

2 地域における健康づくりのシステム化—長崎県健康づくり研究会の取り組みから

田原 靖昭, 勝野久美子, 浦田 秀子

(1) 地域における健康づくりの重要性

高齢化・過疎化が進む中で、一次予防として意義のある地域での健康づくりは、ますます重要となっている。我が国の現状で、運動を含む健康づくりを推進するためには、行政の果たす役割は大きいと言える。地域住民のニーズに応えるための健康づくり関連行政の施策は、ハード面、ソフト面を考えると、縦割り行政がそのままではうまく機能しないことは明確である。この章では、我々長崎県健康づくり研究会（代表：田原靖昭）がこれまでに関係した伊王島町や大島町などの地域での健康づくりの実践、地域住民・行政・指導者に関する研究調査、運動の効果の評価などを実施した経験（「長崎県のウェルネス運動—運動の健康増進効果と意識調査—長崎県伊王島町と大島町における調査研究報告」¹⁾及び「地域のウェルネス運動—長崎大学公開講座叢書7. 生活・地域からの健康づくり」²⁾）から、「健康づくりのシステム化」の具体的な方法について述べたい。

(2) 健康づくりのシステム化とは何か

「健康づくりのシステム化」を定義するならば、「健康づくりの目的・対象・指導者・全体的方法・運動処方・プログラム・体系・組織・順序などを考慮した組織化」とも言える。そのためには、まず、キーパーソンになる人つまり全体をオーガナイズできる人でシステム化の中心になる人の存在が最も重要となる。それを図示すると図1（図—運動・生活処方・健康づくりの・評価のフローチャート—健康づくりガイドブック³⁾より）のようになる。全体をオーガナイズする人が次に示す項目を確認し、全体を掌握し、全体のフローチャートを示すことで関係者相互の意志の疎通がうまくいくことになる。その際考慮すべきことを以下に示したい。

①健康づくりのシステム化で考慮すべき内容

- a. 主催者は目的・理念（誰を対象に・何を・何のために）をはっきりさせる。
- b. 対象者が高齢者か、子どもか、女性か男性か、体力レベルの高い人か弱い人か、身体に障害を持つ人か、病気の有無等を確認する。
- c. 参加者の目的、意欲、体力・健康度のチェックを必ず確認する。
- d. 指導者との連携が必要で、特にオーガナイザーとその地域の指導者相互の連携が必要。
- e. 広報活動が必要。どのような広報活動が生かせるか（例：市町村報、民間（商業）、TV、ラジオ、新聞などなるべく回数を多くする。）
- f. 地域の医者との協力を得る。スポーツドクターなどを積極的に活用する。
- g. 行政・指導者・参加者・研究者の連携が必要。その結果、全体の構想などが十分理解され、評価まで含めて運営がうまく進行する。
- h. 行政内部の連携が必要。特に保健関係者と教育委員会との連携により、健康づくりは人材（ソフト、プログラム）、建物（運動の場所）、参加者、その評価（学問的な分野や研究者の協力で成果が科学的に評価される）が得られる。

