

住民参加型のヘルスプロモーション活動の 支援方法の開発

星野 明子

I. はじめに

高齢社会における医療費の増加が問題視され、その是正を目的とした医療制度改革が2006年より進められてきた¹⁾。その一つ、老人保健法による基本健康診査に代わって始まった特定健康診断（通称メタボ健診）は生活習慣病の予防を目的とし、人々に具体的な予防的保健行動の実践と評価を求めている。しかしながら、保健行動の実践には様々な要因が影響している²⁾、その変容と維持はなかなか困難である。公衆衛生領域における看護専門職・保健師による地域住民の保健行動獲得への支援は、個人や地域集団グループを対象に行われてきた。そのひとつに、地域における住民グループの学習活動支援を目的とした地域組織活動の育成がある。本報告で述べる「A市における保健推進員活動」とは、行政区の代表として市長に委嘱された保健推進員が、地区担当保健師と共に健康相談・健康教室を計画し、広報も含めた活動などを実施している地域組織活動である。保健推進員は、他に市の事業「健康の集い」でのボランティア、「市民医学講座」への出席や保健推進員を対象とした研修会にも参加する。A市保健推進員を対象とした先行研究では、保健推進員の主体的な活動が本人だけでなく、家族やその他の人々へと波及的な効果をもたらすと報告されている³⁾。予防的な保健行動を求められる今こそ、同じ地域住民である保健推進員の活動が地域住民の健康を支えるひとつの方法として有用と考える。

研究者は、1998年よりA市における地域組織活動育成を目的とした保健事業の「保健推進員研修会」の企画および講師として協力してきた。本報告では2006、2008年の「保健推進員研修会」について報告する。

II. 活動内容〈保健推進員研修会の構成と内容〉

1. 地域組織活動と保健推進員の活動満足度

日本では戦後の母子衛生を向上させるために地域組織を育成し、「住民主体の活動」「住民参加」を進める

ための、保健分野における地域組織活動に保健師が関わり育成してきた。地域組織活動への地域住民の参加は、住民が主体となって健康課題を解決するエンパワメントの過程があることが指摘されている⁴⁾。

A市の地域住民の保健推進員を対象にした調査では、保健推進員は非保健推進員よりも地域住民に対する保健行動獲得への働きかけが多く、活動満足度の高い者は低い者に比べて地域住民への働きかけが多かった。保健推進員の経験年数の長いベテランは短い者に比べて活動満足度が高く、活動計画を立案することへの参加が、市の行事や交流会・講演への参加に比べて、活動満足度を高めることに影響していた⁵⁾。保健推進員にとって、担当地域の活動計画を立案することは彼らの活動満足度を高め、さらに地域住民へと働きかけていく活動へのモチベーションを高めることが考えられた。

2. 研修会内容

保健推進員は、市の保健事業の広報だけでなく、担当地区の保健師と共に健康教室などを計画し実施に協力している。保健推進員研修会（対象はA市の保健推進員2006年110名、2008年92名である）では、彼らの活動満足度を高めるために、活動計画を立案する学習内容を組み込んだ。「住民参加型の健康づくり活動を進めていくために」のテーマで講義と活動計画を考えるグループワークの2部構成で研修会を実施した（図1）。

