

## 事業実施報告書

<b>1. 事業計画名</b> 南さつま市 つみのりヘルスケアリーダー育成プログラム実施事業
<b>2. 事業実施期間</b> 開始 平成28年2月9日 完了 平成28年 3月30日 の間の8回コース
<b>3. 補助事業の主たる実施場所</b> 南さつま市総合保健福祉センター 研修室1 研修室2

**4. ツミノリーで実施している事業説明**

弊社は健康予防サービスとして 「知る+学ぶ+実践」の Tsuminary Style 医学教室を展開している。具体的には クリニックで検査した後に（知る）+医学・栄養学・運動学・精神学の授業に参加し（学ぶ）+自分にあった取り組みを行い（実践）「何歳からでも心と体を作り変えるサポート」をしている。（実践）は、フィットネスジムでの運動、レストランでの健康食、料理教室での料理法、自分を見つめるカウンセリングやストレス緩和のアロマケアを総合的に行っている。

これまでの会員のアンケート解析より「学ぶ」に大変意義があることがわかり、学びがあってこそ健康意識が変わり、日常の健康づくりの実践が続き、自立へとつながっていくことが分かった。

**個人版Tsuminary Style 医学教室(健康寿命延伸プログラム)**  
 「知る」×「学ぶ」×「実践する」で自立サイクルを回す

スタッフが多能工化する  
 だから どちら  
 もおもしろい!



**精神**  
メンタルヘルスケア  
メディカルアロマ

1. 検査を受けて自分事になる
2. 学習して安心の中で取り組める
3. 実践して意識が変わり自立する
4. 体づくり= 栄養×運動×精神



**医学**  
つみのり内科クリニック



**運動**  
フィットネスジム

True Balance  
で実施



**学び**  
医学・栄養・運動・  
精神教室



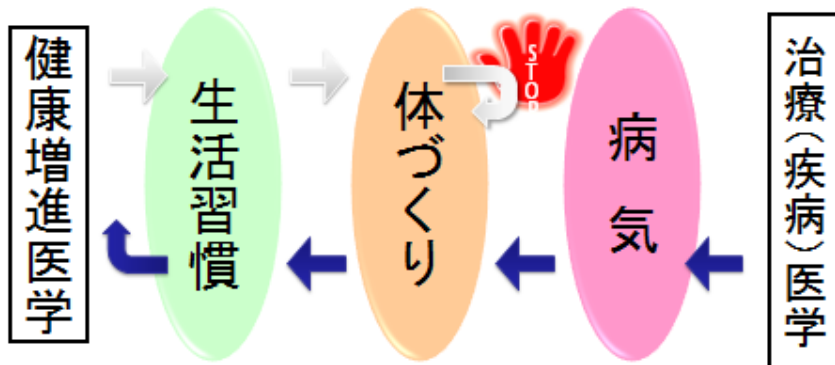
**栄養**  
レストラン・料理教室



**健康意識  
変容**

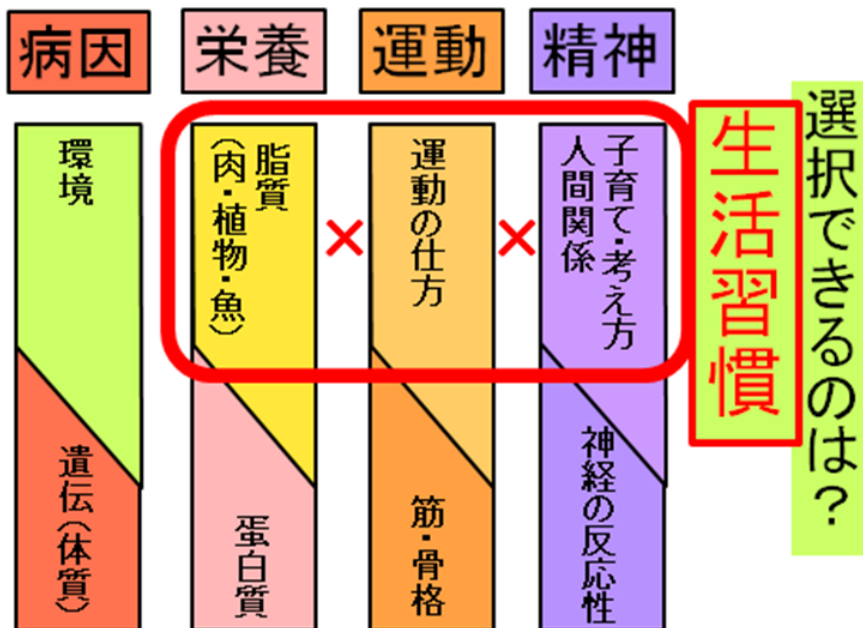
この Tsuminary Style 医学教室事業（りんご教室）の価値を健康行政面からみると  
 ① 新たなポピュレーションアプローチモデルを提案していると考えられる点  
 その理由は、

