

図8 B町の人口構成

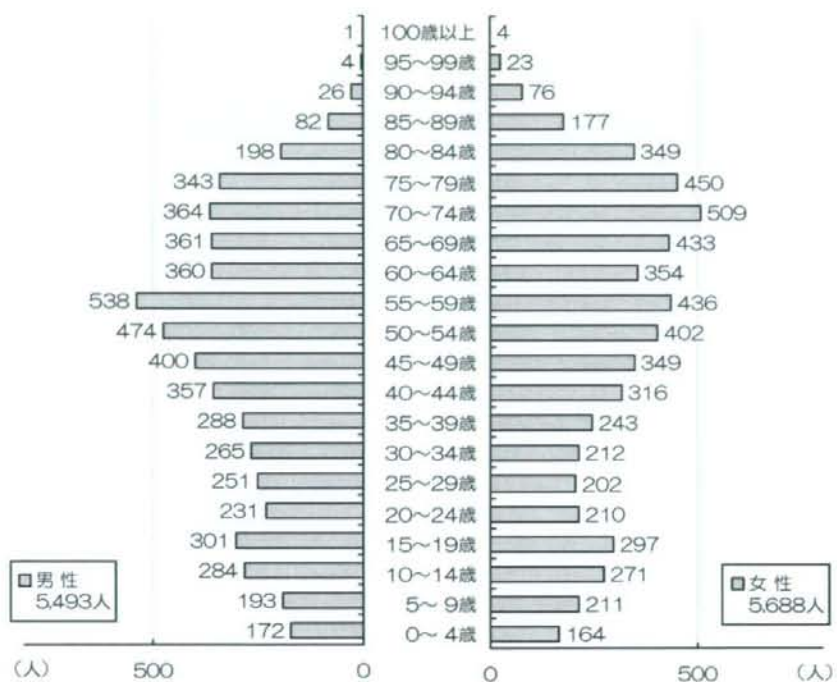


図9 被保険者数及び健診受診者 (3月31日現在、B町)

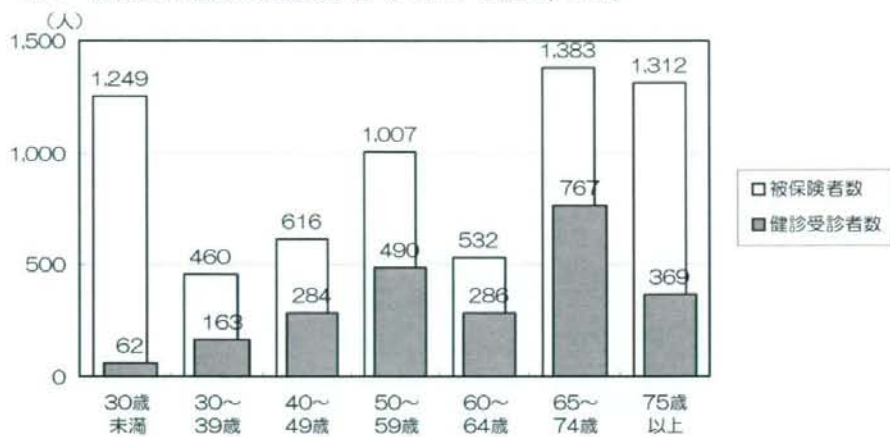


図10 男女別健診受診者数と健診受診率 (B町)

