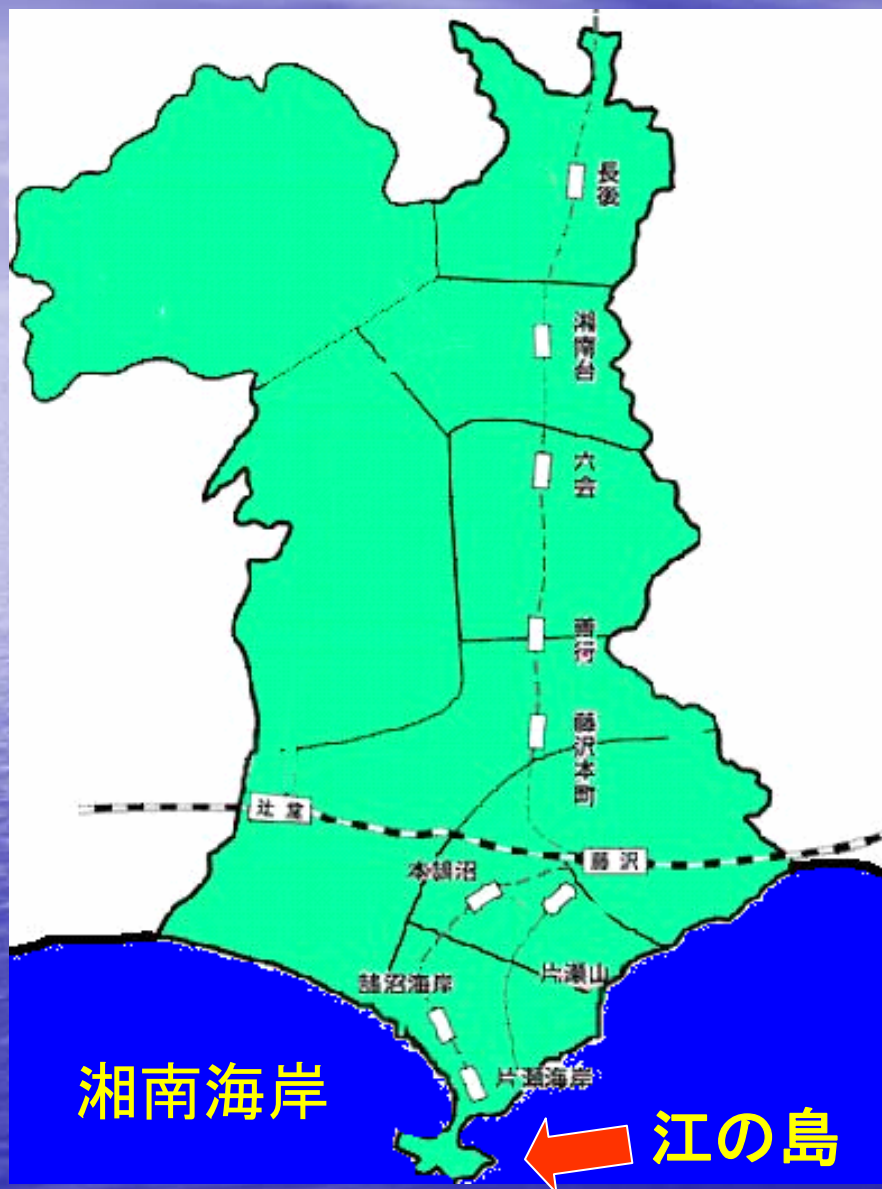


ヘルスアップ事業

～大規模型自治体の取り組み～

藤沢市



神奈川県 藤沢市

人口 394,691人

65歳以上人口率
17.42%

(2006年9月1日現在)

基本健康診査実施状況(平成17年度)

対象者数:143,685人

受診者数:68,171人(47.44%)

藤沢市保健医療センターとは・・・

- 保健・医療・福祉に関する市民サービスを行う目的で設立された財団法人藤沢市保健医療財団が運営する施設である。
- 平成14年度開始した国保ヘルスアップモデル事業は当財団へ委託され、藤沢市保健医療センターで実施された。

藤沢市国保ヘルスアップモデル事業 実施体制(H14~H16年)

