

【令和2年度スポーツ庁補助事業】

# 医療機関との連携による 運動習慣化促進事業

## <目次>

1	目的	1
2	実施主体および連携機関	1
3	事業内容	1
4	事業の参加申込み方法	3
5	健康づくりセンターの教室内容等	4
6	報告	5
7	その他	6

## 1 目的

医療機関と連携した地域における運動の習慣化を目的とし、医師から運動を勧められている生活習慣病の予備群や治療中等の方、運動器疾患を持っている方（膝痛・腰痛等）に対し、医療機関と札幌市健康づくりセンターとが連携して、患者の疾病コントロールや運動機能を維持・改善につながる効果的な運動の習慣化を促進します。

## 2 実施主体および連携機関

本事業は、札幌市が実施主体となり、札幌市健康づくりセンターの指定管理者である一般財団法人札幌市スポーツ協会と協働して実施し、医療機関と連携して行います。

## 3 事業内容

対象者が本事業への参加を希望した場合、医療機関は札幌市保健所（健康づくりセンター）に対象者の情報を提供します。

健康づくりセンターは、対象者に対して効果的な運動の習慣化を目指し、健康体力測定や運動教室、健康講座等を実施します。

### (1) 事業対象者

札幌市在住で医療機関（主治医等）から紹介された方

ア 高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病（予備群や治療中等）の疾病のある方で運動が可能な方

イ 変形性膝関節症、腰痛症などの運動器疾患（膝・腰）の疾病のある方で運動が可能な方

### (2) 事業参加人数

55名

○ 生活習慣病コース「メタボ☆チャレンジ」40名（昼コース30名、夜コース10名）

○ 運動器疾患コース「ロコモ★チャレンジ」15名

### (3) 実施期間

令和2年7月～令和3年2月

7月	実行委員会、医療機関等へ周知、募集開始
8月中旬～1月	教室4クール実施
1月	報告書作成
2月	スポーツ庁への報告

### (4) 実施場所

札幌市中央健康づくりセンター

〒060-0063 札幌市中央区南3条西11丁目331 電話 011-562-8700

## (5) コース設定

### ア 生活習慣病コース「メタボ☆チャレンジ」

昼コース	運動教室	健康講座
	木曜日 13:00~14:00	

夜コース	運動教室	健康講座
	木曜日 19:00~20:00	

### イ 運動器疾患コース「ロコモ★チャレンジ」

昼コース	運動教室	健康講座
	火曜日 12:00~13:00	木曜日 13:00~14:00

## (6) 実施回数

各コース全12回 ※1回1時間程度

初回・終回測定	運動教室	健康講座
2回	5回	5回

## (7) 各コースのプログラム概要

- 運動実践前に健康体力測定(運動負荷心電図検査を含むメディカルチェック、体力測定、理学療法評価等)を実施
- 参加者の健康状態に合わせた運動指導
- 集団での運動教室及び健康講座の実施
- プログラム終了時に再度測定を実施し、運動効果を参加者と一緒に確認
- 評価結果を医療機関と共有し、連携して運動の習慣化を促進

<教室1クール例>

初回 健康体力測定	教室開始前2週間以内に実施	
教室 約3ヶ月	1週目	運動教室①初回オリエンテーション・運動実技
	2週目	健康講話+運動実技①
	3週目	運動教室②
	4週目	健康講話+運動実技②
	5週目	運動教室③
	6週目	健康講話+運動実技③
	7週目	運動教室④
	8週目	健康講話+運動実技④
	9週目	健康講話+運動実技⑤
	10週目	運動教室⑤
終回 健康体力測定	教室終了後2週間以内に実施	

## (8) 事業参加費用(各コース前後に行う測定等を含む)

1クール:3,000円 ※受講日の施設利用料は不要です。

## 4 事業の参加申込み方法

本事業への参加を希望する患者様がいらっしゃる場合は、患者様から情報提供等の必要な同意を得たうえで、【様式1】の参加連絡票(診療情報提供書)により、医療機関から札幌市保健所に対し、患者情報の提供及び参加希望の連絡を行います。

