

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	16,951 人		国保被保険者数	8,593 人	
	(うち40~64歳人口	5,944 人)		(うち40~64歳	2,857 人)
	(うち65歳以上人口	3,523 人)		(うち65歳以上	2,931 人)
	(うち75歳以上人口	1,702 人)		(うち75歳以上	1,280 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 (さわやか住民課)	1 人	人	人	人
		人	人	人	人
	健康づくり部署 (健康福祉課)	2 人	6人	2人	1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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 糖尿病教室 ・ 一般健康教室 ・ ウォーキング教室 				
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>協和町体育館</p>				
健康増進計画の策定期	17 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: 4,945 人(うち国保被保険者数: 4,300 人) 受診者数: 3,036 人(うち国保被保険者数: 2,700 人)
	2) 基本健診からみた課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 35歳～40代の受診者が少ない ・ 全体の受診数がここ数年横ばいである
医療費分析からみた課題	分析は5月開始予定	
健康増進計画等にかかる実態調査からみた課題	現在アンケート実施中	
その他		
全体的な健康課題	<ol style="list-style-type: none"> ① 血圧値から見ると、男女各年齢とも下がり、60歳～69歳で特に大きく下がっている。しかし、男性の40歳～59歳では横ばい傾向にある。 ② 総コレステロール値の高い人(240mg/dl以上)は男女各年齢とも増えている。特に40歳代男性では近年増加傾向にある。 ③ 肥満については、男性は全年齢で肥満傾向にある。女性は特に40歳代で近年増加傾向にある。 	

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	原 田 美 知 子
所属	協 和 町 役 場
連絡先	TEL(0296 — 57 — 9131) FAX(0296 — 57 — 5595)
	E-mail(harada-mitiko@town.kyowa.ibaraki.jp)

2. モデル事業の実施概要	
対象とする生活習慣病名	肥満を伴う 高血圧症 ・高脂血症 ・糖尿病
対象とする生活習慣	食事内容・運動習慣・睡眠等の生活習慣
個別健康支援プログラムの種類	<p>① 個別健康支援</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>① 集団健康支援</p> <p>イ 事業開始前の保健師によるオリエンテーション</p> <p>ロ 診断結果に応じた、医師、栄養士等による集団指導</p> <p>ハ 参加者同士によるグループワーク</p>

3. 事業実施体制											
実施主体	事業実施本部	<p>メンバー</p> <p>本部 協和町長 大木 均(本部長) 健康福祉課長 横田 紀美子 さわやか住民課長 中島 平八 筑波大学 磯 博康</p> <p>助言者 県厚生指導課 国民健康保険室総括補佐 藤田 佳憲 県厚生指導課 国民健康保険室主任 柿嶋 美幸 県保健予防課係長 永井 靖</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>									
	実務者会議	<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 筑波大学 磯 博康 さわやか住民課 中村 百合子 筑波大学 山岸 良匡、野田 博之、池田 愛 下館保健所 飯村 京子 あけの元気館 山口 明 筑西遊湯館 深見 正治 コナミスポーツクラブ 永井 雅之 松下電工 神田 篤志</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>									
	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>あけの元気館</td> <td>運動メニュー作成と運動委託</td> </tr> <tr> <td>筑西遊湯館</td> <td>運動メニュー作成と運動委託</td> </tr> <tr> <td>コナミスポーツクラブ</td> <td>運動メニュー作成と運動委託</td> </tr> <tr> <td>松下電工</td> <td>栄養診断ウェルナビ</td> </tr> </tbody> </table>	委託機関名	委託内容	あけの元気館	運動メニュー作成と運動委託	筑西遊湯館	運動メニュー作成と運動委託	コナミスポーツクラブ	運動メニュー作成と運動委託	松下電工
委託機関名	委託内容										
あけの元気館	運動メニュー作成と運動委託										
筑西遊湯館	運動メニュー作成と運動委託										
コナミスポーツクラブ	運動メニュー作成と運動委託										
松下電工	栄養診断ウェルナビ										
評価主体	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>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>
<p>運動に関する事業</p> <p>1) 町体育館トレーニング室を使用しての筋肉トレーニング (体育器具はあっても体育指導員不在のためトレーニング室が活用されなかった。体育指導員を入れ、運動器具の活用や運動人口を増やす。)</p> <p>2) 町体育館や保健センターでのエアロビクス体操や、太極拳等の運動(月1回)</p>

