

介護予防に鍼灸を活用しよう：社会実装に向けた研究の紹介
2025/10/4@筑波

鍼灸×サロン： 社会実装の取り組み

高橋 由光

京都大学大学院医学研究科パブリックヘルス実装学講座
takahashi.yoshimitsu.3m@kyoto-u.ac.jp

COI開示

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業などはありません。

高橋の所属するパブリックヘルス実装学講座は、京都大学と(株)ヘルステック研究所による産学共同講座です。

お話しさせていただくこと

- はじめに
- 社会実装：実装科学とは？
- サロン・タッチポイントを活用した研究事例

やいと

おわかりになりますか？

基本検索 詳細（個別）検索 本棚

新選漢和辞典 Web版

部首項目 火（ひ／ひへん／れっか・れんが）

火 3画

灸

[7画]

JISコード：2168

JIS補助漢字：—

ユニコード：7078

人名用漢字 印刷標準字体

字音 キュウ（キウ） 漢音

四声と韻 上声 有 ピンイン jiūチウ

意味

- ① 〈やいと〉もぐさを皮膚（ひふ）の灸（きゅう）点にのせて焼き、その熱で病気をなおすこと。「針灸」
- ②やく。
- ③ささえる。

大漢和辞典 7巻 376頁

灸

18872

日キウ [集韻]己有切 ㊦
 日キウ [集韻]居又切 ㊦
 日キウ [集韻]居又切 ㊦

灸

小 日 日 日 日 やいと。艾を肌に點じ、
 之に火をつけて焼き、其の熱で

療病する法。おきう。「説文」灸、灼也、
 从火久聲。「段注」今以艾灼體曰灸。

〔玉篇〕灸、焚也。〔正字通〕灸、灼體療

病。〔史記、倉公傳〕形弊者不當關灸鑱
 石、及飲毒藥也。●つける。おし當て

拒ぐ。〔説文、灸、段注〕按、久灸皆取附
 箸相拒之意、凡附箸相拒曰久、用火則

曰灸。●ふさぐ。久（久）に通ず。〔説文
 通訓定聲〕灸、段借爲久。〔儀禮、士喪禮、

幕用疏布久之、注〕久、讀爲灸、謂以
 蓋塞兩口也。〔疏〕灸、塞義。●ささへる。

〔周禮、考工記、廬人〕灸諸牆、以眠其橈
 之均也。〔注〕灸、猶柱也。●或は灸（マ）

8873)に作る。〔集韻〕灸、或書作灸。●姓。
 〔萬姓統譜〕灸、見姓苑。

「やいと文化」

- 地域に根ざした伝統的な健康資源？
 - ソーシャルキャピタル醸成の可能性
- 鍼灸は、身体を「治す」だけでなく、
地域を「支える」ことができるのではないか？

社会実装： 実装科学とは？

社会実装とは？

- 研究成果や技術を
「現場に届け、定着させ、持続可能にする」
- ポイント：
 - エビデンス（科学的根拠）
 - 文脈（コンテクスト）適合（地域の特性に合うか）
 - 実現可能性・持続可能性
- 「いい取り組みを、一過性で終わらせない」

根拠に基づく医療 EBM

- 臨床家の勘や経験ではなく科学的な根拠（エビデンス）を重視して行う医療？
- Evidence-based medicine (EBM) requires the integration
 - of **the best research evidence**
 - with clinical expertise
 - and our patient's unique values
 - and circumstances.

Editorial

Evidence-based medicine

ACP J Club. 1991 Mar-April;114:A16. doi:10.7326/ACPJC-1991-114-2-A16

An internist sees a 70-year-old man whose main problem is fatigue. The initial investigation reveals a hemoglobin of 90 g/L. The internist suspects iron deficiency anemia. How might she proceed?

The way of the past

When faced with this situation during her training just a few years earlier, the internist was told by the attending physician that one ordered serum ferritin and transferrin saturation and proceeded according to the results. She now follows this path. If both results come back below the laboratory's lower limit of normal, she will make a diagnosis of iron deficiency anemia, and investigate and treat accordingly. If both results are above the laboratory's cut-off point, she will look for an alternative diagnosis. If the results of the tests conflict, she can proceed according to her own clinical instincts, ask a more senior colleague or local hematologist how the results should be interpreted, or consult a textbook.

人間集団から疫学的手法で
得られた一般論

貴重な個々の経験の積み重ね（に基づく）
熟練・技能・直観的判断力

患者さんの希望、価値観

患者の個別性・多様性+医療を行う「場」

Guyatt GH. Evidence-based medicine. ACP J Club 1991;114(2):A16.

Straus SE, et al. Evidence-based medicine: How to practice and teach it, 4th ed. 2011.

EBI Evidence-based Intervention

- 健康関連アウトカムに対しての有効性が実証されている介入を示し、プログラム、診療行為、診療ガイドライン、保健事業、政策など幅広い介入を含む。
- EBIを選ぶ際には、科学的根拠の強さに加えて、
 - ①研究を行う場の文脈への適合、
 - ②利用可能な資源、
 - ③対象となる場での実施可能性、について検討することが重要。

実装科学 Implementation Science

- エビデンスに基づいた臨床治療や実践、組織および管理介入（Evidence-based Intervention）を日常業務に体系的に取り入れる方法を促進する科学的研究
- 実装プロセス、介入の適応と忠実度、患者、専門家、および組織の行動に対する影響の検討
- 実装研究の関心の対象：
臨床効果ではなく、エビデンスに基づいた介入を実装するための意図的かつ目的的な行動の効果

文脈（コンテキスト/Context）

- 単なる背景条件ではなく、実装の成否に関わる動的で相互作用的な影響要因の集合
- EBIの実施を改善するためには、介入自体、活用方法、そして現実世界での程度に影響を与える要因を理解することが必要。
- 実装に影響を与えるさまざまな要因：
 - 実装の決定要因 [implementation determinant]
 - 障壁と促進要因 [barriers and facilitators]

ひと目でわかる実装科学 Implementation Science at a Glance



がん対策実践家のためのガイド
A Guide for Cancer Control Practitioners

【監修】内富庸介 【監訳】梶 有貴／島津太一
保健医療福祉における普及と実装科学研究会

実装研究のための
統合フレームワーク

— CFIR —
Consolidated
Framework
for Implementation
Research

【監修】内富庸介 【監訳】今村晴彦／島津太一
保健医療福祉における普及と実装科学研究会

▶▶▶▶ 事前に確認する Assess

- » エビデンスに基づく介入
Evidence-Based Interventions
- » ステークホルダーの関与およびパートナーシップ
Stakeholder Engagement and Partnerships

▼▼▼ 準備する Prepare

- » 適応 Adaptations
- » 忠実度 Fidelity

▲▲▲ 評価する Evaluate

- » 持続可能性 Sustainability
- » スケールアップ Scale-Up
- » 脱実装 De-Implementation
- » 投資に対して得られる利益
Return on Investment

