

明日香村での健康なむらづくり推進ワークショップ

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 中村正和
明日香村役場 中屋幸恵 浦野夕香 吉川公二 山本慎一郎
奈良県立医科大学 佐伯圭吾
明日香村国民健康保険診療所 武田以知郎

はじめに

ヘルスプロモーション研究センター(以下、ヘルプロ)は、自治体と協働した健康づくりモデル事業に取り組んでおり、奈良県明日香村はその重点地区の1つである。これまで村長の依頼に基づき、地域振興につながる健康づくりの事業提案や村の健康課題を明らかにするための地域診断を行ってきた。

明日香村は、平成24年から奈良県立医科大学(以下、県立医大)と「地域医療連携事業」の協定を結び、特定健診項目を包含した先進的かつ詳細な健診事業を実施している。村は健康づくりの次のステップとして、これらの健診結果から得たエビデンスを活用しながら、ヘルプロと協働して一次予防の強化に取り組むことになり、健康づくり課を主体として平成29年度の「健康あすか21計画」策定と一体的に「健康なむらづくり推進事業」を検討することになった。

村には当協会が運営している明日香村国民健康保険診療所(以下、診療所)があり、これまでも村の保健福祉部門と連携している関係性があることから、村と診療所、県立医大、ヘルプロのコアメンバーが集まり、平成28年3月から定期的に検討会議を開催している。

平成28年度はこの「健康なむらづくり推進事業」と「健康あすか21計画」策定の準備期間として、住民や関係者のニーズや実態把握を行うこととし、健康を切り口にしたワークショップを

開催した。本稿ではそのワークショップの概要を報告する。

健康なむらづくりに関する 村民サミット(ワークショップ)の開催

平成28年6月5日(日)18時30分より、健康福祉センターにてワークショップを開催した。ワークショップの目的は、村の健康づくりに関わる行政や住民、関係者と、村の健康課題や今後の健康づくりの方向性について情報を共有し、健康づくりに関わるニーズ把握を行うと共に、次年度に予定している「健康あすか21計画」策定にむけた情報収集と相互交流により関係性の構築を図ることである。

開催案内は、総代会、民生児童委員協議会、食生活改善推進員協議会、介護予防ボランティア、更正保護女性会、老人クラブ連合会支部、婦人会や楽スポあすかの役員など12団体に呼びかけた。総勢85名が参加し、その内訳は、住民52名、行政職員6名、管理栄養士や健康運動指導士、歯科衛生士等からなる日々雇用職員9名、社会福祉協議会職員3名、ファシリテーター8名、コアメンバー7名である。

ワークショップのプログラムを表1に示す。全体の企画は、ヘルプロがコアメンバーによる事務局会議(テレビ会議)を数回開催し企画書を作成した。

最初に健康学習として、明日香村の健康課題や健診の大切さについて、クイズを交えながら

表1 明日香村健康な村づくりに関する村民サミット プログラム	
18:30~18:35	開会挨拶 明日香村国保診療所所長 武田医師
18:35~19:15	健康学習 ①「既存データからみえる明日香村の健康課題」 明日香村健康づくり課 中屋保健師 ②「健康な明日香村のためにー2012年から健診に携わってー」 奈良県立医科大学講師 佐伯医師
19:15~19:20	休憩
19:20~20:20	グループディスカッション ① 自分自身、家族、村の健康を考えたときの健康課題を考える ② 健康課題の解決のために、何ができるか話し合う ③ 各グループから発表 コーディネーター：明日香村国保診療所 武田医師 ファシリテーター：つなぐあすか（明日香村地域・多職連携ネットワーク）
20:25~20:30	閉会の挨拶、今後の地区懇談会の案内 明日香村健康づくり課 吉川課長
20:30	終了



写真1 地域の課題を健康クイズで伝える



写真2 グループディスカッションの様子

説明した(写真1)。

まず、健康づくり課の保健師から、明日香村の医療、健診等のデータを用いた地域診断の結果を紹介した。男女それぞれの健康課題を整理し、今後の健康づくり事業の方向性について情報提供した。地域診断はヘルプロも支援を行い、村の国保データベースシステム等のデータから健康状態を見える化した。

続いて、県立医大の佐伯医師から、平成24年から実施している最新の医療機器を用いた健診から分かる課題として、男性の肥満や、脳卒中・心疾患と強く関連する夜間血圧が高い人が多い実態を紹介した。また、今年度から対象を広げて実施している「すいみんリズム健診」の内容や睡眠障害と疾病との関係について説明し、健診の受診勧奨を、自分の健康づくりの1つと捉え

るのか、お節介と捉えるのか、と参加者の心に呼びかけた。

その後、8グループに分かれてグループディスカッションを行った(写真2)。グループワークのコーディネーターは、行政や住民との信頼関係のある診療所の医師が担当した。グループワークでは個人、家庭、地域と身近な話題から村全体に視野を広げながら、それぞれの立場での健康課題をWify¹⁾をアレンジしたワークシート(図1)に記入し、グループ内で回覧して、共通して出た意見や重要と思われる意見を共有した。続いて、その課題解決のためにどんなことをしたらいいか、どんなことができるかをグループで自由に話し合ってもらった。ファシリテーターは「つなぐあすか」のメンバーが担当した。「つなぐあすか」は明日香村の地域包括支援センター

