

標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）  
を検証するための試行（先行準備）事業の実施状況  
【福岡県】

		筑後市（地域）			福岡県農協健康保険組合（職域）		
実施機関の概況		筑後市は人口48,150人の県南に位置する都市で、先行準備事業の対象者数は、35歳～64歳の基本健康診査受診者2,337人です。対象者としては、自営業、主婦、無職等の一般住民の方々に平均年齢は55歳です。女性が全体の約7割を占めておりますが、その中でも50～60歳代が7割以上となっているのが特徴です。			福岡県農協健康保険組合は、福岡、久留米、北九州地区の農協38事業所からなる総合健保組合で、被保険者は9,513人（平成18年11月現在）ですが、このうち先行準備事業の対象者数は北九州地区JA12事業所及びJA福岡市の35歳以上の被保険者1,154人です。対象者としては、JAの各事業所で就業されている方々に40～50歳代が多く、平均年齢は48歳です。また、男性が全体の約7割を占めているのが特徴です。		
健康診査の状況	実施機関	八女筑後医師会に委託			結核予防会福岡県支部 西日本産業衛生会に委託		
	実施時期	平成18年5月～7月（個別） 10月（集団）			平成18年8月～9月中旬		
	健診形態	医療機関（個別）、集団			集団		
	対象者	35歳～64歳の基本健康診査受診者			北九州地区12事業所及びJA福岡市の35歳以上の被保険者		
	対象者数	約3,500人			約1,700人		
	実施者数	2,337人			1,154人		
対象者の階層化結果		健診データのみ		問診結果反映	健診データのみ		問診結果反映
	積極的支援	648人(27.7%)		527人(22.5%)	464人(40.2%)		442人(38.3%)
	動機付け支援	999人(42.8%)		663人(28.4%)	385人(33.4%)		307人(26.6%)
	情報提供	690人(29.5%)		1,147人(49.1%)	305人(26.4%)		405人(35.1%)
	合計	2,337人		2,337人	1,154人		1,154人
確定版の階層化結果		新階層化	男性	女性	新階層化	男性	女性
	積極的支援	277人(11.9%)	132人(18.4%)	145人(8.9%)	358人(31.0%)	337人(42.4%)	21人(5.8%)
	動機付け支援	253人(10.8%)	90人(12.6%)	163人(10.1%)	103人(8.9%)	79人(9.9%)	24人(6.7%)
	情報提供	1,807人(77.3%)	494人(69.0%)	1,313人(81.0%)	693人(60.1%)	378人(47.6%)	315人(87.5%)
	合計	2,337人	716人	1,621人	1,154人	794人	360人
保健指導の実施状況	実施機関	市の自前の保健師等で対応するとともに、福岡県対がん協会に委託			JA福岡健保の自前の保健師等で対応するとともに、結核予防会福岡県支部、西日本産業衛生会協会に委託		
	実施時期	平成18年11月から約3ヶ月間			平成18年11月から約3ヶ月間		
	対象者数	1,190人（積極的・動機付け支援対象者）			749人（積極的・動機付け支援対象者）		
	実施者数	積極的支援対象者	527人		積極的支援対象者	442人	
	動機付け支援対象者	73人		動機付け支援対象者	126人		

