



地域医療と公衆衛生の協働を目指した ヘルスプロモーション活動

1. 当センターの活動モデル

2. 活動事例の紹介

医療施設や自治体等と協働した取組

医療の質向上を目指した実践的研究への参画

卒後の予防医学活動のための医学生教育「ともしび塾」

3. 協働の強化にむけた今後の方向性

公益社団法人 地域医療振興協会

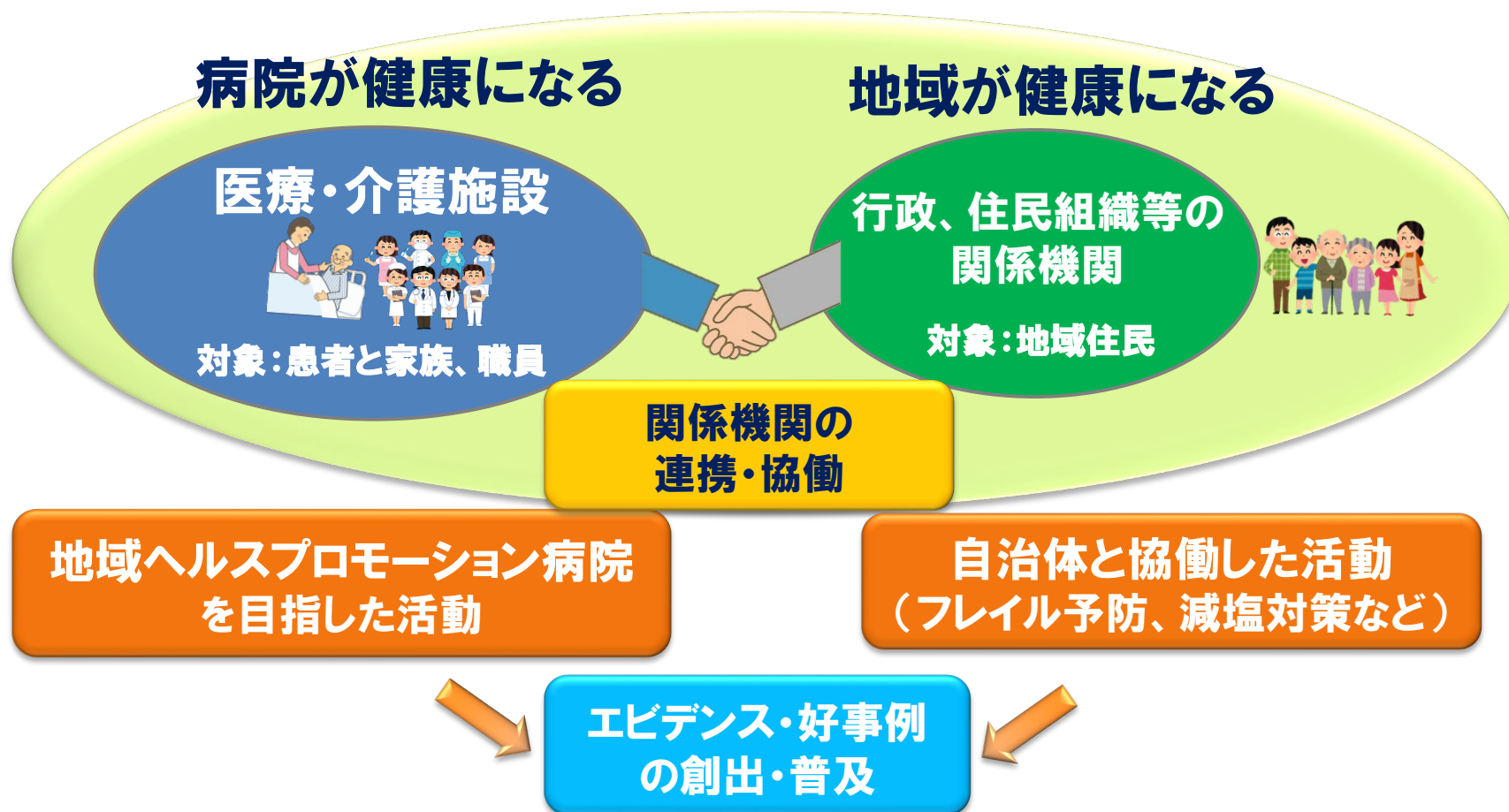
ヘルスプロモーション研究センター

中村正和

ヘルスプロモーション研究センターの活動方針



医療・介護施設と行政、住民組織等の関係機関と協働して、地域に根ざしたヘルスプロモーション活動を戦略的に展開し、保健・医療・福祉が一体となった地域医療の実現を目指す



2016年度から開始

台東区立病院におけるヘルスプロモーション活動

浅草・下谷医師会、区内病院、歯科医師会、
薬剤師会、介護事業者など

研究機関
ヘルスプロモーション
研究センター
女子栄養大学など

・診療情報の共有
・紹介

共同研究

連携
協同



行政

在宅支援
認知症予防
介護予防
たばこ対策

医療・介護
ニーズの高い
住民の受入れ

在宅への
復帰支援

台東区立病院・老人保健施設千束

健康推進委員会

在宅ケア
(退院・退所者の家族)

認知症ケア
(本人・家族など)

フレイル予防
(医療ニーズの高い
ハイリスク者)

禁煙推進
(患者・職員)

食生活
改善支援
(患者・職員)