図1 グループディスカッションに用いたワークシート

健康な村づくり村民サミット 2016.6.5



4) あなた自身・家庭・明日香村の健康課題の解決のために、どんなことをしたらいいか？何が出来るか？

--	--	--	--

3) 明日香村としての健康課題・大切なこと

--	--	--	--

2) あなたの家庭や身内などでの健康課題・大切なこと

--	--	--	--

1) あなた自身の健康課題・大切なこと

--	--	--	--

立場（住民・行政関係・その他） 性別 女・男 年齢 歳

(以下、地域包括)や社会福祉協議会(以下、社協)の職員、居宅ケアマネ、理学療法士などの有志が集まり、明日香村の地域包括ケアを支える活動を行っている団体である。各グループで出た意見はファシリテーターがまとめて発表し、参加者全員で意見を共有した。

グループワークで村の健康課題としてあがった意見は、「運動不足」「農業だけでなく運動も必要」「食生活の改善」「移動手段」「高齢者の買い物」「正しい知識と情報選別能力を身につける学習の場」「介護が必要になる前に気軽に相談できる体制の整備」「人の目が気になる」「健診の広報と、健診結果をどう活用するか」などであった。

課題解決のためにどんなことをしたらいいかについては「地域で集まれる場所をつくりたい」「近所のつながりを強める」「居場所や役割をもてるようにする」「多世代間の関わり」など「居場所」や「つながり」のキーワードが目立った。

ワークショップの最後には、社協が中心となって地域活動を推進しているサロン活動のうち3事例を紹介し、参加者の意識が高揚しているタイミングで支援があることを参加者に伝えた。

住民向け地区懇談会の開催

健康づくりに関する団体を対象としたワークショップに続いて、住民を対象とした地区懇談会を開催した。

ワークショップと同様、村の健康課題を住民と共有し、安心して健康に暮らせる村をみんなで考えることを目的として、6月30日～8月30日の期間に、村内を11ブロックに分けて各地域の集会所や健康福祉センターなどで「健康づくり勉強会」と称して実施した。

地区懇談会のプログラムは前述したワークショップとほぼ同じ内容とし、村の健康づくり課が主体となって社協と連携して実施した(写真3)。

ヘルプロは、先のワークショップで行ったグループワークの様子や、高齢の参加者が多くなることをふまえて、ワークシートを簡略化し、話し合いの時間を増やすなど、グループワークの手法について助言を行った。

参加者数は各ブロック15～25人程度で、グループワークでは、地域のみんなが楽しく元気になる健康づくりのアイデアを出し合った。住民から出た主な意見を表2に示す。地域の健康づく



写真3 地区懇談会での健康学習の様子

りに大切なこととして、「食生活の改善」「運動を
 実践する仕掛け」「集いの場をつくる」「主体的な
 健康づくり」に関する意見が多くあがっていた。

今後の展開

村の健康づくり課ではこれまで多くの住民の
 声を直接聞く機会を持てずにいたが、ワーク
 ショップや地区懇談会の参加状況から、一人ひ
 とりの健康づくりに対する意識が高く、地域活
 動ができる資源に比較的恵まれていることを実
 感した。さらに、「人」も「情報」もつながってい
 ないと感じている住民が多く、それらのつながり
 を求めている住民が多いことが印象に残った。
 地区懇談会は全ブロックが終了していないが、

村の健康づくり課は、今回の活動を通じて保健
 師をはじめ、もっと職員が地域に出て、住民と
 つながる機会を増やし、身近な生活の場で声を
 聞く必要性を感じた。社協は、サロン活動を実
 施していない地域に出向くとともに、サロン活
 動をしている地域には、住民同士の見守りや声
 かけができるような閉じこもり予防の実践につ
 いて取り組む必要性を感じた。診療所も単なる
 医療拠点ではなく、住民が自分らしくイキイキ
 と暮らせるための保健医療福祉の総合施設とし
 ての機能を果たす役割があることを感じた。

今回のワークショップは、目的としたニーズ
 把握だけでなく、行政職員をはじめ、健康づく
 りを担う関係機関がそれぞれの役割を認識し、
 元気な明日香村をつくる第一歩を踏み出す契機
 となったと感じる。二次予防から一次予防、さ
 らに地域活性を目指すには、より広い視点で多
 機関が連携して取り組む必要がある。

今後、ワークショップや地区懇談会で出た意
 見を分析し、実行性のある計画策定になるよう
 な仕掛けを考えながら、村の健康づくりを多機
 関協働で推進していきたい。

参考文献

- 1) 守山正樹:環境観・世界観を可視化・言語化する問いかけWifyの
 開発. 理学療法 2011;9(28):1149-1160.

食生活の改善	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩や野菜を多く使った献立を学びたい ・皆と一緒に快食したい ・皆でそれぞれの家庭のみそ汁の味を比べることで減塩の意識を高める
運動を実践する仕掛け	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングに興味の無い方でも村で歩くことが楽しいと思えるようなイベント ・ラジオ体操は子どもからお年寄りまで誰でもできるので、楽しく参加できる
集いの場を作る	<ul style="list-style-type: none"> ・防災や防犯について話し合ったり、気軽に健康相談ができる場がほしい ・誰でも参加できる井戸端会議など皆でお喋りができる時間を楽しく過ごしたい
主体的な健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・健診を受ける日を決める ・長寿で元気な方の生活の仕方を聞いてお手本にする ・各家庭に「減塩しましょう」などの標語を配って、実践した結果を皆で報告し合う