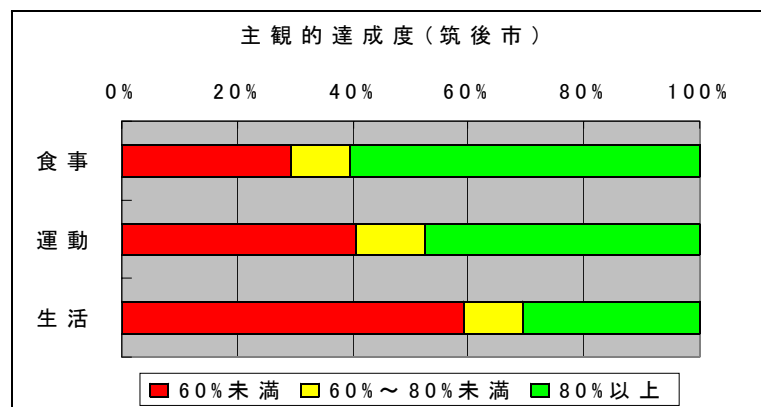
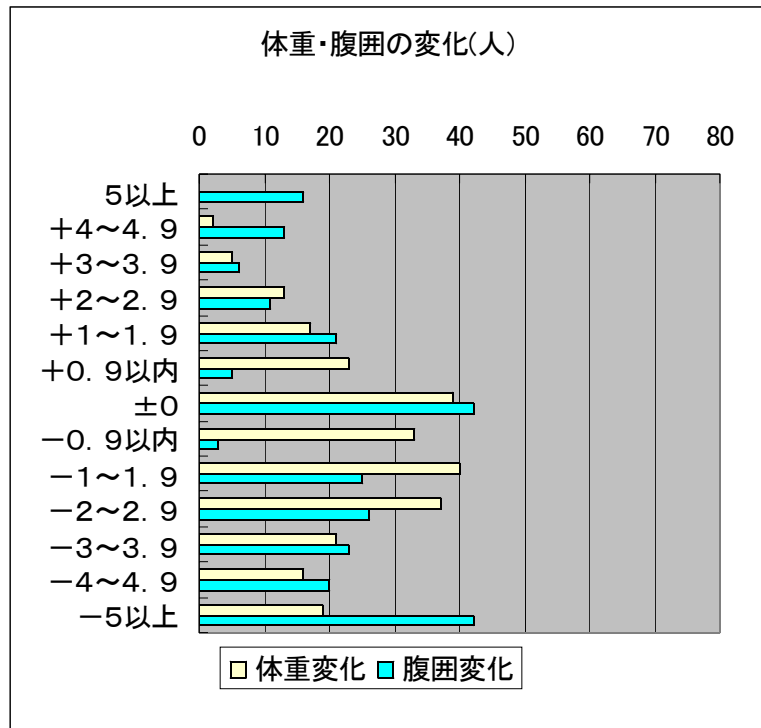
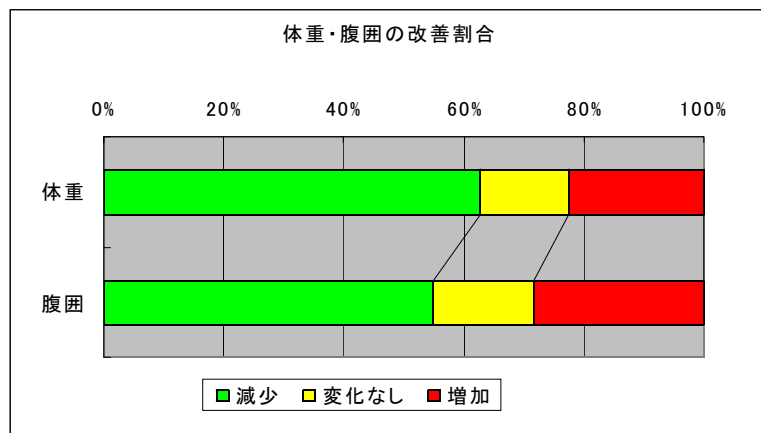
	筑後市（地域）	福岡県農協健康保険組合（職域）
--	---------	-----------------

保健指導の効果  
(データの改善状況)

積極的支援対象者の指導状況

	体重	腹囲
減少	166人 (62.7%)	139人 (52.5%)
変化なし	39人 (14.7%)	42人 (15.9%)
増加	60人 (22.6%)	72人 (27.2%)
不明	0人 (0%)	12人 (4.5%)
計	265人	265人

