

## 地域における健康づくり活動支援 ～ HHP プロジェクト\*立ち上げの経過とその評価 ～

藤澤 邦彦・藤山 博英・渡辺 志保\*\*

### Support and Evaluation of the Health Plan in the Community – The Case of HHP Project –

FUJISAWA Kunihiko, FUJIYAMA Hakuei, WATANABE Shiho

In response to the increasing need for primary prevention to cope with life-style related diseases, the WHO advocated Health Promotion as a measure.

This report is about the support for starting-up the health promotion plan, which centered in the community based health classes (HHP project) in the rural district of Haryu, which is located in the western part of Fukushima prefecture. The support activity was evaluated as a point of view based on the policy of Health Promotion.

The process of the activity is as follows:

- 1) Creation and presentation of the fundamental plan for healthier life in the community (March, 2001)
- 2) Investigation of the needs of health related matter for all adulthood in the community (April)
- 3) Creation of the basic program of HHP project, organizing the group, and holding leaders committee (beginning of May)
- 4) Creation of the execution plan of HHP classes and collecting and accepting application by circulation note. ( middle of May)
- 5) Held the first HHP class (about exercise and nutrition) (end of May)

The results by this support activity are as follows:

- 1) The chief of the ward became the project leader.
  - 2) A ladies' society, and the regional main society groups became cooperate members.
  - 3) Voluntary committee members such as young key persons in the area also became cooperate members.
  - 4) Residents took interest and participate in the classes (exercise class -28, nutrition class -27).
- Support activity will carry on to further health promotion classes to be held continuously and to hold Walking event with the cooperation of the whole community.

**Key words:** Health promotion, Health education, Community health, Collaborative activities

はじめに  
疾病構造の変化、健康観の転換から、地域の中で人々の健康な生活を支える重要性が高まり、生活習慣病対策として生活習慣に着目した一次予防

対策の充実が求められている<sup>1)</sup>。

生活習慣は基本的には個人が自らの責任で選択する問題である。しかし実際には 個人の力のみでその改善を図ることは難しい。そこで個人が

\* HHP プロジェクト= Haryu Health Promotion project

\*\* 筑波大学体育研究科 Master's Program in Health and Physical Education, University of Tsukuba

健康的な生活習慣を確立出来るような社会環境の整備とともに教育面から支援を行い、行動変容への動機づけや行動変容に必要な知識・スキルの習得を促すことが必要である。この考え方はWHOの提唱するヘルスプロモーションの理念として広く浸透しつつある<sup>2)3)</sup>。

わが国の健康教育は以前、知識重視型並びにコンプライアンス重視型のアプローチが中心であった。しかしこれらの方法では健康行動変容の促進につながらない事から個人の自発的な行動変容を支援する健康教育が求められてきた。知識の普及に加え、正しい知識を選択して、自分のものにし、いかに日常生活で実行していくかに主眼をおいた教育、つまりセルフケア、自ら実践することへの手助けが健康教育の果たす中心的な役割となってきたといえるだろう。

しかし、今後さらには人々の健康を地域で支えるための人材育成や組織作りを意識した健康対策の必要性が高まり、その中で行われる教育活動にも環境作りへの積極性を高めることが求められることが予測される。環境作りへの意欲や技術をもった個人は周囲の人々の意識を変え、ひいては地域全体の健康を支える地域づくりの実現を容易にすると考えられるからである。

地域での個別健康教育の現場においてもこのような役割の変化は同様であり、この考え方をもとに、主体的なセルフケア行動を推進することと、参加者がボランティアとして活動したり、近隣と共に地域内の保健活動にとりくんだりして、地域の保健活動が活性化することを目的に、いくつかの試みがなされている<sup>4)</sup>。しかし、そのような効果を本当に得ているのかを検討したものは少ない。また、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」として設定された目標値達成のための地域での具体的な実践方法への期待も大きい。環境作りを視野に入れた活動の展開例は少なく、教育の方法や教材、その評価についても不十分であるのが現状である。

