

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		32,667人	国保被保険者数		1,0430人
	(うち 40~64 歳人口	12,033人)		(うち 40~64 歳	未把握 人)
	(うち 65 歳以上人口	5,451人)		(うち 65 歳以上	未把握 人)
	(うち 75 歳以上人口	2,370人)		(うち 75 歳以上	未把握 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 (住 民 課)	10 人	人	人	人
		1 人	人	人	人
	健康づくり部署 (健 康 福 祉 課)	12 人	8 人	人	2 人
		2 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. いなみファミリーウォーキング(他課と共催) 2. 健康のための栄養教室 3. 健康のための運動教室 4. 若い女性のための骨そしょう症健診 				
市町村内の 健康増進のた めの資源状況	なし (ありの場合は施設名を記入してください)				
健康増進 計画の 策定期	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: 6,999 人(うち国保被保険者数: 未把握 人) 受診者数: 4,326 人(うち国保被保険者数: 未把握 人)
	2) 基本健診 からみた課 題	1. 受診者数の 65.4%が 65 歳以上であり、青壮年期層の受診者が少ない。 2. 骨そしょう症健診では、青壮年期層女性の受診者が少ない。 3. 健診後の事後指導対象者のうち来所指導を実施した者は 10.2%と少ない。 4. 検査別異常率では、循環器系、肥満、糖尿病で県下平均より高値である。
医療費分析 からみた課題	1. 生活習慣病の受診率が高い。(高血圧・糖尿病・脳梗塞) 2. 国保一人あたりの医療費が県平均より高い。	
健康増進計 画等にかかる 実態調査 からみた課題	1. 肥満者が多い。30 代男性、40 代女性で全国平均を上回る。 2. 運動習慣者が少ない。運動習慣者の割合 16.6%	
その他		
全体的な 健康課題	1. 平均寿命が県下平均より低い。	

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	兵庫県 稲美町 藤原 美輪
所属	健康福祉部 健康福祉課
連絡先	TEL(0794-92-9138) FAX(0794-92-8030)
	E-mail(fujiwara_imt@knc.kakogawa.or.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	栄養・食生活、運動、睡眠、ストレス、仕事、飲酒、たばこ、歯
個別健康支援プログラムの種類	①ダイエット教室(個別介入) ②健康支援員研修会(地域介入) 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>町長</p> <p>健康福祉部: 部長・課長・健康づくり担当課長・健康推進グループリーダー・保健師・療法士(糖尿病療養指導士)・事務職員・住民課長・国保年金グループリーダー・担当職員</p> <p>関係各課: 産業課・生活環境課・生涯学習振興課</p>									
	実務者会議	<p>独立医療法人国立病院機構京都医療センター臨床研究センター 予防医学研修室長 医学博士 坂根 直樹氏</p> <p>プロシード株式会社 取締役 企画部長 前 信司氏</p> <p>有限会社 ヒューマンモア代表取締役 松井 浩氏</p> <p>加古川健康福祉事務所健康増進課 保健師</p> <p>兵庫県国保連合会電算課 木岡 良仁氏</p> <p>日本電子計算株式会社公共システム事業部 宗和 卓史氏 中村 康弘氏</p> <p>健康福祉部: 部長・課長・健康づくり担当課長・健康推進グループリーダー・保健師(4名)・療法士(糖尿病療養指導士)・事務職員(3名)・住民課長・国保年金グループリーダー・担当職員(1名)</p> <p>関係各課: 産業課・生活環境課・生涯学習振興課担当職員</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>京都医療センター</td> <td>事業プログラム指導・事業評価</td> </tr> <tr> <td>プロシード株式会社</td> <td>プログラム支援・医療費分析</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	委託機関名	委託内容	京都医療センター	事業プログラム指導・事業評価	プロシード株式会社	プログラム支援・医療費分析			
委託機関名	委託内容										
京都医療センター	事業プログラム指導・事業評価										
プロシード株式会社	プログラム支援・医療費分析										
評価主体	大阪大学大学院医学系研究科社会環境医学講座教授 森本 兼麩 氏										

