

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		26,633人	国保被保険者数		9,399人
	(うち40~64歳人口	9,417人)		(うち40~64歳	2,853人)
	(うち65歳以上人口	5,084人)		(うち65歳以上	3,696人)
	(うち75歳以上人口	2,878人)		(うち75歳以上	1,948人)

2. 市町村の健康に関する対応

	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
関係機関 スタッフ状況	国民健康保険関連部署 (町民福祉 課)	10人	1人	人	人
		2人	1人	1人	2人
	健康づくり部署 (健康開発 課)	5人	5人	人	人
		人	2人	人	1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	さわやか筋力アップステージⅡ・・・大和町 健康づくり情報発信事業(ホームページの作成)・・・大和町 はつらつ教室(生活習慣改善教室)・・・大和町 転倒骨折予防教室・・・富士町 個別健康教育(禁煙)・・・大和町 健診事後指導教室・・・富士町 重点・総合健康相談・・・富士町、大和町 家庭訪問・・・富士町、大和町 巡回教室(各地区老人クラブに出向いての健康教育・健康相談)・・・富士町、大和町				
市町村内の 健康増進のた めの資源状況	あり (富士町) 北部山村開発センター、南部・北部コミュニティーセンター、富士町民グラウンド、山村広 場、富士町武道館、浮流の里展示館、21世紀県民の森、富士大和温泉病院 (大和町) 健康管理センター、生涯学習センター、勤労者体育センター、大和町中央公園自由広				
健康増進 計画の 策定時期	平成19年4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: 4,691人(うち国保被保険者数: 2,446人) 受診者数: 2,666人(うち国保被保険者数: 1,345人)
	2)基本健診からみた課題	平成15年度健診結果を見みると、コレステロールの異常者が、大和町51.9%、富士町39.7%(要指導A・B、要医療含む)であった。血圧異常者については、大和町25.1%、富士町39.9%であり、大和町はコレステロールの異常者が多く、富士町は血圧異常者が多いことがわかった。糖尿病については、大和町8.3%、富士町9.6%であった。
医療費分析からみた課題	平成14年度国保被保険者の年齢階層別医療費から見ると、富士町は40歳代から1人当たりの医療費が増加傾向に、大和町は60歳から急激な増加となっている。平成15年5月国保被保険者疾病別分類医療費分析において、両町共にいえることは、40歳から、65歳までの循環器系疾患と内分泌、栄養および代謝疾患が全体に占める割合が大きい。	
健康増進計画等にかかる実態調査からみた課題	(平成14年度第3次老人保健福祉計画より) 健康のために気をつけていることは、「食事」、「運動」が高いが、この1年の間に病院にかかった病気は、「高血圧」、「リウマチ、腰痛、関節炎、神経痛」が多い。	
その他		
全体的な健康課題	富士町大和町は、山間・山麓・平坦地を有する地域であり、山間地域は高齢化率が、30%以上と高い。高齢化が急速に進み独居老人・老夫婦世帯が増加する中で、効果的な運動習慣ができておらず、加齢により腰痛や膝痛を訴える人が増加している。(60歳以上で急増) 若い人でも、移動手段はほとんど自家用車で、運動不足による腰痛や膝痛、また、肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病予備軍が増大している。	

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 A 票ー

1. 回答者	
氏名	広重和也
所属	大和町役場 保健年金課 国民健康保険係
連絡先	TEL(0952-51-2425) FAX(0952-26-2660)
	E-mail(yamato13@po.saganet.ne.jp)

2. モデル事業の実施概要	
対象とする生活習慣病名	高脂血症、糖尿病、高血圧
対象とする生活習慣	運動・栄養・食生活・ストレス・睡眠・飲酒・生きがい
個別健康支援プログラムの種類	<p>①キラキラ☆ここから(心と体、ここから)教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 運動負荷テストによるメディカルチェック(個人の体力とリスクを考慮した運動処方)、個別および集団監視型運動療法 ● 自転車エルゴメーター、水中運動(渦流浴プール)、ボール運動、歩行による全身持久的運動 ● チューブ運動、ストレッチングなどによる補充的運動 ● 栄養教室と訪問指導による食生活問題点の修正 ● 運動関連イベント <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康ウォーキング「ウォーキングで街かどウォッチング」 (ア)「さくら」ウォーキング (多布施川河畔公園にて)

3. 事業実施体制															
実施主体	事業実施本部	<p>富士・大和町健康づくり推進協議会</p> <p>会長 大和町長 富士町長</p> <p>幹事 大和町助役 富士町助役</p> <p>幹事 大和町収入役 富士町収入役</p> <p>幹事 大和町保健年金課長 富士町福祉保健課長</p> <p>富士大和温泉病院 病院長</p>													
	実務者会議	<p>生活習慣病対策検討委員会</p> <p>大和町保健年金課 保健師1名 富士町福祉保健課 保健師1名 佐賀中部保健所 保健師1名</p> <p>富士大和温泉病院 管理栄養士1名 内科医師1名 理学療法士1名</p> <p>佐賀大学医学部 医師2名 健康運動指導士 2名</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>富士大和温泉病院</td> <td>各種検査</td> </tr> <tr> <td>(財)福岡労働衛生研究所</td> <td>負荷心電図検査オペレーター</td> </tr> <tr> <td>NPO 法人フィットネスサポート Let`s</td> <td>健康運動指導</td> </tr> <tr> <td>草野晶子健康運動指導士</td> <td>健康運動指導</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	富士大和温泉病院	各種検査	(財)福岡労働衛生研究所	負荷心電図検査オペレーター	NPO 法人フィットネスサポート Let`s	健康運動指導	草野晶子健康運動指導士	健康運動指導			
委託機関名	委託内容														
富士大和温泉病院	各種検査														
(財)福岡労働衛生研究所	負荷心電図検査オペレーター														
NPO 法人フィットネスサポート Let`s	健康運動指導														
草野晶子健康運動指導士	健康運動指導														
評価主体	<p>佐賀大学医学部評価チーム 内科学山本匡介助教授 社会医学講座庄野菜穂子講師</p>														

