

健康増進センター^{アクト}の 取り組みについて

企画部企画課政策研究グループ

今回、特集「健康づくり」にあたって、我々企画課政策研究グループは、健康増進に積極的に取り組んでいる『健康増進センターACT』を取材するため、つくば市天久保まで足を運んだ。この記事は、その取材をもとにACTの取り組み概要についてまとめたものである。



写真1 ACTの入っている「つくば総合健診センター」の全景

1 施設設置に当たっての 基本的な考え方

健康増進センターACTは、つくば総合健診センター内の『健康増進センター』部門に位置づけされており、1994年4月つくば総合健診センターが筑波メディカルセンター病院から独立した際に新設され、同年6月1日にオープンした。(写真1)

ACTは、健康な人はより健康に、生活習慣病予

備軍あるいは生活習慣病と判断された人が、そこからの脱却を目指す、疾病の早期発見、早期治療を目的とした2次予防はいうまでもなく、病気にならないための生活習慣を身につける1次予防に特に力を入れており、ここが、従来、病気になってから対応するのと違う点であり、ACTの特徴である。

それでは、以下にACTの施設の概要に触れながら、その取り組みをみていくこととしたい。

2.健康施設の概要

一体どのくらいの人が、健康であるのだろうか。一般的に、40歳以上の人については、健康に全く問題のない正常な人が約10%、顕在化していない病気をもっている人、病気にかかっている人が約20%、グレーゾーンの人が約70%といわれており、現在病気をもっている人はもちろんのこと、グレーゾーンにいる人を対象としていくのが、ACT取り組みの特徴である。

ACTに入会すると、まず体脂肪率、血圧、脈拍などの医学的検査と全身持久力、敏捷性、平衡性などの運動機能検査を行い、その結果を踏まえ個人ごとの健康レベルを判定し、その人の健康度を把握する。40歳以上には、血液検査や心電図を行い、高血圧、たばこなど病気を誘発する危険因子の状況から総合的に運動が可能かどうか判断するメディカルチェックを行っている。

以上のような検査の結果をもとに、「労働省健康保持増進サービス機関」の認定を受けているACTでは、各種のカウンセラーが、カウンセリングを行い会員本人の希望も踏まえ、利用者の体カレベル、ニーズにあった個人別のフィットネスプログラムを作成し、健康管理をトータルにサポートしている。

ACTには、多くの最新トレーニングマシンがあ

り、筋力マシン18機種19台、持久力増進マシン5機種22台、リラクゼーション機器2機種3台、体力測定コンピューター式、体力測定機種11台が設置されており(写真2)フィジカルフィットネスが行える。

また、エアロビクス・スタジオも有り、ストレス解消や生活習慣病予防、シェイプアップに一役買っている。会員が運動を実施し、得られるデータをコンピューターに入力し、3ヶ月後のプログラムの更新の際に生かされている。(図1)



写真2 ACTの最新マシン(体力測定室)

『ACT』ならではの充実した体力測定室。身長、体重、体脂肪率、血圧、有酸素運動能力、柔軟性、瞬発力、バランス感覚等の各種測定項目にわたり、トレーニング経過に伴い評価、分析、アドバイスを行なう。(3ヶ月毎)

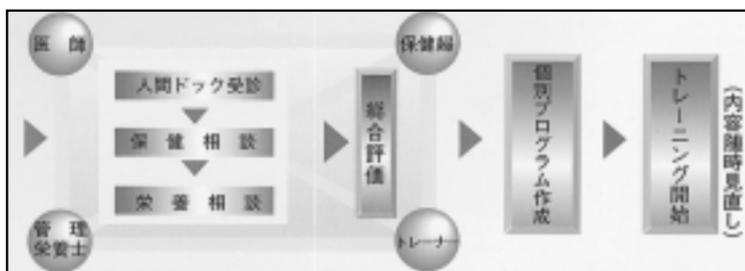
実際にトレーニング風景を目にしたが、トレーニ

図1 ACT入会後の流れ

メディカル&メディカルデイ会員
ACTならではの会員制度です!

年に1回人間ドックが受けられます。
(1年目無料 2年目以降25%引き)
保健婦・管理栄養士の保健栄養相談が受けられます。
医師・保健婦・管理栄養士・トレーナーの連携により、メディカル会員特別トレーニングメニューを作成致します。
デイ会員の施設利用時間は平日、祝祭日ともに17:00迄とさせていただきます。

入会



健康増進センターACTは「労働省健康保持増進サービス機関」として認定を受けております。

アクトのパンフレットより

ングをはじめの前に15分ほど身体をほぐし、ストレッチへと移る。ここで、体を十分に温めてから、常駐のインストラクターが、会員にアドバイスをしながら、バイク、筋トレ、エアロビクス等を行うことになっている。運動するにあたっては、楽しみながら続けられるように、映画や音楽を聴きながら運動できるようAV機器が備え付けられている。(写真3)

