

仁多町 国保ヘルスアップモデル事業

ハートフル健康セミナー

① 目的

- ・ 基本健康診査で耐糖能異常、高血圧、高脂血症及び肥満の予備軍のうち、30～65歳を対象に運動指導と食事指導を中心とした集中的な個別・集団指導を実施し、生活習慣病にならないための知識を学び、実践力をつけ、継続した健康行動をとりながら、豊かな人生を過ごすことをめざす。

また、この事業をとおして健康度指標の改善はもちろん、健康なまちづくりができるような環境整備をめざし、科学的根拠に基づいた健康づくりの展開を図る。

② 事業のねらい・特徴

耐糖能異常、肥満、高血圧、高脂血症等の生活習慣病予備軍に対して、運動指導及び食事指導を中心とした個別、集団指導を継続的に実施するとともに、心理面でのアプローチを行い、事業に対する参加継続意欲等を促進し効果的な生活習慣の改善をめざす。

③ 個別健康支援プログラムの種類と特徴

- ハートフル健康セミナー
運動指導と栄養指導に加えて、期間中3回の心理面談を通してやる気を引き出し、生活習慣を改善していくことがたのしみとなるような支援を行なう。
 - 運動指導 週1回
 - 栄養指導 個別月1回、集団月1回
 - 心理面談 3回(7月・9月・11月)

④ 対象者および選定基準

- 対象疾患
糖尿病、肥満、高血圧、高脂血症
- 選定基準
基本健康診査、国保節目総合健診受診者の中から下記の検査値の者を抽出する。
 - ・随時血糖値:140mg/dl又はヘモグロビンA1c:5.5以上の者
 - ・血圧:収縮時130mmHg以上又は拡張時85mmHg以上の者
 - ・血中脂質:コレステロール200mg/dl以上又は
HDL値49mg/dl以下又は中性脂肪値150mg/dl以上
 - ・肥満度: BMI 25以上
上記何れかに該当する者(重複可)、治療中の者は除く
- 介入群数、対照群数(計画数/現在数)
介入群数(90/82)
対照群数(90/77)

⑤ 参加者の募集方法

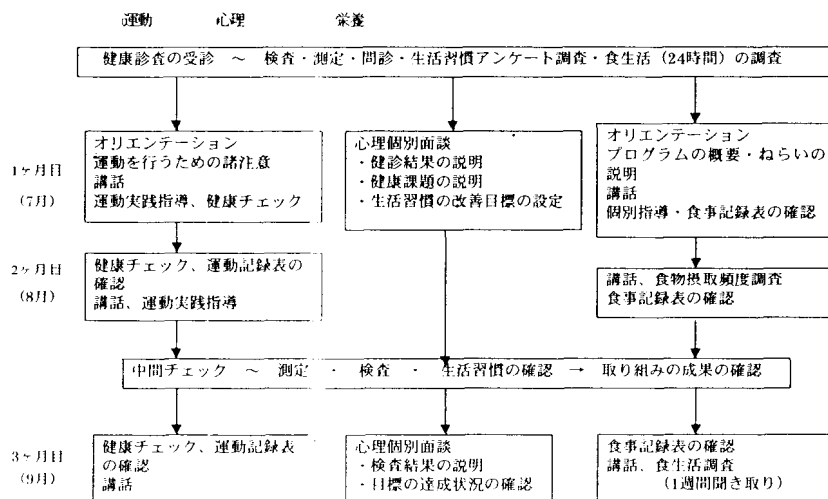
- 募集方法
選定基準を満たす者をリストアップし、無作為抽出し、選定された対象者に家庭訪問等により勧誘する。
- 参加者数(コース別)
昼間のコース(1グループ) 33名
夜間のコース(2グループ) 24名+25名

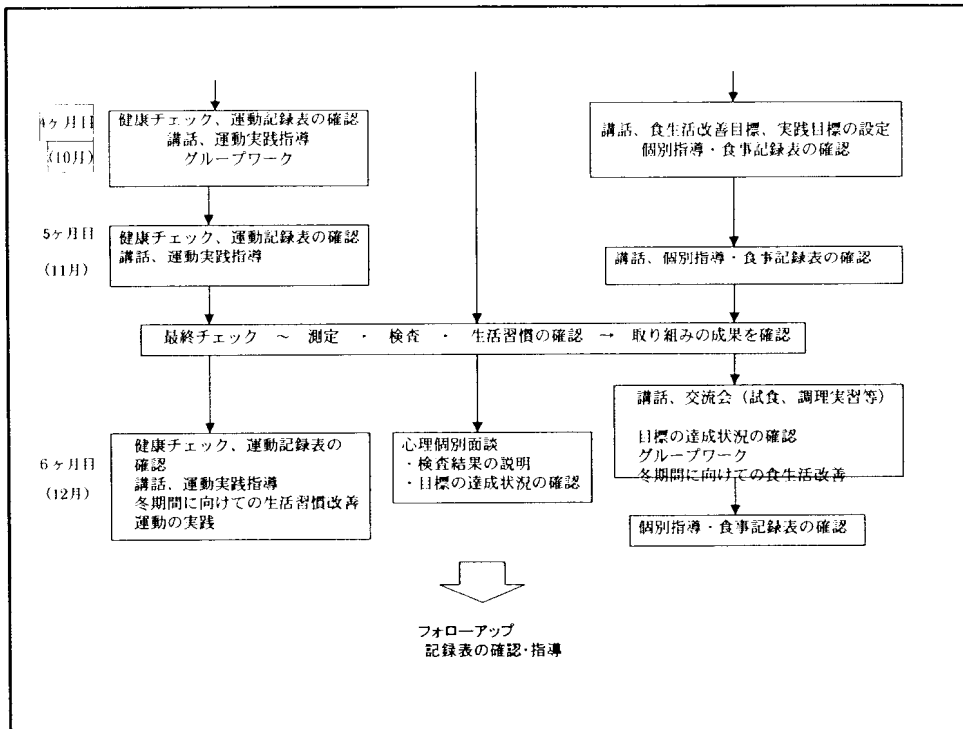
⑥ 年間計画

16年度1年間の事業計画および3年度間の計画

- | | | |
|-------|------------|------------------|
| 〈1年目〉 | 事業目標の設定 | 4～5月 |
| | 地域・団体説明会 | 4～5月 |
| | 基礎データ収集・分析 | 4～6月 |
| | 対象者の抽出 | 4～5月 |
| | 支援プログラム作成 | 4～5月 |
| | 調査の実施 | 6～7月 |
| | 対象者の健康チェック | 6～7月・8～9月・11～12月 |
| | 対象者指導 | 7～12月 |
| | 結果の分析及び評価 | 2月 |
| | 交流会(発表会) | 3月 |
- 〈2年目〉・ウォーキングマップ等の活用により地域のウォーキンググループ等の交流を図りながら意欲を高めていく。
・食生活については、正しい知識の習得と情報提供を行っていく。
- 〈3年目〉・セミナーの回数を減少させながら、スポーツセンター等を活用し、自主的に集まって健康づくりができるような支援を行なう。
・食生活については、正しい食習慣の実行ができるような支援を行う。

⑦ プログラムの流れ





⑧ プログラムの具体的内容