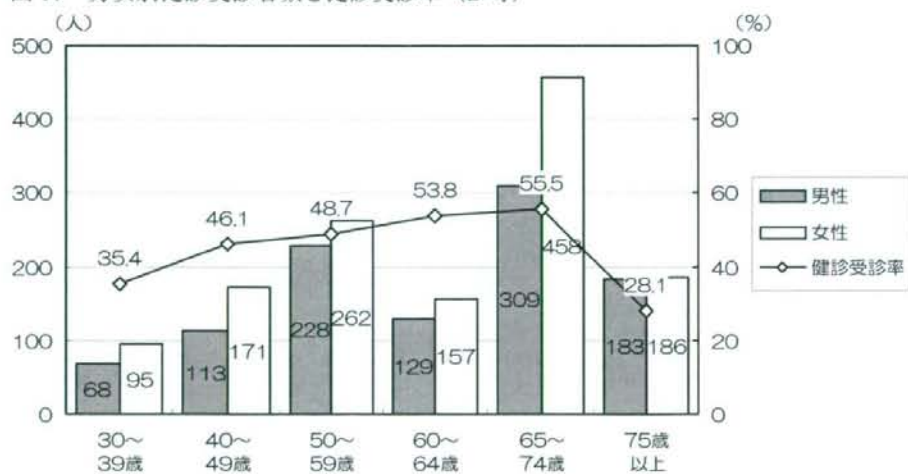


図 11 平成 19 年度における内臓脂肪蓄積に着目した細部判定の年代別有所見率 (B 町)  
(%)

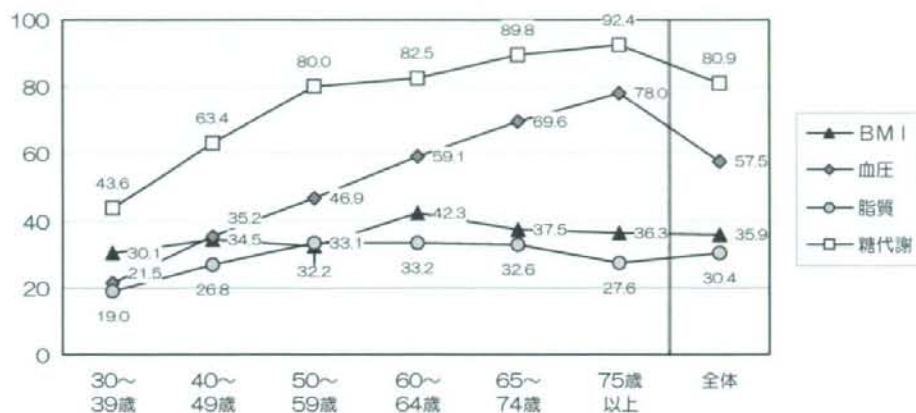


表 32 平成 19 年度における内臓脂肪蓄積に着目した細部判定の年代別有所見率 (男女別、B 町)

		30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~64歳	65~74歳	75歳以上
男性	BMI	39.7	45.1	33.8	45.0	36.2	25.7
	血压	29.4	47.8	50.9	65.9	68.0	73.2
	脂質	33.8	45.1	36.8	38.8	30.1	24.0
	糖代謝	48.5	74.3	79.8	84.5	88.3	94.5
女性	BMI	23.2	27.5	30.9	40.1	38.4	46.8
	血压	15.8	26.9	43.5	53.5	70.7	82.8
	脂質	8.4	14.6	29.8	28.7	34.3	31.2
	糖代謝	40.0	56.1	80.2	80.9	90.8	90.3

図 12 HbA1c の検査値分布 (B 町)

