

保健指導の効果（保健指導の評価と途中脱落者について）

健康局保健指導室

実施団体	評価について		途中脱落者について		
	評価指標	評価状況	割合	フォロー方法	料金の変動
(株)M	○独自の分析ソフトを使用し、疾患毎の死亡率・発症率を予測し、保健指導の定量効果を求める。 ○体重、BMI、血圧、血液検査（血糖値、HbA1c、総コレステロール、中性脂肪、HDL、LDL、総蛋白、アルブミン、尿酸）	○別紙1参照	○10%未満 ○脱落理由は、家族の介護や本人の精神的疾患、転居がほとんどで、やむを得ない理由である。	○本人の病気が理由の場合は、主治医へ状況を連絡後終了。	○途中脱落者については、血液検査等の実費経費のみ請求。
(株)Y	○前年度との比較 ※現在、委託元への報告内容については、保健指導の実施人数・回数・日数程度であるため、評価については、今後検討予定。		○現在、対象者が被保険者本人であり、職場において保健指導を行うため、途中脱落者は発生しない。		○実績払い
(株)K	○モニター53名についての集計結果（血圧、総コレステロール、HDLコレステロール）	○最高血圧、最低血圧を低下させた。 ○総コレステロール値を低下させた。 ○HDLコレステロール値を上昇させた。	○料金が前払いであること、毎回予約を行うことが影響しているため、途中脱落者は基本的になし。	○週3回、予約制のため、無断で未来所の場合は、数日以内に連絡してフォローを行う。	○転居の場合のみ返金。（精算の方法については、個別対応とのこと。）
(財)A	○関心度確認表アンケートの実施（教室参加前後の意欲の変化）	○別紙2参照	○希望者の申込で1日参加のため、途中脱落者なし。		○実績払い
(財)H	○身体状況（血圧、血液検査結果、体重、BMI） ○生活習慣（行動変容ステージ）	○別紙3参照	○平成16年度3%（参加者97名中3名） ○やむを得ない理由により途中脱落。		○委託料の調整はなし。
(財)S	○本年度開始事業であるため、結果なし。モデル事業の結果がエビデンスとなる。 ○体重、BMI、血液検査結果、運動習慣、食習慣を指標とする予定。	○事業の初年度のため、報告不可。	○A町については、自治体より参加意志の確認を行い、老人保健事業（相談日等）の紹介。 ○B町については、途中脱落者なし。		○委託料の調整はなし。

㈱M社 保健指導の評価状況

別紙1

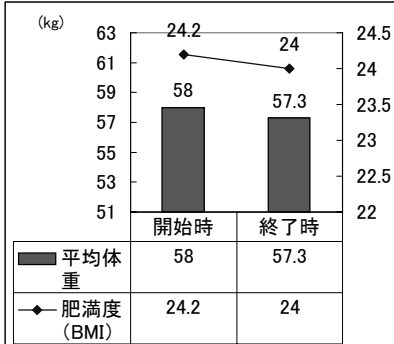
○I 県の10年間の9万6千人のデータベースをもとに、独自の分析ソフトによって、保健指導の定量効果を求めている。保健指導の開始時と終了時の検査データを入力して、5年後の病態別発症率をみると、平均20%低下。