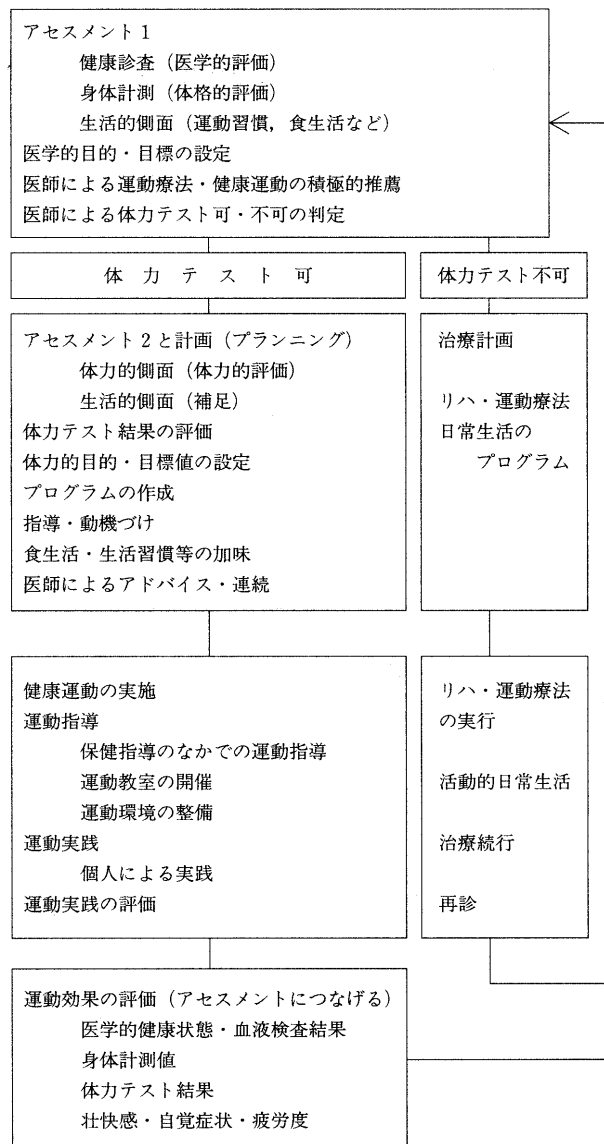


図1 運動・生活処方作成と運動指導実践・評価のフローチャート

一連の流れ全体を『運動処方』にとらえる

(長崎県：指導者用 健康づくりガイドブックー成人・高齢期用 運動指導編 文献3より)

- i. 地域の保健所との関係を密にする。保健所は全体的なレベルの向上，人材の派遣・協力体制をつくり，研究者・大学との橋渡しも行う。
- j. 学校との連携が必要。学校には施設があり，指導者がいる。学校は場所の提供，教師の地域での活動（社会教育）が可能で，子ども，保護者を参加させやすい。
- k. 指導者としての健康運動士，健康運動実践指導者，スポーツ Dr，スポーツ指導員，教師などの協力，組織化，レベルの向上，連携体制を推進し，マンパワーの協力を得る。健康づくりに必要な，専門別・職種別の人の名簿を公表し，積極的に活用する（図2）。
- l. 長崎県健康増進車（健康チャレンジ号）の活用を推進する。長崎県の健康増進車の活用を積極的に行うことにより，参加者の体力の評価が可能になり，意識の向上・健康教育の重要性を測定評価を基に推進する。
- m. 教室開催に伴う経済的問題としての参加者の受益者負担が必要（メンバーシップの重要性）となる。しかし，行政

II 健康教育

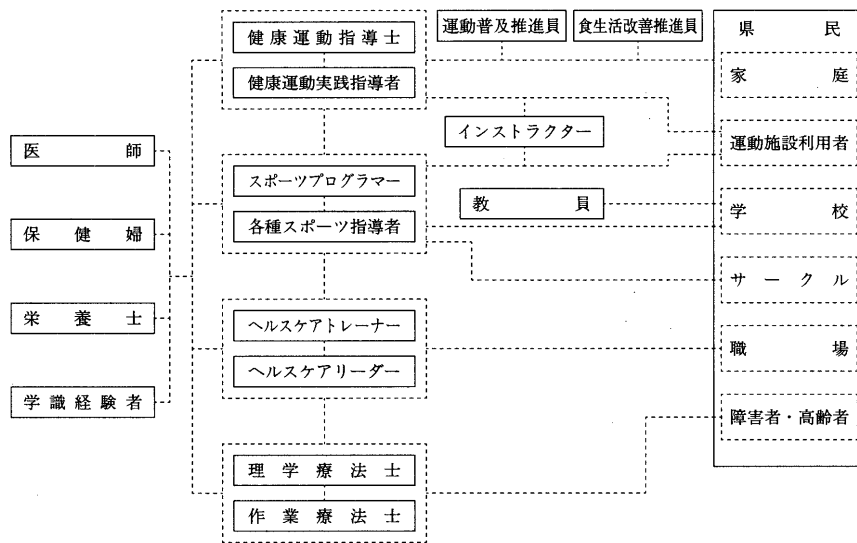


図2 長崎県における指導者からみた健康・運動推進体制

(長崎大学：地域のウェルネス運動、「生活・地域からの健康づくり」文献2より)

の援助も必要。

- n. 情報の提供，オープン化で個人への資料の還元，公開が必要，それによってさらに前進。
- o. 参加者の役割分担と負担と記録が必要。すべての記録，参加者の1人1人の役割を決定。使用した場所を全員で掃除，器具などを整理する。
- p. 安全性の確保と参加者の傷害保険へ加入する。準備運動，整理運動，毎回の健康の確認。

