

三豊地区 国保ヘルスアップモデル事業 事業計画等

1. 対象とする生活習慣病

対象とする予備軍の生活習慣病は、「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」とする。

2. 個別健康支援プログラムの実践者数・年齢層

(1) 実践者数

- ①個別指導対象者 300 人
- ②集団指導対象者 300 人

(2) 実践者の年齢層

40 歳以上 69 歳以下（平成 14 年度または平成 15 年度基本健康診査受診時点）

(3) 実践者の居住地、性別、年齢階層

プログラムは、5 月と 11 月の 2 回に分けて、開始する予定である。

5 月開始は、観音寺市（一部）、大野原町、財田町の 1 市 2 町、11 月開始は、観音寺市（一部）、山本町、豊浜町である。

①地域別実践者数

事業開始	観音寺市	大野原町	財田町	山本町	豊浜町	合計
5 月開始	137 人	100 人	38 人	-	-	275 人
11 月開始	201 人	-	-	54 人	70 人	325 人

②男女、年齢階層別 個別指導対象者数（5 月開始分のみ）

	40～49 歳	50～54 歳	55～59 歳	60～64 歳	65～70 歳	合計
男性	3 人	5 人	3 人	16 人	29 人	56 人
女性	5 人	6 人	15 人	45 人	55 人	126 人
合計	8 人	11 人	18 人	61 人	84 人	182 人

③男女、年齢階層別 集団指導対象者（5月開始分のみ）

	40～49 歳	50～54 歳	55～59 歳	60～64 歳	65～70 歳	合計
男性	3 人	5 人	3 人	6 人	15 人	32 人
女性	3 人	2 人	8 人	21 人	27 人	61 人
合計	6 人	7 人	11 人	27 人	42 人	93 人

3. 個別健康支援プログラムの内容

事業の具体的な目標としては、第一には、糖尿病、高血圧、高脂血症等の生活習慣病の患者の発生を予防することとする。そのために、介入群が生活習慣病になりにくい食生活を確立し、「(栄養の) バランスのとれた、カロリーオーバーでない食事をとる」ようになることを目指す。また、ウォーキングを中心とした運動習慣を得られるよう支援する。

以上の目標のために、介入群に対しては、以下のような事業を実施する。

○ 保健師や栄養士による個別指導及び集団指導：

初年度半年間は強介入期間として、1回の集団指導と5回の個別指導、以降は半年毎に1回の集団指導と2回（3回）の個別指導を行う。

個別指導では、食品交換表をベースにして、カロリー計算をする等により、栄養指導を行う。指導内容はプログラムソフトを開発し、その場で記録し、その場でプリントアウトし、ファイルに綴じてもって帰っていただく。

必要に応じて新聞の発行等も行っていく。

○在宅での健康教室や栄養指導(オプション):DVD かビデオやCD-ROMの貸し出し、ファックスやメールでの指導。中断を防ぐ手段として行っていく。

○万歩計の配布、歩数の記録。体重、出来事などを追加した健康記録の指導。

○採血による血液検査：空腹時血糖、HbA1c、インスリン、肝機能、尿酸値、コレステロールの検査。インスリン抵抗性、インスリン分泌能を計算する。

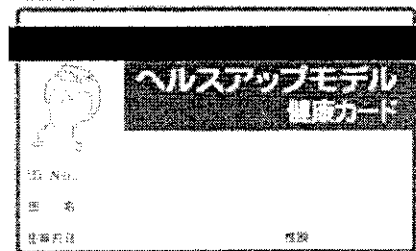
○動脈硬化度測定（ABI-PWV）、体脂肪測定、(検診未受診者のみ)心電図測定

○集団運動指導(オプション)：1市4町で独自のプログラムを作成する。他の町のプログラムにも参加可能とする。

観音寺市 1. はだしで浜歩き 2. ふるさと探検ウォーク 50人を年3回まで
 大野原町 1. 体力づくり教室 10人程度 2. ストレッチ体操など 10人程度
 豊浜町 エアロビクス 50名程度
 財田町 予定なし
 山本町 未定

