

## 国保ヘルスアップモデル事業市町村会議資料

宮城県涌谷町

### (1) 対象とする生活習慣病名

生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満）

### (2) 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もの。
- 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事を原則とする。ただし、主治医により参加許可を得ることが必須となる。

#### ①事業対象者数

保険種別	年齢	健診種別	対象人員	合計
国保被保険者	40～79歳	基本健診	1,192人	1,344人
		人間ドック	152人	

#### ②事業実施者数とグループ分け

介入方法	プログラム	実施人員	小計	合計
介入群	意識啓発型	40人	120人	160人
	学習援助型	40人		
	意識啓発＋ 学習援助型	40人		
対照群		40人	40人	

### (3) 個別健康支援プログラムの内容

	意識啓発型	学習援助型	意識啓発＋ 学習援助型	対照群
目的	①生活習慣力（人間関係・社会生活・自己実現・ゆとり）の向上を目指す。 ②本人の健康意識と知識を高める運営法や人材育成を目指す。	①病気になるための知識（食事・運動）を学び実践できるようになる。 ②継続した健康行動を取りながら豊かな人生を過ごす事ができる。	意識啓発型と学習援助型の目的と同じ	少ない介入によってその人の健康行動を意識させる。
対象者	40～79歳の国保加入者のうち血糖・血中脂質・血圧・BMIのいずれかが要観察・要指導であり各プログラムに参加希望される方。			
	40人	40人	40人	40人
方法	総合コーディネーターを中心に少人数のグループで進めていく	食事と運動指導を実施。集団指導と個別指導を組み合わせる	意識啓発型と学習援助型の方法を組み合わせる	前後の検査と健康力調査を行う。
総合コーディネーターによる指導	○	×	○	×
グループワーク	○	○	○	×
結果説明会	×	○	○	×
食事指導	×	○	○	×
運動指導	×	○	○	×
ライフコーダー	×	○	○	×
健康力調査	○	○	○	○

※詳細については別紙プログラムの通り

#### (4) 健康度指標の策定・健康度の策定の内容

健康度指標には以下の項目を取り入れながら、健康度の策定をしていく予定。

##### ① 医学的検査

- ・ 血液検査（血糖値、ヘモグロビンA1c、総コレ、HDL、中性脂肪、貧血ほか）
- ・ 尿検査
- ・ 血圧測定
- ・ 身長、体重、体脂肪率、BMI
- ・ 心電図検査（事業実施のための検査）