講義内容は、ヘルスプロモーションと保健推進員活動の波及的な効果とその役割、活動の計画と評価計画



図1 保健推進員研修会グループワークの様子

京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻予防看護学分野

〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町53

Human Health Sciences, Graduate School of Medicine, Kyoto University

受稿日 2008年10月10日

表1 ワークシート記入例

<p>〈大崎市保健推進員中央研修会～活動計画をたてるノ～ワークシート（例1）〉 2008.6.30 星野 大山崎の健康に関する情報：高齢者人口割合（高齢化率）が高く、増加している。 →高齢者に多い病気や症状は？ 転倒による骨折、脳卒中後の障害によって閉じこもりがちになる、物忘れがひどくなる、うつうつとし、寝たきりになる。 →寝たきりや、閉じこもりの高齢者をふやさないためには？ 筋力維持の運動を毎日実施して、転倒を積極的に予防する。外出の機会をふやし、人々と交流する。</p>	
問題点	<p>（保健師さんの話にあった古川市の健康問題から一つ選んで記入しましょう） 高齢化率が高く、年々増加していることによって、介護が必要なお年寄りが増える可能性がある。</p>
目標を達成する	<p>（理念的目標を書きましょう） 年をとっても、元気で達者でいよう!!</p> <p>（1年後に何をどのくらい達成するのか—目標—を記入しましょう） 1年後に…… ・積極的に外出する高齢者が増える（町内会の活動に参加する高齢者が増える） ・毎日の生活の中に運動を取り入れる人が増える。</p>
活動計画をたてる	<p>（1年間に実施する具体的好活動の計画を複数あげて、記入しましょう） ①高齢者を対象に「やさしいウォーキング講座」を開催し、転倒予防と運動の効果について体験し、学ぶ機会を持つ活動計画をたてる ②地域の高齢者を対象に「ミニゴルフ大会」を実施する。</p>
評価計画を立てる	<p>（1年後に、目標が達成されたかどうかを何でどのようにみるのか—評価—について記入しましょう） ①ゴミ出し日の朝に、辻などで話をする高齢者の姿が以前に比べて増えたかどうか様子を見る。 ②地域の町内会などの様々な活動（地区の老人会、趣味の会、〇〇地区健康教室）に参加する高齢者が、前年度と比べて増えたかどうか参加人数を確認する ③散歩や体操など毎日、運動をしている高齢者が増えたかどうかについて、地区の高齢者に聞き取り調査をする</p>

表2 保健推進員活動計画を立てるためのワークシート

<p>_____年度 保健推進員連絡協議会 _____地区〈活動計画〉</p>	
問題点	<p>（日頃感じていることや統計で指摘されている健康問題などをあわせて、問題点をあげてみましょう）</p>
目標の設定	<p>（問題点を解決して地域がどのようになるといいですか？イメージを言葉にしてみましょう）</p> <p>（今年度末までに、何をどのくらい達成しますか？具体的な数値をいれた目標を考えましょう）</p>
実施計画を立てる	<p>（目標を達成するために、具体的にどのような活動を計画しますか？できたら、複数あげてみましょう）</p>
評価計画を立てる	<p>（年度末までに目標が達成されたかどうかについて、どのように評価しますか？上記の活動計画と併せておきましょう。例：〇〇について活動の実施前後でアンケート調査をする。地域の集まりに参加する高齢者が今より増える等）</p>

についてである。企画、実施し評価していくプロセスにおいて、企画には、①情報収集およびアセスメント（地域の健康課題を明らかにする）、②目標設定（地域の健康課題を解決するための長期短期目標を立てる）、③実施計画（目標達成に向けた具体的な実施計画を立てる）、④評価計画（実施後の評価のための計画を立てる）が含まれることを講義した。

グループワークでは、保健師によるA市の統計情報から見えた健康課題についての説明を受けて、保健推進員がグループごとに分かれて解決すべき地域の健康問題を絞りこみ、実施するための模擬計画をたてた。グループ作業が具体的に理解できるよう記入例も含めた「保健推進員活動計画を立てるためのワークシー

ト」を提供した（表1、表2）。保健師がファシリテーターとしてグループに参加し作業をサポートし、作業後はグループごとに活動計画を発表する場を設けた。

Ⅲ. 考 察

研修会ではグループごとに衛生統計情報から問題点を絞り、1年後の目標とそれを達成するための活動計画および評価計画を立てたことによって、評価計画も含めた計画立案のプロセスを学習体験することが出来たと思われる（図2）。

