

全国ヘルスアップサミット

～平成20年度以降の特定保健指導に向けて～

主催：厚生労働省保険局国民健康保険課・社団法人国民健康保険中央会

平成18年10月4日（水）

10:00～16:30

会場／ホテルフロラシオン青山

全国ヘルスアップサミット 次第

日時：平成18年10月4日（水）

10：00～16：30

場所：ホテルフロラシオン青山

【午前の部】10:00～11:00

分科会Ⅰ：大規模都市における事業展開

発表者：北海道札幌市保健福祉局健康衛生部国保年金課
保健事業担当係長 砂金 栄治郎
神奈川県藤沢市保健医療センター 保健師

鈴木 清美

コーディネーター：滋賀県健康福祉部医療保険課主幹 小西 文子

分科会Ⅱ：小規模市町村における事業展開

発表者：兵庫県稲美町健康福祉部健康福祉課健康推進グループ
グループリーダー 藤原 美輪
長崎県雲仙市市民生活部保険年金課 課長

中村 美恵子

コーディネーター：国立循環器病センター予防検診部長 岡山 明

分科会Ⅲ：医療機関との連携における事業展開

発表者：東京都東久留米市健康福祉部健康課保健サービス係長
原田 祐子
東久留米医師会副会長 石橋 幸滋
岐阜県中津川市坂下総合事務所生活福祉課課長補佐

早川 俊一

国民健康保険坂下病院保健師 原 しおり

コーディネーター：福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座教授 安村 誠司

【パネル展示】 11:00～16:30

モデル指定市町村、民間事業者等によるパネル展示

【午後の部】 14:00～16:00

シンポジウム：「国保ヘルスアップモデル事業をやってみて」
～平成20年度以降の特定保健指導に向けて～

開会 主催者挨拶：厚生労働省保険局国民健康保険課長 神田 裕二

座 長：全国社会保険協会連合会理事長 伊藤 雅治

コメンテーター：国立循環器病センター予防検診部長 岡山 明

厚生労働省国民健康保険課保健事業推進専門官

和田 英之

パネリスト：福島県二本松市保健福祉部健康増進課保健指導係

主幹兼係長 阿部 洋子

福井県おおい町住民福祉課課長補佐 川口 きみこ

兵庫県丹波市長 辻 重五郎

和歌山県福祉保健部健康局健康づくり推進課副主査

富田 容枝

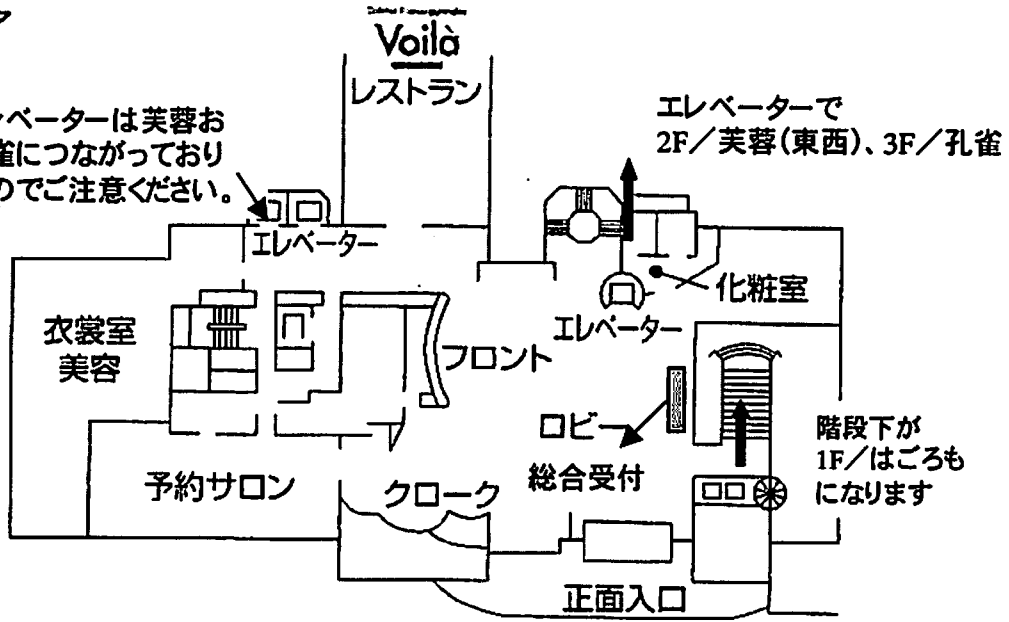
大分県国民健康保険団体連合会事務局次長 幸 治美

閉会

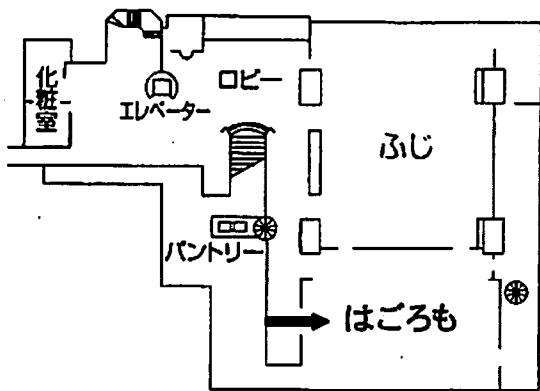
会場案内図

■グランドフロア

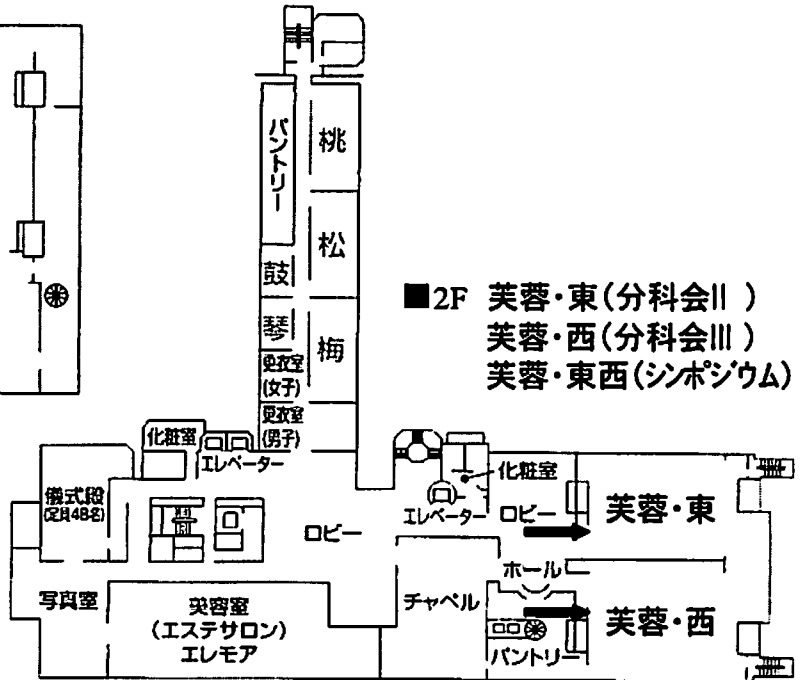
注)このエレベーターは芙蓉および孔雀につながっておりませんのでご注意ください。



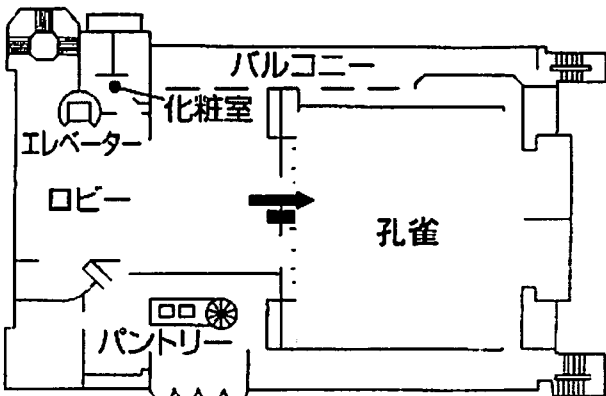
■1F はごろも(分科会I)



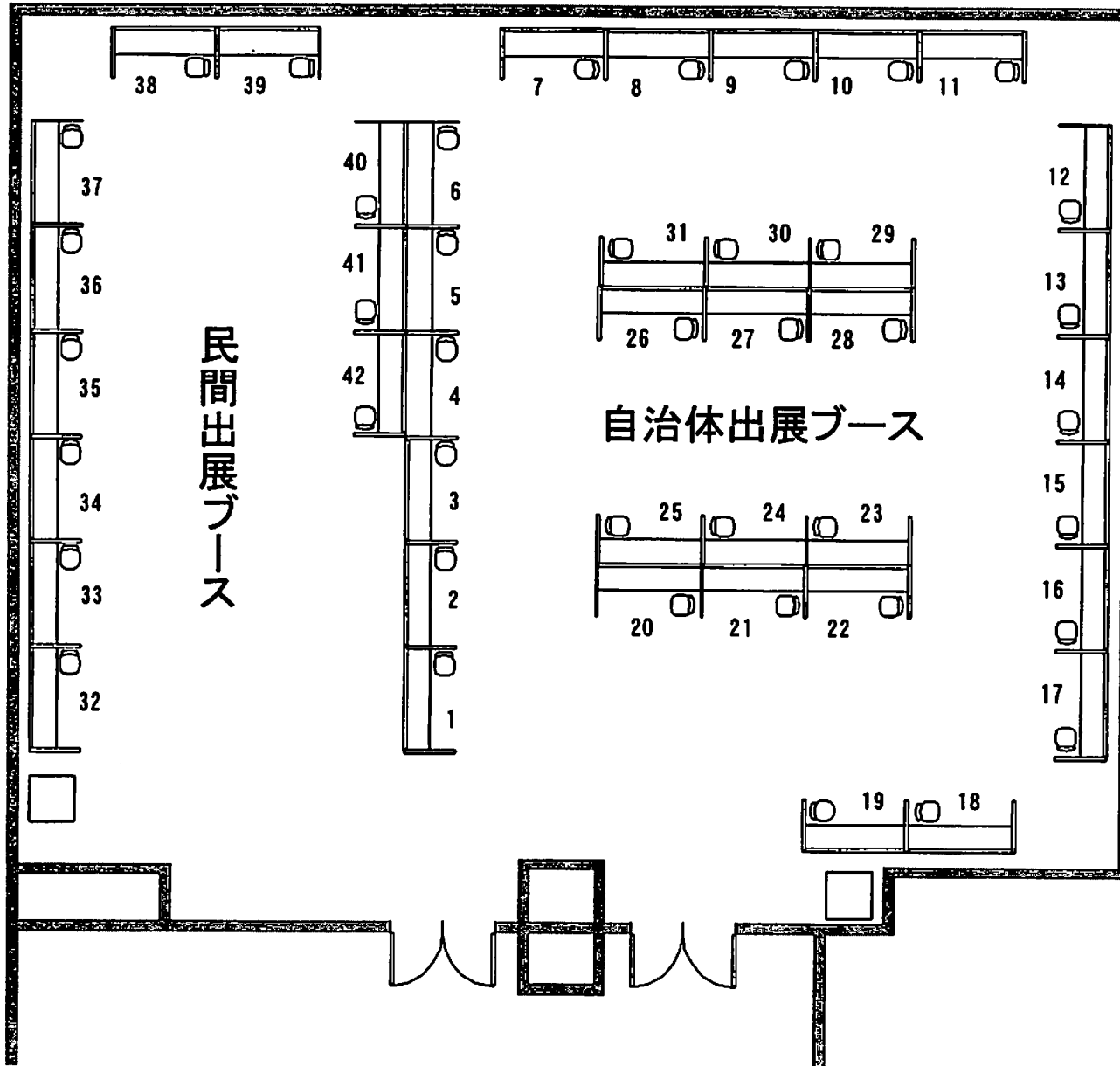
■2F 芙蓉・東(分科会II)
芙蓉・西(分科会III)
芙蓉・東西(シンポジウム)



■3F 孔雀(パネル展示会場)



「全国ヘルスアップサミット」展示会場(3F・孔雀)



1	北海道 札幌市	※
2	青森県 大鰐町	※
3	秋田県 にかほ市	
4	岩手県 矢巾町	※
5	宮城県 涌谷町	※
6	山形県 鶴岡市	※
7	神奈川県 藤沢市	※
	神奈川県 大磯町	
8	石川県 小松市	※
9	茨城県 筑西市	※
10	兵庫県 稲美町	※
	兵庫県 丹波市	
11	佐賀県 佐賀市	※
12	鹿児島県 鹿屋市	※
13	鹿児島県 与論町・伊仙町・東串良町・瀬戸内町	
14	埼玉県 草加市	※
15	東京都 東久留米市	※
	東京都 稲城市	
16	新潟県 胎内市	※
17	福井県 おおい町	※
18	岐阜県 中津川市	※
19	滋賀県 米原市	※
20	大阪府 泉佐野市	※
21	奈良県 香芝市	※
22	三重県 四日市市	※
23	和歌山県	
24	鳥取県 奥出雲町	※
25	岡山県 美咲町	※
26	香川県 観音寺市	※
27	高知県 橋原町	※
28	福岡県 宇美町	※
29	長崎県 雲仙市	※
30	宮崎県 日南市	※
31	沖縄県 南城市	※

