

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(休煙コースA)—

1. 個別健康支援プログラムの概要				
プログラムの実施期間	期	時期	期間	介入回数
	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	15年 10月 ～ 16年 1月	4ヶ月	8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	15年 10月～ 16年 1月	4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した場合	年 月～年 月		ヶ月	回
対象とする生活習慣病名	喫煙			
対象年齢層	歳～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 参加者が生活習慣の改善の必要性を理解し良い習慣の維持継続ができるようにする。 ② 実施期間は3ヶ月であるが、まず、参加者には事前に肺ドック(CT検査、喀痰検査、肺機能検査、呼気中Co濃度検査)を実施し、自らの身体状況を理解してもらう。 ③ 介入群を二つに分け、電話・面談による支援を行う群(休煙コースA=支援グループ)と初回の介入後特に支援を行わない群(休煙コースB=自力グループ)のプログラム終了後の状況を比較できるようにする。 ④ プログラム終了後さらに6カ月経過後に再度状況確認を行い、効果の継続性を検証する。			

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	1人	0人	5人	17人	7人	30人
		女性	0人	1人	4人	5人	3人	13人
		計	1人	1人	9人	22人	10人	43人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (43)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						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (3人) その他 (1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)	基本健診受信者で喫煙者に案内文を送付(広報誌により募集した1回目はすべて休煙コースAとした)						
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 ただし、抽選で、電話・面談による支援を行う群(休煙コースA=支援グループ)と特に求めがない限り支援を行わない群(休煙コースB=自力グループ)に分けた。							
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最初に肺ドックを受診し、結果に基づき指導を行った。その際休煙手帳を交付 ②電話・面談による支援 ③ニコチンパッチの処方、ニコチンガムの紹介							
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	人	人	人	人
		女性	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ()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						
脱落者数	転居・死亡・発病(人) その他 (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)								

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※実施した内容に○				
					運動	食事	その他		
				講義(情報提供)		1回			○
				面接指導		3回			○
				通信指導	手紙・電話	3回			○
					メール等IT	回			
				実技指導		回			
				グループワーク		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		/			
				肺ドック		1回			○
		ニコチンパッチの処方		随時回			○		
	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	×			×		
			休煙意欲	○			×		

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</p> <p>※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>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肺がんなど病気の発見 ・ 休煙開始の実現 <p>具体的には、1, 2 回目の参加者 30 名中参加脱落 3 名除いたデータで計算したところ、休煙開始率 100.0% , 休煙達成率 66.7%(3 ヶ月後)となっている。</p> <p>また、肺ドックが休煙の動機づけとなったと回答した割合が 63.0%であり、肺ドックが休煙により影響を及ぼしているものと推察される。</p> ・ その他、参加者の意見として、生活習慣全体を見直すきっかけになった、あるいは、参加者周囲でも休煙しようとする人がでてきたとの意見が寄せられている。
<p>問題点や課題</p> <p>※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>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者確保 ・ 参加者との日程の調整が困難 ・ より効果を高めるために、次のような手法についても検討が必要と考えられる。 <ul style="list-style-type: none"> ア 情報共有の場(グループワークの必要性) イ 自己管理票などの活用 ウ インターネットやメールを活用した支援方法

