

地域協働型のがん情報提供に関する研究と実践 からだ館がん情報ステーションの6年間

<http://karadakan.jp/>



慶應義塾大学先端生命科学研究所
「からだ館」がん情報ステーション
秋山美紀、齊藤彩、日下部ゆき

山形県鶴岡市

人口 138,488人
 男性:66,087人
 女性:72,401人

世帯数 47,546世帯
 (住民基本台帳2010年4月30日)

面積 1311.51km²
 (東京都23区:621km²)

老年人口(65歳以上)割合
 28.95%(H24.3月)

(2005年国勢調査)

鶴岡地域 98,127人
 藤島地域 11,595人
 羽黒地域 9,323人
 櫛引地域 8,320人
 朝日地域 5,378人
 温海地域 9,641人

就業者数
 (2005)

総数 71,557人

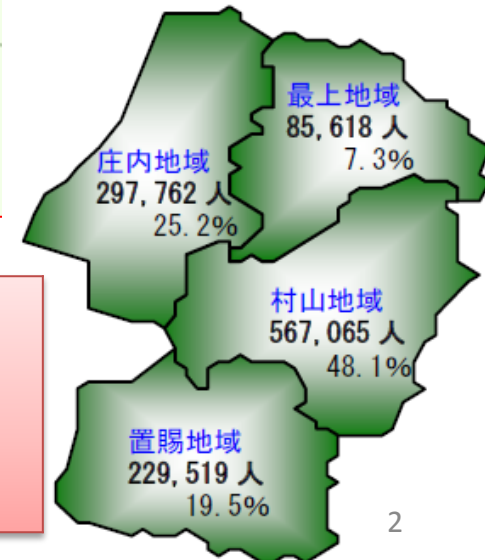
第1次産業 7,656人 (稲作・だだ茶豆・庄内柿)

第2次産業 22,292人 (半導体等)

第3次産業 41,463人 (観光)



2 地域別人口及び県人口に占める割合
 (平成 21 年 単位 : 人、%)

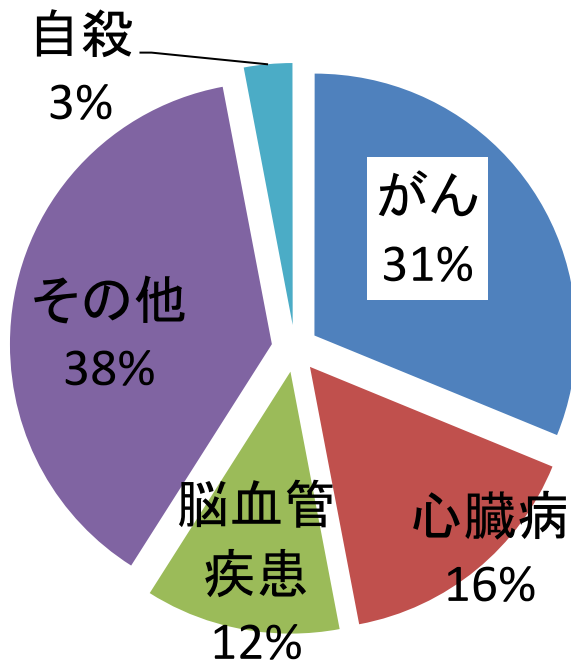


鶴岡地域



鶴岡地域の健康状況

- がん、脳卒中リスク
- 高齢化に伴う糖尿病、認知機能低下、感覚器機能、運動器機能低下のリスク



SMRの比較

がん	+8%(男性)
	+6%(女性)
心臓病	+10%(男性)
	±0%(女性)
脳血管疾患	+8%(男性)
	+14%(女性)
自殺	+67%(男性)
	+27%(女性)

「からだ館」がん情報ステーションとは、 <http://karadakan.jp/>

慶應義塾大学先端生命科学研究所のプロジェクト
2007年11月に、鶴岡市と2大学が共同運営する
公共図書館内にオープン





ニュース

[一覧を見る](#)

イベント

2013.09.13

ワンコイン健康料理教室「糖尿病を予防しよう」を開催しました。

9月13日(金)にワンコイン健康料理教室「糖尿病を予防しよう」を鶴岡市総合保健福祉センター『ここ♥ふる』で行いました。先週9月5日(木)の体...

お知らせ

2013.09.09

10月のにこにこ倶楽部 開催場所変更のお知らせ

★★★★★★★★★出張にここにこ倶楽部のご連絡★★★★★★★★★ 第47回にここにこ倶楽部 平成25年10月4日(金)は会場を 鶴岡市由良コミュニテ...