3月15日現在の実施者数（265人／527人）  
保健指導実施率 50.3%  
（\*詳細なデータは次ページに掲載）

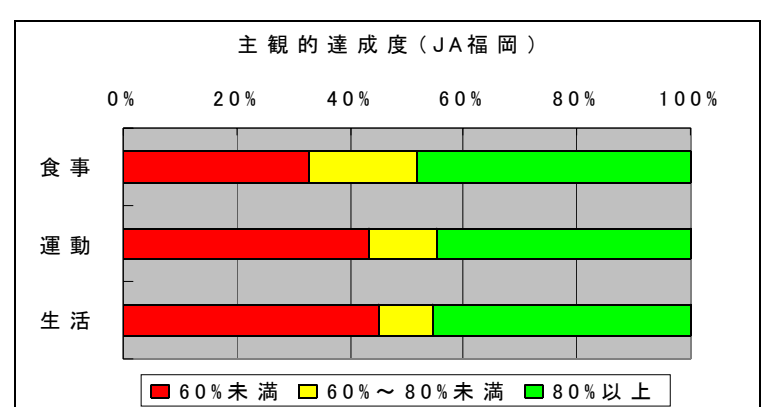
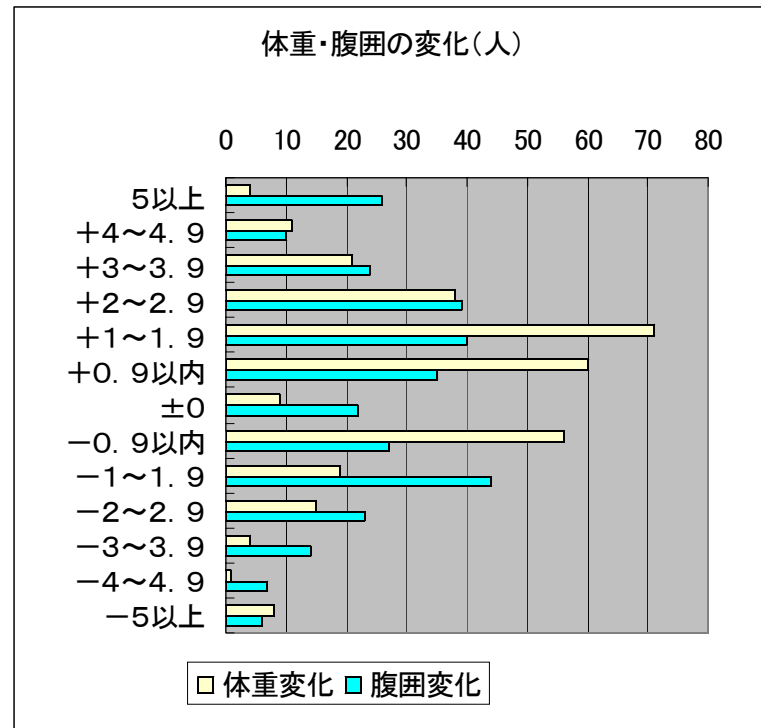
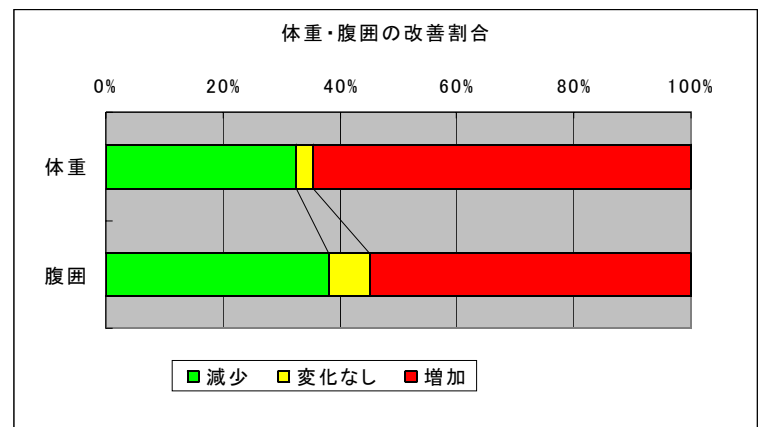


\* 食事、運動、生活習慣の項目毎に、最後の10日間について対象者の主観による回答を基に作成。

積極的支援対象者の指導状況

	体重	腹囲
減少	103人 (32.1%)	121人 (37.7%)
変化なし	9人 (2.8%)	22人 (6.9%)
増加	205人 (63.9%)	174人 (54.2%)
不明	4人 (1.2%)	4人 (1.2%)
計	321人	321人