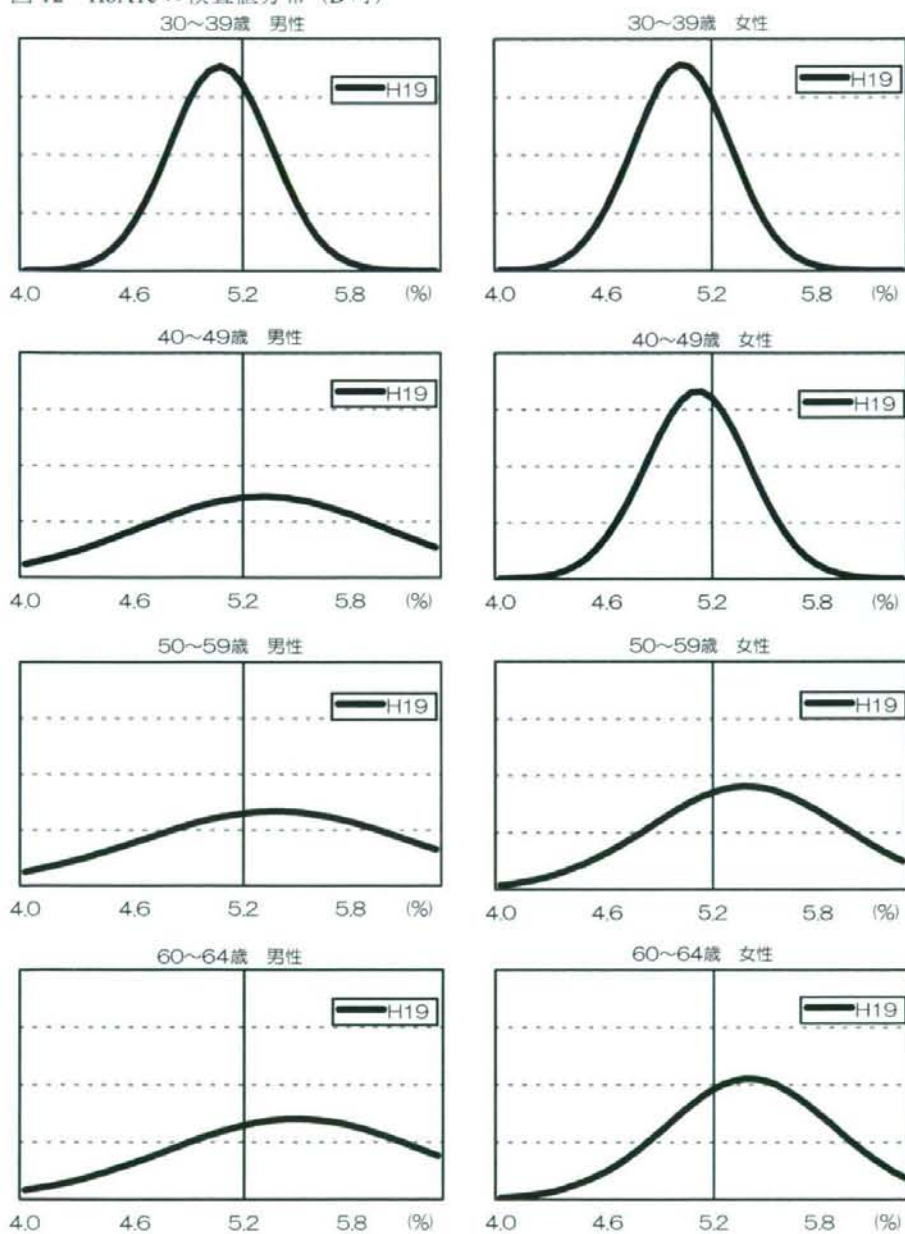


図 13 平成 19 年度における保健指導対象者 (B 町)

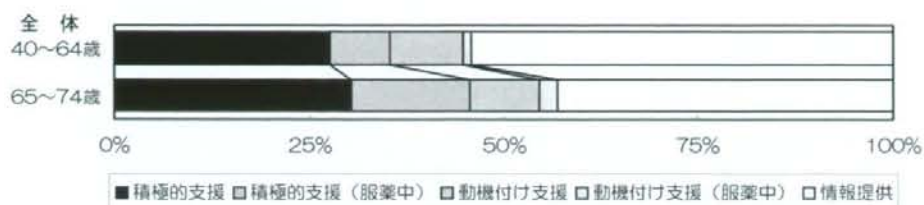


表 33 平成 19 年度における保健指導対象者 (男女別、B 町)