5. 医療費分析の実施について	
集計対象予定期間	平成 14 年～平成 19 年までの 6 年間
集計対象	介入群と対照群対象者の年間医療費
集計内容	1 人あたり医療費、入院、入院外別の受療状況、1 件当たり、1 日当たり医療費
集計単位	事業対象者の集計、町全体の集計
集計予定	平成 16 年 5 月に町事業「脳卒中半減対策事業」評価するための脳卒中発症調査前情報取得の「全町国保レセプト調査」を実施する。同時進行で、対象者の平成 14 年、15 年医療費点検を実施する。その後は、半年に 1 度のレセプト点検を行う。

6. モデル事業を実施することで期待する効果

1 対象者(介入群)について

- ① 栄養面から見て、自分の食事で、何が不足か何が多すぎるか、栄養バランスの状態を知り、適切な食事を継続する事が出来る。
- ② 運動面から見て、週 1 回～週3回程度で自分の体力や筋力に応じた運動を、楽しく快適に継続出来る。
- ③ 自分と同じような生活習慣病を持つ人達とグループを作り、励ましあい、ある時は愚痴を言いながらも、予防のための生活習慣を構築する。

2 町全体から見て

- ① 波及効果として、栄養や運動に興味を持つ人の増加や運動習慣の継続が期待できる。

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(トライコース)-

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 4 月 ~ 17 年 1 月	10ヶ月	10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 4 月 ~ 17 年 1 月	10ヶ月	10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 予定なし		ヶ月	0回
対象とする生活習慣病名	肥満を伴う 高血圧・高脂血症・糖尿業病			
対象年齢層	35 歳 ~ 60 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	1 栄養部門で栄養診断のためにウェルナビという写真付携帯電話のような機器をリースで使用し、送信することにより栄養士がその写真を見て栄養診断をしてくれる。対象者も町側も初めての試みであり、栄養診断後の何回かの栄養指導での対象者の変化を確認したい。 2 運動面で、運動施設使用も初めての試みである。運動施設を使用しての運動をどれ位継続できるかが問題であるが、施設従事者と町側で協力して継続のためのアプローチをしたい。			

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	5人	5人	15人	0人	0人	25人
		女性	5人	10人	20人	0人	0人	35人
		計	10人	15人	35人	0人	0人	60人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (40)人 政府管掌健康保険加入者数 (10)人 組合管掌健康保険加入者数 (10)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)							
グループ分けの状況(有無・方法)	同じ運動施設使用者を同グループにし、互いに連絡をとりつつ運動施設に通う。							
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	5人	15人	25人	0人	0人	45人
		女性	5人	20人	35人	0人	0人	60人
		計	10人	35人	60人	0人	0人	105人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (85)人 政府管掌健康保険加入者数 (10)人 組合管掌健康保険加入者数 (10)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)							

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)		8回	○	○	○
				面接指導		8回	○	○	○
				通信指導	手紙・電話	2回		○	
					メール等 IT	回			
				実技指導		1回	○		
				グループワーク		1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					
				運動施設		2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		○	○				
		運動施設利用状況		○	◎				

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>	<ol style="list-style-type: none">1) 若年層から老年層まで、健康を維持増進し、正しい生活習慣を確立するために何をしたら良いか、具体的に自分の目標を定め、実践し継続することが出来ること。2) 本プログラムに参加して、運動習慣や食生活習慣の改善が楽しみの中に、実践できること。

