

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成 15 年度実績報告調書 C 票(高脂血症予防教室)—

【平成 14 年度から平成 15 年度にかけての変更点】

1. 事業全体について			
	14 年度	15 年度	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			
	14年度	15年度	変更理由
プログラム提供体制	【体力測定スタッフ】 ・県民健康プラザ健康増進センターへ委託	・市保健師 2 名 + 健康運動指導士(嘱託)1 名 + 運動指導者(鹿屋体大)5~10 名で実施	・健康増進センターの測定方法を学び、鹿屋市スタッフでできるようになったから。
対象とする疾病	高脂血症	高脂血症	
対象者の属性			
対象者の選定基準			
参加者人数			
個別健康支援プログラムの内容	各介入群及び比較対照群の体力測定 (測定項目:11種目)	各介入群及び比較対照群の体力測定 (測定項目:5種目)	・測定項目が多く、時間もかかり、参加者とスタッフの負担が大きかったため。

【平成 15 年度から平成 16 年度にかけての変更点】

3. 事業全体について			
	15 年度	16 年度	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			

4. 個々の個別健康支援プログラムについて			
	15年度	16年度	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			
参加者人数			
個別健康支援プログラムの内容			

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成 15 年度実績報告調書 B 票(骨粗鬆症予防教室 運動介入群)—

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	2班 H14年11月～H15年2月 4班 H15年6月～H15年9月 6班 H16年2月～H16年4月	3ヶ月	(25回) 24回 22回
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	2班 H15年2月～H15年11月 4班 H15年9月～H16年5月 6班 H16年4月～H16年12月	9ヶ月	8回(1回) 9回 8回
	合計	2班 H14年11月～H16年11月 4班 H15年6月～H16年5月 6班 H16年2月～H16年12月	12ヶ月	8回(26回) 33回 30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		2班 H15年11月～H16年5月 4班 H16年 5月～H16年10月	6ヶ月	1回 1回
対象とする生活習慣病名	骨粗鬆症			
対象年齢層	55 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	骨粗鬆症の要指導者及び体力の衰えを感じている高齢者に対して骨密度の改善に向けた「運動」を中心とした個別指導・集団指導プログラムとする。			

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	人	人	1人	4人	1人	6人
		女性	人	人	8人	38人	4人	50人
		計	人	人	9人	42人	5人	56人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (47)人 政府管掌健康保険加入者数 (9)人 組合管掌健康保険加入者数 ()人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (2 人) その他 (5 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)	H13年度～以降の骨粗鬆症検診で次のいずれかに該当する者 ① 要指導者(とう骨 DCS600, 中手骨 DIP法) ② 自覚症状で最近つまずきやすくなったと感じている人 (ア)心臓病既往のある者及び治療中の者は除く (イ)骨粗鬆症の治療中の者は除く (ウ)その他疾患の治療中の者は主治医の指示が必要						
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	なし							
ドロップアウト防止のための対策 ※参加者の参加が継続されるために特に工夫したこと	①運動による体調の変化や膝の痛みなどに対して、個別に声かけや電話をし、迅速な対応に心がけた。 ②教室の中で、仲間づくりの場を提供 ③教室前後で情報の共有化を図るため、スタッフミーティングを実施し、個別のフォローする態勢を整えた。 ④栄養介入については個別カウンセリングを通して、目標づくりを行い、3ヶ月・6ヶ月・1年目の節目に、達成度の確認、目標修正を実施。							
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	0人	8人	1人	9人
		女性	人	人	2人	26人	21人	49人
		計	人	人	2人	34人	22人	58人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (53)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 ()人						
脱落者数	転居・死亡・発病(人) その他 (6 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)	H13年度～以降の骨粗鬆症検診で次のいずれかに該当する者 ③ 要指導者(とう骨 DCS600, 中手骨 DIP法) ④ 自覚症状で最近つまずきやすくなったと感じている人 (ア)心臓病既往のある者及び治療中の者は除く (イ)骨粗鬆症の治療中の者は除く							

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	◎
				筋カトレーニング	◎
				自転車エルゴメーター	◎
				リズム体操	○
				ダンベル体操	×
				エアロビクス	×
				水中ウォーク	○
				アクアビクス	×
				フットワーク	○
				バランスボール	○
				ステップ台	○
				片足立ち	◎
				しこ踏み	◎
				ボールリフティング	◎
				サーキットトレーニング	◎
		自己実践	※実施:○ 実施しない:×	ウォーキング	○
				ストレッチ	○
				筋カトレーニング	○
				片足立ち	○
				しこ踏み	○
				ボールリフティング	○
		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	
				食事チェック票	
		その他		運動前後に血圧・脈拍・体重測定	

