医療の場でのヘルスプロモーション
ー事例から学ぶ活動のコツー

公益社団法人地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター　嶋田雅子　野藤　悠
吉葉かおり　中村正和

はじめに

高齢化が進み，不健康な生活習慣を持つ人や慢性疾患を抱える人が増加する中で，医療の場でのヘルスプロモーション活動が国際的に重要な課題となっている．ヘルスプロモーション研究センター（以下，ヘルプロ）はWHOが提唱するHPH（Health Promoting Hospital＆Health Service）の趣旨に賛同し，医療施設におけるヘルスプロモーション活動の推進を目指して活動を行っている[1)]．

地域医療振興協会（以下，協会）の医療施設は自治体との関係が近く，地域医療の拠点として，総合診療医をはじめ予防に関心が高い医療従事者が多いことから，患者や地域住民を対象にしたヘルスプロモーション活動を行う施設が少なくない．しかし，協会内で各施設が行っている活動の情報共有や意見交換は十分行えていない．そこで，施設間の活動の情報共有と取り組みのさらなる発展に寄与することをねらいとして，協会主催の第10回へき地・地域医療学会において，「医療の場でのヘルスプロモーション－事例から学ぶ活動のコツ－」と題したセッションを行った．

本稿では，事例から挙がった課題について参加者とディスカッションした内容を中心に，セッションの概要を紹介する．

プログラム

セッションのプログラムを**図1**に示す．ヘルスプロモーション活動に積極的に取り組んでい

図1　プログラム

1. オリエンテーション

2. **事例検討①　拠点型 健康教室**
　事例提供（15分）
　「温水プールを活用した身体活動向上の取り組み」
　　六合温泉医療センター　作業療法士　熊川亜紀子
　ディスカッション（30分）

花いんげん

3. **事例検討②　巡回型 健康教室**
　事例提供（15分）
　「地区巡回型の健康教室ー健康推進員との取り組みー」
　　西浅井地区診療所　看護長　武田千晴
　ディスカッション（30分）

ピーナッツ煎餅

4. 全体質疑、ヘルプロからの情報提供（10分）

写真１　セッションの様子

る２施設に事例を提供していただき，ヘルスプロモーションの視点から事例の特徴，課題，今後の方向性等について参加者と一緒に検討を行った．

参加者は14施設22名で，職種は医師，看護師，作業療法士，管理栄養士，社会福祉士，介護支援専門員，事務員など多職種が集まった．

各事例の報告時にはご当地スイーツを提供し，地域の理解を深めるとともに，和やかな雰囲気の中でディスカッションを行った(**写真１**)．

拠点型健康教室の取り組み 事例からみえる特徴と課題

群馬県中之条町にある六合温泉医療センター(以下，医療センター)の作業療法士，熊川亜紀子氏から「温水プールを活用した身体活動向上の取り組み」について報告していただいた．

医療センターでは，平成20年から併設の健康増進施設バーデ六合の温水プールを活用して，住民の健康増進および施設職員の健康管理を目的に，看護師長を中心に職員有志で水中運動教室を実施していた．中之条町と合併後の平成22年からは，町の保健事業として行政保健師らと共に協働で実施している(**写真２**)．

この事業の特徴は，施設拠点型の水中運動教室であること，温水プールを活用した高齢者が利用しやすい運動プログラムであることである．これまでの成果として，医療センターでの取り組みを行政に働きかけて町の保健事業に発展したことで，行政の保健師や町内のリハビリ病院の健康運動指導士ら専門職が協働して事業を運営できるようになったことがある．一方で，参加者の確保，事業の継続性が大きな課題であり，全住民を対象とすると，年間参加率は六合地区全人口あたり0.2～0.8%，中之条町全人口当たりとすると0.02～0.07%にとどまっている．

医療センターの取り組みに限らず，一般に募集型の健康教室は参加率が低いことが課題であり，普及効果には限界があるとされている．事例提供後のディスカッションでは，そうした限界がある中で参加率を上げる工夫はないか話し合った．

セッション参加者から，医療施設で企画した転倒予防教室の募集を病院内での広報以外に，ケアマネジャーからの紹介で参加者を集めた事例の紹介があった．関係する組織や専門職と連携し，そこから利用を勧めてもらう仕組みは良いアイデアである．医療センターは診療所を併設しており，膝や腰に痛みがある患者さんに医師から身体の負担が少ない水中運動教室の利用を勧めてもらうなど，医師会や診療所と連携することで教室の参加者を増やすことができるかもしれない．

他にも，参加者が利用しやすい時間の設定や，マーケティングの手法を取り入れた魅力的な掲示物の作成や情報提供の工夫，教室までのアク

写真２　六合温泉医療センターと健康増進施設バーデ六合の温水プール

セスなど検討可能な意見が多く挙がった．

ヘルプロからは，主催者自らが汗をかいて参加者を増やす方法として，長野県東御市の社会福祉法人みまき福祉会の事例[2]をもとに，高齢者が集まるサロンなど，教室のターゲットとなる人が集う場に出向くといった，アウトリーチと組み合わせた普及方法を紹介した．みまき福祉会が実践している方法は，地域に出向いて行う運動教室で体を動かすきっかけをつくり，そこから定期的に運動ができる施設利用を促すというものである．施設型の運動教室にアウトリーチを組み合わせた取り組みが参考になる．

その他，事業の継続・発展性の観点から，拠点型の健康教室は一般的に健康志向の高い熱心な人が参加する傾向があるが，これらの人たちの自主グループ化を支援して，活動の輪を広げる方法もあることを紹介した．