4. モデル事業実施にあたって実施を開始する保健事業

ダイエット教室(個別介入)

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6か年分)
集計対象	介入群及び対照群該当者と該当地区(自治会単位)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、傷病名
集計単位	プログラムごと、町全体
集計予定	16年4月分より国保被保険者データに自治会コードを設定し、自治会別年齢階級別入外別受診状況一覧を作成する。(毎月例) 介入2か年診療分については、紙ベースのレセプトから帳票に入力し、それぞれの1人あたり医療費と傷病名を集計。

6. モデル事業を実施することで期待する効果

1. 町民の健康度・健康意識の向上
2. 国保医療費の抑制
3. 健康寿命の延伸

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稲美町ダイエット教室)—

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 7 月 ～ 16 年 10 月	3 ヶ月	6 回
	一般介入期間 ※1 か月に 1 回未満の介入がある場合	16 年 11 月 ～ 17 年 2 月	3 ヶ月	2 回
	合計	16 年 7 月 ～ 17 年 2 月	7 ヶ月	8 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 3 月 ～ 18 年 7 月		16 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	20 歳 ～ 64 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 介入群には、事業開始 1 年目の 6 か月間を強力介入期とし、2 週間に 1 回程度計 6 回の教室ののち、維持(フォローアップ)期として 1～3 か月ごと計 2 回の教室を開催。 2 年目は実践継続期、3 年目は効果判定期とし、継続フォローする。 ② 個人の目標は、5%の減量とその維持。 ③ 教室は体験参加型。個別指導に加え、グループワーク、演習等実践の契機となる内容が中心。 ④ 16 年度は特にドロップアウト防止に重点を置いて、個別相談等に対応できるよう体制を強化する。			

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	2人	4人	6人	8人	0人	20人
		女性	13人	26人	39人	52人	0人	130人
		計	15人	30人	45人	60人	0人	150人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (150)人 政府管掌健康保険加入者数 (未把握)人 組合管掌健康保険加入者数 (未把握)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 20～64歳国保加入者にアンケート調査を実施。 ② ①の結果から高血圧・高脂血症・糖尿病のいずれかをもつ肥満者を抽出し、介入群・対照群の教室受講者を募集。 ③ 受講者を年齢、性、BMIを照合し、介入群と対照群に振り分ける。 ④ 選定基準：1.BMI 25以上 2.20代頃から7Kg以上の体重増加のいずれかがあり、 ア高血圧 イ糖尿病(耐糖能異常含む) ウ高脂血症 のいずれかを有する。 *1年目はコレステロール高値の方を優先							
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	・グループ分け:無							
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	2人	4人	6人	8人	0人	20人
		女性	13人	26人	39人	52人	0人	130人
		計	15人	30人	45人	60人	0人	150人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (150)人 政府管掌健康保険加入者数 (未把握)人 組合管掌健康保険加入者数 (未把握)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(±2歳)をマッチさせた。							

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				5回	○	○	○
		通信指導	手紙・電話			8回	○	○	通信指導
			メール等IT			0回			
		実技指導				4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(肥満予防専門医の講演会・ パンフレットの配布)	○