◀◀◀ 実施する Implement

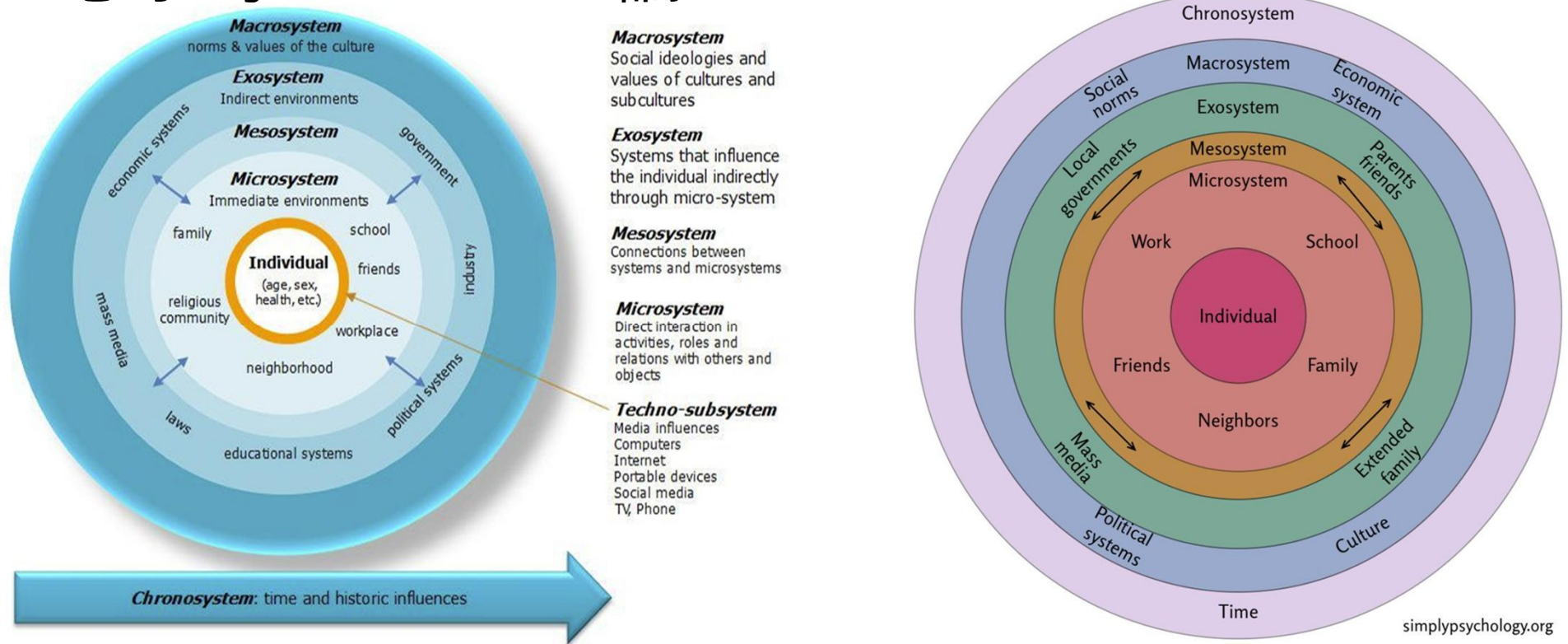
- » 理論 Theories
- » モデル Models
- » フレームワーク Frameworks
- » 実装戦略 Implementation Strategies

多層的な介入 (Multilevel Interventions)

- EBIのターゲット
 - 個人レベル: 行動や信念の変容を目指す
 - 家族・対人レベル: 家族や周囲の影響を考慮した介入
 - 組織レベル: 医療機関や学校などのシステム改善
 - コミュニティレベル: 地域社会全体への働きかけ
 - 公共政策レベル: 法律や政策の変更を促す

Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory

生態学的システム理論



Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Cambridge, MA: Harvard University Press.

<https://www.simplypsychology.org/bronfenbrenner.html>

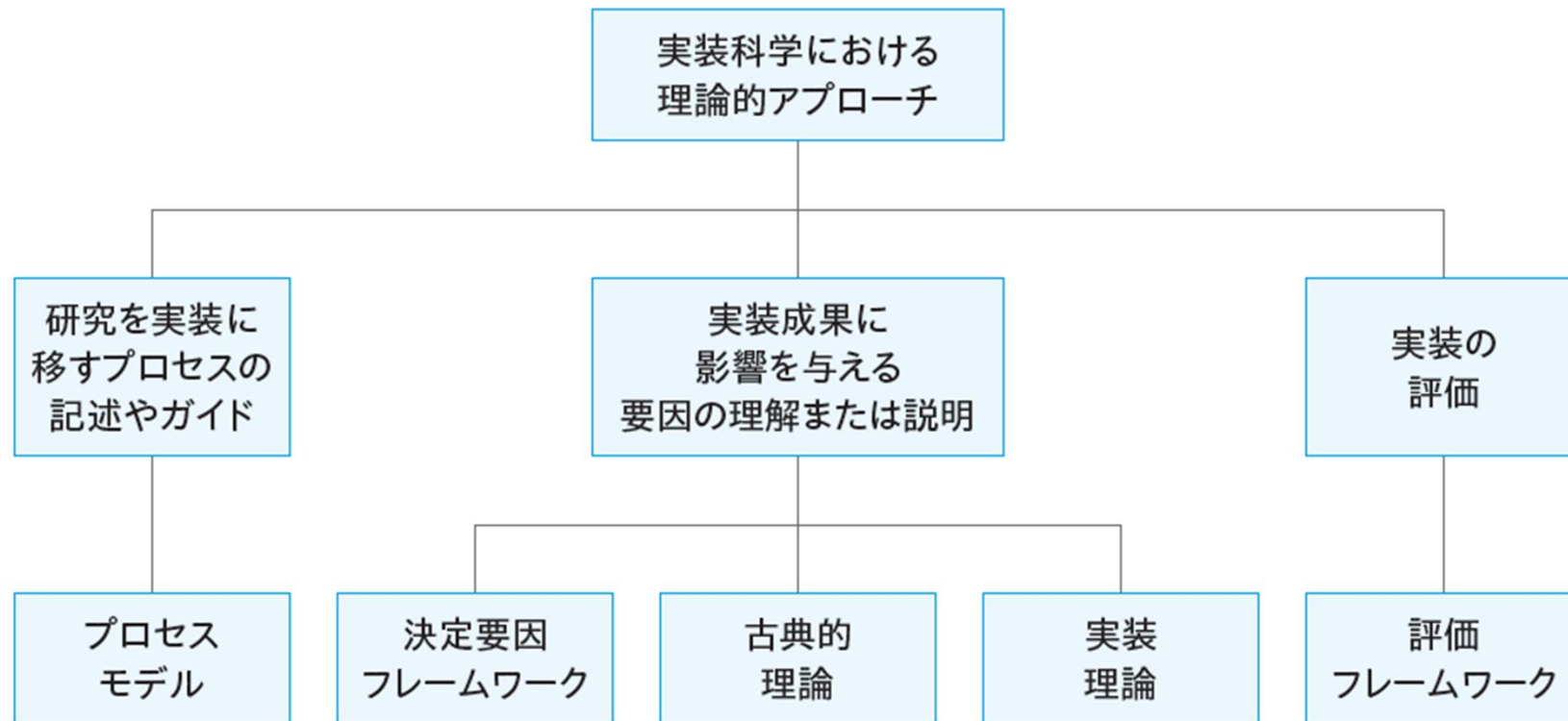
<https://www.ncfr.org/sites/default/files/2017-12/119%20-%20it%27s%20either%20too%20simple%20or%20way%20too%20complex.%20Applying%20Bronfenbrenner%27s%20biocological%20theory%20in%20family%20research.pdf>

df

実装戦略（例）

実装戦略	内容
監査（audit）とフィードバック	初期のパフォーマンスが低い場合、上司や同僚から複数回にわたって口頭と書面の両方でフィードバックがあり、明確な目標と行動計画が提示される
コンピュータ化されたリマインダ	特定の薬の処方、薬の相互作用への警告、予防接種の提供、検査の指示などのポップアップ通知。
教育的ミーティング	優先事項と認識される課題に焦点を当てたミーティング
教育的アウトリーチ	信頼できる専門家が現場を訪れ、パフォーマンスや改善策に関する情報を提供。
ファシリテーション	外部の専門家と内部の支援者が協力し、多様なスキルと改善戦略を用いて現場での変化を促進
現場のオピニオンリーダー	他の戦略と組み合わせることで、医療者のガイドライン遵守を後押しできる。

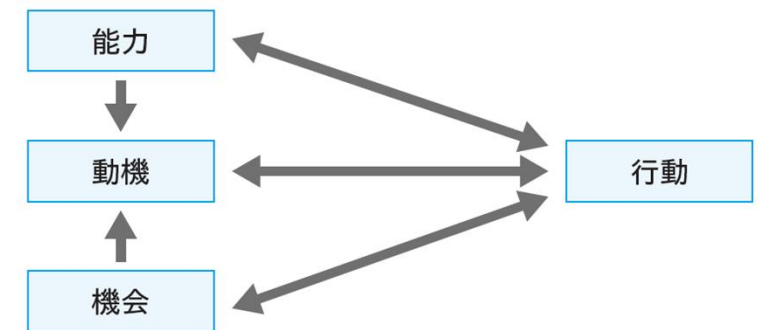
実装に関わる理論的アプローチ



カテゴリー	概要	主な目的
プロセスモデル (process models)	研究から実践への移行過程を段階的に記述し、計画と実施のガイドラインを提供する。	実装プロセスの設計とガイド
決定要因フレームワーク (determinant frameworks)	実装成果に影響を及ぼす要因(阻害要因・促進要因)を体系的に整理する。	成果に影響する要因の理解
古典的理論 (classic theories)	心理学や社会学など他分野から取り入れられた理論で、行動変容や組織変化を説明する。	行動や組織的变化の理解
実装理論 (implementation theories)	実装科学の分野で特に開発された理論で、実装の構造・プロセス・結果を説明する。	実装のメカニズムの解明
評価フレームワーク (evaluation frameworks)	実装戦略やその効果を評価するための構造を提供する。	実装の評価

