

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) <b>コメディカルの研究支援</b>	結婚 1984 長女 1985生 長男 1987生 国立名古屋病院 <b>院内保育所</b>
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 <b>医学博士</b>  <b>健診データの分析</b> <b>予防プログラム</b>	<b>名古屋市保育園</b> 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	<b>厚生労働科学研究</b> 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 <b>国際協力(JICA)</b>	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。

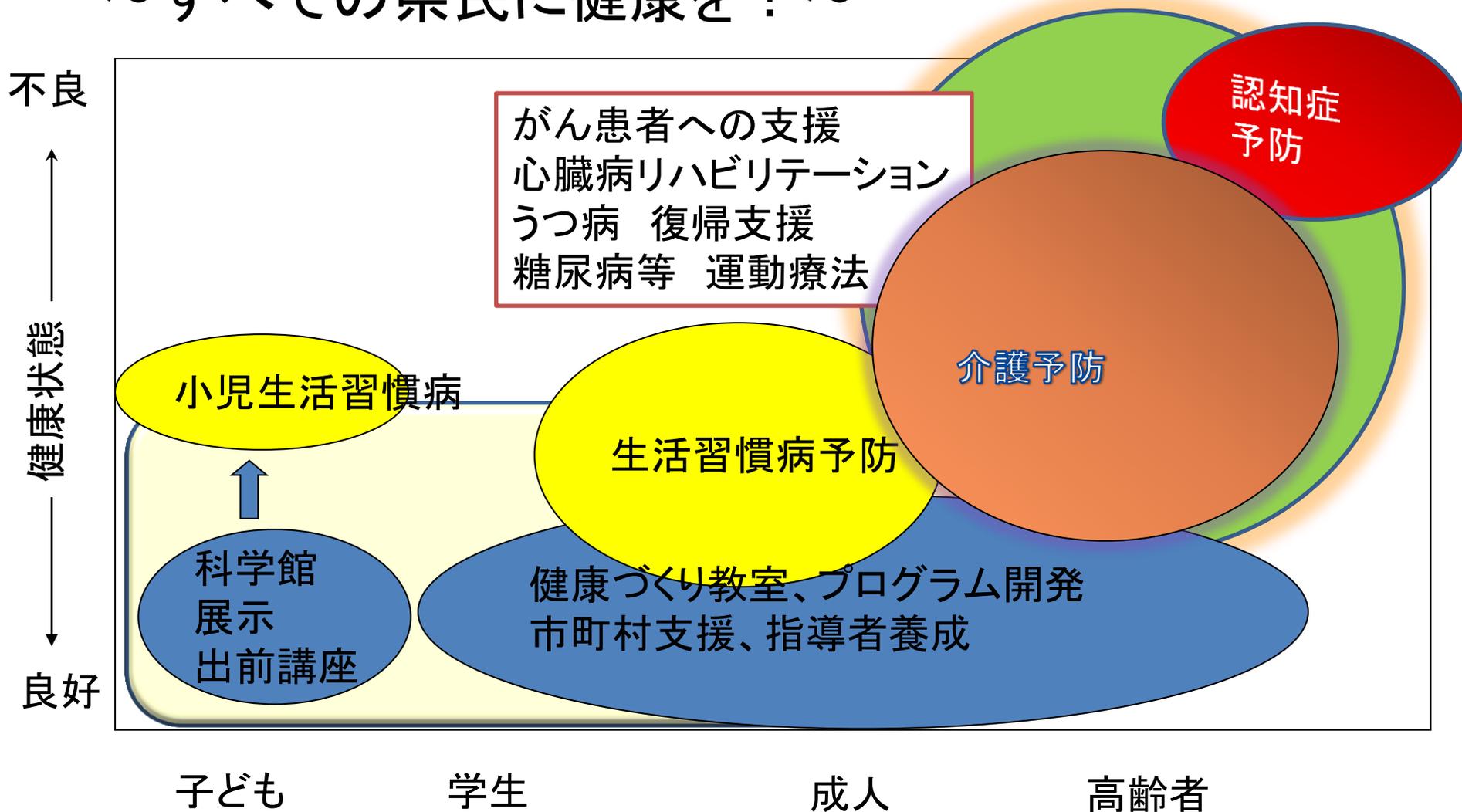
- ・保育園のお迎えの時間から逆算して許される時間の中で、精一杯の仕事を。
- ・先生がいるから助かる、という仕事をして信頼を得る。
- ・できることは積極的に。他の先生がしたがないことを引き受けることが、後のキャリアにつながることも。
- ・理解のない上司、続けにくい環境では転職も考慮する。やれる仕事はあるので、やめない工夫を。

