

## 住民と共につくる健康増進計画にむけて —各校区の健康づくりのためのニード調査結果—

田中紀美子<sup>1)</sup> 尾山タカ子<sup>1)</sup> 入倉 充<sup>2)</sup> 原田 幸一<sup>1)</sup>  
上田 厚<sup>2)</sup> 藤森サエ子<sup>2)</sup> 川島 秀敏<sup>3)</sup> 徳永 和美<sup>3)</sup>

### To Establish the Health Promotion Project in Cooperation with a Community

—An Investigation of the Needs for Health  
Promotion in School Districts—

Kimiko Tanaka<sup>1)</sup>, Takako Oyama<sup>1)</sup>, Mituru Irikura<sup>2)</sup>, Koitiyo Harada<sup>1)</sup>,  
Atusi Ueda<sup>2)</sup>, Saeko Fujimori<sup>2)</sup>, Hidetosi Kawasima<sup>3)</sup>, Kazumi Tokunaga<sup>3)</sup>

#### Abstract:

Kumamoto University has carried on a support program as “the Project for Creating the Communities that Support the Aged,” in combination with the administration and the inhabitants of a community as well as with private enterprises. With the idea of health promotion, the program aims at the inhabitants’ participation and their own action. The project called “Healthy Japan 21” in Kosa Machi (town) is drawn up by using what we call “PRECEDE・PROCEED Model (MIDORI Model).” The following items came out as the basic needs for making the health promotion program for the inhabitants.

1. Ability to enjoy diets
2. Ability to incorporate sports in his/her life
3. To maintain one's own health by oneself
4. To have a community where people always laugh
5. Ability to live in a clean environment

These items are thought to be the QOLs common to every community and the action plans for them are necessary.

*Key words*: health promotion health promotion project Health Japan 21  
PRECEDE・PROCEED Model(MIDORI Model) inhabitants’ participation  
cooperation with communities

---

1) 熊本大学医学部保健学科 2) 熊本大学大学院医学・薬学研究部 3) 日赤熊本健康管理センター

## はじめに

熊本大学では、平成11年度から高齢者の抱える問題を学部、分野を越えて多角的に研究する活動を開始し、平成12年にはその活動を地域に発信していくことを目的とした「熊本大学高齢社会総合研究プロジェクト」をスタートさせた。「高齢者を支えるまちづくり支援事業」も、このプロジェクトの一環をなすものであり、熊本県上益城郡甲佐町をモデル地区として、自治体と大学が地域の課題解決のために一体となってより実践的な活動を展開した。

高齢社会においては、住民の健康づくりは、暮らし全体、地域のあり方全体に関わる課題である。私たちのチームは、「高齢者を支えるまちづくり支援事業」6つの柱の中の医療・保健・福祉条件シミュレーションの研究調査を担当した。このシミュレーションの目的は住む人の価値づけによるまちづくりであり、住民自身に自分たちの理想の暮らしを描いてもらい、その実現のための方策を研究した。

この事業は、文部科学省が支援する地域貢献特別事業に熊本大学高齢社会総合研究プロジェクトが平成14年から16年の3カ年計画で「高齢者を支えるまちづくり事業」として申請し採択されたものである。

今回は、「健康日本 21(甲佐版)」策定のためのアンケート調査の結果を報告する。

### 【事業目的の紹介】

医療・保健・福祉条件シミュレーショングループは、甲佐町の「地域福祉計画」および「健康増進計画」策定事業を協働で進めた。甲佐町の策定事業は熊本大学「高齢者を支えるまちづくり支援事業」の基本理念である「住む人の価値づけによるまちづくりシミュレーション」を具体化する取り組みである。したがって本策定事業は、ヘルスプロモーションの理念と、技術基盤として、住民参加型／行動指向型活動のかたちで、行政－住民－民間企業－熊本大学の連携作業として進められた。

私たちの医療・保健・福祉条件シミュレーショングループの提言は、「健康増進計画」の中に組み込まれる。これらは、そこに住む一人一人が、生きがいと役割を自覚しながら、満足した生活／人生をおくることができるようになるシステムをつくるという観点から提案された。

### 【事業対象地域の概要】

熊本県のほぼ中央、熊本市の南方約20キロに位置する中山間地域で自然豊かな町である。産業は第一次産業が約20%、第二次産業が約30%、残りが第三次産業となっている。農家人口は減少して荒廃農地が増加している。企業については昭和42年以来、製造業を中心に20社ほどの誘致が行われたが、地元雇用はあまり進んでいない。平成8年から民間による宅地開発が行われ、その地域での人口は定着してきたが、全体ではゆるやかな人口減少が続いている。平成12年の人口12011人が、平成17年現在、12004人となっている。平成12年世帯数は3586世帯から、4007世帯に増加している。人口減少の原因は中山間地域からの流出にあると言われている。

### 【フォーカスグループインタビュー：質的調査】

フォーカスグループインタビューという手法は、いくつかの質問について自由に語ってもらうことで住民の生の声を拾い、その後の調査や研究に生かしていこうというものである。回答をあらかじめ設定したアンケート調査では、量的な傾向を知ることができるのに対し、この手法は、住民の意識や地域特性、地域の課題などを詳細にくみ取るのに効果がある。甲佐町では5つの校区で、8～10名の健康推進員と呼ばれる地域の健康活動リーダーを対象に、町の保健師によりインタビューを行った。

インタビューの内容は、甲佐町の「元気はつらつ 甲佐人」をめざし、それを生活の中で実践できることが「健康日本21(甲佐版)」につながると仮説を立て、①健康づくりに関すること、②生きがいについて、③地域での支え合いについて、住民の方に意見を出し合ってもらうことにした。

グループインタビューの場面は参加者の同意の下にVTRをとり、記録係はインタビュー内容に対する参加メンバーの言動（表情・行動）を対象者を決めて観察記録する。つまりどのような環境下で話が進められたのかも重要視される。

