

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	宮崎県日南市	
回答者	氏名	内田 公明
	所属	日南市環境保健課 成人保健係
	連絡先	TEL( 0987—31—1129 ) FAX( 0987—31—1966 )

2. モデル事業の実施概要					
事業実施期間	16年 4月 ~ 16年 12月				
対象とする生活習慣病名	高血圧症・高脂血症・糖尿病・肥満				
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	健康学習による意識啓発7回型		健康学習による意識啓発3回型		対照群
	A1-1グループ	A1-2グループ	A2-1グループ	A2-2グループ	
	①健康学習 ②健康学習 ③健康学習 ④健康学習 ⑤健康学習 自分にあてた支援レター	①健康学習 ②健康学習 ③健康学習 ④健康学習 ⑤健康学習 自分にあてた支援レター	①健康学習  ②健康学習	①健康学習  ②健康学習	
	⑥健康学習 ⑦健康学習 自分にあてた支援レター	⑥健康学習 ⑦健康学習 自分にあてた支援レター	③健康学習	③健康学習	

3. 事業実施体制		
実施主体	事業実施本部	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日南市長</li> <li>・南那珂医師会会長</li> <li>・日南保健所長</li> <li>・国民健康保険中部病院院長</li> <li>・宮崎県国保連合会理事長</li> <li>・市国保年金課長</li> <li>・市環境保健課長</li> <li>・財団法人 宮崎県健康づくり協会理事長</li> </ul>
	実務者会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市国保年金課実務担当者</li> <li>・市環境保健課実務担当者</li> <li>・国民健康保険中部病院実務担当者</li> <li>・宮崎県国保連合会実務担当者</li> <li>・日本ヘルスサイエンスセンター総合健康コーディネーター</li> <li>・コンサルタント(医療費分析等助言・支援)</li> </ul>
評価主体		財団法人 宮崎県健康づくり協会

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	健康学習による意識啓発7回介入型
介入期間	平成16年 4月 ～ 平成16年12月
対象とする生活習慣病名	高血圧症・高脂血症・糖尿病・肥満
対象年齢層	30歳 ～ 70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。	<p>①単なる情報提供ではなく、継続的な健康意識、行動の変容に結びつけるための健康学習を実施する。</p> <p>②家族の支援や地域のつながりが個人の健康づくりに影響しているのではないかと考え、本人を中心としたサポートシステムのつながりを深める。</p> <p>③スタッフの指導力や雰囲気づくり等の力量及びチーム力が本人の健康づくりに影響すると考え、総合健康コーディネーターを迎え、保健医療スタッフの力量の向上を目指す。</p>
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こんだこと、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>集団(グループ)を捉えながら、個別性に重点をおいた健康学習を実施する。</p> <p>①参加者一人ひとりが「自分見つけ」をして、プログラムの中で自分らしい健康づくりを見出す。</p> <p>②参加者が家族や地域の支援も健康づくりに必要であると気づく取組みを行う。</p> <p>③グループの中にスタッフ(保健師・栄養士等)をサブコーディネーターとして配置し、調整役を担うとともに、スタッフ自身が健康学習運営法を習得する。</p> <p>④プログラム実施の前後にスタッフ間のミーティングを行い、意識の共有を図るとともに、雰囲気づくりや言葉がけ、言葉の返し方などのコミュニケーション技術について習得する。</p>

2. 介入群と対照群の設定状況		
介入群	対象年齢層	30歳 ~ 70歳
	実践者数	実践者数 75 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)	30歳から70歳までの国保被保険者のうち平成15年度基本健康診査の結果、対象疾病(高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満)のいずれかが要指導と判定されたもの 〔要指導〕の考え方・・・国の判定基準に基づき、医師が要指導と判定したもの  〔 血圧、総コレステロール、LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪、空腹時血糖値、HbA1c、BMI 〕
	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	①該当者への個人通知 ②電話による呼びかけ ③平成15年度基本健診要指導者を対象とした健康教室での呼びかけ
	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	①対象者(介入群及び対照群)を選定するにあたり、事業説明会を実施して、趣旨を十分に説明する。 ②プログラム実施の途中に参加者が自分にあてた支援レターを送る。
	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	グループ分け・・・有 (2グループ) 方法・・・年齢、性別が偏らないように分ける。
対照群	対象年齢層	30歳 ~ 70歳
	対照者数	対照者数 150 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)	介入群と同じ
	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	介入群と同じ

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 ・ <u>その他</u> (意識啓発 健康学習7回)
	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 ・ <u>その他</u> (健康学習、支援レター )
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		
対象群に対して行った保険事業	内容 ※あてはまるものすべてに○	<u>特になし</u> ／食事／栄養 ・ 運動 ・ その他(通常の保健事業での対応)
	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( )
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御記入ください。	

