

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	100,467 人	国保被保険者数	35,949 人
	(うち 40~64 歳人口 32,294 人)		(うち 40~64 歳 11,162 人)
	(うち 65 歳以上人口 17,202 人)		(うち 65 歳以上 12,873 人)
	(うち 75 歳以上人口 6,613 人)		(うち 75 歳以上 4,962 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 (国保年金 課)	2人	人	人	人
		人	2人	人	1人
	健康づくり部署 (保健センター 課)	4人	9人	1人	1人
		人	1人	人	人
その他 (体育振興 課)	2人	人	人	1人	
	人	人	人	6人	
現在実施している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	脳卒中予防対策(保健センター) 生活習慣病克服モデル事業(保健センター) すこやか教室・はつらつ教室(体育振興課) 温水プール体験教室(国保年金課) 健康ハイキング(国保年金課)				
市町村内の健康増進のための資源状況	保健センター 健康増進センター 市民総合体育館 鶴原青少年体育館 樫井青少年体育館				
健康増進計画の策定時期	15 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: 18985 人(うち国保被保険者数: ) 受診者数: 9049 人(うち国保被保険者数: 5582 人)
	2)基本健診からみた課題	要医療者が5割を占める。要指導、要医療とも循環器疾患が約50%である。循環器疾患は40歳代から要医療者判定者の割合が多く、年齢を重ねるごとに増加している。脂質検査は総コレステロール値、中性脂肪の高い人が多い。糖尿病検査については、要医療者の割合が多い。
医療分析からみた課題	(平成15年5月診療分の疾病分析) 疾病分類別では、循環器系で1人あたり診療費の外来では、一般・退職・老健すべてで1位となっている。入院では、一般・退職で2位、老健は1位の高さとなっている。医療費の総額で比べると、入院老健で35.38%、退職で19.14%、一般で18.64%を占め、外来では、老健33.51%、退職27.58%、一般15.31%を占める状況である。年齢が高齢化するとともに医療費が高額化するもので、生活習慣の改善により適正化を期待するものである。	
健康増進計画等にかかる実態調査からみた課題	(泉佐野保健所管内の調査 平成11年度)脳卒中発症した患者調査から、高血圧対策が必要である。また、生活習慣調査から減塩に対する教育の必要なことがわかった。	
その他	(生活習慣大規模調査 平成15年度)BMI25%以上の人が29%と高い傾向にある。食事では、約半数が満腹まで食べる傾向であった。漬物では一日一回以上食べている割合が75%と高かった。運動では運動不足を感じながらも運動していない人が多い傾向にあった。休養では、熟睡がない人やストレスを感じている人が各半数いた。以上より食事・運動・休養の3本柱への取り組みが必要なことがわかった。	
全体的な健康課題	脳卒中の死亡率が高い。脳卒中予防対策が必要である。	

**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 A 票ー

1. 回答者	
氏名	①芝野 公子                      ② 渡 弘美
所属	①国保年金課                      ②泉佐野市保健センター
連絡先	TEL( ①0724-63-1212              ②0724-63-6001              )
	FAX( ①0724-69-2336              ②0724-61-4571              )
	E-mal ① kokuho@city.izumisano.osaka.jp ② hoken-c@city.izumisano.osaka.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・糖尿病・高脂血症・肥満
対象とする生活習慣	栄養・運動・休養
個別健康支援プログラムの種類	① ときめきプランでにこにこコース ② のんびりときめきプランコース 段階的に募集している 第1期 平成15年10月～(今回報告) 第2期 平成16年1月～現在進行中のため、平成16年度の報告とする) 第3期 平成16年3月～ 第4期 平成16年10月～ 第5期 平成17年1月～ 第6期 平成17年3月～