3月15日現在の実施者数（321人／442人）  
保健指導実施率 72.6%  
（\*詳細なデータは次ページに掲載）



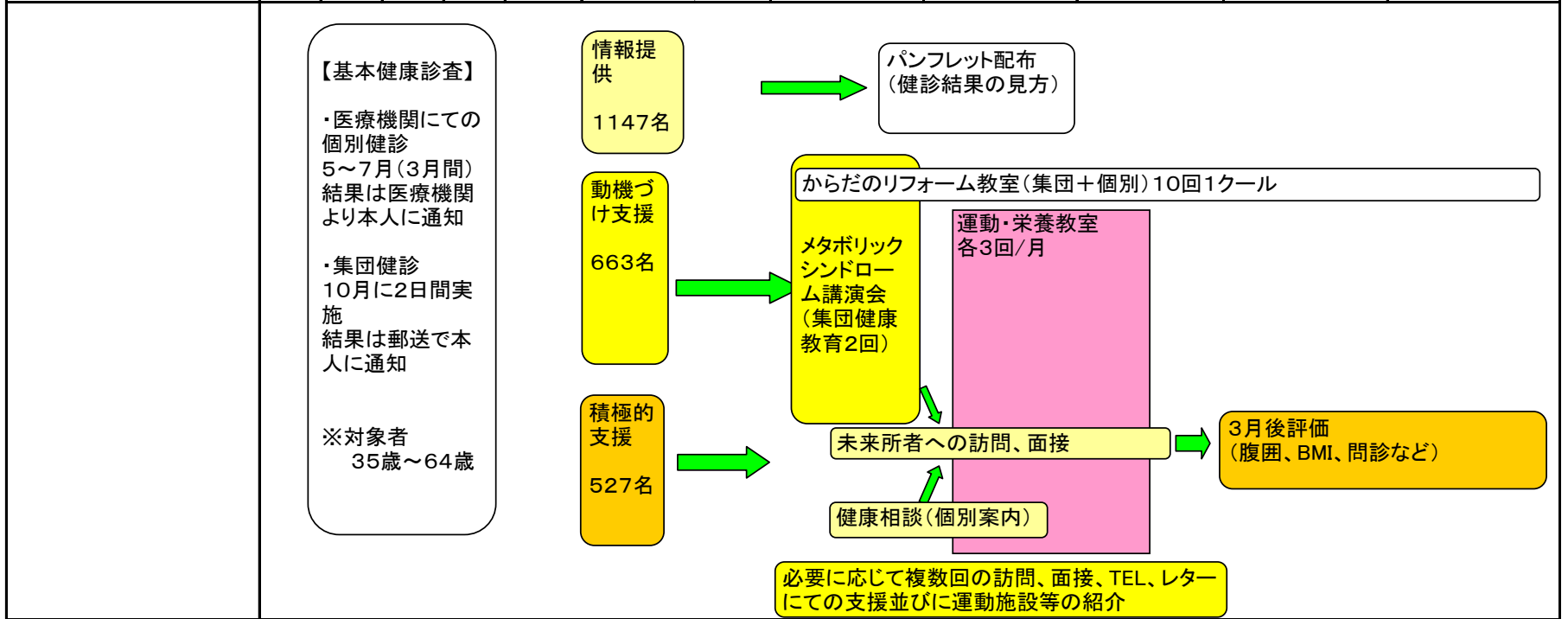
\* 食事、運動、生活習慣の項目毎に、最後の10日間について対象者の主観による回答を基に作成。

