

4 プログラム提供体制の確立

(1) サービス提供に関わる支援スタッフの確保

～領域に応じた多種の専門職の関わり～

- ① プログラムにおける知識・技術の提供は、保健師等が中心になることが一般的であるが、プログラム提供は食生活や運動等多岐にわたるため、市町村職員だけではできない部分を補う専門職の確保が必要である。
- ② 医師や各分野の専門職（管理栄養士・栄養士、健康運動指導士等）が協働し、一人ひとりの参加者を多面的にとらえながら進めることが求められる。

(2) 地域の人材の参加

～地域に広がりのあるプログラムを実現するために～

- ① プログラムの効果を地域で波及させるには、専門職の支援スタッフだけではなく、食生活改善推進員や健康推進員等にボランティアとして協力してもらうなど、地域住民が参加する形でプログラム運営を図る必要がある。
- ② プログラムを開催するなかで、前回のプログラム参加者が協力者として参加するなどの工夫が望ましい。

モデル事業における例 長崎県小浜町

参加者による支援

前回のプログラムへの参加者が、自らがプログラムで習得した内容の振り返りも兼ねて、次回のプログラムのスタッフとして受付や運動実践のリーダー等を担当。

(3) 委託する際の留意点

- ① プログラム提供の効率化を図ったり、外部の専門知識・技術を活用する観点から、事業の一部または全部を外部の事業者等に委託することを検討する必要がある。
- ② 外部の事業者に委託する場合、企画・調整等に関しては保険者が責任をもち、実施される内容について保険者が十分に把握することが必要になる。

1) 選定にあたっての基準の設定

- ① 委託事業者の選定にあたっては、サービスの提供実績や有資格者等の体制を選定基準として設けて審査をするなどの手順を踏み、プログラムの質を確保することが必要である。

2) 実施期間中の状況確認

- ① プログラムの実施期間中は、委託事業者にすべてを任せるのではなく、進捗状況の報告を求める、実際にプログラム提供の現場を視察する、参加者から意見を聞くなどして、予定していたプログラム内容の質が確保されているか状況確認に努めることが必要である。

ポイント

委託する場合は個人情報保護に関する取り決めを行うなど、十分な配慮をし、守秘義務を徹底することが重要である。

3) 実績報告の確認

- プログラムの終了時には、実績報告書の提出を求め、実施状況を評価することにより、質の改善を図ることが必要である。

モデル事業における例 北海道札幌市

委託事業者の活用

プログラムの実施場所として民間フィットネスクラブを選定する際、次のような案内によって募集。健康運動指導士等の有資格者が2名以上いることを条件に設定。

また、プログラム実施期間中には、市職員が各施設を定期的に巡回し、支援記録等により個別相談の実施状況を確認。

委託事業者募集案内

平成〇〇年〇〇月〇〇日

各民間スポーツクラブ
施設担当者 様

〇〇市■■局〇〇部
〇〇〇課長 〇〇 〇〇

個別健康支援プログラムへの協力について（照会）

日ごろから、本市の国民健康保険事業に関して、深いご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。

さて、先般、スポーツクラブ連絡会にてご説明させていただきました「個別健康支援プログラム」につきましては、本市の施設である「□□センター」を中心に事業を実施していく考えております。しかし、本市が考えております事業規模に照らしますと、□□センターだけでは、事業実施が困難であります。

そこで、民間の各スポーツクラブのご協力をいただきたく、下記のとおり事業内容をお示いたしますので、貴クラブにおきまして、実施が可能かどうかをご検討のうえ、その結果を別紙に記載し、〇〇月〇〇日（〇曜）までに、FAXにてお送りいただきますようご依頼申し上げます。

