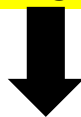


## I 事業実施の背景

熊本市国民健康保険加入者  
虚血性心疾患新規患者数 推計値

H28年度虚血性心疾患新規患者数（人口千人対）

18.88人※1



H28年度の虚血性心疾患新規患者数

3,330人※2

※1 熊本市国民健康保険保健事業実施計画（第2期データヘルス計画）のデータを使用

※2 H28年度熊本市国民健康保険加入者数176,378人より算出

心不全患者において、運動療法や身体活動量増加を中心とした心臓リハビリテーションを実施することにより、心不全の重症化による再入院リスクの減少、フレイルの進行防止を目指す。

## II 目的

運動習慣定着化の促進による心不全患者の原疾患の再発、悪化防止を図るとともに、生涯にわたり運動を継続することによる生活の質（QOL）向上と健康寿命の延伸を目指す。

## III 対象者

心不全ステージB、Cの状態にあり、以下のいずれにも該当する本市在住者

- ① 概ね60歳以上80歳未満
- ② 定期的な受診と必要な検査をしていること
- ③ モデル事業参加について、かかりつけ医の推薦があること
- ④ 事業の趣旨を理解し、事業説明会、運動の継続、必要な検査及びアンケート調査等に同意すること
- ⑤ 端末操作ができること、または家族の支援が得られる方

