

鶴岡市 国保ヘルスアップモデル事業



ヘルスアップセミナー 筋力測定

① 目的

- 生活習慣病一次予防の推進・強化
- 医療費の伸び抑制による国保事業の安定運営
- 鶴岡市保健行動計画の推進
「いきいき健康つるおか21
みんな元気でいいの～鶴岡」の
目標達成の原動力とする

② 事業のねらい・特徴

- 生活習慣改善モデル事業(平成12～15年度)の成果を活用した取り組み
- プログラム実践者の生活習慣病の改善
- 近隣への波及による健康づくりに取り組む住民の増加
- 運動の継続や健康意識の高揚につながる仲間意識の深まり
- 実践体験を通しての健康づくりの大切さと楽しさの周囲への広まり
- スポーツ分野との連携強化(体力の増進から健康増進に目を向けた取り組み)
- プログラム実践者の健康づくり推進役「健康づくりサポーター」としての期待

③ 個別健康支援プログラムの種類と特徴

ヘルスアップセミナー

- ・地域型コース (3か月間 週1回 計13回の介入)
- ・施設型コース (3か月間 週1回 計13回の介入)
- ・自主活動支援コース (6か月間 計3回の介入)

プログラムの種類と特徴

地域型コース

- 地理的、生活習慣的特徴から市街地、農村部、海岸部の3エリアに分類
- 各エリアの健康課題を踏まえた対応
- 参加しやすい体制
身近な会場(地区コミュニティセンターなど)での開催
実施時期(春・秋・冬)、時間帯(昼・夜)の異なる6つのコース
- 運動継続に向けた工夫
自主トレーニングのための施設等の紹介
セミナー終了後の自主グループ設立の働きかけ

プログラムの種類と特徴

施設型コース

- 民間健康スポーツ事業との連携による
低コスト事業の試行
- 運動習慣のある者を対象に保健・栄養指導を
加える
※民間健康スポーツ事業
健康スポーツクラブ、スイムクラブ
※運動メニューは各クラブ所定のものを活用

プログラムの種類と特徴 自主活動支援コース

- 個別健康支援プログラム実践経験者を対象とする介入効果の持続

※経験者…生活習慣改善モデル事業セミナー修了者
(平成13～15年度)

- サークルをつくり自主活動している者への支援

※サークル…修了者による自主サークル

④ 対象者および選定基準

【地域型コース・施設型コース】

- 対象疾患
肥満、高血圧症、高脂血症、糖尿病
- 選定基準
BMI 23以上または上記対象疾患の要指導者
- 年齢 40歳～69歳
※施設型コースは、
健康スポーツクラブまたはスイムクラブの会員

【自主活動支援コース】

- 対象疾患
肥満、高血圧症、高脂血症、糖尿病
- 生活習慣改善モデル事業セミナー修了者
(個別健康支援プログラム経験者)
※上記対象疾患の要指導者を基本

⑤ 参加者の募集方法

【地域型コース】

- ・基本健診結果に基づくダイレクトメール
- ・自治組織への協力要請

【施設型コース】

- ・健康スポーツクラブ及びスイムクラブへの要請
- ・会員への呼びかけ

【自主活動支援コース】

- ・生活習慣改善モデル事業セミナー修了者への呼びかけ
- ・自主サークル代表者会議での説明・協議

平成16年度ヘルスアップセミナー コース別参加状況

H16. 10. 25現在

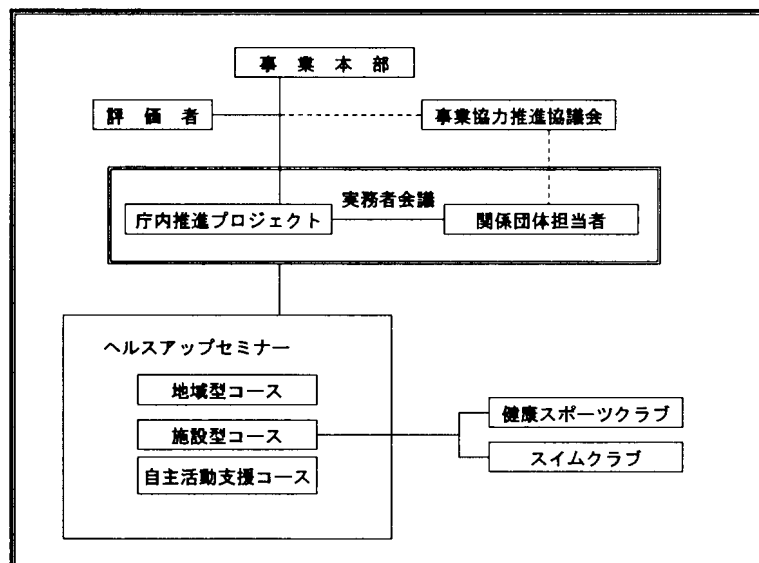
コース名・区分	実施時期	介入群			対照群			
		計画	開講時	現在	計画	申込時	現在	
1 地域型コース	市街地	昼 秋	40	33	33	20	93	70
		夜 春	40	38	35	20	91	71
	農村部	昼 春	40	30	30	20	83	61
		夜 冬	40	45	45	20	90	90
	海岸部	昼 冬	20	24	24	10	9	9
		夜 秋	20	22	22	10	11	8
	小計		200	192	189	100	377	309
2 施設型コース	健康スポーツクラブ	春	50	21	21	25	19	15
		秋	50	36	36	25	17	17
	小計		100	57	57	50	36	32
3 自主活動支援コース	9月～2月		100	94	94	50	51	47
合計			400	343	340	200	464	388

⑥ 年間計画

【会議関係】

- 本省会議の開催(3月、2月)
- 推進協議会の開催(5月、2月)
- 実務者会議の開催(随時)
- 庁内推進プロジェクトの開催(随時)
- スタッフ研修(4月、5月)

ヘルスアップモデル事業 推進体制



【個別健康支援プログラムの実施】

●1年目事業

ヘルスアップセミナー

全3コース9セミナー(5月～2月)

3か月後フォロー(地域型コース、施設型コース)

●2年目計画

(1年目対象者)

介入群・対照群 年1回の健康度測定(実施時期ごと)

介入群 年間3回の集団講義(測定結果学習、食事、運動)

対照群 測定結果の説明

(新規対象者)

介入群のみ 地域型コースを中心に1年目と同メニューを実施

※参加者の人数やセミナー数等については検討中

●3年目計画

(1年目・2年目対象者)

介入群・対照群 年1回の健康度測定(実施時期ごと)

介入群 年間3回の集団講義(測定結果学習、食事、運動)

対照群 測定結果の説明

(新規対象者)

介入群のみ 2年目計画と同様