このような背景をもとに、ヘルスプロモーションの理念に基づいて、福島県の一地区において健康づくり活動の支援を行った。活動は支援大学のプロジェクトスタッフと住民の世話人との協働作業によって進められている。プロジェクトの目的のひとつはこの活動支援を通じ、地域における今後の健康教育のあり方を検討することである。

現在までの主な活動は地域住民を巻き込んだ組織作りと月1回全5回の健康教室（運動・栄養を中心とする）、地域を上げてのウォーキング大会である。

なお本稿では活動の立ち上げと第1回教室開催までの経過についての報告と支援を通じて明らかになった今後の課題を報告する。

## ・HHPプロジェクトの概要

### 1. 活動の目的

一地区の住民を対象に健康づくり活動の支援とその評価を行い、今後の地域における健康教育や活動支援のあり方を検討する。

健康を支える地域づくりの視点に関して特に以下の2点から考察する

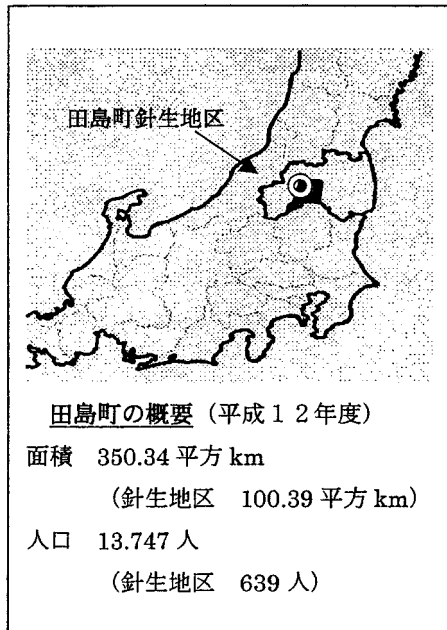
#### 個人の健康（保健）意識・行動の変化

健康を支える地域づくりへの積極性を中心に、栄養教室に参加することによって参加者の健康（保健）意識・行動はどう変わったか。

#### 地域への影響

一部の住民を対象とした生活習慣改善の実践支援が地域の住民全体の健康意識・行動、地域のシステムに対してどのような影響を及ぼしたか。地域内の保健活動が活性化したか。

### 2. 対象地区の概要



福島県田島町針生地区は福島県南会津にある田島町の西部に位置し、人口は199世帯639人（男309人、女330人、平成13年3月1日現在）、高齢人口は約30%と田島町の中でも高齢化の進んでいる地区であり、高齢化は今後一層進むことが予測される。主な産業は林業、農業であったが産業構造の変化や過疎化により、現在は企業誘致や観光開発による町の活性化が住民と行政の願いである。近年のこの地区の特筆すべき事柄としては地区内に別荘を建て移住した新住民が6%を占め今後も増加すると予想される。

町の保健活動は活発ではあるが、健康教室などの開催は田島町の中心部で行われることが多く、交通手段の限られる針生地区の住民は参加しにくいようである。

また車を持たない高齢世帯の食料調達は地区内の商店に限られ、新鮮な食材の入手の困難が予想される。

運動環境としては、高齢者の楽しみとなっているゲートボールがあるが地区内コートが冬期は使えないことや、ウォーキングコースとなる地区内の道路も雪により部分的に閉鎖されるため、冬期の運動場所の確保が困難である。

### 3. 活動計画

#### 1) 地域の概要およびニーズ把握

- ・既存資料による情報収集
- ・地域住民・保健婦への聞き取り調査

- ・対象、目的の明確化（MIDORI理論<sup>2</sup>）を活用して分析）
- ・問題構造の明確化
- ・活動の基本構想・方針の検討
- ・改善すべき健康課題・目標の検討

#### 2) 健康問題の疫学的診断

- ・全住民を対象にアンケート調査(A)
- ・具体的な教育内容等の検討

#### 3) 住民との連携、組織化

- ・現地世話人会の発足
- ・活動内容の検討

#### 4) 健康教育の実践

- |    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
| 計画 | 対象者・目的・目標の決定<br>評価指標の検討・作成<br>教育プログラムの作成<br>対象者の募集など |
| 実施 | ...月1回5回                                             |
| 評価 | ・健康意識・行動調査（B）<br>・健康目標の達成度評価                         |