※印はモデル市町村

32	アシスト㈱
33	㈱現代けんこう出版
34	(財)北陸体力科学研究所
35	㈱保健教育センター
36	㈱パーソンアンドパーソンスタッフ
37	(財)全国保健福祉情報システム開発協会
38	「感性研究所」ヴィ・ホライズン㈱
39	㈱つくばウェルネスリサーチ
40	㈱メディクオール
41	セントラルスポーツ㈱
42	みずほ情報総研㈱

	ブース出展自治体名	総人口	
1	北海道札幌市	1,869,180人	平成18年4月1日現在
2	青森県大鰐町	12,466人	平成18年8月末届
3	秋田県にかほ市	28,706人	平成18年9月1日現在
4	岩手県矢巾町	27,207人	平成18年9月1日現在
5	宮城県涌谷町	18,687人	平成18年4月1日現在
6	山形県鶴岡市	143,288人	平成18年4月1日現在
7	神奈川県藤沢市・大磯町	398,346人 藤沢市	平成18年9月1日現在
		32,717人 大磯町	平成18年9月1日現在
8	石川県小松市	109,815人	平成18年9月1日現在
9	茨城県筑西市(旧協和町)	111,978人	平成17年4月1日現在
10	兵庫県稲美町・丹波市	32,386人 稲美町	平成18年4月1日現在
		72,091人 丹波市	平成18年8月末現在
11	佐賀県佐賀市(旧富士町・大和町)	203,491人	平成18年4月1日現在
12	鹿児島県鹿屋市	105,815人	平成18年8月1日現在
13	鹿児島県与論町・伊仙町・東串良町・瀬戸内町	2,121人 与論町	平成18年8月1日現在
		3,044人 伊仙町	平成18年8月1日現在
		2,966人 東串良町	平成18年8月1日現在
		4,825人 瀬戸内町	平成18年8月1日現在
14	埼玉県草加市	238,186人	平成18年4月1日現在
15	東京都東久留米市・稲城市	114,316人 東久留米市	平成18年4月1日現在
		78,221人 稲城市	平成18年9月1日現在
16	新潟県胎内市(旧中条町)	33,217人	平成18年4月1日現在
17	福井県おおい町(旧名田庄村)	9,115人 おおい町	平成18年4月1日現在
		2,857人 名田庄地域	平成18年4月1日現在
18	岐阜県中津川市(旧坂下町)	85,230人 中津川市	平成18年4月1日現在
		5,264人 南木曾町	平成18年4月1日現在
19	滋賀県米原市(旧山東町)	13,701人	平成18年4月1日現在
20	大阪府泉佐野市	101,243人	平成18年4月1日現在
21	奈良県香芝市	71,782人	平成18年4月1日現在
22	三重県四日市市	310,710人	平成18年4月1日現在
23	和歌山県	1,059,350人	平成18年8月31日現在
24	島根県奥出雲町(旧仁多町)	16,111人	平成18年4月1日現在
25	岡山県美咲町(旧柵原町)	17,222人	平成18年4月1日現在
26	香川県観音寺市(旧三豊地区)	65,971人	平成18年4月1日現在
27	高知県梶原町	4,258人	平成18年4月1日現在
28	福岡県宇美町	38,021人	平成18年4月1日現在
29	長崎県雲仙市(旧小浜町)	10,700人	平成18年4月1日現在
30	宮崎県日南市	45,269人	平成17年度
31	沖縄県南城市(旧佐敷町)	11,572人	平成17年4月1日現在

分科会Ⅰ
「大規模都市における事業展開」

平成 18 年 10 月 4 日 (水)

10:00~11:00

会場 / ホテルフロラシオン青山

はごろも (1F)

分科会 I / 「大規模都市における事業展開」

北海道札幌市保健福祉局健康衛生部国保年金課保健事業担当係長 砂金栄治郎

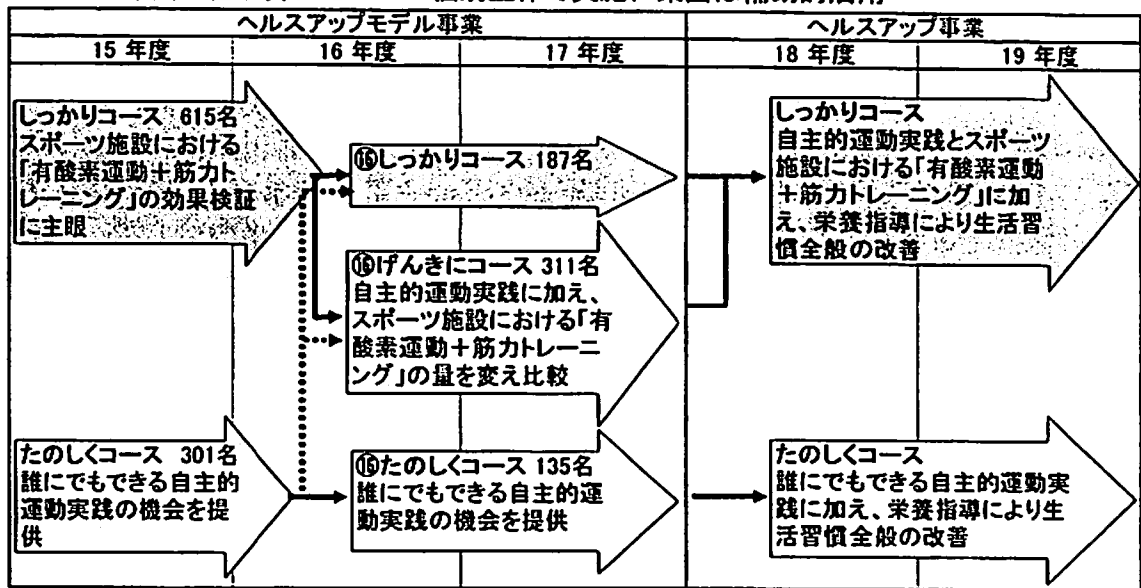
1 企画と事業実施内容

※ 留意点

職員に専門性がないと、委託先等の企画・事業実施内容・教材等が事業趣旨から外れていたり、効果的でない場合でも修正しにくい。履行確認・技術的アドバイスが困難。

衛生部門から人材を出してもらい、国保事業ではなく市町村事業の一環として位置づけるなどして専門性を確保することが必要

個別と集団の組み合わせ・・・個別主体で実施、集団は補助的活用



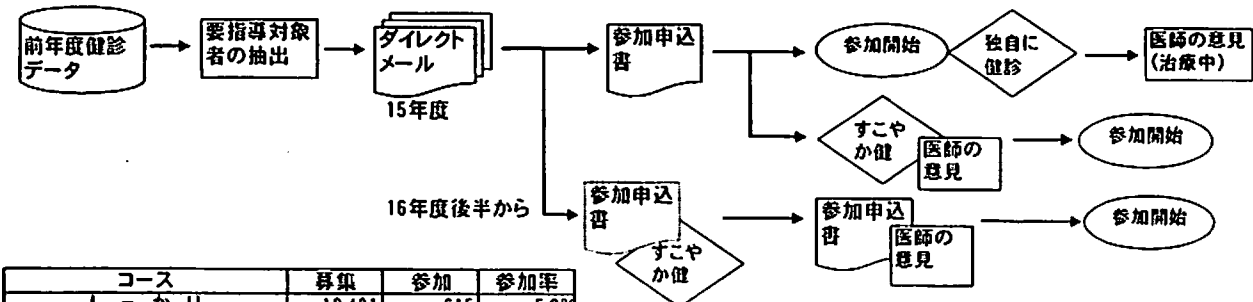
2 募集

モデル事業 前年度の基本健診結果から、抽出条件に基づき対象集団を抽出

事業案内を送付し、申し込み。申し込みの前又は後に基本健康診査受診

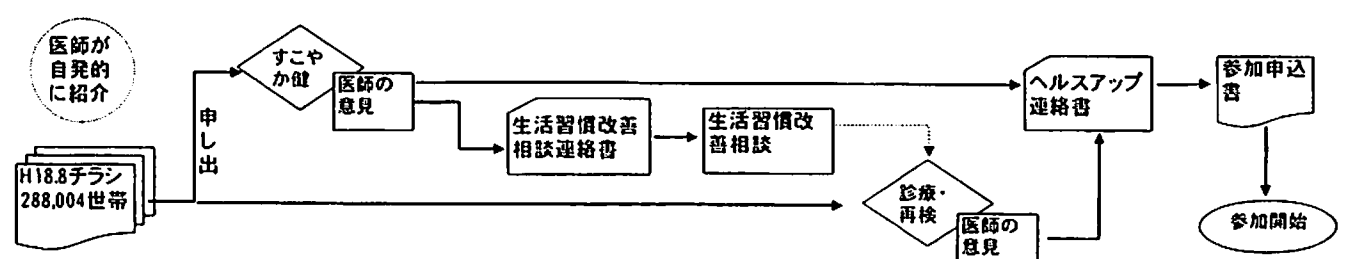
ヘルスアップ事業 基本健康診査に基づき医師が参加者を「連絡書」により紹介

ヘルスアップモデル事業(15-17年度)



コース	募集	参加	参加率
しっかり	10,421	615	5.9%
たのしく	4,930	301	6.1%
16,17年度運動系3コース			
⑤たのしく		135	
④げんきに		311	
③しっかり		187	
計	21,990	633	2.9%

ヘルスアップ事業(18年度)



※ 留意点

参加者の修了率は9割。参加してもらうことが最大の課題。

基本健康診査と申込みの順序により参加率に大きな差が生じた。

医師による「連絡書」が浸透するには時間を要することがある。

20年度以降の特定健康診査・特定保健指導では健診結果に基づく階層化（積極的支援）を経るため、意識の低い人を参加させるのは相当の困難が伴う。

3 アウトソーシング

基本的考え方

募集・インフォームドコンセント・評価のみを国保主管課が担当。

本市の保健師は、基本健康診査結果を確認し、対象者全員に生活習慣病対策を行っているわけではない。

プログラム提供は全てアウトソーシング

アウトソーシング先の課題

ア 「アセスメント→個人目標の設定→フォロー」が適切になされているか。健診結果・生活習慣アンケート結果などが活用されているか。

イ 参加者が現在どのような状況なのか、常に把握しているか。特に通信制の場合。

ウ 参加者の特性、参加状況に応じてフォローされているか。

エ 実施時期は適切か。

アウトソーシングに当たって確認事項

ア 統括者 統括する保健師の能力・経験・職員指導力

イ 職員体制 (医師)・保健師・管理栄養士・健康運動指導士等を確保しているか。
参加者の状況を常時把握可能か。

参加者の取り組み状況に応じて、柔軟な対応が可能か。

ウ 職員(資質) 能力・経験、また、研修による向上を図っているか。

エ 職員(意欲) 参加者の生活習慣改善に積極的に取り組もうとする意欲があるか。

オ 企画力 事業の進捗に伴い、委託者に改善を提案できるか。

履行状況 定期的に参加者の状況及びフォロー状況の確認が必要(結果として脱落してしまってから報告されるのでは遅い。)

データベースによる情報管理

委託者が参加してのケースカンファレンスは現実的か？

※ 留意点

優良なアウトソーシング先は限定される。

・・・能力の見極め。仕様書の明確化。

委託した以上は監督して能力を向上させる必要がある。

資源として存在するという事実と、委託が実現するかは別

4 研修(委託先)