イベント

2013.09.09

ににに但楽部を開催しました。

9月6日にこここ倶楽部(*^_^*)を開催しました。参加者は**15名**。みんなで充実した時間を過ごし、この日はおかげさまで、秋の足音も感じました。



禁煙プログラム

■あなたの禁煙、応援します
禁煙でせかいを変えよう



からだ館で

がん情報を探すお手伝い
たでも利用できます。さま
こにこ倶楽部」も開催して



今月のお勧めの



がんと人生～
元総長、半生

がんの情報収集と相談の場

- 書籍約1500冊（診療ガイドライン、解説書、闘病記等）、パンフレット約50種、患者会会報（約30団体）、インターネット
- 常駐する相談員が情報探しをサポート



明 分 類	明 分 類
A 脳・神経・眼	L 解説書
B 口腔・鼻・咽頭・喉頭	M 化学療法
C 胸部	N 放射線療法
D 消化管	O 免疫療法・他
E 肝臓・胆嚢・膵臓	P 在宅・緩和ケア
F 泌尿器	Q 食事
G 女性特有	R 医療機関・患者会
H 皮膚	S 診療ガイドライン
I 骨・筋肉	T セカンドオピニオン
J 小児	Z その他
K 血液・リンパ	参考

元気に生きるための交流の場

- 健康や予防についての各種勉強会、出前講座、料理教室、見学会・・・
- 患者サロン「**にこにこ倶楽部**」でのピアサポート



設立の背景(2006年頃)

がん患者からの情報ニーズ → 情報提供に向かう政策

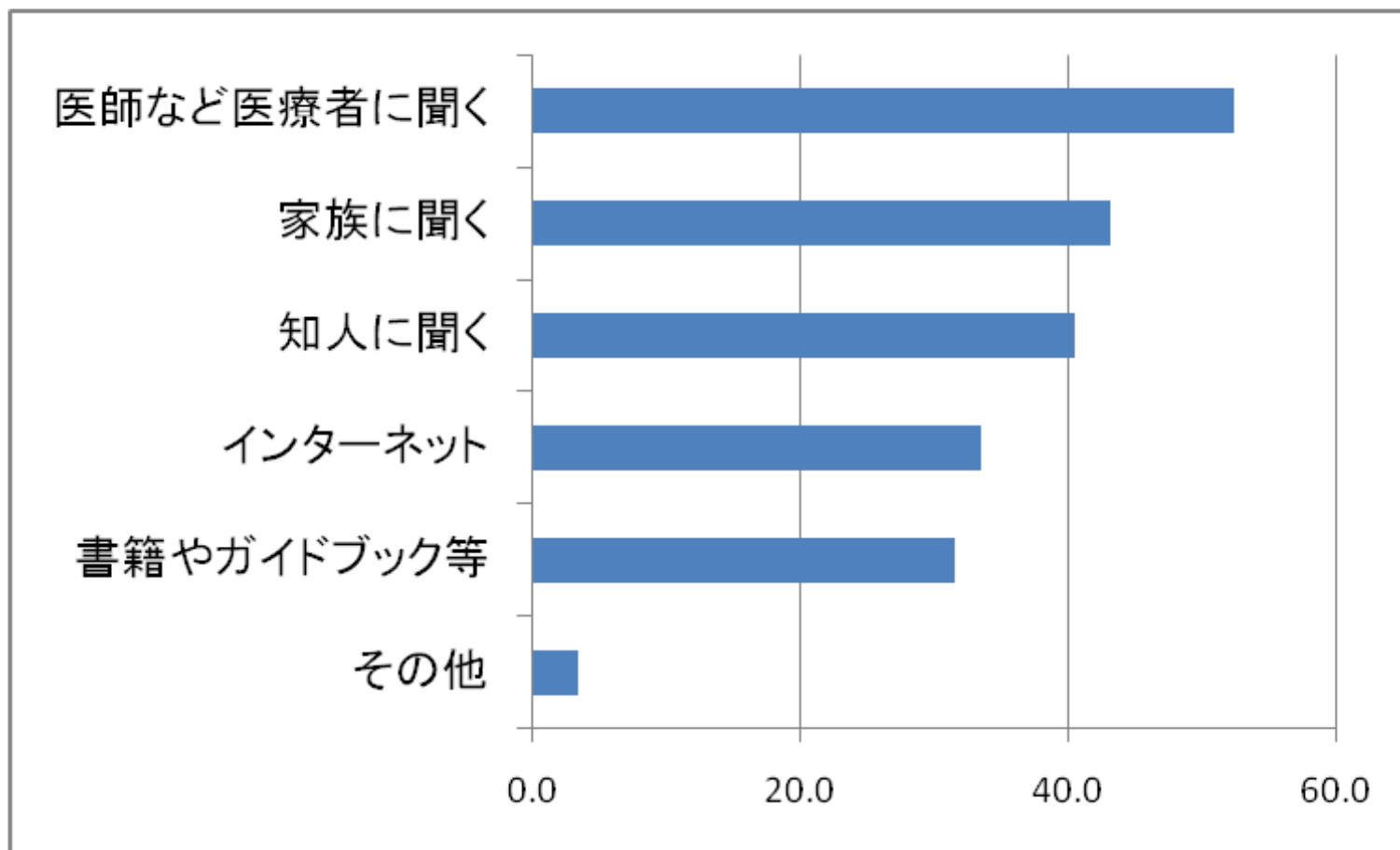
- 「医療提供体制の改革のビジョン」(2003):「患者の視点の尊重」が柱に
- 「がん対策推進アクションプラン2005」→「がん対策基本法」(2006年6月)
- 国立がんセンター がん対策情報センターが一般向けの情報提供開始(2006年10月)
- 「相談支援センター」設置が、「がん診療連携拠点病院」の要件に

患者による情報発信、闘病経験の社会資源化への関心

- 患者からの情報発信、患者同士のネットワークへの注目
- 「患者コーディネーター」の育成開始
- ONBMが注目され、闘病経験者の声がインターネット上に(Dipex等)

