

国保ヘルスアップモデル事業

- A票 -

※A票はモデル事業全体のことについてお答えください。

(個別健康支援プログラムごとのことについては、B票でご記入いただきます)

1. 自治体名・回答者		
自治体名	高知県 梶原町	
回答者	氏名	久岡 俊彦
	所属	保健福祉支援センター
	連絡先	TEL(0889-65-1170) FAX(0889-65-0379)

2. モデル事業の実施概要	
事業実施期間	平成 16 年 4 月 ~ 19 年 3 月
対象とする生活習慣病名	糖尿病
個別健康支援プログラムのメニュー ※同じプログラム内容でも、対象や時期が異なる場合は個別にお書きください	① 有酸素運動指導 ② 料理教室 ③ ヘルスアップ合宿 ④ 水中運動 ⑤ 歩こう会 ⑥ 歩こう会特別企画 ⑦ リラクゼーションと仲間づくり

3. 事業実施体制

実施主体	事業実施本部	<p>本部長 梶原町長</p> <p>副本部長 梶原病院・保健福祉支援センターゼネラルマネージャー</p> <p>本部員 保健福祉支援センター長</p> <p>本部員 梶原町教育長</p>
	実務者会議	<p>保健福祉支援センター</p> <p>国民健康保険 梶原病院</p> <p>高知県健康運動指導士会</p> <p>在宅栄養士</p> <p>高知県高幡保健所</p>
評価主体		<p>高知大学医学部 社会医学講座 公衆衛生学教室</p> <p>助教授 安田 誠史チーム</p>

国保ヘルスアップモデル事業

－ B票－

※B票は個別健康支援プログラムのことについてお答えください。

※個別健康支援プログラムごとに1票作成してください。

※時間や場所、もしくは対象年齢層が異なるだけでプログラムの内容としては同じものを実施している場合には、1つのプログラムとして1票でご記入下さい。

1. 個別健康支援プログラムの概要	
個別健康支援プログラムの名称	糖尿病地域巡回型プログラム
介入期間	16年 5月 ～ 19年 1月
対象とする生活習慣病名	糖尿病
対象年齢層	20歳 ～ 69歳
個別健康支援プログラムのねらい ※このプログラムを企画した意図やねらいをお書きください。	<ul style="list-style-type: none"> ① 自己の健康の意識の向上 ② 健康な保健行動の定着 ③ 支援者と参加者の話し合いにより決定し参加者自らの計画とする ④ 参加者が楽しみながら実践できる
個別健康支援プログラムの特色 ※先に挙げたねらいを達成するために特にプログラムに組み込んだこと、プログラム実施上の工夫、その他プログラムの特色についてお書きください。	<p>参加者の意思により決定できるメニューになっている 各地域ごと(5箇所)で実施し参加しやすい環境を整えている 仲間意識がめばえるようなメニューを採用している 選択ができやすい回数、場所を設置している 無理のない支援計画とする為、選択制を設け可能な限り多くのメニューを用意している スタッフを担当制とし顔の見える支援計画としている 地域の特徴である温泉、プールの施設利用をメニュー化している 夜間開催を中心とする有酸素運動指導を実施する 町独自で作成した手帳による自己管理をめざしている</p>