# 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

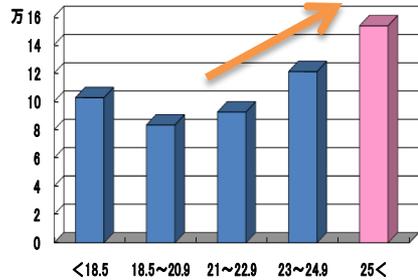


# メタボ保健指導の効果検証: 健診データと医療費に及ぼす影響

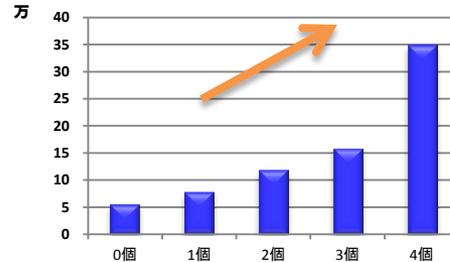
## 1. 生活習慣病健診結果と10年後の医療費分析

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

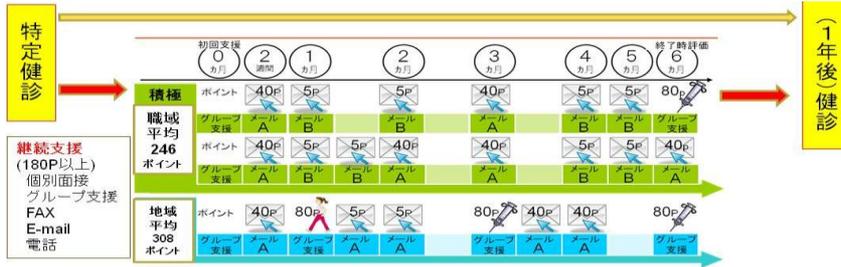


メタボリスクが増えると10年後の医療費増加

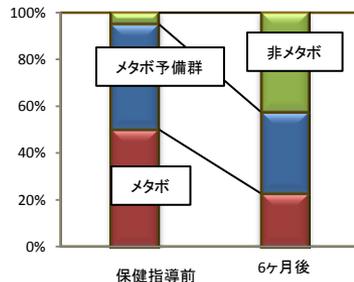


## 2. 特定保健指導による健康診断データの変化

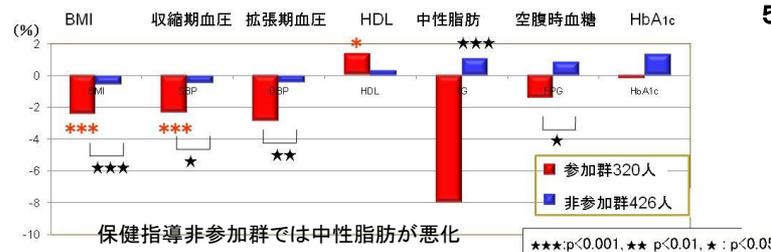
2008年度より特定保健指導(メタボ・予備群の人に対する生活習慣改善プログラム)が開始されました。保健指導参加者約2000人のデータをもとに、6ヶ月後、1年後の健診データを比較しました。保健指導を実施した人ではメタボ脱出率が約50%であり、その効果は1年後も持続しました。



