

ウイズコロナ時代における地域のさまざまな コミュニティの主体的取組みを促す 短命県返上プロジェクト

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
センター長 中村正和

協働機関：青森県東通村、青森県立保健大学、
東通地域医療センター

1

公益社団法人 地域医療振興協会とは

- ・ **地域医療の確保と質の向上**をミッションとしている
- ・ 主な事業は、**施設運営、医師派遣・診療支援、総合医の育成**
- ・ **へき地を含め、全国で医療施設(病院、診療所)、老健等の複合施設(計81施設)を運営、多くは自治体からの指定管理**
- ・ 本部に**地域医療研究所**があり、
ヘルスプロモーション研究センターは同研究所に所属
ヘルスプロモーションの観点から、**地域医療の質の向上や地域の健康指標の改善につながる実践・研究活動**を行うことをミッションとする。
 1. **プライマリケアにおける医療の質向上を目指した実践的研究**
(ポリファーマシー、糖尿病の診療の質改善、ACPなど)
 2. **自治体や協会施設等と連携したヘルスプロモーション活動の地域展開**
(フレイル予防、生活習慣病対策など)

2

青森県東通村

【人口統計】

- 人口 6,095人 (令和3年3月末現在)
- 高齢化率 38.6% (令和3年3月末現在)
- 後期高齢化率 18.8% (令和2年国勢調査)



【地理・産業・文化】

- 本州の北東端に位置
- 津軽海峡と太平洋に囲まれ、漁場が豊富
- 主な産業は漁業、農業、畜産
- 能舞、神楽、獅子舞などの伝統芸能が盛ん

「東通村発」青森県短命県返上プロジェクト

☆令和元年度開始

★ 上位目標を設定したヘルスプロモーション

村民にとって関心の高い地域の活性化、伝統や文化の継承を上位目標として設定

★ 住民と組織団体のそれぞれの主体的参加による取組み

住民の主体的参加に加えて、各種団体を「縦系」、地区組織を「横系」としたハイブリッドによる重層的取組み

住民と組織団体の主体的取組み



実施主体

東通村

協働

地域医療振興協会

東通地域
医療センター

ヘルスプロモーション
研究センター

青森県立保健大学

学び合い

☆毎月定例会議の開催

キーパーソンワークショップの開催



- 1回目：役場・学校・伝統芸能関係のキーパーソン26名 (9月6日)
- 2回目：産業関係のキーパーソン27名 (11月9日)
- 3回目：重点地区(白糠地区)のキーパーソン27名(2020年2月6日)

目的：健康課題の共有と村が元気になるための意見交換

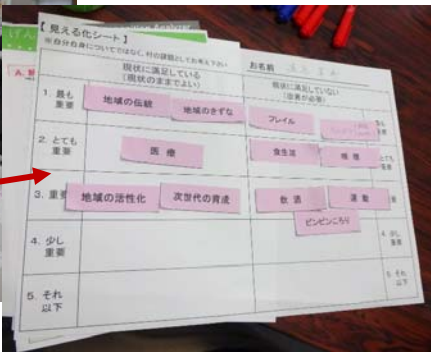
内容：げんき度測定、カードゲーム、村の健康課題の講義とGW

結果：

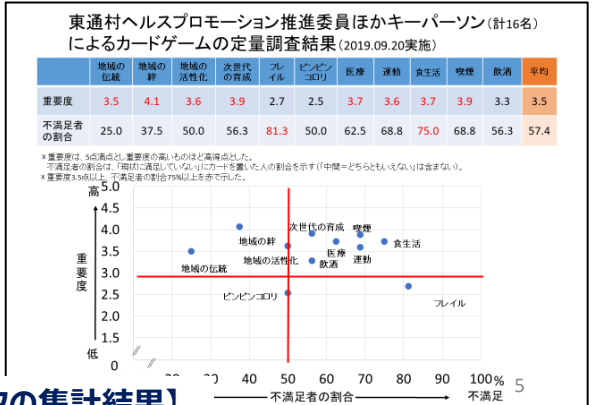
- ◆「地域の絆」、「地域の伝統」は重要度、現状への満足度が高かった
- ◆「地域の活性化」、「次世代の育成」、食生活・運動・喫煙などの「生活習慣改善」は重要度が高いが、満足度が低く、改善を望んでいた。



