

これが私の生きる道
～臨床から生活習慣病予防・健康政策研究へ～



あいち健康の森健康科学総合センター
津下 一代

自己紹介

仕事	研究・学会活動	備考
1983 名古屋大学医卒業 1983 国立名古屋病院 研修医・レジデント 1987 内科医員	糖尿病・内分泌疾患の臨床研究(運動療法、教育入院等) コメディカルの研究支援	結婚 1984 長女 1985生 長男 1987生 国立名古屋病院 院内保育所
1989 名古屋大学第一内科 愛知県済生会病院 名古屋第一日赤病院 東海市民病院 愛知県警察 等 1993 愛知県総合保健センター 医長・室長・部長	内分泌疾患の臨床研究 細胞内情報伝達系の研究 医学博士 健診データの分析 予防プログラム	名古屋市保育園 長女3歳/長男1歳 公立小学校・学童保育 私立中・高校 国立大学 社会人 長女:医師
2000 あいち健康の森 健康科学総合センター 主幹・課長・部長 副センター長 2011 センター長 あいち介護予防支援センター センター長兼務	厚生労働科学研究 糖尿病運動療法 生活習慣介入研究 健康増進政策 (健康日本21・運動) 健診・保健指導の在り方 研修の在り方 介護予防 国際協力(JICA)	2004～ 厚生労働省等 検討会委員 老健局、健康局 保険局、医政局 経済産業省 学会理事(肥満・ドック・ 臨床運動療法) 評議員 多数

学生時代～病院・大学での研究時代

個人的な経験

後輩へのアドバイス

学生時代

- ・一生仕事を続けたいという漠然とした思い。
- ・**女性内科医師が勤務する病院を見学。院内保育所の存在を知る。**

- ・働き続ける覚悟と環境整備が必要。
- ・相談、聞く、見に行くことが大切。

家族との調整

- ・夫および両親に仕事を続けることについて理解を得るよう努める。賛否両論だったが。長い人生の中で「**5年間だけ助けて**」
- ・職住接近のため、**転居**を繰り返すことになる。

- ・よく話し合うこと。**結論は急がない。**
- ・家事負担はどうしても女性にかかるので、**居住地や環境づくり**の面では女性がリードして研究・提案したほうがよい。

保育園

- ・**安心して預けられる保育所・保育園**の確保が重要。保育士さんと共同で子育てで、育児不安が少なかった。子どものためのよい環境を作るため、**保育園運営にも協力**する。
- ・**転勤時の保育園探し**は重要なポイント。環境、雰囲気、子どもたちの遊ぶ様子や表情を見学。

- ・核家族よりも、社会で育てられるので、保育園に入るのは子供にとってもプラスと思う。
- ・保育園を決める前に、園の方針や状況を確認。子どももつれて見学できればGood
- ・親の都合だけでないこと。

仕事面

- ・上司や医局に、意思と希望を伝え、**制約はある中で、責任を果たせる仕事の仕方**を相談した。
- ・**短時間に並行して物事を進める訓練**となった。
- ・できるだけ急変を減らすよう、**患者管理、コメディカルの教育**を心掛けた。
- ・**医師間での協力体制**を作ることが重要(一般にやりたがらない仕事でもできそうなことはやる)
- ・保育園の縁で**コメディカルとも仲良くなった**ことが仕事の面で役立つ場合もあった。
- ・職場の異動やステップアップするときには、躊躇する背中を教授・医局長・部長が押してくれた。