- 事業実施本部に藤沢市と藤沢市保健医療財団の代表を置き、藤沢市が一体となり事業を実施できる体制をとる
- 実務者会議を定期的に行い、藤沢市の国保部門と衛生部門、藤沢市保健医療センターの担当者が話し合いながら事業を進める

藤沢市個別健康支援プログラム 開発時の基本方針

- 1. 個別支援を重視
- 2. 既存の保健事業(老人保健法に基づく健康づくりトレーニング事業など)を活用
- 3. 30歳代の健康づくりに着目(ヘルスチェック健診の事後フォロー)
- 4. 事業評価を行う
- 5. 医療費の動向を調査する

H14~16年モデル事業 対象者と介入方法

対照群

4,570名

対象者

調査票の回答者で、
モデル事業への参加同意が得られた者

介入群

979名

対象者

藤沢市の個別健康支援対象者で、
モデル事業への参加同意が得られた者

介入方法

コース 1

健康相談

469名

コース 2

健康相談、食生活支援

154名

コース 3

健康相談、食生活支援、運動支援

356名

H17年 ヘルスアップ事業 対象者と介入方法

介入群

285 名

対象者

藤沢市の個別健康支援対象者で、
モデル事業への参加同意が得られた者

介入方法

コース 1

健康相談

63 名

コース 2

健康相談、食生活支援

45 名

コース 3

健康相談、食生活支援、運動支援

177 名

通信支援

768 名

介入方法

書面による通信支援

スタッフ体制

モデル事業

	保健師 (看護師)	管理 栄養士	運動 指導員	情報システム 管理者
合計(人)	5	1	6	1

ヘルスアップ事業(H17)

	保健師 (看護師)	管理 栄養士	運動 指導員	情報システム 管理者
合計(人)	2	1	6	1

評価内容

生活習慣

生活習慣調査票を作成し、対象者の生活状況を分析

健診結果

総合健診や基本健康診査等の健診結果を分析

医療費

国民健康保険団体連合会より対象者の健康保険利用状況(医療費)を入手、分析

PCシステムを用いた 評価方法

対 照 群

4,570 名

1年目 健診結果
生活習慣調査

前後比較

3年目 健診結果
生活習慣調査

群間比較

介 入 群

979 名

1年目 健診結果
生活習慣調査

前後比較

3年目 健診結果
生活習慣調査

取り扱うデータについて

モデル事業データ量 概算

	介入群	対照群
基本情報データ	979件	4,570件
生活習慣データ	約 3,000件	約 9,000件
健診結果データ	約 3,000件	約 9,000件
健康相談データ	約 3,000件	
食生活支援データ	約 1,000件	
運動支援データ	約 1,500件	
医療費データ	約 61,500件	約 350,000件
合計		約 450,000件