3. 事業実施体制			
実施主体	事業実施本部	担当助役 市立泉佐野病院長 市民産業部長 健康福祉部長 健康福祉部理事 社会教育部長 市立泉佐野病院事務局長  国保年金課長 保健センター所長 高齢障害福祉課長 体育振興課長 市立泉佐野病院総務課長  評価チーム 健康科学センター 北村 明彦 大阪市立大学 藤本 繁夫	
	事業担当部会	国保年金課 (事務職) 1名 保健予防課 (保健師) 2名 (栄養士) 1名 高齢・障害福祉課 (事務職) 1名 体育振興課 (運動指導士) 1名 市立泉佐野病院医事課 (事務職) 1名 泉佐野保健所 (保健師) 1名	
	プログラムの実施に関わっている委託機関と委託内容	委託機関名	委託内容
		府立健康科学センター	血液検査
府立健康科学センター		栄養診断	
大阪市立大学		体力測定	
大阪市立大学		血液検査	
評価主体	大阪府立健康科学センター 北村 明彦 大阪市立大学大学院医学研究科運動生体医学分野 藤本 繁夫		

4. モデル事業実施にあたって実施を開始した保健事業	
なし	

5. 医療費分析の実施状況	
医療費分析の実施の有無 ※実施:○、実施せず:×	○
集計対象予定期間	事業参加1年前から
集計対象	介入群および対照群、国保加入者全体
集計内容	歯科を除いたレセプトの集計および5月診療分は対象疾患のみの集計も行う予定
集計単位	
集計実施状況	<p>集計対象者の参加1年前より、紙ベースのレセプトを抽出をしてパソコンに入力中。</p> <p>5月診療分については、疾病コードが付されているので、市全体での集計と、併せて分析を行う。</p> <p>分析の細部まで決定していないため、集計ができていない。</p>

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 B 票(ときめきプランでにこにこコース)ー

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	平成 15 年 10 月 ～ 平成 16 年 2 月	5 ヶ月	17 回
	一般介入期間 ※1 か月に 1 回未 満の介入がある場合	平成 16 年 4 月 ～ 平成 16 年 8 月	5 ヶ月	3 回
	合計	年 月 ～ 年 月	10ヶ月	20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	平成 16 年 10 月 ～ 17 年 10 月		12ヶ月	4 回
対象とする生活習慣病名	高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満			
対象年齢層	30 歳 ～ 69 歳 (募集時年齢)			
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 健康指標を参考に個人に合った生活習慣改善のための「ときめき プラン」を設定する。「ときめきプラン」の達成状況を記録すること で、自信につながり、継続できる工夫をしている。 ② このプランを継続するために、13日間の健康教室に参加する。体 験実習を多く取り入れ、グループワークと個別相談を組み合わせ た内容にしている。 1. 教室は従来から開催していたものを活用している。 2. 疾患別の介入は高血圧・高脂血症など病態別教室や生活習 慣別教室(運動・栄養教室)を選択することもできる。			

