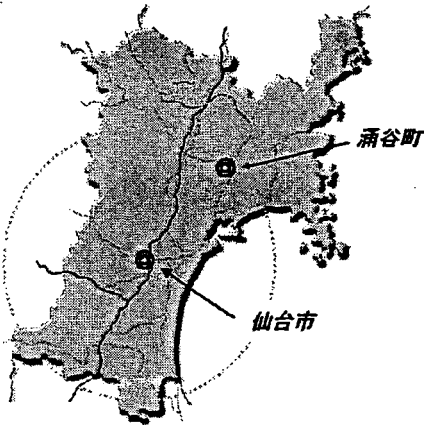


2. 宮城県涌谷町

涌谷町国保ヘルスアップモデル事業

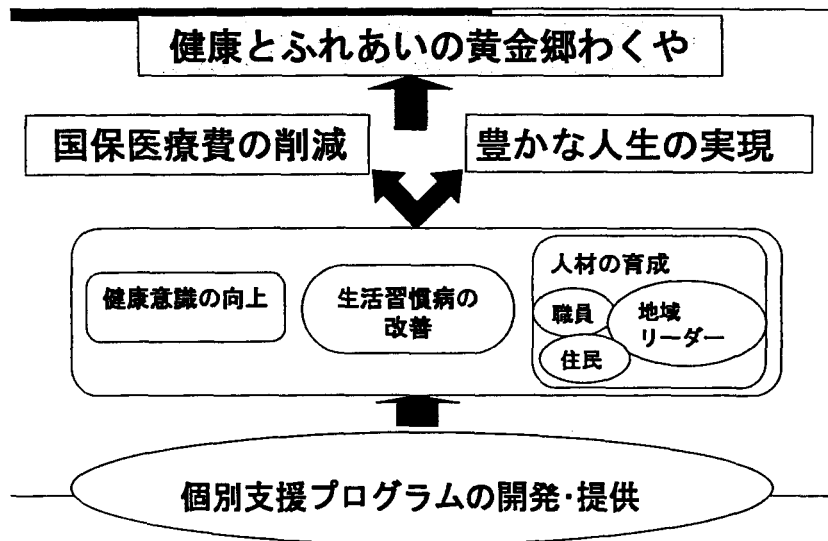


健康とふれあいの黄金郷わくや
健康と福祉のある町づくり



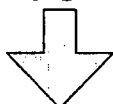
宮城県涌谷町

涌谷町国保ヘルスアップモデル事業(目的)



事業のねらい

- ①生活習慣病の減少や悪化予防
- ②生きがいや元気など健康意識を高める



生き生きとした自分らしい生き方をみつけながら、継続した健康行動がとれるようになる。

事業の特徴

★3年間という長期における介入効果を評価していく。

- ① 参加者一人一人に対し専任スタッフを中心に、関わるスタッフ全員担当制をとることにより、コミュニケーションが円滑にとれ、信頼関係が構築できる。
- ② 個別相談を実施することで、参加者一人一人とじっくり話し、納得した生活改善目標が設定でき、途中の目標変更も可能になる。
- ③ 集団では仲間づくりを意識して働きかけを行うことで、“楽しい・元気・やる気”等を育て、自らの行動変容を促す要因となっている。

個別健康支援プログラムの種類と特徴

★学習援助型コース

- 健康得とくセミナー・元気健康充実セミナー(15年度開始)
- 健康はつらつセミナー(16年度開始)

・集団学習4回・個別相談3回

集団学習は2週間に1回の6ヶ月のプログラム

- ・栄養と運動を組み合わせる
- ・毎回「元気」「やる気」「笑顔」「楽しい」等のキーワードを持ち、スタッフ間でカンファレンスを行う。
- ・体験を多く取り入れたプログラムの提供。