	年齢層	積極的支援レベル		動機付け支援レベル		情報提供レベル
		人数	(再掲) 服薬中	人数	(再掲) 服薬中	
全体	40~64歳	321人	91人	109人	14人	630人
		30.3%	8.6%	10.3%	1.3%	59.4%
	65~74歳	283人	140人	85人	22人	399人
		36.9%	18.3%	11.1%	2.9%	52.0%
男性	40~64歳	214人	47人	26人	3人	230人
		45.5%	10.0%	5.5%	0.6%	48.9%
	65~74歳	148人	59人	18人	3人	143人
		47.9%	19.1%	5.8%	1.0%	46.3%
女性	40~64歳	107人	44人	83人	11人	400人
		18.1%	7.5%	14.1%	1.9%	67.8%
	65~74歳	135人	81人	67人	19人	256人
		29.5%	17.7%	14.6%	4.1%	55.9%

図 14 平成 19 年度における腹囲または BMI25 以上該当者のリスク構成比 (B 町)

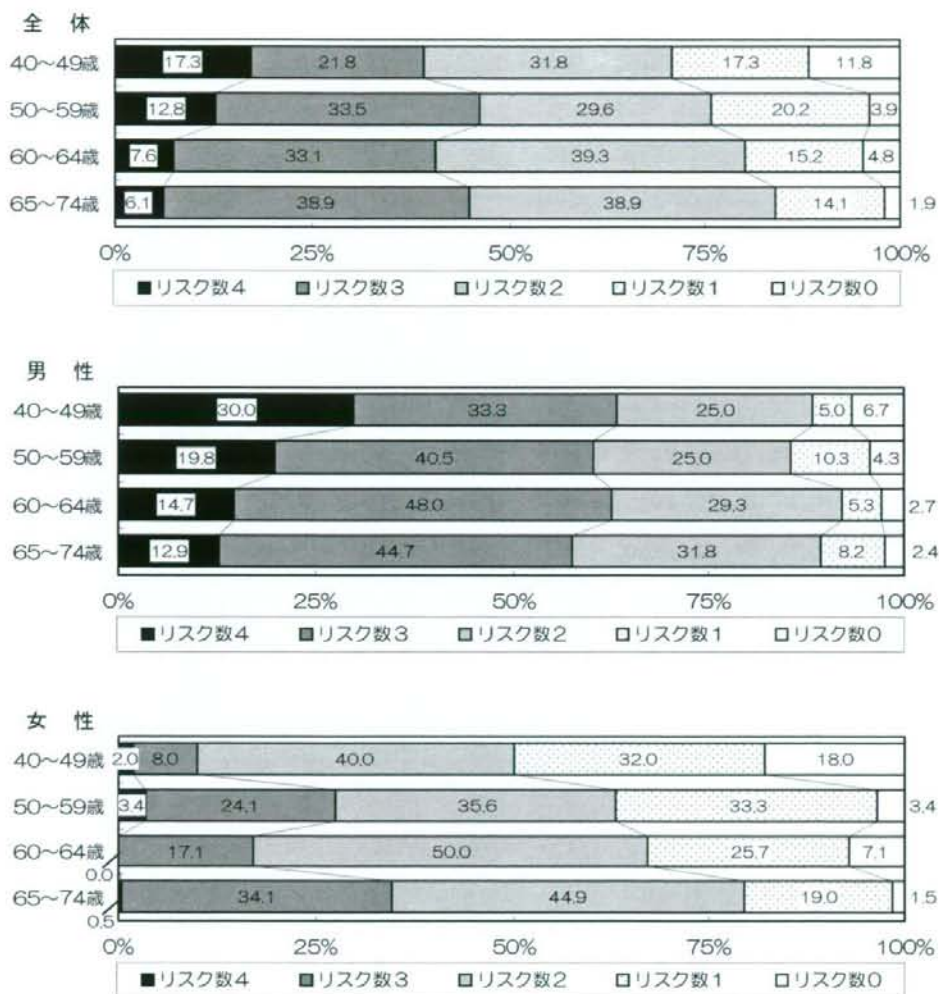


表 34 説明会の内容 (B 町)

説明会の内容
・受付
・あいさつ (B 町健康福祉課 課長)
・メタ防クラブ説明 (B 町健康福祉課 保健師)
・医師講話「メタボリックシンドロームについて」(国立保健医療科学院)
・事前質問票記入・同意書記入 (B 町、国立保健医療科学院)
・事前アセスメント記入説明 (国立保健医療科学院)