個別健康支援プログラムの具体的内容（協和町）

(トライコース)

回数	プログラム開始からの期間	内容	所要時間	会場
1回目		保健師(5) ミニ健診(空腹時)	20分	保健センター
4.16	1日目	事務職員(2) ・受付		
4.21	2日目	看護師(1) ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定		
4.22	3日目	医師(4) ・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)		
4.24	4日目	栄養士(2) 空腹時血糖、ヘモグロビンA1C、コレステロール、インスリン、CRP)		
4.28	5日目	医学生(4) ・生活習慣アセスメント	5分	
		検査技師(1) モデル事業説明会	30分	
		総合健診協会 ・モデル事業説明をし同意を得る		
2回目	1ヶ月目	保健師(5) 開講式と体力測定		保健センター
		看護師(1) ・医師講話「生活習慣病予防に栄養、運動の必要なわけ」	30分	
5.21		医師(3) ・体育系教授講話「運動の必要なわけ」	30分	
		運動指導士(2) ・体力測定	20分	
5.22		栄養士(2) ・1年間の記録表の説明(教室、運動時すべてに持参)	5分	
		医学生(2) ・万歩計の1年間貸し出し、使い方の説明(毎日の歩数記録)		
		事務職員(2) (個人に渡す記録表、町の記録表の2部作成する)		
3回目	2ヶ月目	保健師(5) 6月 栄養月間		保健センター
		看護師(1) ・ウエルナビ栄養診断説明、貸し出し	10分	
		事務職員(2) 1日3食+おやつ撮影を3日間実施・結果を持ち栄養士と栄養相談		
		医師(1) 2回繰り返し実施する		
6月		松下電工(1) ・24時間蓄尿検査説明(高血圧者の呼び出し)	10分	
		栄養士(1) ・4月の血液検査結果の説明	10分	
4回目	2ヶ月目	栄養士(10) ウエルナビ栄養診断の結果をもとに栄養指導	30分	保健センター
6月				
5回目	3ヶ月目	運動指導士 運動開始(3施設での運動を開始する)	1回	運動施設
		運動施設で運動メニュー作成	1時間	
7月		運動施設での運動は7月～12月までの6ヶ月間継続して実施する トライコースは運動施設での運動は、週3回を目安にする		
6回目	3ヶ月目	事務職員(2) ・受付		保健センター
		看護師(1) ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定	10分	
		医師(3) ・運動状況確認		
		栄養士(2) ・ウエルナビ栄養診断結果の個人指導		
7月		保健師(5) ・これからの個人毎の「がんばる項目」作成(記録表に記入)		
7回目	4ヶ月目	保健師(5) ミニ健診(空腹時)		保健センター
		事務職員(2) ・受付		
		医師(4) ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定		
		総合健診協会 ・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)	20分	
8月		看護師(1) 空腹時血糖、ヘモグロビンA1C、コレステロール、インスリン、CRP)		
		医学生(3) ・1単位のおにぎりの試食		
		・運動継続の状況	10分	
		・個人相談(運動・栄養・睡眠)がんばる項目の確認	10分	
8回目	5ヶ月目	事務職員(2) 個人指導教室		保健センター
		保健師(5) ・受付		
9.28		看護師(1) ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定)	10分	
9.30		医師(4) ・前回の検査結果説明(血液、蓄尿、パルス)	10分	
		栄養士(2) ・個人相談(運動・栄養・睡眠)がんばる項目の確認	10分	
		医学生(3)	10分	
9回目	6ヶ月目	事務職員(2) 集団指導教室		保健センター
		医師(4) ・受付		
		保健師(5) ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定)	10分	
10.26		看護師(1) ・医師講話「生活習慣病予防、これからの課題」	30分	
10.27		栄養士(2) ・個人相談(運動・栄養・睡眠)がんばる項目の確認	10分	
		松下電工 ・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)		
11.4		・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)		
10回目	7ヶ月目	総合健診協会 基本健康診査		・保健センター ・小栗プラザ ・古里転作促進センター
		事務職員(2) (平成16年11月8日～11月26日まで15日間実施)		
		医師(4) ・身体計測(身長、体重)		
		保健師(5) ・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)	30分	
11月		看護師(1) 空腹時血糖、ヘモグロビンA1C、コレステロール、インスリン、CRP)		
		医学生(3) ・24時間蓄尿検査説明	5分	
		・睡眠パルスオキシメトリー検査の説明	5分	