##### ② 生活習慣行動問診票

- ・ 生活習慣
- ・ 食習慣
- ・ 運動習慣

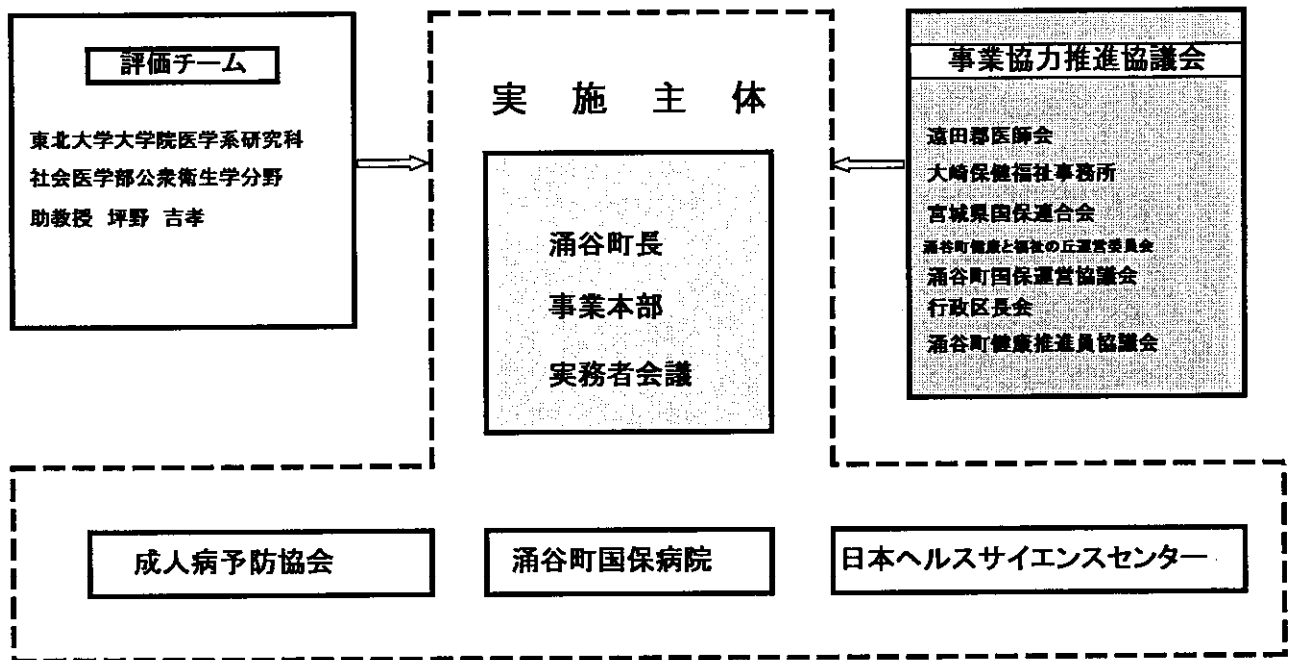
##### ③ 健康力調査

- ・ 健康管理力
- ・ 抗ストレス力
- ・ 人間関係力
- ・ 生きがい力
- ・ 家族機能
- ・ 地域保健機能

##### ④ 体力測定

- ・ 手のばし、長座位体前屈、立ち上がり、ステップング、3分間歩行ほか

(5)平成15年度 国保ヘルスアップモデル事業 実施体制



	事業推進本部	実務者会議		事業協力推進協議会	評価チーム
構 成 者	・事業推進本部長 富田助役	・町民医療福祉センター	・保険年金課	・遠田郡医師会	・東北大学大学院医学系研究科 社会医学部公衆衛生学分野 助教 坪野吉孝
	・町民医療福祉センター	高橋副センター長	国保係長	・宮城県大崎保健所	
	青沼センター長	・涌谷町国民健康保険病院	・地域ケア室	成人・高齢班	
	・町民医療福祉センター	医師	室長補佐	・宮城県国保連合会	
	高橋事務局長	医療技術部長	技術補佐(栄養士)	・涌谷町健康と福祉の丘運営委員会	
	・涌谷町国民健康保険病院	医事管理課補佐	保健師	・涌谷町国保運営協議会	
	遠藤事務長	保健師	臨時雇用栄養士	・涌谷町行政区長会	
	・〃看護部 久道部長	・涌谷町教育委員会	臨時雇用事務員	・涌谷町健康推進員協議会	
	・健康福祉課 菅原課長	生涯学習課スポーツ振興室			
	・地域ケア室 熊坂室長	運動実践指導者			
・保険年金課 安部課長	・宮城県成人病予防協会				
・生涯学習課スポーツ振興室	健康運動指導士				
三塚室長	・日本ヘルスサイエンスセンター				
・評価チーム 東北大学	総合健康コーディネーター				
坪野助教					

平成15年度涌谷町国保ヘルスアップモデル事業プログラムスケジュール

グループ名	Aグループ 意識啓発型(40人) (20人×2G) 午前・午後のコース	Bグループ 学習援助型(40人) (20人×2G)	Cグループ 意識啓発+学習援助型 (40人)(20人×2G) (※意識啓発は 午前・午後で実施)	Dグループ 対照群(40人) (20×2G)
対象地区	西地区(涌谷公民館)	西地区(涌谷公民館)	西地区(涌谷公民館)	西地区(涌谷公民館)
(会場)	東地区(医療福祉センター)	麓岳地区(農村環境改善センター)	東地区(医療福祉センター)	麓岳地区(農村環境改善センター)
H15 4月	・平成15年度国保ヘルスアップモデル事業担当スタッフ研修 ・センター内担当部署の内部調整・関係機関との連絡調整 ・対象者募集 ・事業のPR			
5月	対象者へ通知 : 広報・涌谷町ホームページ掲載、個別通知(健康推進員配布)			
	24 (土) 事業説明会 心電図検査	24 (土) 事業説明会 心電図検査	31 (土) 事業説明会 心電図検査	31 (土) 事業説明会 心電図検査
6月	5 (木) 6 (金) 血液検査 調査・測定(基礎・食 事・健康力・意識調査、 身体計測、体力測定)	13 (金) 16 (月) 血液検査 調査・測定(基礎・食 事・健康力・意識調査、 身体計測、体力測定) ライフコーダー使用説明 ライフコーダー装着	20 (金) 23 (月) 血液検査 調査・測定(基礎・食 事・健康力・意識調査、 身体計測、体力測定) ライフコーダー使用説明 ライフコーダー装着	25 (水) 27 (金) 血液検査 調査・測定(基礎・健康 力・意識調査、身体計 測、体力測定)
7月	28 (月) ①開講式 (学習テーマ) 「自分の元気、意欲など の健康力を知る」	7 (月) 8 (火) ①開講式 運動実践・おやつのお まけ 結果説明会	3 (木) 25 (金) 30 (水) ①開講式(学習テーマ) 「自分の元気、意欲など の健康力を知る」 ②運動実践、おやつのお まけ 結果説明会	結果送付
8月	8 (金) ②(学習テーマ) 「人生における健康の大 切さを知る」	1 (金) 4 (月) ②運動実践・おやつのお まけ	12 (火) 25 (月) 27 (水) ③(学習テーマ)「人生 における健康の大切さ を知る」 ④運動実践・おやつのお まけ	
9月	支援レター	支援レター	12 (金) ⑤(学習テーマ)「自分 らしい人生の実現と健康 生活の実現」	
10月	6 (月) ③(学習テーマ) 「自分らしい人生の実現 と健康生活の実現」 各種調査表配布	7 (火) 10 (金) ③バランスの取れた食事 の取り方について 各種調査表配布 ライフコーダー装着	15 (水) 17 (金) ⑥バランスの取れた食事 のとり方について 各種調査表配布 ライフコーダー装着	
11月	7 (金) 10 (月) 血液検査 調査・測定(基礎・食 事・健康力・意識調査、 身体計測、体力測定)	11 (火) 14 (金) 血液検査 調査・測定(基礎・食 事・健康力・意識調査、 身体計測、体力測定)	17 (月) 19 (水) 血液検査 調査・測定(基礎・食 事・健康力・意識調査、 身体計測、体力測定)	26 (水) 27 (木) 血液検査 調査・測定(基礎・健康 力・意識調査、身体計 測、体力測定)
12月	結果送付	結果送付	結果送付	結果送付
H16 1月	通信相談	通信相談	通信相談	
2月				
3月	通信相談	通信相談	通信相談	

