

平成15年度国保ヘルスアップモデル事業  
事業計画資料

大分県臼杵市

1. 対象とする予備軍の生活習慣病名

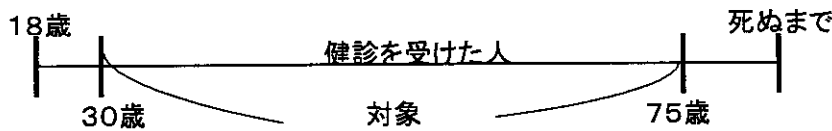
- ・ 高血圧症
- ・ 高脂血症
- ・ 肥満症
- ・ 糖尿病
- ・ 高尿酸血症

2. 個別健康支援プログラムの実践者数・年齢層

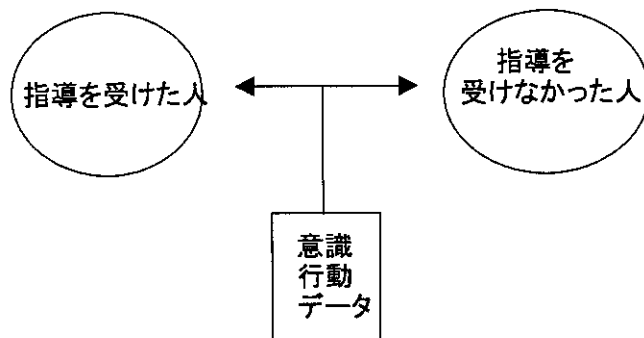
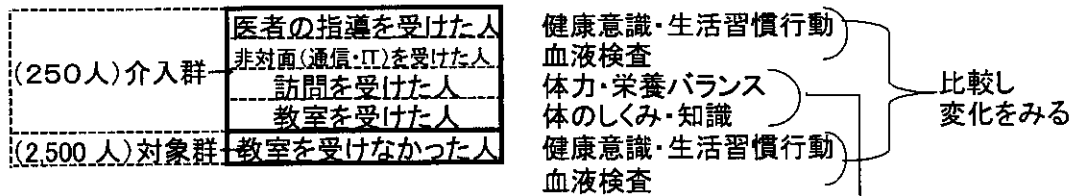
- ・ 30歳～74歳

介入群の設定内容（検査値の範囲等）と実践者数

対象群の設定内容（検査値の範囲等）と人数



異常なし	要指導以上	<b>高血圧</b> 収縮時血圧 $\geq 140$ 、拡張期血圧 $\geq 90$ <b>高脂血症</b> 中性脂肪 $> 150$ 、LDL $> 140$ 、HDL $\leq 40$ 、総コレ $> 240$ <b>肥満</b> BMI $\geq 25$ <b>糖尿病</b> 空腹時血糖 $\geq 110$ 、随時血糖 $\geq 140$ 、HbA1c $\geq 5.5$ <b>尿酸</b> 尿酸 $\geq 7$
------	-------	---



### 3. 個別健康支援プログラムの内容

#### (1) 教室型指導（集団／対面）

- ① ミックスコース
- ② 栄養コース
- ③ 運動コース

#### (1) 非対面（通信教育型・IT型）指導（個別／非対面）

- ① 通信教育型にての非対面指導
- ② IT型（光ケーブル網を活用し、インターネットによる）にての非対面指導

#### (2) 対面型指導（個別／対面）

- ① 医師による対面指導
- ② 保健師による対面（訪問）指導

#### 各個別健康支援プログラムの具体的内容

#### (1) 教室型指導（集団／対面）…150名×3年＝450名

##### ① ミックスコース

内容：体の仕組み、病態の基礎知識、バランス食など栄養指導、運動の基礎知識と実践、歯の健康を取り混ぜての教室

##### ② 栄養コース

内容：病気と食事の関わり、栄養の基礎知識、バランス食、歯と食事、味付けなど実践を取り入れた教室

##### ③ 運動コース

内容：筋肉の働き、有酸素運動の効果、筋力アップメニューの実践など楽しく体を動かすことを行う教室

－教室開始時より1ヶ月目は週に1回、2ヶ月目から3ヶ月目までは2週間に1度、4ヶ月目・5ヶ月目は自主的に実施、6ヶ月目に1度というペースで教室を開催し集団指導する。

