

柵原町 国保ヘルスアップモデル事業

「誰もが生き生きと暮らす星の里」を目指して

① 目的

当事業を通じて、健康生活を維持・増進するために、生活習慣の改善に重点を置いた健康づくりのプログラムを開発。

後に町民全ての健康づくり、元気づくりへと拡大することを目的とする。

② 事業のねらい・特徴

- ・ 運動習慣・食生活改善の定着
- ・ それぞれ特徴に違いを持つ4つのコースを用意し（介入群2コース、対照群2コース）、各コース、参加者の生活習慣改善の定着について評価、比較を実施する。介入群1コースについてはプロセス評価を含めた評価を行う。
- ・ 健康づくりの必要性・楽しさを実感した事業参加者を核として、健康づくりを支える仲間づくり。
- ・ 健康づくりに関心を持つことにより、健康相談、栄養相談、運動相談への積極的な参加意識の向上。

③ 個別健康視線プログラムの種類と特徴

・ はつらつ個別指導コース（介入群）

個人の生活習慣、体の状態に合わせた個別指導を実施。運動嫌いな人・自信のない人でも生活の中に無理なく運動を取り入れることができるように支援し、食事についても一緒に見直し、より良い食生活を送れるように支援する。

- ・ 個別指導4回/年（1年目－6ヶ月間）
6回/年（2年目以降）
- ・ 集団教室8回/年（1年目）
5回/年（2年目以降）
- ・ 年2回の血液検査を実施（6月・12月）

・すこやかコース（対照群）

従来の集団指導を中心とした生活習慣の改善を目指すための教室で、運動・栄養についての教室を行い、食生活改善のポイントや、運動の効果について学ぶため、1年目は肥満予防を中心とした栄養講話、調理実習、体力測定、形態計測、運動指導等を行う。2年目以降は高血圧予防、元気づくりをテーマに同様のスタイルで教室を行っていく。

- ・月1回運動・栄養についての集団指導を実施
- ・年2回の血液検査を実施（6月・12月）
- ・仲間づくりの目的で、3年間をかけ柵原町の特産物を生かした郷土料理を開発していく。

・ふれあい生き生きコース（介入群）

従来の集団指導による生活習慣の改善を目指すだけでなく、健康づくりの大切さをより一層理解してもらうために、その根底にある五感・人生観を高めるためのプログラム（生きがい発見プログラム）を併せて実施する。ここでは、参加者一人ひとりが、個人での健康行動を実行するだけでなく、「自分のまわりの人たちをも巻き込みながら、健康行動を継続させる地域づくりをしよう」という相互支援の姿勢をもつことにより、従来の知識提供を目的とした運動・栄養指導をより実践に移しやすいものへと支援することを目的とする。なお、運動・栄養に関する教室は「すこやかコース」と同じ内容のものを実施し、プロセス評価を含めた評価を行う。

- ・月1回の教室で運動・栄養についての集団指導及びコメンテーターとエンパワメント卒業生（町民）による「生きがい発見」プログラムを実施
- ・年2回の血液検査を実施（6月・12月）
- ・仲間づくりの目的で、3年間をかけ柵原町の特産物を生かした郷土料理を開発していく。

・ 採血指導コース（対照群）

年2回（6月・12月）、血液検査のみを行い、検査結果は郵送し、有所見者には、書面上による保健指導を実施。

④ 対象者および選定基準

- ・ 対象疾患
生活習慣病（糖尿病・高脂血症・高血圧症・肥満）
- ・ 選定基準（基本健診・人間ドッグの結果により以下に該当する者）
40歳～69歳（国保加入者）の男女
 - ・ 糖尿病・・・空腹時血糖:110～139mg/dl HbA1c:5.6～6.0%
 - ・ 高脂血症・・・TC:200～249mg/dl HDLC:49mg/dl以下
TG:150～299mg/dl
 - ・ 高血圧症・・・拡張期:90～94mmHg／収縮期:140～159mmHg
 - ・ 肥満・・・BMI:24.0～29.9
- ・ 介入群数、対照群数（計画数／現在数）

