

菊池市の生活習慣病予防改善に資する 保健指導システムの開発・検証

都竹 茂樹、天野 慧、園田 賢太郎（政策創造研究教育センター）

連携先：菊池市、菊池養生園保健組合（公立菊池養生園診療所）

我が国では生活習慣病患者数、それに伴う医療費が増加の一途をたどっており、その予防改善策として国は平成 20 年から肥満にくわえ、高血糖、高血圧、高脂血症を有する 40 歳以上のハイリスク者へ保健指導を開始した。しかしヒトの行動の変容は容易ではなく、効果が期待できる保健指導プログラム、およびそれを実施する人材の育成プログラムの開発が喫緊の課題である。

連携先の菊池市においても健康の維持増進を市の重要課題に設定し、公立菊池養生園とともに保健指導に取り組んできているが、必ずしも期待通りの成果は得られていない。申請者はこれまで三重県四日市市、兵庫県豊岡市などにおいて教材、人材育成を含めた保健指導プログラムの開発・検証をしてきており、年間医療費 1 人あたり 15 万円の削減など成果を報告している。

本事業では、申請者がこれまで効果を検証してきたプログラムをベースに、菊池市・公立菊池養生園が取り入れられるよう改善したプログラムを自治体職員、保健師、栄養士、運動指導員とともに開発・検証し（サイエンスショップ型研究）、菊池市の課題である「市民の健康の維持増進」に貢献することをめざした。

具体的な成果としては、菊池市の抱える課題を解決するための保健指導プログラムを開発した。2015 年 10 月 18 日に、菊池市民 23 名を対象にプログラムを実施、その後 1 ヶ月間メールによるフォローアップを行った。実践の結果を、菊池市の自治体職員、保健師、栄養士、運動指導員とともに検証し、持続的に実施可能な保健指導プログラムの展開について検討した。研究活動成果については、2015 年 12 月 7 日に開催した「熊本大学COC 研究フォーラム「伝え・育む地域の健康」～住民主体の健康づくりのために大学ができること～」において発表し、研究成果の地域住民への還元を図った。

本研究の遂行によって、モチベーションが低く、時間的・コスト的にも制約のあるハイリスク者の危険因子を軽減させる保健指導、および指導者育成プログラムを開発・普及させれば、今後、菊池市民の QOL の向上、脳梗塞、心筋梗塞をはじめとする動脈硬化性疾患の発症、ひいては熊本県、我が国の医療費に占める生活習慣病関連の医療費の支出割合の増大抑制に多大な貢献をもたらすものと考えられる。



写真9 機を利用したトレーニング