住民組織

(老人クラブ等) 一般住民



要医療・要支援・要介護
の危険が高い状態の人

要医療・要支援・要介護者

2016年度から開始



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project



第8回
健康寿命をのばそう!AWARD



2019年度 厚生労働省スマートライフプロジェクト

台東病院の取組みが**厚生労働省健康局長優良賞**を受賞
〈生活習慣病予防分野 団体部門〉

患者、職員、地域を元気にする

2016年度から開始

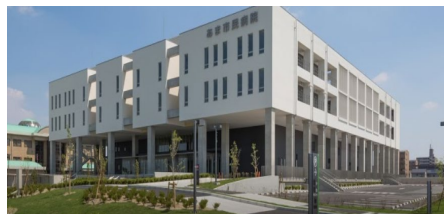
“地域ヘルスプロモーション病院”の活動

1. 健康推進委員会を核とした職員参加型の活動
2. 行政機関や学校等と連携・協働した地域活動
3. 食環境整備としてのヘルシー・コンビニ・プロジェクト
川畑輝子、他：医療施設内コンビニエンスストアにおけるナッジを活用した食環境整備の試み。フードシステム研究, 27(4): 226-231, 2021.
4. 保険診療×保健事業による日本初の新しい禁煙治療の提供
中村正和、他：病院職員を対象とした禁煙補助薬の新しいエビデンスに基づいた治療の試み－健康保険組合とコラボした充実した禁煙治療メニューの提供とその効果の検討－。月刊地域医学 32(8) 687-695, 2018.
5. 台東区からの指定管理における活動の位置づけ (2019年度)

「あま市健康経営推進プロジェクト」の提案

あま市民病院(愛知県あま市)は、地域のヘルスプロモーションの拠点病院として、市や関係機関と協働し、病院の健康経営はもとより、**市や中小企業の健康経営を推進する。**