I 保健指導プログラム

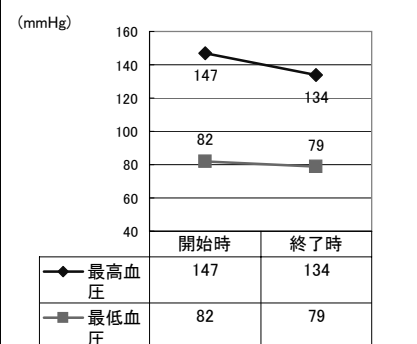


II 保健指導実施前後の比較

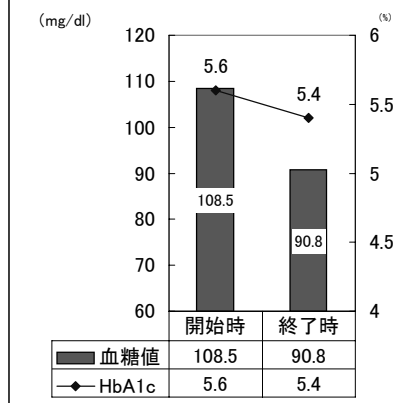
1 平均体重推移



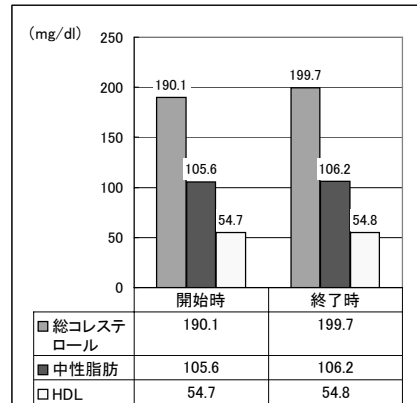
2 平均血圧推移



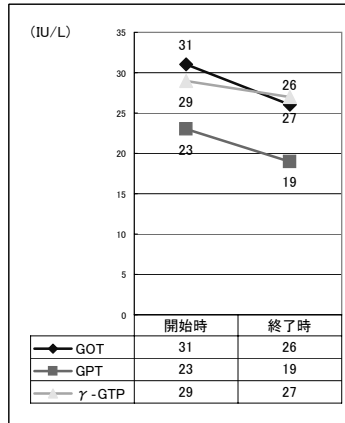
3 血液検査(糖)



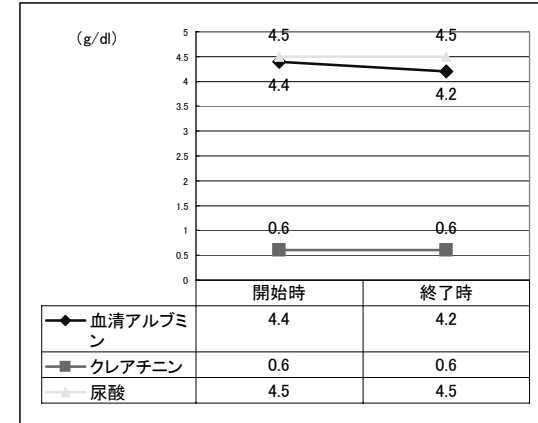
4 血液検査(脂質)



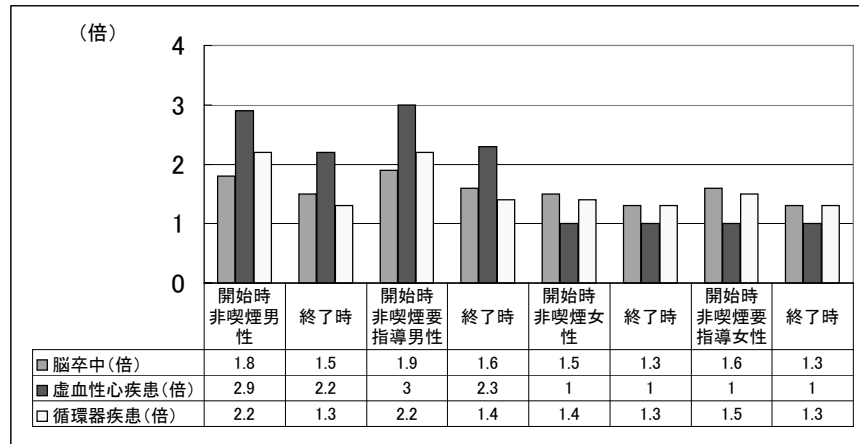
5 血液検査(肝機能)



6 血液検査(その他)



7 死亡率・発症率分析



○終了時に、関心度評価表でアンケートを実施したところ、1～2日以内に行動変容をしようと考えている者が90%程度。
 ○3か月後の体重については、平均 1.1%減少。