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

特になし

事業計画調書 B票 兵庫県稲美町

回数	プログラム開始からの期間	スタッフ	内容	所要時間	会場				
1回目 H16年 7月 第4週 (3時間)	1日目 諸測定	<内部> 保健師(4) 療法士(1) 事務(2)	・受付	10	コミセンロビー				
			・検査、測定(血液検査)	30					
			・検査、測定(尿検査)	10					
		<外部> 検査センター(4) 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・検査、測定(形態測定)/身体状況調査 (写真撮影含む)	20					
			・検査、測定(血圧測定)	30					
			・健康度測定問診票・健康度指標アンケート(事前記入)の回収	10					
			・生活習慣調査票の記入	20					
			・承諾書の記入・回収	10					
			・オリエンテーション(教室の目的について)/スタッフ紹介	20					
			・参加者自己紹介	20					
・全体写真(ビデオ含む)撮影									
2回目 8月 第2週 (2時間)	2週間目 動機づけ	<内部> 保健師(3) 事務(2)	・受付	10	コミセンロビー				
			・体重測定	10					
		<外部> 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・集団指導「生活習慣病と肥満の関連について学ぶ」 ・検査等結果説明(健康度測定個人結果票により指導) ・目標体重の設定 ・個別指導	100					
			・全体写真(ビデオ含む)撮影						
			3回目 8月 第4週 (2時間)	1ヵ月目 実践指導		保健師 <内部> 保健師(3) 事務(2)	・ニュースレター発送		コミセンロビー
							・受付	10	
						<外部> 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・体重測定	10	
							・集団指導「効果的な運動の実際1」 ・集団指導「食生活のさまざまな気づきと工夫1」 ・個別指導	100	
							・全体写真(ビデオ含む)撮影		
							4回目 9月 第2週 (2時間)	1.5ヵ月目 実践指導	
・受付	10								
<外部> 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・体重測定	10							
	・集団指導「効果的な運動の実際2」 ・集団指導「食生活のさまざまな気づきと工夫2」 ・個別指導	100							
	・全体写真(ビデオ含む)撮影								
	5回目 9月 第4週 (2時間)	2ヵ月目 実践指導	保健師 <内部> 保健師(3) 事務(2)	・ニュースレター発送		コミセンロビー			
				・受付	10				
			<外部> 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・体重測定	10				
				・集団指導「運動の習慣化について1」 ・集団指導「食生活のアイデア成功例1」 ・個別指導	100				
				・全体写真(ビデオ含む)撮影					
保健師				・ニュースレター発送					

事業計画調書 B票 兵庫県稲美町

回数	プログラム開始からの期間	スタッフ	内容	所要時間	会場
6回目 H16年	2.5ヵ月目 諸測定	<内部> 保健師(4) 療法士(1) 事務(2)	・受付	10	コミセンロビー
			・検査、測定(血液検査)		
10月 第2週	実践指導 (3時間)	<外部> 検査センター(4) 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・検査、測定(尿検査)	10	
			・検査、測定(形態測定)/身体状況調査 (写真撮影含む)		
			・検査、測定(血圧測定)	20	
			・健康度測定問診票・健康度指標アンケート(事前記入)の回収	10	コミセンホール
			・生活習慣調査票の記入	20	
			・集団指導「運動の習慣化について2」 ・集団指導「食生活のアイデア成功例2」 ・個別指導	60	
			・全体写真(ビデオ含む)撮影		
		保健師	・ニュースレター発送		
7回目 11月	4ヵ月目 実践指導	<内部> 保健師(3) 事務(2)	・受付	10	コミセンロビー
			・体重測定		
第4週	(2時間)	<外部> 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・集団指導「運動の習慣化について3」 ・集団指導「食生活のアイデア成功例3」 ・検査等結果説明(健康度測定個人結果票により指導) ・個別指導	100	コミセンホール
			・全体写真(ビデオ含む)撮影		
			・宿題の回収		
		保健師	・ニュースレター発送		
12月 第4週	5ヵ月目	保健師	・ニュースレター発送		
8回目 H17年	6ヵ月目 諸測定	<内部> 保健師(4)	・受付	10	コミセンロビー
			・検査、測定(形態測定)/身体状況調査 (写真撮影含む)		
1月 第4週	(3時間)	保健師(4) 療法士(1) 事務(2)	・検査、測定(血圧測定)	20	
			<外部> 検査センター(4) 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・健康度測定問診票・健康度指標アンケート(事前記入)の回収	10
		・生活習慣調査票の記入	20		
			・修了式/表彰式	20	
			・集団指導「運動の習慣化総集編」 ・集団指導「生活習慣のまとめとこれからの目標」 ・個別指導	80	
			・全体写真(ビデオ含む)撮影		
2月 第4週	7ヵ月目	保健師	・ニュースレター発送		
			・検査等結果と文書によるアドバイス(郵送)		