3. 個別健康支援プログラムの具体的な内容(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)				2回	○	○	
		面接指導				4回	○		
		通信指導	手紙・電話			0回			
			メール等 IT			0回			
		実技指導				14回	○		
		グループワーク				0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. 対照群に対して行った保健事業				
対照群に対 して行った保 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の効果と課題	
<p>評価指標以外でみられた効果 ※評価指標上の効果としては現れていないが、それ以外にプログラムの効果としてみられたもの</p>	<p>①強介入後は下肢筋力がアップしたことにより「歩くことが苦にならなくなった」、「階段の上り下りや、椅子・床からの立ち上がりが楽になった」と自覚する者が多い。</p> <p>②教室生間の仲間づくりができ、誘い合って運動施設へ通うようになった。</p>
<p>問題点や課題 ※プログラムの実施にあたって問題点として把握されたこと、これからの課題として捉えられたこと</p>	<p>①膝・腰の痛みを持つ者の対処 膝・腰の痛みを持つ者の参加について、運動の種類・強度の調整が必要。</p>

骨粗鬆症 具体的内容(運動介入)

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 (2時間30分)	1日目	(内部) 事務職員(3) 保健師(2) 運動指導士(1) 栄養士(1) 看護師(3) パート(2) (外部) 臨床検査センター(3) 医師(1)	・受付、生活習慣調査表回収(事前記入)カルテ配布…資料1	(30分)	健康増進センター
			・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(血圧測定、生活習慣調査表の確認) ・検査、測定(血液検査) ・医師の判定 ・会員証写真撮影 ・スタッフ紹介	50分	
			・開校式 ・保健センター課長挨拶 ・体育大 教授挨拶 ・教室生代表挨拶	20分	
			・ライフコーダーの入力	(10分)	
			・国保ヘルスアップモデル事業案内 ・オリエンテーション(教室の内容、目的について) ・承諾書の記入 ・ライフコーダーの配布、説明 ・次回教室の確認	30分	
			・食事記録表の記入説明…資料2	20分	
2回目 (3時間40分)	2日目	(内部) 保健師(2) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1) (外部) 体育大(6)	・受付、食事記録表、ライフコーダーの回収 ・案内	40分	健康増進センター
			・検査、測定 (血圧測定・問診、骨密度、大腿周圍長、ウエスト、ヒップ、腹囲)	60分	
			・歩行撮影	(20分)	
			・本日の流れ説明 ・ストレッチ体操 ・体力測定(6種目) (閉眼片足立ち・遷力・全身反応時間・10m障害物歩行・40cm踏み台・下肢筋力測定) ・ストレッチ体操	120分	
3回目 (2時間43分)	3回目	(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1) (外部) 体育大教授(1)	・受付 ・案内	(30分)	健康増進センター
			・血圧測定(各自、自動血圧計にて測定) ・オリエンテーション	33分	
			・歩行講義	35分	
			・ストレッチ	5分	
			・運動実践「家庭で出来る筋力アップ(7種目)」 腹筋、大殿筋、大腿四頭筋、腸腰筋、外転筋、内転筋、下腿三頭筋 ・骨刺激運動3種目チェックの説明 ・サーキットトレーニングの説明	90分	
(2時間5分)		(内部) 保健師(3) 理学療法士(1) パート(1)	・受付 ・結果のお返し (血液検査・体力測定・骨密度)の結果 ・処方について (運動処方・家庭で行うトレーニング・骨刺激)の説明 ・風船(ボールリフティング用配布)	(30分)	健康増進センター
4回目 (2時間45分)	4回目	(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1)	・受付	(40分)	保健相談センター
			・体調チェック ・体重、血圧測定(各自、自動血圧計にて測定)	30分	
			・ストレッチ ・運動実践「家庭で出来る筋力アップ(3種目)/10回ずつ」 ・運動実践「サーキットトレーニング」の説明(2Gに分かれて) ・ウォーキング右・左5周	120分	
			・ストレッチ	5分	
(1時間10分)		(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1)	・受付	40分	健康増進センター
			・血圧測定(各自、自動血圧計にて測定)	5分	
			・ストレッチ	5分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」の説明 ・骨刺激の説明	20分	
			・ストレッチ	5分	
5回目 (3時間10分)	5回目	(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) 栄養士(3) パート(1)	・受付、ファイルの回収(運動記録表)…資料3 ・体調チェック ・体重、血圧測定(各自、自動血圧計にて測定)	(30分)	健康増進センター
			・講話「栄養について」 講話内容:栄養(カルシウム) アップの食事について	30分	
			・ストレッチ	15分	
			・運動実践「家庭で出来る筋力アップ(7種目)」 腹筋、大殿筋、大腿四頭筋、腸腰筋、外転筋、内転筋、下腿三頭筋	30分	
			・運動実践「バランスアップ(その場足踏み)」	10分	
			・運動実践「じゃんけんウォーキング」	15分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「自転車エルゴ」	60分	