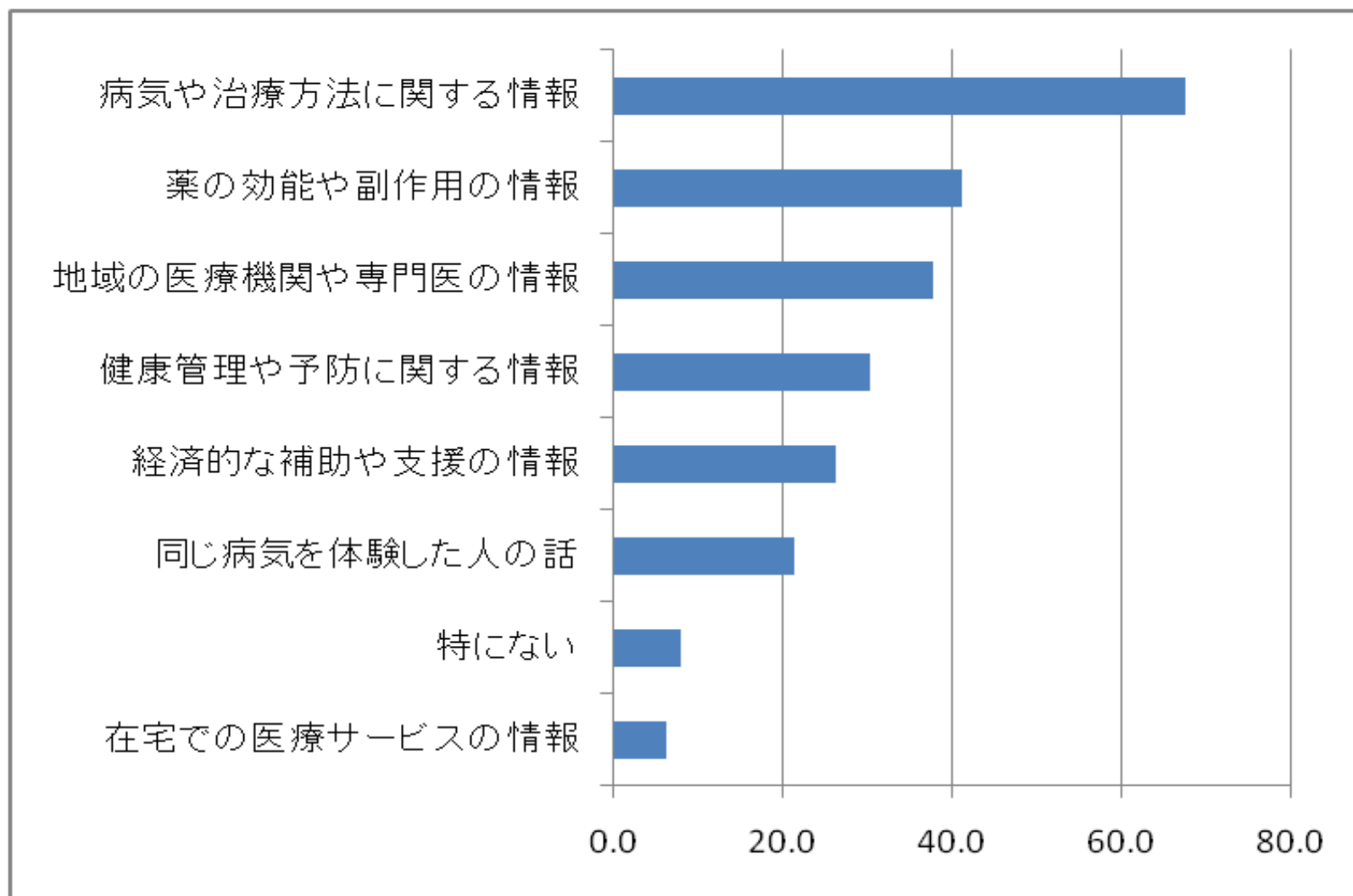
事前調査：病気や治療法について調べる手段

階層抽出法で庄内地区の住民300名に質問紙を郵送（2007年2月）
N=269（回答率89%）、複数回答可。数字は%



事前調査：住民が得たい情報

N=269（回答率89%）、複数回答可。数字は%



市民の声(ヒアリング調査から)

- 父の告知を一人で受け止めた。動揺し、頭が真っ白になった。心を落ち着かせようと思ったが、気持ちを整理する場所も泣く場所も病院にはない。
- いつももう少し話したいけれど、時間がない
- 他の治療法を訊こうとしたら、医師を立腹させてしまい、十分な話をきくことができなかったことが何より悲しかった。
- 先生の話聞いてたけど、良くわからなかった。知識がないのでただ返事をするしかなかった。
- 選択する上でのいろいろな情報がその当時十分得ることができなかったため、セカンドオピニオンを聞きに行き、決断しました。

医療者の声（ヒアリング調査から）

- 予防や健康、からだについての教育も大切。
- 一般市民に、死生観や「良く生きる」といったテーマで啓発が必要。
- 患者だけでなく家族への教育や啓発が必要。
- 訪問看護師や介護職種など、がん患者に関わる人すべての勉強が必要。
- 市民の意識も変わっていかないといけないが、講演会をやっても浸透するには時間がかかるだろう。
- 遺族のグリーフケアの資源がない。
- **患者と医療者間のコミュニケーションを支援する形で
の情報提供を望む。**