お忙しいところ恐縮ではございますが、よろしくお願いいたします。（1社で複数の施設をお持ちのところには、施設ごとにこの照会をさせていただきました。）

記

- 1 実施期間
平成〇〇年〇〇月～平成〇〇年〇〇月
- 2 人数
1施設最大〇〇名程度（〇～〇施設を予定）
- 3 内容
…

貴施設においては、…を実施していただきます。

- 4 委託料
施設利用料：貴クラブの月会費（それぞれの参加者の当月利用が1回以上あった場合のみお支払いします。）
運動に関する個別相談料：運動に関する個別相談を実施することにお支払いするもので、別途、協議・調整させていただきます。
上記以外の費用（入会金など）はお支払いいたしません。
- 5 実施施設の条件
 - ①健康運動指導士、健康運動実践指導者、スポーツプログラマーなど、運動相談に関わる資格を有する支援スタッフが常勤で2名以上おり（アルバイトは除く）、これら有資格者が個別相談を行えること。
 - ②運動相談以外の管理業務などを期間中遂行できること。
 - ③運動メニューにある機器が整備されていること。
 - ④〇〇市▲▲事業団が主催する研修に支援スタッフが参加できること。（1～2日程度）

【お問い合わせ先・回答先】

〇〇市 〇〇局 〇〇部 〇〇課 〇〇〇係長 〇〇
TEL ●●-〇〇〇〇-□□□□（直通） FAX ●●-〇〇〇〇-□□□□
E-mail 〇〇@▲▲.jp

(4) 実施場所の検討

～プログラム内容に応じた地域資源の活用～

- ⑤ 保健センターや公民館等地域に身近な施設を活用するとともに、多様な種目の運動実践が可能である健康増進施設⁵などの施設を有効に活用することが必要である。
- ⑥ モデル事業では地域資源の活用に関して以下のような工夫がみられた。

1) 学校施設等の活用

- ⑦ 学校の体育館や余裕教室等の地域内の施設資源を幅広く活用したり、近隣市町村にある施設資源（都道府県立の施設等）を積極的に活用することが求められる。

モデル事業における例 福岡県宇美町

小学校の余裕教室の活用

生活に身近な地域で運動実践ができるように、町内の全小学校（5か所）の余裕教室を運動実践の場として活用。

プログラム参加者が運動している状況を、子どもや保護者が目にし、町内全域の健康づくり・運動実践の気運が高まった。

2) 民間フィットネスクラブ等の活用

- ⑧ 公的施設だけではなく、フィットネスクラブ等の民間の施設設備を活用対象として検討する視点が必要である。

モデル事業における例 北海道札幌市

民間フィットネスクラブの活用

個人の身体状況に応じた運動処方に基づいた運動実践を行うために、エルゴメータ、トレッドミル等の器材を用いた運動を実践。

広い市域の中で多くの人が身近な地域で実践できるよう民間フィットネスクラブにプログラムの実施を委託。

3) 温泉施設の活用

- ⑨ 温泉施設を有している場合には、参加者の意欲を高め、人が集まりやすいよう、温泉施設を活用して温泉入浴方法等のメニューを加えることも有効である。

5 健康増進施設とは、厚生労働大臣が認可する施設で、設備や健康運動指導士などのマンパワー及び運動指導の内容などが基準を満たし、健康増進のための運動を安全に適切に行える施設。認定の条件は、有酸素運動・筋力運動、体力測定、更衣室、浴室、シャワー室など設備関係、健康運動指導士などの人の配置、施設運営、医療機関との連携などの面で日本健康スポーツ連盟が調査を行った後に認定される。

5 支援材料の準備

- プログラムの内容の検討とあわせて、プログラム内で使用する次のような支援材料の準備が必要である。

支援材料

種類	具体例
アセスメントに関する材料	参加者の身体状況、生活習慣、家族状況等を把握するための情報を収集するための媒体 など
目標設定のための材料	プログラム実施にあたり、参加者個人の目標設定を支援するための資料、目標を記録するための用紙 など
知識・技術提供のための材料	生活習慣病、生活習慣改善にかかる知識・技術提供のための講義の資料、フードモデル など
自己実践を支援するための材料	設定した目標の達成状況を確認するための実践記録表 など 参加者の意欲を啓発するための写真、次回教室までの間に送付する支援レター など
支援スタッフ用の材料	支援内容、実践内容や参加者の状態を記録する帳票 など

