

## 「真鶴町健康カフェ」 カードゲームとMisoカフェを取り入れた体験型セミナー

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 吉葉かおり  
野藤 悠 中村正和

### はじめに

真鶴町では約1年前から国保診療所が企画運営し、毎月1回、「真鶴町の地域医療を考える会」を開催してきた。参加者の5割が医療・介護に関わる専門職で、町民の参加は少なかった。真鶴町という「地域で暮らす」ために何が必要かを考える場としては、町民の方に参加してもらえようかな会にすることが課題だった。今年度は、「真鶴町の地域と医療を考える会」(以下「考える会」と略す)と名称を変更し、行政、民生委員、自治会・老人会の代表者などにも加わってもらい、より「地域」に寄り添った会を目指している。

新年度、最初の「考える会」は「食」がテーマになり、当センターに講演依頼があった。今回は、この「考える会」で実施した体験型セミナーの実施内容を報告する。

### プログラムの実際

#### 1. 開催日時・場所・テーマ

平成27年4月30日(木)17:00~18:30、真鶴町町民センター講堂にて、「健康カフェー食と健康ー」をテーマにセミナーを行った。ヘルスプロモーション研究センターからは中村と嶋田が参加した。

#### 2. 参加者

当日の参加者は36名だった。内訳は行政12名、診療所職員6名、介護施設7名、町民団体・町民9名、その他2名であった。

#### 3. セミナーの内容

今回の講演は、2部構成で、参加者が主体的に参加できるように、それぞれに演習を取り入れたセミナーとした(図1)。本誌では、その2つの演習の内容を中心に報告する。

#### (1) 第1部: カードゲームを用いたグループワーク

セミナーは真鶴町の食の課題を考えてもらうグループワークから開始した。1グループ3~4名とし、所属が偏らないよう席を指定した。和やかな雰囲気自我介绍が終わった後、カー

#### 図1 プログラム

- 第1部 (17:00~18:00)
  1. カードゲームを用いたグループワーク  
真鶴町はどんな町?  
町の「食」の課題を考えてみましょう。
  2. プチ講座  
「データからみる真鶴町の現状(予備的診断)」
- 第2部 (18:00~18:30)
  1. プチ講座  
「高齢者と中年期の健康づくり」
  2. Misoカフェで味わい体験



写真1 カードゲームを用いたグループワークの様子



写真3 カードゲームのグループ発表の様子

ドを使ってワークを行った(写真1)。

参加者には「真鶴町の町長になったつもりで、真鶴町の『食』について考えてみてください。」と呼びかけ、①あらかじめ用意した6枚のカードを、どのくらい重要か、対策はできているか、グループで話し合いながら台紙に並べてもらった(写真2)。カードは真鶴町の食の特徴や課題を反映し、「塩分を控える」「魚を食べる」「十分な野菜を食べる」「お酒を飲みすぎない」「真鶴町の食の恵みを大切にする」「一人暮らしでも満足した食生活が送れる」とした。さらに、グループで考えた課題を追加できるように空白カードを2枚用意した。

カードを並べ終わったところで、班ごとにカードを並べて貼った台紙を見せながら、どのような話し合いがあったかを発表してもらい、真鶴町の食の現状や課題を全体で共有した(写真3)。

重要度については、全てのグループがどのカードも重要度が高いという意見だった。対策については、カードによって評価が分かれた。共通してできていると評価していたのは「真鶴町の食

の恵みを大切にする」だった。「塩分を控える」「お酒を飲みすぎない」は多くのグループができていないと評価していた。真鶴町の食の恵みの一つでもある「魚を食べる」は漁業の町で充分食べている、魚屋が多く買いやすいなどとしてできていると評価するグループがある一方、「塩分が気になる」「子どもは食べていない」などの意見から「できていない」と評価するなど、グループ間で意見が分かれ、興味深いワークとなった。

その後、プチ講座として、当センターの医師の中村が既存の統計資料による地域診断から見えてきた健康課題を紹介した。客観的データによる地域の現状を知り、さらに町の健康課題に関心が深まったようであった。

## (2) 第2部:Misoカフェ

第2部では当センターの管理栄養士の嶋田が高齢期の低栄養を防ぐことの重要性、中年期と高齢期の健康づくりのポイントについて話をした。その後、第1部で紹介した真鶴町の予備的地域診断の結果から、国と比較してがん死亡率