あま市民病院のビジョンと基本方針



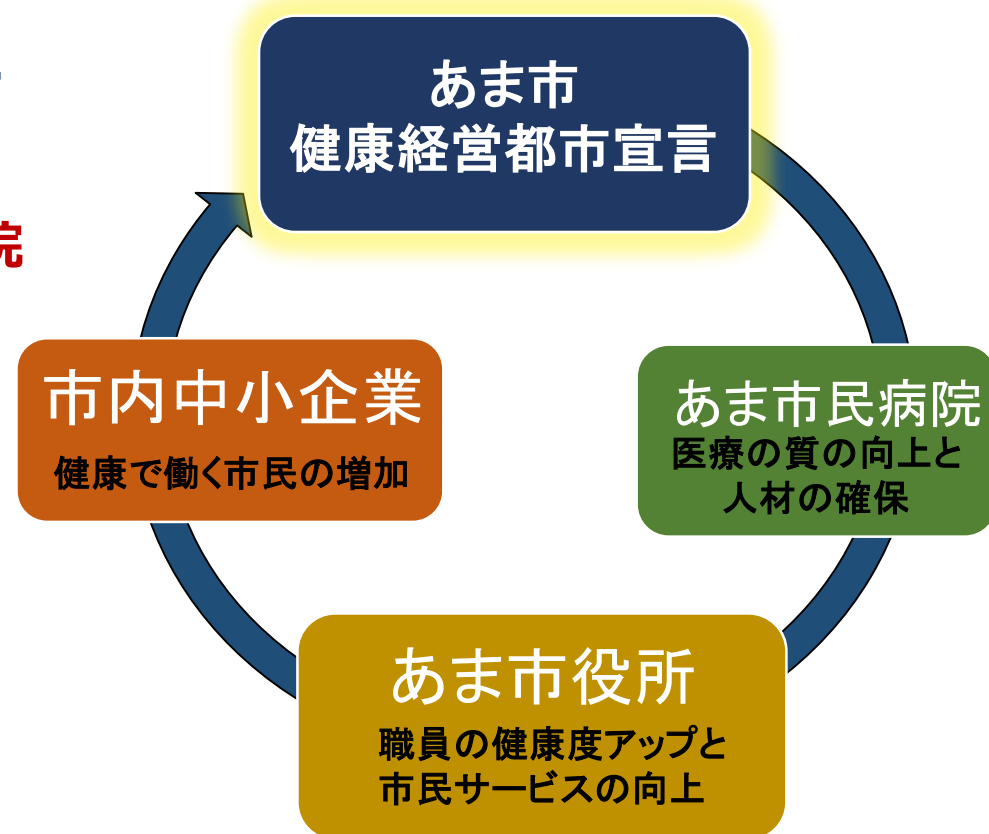
2019年4月開院

【ビジョン】

市民と連携機関に信頼され、
健康と安心を提供する病院

【基本方針】

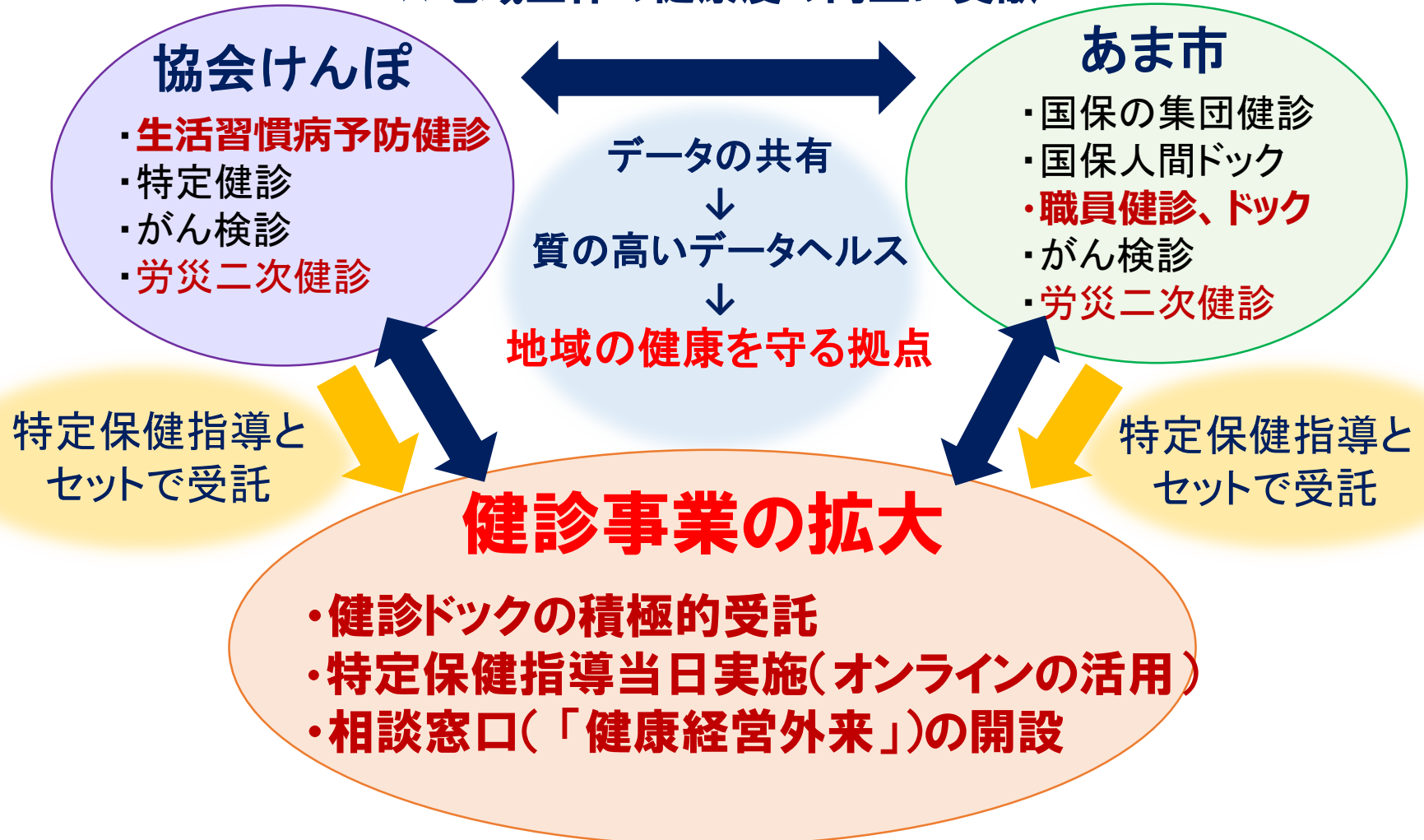
1. 地域包括ケア・システムの拠点
2. 地域ヘルスプロモーション病院
3. 災害に強い病院



ヘルプロからの提案：あま市民病院の健診事業

期待できる効果

- ★健診収入の増加
- ★患者数増加(精検、治療)による医業収入の増加
- ★地域全体の健康度の向上に貢献



「東通村発」青森県短命県返上プロジェクト ☆2019年度開始

★ 上位目標を設定したヘルスプロモーション

村民にとって関心の高い地域の活性化、伝統や文化の継承を上位目標として設定

★ 住民と組織団体のそれぞれの主体的参加による取組み

住民の主体的参加に加えて、各種団体を「縦糸」、地区組織を「横糸」としたハイブリッドによる重層的取組み

住民と組織団体の主体的取組み



学び合い

実施主体

東通村

協働

地域医療振興協会

東通地域
医療センター

ヘルスプロモーション
研究センター

青森県立保健大学

☆毎月定例会議の開催

キーパーソンワークショップの開催

- 1回目：役場・学校・伝統芸能関係のキーパーソン26名（9月6日）
- 2回目：産業関係のキーパーソン27名（11月9日）
- 3回目：重点地区(白糖地区)のキーパーソン27名(2020年2月6日)

目的：健康課題の共有と村が元気になるための意見交換

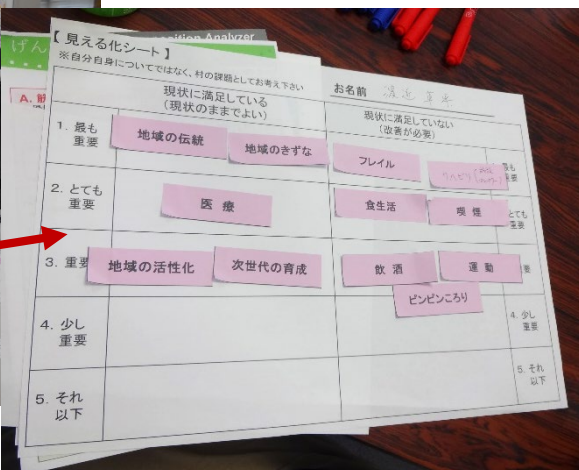
内容：げんき度測定、カードゲーム、村の健康課題の講義とGW

結果：

- ◆「地域の絆」、「地域の伝統」は重要度、現状への満足度が高かった
- ◆「地域の活性化」、「次世代の育成」、食生活・運動・喫煙などの「生活習慣改善」は重要度が高く、それらの改善を望んでいた。