〈1時間10分〉		〈内部〉 保健師(1) 看護師(1) パート(1)	・受付	(40分)	健康増進センター
			・血圧測定(各自、自動血圧計にて測定)	10分	
			・ストレッチ	5分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「自転車エルゴ」	60分	
			・ストレッチ	5分	
6回目 (1時間53分)	6週目	〈内部〉 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(2) 看護師(1) パート(1) 〈外部〉 運動指導士(1) 体育大(2)	・受付、運動記録表回収	40分	健康増進センター
			・体調チェック ・血圧測定(各自、自動血圧計にて測定)	30分	
			・オリエンテーション	3分	
			・ストレッチ	10分	
			・運動実践「水中での運動」 水中ウォーキング、温泉	60分	
〈1時間10分〉		〈内部〉 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1) 〈外部〉 増進センター(1)	・受付	(40分)	健康増進センター
			・血圧測定	5分	
			・ストレッチ	5分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「自転車エルゴ」	60分	
			・受付、運動記録表回収	30分	
7回目 (2時間45分)	7週目	〈内部〉 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1) 〈外部〉 運動指導士(1)	・体調チェック ・血圧測定(各自、自動血圧計にて測定)	20分	健康増進センター
			・ストレッチ	10分	
			・運動実践「家庭で出来る筋力アップ(7種目)」 腹筋、大殿筋、大腿四頭筋、腸腰筋、外転筋、内転筋、下腿三頭筋	15分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「フットフニクス」	100分	
			・受付	30分	
〈1時間35分〉		〈内部〉 保健師(1) 理学療法士(1) 看護師(1) パート(1)	・血圧測定	5分	健康増進センター
			・ストレッチ	5分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「自転車エルゴ」	60分	
			・受付	30分	
			・受付、運動記録表回収	20分	
8回目 (2時間55分)	8週目	〈内部〉 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1) 〈外部〉 運動指導士(1)	・オリエンテーション ・血圧測定(各自、自動血圧計にて測定)	23分	健康増進センター
			・ストレッチ	10分	
			・運動実践「家庭で出来る筋力アップ(7種目)」 腹筋、大殿筋、大腿四頭筋、腸腰筋、外転筋、内転筋、下腿三頭筋	15分	
			・運動実践「バランスアップ(その場足踏み)」 ・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「ボールでバランス」	100分	
			・受付	10分	
〈1時間30分〉		〈内部〉 保健師(1) 理学療法士(1) 看護師(1) パート(1) 〈外部〉 増進センター(1)	・血圧測定	20分	健康増進センター
			・ストレッチ	5分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「自転車エルゴ」	55分	
			・受付	10分	
			・受付、運動記録表回収	10分	
9回目 (2時間3分)	9週目	〈内部〉 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(2)	・血圧測定(各自、自動血圧計にて測定) ・オリエンテーション	23分	健康増進センター
			・ストレッチ	15分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「自転車エルゴ」	55分	
			・運動実践「下肢筋カトレーニングレク」 あんたがたどこさ、ボールを使つてのリレー	30分	
			・受付	10分	
〈2時間10分〉		〈内部〉 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(2)	・血圧測定	30分	健康増進センター
			・ストレッチ	5分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「自転車エルゴ」	70分	
			・処方の見直し (痛み・疲労度)	10分	
			・受付	10分	

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
10回目 (2時間40分)	10週目	(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1)	・受付、運動記録表回収	10分	健康増進センター
			・血圧測定(各自、自動血圧計にて測定) ・オリエンテーション	25分	
			・ストレッチ	10分	
			・運動実践「家庭で出来る筋力アップ(7種目)」 腹筋、大殿筋、大腿四頭筋、腸腰筋、外転筋、内転筋、下腿三頭筋	15分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「フットワーク」	100分	
(1時間25分)		(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1)	・受付	10分	健康増進センター
			・血圧測定	10分	
			・ストレッチ	5分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「自転車エルゴ」	60分	
11回目 (2時間10分)	11週目	(内部) 保健師(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1) (外部) 運動指導士(1)	・受付、運動記録表回収	10分	健康増進センター
			・血圧測定(各自、自動血圧計にて測定) ・オリエンテーション	10分	
			・ストレッチ	10分	
			・運動実践「家庭で出来る筋力アップ(7種目)」 腹筋、大殿筋、大腿四頭筋、腸腰筋、外転筋、内転筋、下腿三頭筋	15分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「ステップセラバランス」	100分	
(1時間20分)		(内部) 保健師(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1)	・受付	10分	健康増進センター
			・血圧測定	10分	
			・ストレッチ	10分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「自転車エルゴ」	60分	
12回目 (2時間25分)	12週目	(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1) (外部) 運動指導士(2)	・受付、運動記録表回収	10分	健康増進センター
			・体調チェック	10分	
			・血圧測定、(各自、自動血圧計にて測定) ・ストレッチ	10分	
			・運動実践「家庭で出来る筋力アップ(7種目)」 腹筋、大殿筋、大腿四頭筋、腸腰筋、外転筋、内転筋、下腿三頭筋	15分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「ボールセラバランス」	100分	
(1時間30分)		(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1)	・受付	10分	健康増進センター
			・血圧測定	10分	
			・ストレッチ	10分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「自転車エルゴ」	60分	
13回目 (1時間30分)	13週目	(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1)	・受付、運動記録表回収	10分	健康増進センター
			・血圧測定	10分	
			・ストレッチ	10分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「自転車エルゴ」	70分	
14回目 (2時間15分)	14週目 (3ヶ月目)	(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) パート(1) (外部) 体育大(2) 増進センター(4)	受付、運動記録表の回収	10分	健康増進センター
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・検査、測定(形態測定)	10分	
			・ストレッチ	10分	
			・体力測定 開眼片足立ち、握力、全身反応時間、10m障害物歩行、40cm踏み台昇降、下肢筋力	90分	
			・ライフコーダー配布 ・写真撮影	15分	
15回目 (2時間50分)	15週目	(内部) 保健師(2) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1) (外部) 臨床検査センター(3) 医師(1)	・受付 ・ファイル・ライフコーダー回収	10分	健康増進センター
			・検査・測定(血液検査)	60分	
			・オリエンテーション 増進センター今後の利用方法について説明 ・OJ金についての説明 ・記録表について	10分	
			・質問票のチェック ・保健個別指導(体力測定結果、運動の実施状況) ※個別指導の合間に、各自運動実施「サーキットトレーニング」	50分	
			・閉鎖式 修了証のお渡し 結果のお返し(体力測定の結果・運動の実施状況)	40分	
16回目 (2時間50分)	16週目	(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) パート(1)	・受付 ・誘導	10分	健康増進センター
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)	(30分)	
			・運動処方説明	40分	
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「自転車エルゴ」	70分	