ポイント

市販の材料や他の地域で開発された材料を活用する場合には出典を明らかにし、著作権に十分に配慮しなければならない。

モデル事業における例 岩手県矢巾町／滋賀県米原市(旧山東町)／香川県三豊地区

オリジナル支援材料の作成

既存の市販教材だけではなく、参加者により親しみやすいようにオリジナルの支援材料を作成した。

6 事業実施要綱・事業実施計画書の作成

- プログラムの企画内容が概ね定まった後、計画的に実行し、進捗管理を行うために、事業の概要を記した事業実施要綱ならびに事業実施計画書の作成が必要となる。

事業実施要綱・事業実施計画書に盛り込む内容

種類	具体的内容
事業実施要綱	目的、実施機関、対象者、実施方法、記録の作成・提出、関係機関との連携 など
事業実施計画書	事業内容、実施期間、規模・人数、募集方法 など

7 参加者の募集

(1) 募集方法

～より多くの人に参加してもらうために～

- ① 参加者の募集の最も基本的な方法は、基本健康診査や人間ドック等の結果説明の際にプログラムの具体的な内容を説明し、参加を呼びかけることである。
- ② その他参加者の募集方法としては、次のようなものがあげられる。
 - 健康診査・人間ドック等で要指導域にある人への募集案内の送付
 - 広報誌による募集
 - 地区説明会の開催
 - 地域の団体を通じた募集
 - 国民健康保険診療施設等をはじめとした医療機関による呼びかけ

モデル事業における例① 長野県茅野市

医療機関におけるチラシの配布

参加者を広く募集するために、募集案内のチラシを作成し、市内の協力医療機関で配布した。

参加者募集案内

ヘルスアップ支援プログラム参加者を募集します

★実践者として参加できる人★ (①～④すべてを満たす人)

- ①平成13年度の健診結果
 総コレステロール おおむね220～280mg/dlの人
 または
 HDLコレステロール 40mg/dl未満の人
 ②現在内科で治療を受けていない人
 ③市内在住のおおむね20～70歳くらいまでの人
 ④○○○○○○○○○
 また、健診結果やデータを提供できる人
 (市で分析 統計処理します)

連絡先

○○○○○○○○○
 電話 ○○-○○○
 ファックス ○○-○○○
 Eメール ○○○○○○○○

★支援プログラムのグループ分け★

専門家のアドバイス 本人の習性に基づき、以下のグループに所属していただきます

- ①1体の個人面接を中心に、運動 栄養 休養 病害について学習し実践するグループ
- ②運動を中心に、運動処方 筋力テスト等実践するグループ
- ③栄養を中心に、調理教室 食品の選び方等実践するグループ
- ④心理学的なことを中心に、カウンセラーとの個人面接を通し、悪い生活習慣から立ち直る方法を考え実践するグループ
- ⑤温泉を利用し仲間とともに話し合いをしながら、生活習慣の改善方法を考え実践するグループ
- ⑥集まることが困難でインターネットを利用してできる人に、情報を提供し生活改善するグループ

×②～⑥は毎月1～2回集まり、学習会 健康講座等します。
 ×①は毎月1～2回面接し、学習 健康講座等します
 ×⑤はメールなどインターネット上で学習 健康講座等します。
 ×血圧検査は2ヶ月に1回ずつ市内指定医療機関で受けていただきます

モデル事業における例② 福井県名田庄村

診療所医師による参加の呼びかけ

村の診療所医師が、生活習慣病予備群であると思われる外来患者に対して、プログラムへの参加を呼びかけた。

モデル事業における例③ 長崎県小浜町

人間ドック会場での呼びかけ

問題意識の高いうちにプログラムへの参加を促すために、人間ドックの会場で呼びかけを行った。

(2) 主体的な参加のための工夫

- ⑥ 参加者が主体的に生活習慣改善に取り組む意識がもてるよう、事業の趣旨をしっかりと説明するインフォームドコンセント⁶を行い、参加申込書の提出を求める必要がある。
- ⑦ 開始時には参加者の身体状況をアセスメントするために、また実施期間中は個人の状態がどのように変化したかをみるための検査値や医療費をはじめとしたさまざまな指標に関する情報が必要となる。
- ⑧ プログラムの効果の評価・分析のために参加者の個人データを利用することについて事前に説明し、同意を得る必要がある。
- ⑨ 各種の個人情報の取り扱いに関する同意書を参加申込書と一緒に入手することが必要になる。