保健指導業務は委託先での研修に委ねた。・・・市の体制・考え方

スポーツ施設については、従事者研修を実施

・・・指導方針・実施内容、使用様式を統一

分科会 I / 「大規模都市における事業展開」

神奈川県藤沢市保健医療センター 保健師 鈴木清美

1. 藤沢市の概況

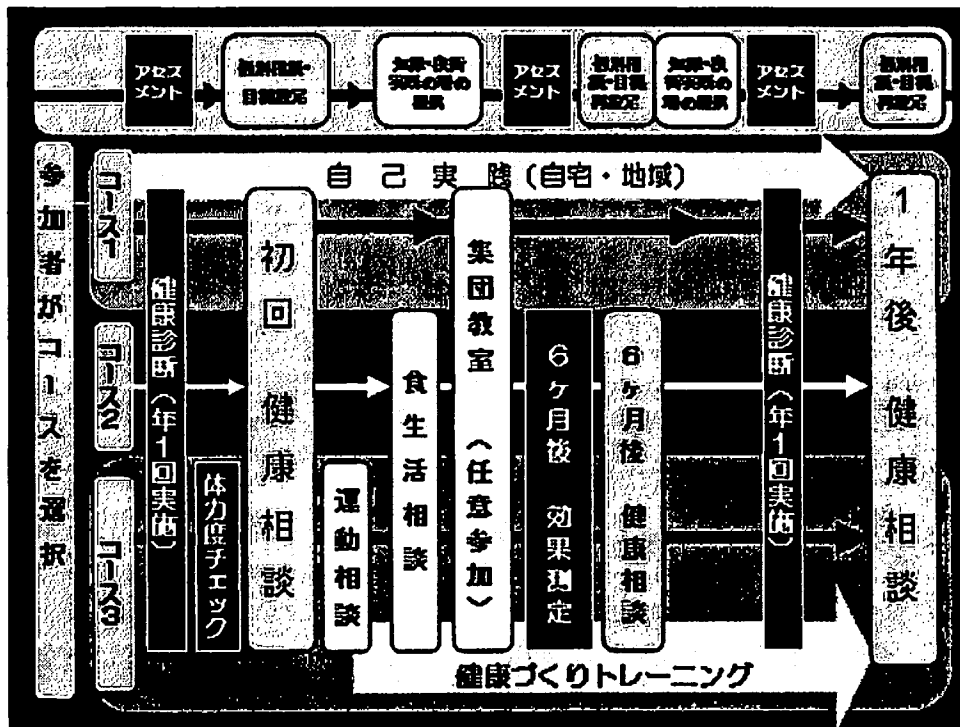
- 1) 人口
- 2) 65歳以上高齢化率
- 3) 基本健康診査受診率

2. 藤沢市国保ヘルスアップモデル事業の実施体制と藤沢市保健医療センターの役割

3. 藤沢市個別健康支援プログラム

- 1) 開発時の基本方針
- 2) 国保ヘルスアップモデル事業・国保ヘルスアップ事業概要

① プログラムの概要



② 参加者数・スタッフ数・評価方法

4. 人口規模の大きい自治体において保健事業を効果的に展開するための方策

1) 参加者募集の方法

施設利用者（健康づくりトレーニング・健診受診者・ヘルスチェックなど）からの募集と公募（広報・自治会回覧板・ケーブルTVなど）

- 2) PC システムの活用 ※ 5. 参照
1,000 人規模の参加者のデータ管理・運営に必須
 - 3) 支援の階層化による効果的介入
 - ① 「積極的支援」として個別健康支援マニュアルに基づく藤沢市個別健康支援プログラム
 - ② 「動機付け支援」「情報提供」としてヘルスチェック受診者全員対象に行う通信支援
 - 4) 多数の支援スタッフ間での基本方針の徹底 ※ 6. を参照
 - 5) 運用上の課題
プログラムの継続性と波及性
5. 人口規模の大きい自治体における PC システム活用の意義
- 1) データ管理
大量データを迅速、安全に処理することが必要
 - 2) スタッフ間の情報の共有化・標準化
相談等で得た情報を PC に入力することで情報を共有化し、基準・判定の標準化が図れる
 - 3) 継続性のある健康づくり支援
データベース化により半永久的に情報が保全されるため、長期に渡っての支援と評価が可能になる
 - 4) アセスメントと評価
 - ① 健康度・疾病度・生活習慣度・生活習慣・食生活習慣等の自動評価システム
 - ② 結果表の作成
個人の生活習慣等のデータに基づいた個別の健康づくり支援材料を自動作成
 - 5) 顧客管理
プログラム開始から終了までのスケジュール管理
例) 健診の時期に合わせて健康相談案内を一斉に郵送処理
- ※ PC 活用に当たっては個人情報保護・セキュリティ保護の観点から次のことが重要
- ① SE がシステムを管理し、ネットワークを外部と遮断する
 - ② 端末パソコンにデータは残らず、ホストコンピュータにユーザーは直接アクセスできない
6. 関係者およびスタッフへの研修等
- 1) ケースカンファレンスの開催 (週 1 回)
多数の支援スタッフ間での支援方法の確認、意見調整等
 - 2) 支援マニュアルの作成
各職種ごとに作成
 - 3) 研修会等
外部講師による勉強会、学会発表等を通して質の向上を図る
7. その他、運用上で重要なこと
- 1) 事業評価に基づき、課題を常に把握した上で、次の事業計画をたてる
 - 2) 参加者の同意をとる (同意書署名)

分科会Ⅱ

「小規模市町村における事業展開」

平成 18 年 10 月 4 日 (水)

10:00~11:00

会場／ホテルフロラシオン青山

芙蓉 東 (2F)

分科会Ⅱ／「小規模市町村における事業展開」

兵庫県稲美町健康福祉部健康福祉課健康推進グループ
グループリーダー 藤原美輪

兵庫県の東播磨臨海に位置する稲美町は、人口 32,386 人、国保被保険者 10,679 人(2006 年 3 月末)。04 年度から生活習慣病対策の主要施策として、「国保ヘルスアップモデル事業」に手を上げ、3 年間指定市町村として取り組んでいます。町の健康課題を解決するために、メタボリックシンドロームの概念に着目した個別介入プログラム「失敗しないダイエット教室」と、地区ごとに健康支援員を育成するポピュレーションアプローチとして「健康支援員育成プログラム」を実施し、それぞれ減量成功と医療費の抑制や運動習慣の定着化などの効果をあげています。

Ⅰ「失敗しないダイエット教室」

メタボリックシンドロームの概念に着目し、肥満者を対象に、集団・個別指導を組み合わせた安全で効果的なプログラムを実施し、5%以上の減量と3年間の減量体重維持をゴールとし、16年度はBMI25kg/m²以上の受講希望者のうち本プログラムを実施する介入群41名と専門医による健康教育を実施する対照群41名を選定しました。

1.プログラムの特徴と実施方法

- (1)集団指導と個別支援の組合せ
- (2)体験型学習・行動科学的手法の導入
- (3)年齢・性別グループ構成と担当制の導入

1年目のプログラムの構成は、6ヵ月間に集団指導5回(開始日、3週間後、9週間後、17週間後、26週間後)と個別面接3回(1週間後、7週間後、12週間後)、その他電話・通信レターによるフォローも行いました。受講生を年代別に6グループに分け、保健師・管理栄養士・理学療法士(糖尿病療養指導士)が各グループ担当制とし、体験型学習を用いてモチベーションを高めた後に、個別面接にて減量への具体的な行動目標の決定・修正を行いました。スタッフ研修として、毎回の教室終了時に1~1.5時間のカンファレンスと期間中にケースアプローチ研修を1回開催し、短時間でスタッフのスキルアップにも成功しました。

2.結果と考察

受講生の6ヵ月後の変化(N=39)は、5%以上の減量成功者20名(51%)、体重は平均3.9kg有意に減少、収縮期血圧(-4.2mmHg)拡張期血圧(-4.2mmHg)も有意に低下し、HDL-Cは6.7mg/dl増加、LDL-Cは7.1mg/dl低下していました。

本教室の経済性の中間評価では、脱落者を除く39名の外来診療費をプログラム開始前後で比較したところ、受講生の一人あたり平均医療費は112,752円下がったという結果がでました。

ハイリスクアプローチを実施するメリットとして、①その地域特性から生活習慣に共通性がある。②共感性が高く、メンバー相互の支援関係が構築しやすい。③適切な情報の共有化と家族や地域住民への波及効果が期待できることがあげられます。

Ⅱ 地域に広めよう！健康支援員活動

地区ごとに健康支援員を育成し、健康支援員が地域で健康支援プログラムを実践するポピュレーションアプローチにより、町民が健康習慣を獲得し、生活習慣病の予防と結果として医療費の適正化をめざします。

1. プログラムの特徴と実施方法

(1) 健康支援員の選定

各自治会からおおむね2名ずつ推薦された方に「健康支援員」として町が3年間委嘱する。年齢はおおむね60歳まで。03年度～05年度までの総数135名、男女比4:6、平均年齢51.3歳。

(2) 健康支援員がめざすもの

3年任期で1年目は「自分の健康づくり」、2年目は「家族・ご近所の健康づくり」、3年目は「地域の健康づくり」と段階的に健康の輪を広げていくことをめざします。

(3)任期3年間の育成研修会は、1年目8回、2年目6回、3年目6回。地域活動実践に役立つ体験型学習や演習内容を実施します。

(4)研修会では「自分の地区の健康度は？」というテーマで、地区ごとの生活習慣アンケート結果等により、地区の健康度を8つの健康習慣（運動・喫煙・野菜摂取・適正体重・間食・睡眠・飲酒・ストレス）の分野別に地区別ランキングを発表した後、自分の地区の健康課題と地域活動の企画を立案します。その後、地域活動実践につなげています。

2. 結果と考察

「運動不足地区ワースト10」「野菜不足地区ワースト10」などで表される地区別健康度のランキング発表は、地区ごとの健康課題や取り組みの優先度を明確にするとともに、地区間の競争心が生まれ、健康支援員活動への動機づけ強化にもなり、特に運動習慣の定着化がみられています。

Ⅲ 個別健康支援プログラム普及に向けて

- (1) 効果が大きいターゲット層の絞込み
- (2) 参加者の属性を考慮した小グループ制と担当制
- (3) スタッフのスキルアップ（カンファレンスとスーパーバイズ）
- (4) 効果の評価（アウトソーシング、費用対効果、波及効果）
- (5) 関係機関との連携
- (6) 事後フォロー対策

分科会Ⅱ / 「小規模市町村における事業展開」

長崎県雲仙市市民生活部保険年金課 課長 中村美恵子

I 事業の必要性

1 小浜町の現状と課題

- ① 高齢化率
- ② 国民健康保険被保険者数
- ③ 医療費の給付額
- ④ 医療費の増加
- ⑤ 長期的対応が求められる生活習慣病への対応が不足
- ⑥ 生活習慣病対策のための組織体制が未整備
- ⑦ 地域資源（施設、人材、温泉等）の未活用

2 対応策

- ① 保健事業からヘルスアップモデル事業への転換
- ② 事業推進のための新たな「体制づくり」

3 比較

比較項目	従来の国保の保健事業	国保ヘルスアップモデル事業
実施機関	単年	複数年
実施場所		健康施設
実施者	町(町民課)	町(町民課+保健福祉課) 大学等
目的	健康増進	生活習慣病予防
事業対象	被保険者等	生活習慣病予備軍
事業内容	人間ドック(事後指導なし) グランドゴルフ大会 訪問看護、等	個別支援プログラムの開発 生活習慣改善の支援・実施 事業評価
財政	町財源（調整交付金対象）	町財源 国補助金

II 事業実施の経過

1 事業実施のための体制づくり

- ① 内部体制づくりについて 保健師との連携
- ② 医師会との協働
- ③ 学との協働

2 実施体制決定

3 財政負担

4 事業の内容

- ① 生活習慣病の予防対策を支援
- ② プログラムの開発
- ③ 事業評価
- ④ 生活習慣病対策の組織体制の整備、確立
- ⑤ 生活習慣病の啓蒙
- ⑥ 生活習慣病予備群に対するグループ対応
- ⑦ 事業スタッフ研修と後継者づくりと拡大
- ⑧ 生活習慣病の減少
- ⑨ 医療費増高の抑制
- ⑩ 健康推進員の育成。

5 事業特徴

- ① 地域資源の括用
- ② 地域産学との連携体制
- ③ 外部団体との連携体制
- ④ 個別支援プログラムの開発—効果検証—プログラム調整
(短期集中型集団教室における運動食生活自己実践プログラム)
- ⑤ 食生活及び運動習慣の改善の組み合わせ
- ⑥ 集団と個別支援の組み合わせ
- ⑦ フォロー期の支援
- ⑧ 地域医療との協働
- ⑨ 事業評価
- ⑩ 医療費分析

6 参加体制(周知)

1) 参加者確保の工夫

- ① 対象者の基準設定
- ② 初めての有所見時に声かける
- ③ 検診機関との協力
- ④ 募集方法の工夫 団体等を通じた呼びかけ

- ⑤ 夜間や休日の実施

7 実施状況

- ① 参加者数
- ② 参加者の反応
- ③ 事故等の有無、保険
- ④ 実施結果の公表
- ⑤ 財政措置

III 評価(総括)

1 事業効果(数値)

- ① 生活習慣の改善
- ② 事業参加者による実践の継続性確保
- ③ 事業スタッフ(後継者)育成
- ④ 行政内部の協働確立
- ⑤ 終了生による事業支援
- ⑥ 生活習慣病に対する新たなシステム(プログラム)の構築

2 事業実施において苦勞した点

3 事業実施においての留意点

5 今後の保健事業の展開について

(モデル事業の経験から)

- ① 市の基本構想、健康日本 21 雲仙版等に位置付ける、(施策)
- ② 生活習慣病予防を目的とした効果的な保健事業として取り組み、市内全域での事業展開
- ③ 地域資源の活用
- ④ 健康づくりの仲間の輪を広げる。
- ⑤ 支援環境の整備
- ⑥ 保健事業の広報、周知を工夫する。

分科会Ⅲ

「医療機関との連携における事業展開」

平成 18 年 10 月 4 日 (水)

10:00~11:00

会場 / ホテルフロラシオン青山

芙蓉 西 (2F)

