

岩手県矢巾町＜個別健康教育に集団・通信を組み合わせたプログラム＞

プログラムの目的

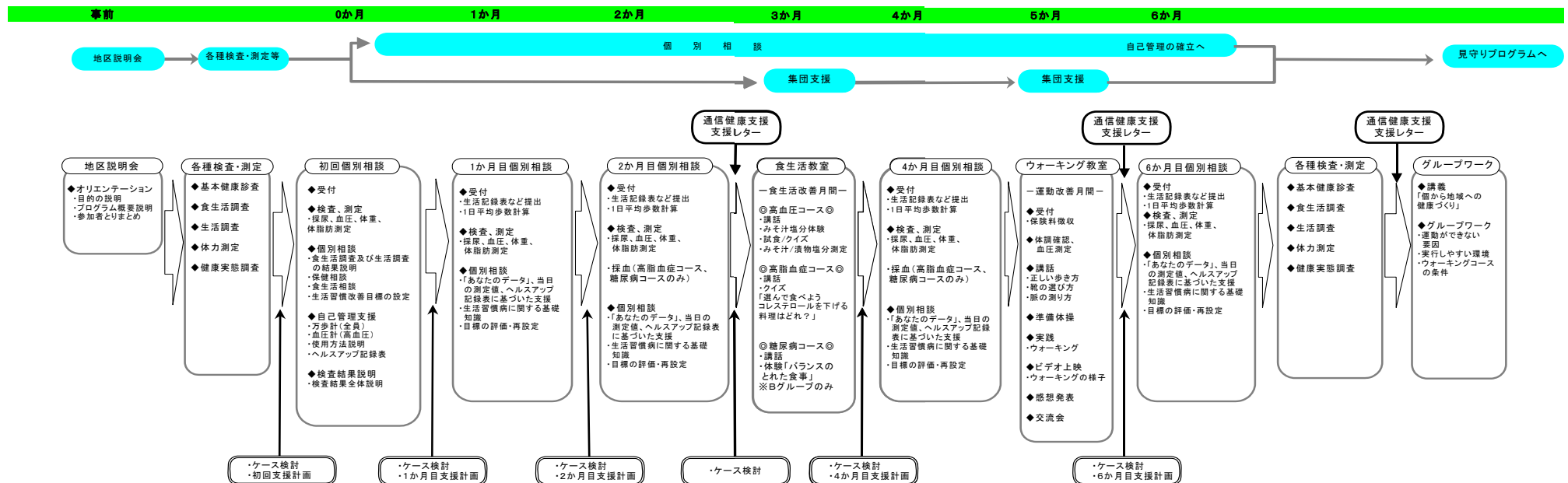
本プログラムは、生活習慣病「脳卒中」予防とし、その危険因子となりうる高血圧、高脂血症、糖尿病の予防と改善を図るため、生活習慣病の原因である生活習慣を見直し、良好な生活習慣が獲得できるよう援助することを目的としている。

プログラムの特徴

プログラム実施の期間は概ね6か月であり、その間月1回のペースで個別相談を行い、その間に集団健康教室2回、通信健康支援（支援レター）2回を入れる。

本プログラムの特徴は、次のとおり。

- ① 老人保健事業の「個別健康教育」の手法を取り入れ、個別を中心としながら集団健康教室、支援レターの手法を取り入れた。
- ② プログラムの内容は基本的には共通であるが、疾患の危険因子（高血圧、高脂血症、糖尿病）によって個別相談時の支援内容及び集団教室の内容、検査項目を異ならせる。
- ③ 健康増進施設や特別な健康器具がなくとも実施できるプログラムである。
- ④ 実施場所を公民館等身近な施設とすることで、参加しやすく地域住民を巻き込むよう工夫する。
- ⑤ 参加者が生活習慣に気づき、かつ行動を起こすための支援材料として、市販のものと併用してオリジナルの支援材料を作成しプログラムに取り入れる。