#### 5) 評価

- ・全住民を対象にアンケート調査(A)
- ・参加者及び地域関係者からの聞き取り調査（C）

\* 調査（B、C）の結果から目的、調査（A、C）の結果から目的の検討を行う。

### 4. 活動経過（図1：活動経過図）

#### 1) 活動開始のきっかけ

活動開始のきっかけは地区内で行われたの新住民と旧住民の交流会での旧住民H氏からの打診による。H氏はこれまで町や地区の活性化のためにイベントの開催や誘致活動などを積極的に行ってきた中心人物である。打診の内容は、地区の住民は思い思いに健康に気を使っているが、正しい方法を知りたがっている。地区の活性化のために子どもからお年寄りまで巻き込んだ運動教室のようなものを開いてもらえないだろうか、ということであった。

そこで、地域での健康づくり活動において、住民の手による地域に根付いた活動の重要性が高まっていることから、住民の皆さんと共に作り上げる活動ならばという条件をH氏に提示し、筑波大学のプロジェクトスタッフ(体育科学系健康教育学・藤澤邦彦、藤山博英、体育研究科健康教育学専攻、管理栄養士・渡辺志保、他2名)は詳細の検討を開始した。

#### 2) 活動の目的、方向性の検討

##### 基本構想の検討

活動の基本には地域の健康づくりを進める上での世界的な流れでもあるヘルスプロモーションの理念を据えた。それに基づいて、健康を病気との対比概念としてではなく、積極的な生き方として

とらえること、健康づくりで目指すものはひとり一人の暮らしの質の向上であること、そのために個人の努力や能力のアップと共に周囲の助けや環境整備の両面からのアプローチが必要であり、支援側のすべきことは個人の能力の開発や努力のサポートである事を確認した。

また、将来は地域の住民が主体的に地域の健康づくりを考え、行動する活動へと発展させるためにも、「主体は地域の住民」を基本姿勢とし、指導者が地域に出向き、一方的に指導するのではなく、意識的に住民や地区の組織を巻き込んだ組織作りをすることを決定した。

地域の概要把握及び住民の健康に関するニーズの把握

地区の概要と住民の健康に関するニーズを把握するために地区視察、住民・保健婦からのヒアリング、年齢構成、保健事業体系などの資料収集を行い、集めた情報をもとにMIDORI理論の社会診断の部分を活用して問題構造の分析を行った。その結果と実現の可能性を検討し、運動と栄養教室の開催中心に支援をする方針とした。

次に目的、対象をより明らかにするために、分析した問題構造をもとにアンケート調査を行った。アンケートは健康全般、栄養、運動、対象者の背景の項目からなり、各項目の内容は表1の通りである。

対象者は針生地区の成人住民全員（483名）とし、調査員が各家庭に訪問により配布し、2～3日後に回収する配票留置調査法とした。本人の記入が困難な場合は調査員が聞き取りを行なった。調査用紙の回収率は84.8%であった。そのうち回答に不備のない有効回答数389名（男195名、194名）、96.5%を分析対象とした。

アンケート結果（資料）と事前の聞き取り調査、既存の調査資料（健康南会津21、健康福島21、健康日本21等の数値目標、及び事前調査、国民栄養調査、国民生活基礎調査等）から得られた情報を総合的に検討し、活動の目標、健康教室の具体的な内容等の案を作成した。作成した案をもとに住民側と検討を重ね最終的に決定した。