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	健康学習による意識啓発3回介入型
介入期間	平成16年 6月 ～ 平成16年12月
対象とする生活習慣病名	高血圧症・高脂血症・糖尿病・肥満
対象年齢層	30歳 ～ 70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。	<p>①単なる情報提供ではなく、継続的な健康意識、行動の変容に結びつけるための健康学習を実施する。</p> <p>②家族の支援や地域のつながりが個人の健康づくりに影響しているのではないかと考え、本人を中心としたサポートシステムのつながりを深める。</p> <p>③スタッフの指導力や雰囲気づくり等の力量及びチーム力が本人の健康づくりに影響すると考え、総合健康コーディネーターを迎え、保健医療スタッフの力量の向上を目指す。</p>
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こんだこと、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>集団(グループ)を捉えながら、個別性に重点をおいた健康学習を実施する。</p> <p>①参加者一人ひとりが「自分見つけ」をして、プログラムの中で自分らしい健康づくりを見出す。</p> <p>②参加者が家族や地域の支援も健康づくりに必要であると気づく取り組みを行う。</p> <p>③グループの中にスタッフ(保健師・栄養士等)をサブコーディネーターとして配置し、調整役を担うとともに、スタッフ自身が健康学習運営法を習得する。</p> <p>④プログラム実施の前後にスタッフ間のミーティングを行い、意識の共有を図るとともに、雰囲気づくりや言葉がけ、言葉の返し方などのコミュニケーション技術について習得する。</p>

2. 介入群と対照群の設定状況		
介入群	対象年齢層	30歳 ~ 70歳
	実践者数	実践者数 75 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)	30歳から70歳までの国保被保険者のうち、平成15年度基本健康診査の結果、対象疾病(高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満)のいずれかが要指導と判定されたもの 〔要指導〕の考え方・・・国の判定基準に基づき、医師が要指導と判定したもの  ( 血圧、総コレステロール、LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪、空腹時血糖値、HbA1c、BMI )
	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	①該当者への個人通知 ②電話による呼びかけ ③平成15年度基本健診要指導者を対象とした健康教室での呼びかけ
	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	①対象者(介入群及び対照群)を選定するにあたり、事業説明会を実施して、趣旨を十分に説明する。 ②プログラム実施の途中に参加者が自分にあてた支援レターを送る。
	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	グループ分け・・・有 (2グループ) 方法・・・年齢、性別が偏らないように分ける。
対照群	対象年齢層	30歳 ~ 70歳
	対照者数	対照者数 150 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)	介入群と同じ
	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	介入群と同じ

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 ・ <u>その他</u> (意識啓発 健康学習3回)
	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 ・ <u>その他</u> (健康学習、支援レター )
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		
対象群に対して行った保険事業	内容 ※あてはまるものすべてに○	<u>特になし</u> ／食事／栄養 ・ 運動 ・ その他(通常の保健事業での対応)
	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( )
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御記入ください。



## 7回介入型

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
1回目	1日目	・検査(形態測定、血圧、血液検査) ・健康力チェック調査表、アンケート等記入 ・承諾書の記入 ・オリエンテーション(教室の目的、今後のスケジュールについて) 参加者自己紹介、スタッフ紹介	中部病院 看護師及び臨床検査技師(5) 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	市保健センター まなびピア
2回目	3週目	①健康学習(グループワーク)(90分) テーマ「自分を見つめ、やる気を向上」 ※5名を1グループとし、各グループにサブコーディネーター(保健師・栄養士等)を配置し、グループ内の調整を行う。 ※各個人ごとに「自分の健康に対する思いや目標等」をファイルに綴り、自分自身を振り返り、自分にあった健康づくりを見つけ出していく。 ●自分にあてた支援レターの記入① (3ヶ月後の自分にあてた応援メッセージを残す) ●検査結果説明(検査結果をもとに集団指導)	総合健康コーディネーター(1) 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)  保健師(2)	市保健センター まなびピア
3回目	6週目	②健康学習(グループワーク)(90分) テーマ「家族と地域住民の力をもらうには」	総合健康コーディネーター(1) 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	市保健センター まなびピア
4回目	9週目	③健康学習(グループワーク)(90分) テーマ「自分の将来の目標の明確化」 ●自分にあてた支援レターの記入② (3ヶ月後の自分にあてた応援メッセージを残す)	総合健康コーディネーター(1) 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	市保健センター まなびピア
5回目	12週目	④健康学習(グループワーク)(90分) テーマ「今私たちに求められる知識、行動が分かる」	総合健康コーディネーター(1) 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	市保健センター まなびピア
6回目	15週目	⑤健康学習(グループワーク)(90分) テーマ「自分に最適な食生活の方向がつかめる」  ※自分にあてた支援レター(発送)①	総合健康コーディネーター(1) 保健師及び看護師(7) 栄養士(8) 事務職員(1)  保健師(2) 事務職員(1)	市保健センター まなびピア
7回目	18週目	⑥健康学習(グループワーク)(90分) テーマ「これからの自分に求められる運動とは」	総合健康コーディネーター(1) 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 運動指導士(8) 事務職員(1)	市保健センター まなびピア
8回目	21週目	⑦健康学習(グループワーク)(90分) テーマ「自分がわかり、健康目標に向けて出発！」  ※自分にあてた支援レター(発送)②	総合健康コーディネーター(1) 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)  保健師(2) 事務職員(1)	市保健センター まなびピア
9回目	24週目	・検査(形態測定、血圧、血液検査) ・健康力チェック調査表、アンケート等記入 今年度のまとめ —自分にあった健康法の確認と次なる挑戦に向けて—	中部病院 看護師及び臨床検査技師(5) 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	市保健センター まなびピア
10回目	27週目	結果送付	保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	市保健センター まなびピア