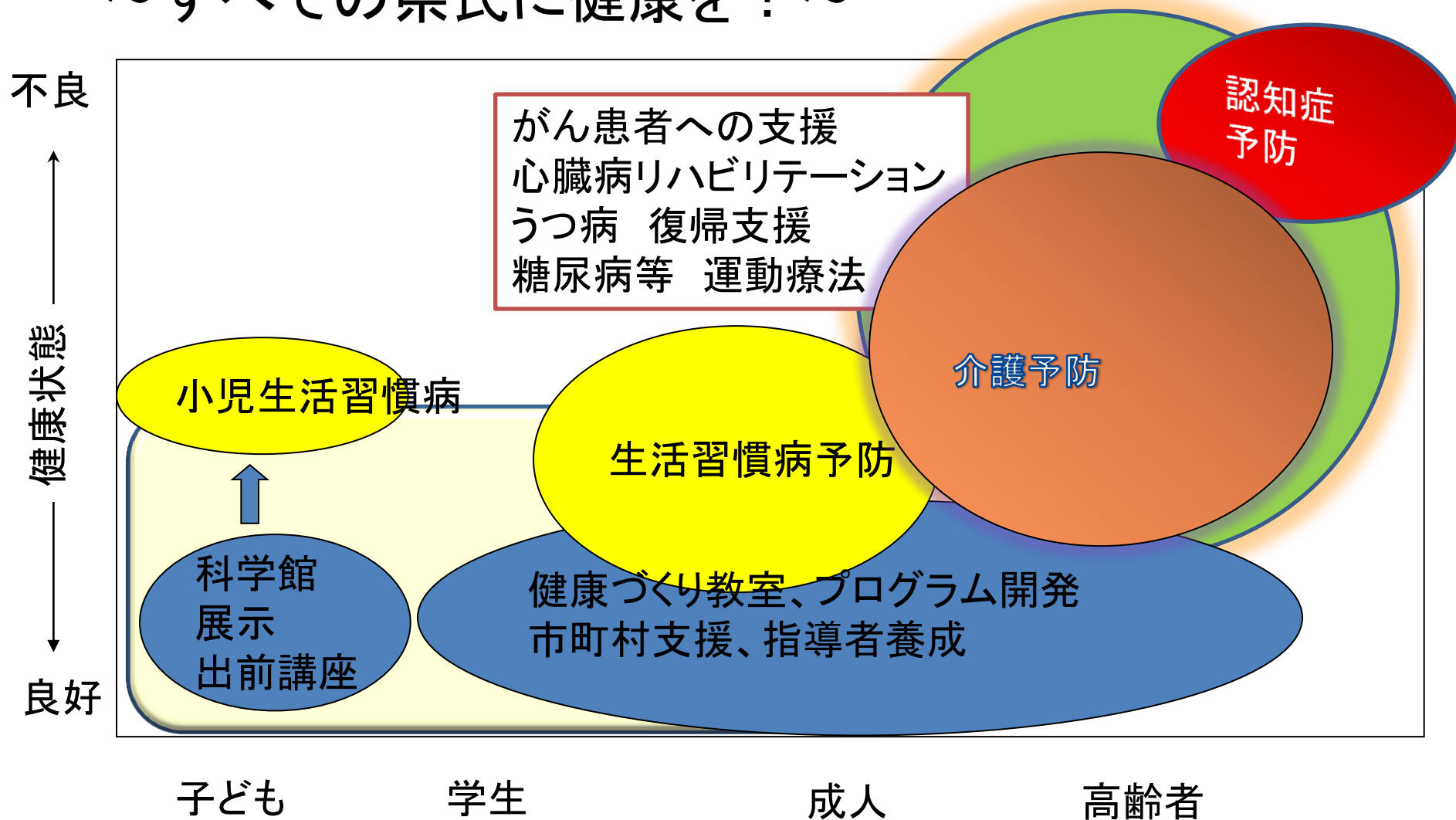
- ・保育園のお迎えの時間から逆算して許される時間の中で、精一杯の仕事を。
- ・先生がいるから助かる、という仕事をして信頼を得る。
- ・できることは積極的に。他の先生がしたがないことを引き受けることが、後のキャリアにつながることも。
- ・理解のない上司、続けにくい環境では転職も考慮する。やれる仕事はあるので、やめない工夫を。

子どもはお客さんではなく 家族の構成員 支えられたことも多く・・・

- 「やってあげる」よりも、子ども頼りにしていたかも
- ボクたち、保育園でいっぱい遊べる。
「早く迎えに来る子は遊ばなくて かわいそう・・・」
- 寝る前の絵本タイム、「がんばったこと会」(自慢大会)を大切に
- 保育園帰りにスーパーで品定め、一緒に料理
- 週に1度、しっかり仕事する研究日を設定
「今日は じっちゃんの日だね！」
- 休日出勤日は夫の出番。子と直接触れ合う機会
- 夜学会の準備をしていると、
「今、湯気吹いているから、後にしよう！」
- 「大きくなったら、お医者さんになりたい」
(娘・保育園の先生に)
- 私が仕事の愚痴を言うと (息子・中学)
「アンさんから仕事を とると、大変なことになる」