## IV 事業実施者

熊本市（委託事業者：社会医療法人 寿量会）

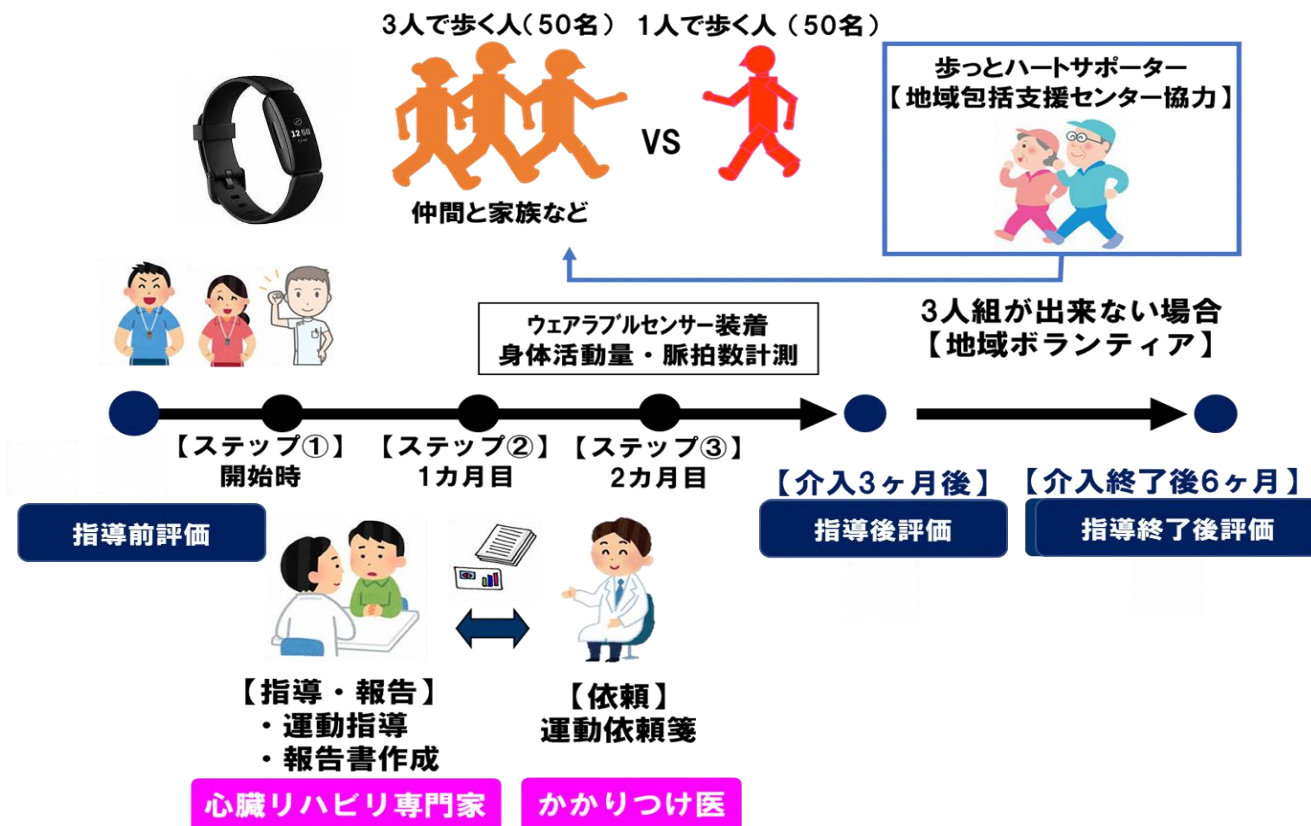
※スポーツ庁「運動・スポーツ習慣化促進事業」を活用



# V 事業内容

## 1 自宅管理型心臓リハビリテーション

- ・ 医療専門職から運動処方を受けた心不全患者が、ウェアラブル生体センサーを装着し運動（ウォーキング等）を行う。
- ・ 健康運動指導士等が遠隔地（運動施設）から患者の身体状況、運動状況を管理し、安全かつ効果的な運動が継続できるように支援を行う。



## 2 市民公開講座・啓発

- ・ 心不全予防・進展防止のため、市民を対象に循環器疾患に関する講演会を実施し、モデル事業の周知と事業参加者を募集する。
- ・ 家庭血圧測定及び自己検脈の普及等の啓発を行う。

### 市民公開講座「心臓を守る」

期日：8月28日（土） 会場：熊本機能病院

座長：熊本大学大学院 循環器内科学教授 辻田賢一氏

内容：講演1 「心臓病と心臓リハビリ」 熊本機能病院医師

講演2 「心臓を守るための運動」 // 理学療法士

講演3 「心臓を守るための食事と生活」 // 看護師 藤本恵子氏

案内 「熊本市モデル事業について」 熊本健康・体力づくりセンター 健康運動指導士

参加者：35名（定員40名）

👉 講演内容を熊本市公式YouTubeで配信中



👉 11月号市政だよりに虚血性心疾患の予防に関する啓発記事と上記QRコードを掲載

運動・食事・生活で **心臓を守る**

3人の専門職がそれぞれの立場から「心臓の守り方」をお伝えします。  
**参加無料・要予約**  
新型コロナウイルス感染症予防対策として、お電話または郵便での申し込みとなります。  
お電話または郵便での申し込みはお申し込みください。

座長 辻田賢一  
熊本大学大学院 循環器内科学教授  
循環器内科学部長

一 講演1 心臓病と心臓リハビリ  
唐田康作  
熊本機能病院医師  
循環器科部長

二 講演2 心臓を守るための運動  
杉谷英太郎  
熊本機能病院  
理学療法士  
循環器科部長

三 講演3 心臓を守るための食事と生活  
藤本恵子  
熊本機能病院  
看護師  
循環器科部長

案内 熊本市モデル事業について  
山下亮  
熊本健康・体力づくりセンター  
健康運動指導士

日時・8月28日(土) 場所：熊本機能病院南館ホール  
定員40名 13:30～15:30 受付開始13:00～  
講演ののご案内をご希望ください  
お申し込み・お申し込み先  
熊本健康・体力づくりセンター  
〒961-8501 熊本市東区 096-345-8113  
平日・土曜 9時～17時

### ほ 3 歩っとハートサポーター

- ・モデル事業参加者のうち、3人組でウォーキングを行う方で一緒に歩く方がいない方に対して、ウォーキングに同行していただけるボランティアを募集し、サポートする。

- ◆ 地域包括支援センター（高齢者支援センターささえりあ 27施設）に、支援してくださる地域の方への呼びかけを依頼
- ◆ 熊本市スポーツ推進委員（267名）及び熊本市スポーツ協会会長（96名）にサポーターとしての協力を依頼

👉 サポーター登録者：6名（熊本市スポーツ推進委員）

👉 マッチング状況

モデル事業参加者 **2名** へのサーポート開始


**一緒にウォーキングをしていただける「歩っとハートサポーター」募集**

熊本市では、心筋梗塞等の治療後の再発と悪化防止を目的として、ウォーキングなどの運動が必要な方（心疾患患者さん）を対象に、心臓リハビリテーションの専門職が安全に運動できるよう助言等を行う「熊本市循環器疾患悪化防止対策モデル事業」を実施します。