COM-B

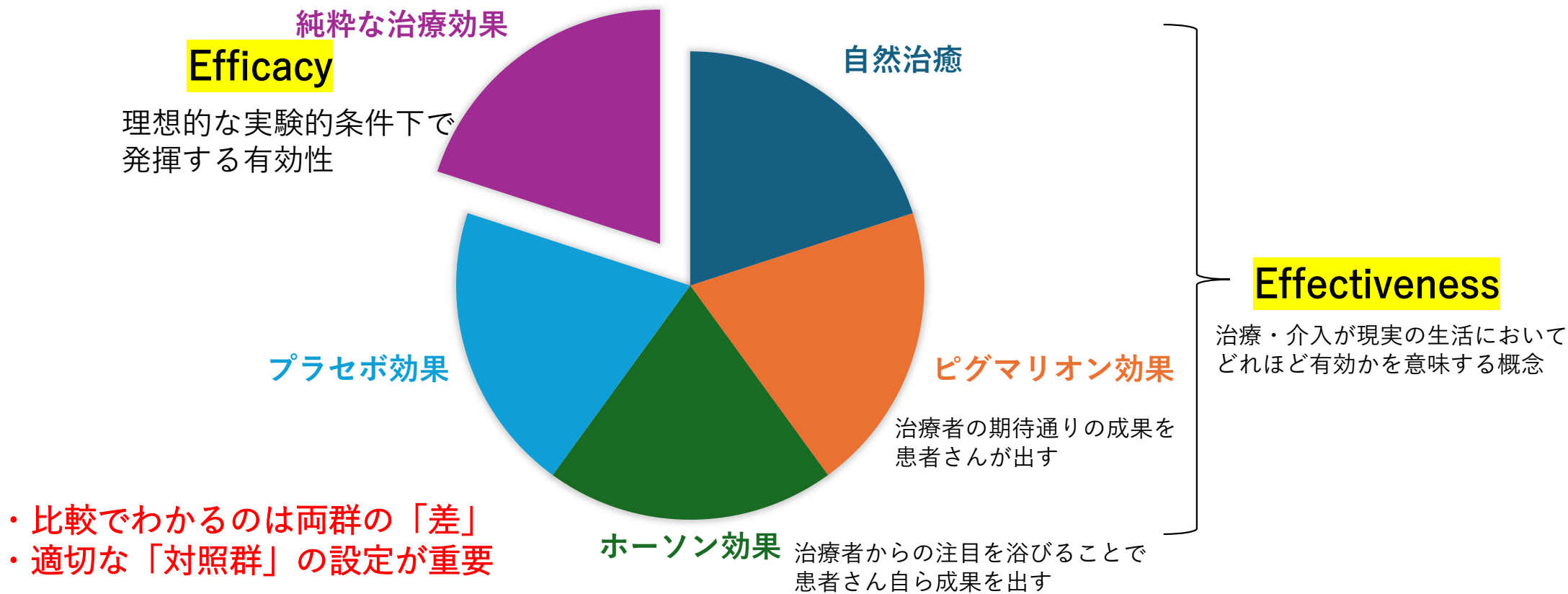
構成要素 (components)	内容の説明	下位分類
C: 能力 (capability)	行動を実行するための個人の心理的・身体的な能力	身体的能力 (physical capability) : 実際に動作を行う身体的なスキルや体力 心理的能力 (psychological capability) : 知識や認知的スキル
O: 機会 (opportunity)	行動を可能にまたは促進するような外的要因	物理的機会 (physical opportunity) : 物理的な環境やリソース (時間や道具など) 社会的機会 (social opportunity) : 社会的規範やサポート、他者からの影響や対人関係
M: 動機 (motivation)	行動を開始し、維持するための内的なプロセス	自動的動機 (automatic motivation) : 習慣や感情的な反応による行動 反射的動機 (reflective motivation) : 計画や意図に基づいた行動
B: 行動 (behaviour)	個人が観察可能なかたちでとる具体的な行動。能力・機会・動機の3要素の相互作用により生ずる	



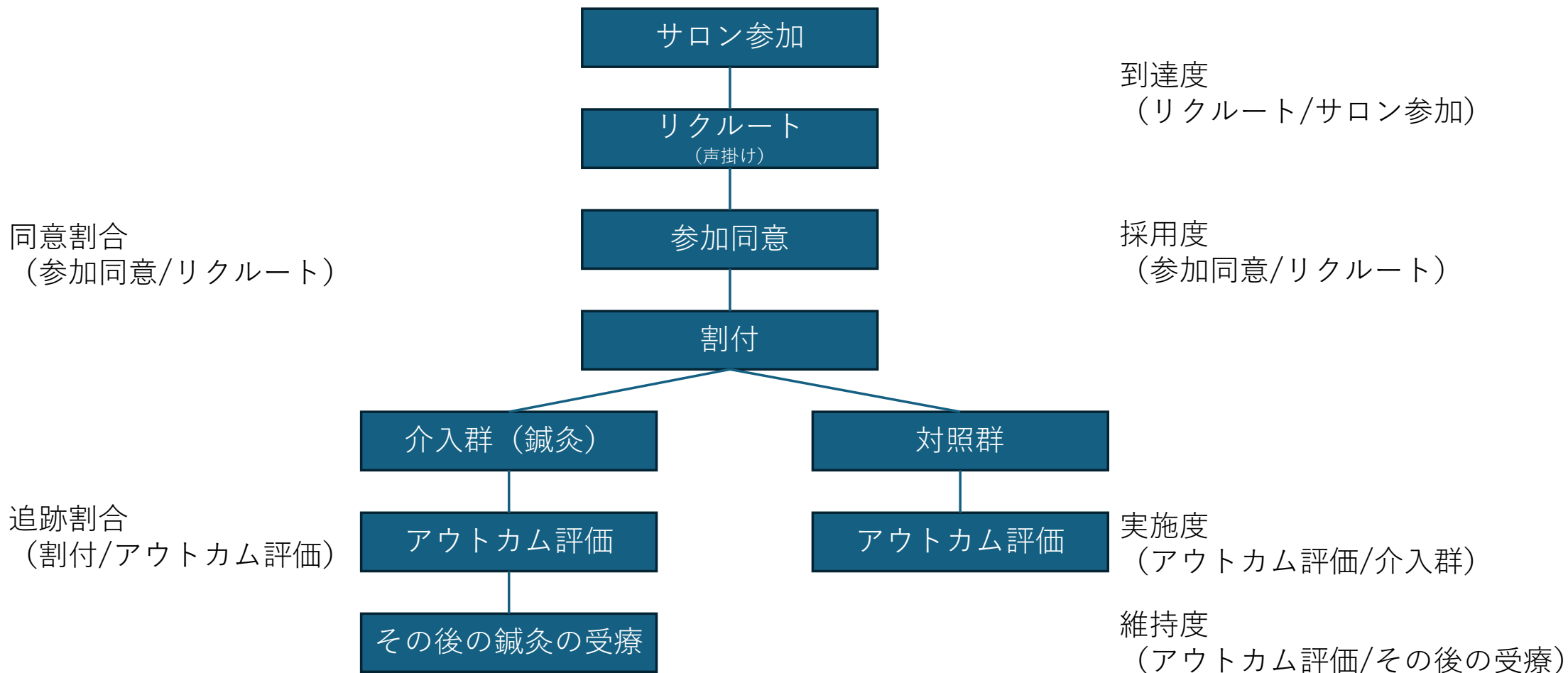
RE-AIM

項目	説明
到達度 (Reach)	介入がどれだけの対象者に届いたか、またその対象者が全体の中でどれだけ代表性を持っているかを評価する。
有効性 (Effectiveness/Efficacy)	介入によって健康アウトカムや生活の質 (quality of life) が改善されたかを評価する。実験的条件下での効果 (efficacy) だけでなく、実際の現場での成果 (effectiveness) に注目することが推奨される。
採用度 (Adoption)	介入がどのくらいの組織や施設、専門職に受け入れられたかを評価する。参加組織の数だけでなく、代表性や特性も重視される。
実施度 (Implementation)	介入が計画通りに行われたか (忠実度: fidelity)、さらにコスト・時間・労力・継続性などを含めて評価する。
維持度 (Maintenance)	介入の長期的持続性を評価する。

