

# 国保ヘルスマップ事業 個別健康支援プログラム

## 実施マニュアル Ver. 0

本マニュアルは平成16年10月まで  
の検討をふまえた未定稿である。

平成16年11月

# 目 次

はじめに.....	1
本マニュアルの使い方.....	2
第1章 国保ヘルスアップ事業・個別健康支援プログラムとは.....	3
1. 国民健康保険の保健事業のねらい.....	3
2. 国保ヘルスアップ事業の目的.....	3
3. 個別健康支援プログラムとは？.....	4
(1) 個別健康支援プログラムの対象.....	4
(2) 個別健康支援プログラムの特徴.....	4
1) 「指導」ではなく、「支援」するプログラム.....	4
2) 「個」の特性に応じたアプローチ.....	4
3) 「個」と「集団」の組み合わせ.....	5
4) 改善を目指す生活習慣.....	5
4. 良い個別健康支援プログラムの条件.....	6
(1) 「効果性」のあるプログラム.....	6
(2) 「継続性」のあるプログラム.....	6
1) プログラム終了まで参加が継続すること.....	6
2) プログラムの効果に継続性があること.....	6
(3) 「波及性」のあるプログラム.....	6
(4) 「経済的」なプログラム.....	7
第2章 個別健康支援プログラムの実施にあたって.....	8
1. 個別健康支援プログラムの実施に至るまで.....	8
(1) 現状分析と健康課題の明確化.....	8
(2) 目的の明確化.....	8
(3) 個別健康支援プログラムの対象者.....	8
1) 対象者.....	8
2) 対象集団の設定方法.....	9
3) 要医療者の扱い.....	11
(4) 個別健康支援プログラムの目標の設定.....	12
(5) プログラム提供体制.....	13
1) プログラム提供における庁内外の関係機関.....	13
2) 委託事業者との協働.....	14
3) サービス提供に関わるスタッフ.....	14
4) 保険者間の連携.....	15
(6) 実施場所.....	15
(7) プログラム企画立案.....	16
1) 支援方法.....	16
2) 支援形態.....	17
3) 1回あたりの実施時間.....	17
4) プログラムの期間と頻度.....	17
(8) サービス提供スタッフの研修.....	18
(9) 参加者の募集方法.....	18
(10) 参加者に関する情報管理.....	18
1) 個人情報取扱いへの配慮.....	18
2) 情報管理の方法.....	19
2. 個別健康支援プログラムの具体的内容.....	21
(1) 参加者のアセスメント.....	21
(2) 個人目標の設定と達成状況の確認.....	22
1) 目標の設定.....	22

2) 目標達成状況の確認.....	22
(3) 生活習慣改善に向けた知識の提供と実践活動とその形態.....	22
1) 運動.....	22
2) 食生活.....	22
3) その他(ストレス解消、休養等).....	23
3. プログラムを円滑かつ効果的に進めるための工夫.....	23
(1) 個々の利用者に合った柔軟な支援の仕組みづくり.....	23
(2) 対面式だけではなく、各種手段の活用(通信添削・IT利用).....	23
(3) 事故なく事業を進めるために.....	24
(4) 個別健康支援プログラム以外の保健事業の活用.....	24
4. 個別健康支援プログラム終了後のフォローアップ.....	24
第3章 個別健康支援プログラムの評価と改善.....	26
1. 評価の側面.....	26
2. 事業の進行経過の評価.....	26
3. 個別健康支援プログラムの疫学的効果の評価.....	28
(1) 各種指標の測定.....	28
(2) 評価デザイン.....	28
(3) 必要とされる評価指標.....	29
(4) 評価指標の測定頻度.....	29
4. 個別健康支援プログラムの経済性の評価.....	30
(1) 経済性を評価する必要性.....	30
(2) 経済性の評価方法.....	30
1) プログラムの経済的コストに関する評価方法.....	30
2) 医療経済的評価の方法.....	30
第4章 個別健康支援プログラムの例.....	31
資料編.....	33
1. 個別健康支援プログラム企画にあたってのチェックシート.....	33
2. 個別健康支援プログラムに使用する支援材料集.....	33
3. 国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針.....	33
4. 国保ヘルスアップモデル事業評価検討会委員.....	33

## はじめに

平成12年から、我が国における健康課題である生活習慣病を予防し、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上を実現するために「健康日本21」がスタートしました。さらに、国民自らが健康増進に努め、国、地方公共団体、保健事業実施者、医療関係者、学校関係者などの関係者がお互いに連携をとり合い協力しながら健康増進に努力している人を支援することをねらいとした「健康増進法」が平成15年5月に施行され、本格的な国民の健康づくりが展開されています。