※対象者:平成14年度基本健診・人間ドック受診者のうち血糖・血中脂質・血圧・BMIにおいて  
いずれかが要観察・要指導であり、40歳から79歳までの者

都道府県番号	18	都道府県名	福井県	市町村番号	46182	保険者名	名田庄村
--------	----	-------	-----	-------	-------	------	------

平成15年 国保ヘルスアップモデル事業計画

① 対象とする生活習慣病名

- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・高脂血症
- ・肥満症

② 個別健康支援プログラムの実践者数・年齢層

30歳～75歳

総介入者数

160名（内 国保被保険者110名 国保被保険者以外 50名）

③ 個別健康支援プログラムの内容

成人期は無作為で従来介入群、強力介入群、IT介入群の3群に分け、高齢期は地区ごとに従来介入群、強力介入群、生きがづくり支援群の3群に分ける。

成人期	ア 従来介入群
	イ 強力介入群
	ウ IT介入群
高齢期	ア 従来介入群
	イ 強力介入群
	ウ 生きがづくり支援介入群

具体的内容

(1) 成人期(30歳～65歳) 80名

ア 従来介入群(20名)

- ☆ 関係団体(食生活改善推進員、JA女性部)との連携により、保健師、管理栄養士がバランスのよい食事と健康運動の実践をテーマに健康講座を実施する。

健康講座 3回

#### イ 強力介入群 (30名)

- ☆管理栄養士、運動トレーナーによる集団指導と個別支援メッセージを実施する。

集団指導 6回

個別支援メッセージ 6回

#### ウ IT介入群(30名)

- ☆IT機器(携帯電話等)のメール、WEB(インターネットのホームページ)等を中心に、3つの側面から支援していく。①携帯メール、資料添付、WEBによる定期的な情報提供、②携帯電話、携帯メールによる個別健康相談、③メールリングリストにより仲間同士の情報交換や励まし合いを行う。

### (2) 高齢者層(60歳～75歳) 80名

#### ア 従来介入群(20名)

- ☆保健師による個別健康相談、健康診査及び結果説明会を行う。また、健康についての疑問や日頃の健康管理について健康学習会や健康体操を実施する。

個別健康相談及び健康学習 3回

健康診査 1回

#### イ 強力介入群 (30名)

- ☆管理栄養士、運動トレーナーによる集団指導と個別支援メッセージを実施する。

集団指導 5回

個別支援メッセージ 4回

#### ウ 生きがいつくり支援群(30名)

- ☆事前に地域のボランティアを発掘し、支援スタッフといっしょに仲間づくりや生きがいつくりのための事業企画(実践プログラム)を作成する。作成したプログラムをもとに定期的に集会場に集まり、ボランティアといっしょにプログラムを実践する。