からだ館がん情報ステーションのミッション

住民の健康レベルと
QOL (Quality of Life)の向上

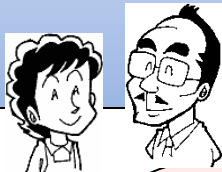
疾患、予防、治療法、
術後の生活等に関する
学びの支援



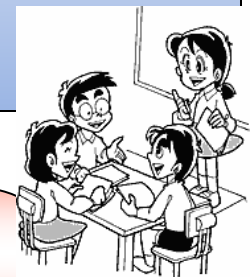
患者や家族の
自己決定のための
相談支援



同じ悩みを持つ人の
出会い、闘病経験の
社会還元の支援



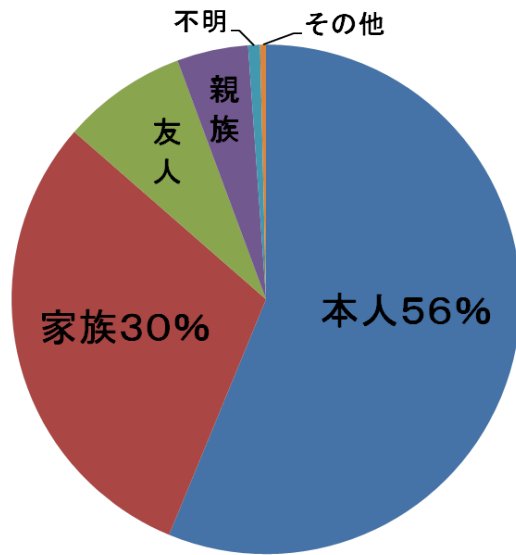
相談や情報提供を
行える人材を
地域に育成



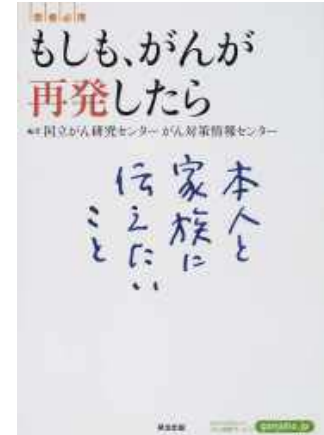
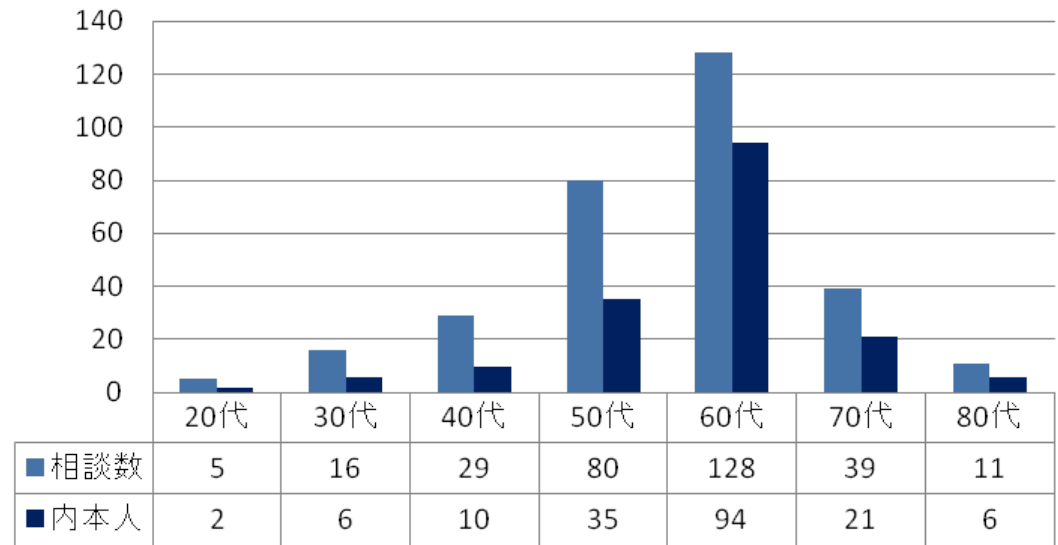
地域の多様な主体(大学、行政、医療機関、ボ
ランティア)の協働による社会的サポート

相談 ー情報探しのお手伝いー

相談者の内訳



相談者年齢別グラフ



患者同士の支え合いの場

- ・ 患者さん・ご家族のサロン開催

にこにこ倶楽部（からだ館が主催するお茶会）

毎月第一金曜日

からだ館と同じ建物の3Fセミナー室にて

- ・ がん患者さんとそのご家族どなたでも参加できます
- ・ 他の患者さんの経験を聞いて、気持ちが楽になったり、悩みを解決できることもあります。



飲み物はセルフサービスで
緑茶 紅茶 コーヒーなど
好きなものをご自由に

仲間とともに にこにこ倶楽部



第47回 初出張 にこにこ倶楽部

2013.10.4





からだ館見学会に
にこにこ倶楽部初回から参加のKさん登場
Kさんはからだ館の強力サポーター
見学会参加者に 患者目線でのお話をしてくだしました。

学びを支援「からだ 館勉強会」

さまざまな講義・実技などを通した学びの場を提供しています。



からだ館勉強会



武林亨

（横浜国立大学非常勤講師）

★「ストレスと健康」

山口孝子

★「わたしの健康法」

★ラフター・ヨガ

（ラフター・ヨガの第一人者）

庄内映画村株式会社

★チャンバラで
ストレス退治

ストレスと 上手につきあおう

日時 6月5日土曜日

13時30分から18時30分まで

会場 静岡県総合保健福祉センター
にこ・ふる3F

入
無

お問い合わせ

静岡県福祉センター 企画課 企画・広報係 電話 054-241-2111 からだ屋 かん情報ステーション

〒410-0202 静岡県静岡市清水区山崎町1-1-1 TEL 054-241-2111 FAX 054-241-2102

[illegible]

2007年11月25日

2013年3月2日

2013年7月15日

第1回 からだ館開設記念シンポジウム

⋮

第16回 「庄内でいのち輝かせよう！」

第17回 地域をかえる「つながる力」

庄内でいのち輝かせよう!