保健指導の実施事例	別紙のとおり	別紙のとおり
-----------	--------	--------

	筑後市（地域）	福岡県農協健康保険組合（職域）																																																																																										
	指導前後の変化状況	指導前後の変化状況																																																																																										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>増減値</th> <th>体重変化 (kg)</th> <th>腹囲変化 (cm)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>5以上</td><td>0</td><td>16</td></tr> <tr><td>4～4.9</td><td>2</td><td>13</td></tr> <tr><td>3～3.9</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>2～2.9</td><td>13</td><td>11</td></tr> <tr><td>1～1.9</td><td>17</td><td>21</td></tr> <tr><td>0～0.9</td><td>23</td><td>5</td></tr> <tr><td>±0</td><td>39</td><td>42</td></tr> <tr><td>-0.9以内</td><td>33</td><td>3</td></tr> <tr><td>-1～-1.9</td><td>40</td><td>25</td></tr> <tr><td>-2～-2.9</td><td>37</td><td>26</td></tr> <tr><td>-3～-3.9</td><td>21</td><td>23</td></tr> <tr><td>-4～-4.9</td><td>16</td><td>20</td></tr> <tr><td>-5～</td><td>19</td><td>42</td></tr> <tr><td>計</td><td>265</td><td>253</td></tr> </tbody> </table>	増減値	体重変化 (kg)	腹囲変化 (cm)	5以上	0	16	4～4.9	2	13	3～3.9	5	6	2～2.9	13	11	1～1.9	17	21	0～0.9	23	5	±0	39	42	-0.9以内	33	3	-1～-1.9	40	25	-2～-2.9	37	26	-3～-3.9	21	23	-4～-4.9	16	20	-5～	19	42	計	265	253	<table border="1"> <thead> <tr> <th>増減値</th> <th>体重変化 (kg)</th> <th>腹囲変化 (cm)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>5以上</td><td>4</td><td>26</td></tr> <tr><td>4～4.9</td><td>11</td><td>10</td></tr> <tr><td>3～3.9</td><td>21</td><td>24</td></tr> <tr><td>2～2.9</td><td>38</td><td>39</td></tr> <tr><td>1～1.9</td><td>71</td><td>40</td></tr> <tr><td>0～0.9</td><td>60</td><td>35</td></tr> <tr><td>±0</td><td>9</td><td>22</td></tr> <tr><td>-0.9以内</td><td>56</td><td>27</td></tr> <tr><td>-1～-1.9</td><td>19</td><td>44</td></tr> <tr><td>-2～-2.9</td><td>15</td><td>23</td></tr> <tr><td>-3～-3.9</td><td>4</td><td>14</td></tr> <tr><td>-4～-4.9</td><td>1</td><td>7</td></tr> <tr><td>-5～</td><td>8</td><td>6</td></tr> <tr><td>計</td><td>317</td><td>317</td></tr> </tbody> </table>	増減値	体重変化 (kg)	腹囲変化 (cm)	5以上	4	26	4～4.9	11	10	3～3.9	21	24	2～2.9	38	39	1～1.9	71	40	0～0.9	60	35	±0	9	22	-0.9以内	56	27	-1～-1.9	19	44	-2～-2.9	15	23	-3～-3.9	4	14	-4～-4.9	1	7	-5～	8	6	計	317	317
増減値	体重変化 (kg)	腹囲変化 (cm)																																																																																										
5以上	0	16																																																																																										
4～4.9	2	13																																																																																										
3～3.9	5	6																																																																																										
2～2.9	13	11																																																																																										
1～1.9	17	21																																																																																										
0～0.9	23	5																																																																																										
±0	39	42																																																																																										
-0.9以内	33	3																																																																																										
-1～-1.9	40	25																																																																																										
-2～-2.9	37	26																																																																																										
-3～-3.9	21	23																																																																																										
-4～-4.9	16	20																																																																																										
-5～	19	42																																																																																										
計	265	253																																																																																										
増減値	体重変化 (kg)	腹囲変化 (cm)																																																																																										
5以上	4	26																																																																																										
4～4.9	11	10																																																																																										
3～3.9	21	24																																																																																										
2～2.9	38	39																																																																																										
1～1.9	71	40																																																																																										
0～0.9	60	35																																																																																										
±0	9	22																																																																																										
-0.9以内	56	27																																																																																										
-1～-1.9	19	44																																																																																										
-2～-2.9	15	23																																																																																										
-3～-3.9	4	14																																																																																										
-4～-4.9	1	7																																																																																										
-5～	8	6																																																																																										
計	317	317																																																																																										