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
17回目 (2時間03分)	19週目	(内部) 保健師(1) 運動指導士(1) パート(1)	・受付、運動記録表回収	10分	保健相談センター
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)	30分	
			・オリエンテーション 血液データのお返し	13分	
			・運動実践「みんなでトレーニング(6種目)」 ウォーキング(5周)、ストレッチ、実地で出来る筋力アップ、ラダー、ハードル、骨刺激	30分	
			・運動実践「リズム体操」	30分	
18回目 (1時間55分)	27週目 (6ヶ月目)	(内部) 保健師(4) 運動指導士(1) 管理師(1) パート(2) (外部) 臨床検査センター(3) 医師(1)	・受付、運動記録表回収 ・質問票回収 ・食事記録表配布	(40分)	健康増進センター
			・検査・測定(血液検査)	60分	
			・質問票のチェック ・保健個別指導(体力測定結果、運動の実施状況)	45分	
19回目 (2時間30分)	28週目	(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 管理師(1) パート(1) (外部) 体育大(6)	・受付、運動記録表回収 ・食事記録回収	10分	健康増進センター
			・検査・測定(形態測定)	60分	
			・検査・測定(血圧測定)		
			・検査・測定(骨密度測定)		
			・オリエンテーション	5分	
			・ストレッチ	10分	
・体力測定 開眼片足立ち、握力、全身反応時間、10m障害物歩行、40cm踏み台昇降、下肢筋力	70分				
20回目 (2時間10分)	30週目	(内部) 保健師(1) 運動指導士(1) パート(1)	・受付、運動記録表回収	20分	保健相談センター
			・血液データのお返し 血液・体力・骨密度など	10分	
			・オリエンテーション	5分	
			・運動実践「みんなでトレーニング(6種目)」 ウォーキング(5周)、ストレッチ、実地で出来る筋力アップ、ラダー、ハードル、骨刺激	50分	
			・運動実践「リズム体操」	35分	
21回目 (1時間55分)	43週目	(内部) 保健師(1) 運動指導士(1) パート(2)	・受付、運動記録表回収	10分	保健相談センター
			・運動実践「みんなでトレーニング(6種目)」 ウォーキング(5周)、ストレッチ、実地で出来る筋力アップ、ラダー、ハードル、骨刺激	50分	
			・運動実践「リズム体操」	30分	
			・運動実践「リズム体操」	30分	

国保ヘルスアップモデル事業
 —平成15年度実績報告調書 B票(骨粗鬆症予防教室 運動栄養介入群)—

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	1班 H14年8月～H14年11月 3班 H15年2月～H15年5月 5班 H15年10月～H15年12月	3ヶ月	(26回) 8回(17回) 22回
	一般介入期間 ※1か月に1回未満の介入がある場合	1班 H14年11月～H15年8月 3班 H15年6月～H16年2月 5班 H16年1月～H16年9月	9ヶ月	5回(4回) 9回 9回
	合計	1班 H14年8月～H15年8月 3班 H15年2月～H16年2月 5班 H15年10月～H16年9月	12ヶ月	5回(30回) 17回(17回) 31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		1班 H15年8月～H16年3月 3班 H16年3月～H16年8月	6ヶ月	1回 1回
対象とする生活習慣病名	骨粗鬆症			
対象年齢層	55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>骨粗鬆症の要指導者及び体力の衰えを感じている高齢者に対して骨密度の改善に向けた「運動」や「栄養」を中心とした個別指導・集団指導プログラムを実施することにより、参加者が自分の健康度を知り、骨折予防のための生活習慣が実践・継続できるように支援し、高齢者の健康づくりを目指していく。</p> <p>特に「栄養」については、介入を強化したプログラムとする。</p> <p>①骨刺激に有効と思われる3種(片足立ち・ボールリフティング・しこ踏み)の運動を取り入れ実施。</p> <p>②自宅での運動実施継続のための記録表の記入、一般介入期は万歩計装着し、定期的な運動実践を促す。</p> <p>③カルシウム800mg、たんぱく65g摂取を実行するための食事チェック票を考案し、記録することにより目標量摂取を促す。</p> <p>④個別カウンセリングを通して、現状把握・目標づくり・目標修正を実施</p>			