地域のボランティア発掘 1回

スタッフ、ボランティア研修会 2回

実践プログラムの作成 1回

実践プログラムの実施 9回

#### ④ 健康度指標の策定・健康度の策定の内容

##### 主項目

##### ★7つの健康度指標(成人期)

- ① 血 圧
- ② 血 糖
- ③ 総コレステロール
- ④ 中性脂肪
- ⑤ 体 重
- ⑥ くすりの種類と数
- ⑦ 自覚症状

##### ★7つの健康度指標(高齢期)

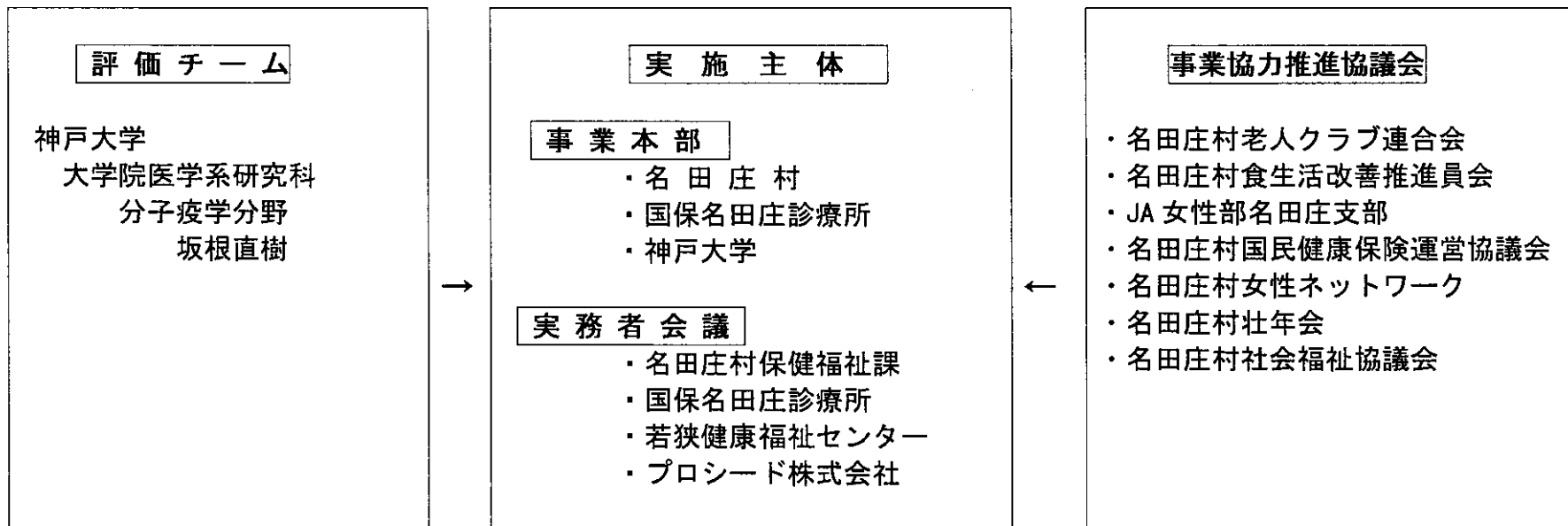
- ① 血 圧
- ② 血 糖
- ③ 総コレステロール
- ④ ハツラツ度(生活機能、閉じこもり、転倒、低栄養)
- ⑤ お達者度(運動と身体的活動)
- ⑥ くすりの種類と数
- ⑦ 自覚症状

##### 副項目

主観的健康観、生活習慣(食生活・運動など)、行動変容のステージモデル  
(食生活・運動・飲酒・たばこ)



⑤ 名田庄村国保ヘルスアップモデル事業実施体制図



事業本部	実務者会議	事業実施者	事業協力推進会議	評価チーム
名田庄村長 名田庄村助役 名田庄村保健福祉課長 (国保名田庄診療所所長兼務) 保健福祉課長補佐(保健師) 神戸大学 坂根直樹	名田庄村保健福祉課長 (国保名田庄診療所所長兼務) 保健福祉課長補佐(保健師) 保健福祉課主査(国保担当) 保健福祉課保健師 保健福祉課管理栄養士 若狭健康福祉センター医監 若狭健康福祉センター保健師 プロシード株式会社	国保名田庄診療所長 保健福祉課長補佐(保健師) 保健福祉課保健師 保健福祉課管理栄養士 プロシード株式会社 企画部長 管理栄養士 佐野喜子 (ニュートリートクリエイティブ) 運動トレーナー 松井 浩 (OFFICE HUMAN MORE)	老人クラブ連合会代表 食生活改善推進委員会 会長 JA 女性部名田庄支部会長 国民健康保険運営協議会会長 女性ネットワーク会長 壮年会会長	神戸大学 坂根直樹 EBM アドバイザー 群馬県赤城診療所 菅野圭一 神戸大学 高橋かおる