分科会Ⅲ／「医療機関との連携における事業展開」

東京都東久留米市健康福祉部健康課保健サービス係長 原田祐子
東久留米医師会副会長 石橋幸滋

東久留米市国保ヘルスアップモデル事業

～生活習慣病予備群に対するかかりつけ医による生活習慣改善のための個別支援～

1. 東久留米市の概要
2. 事業の目的
 - 1) 生活習慣病患者、予備軍を減少させる
 - 2) かかりつけ医の生活習慣改善指導能力を高める
 - 3) かかりつけ医による生活習慣改善指導のための個別支援プログラムの開発
3. 個別健康支援の方法
 - 1) 個別健康支援プログラムの特徴
 - 2) 対象者及び選定基準
 - 3) プログラムの流れ（介入群・対照群）
4. 平成16年度・17年度の対象者
5. 参加医師（人数、年齢、医療機関・診療科他）
6. 東久留米市の国保ヘルスアップモデル事業の概要（全体図）
7. プログラムの変更
 - 1) 平成17年度の変更点
 - 2) 平成18年度の変更点
8. プログラムの内容
 - 1) RCTによる選別と介入群に対する生活改善指導
 - 2) 医師研修プログラム
 - 3) 患者指導用リーフレット
9. 事業の有用性に関する評価方法
 - 1) 基本健康診査（節目健診・老人健診）全受診者に対し
「生活習慣に関する問診票」を用いて調査し、地域の健康度を分析・評価
 - 2) レセプトによる医療費分析

分科会Ⅲ／「医療機関との連携における事業展開」

岐阜県中津川市坂下総合事務所生活福祉課 課長補佐 早川俊一
国民健康保険坂下病院 保健師 原 しおり

中津川市の紹介

I. 中津川市国保ヘルスアップモデル事業実施体制

実施主体・評価チーム・事業推進委員の設置

II. 病院と各地区とのかかわり

坂下から全面委託されて、自治体とどのように関わってきたか。



実務担当者会議（1～2回／月）：教室内容検討・教室報告・効果の報告

耳より健康教室への参加

協力推進協議会

事業本部ならびに評価委員会合同会議

III. 中津川市（旧坂下町）におけるヘルスアップモデル事業概要

1. 特徴（他町村と異なる点）

2. 対象疾患および選定基準

◇肥満：BMI25以上

◇糖尿病予備軍：空腹時血糖 100mg/dl 以上
あるいはHbA1c5.8%以上

3. 個別健康支援プログラムについて

◇耳より健康教室（セミナー型）

◇いきいき運動教室（運動実践型）

4. 参加者の募集方法

- ・ 対象抽出
- ・ 参加呼びかけ
- ・ 参加説明会
- ・ 参加受付

IV. 検査内容（項目）について

V.ヘルスアップセミナーの目標

- ・ 脂肪摂取の見直し
- ・ 糖質摂取の見直し
- ・ 食物繊維の摂取をこころかける
- ・ 中程度の運動を一日 30 分以上行う
- ・ 体重を 5%以上減らす (BMI25 以上のみ)

VI.耳より健康教室 (セミナー型) の風景

VII.いきいき運動教室 (運動実践型) の流れ

VIII.モデル事業の効果について

肥満・糖尿病予備軍共に、体重・体脂肪率・内臓脂肪面積が減少し、糖脂質代謝にも改善が見られました。

また、生活習慣改善に関する意欲も高く、運動や食事に関する関心も徐々に高まっていきました。

医療費の変動に関しては、医療費の低下や医療日数の低下が認められず、身体機能の改善、生活習慣の改善が 3 年間の教室実施期間中では効果を発揮するには至りませんでした。

IX.まとめ

シンポジウム

「国保ヘルスアップモデル事業をやってみて」

～平成20年度以降の特定保健指導に向けて～

平成18年10月4日（水）

14:00～16:00

会場／ホテルフロラシオン青山

芙蓉 東西（2F）

シンポジウム／「国保ヘルスアップモデル事業をやってみて」

～平成20年度以降の特定保健指導に向けて～

福島県二本松市保健福祉部健康増進課保健指導係主幹兼係長 阿部洋子

二本松市の概況（17年12月：二本松市、安達町、岩代町、東和町合併）

人口約64,000人	(36,000人)	
保健師	21名*	(5名：係長含+1名中央在介) ()内モデル事業実施時
栄養士	1名	(0名) * 地域包括支援センター4名含む
歯科衛生士	1名	(0名) 産休・育休3名有り
事務職	7名	(1名) 各保健センターへの分散配置

1 モデル事業（14～16年度）実施理由

(1) 保健事業（健康教育、健康診査等）事業の評価を実施したい

従来、参加者数や実施回数、教室前後の検査値や意識、習慣の比較等の評価中心

→ 参加の有無による終了後長期の検査値・生活習慣等の変化について有効性を確認したい

(2) 効果的な健康教育の手法を学びたい

少ない職員体制化での、個別健康教育実施拡大は経済性や効率性、継続性に疑問があった

集団形式による相互作用と併せて、個人に合った支援プログラムを提供する方法を知りたい

モデル終了後、小規模自治体でも実施可能な、経済性、効率性、継続性があるプログラムとしたい

(3) 健康教室終了後の支援体制の整備を図りたい

既存の施設や、資料、団体等の活用を図り、生活習慣改善のための支援体制を整備したい

(4) 単一の項目異常者を集めた教室では限界があるのではないか

どの項目も、主な背景は「生活習慣」であることから基本的には同じ学習が必要である。

複数の異常項目を抱える市民へのアプローチが可能な方法はないのか模索したい

2 モデル事業参加による成果と課題

(1) 比較対照群を設定し、長期の評価を実施することにより、プログラムの有効性が確認されたこと

(2) 事業評価する際の手法について学習できたこと

(3) 継続支援体制の整備が不十分のまま終了したこと

3 モデル事業終了後の状況

(1) 17、18年度：モデル最終年度に実施した、短期5回コースで継続開催(各保健センター)

(2) 国保事業ではなく、老人保健事業として実施し、国保以外者も対象としている。

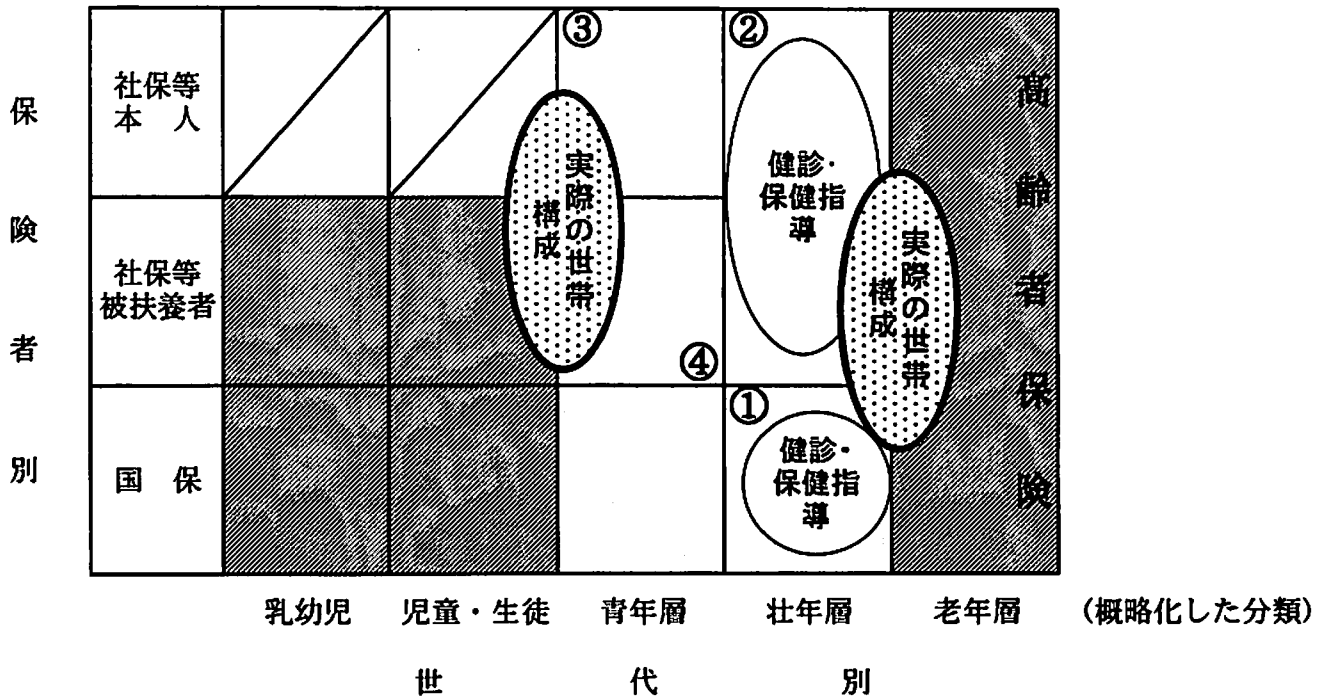
4 平成20年度以降の保健事業の整理、今後の方向性

(1) 保険者機能の強化（健診・保健指導の義務化）

国保保険者としての責務①

標準的な健診・保健指導プログラムの実施

ただし、レセプト活用にあたっては、分析可能となる記載方法等制度改正が必須



(2) 市としての責務



広義では②③④部分も含まれ「市民全体」が対象となる
 実際の世帯構成 国保、社保本人、社保扶養者が混在している。



「市民の健康づくり」の視点が欠かせない

- 「市健康増進計画」に基づく健康づくり
- 母子保健、学校保健の重要性
- 地域保健・産業保健の連携（連携制度の整備）
- 青年層への関わりの重要性

シンポジウム／「国保ヘルスアップモデル事業をやってみて」 ～平成20年度以降の特定保健指導に向けて～

福井県おおい町住民福祉課 課長補佐 川口きみこ

発 表 趣 旨

福井県おおい町(旧名田庄村)では平成15年度から3年間、国保ヘルスアップモデル事業を実施しました。人口約2,800人の旧名田庄村はモデル事業実施自治体の中では、最も人口の少ない自治体であったと思います。しかし、この事業へは事業対象年齢に該当する国保被保険者の2割以上が参加し、村民の健康づくりに大きく貢献できたと考えています。

モデル事業の介入は、30歳から65歳を対象に個別介入した成人期と、60歳から75歳を対象に地域介入した高齢期で実施しました。

成人期では外部の管理栄養士と運動指導者が集団と個別の支援を行い健康習慣の定着を図った「強力介入群」、携帯電話のメール機能とオフ会を合わせて実施した「IT介入群」、対照群として従来から実施していた成人の保健事業「従来介入群」の3本のプログラムを実施しました。

高齢期では生きがいづくりを支援し、QOLの向上による健康度のアップを目指した「生きがい支援群」と成人期同様、外部の管理栄養士と運動指導者により実施した「強力介入群」、対照群として従来から実施していた高齢期の保健事業「従来介入群」の3本のプログラムを実施しました。

1年後の結果では、成人期強力介入群では収縮期血圧とBMIの有意な低下が、IT介入群でも収縮期血圧とBMIの有意な低下が認められました。高齢期強力介入群では収縮期血圧と拡張期血圧に効果がみられました。生きがい介入群では生活習慣病予防に対する直接的なかわりが少なかったため、短期間での効果は得られませんでした。高齢者の支えあう地域づくりへの足がかりになったと考えています。

事業の中で実施した調査からは改善すべき生活習慣だけではなく健康的な生活実態も明らかになりました。強力介入群の食事調査では塩分やカロリーの摂取が多い状況と一方、高齢者には自家製の野菜を多く取り、蛋白質の摂取は肉より魚や大豆からが多く、栄養バランスのよい健康的な食習慣の両方が伺えました。

これら良い生活習慣(生活習慣力)は次世代にもぜひ引き継いでいくことが大切です。

IT介入群では、年間を通じた生活実態と体の変化を関連付けてみることができ、正月を含めた冬場に血液をはじめとする身体データのデータが悪化することから、冬季・降雪時の健康づくりが指導ポイントの一つであることがわかりました。

これらは、今後の保健指導に生かしていきたいと考えています。

今回のモデル事業では、事業の実施体制の構築と連携の重要性を実感しました。

ひとつは、保健・医療・福祉スタッフの連携です。

旧名田庄村は以前より、この三者の連携による在宅ケアを中心とした地域包括ケアを実践し、医療費的な面も含め様々な効果をあげてきました。国保直診の医師（所長）が保健福祉の担当課長も兼任していたため、連携もスムーズに行えていました。今回のモデル事業においても、直診の医師が事業実施責任者として実際のプログラムに参加し、事業推進に大きな役割を果たしました。

また、委託事業者との連携として、このモデル事業では、評価者をはじめ行政スタッフ・委託事業者等関係者が一同に会する会議を定例的に開催しました。

この会議では、事業の目的など共通認識しておかなければならない項目の協議やプログラムの実践経過、内容の検討を行い、事業に関係する全スタッフが目指す方向を統一して取り組めるようにしました。

また、委託した個別健康支援プログラムの実施に当たっては、各介入群に行政のスタッフが参加し、事業者と協力しながら進めていきました。結果、プログラムの内容や進捗状況が把握でき、本事業以外の保健事業の中でも自然にフォローや助言をすることができました。