事業計画調書 B 票 茨城県協和町

回数	プログラム開始からの期間	スタッフ	内容		会場
11回目	8ヶ月目	保健師(6)	個人指導教室		保健センター
12.14		事務職員(2)	・受付	10分	
12.15		看護師(1)	・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定)	10分	
		栄養士(2)	・ウエルナビ栄養診断結果の個人指導	10分	
		医学生(3)	・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		
12回目	9ヶ月目	保健師(6)	個人指導教室とグループワーク		保健センター
1.26		事務職員(2)	・受付	10分	
		看護師(1)	・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定)	10分	
1.27		医師(3)	・個人相談(運動・栄養・睡眠)がんばる項目の確認	10分	
		栄養士(2)	・グループワーク(参加者の意見交換会)	30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 B 票(マイペースコース)—

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 4 月 ～ 17 年 1 月	10ヶ月	10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 4 月 ～ 17 年 1 月	10ヶ月	10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 予定なし		ヶ月	0回
対象とする生活習慣病名	肥満を伴う 高血圧・高脂血症・糖尿業病			
対象年齢層	35 歳 ～ 60 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	1 栄養部門で栄養診断のためにウェルナビという写真付携帯電話のような機器をリースで使用し、送信することにより栄養士がその写真を見て栄養診断してくれる。対象者も町側も初めての試みであり、栄養診断後の何回かの栄養指導での対象者の変化を確認したい。 2 運動面で、運動施設使用も初めての試みである。運動施設を使用しての運動をどれ位継続できるかが問題であるが、施設従事者と町側で協力して継続のためのアプローチをしたい。			

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	5人	10人	0人	0人	15人
		女性	0人	10人	20人	0人	0人	30人
		計	0人	15人	30人	0人	0人	45人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (40)人 政府管掌健康保険加入者数 (5)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 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)							
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	同じ運動施設使用者を同グループにし、互いに連絡をとりつつ運動施設に通う。							
対照群は、トライコースとマイペースコースは同じ対照群である								

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	×
				自己実践	※実施:○ 実施しない:×
		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:×	食事に関する講義(情報提供)	○
				調理実習	○
				試食会	○
				栄養診断(ウェルナビを使用して)	○
		その他			

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)				8回	○	○	○
		面接指導				8回	○	○	○
		通信指導	手紙・電話		2回			○	
			メール等IT		回				
		実技指導				1回	○		
		グループワーク				1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				/			
		運動施設				2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		○	○				
		運動施設利用状況		○	◎				

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	<ol style="list-style-type: none">1) 年層から老年層まで、健康を維持増進し、正しい生活習慣を確立するために何をしたら良いか、具体的に自分の目標を定め、実践し継続することが出来ること。2) 本プログラムに参加して、運動習慣や食生活習慣の改善が楽しみの中にも、実践できること。

個別健康支援プログラムの具体的内容

(マイペースコース)