# 筑後市生活習慣改善試行事業概要

筑後市の概況	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
<b>筑後市の概況</b> 人口 48,150人 <small>(平成18年3月31日現在)</small> 65歳以上 10,019人 <small>(再掲)</small> 高齢化率 20.8% 世帯数 16,050世帯 <small>(平成18年6月末現在)</small>		基本健康診査		データ処理		集団健診 (2日間)  追加情報収集 3,514名にアンケートとメジャーを送付し、 2,304名より回答あり	支援レベル判定	情報提供  動機づけ支援・積極的支援		3月後評価(腹囲、BMI、問診)	



## 筑後市保健指導事例

59歳 男性 仕事:ガソリンスタンド勤務 家族:妻と子の3人暮らし  
治療:受診なし 家族歴:糖尿病(母、兄弟)

喫煙(-)、飲酒(-)、甘いもの好き  
運動実行なし

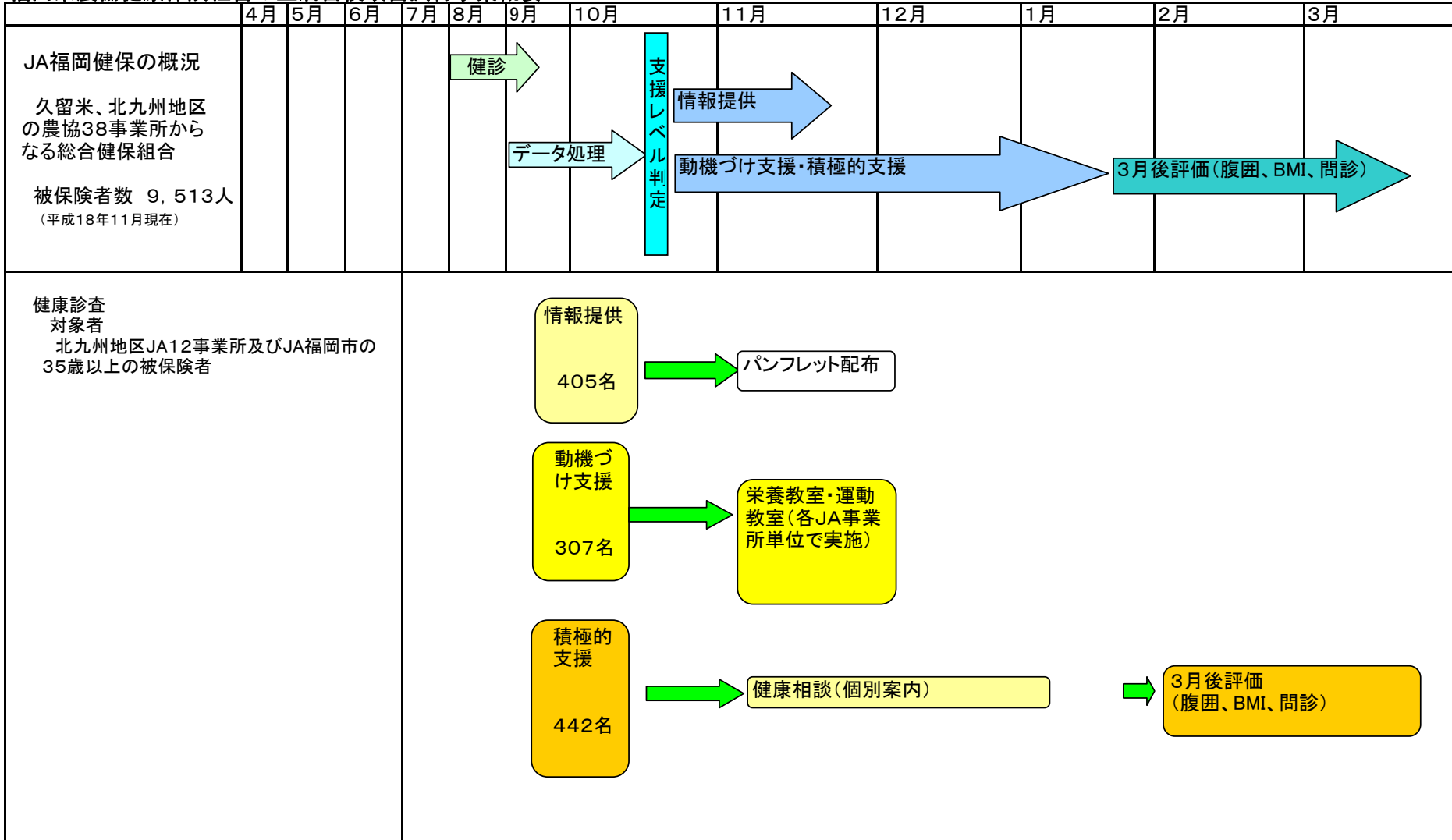
	体重	BMI	腹囲	GPT	γ-GTP	総コレ	中性脂肪	空腹時血糖	HbA1c
H18年5月(指導前)	71	25.6	92	55	33	216	162	121	6.1
H19年2月(指導後)	68	24.6	89	38	24	190	104	102	5.7