表 35 集中指導群：やまどりコース・こぶしコースの内容（1回目）（B町）

**【テーマ】**

- ☆ セルフモニタリング（体重、血圧、血糖、歩数の自己測定）  
のオリエンテーション
- ☆ 食事調査の説明
- ☆ 事前アセスメント票の回収

**【開催月】**

- ☆ 平成20年10月

**【時 間】**

- (1) 14:00 ～ 16:00
- (2) 19:00 ～ 21:00

**【場 所】**

- ☆ B町健康ふれあいセンター

**【目 的】**

- ☆ 集中指導群では、血圧計、歩数計、体重計、自己血糖測定器を使用するため、それらの使用法ならびに自己記録表記入方法についてオリエンテーションを行う。
- ☆ インスタントカメラと食事記録表を用いた栄養調査の方法について説明する。

**【内 容】**

- ☆ 受付
- ☆ あいさつ（5分：B町）
- ☆ 自己血糖測定器説明（35分：国立保健医療科学院）
- ☆ 記録表の書き方、食事調査の仕方、血圧計・歩数計・体重計の説明（35分：国立保健医療科学院）
- ☆ 事前調査票の確認と回収

**【使用マテリアル】**

- ☆ 各機器の使用法説明書
- ☆ 食事調査の仕方（資料3、4、5）
- ☆ 「頑張り記録」およびその書き方（資料6）

**【指導ポイント数】**

- ☆ グループ支援 70分 70点



表 36 集中指導群：やまどりコース・こぶしコースの内容（2回目）（B町）

【テーマ】

- ☆ 運動・エクササイズ
- ☆ セルフモニタリングの結果の理解

【開催月】

- ☆平成20年11月

【時間】

- (1) 14:00 ~ 16:00
- (2) 19:00 ~ 21:00

【場所】

- ☆ B町健康ふれあいセンター

【目的】

- ☆ 日常生活の中で簡単にできる運動を楽しく実践し、今後の生活に取り入れる。
- ☆ 1ヶ月間の血圧計、歩数計、体重計、自己血糖測定器の結果をまとめ、参加者に提示する。参加者がそれらの結果の見方を理解できるように指導する。

【内容】

- ☆ 受付
- ☆ 機器回収と結果の打ち出し
- ☆ 運動講話（20分：健康運動指導士）
- ☆ 運動実技（30分：健康運動指導士）
- ☆ グループ支援：結果の説明と11月の目標設定（40分：B町、国立保健医療科学院）

【使用マテリアル】

- ☆ 各測定の結果表
- ☆ 結果のまとめ（資料7）

【指導ポイント数】

- ☆ グループ支援 40分 40点

表 37 集中指導群：やまどりコースの内容（3回目）（B町）

<p><b>【テーマ】</b> ☆ 栄養講話 ☆ 腹部CTおよび頸動脈硬化（IMT）結果説明</p>
<p><b>【開催月】</b> ☆ 平成20年1月</p>
<p><b>【時間】</b> 各参加者40分程度</p>
<p><b>【場所】</b> ☆ B町健康ふれあいセンター</p>
<p><b>【目的】</b> ☆ 食事調査の結果を参考に、栄養指導について個別支援を行う。 ☆ 腹部CTおよび頸動脈硬化（IMT）の結果を説明し、自分の内臓脂肪量と動脈硬化の程度から自分のリスクを理解させ、生活習慣の改善を動機付けさせる。</p>
<p><b>【内容】</b> ☆ 個別指導による栄養指導（25分：B町） ☆ CT/IMTの結果説明（15分：国立保健医療科学院）</p>
<p><b>【使用マテリアル】</b> ☆ 個別指導記録用紙（資料9） ☆ CT/IMT結果表</p>
<p><b>【指導ポイント数】</b> ☆ 個別支援 40分 120点（個別指導の上限）</p>