治療医学で  
ポピュレーションアプローチをやっていないか

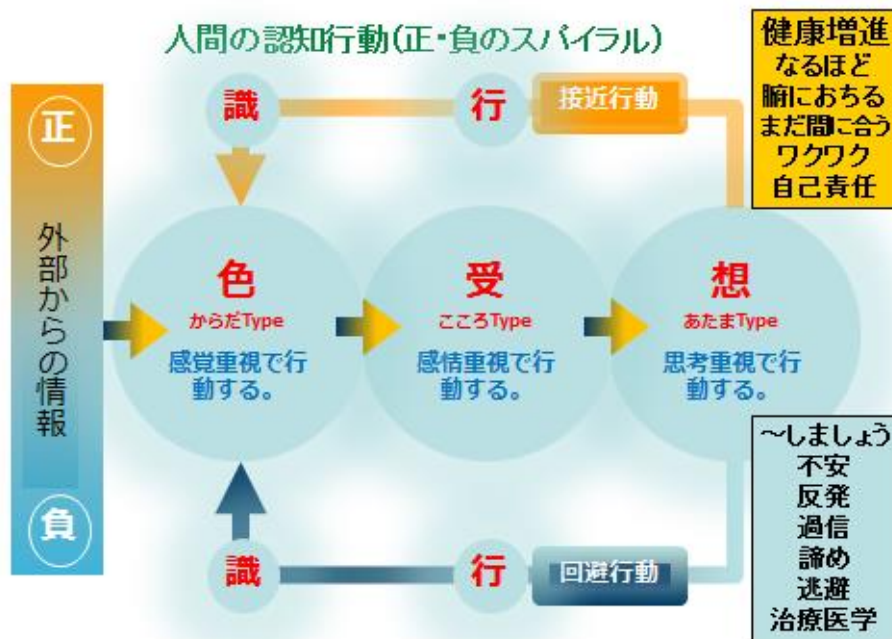


ポピュレーションアプローチには  
健康増進医学を基本としよう！

1. 従来の治療医学からの健康情報伝達だと指導型アプローチとなりがちだが、医学的に解明されてきている老化の仕組み(=健康増進医学)を情報伝達しているのだから、どうあれば健康でいられるかわかるようになり、自分事となりやすい。