－集団指導のメリットを活かし、集団で行う楽しさや仲間作りを行いながら、生活習慣改善の習慣化への仕組みを作る。自分の目標を立案し宣言し実践できるように、グループワークを毎回の教室に取り入れる。教室参加者同士の体験や生活習慣改善を実践していく上での悩み等を共有できる機会とする。

－教室終了後も希望者については、別途保健事業への参加やほっと館の利用を促し、生活習慣改善の実践を支援する。

－実践対象者は、原則として毎年新たに選定するものとする。

#### (2) 非対面（通信教育型・IT型）指導（個別／非対面）…50名×3年＝150名

① 通信教育型にて非対面指導を、最初の1ヶ月間は、週に1回、2ヶ月目からは月に1回、合計6ヶ月間継続して行う。

② 通信教育型の内容が確定し、臼杵市ケーブルインターネットの普及率を見ながら、IT型（光ケーブル網を活用し、インターネットによる）に移行して非対面指導を行う。

※平成15年度①のみ実施。

－教室参加者と同じ生涯現役実践のための基礎知識冊子（仮称）を配布し、最初の1ヶ月間は、週に1回、2ヶ月目からは月に1回、基礎知識冊子のページと

ワンポイントアドバイスと実践報告書を郵送し、所定の報告書を返送してもらい、アドバイスなどを記入し実践者へ返す。

－臼杵市ホームページ上に健康ページを開設し、健康情報や生活習慣改善アドバイス、健康度チェックができる機能を持たせる。

－月に1回程度、保健職から電子メールを使った介入を行う。

－実践者は、インターネットを介した指導に従い、生活習慣改善に取り組み、取り組み状況をホームページ上の所定のフォーマットに記入して報告する。

－実践対象者は、原則として毎年新たに選定を行うが、初年度および2年度目の対象者は、それぞれモデル事業終了まで3年間もしくは2年間継続する。

(3) 対面型指導（個別／対面）…25名×3年+25名×2年=125名

①医師による対面指導を月に1回、6ヶ月間継続して行う。

②保健師による対面（訪問）指導を月に1回、6ヶ月間継続して行う。

－指導時間は30分～1時間。

－平成15年度は、②のみ実施。指導内容は、(2)と同じ内容とする。その結果により①②の役割分担など明確にする。

－①は、臼杵市医師会および臼杵市医師会立市民健康管理センターの協力を得て実施。

－指導書は臼杵市医師会と協議しながら作成する。どの健康度までは、医師が指導するのか、どの時点で医療機関から地域での指導にするのかなど、医療と保健の連携継続指導マニュアル作成を行う。指導後は、所定のフォーマットに記入して報告する。

－実践対象者は、原則として毎年新たに選定するものとする。

#### 4. 健康度指標の策定・健康度の策定の内容

(別紙3)の問診項目及び検査内容をもって、臼杵市健康度測定項目とする。個別健康支援プログラム実施の前後及び健診時において行う。

##### ①健康度指標の策定について

－先に実施した市民健康意識調査より、臼杵市の健康度は、検査データや食事状況・運動状況だけでは測定できず、健康観や地域コミュニティ、生きがい創造力など市民生活を取り巻く社会環境や心理面が大きく関与することが明確であった。

－市民生活の将来像を描き、その将来像を測定できると思われる項目を挙げ、その項目と厚生労働省が提示している生活習慣問診表A0表A1表の項目をあわせ、プレテストを実施し、健康意識と生活習慣行動を測定する34の問診項目を作成。