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稲美町健康支援員研修会-

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 ～ 16年 7月	3ヶ月	一年目 3回 二年目 3回
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	16年 8月 ～ 17年 3月	7ヶ月	一年目 5回 二年目 3回
	合計	16年 4月 ～ 17年 3月	7ヶ月	一年目 8回 二年目 6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 4月 ～ 18年 3月	12ヶ月	一年目 2回 二年目 6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	20歳 ～ 64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	⑤ 介入群をおおむね25地区選定し、地区ごとに健康支援員を2～3名募集(計50名)する。 1. 介入群については、健康支援員への研修を通じて3カ年の地域介入を行う。 2. 介入地域の健康支援活動は、健康支援員自らのアイデアで展開。健康実践に役立つツール(健康チャレンジブック等)の活用、関係団体との連携によるイベント、各種教室、勉強会を企画する。			

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	0人	4人	30人	46人	0人	80人
		女性	10人	26人	140人	124人	0人	300人
		計	10人	30人	170人	170人	0人	380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 (78)人 組合管掌健康保険加入者数 (2)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 町内全地区(自治会単位)のうち、健康支援員に応募した地域を介入群とする。 ② 各地区の人口・高齢化率をマッチさせた対照地域を抽出する。 ③ 介入群地域において、国保アンケート調査実施者から対象者を300名集める。							
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	・グループ分け:有り ①健康支援員 1年目 ②健康支援員 2年目							
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	4人	30人	46人	0人	80人
		女性	10人	26人	140人	124人	0人	300人
		計	10人	30人	170人	170人	0人	380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 (未把握)人 組合管掌健康保険加入者数 (未把握)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(±2歳)をマッチさせた。							

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	×
				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	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	×
			その他	健康度アンケート調査の実施	

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)				6~8回	○	○	○
		面接指導				4回	○	○	○
		通信指導	手紙・電話			6~8回	○	○	○
			メール等IT			0回			
		実技指導				6~8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					○	○	○
		健康度アンケート調査				1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								
	健康自己目標実践		○		○				
	地域健康実践		○		◎				

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	特になし

健康支援員 1 年目(地域介入)

回数	プログラム開始からの期間	スタッフ	内容	所要時間(分)	会場
1回目 H16年 4月 (3時間)	1日目 諸測定	<内部> 町長 保健師(4) 療法士(1) 事務(2)	・受付	10	コミセンロビー
			・検査、測定(血液検査)	30	
		・検査、測定(血圧測定)	30	コミセンホール	
		<外部> 検査センター(2) 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・健康度測定問診票・健康度指標アンケート(事前記入)の回収		
・承諾書の記入・回収	10				
・オリエンテーション(教室の目的について)/スタッフ紹介	10				
・委嘱状交付	20				
・参加者自己紹介	10				
・ふれあいストレッチ(アイスブレイク)	40				
・集団指導「地域を元気にするには、まず自分を元気にすることから」 内容:グループワーク中心に健康支援員のイメージ化と共有					
・宿題(次回までの課題)	10				
			・全体写真(ビデオ含む)撮影		
2回目 5月 (2時間)	1ヵ月目 動機づけ	<内部> 保健師(3) 事務(2)	・保健師		コミセンロビー
			・ニュースレター発送		
		・受付	10	コミセンホール	
		・個別写真撮影	20		
<外部> 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・ふれあいストレッチ	90			
・集団指導「生活習慣と健康について学ぶ」 内容:検査結果の見方・宿題を中心にグループワーク					
・宿題(次回までの課題)					
・前回宿題の回収					
・全体写真(ビデオ含む)撮影					
3回目 6月 (2時間)	2ヵ月目 実践指導	<内部> 保健師(3) 事務(2)	・ニュースレター発送		コミセンロビー
			・受付	10	
		・ふれあいストレッチ ～ペアで実践できるストレッチの指導1～	20	コミセンホール	
		・集団指導「地域で健康づくりを広めよう1」 ・行動学的手法を学ぶ(家族の健康度を上げる工夫)	90		
<外部> 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・宿題を中心にグループワーク・個別指導				
・宿題(次回までの課題)					
・前回宿題の回収					
・全体写真(ビデオ含む)撮影					
4回目 7月 (2時間)	2ヵ月目 実践指導	<内部> 保健師(3) 事務(2)	・ニュースレター発送		コミセンロビー
			・受付	10	
		・ふれあいストレッチ ～ペアで実践できるストレッチの指導1～	20	コミセンホール	
		・集団指導「地域で健康づくりを広めよう2」 ・社会心理学的手法を学ぶ(指導より支援)	90		
<外部> 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・宿題を中心にグループワーク・個別指導				
・宿題(次回までの課題)					
・前回宿題の回収					
・全体写真(ビデオ含む)撮影					
		保健師(1)	・ニュースレター発送		