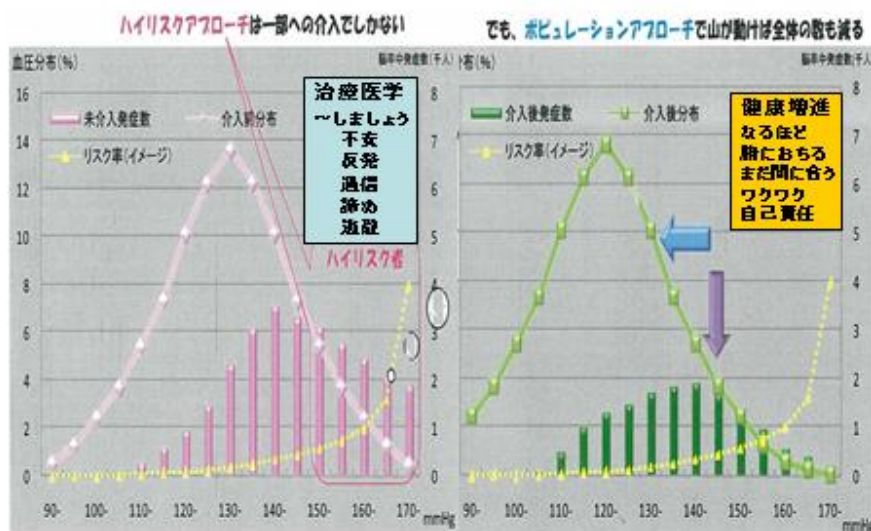


2. 疾病の病因の 50~75%が環境要因であり、日頃の栄養・運動・ストレスコントロールの生活習慣選択で老化のスピードが変化し、体を毎日リンゴ 1 個分、自身が積極的に作りかえることで健康寿命を延伸できることがわかる。



3. 行動変容をきたすために、従来の健康知識の情報伝達による行動変容だけにとどまらず、グループ学習を楽しく誘導することでワクワク感情からの行動変容、体力測定等を通して体感からの行動変容を導入しており、人の認知行動パターンの感覚・感情・知・意が連携して行動変容に結びつけている事である。

**ポピュレーションアプローチには  
からだ・こころ・あたまを取り入れよう！**



以上の理由より、参加者はなるほど、ワクワク、実感を得て自立していくので、新たなポピュレーションアプローチモデルと考えている。

その他に

- ② 検査で自身の老化度がわかり、健康が自分事となる点
- ③ 教室で学ぶことで、無知ゆえの健康情報格差を是正し、自らが健康創造の主体者となり、自己責

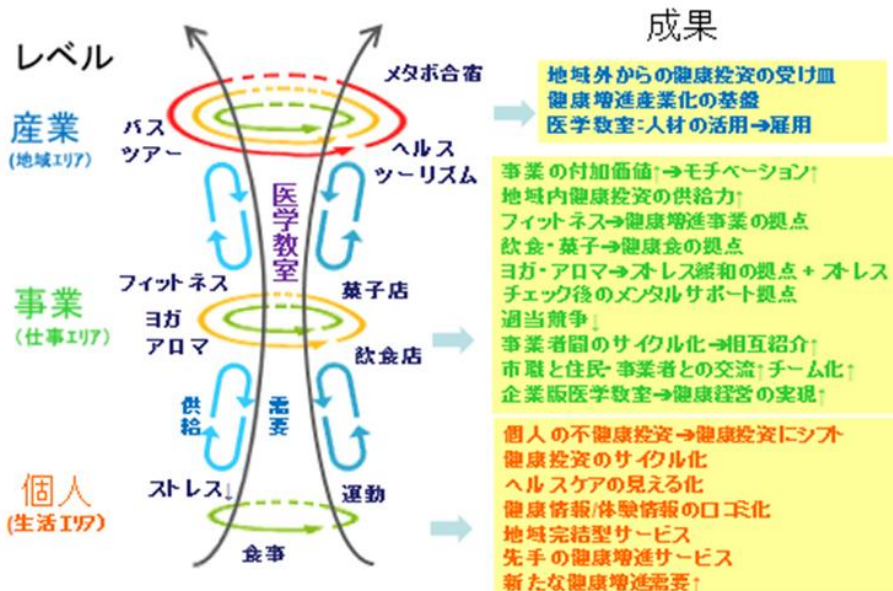
任となる点

- ④ 楽しくグループ学習するので、新たな絆を構築できる点
  - ⑤ 健康に対する「私は病気にならない」という過信や「この症状は病気だったらどうしよう」という不安から解放し安心を与え、健康や病気と正しく対峙できるようになる点
- である。以上のような理由により、健康に対し自立・自律した人を多く輩出するところにある。