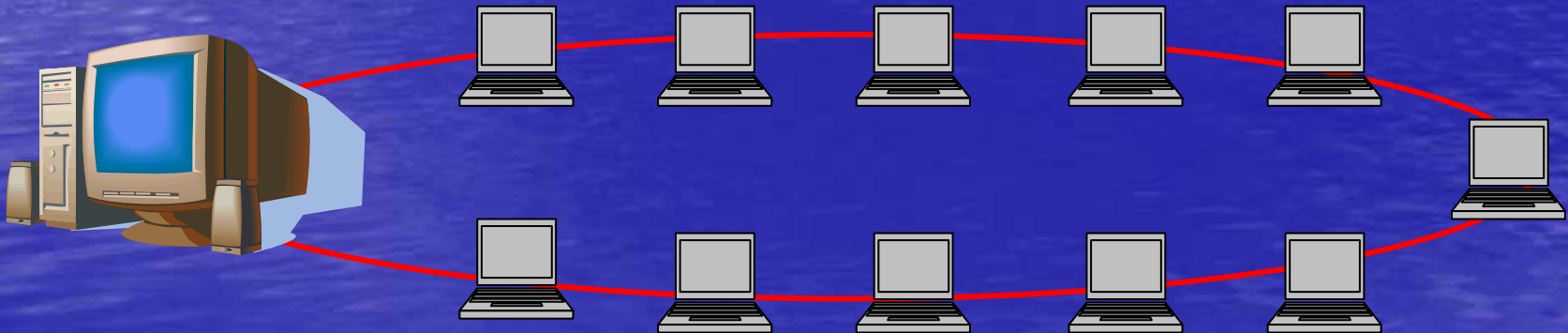
※医療費データ以外は手入力

データ処理について

PCシステム 構築

- DBソフト : Microsoft Access
- 開発言語 : VBA

専用LAN環境、データ入力支援プログラム、
データの共有と複数台端末での入力作業



PCシステムを用いた 介入群への健康支援

支援用PCシステムの開発 VBAによる

- 開発言語: VBA
- 主要データを一元管理し、共有化。
(基本情報、健診結果、生活習慣調査等の問診票、既往歴、投薬情報、各種支援データ等)
- 統一した基本方針
- 一貫した健康支援
- 健康状態の数値化と自動評価
- 顧客管理

Hup

生活調査票入力

(Update:2005.08.26)

ID No. 氏名 生年月日 昭和 44年 1月 7日

年齢 35

受診日 20041228

性別 男

基本情報

健康相談

総合健診
個別相談【1】基本健康診査について 【2】受診機関名 藤沢市保健医療センター【3】センター利用 1 2 3 4 5 ⇒その他 【4】身長 cm体重 kgBMI 【7】タバコについて ⇒ 年前にやめた① 本 ② 年間③ 【11】食生活について 【12】 1. 2. 3.
 4. 5. 6.
 7. 8. 9.

【5】健康への意識

① ② 【8】アルコールについて ⇒ 合/回【13】睡眠による休養 【14】自分の時間 【15】ストレス 【6】既往歴 HT DM HL 心 脳 癌 【9】運動習慣について 運動への意識⇒ 【10】1日の外歩量 【16】歯の健康診査

登録

印刷

キャンセル

終了

Hup

ID No. 氏名

生年月日 昭和 44年

[1] 基本健康診査

[3] センター利用

[4] 身長 cm体重 kgBMI

[5] 健康への意識

① ② [6] 既往歴 HT DM HL 心 脳 癌

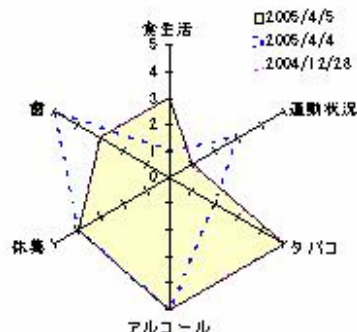
生活習慣に関する結果表

実施日: 2005年4月5日

年齢 36 歳 男

ID: 氏名: 様 生年月日: 昭和 44年 1月 7日

★あなたの身長 180.0 cm ★あなたの体重は 72.0 kg ★あなたのBMIは 22.2



★生活習慣バランスの結果

各生活習慣の点数 (5点満点)	前回	行動評価	
		今回	前回
食生活	3 点	4	1
運動状況	1 点	1	4
タバコ	5 点		
アルコール	5 点		
休養	4 点		
合計	3 点	21	20

あなたの喫煙指数 前回

※喫煙指数: 1日の喫煙本数×喫煙年数
 ※喫煙指数が400を越えると、「がん」や
 「心臓病」になる確率が高くなります。

一週間の飲酒量 合/週 前回

日本酒1合=ビール中瓶1本=ウイスキーシングル2杯
 =焼酎コップ0.5杯=ワイングラス2杯

大きな正六角形が理想です。改善する項目の生活習慣を変え
 大きな正六角形になるようにしましょう。

★平素「自分は健康だ」と感じていますか？

あなたの答え:

★「今、健康にいいことを行くと、将来の健康に役立つ」と思いますか？

あなたの答え: 

★既往歴

①血圧が高い(高血圧)	現在治療中(経過観察中)
②血糖が高い(糖尿病)	以前治療した
③コレステロールが高い(高脂血症)	放置している
④心臓病や 狭心症	放置している
⑤脳卒中	以前治療した
⑥がん	現在治療中(経過観察中)

