



るもい健康の駅の取り組みについて

留萌市市民健康部コホートピア推進室

るもいコホートピア構想

- 予防医学の視点から、地域の医療、健康、介護の課題を洗い出し、調査、研究を通じて実践メニューを提案。
- 地域住民の協力を得て、住民に価値のある医学研究のオープンフィールドを樹立し、そこに大学や企業の研究を誘致。
- これにより、地域の活性化を図るとともに、市民に健康と安心をもたらすことを目指す。



「医学」の価値を住民とともに共有しながら、健康と地域医療を守り、保健・医療・福祉の理想的な街づくりへ

るもい健康の駅

〈健康都市宣言のまち〉
健康都市るもい

- 平成17年10月、留萌市は「健康都市宣言」を行いました。
- 平成20年3月、生活習慣病の予防と健康づくりに焦点をあて、「いきいきふんわり思いやり」をキャッチフレーズにした留萌市健康づくり計画を市民とともに策定しました。
- 「健康は、自らがつくるもの」という視点に立ち、市民の健康意識の向上や自主的な健康づくりを推進するため、新たな交流の場づくりを検討。



平成21年7月に全国では13番目、北海道では初の認証を受け「るもい健康の駅」を開設しました。

るもい健康の駅のご案内



- 平成21年7月にるもい健康の駅はオープンしました。

館内案内

開館時間	9:00~17:00 水・木は20:30まで開館 (休館:月・祝・年末年始)
主な施設内容	事務室、健康体験室、ホール、 健康相談室、健康サロン、 軽運動室
運営体制	NPO法人るもいコホートピア が指定管理者として管理運営。 事務職員4名

るもい健康の駅の利用状況



- 多くの市民が様々な目的でるもい健康の駅を利用しています。

- 利用目的別ランキングをご紹介します。

第1位 軽運動

第2位 健康測定

第3位 運動教室

年度	利用者数 (延べ人数)	健康相談 (延べ人数)
平成23年度	14,002	17
平成24年度	12,724	21
平成25年度	14,000	20

軽運動室の主な設備



ウォーキングマシーン



エアロバイク



ストレッチルーム



ステップマシーン



更衣室



音楽も自由に聞けます

様々な団体が施設を利用しています



NPO法人るもいコホートピア



ICTアンチエイジング



ふまねっとサークルるもねっと



目の健康を守るために「目のコホート研究事業」

留 萌地域にお住まいの40歳以上の方を対象に、無料の目の健診と身体測定、生活習慣病アンケートを実施し、目の健康アドバイスをこなっており、病気の早期発見・早期治療へと結びつけています。

ま た、目の病気の因子を探るための研究も行っています。

目と生活習慣の関係研究 旭医大との事業開始

留萌市

【留萌】40歳以上の病気と生活習慣の因果関係を調べる市と旭医大の共同事業が29日、始まった。受診者のトップを切った。旭医大は昨年11月、目の共同研究に関する協定を締結。市は医学研究環境の支援充実を進めており、旭医大とは昨年度までの約2年間、インターネット上で市民が目の健康アドバイスを受ける事業を続けてきた。

今回は簡易視野、眼底、眼圧の三つの検査のほか、身長、体重などの測定と生活習慣に関するアンケートに答える。受診者は専用のネットサイトの個人パスワードを与えられ、約2週間後にサイトから自分の検査結果を見る