回数	プログラム開始からの期間	内容	所要時間	会場
1回目 4.16 4.21 4.22 4.24 4.28	1日目 2日目 3日目 4日目 5日目	保健師(5) 事務職員(2) 看護師(1) 医師(4) 栄養士(2) 医学生(4) 検査技師(1) 総合健診協会 ミニ健診(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、コレステロール、インスリン、CRP) ・生活習慣アセスメント モデル事業説明会 ・モデル事業説明をし同意を得る	20分 5分 30分	保健センター
2回目 5.21 5.22	1ヶ月目	保健師(5) 看護師(1) 医師(3) 運動指導士(2) 栄養士(2) 医学生(2) 事務職員(2) 開講式と体力測定 ・医師講話「生活習慣病予防に栄養、運動の必要なわけ」 ・体育系教授講話「運動の必要なわけ」 ・体力測定 ・1年間の記録表の説明(教室、運動時すべてに持参) ・万歩計の1年間貸し出し、使い方の説明(毎日の歩数記録) (個人に渡す記録表、町の記録表の2部作成する)	30分 30分 20分 5分	保健センター
3回目 6月	2ヶ月目	保健師(5) 看護師(1) 事務職員(2) 医師(1) 松下電工(1) 栄養士(1) 6月 栄養月間 ・ウエルナビ栄養診断説明、貸し出し 1日3食+おやつ撮影を3日間実施・結果を持ち栄養士と栄養相談 2回繰り返し実施する ・24時間着尿検査説明(高血圧者の呼び出し) ・4月の血液検査結果の説明	10分 10分 10分	保健センター
4回目 6月	2ヶ月目	栄養士(10) ウエルナビ栄養診断の結果をもとに栄養指導	30分	保健センター
5回目 7月	3ヶ月目	運動指導士 運動開始(3施設での運動を開始する) 運動施設で運動メニュー作成 運動施設での運動は7月～12月までの6ヶ月間継続して実施する マイペースコースは運動施設での運動は、週1回を目安にする その他、町体育館や、自宅周辺のウォーキング、月1回の体育教室 で運動を行う	1回 1時間	運動施設
6回目 7月	3ヶ月目	事務職員(2) 看護師(1) 医師(3) 栄養士(2) 保健師(5) ・受付 ・体重、身長測定、体脂肪率、腹囲測定、血圧測定 ・運動状況確認 ・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)	10分	保健センター
7回目 8月	4ヶ月目	保健師(5) 事務職員(2) 医師(4) 総合健診協会 看護師(1) 医学生(3) ミニ健診(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、コレステロール、インスリン、CRP) ・1単位のおにぎりの試食 ・運動継続の状況 ・個人相談(運動・栄養・睡眠)ががんばる項目の確認	20分 10分 10分	保健センター
8回目 9.28 9.30	5ヶ月目	事務職員(2) 保健師(5) 看護師(1) 医師(4) 栄養士(2) 医学生(3) 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、着尿、パルス) ・個人相談(運動・栄養・睡眠)ががんばる項目の確認	10分 10分 10分 10分	保健センター
9回目 10.26 10.27 11.4	6ヶ月目	事務職員(2) 医師(4) 保健師(5) 看護師(1) 栄養士(2) 松下電工 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」 ・個人相談(運動・栄養・睡眠)が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)	10分 30分 10分	保健センター

事業計画調書 B 票 茨城県協和町

10回目	7ヶ月目	総合健診協会 事務職員(2) 医師(4) 保健師(5) 看護師(1) 医学生(3)	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、コレステロール、インスリン、CRP) ・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	30分 5分 5分	・保健センター ・小栗プラザ ・古里転作促進センター
11回目	8ヶ月目	保健師(6) 事務職員(2) 看護師(1) 栄養士(2) 医学生(3)	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	10分 10分 10分	保健センター
12回目	9ヶ月目	保健師(6) 事務職員(2) 看護師(1) 医師(3) 栄養士(2)	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)	10分 10分 30分	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 C 票 ー

【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	実施体制 事業実施本部長 町長 実務者 町・運動施設		
個別健康支援プログラムのコース設定	① トライコース ② マイペースコース		