### 保健指導の流れ

指導者のはたらきかけ	使用した学習教材	相手の反応・手応
H18年11月24日(初回面接)		
①データを見ながら感想をきく。	健診経年表 資料2「早世、障害の予防のために」	色がついているところが悪いのですね。 自分の兄弟もインスリン注射をしている。
②データが基準値より外れているものに焦点を当て確認する。 ・腹囲(92cm) ・中性脂肪(162)、GPT(55)	A-5(内臓脂肪症候群はなぜ重要か) 参考資料B-1(脂肪肝の状態)	怖いですね。でも話を聞かないとわからないから。
・空腹時血糖(121) ・HbA1c(6.1)	B-1(インスリンの仕事) B-2(血糖値の判断基準) 資料36(大切な糖ですが、血液中に多いと合併症が進みます) 資料37(私は糖尿病のどの段階にいるのか) B-21(糖尿病で人工透析にならないために)	
③ライフスタイルを確認(運動の有無、食事摂取量)		仕事のストレスが多く過食となっている。 仕事中缶コーヒー3本、夜食にアイスクリームなどを食べ 運動はしていない。休日は終日TVを観て食べている。趣味をもたないといけないとは思っている。
④一日の食事量を計算	食9(目標体重で食事量を計算してみよう)	
⑤基本の食事の摂り方を説明	食1.2(食品の基準量)、食6・20(食品種類別の目安量)	かなり食べ過ぎていますね。
⑥運動の効果、消費カロリーを説明	運43(糖の取り込み)、運44(活動によるエネルギー消費)	運動しないとだめですね。
⑦目標設定 日常生活の中で、改善を必要と考えるもの、できそうなことはどんなことですか。	C-14、食14(嗜好品のエネルギーと砂糖の量) C-15、食17(飲み物の糖分の目安)	《改善目標設定》 食事:缶コーヒーを減らす。 間食を減らす。 運動:ウォーキングを週2~3回行う。
⑧毎日の体重測定をすすめる。	体重管理表	
⑨3月後再度面接を約束して、初回面接終了		

平成19年1月5日レター支援	食4(生活習慣病予防のためのポイント)、食31(食物繊維)、D-4(野菜摂取量)	
H19年1月14日電話での支援		
①生活状況を確認する。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯は1杯にしている。</li> <li>・缶コーヒーは無糖にしている。</li> <li>・野菜はどれだけ食べてもいいのか。</li> <li>・ウォーキングはできる時は実行している。</li> <li>・受診は未だしていない。</li> </ul>
②野菜の摂取量再度説明 ・味付け、ドレッシング等の使用について		・ゴマドレッシングはやめます。
③再度受診勧奨		近々仕事の合間をみて受診しようと思っている。
H19年2月16日面接指導(2回目)		
①生活状況を確認する。		<p>間食(夜食)やめました。ただ、時々黒砂糖を食べたり、出かけた時お饅頭を食べることあり。</p> <p>無糖缶コーヒー:2本/日、微糖:2本/月 ウォーキング週2~3回(1回30分) サイクリング週1~2回</p> <p>《目標達成率》 食事:80% 運動:90%</p>
②受診の有無確認		2月14日受診にて結果表持参
③受診結果確認		次回の市の健診(H19年5月)が楽しみです。
④身体の変化等を確認する		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベルトがゆるくなった。</li> <li>・胸やけがよくなった。</li> <li>・身体が軽くなった。</li> <li>・身体の変化に対する喜びの言葉あり。</li> </ul>
⑤目標再設定	D-3(ラーメン店での食事)、D-13(ラーメンの食塩量)  食5(血糖を上げやすい糖分)	<p>外食時過食あり。(チャンポン+チャーハン+餃子など) 糖分の取り過ぎの問題が理解できた。</p> <p>《目標再設定》 食事:主食の量を控える。(特に外食時のメニューの選び方気をつける) 間食を極力控える。 運動:運動しない日を減らす。</p>
⑥次回の健診受診勧奨		目標がないと頑張れない。