【みどりモデル(プリシード・プロシードモデル)とは<sup>1)</sup>】

ヘルスプロモーション実践の展開モデルとしてL.W.Greenによって提唱された。

PRECEDE・PROCEEDモデルは、Predisposing, Reinforcing, and Enabling Constructs in Educational/Environmental Diagnosis and Evaluation (教育・環境診断評価における準備・強化・実現因子)の頭文字PRECEDEで、「実施に先立って行われる」という意味がある。つまり、PRECEDE部分は、地域診断(ニーズアセスメント)から運営・政策診断までの部分である。社会診断のプロセスは、QOLに関することや生活習慣、環境要因に関すること、更には行動の背景にある住民の考え方などについて、当事者である住民や地域の関係者から情報を得ながら進めることが不可欠とされる。上記したフォーカスグループインタビューは社会診断に必要な情報収集の方法である。

MIDORIは、提唱されたGreenの「みどり」であり、みんなで、どんな場面でも、りようできるモデルという意味も込められたものである。

PROCEEDは、Policy, Regulatory, and Organizational Constructs in Educational and Environmental Development (教育・環境開発における政策・法規・組織因子)の頭文字で「続いて行われる」という意味である。つまりPRECEDE部分で地域診断に基づいて企画された事業(健康教育や保健施策)を実施し、評価するプロセスである。

今回われわれが関わった事業は、この手法を用いて「健康日本21(甲佐版)」策定に行政―住民―民間企業―熊本大学の連携で取り組んだものである。そこで、今後もわれわれ医療・保健・福祉条件シミュレーショングループにおいては、「健康

日本21(甲佐版)」の事業の実施経過についての評価、事業による影響(住民の意識や行動、環境変化、社会資源の整備状況)の評価、事業の結果として住民の健康問題やQOLが改善したかを評価する継続的関わりを行わなければならない。評価するプロセスまで関わるのが、このシミュレーショングループの事業評価ともなる。

今回の研究報告は、PRECEDE部分の量的調査結果の分析評価の一段階の紹介である。

## I. 研究方法

### アンケート調査

第1段階:「健康日本21(甲佐版)」計画づくりに向けて、「住民のめざす暮らしは何か」を明らかにするために、各校区の健康推進員を対象にフォーカスグループインタビュー(以後、FGI)を行った。その結果をKJ法にてデータ解析を行い、甲佐町の住民のめざす暮らし(QOLの要素)5項目に整理した。

<FGIによって見えてきた甲佐町住民のめざす暮らし>

- ① 健康的な食生活を工夫し楽しむことのできる暮らし
- ② 運動を暮らしの中に組み込むことのできる暮らし
- ③ 自分の健康を自分で守ることのできる暮らし
- ④ 支え合い、笑いの絶えないコミュニティの暮らし
- ⑤ きれいな環境を作ることのできる暮らし

以上の5項目に関連するライフスタイルやサポートの要素をみどりモデル枠組みに整理した。整理されたみどりモデルをFGIの対象となった健康推進員にグループワークを行い、地域にふさわしい内容であるかを検討してもらう。その後、最終的に住民の方に報告し、住民の方の意見を入れてみどりモデルを完成した。

第2段階:第1段階をふまえて完成したみどりモデルをもとに、甲佐町民のQOLの実態、めざ

す暮らしを実現するための暮らしのあり方、そのために必要なサポート因子を量的に明らかにするために「健康日本 21(甲佐版)」策定のためのアンケート調査を行った。

#### ＜アンケートの項目＞

- ① めざす暮らしについて ② 健康状態について  
③ 食生活について ④ 嗜好について ⑤ 地域連携について ⑥ 地域の環境について

以上の6項目のアンケート内容は、紙面の都合上一部のみ紹介し、あとは省略する。

#### アンケート調査の方法

##### 1. 調査対象

住民票に基づいて無作為に抽出した対象者732名。年齢層は青壮年、中高年、高齢者とした。記載事項が本人と同定できないように配慮した。

##### 2. 調査期間

平成16年1月10日～1月20日

調査回収は地域福祉推進員または健康推進員にて行い、回収期間は平成16年1月21日から1月29日までの間で行われた。

##### 3. アンケート調査の内容(一部)

みなさんのめざす暮らしについておたずねします

[問1] あなたは現在の生活に満足していますか。番号を選んでください。

- 1(非常に不満) 2(不満) 3(どちらでもない)  
4(満足) 5(非常に満足)

[問2] 甲佐町の方々のめざす暮らしの調査で次の5項目が浮かび上がってきました。

それぞれの項目はあなたにとってどれくらい大切と思っていますか。下の項目の中から該当するそれぞれの番号を選んでください。

1. 大切でない 2. あまり大切でない  
3. どちらでもない 4. 大切 5. 非常に大切

1) 自分の健康は自分で守る暮らし

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2) 豊かな食生活を楽しむ暮らし(同上)

3) 運動を生活の中に取り入れる暮らし(同上)

4) 笑い声の絶えないコミュニティ(家庭や地域)

での暮らし(同上)

5) きれいな環境の中での暮らし(同上)

[問3] 上と同じ項目について、あなたはどれくらい満足していますか。

以下のくらしについて該当する番号を選んでください。

1. 非常に不満 2. 不満 3. どちらとも言えない 4. 満足 5. 非常に満足

1) 自分の健康は自分で守る暮らし

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2) 豊かな食生活を楽しむ暮らし(同上)

3) 運動を生活の中に取り入れる暮らし(同上)

4) 笑い声の絶えないコミュニティ(家庭や地域)での暮らし(同上)

5) きれいな環境の中での暮らし(同上)

以上は、「甲佐町住民のめざす暮らし(QOL)」に関する設問である。その後はめざす暮らしの因子《健康状態、健康診断、食生活、運動習慣、喫煙・飲酒などの嗜好、地域・家庭での連携、地域の環境について》の項目(計37問)を、5段階または3段階の選択肢で調査した。

##### 4. アンケートの集計と検定

甲佐町住民の生活満足度(QOL)、および、FGIによって導き出された甲佐町住民のめざす暮らし(健康・食生活・運動・コミュニティ・生活環境に関する満足度)QOLと各設問との相関関係をみるためにクロス集計を行った。検定はt検定を行った。t検定にて $p<0.01$ ,  $p<0.05$ の有意差有りをもって相関関係を評価した。