### 3) 活動方針の決定と組織化

地域に根付いた活動とするために、住民リーダーの存在と地域の既存組織との連携が欠かせないと考え、地区住民による世話人会を組織した。

表1. 調査内容の枠組みと指標

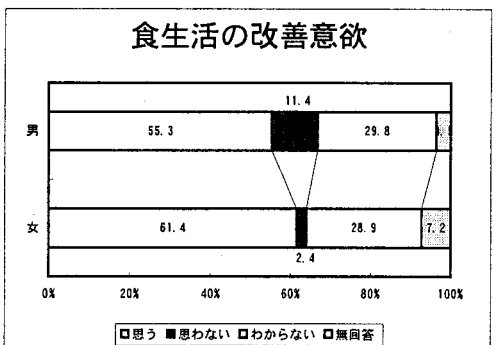
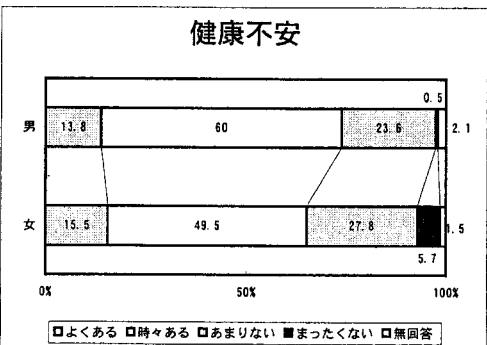
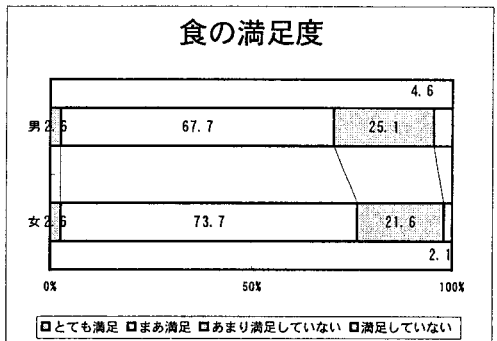
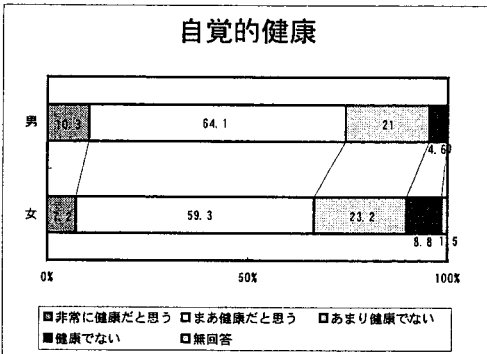
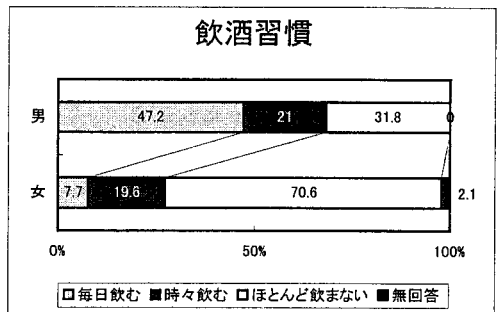
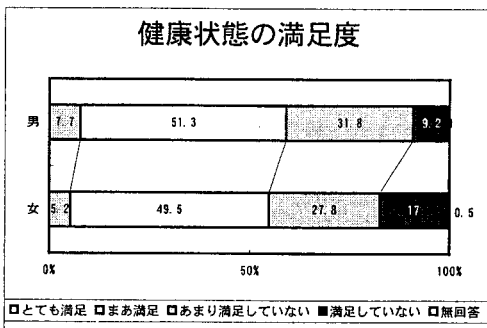
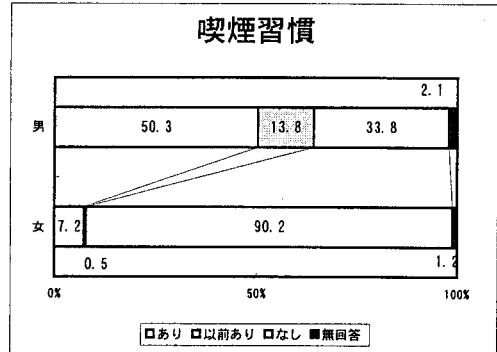
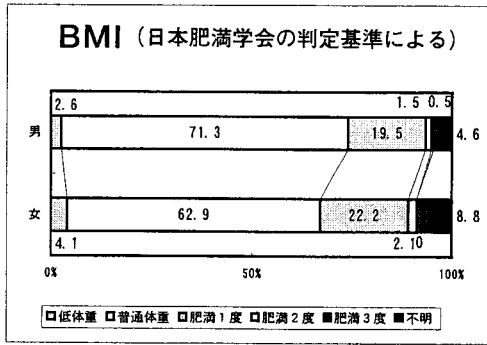
健康全般	QOL	健康状態の満足度	
	健康状態	自覚的健康度	
	行動	喫煙習慣	
		飲酒習慣	
意識・知識・技術	健康不安とその理由		
	生活調整能力		
	問題対処能力		
食生活	QOL	食生活の満足度	
	栄養状態	BMI(日本肥満学会の判定基準による)	
		食事制限の有無	
	食行動	食物摂取頻度	
		食物摂取パターン	
		食情報の交換	
		加工食品・栄養剤等の摂取頻度	
意識・知識・技術	食行動に関するセルフエスティーム		
	改善への積極性		
環境	周囲の協力		
運動	運動機能	ADL	
	実践状態	運動の頻度と種目	
		運動制限の有無	
	意識・知識・技術	運動の好き嫌い	
		必要性の理解	
		運動実践に関するセルフエスティーム	
環境	ウォーキングに関する態度		
	周囲の協力		
背景	地域の条件整備		
	年齢・家族・職業など		