【カードゲームの様子】

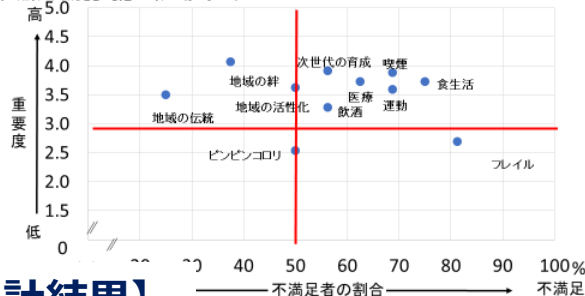


【量的データの集計結果】

東通村ヘルスプロモーション推進委員ほかキーパーソン(計16名)によるカードゲームの定量調査結果(2019.09.20実施)

	地域の伝統	地域の絆	地域の活性化	次世代の育成	フレイル	ピンピンコロリ	医療	運動	食生活	喫煙	飲酒	平均
重要度	3.5	4.1	3.6	3.9	2.7	2.5	3.7	3.6	3.7	3.9	3.3	3.5
不満足者の割合	25.0	37.5	50.0	56.3	81.3	50.0	62.5	68.8	75.0	68.8	56.3	57.4

*重要度は、5点満点とし重要度の高いものほど高得点とした。
 *不満足者の割合は、「現状に満足していない」にカードを置いた人の割合を示す(「中間=どちらともいえない」は含まない)。
 *重要度3.5点以上、不満足者の割合75%以上を赤で示した。



青森県東通村「村民健康チャレンジ」事業

コロナ禍での**行動変容のきっかけと地域のつながり**を目的
 コロナに負けないポスターの全戸配布 → 行動宣言と1ヵ月間の健康チャレンジ
 村の特産品を使った景品や参加賞（インセンティブ）
 村のいいところ、次世代に引き継ぎたいこと、そのためにできたらよいことを記載
 してもらい、健康チャレンジの結果と合わせて、**みんなで共有**



2回開催（2019年9月、2020年3月）
参加者数 616人（地域6割、職域4割）
記録提出 約7割、目標達成(21日以上) 約5割

働くあなたも コロナに負けない!
 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり
 5×3のポイント

運動
 1 身体活動増やして免疫カアップ
 2 筋力とヨガは自宅で運動を活用
 3 3密を避けて日中散歩

食事
 1 1日3食食べて生活のリズムを
 2 食塩を減らしてカリウムを増やそう
 3 おうちごはんを楽しもう

お酒
 1 飲みすぎ減らして免疫力低下を予防
 2 適量を知って適量で調節
 3 少なくて週に2日は休肝日

心の健康
 1 自分をいたわる気持ちを持つ
 2 家族や仲間とつながる
 3 自分に合った対処法を習得

たばこ
 1 禁煙して感染症の流行に備える
 2 愛煙喫煙を妨ぐことも大切
 3 禁煙の決め手は禁煙外来

地域医療振興協会

シニアあなたも コロナに負けない!
 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり
 4×3のポイント

運動
 1 座っている時間を減らす
 2 毎日筋力とストレッチを
 3 3密を避けて日中散歩

食事
 1 しっかり食べて低栄養を予防
 2 毎食、たんぱく質のおかずをとる
 3 ビタミンDの多い食事と日光浴

口腔ケア
 1 食事の前に「お口の体操」
 2 毎食後、寝る前に歯磨き
 3 水分補給もお口の手入れ

心の健康
 1 人のつながりを大切に
 2 心のリフレッシュを
 3 困ったときは支え合い

地域医療振興協会

健康情報
 『コロナに負けない健康チャレンジ!』
 今回は新型コロナウイルス禍における健康対策を企画した、いきいき健康推進課の三園課長(三)と川原田所長(川)が対談します。

(川)・・・8月の新型コロナウイルスと、コロナに負けない行動宣言募集のいきさつは?

(三)・・・R1年から5カ年計画で新たなヘルスプロモーション事業(新ヘルプロ)を策定、実行していましたが、コロナ禍の影響で外出や人と会うのも難しい状況です。そこで、心が塞ぎがちにならないよう心身の健康を保ちつつ3密を避けて、どのように活動をするべきか、自分で健康について考え、活動してもらいたい。活動して改善を目的にし、喫煙や、肥満等

行動宣言!

1位 運動する
 ⇒30分歩く! 毎日ストレッチ!

2位 新型コロナへの警戒
 ⇒マスク着用! 検温! 三密回避!

3位 バランスの取れた食生活
 ⇒一日3食食べる! 野菜を摂る!

4位 規則正しい生活習慣
 ⇒しっかり睡眠! リフレッシュ!

東通村のいいところ!

1位 自然が豊か
 2位 食べ物が美味しい
 3位 能舞などの伝統芸能

できたらいいな!

1位 ボランティア、清掃活動
 2位 いろんなイベント
 3位 東通村のPR!

表 村民健康チャレンジ! ランキング発表!

公益社団法人地域医療振興協会

文殊の森通信

2020.10 Vol.039

令和2年10月発行
 ●編集・発行/東通村診療所
 〒031-4202
 下北郡東通村大字砂子字字里17番地2
 TEL 0175-512811
 FAX 0175-512811

孺恋村での地域ぐるみのフレイル予防事業

2016年3-4月 高齢者調査（男女ともに約30%がフレイル、80歳以上では約50%）
2016年9月からサポーター養成を開始、2017年5月からフレイル予防教室を実施

フレイル予防外来・教室（検討中）

- 内科・整形外科等の合併症を有する患者に対するフレイル予防
- 地域のフレイル予防教室との連携参加の勧め、紹介

診療所



行政

地域包括支援センター

社会福祉協議会



多機関・多職種
協働

ヘルスプロモーション
研究センター



地域での取り組み
村の各地区に
フレイル予防教室



フレイル予防サポーターの養成

これまで約60名のサポーターを養成
村内6地区7カ所(全体11地区)に展開
参加者は65～85歳人口の10.4%
(2020年高齢者健康調査の結果・未回答は不参加として算出)