モデル事業における例 福井県名田庄村

参加申込書例

個別健康支援プログラム参加申込書・同意書

私は、個別健康支援プログラムに参加を申し込みます。
また、個別健康支援プログラムの推進・事業効果の評価、分析のための資料として、次のデータを利用することに同意します。

- 1 個別健康支援プログラムのなかで実施する調査結果
(アンケート・体力測定・血液検査・尿検査・血圧・体脂肪・腹囲・身長・体重)
- 2 国保の医療費データ (平成〇年〇月分から平成〇年〇月分)

平成〇年〇月〇日
〇〇〇〇〇市長殿

住 所 :

氏 名 :

(自筆でお願いします)

- ⑩ 参加申込書（同意書）の提出とあわせて、主体的にプログラムに参加しているという意識を高めるため、参加者の費用負担を導入することも一つの工夫である。

6 インフォームドコンセントとは、「説明を受けたうえでの同意」であり、具体的にどのような事業に参加し、どのような情報を活用するのかなどについて十分説明し、理解を得たうえでプログラムに参加してもらうことを意味する。

モデル事業における例① 北海道札幌市

健康診査についての費用負担

運動メニュー作成にあたり、基本健康診査とは別途、負荷心電図の測定等詳細な健康診査を実施。健康診査と運動施設利用料の一部にあてるため自己負担をお願いした。

モデル事業における例② 長崎県小浜町

CTによる体脂肪撮影の自己負担の導入

肥満の状態を視覚的に訴え、プログラムへの参加・継続の意欲を高めるために、必要と思われる人にCT検査を実施。スタッフが必要ないと判断しても、参加者自身が希望する場合には自己負担のうえ、CT検査を実施した。

モデル事業における例③ 神奈川県藤沢市／石川県小松市

運動施設利用にあたっての自己負担

民間施設等での運動の自己実践を行う際、施設利用料の一部を自己負担とした。

8 プログラムを円滑に進めるための工夫

(1) 治療を必要とする人への対応

- ① プログラムには、生活習慣病以外の疾患で治療中の人も参加する可能性がある。プログラムの開始当初には各種検査値が治療を必要とする値ではないが、参加期間中に治療が必要な状態になる人も出てくる。
- ② 生活習慣病で何らかの治療を受けている人であっても、プログラムに参加することによって生活習慣が改善し、疾病の状況が改善される可能性もある。
- ③ これら治療中の人に対しては、プログラムへの参加を一律に拒否するのではなく、ケースカンファレンス等において本人の参加の希望と医師の意見を勘案して個別に判断する必要がある。
- ④ プログラムの参加がどの程度本人の疾病予防や治療に役立つか、リスクがあるかを判断するために、参加者本人を通じてかかりつけの医師等による参加に関する連絡書の提出を求めるとして、安全に参加できる工夫が必要である。

💡 ポイント

治療を要する人については、事業運営委員会等に報告することも必要である。

💡 ポイント

プログラム実施中や終了後に、参加者本人を通じてかかりつけ医にプログラム状況を報告することで、より安全に参加できる。

モデル事業における例 北海道札幌市

かかりつけ医連絡書の例

平成 年 月

「〇〇市個別健康支援プログラム」参加に関する連絡書のお願い

〇〇市

日頃から、本市の保健福祉行政に深いご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。

貴院に通院されている〇〇〇〇様は、〇〇市が実施する『個別健康支援プログラム』への参加を希望されております。この事業は、・・・（事業内容の説明）。

ただし、私たちは、主治医の先生方のように個々の参加者の身体状況や病歴の詳細を把握していないことから、先生方のご意見を最優先に考えます。

そこで、参加者がこの事業に参加することが適切かどうかについてご意見を頂戴したいと考えております。

なお、運動中に事故が発生した場合であっても、連絡書をお書きいただいた先生に責任が生じることは一切ございません。

お手数ではございますが、別紙連絡書にご記入のうえ、別添の封筒に入れてご返送いただきたいと考えております（2週間以内にご返送いただければ幸いです）。よろしくお願いいたします。