からだ館
がん情報ステーション
5周年記念
勉強会

日時 2013
3/2(土)
13:30 ~ 16:00 (開場13:00)

会場 鶴岡市先端研究
産業支援センター
メタボロームキャンパス
鶴岡市豊岸寺

パネリスト
酒井 天美 氏
大島 美恵子 氏
秋山 美紀 氏

～がんを通して
生き方がみえてきた～

プロフィール
東京生まれ、静岡市在住
慶應義塾大学文学部卒業
志村米子代表、志村米子と仲間
志村米子代表、志村米子と仲間
志村米子代表、志村米子と仲間

秋山正子さんと考える 地域をかえる「つながる力」 ～かがやく最期を迎えるために～

日時 **2013
7/15(月)**
13:30 ~ 16:10 (開場13:00)

会場 鶴岡市先端研究
産業支援センター
メタボロームキャンパス
鶴岡市豊岸寺字上246-2

講演者 秋山正子 さん
「かがやく最期を迎えるために」
秋山正子さんプロフィール
昭和42年生まれ、京都府京都市出身、慶應義塾大学で看護学を専攻。平成4年より京都府立総合医療センターに勤務。平成10年、京都府立総合医療センターに勤務。平成10年、京都府立総合医療センターに勤務。平成10年、京都府立総合医療センターに勤務。

パネリスト 秋山正子さん、中村秀幸さん、原田真弓さん
コーディネーター 武林 亨さん



子ども達が命について考える 様々なワークショップ



愛媛県立大学先端生命科学研究所「からだ」

自由研究 あうえん隊

4月のトマトと7月のトマトと何が違うかわかるかな？あなは野菜でも虫がらうとあるかな？みんなの知らない野菜のヒミツを調べてみよう！

1/27	1/28	1/30
からだ探検隊	たべもの探検隊	病院探検隊
「発見しよう！助けよう！」	「野菜はかむにろう！」	「がんる仕事あるのかな？」
あえること、あえるいってなんだろう？目にはこんな不思議が！ 「発見しよう！助けよう！」 みんなの知らない野菜のヒミツを調べてみよう！	4月のトマトと7月のトマトと何が違うかわかるかな？あなは野菜でも虫がらうとあるかな？みんなの知らない野菜のヒミツを調べてみよう！	病院の仕事って何があるのかな？がきさん、看護さんのほかにたくさんのお医者さんがあそびのほかにあそびでる。 みんなの知らない仕事がある人あそび！
対象 小学5-6年生 人数 24人 会場 にごまる 材料費 500円・エプロン 三角巾・筆記用具 飲み物・内スツク	対象 小学3-4年生 人数 24人 会場 にごまる 材料費 500円・エプロン 三角巾・筆記用具 飲み物・内スツク	対象 小学5-6年生 人数 10人 会場 がん内病院 看護・筆記用具 飲み物

申込締切 7月12日(金)

おまのいのちのともみ

愛媛県立大学の学生とちと協力しよう！

お問い合わせは 事務局へ！





2012. 4. 27開催
～貧血予防～



2012. 9. 28開催
～飲み込みが悪い人も
おいしく食べる秘訣～

ワンコイン健康料理教室



病気や症状について、まず勉強！
その後そのテーマに合わせた調理実習と試食をワンコイン「500円」で行い大好評！



2012. 6. 23開催
～胃を切った人～



2012.12.2開催
～糖尿病の人向けの食事～

H25年度は・・・

- 第1回 ロコモ予防 (5/10, 5/31)
- 第2回 糖尿病予防 (9/5, 9/13)
- 第3回 庄内の食と高血圧の関係 (11/29, 12/13)
- 第4回 テーマ未定