表1 年代別回答者

	男(人)	女(人)	計
75才以上	69	55	124
65～74才	52	64	116
40～64才	122	168	290
39才以下	80	84	164
計	323	371	694

表2 回答者の世帯

	男(人)	女(人)	計
単身世帯	10	25	35
夫婦のみ世帯	60	54	114
親子世帯	140	144	284
三世帯世帯	97	123	220
その他の世帯	16	25	41
計	323	371	694

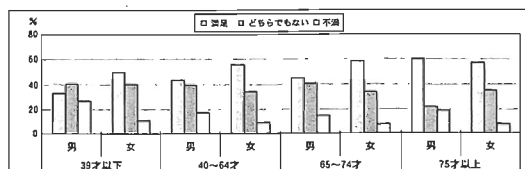


図1-1 生活の満足度の世代別割合

## II. アンケート調査の結果

アンケート回収者数は703名で回収率は96%、有効回答数は694名であった。

今回の取り組みは「住民がどんなまちづくりを望んでいるか」をF G Iにて明らかにし、その分析結果は地域の人々に報告会を開催し確認した。その後量的調査としてアンケート調査をおこなった。その結果が高回収率につながったと思われる。[調査対象特性]

年代別回答者は、40歳から64歳の年齢層が290名と最も多かった。

65歳以上の高齢者層が240名であり、回答者の35%となる。まちの高齢化率がうかがえた。回答者における甲佐町の世帯の特徴(表2)は、親子世帯、三世帯世帯者を含めると504名、夫婦のみ世帯114名、単身世帯35名であった。

### 1. 甲佐町の人々のめざす暮らしについての調査

あなたは現在の生活に満足しているかの設問に対して、住民のほぼ半数は現在の生活に満足しており、その割合は男性よりも女性の方が高い。年代別では、39歳以下の満足度が低くなっていた(図1-1)。甲佐町の方々のめざす暮らし5項目(健康、食生活、運動、コミュニティ、環境)について大切と思うか。満足しているか(図1-2)。

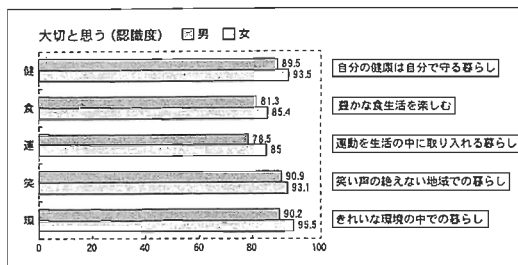


図1-2

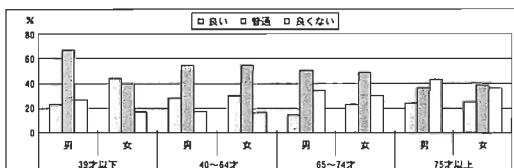


図2-1 現在の健康状態の年齢別割合

図1-1のように、自分の健康は自分で守る、豊かな食生活を楽しむ、運動を生活の中に取り入れる、笑いの絶えないコミュニティ、きれいな環境の中での暮らしは、いずれも、ほとんどの住民が大切だと感じている。

満足度に関しては、ほとんどの項目について半数以上の住民が満足していると答えたが、運動を生活の中に取り入れた暮らしに関しては、満足していると答えた住民は、3人のうち1人と他の項目に比べ少なかった。

### [QOL向上に向けての今後の甲佐町の課題]

今後は、運動をいかに生活の中に取り入れていくかが課題である。また、5つのめざす暮らしの満足度を高めるためには、住民みんなで工夫していく必要がある。

## 2. 住民の健康状態について

### (1) 現在の健康状態

住民4人のうち、1人が現在の健康状態を良くないと感じていた。図2-1で分かるように、65才以上では、男女ともにその割合が増えている。

健康状態が良いと答えた人は、生活(健康、食生活、運動、コミュニティ、環境)に関するQOLは高いことがわかった。

### (2) 健康に不安を感じることがあるか。

住民のおよそ6割は健康に不安を感じていた。年代別にみると、40才を越えるとその割合が増え

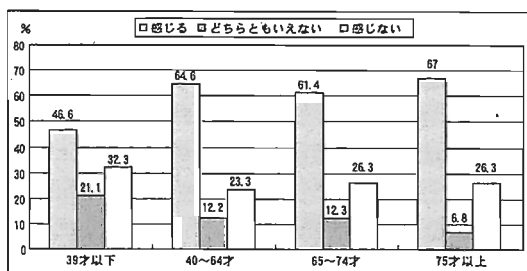


図 2-2 健康への不安の有無を答えた年代別割合

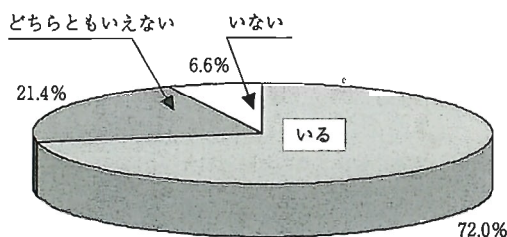


図 2-3 健康についての相談相手

ている (図 2-2)。不安を感じないと答えた人の QOL は高かった。

(3) 健康のことを相談できる人がいるか。

住民の 7 割の人は、相談できる人がいると答えた (図 2-3)。それらの人の QOL は高い。

(4) ふだんの生活の中でストレスを感じているか。

約半数 (47.1%) の住民が、普段の生活でストレスを感じていた。

年代別でみると、39才以下の人達の割合が高く、約 3 人の内 2 人がストレスを感じている (図 2-4)。ストレスを感じない人の QOL は高い。

(5) 調査を行う 2~3 ヶ月間に、気になる症状があったか。

よくあると答えた項目を多い順にあげると、「肩こり、背中や腰の痛みがある」「手足が冷たい」「胃腸の調子が良くない」であった (図 2-5)。身体に不調を訴えている人の QOL は低くなっている。