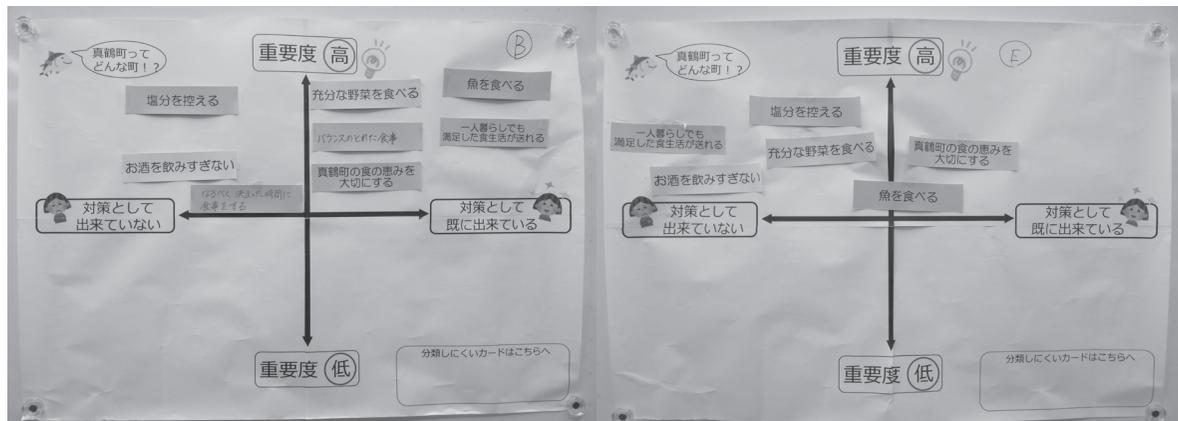


写真2 カードゲームの結果(2グループのデータ)



写真4 Misoカフェの様子

表1 Misoカフェで提供したみそ汁

	塩分濃度	内容
①	0.8%	味噌のみ
②	1.2%	味噌のみ
③	0.8%	味噌+昆布かつおだし
④	0.8%	自家製味噌のみ

や、女性の脳血管疾患死亡率が多いこと、町が行った食に関するアンケートで「塩分が多い食事」が問題だと思っている人が多いという結果を受けて、『Misoカフェタイム』として4種類のみそ汁の味わい体験をしてもらった(写真4)。4種類のみそ汁は表1に示すとおりである。参加者には①から順に試飲してもらい、図2のワークシートに記入してもらった。試飲するみそ汁は、行政の管理栄養士を中心に町の職員が調理を担当し、デジタル塩分計ででき上がり塩分を測定して塩分濃度がほぼ計画どおりになるように調整した。自家製味噌は毎年ご自身で作られている診療所長にご提供いただいた。

今回企画した味わい体験の目的は、自分の味の好みを確認し、対策につなげること、だしの役割を実感してもらうことである。試飲後に参加者に挙手を求めたところ、参加者の3/4が①のみそ汁が一番薄いと感じ、同じ塩分濃度の③や④を薄いと感じた人は2~3人だった。②のみそ汁は、ほぼ全員が一番濃いと感じていたが、だしを加えた③のみそ汁が一番濃いと感じた人が2~3人いた。だしを加えることにより塩分濃度の低いみそ汁でも美味しく飲むことができ、さらに塩分を控えられる可能性もあることを体験できた演習となった。

図2 Misoカフェのワークシート

①~④のみそ汁を味わってみてください

• 塩分が薄いと思う順番を記入してください。

→ → →

• 自分がおいしいと思う順番を記入してください。

→ → →

• それぞれどんなみそ汁だと思いますか？

- ①
- ②
- ③
- ④



## アンケート結果から

終了時に回収したアンケートの結果(回収率44%)では、ほぼ全員が今回の「考える会」の感想を「良かった・大変良かった」と回答し、テーマについても「今後とても役立つ」と回答していた。

自由記述では、「Misoカフェはとてもおもしろい企画でした」「生活の身近なみそ汁を用いて塩分をわかりやすく説明していただき勉強になった」「みそ汁の試飲はとても良かった。体験することが大切だと思った」とMisoカフェの記述が多く、おおむね好評であった。

カードを使った地域診断は、町全体を考えてワークをすることが難しかったようで、「自分に置き換えて考えたので、あまり地域性が出せなかった」「客観的なデータを元に理解しそこで気づいたことを考えあう方が良かった」という意見もあったが、「もう一歩踏み込んで真鶴町の特性・特徴を絞り込んでいくことが望まれる」などの記述もあり、行政職員も多く参加していたことから、今回のワークが真鶴町の健康課題を考える良い機会になったのではないかと考える。

## 最後に

今回のセミナーの後、今後の真鶴町での健康課題や対策について、真鶴町の保健福祉課や町民生活課、地域包括支援センター、社会福祉協議会の担当者らと意見交換を行った。今後、地

域医療振興協会の診療所と一緒に、協会全体で真鶴町と協働して、地域医療の一環として健康づくりに取り組むことになった。

第1部のセミナーで用いたカードゲームによるグループワークの手法は、当センターの中村とカリフォルニア大学サンフランシスコ校の人類生態学者のPaknawin-Mock博士が開発したものである。大阪府や兵庫県氷上町(現 丹波市)での「健康日本21」計画の策定において、地域内のキーパーソンの意見やニーズを把握する方法として実際に使用された。カードゲームにより、まず参加者の考えが示されるため、その背景にある思いや意見をグループワークの中で聞き出しやすくなる利点のほか、インタビューを通じ

て今後の取り組みに参加者を巻き込む効果も期待できる。カードゲームにはアンケート調査としての側面もあり、インタビュー調査による質的データの把握だけでなく、各々の健康課題の重要性や対策への充実度について定量的な解析が可能である。今回はその手法をセミナー向けに簡略化して用いた。今後、協会施設がある恵那市や西伊豆町などにおいて、首長や議員をはじめ、健康づくりに関わる地域のキーパーソンに今回実施したようなカードゲームを使ったインタビュー調査を実施する予定である。また、住民向けにはMisoカフェのように体験型の学習を行い、住民の健康づくりに診療所や自治体など関係機関と連携して貢献していきたい。