

総括研究報告書

1. 研究開発課題名： エビデンスに基づく地域健康長寿プロジェクト-健康長寿ポイント制度の活用-
2. 研究開発代表者： 医学研究科 教授 福原 俊一
3. 研究開発の成果

3-1. 持続可能な保健事業モデルの構築

A) 自治体との連携

福島県西郷村との共同保健事業「からだの学校®」を2015年6月より運営開始した。自治体と共同で開発したプログラムの成果を示す。

① 健康行動変容インセンティブの設定に関する調査

西郷村住民健診参加者1981名を対象とした質問紙調査を行い、健康行動のためのインセンティブのタイプに関する嗜好とその決定要因について検証した。

② 減塩教室

住民検診で高血圧を指摘された24名を対象に、減塩のための調理実習を行った。自身の塩分摂取量を予測した値と、随時尿を用いて測定した値を比較したところ、乖離していることが明らかになった。JA しらかわ健康寿命100歳プロジェクトとの共催にて、減塩をテーマとした調理教室を行った。直接教室に参加した35名の主婦と、33名の家族を対象とし、クラスターランダム化比較試験を行った。結果、主婦・家族に対して、調理教室には1.32g/日の有意な減塩効果があることが明らかとなった。

③ 転倒予防教室

西郷村住民36名を対象に、日常生活の中に取り入れた“ながら”エクササイズの効果を検証するランダム化比較試験を実施した。二重課題 Timed Up and Go test (TUG)を主要アウトカムとした。結果としては2群間に有意な差は認められなかった。

B) 拠点病院との連携

2015年4月に総合診療医育成を目的とした寄付講座を設置し、4名の総合診療医が常勤医師として赴任した。本寄付講座は事業を支える基盤となり、事業の持続可能性を担保した。医療人材とプロジェクトのマッチングを行うために、臨床研究を柱とした魅力的な学習プログラムを構築した。京都大学で蓄積した臨床研究学習のノウハウを活用した。新たな総合診療医育成モデルとして、全国からも注目を集めた。

C) 地域産業との連携

JA しらかわと連携し参加者へのインセンティブとなる特産品を提供頂いた。参加者が健康行動を記録することで蓄積される健康ポイントを利用して特産品プレゼントがもらえる応募を平成27年度に2回実施した。90名程度の参加者が応募に参加した。

3-2. 持続可能なデータベースシステムの開発

地域保健事業に活用するための低負担、低コストで運用可能なデータベースシステムを構築した。

A) からだの連絡帳（手帳版）

京都市立芸術大学と連携し、高齢者でも記録が容易な手帳を開発した。運動、食事、睡眠、ふれあい、喫煙、飲酒などライフスタイルに関する項目や、健康関連 QOL、運動機能などの項目を測定可能である。

B) 連絡帳提出箱（KIOSK 端末）

からだの連絡帳（手帳版）をスキャンしデータアップロードを行う KIOSK 端末を開発し、拠点病院、保健福祉センター、協賛企業のマーケットに設置し運用開始した。

C) からだの連絡帳（アプリ版）

健康行動を記録するためのスマホアプリを開発した。アプリで行動を記録し、アプリでフィードバックを得ることが可能になっている。データベースとの連携も実装した。

4. その他