○圏内の健康情報の広報。自治体や四国 JR 等が行うウォーキングの企画を紹介。

○ データは ID カードを作成し管理していく。



- ご注意**
1. 三豊総合病院の診療には使用できません。
 2. 事業に参加される時には、このカードをご提示下さい。

三豊地区国保ヘルスアップ事業
 〒769-1605 香川県三豊郡豊洲町延光708番地
 TEL/FAX 0875(56)3351

対照群に対しては、半年ごとに1回の集団指導を実施する。この集団指導の内容は、介入群と共通のものである。また、万歩計の配布、採血による血液検査、動脈硬化度測定、体脂肪測定を対照群にも実施する。

個別健康支援プログラムは、次のようなスケジュールでの実施を予定している。

時点	具体的な内容	介入群	対照群
平成 15 年 5 月 (共通)	説明会・アンケート 血液検査 保健師による生活集団指導 栄養士による栄養集団指導 パンフレット・万歩計の配布 動脈硬化度の測定、体脂肪測定 (検診未受診者のみ) 心電図測定	集団指導① (共通)	集団指導① (共通)
6 月		個別指導①	
7 月		個別指導②	
8 月		個別指導③	
9 月		個別指導④	
10 月		個別指導⑤	
11 月 (共通)	運動教室・アンケートなど 動脈硬化度の測定、体脂肪測定 血液検査 (空腹時に採血)	集団指導② (共通)	集団指導② (共通)
平成 16 年 1 月		個別指導⑥	
3 月		個別指導⑦	
5 月 (共通)	運動教室・アンケートなど 動脈硬化度の測定、体脂肪測定 血液検査 (空腹時に採血)	集団指導③ (共通)	集団指導③ (共通)
		

※ 平成 15 年 11 月に開始するグループもあり、同様のタイミングで (半年遅れで) 個別指導の介入を予定している。5 月開始は、観音寺市 (約半数)、大野原町、財田町の 1 市 2 町。11 月開始は観音寺市 (約半数)、山本町、豊浜町を予定している。

※ 半年の差が生まれた理由は、5 つの自治体の検診の時期と検診の形態が異なり時間の差が生まれたためと、限られたスタッフでは一度に多くの強介入は困難であるためである。

4. 健康度指標の策定・健康度の策定の内容

今回の事業においては、下記の3つの側面からの評価を実施する。

- ① 本地域において、プログラムが目的を達成できているかどうかの評価
- ② 国のモデル事業として他地域との比較を行うための項目の把握(厚生労働省共通調査項目)
- ③ 総合的な健康指標の標準手法の活用(例: 日本版SF-36)

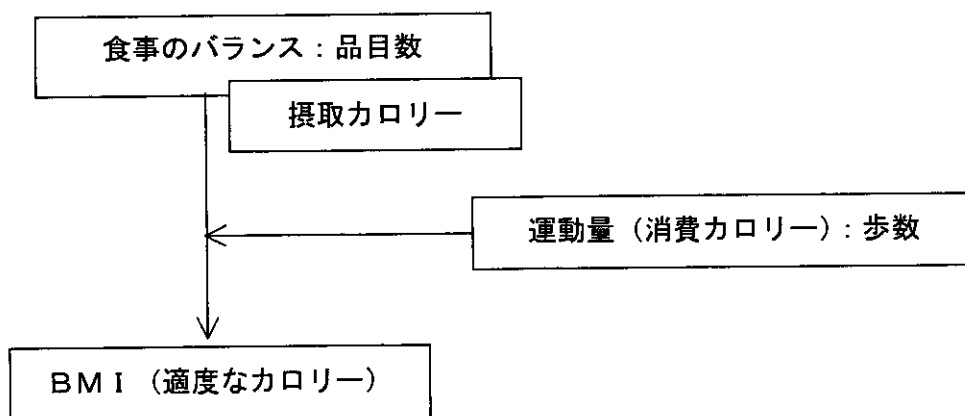
①のプログラムの目標の達成については、参加者が、「バランスのよい」食事をして
いるかどうか、過剰なカロリーを摂取していないかどうかを評価対象とする。そのため
に、以下の4つを評価項目とする。

- ① バランス: 食品を何品目摂取しているか。1日に30品目を目安に、規則性も加え、
「健やか香川21ヘルスプラン」にある3・3・30で評価。(3・3・30とは、1日
3食きちんと食べる、毎食3つの器主食・主菜・副菜をそろえる、1日に30食品を
食べる、をヘルスプランにおける「栄養・食生活」領域での目標としたものです。)
- ② 過剰なカロリー: (結果としての) BMI (Body Mass Index) 測定値で評価
- ③ 運動量: 日常的によく歩くかどうかを評価する。本事業で配付した万歩計で測定し、
1週間のデータが蓄積される機能を活用し、1週間の総歩数で評価する。
- ④ 摂取カロリー