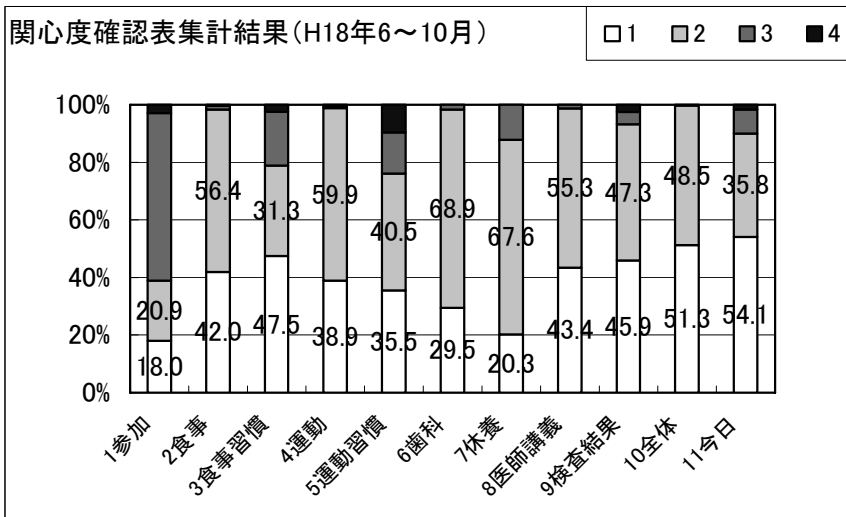
I 保健指導プログラム

時間	内容	
10:00~11:00	健康度評価・測定	(血圧、身長、体重、肥満度、血液検査、尿検査、メディカルチェック(安静・負荷心電図等)、生活習慣チェック(食習慣、ストレス)、体カチェック(長座体前屈))
11:00~12:00	講義	「生活習慣病予防のための運動」 「生活習慣病について」
12:00~13:00	実技・実習	バランス弁当試食
13:00~15:00	実技・実習	運動プログラム (エアロビックダンス、アクアエクササイズ)
15:00~16:00	健康度評価説明 (終了後、希望者のみ個別指導)	

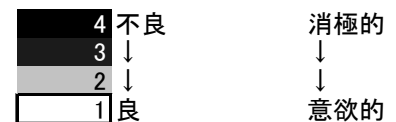
関心度確認表(終了時に実施)

	所感			
	1	2	3	4
1 参加に関して	積極的に参加	自主的に参加	言われて参加	気が進まないが参加
2 食事の講義・実習	大変ためになった	ためになった	わからなかった	全くわからなかった
3 食事習慣	今日から変えようと思う	明日から変えようと思う	変えたいと思うが難しい	今のままでいいと思う
4 運動の講義・実技	大変ためになった	ためになった	わからなかった	全くわからなかった
5 運動習慣	今日から変えようと思う	明日から変えようと思う	変えたいと思うが難しい	今のままでいいと思う
6 歯科の講義・実技	大変ためになった	ためになった	わからなかった	全くわからなかった
7 休養・ストレスの講義・実技	大変ためになった	ためになった	わからなかった	全くわからなかった
8 結果説明・講義(医学的項目)	大変ためになった	ためになった	わからなかった	全くわからなかった
9 検査結果を聞いて感じたこと	健康になる努力をしようと思う	健康になる努力が必要と思う	健康になる努力は必要だと思うが実行は難しい	今のままでいいと思う
10 全体	大変ためになった	ためになった	わからなかった	全くわからなかった
11 今日の教室に参加して感じたこと	今日から変えようと思う	明日から変えようと思う	変えたいと思うが難しい	今のままでいいと思う

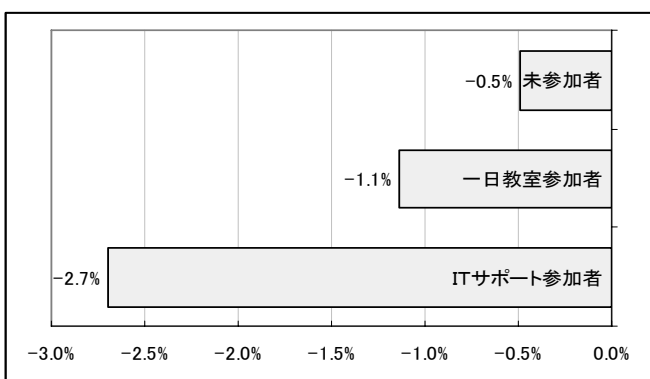
II 保健指導実施前後の比較



項目	回答数(人)
1 参加に関しての意識	766
2 食事講義・実習	784
3 自分の食事習慣の変容意欲	785
4 運動講義・実技	769
5 自分の運動習慣の変容意欲	768
6 歯科講義・実習	122
7 休養講義・実技	74
8 結果説明	776
9 結果確認後の意識変化	789
10 教室全体の感想	790
11 教室参加後の行動変容意欲	787



