



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

川口 きみこ



# おおい町(旧名田庄村)

---

- ★ 人口 2,800人 高齢化率 約30%
- ★ 医療機関: 国保直診(無床診療所)
- ★ 在宅医療(ケア)重視で老人医療費は安い
- ★ 一般・退職者医療費は高い
- ★ 高血圧性疾患が多い



# 名田庄村国保ヘルスアップモデル事業 ～名田の荘7つ☆元気プロジェクト～

---

★実施期間 平成15～17年度(3年間)

★目的 生活習慣病を予防するため、従来の指導法と比較して、強力に介入することが効果的であるかどうかを検証

# 介入法と国保加入者参加状況

★ 成人期 [ 30～65歳 ] → 個別介入

★ 高齢期 [ 60～75歳 ] → 地域介入

☆ 対象年齢に該当する国保加入者の  
23.4%が本事業に参加



# 成人期の介入(無作為化比較試験)

---

## ★ 強力介入群: 30名

外部の管理栄養士と運動指導者による  
集団と個別支援のプログラム

## ★ IT介入群: 29名

携帯電話のメール機能利用した個別支援と  
オフ会による集団支援のプログラム

## ★ 従来介入群(=対照群): 31名

従来通りの保健師と管理栄養士による介入

# 成人期 強力介入群

(外部の管理栄養士・運動指導者)

栄養面の個別指導



★ **グループワーク**を多用して連帯感を高めモチベーションを共有

★ **個別相談・支援**(栄養面・運動面)によるきめ細やかな指導

★ **血圧計を配布**しセルフモニタリング

★ **筋トレ用テキスト**(いきいき夢体操)を配布し筋トレやストレッチを指導

★ **使いきりカメラ**を用いて個人別の食事バランスをチェック

運動の実技講習



# 教室風景



参加者自らが「私」を  
主語に自分自身の健康  
について語りあう学習会

# 成人期 IT介入群

(地元の管理栄養士と外部のITスタッフ  
管理栄養士・健康運動指導士)

ゆでるとこんなに見た目の量が減ります。これだったら350gはクリアできそうですね。

調理を工夫し  
無理なく  
お野菜を  
食べましょう！



## ★ 携帯電話の利用

- \* メルマガ による健康情報提供
- \* メールマガジンでの励ましあい  
仲間づくり・週1回の状況報告

- \* 画像送信による個別栄養相談

## ★ オフ会(交流と集団教育)



# オフ会の様子



グループワークを通じて  
仲間・スタッフとの交流や  
体験学習(運動・料理)を  
行った



# 高齢期の介入

---

★ **生きがい支援群：53名**

生きがいづくりを支援し、QOL向上による健康度のアップを目指すプログラム

★ **強力介入群：62名**

外部の管理栄養士と運動指導者による集団と個別支援のプログラム

★ **従来介入群（＝対照群）：50名**

従来通りの保健師と管理栄養士による介入

# 高齢期 生きがい支援群

（地元の福祉担当者と外部の  
健康生きがいづくりアドバイザー）

★ **生きがいづくり**を支援し

**QOLの向上**による健康度アップをねらう

そば打ち      グランドゴルフ

地域文化を見直す会

孫とニジマスつり大会

落語会



# 高齢期 強力介入

( 外部の管理栄養士 )  
運動指導者

家庭での塩分量をチェック



★ **使いきりカメラ**と**食事記録**  
を用いての**食事診断**に基づ  
く**個別食事指導**

★ **筋力アップ・転倒予防**の技  
術指導

★ **筋トレ用テキスト**(**いきいき  
夢体操**)を配布し、**実践記録**  
を記入(**セルフモニタリング**)

