

## 商店街を拠点としたポピュレーション・ストラテジーによる 健康増進活動

— 介護予防, メタボリックシンドローム予防等を目的とした商店連盟や  
住民自治会との連携による出前 “すこやか健康講座” —

桂 敏樹\*, 星野 明子\*, 白井 香苗\*, 山本 昌恵\*\*  
稲垣 紀子\*\*\*, 音無 大武\*\*\*, 小野奈津子\*\*\*, 公文しおり\*\*\*  
田中 祐未\*\*\*, 成川由希子\*\*\*

### I. はじめに

近年我が国では超高齢化社会に備え、健康寿命の伸延が『健康日本21計画』<sup>1)</sup>の重要な柱に位置づけられている。健康寿命を脅かす要介護状態になる原因は、生活習慣病、転倒・骨折、高齢による衰弱、認知症などが挙げられ、健康寿命を伸延するためには介護が必要な状態への移行を予防する保健活動が必要である<sup>1)</sup>。同様の観点から都道府県や市町村の地方自治体においても健康寿命の伸延や介護予防を目指した“健康づくり計画”が策定され、各自治体が、ハイリスク・ストラテジーやポピュレーション・ストラテジーを用いた独自の活動を盛り込んだ計画案に副って各種保健事業を実施、評価している<sup>2)</sup>。

我々はこのような現状を鑑み、星野を中心に健康寿命の伸延に寄与する一つの手段として小地域を単位に高齢者の閉じこもり予防や、中高年の介護予防と生活習慣病予防を推進する方法について検討を重ねてきた<sup>3)</sup>。この過程で自営業者や中小企業従業員は望ましい保健行動や受診行動が取りにくい生活条件や就労環境にあり、地域保健や職域保健の重要なターゲットであるにもかかわらずヘルスサービスの恩恵を受けにくい対象であることも明らかになっている<sup>4,6)</sup>。また、商店就労者は若い世代から中高年まで幅広い世代の男女が含まれるものの、近年就労者の高齢化が進む傾向にある<sup>4)</sup>。一方で、これまで商店街は地域の衣食住を支える生活の拠点であったが、近年の一部商店街の衰

退は周辺住民とりわけ高齢者の自立した生活を揺るがしかねない社会環境の変貌を招いている<sup>4)</sup>。

そこで、我々は地域住民の生活に密着した商店街を拠点に地域保健と職域保健の連携を視野に入れて、一次予防、二次予防の観点から商店街就労者と周辺住民、とりわけ高齢者を対象に介護予防や生活習慣病予防による健康寿命の伸延を目的とした保健活動を実施している。今回我々が介護予防を目的とした出前“すこやか健康講座”によるポピュレーション・ストラテジーを用い、京都市および宇治市で展開している健康増進活動について報告する。

### II. 予防活動および活動内容

我々は、京都市東山区古川町商店街において2005年9月から古川町商店街“すこやか健康講座”を始めた。最初の“すこやか健康講座”は、古川町商店街の商店主、従業員を対象に同商店街振興組合理事会の協力を得て『転ばぬ先の……』をテーマに転倒・骨折予防の内容で実施した。この契機となったのは、2005年度に古川町商店街に設置した古川町商店街『すこやかサロン』<sup>3)</sup>における地域保健活動を通じて商店街の店主や従業員との交流が深まったことや、健康教育に関する周辺住民のニーズを把握できたことにある。我々と古川町商店街振興組合理事会が話し合いを重ね、「健康をサポートする商店街」や「エコを推進する商店街」という共通の目的意識を共有できるようになった点が、“すこやか健康講座”を協働して実施できるようになった原点であり、また原動力であると言えるであろう。一方で古川町商店街は、我々と協働して「健康プロデュース委員会」を立ち上げ、主体的に活動する集団へと変貌を遂げつつあり、地域においてヘルスプロモーションとセイフティプロモーションを展開する明確な目的意識を持って健康増進活動に参画している。

その後、2005年度後半から同講座は京都商店連盟および京都商工会議所の協力を得て、京都市および宇治

\* 京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻  
〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町53  
Human Health Sciences, Graduate School of Medicine,  
Kyoto University

\*\* 京都大学医学部保健学科非常勤講師  
〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町53  
Health Sciences, Faculty of Medicine, Kyoto University

\*\*\* 京都大学医学部保健学科看護学専攻  
〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町53  
Health Sciences, Faculty of Medicine, Kyoto University

