブコーディネーターとして配置し、調整役を担うとともに、スタッフ自身が健康学習運営法を習得する。</p> <p>④ プログラム実施の前後にスタッフ間のミーティングを行い、意識の共有を図るとともに、雰囲気づくりや言葉かけ、言葉の返し方などのコミュニケーション技術について習得する。</p>			

2-1. 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	70人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 70 )人 政府管掌健康保険加入者数 ( 0 )人 組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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・30歳～70歳までの国保被保険者</li> <li>・前年度基本健診で血圧、総コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪、LDL コレステロール、血糖値、HbA1c、BMI の項目でいずれかが要指導の判定となった者</li> <li>・上記対象者のうち参加を希望した者</li> </ul>							
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループ分け:有</li> <li>・ 方法 年齢、性、対象疾患が偏らないように分ける。</li> </ul>							
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	70人
参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 70 )人 政府管掌健康保険加入者数 ( )人 組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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介入群の選定基準と同様で介入群と性、年齢をマッチさせた。</li> </ul>							





3-1. 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)				回			
		面接指導				回			
		通信指導	手紙・電話		2回				
			メール等 IT		回				
		実技指導				回			
		グループワーク				7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		×		×				

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 (老人保健事業の中で生活習慣病予防教室を実施) 運動指導+栄養指導	○

5-1. 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>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 チームとしての組織力が強化する。</li><li>2 課内や関係機関との連携が取りやすくなる。</li><li>3 日南市が元気になる。</li></ol>

意識啓発型(健康学習)コース

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30分)	1日目	〈外部〉 総合健康コーディネーター(1) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(2)	・事業説明会(魅力伝達会) 事業の概要説明 同意書の記入	60分 30分	日南市 保健センター
2回目 (2時間30分)	1週目	〈外部〉 中部病院 保健師、臨床検査技師等(5) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	・検査(形態測定、血圧、血液検査)  ・健康力チェック調査表、アンケート等記入	60分	日南市 保健センター
3回目 (1時間30分)	3週目	〈外部〉 総合健康コーディネーター(1) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	・オリエンテーション(教室の目的、今後のスケジュールについて) 参加者自己紹介、スタッフ紹介 ①健康学習(グループワーク) テーマ「生活習慣病が自分の健康の踏み台に」 ※5名を1グループとし、各グループにサブコーディネーター(保健師・栄養士等)を配置し、グループ内の調整を行う。 ※各個人ごとに「自分の健康に対する思いや目標等」をファイルに綴り、自分自身を振り返り、自分にあつた健康づくりを見つけていく。	110分	日南市 保健センター
		〈内部〉 保健師(2)	●検査結果説明(検査結果をもとに集団指導)	10分	
4回目 (1時間30分)	6週目	〈外部〉 総合健康コーディネーター(1) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	②健康学習(グループワーク) テーマ「病気のくすりは人の力、心のかそして医学の力」	120分	日南市 保健センター
5回目 (1時間30分)	10週目	〈外部〉 総合健康コーディネーター(1) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	③健康学習(グループワーク) テーマ「自分の将来の健康が見えてくる」 —自分にもっとふさわしい健康をめざして— ●自分にあつた支援レターの記入① (自分にあつた応援メッセージを残す)	110分 10分	日南市 保健センター
6回目 (1時間30分)	14週目	〈外部〉 総合健康コーディネーター(1) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1)事務職員(1)	④健康学習(グループワーク) テーマ「これを知れば、明らかに健康に自信がもてる」 —わかりやすくおもしろい健康づくりの話—	120分	日南市 保健センター
7回目	15週目	〈内部〉 看護師(1)事務職員(1)	※自分にあつた支援レター(発送)①		日南市 保健センター
8回目 (1時間30分)	17週目	〈外部〉 総合健康コーディネーター(1) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	⑤健康学習(グループワーク) テーマ「楽しく食べて健康をつかむために」 —おいしく楽しくそして健康な食生活とは—	120分	日南市 保健センター
9回目 (1時間30分)	19週目	〈外部〉 総合健康コーディネーター(1)  〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	⑥健康学習(グループワーク) テーマ「心が動き、体が笑う運動とは」  ●自分にあつた支援レターの記入② (自分にあつた応援メッセージを残す)	110分 10分	日南市 保健センター
10回目 (1時間30分)	23週目	〈外部〉 総合健康コーディネーター(1) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	⑦健康学習(グループワーク) テーマ「一年のもっと大きな健康をつかみたい」 —健康目標に向けての出発—	120分	日南市 保健センター
11回目 (2時間30分)	25週目	〈外部〉 中部病院 保健師、臨床検査技師等(5) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	・検査(形態測定、血圧、血液検査)  ・健康力チェック調査表、アンケート等回収(記入)	60分	日南市 保健センター
12回目	26週目	〈内部〉 看護師(1)事務職員(1)	※自分にあつた支援レター(発送)②		日南市 保健センター
13回目	29週目	〈内部〉 看護師(1)事務職員(1)	血液検査、健康力調査等結果送付		日南市 保健センター

