

岐阜県中津川市(旧坂下町)
におけるヘルスアップモデル事業

I. 旧坂下町と協力町村の概況

(旧川上村・旧山口村・南木曾町)

町)



Ⅱ.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

モデル事業推進本部

- ・中津川市
- ・中津川市坂下総合事務所
- ・木曽郡南木曽町
- ・国保坂下病院

事業実施者

- ・中津川市坂下総合事務所生活福祉課
- ・中津川市川上総合事務所生活福祉課
- ・中津川市山口総合事務所生活福祉課
- ・南木曽町民生課
- ・国保坂下病院

評価チーム

- ・愛知医科大学
ヘルスプロモーション講座
- ・愛知医科大学衛生学教室

事業協力推進委員

- ※各地域により実施
- ※各地域で体制づくり
- ・各行政関係部局
- ・地域団体
- ・企業・ボランティア等

Ⅲ.病院と各地区とのかかわり

平成15年から指定を受けた中津川市坂下(旧坂下町)から全面委託



実務担当者会議 1~2回/月

- 教室内容検討
- 教室報告(いきいき運動教室)
- 効果の報告

耳より健康教室

- 各地区の保健師・栄養士参加
- 健診結果説明
- 生活支援



協力推進協議会 1回/年

- 各地区の保健師が中心となって進行
- 事業報告



事業本部並びに評価委員会合同会議

IV.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)

- 旧坂下町を中心とした近隣4地区
(坂下・川上・山口・木曾郡南木曾町)の広域事業
- 同じ参加者が3年間継続して事業に参加
- 冬は雪深く、移動が困難となる住民が多い



参加者自身に教室のコースを選択してもらう方式

【2】対象疾患および選定基準

- 1) 疾患(予備軍)名: 糖尿病, 肥満
- 2) 対象年齢: 30~75歳
- 3) 対象者選定基準

	肥満予備軍	糖尿病予備軍
選定基準	BMIが25以上で, かつ 血糖値 100 mg/dl未満 かつ HbA1c 5.8 %未満	空腹時血糖値 100 mg/dl以上 あるいは HbA1c 5.8 %以上 ただし, 明らかな 糖尿病患者は除外.

【3】個別健康支援プログラム

健康支援の種類	セミナー型	運動実践型	対 照
教室名	耳より健康教室	いきいき運動教室	年1回検診コース
期 間	3年間	3年間	3年間
支援内容	月に1度、セミナー型健康教室開催。 個別栄養指導、生活習慣指導など	週に1度の運動実践(各2時間)および月に1度のセミナー。 個別運動プログラム作成および指導、個別栄養指導、生活習慣指導など	年に1度の検診
評価の方法	半年ごと	半年ごと	1年ごと

【4】参加者の募集方法

対象抽出

各地区の担当保健師が平成14年度の基本検診結果から、「肥満」「糖尿病予備軍」対象者を抽出。糖尿病予備軍は病院外来患者の中からも抽出。



参加呼びかけ

各地区の保健師が案内状送付または電話により呼びかけ。病院外来患者については病院より案内状送付。冊子配布・ポスター貼



参加説明会

各地区で参加説明会を開催。
・スライドと資料を用いて、生活習慣病の怖さ、
疾病予防の大切さの説明
・モデル事業の内容説明



参加受付

説明会終了後参加受付

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(野菜)の摂取をこころがける
- ◇ 中程度の運動を1日30分以上行う
- ◇ 体重を5%以上減らす (肥満者のみ)

VI. 耳より健康教室の風景

検診結果の説明



歯の健康について



運動習慣を身につけよう



禁煙・節酒で生活習慣病予防



調理実習



糖質・脂質・食物繊維についての復習(グループワーク)



3年間のまとめ



修了式



Ⅶ.運動教室の流れ (計2時間)

