

# 拓く

健康づくりの  
現場から 40



マシンを使った運動指導の様子(右)、小堀悦孝所長(左上)と小川芳弘氏(左下)

## 医科学的な運動支援で 市民の健康づくりを 推進する

### 藤沢市保健医療センター

昨年、「健康都市宣言」を発した神奈川県藤沢市。市を挙げて健康を大切に、積極的に健康増進を後押しすることを自治体として明言した。その実現に向け、健康づくり事業を推進している藤沢市保健医療センターでは、個別健康支援プログラムを実践し、医科学的な視点を重視した運動支援ならびに健康づくり事業を展開している。

#### 市民の健康づくりの 拠点として

辻堂駅からバスで10分ほどの住宅街の一角に、藤沢市保健医療センター（以下「センター」）はある。高齢社会を迎え、市民が安心して生活できるためには、保健、医療、福祉が一体化されたサービスの提供が不可欠との見地から、平成6年に藤沢市、同医師会、歯科医師会、薬剤師会が共同で創設した。センターは、画像診断装置を多数備え、医療機関からの検査依頼にこ

たえるほか、健（検）診と事後指導を実践するとともに、訪問看護ステーション、居宅介護支援、健康づくりトレーニング、急患診療等の事業を総合的に展開。約100名のスタッフが所属する施設には、健（検）診施設、高度医療機器施設、自転車エルゴメーターやトレッドミル等の並ぶトレーニング室等がある。

#### 個人の特性に応じた 個別健康支援プログラムを実施

平成14年、センターは厚労省の国保ヘルスアップモデル事業に参加し、「個別健康支援プログラム」を開発・実践した。参加者は健診・健康相談を受け、体力度チェックを行う。これらのデータや参加者本人との面談に基づいて、個人個人の特性に応じたトレーニングを設計し、実践してもらうプログラムの基本的な流れを開発。藤沢市民約1000名を対象に、健康づくり支援プログラムとして提供した。

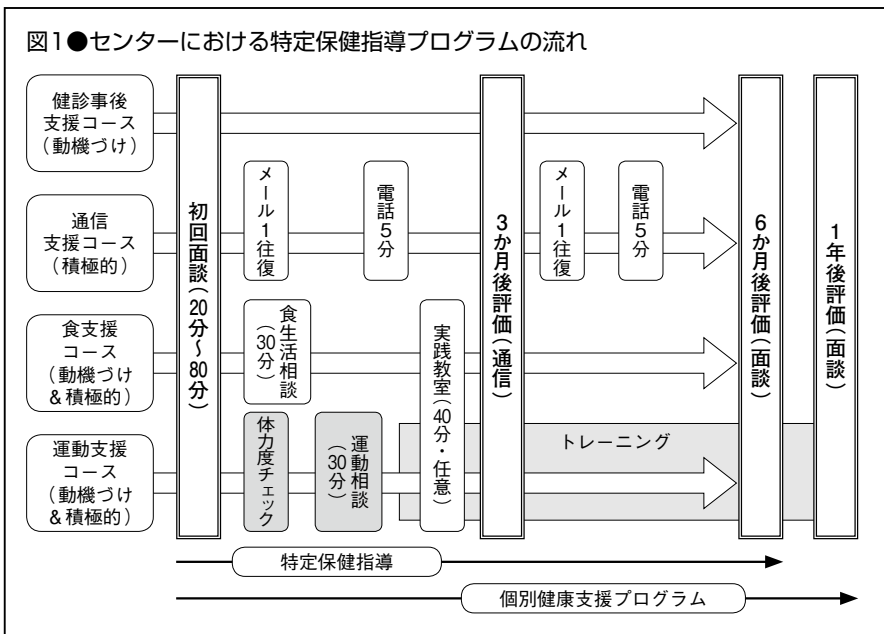
モデル事業では、対照群を設けて比較調査を3年かけて評価し、すべての数値において有意差が認められ、開発したプログラムの実効性が証明

されることとなった。

現在、モデル事業時と「基本的な骨格は変わっていない」（保健事業課・小川芳弘主査）というプログラムから、希望に合わせて3つのコース（18歳以上、健診を受けていることが条件。1年間が基本）を選択できる。

