

即時指導で行動促す

病気リスク低下狙い

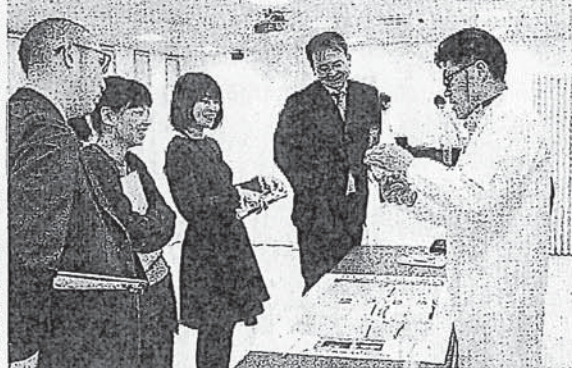
挑戦!! 健康寿命

弘前大COIプロジェクト

啓発型健診

「コレステロールが、高いと分かってても、(住民自身が)どうすればいいのか分からない。これでは死亡率は下らない」

短命県返上、平均寿命と健康寿命の延伸に取り組みに当たり、こうした現状と帯に向き合ってきた弘前大学COI。課題解決に向け、あらゆる成果を集約し新たな行動変容プログラムとして開発しているのが、健康教育に力点を置いた「啓発型健診」だ。



その後の行動変化につながるよう健康教育をその日のうちに行う啓発型健診。短命県返上に向けた打開策の一つとして開発が進む。2019年1月、啓発型健診プログラム

病気の判定だけでなく、その後の行動変容につなげる健康教育で「自分ごと」として捉える「啓発性」の三つのアプローチで生活習慣病予防を促す戦略だ。

弘大COIの村下公一 副拠点長は「病気のリスクが高くなる前に啓発型健診では、専門家から数値の見方や改善方法を直接学ぶ。1回目の健診後には、定期的な健康情報の提供もあり、健康管理に結び付ける仕掛けも。半年後に受ける2回目の健診で行動変化や健康状態を検証する。」

2018年10月、東北化学薬品(工藤幸弘社長)が2回目の啓発型健診を行った。 経理課課長補佐の伊達信晴さん(39)「東京都出身」は「健診後、体重や食事、運動といった簡単な項目を定期的に自分でチェックし記録する習慣が身に付いた。(教材もあり)健康管理しやすく、社員同士の健康についての会話も増えた」とい

いた。 「短命県とは知らず青森に来たが、東京にいた頃よりもうまは「痩せた」と変化を語った。半年間で体重が約10kg落ちた営業2グループ課長の清水孝志さん(41)は「健診をきっかけに、このままでは良くないと食事を早い時間に取り、なるべく階段を使ったり、ジムに通ったりした」と生活習慣の改善効果を語り、「体形が変わり性格も前向きになった。生活全体の幅が広がった」と笑顔を見せる。

弘大COIによる「ニング」の有用性や低コスト、短時間で行動変容を促すことのできる検査として期待できる」として、社会実装を目指す。 短命県返上の打開策の一つとして開発が進む啓発型健診。平均寿命と健康寿命の延伸、病気予防など、長寿社会ならではの社会的課題解決に向けた新たなアプローチとして、国内のみならず、アジアで進展する少子高齢化対策の糸口としても注目を集める。

今月下旬には啓発型健診の海外展開を見据えた関係者による市場調査がスタートした。 弘大COI中略重之拠点長は「国内では既存の健診データ(血液検査や一部の聞き取りなど)を利用しながら組み合わせが可能だ。今後は海外での可能性も大いに探っていく」と力を込める。