

一般健診

特定健診
サービス

特定保健
指導
サービス

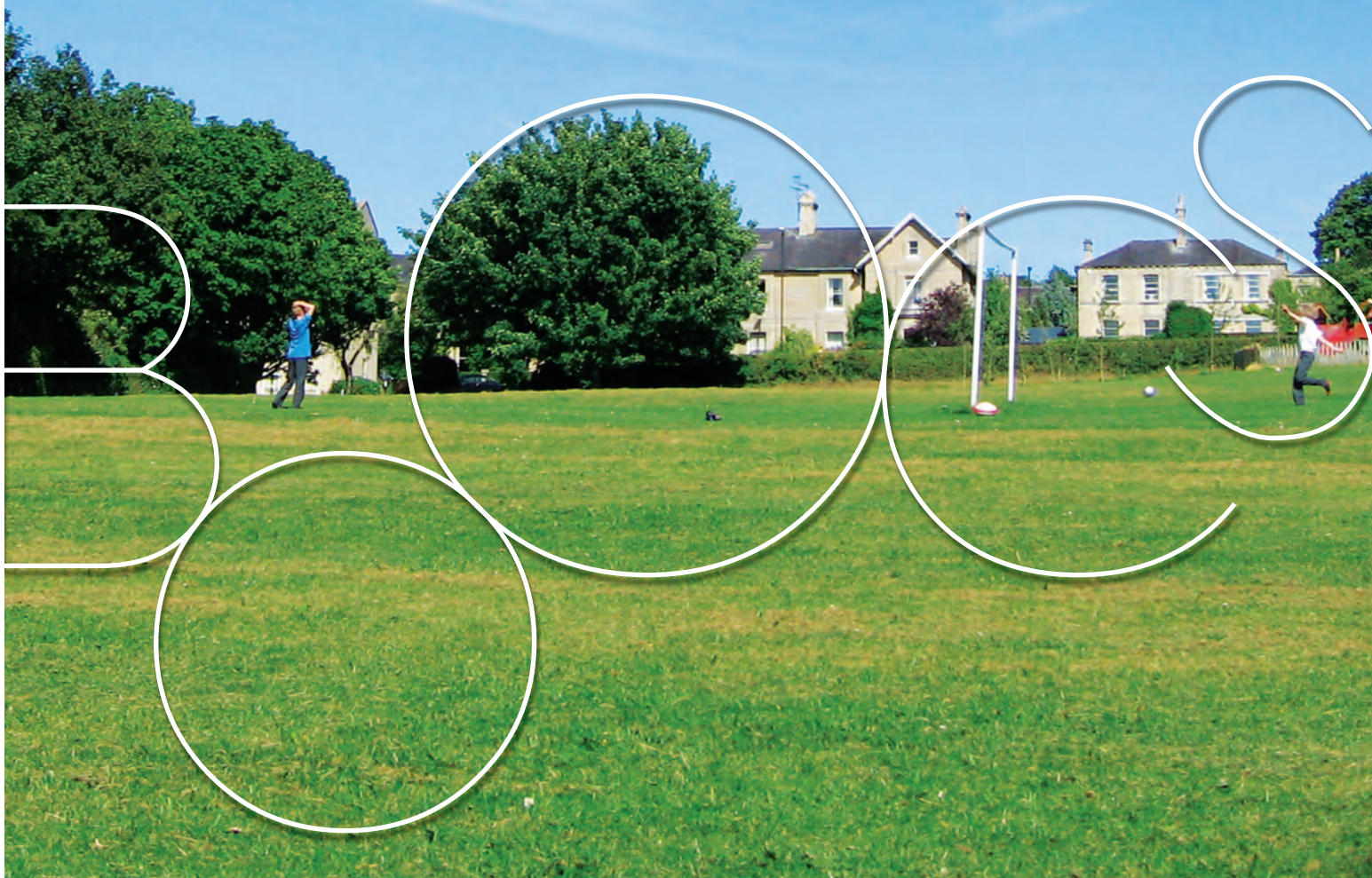
ヘルス
セミナー

メンタル
ヘルス

脳疲労解消で心も体も健康に！

BOOCS理論に基づく新しいご提案

健康・保健指導サービスのご案内



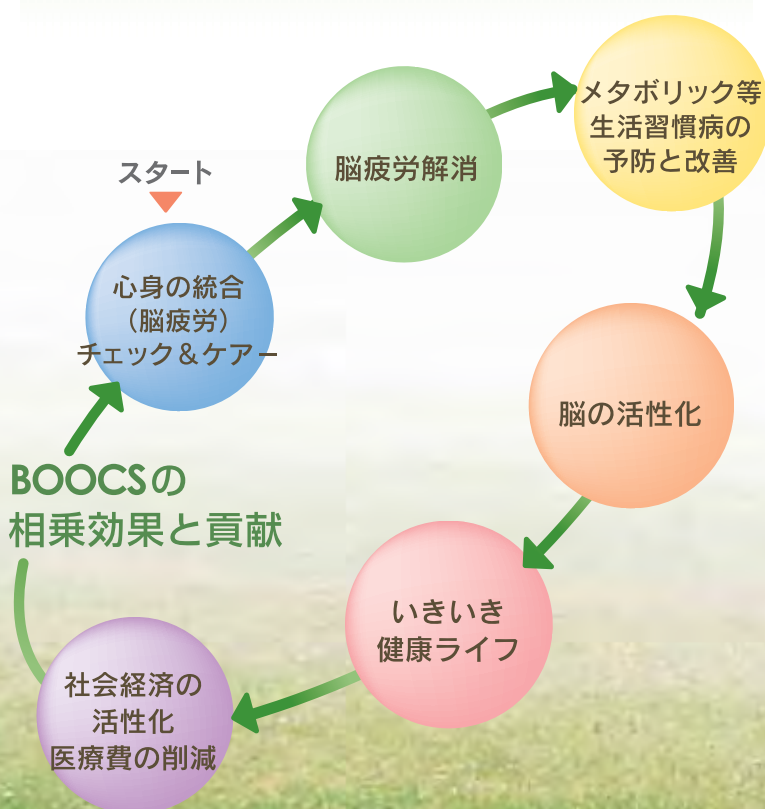
確かな実績に基づいた心と身

ご存じですか？

国民健康保険・健康組合等の40歳以上の被保険者は「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、平成20年度から糖尿病等の生活習慣病に着目した健診及び、保健指導(特定健診)を受けることが義務付けられました。

そこで、BOOCSからのご提案

BOOCSでは、長年の取組みによる実績をもって、皆様に健康で快適な健康生活のための新たな健診・指導(支援)サービスをご提供いたします。



個々に示す、 実践的できめ細やかな 健康へのサポート

BOOCSでは、医師の専門的な指導のもとでのヘルスチェックのみならず、医療・健康カウンセラースタッフによって個々に示すきめ細やかなメンタルサポート致します。

長期にわたり 皆様の健康をサポート

BOOCSは、単なる健診システムではありません。個人の心と身体データを基に個々の生活や嗜好に考慮した、より持続的な健康の維持増進と、より豊かな健康生活を支援致します。

確かな実績に立証された 安心の指導サービス

福岡県市町村共済組合は、1993年から生活習慣病のハイリスク者を対象にBOOCS法を用いたヘルスセミナーを実施し、その後のフォローも行ってきました。その結果翌年度の肥満・脂質代謝・尿酸代謝・肝機能・血圧のすべてにおいて改善が認められたという効果が報告されています。(ポジティブヘルスのあゆみー総合検診10年ーより)

15年以上に亘る、セミナーの継続により安全でしかも実行が楽であることが立証されています。

経済効果への期待

本来、健康に関わる指数は加齢にともなって悪くなっていくものです。BOOCSを取り入れたヘルスセミナーの受講者においては継続的なフォローによりその改善が認められました。これにより将来の医療費削減や組合員の生活の質に大きく貢献するものであると期待されています。