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	0人	6人	5人	11人
		女性	人	人	7人	28人	5人	40人
		計	人	人	7人	34人	10人	51人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (36)人 政府管掌健康保険加入者数 (15)人 組合管掌健康保険加入者数 ()人						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (3 人) その他 (5 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)	H13年度～以降の骨粗鬆症検診で次のいずれかに該当する者 ⑤ 要指導者(とう骨 DCS600, 中手骨 DIP法) ⑥ 自覚症状で最近つまずきやすくなったと感じている人 (ア)心臓病既往のある者及び治療中の者は除く (イ)骨粗鬆症の治療中の者は除く (ウ)その他疾患の治療中の者は主治医の指示が必要						
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	なし							
ドロップアウト防止のための対策 ※参加者の参加が継続されるために特に工夫したこと	①運動による体調の変化や膝の痛みなどに対して、個別に声かけや電話をし、迅速な対応に心がけた。 ②教室の中で、仲間づくりの場を提供 ③教室前後で情報の共有化を図るため、スタッフミーティングを実施し、個別のフォローする態勢を整えた。 ④栄養介入については個別カウンセリングを通して、目標づくりを行い、3ヶ月・6ヶ月・1年目の節目に、達成度の確認、目標修正を実施。							
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	0人	8人	1人	9人
		女性	人	人	2人	26人	21人	49人
		計	人	人	2人	34人	22人	58人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (53)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 ()人						
脱落者数	転居・死亡・発病(0 人) その他 (6 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)	H13年度～以降の骨粗鬆症検診で次のいずれかに該当する者 ⑦ 要指導者(とう骨 DCS600, 中手骨 DIP法) ⑧ 自覚症状で最近つまずきやすくなったと感じている人 (ア)心臓病既往のある者及び治療中の者は除く (イ)骨粗鬆症の治療中の者は除く							

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)				2回	○	○	
		面接指導				4回	○	○	
		通信指導		手紙・電話		0回			
				メール等 IT		0回			
		実技指導				14回	○	○	
		グループワーク				0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. 対照群に対して行った保健事業				
対照群に対して行った保健事業	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の効果と課題	
<p>評価指標以外でみられた効果 ※評価指標上の効果としては現れていないが、それ以外にプログラムの効果としてみられたもの</p>	<p>①強介入後は下肢筋力がアップしたことにより「歩くことが苦にならなくなった」、「階段の上り下りや、椅子・床からの立ち上がりが楽になった」と自覚する者が多い。</p> <p>②教室生間の仲間づくりができ、誘い合って運動施設へ通うようになった。</p>
<p>問題点や課題 ※プログラムの実施にあたって問題点として把握されたこと、これからの課題として捉えられたこと</p>	<p>①適正なエネルギー所要量の維持 運動栄養介入群では、カルシウム・蛋白摂取を目標量に近づけるため体重増加傾向が教室中に見られたため、15年度は教室中間で食事チェックをし、個別指導を実施した。</p> <p>②膝・腰の痛みを持つ者の対処 膝・腰の痛みを持つ者の参加について、運動の種類・強度の調整が必要。</p>

骨粗鬆症 具体的内容(運動・栄養介入)