トップを切った。目の検査を受ける高橋市長

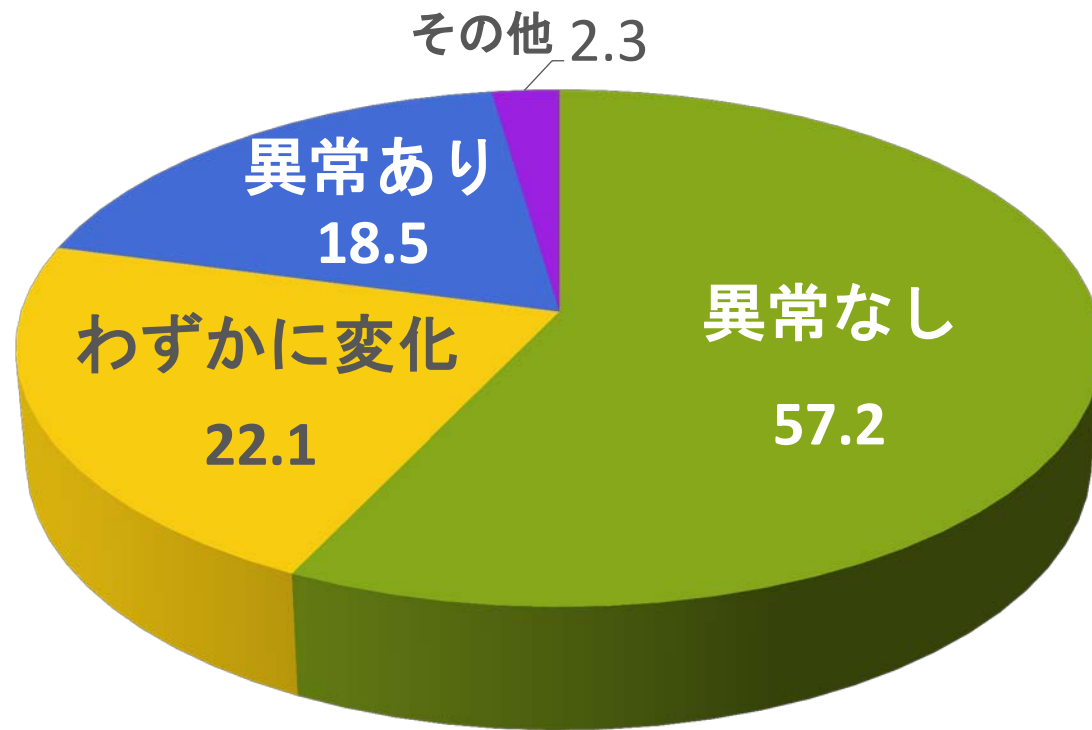
ことが出来る。健康の駅でも見られる。また、緑内障や糖尿病網膜症などの病気が疑われれば、眼科受診を勧める書簡が郵送で届く。

検査を受けた高橋市長は「自分の目の健康状態がわかるので、多くの人が参加してほしい」と話した。参加の申し込みは、るもい健康の駅 ☎ 0164・43・8121 へ。

(東久保逸夫)

