

1. 平成 15 年度 国保ヘルスアップ事業スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月
<p><参加者の募集></p>	<p><実務者会議> <評価者との打ち合わせ></p> <p><参加者の募集></p>	<p><生活習慣調査> 質問紙による調査</p> <p><検査> 検査項目 血圧 血液(GOT、GPT、γ-GTP、 総コレステロール、中 性脂肪、HDL、空腹 時血糖、UA、BUN、ク レアチニン、TP、Alb、 HbA1c 等) 身体計測、体脂肪測定 心電図検査 肺機能検査 医師診察 結果通知</p> <p><介入 I 期> ①健康科学に基づく栄養・運動 コース ②全人的アプローチによる栄養・ 運動コース</p>	<p><実務者会議> <評価者との打ち合わせ></p>	<p><実務者会議> <評価者との打ち合わせ></p> <p><国保ヘルスアップ モデル事業市町村会議></p>	<p><実務者会議> <評価者との打ち合わせ></p> <p><生活習慣調査> 質問紙による調査</p> <p><検査> 検査項目 血圧 血液(GOT、GPT、γ-GTP、 総コレステロール、中 性脂肪、HDL、空腹 時血糖、UA、BUN、ク レアチニン、TP、Alb、 HbA1c 等) 身体計測、体脂肪測定 結果通知</p>

10月	11月	12月	1月	2月	3月
<p><実務者会議> <評価者との打ち合わせ></p>		<p><実務者会議> <評価者との打ち合わせ> <事業協力推進協議会></p>	<p><実務者会議> <評価者との打ち合わせ></p> <p><生活習慣調査> 質問紙による調査</p> <p><検査> 検査項目 血圧 血液(GOT、GPT、γ-GTP、 総コレステロール、中 性脂肪、HDL、空腹 時血糖、UA、BUN、ク レアチニン、TP、Alb、 HbA1c等) 身体計測、体脂肪測定 結果通知</p>	<p><実務者会議> <評価者との打ち合わせ> <国保ヘルスアップ モデル事業市町村会議></p>	<p><実務者会議> <評価者との打ち合わせ> <事業協力推進協議会></p>
<p><介入Ⅱ期> ③栄養を中心としたコース ④栄養を中心としたりんごを活 用するコース</p>			<p><介入Ⅲ期> ⑤運動を中心としたコース ⑥心の健康づくりを中心とした温 泉を活用するコース</p>		

2. 国保ヘルスアップモデル事業 年次計画

	平成 14 年度												平成 15 年度												平成 16 年度											
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
介入	参加者の募集												参加者の募集												参加者の募集											
分析・評価	14年度のまとめ												15年度のまとめ												医療費分析											

3. 個別健康支援プログラムの評価

(1)平成 14 年度 介入前後の比較

①食生活・運動 3 か月コース

・検査データ

<介入終了直後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P 値
拡張期血圧	介入前	80.4	9.2	27	0.006
	介入終了直後	74.2	12.2		
総コレステロール	介入前	183.9	27.8	25	0.012
	介入終了直後	175.6	32.3		
HDL コレステロール	介入前	71.1	23.1	25	0.000
	介入終了直後	58.6	13.7		
中性脂肪	介入前	109.2	60.1	25	0.023
	介入終了直後	82.2	39.5		
BMI	介入前	24.2	3.9	27	0.000
	介入終了直後	23.6	3.9		

<介入終了 3 か月後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P 値
拡張期血圧	介入前	80.4	12.2	27	0.040
	介入終了 3 か月後	76.0	11.2		
HDL コレステロール	介入前	71.7	23.4	24	0.000
	介入終了 3 か月後	55.1	7.6		
空腹時血糖	介入前	111.6	25.6	24	0.000
	介入終了 3 か月後	86.0	13.2		
BMI	介入前	24.2	3.9	27	0.046
	介入終了 3 か月後	23.8	3.7		

・生活習慣(行動)

<介入終了 3 か月後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P 値
1 日の歩数	介入前	10743.5	4488.4	26	0.034
	介入終了 3 か月後	8416.6	3544.8		

②食生活・運動6か月コース

・検査データ

<介入終了直後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P 値
中性脂肪	介入前	145.9	106.6	27	0.006
	介入終了直後	103.3	64.7		
空腹時血糖	介入前	113.2	56.1	27	0.015
	介入終了直後	89.0	14.7		
BMI	介入前	24.1	2.1	34	0.002
	介入終了直後	23.8	2.2		