まずは勉強！病気を知ろう！



作ってみよう！



サポーター
募集中！



仲間とつながろう！



食べてみよう！



からだ館禁煙プログラム

①スタッフと1回目の面談

ようこそからだ館へ！ スタッフと面談をします。
お話を聞かせてください。

②禁煙準備期間

自宅で喫煙日記をつけて自分の行動を知りましょう。
禁煙成功のヒントが隠されているかも？！
「禁煙理由書」「禁煙宣言書」を準備しましょう。



③スタッフと2回目の面談

あなたの喫煙行動パターンをみてあなたにあった
最良の禁煙方法を探しましょう！
スケジュールを調整し **いよいよ禁煙日決定**

④スタート

必要に応じてメールや電話、面談をし
頑張るあなたをサポートしていきます

肩の力を抜いてリラックスして始めましょう
ひとつひとつステップアップ

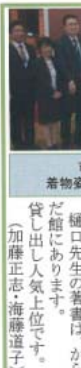
迷っているなら試しに挑
戦してみませんか？
まずは気軽にお越しくだ
さい。

からだ館通信

からだ館の活動をお知らせしている、「からだ館通信」2カ月ごとに発行。

市内各コミュニティーセンターや酒田市・三川町・遊佐町・庄内町の役所にも置かせていただいています。

HPからダウンロードもできます。



これは「魔法のま・大豆・ビタミンは(わ)・や・野菜・ペー・さ・魚などしいいも例「ひじき・海・...」などになりてみま見つける時

展年龍は千動物で「海を登今年はなけと来ればよでも、いて達中いように



バックナ

1/13・2/3
※1月は第2
★見学会・出
かけています

★からだ館

開館時間

相談時間

配一の相談ができます。また、がん緩和ケアの相談窓口もあります。

二階に上がつて、正面、がん治療の悩みや不安などの相談ができます。

護の総合的な支援をしてくれる窓口です。お住いの市役所、役場に問い合わせて、連絡先がわかります。

安心し、健康介

住宅医療

生活相談

連携し

解決のお

WHY

出れる

す。？

な治療

と言わ



からだ館通信

第26号(2013年8月30日号)

バックナンバーは、<http://karadekan.jp> でお読みいただけます

慶應義塾大学先端生命科学研究所

からだ館 がん情報ステーション

〒997-0035 山形県鶴岡市馬場町14-1
鶴岡タウンキャンパス 致道ライブラリー内
TEL 0235-29-0806 FAX 0235-29-0807

9月10月の予定

- 9/5 ワンコイン健康料理教室 糖尿病Part1 体験編
- 9/6 にこにこ倶楽部
- 9/7 臨時休館日
- 9/13 ワンコイン健康料理教室 糖尿病Part2 調理編
- 10/4 にこにこ倶楽部(由良コミュニティセンター)
- 10/6 健康のつどい
- 10/13 三川町押切中町「健康体力づくり」出前講座
- 10/17 鶴岡市西郷地区生涯現役講座 出前講座

★からだ館 開館・相談時間

	月～金	第1・3土
開館時間	9:00～17:00	9:00～15:00
相談時間	午前 10:00～12:00	10:00～12:00
	午後 13:00～16:00	13:00～14:00

※勉強と休養を上手に区別し、元気を手に入れよう
日時 9月5日(木) 13時30分
場所 東北公益文科大学大学院ホール
講師 伊藤祐輔氏(バレーボール代表)
※勉強と休養、糖尿病の予防と食事
日時 9月13日(金) 10時
場所 鶴岡市総合保健福祉センター
講師 松田薫氏(山形県庄内保健所 所長)
小林恵美氏(管理栄養士)
次回もからだ館では楽しく実り多い活動を目指していきます。
みなさんぜひ参加ください。

ワンコイン健康料理教室

今年度 バージョンアップ しました



新設のテーマ
はコミュニケーションの場

からだ館では、2008年8月から「からだにやさしい料理教室」として料理に関する勉強会を開始。その後、からだ館の利用者や見学会の参加者の、食に対する関心の高まりや不安が大きいことを受け、ワンコイン健康料理教室を取り入れた。今年度はそれをさらにバージョンアップしています。
改良その① 勉強内容の充実
多岐からの勉強をプラスして、人間の行動変容や、体験も行いました。

改良その② サポーター制度を開始
からだ館では市民の皆さんの意見やリクエストを活かした企画・運営をする。と、これまで考え、前年からサポーターを募集しました。それにより、実際にお手伝いいただき活動してもらったことができた。サポーターの声から
楽しい上にもっと勉強になりました。また参加したいです。(60代女性)
みなさん、一緒に活動して若返ったように感じました。(60代女性)
うです。楽しかった。(60代女性)
今年度のテーマは「糖尿病を予防しよう」
昨年度、糖尿病の食事をテーマに勉強会を開催したところ、申し込みが多くお断りした経験がありました。その時改めて糖尿病や糖尿病予備軍の方々が多いことを実感しました。
そこで今回は、予防に重点をおき、さらに勉強していきたいと考えました。適切な運動と食事の管理を取り入れた新たな生活習慣を作り出すこととで糖尿病は予防できるのです。
※勉強と休養を上手に区別し、元気を手に入れよう
日時 9月5日(木) 13時30分
場所 東北公益文科大学大学院ホール
講師 伊藤祐輔氏(バレーボール代表)
※勉強と休養、糖尿病の予防と食事
日時 9月13日(金) 10時
場所 鶴岡市総合保健福祉センター
講師 松田薫氏(山形県庄内保健所 所長)
小林恵美氏(管理栄養士)
次回もからだ館では楽しく実り多い活動を目指していきます。
みなさんぜひ参加ください。



からだ館では、各自が考えるきっかけとなるような情報発信を今後も行っていくと思っています。

からだ館勉強会 秋山正子さんと考える地域をかえる「つながる力」を終えて
7月15日、介護職・医療関係の方の他、一般市民の方にも多数参加して約100名の勉強会となりました。
訪問看護 秋山正子さんの講演、その後のパネルディスカッションを通して、参加者各自が、誰にでもおとされる人生の最期について考える機会となったようです。
アンケートに寄せられた感想から
・最初は、いつか誰にでも来ることという向き合えると考えさせられました。地域でさまざまな関わりの中での生活、当たり前にならなければいけません。
・講演、パネルディスカッションを拝聴し、家族自身自身の最期について考える機会となりました。時間をとり、家族と話し合う時を作りたいと思います。
・大変興味深く拝聴させて頂きました。訪問看護の重要性というものをはじめて深く知りました。日頃から「健康な時から訪問看護について知る努力が大切か」と思いました。とても良い機会でした。(60代男性)
・鶴岡の医療連携がスムーズにすすみ発展していくことを望みます。(50代女性)
・いろんな面で大変なためになった。このような機会を地域単位でも開催できればと思います。(60代男性)