(6) この 1 年間の病院の受診回数

病院の受診回数は、75才以上では約 7 割の人が月に 1 回以上受診しており、図 2-6 のように、年代による違いが見られる。

受診回数と QOL に関連は見られなかった。

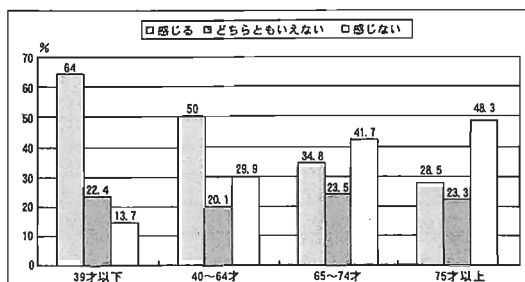


図 2-4 生活の中で感じるストレスの年代別割合

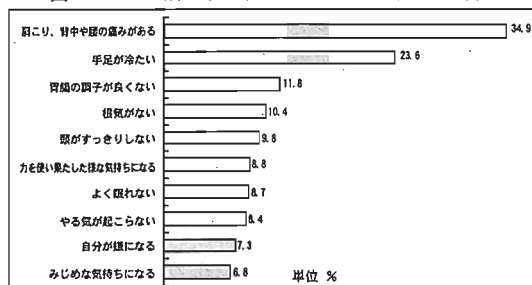


図 2-5 気になる症状

[自分の健康を守るための今後の課題]

39才以下ではストレスが多く、40才以上になると健康に不安を感じる人が多くなっている。さらに、65才以上では男女ともに、健康状態が良くないと感じている人と、受診回数が多い人の割合も増えている。

健康状態が良いと感じている人の QOL は高い。それを踏まえた健康増進計画の取り組みが必要である。

### 3. 食生活について

食生活は健康にとって大切だと思いますかの設問に対して、ほぼ全ての住民が食生活は健康のために大切であるとしていた。

(1) 食生活で配慮していること (図 3-1)

毎日 3 食摂っているのは、住民の 7 割、偏食をしないということに関しては、半数程度が実行できていた。

「バランスよく食事をとる」「カロリーや塩分の摂りすぎに注意する」「よく噛んでゆっくり食べる」などが実行できているのは、住民のおよそ 3 割程度である。

女性は男性に比べ、塩分摂取を控えているが、間食を摂る人が多い。

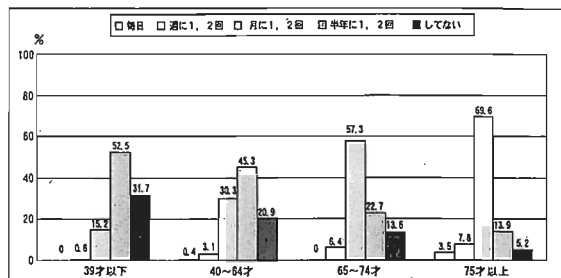


図2-6 受診回数の年代別割合

「家族そろって食事をする」のは男女とも約半数であるが、「気の合う仲間と食事をする」のは女性の方が多い。また、半数近くの人が有機栽培食品を利用している。

「間食をしない」を除いて、図に上げられた食生活を実践している人のQOLは高い。

#### (2) 外食をどれくらい利用しているか

週に1回以上外食を利用する人は、朝食では10人に1人程度だが、昼食では3人に1人と最も多く利用していた。夕食は6人に1人が利用していた。

朝食と夕食で、外食を利用している人の頻度が低いほどQOLは高い。昼食の外食利用に関しては、QOLとの関連は見られなかった。

#### [食生活に関する今後の甲佐町の課題]

住民のほとんどは食生活と健康の大切さを認識している。しかし、思いとは裏腹に、良い食生活を実践することの難しさが現れている。QOLを高めるためには、男性も女性も共に食生活を楽しむことが必要である。

#### 4. 運動習慣について

「運動はあなたの暮らしにとって大切ですか」に関して、住民の8割以上が、運動することは自分の暮らしに大切だと感じていた。

では、どのくらいの運動を行っているか調査した。

##### (1) 汗ばむ程度の運動をどれくらいしているか

週に1回以上、汗ばむ程度の運動をしている人は、2人に1人の割合であった。また、約8割の人が1回の運動時間は60分以内である。下の図4-1から分かるように、とくに、39才以下の女性は運動不足傾向にある。男性においても同じ傾向に

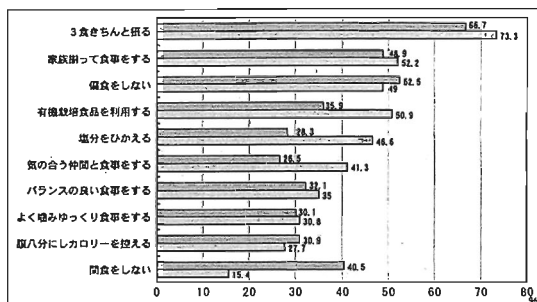


図3-1 食生活で配慮できていること

あり、労働生産年齢層の人達は、生活の中に運動を組み込むことができない現状にあると分かった。汗ばむ程度の運動をしている人ほどQOLは高いとわかった。

#### (2) 仕事や日常生活でどれくらいからだを動かしているか

仕事や日常生活で、住民の4割の人が自分自身の身体活動量を軽いと評価した。それを年代別にみると、75才以上では6割となっており、高齢化するほど身体活動量が減少傾向にある(図4-2)。

QOLが高いのは、身体活動量を中程度と答えた人であった。

#### (3) 運動を継続できない理由

運動を継続できない人の原因として「指導者がいない」「一緒にする仲間がいない」「運動する施設や場所がない」ことなどが上位に上げられた(図4-3)。

#### [運動を生活に取り入れるための今後の課題]

住民のほとんどは運動することの大切さを感じているが、実際に週一回以上、汗ばむ程度の運動をしている人は約半数である。40才以上の年代の健康不安や健康状態に問題が生じやすくなっている。また、運動量が少ない人のQOLは低い。老齡期のライフサイクルのQOLを高めるためにも、適度の運動を日常生活の中に取り入れるための工夫が必要である。