①メディカルチェック(血圧・体重)身体計測

10~15分



②ストレッチ

15~20分



バランストレーニングを兼ねたストレッチ

動的ストレッチ



③有酸素運動 30分

エアロバイク
ハンドエルゴ



トレッドミル

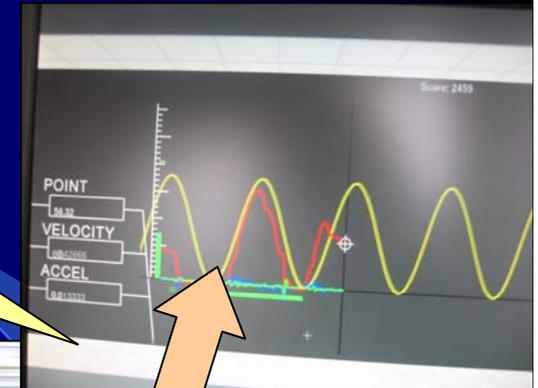
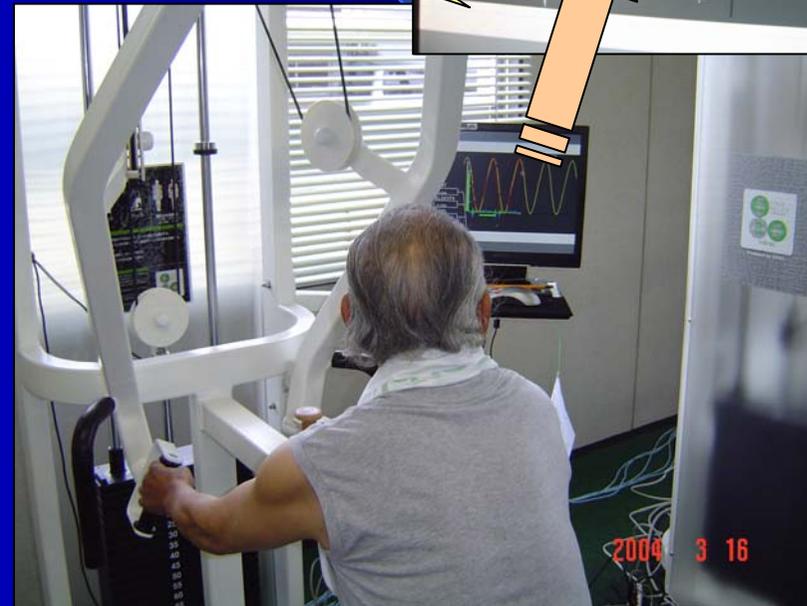
各自の関節の状態・体調に合わせて有酸素運動を実施

④筋カトレーニング・協働性トレーニング30分

オリジナルの協働性トレーニング



トレーニングマシンを用いた
筋カトレーニング



各自の関節の状態・その日の体調に合わせて、実施マシンや負荷を調整

⑤カームダウンストレッチ 15～20分



自宅で自分で出来る
クールダウンストレッチ
紹介・練習

ストレッチポールを
用いたストレッチ



・講義

月に1回、「耳より健康教室」と同一テーマの講義を受講。
生活習慣病予防のための生活習慣改善法について運動や食事を中心に正しい知識を身につける。



・グループワーク

- ・食品分類(バランスの良い食事)
- ・食物繊維の多い食品選び
- ・血糖値のあがりにくい食品選び
- ・理想の献立を考える



・個別相談・指導

各クール開始時における検診結果に基づき、食事・運動・生活習慣への個別での相談、指導を行っている。

中津川市

平成17年2月13日合併

(中津川市・坂下町・川上村・山口村・加子母村・付知町・福岡町・蛭川村)