住民スタッフは区長を筆頭に地区の重要な組織である消防団、婦人会、老人会、小学校PTAの会長、地区在住の食生活改善推進員、新住民代表、その他健康づくりに積極的に取り組んでいる住民を選出し、活動の意義と趣旨を説明し、協力を依頼した。

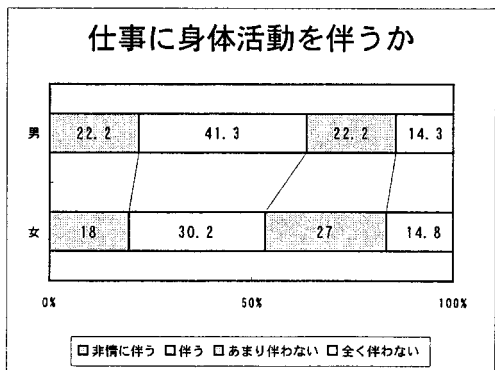
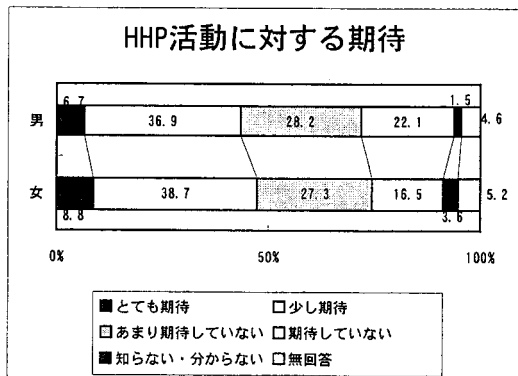
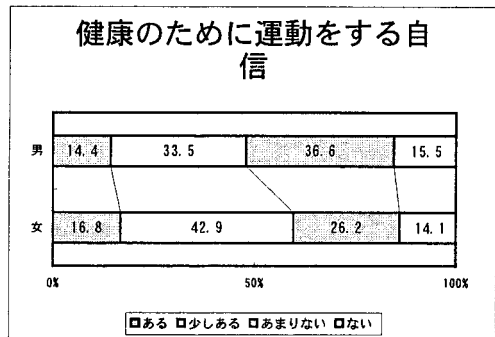
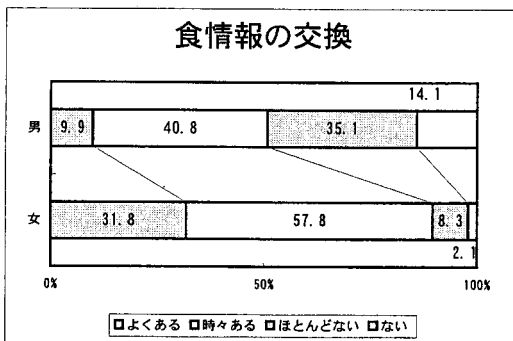
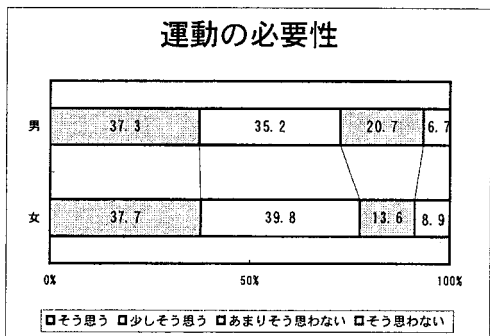
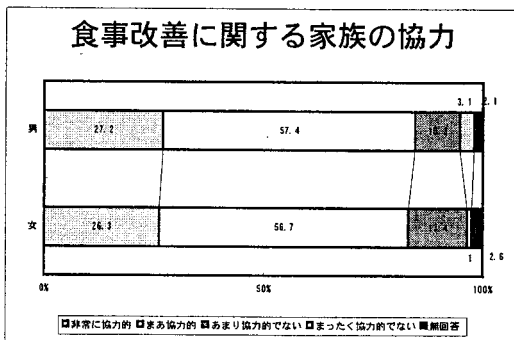
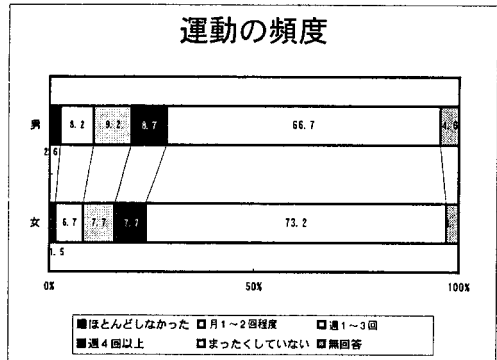
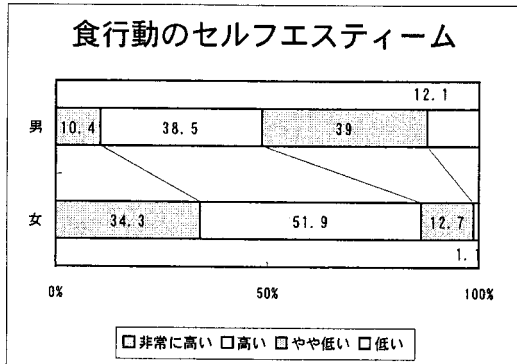
メンバー選出にあたって、まず既存組織の長を加えた。その理由は他地域での活動報告から、活動の立ち上げ期に関しては地域の既存組織の活用が有効であるため、また活動のきっかけとなったH氏の発言からも地区の重要な組織を巻き込む必要性があるためである。