上記のとおり、目標達成に関する評価を行うことにした。このため、本地域において、
個人の一義的な健康度の指標としては、「食事のバランス: 品目数」と「BMI」を用
いることとする。

また、BMIを補足する形として、「運動量」および「摂取カロリー」についても、
2次的な健康度とみなすこととする。精密体脂肪計による腹部脂肪率も利用する。

<個人の健康度のイメージ>



現段階では、食事の品目数とBMIとを用いて、個人の健康度を4つに区分する方向で検討中である。

		食事の品目	
		30品目以上 (a群)	30品目未満 (b群)
B M I	25未満：正常、やせ (A群)	A a	A b
	25以上：肥満 (B群)	B a	B b

※食事の品目数は、ある1日について参加者自身が記録した品目数である。

なお、本事業の実施過程や効果の分析に際しては、下記のようなアンケート調査項目や検査値データも活用し、また、本地域における健康度の設定のあり方についても検討する予定である。

<その他、本地域で実施予定のアンケート項目および検査データ例>

【身体状況】

- ・身長、体重
- ・血圧
- ・血中脂質
- ・糖代謝（空腹時血糖、HbA1C、インスリン）
- ・体成分分析、体脂肪量、ウェスト・ヒップ比
- ・動脈硬化度測定（動脈の詰まり、動脈の硬さ）

【生活習慣】

- ・食事、食生活、食行動
- ・飲酒
- ・喫煙、禁煙
- ・運動
- ・仕事の状況
- ・睡眠
- ・歯磨き
- ・ストレス

【意識等】

- ・健康意識

【病歴】

- ・病歴
- ・家族歴

【総体的な健康指標】

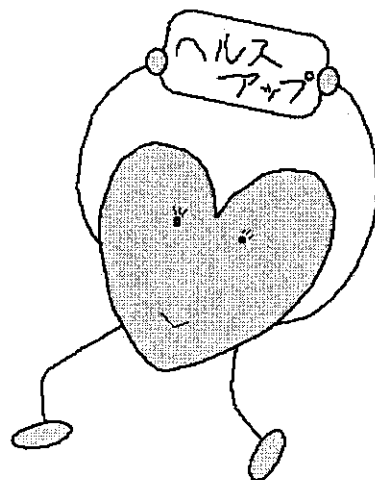
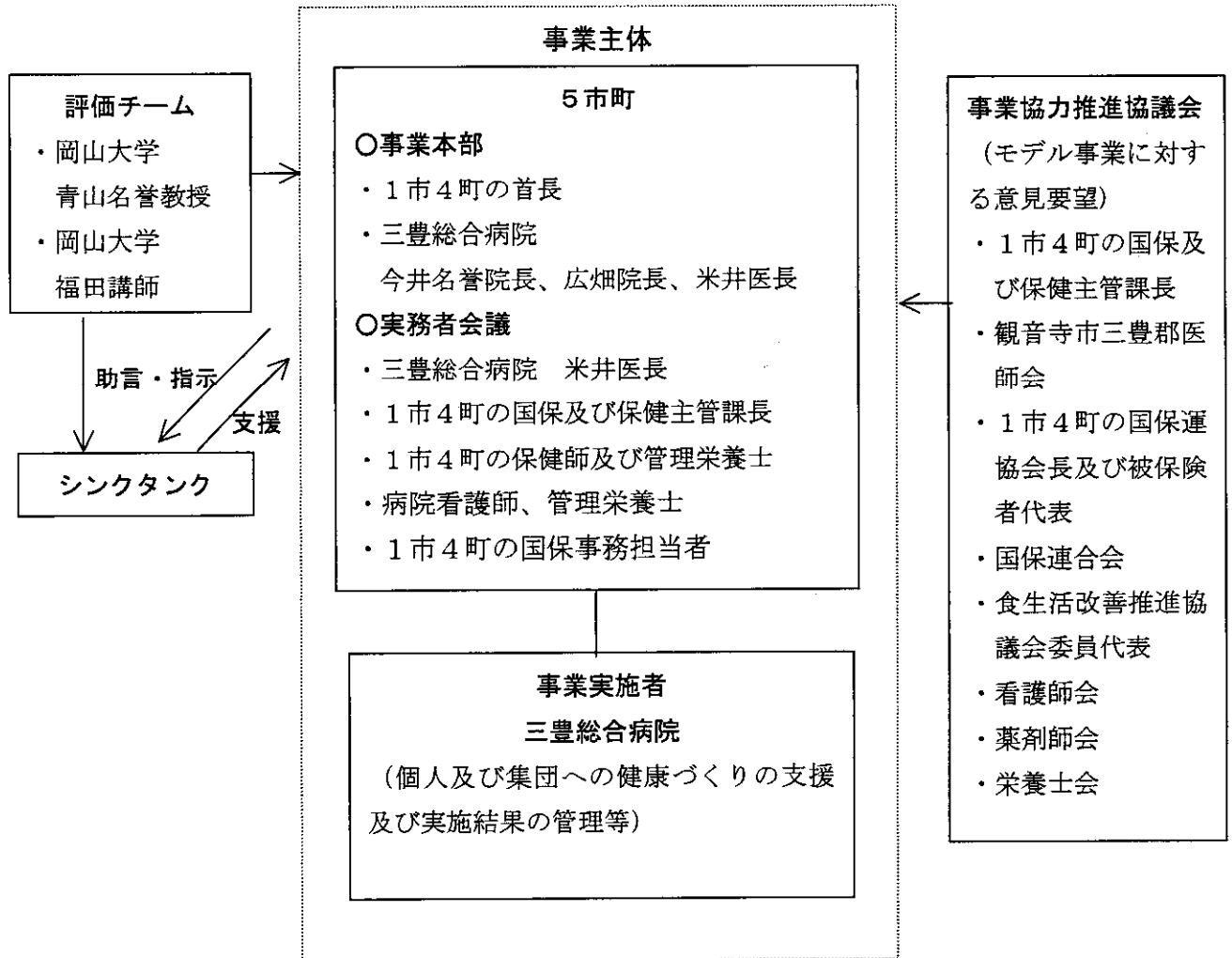
- ・健康関連QOL尺度 SF-36 日本語版
(身体機能、日常役割機能(身体)、同(精神)、体の痛み、全体的健康感、活力、社会生活機能、心の健康)