#### 5. 嗜好(喫煙、飲酒)について

##### (1) 喫煙状況

図5-1は年代別にみたものであるが、労働生

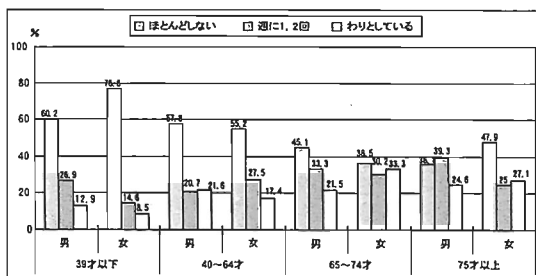


図4-1 汗ばむ程度の運動

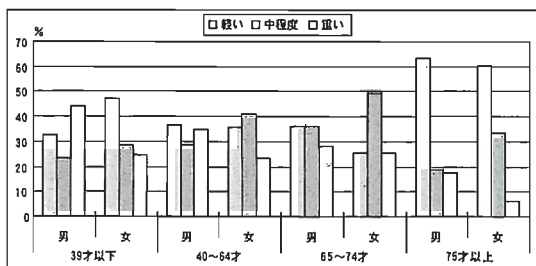


図4-2 日常生活でどれくらい体を動かしているか

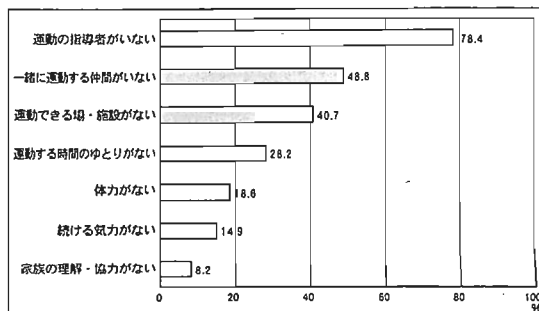


図4-3 運動を継続できない理由

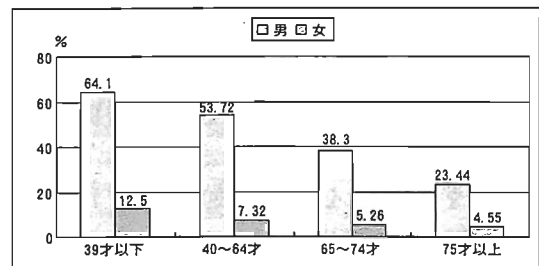


図5-1 年代別喫煙状況

産年齢層男性の喫煙率が高いことが分かる。男女ともに、喫煙とQOLとの関連は見られない。

## (2) 飲酒の状況 (図5-2)

週に4, 5日以上飲酒をする、つまり飲酒の習慣があると考えられる人の割合はおよそ3人に1人であった。性別で見ると、男性はおよそ2人に1人、女性は10人に1人の割合であった。

### [今後の課題]

喫煙は、全国と比較しても喫煙者率が低い。現状を維持することが、健康にとっても望ましい。

飲酒に関しては、付き合いなどのためか、男性の飲酒の機会が多くなっている。休肝日を考えることは大切で、健診などを通じての啓発も必要である。

## 6. 支えあいのある地域での暮らしについて

### (1) 近所の人と世間話をする機会はあるか

近所の人と時々おおよび、よく世間話をするのはおよそ3人中2人であった (図6-1)。

年代別にみると、39才以下の若い年齢層の人達は、近所の人との会話が少ない傾向にあると分かった。世間話の機会がよくある人ほどQOLは高くなっている。

### (2) グループで楽しむ機会はあるか

地域の人とグループで楽しむ機会があるのはおよそ2人に1人であった (図6-2)。

上記の設問と同様に、特に若い年齢層の女性は地域での関わり合いが少なくなっている。

楽しむ機会が多いほどQOLは高くなっている。

### (3) 地域に支えてくれる人はいるか

地域に支えてくれる人がいると考えているのはおよそ3人に1人であった。年代別にみると前期高齢者 (65~74才) は地域で支えあっている割合は高いが、後期高齢者になるとその年齢層より低くなっていると分かった (図6-3)。支えてくれる人がいると答えた人のQOLは高い。

### (4) 地域貢献について

地域に貢献していると思っている人の割合は住民の5人に1人であった。

図6-4が示すように、年代別にみると65~74才の年齢層の人達が地域貢献していると分かった。労働生産年齢層ならびに高齢者になるほど地域貢献の機会は少なくなっている。貢献していると思う人のQOLは高い。

### (5) 地域での人間関係について



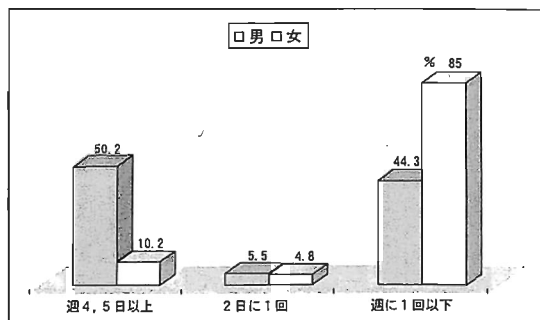


図5-2 飲酒の割合

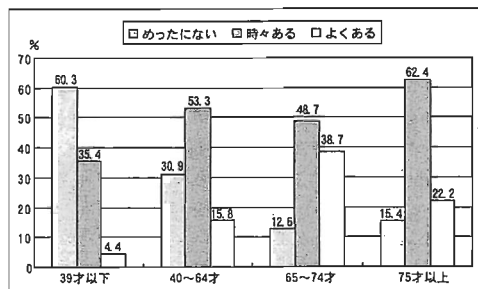


図6-1 「近所の人と世間話をする」頻度の年代別割合

家庭や隣人関係に満足していない人の割合は、およそ10人に1人いるとわかった（図6-5）。

地域での人間関係に関して年代別にみると、1日を地域で生活する高齢者の人達の満足度は高くなっている。

労働生産年齢層の人達はどちらも言えないと答えた人の割合が多い。しかし、不満足とした人達の割合は低くなっている（図6-6）。

#### （6）外出の頻度について

住民の半数以上は週に3回以上外出しているが、年代層による違いが見られ、65才以上の人達の外出機会が少なくなっている（図6-7、図6-8）。外出の頻度とQOLに関連は見られない。