効能 (Efficacy) と効果 (Effectiveness)

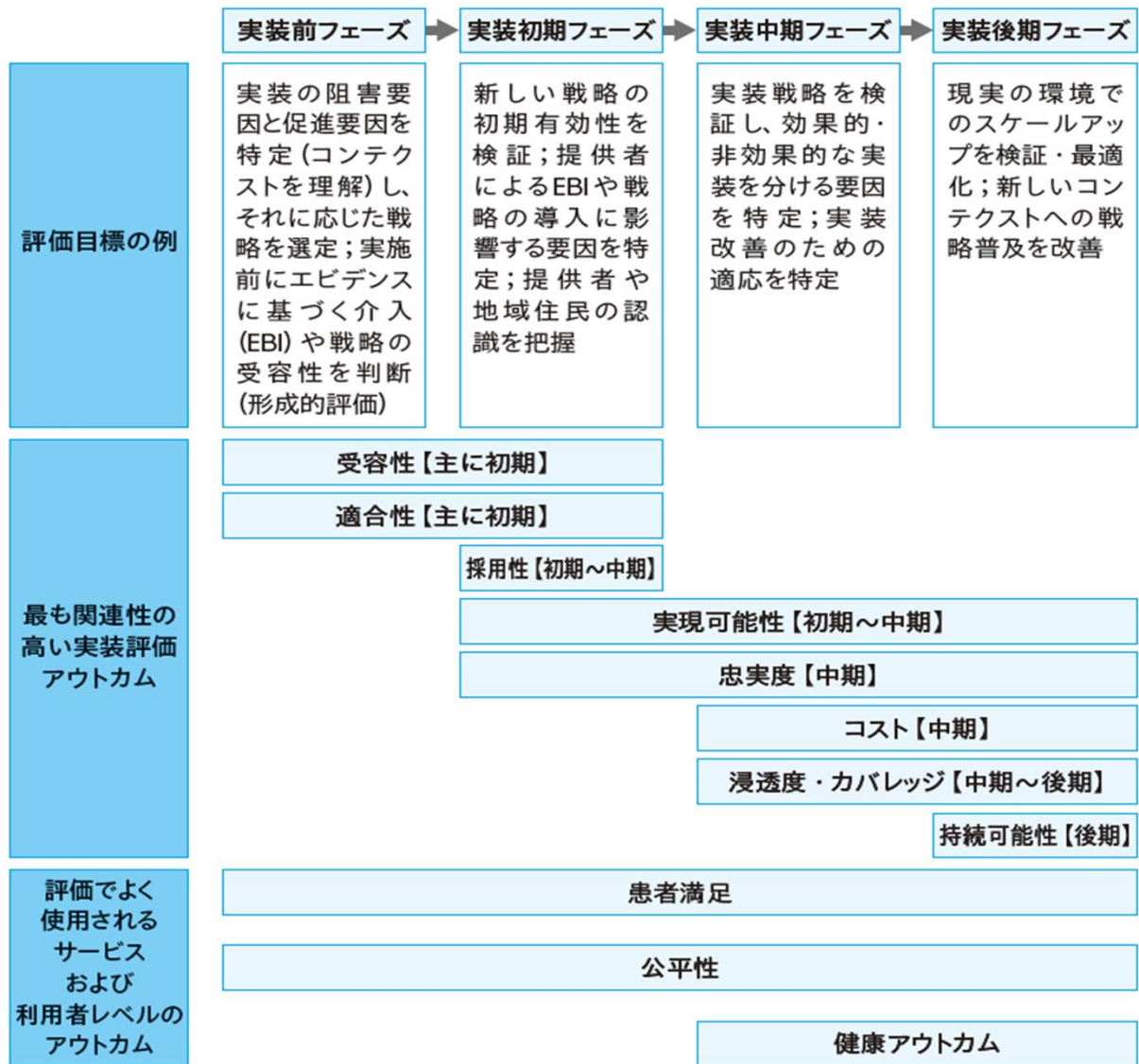


フローチャート



実装アウトカム

実装アウトカム	説明
受容性 (acceptability)	利用者（患者、提供者、管理者など）が、その介入をどれだけ好ましい、または満足できると感じているかを示す指標である。
採用性（または採用度） (adoption)	介入の使用開始を意味し、個人や組織がその介入を選択し、利用しようとする意図や実際の初期行動を評価する。
適合性（または適切性） (appropriateness)	その介入が、特定の課題や状況、現場にどれほど適していると認識されているかを示す概念である。
実現可能性（または実施可能性） (feasibility)	介入を現実的に実施可能かどうか、つまり人的・時間的・資源的に無理なく遂行できるかを示す。
忠実度 (fidelity)	介入が設計通り、計画通りに正確に実施されたかどうかを測る指標であり、実装の質に直結する。
実装コスト (implementation cost)	介入の導入および維持にかかる費用や人的資源の投入量を把握することが含まれる。
浸透度 (penetration)	介入がどれだけ対象集団や組織の内部に広がっているかを示し、全体への浸透率を評価する。
持続可能性 (sustainability)	時間の経過とともに、介入が現場に定着し、安定して継続されているかどうかを指す。

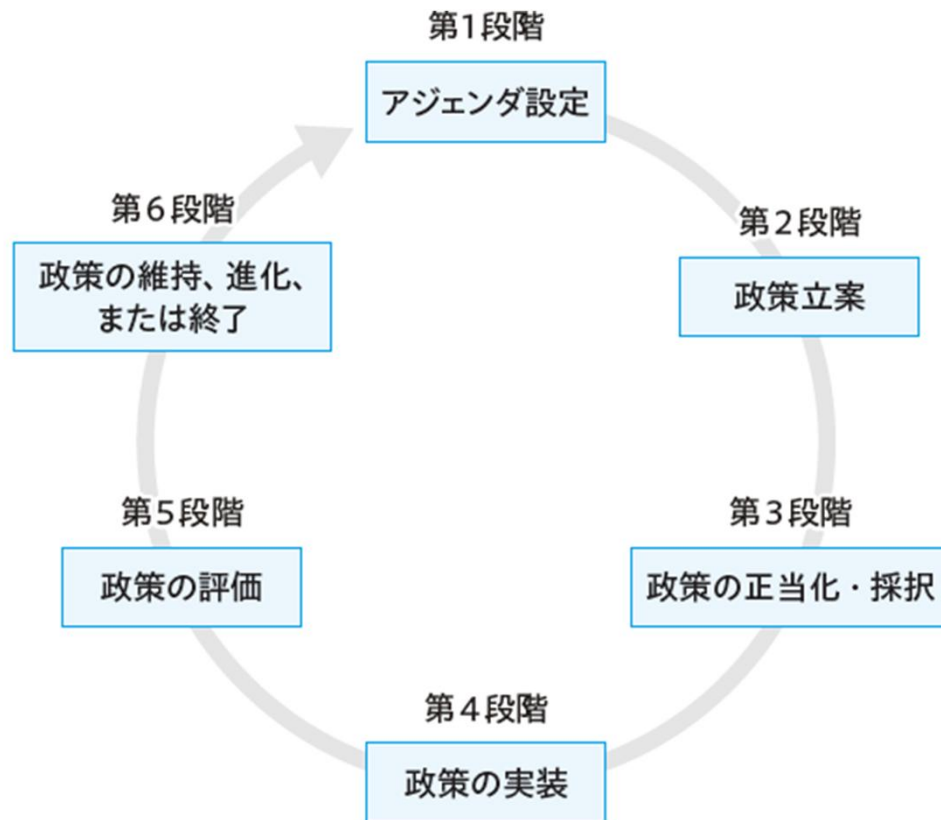


「実践！実装科学」より



テーマ番号	テーマ名	団体名	事業名
71	フレイル予防における多様な専門職と連携した通いの場の効果的な取組に関する調査研究事業	公益社団法人日本鍼灸師会	フレイル予防における鍼灸師と連携した通いの場の効果的な利活用の調査研究事業