【お問い合わせ先】 〇〇市役所 △△課 TEL：□□□-▲▲▲▲

----- 切り取り線 -----

----- 連絡書 -----

平成 年 月 日

事業参加の可否： 可能 不可能 判断しがたい

参加希望者名

医療機関名

医師氏名

事業参加に関する意見・問題点：

※連絡書発行に関する記載内容は各保険者の状況により異なる。

- プログラム実施期間中、治療を必要とする参加者の健康状態を把握し、安全にプログラムを実施するためには、地元医師会の協力を得て、かかりつけ医と連携することが重要である。

モデル事業における例 長崎県小浜町

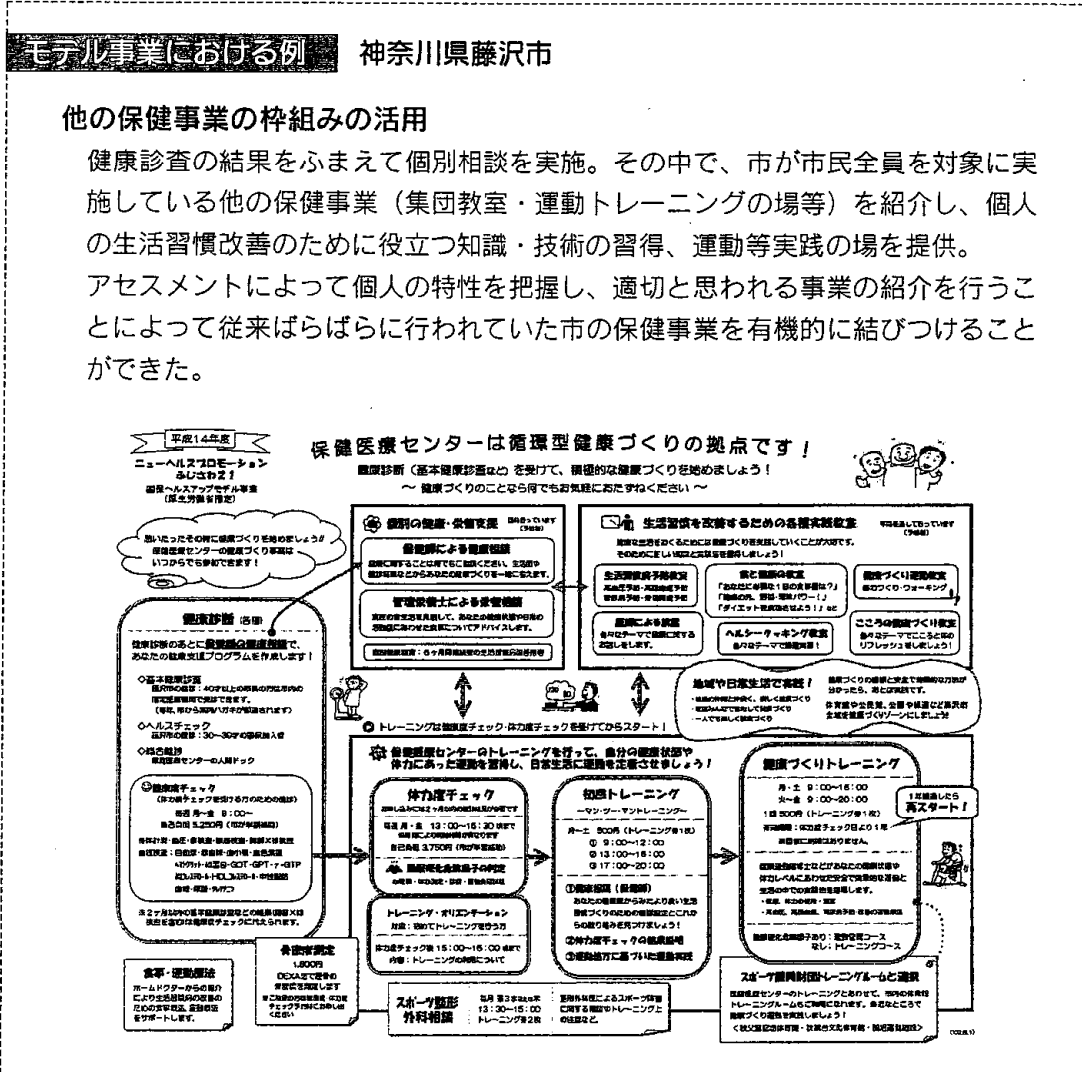
参加者の健康状態を協力医（大学病院医師）が一元管理

プログラム実施期間中、参加者の健康状態は協力医が一元的に管理し、異常が認められた参加者については、必要に応じて協力医のもとで相談等する体制を構築。参加者本人の同意のもとに、協力医はかかりつけ医から参加者に関する情報の提供を受け、プログラム実施期間中に協力医が得た参加者の情報をおかかりつけ医にフィードバックする仕組みをつくった。

(2) 国保ヘルスアップ事業以外の保健事業の活用

～地域の健康づくり事業とのつながりの形成～

- 生活習慣病を対象とした健康づくり事業としては、保険者が行う保健事業のほかに、老人保健法に基づく保健事業や市町村が独自に実施している事業もある。
- プログラムの実施にあたっては、従来地域で行われていた生活習慣の改善に資する運動教室や食生活教室等の他の保健事業と組み合わせることで効率的に事業を行うことが可能である。



(3) 支援スタッフの研修

～質の標準化を図るための支援スタッフ研修の必要性～

- 支援スタッフはプログラムについて共通の認識をもつ必要がある。
- 支援の方法、技術、説明の内容等に支援スタッフの間でばらつきができることがないよう、標準化を図る必要がある。
- 具体的には、支援スタッフの研修や実施手順書の作成をする必要がある。
- 事前の研修には、専門職だけでなく、ボランティアとして協力が得られる地域の人々にも参加してもらうことが望ましい。

ポイント

