

地域で進めるコロナ禍の生活習慣病と フレイルの予防

—青森県東通村「村民健康チャレンジ」の試み—

地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター 川畑輝子
同 センター長 中村正和
青森県東通村健康福祉課 課長 三國正人
青森県東通村健康福祉課 保健師長 青野昌代
東通地域医療センター センター長 川原田 恒

POINT

- ① 新型コロナウイルス感染症の流行に臨機応変に事業を変更
- ② 住民の関心事に寄り添い、コロナ禍の感染予防と健康二次被害の防止を切り口に生活習慣の見直しを提案
- ③ 通信制のプログラムを用いて密を回避しながら地域の絆を深める
- ④ ナッジを活用し、健康無関心層に働きかける
- ⑤ 村の「いいところ」に目を向け、地域と一体感の醸成を図る

特集

はじめに

青森県東通村は下北半島の北東端に位置する豊かな漁場に恵まれた村である。2021年2月末時点で人口約6,000人。青森県と同様に平均寿命が男女ともに短く、その背景には高血圧、肥満、喫煙、運動不足者の割合が高いことがあると考えられる¹⁾。そこで2019年1月、短命県の汚名を東通村から返上すべく、村と地域医療振興協会が運営する、診療所を核とする東通地域医療センター、および地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター(以下、ヘルプロ)が協働し、一般社団法人動脈硬化予防啓発センターおよび大学関係者等有識者の協力も得て『東通村発』短命県返上プロジェクトを開始した。「健

康」の優先度が必ずしも高いとは言えない村民性がある中で、まず村民が大切にしていることを引き出すワークショップを行い、そこで示された「地域の活性化」や能舞等の「伝統文化の継承」を上位目標に設定し、住民の生活に寄り添いながら健康課題を解決していく取り組みとした(図1)。

「リーダー健診」から 「村民健康チャレンジ」へ

2020年度は、地域社会振興財団令和2年度長寿社会づくりソフト事業費交付金を取得し、村の各組織団体のリーダーを対象とした「リーダー健診『7チェック』」の実施を予定していた。