こうしたなか、国民健康保険の被保険者に対する健康の保持増進を目的とした健康づくり事業の強化を図るため、国民健康保険の保健事業として有効な健康づくり事業を取りまとめ、「個別健康支援実施マニュアル」として全国の市町村に提供することを目的に、平成14年度から平成16年度にかけて、各都道府県に1カ所の市町村を厚生労働大臣が指定し（指定を受けた年度から3年間モデル事業を実施する）、生活習慣病の予防に重点をおいた健康づくり事業として生活習慣病予備軍（概ね基本健康診査の要指導者と一致）に対する個別健康支援プログラムの開発、健康づくり事業の実施、事業の分析・評価を行う「国保ヘルスアップモデル事業（以下、「モデル事業」）という。」を展開しています。平成14年度8市町村、平成15年度11市町村、平成16年度14市町村が指定を受け、全33の地域でモデル事業に取り組んでいます（平成14年度指定市町村は16年度が最終年度となる）。

このモデル事業は、個別健康支援プログラムの介入群に対して適切な対照群の設定を行い介入研究の要素を盛り込んだ事業として実施し、個別健康支援プログラムの効果の評価を行い科学的根拠に基づく保健事業の展開を目指そうとするものです。また、事業の実施主体である保険者と事業の実施者となる事業者、事業の評価者という三位一体で取り組むという特徴をもった事業です。

平成15年度には「国保ヘルスアップモデル事業評価検討会（以下、「評価検討会」という）」を設置し、14年・15年度の指定市町村の個別健康支援プログラム実践事例から効果的・効率的な個別健康支援プログラムの実施に必要な要素である、「個」のアセスメントの方法、運動や食生活習慣の改善支援に必要な教材等を取りまとめるとともに、これらの要素が効果的・効率的に構成されている個別健康支援プログラムを検討し、改善点を考慮した個別健康支援プログラム例としてとりまとめを行いました。平成16年度モデル市町村が最終年度を迎えるのは平成18年度であり経年的に検討を行いながら、さらに有効なプログラムを紹介していきたいと考えています。

このマニュアルは、生活習慣の改善を図るため、健康診査等の結果を踏まえ生活習慣病発症予防のための支援が必要な人「生活習慣病の予備軍」に対して「個別健康支援プログラム」として、全国の国民健康保険の保険者に実施していただくためのものです。生活習慣の改善を図り生活習慣病の発症を予防することは保険者として貴重な医療費の節約につながるものであり、すべての保険者で活用されることを期待するものです。

## 本マニュアルの使い方

- 本マニュアルは、国保ヘルスアップ事業の個別健康支援プログラムにより容易に取り組むことができるよう具体的な方途を示すことを目的として作成された。
- 平成14年度より実施されている「国保ヘルスアップモデル事業」において、各モデル指定市町村が取り組んできた具体的事例を紹介するとともに、生活習慣改善を目指す具体的手法を簡潔に示すことを目指したものである。
- 本マニュアルの対象は、各市町村における個別健康支援プログラムのコーディネーター及び支援を実際に担当するスタッフである。
- 第1章・第2章・第3章では、個別健康支援プログラムの基本的な考え方を示し、市町村が被保険者のための個別健康支援プログラムの企画に必要な事業全体の流れやプログラム内容の構成の仕方、実際の支援における各種帳票類等、生活改善に関する支援を行う上で必要とする要素が示されており、できる限りそのままの使用できる内容としている。
  - 第1章 国保ヘルスアップ事業・個別健康支援プログラムとは
    - ◆ 国保ヘルスアップ事業・個別健康支援プログラムの考え方をとりまとめた。
  - 第2章 個別健康支援プログラムの実施にあたって
    - ◆ 個別健康支援プログラムの事業企画・立案に至るまでの手順と留意すべき事項についてとりまとめた。
    - ◆ また、個別健康支援プログラムを構成する具体的要素についても記載されている。
    - ◆ 各市町村の創意工夫に基づいて、個別健康支援プログラムを企画・立案される際の参考にされたい。
  - 第3章 個別健康支援プログラムの評価と改善
    - ◆ 個別健康支援プログラムの評価の方法についてとりまとめている。
  - 第4章 個別健康支援プログラムの例
    - ◆ 第4章では、モデル事業において疫学的な効果があると判定されたプログラムをもとに、個別健康支援プログラムの具体的な例が示されており、個別健康支援プログラム企画時の参考に活用されたい。
- 個別健康支援プログラムの考え方に基づいて、地域の特性や、実情に応じて企画・実践・評価されることが必要であり、改善を加えていくことでスキームアップが図られるものである。