事業計画調書 B 票 兵庫県稲美町

回数	プログラム開始からの期間	スタッフ	内容	所要時間(分)	会場
5回目 9月 (2時間)	5ヵ月目 実践指導	<内部> 保健師(3) 事務(2) <外部> 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・受付	10	コミセンロビー
			・ふれあいストレッチ ～ペアで実践できるストレッチの指導4～	20	コミセンホール
			・集団指導「地域で健康づくりを広めよう3」 ・効果的なグッズを考えよう(健康づくり媒体の活用例) ・宿題を中心にグループワーク・個別指導	90	コミセンホール
			・宿題(次回までの課題) ・前回宿題の回収 ・全体写真(ビデオ含む)撮影 ・ニュースレター発送		
6回目 10月 (2時間)	6ヵ月目 実践指導	保健師 <内部> 保健師(3) 事務(2) <外部> 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・受付	10	コミセンロビー
			・ふれあいストレッチ ～ペアで実践できるストレッチの指導5～	20	コミセンホール
			・集団指導「地域で健康づくりを広めよう4」 ・困った点と克服法(個人・地域の実践報告を中心に) ・宿題を中心にグループワーク・個別指導	90	コミセンホール
			・宿題(次回までの課題) ・前回宿題の回収 ・全体写真(ビデオ含む)撮影 ・ニュースレター発送		
7回目 12月 (2時間)	8ヵ月目 実践指導	保健師 <内部> 保健師(3) 事務(2) <外部> 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・受付	10	コミセンロビー
			・ふれあいストレッチ ～ペアで実践できるストレッチの指導6～	20	コミセンホール
			・集団指導「地域の健康づくりの評価法」 ・実践評価とアセスメントの仕方 ・宿題を中心にグループワーク・個別指導	90	コミセンホール
			・宿題(次回までの課題) ・前回宿題の回収 ・全体写真(ビデオ含む)撮影 ・ニュースレター発送		
8回目 H17年 3月 (3時間)	11ヵ月目 諸測定 実践指導	保健師 <内部> 保健師(4) 療法士(1) 事務(2) <外部> 検査センター(3) 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・受付	10	コミセンロビー
			・検査、測定(血液検査)	30	
			・検査、測定(血圧測定)	30	
			・ふれあいストレッチ ～ペアで実践できるストレッチの指導7～	20	コミセンホール
			・宿題(次回までの課題) ・前回宿題の回収 ・全体写真(ビデオ含む)撮影 ・ニュースレター・抄録集発送	90	

健康支援員(地域介入 2)