### (1) 医療機関からの参加連絡票の提出

対象者の情報提供は、医療機関から札幌市保健所へ【様式1】を送付することにより行います。

情報提供については本人の同意を得てください。

【様式1】・・・「運動習慣化促進事業」参加連絡票(診療情報提供書)

中央健康づくりセンター  
ホームページからダウンロードできます。

- ※【様式1】は、札幌在住の方について、医療機関において本事業の「参加連絡票（診療情報提供書）」を作成し、札幌市保健所に情報提供いただける場合は、診療情報提供料（I）の算定を行えます。点数は250点。自己負担分は患者様への請求となります。
- ※ 医療機関の通常の診療情報提供書と異なり、【様式1】は参加連絡票右下に、患者様からの承諾のサインが必要です。

#### ■ 申込・送付先 ■

札幌市保健所 健康企画課難病医療係

〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目(WEST19)

電話 622-5153

<お申込みの締切日（保健所必着）>

各コース、初回の1週間前までお申込み可能

※ 締切日を過ぎても、定員に空きがあり、初回測定が教室開始前までに実施できる場合はお申込みが可能ですので、中央健康づくりセンター（011-562-8700）までお電話等でお問い合わせください。

※ 定員を超えた場合は、お申込みがあってもご参加いただけない場合があります。

定員到達状況は、中央健康づくりセンターホームページよりご確認ください。

中央健康づくりセンター

検索

URL: <https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkoc>

### (2) 札幌市保健所から健康づくりセンターへ情報提供

札幌市保健所は、【様式1】を受け取り後、健康づくりセンターへ情報提供を行います。

### (3) 健康づくりセンターから参加希望者への案内（連絡）

健康づくりセンターは、情報提供を受けた内容と各コースにおける申し込み状況を踏まえ、参加希望者に連絡して事業内容等について説明し、参加案内を行います。

- 事業内容の説明
- 参加コース、参加クールの調整
- 初回健康体力測定の日程調整
- 健康体力測定の案内・問診等の送付

## 5 健康づくりセンターの教室内容等

### (1) 健康体力測定

#### ア メディカルチェック・測定内容

		メタボチャレンジ	ロコモチャレンジ
コース受講前測定	共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合問診</li> <li>・尿検査</li> <li>・血圧測定</li> <li>・形態測定（身長、体重、体脂肪、腹囲）</li> <li>・血液検査（貧血、肝機能・腎機能、糖、脂質）</li> <li>・安静時心電図</li> <li>・運動負荷心電図</li> <li>・体力測定（握力、脚筋力、上体おこし、片足立ち、長座位体前屈）</li> <li>・総合指導（医師、保健師、管理栄養士、理学療法士、健康運動指導士からの結果説明）</li> <li>●アンケート</li> </ul>	
	コース別	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体成分測定</li> <li>・日常活動量測定（ライフコーダ）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・理学療法評価（VAS,関節可動域など）</li> <li>・痛みの質問票</li> <li>・TUG</li> <li>・歩行速度</li> </ul>
コース受講後測定	共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合問診</li> <li>・血圧測定</li> <li>・形態測定（身長、体重、体脂肪、腹囲）</li> <li>・血液検査（糖、脂質）</li> <li>・安静時心電図</li> <li>・運動負荷心電図</li> <li>・体力測定（握力、脚筋力、上体おこし、片足立ち、長座位体前屈）</li> <li>・総合指導（医師、保健師、管理栄養士、理学療法士、健康運動指導士からの結果説明）</li> <li>●アンケート</li> </ul>	
	コース別	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体成分測定</li> <li>・日常活動量測定（ライフコーダ）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・理学療法評価（VAS,関節可動域など）</li> <li>・痛みの質問票</li> <li>・TUG</li> <li>・歩行速度</li> </ul>

#### イ エントリー判定

※運動の実施により状態の悪化が考えられる場合、参加を中止することがあります。

健康体力測定の結果により健康づくりセンターの医師が事業への参加中止を判断する目安

運動療法の禁忌	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コントロールされていない循環器疾患（重症心不全、重症高血圧など）</li> <li>・手術適応のある心臓弁膜症</li> <li>・糖尿病で重篤な合併症があるもの（末期腎不全、新鮮な眼底出血）、糖尿病のコントロールが極端に悪い状態</li> <li>・呼吸疾患で息切れ・呼吸困難がつよいもの</li> <li>・重篤な臓器障害（重症貧血、非代償性肝硬変など）</li> <li>・認知機能の低下により参加が困難なもの</li> <li>・運動により悪化する医学的な状態</li> <li>・医師により運動の制限が必要と判断されたもの</li> </ul>
---------	---