地域をかえる「つながる力」～自分や家族の最期を考える～

鶴岡における最近の健康・医療に関する地域プロジェクト

鶴岡市健康なまちづくり協議会

国保ヘルスアップ事業
(2004年～)

地域の創意工夫に基づき、生活習慣病の予備群に保健指導を実施

社会復帰、機能維持

早期発見・早期治療

健康の維持と増進

未来の世代へ“健康”の贈り物
鶴岡みらい健康調査

参加のお願い

- 鶴岡市在住、35歳～74歳の市民の皆さんで、健康管理センターで市のドック健診を受ける方に協力をお願いします。
- 調査参加は任意です。受付前の約5分で調査内容を説明いたします。

鶴岡みらい健康調査
(2012年～)

鶴岡市民・地域を健康にする
予防医学・健康寿命プロジェクト



からだ館
がん情報ステーション
(2007年～)

「市民の目線」の健康・医療情報
支援プロジェクト



緩和ケア
庄内プロジェクト
(2008年～)

地域で安心して生活・療養する
ケアの仕組み作りプロジェクト

在宅医療と介護の連携
(2012年～)

鶴岡地区医師会を中心とした
地域全体でケアを支え、安心して
自宅で過ごすための取り組み

次世代の健康づくりへ

鶴岡市 4月から「みらい健康調査」

慶大先端研の市民1万人協力、25年間追跡
解析技術駆使

慶應義塾大と鶴岡地区医師会、鶴岡市などは今年4月から、生活習慣病のメカニズムを明らかにして効果的な予防法を確立を目指す「鶴岡みらい健康調査」を開始する。3年間で市民1万人の協力を得、血液や尿を試料として採取し、その後、長期にわたって協力者の健康状態を追跡する。調査は、同先端生命科学研究所のメタボローム解析技術を駆使して行い、将来の新しい生活習慣病や次世代の健康づくりに役立てていく。

生活習慣病予防や要因解明

「コホート調査」と呼ばれる手法で取り組む。同調査は一定の地域の住民を基期にわたって追跡し、経年の健康状態の変化から、病気の原因や予防因子を明らかにする手法。みらい健康調査では、がん、脳卒中、心臓病など生活習慣病に体質的な要因がどのように関連しているかを解明したり、保険加入者を主対象に、同医師会の荘内地区健康

調査結果は個人情報は隠された状態で、市民に情報提供していき、市民の健康状態を把握し、将来の健康づくりや、山形市の健康づくりなどに活用していく。

山形新聞 2012年1月28日

特集

未来の世代へ “健康”の贈りもの

「鶴岡みらい健康調査」が4月に始まりま

市民の皆さんへ

「いつまでも健康でいたい」と、誰もが願っています。しかし、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病といった生活習慣病が、いったい何によって引き起こされるのか、実はまだわかっていないことがたくさんあります。病気がなせ、どのように引き起こされるのかをわかれば、早期に発見することや予防することも効果的にできます。

そこで、鶴岡市、慶應義塾大学及び地域の保健・医療機関が連携し、市民の皆さんと力を合わせて、生活習慣病のメカニズムを明らかにし、効果的な予防方法を確立するための「鶴岡みらい健康調査」を平成24年度に開始します。

これは、慶應義塾大学先端生命科学研究所の「メタボローム解析技術」を駆使した、世界初の調査で、未来の市民健康に役立てられます。

将来の鶴岡市民の健康づくりに貢献する「鶴岡みらい健康調査」にぜひご協力ください。

（問合せ）本所政策推進課 ☎25-2111 内線528

広報つるおか
2012年2月1日号

2012年（平成24年）1月28日（土曜日）

総合

山

開

第

生活習慣病

予防法 確立めざす

参加者の血液と尿を解析することで、がんや脳卒中など生活習慣病に体質的な要因や生活習慣がどのように影響しているかを解明したり、病気を早期に予測する指標を発見するための取り組み。先端研のメタボローム解析技術を、同大とながりのある鶴岡市民の健康に役立てるため、市と同大、鶴岡地区医師会、市立荘内病院などが連携して実施する。

調査では、人間ドック健診を受ける35〜74歳の市民1万人ほどが協力を得る。まずは来年度から3年間、約3千人ずつ実施。参加者は普段の生活についてのアンケートの他、通常と同じ人間ドック健診を受け、血液検査と尿検査のみ余分に試料を採取。3年ごとに採取・分析する予定

慶応大先端研の技術駆使 1万人を長期追跡

鶴岡市や慶応大、鶴岡地区医師会などは来年度から、生活習慣病のメカニズムを明らかにして予防法の確立を目指す「鶴岡みらい健康調査」を開始する。慶応大先端生命科学研究所のメタボローム（代謝物質）解析技術を駆使し、協力する鶴岡市民1万人の健康状態を長期にわたって追跡し、将来の市民健康づくりに役立てるのが狙い。