#### 【地域連携に関しての今後の課題】

地域での連携や人間関係は年代層による違いがみられる。

地域貢献に関しては、65～74才の方達が地域での交流や活動への参加も多く、コミュニティづくりに貢献している。しかし、39才以下は、他の年代と比べて地域との関わりが希薄となっている。

地域での交流がうまくできているほどQOLは高くなっており、若年層の人達を地域の中で、支

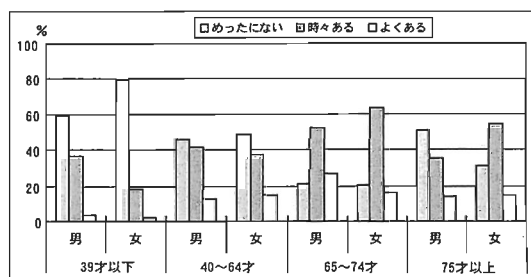


図6-2 グループで楽しむ機会の年代別割合

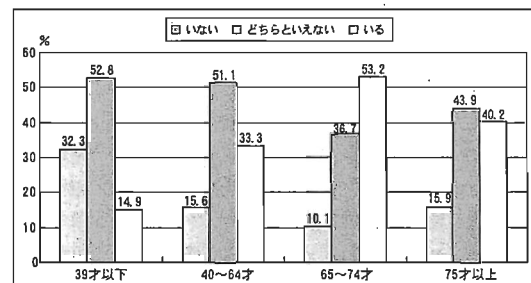


図6-3 支えてくれる人の有無の年代別割合

え合うしくみをみんなで考えていく必要がある。

#### 7. 地域の環境について

（1）地域の環境を守ることが大切と思うか。

9割以上の人達が環境保全の大切さを認識していた。

（2）ゴミの減量やリサイクルに努力しているか。

およそ8割の人達がゴミの減量やリサイクルに努力していた。この取り組みに努力している人のQOLは高いとわかった。

（3）省エネに心がけているか。

5割以上の人達が省エネに心がけており、心がけている人のQOLは高いとわかった。

#### 【きれいな環境作りに向けての今後の課題】

多くの住民が身近な環境保全に取り組んでおり、その人達のQOLは高い。美しい環境を維持していくために、これらの活動を継続していくべきである。

#### 8. 健康診断について

（1）健康診断の認識度と健診状態

住民の9割以上（92.2%）が健康診断は大切だと思っているが、図7-1から分かるように、実際に健康診断や人間ドックを毎年受けている人は、その約半数であった。

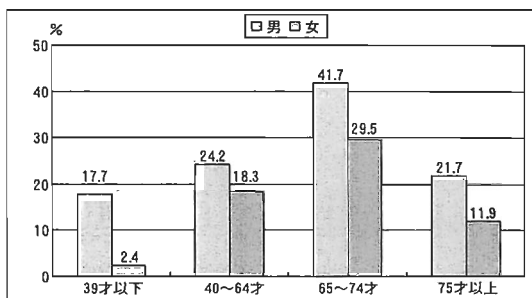


図6-4 地域に貢献していると思っている人の年代別割合

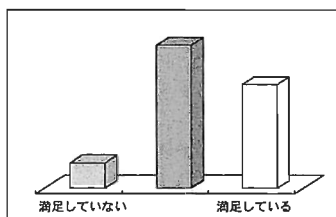


図6-5 地域の人間関係

5人に1人は、この5年間、一度も健康診断を受けていないことがわかった。年代別にみる(図7-2)と、39才以下の受診率は、他の年代に比べて低くなっていた。健康診断を定期的に受けている人のQOLは高いとわかった。

(2) 健診を定期的に受けるために必要なこと

健診を受けやすくするためには、受けやすい時期・時間・場所を設定する、負担金を軽減することなどを、多くの住民が要望した(表3)。

(3) 健診の記録の保管について

住民の6割以上が健診結果を保管していた。また、女性のほうが保管の割合が高かった。

健診結果を保管できている人のQOLは高いことがわかった。

【自分の健康は自分で守る：健康診断を受けることへの課題】

健康診断を「大切」と思う人の割合は高い。しかし、39才以下の受診率は低いので、住民の要望を取り入れるなど、受診率を高める工夫が必要である。さらに、健康維持増進、健康管理のために、健診記録を有効利用するようにしていかなければならない。

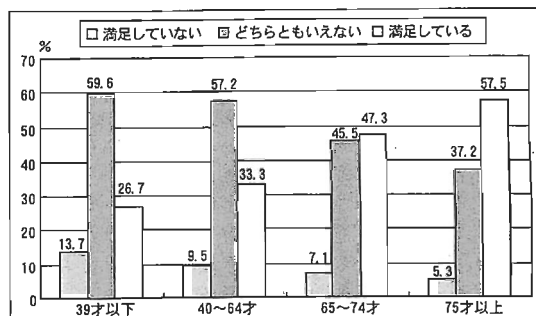


図6-6 地域の人間関係の年代別割合

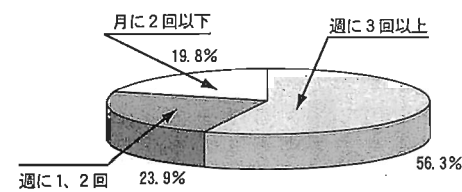


図6-7 外出頻度

### Ⅲ. 考察

甲佐町の各校区で行ったF G Iから導き出された甲佐町民のめざす暮らし「元気 はつらつ 甲佐人」(QOL)に向けてのニーズは、1)健康的な食生活を工夫し楽しむ、2)運動を生活の中に組み込む、3)自分の健康を自分で守る、4)支え合い、笑いの絶えないコミュニティ、5)きれいな環境の中でのくらしであった。このニーズは、F G Iによる各校区の代表者の想いや考え(質的データ)から導き出されたものであるから、今回は、上記した5項目に関して、町民を対象にアンケート調査(量的調査)を行った。この調査結果から、甲佐町の人々の良いところ、問題点が明確になり、今後の課題が見えてきた。この結果は「甲佐町健康増進計画」に反映されることになる。