－臼杵市健康度の構成は、心理面（健康意識・生活習慣行動）身体面（主に検査データで測定できる項目）身体面（問診による自覚症状や医療費）とする。

②教室型参加者の評価には、上記健康度とあわせ、知識度、目標達成度、体力測定項目（歩行状態含む）、食事バランスを総合的に分析し、効果を判定する。

5実施体系図

保健事業……

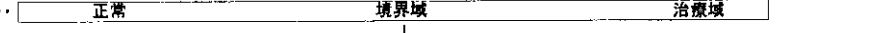
健康診査・健康相談・健康教室・訪問・B型機能別線・予防接種・寝たきり老人歯科治療

※事業等を行う目的は

自分の体を知って・自ら進んで・健康寿命が延びる生活を無理なく笑顔で・はつらつと・わかちあひながら送る

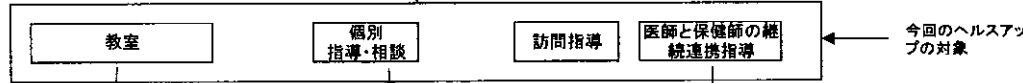
この住民の生活を実現するための活動を行う

この結果をデータで分類する



目的:生活習慣病を予防・改善する

目的を達成するための手段を考える



今回のヘルスアップの対象

・今までの教室参加者で関心期の人  
・健診で異常なし以外の人で75歳以下の人  
6ヶ月で実施(3ヶ月実施2ヶ月レター)

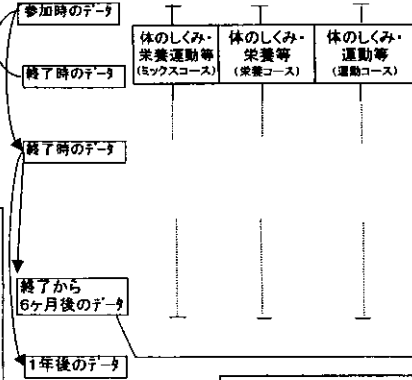
・教室には参加できないが、指導は受けたい人  
万歩計使用 情報提供 訪問

検討中

目的:生活習慣を予防・改善するために分析・評価出来るプログラムを作る

行動改善及び無検査データ

行動改善の度合及び検査データ



型情報を提供し報告書を提出(通信教育)

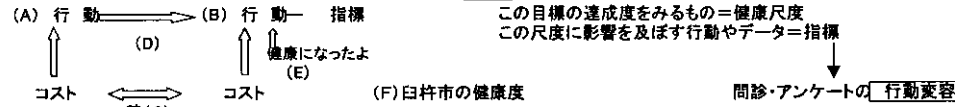
・どの形態で実施した時に住民の行動改善が起こるのか  
・改善した生活行動が維持できるのか

その人の行動改善は? 医療費は?

・何がどのように変わったときに行動が変わったと判断するのか、健康度UPの行動と判断するのか(効果的なプログラムとは)  
・それぞれの方法で実施した場合にかかったコストはどのくらい?  
・生活習慣病を予防改善する活動か

・どの方法が市民健康度UPIに効果的・効率的・経済的に貢献するのかを評価する

I. 臼杵市民の健康生活を目指す(臼杵市民にとってどのような生活を送ることができれば健康的な生活を送ったと言えるのか) ー目標

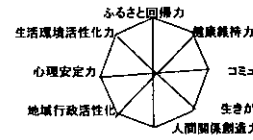


- (A)と(B)を導く(臼杵市の健康度を導く)ための調査項目策定 …………… 福岡女学院大学 山本教授
- (A)と(B)の指標作成 …………… 福岡女学院大学 山本教授 + 臼杵市医師会健康管理センター 國廣医師
- (A)から(B)の行動改善の評価(医学的立場)及び市民へのコメントロジック作成 …………… 臼杵市医師会健康管理センター 國廣医師
- (A)から(B)の行動改善の評価(運動面) …………… 大分大学教育福祉学部スポーツ健康分野 石橋教授
- (A)から(B)の行動改善の評価(医学面を除く) …………… 福岡女学院大学 山本教授
- (C)の評価…メニュー実施に伴うコスト評価及び行動改善によるコスト評価 …………… 福岡女学院大学 山本教授
- (D)に貢献するメニュー …… 臼杵市医師会健康管理センター・國廣医師・大分大学教育福祉学部スポーツ健康分野 石橋教授・保健師・管理栄養士
- (E)評価指標作成及び総合評価(F)臼杵市の健康度作成 …………… 福岡女学院大学 山本教授