個別健康支援プログラムの具体的な内容①ときめきプランでにこにこコース

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)	1日目	<内部> 保健師(5) 運動指導士(2) 事務職員(2) 栄養士(1) <外部> 医師(1) 看護師(3) 血液分注のための職員(2)	受付 事業の説明・同意確認 問診(評価) 血圧測定 血液検査 > 35分 体成分測定 身体計測 医師相談(必要な人のみ)	15分 10分	
2回目 (2時間30分)	1~7日目	運動指導士(5) 栄養士(3~5) 保健師(2) 事務職員(1)	体力測定 栄養診断問診 問診(プログラム作成) 事業の流れ説明、次回の予約	100分 30分 20分	
3回目 (2時間)	3週間目	栄養士(1) 保健師(2) 運動指導士(1)	受付 資料配布 ときめきプランについて 生活習慣病について 運動について 具体的な栄養の話 グループワーク「やれそうなことチェック」	10分 40分 10分 20分 40分	
4回目 (1時間)	4週目	保健師(3) 栄養士(3) 健康運動指導士(1)	栄養診断結果説明・指導 運動指導・体力測定結果説明 禁煙・休養指導 改善目標設定	30分 10分 20分	
(にこにこライブ教室) 5回目 (2時間)	8週目	保健師(3) 看護師(2) 健康運動指導士(1)	受付 健康チェック 開講式 オリエンテーション カードワーク「健康について」 まとめ	30分 30分 60分	
6回目 (2時間)	8週目	保健師(2) 栄養士(2) 健康運動指導士(1) 看護師(1)	受付 血圧測定 栄養講演「バランスよく食べる」 BMI計算 「1日の適正量を知ろう」 グループワーク「食事について感じていること」 塩分測定(みそ汁・尿)の説明	30分 75分 30分 15分	
7回目 (2時間)	9週目	保健師(2) 栄養士(1) 健康運動指導士(1) 看護師(1)	受付 みそ汁・尿回収 血圧測定 ときめきプランの確認 運動講演「万歩計について」 グループワーク「運動について」	30分 60分 30分 30分	
8回目 (2時間30分)	9週目	保健師(2) 看護師(1) 健康運動指導士(1) 栄養士(1)	受付 血圧測定 運動実技(ウォーキング) 栄養講演「おいしく減塩」 実習「野菜の量を測ってみよう」 塩分測定結果返し 個別相談	50分 90分	
9回目 (2時間30分)	11週目	保健師(2) 看護師(1) 健康運動指導士(1) 栄養士(2)	受付 血圧測定 医師講演「生活習慣病について」 栄養講演「食物繊維をたっぷりとうろ」 「脂肪のとくする話」	60分 70分	
10回目 (3時間)	11週目	保健師(2) 看護師(2) 健康運動指導士(1) 栄養士(2)	受付 血圧測定 調理実習 グループワーク 講演「正月のすこしかた」運動 栄養 休養	30分 240分 30分	
11回目 (2時間30分)	12週目	保健師(2) 看護師(2) 健康運動指導士(1) 栄養士(2)	受付 血圧測定 運動実技(筋力アップ) 栄養講演「果物おやつについて」 カードワーク	60分 60分 30分	
12回目 (1時間)	12週目	保健師(2) 看護師(1) 健康運動指導士(1) 栄養士(2)	受付 個別面接(運動 栄養 保健師)	40~60分	
13回目 (2時間30分)	14週目	保健師(2) 看護師(1) 健康運動指導士(1) 栄養士(1)	受付 血圧測定 栄養講演「おかずの上手な食べ方」 講演「たばこ・アルコール」 カードワーク	70分 20分 30分	
14回目 (2時間)	14週目	保健師(2) 看護師(1) 健康運動指導士(1)	受付 血圧測定 休養について カードワーク まとめ	70分 50分	
15回目 (2時間30分)	21週目	保健師(2) 看護師(1) 健康運動指導士(1) 栄養士(2)	受付 血圧測定 クイズラリー 他の教室に紹介 塩分測定(みそ汁・尿)の説明	120分 15分	
16回目 (1時間)	22週目	保健師(2) 看護師(1) 健康運動指導士(1) 栄養士(2)	受付 みそ汁・尿回収 血圧測定 個別面接(運動 栄養 保健師)	40~60分	
17回目 (2時間)	24週目	保健師(1) 看護師(2) 栄養士(1)	受付 血圧測定 体脂肪測定 尿・みそ汁塩分結果説明 生活習慣病クイズの解説 カードワーク 終了式	30分 15分 60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(のんびりとときめきプランコース)—

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	平成15年 10月 ～ 平成16年 2月	5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	平成16年 4月 ～ 平成16年 8月	5ヶ月	3回
	合計	年 月 ～ 年 月	10ヶ月	11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	平成16年 10月 ～ 17年 10月		12ヶ月	4回
対象とする生活習慣病名	高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満			
対象年齢層	30歳 ～ 69歳 (募集時年齢)			
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 康指標を参考に個人に合った生活習慣改善のための「ときめきプラン」を設定する。「ときめきプラン」の達成状況を記録することで、自信につながり、継続できる工夫をしている。 ② このプランを継続するために、電話相談、小集団のグループワークを組み合わせた内容にしている。 ③ 多様なライフスタイルに対応するために、複数の日程から選択できるようにしている。 ④ 疾患別の介入は従来から実施していた高血圧・高脂血症など病態別教室や生活習慣別教室(運動・栄養教室)を選択できるようにしている。			