モデル事業は平成 18 年 3 月に終了しました。と相前後して、名田庄村は隣町、大飯町と合併し新しく「おおい町」となりました。

おおい町は人口約 9,000 人で、行政の主な機能は名田庄から遠方の地域に移りました。行政機構も変わり、旧名田庄村の保健福祉課は保健福祉室として、本庁の出先機関のひとつとなりました。本庁では保健事業担当課と国保や福祉担当課が別々となっており、連携して事業を実施していく体制はまだ整っていません。また、合併調整の時間が短かったこともあり、細かな保健事業の調整が十分できず、ヘルスアップ事業についても今年度は本事業としての取組みはできませんでした。

住民性の違いや保健事業の展開方法が異なるため、モデル事業で取り組んだように、保健事業を新町で一体的に取り組んでいくには、まだ、いくつかのハードルをクリアしていかなければなりません。

今はまず、庁内の連携体制を構築することが必要です。

最近、合併後の慌しさも落ち着き始め、ようやく保健事業担当者（保健師）と国保担当者間の話し合いを始めることができました。これからの保健事業は、保険者の機能強化が言われており、行政の中では保健事業と国保の連携は必須です。

町として保健事業を一体的に取り組んでいく体制づくりの第一歩として、まずは担当者同士の話し合いを続け、これからの保健事業について協議していきたいと考えています。とにかく、現場スタッフの連携からです。

それと合わせて、名田庄地区ではモデル事業参加者へ「同窓会」を企画し、実践継続のフォローと地域の健康づくりリーダーとしての啓発を行っていく予定です。

まだまだ、いろいろな課題がありますが、モデル事業での経験と効果が、新町での本事業に反映できるよう努めたいと考えています。

シンポジウム／「国保ヘルスアップモデル事業をやってみて」 ～平成20年度以降の特定保健指導に向けて～

兵庫県丹波市長 辻 重五郎

1. 平成20年4月の法改正に向けた自治体・首長としての方針

昭和58年に施行された老人保健事業が、4半世紀を過ぎて、保健事業が大きく様変わりしていく時代となった。平成20年の医療制度改革（「健康保健法等医療保険各法の改正」以下、法改正という。）では、医療保険者の役割として、健診・保健指導を一連のプログラムとして提供していく、新たな保健事業が生まれ変わる時代を迎えた。

丹波市は、この法改正に向けて、改革の準備の手段として、平成17年度から国保のヘルスアップ事業（国庫補助）に取り組み、保健事業の見直しを進めている。

丹波市における死亡者は、全国に比して、脳卒中や心筋梗塞が多い。この発症の背景として、糖尿病をはじめ高血圧や肥満者が、農村地域である丹波市でも増加している。法改正を前に、住民に健康づくりの意識を高め、心ゆたかなまちづくりを進めたいという気持ちから、平成18年4月、「健康と教育のまち」健康寿命日本一宣言をして、健康づくり政策の幕を開けた。

2. 健康づくりと健診・保健指導の義務化をどのように考えるのか？

現在、健診と保健指導の義務化へ向け、国保ヘルスアップ事業において、保健指導の効果の判定や参加者の継続性、効果の継続性を観察中である。

丹波市が合併して得た公共のスポーツ施設は、7万人の市民への健康づくりに大きく関与している。特に、プールやフィットネス等には、健康診査後の事後指導の一端を担う健康増進施設としての役割は大きく、健康づくりには欠かせない存在であることを事務局に理解を求め、各施設に所属するスポーツトレーナーには、生活習慣病の改善に向けた個別支援運動プログラムの作成を依頼した。

このヘルスアップ事業の中で、健康課からの紹介で、市内スポーツ施設が運動指導を担うことにより、多くの市民が利用するようになれば、施設も潤い、運動環境も整うことになり、相乗効果が期待できるため、この事業における波及性と経済性は大きいこととなる。

健診については、合併時より、健康な人が受けるのが健康診査で、医療で治療中の人は医師のもとで指導を、との住み分けを行った。治療を受けながら重複して健康診査を受ける人に、保健指導をしようとする、医療にかかっているという理由で指導を拒否されてしまい、受診後の指導もできないまま月日が経ち、翌年の結果も改善されず、という繰り返しであった。そのため、「医療にかかっている人は、健診を受けずに、医師に相談を。」と啓発したが、かなりの住民から反発があった。

しかし、法改正後の健診は、病気の早期発見・早期治療ではなく、予備軍を発見して早期に介入していく方法に代わり、治療中の人への保健指導も実施するようになっていく。丹波市の取り組みは、早期の選択だったといえる。

「受けっぱなしの健診」から「保健指導を受けるための健診」に変わっていくためには、保健指導の義務化は必要なことであると考えるので、今回の保健指導の義務化は、住民に保健指導の重要性を教育する機会であり、大いに期待するところである。

3. 国保ヘルスアップ事業と他事業の位置づけ

合併前に各町で作成した 21 計画をもとに、「健康たんば 21」計画を作成し、この計画にもとづく具体的な保健活動を進める手段として、国保ヘルスアップ事業に取り組んでいる。丹波市は、平成 18 年 4 月「健康寿命日本一」宣言をし、健康と教育のまちづくりにむけて、国保ヘルスアップ事業を進めている。

平成 20 年の法改正では、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」にそのまま、スライドさせるものとするので、18 年度・19 年度の事業展開は、法改正の 3 本柱を意識した内容で、事業を実施する予定である。

4. 自治体における専門職に期待するもの

丹波市は合併によって、人口 7 万人の市に、保健師 23 名、栄養士 4 名の人材が揃い、他市町が羨む程の専門職集団ができた。国保ヘルスアップ事業では、被保険者を指導する指導者のレベルアップも必須課題となっており、個別健康支援プログラムの手法を用いて、専門研修を重ね、保健師・栄養士の指導技術の向上を図った。毎年研修を重ねて、指導技術は大幅にグレードアップした。

この事業を通して、保健師・栄養士の保健指導の技術は向上し、指導能力の高い専門職種が多く育ちつつある。専門家が多くいることは、法改正後の保健指導に十分対応できることということであり、これが丹波市の強みである。

5. 丹波市における医療費分析

平成 20 年の医療制度改革は、医療費の適正化をめざした効果的な健診や保健指導のあり方が求められており、丹波市においては、従来から行ってきた健康診査と、医療費の突合を行い、医療費分析を始めている。

保健事業が医療費削減にもたらす効果を求めるもので、肥満や糖尿病を合併している場合の医療費や血圧の判定区分別の医療費等を分析し、評価しうる保健事業を展開していき、健康づくりのキーワードを探し出し、健康寿命日本一をめざして取り組んでいきたいと思っている。

おわりに

丹波市にとって合併という大きなうねりは、他市町より少しはやく、老人保健事業の見直しを進めることができ、国保ヘルスアップ事業に取り組むことになった。

この事業では、1 年を過ぎようやく個別健康教育の丹波プログラムが市民に浸透し、その指導者である保健師・栄養士の専門職集団のレベルアップという副産物も得た。

まさに、この事業を通じて、効果的な健診や保健指導のあり方を模索しながら、丹波市の健康増進活動は動いており、健康と教育のまちづくりとして、活動のルールがひとつひとつ敷かれ始めた。

シンポジウム／「国保ヘルスアップモデル事業をやってみて」
～平成20年度以降の特定保健指導に向けて～

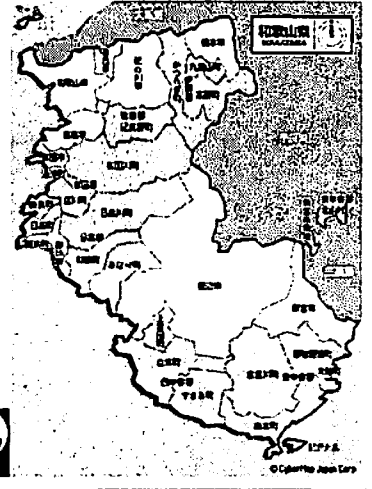
全国ヘルスアップサミットシンポジウム 2006年10月4日(水)

和歌山県における
ヘルスアップ事業への取り組み

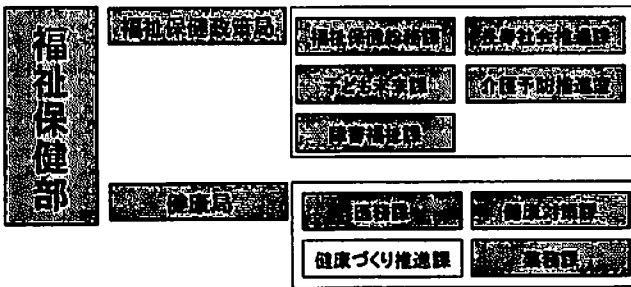
和歌山県福祉保健部健康局
健康づくり推進課 富田容枝

和歌山県の概要

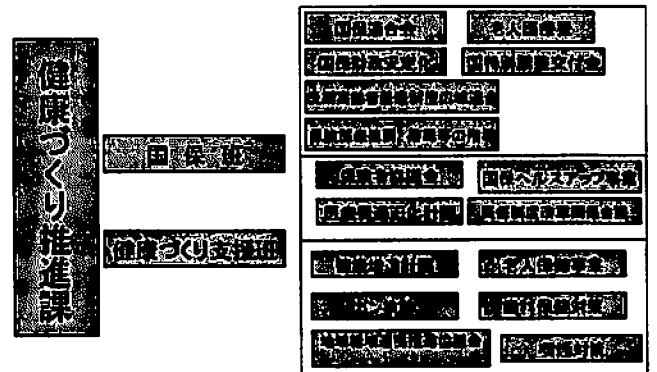
- ・人口:1,061,559人
- ・高齢化率:23.8%
(平成18年3月31日現在 住民基本台帳)
- ・特産品:梅干し、みかん など
- ・振興局健康福祉部
(保健所)数:7振興局1支所
- ・市町村数:30市町村



和歌山県の本庁組織



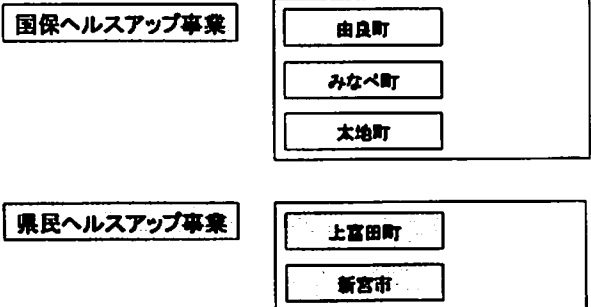
健康づくり推進課の体制



和歌山県振興局健康福祉部(保健所)の組織



平成18年度
和歌山県のヘルスアップ事業の取り組み



平成20年度から始まる医療制度改革に向けての市町村支援(健診・保健指導に関すること)

平成18年度の取り組み

体制整備

本市・西隣市・市町村の窓口及び役割の明確化
関係部門と各部署間の連携強化

人材育成

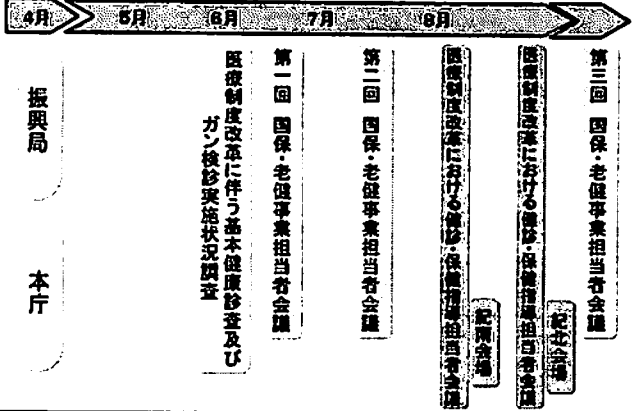
健診・保健指導に関する人材育成

自治体での保健事業の取り組み強化

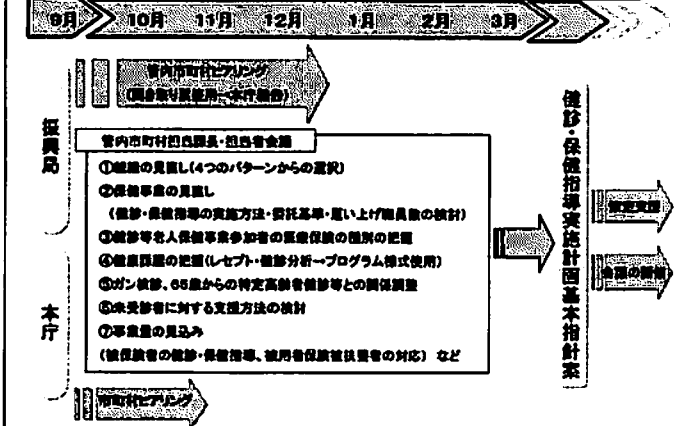
ヘルスアップ事業

- 実施市町村の状況把握と取り組み支援
- 実施市町村、関係保健担当者等の情報交換会の開催
- 来年度実施市町村の状況把握と取り組み支援

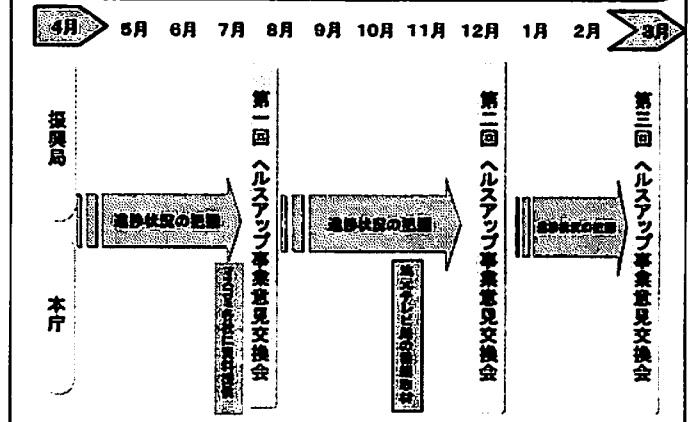
平成18年度医療制度改革に向けての市町村支援スケジュール(会連・調査)