鶴岡市など 来年度から「みらい健康調査」

で、参加者の健康状態を3年間程度追跡し、将来的に役立てることを目指す。

参加者は通常の人間ドック健診費用のみ。一度参加した後に取りやめすることもできる。個人が特定できない状態で解析するため、参加者本人に個人の結果が知らされることはない。調査で得られた情報は市や市民向けの発表会や市広報などに活用される予定。山形大の「山形分子疫学コホート研究」とも協力しながら調査を進めるとしている。

調査責任者の武林孝慶（慶応大医学部教授）は「すでに結果が出る調査ではないが、未来の鶴岡に『健康』という贈り物を届けられるように、市民の皆さんと協働で取り組んでいきたい」と話していた。

問い合わせは鶴岡市政策推進課（023-252-1111）か慶応大先端研からだ。広報情報ステーション（023-252-1111）でも受け付けている。

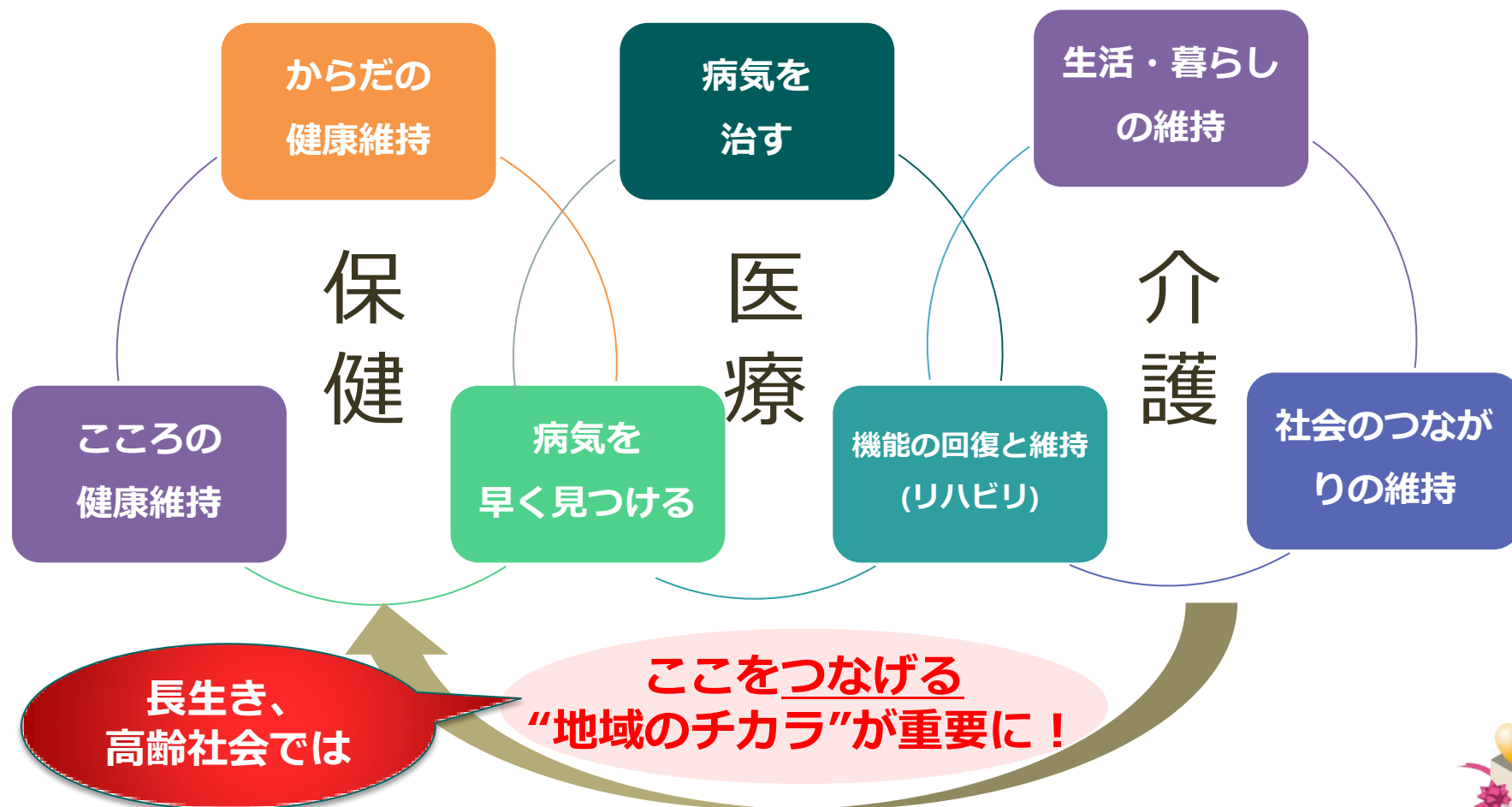
私たちが目指すこと

1. 健康寿命を伸ばす予防医学の取り組み
2. 機能が下がっても、地域で幸せに暮らせる取り組み

「安心して幸せな気持ち」を支えるために －市民が主役、つなげる保健と医療と介護－

慶應先端研は一緒に
取り組んでいきます

つなげる



.....

ご清聴ありがとうございました

今後も庄内地域のために、

皆さんと一緒に

健康づくり活動を進めていきます。

お気軽に声をおかけください。