<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>健康づくり情報発信事業 インターネット上にホームページを開設し、健康づくりについての情報発信を行う。 特に登録会員にはメールで旬の情報をその都度発信し、健康づくりへの行動変容を促す。 (運動療法、食事療法、疾病予防等の各種講習も検討中。)</p>
--

<p>5. 医療費分析の実施について</p>	
<p>集計対象予定期間</p>	<p>介入スタート前年、介入年、介入後年(合計5年)の医療費</p>
<p>集計対象</p>	<p>介入群と対照群において年代別、男女別の年間医療費</p>
<p>集計内容</p>	<p>医科入院、医科入院外、歯科、調剤、その他の受診率、1件当たり医療費、1人当たり費用額、1件当たり日数、1日当たり費用額</p>
<p>集計単位</p>	<p>プログラム対象医療費</p>
<p>集計予定</p>	<p>対象者について毎年5月を定点観測月として、レセプト情報を集計し医療費について、介入群・対照群を比較し1人当たりの医療費を集計する。 今後、国保連合会の医療情報システムを一部変更しモデル対象者を保険者の単位としての改修しデータベース化を図る。</p>

6. モデル事業を実施することで期待する効果

・国保直診施設である富士大和温泉病院を核として、保健事業を行い、医療、福祉を包括・統合して、地域包括ケアの拠点施設として、広域的に健康づくりを推進し、医療、福祉との連携を強化していく。

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. 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 ～ 17年 3月	6ヶ月	33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 ～ 17年 3月	6ヶ月	33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	高脂血症、糖尿病、高血圧			
対象年齢層	30歳 ～ 75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>身体状況(危険因子の程度と体力、形態)、生活状況(日常身体活動量、食生活、睡眠、休養、ストレス、生きがい、その他)などの個人の特性を把握したうえで、支援スタッフは問題点の発見と改善方法の提案を行う。また実施する個人は実行可能性を考慮して行動目標の設定を行う、共同作業型プログラム。定期的な評価によって、結果と行動を確認し、行動の修正を繰り返しながら、生活習慣病の改善、体力の向上、そして健康的で生き生きとした暮らしを創造していくことを目指す。</p> <p>個別目標設定型のプログラム作成</p> <ul style="list-style-type: none"> * 運動療法を主体として、食生活の改善やその他の支援を行う。 * 生活習慣病予防を目的とした運動療法は、自転車エルゴメーター、渦流浴プールでの水中運動、ボール運動、陸上歩行などの数種類の全身持久力運動を主とする。ストレッチやチューブ運動など筋力アップや柔軟性向上のための運動も補充して行う。基本は監視型運動で実施し、安全性を確認した後、自宅での非監視型運動も随時指導していく。 * 全身持久的運動の実施にあたっては、高脂血症、糖尿病、高血圧などの危険因子を単独または複数保有する者が対象であるため、運動負荷試験を必須とする。運動処方 Double Product Breaking Point(DPBP)に相当する強度を上限とする。定期評価のたびに、体力、形態、自覚症状、生活習慣などの変化を確認し、運動強度と時間及び行動目標の修正を行う。 			

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	3人	7人	14人	24人	18人	66人
		女性	3人	6人	8人	22人	15人	54人
		計	6人	13人	22人	46人	33人	120人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (120)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)	要指導域・正常高値の者(薬物治療中の者は除く) 高脂血症・・・総コレステロール値 200～299mg/dl (50歳以上の女性 220～299mg/dl) HDLコレステロール値 40mg/dl 以下 中性脂肪 150～299mg/dl 糖尿病・・・空腹時血漿血糖値 100～140mg/dl HbA1c 5.5～6.0% 高血圧・・・収縮期血圧 130～159mmHg 拡張期血圧 85～99mmHg							
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	無 同じプログラムで教室の時間帯で5コースに分ける。							
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	3人	7人	14人	24人	18人	66人
		女性	3人	6人	8人	22人	15人	54人
		計	6人	13人	22人	46人	33人	120人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (120)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)	介入群と同じ選定基準							

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	×		
				ボール運動	○		
				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	○		
				家庭訪問による個別指導	○		
		その他		運動前後の血圧測定			
				運動前中後の脈拍測定			
フォークダンス							
アロマセラピー							
絵手紙 バスハイク							

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)				7回	○	○	○
		面接指導				3回	○	○	○
		通信指導		手紙・電話		回			
				メール等IT		回			
		実技指導				26回	○	○	○
		グループワーク				2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					○	○	
		調理指導				7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		○		○				
	ライフコーダーによる活動量		×		○				
	運動内容		○		○				

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○	結果説明会		○
		他の保健事業利用の紹介		○

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>	<p>介入群を核として、住民の健康に対する意識が向上する 食生活改善推進協議会活動の活性化 運動自主サークルの増加</p>