基本情報

健康相談

総合健診
個別相談

登録

印刷

キャンセル

終了

食生活調査票入力

2005.09.09更新

基本情報参照

Hup 受歴表示

This 受歴表示

既往歴

↓ダブルクリックでカナ検索

ID No.			年齢
			36
生年月日	昭和 44年 1月 7日	1969/01/07	男

受診日	20050301
-----	----------

基礎データ

身長	180.2	cm
体重	70.8	kg
体脂肪率	18	%
BMI	21.8	
理想体重	60.1	kg
	↓	
	77.9	kg
エネルギー係数	22.3	
活動係数	1.5	
現状摂取量	2368	kcal
基準摂取量(1日)	2390	kcal
基準摂取量(1食)	797	kcal
ご飯量	249	g
ご飯量(芋あり)	234	g

食事バランス

主食3回	1
朝食	2
芋類	3
果物	4
魚介類	5
肉	1
納豆や豆腐	2
卵1個	3
乳製品	4
緑黄色野菜	5
淡色野菜	1
きのこ、海藻	2
主食+主菜+副菜	3
調理に使う油	4

砂糖・油脂摂取状況

菓子パン	3
甘い飲料水	3
お菓子	1
揚げ物	5
ソーセージ、ベーコン	2
マヨネーズ、ドレッシング	4

登録

印刷

キャンセル



終了

食生活調査

ID No.

↓ダテ

生年月日 昭和

基礎データ

身長	180.2	cm
体重	70.8	kg
体脂肪率	18	%
BMI	21.8	
理想体重	60.1	kg
	↓	
	77.9	kg
エネルギー係数	22.3	
活動係数	1.5	
現状摂取量	2368	
基準摂取量(1日)	2390	
基準摂取量(1食)	797	
ご飯量	249	
ご飯量(芋あり)	234	

食生活調査結果表

実施日 2005年3月4日

ID: 氏名: 様 36 歳 男

☆あなたの身長は **180.1** cm
 ☆あなたの体重は **70.8** kg
 ☆あなたの体脂肪率は **20.0** %
 ☆あなたの理想体重 **60.0** kg から **77.8** kg
 (☆BMI=18.5から24.9)

☆あなたのBMIは **21.8**
適正 です



☆1食あたり **796** kcal
 としましょう

必要なエネルギーと同じくらいをとりましょう

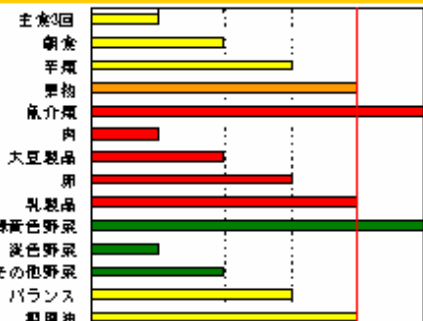
あなたが1日に
必要なエネルギー **2387** kcal
 あなたが1日に
とっているエネルギー **2368** kcal



ご飯の1回量 **249** g
 芋・かぼちゃを1日100g
 食べるときのご飯の1回量 **234** g
 ~ この量を目安に1日3回食べましょう ~

食事のバランス

- 主食3日に飯・パン・麺
- 朝食
- 芋類(ジャガイモ1割分)
- 栗類(りんご芋割分)
- 魚介類(ほじ1尾分)
- 肉(ソーセージ、ベーコン除く:60g)
- 納豆や豆腐(豆乳・枝豆含む:1割)
- 卵1割
- 乳製品
- 3-7割と牛乳(200cc)、チーズ0割
- 緑黄色野菜(両手1割)
- 淡色野菜(両手1割)
- きのこ、海藻
- 主食+主食+副菜の食事1日3食
- 調理に使う油は1日大さじ1杯

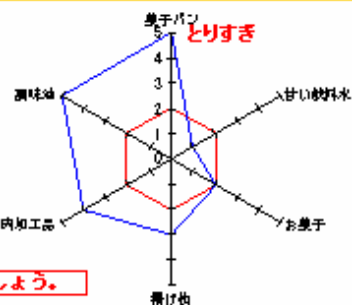


砂糖、油脂の摂取状況

- 菓子パン
- 甘い飲料水(調整飲料水含む)
- お菓子
- 揚げ物
- ソーセージ、ベーコン
- マヨネーズ、ドレッシング(ノンオイル除く)

砂糖、油脂の摂取状況合計 **20** 点
 (12点以下が適正です)

赤の線を越えない様に心がけましょう。



本情報参照

受歴表示

受歴表示

既往歴

登録

印刷

キャンセル

終了

Hup

検査データ入力

(2005.08.24更新)

ID No.