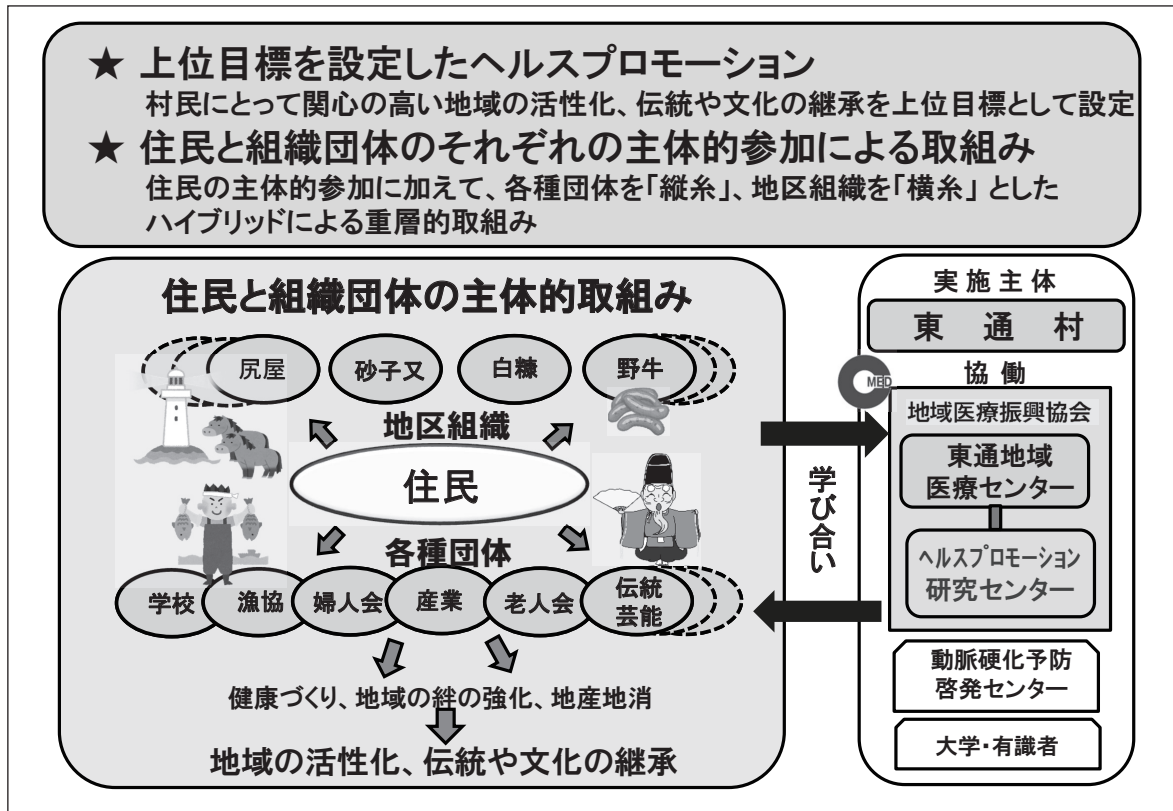


図1 「東通村発」短命県返上プロジェクトの概念図

リーダー健診とは、生活習慣を自己点検し、気づきや見直しにつながる7項目の検査から成る。その検査内容は、①高血圧(夜間血圧を含む血圧測定)、②食事(尿中Na/K比)、③肥満・メタボ(体脂肪・内臓脂肪量)、④フレイル(骨格筋肉量)、⑤喫煙(呼気一酸化炭素濃度、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運動(身体活動量)である。夜間血圧のほか、食塩と野菜や果物などのカリウムの摂取状況のバランスが分かる尿中Na/K比については、1週間にわたる日常生活でのモニタリングを予定していた。また、検査結果の説明会を開催し、個々人の気づきを促すとともに、地域の健康課題を共有して各組織が実施できる取り組みを話合うリーダーワークショップを行う予定であった。

しかし新型コロナウイルス感染症(以下、コロナ)の流行により実施が困難となり、急遽予定を変更し、「コロナに負けない! 東通村『村民健康チャレンジ』~みんなで取り組む心と体づくり~」(以下、「村民健康チャレンジ」)を開催す

ることとした。そのねらいは、コロナ禍における感染予防に加え、生活習慣病やフレイルの悪化を防ぐために新たな行動を起こす機会の提供と、みんなで取り組むことで、密を回避しながら地域の絆を深めることとした。

「村民健康チャレンジ」の概要と、実施に向けた工夫

「村民健康チャレンジ」は、東通村が主体となって2020年9月と2021年3月の2回、実施した。事業開始にあたり、コロナの第1波流行時にヘルプロが作成した「コロナに負けない! 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり」のポスター(働く世代版・シニア世代版の2種)を活用することとした(図2)。ポスターとその内容にちなんだクイズを村の広報誌に折り込み全戸配付し、クイズに答える過程においてコロナ禍での新しい日常と望ましい生活様式について学ぶ。その内容を参考に住民各々が主体的に1ヵ月間取り組む「行動宣言」をして実行する。同時

働く世代版

働くあなたも コロナに負けない!

新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり 5×3のポイント

新型コロナウイルス感染症の流行が続く中で、仕事や生活が制限され、運動不足や不規則な食事、心の健康の悪化、お酒やたばこへの過度な依存が広がっています。これからも流行が繰り返すといわれている中で、働くあなたが免疫力を高めながら心身ともに健康に過ごすための生活のポイントを紹介いたします。感染予防行動(3密を避ける・手洗い消毒)・マスク(換気など)と合わせて、できそうなことを考え実行してみてください。