②地域の健康教育の重要性—学校保健や産業保健との連携も大切

対象者となる地域住民の継続的で，意欲的な運動実践のためには，なによりも健康教育が必要である。それは「なぜ健康づくりが必要か（一次予防が何故必要か）」、「なぜ運動が必要か」が実施者に認識・自覚されなければ継続的には実施されない。健康教育は学校での保健教育・保健学習が基礎になる。しかし，若くて元気で，病気の経験のない健康な子どもにとっては，学校での保健教育は児童・生徒には実感がないのも当然と言えよう。そこで学校では基本的な健康観，身体の構造と機能，運動処方の方を学ぶ。また，職場の産業保健の充実により，成人病予防の方法と実践の必要性を学ぶことにより，生涯健康づくりの基礎としての健康教育が重要となる。

③健康運動の組織化のためにはどのような方法が良いか

健康運動の組織化のためにはマンパワーが何よりも重要である。そこで健康づくり関係の指導者を長崎県における健康づくり運動の推進体制（図2）で示した。

a. 推進体制， b. 指導者， c. 指導者の養成， d. 指導者の組織化， e. 行政の支援， f. 住民の自主的活動へ， g. 支援体制のネットワーク化， h. 大学の役割・参加・協力などの「人」を考えた指導体制，組織化を配慮することで効果的な組織化・運営が可能となる（図1，図2）。

(3) 長崎県健康づくり研究会の取り組みと活動

①長崎県健康づくり研究会の内容・目的

長崎県健康づくり研究会の目的は、種々の職種のお互いの専門性を発揮して、長崎県民の健康づくりに貢献することを目的に設立した。そのために我々の長崎県健康づくり研究会の会員は種々の職種で構成され、大学の研究者（運動生理学、体力学、学校保健、衛生学・公衆衛生の基礎医学、臨床医、理学療法、看護学）、県市町の保健婦、県市町の行政担当者、体育の指導者、栄養学者、リハビリテーション—理学療法者、運動指導士・運動実践指導者などの人々が会員となり、勉強会、学会や研究会で発表、共同研究・委託研究、健康イベントでの指導の実施などをこの10年間にわたり実施してきた。

②長崎県健康づくり研究会の活動の経緯と内容

- a. 「運動の効用」や「ヘルシーウォーキングの効用」を機会あるごとに講演会、マスコミ等で啓発し、普及活動を展開している。
- b. 長崎県・長崎市等からの委託研究により、「種々のヘルシーウォーキングコースのエネルギー消費量・運動強度・歩数の測定」を実施し、報告書を提出。
- c. 厚生省、長崎県などと協力して「長崎県健康運動実践指導者養成プログラム」に地元大学として講師陣として参加し、積極的にマンパワーの養成に寄与している。
- d. 成人病予防法としての運動の習慣化や生活化の実践を目指して、ヘルシーウォーキングを活用した健康づくりのモデルの町として、長崎県伊王島町と大島町とともに「地域のウェルネス運動」を展開した。この成果は平成5年度「長崎大学教育研究特別経費」による「長崎県のウェルネス運動—運動の健康増進効果と意識調査—長崎県伊王島町と大島町における調査研究報告」¹⁾及び「長崎大学公開講座叢書7. 生活・地域からの健康づくり」²⁾で公刊した。
- e. 平成6年度に長崎県伊王島町と大島町が厚生省の「健康文化都市推進事業」の指定を受け、その事業を展開した。
- f. 長崎県からの委託として「指導者用 健康づくりガイドブック—成人・高齢期用 運動指導編, 1996年」³⁾を作成し、県民の健康増進の指導者用として活用されている。
- g. 長崎県体育協会からの委託事業で「長崎県内優秀選手の身体組成・体力・最大酸素摂取量・最大酸素負債量、血液値及び栄養摂取状況」の測定を1986年から8年間実施し、研究論文18編を含む報告書を公刊した。
- h. 長崎県公衆衛生研究会で伊王島・大島町の健康づくりの成果を報告、さらに自由集会を企画し、テーマを決めて発表・討論をする。
- i. 「子どもから高齢者の身体組成の測定・研究」を実施、研究論文を公刊。
- j. 「身体障害者の身体組成・最大酸素摂取量」の測定及び研究論文を公刊。
などを1986年以来今日まで実施している。会員は以上の研究・測定に参加し、その中で各個人が関係した内容を発表、事例発表、研究会で発表し論文文化を推進している。
- k. 長崎県からの委託で「ヘルシーウォーキング」の県民用のパンフレット作成。