6ヶ月後のメタボ・予備群の人の割合

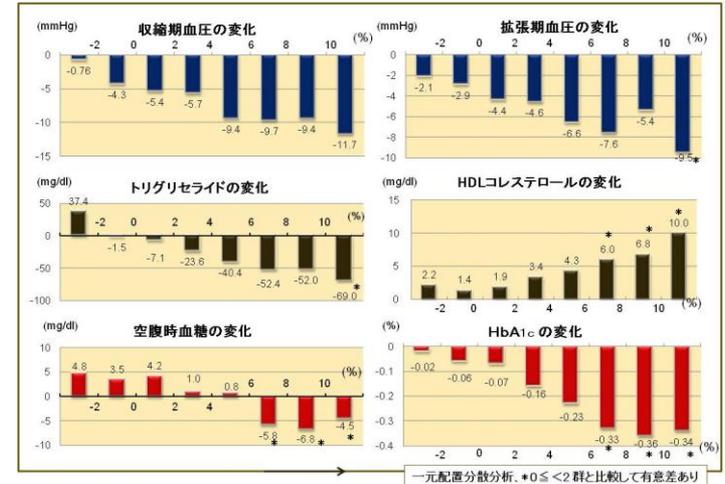


1年後の健診データの比較: 保健指導参加者ではデータ改善が持続



## 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

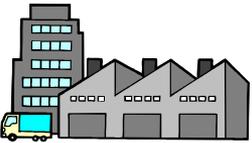
【平成25年年12月19日】

1 健康戦略発表会  
プロジェクトチーム：35名

2 研修会

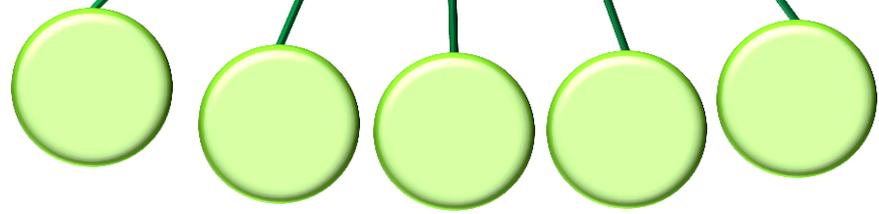
「健康がまごおり21第2次計画策定  
動かすのは私たち」

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

★ ★ ★ ○ どうぞ! けんきうさんへの運動応援メニュー

あなたにあった「運動の強さ」  
 4-6ヶ月のペースで、  
 目標心拍数 111回分  
 最大心拍数 61-132回分

あなたのある運動メニュー  
 ◎ウォーキング法  
 「運動」ペースです。  
 (1)ウォーキングのペース  
 「時速5.7-6.7km/h程度」  
 ◎運動量と頻度  
 1回15分程度(1回)  
 運動日数60-150分程度が目安です。

あなたのあるウォーキングメニュー  
 ◎運動強度 「緩急、ゆるいペース、ゆるいペース」  
 ◎ウォーキング時間 「10分程度まで、10分1回、10分1回、10分1回」  
 ◎ウォーキング回数 「10分程度まで、10分1回、10分1回、10分1回」

あなたのある「生活習慣」に関する質問  
 ◎朝食の摂取量 「朝食の摂取量、朝食の摂取量」  
 ◎朝食の摂取回数 「朝食の摂取回数、朝食の摂取回数」  
 ◎朝食の摂取回数 「朝食の摂取回数、朝食の摂取回数」

どうぞ! けんきうさんへの生活習慣メニュー

あなたにあった「生活習慣」に関する質問  
 ◎朝食の摂取量 「朝食の摂取量、朝食の摂取量」  
 ◎朝食の摂取回数 「朝食の摂取回数、朝食の摂取回数」  
 ◎朝食の摂取回数 「朝食の摂取回数、朝食の摂取回数」

あなたにあった「生活習慣」に関する質問  
 ◎朝食の摂取量 「朝食の摂取量、朝食の摂取量」  
 ◎朝食の摂取回数 「朝食の摂取回数、朝食の摂取回数」  
 ◎朝食の摂取回数 「朝食の摂取回数、朝食の摂取回数」