※臼杵市がヘルスアップ事業を行う目的は  
・生活習慣病を予防し、生涯現役のまち作りに貢献すること  
・臼杵市の保健指導マニュアル及び生活習慣や健康意識に対する一定のロジックを作成し、評価基準を作ること  
・個人々の健康状態と健康サービスを受けた経緯を継続して管理できるシステムを作ること  
・臼杵市全体の健康度が測定出来る評価基準及びシステムを作ること

健康教室の内容の見直しや教室参加者の行動改善の評価を、客観的に感覚での評価ではなく、誰が見てもわかる健康指標や健康評価システムを作成することで、臼杵市全体の健康度を評価し、市民の健康生活を継続させるために効果的な健康施策を展開することに貢献するもの。

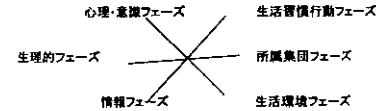
臼杵市全体の生涯現役度を測定する項目



※これらはアンケート調査にて測定し評価していく。しかし、この中でも保健行政が責任もっている項目とは、健康維持力、心理安定力、生きがい創造力、人間関係創造力、コミュニティ維持力といえる。特に、健康維持力と心理安定力を上昇させることに必要な項目を検討し、測定できる健康指標が必要である。

臼杵市健康度を測定する  
・健康度(疾病予防、生活習慣改善、健康寿命を延ばす生活)測定のための健康指標とは何かの検討が必要である。この項目は健診や教室の間診票やアンケート調査項目などで実施

臼杵市健康度を測定する項目





(別紙3) 健康度指標の構成

臼杵市健康度指標構成

身体面:検査データなど医学的数値で表されるもの

身体面:検査データなど医学的数値以外のもの

心理面:健康意識、生活習慣行動を測定するもの

※健診時・教室時共通の問診表により、健康状態を測定する

※実践後1年かけて健康度を決定し、尺度により測定したものを区分分けする

※3年間で健康度指標を評価し、見直す

身体面:検査データなど医学的数値で表されるもの

<尺度の構成>

I. 身体計測	BMI・脂肪率・肥満度
II. 尿検査	糖・蛋白・潜血
III. 血圧・脈拍	
IV. 肝機能検査	GOT/GPT/γ-GTP
V. 高脂血症	総コレステロール・中性脂肪・HDL・LDL
VI. 腎機能	クレアチニン
VII. 痛風	尿酸値
VIII. 糖尿病	空腹時血糖・ヘモグロビンA1C
IX. 貧血	ヘモグロビン
X. 骨密度	
X1. 歯の健康	
X2. 飲酒頻度	
X3. 飲酒量	
X4. 喫煙量	

身体面:検査データなど医学的数値以外のもの

<尺度の構成>

- I. 現病歴・既往歴・家族歴
- II. 自覚症状
- III. 活動範囲関連状況
- IV. 医療費関連状況

心理面:健康意識、生活習慣行動を測定するもの

<尺度の構成>

I. 健康関心関連	1. 2. 3. 4. 5. 6.
II. 生活意識関連	7. 8. 9. 10. 11.
III. 運動・休養習慣関連	12. 13. 14. 15. 16. 17. 18.
IV. 趣味・地域活動関連	19. 20. 21. 22. 23. 24. 25.
V. 歯磨き習慣関連	26. 27.
VI. 食生活習慣関連	28. 29. 30. 31. 32.
VII. 情報活動関連	33. 34. 35.

- 実践者には、上記健康度指標に加え、プログラム評価にもつながる参加前後の健康知識度、目標達成度、食事バランス、体力測定項目(歩行状態含む)を総合的に分析し、プログラムの効果を判定する。