2. 介入群と対照群の設定状況		
介入群	対象年齢層	20 歳 ~ 69 歳
	実践者数	実践者数 100 人
	選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	町が実施した過去3年間の基本健診判定結果で、 ① 糖尿病判定結果が要注意、要指導、要精査治療中の者 ② ふとりぎみ、ふとりすぎと判定された者 及び ③ 橿原病院で把握している糖尿病有病者及び境界型糖尿病の者
	介入群を集める際の工夫 ※参加の呼びかけにあたっての工夫	対象者に保健師等が参加を呼びかける 各地域ごと(5箇所)で実施し参加しやすい環境を整える 仲間意識がめばえるようなメニューとする 選択ができやすいような回数、場所の設置
	ドロップアウト防止のための対策 ※途中脱落者が出ないための工夫	仲間意識がめばえるようなメニューとする 無理のない支援計画とする 楽しい場をできるだけ増やす 選択ができやすいような回数、場所の設置 担当者による支援レター、必要時電話や訪問
	グループ分けの状況(有無・方法) ※同一プログラム参加者の中でのグループ分けの有無と方法	糖尿病のプログラムの中で5箇所の地域に分ける。年齢、男女に関係なく、地域でグループ分けする。 ① 仲間意識を芽生えさせる ② メニュー会場までの利便性を考える ③ 健康運動指導士の担当制を採用し参加者の顔の見える支援を行う ④ 地域実施により地域住民を事業に巻き込む
対照群	対象年齢層	20 歳 ~ 69 歳
	対照者数	対照者数 100 人
	選定基準 ※母集団の設定状況、選定条件(検査値など具体的な情報も含む)	過去3年間の事業所健診結果で、 ① 糖尿病判定結果が要注意、要指導、要精査の者 ② ふとりぎみ、ふとりすぎと判定された者 及び ③ 橿原病院で把握している糖尿病有病者及び境界型糖尿病の者
	対照群を集める際の工夫 ※参加の呼びかけにあたっての工夫	事業所事業主、及び事業所職員に対して、事業実施の趣旨を説明しアンケートへの協力、本人から健診結果の提供について許可を得る。

3. 個別健康支援プログラムの具体的内容		
プログラムの 内容・方法	内容 ※あてはまるものすべてに○	○食事／栄養 ・ ○ 運動 ・ その他()
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	○個別指導 ・ ○集団指導 ・ ○通信指導(電話・手紙) ○実技(体験) ・ ○ グループワーク ・ ゲーム形式 メール等IT活用 ・ その他()
個別健康支援プログラムの 具体的内容 【→別紙にご記入ください】		※記入例を参考にして、別紙にご記入したものを添付してください。 ※プログラム内容について、スケジュールや具体的な方法・内容をお書きください。 ※指導した運動負荷や栄養摂取量の具体的な量もお書きください。 ※プログラムの中で使用した教材や資料等を添付してください。

4. 対照群に対しての保健事業		
対照群に対して行った 保健事業	内容 ※あてはまるものすべてに○	特になし／食事／栄養 ・ 運動 ・ ○ その他(アンケートのみ実施)
	介入方法 ※あてはまるものすべてに○	個別指導 ・ 集団指導 ・ 通信指導(電話・手紙) 実技(体験) ・ グループワーク ・ ゲーム形式 メール等IT活用 ・ ○その他(アンケートのみ実施)
保健事業の具体的内容		※個別健康支援プログラムの具体的内容と同様にご記入ください。 4月、6月に町が共催して実施する事業所健診時(約700名受診)に、各市町村個別健康支援プログラム共通の個人の健康度指標問診票を配布しアンケートを実施。その中から対象群100人を選ぶ。 2年目からは、対象群100人に対し年1回のアンケートを実施する。