また、事業面からみると

- ① 医学が人に近づいた健康増進教育プログラムであり、国内に未だなく、栄養・運動・ストレスコントロールまで習熟できるので生涯教育の基盤となる事業である。
- ② 後手にまわる医療・介護サービスでなく、先手の健康増進教育なので、21世紀型医療：予防医療の中核事業となる。教育で事業者間の健康増進意識のベクトル合わせができるので、地域・業種を問わず協働でき、広範囲の発展性が望める事業である。
- ③ 予防的取り組みなので、医療・介護費等のコスト削減となり、高い費用対効果を生み出すのみならず、栄養・運動・ストレス緩和が同時に必要なことを利用者が理解するので、それぞれの関連市場が漸次拡大する事業であり、健康産業そのものを底上げする事業である。

### 医学教室の軸を入れると、協力・協働へシフトする



### 5. 今回の南さつま市での事業について

#### 1. 対象者

南さつま市での地域のリーダーで活躍している人27人

- ① 民生委員
- ② 食事改善推進委員
- ③ 運動推進委員
- ④ 保健推進員
- ⑤ 在宅看護師 など

を「ヘルスケアリーダー」となりうるように育成した。

#### 2. 内容

Tsuminary Style 医学教室 72 単位の中の基本講座 10 単位

(医学 5 単位 栄養学 3 単位 運動学 1 単位 精神学 1 単位) を実施



### 3. 期間

2月9日から3月30日までの毎週火曜日（最終日の3月30日のみ水曜日）

※カリキュラムは別紙参照

### 4. 今回の考察

①対象者は地域のリーダーではあるが殆どが60歳以上の方が多く、全ての講座を自分ごとにとらえて受講された。初回から回を増すごとに興味を示し、出席率93%と高い数字がでた。

宿題を毎回出すことで、毎日の家でのストレッチや筋トレを習慣化させ、食事や毎日の自分の気持ちとも向き合ってもらった。宿題は結構高い確率で実践していたことに驚いた。共通項としては 楽しいという言葉が多く聞かれた。

また アンケートの結果から

Q. Tsuminory Style 医学教室を受講してから生活が変わったかを尋ねたところ、

食事を気にするようになった方が100%（とても72% まあまあ28%）

運動をするようになった方が100%（とても40% まあまあ56% 少し4%）

ストレスを気にするようになった96%（とても44% まあまあ48% 少し4%）

という結果がでた。これは生活変容までできる教室だったということがよくわかる。

○乳がんをされた方→これまで「血圧を下げなさい」とか「運動をしなさい」と言われるだけだった。この学習でなぜそうしないといけないのかがよく分かった。元気がでた。

○食事改善推進委員→こんなに簡単にできるお酒のつまみやバランスの良い間食ができ、生活に取り入れやすい。料理教室は手間がかかるという構えがあり、カンタンというのがよい。

○体が毎日りんご1個つくり変わっているということを知っているのといないのとでは生活が変わると思う。

などの声が毎日のように聞かれた。（末尾のアンケート結果参照）

このような人たちが 健康の拠点で働いて健康情報を口コミで伝えることでまちが変わる。

人がかわるとまちはかわる。

②10単位ではまだまだ学習が足りない。

現在このような学習は72単位あり、今回はその導入の10単位にすぎない。町の拠点のリーダーをしっかりとつくるのであれば、せめてこの半分の36単位は学んでほしい。

③南さつま市の管理栄養士、看護師 保健師 運動関係者 レストラン経営者なども学んでほしい

### 6. 今後の展開

弊社は健康モデル都市を創造するために、自治体と協力して地域の健康増進施設化を目指している。そのために社会の健康意識をどう変容させていくかのロードマップが必要となる。

## どう、社会の健康意識を変えていくのか？

- ①健康意識を向上させるために、健康になった人の見える化・聞こえる化が必要  
 →健康増進に取り組んでいる拠点が必要  
 →既存の施設を利活用  
 (健康増進施設・フィットネスジム・ホテル等)
- ②健康意識を**変革**していくリーダー育成が各エリアに必要  
 →1.生活エリア(個人):自治会長・食生活改善推進者たちが地域健康リーダーとなり、健康増進活動推進  
 2.仕事エリア(企業):健康経営リーダーがストレスコントロールからメタボ改善意識を浸透させていく  
 →新たな商品やサービス開発へとつながる  
 3.地域エリア(行政):行政職員が健康行政リーダーとなり、高いレベルの健康増進、出生から介護まで時間軸目線での政策をサポート