体に快適な健診プログラム

BOOCSの実績

BOOCS理論は、藤野武彦九州大学名誉教授が、九州大学健康科学センターおよび九州大学第1内科で臨床にあたっていた頃から、健康支援として取り組んで来た実証実績に基づく理論です。

BOOCS理論は平成3年、自治省(現総務省)のリーディングプロジェクトに指定され、福岡県久山町の「ヘルシーフォレストひさやま」の構想の基本となり、実践が行われました。更に、福岡県市町村職員共済組合員の生活改善への支援対策、積極的健康対策(ポジティブヘルス)として、平成5年よりBOOCS理論を採用され、その成果に貢献しています。

メタボリックシンドロームの成果

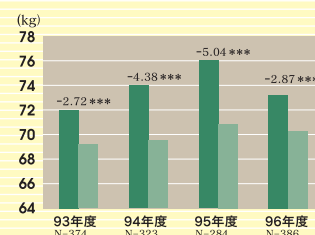
BOOCSは独自のダイエットプログラムを提供し、10万人以上の方が実行しています。従来法では考えられないやりやすさと高い成功率、リバウンドの無さから、今や肥満症、糖尿病、高脂血症、高血圧症など生活習慣病治療の最前線に位置しています。

福岡県市町村職員共済組合員がヘルスセミナーを受講しBOOCSを実践した結果、1年以後に統計学的に極めて有意に体重が減少し、さらに血圧、中性脂肪(TG)が低下、HDL(善玉コレステロール)が上昇しました(右図参照)。同様の結果は他の年度でも認められています。

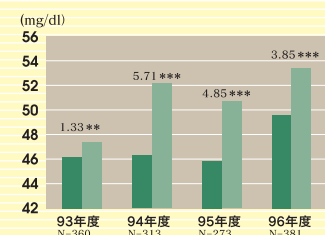
■分析対象者の内訳
93年度～96年度の4年に渡る総数
男性1,018人 女性396人

■前年度
■翌年度
*** P<0.001
** P<0.01
* P<0.05

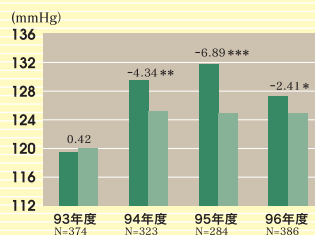
体重



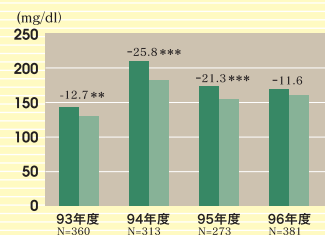
HDLコレステロール(善玉)



最高血圧



中性脂肪(TG)

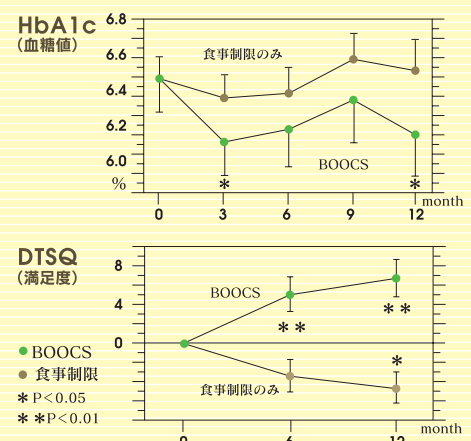


糖尿病を容易に改善

2型糖尿病患者を無作為に従来型カロリー制限療法とBOOCS法の2群に分け一年間の治療効果を比較しました。食事制限指導を繰り返し行った従来法では食事摂取量が減るどころかむしろやや増加する傾向を示したのに対し、BOOCS手法により、食生活の満足感が味覚を改善させ、食事摂取量が減少する傾向を示しました。

その結果、血糖値(HbA1c:過去数週間の血糖コントロール状況を反映する検査項目)、インスリン抵抗性(HOMA)、脂質プロファイル(LDL/HDL)、体重、脂肪肝など全ての代謝マーカーが統計学的に有意に改善しました。さらに糖尿病に対する心理的負担度が軽減し、治療満足度(DTSQ)が高まることが分かり、患者さんのQOL(生活の質)も改善されることが証明されました。