次に食生活改善推進委員と自身の健康作りに積極的に取り組む人を選出した。その理由は今後の

資料：事前調査の結果 (1)



資料：事前調査の結果(2)



活動の実質的なリーダー候補としてである。さらに新住民代表を選出した。活動が新旧住民の交流の場となり、共に地区の将来の担い手として活動できるようにという意図からである。H氏からの比較的若く、能力を持った新住民を地区の活性化に役立てたいという発言もそれを後押しする形となった。

以上のように選出した世話人会のメンバーを具体的な活動を考えたり、協力しやすい事などを考慮して、運動に関する世話人と栄養に関する世話人とに分け、それぞれの現地世話人会として「針生21を歩く会」、「針生21を食べる会」を発足させた。

以後、活動の方針や内容については現地の世話人と大学側スタッフとの話し合いによって進められることとなり、針生ヘルスプロモーション活動（HHPプロジェクト）が実質上始動することとなった。

当初の予定では田島町の保健センターなど行政の協力も必要と考え、働きかけたが協働の同意は得られず、協力は資料の提供などにとどまることとなった。

また年度途中の発足となったこともあり、資金面のバックアップはゼロに近いことが予想されたが、補助金などの制約を受けない、自由な活動にという願いと、資金がなくても続けられる活動を

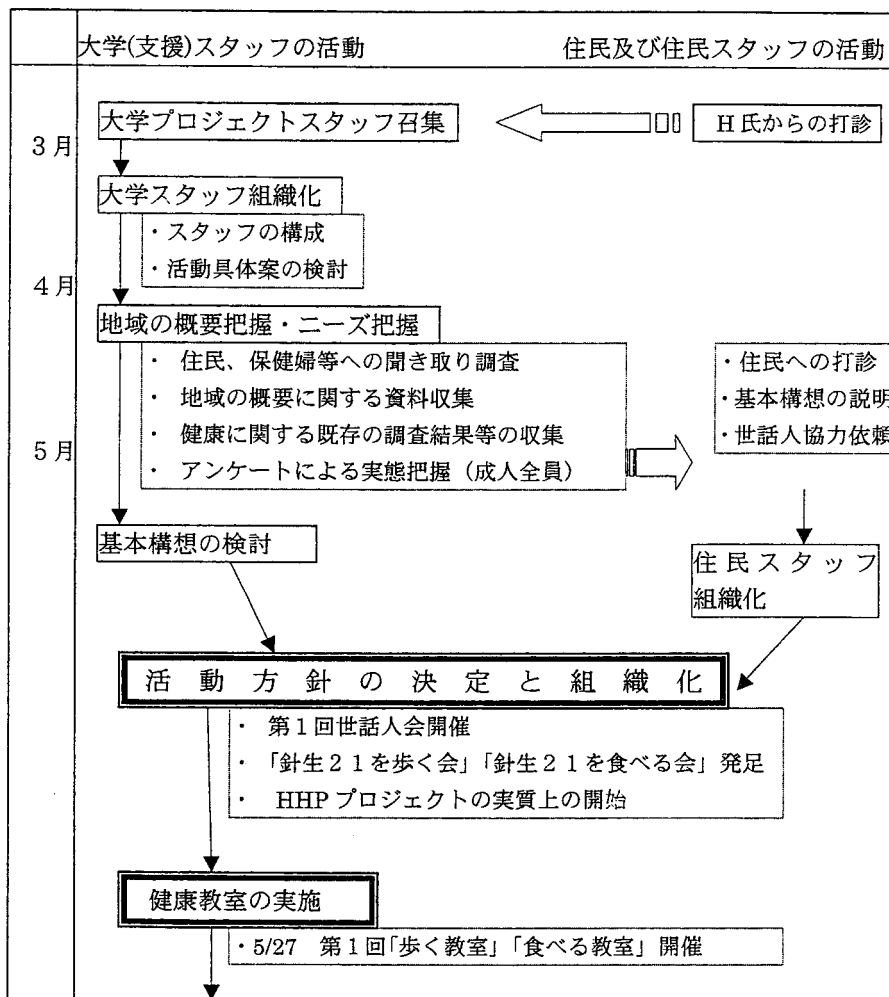


図1. 活動経過図

目指すことから当面は有志やボランティアを募って運営する方針とした。

#### 4) 健康教育の実践

##### 健康教室の計画

HHPプロジェクトの主な活動はHHP教室と名付けられた「歩く教室」「食べる教室」の開催である。事前調査の結果からどちらも中高年者を対象に、教室に参加して実際に歩いたり、自分の食事を見直し、自身の健康づくりに積極的に取り組むきっかけづくりの場にする事と、さらには周囲の人や環境との関係で健康づくり活動を考え、地域の健康づくりのリーダーとなる人材を育成することを目的とした。

教室の開催場所は地区内の集会所とし、将来この活動を住民主体にすることを旨として、内容、方法を検討した。

具体的に「歩く教室」では、教室での講義、ストレッチの後、地域のウォーキングコースを正しい歩き方を身につけながら、皆で歩く。その後運動を続けるための工夫や必要な周囲のサポートについてのグループワークをした後、ウォーキングマップや歩く時のポイントが一緒に書かれた励み表を渡し終了となる。

教室に先駆けて地区内の道路や山林の距離と高度を測定し、作成したウォーキングマップ(1キロコース、3キロコース、5キロコース)は、日常生活の合間に気軽に歩けること、また自分の体調にあわせてコースの選択ができるよう、地区内を周回する短いコースから、季節の移りかわりが楽しめる林道を含めたコースとなっており、教室参加者にも好評である。