### (2) 運動プログラム

#### ア 個別対応

- ①参加者の個別記録を作成し、適宜、管理や評価等を行う。
- ②参加者の心身の状況や意欲等に応じ、健康づくりセンターの運動フロアや近隣の体育施設等の利用を紹介する等、自主的な運動習慣化の促進を図る。
- ③施設での自主的な運動をすることが困難な方には、日常でできる生活活動量を増やす方法を伝え、活動量計（ライフコーダ）で毎日の歩数の確認をすることで体を動かすことへの意欲を高める。
- ④相談内容に応じた職種の職員による相談支援を行う等、参加者に対するフォローアップを行う。

## イ 運動教室

### ①運動プログラム

	生活習慣病コース「メタボ☆チャレンジ」	運動器疾患コース「ロコモ★チャレンジ」
運動の種目	<ul style="list-style-type: none"> <li>●有酸素系（エアロビクス体操、ウォーキングなど）</li> <li>●レジスタンストレーニング（下肢中心）</li> <li>●ストレッチング</li> <li>●自宅でできる運動の紹介 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●レジスタンストレーニング（膝痛・腰痛予防に必要な筋トレ）</li> <li>●動作トレーニング</li> <li>●ストレッチング</li> <li>●自宅でできる運動の紹介 など</li> </ul>
個々の取組	活動量計（ライフコーダ）を使用し、日常的にウォーキングを取り入れるなどして毎日の活動量を記録してもらい、来館時にデータをプリントして自身の活動量についてフィードバックする。	理学療法士による身体機能評価を行い、現在の体の状態をフィードバックして、自身にとって必要な運動種目などを明確にする

#### ■運動開始前の注意点■

以下に該当する場合は、運動を控える

- ・ 安静時に収縮期血圧160 mmHg 以上、または拡張期血圧100mmHg 以上である場合
- ・ 安静時脈拍数が110 拍/分以上、または50 拍/分以下の場合
- ・ いつもと異なる脈の不整がある場合
- ・ 関節痛など慢性的な症状の悪化
- ・ その他、体調不良などの自覚症状を訴える場合

#### ■運動中の注意点■

以下に該当する場合は、運動を中止する

- ・ 胸痛・動悸
- ・ めまいふらつき
- ・ 冷や汗・強い空腹感やふるえ
- ・ いつもと違う強い疲れ
- ・ 関節や筋肉の強い痛み
- ・ その他、体調不良などの自覚症状を訴える場合

### (3)健康講座

内容：講話 30 分＋運動実技 30 分（健康運動指導士または健康運動実践指導者、理学療法士）

	内容	担当	木曜日	木曜日
			①13:00-14:00	②19:00-20:00
1	筋肉をつくる ～上手な食べ方～	管理栄養士	10月29日	
2	ひざ痛予防 ～正しい動作を身につける～	理学療法士	11月12日	
3	運動で心とからだイキイキ！	保健師	12月10日	
4	食事の“ちょうどいい”を知ろう	管理栄養士	12月24日	1月14日
5	運動の効果をプラスしよう！	医師	1月7日	