年間月別実施計画

各地域（5）：保健福祉支援センター、越知面小学校、西川小学校、四万川小学校、松原体育館

年月	内容		スタッフ	会場	関連行事	スタッフ	会場
H16年 5月	事業説明会(教室の内容について)		保健師 (1)	各地域(5)			
	・健康度指標アンケートの回収 (事前記入)		医師 (1)				
	・医師による健康教室 (30分) 内容：糖尿病と食事・運動の関係、 プロフィール記入の必要性について						
	・生活プロフィール調査票配布		保健師 (1)				
6月	1回目一般検査 (血液検査・尿検査)		看護師 (1)	各地域(5)	歩こう会 (60分) 内容：集団ウォーキング ※月1回実施	衛生連合会	栲原東 越知面 栲原西 四万川 松原 初瀬 各地区
	1回目精密検査		検査技師(1)看護師(1)				
	生活プロフィール調査票の聞き取り (予約制)		保健師等 (5)				
6月	検査結果説明		保健師等 (5)	各地域(5)			
	初回個別指導 (30分) 内容：検査値、プロフィール記入結果 (食事・運動) 等により指導 はつらつ手帳配布、説明 参加者と一緒に個別目標を設定し、手帳に記入						
6月	水中運動 ・血圧測定、 水中運動(60分) ※ 月2回実施		健康運動指導士(1)	雲の上の のプール			
		有酸素運動教室 ・血圧測定、 有酸素運動(60分) ※ 週1回実施	住民ボランティア(1) 健康運動指導士(1)	各地域(5)			
7月	料理教室 1回目・知識編 (60分) 内容：食事療法の原則、食品交換表の使い方	↓	↓	エプロン会 (5) 管理栄養士 (1)	各地域(5)	↓	
	料理教室 2回目・実践編 (60分) 内容：食品交換表の使い方、献立のたて方						
8月	次回指導日について案内 (絵手紙) (支援レター)		保健師等 (5)		リラクゼーションと仲間づくり(60分) 内容：健康学習、 グループワーク等	保健師等	雲の上の 温泉
9月	2回目一般検査 (血液検査・尿検査) * 有酸素運動教室に合わせて実施	↓	↓	看護師 (1)	各地域(5)	↓	
	4カ月後個別指導 (30分) ・手帳の確認(現在までの教室参加状況など) ・検査結果、生活状況等に基づいた生活支援、 行動目標設定			保健師等 (5)	各地域(5)		

年間月別実施計画

各地域（5）：保健福祉支援センター、越知面小学校、西川小学校、四万川小学校、松原体育館

年月	内容		スタッフ	会場	関連行事		スタッフ	会場
10月					歩こう会特別企画 内容：町内名所で合同の集団ウォーキング		衛生連合会 健康運動 指導士	町内名所
					リラクゼーションと仲間づくり(60分) 内容：健康学習、 グループワーク等			雲の上の温泉
11月	2回目精密検査 *有酸素運動教室に合わせて実施		検査技師(1) 看護師(1)	各地域(5)	ヘルスアップ合宿(1泊2日) 内容：スタッフと参加者で検討		健康運動 指導士	雲の上の ホテル
	検査結果説明会(*料理教室に合わせる)		保健師等(5)	各地域(5)			保健師等	
	料理教室 3回目・応用編(60分) 内容：食品交換表の使い方、献立のたて方		エプロン会(5) 管理栄養士(1)	各地域(5)				
12月	支援レター		保健師等(5)		リラクゼーションと仲間づくり(60分) 内容：健康学習、 グループワーク等		保健師等	雲の上の温泉
H17年 1月	3回目一般検査(血液検査・尿検査) *有酸素運動教室に合わせて実施		検査技師 看護師	各地域(5)				
	8ヶ月後個別指導(30分) ・手帳の確認(現在までの教室参加状況など) ・検査結果、生活状況等に基づいた生活支援、 行動目標設定		保健師等(5)	各地域(5)				
2月					リラクゼーションと仲間づくり(60分) 内容：健康学習、 グループワーク等		保健師等	雲の上の温泉
3月					歩こう会特別企画 内容：町内名所で合同の集団ウォーキング		衛生連合会 健康運動 指導士	町内名所