運動	1 身体活動増やして免疫アップ 10分 散歩などでより10分、体を動かす時間を増やす。1日60分が目安。運動で免疫力の健康度をアップします。	2 筋トレやヨガは自宅で動画を活用 テレビやインターネットの動画を活用して、家の中でできる運動。家の隅隅も有効です。屋内でも水筒を使ってリズムに。	3 3密を避けて屋外で運動を 飛沫を避け距離の目安は2m、歩く場合は15m、走るとは10m。マスク着用はしっかりとペースで。
食事	1 1日3食食べて生活のリズムを 朝食を食べることで体内時計をリセット、朝食の充実と夕食軽めで腸活・腸楽。食生活、健康的な食事で免疫アップ。	2 食塩を減らしてカリウムを増やそう 野菜やチキアウトに野菜やキノコ類を多く摂る。味噌・発酵食品で健康な食生活。	3 おうちごはんを楽しもう 新型コロナ流行は、おうちごはんを楽しむチャンス。主食、主菜、副菜の組み合わせで考えれば、献立も簡単。
お酒	1 飲みすぎ減らして免疫力低下を予防 豪飲や1日4杯以上は飲み過ぎ。飲み過ぎると免疫力低下を招く。女性には男性よりも少ない量が適切(男性は1杯、女性は1杯以下)。	2 適量を知って週単位で調節 適量は週に日本酒換算で7合(ビールなら中量7本)まで。女性は男性よりも少ない量が適切(男性は1杯、女性は1杯以下)。	3 少なくとも週に2日は休肝日 週に2日は休肝日。お酒の飲み過ぎを避け、免疫力を高めよう。
心の健康	1 自分をいたわる気持ちを持つ 不安定なのは自然なこと。自分の気持ちを大切にしたい。自分と向き合い、自分と向き合えば気持ちも安定する。	2 家族や仲間とつながる 家族、友達、仲間とつながる。LINEやメール、SNSでつながる。自分と向き合えば気持ちも安定する。	3 自分に合った対処法を習得 運動など、自分に合った対処法を習得。心もリフレッシュ。家族や仲間とつながる。自分と向き合えば気持ちも安定する。
たばこ	1 禁煙して感染症の流行に備える 喫煙すると、肺が腫れたり、免疫力が低下して感染症のリスクがアップ。禁煙はコロナ対策でも重要な対策。今こそ禁煙。	2 受動喫煙を防ぐことも大切 家族の健康により、子どもの肺炎などの感染症が増加。受動喫煙を防ぐことも大切。今こそ禁煙。	3 禁煙の決め手は禁煙外来 禁煙外来や薬局の指導を受け、禁煙成功率が3-4倍にアップ。禁煙外来。

公益財団法人 地域医療振興協会
本協会では、新型コロナウイルス感染症の流行が続く中で、働くあなたが免疫力を高めながら心身ともに健康に過ごすための生活のポイントを紹介いたします。感染予防行動(3密を避ける・手洗い消毒)・マスク(換気など)と合わせて、できそうなことを考え実行してみてください。

シニア世代版

シニアあなたも コロナに負けない!

新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり 4×3のポイント

新型コロナウイルス感染症の流行には、日常の生活活動が制限され、運動不足、食事の不規則、気分の変り込みなどが起こりやすくなります。これらの状態が続くと、フレイル(虚衰状態)が進行して、感染症にもかかりやすくなります。これからも流行が繰り返すといわれている中で、シニア世代のあなたが免疫力を高めながら、心身ともに健康に過ごすための生活のポイントを紹介いたします。感染予防行動(3密を避ける・手洗い消毒)・マスク(換気など)と合わせて、できそうなことを考えて実行してみてください。

運動	1 座っている時間を減らす テレビをみながらの体操やストレッチ、家の掃除など、まず1分体を動かすことから始める。1日40分以上を目標にすることが目安。	2 毎日筋トレとストレッチを 椅子を使った筋トレのほか、ラジオ体操や地味体操も筋肉維持に効果あり。筋トレとストレッチで転倒予防の効果も。	3 3密を避けて日中に散歩を 日にお出かけ、筋肉や骨が強化され、体内時計もリセット。リフレッシュを兼ねて散歩すれば、一石二鳥!
食事	1 しっかり食べて低栄養を予防 いろいろな食品を組み合わせて、毎食欠かさず食べることが大切。フレイル予防、免疫アップにつながります。	2 毎食、たんぱく質をおかずとる 毎食、肉、魚、卵、豆腐など大豆製品を1品。たんぱく質で筋肉アップ。牛乳・乳製品もおすすめです。	3 ビタミンDの多い食事と日光浴 ビタミンDの多い食品は魚ときのこ。骨を強くし、筋力の低下を防ぎます。日光浴でさらに効果増強。サプリメントは必要に応じて。
口腔ケア	1 食事の前に「お口の体操」 食前に顔や舌の体操と唾液腺をマッサージ、唾液を溜め、食事中の咀嚼を助けます。	2 毎食後、寝る前に歯磨き 口腔内の清潔は誤嚥性肺炎の予防につながります。入れ歯の手入れも毎日1回忘れずに。	3 水分補給もお口の手入れ こまめな水分補給で、口の乾燥を防ぎたいことも大切。口腔ケアと感染予防に有用。熱中症予防のためにも大切。
心の健康	1 人とのつながりを大切に シニア世代では、人との交流が特に大切。毎日家族や友人と電話やメールなどおしゃべりを。	2 心のリフレッシュを 外に出て日光を浴びれば、心も体もリフレッシュ。生活リズムを整えることも大切。	3 困ったときは支え合い お互いに声をかけ合い、助け合いましょう。みんなの心の健康につながります。