【受診状況、医療費】

- ・医療費レセプトデータより、受診状況、医療費等

5. 実施体系図

本事業の実施体制は以下のとおりである。



国保ヘルスアップモデル事業市町村会議資料

福岡県宇美町

1 対象とする予備軍の生活習慣病

高血圧、糖尿病、喫煙

2 年齢層

30～75歳

3 介入群の設定

- ・国民健康保健加入者30～75歳の者で、平成14年度基本健康診査を受診し、収縮期血圧130～159 mmHg、拡張期血圧85～99 mmHgの者（治療中の者は除く）及びHbA1Cが5.6%以上の者（治療中の者は除く） 160名
- ・禁煙指導は160名のうちの必要な者

4 対照群の設定

- ・国民健康保健加入者30～75歳の者で、平成14年度基本健康診査を受診し、収縮期血圧130～159 mmHg、拡張期血圧85～99 mmHgの者（治療中の者は除く）及びHbA1Cが5.6%以上の者（治療中の者は除く） 160名

5 個人健康支援プログラムのタイプと特徴

	小集団指導群	小集団指導+訪問指導群	夜間集団指導群
対象者数	40人	80人	20人
特徴	5人を1グループとし小集団を対象とした、2時間の運動・栄養教室。毎回2～3人の個別指導を実施。	5人を1グループとし小集団を対象とした、2時間の運動・栄養・栄養教室。毎回2～3人の個別保健指導を実施。教室期間中に健康運動指導士、管理栄養師、保健師が教室生自宅を訪問し、指導を実施する。	19時～21時に20人が同時に参加する。2時間のうち1時間は、運動を1時間と集団指導（講義）を1時間実施する。
期間	4カ月間	4カ月間	4カ月間
集団指導	×	×	○
グループワーク	○	○	×
教室時個別指導	○	○	×
ホーム型運動処方	×	○	×
ホーム型栄養処方	×	○	×

グループワーク

参加者個々人の疑問点や健康に関する知識を發表してもらい、それに対して参加者相互でディスカッションを行います。その際、保健師や健康運動指導士が正確なアドバイスを行い、翌週までの課題として参加者が情報収集していただくなど、自主性をうながしていきます。参加者からの自由な展開を期待します。

