

慢性疾患予防：  
効果的な支援・啓発・地域活動



2009年5月19日  
アラン・J・ボルチ博士

# 相互協力のパワー

- 慢性疾患予防にとって相互協力は極めて重要:
  - 疾患予防と健康推進は様々な疾患タイプや関係団体の壁を越えて取り組むべきものである
  - 有意義なソリューションには公共政策、地域設計、医療制度、社会規範の変革が必要
  - 行動パターンや慣例を変えるのは極めて難しい
  - 多くの意見とその統一から生まれる強さ



# 統合のパワー

- 予防のためには統合的アプローチが極めて重要：
  - 癌、糖尿病、心疾患、脳卒中には共通したリスク要因が数多くある
  - これらリスク要因への対処として、共通した予防的介入（治療）が数多くある
  - 伝えるべきメッセージや対処法に類似性がある場合、協力し合うことで多くのメリットが得られる



## 相互協力の枠組み

癌・糖尿病・心疾患・脳卒中の予防に役立つ4項目を中心とする取り組みのため、2004年に予防医療パートナーシップ (Preventive Health Partnership) を組織

- 身体的に活動的である
- 健康的な食事（健康的な体重の維持）
- 禁煙
- 定期的な受診

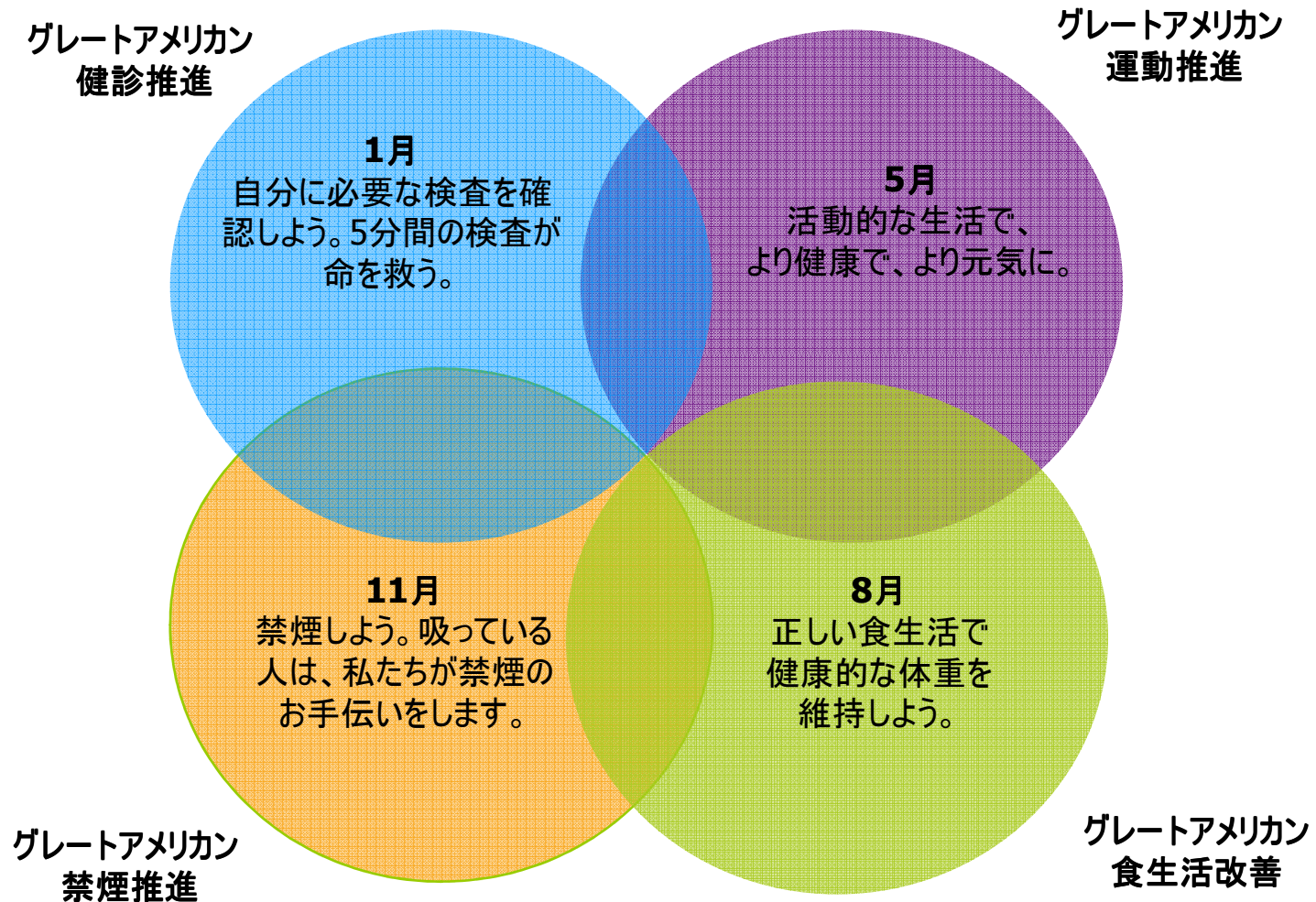


## 3大非営利団体

- 米国癌協会 (www.cancer.org)
  - 全米本部 1ヶ所、地区事務所13ヶ所
  - 米国全土で3400ヶ所の地域事務所
  - 予算: 10億ドル以上(2008)
- 米国心臓協会 (www.heart.org)
  - 全米本部 1ヶ所、系列事務所8ヶ所
  - 地域事務所380ヶ所
  - 予算: 7億2400万ドル以上(2008)
- 米国糖尿病学会 (www.diabetes.org)
  - 全米本部 1ヶ所
  - 地域事務所100ヶ所
  - 予算: 2億2800万ドル以上(2007)