休煙コースA

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 (1時間程 度)	1日目	<内部> 事務職(1) <外部> 保健師(1) 事務職(1)	<説明会> ・事業の趣旨説明 ・コース内容の説明 ・介入グループ区分の説明 ・同意書の記入 ・コースの無作為割付抽選	10分 30分 10分 10分	市役所会議 室
2回目 (1時間程 度)	1週目	<外部> 医師(2) 臨床検査技師(1) 診療放射線技師(1) 看護師(1) 保健師(1)	<喫煙者肺ドック受診> ・回収、後日結果報告(喀痰) ・検査、測定(胸部CT検査) ・検査、測定(肺機能検査) ・検査、測定(呼気中一酸化炭素濃度測定) ・問診 ・医師の結果説明 ・保健師の今後のスケジュール案内 ～ 当日渡すもの 喫煙者肺ドックの結果報告書 (喀痰を含んだ結果は後日報告書送付) 感熱紙に焼いたCT写真 ～ 回収 喫煙状況に関するアンケート(事前記入)	10分 5分 5分 5分 10分 10分	(財)北海道 労働保健管 理協会
3回目 (1人30分)	2週目	<外部> ・保健師(1) ・医師(パッチ処方希 望者への対応)	<個別面談> 保健師との個別面談 ①挨拶～担当制であり、コース最後まで同じ保健師が関 わることについて説明 ②休煙の意思確認 ・参加したきっかけの確認 ・休煙の理由、動機の確認 ・休煙開始日の設定(基本的に1週間後) ③休煙への準備期間の説明 ④休煙実行期の説明(離脱症状行動パターン変更含む) ⑤今後のフォローアップの説明 *ニコチン代替療法について説明し、ニコチンパッチの処方 があれば医師との面談を案内し、処方 ・禁煙セルフヘルプガイド、休煙手帳を渡す	30分	(財)北海道 労働保健管 理協会
4回目 (1人30分)	3週目	<外部> ・保健師(1)	<電話相談>～基本的には休煙開始日前後 2回目の面談を踏まえ、休煙開始前後のフォローアップを する ①前回からの状況について確認しフォローアップ (休煙開始日・準備期間、休煙状況などについて確認し、状 況に応じたアドバイスを行う) ②次回フォローアップの案内	10分	(財)北海道 労働保健管 理協会
5回目 (1人10分)	4週目	<外部> ・保健師(1)	<電話相談>～基本的には休煙開始1週間後 前回の状況をふまえ、休煙がづらい時期をフォロー ・離脱症状の確認とフォロー ・本人の不安や負担を軽減する	10分	(財)北海道 労働保健管 理協会
6回目 (1人30分)	6週目	<外部> ・保健師(1) ・医師(パッチ処方希 望者への対応)	<個別面談> 休煙状況の確認し、状況に合わせてフォローアップ (離脱症状や変化の確認、ハイリスクへの対処など) *希望と必要に応じてパッチの処方	30分	(財)北海道 労働保健管 理協会
7回目 (1人10分)	10週目	<外部> ・保健師(1)	<電話相談> 休煙経過の確認とそのフォローアップ ・休煙の経過、効果、自信の確認 ・必要に応じて肥満予防のフォロー	10分	(財)北海道 労働保健管 理協会
8回目 (1人30分)	14週目	<外部> ・保健師(1)	<個別面談>～卒業式 休煙コースからの卒業。休煙へのチャレンジとその継続を支持 今後に向けてのアドバイス ・修了証授与 ・休煙経過の聞き取り(アンケート記入)	30分	(財)北海道 労働保健管 理協会
9回目	40週目		<6ヶ月後アンケート>		

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(休煙コースB)—

1. 個別健康支援プログラムの概要				
	期	時期	期間	介入回数
プログラムの実施期間	強介入期間 ※1か月に1回以上の介入がある場合	15年 10月 ～ 16年 1月	4ヶ月	4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	15年 10月 ～ 16年 1月	4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した場合		年 月 ～ 年 月	ヶ月	回
対象とする生活習慣病名	喫煙			
対象年齢層	歳 ～ 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>① 参加者が生活習慣の改善の必要性を理解し良い習慣の維持継続ができるようにする。</p> <p>② 実施期間は3ヶ月であるが、まず、参加者には事前に肺ドック(CT検査、喀痰検査、肺機能検査、呼気中Co濃度検査)を実施し、自らの身体状況を理解してもらう。</p> <p>③ 介入群を二つに分け、電話・面談による支援を行う群(休煙コースA=支援グループ)と初回の介入後特に支援を行わない群(休煙コースB=自力グループ)のプログラム終了後の状況を比較できるようにする。</p> <p>④ プログラム終了後さらに6ヵ月経過後に再度状況確認を行い、効果の継続性を検証する。</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	0人	1人	4人	13人	16人	34人
		女性	0人	2人	1人	1人	3人	7人
		計	0人	3人	5人	14人	19人	41人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 (41)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						
	脱落者数	転居・死亡・発病 (2)人 その他 ()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回目は広報誌で募集(13人) 2回目からは基本健診受信者で喫煙者に案内文を送付						
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 ただし、抽選で、電話・面談による支援を行う群(休煙コースA=支援グループ)と特に求めがない限り支援を行わない群(休煙コースB=自力グループ)に分けた。							
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最初に肺ドックを受診し、結果に基づき指導を行った。その際休煙手帳を交付 ②電話・面談による支援 ③ニコチンパッチの処方、ニコチンガムの紹介							
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	人	人	人	人
		女性	人	人	人	人	人	人
		計	人	人	人	人	人	人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ()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						
脱落者数	転居・死亡・発病()人 その他 ()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)								

