

演題名 当院におけるコロナ禍でのHPH活動 ～健康チャレンジについて

笠原毅¹⁾、佐々木悟²⁾、近藤忠幸³⁾、彦野芳樹⁴⁾

1)2)3)4)道南勤医協函館稜北病院

1. はじめに

- 2020年3月に世界保健機関（WHO）によるパンデミック宣言、同年4月には第1回目の緊急事態宣言が発出され、活動自粛が呼びかけられ、2年半が経過した。
- コロナ禍での活動量の低下は各地で報告されており、特に高齢者のフレイルへの介入は重要である¹⁾。
- この間、当院でも感染対策に取り組みながら、フレイル予防を行った。工夫した点など以下より報告する。

3. 2022年度HPH委員会の活動

- 大目標：地域住民（友の会）の健康増進に寄与する。
- 小目標：
 - 感染を広めないように配慮する。
 - 全セクションが何らかのかたちで参加できる

- 具体的に行ったこと：
 - りょうほく健康大学
 - 健康チャレンジ
 - 孤立調査



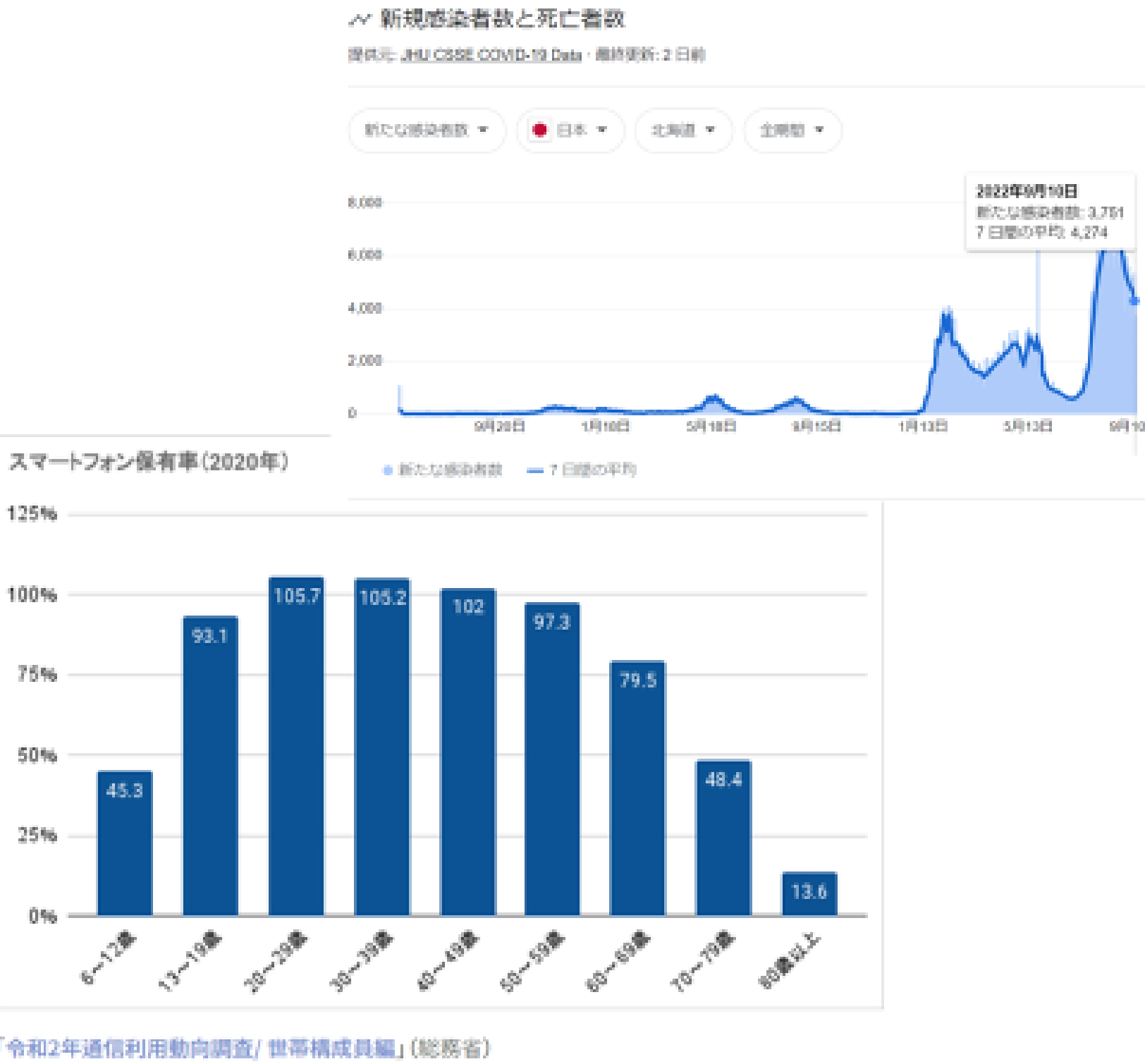
5. 健康チャレンジ（歩行マップ）②

- （1）病院の周辺の歩行マップを作成
- （2）友の会（患者会）や病院窓口などでも配布
- （3）医療懇談会としても実施
 - 理学療法士が体操、歩き方など指導



- （4）ホームページにも掲載

6. まとめ



- コロナ感染の状況は動態があるのでそれに合わせた対応が重要。
- 高齢者もスマートフォンの活用などは進んでいる。時代に合わせた対応が重要³⁾。
- 多様なニーズに合せて、選択できる取り組みを²⁾