受稿日 2007年11月19日

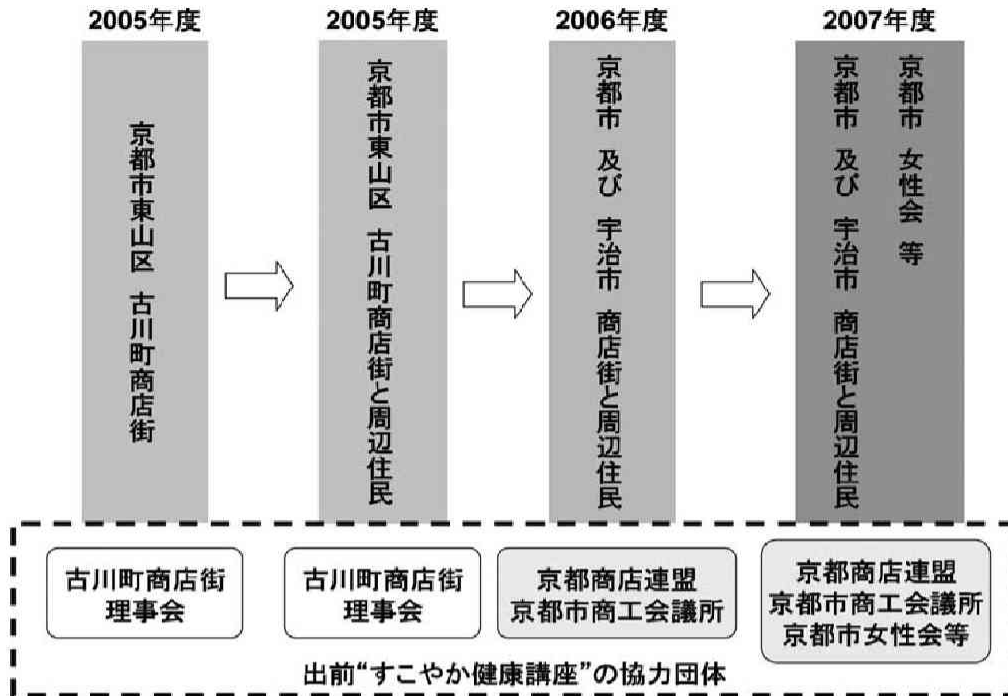


図1 出前“すこやか健康講座”における場と対象の拡がりおよび協力団体の推移

市の商店街とその周辺住民を対象にした健康講座に発展し地域的な拡大を遂げた。一方で、新たに2007年度からは商店街とその周辺住民を対象とした健康講座に加え、京都市内の女性会等からの開催依頼に応えた“すこやか健康講座”の開催に発展している。健康講座の拡大と連携機関の推移は、図1に示す。また、古川町商店街での“すこやかサロン”の活動<sup>3)</sup>と“すこやか健康講座”の関連は、図2に示した。

“すこやか健康講座”を開催するまでの流れは、①商店街が“すこやか健康講座”開催の要望を京都商店連盟に連絡する、②商店連盟が、要望に副って大学と日時、内容を調整する、③商店街が場所を決定し、“すこやか健康講座”開催を周辺住民に広報周知する、④大学が“すこやか健康講座”の資料を準備し、実施する、⑤商店連盟がすこやか健康講座”の感想を大学に知らせる、である。