市が研修後に実施した2006、2008年のアンケートでは、計画の評価計画も含めた計画立案のプロセスや地

グループ	地区名	問題点	目 標		活動計画	評価計画	講師からの助言
			(理念的)	(一年後に)			
午前A	古川第1清滝	脳卒中や心疾患などの死亡率が高く今後も増えることが予想される。	脳卒中や心疾患を予防しよう。	基本健診を受けの人を増やし、高血圧や高脂糖尿病などの人々を発見し、早期発見し、早期治療に結びつけて脳卒中を予防する。	<ul style="list-style-type: none"> 基本健診を多くの人に受診してもらうよう声掛けする。 医師による生活習慣病予防の講話 塩分を控えた料理教室の開催 気軽に楽しめる健康ダンスの教室開催 	<ul style="list-style-type: none"> 基本健診の受診率が上がったかどうかを見る。 生活習慣病に関心を持つ人が増えたかを見る（話題にする人が増えた）。 	とても筋道がよくできています。いろいろな事業が入っているのもよいと思います。
午前B	松山	脳卒中や心疾患などの死亡率が高く今後も増えることが予想される。	メタボリックシンドロームを少なくしよう。	BMIを基準値内にする。基本健診受診率を高める。	<ul style="list-style-type: none"> 食生活を高める講座（①内臓脂肪を減らす、②自分の一日のカロリーを把握する） 適度な運動の大切さを理解し、実践する。ウォーキングやストレッチ体操をすすめる。 	<ul style="list-style-type: none"> 食べる量を確認できたか話し合う。 運動（ウォーキング）をどれだけ取り入れることができたか確認する。 基本健診受診率を把握する。 	メタボリック予防でBMIの評価まで出ていて、勉強の成果が出ています。
	古川第3	脳卒中や心疾患などの死亡率が高く今後も増えることが予想される。	生活習慣病を考え、生活に取り入れる。	<ul style="list-style-type: none"> 食生活を改善する人が増える。 運動する人が増える。 BMIの基準値を達成する。 	<ul style="list-style-type: none"> 調理実習（塩分測定）教室 医療講座 ※健康ダンス、ダンベル体操教室 回覧で周知し出前講座の開催 	<ul style="list-style-type: none"> 新しい参加者が一人でも増える・生活習慣病予防について理解できたかアンケートをとる。 何に興味があるか住民の声を聞く。 	とてもソフトで住民の方が実践しやすい内容でよかったです。と思います。
午前C	西古川岩出山	高齢化率が高く、年々増加していることによって、介護が必要なお年寄りが増える可能性がある。	心も体も生き生きと「GO健康」	<ul style="list-style-type: none"> 地域ごとのイベントの参加が今よりも増える。 自己管理のため自分にあった運動を取り入れる人が今よりも増える。 	<ul style="list-style-type: none"> ときめき教室で「スマイルボウリング大会」の開催 ミニデイサービスでダンベル体操の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ときめき教室での参加（地域ごとのイベント）が増加したかどうかを調査。 個人の出席率の確認（ミニデイサービスやときめき教室で）。 運動を取り入れた人の数が増えたかどうかの確認。 	「GO健康」いいですね。考え方の筋道ができていました。

図2 グループ発表のまとめ（2006年度保健推進員活動報告集から抜粋）

区活動について「理解できた」「大体理解できた」が9割を超えていた。

評価計画の内容には、「周辺で生活習慣病を話題にする人が今までより増えたかどうかを見る」「散歩する高齢者が今までより増えたかどうか気をつけてみる」「食べる量を確認できたか話し合う」など、保健推進員ならではの身近な評価内容がみられた。「健康日本21」以降、保健計画等では目標値を数値化し、数量的に評価することが求められている。しかし、保健推進員活動など地域のエンパワーメントを促す住民主体の活動においては、住民活動に密着した暖かい評価視点があることを容認すべきと考える。

保健推進員は研修会を経たことによって、地域の健康課題を解決するための活動目的と評価を入れた実施計画を立てることを学習した。根拠を明確にして評価視点を加えたことによって、今後の活動計画は企画力を備えた内容に変化することが推測される。

IV. お わ り に

長寿社会において、人々が健康を維持していくためには、住民同士の助け合いやおもいやりが地域の基盤

として必要とされていると思う。保健推進員活動は地域住民による主体的な健康づくり活動であり、地域の人々の絆を結ぶ活動ともいえよう。本報告の保健推進員研修会での試みは、地域住民である保健推進員を対象とした住民参加型のヘルスプロモーション活動を支援する方法の開発に示唆を与えると考える。

文 献

- 1) 厚生統計協会：国民衛生の動向. 2007；54(9)：205
- 2) 藤内修二，畑 栄一：地域住民の健康行動を規定する要因. 日本公衆衛生雑誌，1994；41(4)：362-369
- 3) 星野明子，桂 敏樹：ヘルスプロモーションにおける地域組織活動の効果. 日本健康医学会雑誌，2001；10(1)：12-19
- 4) 藤波千種，松田正巳：健康推進員の主体化評価指標の作成と指標を用いた健康推進員の主体化の状況. 日本健康教育学会誌，2008；16(3)：78-93
- 5) 星野明子，桂 敏樹：保健推進員活動が参加者の心理的側面に与える影響. 日本健康医学会雑誌，2002；11(1)：2-7
- 6) Nola J Pender：ベンダーヘルスプロモーション看護論. 日本看護協会出版会，1997