表 38 集中指導群：こぶしコースの内容（3回目）（B町）

【テーマ】

- ☆ 栄養教室（集団支援）
- ☆ レター支援

【開催月】

- ☆ 平成20年12月

【時間】

13:30 ～ 15:30

【場所】

- ☆ B町農村環境改善センター 1階ホール

【目的】

- ☆ メタボリックシンドロームについて、食事の面からの予防方法を学ぶ。
- ☆ レター支援により、セルフモニタリングの結果をもとに生活習慣の改善および継続を支援する。

【内容】

- ☆ 栄養講話：「あなたをご存知？ メタボリックシンドロームのこわさを ～生活習慣 体質 そして 予防～」
- ☆ レター支援：自己測定の結果およびアドバイスの送付

【使用マテリアル】

- ☆ 講演資料
- ☆ 自己測定結果報告書
- ☆ レター支援用紙（資料21）

表 39 集中指導群：やまどりコースの内容（4回目）（B町）

**【テーマ】**

- ☆ 運動・エクササイズ
- ☆ セルフモニタリングの結果・変化の理解

**【開催月】**

- ☆ 平成21年2月

**【時 間】**

- (1) 14:00 ～ 16:00
- (2) 19:00 ～ 21:00

**【場 所】**

- ☆ B町健康ふれあいセンター

**【目 的】**

- ☆ 日常生活の中で簡単にできる運動を楽しく実践し、今後の生活に取り入れる。
- ☆ 1ヶ月間の血圧計、歩数計、体重計、自己血糖測定器の結果をまとめ、参加者に提示する。参加者がそれらの結果の見方を理解できるように指導する。

**【内 容】**

- ☆ 受付、機器回収と結果の打ち出し
- ☆ 運動講話（20分：健康運動指導士）
- ☆ 運動実技（30分：健康運動指導士）
- ☆ グループ支援：結果の説明と目標設定（30分：B町、国立保健医療科学院）

**【使用マテリアル】**

- ☆ 各測定の結果表
- ☆ 結果のまとめ（資料7）

**【指導ポイント数】**

- ☆ グループ支援 30分 30点

表 40 集中指導群：こぶしコースの内容（4回目）（B町）

<p>【テーマ】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 個別栄養指導</li><li>☆ CT/IMT結果説明</li></ul>
<p>【開催月】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 平成21年1月</li></ul>
<p>【時間】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>各参加者35分程度</li></ul>
<p>【場所】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ B町健康ふれあいセンター</li></ul>
<p>【目的】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 食事調査の結果を参考に栄養指導を行う。</li><li>☆ CT/IMTの結果を説明し、自分の状態について理解する。</li></ul>
<p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 個別指導（20分：B町）</li><li>☆ CT/IMTの結果説明（15分：国立保健医療科学院）</li></ul>
<p>【使用マテリアル】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 個別指導記録用紙（資料9）</li><li>☆ CT/IMT結果表</li></ul>

表 41 集中指導群：やまどりコースの内容（5回目）（B町）

<p><b>【テーマ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 栄養・食事</li><li>☆ セルフモニタリングの結果・変化の理解</li></ul>
<p><b>【開催月】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 平成21年3月上旬</li></ul>
<p><b>【時間】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>(1) 14:00 ~ 16:00</li><li>(2) 19:00 ~ 21:00</li></ul>
<p><b>【場所】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ B町健康ふれあいセンター</li></ul>
<p><b>【目的】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ バランスのよい食事を理解し、実践できるように支援する。</li><li>☆ 1ヶ月間の血圧計、歩数計、体重計、自己血糖測定器の結果をまとめ、参加者に提示する。参加者が経時的な変化を含めて結果の見方を理解し、今後の生活習慣の改善に結びつけるように指導する。</li></ul>
<p><b>【内容】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 受付、機器回収と結果の打ち出し</li><li>☆ 栄養講話「バランスのよい食事について」（50分：管理栄養士）</li><li>☆ グループ支援：これまでの成果と今後（30分：B町、国立保健医療科学院）</li></ul>
<p><b>【使用マテリアル】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 各測定の結果表</li><li>☆ 私の健康づくり計画（資料12）</li></ul>
<p><b>【指導ポイント数】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ グループ支援 30分 30点</li></ul>