受診日

氏名

性別

年齢

生年月日

健診カテゴリー

実施医療機関

センター受診コース

身長	<input type="text" value="152.8"/>	cm
体重	<input type="text" value="49.6"/>	kg
BMI	<input type="text" value="21.2"/>	
体脂肪率	<input type="text" value="6.3"/>	
血圧	<input type="text" value="142"/>	mmHg
	<input type="text" value="75"/>	mmHg

白血球数	<input type="text" value="10.0"/>	千/ μ l
赤血球数	<input type="text" value="6.00"/>	百万/ μ l
血色素	<input type="text" value="8.0"/>	g/dl
ヘマトクリット	<input type="text" value="44.4"/>	%
血小板数	<input type="text" value="32.3"/>	万/ μ l
総蛋白	<input type="text" value="7.8"/>	g/dl
総コレ	<input type="text" value="212"/>	mg/dl
LDLコレ	<input type="text" value="118"/>	mg/dl
HDLコレ	<input type="text" value="85"/>	mg/dl
中性脂肪	<input type="text" value="45"/>	mg/dl
クレアチニン	<input type="text" value="1.3"/>	mg/dl
尿酸	<input type="text" value="6.6"/>	mg/dl

尿蛋白	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="-"/>
尿糖	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="-"/>
尿潜血	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="-"/>

1=[-] 2=[+] 3=[1+]
4=[2+] 5=[3+]以上

心電図	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="正常"/>
眼底	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="正常"/>
胸部X線	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="正常"/>

1=[正常] 2=[異常]

総合判定	<input type="text"/>	<input type="text"/>
------	----------------------	----------------------

保健指導

食事指導

運動指導

その他指導

GOT	<input type="text" value="37"/>	IU/l
GPT	<input type="text" value="25"/>	IU/l
γ -GTP	<input type="text" value="21"/>	IU/l
ALP	<input type="text"/>	IU/l
ZTT	<input type="text"/>	単位
空腹血糖	<input type="text" value="84"/>	mg/dl
随時血糖	<input type="text"/>	mg/dl
HbA1c	<input type="text" value="7.0"/>	%

疾病度

HT	DM	HL	OB
<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="1"/>

Hup

検査データ入力

(2005.08.24更新)

ID No. 診日 20030214

氏名 性別 年齢 34

昭和 44年 1月 7日 1969/01/07

健診カテゴリー

実施医療機関

センター受診コース

受診番号

身長		白血球数	10.0 千/ μ l
体重		赤血球数	6.00 百/ μ l
BMI	21.2	血色素	8.0 g/dl
体脂肪率	6.7	ヘマトクリット	44.4 %

-
-
-
-

疾病度

HT	DM	HL	OB
1	4	2	1

疾病度

HT	DM	HL	OB
1	4	2	1

胸部X線

1=[正常] 2=[異常]

総合判定

保健指導 食事指導

運動指導

その他指導

介入群 健康支援材料

投薬履歴表示フォーム

投薬履歴

ID No. 氏名

受診日	品名
2002/01/01	アーチスト錠1.25mg
2002/01/01	アーチスト錠1.25mg
2002/01/01	アーチャー錠「マルコ」
2002/01/01	アスパラク錠
2002/01/01	メパロチン細粒1%

併席相談入力

Hup

ID No.

