

《団体の概要》

団体名	ルシオール
ホームページ	https://fukudanaika.com
設立年月日	2019 年 4 月 2 日 設立
会員数	8 人
年会費	0 円／1年間
団体の目的	健康寿命を延ばすことを目標に、病気のこと、予防方法を学ぶ機会を作る。生活習慣病を予防することで、ずっと健康でいられる社会を作る。予防医療を推進することで医療経済にも寄与する。 また、クリニックや病院に怖くて行けない方に対して、カフェなら行ってみようと思診のハードルを下げ、病識や病気のことを理解することで、重症化予防につなげることも目的とする。
主な活動実績	母体は地域医療を支え 30 年を迎えるふくだ内科である。外来診療では 1 日約 80 人～90 人の患者さんを診ている他、在宅訪問診療のこれまでの実績としては、約 4 万回ほど。また、産業医としても現在、8 企業に公衆衛生活動や企業の健康の活動を担っている。その他、南陵高校、戸田中学校などの校医や障害者福祉施設の健診などもしている。地域に根ざした活動をさらに広げ健康増進を図っていくために、医療×教育＝予防の必要性を感じ、カフェをオープンすることにした。カフェオープン後、約 30 名が参加している。
昨年度の補助金等の援助状況	特に無し
団体PRなど	今回、保健所に認知症カフェとしての届け出を行い、4 月 2 日より「健康カフェ」を医療者中心のメンバーで始めることになった。ふくだ内科からは医師、管理栄養士、ヨガ療法士が、また XXXXXXXXXX からは薬剤師とケアマネジャーが参加している。 都内で「暮らしの保健室」を運営されている団体は看護師が担当しているが、ルシオールでは、上記の複数の医療者が運営に携わることで、出来る健康講座や相談内容の幅も広がる。医療、介護、福祉の連携が出来る他、企業やボランティア団体などの参加も予定しているので、様々な企画が可能となる。

《事業計画書》

1 事業名

健康カフェ

2 事業を実施する背景・きっかけ・動機

クリニックでは診療時間の制限があり、本当は聞いてあげたいこともなかなかお話を出来なかつたりする。また、まとまった話をするような時間が取れば、より疾患のことの理解を深めることが出来、治療についての前向きな関与が出来る可能性がある。あるいは、保険上では予防医療については、保険点数が付きにくいこともあり、なかなか予防医療に時間も場所も割けることが出来ない現状がある。疾病予防・介護予防をしたい方、病気になってしまったけど、悪化をするのを防ぎたい方、家族が病気になっていて、より正しい病気の知識や介護の方法などを知りたい方などに、まとまった時間を医療者と共有出来る環境を作ることで、多くの方の健康に寄与することが出来るのではないかと考えている。

3 事業の目的

「医療×教育＝予防」をテーマに、生活習慣病の予防に大事な”食事と運動”を中心にすえ、クリニックではなかなか出来ないことをやっていこうと思っている。生活習慣病は生活を見直すことで、改善が出来る病気である。治療を継続するためにも、お薬を服薬することももちろん重要ですが、それと同じくらい、「食事」と「運動」も大事である。とはいえ、なかなか食事と運動を見直す機会は多くはなく、この場を通して健康になるきっかけを作りたいと考えている。お菓子を食べたり、紅茶・珈琲を飲み、お話ししたりしながら、楽しく健康になる場にしたいと考えている。

4 事業を実施することで予想される効果

病院やクリニックに行きたくない人にも気軽に参加できるカフェにすることで、健康情報を確認することが出来る。その結果、予防が出来る可能性がある。例えば、「慢性腎臓病」の方でそのままでは人工透析になってしまい、500万/年コストがかかってしまい市の財政の負担になる。カフェを通じて透析予防の重要性の話をする事で、透析予防に寄与できると考えている。また、認知症カフェとしての機能も持つので、戸田市が重要対策疾患の1つとして捉えている「認知症」の予防や認知症の方への理解、ケア方法を学ぶことがなども出来る。ヨガ療法、とだ元気体操では筋骨格量なども計測予定で、フレイル予防に繋がれるとともに、健康寿命の向上が期待できる。

戸田市役所長寿介護課、社会福祉協議会、福祉保健センター、包括支援センター、MCS登録されている医療・介護の方々、介護施設、民生委員、その他ボランティア団体などの方々からも賛同、協力を頂いている事業であり、地域の方々と一緒に作り上げていくことで、地域の結びつきが強化される可能性がある。

5 具体的内容

以下の医療者がカフェを運営する。※添付資料参照

医師： [REDACTED]

腎臓内科.COMの運営をしながら、医療者として適正情報を発信している先生。医学生時代にカフェを運営しており、4月からふくだ内科に常勤医師として赴任した。

薬剤師： [REDACTED]

調剤薬局で薬局薬剤師として、患者さんへの安心安全な薬の管理と健康サポートを目指す。

管理栄養士： [REDACTED]

健康と栄養の関連についてわかりやすく説明をしてくれる管理栄養士さんです。

ヨーガ療法士： [REDACTED]

[REDACTED] や [REDACTED] にて「心臓リハビリ」としてヨーガ療法を教えています。「ヨーガは体がかたくてできない」って思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、でもここで行うヨーガは、優しくってとっても簡単なものばかり。座っても出来る運動療法として、高齢者の方でも始めることが出来ます。どなたでもできる楽しいレッスンです。みんなで仲良く、体も心も健康になりましょう。

フランス菓子研究家： [REDACTED]