国が取り組んでいる「健康日本21」の目的は、21世紀の日本のすべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡、健康寿命の延伸および生活の質の向上を実現することを目的としている。

地域貢献事業「高齢者を支えるまちづくり事業」は、住民参画によるまちづくり、住む人の価値づ

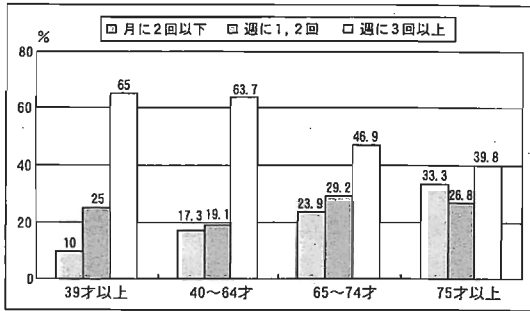


図6-8 年代別外出頻度

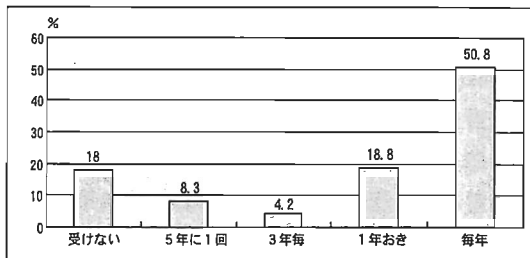


図7-1 健康診断や人間ドッグの受診状況

けによるまちづくりを理念として、F G I から導き出された5つのQ O L を、校区ごとにグループワークを行い確認してもらったり、アンケート調査結果の確認の機会が作られた。われわれもそのグループワークに参加する中で、住民の多くがこの事業を自分たちのこととして取り組み、課題解決のための生活に即した具体的意見を、それぞれが持っていることを確認できた。

今回のアンケート調査結果をまとめると、

1. F G I から導き出した5つのめざす暮らし（自分の健康は自分で守る、豊かな食生活を楽しむ、運動を生活の中に取り入れる、笑いの絶えないコミュニティ、きれいな環境）については、ほとんどの住民が大切だと感じている。満足度に関しては、ほとんどの項目に、半数以上の住民が満足していたが、運動を生活の中に取り入れることに関して満足している人は3人に1人と少なくなっていた。いかに運動を生活の中に取り入れていくかは、住民みんなで工夫して行く必要がある。

2. 自分の健康を守るための暮らしについては、39才以下の人たちではストレスが多く、40才以上になると健康に不安を感じる人が多くなっていた。さらに、65才以上では男女ともに、健康状態が良

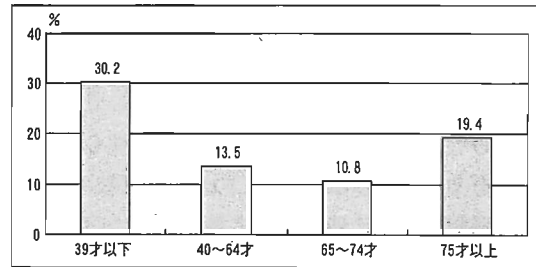


図7-2 検診を受けていない人の年代別割合

表3 検診を受けやすくするための要望事項

1. 健診を受けやすい時期・時間帯に行う	(有効回答数の63.0%)
2. 負担金を減らす	( 〃 56.1%)
3. 健診を近くで実施する	( 〃 53.2%)
4. 健診内容が充実している	( 〃 40.3%)
5. 健診の結果を説明してくれる人がいる	( 〃 25.3%)
6. 健診と一緒に行く人がいる	( 〃 10.7%)
7. 身近に受診を勧める人がいる	( 〃 6.8%)

くないと感じている人と、病院の受診回数が多い人の割合も増えていた。甲佐町の国民健康保険加入者の治療状況を見ると、高血圧症での治療者が50才代から多くなっていた。60才になると高脂血症、糖尿病など生活習慣病が多くなっていた。以上の結果をふまえた健康増進計画の取り組みが必要である。

健康診断に関して、住民の9割以上(92.2%)が健康診断は大切だと思っているが、健康診断や人間ドッグを毎年受けている人は、約半数であった。5人に1人は、この5年間、一度も健康診断を受けていなかった。年代別では、39才以下の受診率は、他の年代に比べて低くなっていた。若年層の時から「自分の健康は自分で守る」という自覚がもてるような健康増進計画が必要である。

3. 健康的な食生活を工夫し楽しむ暮らしについて  
住民のほとんどは食生活と健康の大切さを認識しており、毎日3食とっている人たちが7割であった。一方、食生活は大切なことと思っはいるが、良い食生活を実践することは難しい状態にある。「バランスよく食事をとる」「カロリーや塩分のとりすぎに注意する」「よく噛んでゆっくり食べる」など実行できている人は住民の3割程度だった。

それが、2に述べた住民の健康状態に反映している。第一次産業が盛んな甲佐町の特性としてあげられる有機食品を半数近くの人が利用している。

QOLを高めるためには、男性も女性も共に食生活を楽しむ暮らしに向けての実践が必要である。

#### 4. 運動を生活に取り入れて暮らすについて

住民のほとんどは運動することの大切さを感じている。しかし、週1回以上汗ばむ程度の運動をしている人は約半数であった。健康状態に関する意識調査で、40才以上の年代で健康不安が生じ、65才以上の高齢者になると健康状態に問題が生じやすくなっている。以上の結果は、「運動量が少ない人のQOLは低い」に反映されている。老齢期のライフサイクルのQOLを高めるためにも、適度の運動を日常生活の中に取り入れるための工夫が必要である。

#### 5. 喫煙、飲酒など、健康状態に影響する嗜好について

喫煙は、全国と比較しても喫煙者率が低い。現状を維持することが、健康にとっても望ましい。

飲酒に関しては、付き合いなどのためか、男性の飲酒の機会が多くなっている。「笑いの絶えないコミュニティ」づくりには、地域での集まりと酒を飲み交わすことの楽しみは欠かせないことかもしれない。しかし、日常生活の中で休肝日を考えることは大切である。健診などを通じての啓発も必要である。