受診日 昭和44年1月

メイン | 健康管理 | A1票

健康支援P

健康相談区分 801 | Hup_follow

担当者1 |001| 藤木 清美

担当者2 |201| 陽馬 純子

面談時間 90分 | 面談人数 | 人

初回面談日 20030107 | yyyymmdd

目標達成度 本人目標

保健指導目標

コメント バグチェック用

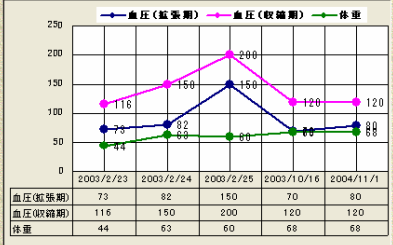
健康支援P 介入予定表 パンフレット

登録 相談票印刷 基本情報 生活調査票 検査データ キャンセル 終了

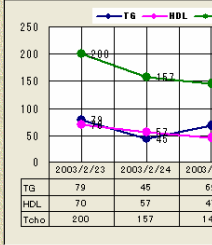
検査データの推移を表示しています

基本ID 10445 氏名 吉田 幸平

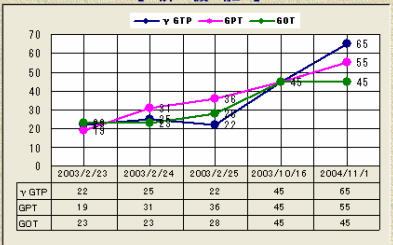
【血圧・体重】



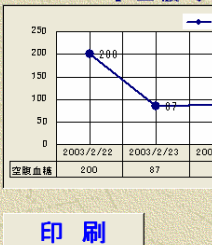
【脂質】



【肝機能】

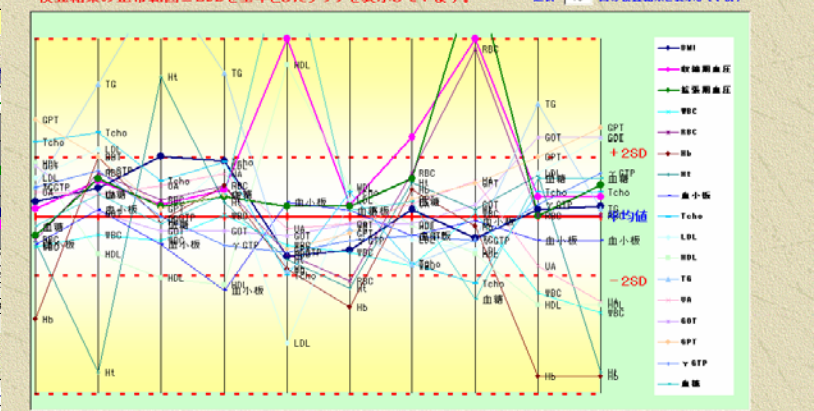


【空腹時】



検査データの「±2SD推移」を表示しています

基本ID 氏名 性別 男性 検査データの計算期間 2004/11/01 まで



印刷 閉じる

2005.11.10更新 終了

健康支援力カテゴリ別 | 健康相談区分別

健康支援力カテゴリ別 年度別登録件数一覧表 平成17年度 表示

健康支援 総合計

619 + 0 = 619件		
コース別合計	コース未決定	総合計

『合計の件数』

合計	コース1	コース2	コース3	計
個別P	11	55	261	327件
Hup	62	47	183	292件
その他				0件
計	73	102	444	619件