兵庫県養父市での地域ぐるみのフレイル予防の評価

予防教室の開催
高齢者の参加率
有効性

3年間で全地区の23.4% (36/154行政区)

実施地区では32.8%、市全体で8.1%

フレイルの有病の減少、改善の増加

(東京都健康長寿医療センター研究所との共同研究)

560

第66巻 日本公衛誌 第9号

2019年9月15日

原 著

兵庫県養父市におけるシルバー人材センターを機軸とした フレイル予防施策のプロセス評価およびアウトカム評価

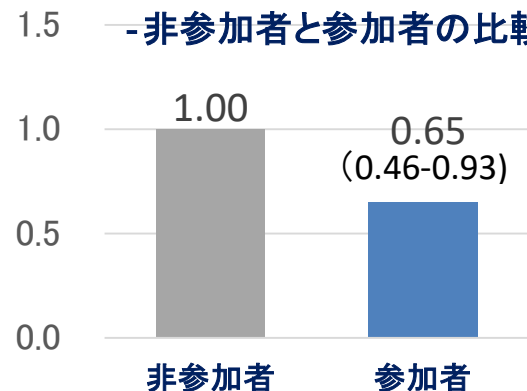
ノフジ 野藤	ユウ 悠 ^{*,2*}	セイノ 清野	サトシ 論 ^{2*}	ムラヤマ 村山	ヒロシ 洋史 ^{3*}	ヨシダ 吉田	ユカ 由佳 ^{4*}
タニガキ 谷垣	トモミ 知美 ^{4*}	コヤマ 横山	ユリ 友里 ^{2*}	ナリタ 成田	ミキ 美紀 ^{2*}	ニシ 西	マリコ 真理子 ^{2*}
ナカムラ 中村	マサカズ 正和 [*]	キタムラ 北村	アキヒコ 明彦 ^{2*}	シンカイ 新開	シウジ 省二 ^{2*}		

目的 兵庫県養父市にて、2011年よりフレイル予防を目的としたアクションリサーチに取り組んできた。その方策は、「行政区ごとにフレイル予防教室を創る」というものである。最大の特長は、教室の担い手の問題を解決するために、「研修を受けたシルバー人材センターの会員が仕事として市内の各地区に出張し、教室を運営する」ことである。本研究では、このフレイル予防施策（養父モデル）の効果および他地域への応用可能性を示すことを目的とした。

方法 ポピュレーションアプローチの評価モデルである PAIREM の枠組みに沿って、1拠点目を開設した2014年から2017年までの3年間のプロセスおよびアウトカム評価を行った。アウトカム評価にあたっては、2012年および2017年に市内在住の高齢者を対象に郵送調査法による匿名調査を実施した（回収率：90.7%、85.7%）。

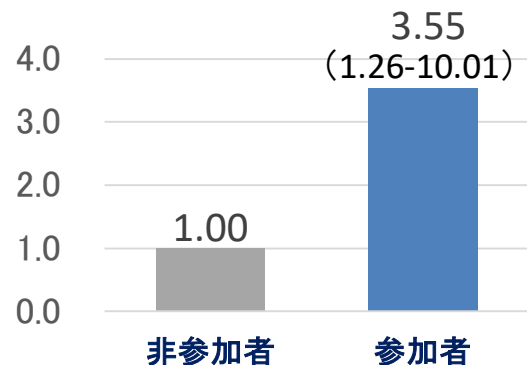
結果 (1) Plan (計画)：運動、栄養、社会プログラムからなる週1回60分、6か月間、全20回の教室を基本コースとし（途中、1.5か月間、全6回の短期コースも創設）、終了後は自主運営化を図ることとした。1年目は3地区、2年目以降は10地区ずつ教室を開設することを目標とした。