【カードゲームの様子】



【量的データの集計結果】



令和2年度当初の計画

★上位目標

健康でいるためのモチベーションとなる夢や希望

リーダー健診 7 チェック

上位目標を設定したヘルスプロモーション
 伝統文化の継承(能舞・神楽など)・産業の活性化
 各地区・組織・団体ごとの主体的取組みの促進

各組織・団体のリーダー健診

- ・リーダー自身の身体と生活習慣の点検・見直し
- ・村の健康課題に対するリーダーの意識向上
- ・各組織団体における主体的取組の推進

- ①高血圧：血圧(夜間血圧を含む)
- ②食事：尿中Na/K比
- ③運動：身体活動量
- ④肥満・メタボ：体脂肪量・内臓脂肪量
- ⑤喫煙：呼気CO濃度・尿中ニコチン代謝物濃度
- ⑥飲酒：アルコール代謝関連酵素活性
- ⑦フレイル：骨格筋肉量

各組織リーダーの参加

各組織への普及

- 伝統芸能 漁協 産業 地区 婦人会 老人会

実施団体

東通村

ヘルスプロモーション推進委員会

地域医療振興協会

東通地域医療センター

ヘルスプロモーション研究センター

動脈硬化予防啓発センター

協力機関 大学・有識者

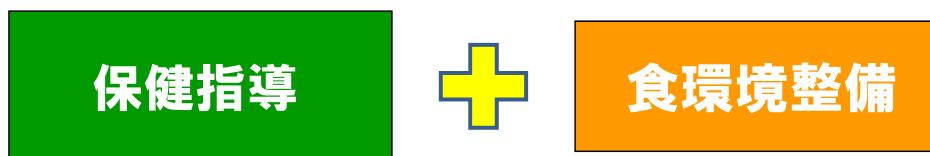
新型コロナ感染長期継続に伴う事業内容の変更

年度	当初の予定	変更後の実績と今後の予定
令和元年度	短命県返上プロジェクト「まるごと元気！東通村」の開始と、ネットワークの形成を目的としたワークショップ(3回)の開催	
令和2年度	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍での生活習慣病とフレイルの悪化防止を目的とした「村民健康チャレンジ」 ・村のリーダーを対象とした「リーダー健診」 	<p>「村民健康チャレンジ」(コロナの感染拡大を受けて2回開催)</p> <p>役場幹部職員を対象として「リーダー健診」のパイロット実施</p>
令和3年度	上位目標を設定した地域の組織団体の主体的な取組みを促す ワークショップの開催	<p>コロナ感染拡大、ワクチン接種などのため、リーダー健診とワークショップを翌年度に延期</p> <p>厚生労働省大規模実証事業(減塩)に合わせて「村民減塩チャレンジ」を開催</p> <p>★実施のねらいは、人的資源を省力化した効果的なフォローアップ方策の検討(保健指導の補完)</p>
令和4年度		減塩対策の継続実施と村のリーダーを対象とした「 リーダー健診 」とワークショップの開催

東通村における厚生労働省大規模実証事業(減塩対策)

【目的】 国民の食塩摂取量低減のための政策立案へのエビデンス創出

【方法】 尿中のNa・Kの検査と保健指導、食環境整備の組合せ



【内容】 **保健指導** (2021年9月、10月、2022年1月の健診(計9日)に合わせて実施)

- ・ローリスク者(ナトカリ比4未満)：ナトカリ比の結果の説明と情報提供【1分】
- ・ハイリスク者(ナトカリ比4以上)：上記+減塩にむけた保健指導【3分】

健診後のフォローアップ：「**村民減塩チャレンジ**」の開催(1か月間)

- ①減塩の行動目標をたて、健診後1か月間取組む
- ②1か月間の実施記録を村に提出
- ③取組の成果が**郵送尿検査**で評価できる
- ④尿検査提出者には、結果通知のほか、**インセンティブ**(記念タオル)が届く