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【情報提供型(健康教育)コース】ー

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	H16 年 5 月 ～ H16 年 11 月	7ヶ月	7回
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	H 年 月 ～ H 年 月	ヶ月	回
	合計	H16 年 5 月 ～ H16 年 11 月	7ヶ月	7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		年 月 ～ 年 月	ヶ月	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			
対象年齢層	30歳 ～ 70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	<p>●「情報提供型の健康教育」を実施する。</p> <p>①講義</p> <p>②運動指導士による運動指導と実践を5回シリーズで実施。</p> <p>③栄養士による栄養指導と食生活調整体験を2回シリーズで実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・料理カード方式による食生活チェック</li> <li>・コンピュータによる食生活診断</li> <li>・バイキング方式による食事の実際</li> </ul>			

2-2. 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	70人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 70)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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・30歳～70歳までの国保被保険者</li> <li>・前年度基本健診で血圧、総コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪、LDL コレステロール、血糖値、HbA1c、BMI の項目でいずれかが要指導の判定となった者</li> <li>上記対象者のうち参加を希望した者</li> </ul>						
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループ分け:有</li> <li>・ 方法 年齢、性、対象疾患が偏らないように分ける。</li> </ul>							
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	70人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 70)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)	介入群の選定基準と同様で介入群と性・年齢をマッチさせた。							



3-2. 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)				1回	○	○	
		面接指導				7回		○	
		通信指導	手紙・電話		2回				○
			メール等 IT		回				
		実技指導				回	○	○	
		グループワーク				7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								

4-2. 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 (老人保健事業の中で、生活習慣病予防教室 を実施) 運動指導+栄養指導	○