フレイル有病オッズ比
-非参加者と参加者の比較-



(注)傾向スコアマッチングにより関連要因を調整

フレイル改善オッズ比
-非参加者と参加者の比較-

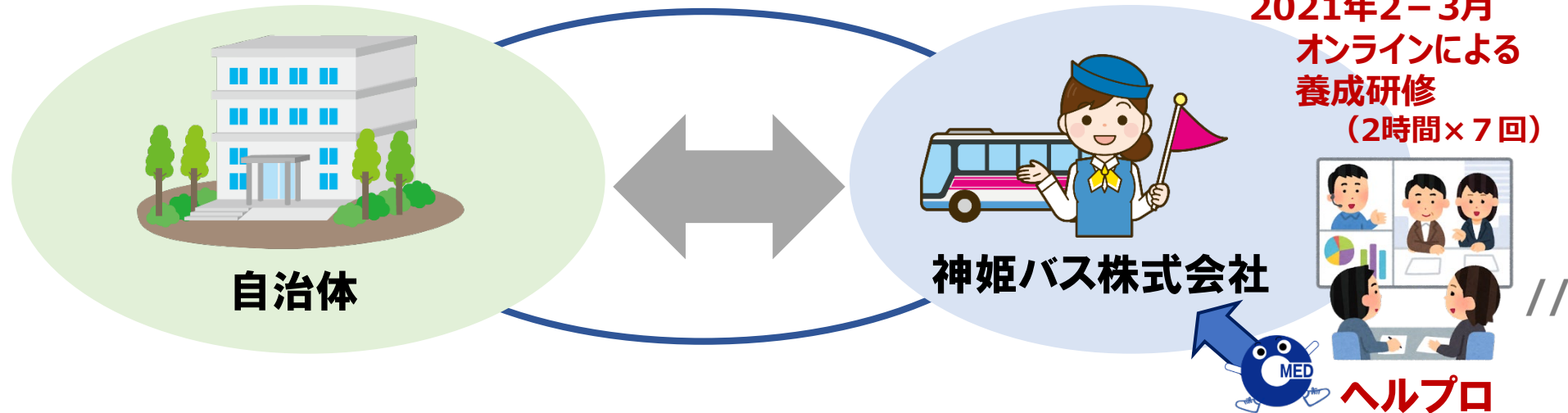


(注)傾向スコアマッチングにより関連要因を調整

バス会社と協働したフレイル予防事業の展開

バスガイドをフレイル予防のサポーターとして養成

バス会社が自治体から受託する高齢者の買い物支援・外出支援事業に
フレイル予防をプラス



買い物支援



外出支援



フレイル予防



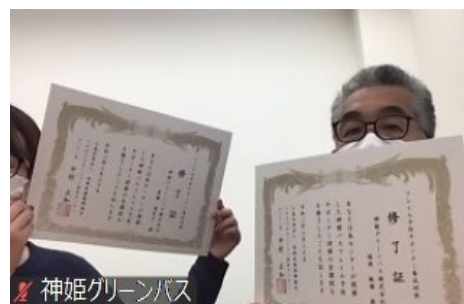
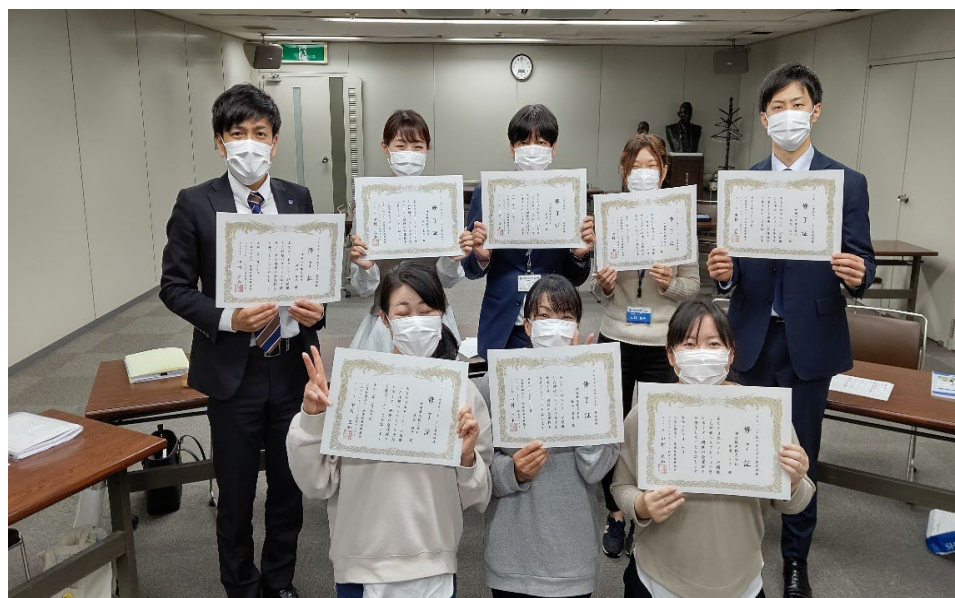
フレイル予防サポーター研修 第7回 認定試験・修了式

