

# 生活習慣病予防対策における市町村の戦略的取り組み



和歌山県 橋本市 健康課  
保健師 坂口淑子

## 橋本市の概況



人 口 68,880人

面 積 130.24km<sup>2</sup>

高齢化率 22.01%  
(15,161人)

国保被保険者数 25,418人  
13,264世帯

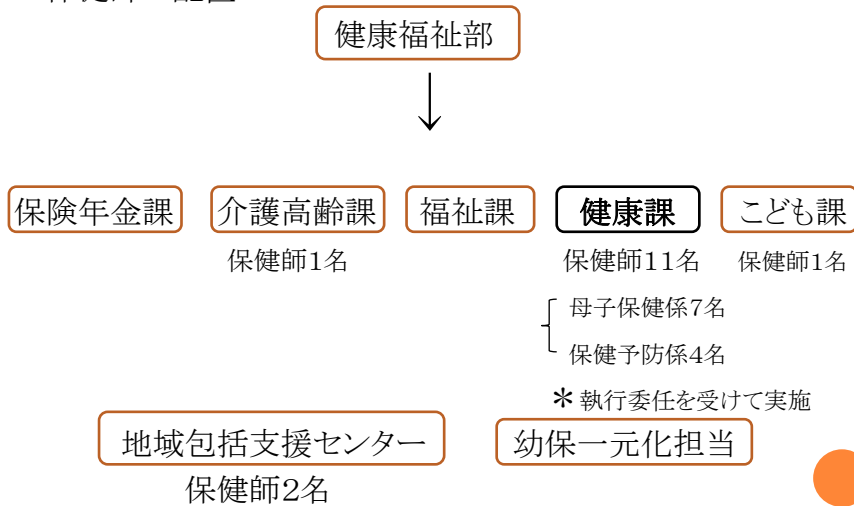
特産品 柿、巨峰、たまご

日本一 パイル織物の生産  
手作りのへら竿



## 橋本市の機構

<保健師の配置>



## 国保ヘルスアップ事業最終報告

支援期間：平成19年9月11日(火)～平成20年2月26日(火)

●平成19年度事業参加者(全体)について

	参加人数	平均年齢	最高年齢	最低年齢
全体	65人	64.2歳	74歳	40歳
男性	26人	63.1歳	74歳	40歳
女性	39人	64.9歳	74歳	45歳

●動機づけ支援参加者内訳

	参加人数	平均年齢	最高年齢	最低年齢
全体	51人	65.7	74	40
男性	17人	65.2	74	40
女性	34人	65.9	74	45

●積極的支援参加者内訳

	参加人数	平均年齢	最高年齢	最低年齢
全体	14人	58.8	64	46
男性	9人	59.1	64	46
女性	5人	58.4	64	55

## ●動機づけ支援実施内容

日付	実施項目	実施内容
平成19年9月11日	・オリエンテーション ・詳細アセスメント調査	・講演会 ・健康づくり調査の記入 ・形態測定
平成19年10月1日	・初回面談	・健康づくり調査票の結果説明 ・グループワーク (達成・行動目標の設定) ・形態測定
平成19年11月5日～11月9日	・電話支援B	・行動目標の実施状況確認
平成19年12月17日～12月21日	・電話支援B	・行動目標の実施状況確認
平成20年1月12日	・詳細アセスメント調査 (郵送にて回収)	・健康づくり調査の記入
平成20年1月28日～1月31日	・電話支援B	・行動目標の実施状況確認
平成20年2月26日	・最終面談 ・運動教室	・健康づくり調査票の結果説明 ・グループディスカッション (達成・行動目標の達成度発表) ・形態測定 ・運動実践 (ウォーキングおよびストレッチ)

## ●積極的支援実施内容

日付	実施項目	実施内容
平成19年9月11日	・オリエンテーション ・詳細アセスメント調査	・講演会 ・健康づくり調査の記入 ・形態測定
平成19年10月1日	・初回面談	・健康づくり調査票の結果説明 ・形態測定 ・グループワーク (達成・行動目標の設定)
平成19年10月11日	・運動教室(グループ支援)	・運動実践 ・形態測定
平成19年10月22日～10月26日	・電話支援B	・行動目標の実施状況確認
平成19年11月17日	・栄養教室(グループ支援)	・ヘルシーバイキング ・形態測定
平成19年12月17日～12月21日	・個別面談	・行動目標の実施状況確認およびアドバイス
平成20年1月12日	・詳細アセスメント調査 (郵送にて回収)	・健康づくり調査の記入
平成20年1月12日	・栄養教室 ・効果測定	・ヘルシーバイキング ・形態測定
平成20年1月28日～1月31日	・電話支援B	・行動目標の実施状況確認
平成20年2月26日	・最終面談 ・運動教室	・健康づくり調査票の結果説明 ・グループディスカッション (達成・行動目標の達成度発表) ・形態測定 ・運動実践(ウォーキングおよびストレッチ)

## 実施結果

### (ア) 栄養調査結果の推移からの抜粋

主に総エネルギー、菓子・ジュースの摂取量、アルコール摂取量の減少に効果＜積極的支援参加者＞があった。

### (イ) ライフスタイル調査結果の推移

主に日常歩行量の増加、バランスのよい食生活を心がける人の増加、食べ過ぎに気をつける人の増加、よく眠れる人の増加＜動機づけ支援参加者＞がみられた。

### (ウ) 生活習慣改善ステージ調査結果の推移

適正体重の維持、歩行、運動、食べ過ぎ、減塩、脂肪摂取制限、野菜摂取、果物摂取、適正飲酒等すべての項目で実行期＋維持期へ移行する方の増加＜特に、積極的支援参加者＞がみられた。