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



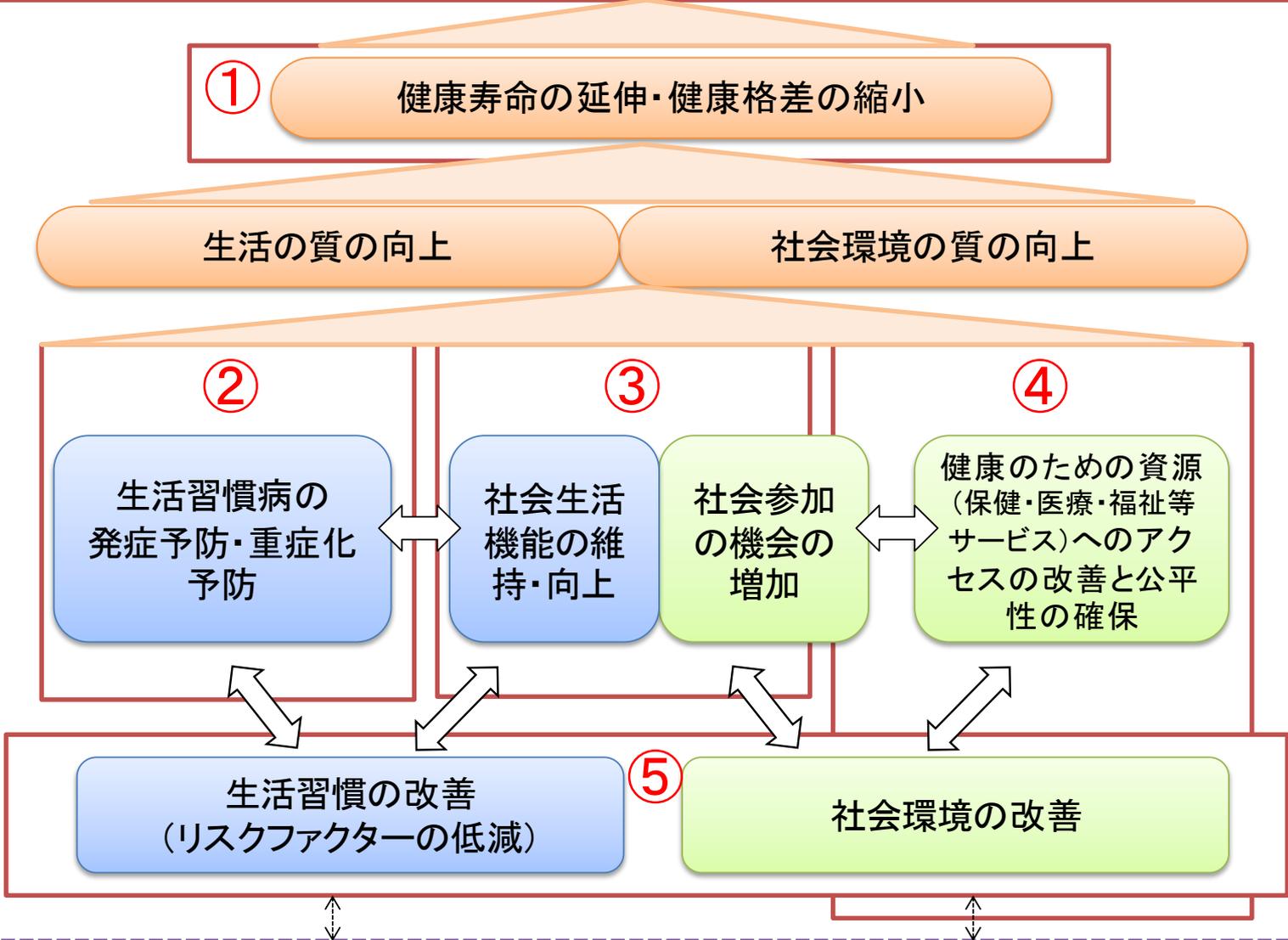
センターでの講義や  
グループワーク  
実習



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。