筆記試験と実技試験を実施。実技試験もオンラインで！

14名のフレイル予防ガイドが誕生しました

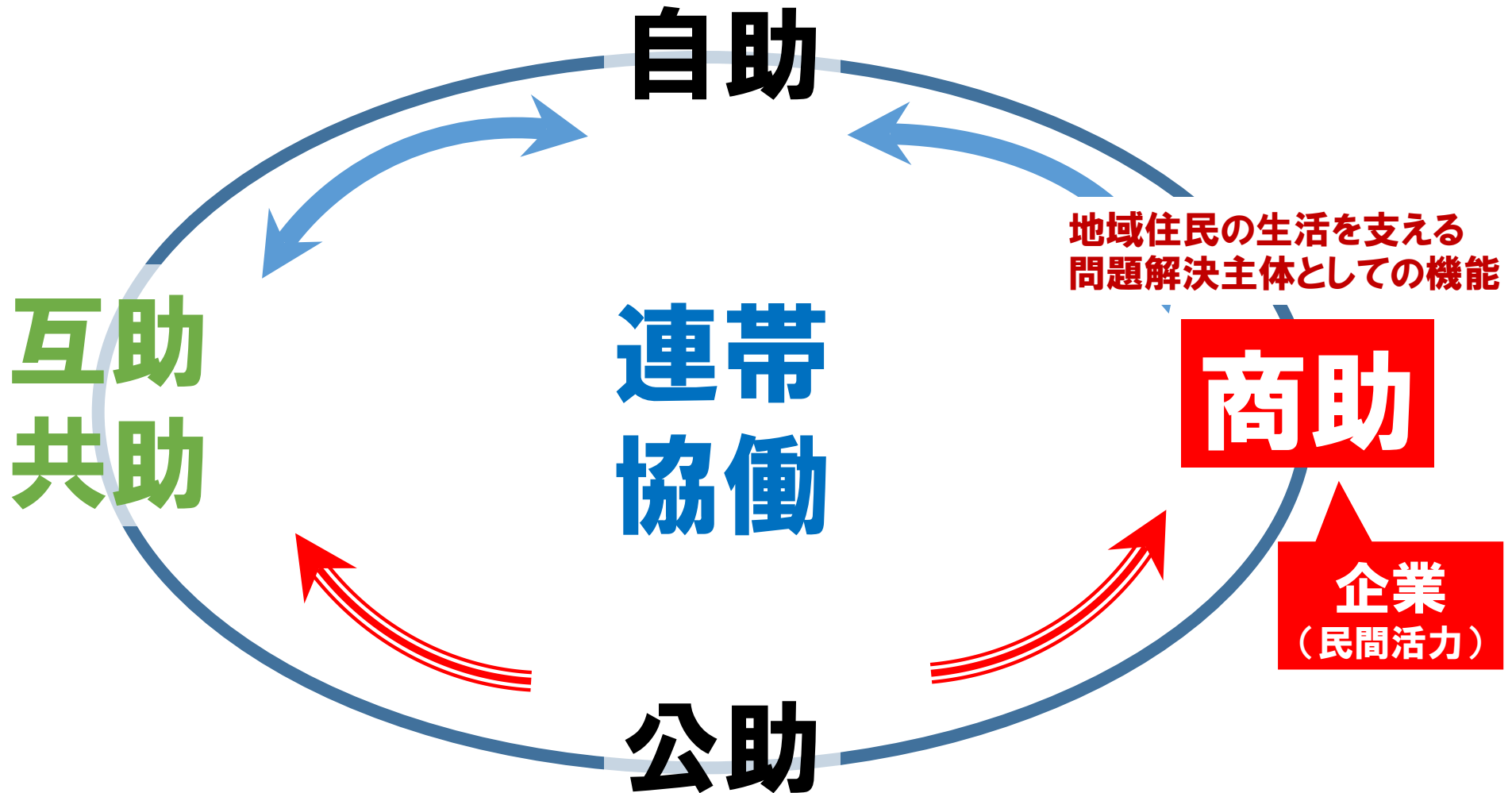
認定試験の内容

- ◆ **筆記試験**：10分間、全7問を画面に投影して実施。解説とともに自己採点
- ◆ **運動プログラム実技試験**：
二人一組で高齢者役とサポーター役を決め、DVDに合わせて運動を実施。高齢者役がサポーター役を評価する
- ◆ **栄養プログラム実技試験**：
班ごとにカメラの前で栄養紙芝居を上演し、ヘルプロ2名＋神姫バス外部取締役代理1名が審査員となり評価



持続可能な高齢社会の実現に必要な力

4つの助け合い」+ **商助**（民間企業の力、活動）



診療の質改善に関する実践研究

プライマリ・ケアにACPを普及するためのアクションリサーチ

- ・多職種チームでの参加を条件、4回シリーズで開催、オンライン研修
- ・実践を組み込んだ学習による知識やスキルの習得とチームビルディング
- ・他施設との情報交換、相互交流によるネットワークの構築

第1回：2020年11月

キックオフ
ワークショップ



計画
作成

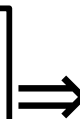


第2回：2020年12月

計画の共有
と意見交換



実践
①



第3回：2021年5-6月

実践内容の共有
と意見交換
(中間報告)



実践
②



第4回：2021年10月

取組結果の共有
と意見交換
(最終報告)



実践の
定着

「地域で実践するためのアドバンス・ケア・プランニング」

1章 ACPとは

2章 ACP相談員を育てよう

3章 地域医療らしいACP

4章 ACPの事例とアプローチの実際

- ・ACPをいかに実践するか
- ・ケース1:主治医意見書作成時
- ・ケース2:ACP患者選定会議
- ・ケース3:退院時のACP相談をしたケース
- ・ケース4:ケアマネジャーが行うACP
- ・ケース5:リハビリテーション職が行うACP
- ・ケース6:患者宅で行うACP

5章 行動理論や技法を上手に使うアプローチしよう

地域医療振興協会
の医療・介護スタッフが執筆



サイオ出版、2021年発行

今後の方向性

地域の関係機関と連携・協働した取り組みへの発展

行政:住民教育 金融機関:資産管理、相続、後見人など

自治医科大学医学部学生教育「ともしび塾」

予防医学における医学教育と卒後の実践活動のギャップの改善

2016年から、生活習慣指導のための系統的教育プログラム

の開発に取り組み、「ともしび塾」を実施

(地域医療振興協会と自治医科大学の公衆衛生学部門、学生課、学生寮指導主事会との協働)

卒後の実践活動

地域の
健康づくり

患者支援

自己管理

5年生(今後の構想)

地域の健康づくりワークショップ

3年生

喫煙・飲酒ワークショップ

70分×2コマ(疫学の授業)

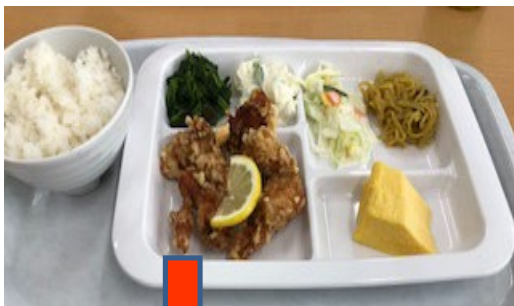
1年生

食生活ワークショップ

半日(180分)×2回

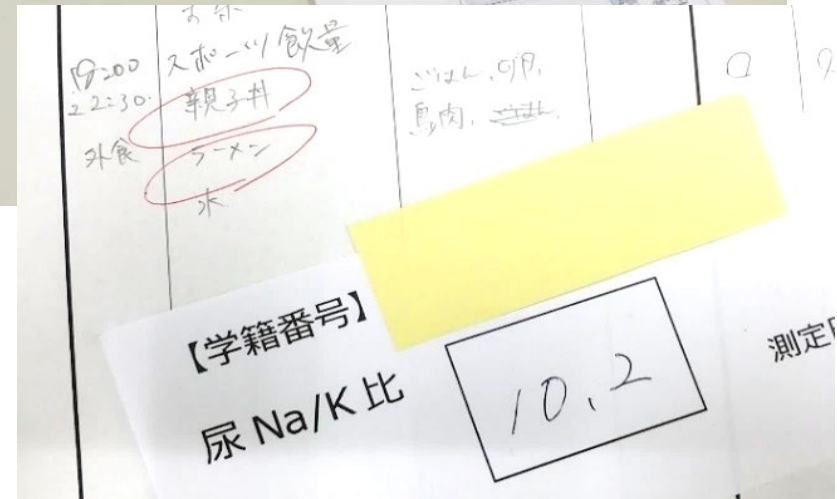
当日の様子 (食生活ワークショップ1回目)

