

健康づくりは まちづくり、まちのこし

東保健センター
中本 稔

今日の話

- 1 公衆衛生の直面する構造改革？
公衆衛生活動ってなんだろう
行政保健師の役割
- 2 ヘルスプロモーションから学ぶ
健康の指標
健康教育からまちづくり
- 3 保健師への期待

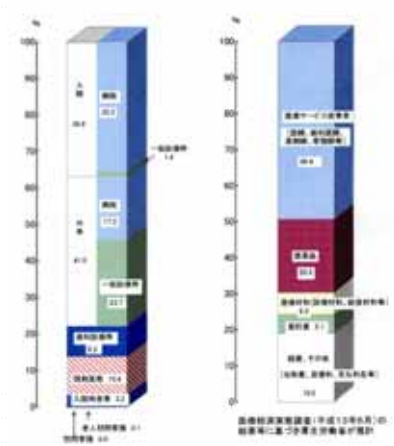
社会保障の給付と負担の見通し(平成16年5月推計)

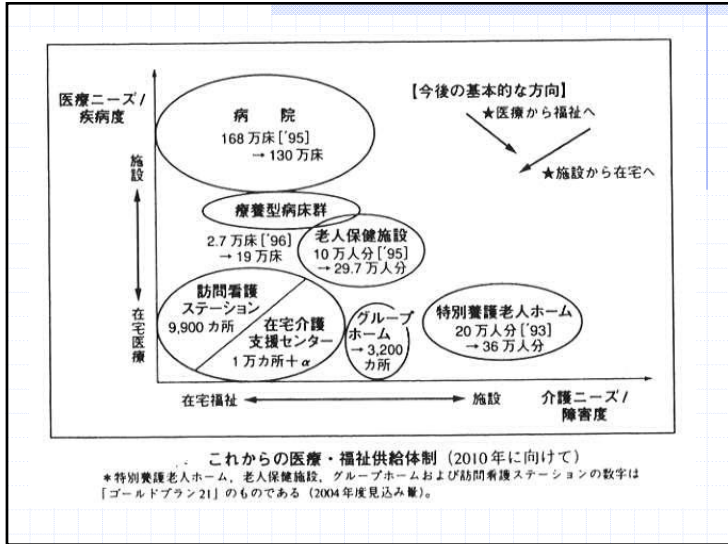


	2004年度(千円)	2025年度(H18.5推計)
公費	7%・28兆円	11%・59兆円
保険料	14%・52兆円	18%・96兆円
全体	21%・78兆円	29%・155兆円

(注)2025年推計は、いずれも基礎年金国庫負担割合2.0%で計算

国民健康費の分配と医療機関の費用構造





社会保障の再編成

- ◆ **老人保健法**
老人医療
医療以外の6事業
(健康増進法)
- ◆ **介護保険法**
在宅介護支援センター
- ◆ **措置 支援費制度**
- ◆ **新しい医療制度**
医療費適正化計画
新高齢者医療制度
(健康増進法)
- ◆ **新介護保険法**
地域包括支援センター
(介護予防給付、特定高齢者)
- ◆ **障害者自立支援法**

医療制度改革法の概要

医療制度改革の大筋の基本的な考え方

- 安心・信頼の医療の確保と予防の重視**
 - ①患者の視点に立った「安全・安心」で質の高い医療が受けられる体制の構築
 - ②医療情報の提供による適切な選択の支援
 - ③医療機能の分化・連携の推進による切れ目のない医療の提供 (診療科目の見直し等)
 - ④在宅医療の充実による患者の生活の質(QOL)の向上
 - ⑤医師の働き方による働きやすさや小児科等の医師不足問題への対応 等
- 生活習慣病対策の推進体制の構築**
 - ①「内閣府防衛医務部(予防・リハビリテーション)」の機能を導入し、「予防」の重要地位に対する理解の促進を図る国民運動を展開
 - ②医師等の役割の明確化、保健師等・保健員者に対する健康・保健指導を重視し、健康増進計画の内容を充実し、運動、食生活、喫煙等に関する目標設定 等
- 医療費適正化の総合的な推進**
 - ①中長期計画として、医療費適正化計画(5年計画)において、政策目標を掲げ、医療費を抑制(生活習慣病の予防徹底、予防給付の拡充)
 - ②公的保険給付の内容・範囲の見直し等(定期的計画)
- 新高齢者医療制度を構築した新たな医療保険制度体系の構築**
 - ①新たな高齢者医療制度の創設
 - ②都道府県単位の保険費の再編・統合