この事業では、参加者が運動の継続ができるよう、3人組を組んで歩いていただくことを予定していますが、その際に一緒にウォーキングを行っていただけるボランティア（歩っとハートサポーター）を募集しています。

以下の内容をご確認ください。ご質問いただける場合には、熊本健康・体力づくりセンター（熊本機能病院併設指定運動療法施設）にお申込みをお願いします。

〇 歩っとハートサポーターについて



- 条件**（以下のすべてに当てはまる方）
  - ・現在、熊本市にお住まいの方
  - ・健康上、ウォーキングに不安がない方
  - ・新型コロナウイルス感染症のワクチンを2回接種している方
- 期間**  
令和3年9月中旬～令和4年2月下旬で、心疾患を有する方1名につき3カ月間
- 実施内容**  
心疾患を有する方（心疾患患者さん）と一緒に週に1日以上ウォーキングを実施していただきます。ウォーキングのペースは、心疾患患者さんに合わせていただきます。  
\*かかりつけ医からウォーキングの許可が出ています。また、心臓リハビリの専門家よりウォーキング指導を受けています。
- 実施時間**  
1 回目は、モデル事業のスタッフが心疾患患者さんと一緒にウォーキングをする時間を調整します。  
2 回目以降は、心疾患患者さんと調整して頂きます。
- 保険**  
ウォーキング中の事故等に備え、保険に加入します。
- お願い**  
新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクを着用して歩いていただきます。  
日々の体温と体調確認を行い、風邪症状\*や発熱がある場合はウォーキングを中止していただきます。  
\*風邪症状：咳、痰、鼻水、のどの痛み、倦怠感、だるさ、頭痛、悪寒  
本事業で知り得た心疾患患者さんの個人情報に関して、第三者に伝えないようお願いします。

参加申込み

令和3年	月	日	名前	住所
			性別 (男性/女性)	TEL TEL - -

\*ご協力いただける方は、参加申込み欄にて記入の上、下記お問合せのFAXにご返信ください。

熊本健康・体力づくりセンター 【お問合せ】

- 熊本健康・体力づくりセンター（熊本機能病院併設指定運動療法施設）
- 担当：山下 亮
- 住所：熊本市北区山室6丁目8番1号
- 電話：096-345-8113 ● FAX：096-345-8188

令和3年度入浴・リハビリ補助事業、熊本市委託事業

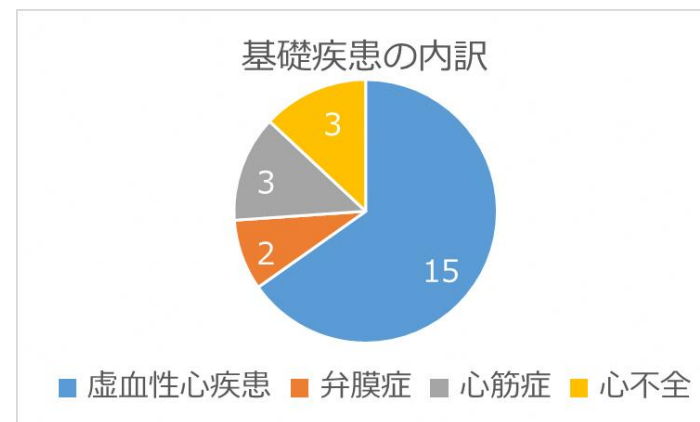
## 「1 自宅管理型心臓リハビリテーション」参加者の状況

### ◆モデル事業参加者の応募状況（11月17日現在） 計36名

- ・熊本健康・体づくりセンター 17名（12名実施）、71±5歳、男性7名、女性5名
- ・大和クリニック 11名、72±4歳、男性7名、女性4名
- ・田上心臓リハビリテーション 2名（データなし）
- ・植木 3名（データなし）
- ・青磁野リハビリテーション 2名（データなし）
- ・西日本 1名（データなし）

\* 国立病院機構 熊本医療センターから1名紹介

\* 整形外科クリニックより1名紹介



### ◆モデル事業参加者の声

- 歩数だけでなく脈も測定できるため、運動の強さが適切かの目安になる。
- 腕時計型なので、ウォーキングに出かける際、持っていきのを忘れることがない。
- 指導者がいるので、安心。
- （スマホ等を使い慣れていない方）操作が難しい。
- （3人1組となった方）1人で歩くより楽しい。