対象者の区分別体重の変化率



○高コレステロール者の総コレステロールとLDLコレステロールは、それぞれ、16.7mg/dl、15.2mg/dl 低下。
 ○肥満者の体重は、2.1kg 低下。
 ○高血圧者の収縮期血圧、拡張期血圧は、それぞれ、5.7mmHg、3.0mmHg 低下。
 ○『脂肪摂取を減らす』、『野菜摂取を増やす』等の食習慣の改善や、『歩行を増やす』等の運動習慣の改善が見られた。

I 保健指導プログラム

回数	プログラム開始からの期間	内容	所要時間
プログラム決定まで	2月前	○生活習慣病予防教室「健康生活はじめよう」	90分
	1月前	○初回メディカルチェック ○オリエンテーション	40分 20分
1回目	1日目	○1回目個別カウンセリング	60分
2回目	6ヶ月の期間中	○運動プログラム指導(1回目)	60分
3回目	1月目	○2回目個別カウンセリング	40分
4回目	6ヶ月の期間中	○運動プログラム指導(2回目)	60分
5回目	2月目	○1回目簡易検査 ・安静時血圧・採血・形態測定(対象疾患による)・希望者で24時間蓄尿	20分
6回目	2.5月目	○3回目個別カウンセリング	40分
7回目	6ヶ月の期間中	○運動プログラム指導(3回目)	60分
8回目	3月目	○ヘルシーバイキング	120分
9回目	3.5月目	○2回目簡易検査 ・安静時血圧・採血・形態測定(対象疾患による)・希望者で24時間蓄尿	20分
10回目	4月目	○4回目個別カウンセリング	40分
11回目	5月目	○5回目個別カウンセリング	40分
12回目	6月目	○最終メディカルチェック ・検査・測定(血液検査・尿検査・形態検査・血圧測定)	40分
13回目		○最終結果報告会	90分

II 保健指導実施前後の比較

			初回			2ヶ月目			4ヶ月目			6ヶ月目			p値*	前後の変化の平均値(およびコントロール群での変化の平均値との差の検定(t検定))(身体状況のみ)	
			／平均 割合値	標準 偏差	n 数	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	／平均 割合値	標準 偏差	n 数			
身体状況 (対象疾患別)	血圧	収縮期血圧	mmHg	138.9	13.8	38	124.9	12.3	37	127.3	13.4	38	133.2	15.5	38	<0.01	前後で5.7mmHg低下(コントロール群とは差なし)
		拡張期血圧	mmHg	86.4	8.9	38	77.6	10.4	37	79.8	10.8	38	83.3	10.1	38	<0.05	前後で3.0mmHg低下(コントロール群とは差なし)
	血液化学	総コレステロール	mg/dl	239.4	29.2	19	223.8	27.7	19	227.9	29.4	19	222.7	19	19	<0.01	前後で16.7mg/dl低下(コントロール群との差もあり(p<0.05))
		HDLコレステロール	mg/dl	62.2	16.1	19	56.3	15.9	19	61.2	16.9	19	60.6	15.7	19		
		LDLコレステロール	mg/dl	154.5	24.7	19	142.4	23.5	19	145.9	26.1	19	139.3	20.1	19	<0.01	前後で15.2mg/dl低下(コントロール群との差もあり(p<0.05))
	糖代謝	空腹時血糖	mg/dl	111.5	10.1	6	100.7	8.5	6	104.3	15.8	6	110.2	14.6	6		
		ヘモグロビンA1c	%	5.6	0.4	6	5.7	0.5	6	5.5	0.4	6	5.6	0.4	6		
		%肺活量															
		1秒率															
	肺機能	最大肺活量															
呼気CO濃度																	
形態計測	体重	kg	73.2	9.2	31	72.7	8.9	30	71.6	9.6	30	71.1	9.7	31	<0.001	前後で体重2.1kg低下(コントロール群との差もあり(p<0.01))	
	BMI	kg/m2	26.7	1.8	31	26.4	2	30	26.2	2.2	30	25.9	2.4	31	<0.001		
生活習慣 (行動)	行動変容ステージ	適正体重維持		34.3		70							51.4		70	<0.01	
		歩行を増やす		34.3		70							75.7		70	<0.001	
		運動やスポーツの実施		32.9		70							54.3		70	<0.001	
		食べ過ぎに注意する		44.3		70							75.7		70	<0.001	
		減塩に心がける		65.7		70							81.4		70	<0.001	
		脂肪摂取を減らす		58.6		70							80.0		70	<0.001	
		野菜摂取を増やす		70.0		70							91.4		70	<0.001	
		果物摂取を増やす		50.0		70							71.4		70	<0.001	
		飲酒は適量にする		72.9		70							87.1		70	<0.001	