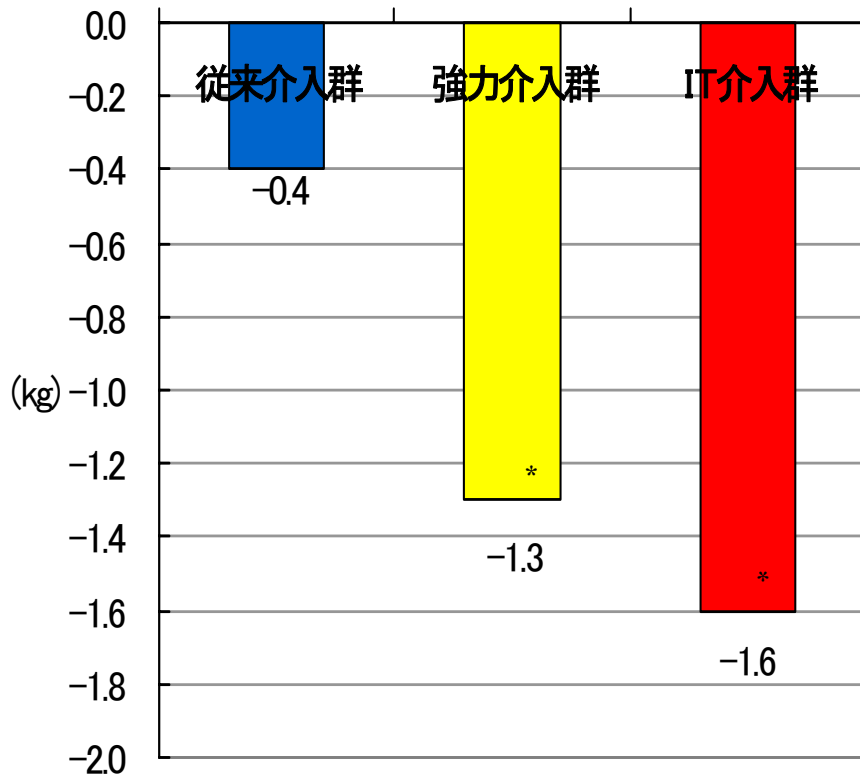
運動テキストの**夢体操**  
自己実践記録を記入する



# 教室風景



# 評価サブグループ解析(成人期)

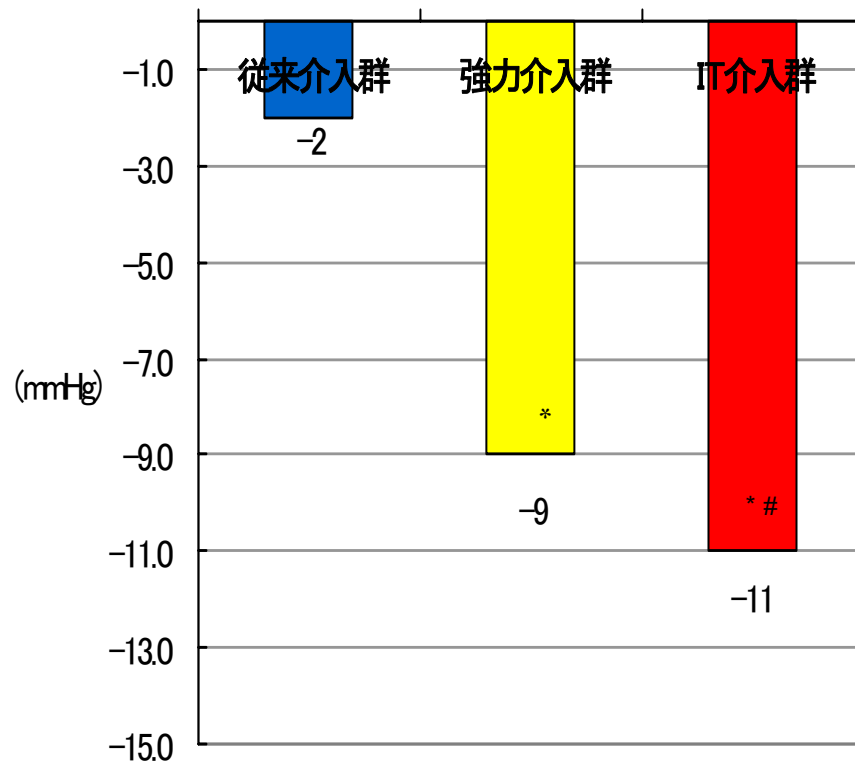


## 体重の変化

(BMI 22以上)

\*  $p < 0.05$  (vs介入前)