手順書作成にあたっては、次のような情報を記載することが望ましい。

- ・実施手順
- ・使用する支援材料
- ・支援の内容
- ・支援にあたり必要とされる知識
- ・支援記録の取り方 など

モデル事業における例⑩ 北海道札幌市

支援スタッフに対する事前研修の実施

複数の支援スタッフがプログラムの提供に関わるため、プログラムの内容と支援のポイントについて事前に説明し、内容の標準化を図った。研修の具体的内容は次のとおり。

	研修項目	担当者
9:30~10:30	健康診査の意義とデータの見方	保健師
10:30~11:30	事業概要	健康運動指導士
12:20~14:00	利用者情報の伝達とデータ管理システム	健康運動指導士
14:15~15:45	運動継続のアプローチと運動支援の実際	健康運動指導士
15:50~17:10	CPR(心肺蘇生法)実習及び緊急時の体制	医師

モデル事業における例⑪ 石川県小松市/滋賀県米原市(旧山東町)/福岡県宇美町

個別相談に関する支援スタッフ用マニュアルの整備

プログラム提供に関わる支援スタッフの間で、実施内容・レベルの標準化を図るために、プログラム実施前に、どの時点でどの支援材料を用いるかなどの内容を整理したマニュアルを作成した。

(4) 安全管理

1) 事故を防ぐための配慮

- ㊦ 安全にプログラムに参加できるように、参加者一人ひとりの高血圧、高脂血症等に関する危険因子の有無や、腰痛や関節痛の整形外科的疾患等のリスクを把握しておく必要がある。
- ㊦ 具体的には、アセスメントにおいて身体状況を把握し（アセスメントの結果、疾患の疑いがみられる場合には、医療機関への受診を勧奨：P32「第3章1. (1) アセスメントの観点」参照）、ケースカンファレンス等での状況確認（P37「第3章1. (4) 3) ② ケースカンファレンスの開催」参照）や参加者一人ひとりの支援記録（P37「第3章1. (4) 3) ① 個人の支援記録の作成」参照）等に配慮する点を記載するなどの取り組みが必要である。
- ㊦ 運動を実施する際には、毎回実施前に体調をチェックし、それに応じて運動の強度、量等を設定することや準備運動、整理体操を行うことが求められる。