回数	プログラム開始からの期間	スタッフ	内容	所要時間(分)	会場
1回目 H16年 5月 (3時間)	1日目 諸測定	<内部> 保健師(4) 療法士(1) 事務(2)	・受付 ・検査、測定(血液検査) ・検査、測定(血圧測定)	10 30 20	コミセンロビー
		<外部> 検査センター(2) 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・健康度測定問診票・健康度指標アンケート(事前記入)の回収 ・オリエンテーション(教室の目的について)/スタッフ紹介 ・参加者・スタッフが近況・意気込みを語る ・ふれあいストレッチ(アイスブレイク) ・集団指導「私の地域の健康づくり活動～チャレンジブックの作成～」 内容:地域住民の健康支援のためのツール作成 ・宿題(次回までの課題) ・全体写真(ビデオ含む)撮影	10 10 20 30 50	コミセンホール
		保健師	・ニュースレター発送		
2回目 6月 (2時間)	1ヵ月目 動機づけ	<内部> 保健師(3)	・受付 ・ふれあいストレッチ(アイスブレイク) ・集団指導「地域での健康づくり活動の実際～チャレンジブックの活用～」 ・検査等結果説明(健康度測定個人結果票により指導) ・宿題を中心にグループワーク・個別指導	10 20 60	コミセンロビー コミセンホール
		事務(2) <外部> 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・集団指導「これなら続く！効果的な運動1」 ・運動実践の個別指導 ・宿題(次回までの課題) ・前回宿題の回収 ・全体写真(ビデオ含む)撮影	30	
		保健師	・ニュースレター発送		
3回目 7月 (2時間)	2ヵ月目 実践指導	<内部> 保健師(3) 事務(2)	・受付 ・ふれあいストレッチ(アイスブレイク) ・集団指導「地域での健康づくり活動の実際～アンケート・媒体の活用～」 ・宿題を中心にグループワーク・個別指導 ・集団指導「これなら続く！効果的な運動2」 ・運動実践の個別指導	10 20 60	コミセンロビー コミセンホール
		<外部> 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・宿題(次回までの課題) ・前回宿題の回収 ・全体写真(ビデオ含む)撮影	30	
		保健師	・ニュースレター発送		

事業計画調書 B票 兵庫県稲美町

回数	プログラム開始からの期間	スタッフ	内容	所要時間(分)	会場		
4回目 9月 (2時間)	4ヵ月目 実践指導	<内部> 保健師(3) 事務(2) <外部> 医師(1) 運動指導士(1)	・受付	20	コミセンロビー		
			・ふれあいストレッチ(地域実践実演)				
			・集団指導「地域での活動実践2～仲間の輪を広げよう～」 ・人と人をつなげる行動学的アプローチ ・宿題を中心にグループワーク・個別指導			60	コミセンホール
			・集団指導「地域で広げる健康運動1」 ・運動実践の個別指導			30	
			・宿題(次回までの課題)				
			・前回宿題の回収				
			・全体写真(ビデオ含む)撮影				
			・ニュースレター発送				
5回目 11月 (2時間)	6ヵ月目 実践指導	<内部> 保健師(3) 事務(2) <外部> 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・受付	20	コミセンロビー		
			・ふれあいストレッチ(地域実践実演)				
			・集団指導「地域での活動実践3～関係団体との連携～」 ・関連団体とのネットワークについて ・宿題を中心にグループワーク・個別指導			60	コミセンホール
			・集団指導「地域で広げる健康運動2」 ・運動実践の個別指導			30	
			・宿題(次回までの課題)				
			・前回宿題の回収				
			・全体写真(ビデオ含む)撮影				
			・ニュースレター発送				
6回目 H17年 2月 (3時間)	9ヵ月目 諸測定 実践指導	<内部> 保健師(4) 療法士(1) 事務(2) <外部> 検査センター(2) 医師(1) 運動指導士(1) 事務(1)	・受付	10	コミセンロビー		
			・検査、測定(血液検査)			20	
			・検査、測定(血圧測定)			20	
			・健康度測定問診票・健康度指標アンケート(事前記入)の回収			10	
			・ふれあいストレッチ(総集編)	30			
			・集団指導「地域での活動実践4～今後の課題～」 ・地域での実践報告と今後の工夫 ・宿題を中心にグループワーク・個別指導	60	コミセンホール		
			・集団指導「最新情報！地域で広げる健康運動3」 ・運動実践の個別指導	20			
			・宿題(次回までの課題)	10			
			・前回宿題の回収				
			・全体写真(ビデオ含む)撮影				
			・ニュースレター発送				