政策のサイクル



第1段階：アジェンダ設定（agenda setting）
まず特定の社会課題が政策決定者の関心を引き、「政府の議題（アジェンダ）」に載る

「政府アジェンダ」：政策決定者の関心を集めている広範な課題のリスト
「意思決定アジェンダ」：政府アジェンダの中でも、実際に意思決定の対象となっている課題

第2段階
政策形成におけるアイデア（情報源）

- ・ 他地域で成功した取り組み（政策学習）
- ・ 特定の解決策を提案・推進する利益団体
- ・ 研究エビデンス
- ・ 影響力のある個人や専門家
- ・ 公共の価値観や受容可能性に基づく判断

政策実施に影響を及ぼす要因

3I+Eフレームワーク

要素	概要	具体例・ポイント
制度 (institutions)	政策過程における「ゲームのルール」を指し、EBIに関連する政府の構造や意思決定の仕組みを含む	<ul style="list-style-type: none"> ・省庁、政府機関、専門職団体、労働組合、NGO ・政策の遺産 (policy legacies) ・政策ネットワーク (公式／非公式の関係)
利害 (interests)	政策課題に関心を持ち、影響を与える可能性のある個人・団体	<ul style="list-style-type: none"> ・患者団体、専門職団体、労働組合 ・政治家、官僚、研究者、市民社会の有識者
理念 (ideas)	EBIに関する考え方や、社会に根づく規範、価値観を含む	<ul style="list-style-type: none"> ・研究エビデンス、技術的知識、評価結果 ・社会的価値観 (例：禁酒 vs. ハームリダクション)
外的要因 (external factors)	政策や実装に直接関与しないが、その成否に大きな影響を与える外部環境の要素	<ul style="list-style-type: none"> ・パンデミック、経済危機、選挙、自然災害、戦争



実践！実装科学 単行本 – 2025/10/20

高橋 由光 (監修), 石見 拓 (監修)

予約注文

✔ プロモーション情報 「予約商品の価格保証」対象商品。 [規約](#)

✔ アカウント連携済み 5,000円以上のお買い物でdポイントを獲得できます。 [※条件あり](#)

エビデンスを社会に届ける実装科学の入門書

研究成果（エビデンス）と現場実践（プラクティス）の間に横たわるギャップ。本書は、そのギャップを埋め、社会実装へつなげる学問「実装科学」の基礎から応用までを幅広くカバーした、新しい学問領域の入門書です。

前半ではグローバルに共有されている実装科学の定番書を翻訳し、後半では“実践！”を意識した具体的な知見と実装へのヒントを盛り込んで、理論と実践の橋渡しを目指しています。

研究成果を実際の医療・保健・社会の場で活かすための羅針盤となる1冊です。

【CONTENTS】

Part1 実装科学の基礎

- 1 はじめに
- 2 実装科学とは何か
- 3 実装科学の簡略な歴史
- 4 実装科学の実践
- 5 実装科学への批判
- 6 結論

Part2 実装科学の応用（各論と実践）

- 1 実装戦略の解説および各論
- 2 実装理論・モデル・フレームワークの解説および各論
- 3 政策立案における実装科学
- 4 エビデンスを普及させるための理論・戦略



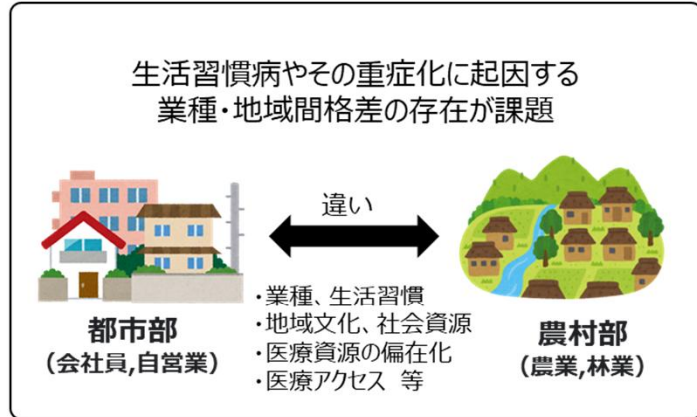
2025年10月刊行
<https://amzn.asia/d/iSp9JTG>

サロン／タッチポイント の事例紹介

PHRを活用した 糖尿病予防に関する研究報告

現状の課題

【課題】



業種・地域間格差を踏まえた生活習慣病やその重症化を予防するために、地域に即した対策（介入）が必要

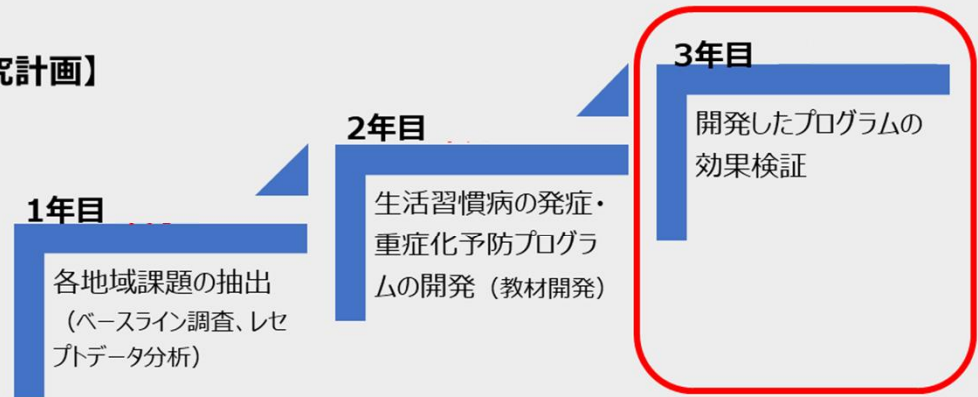
課題解決に向けて

都市部・農村部の住民に向けた、地域文化・環境等を考慮した包括的なサービスモデルを確立し、生活習慣病の発症予防および重症化予防介入に対する効果を明らかにする

【方法】



【研究計画】



- 対象者：都市部および農村部の生活習慣病予備軍および有病者
- 実証の場：地域コミュニティ など

研究概要 (1)

【目的】

糖尿病の発症および重症化リスクの高い人に対して、PHRを活用した支援を行うことによる「生活習慣改善」および「関連指標の変化」の有効性を明らかにすること

【デザイン】

2群間並行ランダム化比較試験 (性別・居住地域 [都市部/農村部] による層化無作為割付)

【研究実施期間】

2024年3月～2025年3月

【対象】

京都市在住 (近郊在住を含む) の40歳以上のスマホを有する方で、糖尿病を発症するリスクが高い人 (糖尿病治療中の人を含む)

■ 選択基準：直近の検査*でHbA1c5.6以上だった人

■ 除外基準：精神疾患を有する患者、歩行が難しい人、医師が不適切と判断した方**

*過去1年以内の健康診断や血液検査の結果を用いる

**重度の糖尿病合併症を有する方などは、医師が不適切と判断した方に含む
糖尿病の治療中の方については、主治医の了承を得て参加いただきます。

研究概要 (2)

【サンプルサイズ】

- 110名（各群55名）

【介入内容】

- 4週間に1回（計4回）のPHRデータ（歩数、体重、血圧、血糖、日記記録等）に基づく生活習慣改善アドバイスの提供

【使用したアプリ・ウェアラブルデバイス】

<スマートフォンアプリ>

- 健康日記アプリ
- Mi Fitnessアプリ（iOS）
- Google Fitアプリ, Zepp Lifeアプリ（Android）
- DexcomG6アプリ, Dexcom CLARITYアプリ