生活習慣病予防、健康日本21あいち計画の拠点 あいち健康の森健康科学総合センターへ ～すべての県民に健康を！～



子どもからお年寄りまで、すべての県民に健康を！

知識・体験・相談
食生活・運動・禁煙・メンタル

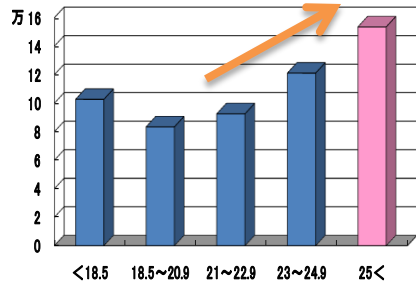


メタボ保健指導の効果検証: 健診データと医療費に及ぼす影響

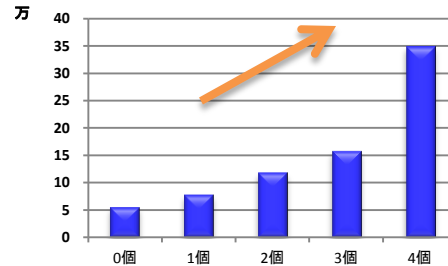
1. 生活習慣病健診結果と10年後の医療費分析

1995年度健診受診者2,157人(48.7歳±2.8)について、10年後の医療費を分析しました。肥満度の増加やメタボリスク(血糖、脂質異常、血圧)が増えるほど、10年後の医療費が増加しました。「予備群」でもリスクが重なる、将来の病気につながる事が確認できました。そのため、生活習慣を改善することにより、健診データが改善し、将来的な医療費が減らせるかを研究テーマにしました。

肥満になると10年後の医療費増加

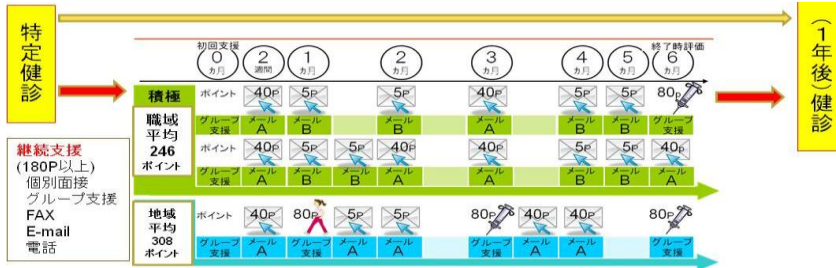


メタボリスクが増えると10年後の医療費増加

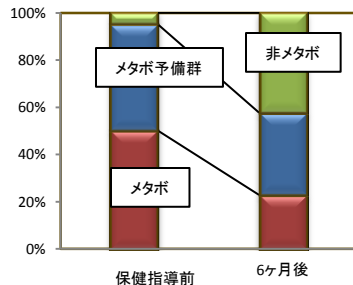


2. 特定保健指導による健康診断データの変化

2008年度より特定保健指導(メタボ・予備群の人に対する生活習慣改善プログラム)が開始されました。保健指導参加者約2000人のデータをもとに、6ヶ月後、1年後の健診データを比較しました。保健指導を実施した人ではメタボ脱出率が約50%であり、その効果は1年後も持続しました。