#  $p < 0.05$  (vs対照群)



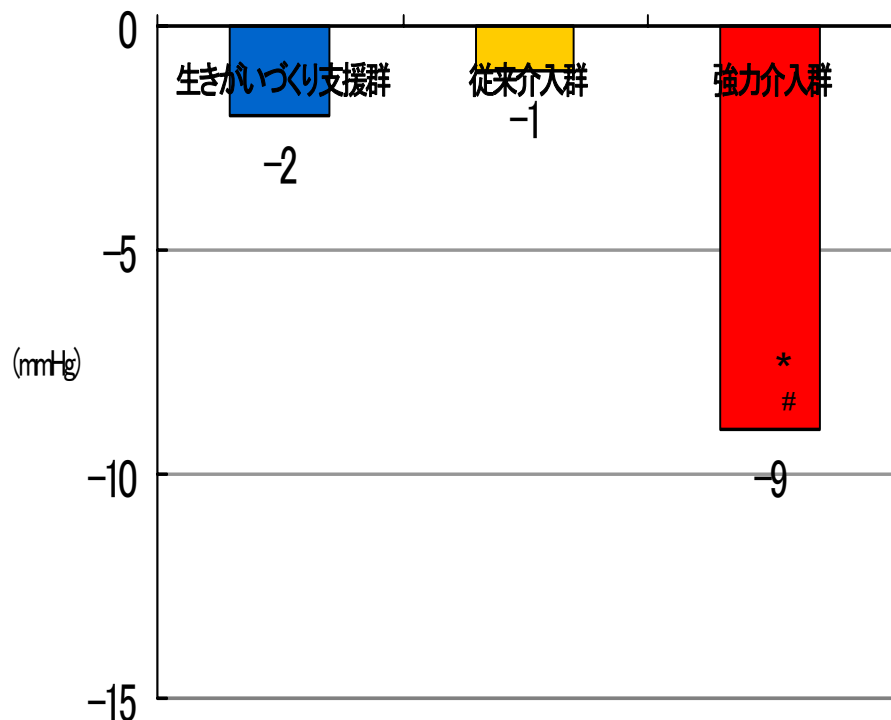
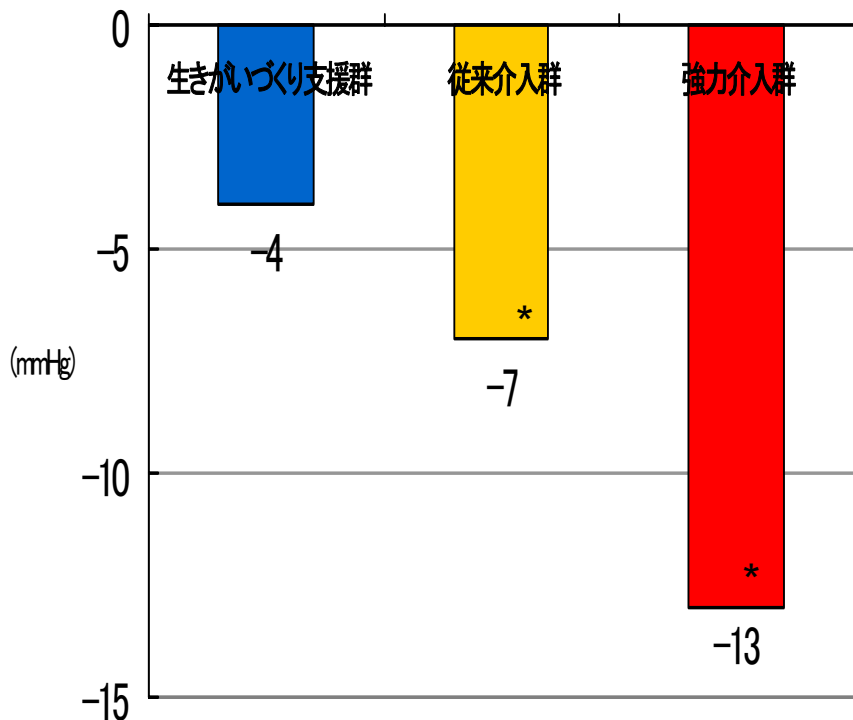
## 収縮期血圧の変化

(血圧130/85mmHg以上)

★ BMI・収縮期血圧が有意に低下

【強力介入群・IT介入群】

## 評価サブグループ解析(高齢期)



**収縮期血圧  
の変化**

(血圧140/90mmHg以上)

\* p<0.05 (vs介入前)

# p<0.05 (vs対照群)

**拡張期血圧  
の変化**

★ 収縮期血圧・拡張期血圧が有意に低下  
【強力介入群】



## 良好な生活習慣(生活習慣力)の継承

---

- ★ 食事摂取量が多いが  
栄養のバランスは良い
- ★ 野菜と魚介、豆をたくさん食べる  
野菜は自宅で作ったものを  
摂るので新鮮(自給自足)
- ★ 魚介・豆類を多く摂る  
特に高齢者は魚の摂取が多い