公益財団法人 地域医療振興協会
本協会では、新型コロナウイルス感染症の流行には、日常の生活活動が制限され、運動不足、食事の不規則、気分の変り込みなどが起こりやすくなります。これらの状態が続くと、フレイル(虚衰状態)が進行して、感染症にもかかりやすくなります。これからも流行が繰り返すといわれている中で、シニア世代のあなたが免疫力を高めながら、心身ともに健康に過ごすための生活のポイントを紹介いたします。感染予防行動(3密を避ける・手洗い消毒)・マスク(換気など)と合わせて、できそうなことを考えて実行してみてください。

図2 「コロナに負けない!」ポスター2種

に、参加者から「村のいいところ」「次世代に引き継いでいきたいもの」に関する思いや意見を聞き取り、結果を広報や健康祭り等で共有するとともに、参加者の中から抽選で地域活性につながる村の特産品を賞品として進呈するというイベントである(図3)。

コロナ禍において、行動制限に伴う日常生活の変化による生活習慣の乱れやフレイルの進行が懸念されているが^{2)~4)}、その回避のための具体的な方策は、新しい生活様式を受け入れつつ、基本的な生活習慣を見直すことの他にない。活用したポスターには、そのポイントが分かりやすく示され、チェックリストとしても活用できる⁵⁾。また、本ポスターを活用することで、コロナ対策を切り口とした前向きな気持ちで行動変容に取り組めるよう工夫した。

また、このイベントを通して村民が自らの健康だけでなく「村のいいところ」にも目を向け、地域への愛着と住民同士の連帯感を高め、地域全体で「コロナに負けない」気運の醸成ができる

よう工夫した。健康は、個人だけの問題ではなく、それを支える地域社会があってはじめて実現する。自身の「行動宣言」とともに「村のいいところ」「引き継ぎたいもの」を文字化することで、自分も地域も一体として「なりたい姿」をイメージできるよう工夫した。

参加を促す仕組みづくり

より多くの参加を得るため、健康無関心層に対しても行動変容を促すことが期待できるとされる「ナッジ(行動科学の知見の活用により、人々が自分自身にとってより良い選択を自発的に取れるように手助けする政策手法⁶⁾)」のフレームワークの1つであるEAST(E: Easy, A: Attractive, S: Social, T: Timely)⁷⁾を念頭に置いた働きかけを行った。具体的には、E: シンプルで分かりやすい参加方法とその案内用チラシの作成、A: 地域活性にもつながる村の魅力的な特産品を賞品として設定、S: 村を挙げての取

コロナに負けない！東通村 東通村在勤の方もぜひ！

村民健康チャレンジ！

～みんなで取り組む心と体づくり～

ご参加いただいた方には、もれなく**参加賞進呈！**
さらに**抽選で10名様に**
東通村特産品詰合せ(1万円相当)
が当たる！

・抽選結果は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
・皆様からいただいたチャレンジ結果は、東通村の健康づくりに役立てます。

応募条件：東通村在住・在勤者ならどなたでもOK！年齢不問！お子様もぜひ一緒に！

新型コロナウイルス感染流行下での「新しい生活様式」では、運動不足や不規則な食事に加えて、気分が落ち込んだり、たばこやアルコールへの依存が進みやすくなります。この機に生活習慣を見直し、みんなで「**コロナに負けない！東通村**」を目指しましょう！

★個人で参加しても、仲間と一緒に参加してもどちらでもOKです。
「**仲間**」は、**家族やお茶のみ友達、伝統芸能仲間、仕事仲間、**
どんな仲間でもOKです。みなさん誘い合わせてご参加ください！
※仲間と一緒に参加する場合も、応募（登録）は個人ごとに行ってください

応募期間：2020年8月1日～31日

【参加方法】

お申込み・お問い合わせ
東通村 いきいき健康推進課 TEL: 0175-28-5800 FAX: 0175-48-2510 詳しくはナカハ

図3 「村民健康チャレンジ」のチラシ

り組みであること、多くの人が参加していることをPR、T:コロナを切り口に「今こそ！」を強調する、等の工夫で参加を促した。また、家族やグループ、会社単位での参加を呼びかけ、一人では応募しにくい人にとって参加のハードルを下げるとともに、身近な人との連帯や絆の強化と各グループや会社単位での自発的な取り組みを促すことをねらいとした。