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	人	2人	6人	人	9人
		女性	人	人	2人	15人	1人	18人
		計	1人	人	4人	21人	1人	27人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 27 )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 ( 7 )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 基本健康診査の結果要指導域の人 高血圧 140~159mmHg 90~99mmHg 糖尿病 空腹時 110~125mg/dl 随時 140~199mg/dl HbA1C 5.5~6.0% 高脂血症 総コレ 200~239mg/dl (50歳以上女220~259) HDLコレ 0~39.9mg/dl 中性脂肪150~299 肥満 BMI 25.0~29.9 ② 国保被保険者							
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: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	事業実施の日程はすべて複数からの選択とした。							
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	2人	1人	10人	人	13人
		女性	人	人	5人	4人	人	8人
		計	人	2人	6人	14人	人	22人
	参加者の健康保険加入状況	国民健康保険加入者数 ( 22 )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 ( 8 )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)	①②同様							



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)				3~12回	○	○	○
		面接指導				3回	○	○	○
		通信指導	手紙・電話			0~2回	○	○	○
			メール等IT			回			
		実技指導				2~7回	○	○	○
		グループワーク				3~10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				/	○	○	○
		クイズラリー				0~1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		○(選択)	○				
		歩数		○(選択)	○				
		食事内容		○(選択)	○				
		行動目標		○	○				

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(検診・測定結果の説明をいれて郵送)		○

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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 参加者同士が顔見知りになり、個々の生活について情報交換をしている場面がみられた。</li> <li>・ 参加者から地域での活動の場を求められた。</li> <li>・ 教室で学んだことから健康の歌をつくり、他の参加者の中で披露したいという希望があった。</li> <li>・ 評価のための検診・測定があることで、従来の健康教室の参加が少なかった男性の参加が多数みられた。</li> </ul>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 要指導域を対象者にしたにもかかわらず、途中、内服開始により中断せざるを得ないケースがあった。</li> <li>③ プログラム作成やフォローなどで、個別対応を取り入れているために、募集人数に限りがある。</li> <li>④ 評価の指標が多いため、評価のための検診・測定が一部の参加者には負担となってしまった。</li> </ul>

個別健康支援プログラムの具体的内容②のんびりとときめきプランコース

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)	1日目	<内部> 保健師(5) 運動指導士(2) 事務職員(2) 栄養士(1) <外部> 医師(1) 看護師(3) 血液分注のための職員(2)	受付 事業の説明・同意確認 問診(評価) 血圧測定 血液検査 体成分測定 身体計測 医師相談(必要な人のみ)	15分 10分 35分	
2回目 (2時間30分)	1~7日目	運動指導士(5) 栄養士(3~5) 保健師(2) 事務職員(1)	体力測定 栄養診断問診 問診(プログラム作成) 事業の流れ説明、次回の予約	100分 30分 20分	
3回目 (2時間)	3週間目	栄養士(1) 保健師(2) 運動指導士(1)	受付 資料配布 ときめきプランについて 生活習慣病について 運動について 具体的な栄養の話 グループワーク「やれそうなことチェック」	10分 40分 10分 20分 40分	
4回目 (1時間)	4週目	保健師(3) 栄養士(3) 健康運動指導士(1)	栄養診断結果説明・指導 運動指導・体力測定結果説明 禁煙・休養指導 改善目標設定	30分 10分 20分	
5回目	8週目	保健師(1)	電話相談	10分	
6回目	12週目	保健師(2) 健康運動指導士(1) 栄養士(2)	「お正月の過ごし方」 グループワーク「目標修正」	50分 30分	
7回目	16週目	保健師(1)	電話相談	10分	
8回目	20週目	保健師(2) 健康運動指導士(1) 栄養士(2)	健康クイズ グループワーク「目標修正」	30分 40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 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	各教室・面接等のマニュアルの変更	各教室・面接等のマニュアルの変更	効果的な実施方法への見直し
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			
	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	要医療域(糖尿病・高脂血症)を加える		対象者が少ないため
参加者人数	106人(10月～27人 1月～79人)	200人	段階的に募集
個別健康支援プログラムの内容		継続のための教室に運動強化型教室を追加	とくに運動の効果を評価するため