# グレートアメリカン・ヘルスチャレンジの特性



# 変化を選択しよう (Choose to Change)



このプログラムでは、効果の実証されている認知・行動的技法、個人的サポート、電話や自己啓発マテリアル等のカスタマイズされたツールを混合的に活用して、健康的な体重の実現・維持ができるよう成人市民を支援することを目的としている。

製薬業界主導型禁煙プログラムQuitline®をモデルとしてChoose to Changeでは参加者に個人指導経験の豊かな専門カウンセラーを紹介し、健康生活に持続性のある変化をもたらす方法を採用している。



**start!**

American Heart  
Association®   
*Learn and Live<sup>SM</sup>*

**Start!**  
**概要**  
**2009年4月/5月**

# なぜStart!が必要か? – 消費者と企業にとって

start!

American Heart  
Association.   
Learn and Live.

## 人々は助けを必要としている:

- テクノロジーや移動手段の発達した現在、人々は身体を動かすことが少なくなっている。
- **1950年と比べて座って行う仕事は83%増加。一方、身体を動かす仕事は1950年当時から半減し、25%になった。**
- アメリカ成人人口の約**65%**は過体重または肥満である。
- アメリカ人は週47時間仕事をしている – これは20年前と比べて年間で164時間多い。

## 企業も助けを必要としている:

- **肥満により米国企業は、健康に関わる生産性の逸失で、年間2258億ドルの損失を被っている。**
- 国民1人当たりの年間医療費は平均**3000ドル**を超えている。
- 雇用者は、肥満社員に対して医療費および病欠のために年間**460～2500ドル**の余分なコストを負担している。
- 米国で疾患に起因するコストの内、**70%**は予防可能な疾患のコストである。

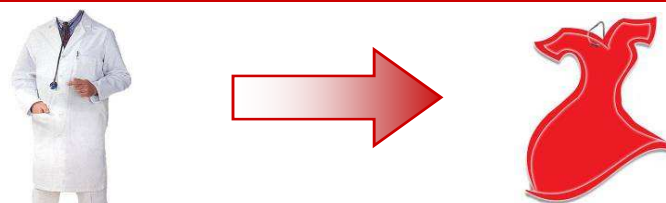
## 人々にとってのメリット:

