

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
- ・木曾郡南木曾町
- ・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
- ・南木曾町民生課
- ・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