5-2. 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

- 1 チームとしての組織力が強化する。
- 2 課内や関係機関との連携が取りやすくなる。
- 3 日南市が元気になる。

情報提供型(健康教育)コース

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30分)	1日目	〈外部〉 総合健康コーディネーター(1) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(2)	・事業説明会(魅力伝達会) ・事業の概要説明 ・同意書の記入	60分 30分	日南市 保健センター
2回目 (2時間30分)	1週目	〈外部〉 中部病院 看護師及び臨床検査技師(5) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	・検査(形態測定、血圧、血液検査) ・健康力チェック調査表、アンケート等記入	40分 20分	日南市 保健センター
3回目 (2時間)	3週目	〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(3) 事務職員(1)  〈内部〉 保健師(2)	①健康教育(講話) ・オリエンテーション(教室の目的、今後のスケジュールについて) ・参加者自己紹介、スタッフ紹介 ・保健師、栄養士による講話 テーマ「生活習慣病予防とは」 ・料理カード方式による食生活チェック ※5名を1グループとして、生活習慣病予防のための食生活の あり方についてグループワーク形式にて実施 ●検査結果説明(検査結果をもとに集団指導)	20分 80分 20分	まなびピア (日南市)
4回目 (2時間)	6週目	〈外部〉 健康運動指導士(2) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	②健康教育(運動体験) ・受付、血圧測定 ・運動指導士による講話 テーマ「生活習慣病予防と運動の効果について」 万歩計の使用法、記録用紙の記入方法の説明 ・運動実践「ウォーキング」ーウォーキングの大切さー ・ストレッチ体操 ・自体重を使った筋カトレニング	20分 30分 40分 15分 15分	まなびピア (日南市)
5回目 (2時間)	11週目	〈外部〉 健康運動指導士(2) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	③健康教育(運動体験) ー楽しく汗をかこうー(素早い動きができますか) ・受付、血圧測定、万歩計記録チェック ・運動実践「全身の筋力向上」(休憩時間を含む) ・各種ウォーク・ストレッチ体操(休憩時間を含む) ●自分にあてた支援レターの記入① (自分にあてた応援メッセージを残す)	20分 45分 45分 10分	まなびピア (日南市)
6回目 (2時間)	14週目	〈外部〉 健康運動指導士(2) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1)事務職員(1)	④健康教育(運動体験) ・受付、血圧測定、万歩計記録チェック ・運動実践「転倒防止のために」(休憩時間含む) ラバーを使つての筋力向上 リアクションボールを使用しての動きの向上 体幹部の筋力向上、ストレッチ体操	20分 100分	まなびピア (日南市)
7回目	15週目	〈内部〉 看護師(1)事務職員(1)	※自分にあてた支援レター(発送)①		市保健セン ター
8回目 (2時間)	16週目	〈外部〉 健康運動指導士(2) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1) 保健師(2) 事務職員(1)	⑤健康教育(運動体験) (身体の各部位を意識して動かしましよう) ・受付、血圧測定、万歩計記録チェック ・運動実践「自分自身の身体を思いのままに」(休憩時間含む) ラバー、ボールを使つての筋力向上 ストレッチ体操	20分 100分	まなびピア (日南市)
9回目 (2時間)	20週目	〈外部〉 健康運動指導士(2) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	⑥健康教育(運動体験) ・受付、血圧測定、万歩計記録チェック ・運動実践「心も身体もバランスよく」(休憩時間含む) バランス運動、関節可動域の向上 ストレッチ体操 ●自分にあてた支援レターの記入② (自分にあてた応援メッセージを残す)	20分 90分 10分	まなびピア (日南市)
10回目 (3時間)	23週目	〈外部〉 栄養士(2) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	⑦健康教育(食生活調整体験) ・コンピューターによる食生活診断 ・バイキング方式による食事の実際 ・まとめ	90分 90分	まなびピア (日南市)
11回目 (2時間30分)	25週目	〈外部〉 中部病院 看護師及び臨床検査技師(5) 〈内部〉 保健師及び看護師(7) 栄養士(1)事務職員(1)	・検査(形態測定、血圧、血液検査) ・健康力チェック調査表、アンケート等回収(記入)	40分	日南市 保健センター
12回目	26週目	〈内部〉 看護師(1)事務職員(1)	※自分にあてた支援レター(発送)②		日南市 保健センター
13回目	29週目	〈内部〉 看護師(1)事務職員(1)	血液検査、健康力調査等結果送付		日南市 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	①健康学習による意識啓発7回介入コース ②健康学習による意識啓発3回介入コース	①意識啓発型(健康学習)コース ②情報提供型(健康教育)コース ③対照群	意識啓発型の7回と3回では、内容が同じで3回は7回の凝縮版であり、効果に違いはあまりみられないだろうと予測された。また、従来の「情報提供型」による健康教育との比較をすることによって、「意識啓発型」による健康学習の効果をみていきたいと考えたため。
参加者人数	(介入群) ①健康学習による意識啓発7回介入 75人 ②健康学習による意識啓発3回介入 75人 ③対照群 150人	(介入群) ①意識啓発型(健康学習)70人 ②情報提供型(健康教育)70人 ③対照群 70人	参加希望者210名をコース別に均等に振り分けたため。

2-1. 個々の個別健康支援プログラムについて【意識啓発型(健康学習)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			
個別健康支援プログラムの内容	①健康学習による意識啓発7回介入コース ②健康学習による意識啓発3回介入コース	健康学習による意識啓発3回介入コースをやめて、意識啓発型(健康学習)のみの設定	意識啓発型の7回と3回では、内容が同じで3回は7回の凝縮版であり、効果に違いはあまりみられないだろうと予測された。また、従来の情報提供型による健康教育との比較をすることによって、識発型による健康学習の効果をみていきたいと考えたため。