"本当に美味しいもの"、"身体が喜ぶもの"をテーマに、素材は主にフランス産をはじめとした輸入素材と、オーガニック素材を中心に使用。それぞれの素材が語りかけてくるお菓子を目指して、一つ一つ心を込めて丁寧にお作りしています。

給仕： [REDACTED]

外資系ホテルのフランス料理店で給仕していました。英語も話せますので、外国の方も是非お越しく下さい。運営上では、健康状態に配慮した形を取る。

ケアマネジャー： [REDACTED]

介護の相談承ります。お気軽にご相談下さい。

◆飲食の提供の注意◆

※医療的に勧められない方には、提供出来ない場合があります。

例：糖尿病など食事制限がある方、カフェインなど摂取するのを控えた方がいい方など

◆ヨーガ療法時の注意点◆

※医療的に勧められない方には、出来ない場合があります。ご了承下さい。

その他サポートしてくれるメンバーやボランティアさんを募集しており、地域のことは地域で支える循環型のサイクルを予定している。

6 事業実施のスケジュール

月 日	内 容
毎週月曜日	製薬会社の勉強会を訪問看護ステーションさんと一緒に共有
毎週火曜日	ヨガ療法士による運動療法
毎週木曜日	薬剤師による薬剤講座、相談、ケアマネジャーによる介護相談
毎週金曜日	医師による薬剤講座、相談

7 事業の実施体制

毎週月曜日	製薬会社の勉強会（新薬などの情報が訪問看護ステーションさんや介護施設には入ってこないため）一緒に聞ける体制。
毎週火曜日	ヨガ療法士による運動療法
毎週木曜日	薬剤師による薬剤講座&相談、ケアマネジャーによる介護相談とだ元気体操による運動
毎週金曜日	医師による健康講座、健康相談 栄養士による栄養講座、栄養相談
お菓子作り	フランス菓子研究家の友人の協力

8 事業実施の際に予想される課題

準備資金が非常に多くかかる（カフェに必要な家具、カフェ用品）
運営資金が非常に多くかかる（特に人件費とお菓子製作）
例：ヨガ療法 1回 1万円×4週×12ヶ月=48万
例：お菓子送料：1,000円～1,250円×4週×12ヶ月=5万
お菓子 1人分 250円～300円×30個/回×4週×12ヶ月=43万2千円
予防医療を行うので、効果が見えにくい

9 事業の成果目標（具体的数値を用いてください。）

疾病予防、介護予防&医療（健康）知識の増加⇒10人×48週=480人
ヨガ療法、とだ元気体操による筋力の強化⇒5人×48週=240人
地域の繋がりが強化⇒医療・介護・福祉・教育を繋げる5人×48週=240人
「地域包括ケア」の全国的な模範例となる⇒新聞、雑誌、TV取材など
本来交わることの少ない、NPO団体や企業などの結び付け化学反応=未知数

10 補助終了後に当該補助金に頼らずに事業を継続していく方法

企業からの寄付金等
医療法人の経営を安定させる
様々な団体とのコラボ企画することで、企画運営の協力を仰ぐ

《収支予算書》

【収入】

科 目		予 算 額	内 訳
補助金・ 助成金	市民活動サポート	1,000,000 円	
	その他	0 円	
自己資金		870,852 円	
会費		0 円	
利用者負担金		480,000 円	ヨガ 1,000 円×240 人=240,000 円、 その他 500 円×480 人=240,000 円
協賛金・寄附		0 円	
その他		0 円	
合 計		2,350,852 円	

【支出】

科 目		予 算 額	内 訳
補 助 対 象 経 費	原材料費	482,000 円	送料：50,000 円、菓子：432,000 円 注 8 参照
	謝礼	440,000 円	1 回 10,000 円×4 週×11 ヶ月=440,000 円
	交通費	19,360 円	440 円（巣鴨⇄戸田公園）×4 週×11 ヶ月
	印刷製本費	15,000 円	3,000 枚×5 円=15,000 円
	委託費	50,000 円	ロゴ 30,000 円、案内チラシ 20,000 円
	備品	193,422 円	スクリーン（100inch 吊り下げ式）28,484 円 プロジェクター（エプソン EB-1960 5,000lm） 144,020 円 血圧測定器 OMRON HEM-1000 10,195 円 サイドボードコの字サイドテーブル※楽天 10,723 円
	消耗品	23,570 円	インク代 5,000 円、ウェルカムボード（黒板・ 磁石付）4,820 円、珈琲メーカー10,577 円（1.5 ℓ：4,802 円、1.0ℓ：2,565 円、0.5ℓ：3,210 円）、防塵カバー1,613 円（コバルトブルー SD-91）、砂時計（4 分間）1,560 円（32GB USB メモリー付 防水・耐熱）
小 計	1,223,352 円	内 訳 補助助成申請額：1,000,000 円 自主財源：223,352 円	

補助 対象 外 経 費	水道代	33,000 円	$3,000 \text{ 円} \times 11 \text{ ヲ月} = 33,000 \text{ 円}$
	ガス代	33,000 円	$3,000 \text{ 円} \times 11 \text{ ヲ月} = 33,000 \text{ 円}$
	電気代	110,000 円	$10,000 \text{ 円} \times 11 \text{ ヲ月} = 110,000 \text{ 円}$
	賃借料	935,000 円	$85,000 \text{ 円} \times 11 \text{ ヲ月} = 935,000 \text{ 円}$
	通信費	16,500 円	$1,500 \text{ 円} \times 11 \text{ ヲ月} = 16,500 \text{ 円}$
	小計	1,127,500 円	
	合計	2,350,852 円	