福岡県農協健康保険組合の生活習慣改善試行事業概要



## 福岡県農協健康保険組合保健指導事例

51歳 男性 仕事内容：ガソリンスタンド勤務

治療：受診なし 喫煙：吸う 20本/日 31年間、 飲酒：1.7合/日 休肝日なし、 運動習慣なし

	体重	BMI	腹囲	血圧		T-cho	TG	HDL	空腹時血糖
H18.8.8 (健診時)	69.4	24.7	86.0	106	60	192	67	40	105
H19.2.13 (指導後)	62.7	22.3	75.0						

### ■保健指導の流れ

指導者のはたらきかけ	使用した学習教材	ライフスタイル及び目標・指導内容
<b>H18.11.7 面接指導 初回</b>		
①本人と共に検査データを確認する	資料①健診結果から今の自分の体を知る (暫定版学習教材集) 健診結果通知書(経年:3年記載あり)	<p>食事の摂取カロリーについて興味がある(自分でも勉強されている)。ほぼ毎日アルコールを飲んでいる。食事は早食いになりがち。運動量を増やしたいとのことでウォーキングをすると本人が言われる。</p> <p>・食事内容についてアドバイス (摂取カロリーについて指導)</p> <p>・ゆっくり食事をするよう勧める</p> <p>・運動についてアドバイス</p> <p><b>【目標設定】</b>                      食事：食事には20分～30分かける                      運動：①歩数計を持つ                                ②意識して早く歩く                      生活：毎日体重計に乗る</p>
②データが基準値より外れているもの及び治療中の疾患について確認する ・腹囲(86.0cm) ・腎機能 BUN(22.5) ・糖代謝 尿糖2+ 空腹時血糖105		
③現在のライフスタイルについて確認 ・食事の摂取状況 ・飲酒および喫煙の状況 ・運動の状況 ・現在気をつけていることなど		
④メタボリックシンドローム及び今後の見通しについて説明	資料②リーフレット「メタボリックシンドローム～実践!生活習慣病改善」 (社 日本家族計画協会)	
⑤目標設定 ・シートの中で対象者自らできそうな項目を食事・運動・生活の項目の中から1項目ずつ設定してもらう ・カレンダーに目標を記入してもらう	資料③メタボリック解消シート (食事・運動・生活)	



⑥カレンダーの記入や活用の仕方を説明	資料④カレンダー	
⑦腹囲測定の方法および万歩計の使用方法を説明（メジャー・万歩計配布）	腹囲測定の方法に関する資料	
⑧禁煙 飲酒について指導		
⑨次回3ヵ月再度訪問することを伝え、面接終了		

### H19.2.13 面接指導（2回目）

①生活状況を確認する		<p>食事は野菜中心。肉は控えている。カロリー摂取量を意識して食事摂取している。食事には時間をかけて食べるようになった。11月より意識して早く歩くようになりランニングをした。1万歩以上は歩いている。万歩計も必ず利用している。体重計も毎日乗って記録している。</p> <p>自分自身で生活を見直し、家族の協力もあって体重減少することが出来た。今は飲酒量も減った。また節煙もしている。今後もさらに-3kgを目指して実行していきたいと思っている。筋力をつけたいとの意欲があり、運動について指導を行う。記録の継続希望あり。</p> <p>目標達成状況  食事：100%  運動：100%  生活：100%</p> <p>今後も継続されるようアドバイスを行なう。</p>
②初回訪問時に設定した目標の達成状況を確認		
③体重および腹囲測定		
④今後気をつけることを指導する		