「3・1・2弁当箱法」を用いた演習風景



詰め替えてバランスを確認する

「ナトカリ計」を用いた尿中Na/K比測定



結果と前日の食事を突合

※Na/K比測定は、1年生の世話役となる学生組織BBS (big brothers and sisters) の上級生が行った

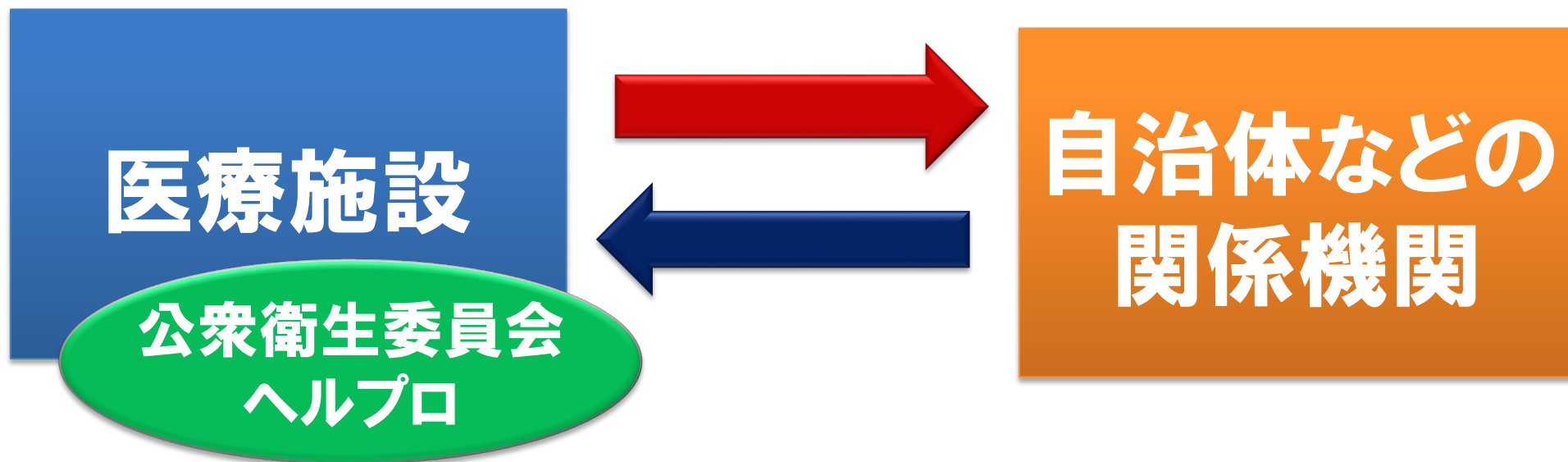
地域医療×公衆衛生

☆地域医療振興協会の強み

地域医療の確保と質の改善をミッションとしている
医療の現場を持っている + 公衆衛生の組織がある



医療施設が主体となった取組や協働にむけた働きかけが可能



まとめ

今後の高齢社会にむけて、地域医療と公衆衛生の協働の一層の推進が必要である。その推進にあたって、実践、研究、教育において、以下の点が重要と考える。

実践面 「4つの助け合い」+商助+医助

商助 企業の参画(企業活動と社会貢献)

医助 地域医療を守る医療機関としての参画

組織全体・各施設の活動の基本方針への組み込みの重要性

研究面 社会実装を進める研究の推進

地域医療の質改善のための研究(エビデンス・プラクティス・ギャップ)
産官学連携による実装研究(5つの助け合い)

教育面 養成課程における公衆衛生教育のパラダイムシフト

「地域という患者」を診て治療するという視点での公衆衛生教育
地域医療分野と公衆衛生分野の講座の協働の推進

みんなの健康を、みんなで守る

Look Think Act

(みんなで見て) (みんなで考えて) (みんなで行動する)



ヘルスプロモーション研究センター

★活動の詳細は、ヘルプロのホームページをご覧ください



医療や地域の場で ヘルスプロモーションを推進する

ヘルスプロモーション研究センターは、保健と医療の連携を目指して2015年度から新しい体制で活動しています。ヘルスプロモーションの推進を目指して、医療施設ならびに自治体等と協働して、生活習慣病や介護・認知症の予防活動に先進的に取り組み、効果検証を実施しながら、効果が確認された取り組みを指導者研修や情報発信、政策提言を通して普及する活動を行っています。



最新情報

2021.11.08
バス事業を活用したフレイル予防の取組がBS-TBSの番組で紹介されました

2021.10.22
全公連の学術集会「全国公衆衛生の重要課題を考える」で講演しました

2021.07.26

活動レポ

バス事業を活用したフレイル予防の取組がBS-TBSの番組で紹介されました



全公連の学術集会「全国公衆衛生の重要課題を考える」で講演しました