・健康講座については、昼・夜間いずれかの日程で参加可とする。

### (4)自宅でできる運動の紹介

自宅で実施できる運動のテキストを配布します。

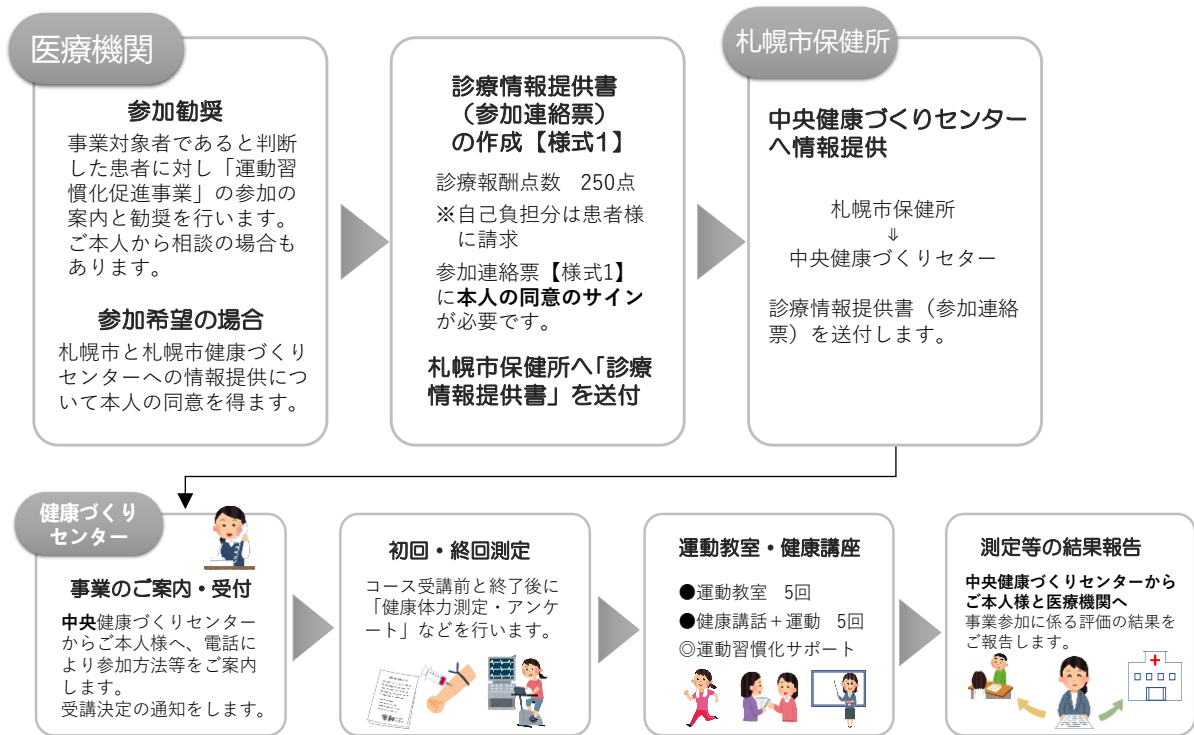
## 6 報告

参加者個々の事業評価結果を、紹介元の医療機関及び参加者へ報告します。

なお、各コースの終了前であっても、必要な場合は、紹介元となる医療機関への状況報告を行います。

## 7 その他

### (1) 事業の流れ



### (2) 傷害保険への加入

本事業における参加者(受講者)のケガや事故に対する補償として、札幌市スポーツ協会が保険会社と契約を締結したうえで、保険会社の審査に則った補償とします。

### (3) 健康づくりセンターのご利用について

新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組み	
入館時	① 体温測定 (非接触型) ② 体調確認 (ここ2週間以内について) ・最近の発熱、咳、くしゃみ、のどの痛みなど風邪の症状、解熱剤や風邪薬の服用 ・だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難) ・臭覚や味覚の異常 ・新型コロナウイルス感染陽性(疑い)の人と接触している可能性がある ・海外渡航歴がある ・海外渡航歴がある方との接触
施設利用時 利用者様へのお願い	① 施設内における有酸素運動以外のマスクの着用 ② こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒 ③ 他の利用者、施設スタッフ等との距離(できるだけ2m以上)の確保 ④ 使用器具等の消毒の協力
スタッフ	① 出勤時に体温測定と体調確認 ② 全スタッフマスクの着用 ③ ソーシャルディスタンス ④ 各機器などの消毒・清掃(手袋着用) ⑤ 換気

### (4) 健康づくりセンターから医療機関への連絡等について

各コース実施期間中、参加者の状況等について必要な場合は紹介元となる医療機関へ連絡させていただくことがありますので、参加連絡票(診療情報提供書)の「担当者 部署・氏名」には、健康づくりセンターと連絡の取れる方のご記載をお願いします。