教室時個別指導

各指導分野（運動面、栄養面、生活・環境面）で、予め予想できる問題点をピックアップし、指導用教材を準備します。参加者個々人の状況を生活調査で把握し、その問題点を改善・解消するための教材を用いて教育していきます。

ホーム型運動処方、ホーム型栄養処方

本人が苦痛でなく、実行可能であり、体力の向上、生活の質の改善を目指すための「ホーム型運動処方」と「ホーム型栄養処方」を行います。具体的には、それぞれの対象者ごとに「主治支援者」を選定し、「主治支援者」が対象者の自宅を訪問し、本人と話し合った上で、自宅周辺でできる「ホーム型運動処方」と「ホーム型栄養処方」を行うものです。「ホーム型運動処方」では、自宅周辺の環境を考慮しつつ、一日のウォーキングコースなどを設定します。「ホーム型栄養処方」では、本人の食事を試食し、カロリーや塩分を考慮した上で、「処方」を行います。その内容は、「1日にパン食を2回」にして減塩を行うとか、食事の時は「水分をできるだけ多く摂取」してカロリーを制限するとかです。なお、最初の3ヶ月間は、毎月、運動処方を修正します。

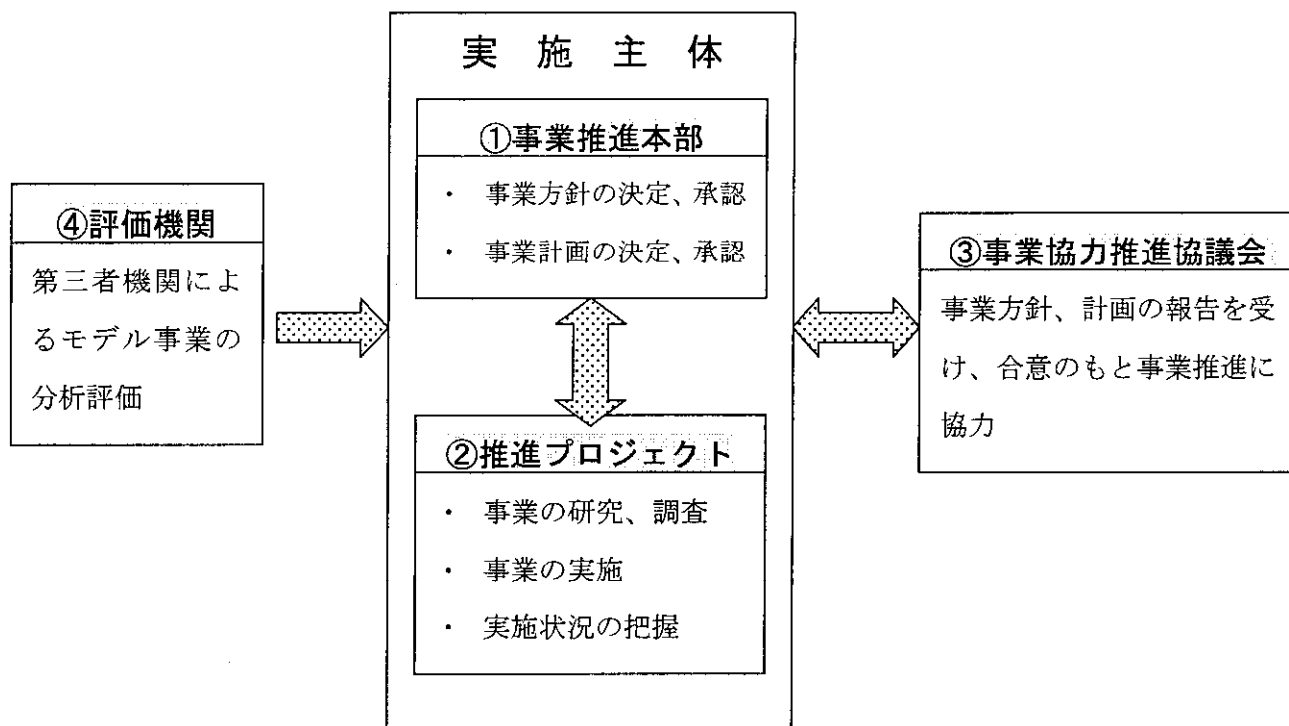
6 健康度指標の策定・健康度の内容

健康度は行動変容の有無、検査値によるリスクの評価、健康度、ストレス度とします。行動変容の指標としては、摂取カロリー（栄養調査）、消費カロリー（歩数などより計算）、喫煙、飲酒量を選択します。検査値としては、血圧、空腹時血糖、HbA1C、総コレステロール、HDL コレステロール、LDL コレステロール、中性脂肪、BMI を選択します。また、行動変容による体力の変化を明らかにするために最大酸素摂取量（間接法）を、ストレス度の変化を明らかにするために GHQ30 を調査します。介入前と介入後に定期的に評価を行います。

7 教室日程表

グループ	区分	使用施設名 (校区名)	訪問指導	人数	実施時間帯	教室説明会	教室前測定	教室前測定結果説明	教室実施 1回~14回	教室後測定	教室 測定 結果 説明 会	8週後 測定	8週 後測定 結果 説明 会	教室 終了 報告 会	
I 小集団指導群	A	高齢者 (60歳から 75歳)	宇美東小 教室 (宇美東 小学校区)	無	20	屋間 (9時 ~16時)	8/5	8/22	8/29	9/5~12/5 毎週金曜 日	12/12	12/19	2/20	2/27	3/5
	B		原田小 教室 (原田小 小学校区)	無	20		8/5	8/22	8/29	9/5~12/5 毎週金曜 日	12/12	12/19	2/20	2/27	3/5