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	町保健師 6名 雇い上げ保健師 2名 町栄養士 2名 雇い上げ栄養士 8人 臨時看護師 1名 (運動施設の運動指導士 3名)		
対象とする疾病	肥満を伴う 高血圧症・高脂血症・糖尿病		
対象者の属性			
対象者の選定基準	対象年齢 35歳～55歳	対象年齢 35歳～60歳	基本健康診査受診最終年が平成11年で、年齢55歳の場合、現在は60歳になる
参加者人数	180人	100人	現在募集中
個別健康支援プログラムの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養・運動に重点を置いたプログラムである。 ・ マイペースコースは、週1回程度運動施設での運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・ マイペースコースに町体育館での運動や、自宅周辺でのウォーキング実施のプログラムを入れた 	

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	
				トライ コース	マイ コース
対象疾病	高血圧症			○	○
	高脂血症			○	○
	糖尿病			○	○
	肥満症			○	○
対象疾病	骨粗鬆症				
	禁煙				
身体状況	血圧	収縮期血圧	≥140mmHg	○	○
		拡張期血圧	≤90mmHg	○	○
	脂質代謝	総コレステロール	≥220mg/dl	○	○
		HDLコレステロール	<40mg/dl	○	○
		LDLコレステロール		○	○
		中性脂肪	(空腹時≥150mg/dl、非空腹時≥200mg/dl)	○	○
		リポ蛋白			
	糖代謝	空腹時血糖	≥110mg/dl、非空腹時≥140mg/dl	○	○
		ヘモグロビンA1c	≥6.0%以上	○	○
		フルクトサミン			
		インシュリン	(空腹時≥18IU/L、非空腹時≥35IU/L)	○	○
	肝機能	GOT			
		GPT			
		γ-GTP			
		コリンエステラーゼ			
		総蛋白			
	腎機能	アルブミン			
		クレアチニン			
	血液一般	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				
尿検査	電解質	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	10g以下	○	○		
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				
		呼吸CO濃度			
形態測定	身長			○	○
	体重			○	○
	BMI	BMI≥25.0Kg/m ²	○	○	
	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					

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)	プログラム名				
			トライ コース	マイ ベース コース			
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	3食規則正しく	○	○		
		朝食の摂取状況	朝食を摂る	○	○		
		間食摂取の有無	間食をやめる	○	○		
		食品バランス配慮	バランスよく食べる	○	○		
		栄養成分を気にす	栄養を知る	○	○		
		野菜の摂取状況	緑黄色野菜1日150g目標・淡色野菜200g目標	○	○		
		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	摂り過ぎない				
		油ものの摂取状況					
		塩分摂取状況	1日10g以下	○	○		
		牛乳摂取状況	1日1本	○	○		
		チーズ摂取状況	1切れ				
		大豆製品摂取状況	毎日1単位				
		ごはんの摂取状況	身体状況にあった適量				
		みそ汁の摂取状況	1日1杯	○	○		
		パン食の摂取状況					
		種類の摂取状況	汁は残す				
	甘味飲料摂取状況	少量にする					
	海藻の摂取状況	1日1皿					
	芋類の摂取状況	1日1単位					
	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					
		脂質エネルギー比					
食物繊維量							
総カロリー		身体状況にあった適量	○	○			
飲酒状況	飲酒の頻度	週1日休む	○	○			
	飲酒量	1日1合以下	○	○			
喫煙状況	喫煙の有無	減らすか禁煙	○	○			
	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		○	○			
	地域での活動状況						
睡眠休養状況等	運動習慣総合評価		○	○			
	睡眠状況		○	○			
	1日の睡眠時間						
	就寝時間		○	○			
	眠りの持続性		○	○			
	睡眠状況総合評価		○	○			
	趣味の有無	趣味を持つ	○	○			
	ストレスの有無		○	○			
	休養の有無		○	○			
	近所関係						
受療行動等	外出の有無						
	受療行動						
	薬品の購入						
	健診受診の有無	年1回は受診	○	○			
意識等	歯科検診受診の有無						
	歯磨きの習慣						
	健康に対する自己						
知識	今の生活の満足度						
	体力への自信						
	健康の知識						
	適正体重の認知						
その他	適正食事量の認知						
	タバコの害の知識						