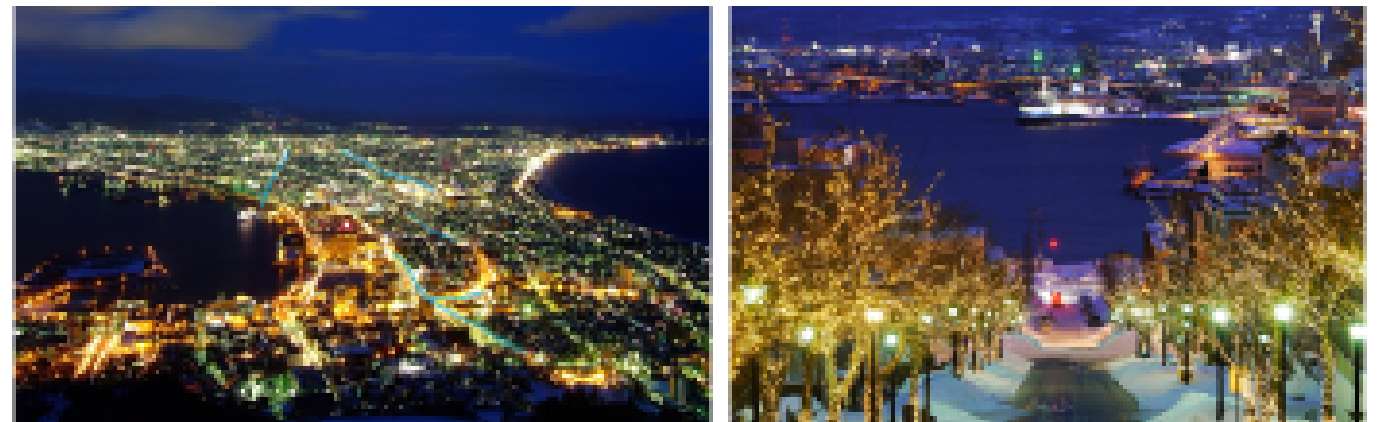
～健康チャレンジ・医療懇談会など

- 道南地区3万人の友の会（地域住民）をターゲットに配信中！

健康な地域を目指して、
今後も常にUP DATE！

2. 地域の現状（函館市）

【外面】観光などで良いイメージ



- 北海道で3番目人口の中核都市(約24万7248人)
- 「市区町村魅力度ランキング2021」:2位(2年連続)

【内面】要介護率が高いなど高齢化に対する問題を抱えている

- 65歳以上の人口36.4%(全国平均:29.1%)
 - 2020中核都市幸福度 48都市中45位
- 基本項目(48位)、健康(48位)、仕事(46位)、文化(38位)、教育(8位)

4. 健康チャレンジ①

- 目的：自宅にいながら、介護予防、健康増進を行う
- 対象：地域住民（友の会会員）
- 期間：2020年7月～11月(5カ月) ⇒2021年度より6月～11月に実施(6カ月間)
- 方法：健康にかかわる良い習慣をつける為、ウォーキング、体重管理、禁煙など参加者それぞれの健康の課題を選択し、2カ月実行する。
- 具体的な内容：
 - コース1：楽しくウォーキングコース 達成目標：月15日以上 1日 ①3000歩又は②5000歩又は③10000歩歩く
 - コース2：いきいき脳トレコース 達成目標：月15日以上 新聞や本などを音読する
 - コース3：元気に毎日体操しよう！ 達成目標：月15日以上 ①ラジオ体操を行う又は②プリントの体操を行う
 - コース4：自分の体を知ろう！毎日健康チェック 達成目標：月25日以上左記より2つ選択し計測する。①体重又②血圧③体温
 - コース5：しっかり歯ブラシし、口の老化を予防しよう 達成目標：月25日以上 3食食べて、その後歯磨き
 - コース6：健康な体作り〇〇をいつもより控える 達成目標：月15日以上休肝日を作る。①お酒を控える ②毎日 1日のたばこの本数を半数以上減らす。
 - コース7：自分で目標を立てる。
- 結果：2020年度：98名
2021年度：111名の方が健康の課題にチャレンジし達成出来た。
2022年度(8月31日)：70名がチャレンジ達成



参加者の声：
・糖尿病のコントロールが良くなった。
・運動習慣がついた。
・皆でやっている気がした。
※ポジティブなメッセージが多く寄せられた！

健康に関する動画がいつでも視聴可能

ウォーキングマップをいつでもダウンロード可能

健康に関する動画がいつでも視聴可能

ウォーキングマップをいつでもダウンロード可能

- ホームページについては「りょうほく健康大学」など健康に関する動画も掲載
⇒いつでも・どこでも・誰もが安心して住み続けれる街づくりを目指して配信中

抄録演題・ポスター発表 申告すべきCOI状態がない場合

様式1-3

日本HPHネットワーク 利益相反（COI）開示

筆頭演者名：笠原毅（道南勤医協函館稜北病院 理学療法士）
共同演者名：佐々木悟（同上 医師）近藤忠幸（同上 事務）
彦野芳樹（同上 事務）

筆頭演者ならびに共同演者に開示すべきCOIはありません。

参考文献

- 1)Aging&Health 2022年夏号 P36 益財団法人 長寿科学振興財団
- 2)「誰も取り残さない社会実現を目指して～街づくり実践39」 P11 全日本民医連 2022年、
- 3)Aging&Health 2022年春号 P32 公益財団法人 長寿科学振興財団