体調チェックとその対策

	症状	対策
運動前	発熱、頭痛、腰痛、脈拍異常(乱れる、速い)、 血圧が日常の変動範囲より高い	当日は運動せず、必要に応じてかかりつけ 医への受診を勧奨する
	睡眠不足、過労、血圧が日常の変動範囲 より高い	体調をみながらストレッチなどの軽い運 動種目を選択する
	腰痛、膝痛	局部に負担をかけない運動を選択し、悪化 しないように注意する
運動中	胸が苦しい、胸痛、めまい、冷汗、吐き気、 動悸、脈の異常、突然の筋肉痛・関節痛	速やかに運動を中止し、かかりつけ医への 受診を勧奨する

出典：日本体育協会・スポーツ医・科学専門委員会 【NoⅡ 中高年者の運動プログラムに関する総合的研究
—第2報—（平成15年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告）】P28より作成

2) 事故発生時の対応

- 事故発生時の対応策として、あらかじめ協力医療機関との間で連絡方法、搬送方法、救急措置内容等について検討し、対応の手順を明文化しておくことが必要である。

ポイント

プログラム実施中の事故に対応する保険に加入するなどの対応も必要である。

(5) 情報管理

1) 支援に必要な情報

- プログラムの実施にあたっては、アセスメントの結果やその情報をもとに設定した個人目標の内容、運動や食生活に関する日常的な実践状況等参加者に関する情報を整理しておくことにより個の特性に応じた支援が可能となる。
- プログラムは一定期間継続し、複数の支援スタッフが関わるため、支援に係る情報を時系列的かつ体系的に追えるように情報整理の仕方を工夫する必要がある。
- 参加者に関する情報だけではなく、プログラム提供に関わる支援スタッフ名や支援の内容や方法、支援にあたっての反省点等についても記録・整理して、複数支援スタッフ間で情報を共有する必要がある。

支援に必要な主な情報

		種類	
参加者 情報	アセスメント 情報	基本属性	年齢
			家族構成
			既往歴
			受療行動
		身体状況	血液性状
			形態
		生活習慣	食生活習慣
			運動習慣
			その他
		健康意識	
個人目標			
実践 状況	食生活実践の状況		
	運動実践状況		
支援スタッフ 側の情報	支援スタッフ名		
	支援スタッフが設定した目標		
	支援内容		

2) プログラムの進行管理・評価における情報の活用

- 支援のために整理した情報は、プログラムの進行の管理やプログラム終了後の評価（「第6章 個別健康支援プログラムの評価と改善」参照）をするために活用できる。

3) データベースによる情報管理

- データベース等を利用することで、参加者一人ひとりについての情報を体系的に整理し、必要な情報を効率的に取り出し、活用することが可能になる。

在宅事業における例

神奈川県藤沢市／滋賀県米原市(旧山東町)／香川県三豊地区／福岡県宇美町

データベースによる情報管理

各種のアセスメントに必要な情報をデータベースによって体系的に管理し、支援に必要な情報を随時引き出せるようにした。

(6) 地域住民への広報・周知

～地域への広がりをもたせるための住民への情報提供～

- プログラム実施状況等を広報誌などに掲載して地域の住民に知ってもらうことにより、地域全体に健康づくりの気運を広げていくことができる。
- 実践により具体的な効果があがっていることやプログラム参加者の充実感を伝えることにより、参加者自身も自分一人で行っているのではなく、他の人も参加していることを認識できる。

地域住民への広報・周知の手段

手段	具体例
情報媒体	広報誌、新聞、テレビ、ちらし など
地域のイベントを活用した広報	健康づくり大会(ウォーキング大会など) など
その他	関係機関や地区組織を通じた情報提供 地区座談会の開催 など