介入群数	計画数・・・80名	現在数・・・79名
対照群数	計画数・・・80名	現在数・・・81名

⑤ 参加者の募集方法

・ 募集方法

選定基準を満たす町民に対して、事業内容・各コースの紹介を載せた募集要項を送付し、参加希望を募った。（各コース定員40名で定員を超える場合は抽選により決定）

・ 参加者数（コース別）

はつらつ個別指導コース	定員40名	現在数41名
ふれあい生き生きコース	定員40名	現在数38名
（それ以外にエンパワメント卒業生 8名が参加）		
すこやかコース	定員40名	現在数41名
採血指導コース	定員40名	現在数40名

⑥ 年間計画

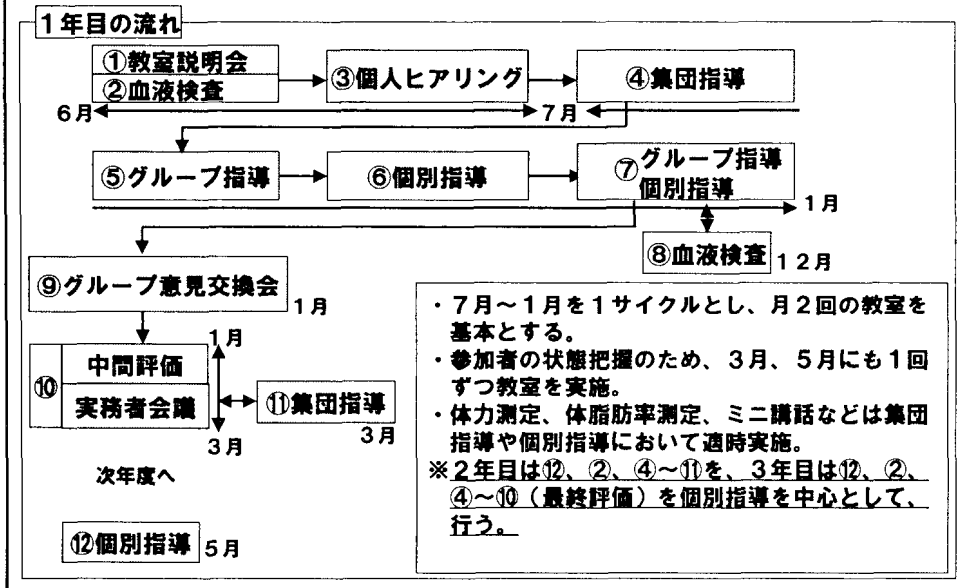
16年度は全町民対象の記念講演会（6月）より事業をスタートさせ、参加者のみならず町全体で健康づくりに取り組んでいくための事業であることをアピールする。