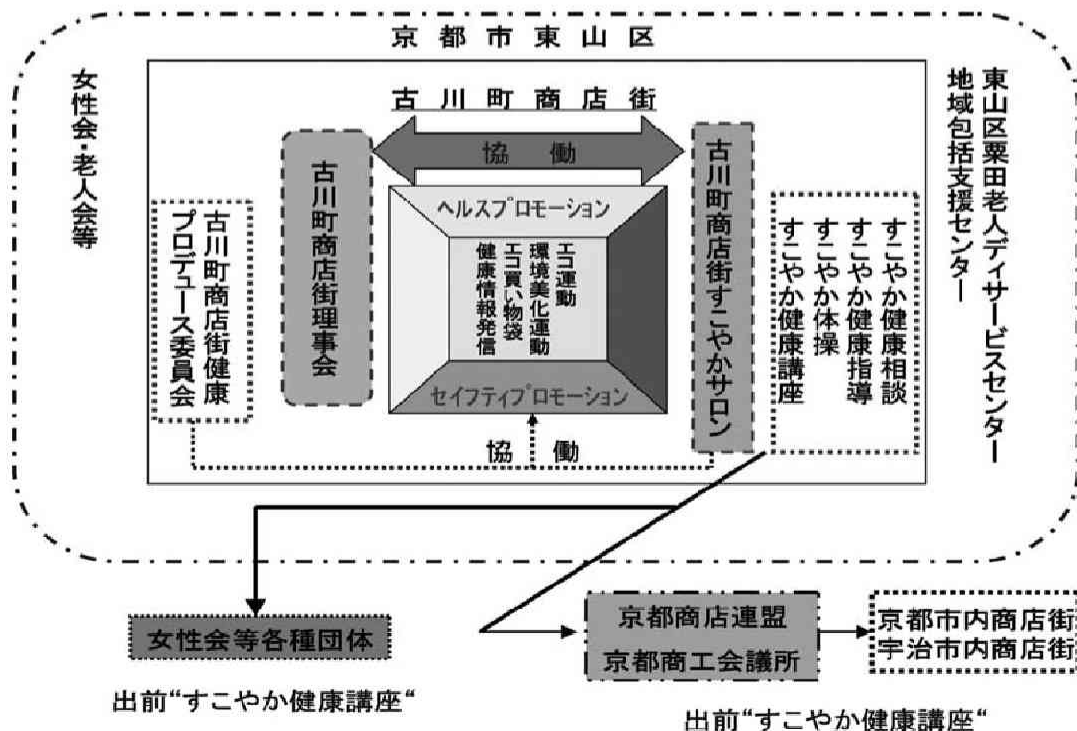


図2 “すこやか健康講座”と『すこやかサロン』、古川町商店街との関係

“すこやか健康講座”は、午後7～9時の間に開催し、商店街および周辺住民の参加し易い夕方以降の時間帯に実施している。会場は、参加しやすく運動ができる商店街周辺の、ホテルや料亭の大広間、商店街の集会所、近隣の公共施設などが設定される。商店街がそれぞれの実情に合わせて交渉し会場を確保している。講座の内容は、生活習慣病予防と介護予防に関する内容が主なものである。前者に関する内容は、『最近ちょっと太り気味が気になりませんか』、『メタボリックシンドロームって何?』、『高脂血症ってなんだろう?』、『体重管理とメタボリックシンドローム』等で、後者に関する内容は、『転ばぬ先の……』、『転倒・骨折予防について』、『寝たきりにならないためには?』等である。内容は、参加者の特性によって適宜変更している。いずれの場合も、実際の生活に役に立つように転倒予防、肥満予防、生活習慣改善のための運動方法（運動、体操の実技演習）、転倒を起こしやすい住環境の危険箇所の実際とその改善が含まれる。現在のところ講座は、2ヶ月に1～2回のペースで開催し、参加者は中高年を中心に30人から40人である。これまでに実施した“すこやか健康講座”の一部を、図3に示す。

### Ⅲ. 考 察

超高齢化社会を控えた我が国では、健康寿命の伸延は重要な健康課題として『健康日本21』の柱の一つで

ある<sup>1)</sup>。我が国における介護状態に至る主要な原因を考えると地域保健における生活習慣病予防や転倒・骨折予防は健康寿命の延伸に不可欠な目標である<sup>1)</sup>。一方就労者の健康に目を向けると、企業の規模が就労環境や福利厚生に及ぼす影響は大きい<sup>4,6)</sup>。大企業に就労する人々の健康管理を行う健康保険組合、公務員の健康管理を行う共済組合、中小規模の企業就労者の健康管理を行う政府管掌健康保険組合、商店街就労者の健康管理を行う国民健康保険の報告<sup>4-11)</sup>をみると、商店街就労者は中小企業従業員と同様に健康上の様々な問題を抱えている。とりわけ就労者の高齢化が進む商店街では、生活習慣病の有病率が増加し、介護が必要な状態に至る原因となるリスクファクターを複数持つ者や不健康なライフスタイルを有する者が多い<sup>4,6,7,9-11)</sup>。ところが、自営業者や中小企業就労者は、大企業就労者に比較して就労環境や福利厚生が不利な条件にあることから受診の機会や治療の継続が困難であり、事業主の理解が得られないと健康教室や個別の保健指導を受ける機会は少ない<sup>9-11)</sup>。商店街就労者は、健康寿命を脅かす疾病に罹患しやすいためハイリスク集団のひとつであり、介護や生活習慣病予備軍と考えられる<sup>9)</sup>。

以上のような状況を鑑み、我々は2005年度から京都商店連盟等と協働し京都市および宇治市の商店街を拠点に出前“すこやか健康講座”を実施している。同講座は、当初古川町商店街をモデル地区として始め、



図3 “すこやか健康講座”の一場面

テーマの選定、開催日時、会場等は、商店街の理事会との相談や同商店街に開設した『すこやかサロン』<sup>3)</sup>利用者の要望を考慮に入れた。その後、京都商店連盟や京都商工会議所との協働が進み、出前“すこやか健康講座”を行った商店街は京都市および宇治市に地理的に拡大し、対象も京都市内女性会の地域住民に発展している。我々の予防活動が地域住民に周知されるようになってきた背景には、口コミとマスコミ（新聞、雑誌、ラジオ、テレビ）の報道が寄与している<sup>3)</sup>。現在商店街の出前“すこやか健康講座”は、京都商店連盟等に寄せられた要望に基づき、開催日時、場所、内容等を調整し、2ヶ月に1～2回のペースで開催している。出前“すこやか健康講座”を開催する時間、場所、内容の工夫が開催の継続や参加者の増加に繋がっていると考えられる。