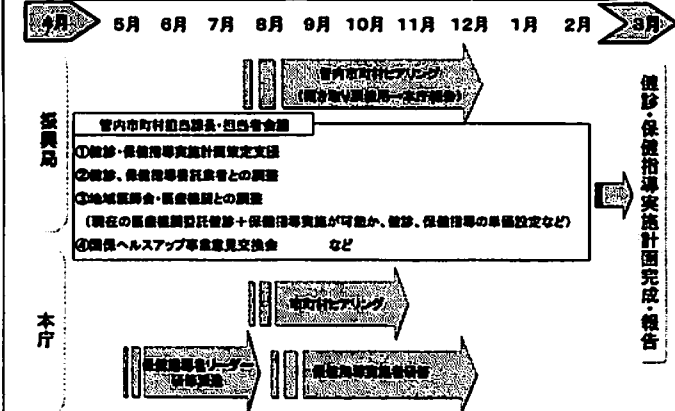
平成18年度医療制度改革に向けての市町村支援スケジュール(健診・保健指導)



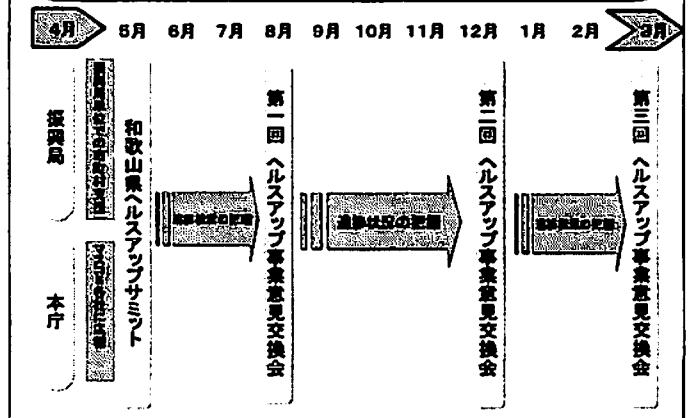
平成18年度 医療制度改革に向けての市町村支援スケジュール(ヘルスアップ事業)



平成19年度 医療制度改革に向けての市町村支援スケジュール(健診・保健指導)(案)



平成19年度 医療制度改革に向けての市町村支援スケジュール(ヘルスアップ事業)(案)



シンポジウム／「国保ヘルスアップモデル事業をやってみて」
～平成20年度以降の特定保健指導に向けて～

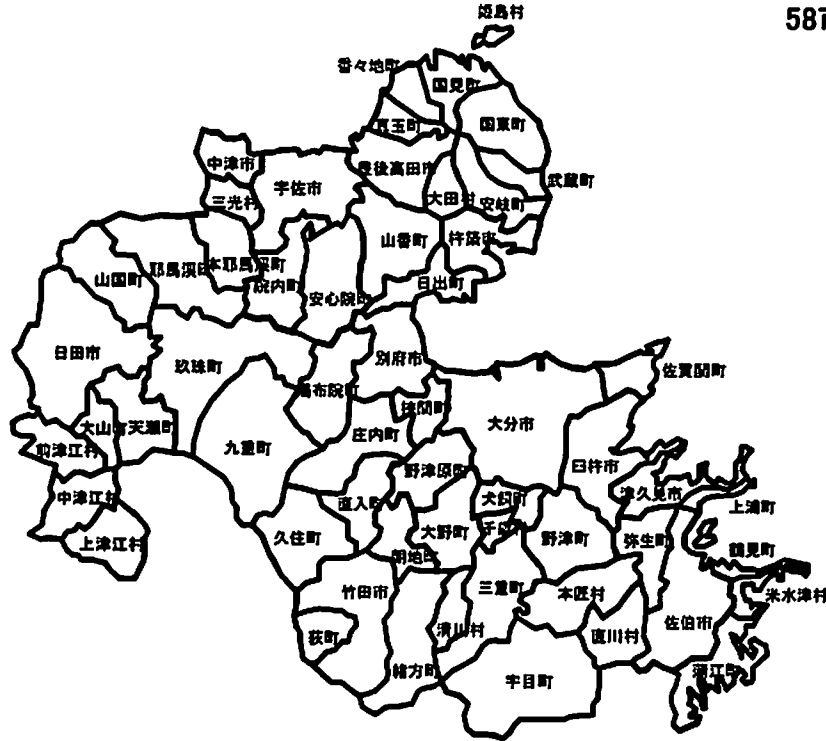
大分県国民健康保険団体連合会事務局次長 幸 治美

**大分県国保連合会の行うヘルスアップ事業
(健康増進スタディ)の取り組みについて**

大分県の市町村合併状況

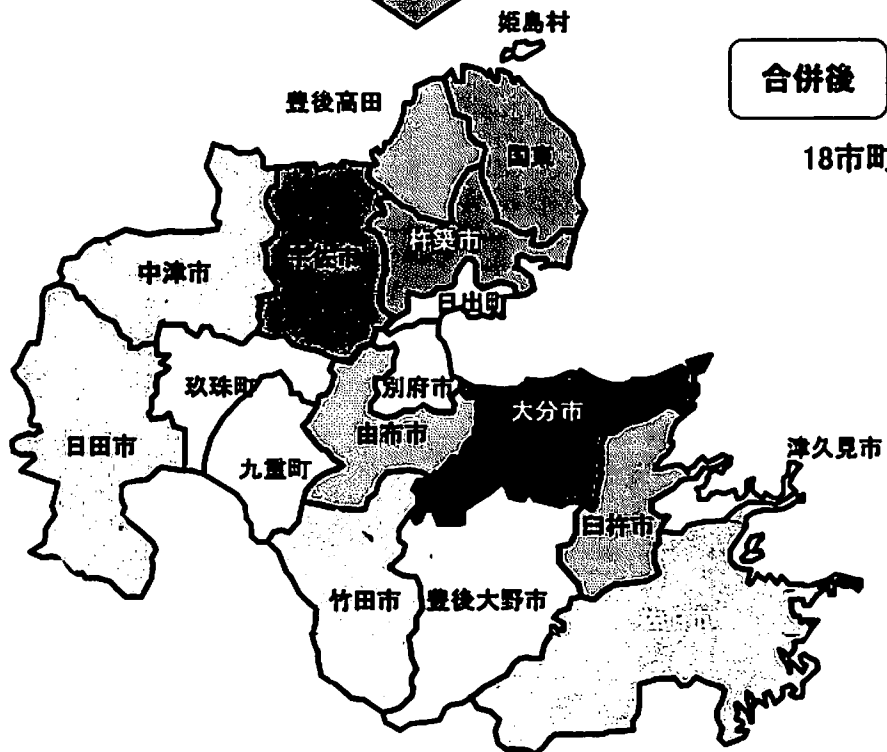
合併前

58市町村



合併後

18市町村



1 はじめに

平成12年度に国保運営安定化対策事業の生活習慣病対策のひとつとして室内運動やウォーキング等の有酸素運動取り入れた健康教室を試行的に取り組んでいこうと計画したところ、数市町村で賛同を得た。

そこで、ヘルスアップにおける健康度調査研究事業として「健康増進スタディ」という名称で発足し、賛同した市町村をモデル市町村として連合会と共催して事業の推進に取り組んできたところである。

また、平成14年度からは県内全域に推進するため、モデル市町村の取り組みを研修会等で事例紹介するとともに、科学的根拠に基づいた運動教室による健康づくりの効果を推奨してきた。

平成18年度の「国保ヘルスアップ事業」の事業申請をした市町村を含めると、県内の半数の市町村が取り組むこととなったことから、いままでの市町村支援の事業の取り組みに効果があったといえるのではないだろうか。

事業の取り組みにあたっては、保健師の理解と意欲が不可欠であるが、運動に関する保健活動に至っては、マンパワーの確保が最重要課題であると感じた。

そこで、平成14年度からマンパワー不足を補うため、運動教室OB生を地域のリーダーとして地域の公民館や老人クラブなどの会合で運動指導ができるように養成してきた。

また、市町村保健師を対象として、運動指導者となれる養成事業も平成16年度から計画実施してきた。保健師自身が運動を体験し、教室運営のノウハウをつかみとって活かせるよう「運動教室指導者養成研修」を実施している。

今回、発表の機会をいただいたので大分国保連の取り組みをご紹介します。

2 目的

肥満は生活習慣病発症の憎悪因子であるが、運動を取り入れた生活習慣を身につけることで生活習慣病の予防や改善ができるとされている。

そこで、個人の健康状態や運動能力に合わせながら、徐々に、そして何よりも楽しく運動することで生活習慣の改善を図り、結果として国保被保険者の健康寿命を延伸し、引いては医療費適正化に寄与できることを目的とする。

3 健康増進スタディの取り組み内容

対象者 並びに 募集方法	◎ BMI 25以上で、他に合併症のない者								
	◎ 運動することで検査値が適正になると医師が了解した者								
	◎ 治療中の者で、医師の許可がある者								
	1)対象者に個人通知				2)広報(市・町報)で募集				
	健診結果から、運動することで生活習慣が改善されるのではないかと保健師が判断した者				健診時や健康相談時に運動を勧められた者、または、健康づくりに関心のある者				
期間	1年間 ※地域の実情(地形や気候等)にあわせるが、最低6ヶ月間とする。								
内容	項目	回数			担当スタッフ		備考		
	◆健康チェック 体重測定 体脂肪率 血圧測定 脈拍数	毎回			保健師		※別紙		
	◆個人別運動メニュー	毎回			運動指導士				
	◆集団で行う運動	毎回			運動指導士・保健師				
	◆医師問診	最初・1ヶ月後・3ヶ月後・6ヶ月後・1年後			医師				
	◆運動指導士問診	最初・1ヶ月後・3ヶ月後・6ヶ月後・1年後			運動指導士				
	◆健康相談	毎回			保健師				
	◆栄養相談	毎回			栄養士				
	◆メディカルチェック 血液検査 (総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪、HbA1c、血糖負荷、GPT、γ-GPT、コリンエステラーゼ、CPK、尿酸、インスリン)	最初・1ヶ月後・3ヶ月後・6ヶ月後・1年後			医師 看護師				※別紙
	◆体力チェック (閉眼片足立ち、握力、垂直とび、立位体前屈、反復横とび、体力年齢)	最初・終了			運動指導士 保健師				
◆講話	最初・1ヶ月後・3ヶ月後・6ヶ月後・1年後			医師		※別紙			
◆調理実習	随時			栄養士・保健師					
評価指標	◆健康チェック値		◆アセスメント票		※別紙				
	◆体力測定値		◆アンケート調査						
	◆血液検査値								
実施モデル	市町村名	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	
市町村並びに 実施年度	中津市						●————→		
	佐伯市	●————→							
	豊後高田市 (真玉町)			●————→					
	杵築市 (山香町)				●————→				
	豊後大野市 (緒方町)				●————→	●————→	●————→		
	九重町	●————→							
	玖珠町				●————→	●————→	●————→		

4 評価

【事業関係者への調査結果より】

	課長	保健師	運動指導士
	<p>役割</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 国保課と保健衛生課との調整役 	<p>きっかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活や生活改善について取り組んできたが、運動教室開催の住民ニーズが高かった ・ 連合会が予算措置をするので市町村負担がなかったこと ・ 平成5年より隔年で運動推進員(リーダー)養成を行っており、養成の年度であったこと 	<p>感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 中高年が対象の場合はスローペースで進めること。 ・ 本当に運動が必要な人は自宅からでるのが難しい。そのような人には「自宅でもできる」をテーマに取り組んだらどうか。 ・ 体を動かすことが楽しいという意識を持ってもらいたい。
意識の変化		<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動習慣をつけることの大切さ、面白さを実践で学ぶことができ、改めて大切な活動だと感じた ・ 行動変容へつなげる働きかけの難しさを知った ・ 客観的に効果が見えやすいことを再確認した 	
評価	<ul style="list-style-type: none"> ・ 継続的に運動することの重要性、必要性を感じた ・ 健康づくりの基本であり、大変よい。首長の評価も良い。 ・ 住民からの評判もよく、議会でも推進するようこの意見が聞かれた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ここまで教室生同士が仲良く継続して参加してもらえとは思ってなかったので驚いた ・ 教室日が待ち遠しいといわれ、うれしかった ・ 教室修了後に推進員として各地区組織活動に参加してくださる方が多く、成功したといえる ・ 施設を有効活用し、人材のネットワークができた 	
課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 予算確保をどうするか ・ 対象者の選定を幅広くしたい ・ 市町村の独自性を生かしたい 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 長期間の取り組みでは、教室生が「中だるみ」したときのフォローが難しかった。 ・ 教室参加中に体重が増加した場合、膝の状態が悪化した場合の対応 ・ 教室生の意識の継続 ・ 予算の確保が最も大きな問題 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 教室が終了した場合も定期敵にフォローが必要。
期待		<ul style="list-style-type: none"> ・ 事業を継続し、各地域へもっと広めていきたい。 ・ 運動ボランティア(運動普及推進員等)を養成し、自主組織として運動を中心とした健康づくりを広く市民に啓発する地区組織活動へとつなげていきたい。 ・ 民間組織や商工会等とも連携して行いたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体を動かすことが楽しいという意識を持ってもらいたい。