6ヶ月後のメタボ・予備群の人の割合

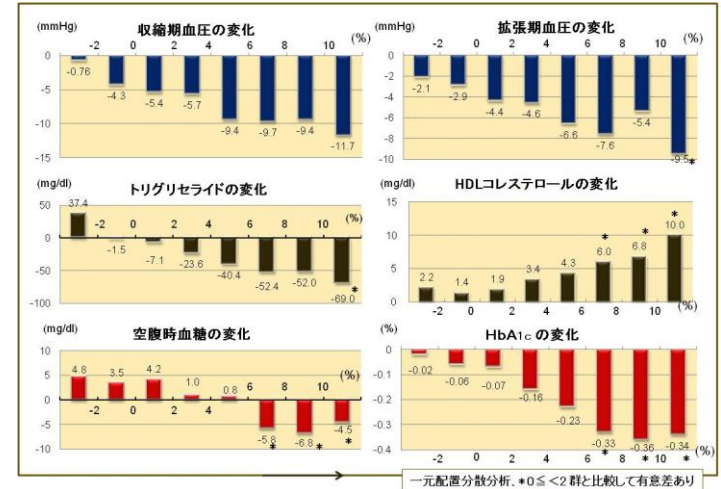


1年後の健診データの比較: 保健指導参加者ではデータ改善が持続



3. 体重の減少率と検査データの変化

6ヶ月間で体重が4~6%以上減量できている人では検査値の改善が見られました。メタボの人は、まず体重4%位の減量を目指すよいでしよう。(例: 75kgの人なら3kg減)



4. 保健指導による医療費の変化 (Propensity Score Matching)

保健指導に参加した人と、参加の機会がなかった人で、性・年齢・健診データ・生活習慣などの条件を合わせて、医療費を追跡・分析しています。まだ1年間の追跡ですが、保健指導完了者では、対照群と比較すると、医療機関受診回数が4.0%減、外来医療費が約17%減少していました。このほかに医療費に関係する因子として、年齢(5歳高いと2.7%増)、血圧(10mmHg高いと5%増)、HbA1c(0.5%悪化すると14.5%増)などの結果が得られました。

5. 研究のまとめと今後の方向性

保健指導に参加し、体重を4%以上減少させた人では、メタボリックシンドロームからの改善が見られました。

健診データの異常が見られたら、早期に生活習慣を改善することで、病気を予防できる可能性が強く考えられます。

今後、追跡期間を長くしてその長期効果を確認するとともに、効果的な保健指導を広げていくことも必要です。

自治体の全庁的な健康政策への理解と推進

市27課

健康に関する
職員向け研修会の
開催

「健康寿命の延伸が
蒲郡市を救う」
講師：津下一代
市長はじめ、庁内管
理職、その他職員を
対象に研修会開催。
130名出席。



健康化政策全庁的推進プロジェクト設置

策定
部会
32名

推進
部会
29名

秘書課・人事課・企画広報課・企業立地推進課
情報ネットワークセンター・行政課・財務課・安全安心課・税務収
納・福祉課・児童課・長寿課・観光商工課・保険年金課・農林水産
課・環境清掃課・道路建設課・水道課・下水道課・道路建設課
土木公安課・建築住宅課・問計画課・市民病院・消防本部・学校教
育課・庶務課・部下スポーツ課（27課 43名）