- 定期的かつ活発な運動を1時間行うごとに平均寿命を2時間伸ばすことができる。 (“**2-4-1**”)
- 1日に30分、早足で歩けば、脳卒中のリスク、悪玉コレステロール(LDL)の数値、高血圧を下げるができる。
- 身体的に活動的な人々は医療費を年間**500ドル**削減している。
- 様々な身体活動の中で、ウォーキングは最も脱落率が低い。

## 企業にとってのメリット:

- 雇用者が健康に関して**1ドル**投資するごとに**16ドル**を節約できる。
- フィットネス・プログラムを実施した企業は、社員の医療費を**20～55%**削減できた。
- 健康面でのリスクをたった1つ減らすだけで、生産性を向上し、長期欠勤を削減できる。
- WW(体重管理)に**1ドル**を投資すれば、医療費/長期欠勤で生じるコストを**1ドル～3.50ドル**節約できる。

# ムーブメントを起こす



本来この運動は、女性の中で心疾患が**死亡原因第1位**であることについての**意識を向上**させ、女性と心疾患の問題を**感情面**に訴えかけることを目的としてスタートした。意識の高まりと共に、運動の中心は**行動**へとシフトした。

## 目的

- Go Redを女性の心臓の健康をアピールするナンバー1ブランドとして、また、赤いドレスのアイコンを「女性と心疾患」のシンボルとして位置付けつつ、今後も女性の心疾患リスクへの意識向上に取り組む。
- より多くの女性をGo Redの運動に巻き込み、自己の心疾患リスクを自覚している女性の数を増やすことで、行動面での変革を推進する。
- 多様な国民層に浸透できるよう、提供サービスの規模を拡大する。
- 教育、地域活動、研究活動のために資金集めのサポートをする。



# Diabetes PhD(糖尿病博士) – 概要

- 糖尿病の健康リスクと、このリスクを低減するための最良の選択肢について、患者と医療従事者の理解を深める目的で設計されたオンラインツール。
- 健康リスクとそれを改善する治療オプションについて極めて正確なイメージが持てるよう、アルキメデス社の数学モデルを活用している。
- 患者に健康リスクと行動の改善を容易にする手段を理解させるデシジョン・エイド(意思決定支援)を提供する。
- 患者は自己のリスク・プロフィールについて担当の医療チームと話し合うことができる。

## 健康記録の作成

他のプロフィールを選ぶ

1

健康情報


2

健康履歴

3

履歴詳細

Diabetes PHDはあなたの未来の健康状態を予測する包括的なツールであり、あなたご自身の健康の詳細、現在の使用薬剤を入力して頂く必要があります。このフォームにご回答頂く際にお尋ねするこの[印刷用リストを表示](#)してご利用下さい。

質問の横にヘルプのアイコン  が表示されている場合があります。その質問の内容をもっと詳しくお場合は、このヘルプアイコン上にカーソルを合わせてご覧下さい。

\*回答が必須の質問（回答が必須でない質問にもお答え頂いた方が結果の信頼性が高まります。）

ユーザーはまず基本的な健康面での履歴データを入力する（身長、体重、年齢、人種等）。このデータは、後で健康リスク・プロフィールを作成するために必要な計算を行う際に利用される。

Diabetes PHDの[利用規約](#)に同意します。

### あなたの健康情報

この健康プロフィールに名前を付けて下さい。複数のプロフィールを作成して、ご家族、患者さん、医師に見せる場合、このプロフィール名に基づいてお使いになるプロフィールを容易に判別・選択できます。

\* この健康プロフィールに名前を付ける:

Diabetes PHD

(johndoe032205)



\* 性別:

男性  女性



\* 身長:

5 フィート  
10 インチ



\* 体重:

225 ポンド



\* 生年:

1956 年

### 結果の表示

終了&保存 | プロフィール更新 | 他のプロフィールを選ぶ | このレポートを印刷 | このレポートをメールで送る

プロフィール名 Diabetes PHD

結果の計算ができました。下の表で結果をご覧ください。健康ファクターを様々に変えて、ライフスタイルの変化が結果にどの様に影響するかを見ることができます。新たな結果をご覧になる時は、健康ファクターを変更した後、「再計算」のボタンをお選び下さい。グラフの詳細をご覧になる場合、本ページのグラフ上部に表示されているタブの中からご覧になりたい項目をお選び下さい。あなたの健康プロフィールの情報と健康リスクを改善するために取るべき手段については、グラフ下の文章をご参照下さい。