### (エ) 形態測定結果の推移(実測値)

全体としては、体重・腹囲の測定結果に効果がみられた。動機づけ支援、積極的支援共に男性の減少率が際立っていた。

## まとめ

- 参加者募集
  - 健診受診後の早期アプローチがポイント
  - 成功体験者からの口コミ
  - 既存の教室や組織にアプローチ  
(市役所関係課との連携が必須)
- 脱落者の防止
  - グループ支援の回数や内容の充実
  - 参加者に応じた対応
- 支援内容
  - 日常生活で無理なく取り組める内容に
  - 支援教材の工夫を

- 継続支援の必要性
  - 保健指導終了後の関わりの大切さ
- 支援者の意思統一とスキルアップ
  - 事業実施前後のスタッフ間ミーティング
  - 事業評価の大切さ
  - 支援者研修の充実
  - 委託先との関係

## 橋本市の特定健康診査等に係る達成目標と推計

### <特定健康診査の実施率>

平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
35%	45%	55%	60%	65%

### <特定保健指導の実施率>

平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
25%	30%	35%	40%	45%

## 推計値のまとめ

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
推計人口	69,512人	69,290人	69,039人	68,789人	68,541人
推計特定健康診査対象者数	14,592	14,752	14,916	15,070	15,240
推計特定健康診査受診者数	5,108	6,638	8,204	9,042	9,906
推計特定保健指導対象者数	1,200	1,558	1,924	2,116	2,310
<積極的支援>	405	521	637	685	732
<動機づけ支援>	795	1,037	1,287	1,431	1,578
推計特定保健指導実施者数	300	467	674	846	1,040
<積極的支援>	101	156	223	274	330
<動機づけ支援>	199	311	451	572	710

## 特定健康診査の実施機関と受診可能期間

実施形態	機関名	期間	備考
個別	(社)伊都医師会 加入医療機関	5月(4月)～12月	
個別	橋本市民病院	6月(4月)～12月	
集団	健診機関	7月(6月)～10月 のうち指定する日	一部委託

※平成21年度からは( )内の期間で実施。  
 ※各種健診(がん検診等)との同時実施の普及。

## 自己負担額

平成20年度については500円として実施。  
 ただし、単価については平成20年度中に見直す予定。

## 特定保健指導の実際

### <動機づけ支援>

※8月末から毎月1回の割合で開始 1回あたり30名の予定

※ なお、一人ひとりの状況に応じて通信支援の回数は1～3回とする。

オリエンテーション	開始時 (10日後)	個別支援後 1ヶ月目	個別支援後 3ヶ月目	個別支援後 5ヶ月目	6か月後 評価
運動・栄養の話		通信	通信	通信	グループ支援
展示・試食等	個別支援	希望者は、運動・栄養・口腔教室へ参加			個別支援
健康アンケート					通信

## 特定保健指導の実際

### <積極的支援>

#### ①教室参加型

※8月末から3ヶ月に1回の割合で開始 1回あたり30名の予定

オリエンテーション	初回支援 (10日後)	1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目	4ヶ月目	5ヶ月目	6ヶ月後 評価
運動・栄養の話		支援B		支援A		支援A	
展示・試食等	個別面接	希望者は、運動・栄養・口腔教室へ参加					支援A
健康アンケート		希望者は、運動・栄養・口腔教室へ参加					



## 特定保健指導の実際

### <積極的支援>

#### ②通信中心型

※8月末から3ヶ月に1回の割合で開始

教室参加型への参加が難しい方用に対応

オリエンテーション	初回支援 (10日後)	1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目	4ヶ月目	5ヶ月目	6ヶ月後 評価
運動・栄養の話		支援A	支援B	支援A	支援B	支援B	
展示・試食等	個別面接	希望者は、運動・栄養・口腔教室へ参加					支援A
健康アンケート		希望者は、運動・栄養・口腔教室へ参加					





## 特定保健指導の実施体制

実施方法：平成20年度は、直営を原則とする。  
ただし、実施医療機関があれば、動機づけ支援のみ委託する。

保健指導従事者 <直営時>：  
在宅管理栄養士 7名  
(うち、1名は5月から常勤臨時職員として勤務)  
在宅保健師 1名  
<在宅看護師 5名>  
橋本市保健師 4名

費用：無料  
[ただし、栄養教室参加時のみ材料費として  
300円徴収。]



## 生活習慣病予防対策における市町村の 戦略的取り組み

- 地域の課題を見直す。
- 自分たちの仕事を整理する。
- 地域にある組織・団体や庁内のどこに働きかければ効果的な保健事業ができるかについて検討する。



○ ハイリスクアプローチやポピュレーションアプローチを併用する。

例)本市では、40・50歳代の男性の糖尿・高血圧罹患者が多い。  
また、女性では骨粗鬆症・骨折の課題が大きい。

↓

若い時からの取り組みが必要。そのため、昨年度より市内全地区で活動している子育て世代に対して啓発する予定(14サークル)。

○ モチベーションを上げるための工夫を！

教室終了後の情報提供が大切！

組織の育成および支援

○ まず、自分たちが楽しんで仕事をしよう！