健康がまごおり21第2次計画策定

8月～月1回実施

グループワーク
既存データから市の
現状を把握・市の課
題と健康戦略を考え
る



健康担当以外の課の職員が考えた健康戦略発表

研修会・戦略発表会

【平成25年10月29日】
「健康戦略で蒲郡市の未来を変えよう
仕掛け人は私たち」

講師：津下 一代 氏
プロジェクトチーム：43名

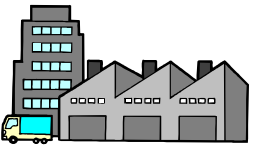
【平成25年年12月19日】

1 健康戦略発表会
プロジェクトチーム：35名

2 研修会

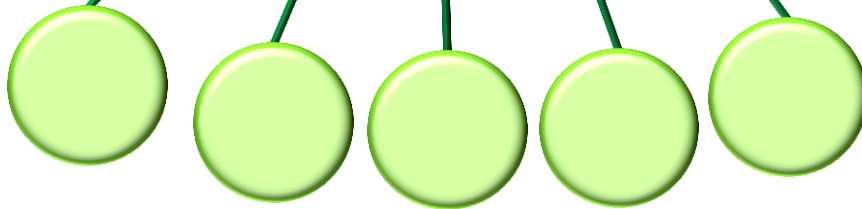
「健康がまごおり21第2次計画策定
動かすのは私たち」

講師：津下一代 氏
プロジェクト・市民関係機関：70名



企業との連携

大企業の関連会社の集合組織
各社の安全衛生担当者への健康講話



健康講話をきっかけに動き出す会社

システム開発

健康診断の結果

+

生活習慣に関する質問

★ ★ ★

どうだい、けんきうさんへの運動応援メニュー

あなたのあった「運動の強さ」

★ あなたの運動強度

★ あなたの有酸素運動メニュー

★ あなたの運動量と頻度

★ あなたの脂肪減少メニュー

どうだい、けんきうさんへの食生活応援メニュー

★ あなたのエネルギーバランス

★ あなたの野菜の摂取量

★ あなたの水分摂取量

共同事業参加企業
産業医等に対する事前説明



国際協力(JICA) 生活習慣病予防コース

平成12年度から「生活習慣病予防対策」集団研修プログラムを実施し、これまでに累計26か国、103人の研修生を受け入れている。健診・保健指導、運動・食生活改善プログラムなど。

本プロジェクトがきっかけとなり、中国石家州市では健診・保健指導、健康教育の現地指導(4年間)

平成24年度:5か国7名(中国、スリランカ、タイ、フィジー、フィリピン)

平成25年度:5か国8名(ブータン、インド、ホンジュラス、中国、スリランカ)

