



スマートチェンジプログラム

～血糖値を下げよう～

全国土木建築国民健康保険組合



1

背景

本組合は、土木建築業を営む事業所が加入する国民健康保険組合です。全国に保健師・管理栄養士を配置し、直営の保養所や医療機関を有していますが、各部門が協働で事業を行うことはこれまでありませんでした。今回、既存の資源活用のため、宿泊型新保健指導試行事業に参加しました。

2

体制づくり・プログラム内容

① チーム形成

健保組合職員（事務職、保健師、管理栄養士）病院の医療職（医師、糖尿病看護認定看護師、管理栄養士）とでプログラムを作成しました。

直営医療機関と保養所を活用した宿泊プログラム



総合病院 厚生中央病院

- ・ 医師によるプログラム実施前の健康診断確認
- ・ 医師、糖尿病看護認定看護師、管理栄養士による講話
- ・ 個別栄養相談
- ・ 「健康な食事」の提供

既存の資源の活用



厚生会館ホテル

- ・ シングルユースに対応
- ・ 館内に会議室とレストランがあるため、プログラムを開催しやすい
- ・ 周辺に国会議事堂・皇居等の観光施設が多い

組合専門職（保健師・管理栄養士）

- ・ プログラム作成、修正
- ・ プログラム運営（測定、講義等）
- ・ 継続支援担当



多部門・多職種が連携のうえ工夫したこと
スタッフの勤務地（平河町、麹町、恵比寿、名古屋）が異なるため、全体の打合せは保健指導前日のみでした。
そのため、メールや電話等での個別打合せを行い、決定内容を共有するためスタッフ全員にメール等で連絡するようにしました。

プログラム対象者

下記のいずれかの条件を満たし、研究参加の同意が得られた者

- ・ 平成26年度健康診断においてHbA1c(NGSP値)が6.0～6.8%の者
(実施前に厚生中央病院の医師(共同研究者)により参加者の健康情報を確認)
- ・ 特定保健指導対象者(受療確認により情報提供とした者を含む)

教材・資料

- ・ プログラム
- ・ 栄養診断記録表
- ・ 健康自己宣言書



- ・ 健診結果記録表



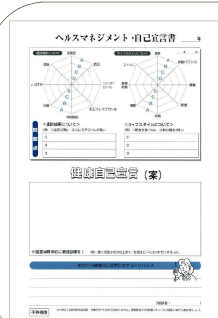
- ・ 測定記録表



- ・ 歩数計



プログラム内容



健診結果と生活習慣のセルフチェックを実施し、まずは自分の状態を個別に確認しました

事前に記入した栄養診断記録表をもとに個別栄養相談を実施しました




普段の量よりも少ないようでしたが、丁寧に調理された食事に参加者の胃袋も満足！



1日目:厚生中央病院 (恵比寿)

| | | |
|----|-------------------------------------------|-------|
| 集合 | 受付 問診確認・体重測定等 | |
| 午前 | オリエンテーション 健診結果の見方等 | 保健師 |
| | 講話「糖尿病について」 | 医師 |
| 昼食 | 昼食 講話・グループワーク 「血糖値と食事のお話」 個別栄養相談 | 管理栄養士 |
| 午後 | 講話・グループワーク 「口腔ケア・フットケア ・禁煙について」 | 看護師 |
| | 適正飲酒プチ講話 アクティビティ 「ビール記念館」 | 管理栄養士 |
| 夕食 | 講話 「バランスの良い食事」 夕食 (ヘルシー献立試食) | 管理栄養士 |

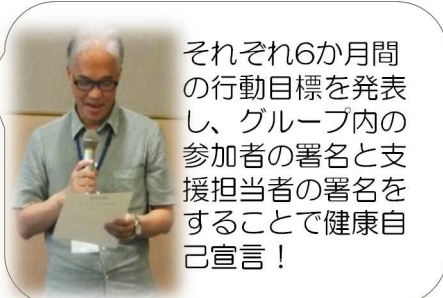
2日目:厚生会館 (平河町)

| | | |
|-----|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 開始前 | 体組成・血圧・血糖測定 (希望者) | 保健師 |
| 朝食 | ごはん量計量 朝食 | 管理栄養士 |
| 午前 | 講話「血糖値と運動」 | 保健師 |
| | アクティビティ 「国会議事堂見学」 |  |
| 昼食 | 昼食 | 管理栄養士 |
| 午後 | 継続支援の説明 行動目標発表 修了式 | 保健師 |