<ウェアラブルデバイス>

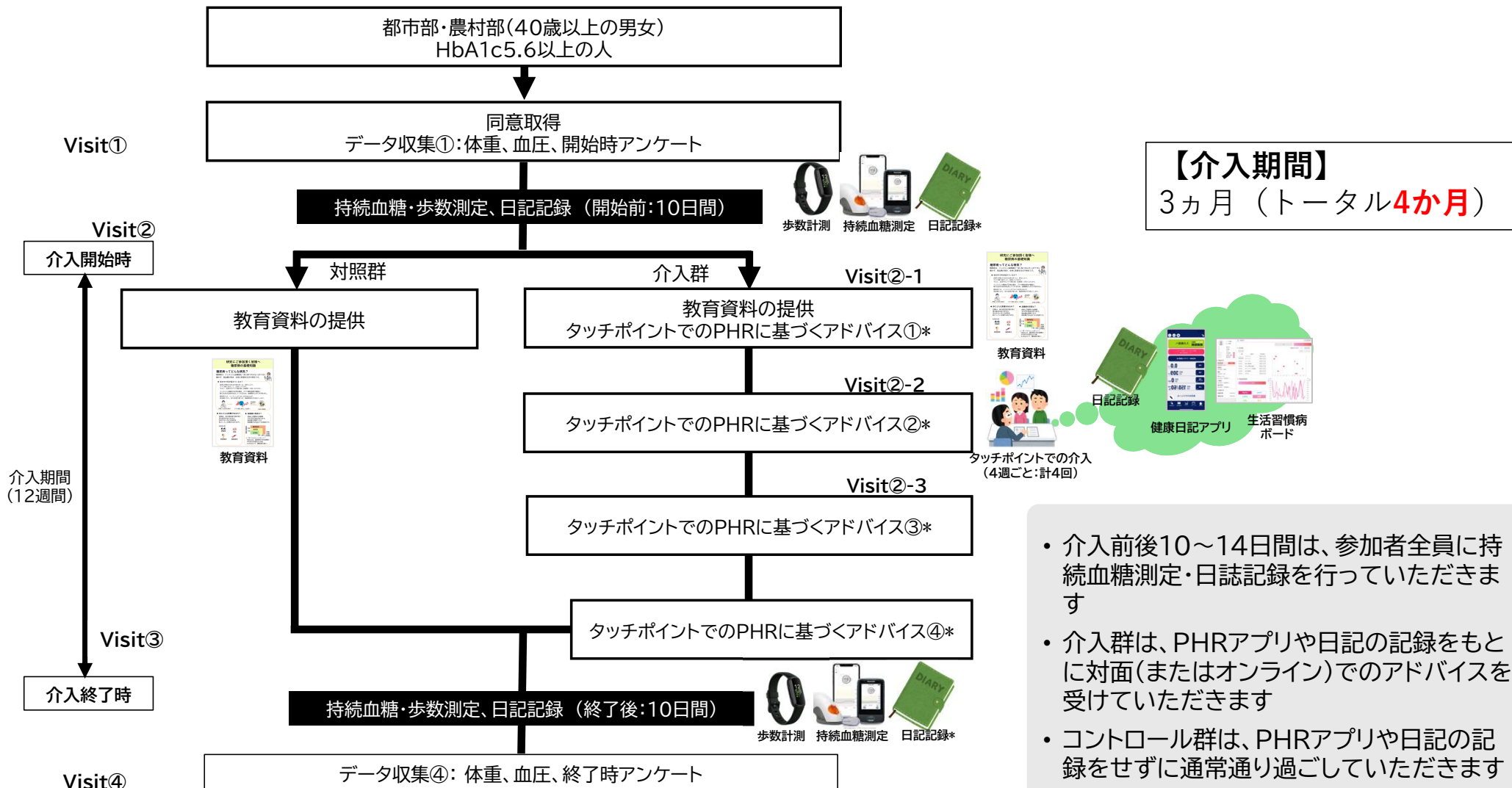
- Xiaomi Smart Band 7
- Dexcom G6 CGMシステムモニター

研究実施フィールド（協力施設）

研究実施フィールド

- 中山間部（京北）
 - ✓ 医療機関：京都市立京北病院、綾部市民病院
 - ✓ 自治振興会：京都里山SDGsラボ
- 都市部（京都市街地）
 - ✓ 医療機関：京都新町病院、京都工場保健会、西陣病院、京都第二日赤、はった医院
 - ✓ 自治体：伏見区役所
 - ✓ 自治連合会：豊園学区
 - ✓ その他：ホテルモントレ
 - ✓ 京都大学内（予防医療学分野、その他）

スケジュール



- 介入前後10~14日間は、参加者全員に持続血糖測定・日誌記録を行っていただきます
- 介入群は、PHRアプリや日記の記録をもとに対面(またはオンライン)でのアドバイスを受けていただきます
- コントロール群は、PHRアプリや日記の記録をせずに通常通り過ごしていただきます

研究概要(3)

【データ収集項目】

<開始時>

- ・計測:【1時点】身長、体重、血圧
- ・持続血糖(CGM)、日記記録、歩数(10~14日間)
- ・開始時アンケート:
 - ✓ 背景情報(性別、年齢、既往歴、職業、学歴、居住地域、職業、同居状況、スマホ活用状況、併存疾患[生活習慣病]の有無)
 - ✓ 食習慣(朝食週間、夕食後の間食)
 - ✓ 運動習慣、生活習慣(喫煙頻度、飲酒量・頻度)睡眠
 - ✓ 幸福感、主観的健康観、自己効力感、心理的不安感
 - ✓ 服薬中の糖尿病薬および服薬量(糖尿病治療中の方のみ)

<終了時>

- ・計測:【1時点】身長、体重、血圧
- ・持続血糖(CGM)、日記記録、歩数(10~14日間)
- ・終了時アンケート:
 - ✓ 食習慣(朝食週間、夕食後の間食)
 - ✓ 運動習慣、生活習慣(喫煙頻度、飲酒量・頻度)、睡眠
 - ✓ 幸福感、主観的健康観、自己効力感、心理的不安感
 - ✓ ネットプロモータースコア、システムユーザビリティスケール
 - ✓ 服薬中の糖尿病薬・服薬量および変更の有無(糖尿病治療中の方のみ)

【評価項目】

主要評価項目	副次評価項目
活動量(歩数)の変化	<ul style="list-style-type: none">・ 血糖コントロール指標の変化・ 血圧・体重の変化・ 自己効力感の変化

*血糖コントロール指標:

- ・ TIR(time in range):70~180mg/dLを治療域とし、この範囲にある測定回数または時間
- ・ GMI(グルコース管理インジケター):連続グルコースモニタリングからA1cを推定した数値

【使用したデバイス】

< 持続血糖測定 >



スマートデバイスは別売り*

持続血糖測定システム (CGM)

dexcomG6

< 活動量測定 (歩数) >

Xiaomi Smart Band 7



【使用したアプリ】

※ iOS、Android共通

<データ収集：歩数、体重、血圧、日誌記録>



健康日記アプリ（ヘルステック研究所）

自分で毎日の体重や血圧、カロリーなどを記録でき、スマホのヘルスケア機能と連携すれば歩数などを自動的に取り込むこともできるスマホアプリ

<データ収集：持続血糖>

<患者さんご本人が使用するアプリ>

※はじめてDexcom G6 CGMシステムを使用する際は、Dexcom G6アプリをダウンロードした後、Dexcomアカウントを作成します(P.4)。作成した同じアカウントでDexcom CLARITYをご使用ください。



Dexcom G6アプリ

- 24時間以内のグルコース値を見ることができるアプリ
- グルコース値は5分ごとに自動で受信されます
- フォロワー*へデータ共有することができます(シェア機能)

アプリのダウンロードはこちら



(iOS版 iPhone)

*フォロワー：患者さんがデータを共有する相手ユーザーを指します。

アプリのダウンロード&アカウント作成方法はこちら⇒P.4 (タップするとページにジャンプします)

フォロワーの招待方法はこちら⇒P.8 (タップするとページにジャンプします)



Dexcom CLARITY アプリ

- 24時間より前のグルコース値を見えるアプリ
- 平均グルコース値や、TIR(設定した目標グルコース値の範囲内に収まった時間)などを振り返ることができます
- 医療機関とのデータ共有ができます