(2003年日本糖尿病学会総会にて一部報告)



健康指導サービスのシステム

BOOCSの御提案

義務化された保健指導（平成20年度より）

従来的一般健診

従来型
一般健診



新しく義務化された
保健指導



BOOCS
心身統合的ケア

BOOCS指導プログラム内容

従来型一般健診

- 身体測定
- 血液、尿検査
- 心電図
- レントゲン検査

[オプション検査]

- ホルター心電図
- 内臓脂肪測定(CT)
- 睡眠時無呼吸検査
- 大腸内視鏡検査
- 腹部超音波検査
- 胃カメラ、胃透視検査

新しく義務化された保健指導

◎ 動機づけ支援・積極的支援

- 健康情報管理分析
- 運動の健康指導
- 医療費の削減
- フォローアップによる疾病予防
- データ管理分析による改善効果
- 明確な健診目標
- 対象者は被保険者と被扶養者
- 受診率、実施率の把握
- 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の該当者・予備群の減少率

◎ 脳疲労健診

- 11ヶ条、ポムス
まずは自分の脳疲労状況に気づくことが大切です。この2種類の調査で自分の気分やうつ状況を客観的に知ることができます。
- 自律神経機能テスト
- 味覚テスト
- メタボリックシンドロームケアプログラム

[オプション検査]

- 心臓・動脈硬化診断
 - ・脈波検査
 - ・冠動脈CT
 - ・運動負荷テスト
 - ・頸動脈エコー
 - ・心臓超音波検査
- がん総合健診
 - ・MRI
 - ・PET/CT
 - ・がん遺伝子検査
- パーキンソン病チェック
- 歯周病チェック

BOOCS心身統合的チェック&ケア

◎ 脳疲労解消プログラム

- ①適切な医学的対応（薬剤+カウンセリング）
- ②リラックス&リフレッシュプログラム(R&R)
 - 静的R&R
五感療法、アロマ、音楽、スキンケア、マッサージ、健康膳
 - 動的R&R
呼吸法、ストレッチ運動、ステップ運動
 - メタボリックシンドロームケアプログラム



疲れた脳を癒す医療 生活習慣を整え健康な心身を

Brain Oriented ^(Obesity) Oneself Control System

脳を

目指した

自己

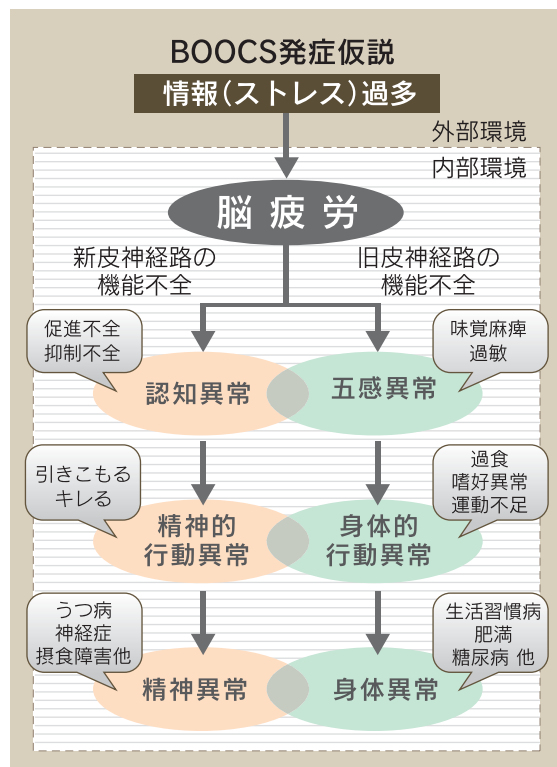
調整

方法

脳疲労解消システム

ストレス社会(情報社会)において、多くの現代人は脳を酷使し、気づかないうちに「脳疲労」という状態に陥っています。そのため、五感を乱し心と身体のバランスが取れ難い状態におかれています。