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※実施した内容に○				
					運動	食事	その他		
				講義(情報提供)		1回			○
				面接指導		2回			○
				通信指導	手紙・電話	回			
					メール等IT	回			
				実技指導		回			
				グループワーク		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					
				肺ドック		1回			○
			ニコチンパッチの処方		随時回			○	
	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	×			×		
			休煙意欲	○			×		

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</p> <p>※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>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肺がんなど病気の発見 ・ 休煙開始の実現 <p>具体的には、2回目(1回目は休煙コースAのみ実施のため)の参加者 16 名について計算したところ、休煙開始率 62.5%、休煙達成率 50.0%(3ヶ月後)となっている。</p> <p>また、肺ドックが休煙の動機づけとなったと回答した割合が 43.8%であり、肺ドックが休煙により影響を及ぼしているものと推察される。</p> ・ その他、参加者の意見として、生活習慣全体を見直すきっかけになった、あるいは、参加者周囲でも休煙しようとする人がでてきたとの意見が寄せられている。
<p>問題点や課題</p> <p>※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>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者確保 ・ 参加者との日程の調整が困難 ・ より効果を高めるために、次のような手法についても検討が必要と考えられる。 <ul style="list-style-type: none"> ア 情報共有の場(グループワークの必要性) イ 自己管理票などの活用 ウ インターネットやメールを活用した支援方法

休煙コースB

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 (1時間程 度)	1日目	<内部> 事務職(1) <外部> 保健師(1) 事務職(1)	<説明会> ・事業の趣旨説明 ・コース内容の説明 ・介入グループ区分の説明 ・同意書の記入 ・コースの無作為割付抽選	10分 30分 10分 10分	市役所会議 室
2回目 (1時間程 度)	1週目	<外部> 医師(2) 臨床検査技師(1) 診療放射線技師(1) 看護師(1) 保健師(1)	<喫煙者肺ドック受診> ・回収、後日結果報告(喀痰) ・検査、測定(胸部CT検査) ・検査、測定(肺機能検査) ・検査、測定(呼気中一酸化炭素濃度測定) ・問診 ・医師の結果説明 ・保健師の今後のスケジュール案内 ～ 当日渡すもの 喫煙者肺ドックの結果報告書 (喀痰を含んだ結果は後日報告書送付) 感熱紙に焼いたCT写真 ～ 回収 喫煙状況に関するアンケート(事前記入)	10分 5分 5分 5分 10分 10分	(財)北海道 労働保健管 理協会
3回目 (1人30分)	2週目	<外部> ・保健師(1) ・医師(パッチ処方希 望者への対応)	<個別面談> 保健師との個別面談 ①挨拶～担当制であり、コース最後まで同じ保健師が関 わることについて説明 ②休煙の意思確認 ・参加したきっかけの確認 ・休煙の理由、動機の確認 ・休煙開始日の設定(基本的に1週間後) ③休煙への準備期間の説明 ④休煙実行期の説明(離脱症状行動パターン変更含む) ⑤今後のフォローアップの説明 * ニコチン代替療法について説明し、ニコチンパッチの処 方があれば医師との面談を案内し、処方 ・禁煙セルフヘルプガイド、休煙手帳を渡す	30分	(財)北海道 労働保健管 理協会
4回目 (1人30分)	14週目	<外部> ・保健師(1)	<個別面談>～卒業式 休煙コースからの卒業。休煙へのチャレンジとその継続を支持 今後に向けてのアドバイス ・修了証授与 ・休煙経過の聞き取り(アンケート記入)	30分	(財)北海道 労働保健管 理協会
5回目	40週目		<6ヶ月後アンケート>		

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—

【平成 15 年度から平成 16 年度にかけての変更点】

1. 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	①しっかりコースA・B ②たのしくコース ③休煙コースA・B	① 前年度事業実施の各コースについては、一部参加者に対する介入が残っていることから、継続実施中である ② 16 年度においても、しっかりコースA・B、たのしくコース及び休煙コースA・Bについて、16 年度事業として新たに参加者の募集を行う	前年度事業との関係

2. 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	281 名	200 名	しっかりコースについて運動施設での運動時期に応じて介入群を区分することをやめることにしたため
個別健康支援プログラムの内容	しっかりコースは募集後に介入群を前半運動グループ(しっかりコースA)と後半運動グループ(しっかりコースB)に二分し、施設での運動実践の効果を検証することとしていた。	しっかりコース参加者には、介入期間の当初から全員が施設での運動実践を行ってもらう。	施設での運動実践に関する医学的評価に加え、今後、経常的に事業展開を図ることとなった場合の募集、施設での受け入れ、脱落者対策などのさまざまな課題についてもあわせて検証することとした。