## 3回介入型

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
1回目	1日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・検査(形態測定、血圧、血液検査)</li> <li>・健康力チェック調査表、アンケート等記入</li> <li>・承諾書の記入</li> <li>・オリエンテーション(教室の目的、今後のスケジュールについて)</li> <li>参加者自己紹介、スタッフ紹介</li> </ul>	中部病院 看護師及び臨床検査技師(5) 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	市保健センター まなびピア
2回目	3週目	①健康学習(グループワーク)(90分) テーマ「自分の健康がみえてきて、やる気生まれる」 ※5名を1グループとし、各グループにサブコーディネーター(保健師・栄養士等)を配置し、グループ内の調整を行う。 ※各個人ごとに「自分の健康に対する思いや目標等」をファイルに綴り、自分自身を振り返り、自分にあった健康づくりを見つけ出していく。 ●自分にあてた支援レターの記入① (3ヶ月後の自分にあてた応援メッセージを残す) ●検査結果説明	総合健康コーディネーター(1) 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)  保健師(2)	市保健センター まなびピア
3回目	9週目	②健康学習(グループワーク)(90分) テーマ「自分に最適な食事・運動の実践に向けて」 ●自分にあてた支援レターの記入② (3ヶ月後の自分にあてた応援メッセージを残す)  ※自分にあてた支援レター(発送)①	総合健康コーディネーター(1) 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)  保健師(2) 事務職員(1)	市保健センター まなびピア
4回目	18週目	③健康学習(グループワーク)(90分) テーマ「自分がわかり、健康目標に向けて出発！」  ※自分にあてた支援レター(発送)②	総合健康コーディネーター(1) 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)  保健師(2) 事務職員(1)	市保健センター まなびピア
5回目	24週目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・検査(形態測定、血圧、血液検査)</li> <li>・健康力チェック調査表、アンケート等記入</li> </ul> 今年度のまとめ ー自分にあった健康法の確認と次なる挑戦に向けてー	中部病院 看護師及び臨床検査技師(5) 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	市保健センター まなびピア
6回目	27週目	結果送付	保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	市保健センター まなびピア

対照群

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
1回目	1日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・検査(形態測定、血圧、血液検査)</li> <li>・健康力チェック調査表、アンケート等記入</li> <li>・承諾書の記入</li> <li>・オリエンテーション(教室の目的、今後のスケジュールについて)</li> </ul>	中部病院 看護師及び臨床検査技師(5) 保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	市保健センター まなびピア
2回目	3週目	結果送付	保健師及び看護師(7) 栄養士(1)	市保健センター まなびピア
3回目	24週目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・検査(形態測定、血圧、血液検査)</li> <li>・健康力チェック調査表、アンケート等記入</li> </ul>	中部病院 看護師及び臨床検査技師(5) 保健師及び看護師(7) 栄養士(1)	市保健センター まなびピア
4回目	27週目	結果送付	保健師及び看護師(7) 栄養士(1) 事務職員(1)	市保健センター まなびピア

# 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。

		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	
	肝機能	GOT	○
		GPT	○
		γ-GTP	○
		コリンエステラーゼ	
		総蛋白	
	腎機能	アルブミン	
		クレアチニン	○
		尿酸	○
	血液一般	尿素窒素(BUN)	○
		赤血球	
		白血球	
		血色素	
	電解質	血球容積	
		ヘマトクリット値	
		カリウム	
		尿蛋白定性	
	尿一般	尿糖定性	
		尿潜血反応	
		尿中コチニン濃度	
		尿中塩分量	
	脈波	脈波伝搬速度(PWV)	
		ScheieH	
	眼底検査	ScheieS	
		K.W	
		%肺活量	
	肺機能	1秒率	
		最大肺活量	
		呼気CO濃度	
		身長	○
	形態測定	体重	○
		BMI	○
		体脂肪率	○
		腹腔内脂肪	○
		皮脂質	
ウェスト			
ヒップ			
胸囲			
腎部周囲			
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。

		プログラム名	
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	
		タンパク質	
	飲酒状況	飲酒の頻度	○
		飲酒量	○
	喫煙状況	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	○
	運動状況	家族の喫煙状況	
		意識的な運動の有無	○
		1日の歩数	
	睡眠休養状況等	1回30分以上の運動を週2回以上	○
		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	○		
受療行動等	近所関係	○	
	外出の有無	○	
	受療行動		
	薬品の購入		
	健康に対する自己認識	○	
意識等	健康に対する自己認識	○	
	現在の生活への満足度	○	
	体力への自信		
知識	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		
	タバコの害に対する知識		
その他	健康力チェック調査	○	
	SF36(GOL)	○	
	スタッフ評価	○	