#### 6. 笑いの絶えないコミュニティがあるについて

地域での連携や人間関係は年代層による違いがみられた。地域貢献に関しては、65~74才の方達が地域での交流や活動への参加も多く、コミュニティづくりに貢献している。しかし、39才以下は、他の年代と比べて地域との関わりかたが希薄となっている。

地域での人間関係に関しては、1日を地域で生活する高齢者の人達の満足度は高くなっている。労働生産年齢層39才以下の人たちはストレスを訴えている人が多かった。地域や隣人との人間関係に関しては、満足していないと答えたひとは10人

に1人で、生活の場での人間関係は悪くはない。若年層の人達を地域の中で、支え合うしくみをみんな考えていく必要がある。健康な生活のあり方としても大切なことである。

#### 7. きれいな環境の中での暮らしについて

多くの住民が身近な環境保全に取り組んでいる。美しい環境を維持していくために、これらの活動を継続していくべきである。

甲佐町総合計画において、「住民主体のまちづくり」がうたわれている。今回調査した項目を具体的に見直しをしたり、その結果を反映した健康増進計画「健康 こうさ 21」づくりの基本データの確認は、今回の取り組みに参加協力下さった人たちの健康認識づくりにもつながった。それは、住民の一人一人の健康に対する自己決定力を高めることとなり、生活の質の向上につながる事が期待できる。

今までのトップダウン形式から、住民主体型活動は、住民一人一人が生きがいと役割を自覚する機会となった。われわれも関わる過程で、住民の方が「力」を持っていることも確認でき、新しい地域活動モデル(住民参加型・地域指向型)を構築する手がかりが得られた。

保健・医療・福祉条件シミュレーショングループ(代表 上田厚教授)は、5つのめざす暮らしの実現に向けて、次のような提言を行った。

①各校区単位に、リーダー的役割を持ち活躍してくれる「生活習慣改善委員(仮称)」を設置する。

住民の多くは食生活、運動の必要性など健康認識は高い。しかし、それを日々の生活の中で実践することが難しい状態にあるのが現状である。健康増進計画は住民参加、自己決定の強化が前提になっている。住民参加型のめざす暮らしの実現のために、校区単位にリーダー的役割を持つ人を育成する。

地域リーダー育成のために、町職員との交流・研修会を開催し、地域との情報交換、健康増進に関する知識と技術の向上を図っていく。

今回の健康増進計画策定に向けて参加・協力し

た人たちとのグループワーク、ワークショップは、研修の場となり、自分たちの問題として受け止めていかれた。これらの機会は地域の人々に還元され地域連携を深めることになる。リーダーが活動しやすい環境作りは結果的には「笑いの絶えないコミュニティがある暮らし」となるだろう。

②「子どもたちを交えた食・農懇話会」の設立  
甲佐町では、日常的な取り組みとして「昔ながらの手作り料理やおやつづくり」を、子どもたちを交えた「お祭り」として公民館活動がおこなわれていた。今後もこれらの取り組みを評価し、継続していくことが人々の健康認識づくり（食育）につながると期待される。

③効果的な住民健康診断の実施と事後措置のシステムの改善

④緑川を再生し、活用するための生活・環境改善委員会（仮称）の設置

緑川の問題は、私たちの生活排水と「ダム」の問題が影響している。環境汚染につながる生活の見なおしと、緑川再生に向けての地域活動は甲佐の全町的な取り組みとして合意を得やすい地域づくりの手段である。健康活動と良い環境作りを両輪として位置づけ、甲佐町の取り組みとして一体化していくことを提案した。

⑤校区まわりもちの健康環境イベント（いきいき健康まつり）の展開

地域ぐるみで生活習慣を見なおし、実践していくためにも、「生活習慣改善委員」の設置は、健康増進計画策定に当たっての急務の取り組みでもあるといえる。

## おわりに

高齢社会総合研究プロジェクトメンバーとして地域と関わる中で、われわれが地域に赴き住民の方々と直接接して共に考えていく取り組みの必要性を実感している。また、われわれの取り組みを評価していくためには、地域連携のもとに地域貢献事業を継続していく必要がある。

謝辞：本研究において、フォーカスグループインタビュー及びアンケート調査を行うにあたり、甲佐町住民の方々ならびに役場職員の皆様にはご多忙の中、貴重な時間をさいて多大なご協力をいただきました。また、村上美津様には保健・医療・福祉条件シミュレーショングループにご協力いただきました。ここに記して心より感謝申し上げます。

## 引用・参考文献

- 1) <http://homupage1.nifty.com/PRECEDE-PROCEED/precede/midorimokuji.html>
- 2) 平成12年度産業保健調査研究報告書「女性労働者のストレス対処能力の向上と支援システムの構築に関する調査研究」労働福祉事業団 熊本産業保健推進センター 2001年3月
- 3) 厚生省監修：H12年版 厚生白書「新しい高齢者像を求めて―21世紀の高齢社会を迎えるに当たって―」 2000年発行
- 4) 熊本県：（第2期）「高齢者がやきプラン」 熊本県高齢者保健福祉計画 熊本県介護保険事業支援計画
- 5) 熊本県甲佐町：甲佐 まちづくりシナリオ21「新世紀 住むもよし 来てもよし ゆうゆう 甲佐川の郷」 第5次甲佐町総合計画 2001年3月発行
- 6) 社会福祉法人甲佐町社会福祉協議会：甲佐町社会福祉活動計画書「みんなで支えあう 地域づくりのために」2002年6月
- 7) 岡山県清音村：「これから住み続けたいと思える清音村をめざして」 健やか親子21次世代育成支援地域行動計画 健康増進計画（健康日本21）地域福祉計画 2004年3月
- 8) 上田厚 他：熊本県甲佐町における健康なまちづくりシミュレーション その1 第63回日本公衆衛生学会総会抄録集 p368 2004年10月