「目の健康を守るために」目のコホート研究事業

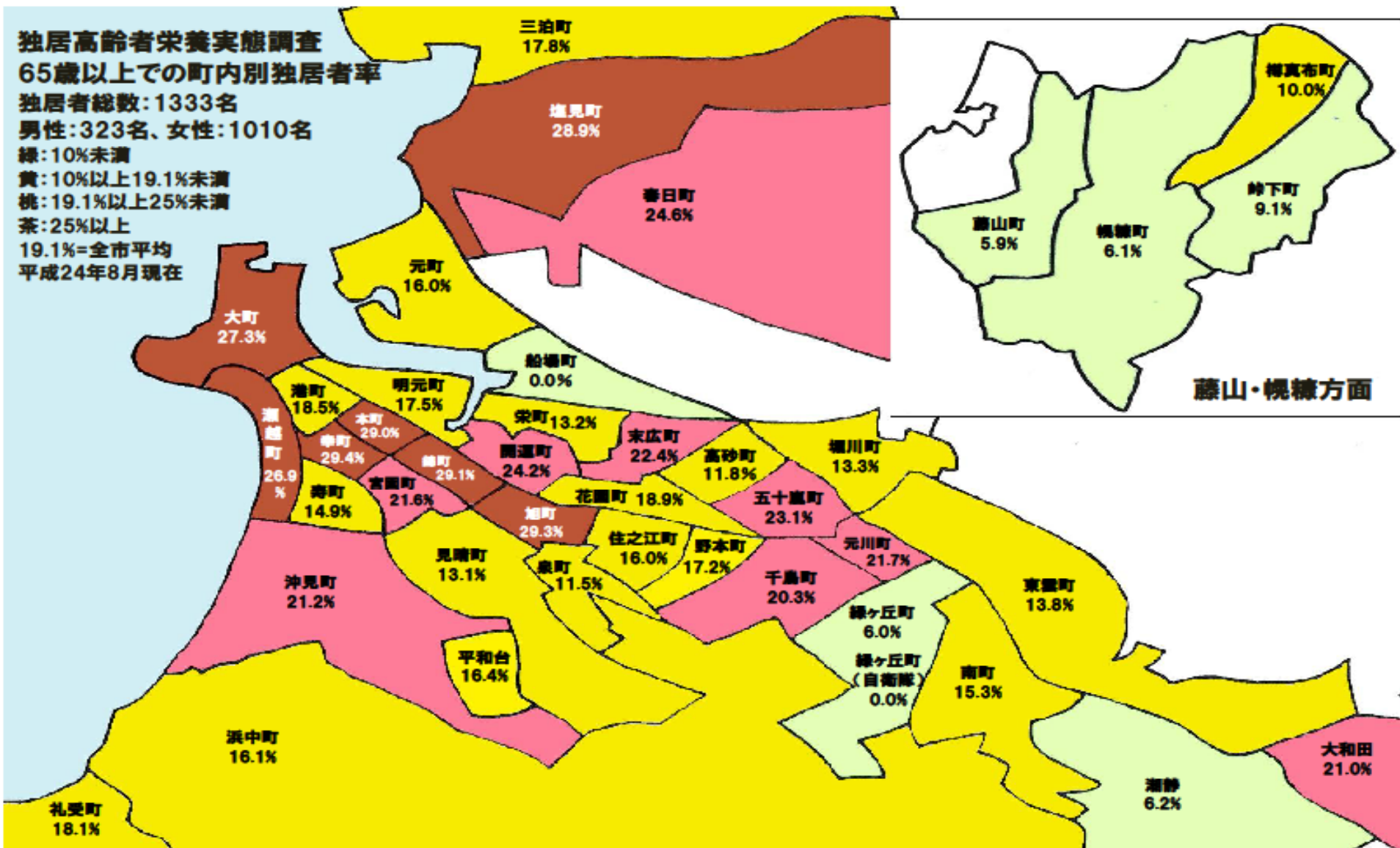
目の健康アドバイス結果



■研究への参加者数と結果

参加者数	1,252人/1,700人	73.6%
アドバイス	異常なし	57.2%
	わずかに変化	22.1%
	異常あり	18.5%
	その他	2.3%
二次検査	対象者	17.8%
	受診者	52.0%