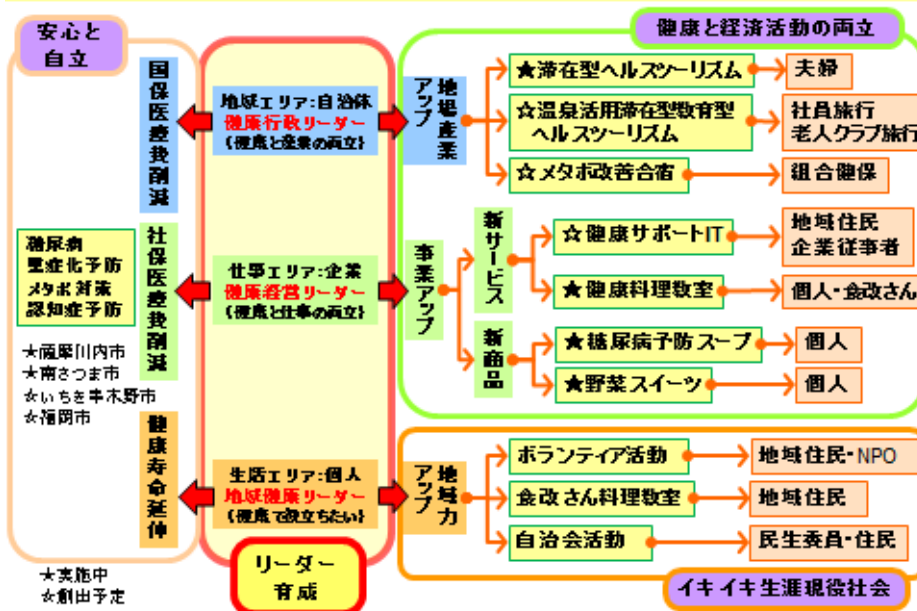
そのポイントは二つで

①健康になった人の見える化・聞こえる化が必要なので拠点が必要

②各エリアに健康意識を変革していくリーダー育成が必要

と考えている。①の拠点に関してはすでに、存在しているので、②のリーダー育成を推進していくことが肝要となる。そうすると以下のような図が期待できる。

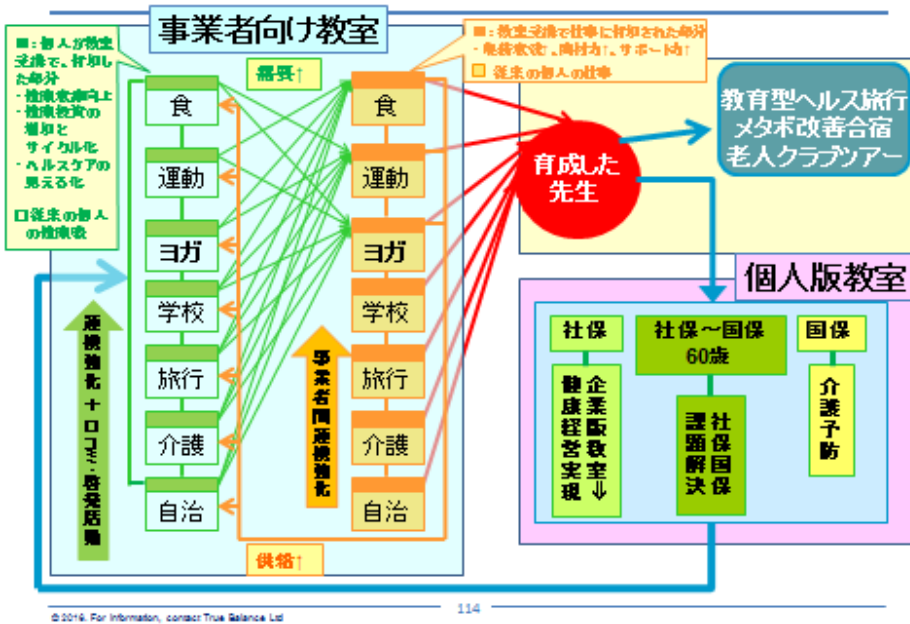
## 各エリアにリーダーが育つとまちが変わる



上記のように「ヘルスケアリーダーのいるまち」として人材を創り、各リーダーに活躍の場を与えていく。

そのリーダーの中から、さらにヘルスケアサービスを各現場で実施するヘルスケアコーチ、さらに医学教室を実施できるティーチャーレベルのまでの人材をつくると、地域の中で下記のようなヘルスケア事業のサイクル化が始まる。