「通信支援コース」は、60分程度の健康相談を行い、以後、メールや電話で生活習慣改善を指導する。料金は無料だ。「食支援コース」は、通信支援コースに食生活相談と任意の実践教室（実費負担あり）が加わる。3つ目の「運動支援コース」では、体力度チェック（市民5000円／一般8750円）と運動相談を中核にして、実践教室（実費負担あり）と週1回の「健康づくりトレーニング」（1回525円）となる。運動相談では、運動指導員が体力度チェックや身体活動量調査などから、運動や生活活動面でのアドバイスを施す。参加者自身が現在の体力や身体活動の状況を把握することを促すという。

参加者の希望や嗜好を伺いつつ、科学的根拠に基づいた安全で効果的



なトレーニングメニューを作成し、トレーニングがスタートする。有酸素性運動と筋力アップの運動を組み合わせたトレーニングが基本。運動強度については、有酸素性運動は運動負荷試験結果より40～70% HR reserve、レジスタンス運動は15～30RM×10～15回×1～2セットを目安に設定している。最長

**特定保健指導においても改善効果を発揮**

でも3か月に1回は必ず面談を行い、参加者の健康・体力の状態に合わせて、トレーニング負荷の増加・再調整を行っている。

センターでは、特定健診・特定保健指導においても同プログラム

のノウハウをおおいに生かしている。動機づけ支援のみが対象の「健診事後支援コース」を加えて、前述の3コースで積極的支援を行っている(図1参照)。3コースとも特定保健指導で決められた6か月をいったん区切りとするものの、健康づくりトレーニングは体力度チェックから1年間利用できる、さらに健診を経て、継続することもできる。

「個別健康支援プログラムは、特定健診・特定保健指導でこられた

表●運動支援コース対象者の特定健診結果の比較(20年度と21年度)

項目	N	20年度	21年度	p値
体重 (kg)	9	71.7 ± 9.2	70.6 ± 8.9	0.11
腹囲 (cm)	9	94.5 ± 6.6	91.5 ± 6.4	0.08
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	9	26.1 ± 2.4	25.8 ± 2.5	0.18
HbA1c (%)	7	5.3 ± 0.3	5.2 ± 0.3	0.16
空腹時血糖 (mg/dl)	5	100.8 ± 7.6	98.0 ± 6.6	0.10
中性脂肪 (mg/dl)	9	185.8 ± 48.7	118.7 ± 39.9	0.02*
HDL コレステロール (mg/dl)	9	49.0 ± 7.1	53.4 ± 8.8	0.03*
収縮期血圧 (mmHg)	9	137.2 ± 15.7	133.8 ± 17.1	0.46
拡張期血圧 (mmHg)	9	84.3 ± 8.6	77.9 ± 10.7	0.02*

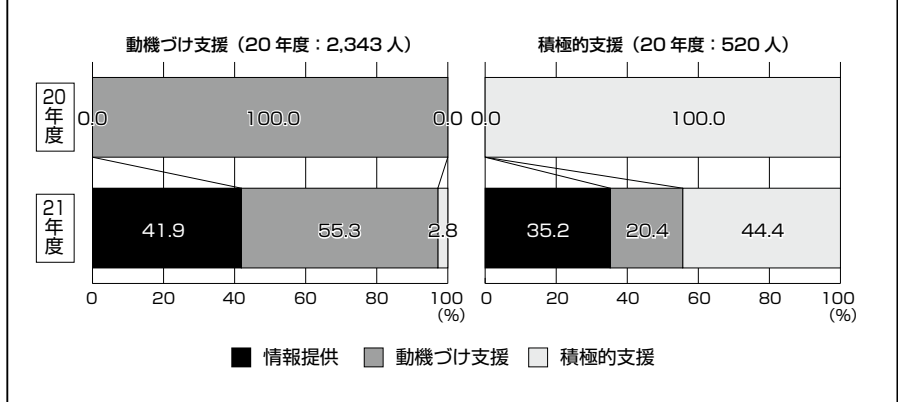
(\* : p < 0.05)

方にも十分対応できるうえ、運動や栄養面での積極的な支援を望む方には、それぞれ個別相談や集団での実践教室なども付加することができま

す」と、モデル事業時よりプログラムの開発・改善に取り組んでいる小堀悦孝所長は語る。

実際、平成20年度の積極的支援のうち、運動支援コース対象者では、中性脂肪が平均67・1mg/dl、拡張期血圧が平均6・4mmHgそれぞれ有意に低下したのをはじ

図2●プログラム実施後の階層化の推移(20年度と21年度)