・生活習慣(行動)

<介入終了直後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P 値
1日の歩数	介入前	11283.3	3767.4	28	0.028
	介入終了直後	9104.5	4534.5		

<介入終了3か月後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P 値
1日の歩数	介入前	11448.4	3843.8	33	0.013
	介入終了3か月後	9127.9	4001.0		

③食生活・運動 3 か月+Wify・2 次元イメージ展開法 3 か月コース

・検査データ

<介入終了直後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P 値
総コレステロール	介入前	187.9	31.5	28	0.042
	介入終了直後	181.3	22.0		
HDL コレステロール	介入前	67.0	16.4	28	0.000
	介入終了直後	51.8	5.2		
空腹時血糖	介入前	106.0	28.2	28	0.038
	介入終了直後	92.2	18.4		
BMI	介入前	24.1	2.9	29	0.001
	介入終了直後	23.6	3.1		

<介入終了 3 か月後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P 値
総コレステロール	介入前	187.9	31.5	28	0.049
	介入終了 3 か月後	181.2	26.1		
HDL コレステロール	介入前	67.0	16.4	28	0.000
	介入終了 3 か月後	53.4	7.3		

・生活習慣(行動)

<介入終了直後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P 値
1 日の歩数	介入前	10496.1	3876.6	25	0.021
	介入終了直後	8294.9	3876.6		

④Wify・2次元イメージ展開法3か月＋食生活・運動3か月コース

・検査データ

<介入終了直後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P値
HDLコレステロール	介入前	59.6	15.6	28	0.005
	介入終了直後	50.9	4.6		
BMI	介入前	25.6	4.9	32	0.004
	介入終了直後	25.1	4.8		

<介入終了3か月後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P値
BMI	介入前	25.6	4.9	32	0.001
	介入終了3か月後	24.9	4.8		

・生活習慣(行動)

<介入終了直後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P値
1日の歩数	介入前	9543.4	3453.6	30	0.000
	介入終了直後	7210.8	3092.8		

<介入終了3か月後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P値
1日の歩数	介入前	9640.4	3379.0	32	0.038
	介入終了3か月後	8339.2	3207.1		

(2)平成 15 年度 介入前後の比較

①健康科学に基づく栄養・運動コース

・検査データ

<介入終了直後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P 値
BMI	介入前	24.0	3.7	59	0.040
	介入終了直後	23.7	3.4		

・生活習慣(行動)

<介入終了直後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P 値
1日の歩数	介入前	8970.4	3614.4	60	0.049
	介入終了直後	8124.7	3360.8		

②全人的アプローチによる栄養・運動コース

・検査データ

<介入終了直後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P 値
総コレステロール	介入前	201.3	34.6	25	0.034
	介入終了直後	211.8	33.0		
HDL コレステロール	介入前	58.8	16.4	25	0.007
	介入終了直後	63.0	16.4		

③栄養を中心としたコース

・検査データ

<介入終了直後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P 値
拡張期血圧	介入前	82.1	12.1	37	0.000
	介入終了直後	74.5	11.9		
HDL コレステロール	介入前	63.0	19.5	37	0.029
	介入終了直後	65.6	18.7		
中性脂肪	介入前	126.1	78.8	37	0.011
	介入終了直後	102.4	51.5		
BMI	介入前	24.1	3.8	37	0.000
	介入終了直後	24.7	3.8		

・生活習慣(行動)

<介入終了直後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P 値
1日の歩数	介入前	7935.0	3454.1	35	0.003
	介入終了直後	6492.2	3450.0		

④栄養を中心としたりんごを活用するコース

・検査データ

<介入終了直後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P 値
収縮期血圧	介入前	127.5	14.8	11	0.039
	介入終了直後	117.6	20.0		
拡張期血圧	介入前	76.9	8.6	11	0.002
	介入終了直後	65.5	13.1		
BMI	介入前	23.8	3.1	11	0.001
	介入終了直後	24.4	3.0		

・生活習慣(行動)

<介入終了直後>

項目	介入前後	平均値	標準偏差	N	P 値
1日の歩数	介入前	7489.2	2804.0	9	0.044
	介入終了直後	6453.5	2638.7		