	C	若年者 (30歳から 59歳)	うみハピ ネス トレーニ ングルー ム (全町)	無	20	屋間 (10時 ~16時 30分)	6/17	6/24	7/1	7/8~12/7 毎週火曜 日	10/14	10/21	1/6	1/13	
II 小集団+訪問指導	D	高齢者 (60歳から 75歳)	宇美小 教室 (宇美小 小学校区)	有	20	屋間 (9時 ~16時)	8/5	8/21	8/28	9/4~12/4 毎週木曜 日	12/11	12/18	2/19	2/26	3/5
	E		桜原小 教室 (桜原小 小学校区)	有	20		8/5	8/19	8/26	9/2~12/2 毎週火曜 日	12/9	12/16	2/17	2/24	3/5
	F		井野小 教室 (井野小 小学校区)	有	20		8/5	8/20	8/27	9/3~12/3 毎週水曜 日	12/10	12/17	2/18	2/25	3/5
	G	若年者 (30歳から 59歳)	うみハピ ネス トレーニ ングルー ム (全町)	有	20	屋間 (10時 ~16時 30分)	9/9	9/30	10/7	10/14~1/ 13 毎週火曜 日	1/20	1/27	3/23	3/30	
III 団夜指間導集群	H	若年者 (30歳から 59歳)	うみハピ ネス トレーニ ングルー ム (全町)	無	20	夜間 (19時 ~21時)	6/16	6/23	6/30	7/7~10/6 毎週月曜 日	10/13	10/27	1/19	1/26	

8 実施体制



	①事業推進本部	②推進プロジェクト		③事業協力推進協議会	④評価機関
		実務者部会	事業実施者部会		
構 成 者	町長(本部長)	健康係長	健康課 保健師(1名) 臨時保健師(2名) 事務(1名)	健康づくり推進協議会 議会代表(2名) 区長会代表(5名) 三師会代表(3名) 国保連協代表(1名) 老人クラブ代表(1名) 婦人会代表(1名) 健康づくり推進会代表(1名) 保健委員会代表(5名) 粕屋保健福祉環境事務所(1名) 子ども会育成会連絡協議会(1名) 体育協会(1名) 体育指導員(1名) PTA(1名) 消防団(1名) 商工会(1名) 小学校(5名) 文化協会(1名) (32名)	九州大学健康科学センター 馬場園助教授
	助役(副本部長)	国保医療係長	健康科学研究所 健康運動指導士(3名)		
	九州大学健康科学センター 馬場園助教授	保健師(6名)	福岡労働衛生研究所 健康運動指導士(1名) 管理栄養士(1名) 柔道整復師(1名) 保健師(1名)		
	宇美町医師会代表	国保医療係	医師(1名)		
	健康課長	国保連合会			
	保険福祉課長				
	保険福祉課長補佐				
	健康係長				
	国保医療係長				