*2クール目は医師による講話と「血糖値と運動」を入れ替えて実施しています。



初めてごはんを量る参加者も多く、普段の量と比べる良い機会となりました



それぞれ6か月間の行動目標を発表し、グループ内の参加者の署名と支援担当者の署名をすることで健康自己宣言！

継続支援方法

特定保健指導 (積極的支援) ・希望者 メール支援

2週間

1か月

3か月

(4~5か月)

6か月

電話・メール支援

電話・メール支援

中間アンケート実施

中間アンケート結果をまとめた広報 (スマートチェンジプログラム通信) を作成

電話・メール支援

最終アンケート実施

最終アンケート結果をまとめた広報 (スマートチェンジプログラム通信) を作成

電話・メール支援

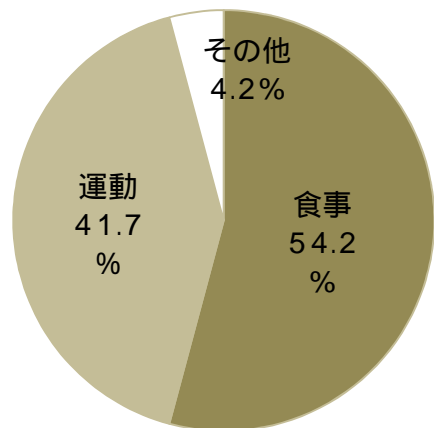
宿泊時の内容をまとめた広報を全員に配布

対象者（宿泊時データ）

| | 1クール目 | 2クール目 |
|--------|-----------------|-----------------|
| 日程 | 6月27日（土）～28日（日） | 7月11日（土）～12日（日） |
| 予定人数 | 10人 | 10人 |
| 参加人数 | 14人（申込み14人） | 15人（申込み17人） |
| 性別内訳 | 男性13人、女性1人 | 男性12人、女性3人 |
| 平均年齢 | 52.1歳 | 51.9歳 |
| 都内外比 | （都内）4：6（都外） | （都内）6：4（都外） |
| 服薬状況 | 57.1% | 26.7% |
| メタボ該当率 | 71.4% | 40.0% |