【教室参加者からの声】

- 健康状態が良くなった。
- 自分の1日の歩数を知った。
- 自分に必要な食事カロリーを知った。
- 外食時にカロリーを気にするようになった。
- 腹八部目を守れるようになった。
- 夜ぐっすり眠れる。
- 朝起きるのが楽になった。
- 友達ができた。
- 栄養教室にも参加することで、正しい栄養知識を学び、調理実習によって食に対する考えが大きく改善された。
- 漸く減塩食になれた。
- 毎年1～2回ぎっくり腰になっていたのが、筋肉がついたせいかならなくなった。
- 評価はすぐに体重の減少として表れ、健康チェック時には体脂肪率が低下したことが確認できる。
- とくに女性はやせたことにより明朗・活発になったとの意見が多く聞けた。
- なかでも、ワンサイズ下の洋服が着れた。
- 明るい色の洋服を着るようになった。
(いままでは肥満のため目立たない色を選んでいた)
- ウエストが細くなった。

5. 今後特に力を入れたい取組みについて

【運動指導者養成研修】

運動教室を運営するとき、運動支援の考え方が市町村によって随分違うことに気づき、保健予防活動の一環として地域に広げていくことの大切さを学んでもらいたいという思いで、平成15年度から研修を行ってきたところである。

今年から、保健師が参加しやすいように、土曜日開催としたことから31名が参加しており、通算して100名が受講していることになる。

この養成研修は医師、運動指導士を講師とし、即実践できる研修になるよう講義と実践を組み合わせ、18時間のカリキュラムを組んでいる。研修の中で、保健師が実際に運動プログラムを組み立てて、問題点を指導してもらおうこととしている。

研修にあたっては、今年で3年目となり毎年多くの保健師の参加があり、今後地域における効果のある運動教室の広がりに対し期待感がある。

国の補助事業である国保ヘルスアップ事業は今年7市町村が決定しており、保険者協議会のモデル市の2市を加えると9市町村であり、県内市町村の半分がヘルスアップ事業を実施していることとなる。市町村の円滑な事業推進を支援するため、保健師を対象とした運動指導者養成研修を今後も積極的に取り組んでいきたい。

平成18年度健康づくり活動推進のための人材育成事業
〈おおいた健康増進スタディー&リーダー育成と推進〉
実施要綱

1 目的

生活習慣病の一次予防として、生活習慣病の予備軍に対し、運動習慣や食生活の改善をはじめとして、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣全般の改善に取り組むため、個別または集団を組み合わせて健康教育を行うものである。

また、地域住民全体のなかで健康づくりの気運を高めることが重要であると考えているので、運動実践を地域へ啓発推進するためのヘルスアップ推進員等の人材育成を図っていく。

なお、ヘルスアップ推進員等を支援するため、理学療法士、作業療法士、保健師、栄養士、看護師等の専門職に対しても運動実践指導者として研修、養成していく。

このように個別・集団で行う健康教育、健康推進員の育成、自主グループ活動の支援などフォローアップを取り入れた健康づくりを地域に推進することで医療費適正化に寄与できると考える。

2 実施主体

市町村と大分県保険者協議会との共催とする。

3 事業内容

(1) 市町村が実施している生活習慣改善のための運動教室等の教室OB生および健康づくりを自主的に推進している住民組織のリーダー等を対象にヘルスアップボランティアを養成する事業等に取り組む。

① ヘルスアップ推進員育成のための研修会の開催

*生活習慣病予防によって医療費適正化を図ることができることを認識させていくカリキュラムを組み込むこと。

*ヘルスアップボランティアによって生活習慣病の予防が推進されると医療保険財政にどのような波及効果が現れるかといったカリキュラムも組み込むこと。

② 生活改善に成功した健康増進スタディー（生活習慣改善のための運動教室）教室修了者（OB生）等が地域活動を継続するために必要な研修会（再研修）の開催

*生活習慣病予防によって医療費適正化を図ることができることを認識させていくカリキュラムを組み込むこと。

*ヘルスアップボランティアによって生活習慣病の予防が推進されると医療保険財政にどのような波及効果が現れるかといったカリキュラムも組み込むこ

と。

*毎年、フォローアップのためおこなっていく。

(2) 保健師、看護師、栄養士、理学療法士等の専門職に運動教室をサポートできるように、ヘルスアップコーディネーターとして地域活動者を指導できる研修を開催する。

- ① 運動生理学、生活習慣病予防医学、
- ② 医療保険制度等の研修
- ③ 指導員として実践できる専門的研修

場所：大分市内

月日：9月・10月・11月 3日間

(3) 推進委員会ならびにワーキングの開催

円滑な事業推進と啓発を図るため、適時開催する。

- ① 推進委員会は年間1～2回程度開催し、課題解決や事業の効果測定を行う。
- ② ワーキングはカリキュラムや使用する教育資料、記録表などの具体案を作成、検討する。
- ③ 推進委員会ならびにワーキングは必要に応じて助言者に意見を求めることができる。助言者とは医師、運動指導士、学識経験者等（大学関係者含）とする。

(4) 月例報告会

ヘルスアップ推進員等が自主的に教室を開催した場合は、円滑な事業運営のため、月に1度程度の定例会を開催して課題解決を図る。

(5) 実施市町村・事業所等への説明会

事業実施の説明会を県内市町村、事業所等へ行い、推進を図る。今年度の事業実施については、モデル市の中津市、佐伯市と国保連合会で行う。

4 事業結果の報告

事業終了後は県内に取り組みを拡充するために報告書を作成し、関係機関に配布する。

なお、月例会や打ち合わせを行った際は、関係資料に加えて写真2～3枚添えて提出すること。

5 経費の支弁および補助

国保連合会等補助金である健康総合対策事業とする

制定 平成17年8月1日

改定 平成18年4月1日

平成18年度「市町村保健師運動教室事業担当者研修

～効果的な事業を展開するためには～

主催：大分県国民健康保険団体連合会

月日	9月9日(土)	月日	10月14日(土)	月日	11月11日(土)
場所	大分市植田公民館	場所	大分市植田市民行政センター	場所	大分市植田市民行政センター
時間	内容	時間	内容	時間	内容
9:00	受付	9:00	受付	9:00	受付
9:30	開会 大分県国民健康保険団体連合会	9:30	講義2 「運動生理学の基礎」 ・筋収縮とエネルギー代謝 ・有酸素運動と無酸素運動 大分大学教育福祉科学部 教授 石橋 健司氏	9:30	実習5 「エアロビックエクササイズ」 ～楽しいリズム運動～ 健康運動指導士 渡辺 玲子氏
9:40	講義1 「生活習慣病と予防」 ～メタボリックシンドロームの概念～ 大分県地域成人病検診センター 医師 池辺 淑子氏				
11:40	昼食	11:30	昼食	11:30	昼食
12:30	実習1 「ストレッチングと柔軟体操」 ～一般的ストレッチからストレッチボールを使って～ 健康運動指導士 石井 聡氏	12:30	実習3 「レジスタンストレーニング」 ～転倒予防と筋肉づくり～ 健康運動指導士 松元 義人氏	12:30	講義3 「運動プログラムの構成と実際」 ～運動教室を効果的に継続させるためには～ 健康運動指導士 平松 裕章氏
14:30	休憩	14:30	休憩	14:30	休憩
14:40	実習2 「ステップライフ演習」 ～ステップライフを使った健康づくり～ 健康運動指導士 木元 雪絵氏	14:40	実習4 「レクリエーション演習」 ～レクリエーションを取り入れた健康づくり～ 健康運動指導士 長野 力氏	14:40	講義4 「健康づくりのための演習」 健康運動指導士 長野 政康氏
16:40	終了	16:40	終了	16:40	終了

※ 1単位(60分)

※ 1日6単位×3日間＝18単位(18時間)

臨床検査結果報告書

検査種別	0000	検査項目	国際標準化委員会 (参考値)	検査項目	検査項目
検査日	検査日	検査日	検査日	検査日	検査日
検査時間	検査時間	検査時間	検査時間	検査時間	検査時間
検査場所	検査場所	検査場所	検査場所	検査場所	検査場所
検査者	検査者	検査者	検査者	検査者	検査者

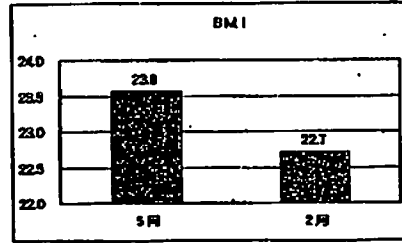
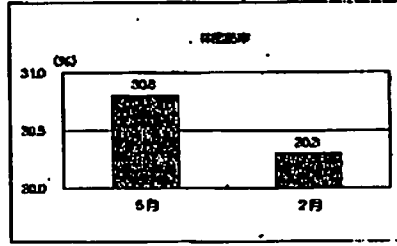
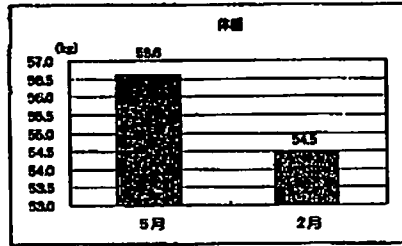
項目	検査結果	参考値	単位	検査項目	検査結果	参考値	単位
白血球	414	4,000	個/mm ³	白血球	414	4,000	個/mm ³
赤血球	45	4.5	10 ⁶ /mm ³	赤血球	45	4.5	10 ⁶ /mm ³
血小板	183	150,000	個/mm ³	血小板	183	150,000	個/mm ³
ヘマトクリット	6.0	37.0	%	ヘマトクリット	6.0	37.0	%
ヘモグロビン	6.0	12.0	g/dl	ヘモグロビン	6.0	12.0	g/dl
血清ビリルビン	0.1	1.0	mg/dl	血清ビリルビン	0.1	1.0	mg/dl
血清アルブミン	3.5	3.5	g/dl	血清アルブミン	3.5	3.5	g/dl
血清総蛋白	6.0	6.0	g/dl	血清総蛋白	6.0	6.0	g/dl
血清尿素窒素	10.0	10.0	mg/dl	血清尿素窒素	10.0	10.0	mg/dl
血清クレアチニン	1.0	1.0	mg/dl	血清クレアチニン	1.0	1.0	mg/dl
血清尿酸	5.0	5.0	mg/dl	血清尿酸	5.0	5.0	mg/dl
血清グルコース	100	100	mg/dl	血清グルコース	100	100	mg/dl
血清ビリルビン	0.1	1.0	mg/dl	血清ビリルビン	0.1	1.0	mg/dl
血清アルブミン	3.5	3.5	g/dl	血清アルブミン	3.5	3.5	g/dl
血清総蛋白	6.0	6.0	g/dl	血清総蛋白	6.0	6.0	g/dl
血清尿素窒素	10.0	10.0	mg/dl	血清尿素窒素	10.0	10.0	mg/dl
血清クレアチニン	1.0	1.0	mg/dl	血清クレアチニン	1.0	1.0	mg/dl
血清尿酸	5.0	5.0	mg/dl	血清尿酸	5.0	5.0	mg/dl
血清グルコース	100	100	mg/dl	血清グルコース	100	100	mg/dl

臨床検査結果報告書

検査種別	0000	検査項目	国際標準化委員会 (参考値)	検査項目	検査項目
検査日	検査日	検査日	検査日	検査日	検査日
検査時間	検査時間	検査時間	検査時間	検査時間	検査時間
検査場所	検査場所	検査場所	検査場所	検査場所	検査場所
検査者	検査者	検査者	検査者	検査者	検査者