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 (3時間30分)	1日目	(内部) 事務職員(2) 保健師(2) 看護師(2) 栄養士(4) パート(1) (外部) 臨床検査センター(3) 医師(1)	・受付、生活習慣調査表回収(事前記入)、カルテ配布…資料1	(30分)	健康増進センター	
			・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(血圧測定、生活習慣調査表の確認) ・検査、測定(血液検査) ・医師の相談 ・会員雇用写真撮影	50分		
			・開講式 ・保健福祉部長挨拶 ・体育大 教授挨拶 ・増進センター副所長挨拶 講話「骨粗鬆症の予防と運動」 ・教室生代表挨拶 ・スタッフ紹介	60分		
			・ライフコーダーの入力	(10分)		
			・オリエンテーション(教室の内容、目的について) ・承諾書の記入 ・ライフコーダーの配布、説明	30分		
			・食事記録表の記入説明…資料2	60分		
2回目 (2時間10分)	2週目	(内部) 保健師(2) 栄養士(2) パート(1) (外部) 増進センター(5)	・受付、食事記録表、ライフコーダーの回収	10分	健康増進センター	
			・案内			
			・検査、測定 (問診、血圧測定、骨密度、大腿周圍長)	20分		
			・ストレッチ	10分		
			・体力測定 開眼片足立ち、握力、全身反応時間、10m障害物歩行、40cm踏み台昇降、下肢筋力 ・運動実践「骨刺激運動」の説明 しこみ、ボールフティング、	90分		
3回目 (2時間)	3週目	(内部) 保健師(3) 栄養士(4) パート(1)	・個別指導(検査等結果説明・指導) ①個別運動プログラム (30分/1人) 形態計測、体力測定結果等によりエルゴメーター・サーキットトレーニング・骨刺激運動 について指導 ②栄養指導 (30分/1人) 食事記録に基づきカルシウムや蛋白の目標量をとるための工夫について個別に指導	120分	保健相談センター	
4回目 (2時間36分)	4週目	(内部) 保健師(1) 栄養士(4) パート(1) (外部) 食生活改善推進員 (2)	・受付、ファイルの回収(運動記録表)…資料3	10分	健康増進センター	
			・オリエンテーション	3分		
			・講話「カルシウムアップの食事について…資料4、5 講話内容・骨粗鬆症予防のための食事、カルシウムの上手な取り方	55分		
			・食生活チェック表の記入の説明、配布…資料6	30分		
			・調理実習 試食(カルシウムアップの食事) …資料7	60分		
(2時間15分)		(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1)	・受付		健康増進センター	
			・血圧測定 (各自、自動血圧計にて測定)	30分		
			・ストレッチ	10分		
			・運動実践「家庭で出来る筋力アップ(7種目)」 腹筋、大殿筋、大腿四頭筋、腓腹筋、外転筋、内転筋、下腿三頭筋	15分		
			・運動実践「バランスアップ(その場足踏み)」	10分		
			・運動実践「新聞紙を使ったトレーニング」	30分		
			・自転車エルゴの説明・骨刺激	40分		
・受付	10分					
(1時間40分)		(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 看護師(1) パート(1) (外部) 運動指導士(1)	・血圧測定	30分	健康増進センター	
			・ストレッチ	10分		
			・運動実践「サーキットトレーニング」	50分		
			・受付、ファイルの回収	15分		健康増進センター
			・食生活チェック表の回収、確認、コメント記入 (1人15~20分)	(120分)		
			・血圧測定 (各自、自動血圧計にて測定)	30分		
			・ストレッチ	10分		
・運動実践「家庭で出来る筋力アップ(7種目)」 腹筋、大殿筋、大腿四頭筋、腓腹筋、外転筋、内転筋、下腿三頭筋	15分					
・運動実践「バランスアップ(その場足踏み)」	10分					
・運動実践「じゃんけんウォーキング」	20分					
・運動実践「サーキットトレーニング」「骨刺激」	50分					
・運動実践「自転車エルゴ」	10分					
(1時間45分)		(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 看護師(1) パート(1) (外部) 運動指導士(1)	・受付	10分	健康増進センター	
			・血圧測定	30分		
			・ストレッチ	10分		
			運動実践「サーキットトレーニング」「骨刺激」	55分		
			運動実践「自転車エルゴ」	5分		
6回目 (2時間13分)	6週目	(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) 栄養士(4) パート(1) (外部) 体育大(2) 運動指導士(1)	・受付、ファイルの回収(運動記録表)	10分	健康増進センター	
			・食生活チェック表の回収、確認、コメント記入 (1人15~20分)	(120分)		
			・オリエンテーション			
			・血圧測定 (各自、自動血圧計にて測定)	33分		
			・ストレッチ・サーキットトレーニング	30分		
			・運動実践「水中での運動」 水中ウォーキング 温泉	60分		
(1時間30分)		(内部) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1)	・受付	(30分)	健康増進センター	
			・血圧測定	35分		
			・ストレッチ	10分		
			・運動実践「サーキットトレーニング」「骨刺激」 ・運動実践「自転車エルゴ」	50分		