高齢者を見守り支えるために「地域リスク介入研究推進事業」

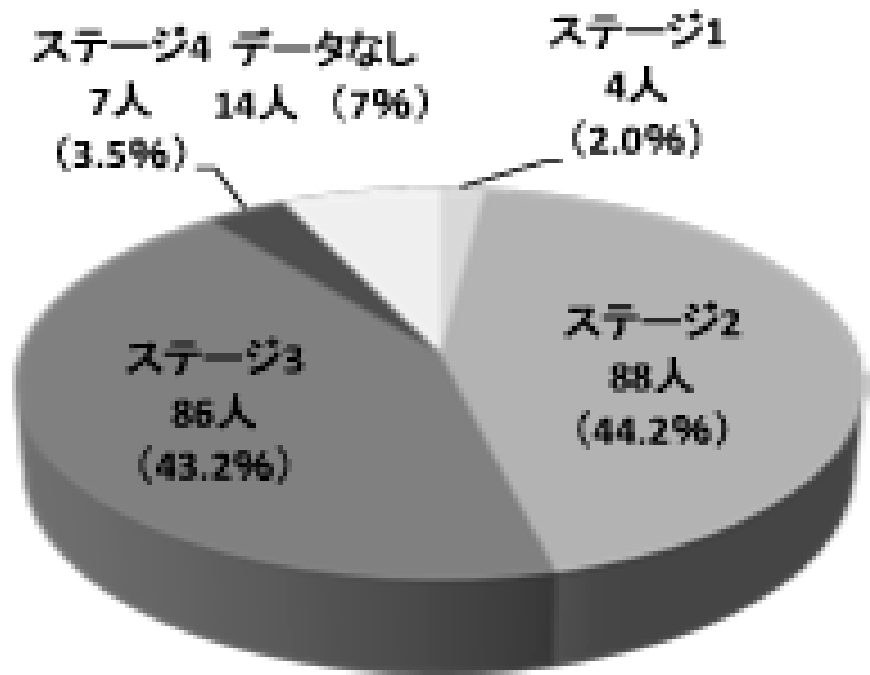


高齢者が安心して健やかに暮らせる環境づくりのため、地域住民が高齢者を見守り支える仕組みづくりに取り組んでいます。

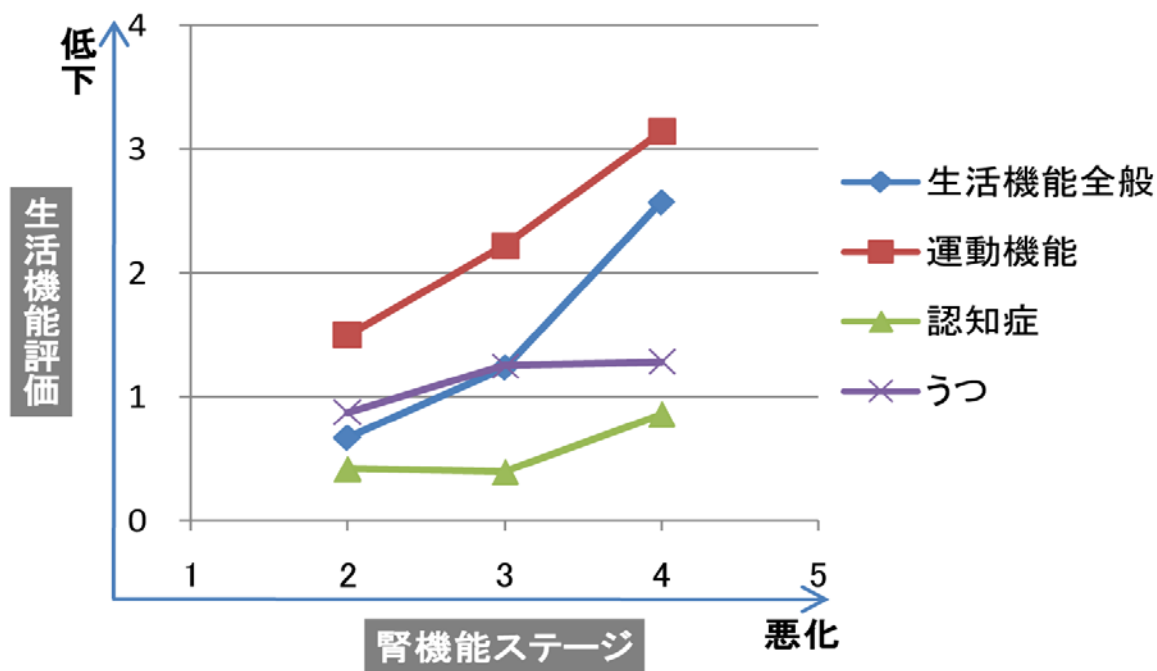
関係者同士が協力し連携できる、時代に即した新しい地域コミュニティづくりに向けて一歩ずつ歩みを進めています。

リスク解析結果（一次解析：199人分）

現段階では、栄養不足、特にタンパク質の不足は当初の推定より少ない傾向ですが、腎不全を心配しなければならない人が多く、特にリスクの高い独居高齢者には、塩分摂取を少なくするなどの食生活改善による血圧のコントロールや適度な運動が生活機能を維持する上で重要という結果がでています。