※グループワーク及び集団教室を実施するタイミングは随時（他のコースや地域の保健事業との調整の上、決定）

モデル事業の状況

プログラムの内容

重点支援群：本プログラムにて支援

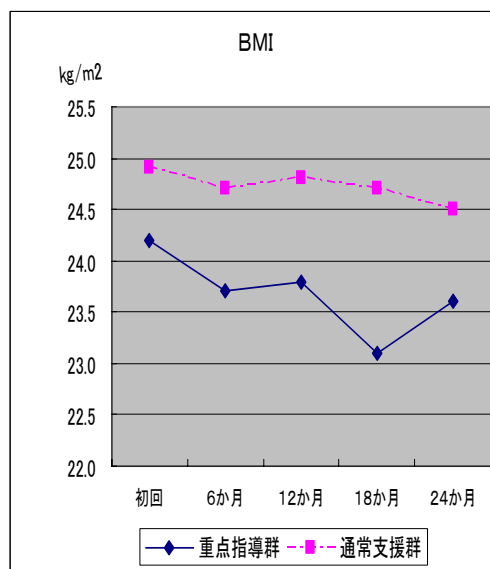
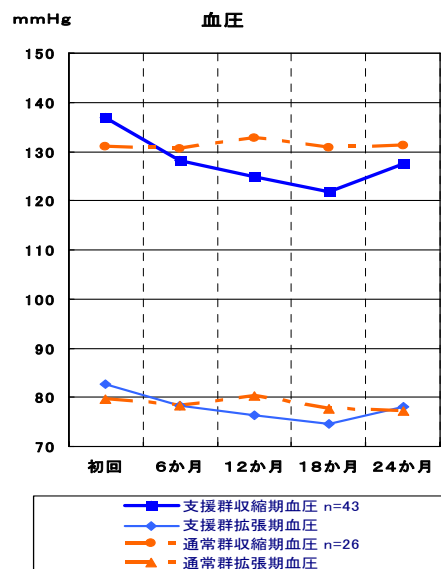
通常支援群：検査内容は重点支援群と同様とし、支援内容は従来の保健活動

参加者数

重点支援群	86 人
通常支援群	68 人

結果

【高血圧】



(重点支援群)

○ 収縮期血圧は6か月目に有意に低下し、その後もさらに低下した。
24か月目にやや増加したが有意な低下を維持した。

○ 拡張期血圧も同様の傾向を維持した。

○ BMIも有意に低下。

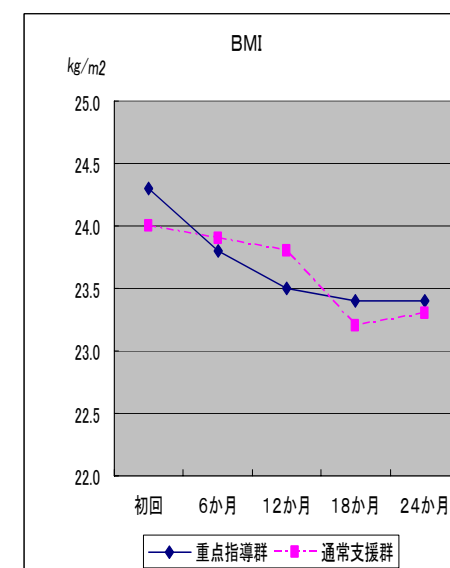
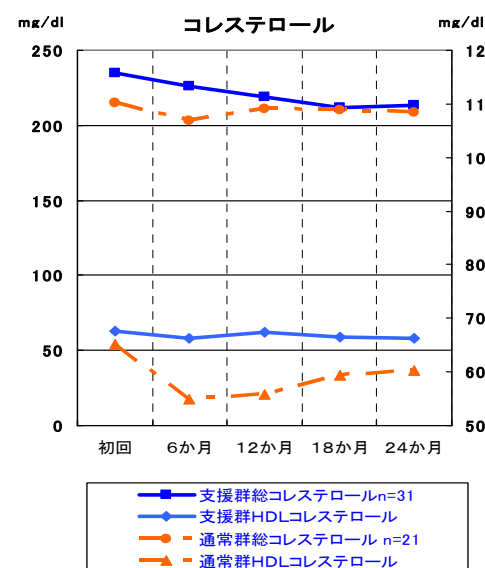
○ 一日平均歩数は増加(初回：7,812歩、6か月：8,371歩、
12か月：8,729歩、18か月：8,675歩、24か月：8,998歩)