その後、次節の「⑦プログラムの流れ」に示すように各コースごとにプログラムを実践する。

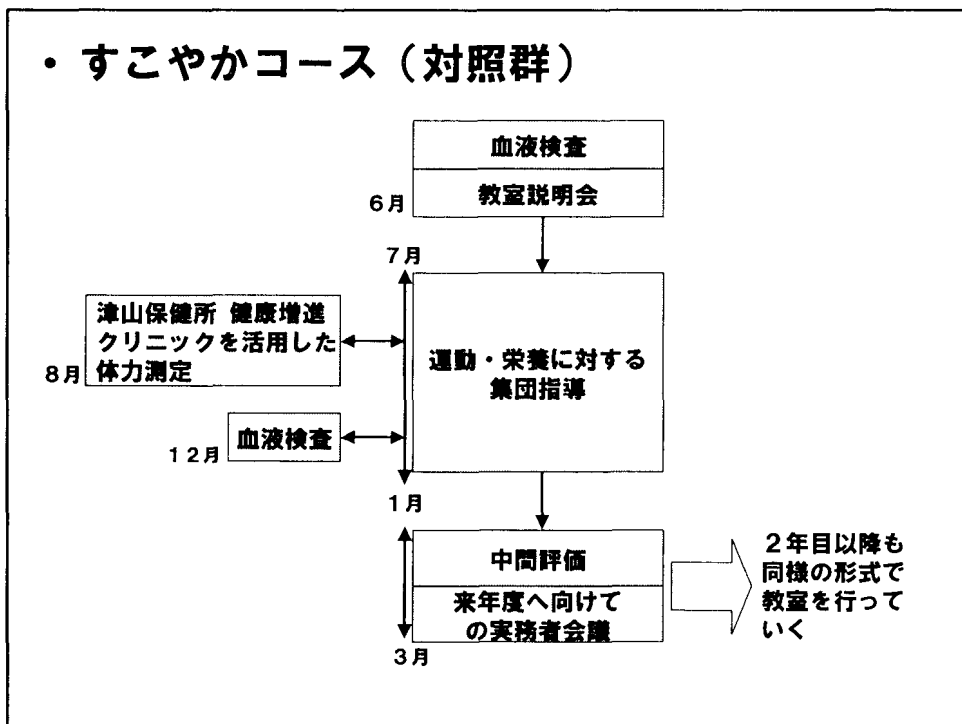
なお、継続して当事業に参加してもらうために、特に欠席者に対しては、次回の教室案内のみならず、教室で配布した資料、更には行われた教室の様態を写真等で紹介した案内を郵送する。まずは、参加者の事業に対する関心、出席率を高めることが重要と考え、参加者がより主体的に健康づくりに参加しようとする基盤をつくりあげる。2年目以降は次年度へ向けて実務者会議を開催し、前年の評価をもとに、反省、検討を行った上で各コースを継続実施していく。

⑦ プログラムの流れ

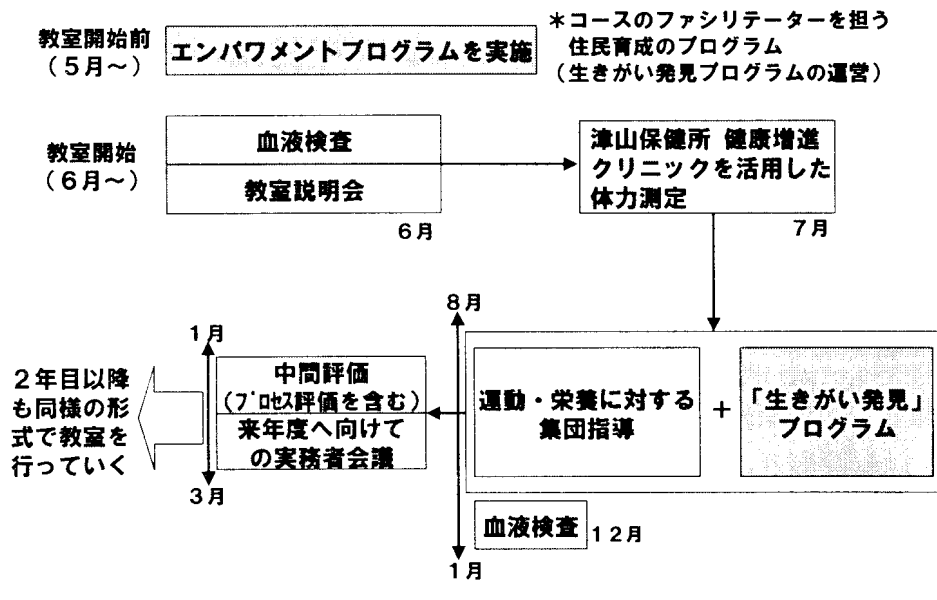
・ はつらつ個別指導コース（介入群）



・ すこやかコース（対照群）



・ ふれあい生き生きコース（介入群）



・ 採血指導コース（対照群）

血液検査
（6月・12月）

検査結果を郵送

*有所見者には書面による保健指導を行う