



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