アプリのダウンロードはこちら



(iOS版 iPhone)



(Android™版)

アプリのダウンロード&医療機関とのデータ共有の設定方法はこちら⇒P.6 (タップするとページにジャンプします)

*対応機種についてはこちらのサイトをご確認ください。
<https://www.dexcom.com/ja-jp/compatibility/select>

Dexcom G6 アプリ
Dexcom Clarity アプリ
(Dexcom社)

持続血糖測定からわかる結果を見ることができるスマホアプリ

【介入時に使用したシステム】 健康支援員向けPHRデータ閲覧サービス『生活習慣病ボード』

設定
終了する

基本情報

名前 てすと
 年齢 44歳
 性別 無回答
 身長 --
 体重 68.0kg

2024年3月

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

体重
歩数

月間平均歩数 8308 (歩)

履歴

日付	歩数
2024-03-24	11640
2024-03-23	4377
2024-03-22	7698
2024-03-21	4787
2024-03-20	11422
2024-03-19	7137
2024-03-18	12362
2024-03-17	15534
2024-03-16	7527
2024-03-15	10977

日記一覧

日付	内容
03月25日	朝6時に起きたけど6時半まで二度寝してしまう。...
03月24日	疲れて眠かったけれど、家族を連れていちご狩り...
03月23日	厚生科研究説明会初日。12人のリクルートが精...

< 2024-03-24 >

疲れて眠かったけれど、家族を連れていちご狩りに行って、たくさんのイチゴを食べて楽しかった。
 また、そのあとは息子のジンバイを買いに行って、鳥貴族でご飯。
 鳥貴族は禁煙で煩いので、一才の息子が騒いでも大丈夫。オムツ交換だけ心配だけれど、意外と行けた。

【介入アドバイス】



1人:5~10分程度

アドバイス(概要)

【目標】

1. 歩数アップ: 8000歩/日
2. 血糖の安定
3. その他、メンタル、睡眠等の安定・改善

【アドバイス時のポイント】

- ・ 健康データ(歩数、体重、血圧、血糖値)、日記をチェックして、不十分な点についてアドバイス
- ・ 前向きなアドバイスとする
- ・ 次までのご本人の目標を提示していただく

運動: 運動習慣の有無の確認(ウォーキング、散歩、ジョギング、体操教室など)

- ◇ 農作業(4-5月の田植え、家庭菜園)などの活動も確認
- ◇ 京北では糖尿病患者の運動習慣が高かったので、地域での取り組みについても確認
- ◇ 必要(希望)に応じて、適する運動や体操を推奨する(あくまでも歩数アップをメインに!)