2-2. 個々の個別健康支援プログラムについて【情報提供型(健康教育)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			
個別健康支援プログラムの内容	設定なしだった	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 情報提供型(健康教育)コースの設定</li> <li>第1回 講話 「生活習慣病とは」 (保健師・栄養士)</li> <li>第2回 運動体験 (健康運動指導士)</li> <li>第3回 運動体験 (健康運動指導士)</li> <li>第4回 運動体験 (健康運動指導士)</li> <li>第5回 運動体験 (健康運動指導士)</li> <li>第6回 運動体験 (健康運動指導士)</li> <li>第7回 食生活調整体験 ーバイキング方式による 食事ー(栄養士)</li> </ul>	意識啓発型の7回と3回では、内容が同じで3回は7回の凝縮版であり、効果に違いはあまりみられないだろうと予測された。また、従来の情報提供型による健康教育との比較をすることによって、意識啓発型による健康学習の効果をもていきたいと考えたため。

## 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		
			コ(意 ス(議 ス(学 習(	情 報 提 供 型 ( 健 康 教 育 )	
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	60~80	○	○
	脂質代謝	総コレステロール	200~239mg/dl	○	○
		HDLコレステロール	35~39mg/dl, ~34mg/dl	○	○
		LDLコレステロール	140~185mg/dl	○	○
		中性脂肪		○	○
		リポ蛋白			
		アポ蛋白			
	糖代謝	空腹時血糖	110~126mg/dl	○	○
		ヘモグロビンA1c	5.5~6.1%	○	○
		フルクトサミン インシュリン			
	肝機能	GOT	36~55U.	○	○
		GPT	31~50U.	○	○
		γ-GTP	男 61~80U. 女 41~60	○	○
		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	1.5mg/dl~	○	○
		尿酸 尿素窒素(BUN)	20.1~26.9mg/dl	○	○
	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 尿中塩分量			
	脈波	脈波伝搬速度(PWV)			
眼底検査		ScheieH			
	ScheieS				
	KW				
肺機能	%肺活量				
	1秒率				
	最大肺活量 呼気CO濃度				
形態測定	身長		○	○	
	体重		○	○	
	BMI	適正: 18.5~25未満	○	○	
	体脂肪率	適正: 男(14~23%) 女(17	○	○	
	腹腔内脂肪				
	皮脂質				
	ウェスト				
	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					

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)	プログラム名			
			コース (健康学習型)	意 識 啓 発 型 コース	情 報 提 供 型 コース	
生活習慣(行動)	食生活	食事速度	それほどでない	○	○	
		満腹への配慮	それほどでない	○	○	
		食事の規則正しさ	それほどでない	○	○	
		朝食の摂取状況	朝食をきちんと食べている	○	○	
		間食摂取の有無				
		食品バランスへの配慮	はい	○	○	
		栄養成分を気にする	はい	○	○	
		野菜の摂取状況	はい	○	○	
		果物摂取状況	はい	○	○	
		魚摂取状況	同じくらい	○	○	
		肉摂取状況	同じくらい	○	○	
		卵の摂取状況				
		甘いものの摂取状況	少し食べる	○	○	
		油ものの摂取状況	普通と思う	○	○	
		塩分摂取状況	普通と思う	○	○	
		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		○	○		
	雑穀の摂取状況					
	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				
	飲酒状況	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	元々吸わない。やめた	○	○	
		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		はい	○	○		
1日の歩数						
1回30分以上の運動を週2回以上		はい	○	○		
睡眠休養状況等	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	○	○		
	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		○	○		
受療行動等	ストレスの有無		○	○		
	休養の有無		○	○		
	近所関係					
	外出の有無					
意識等	受療行動					
	薬品の購入					
知識	健康に対する自己認識		○	○		
	現在の生活への満足度					
その他	健康についての知識					
	適正体重の認知					
その他	適正食事量についての認識					
	タバコの害に対する知識					
その他	健康力チェック調査		○	○		
	スタッフ評価(スタッフ間で使用する指標)		○	○		