平成26年度:カンボジア、スリランカ、ソロモン、トンガ、南アフリカ、ウズベキスタン、マレーシア、フィリピン、インド、ミクロネシアより10名来日

JICA中国 家庭保健プロジェクト支援のため 南京へ



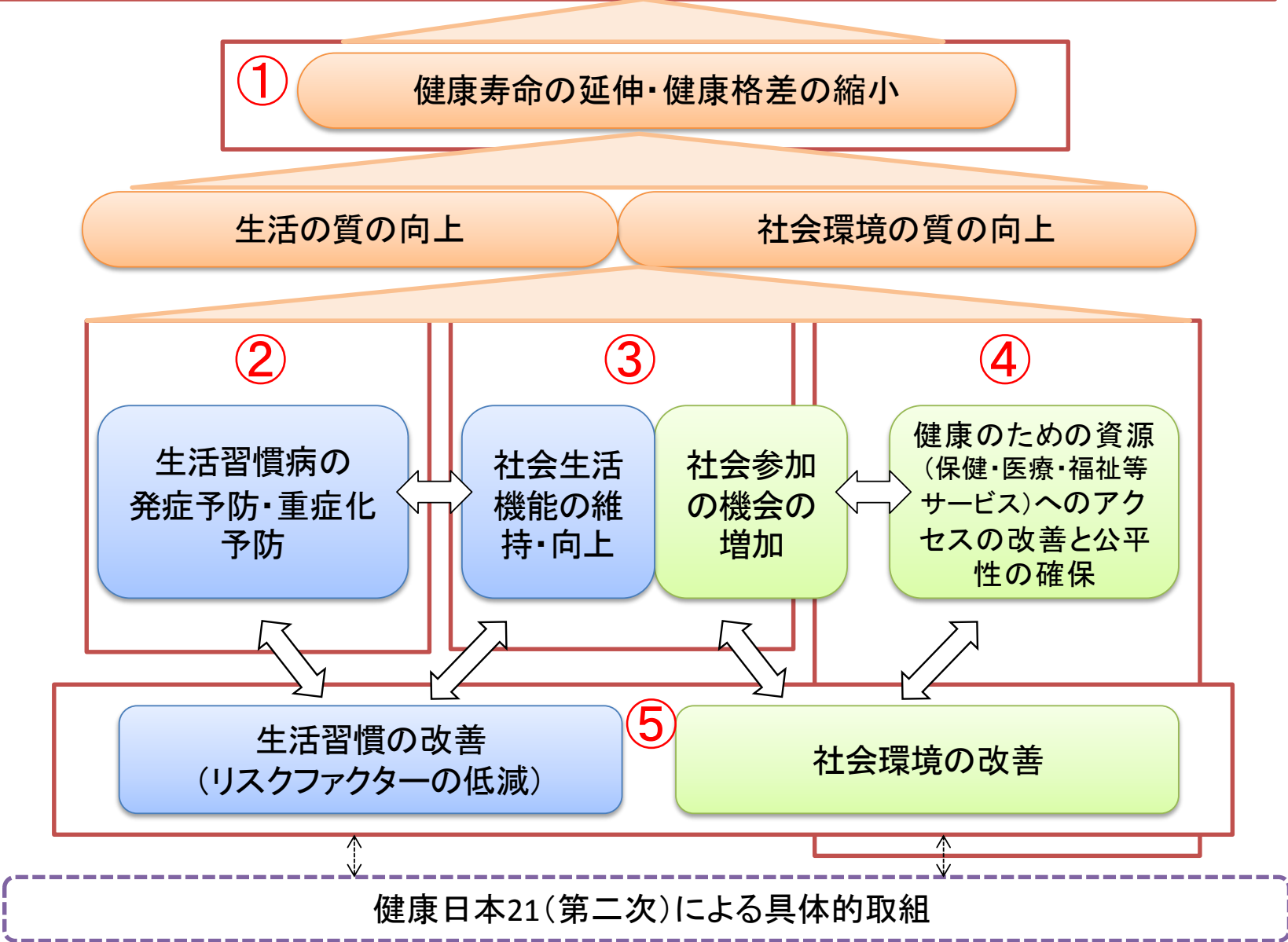
センターでの講義や
グループワーク
実習



中国石家州市
公衆衛生医師に講義
面接等の現地指導

健康日本21(第2次)の概念図

全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現



国の検討会等 委員

厚生労働省関係検討会の委員

健康局：次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会

健康日本21(第二次)推進専門委員会

健診・保健指導の在り方に関する検討会

標準的な健診・保健指導の在り方に関する検討会

地域保健対策会議、運動指針策定小委員会、地域・職域連携支援検討会

保険局：保険者による健診・保健指導等に関する検討会

国保ヘルスアップ事業評価会議

市町村国保における特定健診・保健指導に関する検討会

データヘルス推進検討会

老健局：老人保健事業見直し検討委員会、介護予防評価分析検討委員会

地域包括支援センターのネットワーク化と業務の重点化・効率化に関する

調査検討会

医政局：女性医師のさらなる活躍を応援する懇談会

経済産業省の委員 次世代ヘルスケア産業協議会

文部科学省 科学技術・学術政策研究所ワークショップ 健康長寿社会の実現に向けた疾病の予知・
予防・診断・治療技術の俯瞰と産業連関分析への展開 ～糖尿病を事例として

ライフイベントを抱える女性医師としての視点を持つことで、良い方向に影響したこと

○お互いに家庭を大切にしつつ、仕事を続けやすいように、

職員間での協力体制があたり前になったこと

例：学校行事などの**大切な出番**、体調不良時のやりくり。

会議の時間帯、時間などを改善。時間よりも密度・内容・

効果重視の風土づくり。

○できるだけ急変を減らすよう、患者教育・管理、コメディカルの

教育などを心掛け、**チーム力を高める**ことに注力

○若手女性医師に対する**サポートと教育**の重要性

女性医師が職場にとって**必要な人材として認知**される役割

(コメディカルへの指導の場面などで存在感)

得意分野を作るなど、能力形成を意識した教育

「長い目で見るとね・・・」など、**人生経験**をたまには語る

ライフイベントを抱える女性医師としての経験が、今の仕事やキャリアに活かされていること

- 医療も家庭も、**多数の制約因子の中で最大の効果**をどう引き出すかというマネジメントの視点で似ている。
- **生活習慣病分野**は、生活者の視点に立った解決法が重要。生活者としての経験が役にたっていると思う。職住接近のため転居を繰り返したが、地域情報を得るのに役立った。
- もし、出産・育児がなかったら選択しなかった道を歩んでいたかもしれない。**状況に応じて仕事の内容・方法を変化させた**ことが、**視野を広げる**ことにつながったと思う。
- 常にいくつものことを**並行して進める**仕事の仕方に慣れた。子どもが成長すれば、**思う存分仕事ができる**。

これまでサポートしていただいた多くの方々に深く感謝いたします。