③我々が考えている長崎県健康づくり研究会の運営と中味

- a. 種々の職種の集まりが必要。
- b. 定期的勉強会が必要。
- c. 研究会でお互いが発表する。あまりかた苦しい会ではないこと。

II 健康教育

- d. 会員による事例報告会と検討会を持つ。
- e. 上記のまたは必要な共同研究・委託研究の実施をおこなう。
- f. 会員相互が向上し、健康づくりの「何か」に貢献できること。
- g. 役割分担：会員の役割は会長，事務局長，事務局，会計を決めている。
- h. 会計：主に通信費，講師の謝礼・交通費として委託研究費の中から使用する。
- i. なるべく多くの研究論文及び出版物を公刊し，記録する。

④伊王島町・大島町の事例

伊王島町・大島町での健康づくり内容，報告，評価の事例は「長崎県のウェルネス運動—運動の健康増進効果と意識調査—長崎県伊王島町と大島町における調査研究報告」¹⁾及び「長崎大学公開講座叢書7. 地域のウェルネス運動—生活・地域からの健康づくり」²⁾として公刊した。この研究は長崎大学医学部公衆衛生学教室（竹本泰一郎教授・門司和彦助教授）と長崎県健康づくり研究会が共同で実施したものである。両町の健康運動教室の運営を概略すると伊王島町は行政中心型で指導者は大学とプロのインストラクターで行い，大島町は最初は行政中心から次第に自主的活動へと展開され，指導者は大学と地元の指導者で実施した。我々としては，大島型に移行する事が望ましいと考えているが地元の人材が不足する場合は，スタート時には伊王島型のようにプロのインストラクターを積極的に活用し，その間に地元の人材の養成や地元学校の教師の協力（社会体育として）を行政で進める方法でもよいと考えている。

(4) 健康づくりの方法と健康運動教室の運営（—健康づくりガイドブック³⁾を改変）

健康づくりの方法と健康運動教室の運営は，最初に十分論議して，関係者相互の理解を深めることが健康づくりを成功させる「鍵」となる。そのためには，

①まず各市町村に「健康づくり推進会議」を設置し，市町村に適合した全体的な健康づくりの枠組・理念を決定する。

この際，行政の中で実際の「核」となる人例えば保健婦，社会教育主事などの人の見識・専門的知識が重要になる。

②地域の健康づくりで考慮すべき事項（図1，図2）

- a. 対象者／参加者， b. メデカルチェック， c. 体力測定・評価， d. 指導者， e. 運動内容， f. 会場／用具，
- g. 運動処方（強度・頻度・期間）， h. 生活指導・保健指導， 栄養指導， i. 教室の評価， j. 主催者側の体制づくり， 準備， k. 住民参加／自主的活動の支援， l. 継続性の確保， m. 保険・救急体制， n. プログラムの用意・変更

③行政のサポートが重要

行政のサポートが重要であることはいうまでもない。次の内容について特に考慮する。

- a. 良いプログラムを提供する， b. 指導者の養成， c. 良い事業（教室）の開催， d. スポーツ施設；高齢者・子どももできる施設・温水プールなどでは障害者もできるように， e. 仲間・組織づくり， f. 地域の指導者の活用
- の場， g. 健康教育・講演会の開催， h. 情報の提供， i. キャンペーン・イベントの実施， j. 指導者（運動指導士・運動実践指導者・体育指導員・スポーツ指導員）への財政的支援と指導者の創造的なプログラム開発， k. 行政に関係する者自らからまず始める：「隗よりはじめよ」などであろう。

④個人の運動を継続させるための方法として次のことが考えられる。

- a. 仲間， b. 好きな運動， c. 無理をしない， d. 目標を低いところに， 達成できたら次の目標を， e. 時間の使い方を工夫， f. 目標を明確に， g. 目標を達成するために工夫する， h. 行政または指導者が良いプログラムを提

供, i. 様々な障壁を取り除く, j. 自主的な運営を自分たちでやっているという意識, k. あまりルールを厳しくしない, l. 健康教育により個々人の意識改革により運動の必要性を強く意識すること。などを考慮する事が必要であろう。

引用・参考文献

- 1) 長崎県健康づくり研究会(田原靖昭, 門司和彦, 道向 良編):長崎県のウェルネス運動—運動の健康増進効果と意識調査—長崎県伊王島町と大島町における調査研究報告, pp.1-173, 1994.
- 2) 田原靖昭, 門司和彦外:地域のウェルネス運動, 生活・地域からの健康づくり(長崎大学公開講座叢書7), 大蔵省印刷局, pp.1-111, 1995.
- 3) 長崎県(監修 長崎県健康づくり研究会):指導者用 健康づくりガイドブック—成人・高齢期用 運動指導編, pp.16-17, 1996.