宿泊終了時の意欲の変化、参加者の感想

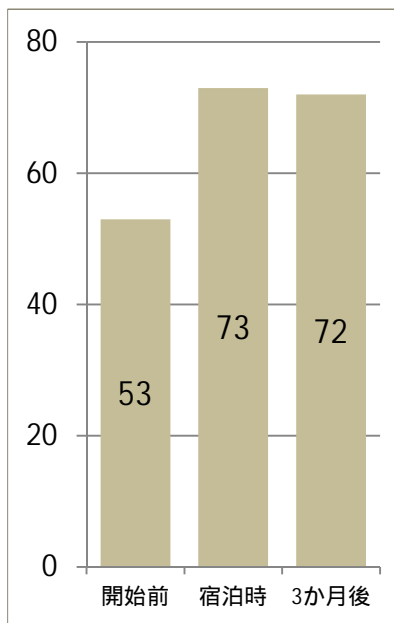
プログラム参加後、生活習慣の変化はありましたか？
n=29（複数回答）



半数以上の方が野菜を積極的に摂るようにしたり、夕食のごはん量を減らしたりしているようです。運動では歩数計を活用されている方が多いです！

プログラム開始後、飲み物も甘いコーヒーをブラックにしたり、摂取カロリーに注意する方も多そうですね。また、無理のない目標を選ばれた方のほうが継続率が高いようです。

健康な食事をとれる自信はありますか？



開始前のアンケートでは食生活改善に対する自信は53点でした。宿泊時は73点、3か月以上たっても72点と高い状況を継続しています。

週に5gずつごはん量を減らしベルトの穴が1つ内側に！

だいちゃん

食事の際は良く噛んで、野菜を最初に食べるよう心がけてます！

（Sさん）

缶ジュース等の糖分を気にするようになり、ブラックコーヒーに！

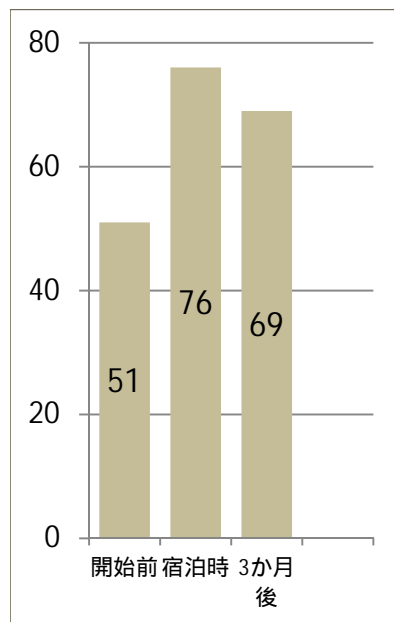
（やすさん）

1日のカロリー摂取量を気にするようになりました。

Kさん

*完全に自信がある状態を100%とした自己評価です

定期的な運動を続ける自信はありますか？



開始前のアンケートでは、運動に対する自信は51点でした。宿泊時は76点、3か月以上たっても69点を継続しています。

ワンダーコアスマートを購入し、腹筋を意識しはじめています。

Tさん

途中膝痛に悩まされましたが、続けることで成果が出てきました！

（Mさん）

筋力が落ちていると感じ、腹筋トレーニングなどを取り入れ目標体重まで頑張ろうと思う！

（匿名希望）

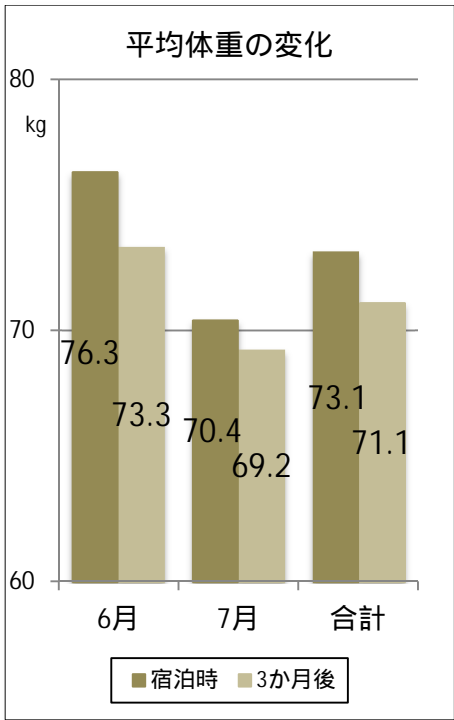
腰の手術が終わり、ぼちぼちジムプールで水中ウォーキングを開始！

Mさん

*完全に自信がある状態を100%とした自己評価です

継続支援で見えてきた効果

プログラム中は、人によって減量に対する個人差があるため、リバウンドや結果が出なくても行動目標を継続することが大切であると説明を行いました。その結果、中間アンケートでは各クールとも体重以外にも血圧値や血糖値の改善が見られました。



体重・体脂肪・筋肉量・歩数はグラフで管理しています。運動では通勤電車の途中2～3駅を歩いています。

織田信長

カップ麺・菓子パンはやめて、食事は摂取カロリーを意識しました。来年の健診では体重68kg、腹囲83cmを目指します！

テラチャン

自己流ダイエットから、バランスの良い食事を心がけるようになり、ストレスを溜めることなく減量できました。

KUMA女

周囲の人から「やせたね」と言われるようになりました。体が軽い！腹八分を心がけてますが時に甘い物の誘惑が...

Wさん

広報「スマートチェンジプログラム通信」

当プログラムでは宿泊以降は個別支援となるため、他の参加者の頑張りや変化を共有するために「スマートチェンジプログラム通信」を作成しました。



中間アンケートの結果をまとめた広報を支援4か月目に送りました。参加者からも「他の方の様子を知ることができてよかった」などと好評でした。



4

実施者の手応え・感想・今後に向けて

実施者の手応え・感想

- ・ 宿泊を通して、参加者と支援者の信頼関係が従来の指導よりも築けた。
- ・ 支援担当者毎にグループ分けを行ったが、あるグループでは参加者の希望で支援経過メールをccで配信したところ、グループ間で参加者の経過を把握できてよかったとの意見があった。
- ・ 体重以外にも血糖や生活習慣の改善が見られ、今後もプログラムを継続してほしいとの要望も多かった。
- ・ 宿泊型新保健指導専用体重記録アプリなどを活用できると更により。
- ・ スタッフのプログラムに対する満足度も高かった。

今後に向けて

データヘルス計画において、平成28年度は厚生中央病院、直営保養所である伊豆山荘（熱海）、保養研修所ありま（神戸）で宿泊型新保健指導（糖尿病）を実施予定としています。また、平成29年度以降は宿泊を伴わない体験型保健指導を計画しています。



伊豆山荘(熱海市)



保養研修所ありま(神戸市)