「食べる教室」では、参加者同士の相互学習の効果をねらったグループワークを中心に、実物大料理カードを使った献立作成ゲームや試験紙を使っての塩分濃度調べ、などを実施した。全5回の教室の一部のみの参加や自分自身の食事に問題のない者の参加も予想されることから、各テーマは1回で完結するものとし、自分自身の食事を振り返るだけでなく、家族や周囲の健康や食事に配慮できるようになる点を強調している。テーマの設定に関しては、事前調査の検討、世話人との相談の結果、「塩分」、「カルシウム」、「肥満」、「郷土の料理」となった。

また住民の中からリーダーとなる人材を発掘、

育成することを目的に、教室の中で住民の発言の場を多く設けることとした。

##### 参加者の募集方法

参加者は主に回覧版で配布するチラシと地区中心にある郵便局の掲示板に掲示するポスターで募集した。各家庭に1枚のチラシ、各組に1枚の申し込み用紙を配布し、回覧と同時に記入する形をとった。

しかし、回覧速度や周囲への気遣いなどから確実な参加者数が把握できないため、今後再検討の必要があった。

##### 第1回の教室の開催

5月27日に第1回教室を開催した。参加者は「歩く教室」28名(男11名、女16名)「食べる教室」27名(男7名、女20名)であった。参加者の年齢は30~80代と幅が広がっており、今後のプログラムの再検討の必要性が高まった。参加者の反応は良好で、次回も参加したいという声が多数聞かれた。

##### 評価及び今後の課題

現在(5月末)までの支援活動の経過を評価し、地域の健康づくり活動支援の今後の課題を述べる。

##### 1. 基本理念と目標の設定

HHPプロジェクトの基本理念として健康を病気との対比概念としてではなく、生き生きと生活を送れることやそれを目指す積極的な姿勢とし、自分自身が生きがいをもって生き生きと生活を送れることだけでなく、周囲の人もより良い生活を送れるように周囲の環境に対して働きかけていけることを据えた。そのために今回は「区の住民が健康で活力に満ちた地域づくり」を目指すという理念的な目標を設定した。しかし、健康日本21の数値設定の経緯にもあるように、理念目標だけでは具体的な活動につながらないため、この活動においても具体的な目標の設定が今後の活動の発展や継続の可能性を広げるのではないかと考える。

##### 2. 組織間協力と住民参加

プロジェクトの立ち上げに当たっては地域の組織との連携を密にした。その結果、地区の主要な組織の長や地域での原動力となりうる人材を活動のリーダーに位置づけることができたが、現在は名ばかりのリーダーという感が強い。しかし、他地区の報告によると既存組織をもとに構成されたメンバーの中から新しいリーダーが生まれてから



初めて、実質上活動が動き出すようだ。この活動においてもさらに一層、住民参加促進のための支援を継続する必要があると考える。また今後の活動における、大学など、専門機関の位置づけの検討も必要となる。

．おわりに

地域の住民を主体とした健康づくり活動の新たな取り組みの経過と現況について報告した。地域に根ざした活動の中で行われる健康教育のプログラムは、始まるまでのプロセスや内容、方法にいたるまで一般化するのが難しい。しかし住民と共にこのような活動を積極的に継続していくことで、地域での健康づくり活動のあり方をより明確にできるだろう。

今後の活動として全5回の残り4回の教室開催と秋に開催されるウォーキング大会を予定している。

活動支援の評価に関しては各教室と全体について、地域や地域住民の意識がどのように変化してきたのかを事後のアンケート調査と住民からの聞き取り調査から評価する予定である。

なおこの活動は平成13年度筑波大学学内プロ

ジェクト研究の一環として行っている。

．謝辞

稿を終えるにあたり、お忙しい中、多大な協力いただきました福島県田島町針生区、HHPプロジェクト世話人をはじめとする住民の皆様には厚く御礼申し上げます。

引用文献

- 1) 健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定委員会(2000):健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動について)。財団法人健康・体力づくり事業団。東京。pp. 23-26
- 2) Green, L, W 神馬征峰他訳。(1997):ヘルスプロモーション。医学書院, 東京。
- 3) 島内憲夫訳。(1990):ヘルスプロモーション。WHO・オタワ憲章。垣内出版, 東京。
- 4) 金子仁子(2001):保健活動におけるヘルスプロモーション推進方法に関する研究。科学研究費補助金基盤研究研究成果報告書(C)(2) pp. 101-107