表 42 集中指導群：こぶしコースの内容（5回目）（B町）

<p><b>【テーマ】</b> ☆ 運動・エクササイズ ☆ レター支援</p> <p><b>【開催月】</b> ☆ 平成21年2月</p> <p><b>【時間】</b> (1) 15:00 ~ 16:15 (2) 19:00 ~ 20:15</p> <p><b>【場所】</b> ☆ B町中央公民館</p> <p><b>【目的】</b> ☆ 簡単な運動・エクササイズを実践し、今後の日常生活に取り入れる。 ☆ レターにより生活習慣の改善および継続を支援する。 ☆ これまでの取り組みについて自分でまとめる。</p> <p><b>【内容】</b> ☆ 運動実技：(60分：健康運動指導士) ☆ レター支援：自己測定の結果およびアドバイスの送付</p> <p><b>【使用マテリアル】</b> ☆ 自己測定結果報告書 ☆ レター支援用紙（資料21） ☆ 私の健康づくり計画（資料12）</p>
--

表 43 集中指導群：やまどりコース・こぶしコースの内容（6回目）（B町）

<p><b>【テーマ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 教室のまとめ</li><li>☆ 最終評価</li><li>☆ 修了式</li></ul> <p><b>【開催月】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 平成21年3月下旬</li></ul> <p><b>【時間】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>(1) 15:00 ~ 17:00</li><li>(2) 19:00 ~ 21:00</li></ul> <p><b>【場所】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ B町健康ふれあいセンター</li></ul> <p><b>【目的】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 評価のためのアセスメント、検査</li><li>☆ 今後の健康づくりに向けて</li></ul> <p><b>【内容】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 挨拶（B町 保健福祉課 課長）</li><li>☆ 身長・体重・腹囲・血圧測定・採血（15分）</li><li>☆ 事後アセスメント票の記入と回収（15分）</li><li>☆ 医師講話「メタボの恐怖 ー継続は力なりー」（40分：国立保健医療科学院）</li><li>☆ 修了式（15分）</li><li>☆ 挨拶（B町 保健師）</li><li>☆ 自己測定の結果の返却</li></ul> <p><b>【使用マテリアル】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 今後の健康づくり計画表（資料13）</li><li>☆ 事後アセスメント表（資料22、24）</li><li>☆ 賞状（資料14）</li></ul>
--



表 44 通常指導群：いちいコースの内容（1回目）（B町）

**【テーマ】**

- ☆ メタボリックシンドロームの理解
- ☆ メタボ度チェック
- ☆ 目標値設定
- ☆ 目標達成のための栄養と運動

**【開催月】**

- ☆ 平成20年10月

**【時間】**

- (1) 14:00 ~ 16:00
- (2) 19:00 ~ 21:00

**【場所】**

- ☆ B町健康ふれあいセンター

**【目的】**

- ☆ メタボリックシンドロームについてより深く理解し、自分の状態を把握する。現在の体重と適正体重をもとに、プログラム終了までの体重・腹囲の目標値を設定する。
- ☆ 目標達成のための栄養と運動の基本について学ぶ。

**【内容】**

- ☆ 受付
- ☆ あいさつ（5分：B町 保健師）
- ☆ アセスメント票の回収（10分）
- ☆ 健康講話「メタボリックシンドロームについて」（20分：国立保健医療科学院）
- ☆ メタボ度チェック（10分）
- ☆ 健康講話「目標達成のための食事と運動」（20分：管理栄養士）
- ☆ 体重・腹囲目標値の設定（15分）

**【使用マテリアル】**

- ☆ 講話資料「メタボリックシンドロームについて」
- ☆ メタボ度チェック（資料15）
- ☆ 体重・腹囲目標値の設定（資料10）
- ☆ 自己記録表（資料16）