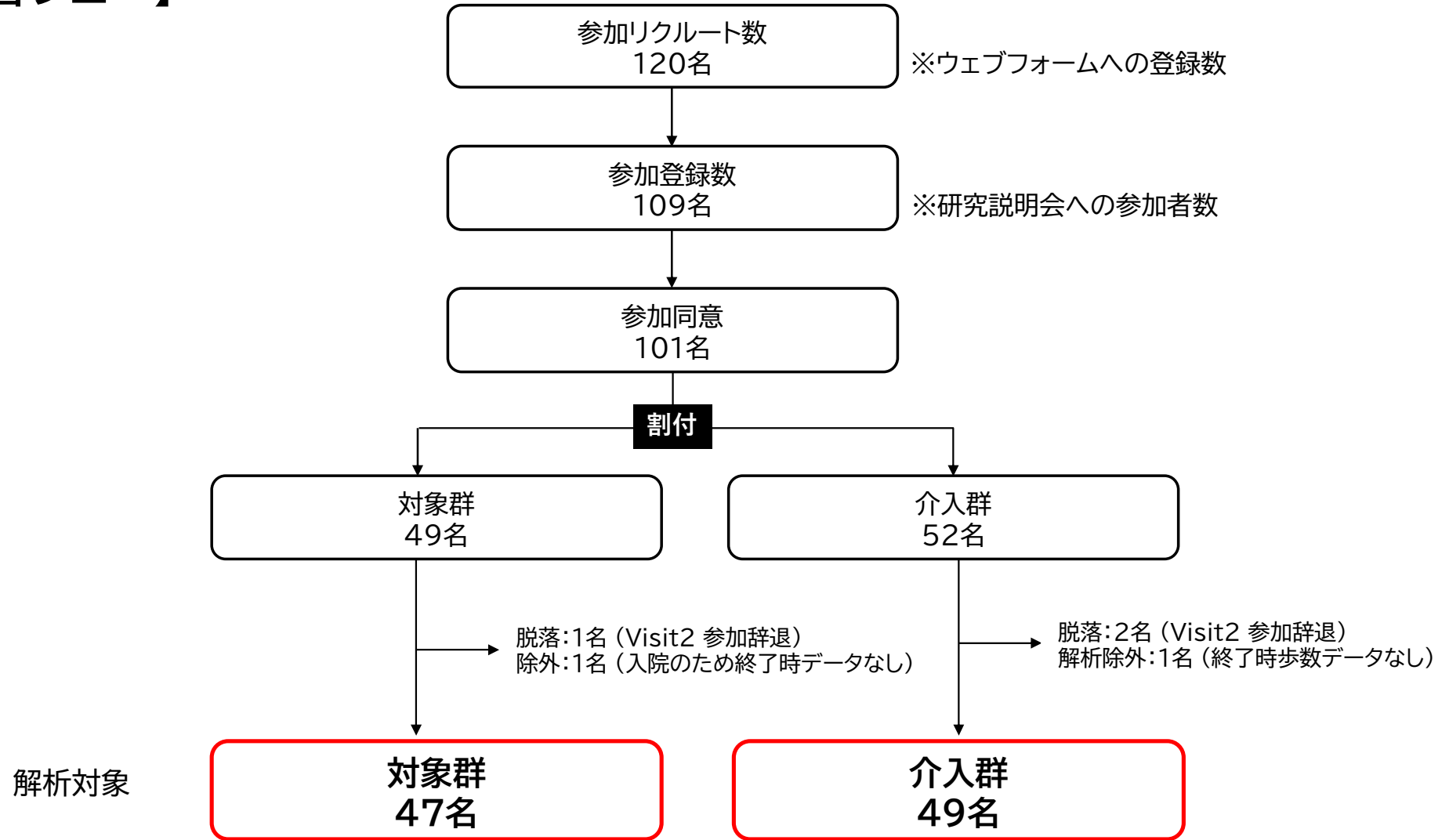
食事: 食事回数、間食の確認

- ◇ 朝食の欠食、夕食後の間食、食べ方について確認
- ◇ 食事バランス、内容、血糖スパイクに注意

その他

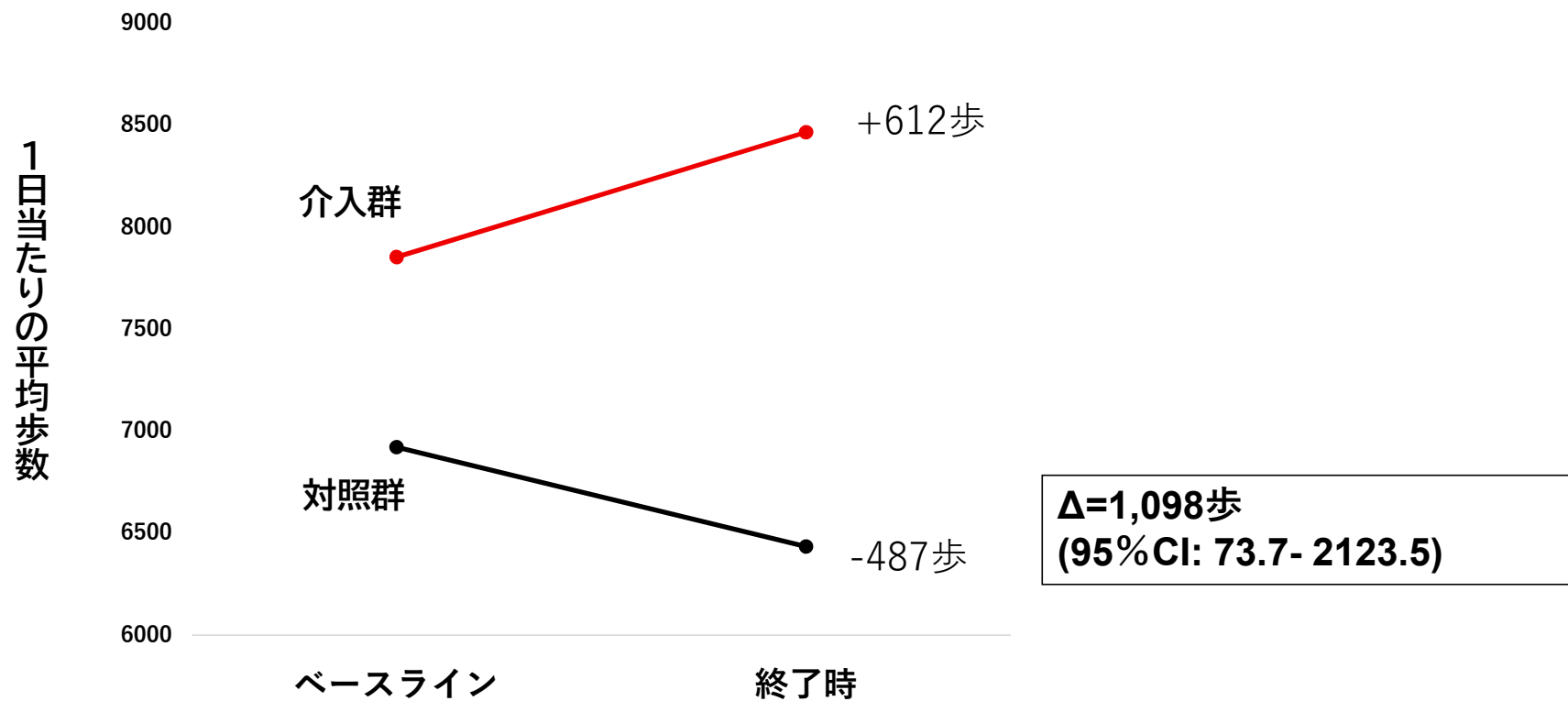
- ・ 外出や地域活動も促す
- ・ 睡眠障害を抱えている人が多いことも踏まえる
- ・ 糖尿病患者: 通院、服薬、医師からの指導があれば注意

【参加者フロー】



【主要評価項目】

介入前後の1日当たりの平均歩数の変化量



【介入プログラムの満足度(1)】

	対照群 (N=47)	介入群 (N=49)
ネットプロモータースコア (10点満点)		
0-6点 (批判者)	16 (34.0)	14 (28.6)
7-8点 (中立者)	20 (42.6)	18 (36.7)
9-10点 (推奨者)	11 (23.4)	17 (34.7)
NPSスコア (推奨者割合 - 批判者割合)	-10.6	6.1

*NPSスコアの基準と評価

- **0以上:** 顧客ロイヤルティが高いことを示し、一般的に良好とみなされます。
- **50以上:** 優秀な顧客ロイヤルティであり、競合他社との比較でも有利な位置にあります。
- **70以上:** 世界最高レベルの顧客ロイヤルティであり、顧客満足度が高い状態を示します。
- **マイナス値:** 批判者の割合が推奨者を上回っており、顧客ロイヤルティが低いことを示します。

【都市部】

	対照群 n=31	介入群 n=35	介入群-対照群 変化量の差(95%CI)	P value*
ベースライン (平均、SD)	7231 (2858.2)	8259 (3663.3)		
終了時 (平均、SD)	6664 (2597.6)	8948 (3763.1)		
ベースラインからの変化量	-566	688	1255 (-12.4, 2522.8)	0.052
ANCOVA**			1348 (74.0, 2622.4)	0.038

【農村部】

	対照群 n=16	介入群 n=14	介入群-対照群 変化量の差(95%CI)	P value*
ベースライン (平均、SD)	6323 (2835.1)	6842 (2365.4)		
終了時 (平均、SD)	5991 (2298.2)	7262 (2995.6)		
ベースラインからの変化量 (95%CI)	-331	420	752 (-1127.1, 2531.4)	0.419
ANCOVA**			740 (-1267.4, 2747.4)	0.456

*Mann-Whitney 検定

** Adjusted by age

PHR (パーソナルヘルスレコード)で目指す

みんなが健康な地域づくり
各地域に合った生活習慣病の予防対策



※レセプトデータ：患者ごとに診療や薬の処方内容などを記した診療報酬明細書のこと



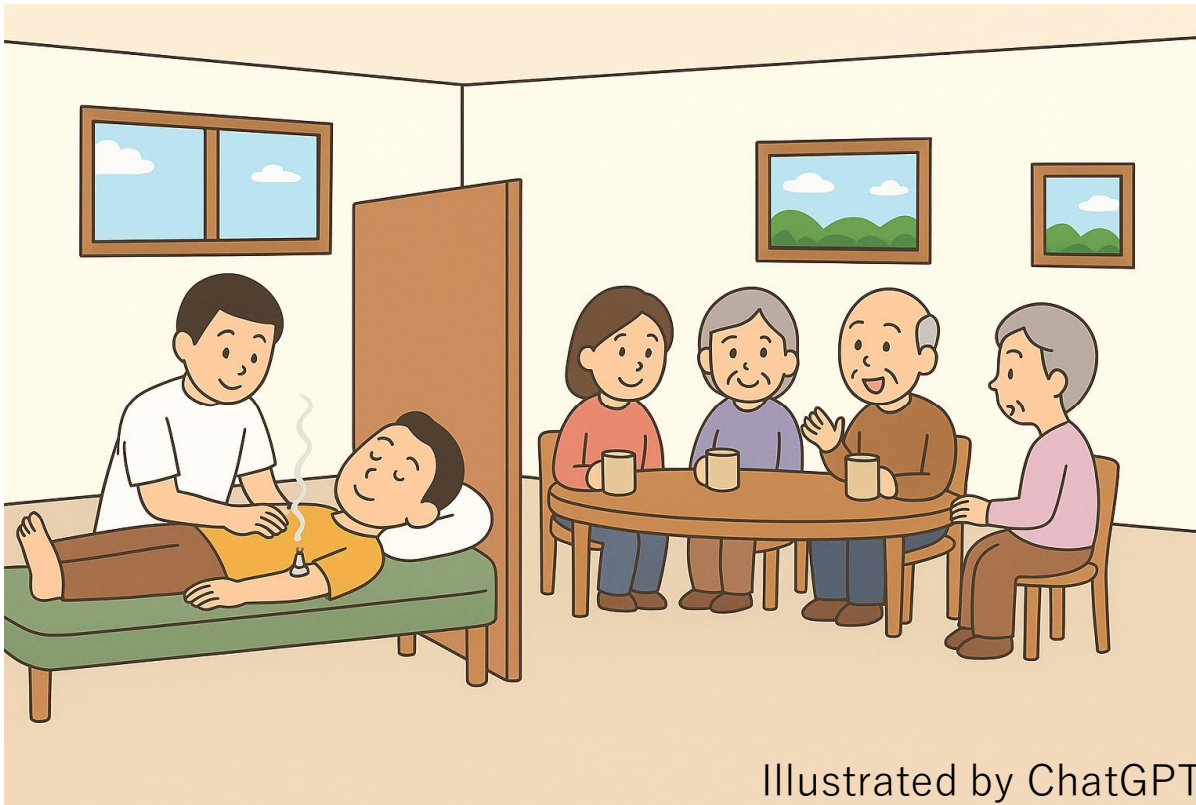
タッチポイント、サロンの力

- 地域の人が気軽に集える「居場所」
- 孤立の予防、社会参加の促進
- 続けやすい、楽しい活動としての価値

- 「健康づくりのハブ（拠点）」

まとめ

鍼灸×サロン



Illustrated by ChatGPT

「鈴木さんがやってるなら、
やってみようかな」

「集まったついでにできるなんて便利」

「集まるきっかけになった」

「体も心も楽になった」

「現場の声」が社会実装を後押し

結語

- サロン × 鍼灸は社会実装の絶好のフィールド
- 実装科学の視点で
「届ける・定着させる・持続させる」ことが大事
- とともに学び・創り・育てていくことで、
鍼灸を介護予防の当たり前に！