『現在介入中の件数』

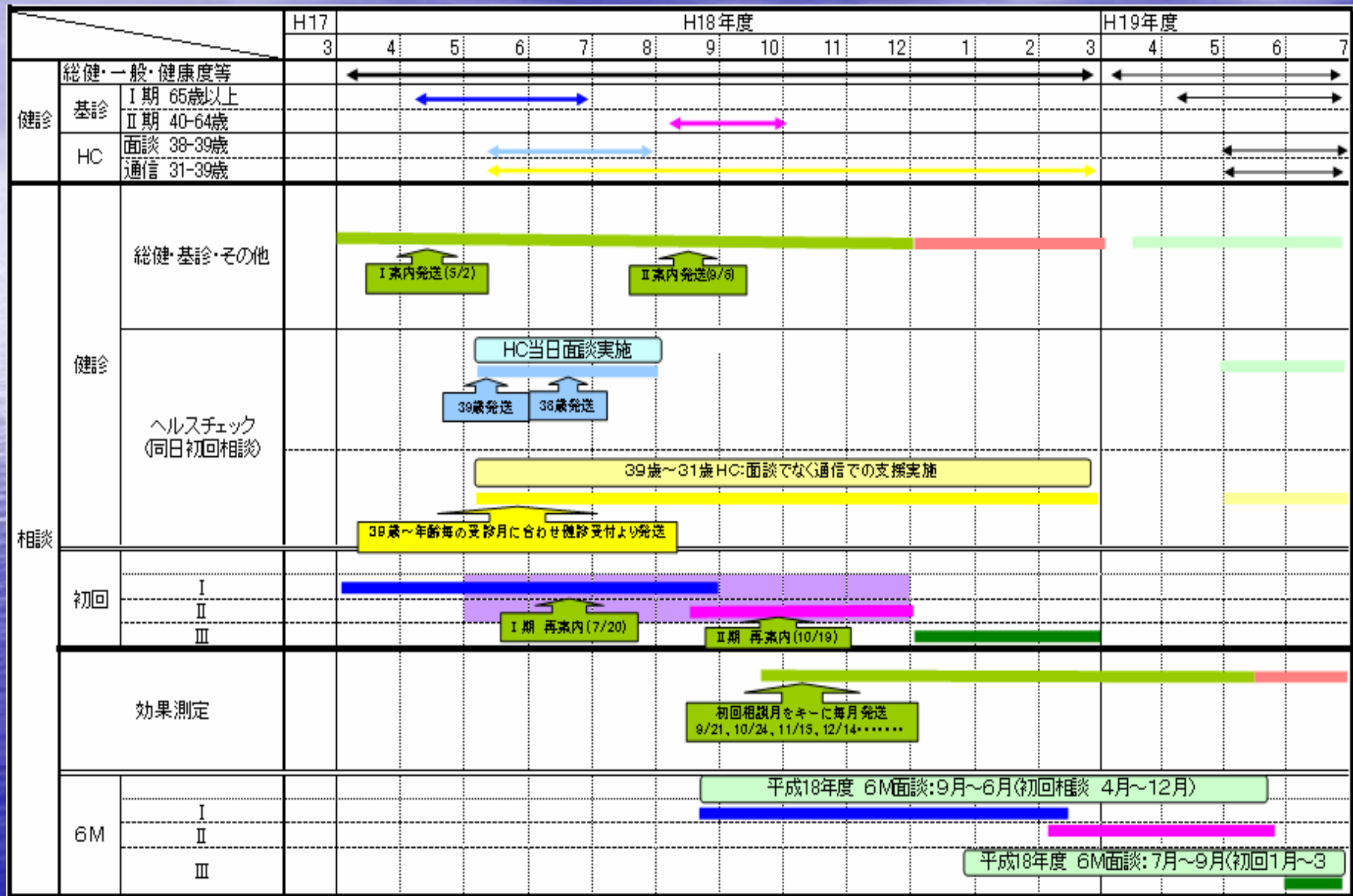
介入中	コース1	コース2	コース3	計
個別P	11	55	259	325件
Hup	62	47	183	292件
その他				0件
計	73	102	442	617件

『終了済みの件数』

終了済	コース1	コース2	コース3	計
個別P	0	0	2	2件
Hup	0	0	0	0件
その他				0件
計	0	0	2	2件

登録 相談票印刷 基本情報 生活調査票 検査データ キャンセル 終了

顧客管理方法



効果的な支援方法

-1-

- 参加者が自ら健康づくり目標を設定
- 健康づくり手帳の活用
- プログラム途中で健康づくり目標の修正
- プログラム中間で効果をみる健診と健康相談
- 個別の相談と集団教室(小集団・大集団)を組み合わせたプログラム

効果的な支援方法 -2-

- 各専門スタッフの一貫した支援
- ケースカンファレンスの開催
- 職種ごとに支援マニュアルを作成
- 支援の効果を数値で評価
- 事業評価に基づき次の事業計画をたてる
- 同意書の作成

課題

- 継続性・・・フォローアップ方法
- 波及性・・・全市的に広めるには