* p値は、身体状況では対応のあるt検定、生活習慣ではカイ2乗検定による初回と6ヶ月目の差の検定

事業者団体における積極的支援の価格

1. プログラムの支援パターンに基づく試算

支援パターン1 (継続的な支援において個別支援を中心とした例)

支援の種類	回数	時期	支援形態	支援時間(分)	獲得ポイント	累計ポイント		A	B	C	
						支援Aポイント	支援Bポイント			C-1	C-2
初回面接	1	0	個別支援	20	/	/	/	31,500 ~ 61,500円	19,950円	24,000円	17,000円
継続的な支援	2	2週間後	電話B	1	10		10				
	3	1か月後	個別支援(中間評価)	20	80	80					
	4		e-mail B	1	5		15				
	5	2か月後	個別支援A	20	80	160					
	6	3か月後	e-mail B	1	5		20				
評価	7	6か月後									

支援パターン2 (継続的な支援において個別支援と電話を組み合わせた例)

支援の種類	回数	時期	支援形態	支援時間(分)	獲得ポイント	累計ポイント		A	B	C	
						支援Aポイント	支援Bポイント			C-1	C-2
初回面接	1	0	グループ支援	80	/	/	/	22,000 ~ 55,000円	34,650円	21,000円	10,000円
継続的な支援	2	2週間後	電話B	5	10		10				
	3	1か月後	電話A	20	60	60					
	4		e-mail B	1	5		15				
	5	2か月後	電話A(中間評価)	20	60	120					
	6	3か月後	e-mail B	1	5		20				
	7		個別支援A	10	40	160					
評価	8	6か月後									

支援パターン3 (継続的な支援において電話、e-mailを中心とした例)

支援の種類	回数	時期	支援形態	支援時間(分)	獲得ポイント	累計ポイント		A	B	C	
						支援Aポイント	支援Bポイント			C-1	C-2
初回面接	1	0	個別支援	20	/	/	/	21,000 ~ 66,000円	20,160円	19,000円	9,300円
継続的な支援	2	2週間後	e-mail B	1	5		5				
	3	1か月後	電話A(中間評価)	20	60	60					
	4		e-mail B	1	5		10				
	5	2か月後	e-mail A	1	40	100					
	6		電話B	5	10		20				
	7	3か月後	電話A	20	60	160					
評価	8	6か月後									

2. 事業者団体の独自の支援パターンによる試算

支援の種類	回数	時期	支援形態	支援時間(分)	獲得ポイント	累計ポイント		D
						支援Aポイント	支援Bポイント	
初回面接	1	0	個別支援	20	/	/	/	18,709円
継続的な支援	2	1か月目	電話A	15	45	45		
	3		電話B	10	20		20	
	4	2か月目	電話A	15	45	90		
	5	3か月目	個別支援A	20	80	170		
評価	6	6か月後	個別支援					

3. 特定健診・特定保健指導の実施に関するアンケート調査からの試算(E)

保健指導	調査結果
動機づけ支援	7,000円 ~ 12,000円
積極的支援	30,000円 ~ 60,000円

保健指導は、「標準的な健診・保健指導プログラム(暫定版)」に基づく