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
7回目 (2時間45分)	7週目	(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(4) 栄養士(2) パート(2) (外部) 増進センター(4)	・受付、運動記録表回収	10分	健康増進センター
			・食生活チェック表の回収、確認、コメント記入(1人15~20分)	(120分)	
(1時間30分)		(内部) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(2)	・オリエンテーション ・血圧測定(各自、自動血圧計にて測定)	20分	健康増進センター
			・ストレッチ	10分	
8回目 (4時間38分)	8週目	(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) 栄養士(5) 食生活改善推進員(2) パート(1)	・受付、ファイル(運動記録表)回収	20分	健康増進センター
			・オリエンテーション ・栄養個別指導 ・食事記録表をもとに個別指導 ・自覚症状の再確認、運動量についての確認 ・試食(カルシウムアップの食事) …資料8	3分 40分 60分	
(1時間40分)		(内部) 理学療法士(1) 運動指導士(1) パート(1)	・血圧測定(各自、自動血圧計にて測定) ・食生活チェック表の回収、確認、コメント記入(1人15~20分)	30分 (120分)	健康増進センター
			・ストレッチ ・運動実践「家庭で出来る筋力アップ(7種目)」 腹筋、大殿筋、大腿四頭筋、腸腰筋、外転筋、内転筋、下腿三頭筋	10分 15分	
9回目 (2時間30分)	9週目	(内部) 保健師(2) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) 栄養士(4) パート(1)	・受付、ファイルの回収(運動記録表)	10分	健康増進センター
			・食生活チェック表の回収、確認、コメント記入(1人15~20分) ・血圧測定(各自、自動血圧計にて測定)	(120分) 20分	
(2時間10分)		(内部) 事務職員(1) 保健師(1) 理学療法士(1) 看護師(1) パート(1) (外部) 体育大教授(1)	・ストレッチ ・運動実践「サーキットトレーニング」「骨刺激」 ・運動実践「自転車エルゴ」	10分 50分	健康増進センター
			・受付 ・血圧測定 ・ストレッチ ・歩行撮影の講義	10分 20分 10分 30分	
10回目 (2時間35分)	10週目	(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) 栄養士(3) パート(1) (外部) 運動指導士(1)	・受付、運動記録表回収	10分	健康増進センター
			・食生活チェック表の回収、確認、コメント記入(1人15~20分) ・血圧測定(各自、自動血圧計にて測定)	(120分) 20分	
(1時間40分)		(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1)	・ストレッチ ・運動実践「家庭で出来る筋力アップ(7種目)」 腹筋、大殿筋、大腿四頭筋、腸腰筋、外転筋、内転筋、下腿三頭筋	10分 15分	健康増進センター
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「フットワーク」	100分	
11回目 (3時間33分)	11週目	(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 看護師(1) 栄養士(3) パート(1) (外部) 運動指導士(1)	・受付 ・血圧測定 ・ストレッチ	10分 30分 10分	健康増進センター
			・運動実践「サーキットトレーニング」「骨刺激」 ・運動実践「自転車エルゴ」	50分	
(1時間40分)		(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) パート(1)	・受付、ファイル(運動記録表)回収	10分	健康増進センター
			・食生活チェック表の回収、確認、コメント記入(1人15~20分) ・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定) ・オリエンテーション	(120分) 20分	
(1時間40分)		(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1)	・ストレッチ ・運動実践「家庭で出来る筋力アップ(7種目)」 腹筋、大殿筋、大腿四頭筋、腸腰筋、外転筋、内転筋、下腿三頭筋	10分 15分	健康増進センター
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「ボールでバランス」	10分 100分	
12回目 (2時間30分)	12週目	(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) パート(1) 栄養士(3) (外部) 運動指導士(1)	・受付 ・血圧測定 ・ストレッチ	10分 30分 10分	健康増進センター
			・運動実践「サーキットトレーニング」 ・運動実践「ステップでバランス」	100分	
(1時間40分)		(内部) 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(2)	・受付 ・血圧測定 ・ストレッチ	10分 30分 10分	健康増進センター
			・運動実践「サーキットトレーニング」「骨刺激」 ・運動実践「自転車エルゴ」	50分	