日本のまんなか
岐阜県

中津川市は
ここです！

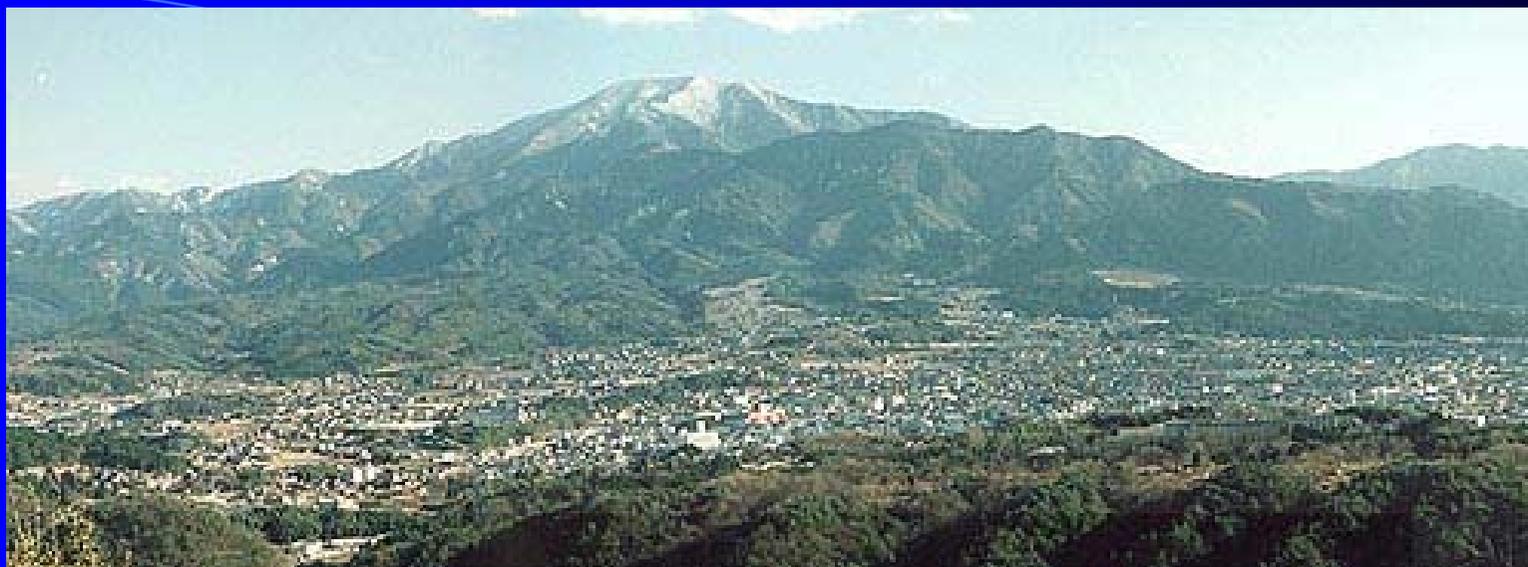


面積 676.38km²

人口・世帯

人口	男	41,867人
	女	44,455人
合計	86,322人	
世帯	28,553世帯	

(平成18年7月末現在)



苗木城趾より恵那山と市街地中心部を望む

血につながる ふるさと
心につながる ふるさと
言葉につながる ふるさと
島崎 藤村



「市の木」 『高野槇(こうやまき)』

運動コース

コース名		対象	期間	人員	内容
水中運動 (短期3ヶ月コース)	元気教室 (3ヶ月コース)	30~65歳	前期6~8月(2教室) 後期9~11月(2教室)	80人	水中運動・体力測定・血液検査・健康講義 毎週1回 12回
	すいすいすこやか教室 (5ヶ月コース)	40~75歳	前期5~9月(2教室) 後期10~2月(2教室)	80人	水中運動・体力測定・血液検査・健康講 毎週1回計20回
運動機器教室		30~65歳	4月~8月毎週1回計20回	15人	運動機器使用・体力測定・血液検査・食事指
歩く健康づくり教室		30~65歳	9月~1月	20人	ウォーキング・体力測定・血液検査・健康講

ないそう脂肪教室
(動脈予防)

教室名	会場	人数	期間	年齢	内容
中津川教室	中津健康福祉会館	20	9月~1月(計7回)	30~65歳	<ul style="list-style-type: none"> ・血液検査(負荷血糖・各種) ・頸部エコー検査 ・食事指導 ・健康講話
付知・加子母教室	付知介護支援センター	15			
福岡・蛭川教室	福岡ほっとサロン	15			
山口・坂下・川上教室	付知介護支援センター	15	9月~1月毎週1回 計20回		<ul style="list-style-type: none"> ・運動器械使用 ・力測定・血液検査 ・食事指導・健康講座

まとめ

生活習慣病の予防や改善において大切なことは、短期決戦のイベント的な生活習慣の改善ではなく、適切な生活習慣を定着させ、生涯を通じてその生活を維持し続けることである。

したがって、生活習慣病の予防や改善を目的とした保健事業においては、それまでの生活習慣を是正し、適切な生活習慣を生涯継続していくための参加者本人の動機付けや、本人の「気づき」を啓発することが最も重要であるといえる。

また、今回このように近隣地区が同様な問題点を持っている中で、地域の健康づくりのためには、自治体の枠を超え保健と医療との連携のもと広域な健康づくりが必要と考える。