(通常支援群)

○ 収縮期血圧、拡張期血圧とも6か月目、24か月目とも有意な低下はなかった。

○ BMIは6か月目以降低下傾向にあったが有意な低下ではなかった。

【高脂血症】

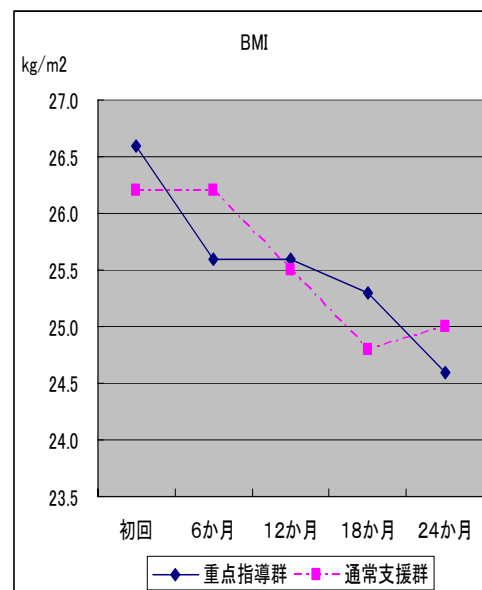
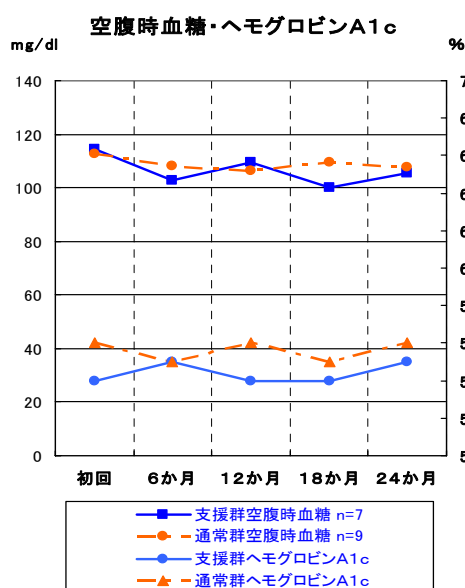


(重点支援群)

- 総コレステロールは6か月目には有意ではないが低下、12か月目以降は有意に低下した。
- BMIは6か月目に有意に低下し、その後も有意であった。
- 一日平均歩数は増加（初回：7,945歩、6か月：9,343歩、12か月：9,269歩、24か月：10,093歩）

(通常支援群)

- 総コレステロールは6か月目には有意ではないが低下、12か月目以降上昇し初回時と大きな変化は見られなかった。



(重点支援群)

- 空腹時血糖は6か月目に有意に低下、その後は24か月目まで低下を維持

- BMIは6か月目で有意に低下、その後上昇したが18か月、24か月目は有意に低下した。
 - 一日平均歩数は増加（初回：4,108歩、6か月：4,635歩、12か月：5,998歩、24か月：5,920歩）
- (通常支援群)
- 空腹時血糖は初回時において低下傾向にあるが有意差なし。
 - BMIは大きな変化なし。

<医療費への影響>

- 通常支援群は、年齢に関係なく外来総医療費の増加がみられた
- 重点支援群は、63歳未満で減少傾向が見られ、63歳以上では、通常支援群に比べると増加の傾向が少ないことが示された。