この図はこの患者の6種類の主要な疾患（糖尿病、心臓発作、脳卒中、腎機能不全、足の障害、目の障害）に関するリスクを示す。

この図はあなたの糖尿病とその合併症に関する30年間のリスクを示しています(65歳以上の場合は95歳までのリスクを示します)。

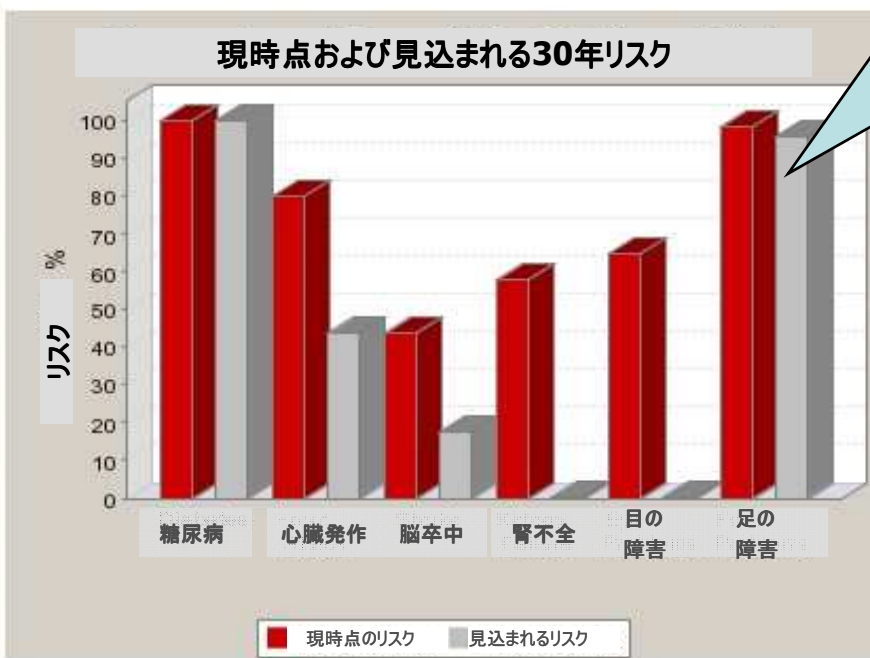
**結果の概要**

[www.diabetes.org/diabetesphd](http://www.diabetes.org/diabetesphd)

**プロフィール名: Diabetes PHD**

以下の図はあなたご自身に合わせてカスタマイズされた健康リスクのプロフィールです。赤いバーは、あなたの糖尿病とその合併症に関するリスクを示しています。灰色のバーは、変更可能な健康ファクターを変更した後のあなたのリスクを示しています。

健康ファクター	現在	可能性
	体重	225
コレステロール (LDL)	166	105
A1C	9.0	7.1
収縮期血圧	150	125
喫煙していない		X
足の定期検診		X
目の定期検診		
アスピリンを使用		X
βブロッカーを使用		
ACE阻害剤を使用	X	X



ユーザーは体重、血圧、脂質値など様々な健康パラメータを変化させて、こうした変化が糖尿病とその合併症の長期リスクにどのような影響を及ぼすかを確認することができる。

この図はあなたの糖尿病とその合併症に関する30年間のリスクを示しています(65歳以上の場合は95歳までのリスクを示します)。

**喫煙**

あなたは喫煙者という情報を入力されました。喫煙はあなたの健康にとって最大の脅威となりますが、あなたはこの習慣を変えることができます。喫煙は心臓病、脳卒中、切断、腎不全のリスクを増大します。癌、気腫、その他様々な疾患のリスクについては言うまでもありません。禁煙は難しいことですが、禁煙の成功率を上げるための実績ある方法があります。米国糖尿病協会では**喫煙**に関する情報を提供しています。米国癌協会でも多くの情報を提供しています。