め、他の項目でも改善傾向が見られた(表参照)。

また藤沢市では、図2のように、20年度の動機づけ支援対象者の41・9%が翌年は情報提供レベルに移行、同様に積極的支援対象者の35・2%が情報提供レベル、20・4%が動機づけ支援レベルにそれぞれ改善しており、効果は着実に表れている。

## 健康支援会議で ケースカンファレンス

センターには、常勤6名、アルバイト2名の合計8名の運動指導員が在籍している。うち7名が健康運動指導士の資格を有しており、残り1名も年内に資格取得の予定で、運動指導員が健康運動指導士の有資格者であることは、施設の大きな強みの一つとなっている。

というのも、センターの最大の特徴ともいえるのが、医師、保健師、管理栄養士、理学療法士、そして健康運動指導士が一体となった、医学的・科学的な健康指導であり、その実践者として、生理学や医学、栄養学などの知識が欠かせないためだ。

プログラムの参加者は年1回、医師の診察を受けるとともに保健師が既往歴を聞き取る。それに基づいて管理栄養士が食事の献立をまとめ、健康運動指導士が健康づくりトレーニングのプログラムを作成するとう連携がなされている。その後も週1回は「健康支援会議」が設けられており、医師を含めた専門スタッフと健康運動指導士が顔を合わせ、問

題になったケースカンファレンス等を行っている。

「健康運動指導士として、生理学や栄養学の基本的な知識を有していることで、医師や保健師と共通の言語で話すことができる。こうした知識は運動指導にも生かすことができ、申し送りもスムーズだ。このメリットは大きい」と、健康運動指導士である小川氏は強調する。

センターでは、心筋梗塞の既往歴をもつ人が10名以上、運動プログラムを受講しているが、これも緊密な連携体制を実証するものだろう。「センターでは、原則的に心臓に不安があるからといって、運動は控えてくださいとは言いません。このレベルなら安全という範囲を医師が示し、健康運動指導士もその範囲でプログラムを作成し、常に注視しながら指導している」と小堀所長は話す。

これまでに5000名がプログラムに参加。現在も約700名が運動トレーニングを実践しており、施設の運動器具の稼働状況はほぼ100%の状態が続いている。

## 運動をあきらめていた 方へもサポート

このほかセンターでは、多様なニーズに合わせた健康・運動プログラムを多数提供している。

65歳以上の高齢者を対象にした「いきいきクラブ」は、介護予防を目的としたプログラムだ。週1回90分間、軽めの体操を参加者それぞれの体力に合わせて運動指導員が支援する。利用期間は原則1年間だが、半数以上が継続している。「安全に手軽に運動したいが、民間のフィットネスクラブはハードルが高いという方など、地域の高齢者のニーズは高い」（小川氏）という。

センターでは、これまで運動をあきらめていた慢性疾患患者や高齢者の姿も多く見られる。市民の幅広い需要に的確に対応した、質の高い健康づくり事業が用意されている。

## 管理スキルと 信頼を強める会話力がカギ

運動指導部門のトップを務める小川氏は、センター開設当初から勤務している。ヘルスケアトレーナーの

資格取得後、前述のように医師や保健師と仕事を共にするなかで、栄養学や医学等の知識を自然に吸収し、健康運動指導士の資格を取得した。「スタッフ間のチームワークは年を追うごとに上昇している。スタッフ個々人の医学管理のスキルも指導内容も、開設当初からいえば、数段レベルアップしている」と胸を張る。こうしたスキルに加え、小川氏が運動指導員として最も重視しているのは、「会話」だという。スタッフに対しては、参加者に声をかける回数を意識して増やすよう指導しており、参加者が孤立しないように心がけている。

トレーニングに入る前の参加者とのちょっとした会話で、「今日の体調はいまひとつなんだな」と気づくこともある。そうした場合、当日の運動メニューを調整したり、保健師等に相談するなど、すぐに手を打つ。「何より会話を積み重ねることで生まれる信頼が、トレーニングの効果を高めるうえで非常に大切です」と小川氏は語る。その姿勢が正しいことは、施設利用の予約が常に満員状態であることが示しているといえるだろう。