表 45 通常指導群：いちいコースの内容（2回目）（B町）

**【テーマ】**

- ☆ 内臓脂肪と動脈硬化について理解する
- ☆ 自分の内臓脂肪量と動脈硬化の程度について理解する
- ☆ これまでの経過確認・目標達成度

**【開催月】**

- ☆ 平成20年2月

**【時間】**

- (1) 14:00 ~ 16:00
- (2) 19:00 ~ 21:00

**【場所】**

- ☆ B町健康ふれあいセンター

**【目的】**

- ☆ 内臓脂肪と動脈硬化の重要性と自分の内臓脂肪量および動脈硬化の状態を理解する。
- ☆ これまでの生活、体重・腹囲の変化を振り返り、今後の計画を作成する。

**【内容】**

- ☆ 受付
- ☆ あいさつ（5分：B町 保健師）
- ☆ アセスメント票の回収（10分）
- ☆ 健康講話「お腹の脂肪と動脈硬化」（20分：国立保健医療科学院）
- ☆ 内臓脂肪チェック（10分）
- ☆ グループ指導「私の健康づくり計画」（30分：B町、国立保健医療科学院）

**【使用マテリアル】**

- ☆ 講話資料「お腹の脂肪と動脈硬化」
- ☆ CT／頸動脈硬化（IMT）の結果
- ☆ 内臓脂肪量チェック（資料18）
- ☆ 私の健康づくり計画（資料12）

表 46 通常指導群：いちいコースの内容（3回目）（B町）

<p><b>【テーマ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 教室のまとめ</li><li>☆ 最終評価</li><li>☆ 修了式</li></ul>
<p><b>【開催月】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 平成21年3月</li></ul>
<p><b>【時間】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>(1) 15:00 ~ 17:00</li><li>(2) 19:00 ~ 21:00</li></ul>
<p><b>【場所】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ B町健康ふれあいセンター</li></ul>
<p><b>【目的】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 評価のためのアセスメント、検査</li><li>☆ 今後の健康づくりに向けて</li></ul>
<p><b>【内容】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 挨拶（B町 保健福祉課 課長）</li><li>☆ 身長・体重・腹囲・血圧測定・採血（15分）</li><li>☆ 事後アセスメント票の記入と回収（15分）</li><li>☆ 医師講話「メタボの恐怖 ー継続は力なりー」（40分：国立保健医療科学院）</li><li>☆ 修了式（15分）</li><li>☆ 挨拶（B町 保健師）</li></ul>
<p><b>【使用マテリアル】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 事後アセスメント票（資料22、24）</li><li>☆ 賞状（資料14）</li></ul>

表 47 対象者の参加状況 (B 町)

	集中指導群 (積極的支援) (N=22)		集中指導群 (動機付け支援) (N=34)		通常指導群 (N=59)	
	出席者数	出席率	出席者数	出席率	出席者数	出席率
第1回	22	100%	34	100%	59	100%
第2回	22	100%	34	100%	—	—
第3回	22	100%	30	88%	—	—
第4回	18	82%	34	100%	50	85%
第5回	17	77%	31	91%	—	—
第6回	22	100%	31	91%	52	88%

表 48 問題となる生活行動の該当者数とその改善割合 (B 町)

	事前における問題者数			事後における改善者		
	40歳代	50歳代	60歳以上	40歳代	50歳代	60歳以上
意識的に運動を心がけていない →この事業に参加後、心がけるようになった	12	17	62	10	16	57
	-	-	-	83.3	94.1	91.9
運動不足だと思う →この事業に参加後、思わなくなった	11	23	67	1	4	25
	-	-	-	9.1	17.4	37.3
階段よりもエレベーター等を使う →この事業に参加後、使わなくなった	11	19	59	6	12	35
	-	-	-	54.5	63.2	59.3
日常生活の中で歩数を増やしたいと思わない →この事業に参加後、考えるようになった	10	17	65	8	16	56
	-	-	-	80.0	94.1	86.2