個別健康支援プログラム別評価指標

※プログラム毎に貴市町村が収集しようとしている指標に○をつけてください。

		糖尿病地域巡回型プログラム			
対象疾病	高血圧症				
	高脂血症				
	糖尿病	○			
	肥満症				
	骨粗鬆症				
	禁煙				
身体状況	血圧	収縮期血圧	○		
		拡張期血圧	○		
		脈拍数	○		
	脂質代謝	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	○		
		リポ蛋白	○		
		アポ蛋白	○		
	糖代謝	空腹時血糖	○		
		ヘモグロビンA1c	○		
		フルクトサミン	○		
		インシュリン	○		
	血液化学検査	肝機能	GOT		
			GPT		
			γ-GTP		
		コリンエステラーゼ			
		総蛋白	○		
		アルブミン			
	腎機能	クレアチニン	○	血中β 2MG	
		尿酸		尿中β 2MG	
		尿素窒素(BUN)	○	尿中微量アルブミン精密	
				尿中NAG	
	血液一般	赤血球			
		白血球			
		血色素			
		血球容積			
		ヘマトクリット値			
	電解質	カリウム			
		尿蛋白定性	○		
		尿糖定性	○		
		尿潜血反応	○		
		尿中コチニン濃度			
	尿一般	尿中塩分量			
	脈波	脈波伝搬速度(PWV)	○		
	眼底検査	ScheieH			
		ScheieS	○		
		K.W			
	生理検査	肺機能	%肺活量		
			1秒率		
		最大肺活量			
		呼気CO濃度			
	形態測定	身長	○		
		体重	○		
BMI		○			
体脂肪率		○			
腹腔内脂肪					
皮脂質					
ウェスト					
ヒップ					
胸囲					
臀部周囲					
骨密度					
身体能力	最大酸素摂取状況				
	上体起こし				
	長座体前屈				
	握力				
	椅子立ち上がり				
	閉眼片足立ち				
	下肢筋力				
	開眼片足立ち				
	10m障害物歩行				
	全身反応時間				
	40cm踏み台昇降				
	最大歩数				
	負荷中最大血圧				
	最大ST変化				
運動時最大心拍数					
不整脈数					

個別健康支援プログラム別評価指標

※プログラム毎に貴市町村が収集しようとしている指標に○をつけてください。

		糖尿病地域巡回型プログラム	
生活習慣（行動）	食生活	食事速度	○
		満腹への配慮	
		食事の規則正しさ	○
		朝食の摂取状況	○
		間食摂取の有無	○
		食品バランスへの配慮	
		栄養成分を気にする	
		野菜の摂取状況	○
		果物摂取状況	
		魚摂取状況	○
		肉摂取状況	○
		卵の摂取状況	○
		甘いものの摂取状況	○
		油ものの摂取状況	○
		塩分摂取状況	○
		牛乳摂取状況	○
		チーズ摂取状況	○
		大豆製品の摂取状況	○
		ごはんの摂取状況	○
		みそ汁の摂取状況	○
	パン食の摂取状況	○	
	種類の摂取状況	○	
	甘味飲料の摂取状況	○	
	海藻の摂取状況	○	
	芋類の摂取状況		
	健康的な生活のための食事への配慮		
	栄養摂取状況	コレステロール量	
脂質量			
脂質のエネルギー比			
食物繊維量		○	
総カロリー			
カルシウム量			
飲酒状況	タンパク質		
	飲酒の頻度	○	
喫煙状況	飲酒量	○	
	喫煙の有無	○	
	喫煙本数	○	
	喫煙開始年齢		
	禁煙経験の有無	○	
	禁煙への関心		
家族の喫煙状況			
運動状況	意識的な運動の有無	○	
	1日の歩数	○	
	1回30分以上の運動を週2回以上		
睡眠休養状況等	地域での活動状況	○	
	睡眠状況	○	
	1日の睡眠時間	○	
	就寝時間	○	
	眠りの持続性	○	
	趣味の有無	○	
	ストレスの有無	○	
	休養の有無	○	
	近所関係	○	
	外出の有無	○	
受療行動等	受療行動	○	
	薬品の購入		
	健診受診の有無	○	
	歯科検診受診の有無		
意識等	歯磨きの習慣		
	健康に対する自己認識	○	
	現在の生活への満足度	○	
知識	体力への自信	○	
	健康についての知識	○	
	適正体重の認知	○	
	適正食事量についての認知	○	
その他	タバコの害に対する知識	○	