なお、ここにはプールはないが、ここからほど近い筑波第一ホテルにあるプールを使用するなど他の施設を活用することで補っている。

ACTは、火曜日以外営業している。平日は、利用者が利用しやすいように10:00から22:00まで開館しており、土日・祝祭日は、10:00から18:00まで開館している。ここを訪れる人は、月・水曜日に約150人、木・金曜日に約120人、土・日曜日に約80人となっている。病気を持っている人の他にACTには、つくば在住の研究者らが、仕事後に立ち寄りたり、近隣の学生が、足を運ぶ。また、地域の特徴として外国人の利用が多い。現在800人弱が、会員となっており、年間3万回以上、この施設を利用している。

3県南、県西地域の中核病院としての位置づけ

ACTと連携している筑波メディカルセンター病院とつくば総合健診センターの概要について触れてみたい。

筑波メディカルセンター病院は、1985年(昭和60年)に県南、県西地区における2、3次救急医療を担当する県内3番目の救命救急センターとしてオープンした。特殊な検査や手術、入院を要する患者に対応する第2次医療および重篤な患者に高度専門医療を担当する第3次救急医療施設をもって地域医療に当たっている。

同病院は、日本医療機能評価機構による病院機能評価や地域医療支援病院の指定を県内で最初に受

写真3



トレーニング風景



エアロビクス スタジオ

け、1999年5月には、茨城県地域がんセンターを開設するなど、開設以来15年、地域に開かれた中核病院としての役割を果たしている。

県としても、地域中核病院である筑波メディカルセンター病院に対し、様々な補助、助成事業を行っている。救命救急病院運営費の助成、緊急現場や搬送途上における医療の充実を図るため救急自動車医師、看護婦同乗及び緊急専用回線事業への助成、大規模災害時に多発する重篤救急患者の救命医療を行う地域災害医療センターへの診察設備等の整備補助、がん高度専門的医療体制の構築を図るためがん診療の中心的役割を担う専門病院の設備整備への助成を行っている。

筑波メディカルセンター病院内にあった総合健診部門は、近隣地域の需要に応え、健診の規模を拡大

し、1994年4月につくば総合健診センターとして生まれ変わり、独立した。このセンターの特色は、コンピューターによる自動化総合健診である。検査結果は、コンピューターにより直ちに報告書に記載され、受診者は、医師からその結果の説明を受け、自分の身体状況についてわかる仕組みになっている。(写真4) 婦人科ドッグ、脳ドッグ、心臓ドッグ、骨ドッグなど各専門ドッグも用意され、必要があれば保健婦による保健指導、管理栄養士による栄養指導も行われるなど2次健診、他の医療機関への紹介を行っている。

また、職場環境、労働環境の改善もそこで働く人の健康を増進すると考えており、そのため、有機溶剤を扱うような職場への検査等を行っている。(図2)

図2 つくば総合健診センターの概要

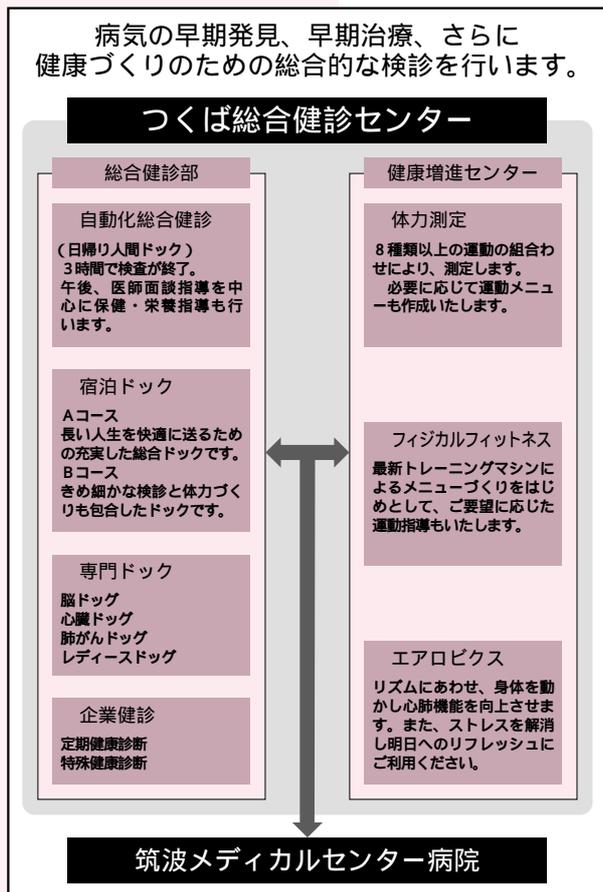


写真4



MR(磁気共鳴画像)検査



専門医による面接・指導

4.おわりに

ACTでは、これまで見てきたように病気にならないための生活習慣を身につける1次予防に特に力を入れ、健康増進に取り組んでいる。将来的には、ACTが、現在筑波メディカルセンター病院に通院している糖尿病患者を受け入れ、運動をしてもらい、生活習慣病予備軍あるいは生活習慣病と判断された人が、そこからの脱却を目指す、疾病の早期発見、早期治療を目的とした2次予防を制度的に確立していきたいと考えているという。

健康増進センターACTの今後のさらなる取り組みに注目していきたい。