得られた成果

コロナ禍において、村の広報誌にポスターとチラシを折り込んで全戸配付するといった周知であったにもかかわらず、1回目:319名、2回目:297名の参加が得られた。1ヵ月間の実施記録提出率は、1回目、2回目ともに約70%で、宣言した行動の全日程達成者は、1回目:75名

(23.5%)、2回目:86名(29.0%)であった。

行動宣言の内容は、1回目、2回目ともに運動関連(子どもと一緒に毎日歩く、毎朝浜風にあたって歩く等)が一番多かった。2位以降の内容は、1回目では2位:感染対策(毎日検温する等)、3位:食事関連(1日3食しっかり食べる、東通村産の野菜を毎日食べる等)、4位:規則正しい生活(十分な睡眠をとる等)の順であった。2回目は、2位:食事関連、3位:規則正しい生活、4位:水分補給(朝起きたら水を飲む、1日1リットル水を飲む等)であり、感染対策は良い意味で日常化され、まさに“New Normal”になったと考えられた。村のいいところは、1回目、2回目ともに「豊かな自然」「美味しい食べ物」「能舞等の伝統芸能」が上位3位を占めた。村のいいところを残すためにやりたいことは、1回目、2回目ともに1位は「清掃活動等のポ

ランティア」であり、「(地域活性につながる)いろいろなイベント」と「村のPR」が2位・3位を占めた。事後のアンケートでは「運動をする良い機会になった」「職場の人とたくさん話すようになった」等の感想が寄せられた。

この結果は広報や健康祭りのほか、東通村診療所が発行する「文殊の森通信」でも発信・共有された。村民は村の自然や農業・漁業等の「産業」、そして能舞等の「伝統芸能」を大切にしつつ「地域の活性化」を望んでいることが示され、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。また、このイベントが新しい生活様式の中で、運動や食事、生活面での新たな健康行動を始めるきっかけとなり、家族や会社等、身近な人との絆を深める一助となったことも示唆された。

1回目「村民健康チャレンジ」の内容は、県内の地元紙をはじめ全国の地方紙(12紙)でも報じられ、コロナ禍において時機を得た地域の健康づくりの例として話題となった。

今後に向けて

今後、「村民健康チャレンジ」の参加者の特性や2回の参加状況、参加者から寄せられた意見や声を分析し、次の取り組みにつなげていきたい。

当初予定していた「リーダー健診」と、それに続くリーダーワークショップの開催をコロナの収束状況を確認しながら検討する。2020年12月に村の幹部職員を対象に試験的に実施した「役場版・リーダー健診」の結果からは、普段機会がない「骨格筋量」の測定や「アルコール代謝関

連酵素活性」のチェックが人気を集めるほか、複数の参加者が、血圧計を購入したり、家庭血圧の測定を開始するきっかけとなった。

2021年度からは、「短命県返上プロジェクト」の一環として厚生労働省の大規模実証事業に参加し、減塩に関する保健指導と食環境整備にも取り組む。コロナ禍で実施した「村民健康チャレンジ」がさまざまな事業とつながり合い、村を丸ごと元気にするNew Normal時代のヘルスプロモーション活動に発展することを願っている。

謝辞

本事業は、岐阜医療科学大学 道林千賀子先生、青森県立保健大学 竹林正樹先生、吉池信男先生のご助言を得て実施した。この場を借りて心から感謝申し上げる。

参考文献

- 1) 東通村:平成25年3月「健康ひがしどおり21~第2次~」
- 2) WHO: COVID-19 AND NCDs <https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-and-ncds> (accessed 2021 Jun 6)
- 3) 日本老年医学会:「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント。 https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/pdf/coronavirus_01.pdf (accessed 2021 Jun 6)
- 4) 東京大学高齢社会総合研究機構:「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に負けない「おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵」 <http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/?p=4844> (accessed 2021 Jun 6)
- 5) 川畑輝子, 村中峯子, 中村正和:「ヘルスプロモーション研究センター作成教材「コロナに負けない! 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり」の紹介. 月刊地域医学 2020;34:714-719.
- 6) 日本版ナッジ・ユニットBEST:「ナッジとは」 http://www.env.go.jp/earth/ondanka/nudge/nudge_is.pdf (accessed 2021 Jun 6)
- 7) The Behavioural Insights Team. EAST: Four Simple Ways to Apply Behavioural Insights <https://www.bi.team/publications/east-four-simple-ways-to-apply-behavioural-insights/> (accessed 2021 Jun 6)