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			

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			
対象とする疾病			
対象者の属性	ダイエット教室 30歳～64歳	20歳～64歳	地域介入と整合性を図るため
対象者の選定基準	ダイエット教室 30歳～64歳	20歳～64歳	地域介入と整合性を図るため
参加者人数			
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					
		健康 事業 支援員	ダイ エツ ト 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		○			
		拡張期血圧		○			
		脈拍数		○			
	血液化学検査	脂質代謝	総コレステロール		○		
			HDLコレステロール		○		
			LDLコレステロール		○		
		糖代謝	中性脂肪		○		
			リポ蛋白				
			アポ蛋白				
	肝機能	空腹時血糖		○			
		ヘモグロビンA1c		○			
		フルクトサミン					
		インシュリン		○			
	腎機能	GOT		○			
		GPT		○			
		γ-GTP		○			
	血液一般	コリンエステラーゼ		○			
		総蛋白					
		アルブミン		○			
		クレアチニン					
	尿検査	尿一般	尿酸		○		
			尿素窒素(BUN)				
		電解質	赤血球		○		
白血球				○			
生理検査	脈波	血色素		○			
		血球容積		○			
	眼底検査	ヘマトクリット値		○			
		カリウム		○			
形態測定	尿一般	ナトリウム		○			
		尿蛋白定性		○			
	肺機能	尿糖定性		○			
		尿潜血反応		○			
身体能力	脈波	尿中ニコチン濃度					
		尿中塩分量		○			
	眼底検査	クレアチニン		○			
		ScheieH					
	肺機能	ScheieS					
		K.W					
	身体能力	脈波	%肺活量				
			1秒率				
		形態測定	最大肺活量				
			呼気CO濃度				
身体能力		脈波	脈波伝搬速度(PWV)				
			身長		○		
		眼底検査	体重		○		
			BMI		○		
		肺機能	体脂肪率		○		
			腹腔内脂肪				
	身体能力	脈波	皮脂厚		○		
			ウェスト				
		形態測定	ヒップ				
			胸囲				
身体能力		脈波	臀部周囲				
			骨密度				
		眼底検査	最大酸素摂取状況				
			上体起こし				
		身体能力	脈波	長座体前屈			
				握力			
	形態測定		椅子立ち上がり				
			閉眼片足立ち				
	身体能力		脈波	下肢筋力			
				開眼片足立ち			
形態測定			10m障害物歩行				
			全身反応時間				
身体能力			脈波	40cm踏み台昇降			
				最大歩数			
		形態測定	負荷中最大血圧				
			最大ST変化				
		身体能力	脈波	運動時最大心拍数			

		基準値 (もしくは質問ならびに選択肢)	プログラム名			
			健康 事業	ダイ エット 教室		
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	○	○		
		朝食の摂取状況	○	○		
		間食摂取の有無	○	○		
		食品バランスへの配慮	○	○		
		栄養成分を気にする				
		野菜の摂取状況	○	○		
		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	○	○		
		油ものの摂取状況	○	○		
		塩分摂取状況	○	○		
		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					
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		○	○		
喫煙状況	飲酒の頻度		○	○		
	飲酒量		○	○		
	喫煙の有無		○	○		
	喫煙本数		○	○		
	喫煙開始年齢		○	○		
運動状況	禁煙経験の有無		○	○		
	禁煙への関心		○	○		
	家族の喫煙状況		○	○		
	意識的な運動の有無		○	○		
	1日の歩数		○	○		
睡眠休養状況等	1回30分以上の運動を週2回以上		○	○		
	地域での活動状況		○	○		
	運動習慣の総合評価		○	○		
	睡眠状況		○	○		
	1日の睡眠時間		○	○		
	就寝時間		○	○		
	眠りの持続性		○	○		
睡眠状況の総合評価		○	○			
受療行動等	趣味の有無		○	○		
	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		○	○		
	健診受診の有無		○	○		
知識	歯科検診受診の有無		○	○		
	歯磨きの習慣		○	○		
	健康に対する自己認識		○	○		
その他	現在の生活への満足度		○	○		
	体力への自信		○	○		
	健康についての知識		○	○		
	適正体重の認知		○	○		
	適正食事量についての認知		○	○		
	タバコの害に対する知識		○	○		