巡回型健康教室の取り組み 事例からみえる特徴と課題

滋賀県長浜市にある西浅井地区診療所（以下，診療所）の看護師，武田千晴氏から「地区巡回型の健康教室－健康推進員との取り組み－」と題して，巡回型健康教室の活動を報告していただいた．

診療所では，地域住民の身近な場所で，地域の人材や資源を活用した予防活動を行うという方針のもと，西浅井町の19自治区を年に１度巡回する健康教室を，健康推進員と一緒に実施している（**写真３**）．

事業の特徴は，巡回型の健康教室であること，地区で活動している健康推進員との協働により，西浅井地区ほぼ全域をカバーして，公民館など住民にとって身近な場所で実施していることである．対象者はサロンを利用する高齢者で，参加者は各回20～30名，参加率は65歳以上人口あたり16%，地区全人口あたり６%である．

教室の内容は医師による講義や相談会の他，看護師による体操の実技，健康推進員による減塩料理の試食や塩分濃度の測定など，体験的に自分ごと化して学習できる工夫がされている．

教室後に参加者ならびに健康推進員にアンケートを実施し，事業のプロセス評価を行っている．参加した住民や健康推進員から高評価を得ており，健康推進員は活躍の場が増えてやりがいを感じていた．今後の取り組みについても意見聴収をして，事業の改善につなげていることが報告された．

この事業は平成27年度から本格的に開始したところで，事例提供後のディスカッションでは，今後この事業をどのように発展・継続していくとよいか話し合った．

診療所では，予防医療の観点からみると高齢者だけでなく，若年層にも働きかけが必要と感じており，対象者を広げるために，ナイトスクールなど若年層が参加しやすい時間帯の開催を検討しているが，マンパワーの問題などがあり実行が難しいと報告があった．セッション参加者からは，集団の予防接種や健診の場を利用して短時間の健康教室を組み入れるなど，既存の場を活用したアプローチの方法について意見が出された．

一方で，対象者を広げるだけでなく，健康教室の目的である住民の健康維持につなげるには，開催頻度を増やすことも望まれる．しかし，日常の診療がある中で，出向いていける教室の数は限られる．そこで，ヘルプロからは，教室の

写真３　サロンの場を活用した健康教室の様子

表1　ポピュレーション・レベルの介入評価の枠組み　RE-AIMモデル

項目	内容	個人	組織環境
Reach【到達度】	対象集団のうち、どれほどの人間に介入が到達したか、参加者の代表性はどうか	○	
Effectiveness/Efficacy【有効性】	介入が到達した個人はどれほどアウトカムやQOLを改善したか	○	
Adoption【採用度】	介入実施者（集団・組織）や実施環境の特徴（介入実施参加率含む）や代表性はどうか		○
Implementation【実施精度】	プログラムの構成要素や担当スタッフなどによって効果に違いが見られなかったか		○
Maintenance【維持度】	個人 レベル：長期的に（最終介入日から6ヶ月以上）効果は持続したか 組織・環境 レベル：実施した介入プログラムはどの程度継続されたか	○	○

重松，鎌田．体育学研究.2013;58:373-8をもとに作成

実施頻度を増やすために，行政や既存の組織・健康推進員以外の団体と連携し，一緒に活動する仲間を増やしていくことを提案した．さらに，住民が主体となって教室を継続的に開催する体制づくりについて，兵庫県養父市[3]や，群馬県嬬恋村で多機関・多職種協働で実施しているフレイル予防の取り組みを紹介した．これらの自治体では教室の担い手となるフレイル予防サポーターの養成研修を行っており，住民主体の教室が村の各地区に広がることを目指している．本事例でも健康推進員を中心に，各地区で誰もが継続して参加できる教室がつくられる仕組みができることを期待する．

ヘルプロからの情報提供

今回，事例提供していただいた２施設に共通した課題に，事業の評価がある．活動のプロセスや得られた成果の評価を行うことはヘルスプロモーションを効果的に行うために重要なステップである．また，事業の効果がみえることで，事業の継続や関係者の巻き込みもしやすくなる．ヘルプロの中村正和センター長から，ポピュレーションアプローチの評価の枠組みとしてRE-AIMモデル[4]の紹介があった（**表１**）．例えば，今回の事例ならReach（到達度）の項目で「全住民の何割に介入ができたのか」，Effectiveness（有効性）の項目で「介入が到達した個人はどれほどアウトカムやQOLを改善したか」などが評価項目になるだろう．今後，さらに活動の質を高めていくために，これらの評価の視点をもって活動が行われることが望まれる．

おわりに

今回のセッションでは，拠点型と巡回型の健康教室の事例から，ヘルスプロモーションの視点でそれぞれの特徴や課題について検討した．参加者から多くのアイデアや同じような活動の事例を紹介していただき，有意義なディスカッションができた．これらの検討を通じて，ヘルスプロモーションへの理解が深まり，これまでの取り組みがさらに発展すること，ヘルスプロモーションの活動の輪が協会全体で広がることを期待したい．

参考文献

1) 嶋田雅子，保科ゆい子，他：医療の場におけるヘルスプロモーション－HPHの概要について－．月刊地域医学 2016;30(5):386-389.
2) 社会福祉法人みまき福祉会：温泉を活かした，保健・医療・福祉の連携施設で地域住民の健康を支える．健康づくり 2010;2:8-10.
3) 野藤悠：健康長寿社会の実現を目指した健康づくり－地域ぐるみのフレイル予防の取り組み－．月刊地域医学 2016;30(3):205-210.
4) 重松良祐，鎌田真光：実験室と実社会を繋ぐ「橋渡し研究」の方法；RE-AIMモデルを中心として．体育学研究 2013;58:373-378.