# 事業実施体制の構築と連携

---

★ 保健・医療・福祉スタッフ同士の連携

事業実施体制の構築

★ 委託事業者との連携

事業目的の共有化

関係スタッフ間のミーティング

事業者との役割分担と連携

# 旧名田庄村の体制

あっとほ～むいきいき館

国保直診

医 師  
看護師  
事務職員

兼務

保健福祉課

課 長  
保健師  
管理栄養士  
国保担当者  
福祉系職員  
事務職員

# 国保直診医師(所長)兼保健福祉課長



# スタッフ・関係者合同会議



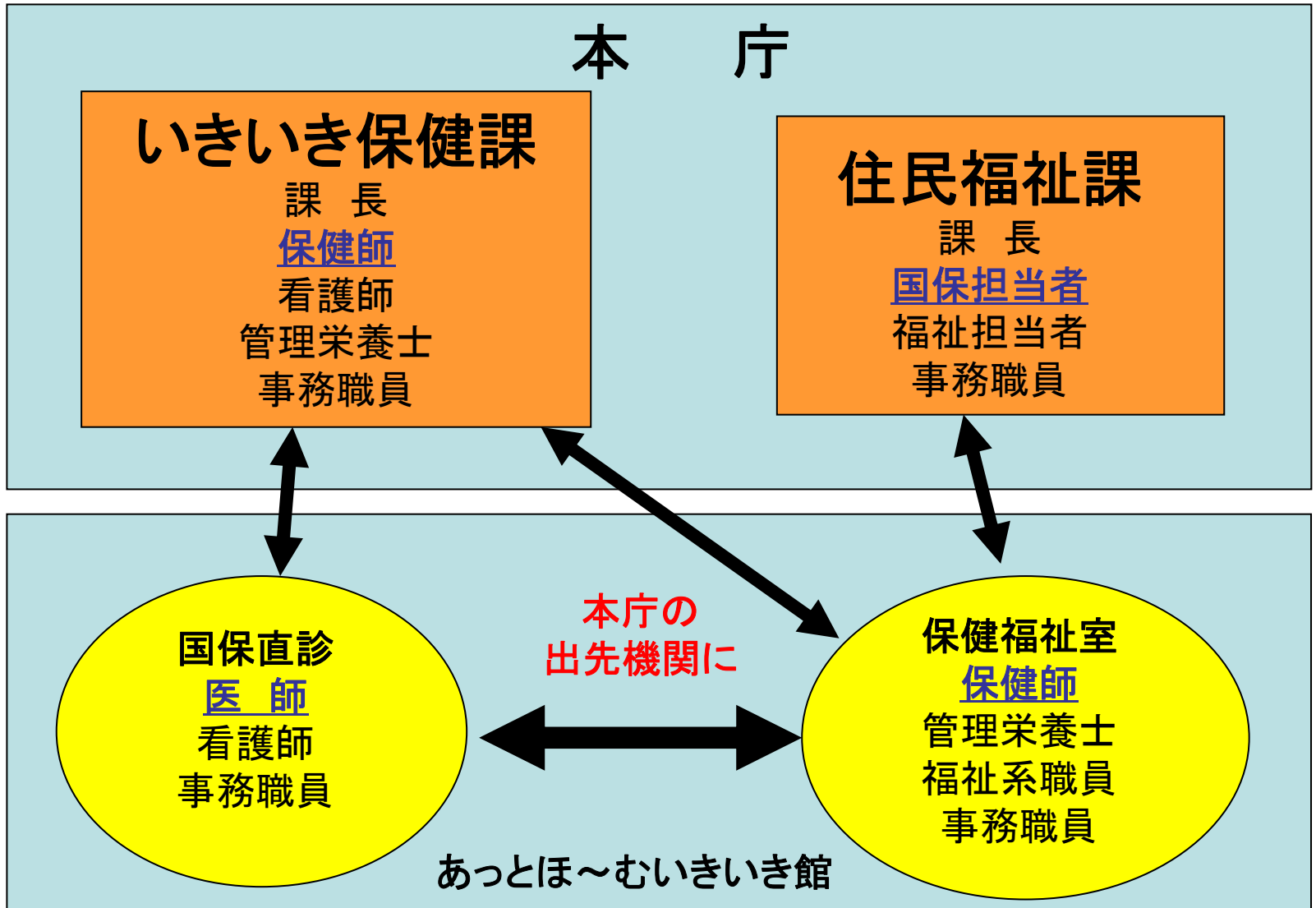
合同会議で目的を共有化！

# スタッフ研修・委託事業者との連携



各介入群とも行政スタッフ・委託事業者が協力・実施  
スタッフ同士の研修会を通じて連携を深めた

# おおい町の体制





# 町村合併後の状況・課題

---

## ★ 新町の体制

保健担当課と国保・福祉担当課が別々  
連携システムの未構築

## ★ 合併調整の不足

短期間での調整による調整不足  
各々の取り組みの体制・住民性の違い  
等々



# 今後に向けて

---

## ★ 庁内の連携体制構築

保健事業担当者と国保担当者の話合い開始  
→ いずれ、担当課同士の連携へ

## ★ モデル事業参加者の「同窓会」

実践継続の支援

健康づくりリーダーの意識啓発



元気プロジェクト参加  
の皆さんです



ご静聴ありがとうございました