腎機能ステージの割合



腎機能ステージと生活機能評価との関係

地域医療の充実のために「医療人材交流拠点形成事業」



留萌市は、地域を理解する医療人材育成の拠点を目指しており、医療、保健、看護、介護系の学生等の実習フィールドの構築に取り組んでいます。

留萌地域の課題をテーマにした「留萌ならではの」の医療人材実習メニューの開発を進めています。

地域医療実習（るもい健康の駅にて）



市長から激励のあいさつ



コホート研究の歴史を聞く



熱中症の講義を受ける学生



利用者へのインタビュー



コホートピア構想を勉強



関係者への研修発表会

留萌信用金庫でのメディカルカフェ



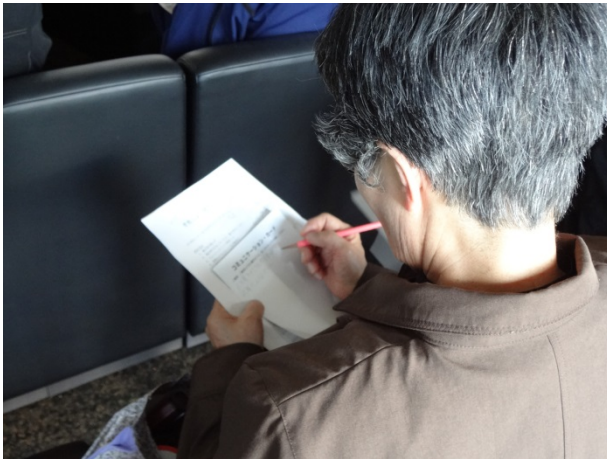
たくさんの市民が来場



学生たちが進行を担当