BOOCS理論は生活習慣病やうつなどの心身症の多くが「脳疲労」から発症するという新たな発症仮説に基づく治療法であり、メタボリックシンドロームはもとより肥満や糖尿病などの生活習慣病において大変有効でかつ安全であることが多数のデータにより科学的に実証されています。何よりも実行が容易であることから誰もが取り組みやすい方法であることが最大の特徴です。



生活習慣病やうつは 「脳疲労」から

今、生活習慣病が急増し、2,000万人を超えると推定されています。BOOCS理論はこれらの多くが「ストレスによる脳疲労」から発症するという仮説です。

まず「脳疲労」に気付く

あなたの現在の「脳疲労」状態に気付くことが治療の第一歩です。

BOOCSとは 脳疲労解消法

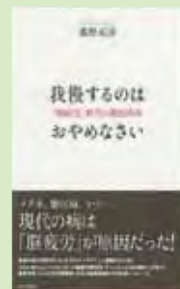
従来の肥満治療は、カロリー制限療法や運動療法などによって生活習慣を矯正しようとしてきました。これに対し、BOOCSはその行動異常の原因となる脳疲労を解消する方法です。

「病氣」から「元気」へ

脳疲労解消により五感が正常化すると、食べ方や動き方が正常になります。さらに、不安、イライラ、うつ気分、不眠といった症状も改善されてきます。

BOOCS関連出版物

「「脳疲労」時代の健康革命 我慢するのはおやめなさい(脳疲労時代の健康革命)」毎日新聞社など多数



定価 1,470円(税込)

Corporate Profile

BOOCSのあゆみ

- | | |
|-------|---|
| 1989年 | 九州大学病院外来にてBOOCS法の実践開始 |
| 1992年 | 自治省(現総務省)のリーディングプロジェクトに指定 |
| 1993年 | 福岡県市町村共済組合ヘルスセミナー開始、現在継続中 |
| 1994年 | 福岡市内の病院にてBOOCS入院・外来開始 |
| 1996年 | 朝日新聞(夕刊)全国版にBOOCS法紹介
それ以降各種新聞、雑誌、テレビにて数多く紹介される |
| 2003年 | BOOCSクリニック福岡開設 |
| 2005年 | BOOCSホリスティッククリニック東京開設 |

業務内容

一般健診、健康指導サービス、脳疲労改善指導、ヘルスセミナー

スタッフ紹介

経験豊富なスタッフが、みなさまの健康をサポートします。



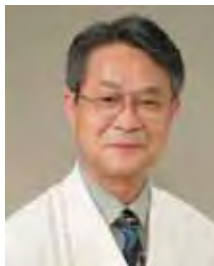
藤野 武彦

- ・九州大学 名誉教授
- ・レオロジー機能食品研究所 所長
- ・医療法人社団ブックス理事長
- ・NPO子どもの命を守る会副代表
- ・循環器専門医
- ・超音波指導医



斉藤 和之

- ・BOOCSクリニック福岡院長
- ・内科専門医
- ・糖尿病専門医
- ・循環器専門医
- ・認定産業医



中島 幸一

- ・ウェルカム・デンタル
クリニック院長
- ・ラオス国立大学名誉教授
- ・オカンボ大学客員教授
- ・NPO プロトン医学研究所理事長
- ・噛み合せ指導医



福光 ミチ子

- ・BOOCS情報センター
福岡代表
- ・日本産業衛生学会理事
- ・福岡産業保健推進センター
特別相談員

提携及び連携施設紹介

九州大学病院、福岡和白病院、ウェルカムデンタルクリニック、
PSクリニック、済生会病院、浜の町病院、石原循環器科病院、小倉記念病院、原土井病院、
湯布院厚生年金病院、レオロジー機能食品研究所、(株)ジーンサイエンス福岡

医療法人社団ブックス・BOOCSクリニック福岡

〒812-0025 福岡市博多区店屋町6-18 ランダムスクエアビル6F
TEL 092-283-6852 FAX 092-283-6854