対象者の選定基準

・対象とする生活習慣病名

高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満

・個別健康支援プログラムの実践者数及び年齢層

国保被保険者の40歳から79歳

1) 平成14年度基本健康診査・節目人間ドックの結果、4つ

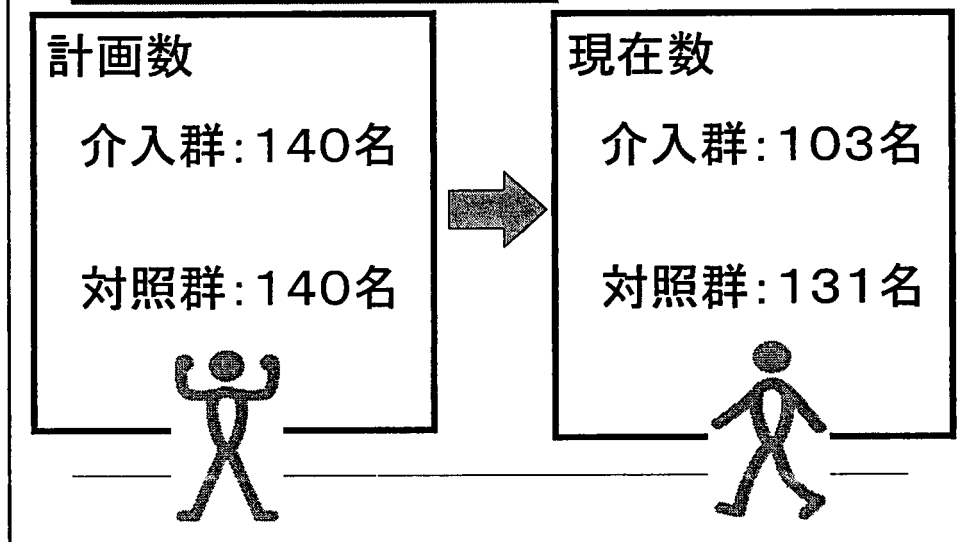
の項目のいずれかが要観察・要指導と判定されている方。

2) 1)のうち、医療機関においてなんらかの疾患で治療して

いる者については、個人の意思で参加することを原則とする。

ただし、主治医により参加許可を得ている方。

対象者数



参加者の募集方法

●介入群・対照群を地区毎に無作為に抽出。通知書は行政区長配付で行い、電話で参加を募った。

●参加者数

介入群:103名

- ・健康得とくセミナー 27名
- ・元気健康充実セミナー 28名
- ・健康はつらつセミナー 48名

対照群:131名

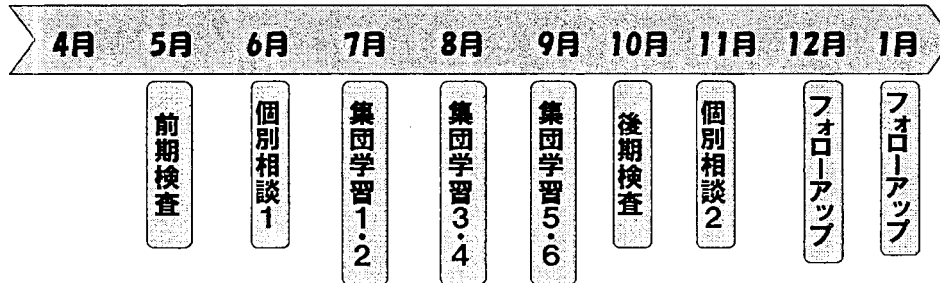
平成15年度個別健康支援プログラム概要

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
参加者募集		事業説明会	前期検査	集団学習1	集団学習2	支援レター	集団学習3	後期検査	意識啓発型	
		事業説明会	前期検査	集団学習1	集団学習2	支援レター	集団学習3	後期検査	学習援助型	
		事業説明会	前期検査	集団学習1・2	集団学習3・4	集団学習5	集団学習6	後期検査	意識啓発型 + 学習援助型	

平成16年度個別健康支援プログラム概要

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
	前期検査	個別相談1	集団学習1	集団学習2・3	個別相談2 集団学習4	後期検査	個別相談3 フォローアップ		フォローアップ	
			新規対象者の募集		前期検査	個別相談1	集団学習1・2	集団学習3・4 個別相談2	後期検査	個別相談3
オレンジ: H15年度開始 緑: H16年度開始										

平成17年度個別健康支援プログラム概要



集団学習は2週間に1回実施

個別健康支援プログラム内容

- ・16年度は、集団学習4回(2週間に1回)と個別相談3回を実施
- ・毎回キーワード(楽しい・仲間づくり等)を持ち、ねらいや留意点等カンファレンスを行い、スタッフ間で共有を図る。

健康目標へ向けて出発！！ (個別相談)



・結果を返しながら、担当者と一緒に、がんばり項目を考え、具体的な方法を見つける。

改善が必要なところのみを指摘するのではなく、良いところと一緒にみつけ、誉め、どんどん伸ばしていくように話す。

キーワードは、良いところみつけ・自分らしさ・目標やる気・信頼関係！！

仲間と触れ合いながら、お互いを知ろう (毎回の自己紹介)



・これから一緒に健康づくりを行っていく仲間と触れ合いながら、自分のことも知ってもらおう！何人の仲間と握手して、得意なこと覚えられたかなあ～。

『やる気が生まれ元気がはじける運動』 健康ウォークラリー



～参加者の声～

- ・ 満谷に生まれ育って初めての道路を通りました。何かとても嬉しくなりました。
- ・ 初めて皆と一緒に歩きとても楽しかった。地元において良い所があるのに再発見しました。・・・など。