地域の健康増進から産業化までのサイクル



しかし、これらを推進していくためには自治体内部の推進者との協働が必要である。その意識醸成のためにも自治体版 Tsuminary Style 医学教室の実施が望ましい。



<図の説明>

- ① 既存の健康関連施設を、サービスと教室を追加し、拠点にかえる
- ② 個人版 Tsuminary Style 医学教室を実施し、市民、市職隔たりなく参加し、健康意識変容させ自立へと導く。

その価値として

1. 教室利用者が健康体へ変わり、ヘルスケアの見える化がおこる
  2. 市職が市民と同じ場で意見交換するので、健康観の共有が生じる
  3. 市職間でも、人的交流が進み、横並びチーム化をきたし、縦割り行政が減少する
  4. どの系統の市職も健康観変容をきたし、健康行政リーダーとなる。
- さらに、
5. 教室利用者が歩く広告塔となり、拠点化した健康増進施設が近隣に欲しいと住民の声があがりだす。⇒空き店舗や学校の利活用が始まる
  6. 本来あるべき健康増進事業に携われるので、既存の管理栄養士・保健師・看護師・理学療法士・健康運動指導士・アロマセラピストなどが、ここで働きたいと希望し、新たな雇用を創出
  7. 既存ジム等の健康関連施設も、情報を取り入れ、レベルアップに向かう
  8. 企業従事者や健康関連産業従事者も、教室を受講することで、自身の仕事に活かすヒントに気づき、生活に根ざした新たな商品・サービス開発に結びつく

- ③ 個人版 Tsuminory Style 医学教室を実施し、スタッフが育ってくると、企業へ出向く企業版 Tsuminory Style 医学教室を開始し、他業種への健康増進意識の普及・実践をはかる

また、自治体版 Tsuminory Style 医学教室が及ぼす医療費削減効果を推定してみた。

## 南さつま市 医療費削減の推定

南さつま市人口	総数	男性	女性
20～64才	17,952	8,828	9,124
65才～	13,126	5,097	8,029

	有病率	対象人数	改善率	年額医療費 (千円)	コスト削減/年 (千円)	
メタボ男性	25%	2,207	0.33	90	65,548	健康経営企業 データヘルス計画 地域包括ケア
うつ男性	2%	177	0.5	1,320	116,530	
MCI女性	13%	1,044	1	470	490,572	
合計		3,427			672,649	
企業版 延200人の場合						
メタボ男性	25%	50	0.33	90	1,485	
うつ男性	2%	4	0.5	1,320	2,640	
合計		54			4,125	

7

### <図の説明>

南さつまの男女別人口構成より検討

各疾病有病率、改善率、医療費コストなどよりコスト削減の推定を行った。

1 拠点施設での年間教室利用者が600人とした場合、3か所で年間1800人。

改善対象者約3000人に対し、約2年で一通り実施できる。

3000人が持続的健康増進に取り組むことで、年間社会保障費6億円削減。

これらの事業は①企業の健康経営、②協会健保・保険組合・国保のデータヘルス計画、地域包括ケアにも役立つ。

企業でも200人を教室利用させた場合、医療費約400万削減が見込まれる。

以上のように自治体版 Tsuminory Style 医学教室の波及効果は大きい。このことが地方都市での高齢



化問題の課題解決に寄与し、健康な高齢者のみならず、健康モデル都市をいかに創りだしていくかというロードマップとなり、同時に既存地場産業との連携も育み、地方創生の基盤となっていく。上記遂行のために、スタッフ人材育成と運営サポートシステムが必要となる。今後さらに踏み込んだ人材育成が必要になるかと思う。