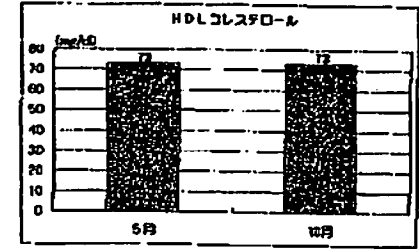
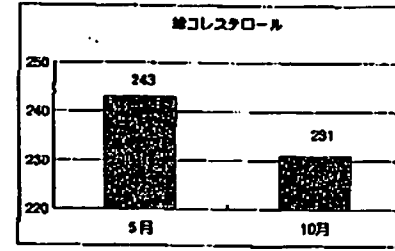
項目	検査結果	参考値	単位	検査項目	検査結果	参考値	単位
白血球	5.1	4,000	個/mm ³	白血球	5.1	4,000	個/mm ³
赤血球	4.5	4.5	10 ⁶ /mm ³	赤血球	4.5	4.5	10 ⁶ /mm ³
血小板	183	150,000	個/mm ³	血小板	183	150,000	個/mm ³
ヘマトクリット	6.0	37.0	%	ヘマトクリット	6.0	37.0	%
ヘモグロビン	6.0	12.0	g/dl	ヘモグロビン	6.0	12.0	g/dl
血清ビリルビン	0.1	1.0	mg/dl	血清ビリルビン	0.1	1.0	mg/dl
血清アルブミン	3.5	3.5	g/dl	血清アルブミン	3.5	3.5	g/dl
血清総蛋白	6.0	6.0	g/dl	血清総蛋白	6.0	6.0	g/dl
血清尿素窒素	10.0	10.0	mg/dl	血清尿素窒素	10.0	10.0	mg/dl
血清クレアチニン	1.0	1.0	mg/dl	血清クレアチニン	1.0	1.0	mg/dl
血清尿酸	5.0	5.0	mg/dl	血清尿酸	5.0	5.0	mg/dl
血清グルコース	100	100	mg/dl	血清グルコース	100	100	mg/dl

体質・体脂肪率の変化

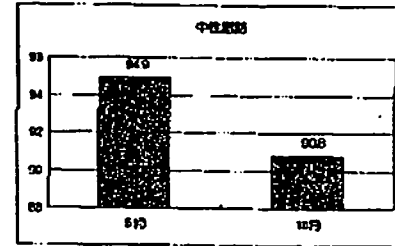


体重、体脂肪、BMIともに減少がみられました。一歩変化のあった方は、体重-8kg、体脂肪率-5.7%でした。

血液検査の変化

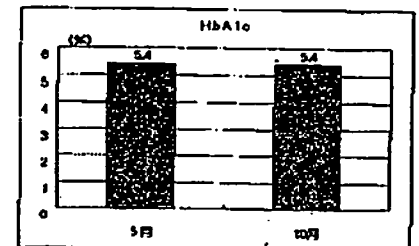
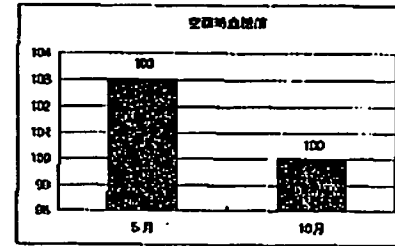
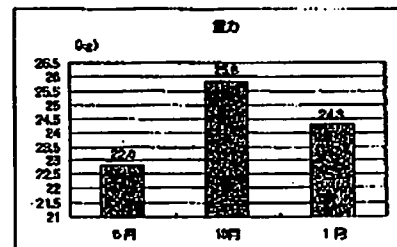
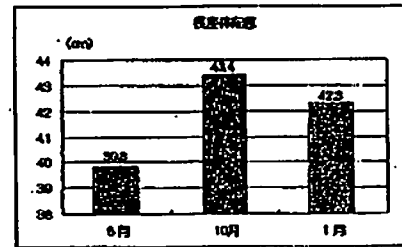


検査項目
 総コレステロール 130~220mg/dl
 HDLコレステロール 40~140mg/dl
 中性脂肪 35~150mg/dl

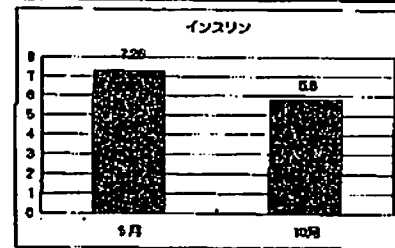
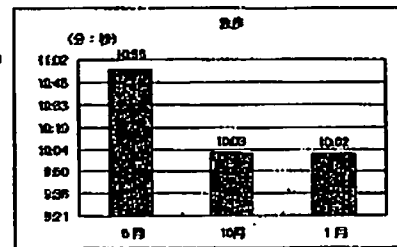
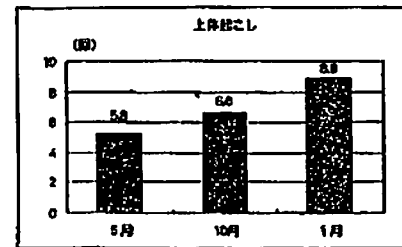


運動とともに食事にも気をつけました。総コレステロールは、212mg/dlから237mg/dlに減少しましたが安定した。中性脂肪は、169mg/dlから正常値の107mg/dlまで減少し、好ましいです。HDLコレステロールは、安定が保たれていました。

体力測定の変化



検査項目
 安静時心拍数 65~110mg/dl
 HbA1c 4.3~5.6%
 インスリン 3.03~18.0μU/ml



安静時心拍数は、68から72に減少し、好ましいです。HbA1cは、5.4から5.4に安定した。上半身こしは、5.8から8.8に増加し、好ましいです。歩速は、10:55から10:02に減少し、好ましいです。

食事履歴

女 159 cm

42才 70 kg

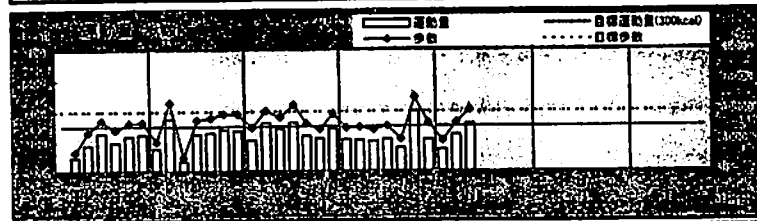
●●●●様

コメント

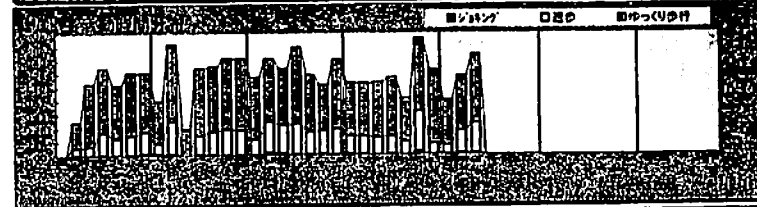
基礎代謝量 1315 kcal 標準体重 55.6 kg BMI 27.7
 あなたの肥満度(BMIより)は 25.9%です。肥満傾向です。

記録日時 00/00/00 から 00/00/00 42日間 有効記録 30日間
 (1日の歩数が50歩以上の日数)

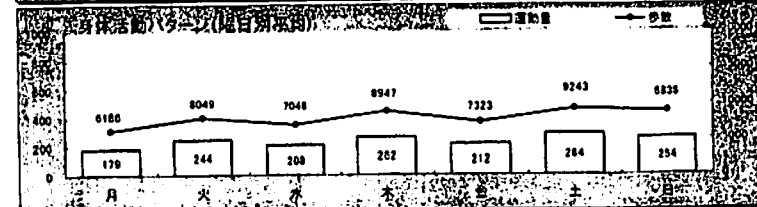
30日間の平均	運動量 234kcal	総消費量 1934kcal	歩数 7921歩
最大日 12/1(土)	運動量 402kcal	総消費量 2109kcal	歩数 12196歩



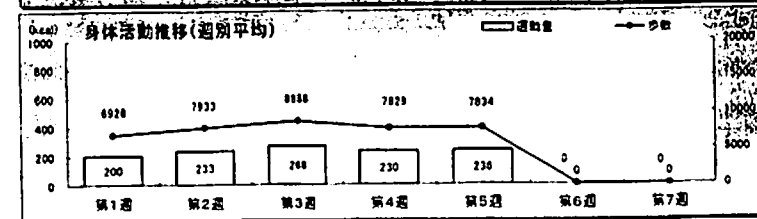
←月日



←月日



←日曜日



↑ kcal

↑ 歩数

委 嘱 状

氏 名

佐伯市健康運動普及推進員を委嘱します。

平成18年 7月 13日

佐伯市長 西 嶋 泰 毅

身 分 証 明 書 第1号

氏 名

上記の者は佐伯市に登録した佐伯市健康運動普及推進員であることを証明する。

平成18年7月13日

佐 伯 市 長

身 分 証 明 書 第2号

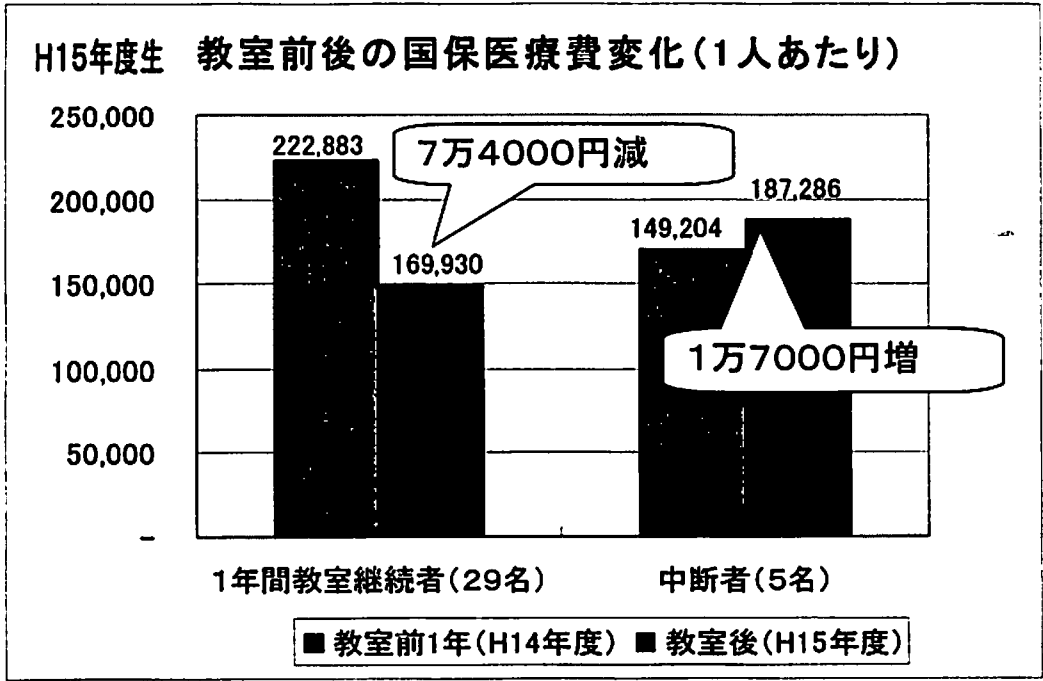
氏 名

上記の者は佐伯市に登録した佐伯市健康運動普及推進員であることを証明する。

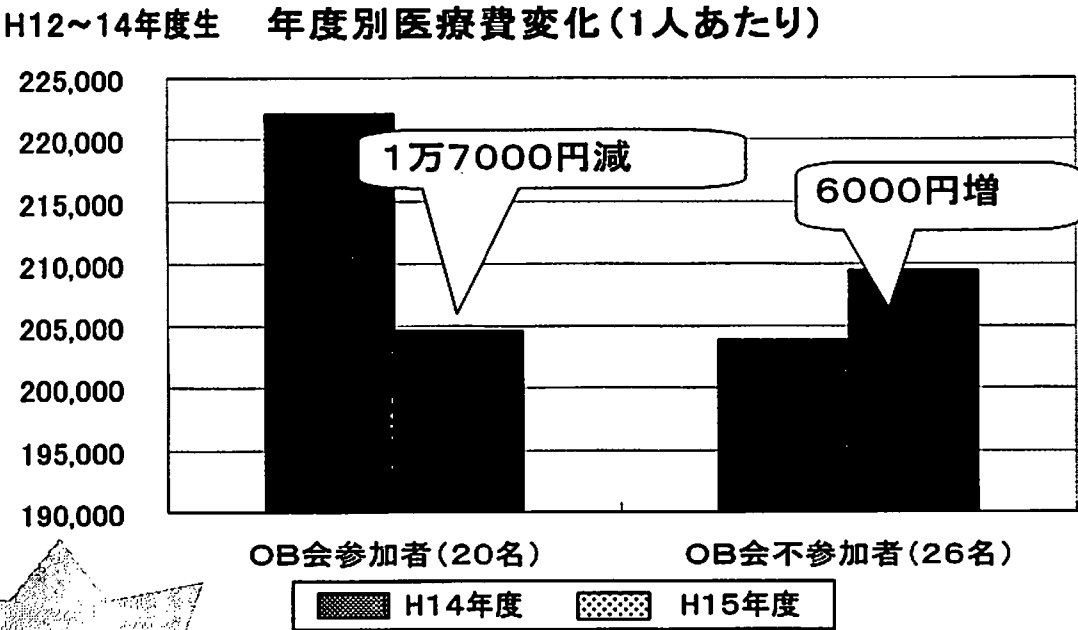
平成18年7月13日

佐 伯 市 長

資料1



資料2



3期生でよく参加していた国保加入者20名の変化です!

資料3