キーワードは、楽しさ・仲間・気持ちよさ！
途中にクイズを用意し、ゴール目指し仲間と共に考えることでグループ内の仲間意識が高まりました。

気分湧くわくヘルシークッキング



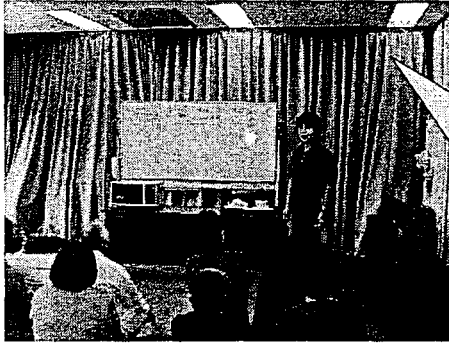
～参加者の声～

- ・ 楽しかった
- ・ 料理を作る喜びも確認できた。
- ・ 調理をすることによってメンバーととても親しくなることができ、嬉しく思います。
- ・ 自分で作ってみよう

キーワードは、仲間・分かち合い・達成感！
身近な材料を用いて調理実習し、皆で作ることの楽しさや喜びを体験しました。

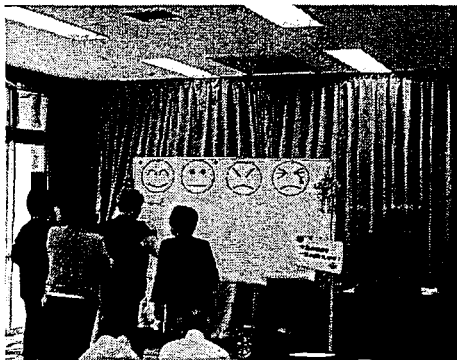
楽しく食べて健康になろう！

野菜簡単クッキングの紹介・試食
～ 食べたい菜！野菜は1日350g ～



野菜簡単クッキングの紹介
レシピを配付し家で
の実践へとつなげてい
く。

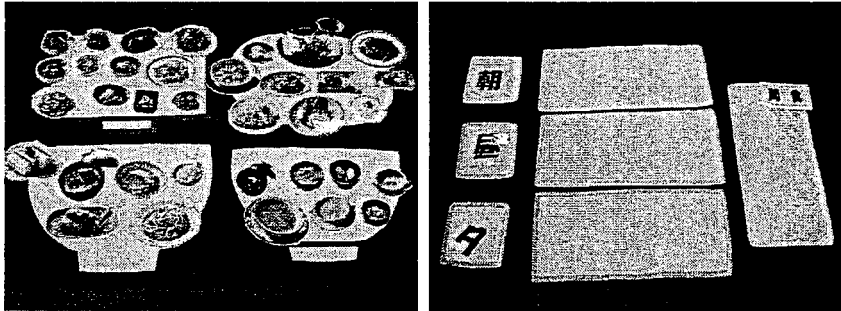
今日の気持ちは・・・??



★フェイスマークスコア
参加者の気持ちや意見を取り入れていくために、毎回付箋に感想を一人ずつ記入してもらい、自分の気持ちに合わせて4段階に分けた顔のどれかに貼り付けてもらった。

今日は“ニコちゃん”の気持ち！

オリジナル媒体



健康推進員さん手作りのオリジナル媒体
バランスのとれた食事とは！？で使用

評価 ①

・介入前後での比較

本事業は、平成15年度より介入を開始し18ヶ月間の追跡を行ったグループ(長期追跡群)と、平成16年度より介入を開始し6ヶ月間の追跡調査を行ったグループ(短期追跡群)の2群がある。

評価②（長期追跡群）

統計的に有意(境界値を含む)の改善が見られた項目

●HDLコレステロール

	開始前	18ヶ月	N数	P値
介入群	49.3mg/dl	58.5mg/dl	52	0.0008
対照群	51.5mg/dl	60.7mg/dl	66	<.0001

●空腹時血糖

	開始前	18ヶ月	N数	P値
介入群	96.7mg/dl	88.3mg/dl	52	0.0006
対照群	100.7mg/dl	95.9mg/dl	66	0.1442

●運動状況(1回30分以上の運動を週2回以上している人の割合)

	開始前	18ヶ月	N数	P値
介入群	51.9%	69.2%	52	0.0709
対照群	57.6%	51.5%	66	0.4844

評価②（短期追跡群）

統計的に有意(境界値を含む)の改善が見られた項目

●HDLコレステロール値

	開始前	6ヶ月	N数	P値
介入群	54.3mg/dl	62.4mg/dl	95	0.0013
対照群	53.6mg/dl	60.2mg/dl	103	0.0004

●運動状況(1回30分以上の運動を週2回以上している人の割合)

	開始前	6ヶ月	N数	P値
介入群	41.4%	60.2%	95	0.0086
対照群	54.4%	52.0%	103	0.7352

評価 ③

- 参加者の中で、町のトレーニングルームや近隣のプールに通う人が増え、お互いの健康状態の確認や近況報告をしあいながら、運動の継続を励まし合っている。
- 平成17年度事業終了後、自主グループをつくる動きが自発的に参加者からでている。
- 広報活動等を通して事業の意義が町民に広く周知され、健康に対する意識が高まった。
- 多数の対象者にプログラムを提供することが町全体の健康意識の向上につながっている。