食環境整備

減塩商品やカリウム多め商品へのアクセスの改善と販売促進
村内や近隣地域で販売されている減塩食品の情報提供

【評価】 事業の実施状況、認知度、減塩商品の利用状況の変化
健診時の尿による食塩推定摂取量、尿中ナトカリ比等の変化

実施方法 記録して郵送するだけ！参加しましょう！

スタート：行動宣言をして、1か月間実行・記録する

1か月後：郵送用キットで尿検査を実施し、記録と一緒に投函する

2週間後：検査結果と記念品のタオルが届く

1か月後の尿検査の結果を健診時と比べてみましょう。尿検査でチェックできるので、取り組みの励みになります。

問合せ先：東通村健康福祉課 0175-28-5800

村民減塩チャレンジの結果（令和3年9-10月健診分）

◆減塩チャレンジ終了者 32名（男性21名、女性11名）

◆減塩チャレンジ終了率 8.6%（32人/国保健診受診者372人）

※健診受診者との特性比較：男性が約1.5倍有意に多い、年齢、尿中ナトカリ比では差なし

◆要因別にみた終了率

①性別 男性: 13.3% > 女性: 5%

②年代 60-70代: 10.6% > それ以外: 5.1%

③健診時の尿ナトカリ比 2未満: 11.8% > 2以上3未満: 8.2% > 4以上: 4.3%

◆減塩チャレンジ前後の尿ナトカリ比の変化

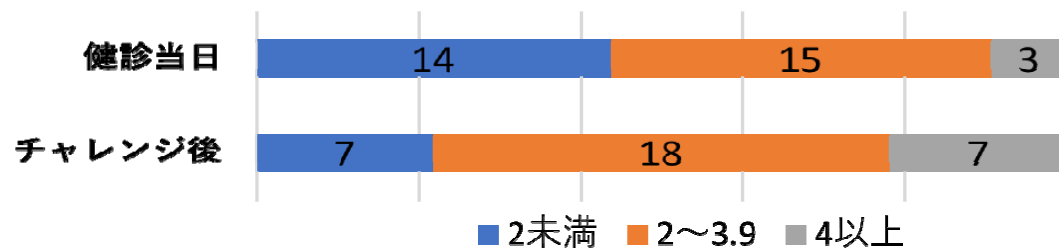
・平均値の変化 (Mean ± SD)

健診当日: 2.8 ± 2.0 → チャレンジ後: 3.3 ± 1.8 (p=0.084) 対応のあるt検定

・カテゴリー別にみた割合の変化

尿ナトカリ比2未満の割合が半減、逆に、4以上の割合が2倍に増加 (p=0.002)

McNemar-Bowker検定



9

村民減塩チャレンジに関する考察

➤ 減塩チャレンジ終了率が8.6%と低率にとどまった理由

終了率 = 参加率 × 達成率* *チャレンジシートと郵送尿の提出

- ・健診当日の限られた時間の中での説明
- ・健診以外の周知、PRの欠如（対象が国保対象者に限定されたため）
- ・健診後のフォローアップの欠如



今後の対策

村全体でのマルチチャネルでの参加の呼びかけ、魅力的なインセンティブ
脱落防止のフォローアップ(アプリなどのICTの活用)

➤ 減塩チャレンジ後の方が尿Na/K比が悪化する傾向にあった理由

- ・健診尿は、早朝空腹時尿であるためNa/K比が過小評価される可能性



今後の対策

保健指導対象者の現行の基準(Na/K比4以上)の再検討

10

2年間のまとめ

1. **新型コロナ感染症の長期継続**により、当初予定していた事業内容を変更しながら、2年間のモデル事業に取り組んだ。
2. 1年目に実施した「**村民健康チャレンジ**」には、コロナ禍で周知方法が広報や新聞へのポスターやチラシの配布等に限定されたが、延べ600名以上が参加し、新しい生活様式の中で、**生活習慣病やフレイルの悪化防止**につながる行動変容のきっかけとなった。また事業で把握した村の良いところや次世代に引き継ぎたいことを広報で共有し、地域の絆を深める一助となった。
3. 2年目に実施した「**村民減塩チャレンジ**」は、厚生労働省大規模実証事業(減塩対策)において、健診時の保健指導を補完することをねらいとして企画・実施した。この取組の結果から、**参加促進や脱落防止のための改良点**と、**健診尿を用いた食塩摂取状況の評価の留意点**について有用と思われる示唆が得られた。
4. 今後、コロナ禍の収束に待って、当初予定していた住民と組織団体が主体となり、**健康の上位目標を掲げた短命県返上プロジェクト**を継続実施し、得られたノウハウや方法論を**県内外への横展開**につなげたい。

11

ヘルスプロモーション研究センターHPの紹介

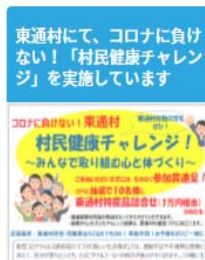
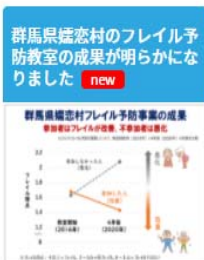
東通村での短命県返上プロジェクトの事業内容をヘルスプロモーション研究センターHPにて公開しています



医療や地域の場で
ヘルスプロモーションを推進する

ヘルスプロモーション研究センターは、保健と医療の連携を目指して2015年度から新しい体制で活動しています。ヘルスプロモーションの推進を目指して、医療施設ならびに自治体等と協働して、生活習慣病や介護・認知症の予防活動に先進的に取り組み、効果検証を実施しながら、効果が確認された取り組みを指導者研修や情報発信、政策提言を通して普及する活動を行っています。

活動報告 記事一覧



ヘルスプロモーション研究センター



音声入りの動画も配信中!