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
13回目 (2時間35分)	13週目	〈内部〉 保健師(2) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1) 〈外部〉 体育大(6)	・受付、ファイルの回収(運動記録表)	10分	健康増進センター
			・検査、測定(形態測定)	30分	
			・検査、測定(血圧測定)		
			・検査、測定(骨密度測定)		
			・ストレッチ	10分	
・体力測定 閉眼片足立ち、握力、全身反応時間、10m障害物歩行、40cm踏み台昇降、下肢筋力	90分				
・写真撮影	5分				
・ライフコーダー配布・説明	10分				
14回目 (3時間20分)	15週目	保健師(3) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1) 〈外部〉 臨床検査センター(3) 医師(1)	・受付	30分	健康増進センター
			・ライフコーダー回収	30分	
			・検査、測定(採血)		
			・オリエンテーション 増進センター今後の利用方法について説明 O日会についての説明 記録表についての説明…資料9	60分	
			・生活習慣調査表のチェック 保健個別指導(体力測定結果、運動の実施状況) ※個別指導の合間に、各自運動実施「サーキットトレーニング」	50分	
・閉講式 修了証のお渡し	30分				
15回目 (2時間10分)	18週目	〈内部〉 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(4) パート(1)	・受付	10分	保健相談センター
			・オリエンテーション ライフコーダーの結果返し 処方説明	120分	
16回目 (3時間)	24週目	〈内部〉 保健師(1) 運動指導士(1) 看護師(1) 栄養士(4) パート(1)	・受付、ファイルの回収(運動記録表)	10分	保健相談センター
			・食生活チェック表の回収、確認、コメント記入(1人15~20分)	(120分)	
			・血圧測定、体重・体脂肪率測定(各自、自動血圧計、体脂肪計にて測定)	20分	
			・運動実践「みんなでトレーニング(6種目)」 ウォーキング(5周)、ストレッチ、家庭で出来る筋力アップ、ラダー、ハードル、骨刺激	40分	
			・運動実践「リズム体操」	40分	
			・ストレッチ	60分	
			・個別栄養指導	60分	
・血液データのお返し ライフコーダーの結果のお返し	10分				
17回目 (2時間30分)	29週目	〈内部〉 保健師(1) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1)	・受付、運動記録表回収	10分	健康増進センター
			・検査、測定(血圧測定)	45分	
			・検査、測定(骨密度測定)		
			・検査、測定(形態測定)	5分	
・ストレッチ	5分				
・体力測定 閉眼片足立ち、握力、全身反応時間、10m障害物歩行、40cm踏み台昇降、10m全力歩行など	90分				
18回目 (1時間40分)	31週目	〈内部〉 保健師(2) パート(1) 〈外部〉 臨床検査センター(3) 医師(1)	・受付	10分	保健相談センター
			・検査、測定(血液検査) 問診	90分	
19回目 (1時間35分)	32週目	〈内部〉 保健師(5) 運動指導士(1) 栄養士(5) パート(1)	・受付	10分	保健相談センター
			・保健個別指導	20分	
			・栄養個別指導	20分	
			・ストレッチ	5分	
・運動実践「家庭でも出来る筋力アップ」「骨刺激運動」 運動実践「リズム体操」	50分				
20回目 (2時間)	36週目 ~ 23回目 51週目	〈内部〉 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 栄養士(5) パート(2)	・受付、ファイルの回収(運動記録表)	40分	保健相談センター
			・食生活チェック表の回収、確認、コメント記入(1人15~20分)	(90分)	
24回目 (2時間48分)	54週目	〈内部〉 保健師(2) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(1) 〈外部〉 体育大(6)	・受付、ファイルの回収(運動記録表)	10分	健康増進センター
			・検査、測定(血圧測定)	55分	
			・検査、測定(骨密度測定)		
			・検査、測定(形態測定)	3分	
・オリエンテーション	10分				
・ストレッチ	10分				
・体力測定 閉眼片足立ち、握力、全身反応時間、10m障害物歩行、40cm踏み台昇降、10m全力歩行	90分				
・ストレッチ	5分				
25回目 (1時間35分)	56週目	保健師(2) 運動指導士(1) 看護師(1) パート(2) 〈外部〉 臨床検査センター(2)	・食事記録表、チェック表の回収、確認	10分	保健相談センター
			・検査、測定(血液検査)	60分	
			・質問票のチェック	20分	
			・今後の増進センターの利用についての説明	5分	
26回目 (1時間50分)	57週目	〈内部〉 保健師(1) 理学療法士(1) 運動指導士(1) 看護師(1) 栄養士(1) パート(1)	・受付、ファイルの回収(運動記録表)	10分	保健相談センター
			・アンケート、自己評価配布		
			・オリエンテーション 今後の増進センター利用についての説明	10分	
			・保健個別指導 体力測定、血液検査の結果のお返し 栄養個別指導…資料10	60分	
			・終了式 1年間の結果のまとめ 修了証のお渡し 教室生代表挨拶 1年半後の連絡	30分	

国保ヘルスアップモデル事業
 ー平成 15 年度実績報告調書 C 票(骨粗鬆症予防教室)ー

【平成 14 年度から平成 15 年度にかけての変更点】

1. 事業全体について			
	14 年度	15 年度	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			
	14年度	15年度	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			
参加者人数			

<p>個別健康支援プログラムの内容</p>	<p>(血液検査) 総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪、血糖、ヘモグロビンA1c 白血球、赤血球、血小板、血色素、ヘマトクリット 血清カルシウム、リン、アルブミン、アルカリフォスファターゼ、クレアチニン</p> <p>(計測項目) 1. 体調確認 2. 身長・体重・体脂肪 3. BMI 4. ウエスト・ヒップ 5. 血圧・脈拍数 6. 大腿周囲径 7. 骨密度 8. 重心計</p> <p>(体力測定) 1. 開眼片足立ち 2. 握力 3. 長座体前屈 4. 全身反応時間 5. 10m障害物歩行 6. 40cm踏み台昇降 7. 最大一步幅 8. 最大一步幅(下肢長補正後) 9. 10m全力歩行 10. 階段昇降テスト 11. 直線刻み歩行 12. 下肢を評価する項目 13. 自転車エルゴ</p>	<p>(血液検査)項目の追加 総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪、血糖、ヘモグロビンA1c 白血球、赤血球、血小板、血色素、ヘマトクリット 血清カルシウム、リン、アルブミン、アルカリフォスファターゼ、クレアチニン、アシッドフォスファターゼ</p> <p>(計測項目)項目の整理 1. 体調確認 2. 身長・体重・体脂肪 3. BMI 4. ウエスト・ヒップ 5. 血圧・脈拍数 6. 大腿周囲径 7. 骨密度</p> <p>(体力測定)項目の整理 1. 開眼片足立ち 2. 握力 3. 全身反応時間 4. 10m障害物歩行 5. 40cm踏み台昇降 6. 下肢を評価する項目</p>	<p>体力測定項目を骨粗鬆症として行っている運動の効果として評価できる項目に整理した</p>
-----------------------	--	--	--

【平成 15 年度から平成 16 年度にかけての変更点】

3. 事業全体について			
	15 年度	16 年度	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			

4. 個々の個別健康支援プログラムについて			
	15 年度	16 年度	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			
参加者人数			
個別健康支援プ ログラムの内容			