専門医による講演



気になる病気を質問

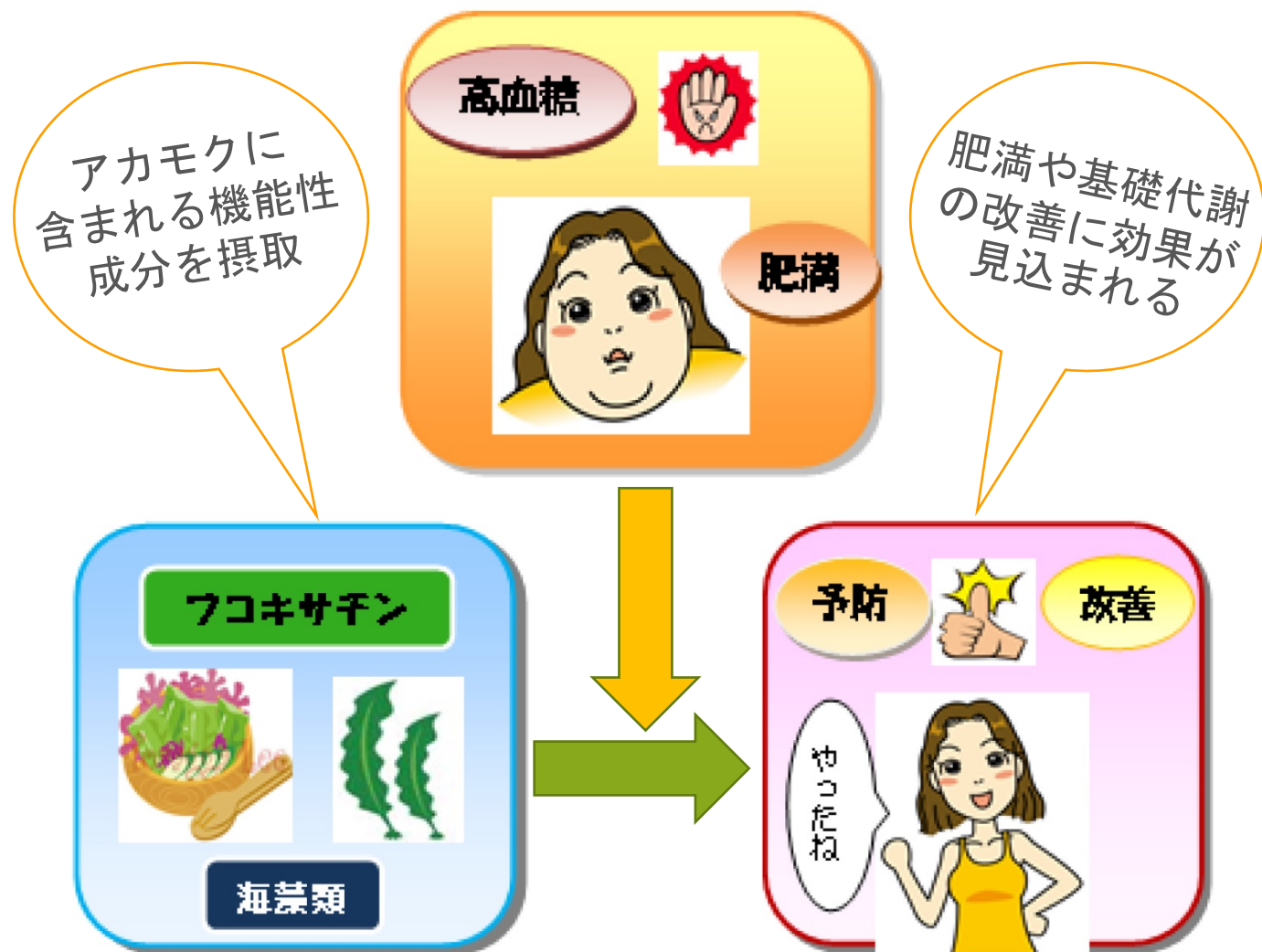


参加者とふれあう学生



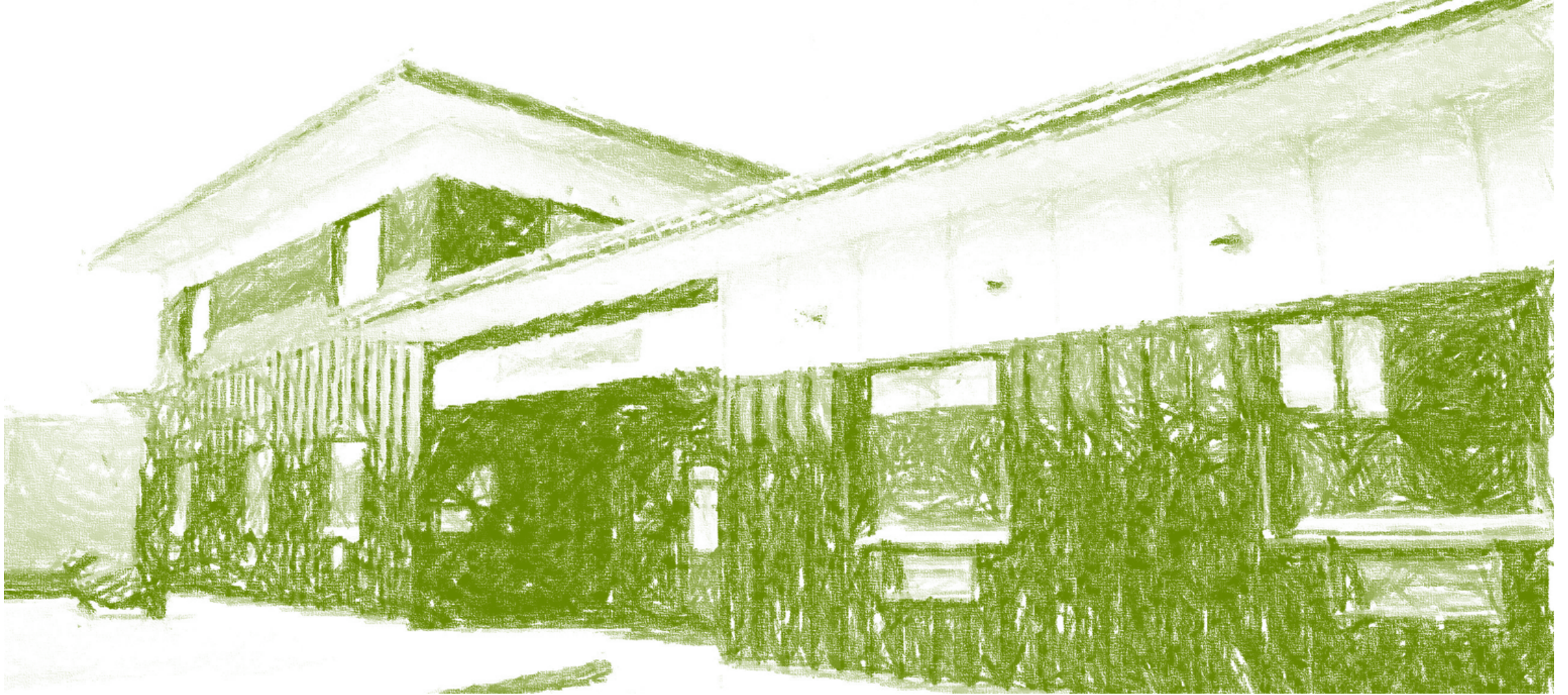
〇×クイズで講演まとめ

健康づくりをお手伝いするために「東北マリンサイエンス拠点形成事業」



海藻に含まれ、肥満や基礎代謝の改善が見込まれる「フコキサンチン」の生活習慣病関連因子における機能性を研究するためのヒト介入試験を行っています。

海藻開発品の健康啓発のための公開講座や、海藻を使ったメニューを取り入れたカフェテリアを開催しています。



スタッフ一同、皆様のご来館を
心よりお待ちしております。

るもい健康の駅の取り組みについて

- 留萌市市民健康部コホートピア推進室