12

資料1

「第1回・2回村民健康チャレンジ（令和2年9月・令和3年3月開催）」

- 【結果】
- ◆参加者数：1回目…319名、2回目…297名⇒延べ616名（在住：445名、在勤：171名）、実人数で501名が参加
 - ※在住者における参加率の推定：7.3%（2回開催分の延べ参加数/全人口で算出）
 - ※地区ごとの参加率の範囲：22.1%～0.0%（中央値：3.8%）
 - ◆行動宣言の実行状況：1回目、2回目とも、約70%が実施記録を提出、約50%が行動宣言の目標を1か月のうち21日以上実行
 - ◆行動宣言の内容：
 - 1回目…1位：運動関連、2位：感染対策（毎日検温するなど）、3位：食事関連
 - 2回目…1位：運動関連、2位：食事関連、3位：規則正しい生活
 - ◆村の良いところ：「豊かな自然」「美味しい食べ物」「能舞などの伝統芸能」が上位を占めた

村民健康チャレンジの結果概要		1回目（2020年9月）		2回目（2021年3月）	
		人	(%)	人	(%)
参加者数		319	(100.0)	297	(100.0)
概要	記録シート提出者	224	(70.2)	203	(68.4)
	目標達成者（21日以上）	159	(49.8)	162	(54.5)
	目標達成者（全日程）	75	(23.5)	86	(29.0)
	リピーター（2回とも参加）	115	(36.1)	115	(38.3)
	新規参加（2回目のみ参加）			182	(61.3)
参加形態	個人	207	(64.9)	118	(39.8)
	グループ	112	(35.1)	179	(60.2)

行動目標の具体例

- ・東通村産の野菜を毎日食べる
- ・子供と一緒に毎日歩く（村巡り）
- ・毎日浜風にあたって歩く
- ・早めに睡眠をとる（早寝早起き）
- ・週に2日しか（酒を）飲まない
- ・毎日近所の人に挨拶する など

参加者の声

- ・目標が無いとなかなかやらないので良い機会になった。またやってほしい
- ・職場の人とたくさん話すようになった
- ・パパと毎日話せて嬉しかった
- ・早く寝ると早く起きれる！
- ・朝ごはんを食べた方がよく動けると分かった など

13

資料2

「第1回・2回村民健康チャレンジのまとめ」

【考察】

- ◆2回の村民健康チャレンジへの参加者数は延べ616名、在住者における参加率は7.3%であり、地区間で20%を超える差がみられた。
- ◆参加者の実施記録の提出率は約70%、実行率（1か月のうち21日以上）は約50%と高かった。
- ◆行動宣言の内容は、1回目、2回目ともに運動関連が一番多く、運動に対する村民の興味関心の高さが示唆された。
- ◆1回目では、感染対策（マスク着用・毎日検温など）が行動宣言の2位であったが、2回目は2位が食事関連、3位が規則正しい生活（早寝早起きなど）の順となり、感染対策に関する目標は少なかったことから、感染対策が良い意味で日常化されたことが推察できた。
- ◆村の良いところとして、「豊かな自然」「美味しい食べ物」「能舞などの伝統芸能」が上位3位に挙げられたことから、村民は村の自然やそれがもたらす農業・漁業等の産業の活性化と、能舞等の「伝統芸能」を大切にしていることが示唆され、短命県返上プロジェクト開始当初に設定した上位目標が住民の想いに沿ったものであることが再確認できた。
- ◆参加者の感想や、目標の具体例などから、本事業が家族や会社など、身近な人との会話を広げ、絆を深めるきっかけとなったことも示唆された。

【まとめ】

コロナ禍における本事業は、新しい生活様式の中で、生活習慣病やフレイルの予防につながる行動変容のきっかけとなるとともに、地域の絆を深める一助となったことが示唆された。

【今後の予定】

- ①「村民健康チャレンジ」の事業評価として、参加者の特性別にみた参加状況、参加率の高い地区の背景要因を分析するとともに、本事業のもたらした効果についても量的・質的両面から検討を行う。
- ②コロナの収束状況を見て、短命県返上プロジェクトとして当初予定していた「リーダー健診」の開催を検討する。
- ③「村民健康チャレンジ」の発展型として、テーマを減塩に特化した「村民減塩チャレンジ」の開催を検討する。

14

ご静聴ありがとうございました

みんなの健康を，みんなで守る



つながる

本資料の引用（二次使用）を希望される場合は、下記までメールにてお問合せください。

(公社)地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター

health-promotion@jadecom.jp（担当：川畑輝子、中村正和）