出前“すこやか健康講座”は、商店街就労者や周辺住民を対象に、主に情報提供（知識の普及）や動機付け支援を目的としている。『すこやかサロン』周辺に居住する一部住民は、身体的・精神的な問題や運動、栄養等のライフスタイル改善に関する健康相談、あるいは受診や血圧測定の結果等を持参し、継続的な個別保健指導・健康相談を求めて『すこやかサロン』に來所する者が増え、行動変容を目的とした積極的な支援が可能になってきている<sup>3)</sup>。

現在東山区古川町周辺のモデル地区では転倒・骨折予防、介護予防および体重管理と生活習慣病予防に関する知識の普及は進んでいる。動機付け支援や積極的支援による意識や態度・行動の変容は緩徐であるが着実に浸透している。また介護予防やライフスタイル改善を目的として企画した“すこやかサロン体操”も常連の参加者が商店街就労者だけでなく周辺住民にも拡がり、体操に毎回参加する中高年女性も増えている。血圧を測り測定結果等を健康手帳に記載し、それを利用して健康相談・保健指導を行うことで、意識や態度・行動の変容が進み、商店街就労者や周辺住民のセルフケア能力が高まっている。“すこやかサロン体操”に参加する者や血圧を測定する者は、いずれも単独で参加するよりも、仲間と一緒に参加するが多い。商店街や“すこやかサロン”における地域住民同士の社会的な交流を介して生まれた仲間意識の再生と関係の強化<sup>3)</sup>が、個人の健康意識や態度・行動の変容を促進している可能性があると考えられる。

厚生労働省は平成20年度から特定健診・特定保健指導を実施することから生活習慣病の予防活動の重要性が一層高まる<sup>1)</sup>。地域で生活する住民は様々な健康レベルにある。しかしながら、健康に関する情報を広く

一般に提供するポピュレーション・ストラテジーは、予防活動、とりわけ介護予防や転倒骨折予防、循環器疾患や生活習慣病の疾病予防に有効なアプローチのひとつである。今後も、我々は地域における疾病予防や健康づくりにポピュレーション・ストラテジーを活用し、出前“すこやか健康講座”を継続実践しながら、商店街を拠点に地域住民のための健康増進活動を展開していきたいと考える。

## V. 文 献

- 1) 厚生統計協会：厚生指針（臨時増刊：国民衛生の動向），2007；54(9)：78-92
- 2) 若林チヒロ，新村洋未，國澤尚子，山口 恵，萱場一則，三浦宜彦，尾島俊之，坂田清美，柳川 洋：「健康日本21」地方計画における事業実施と評価．日本公衆衛生雑誌，2007；54(6)：378-386
- 3) 星野明子，桂 敏樹，山本昌恵：人口空洞化地域における高齢者の自立支援のためのサテライトシステムの構築—商店街空き店舗に設置した「すこやかサロン」の開設と活動状況．日本農村医学会雑誌，2006；55(4)：672-677
- 4) 中村裕之：職場における物理的環境の健康問題—中小企業での疾病予防の課題．産業衛生学雑誌，2003；45巻臨増：164-165
- 5) Fujino Y, Iso H, Tamakoshi A, Inaba Y, Koizumi A, Kubo T, Yoshimura T: A Prospective Cohort Study of Employment Status and Mortality from Circulatory Disorders among Japanese Workers. *Journal of Occupational Health*, 2005；47(6): 510-517
- 6) 牧野茂徳：職域における定期健康診断の有所見率—企業規模50人未満と50人以上の比較．日本公衆衛生学会総会抄録集，2006；64：1018
- 7) 塩飽邦憲，アヌーラド・エルデムビレグ，乃木章子，北島桂子，山根洋右：中小企業における Multiple Risk Factor Syndrome の動向．産業衛生学雑誌，2001；43臨増：247
- 8) Yamataki H, Suwazono Y, Okubo Y, Miyamoto T, Uetani M, Kobayashi E, Nogawa K: Health Status of Workers in Small and Medium-Sized Companies as Compared to Large Companies in Japan. *Journal of Occupational Health*, 2006；48(3): 166-174
- 9) 藤井仁美，三浦次郎，筋也寸志，三宅隆史：全国糖尿病追跡調査会（民医連スタディ）報告「自営業者」はハイリスク集団か．糖尿病，2003；46巻臨増：S241
- 10) 菅原 保，安原鈴子：自治体健診（人間ドック）を受診している自営業者，小規模事業場に働く労働者の健康管理について（第1報）．産業衛生学雑誌，2003；45(2)：90
- 11) 安原鈴子，菅原 保：自治体健診（人間ドック）を受診している自営業者，小規模事業場に働く労働者の健康管理について（第2報）．産業衛生学雑誌，2003；45(2)：93