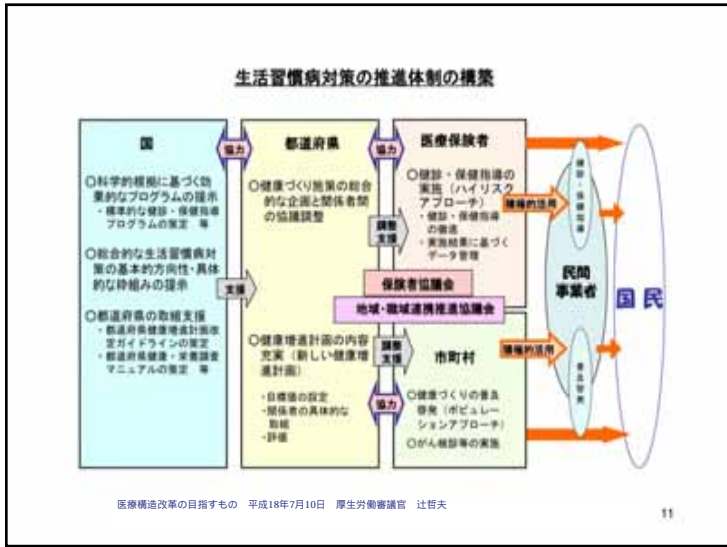
【医療費適正化の推進体制の確立を図るための医療法等の一部を改正する法律案】

- ①都道府県を単位とした医療機能に関する情報の公表制度の創設など情報提供の推進
- ②診療計画制度の見直し(がんや小児がん等の医療連携体制の構築、数値目標の設定等)等
- ③地域や診療科による医師不足問題への対応(都道府県医師対策協議会の制度化等)
- ④医療安全の確保(医療安全支援センターの制度化等)
- ⑤医療従事者の資質の向上(行政処分後の再教育の義務化等)
- ⑥医療法人制度改革 等

医療計画、介護保険事業支援計画、健康増進計画との関係が必要

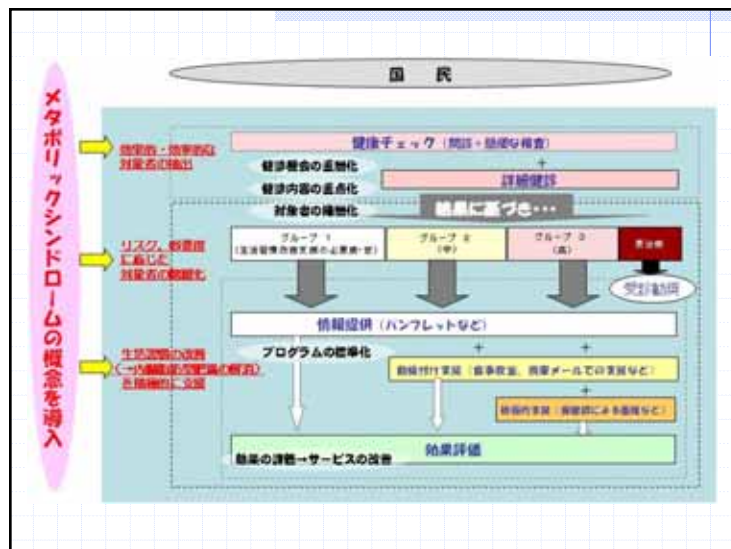
【健康保険法等の一部を改正する法律案】

- ①医療費適正化の総合的な推進
- ②医療費適正化計画の策定、保険者に対する一定の予防給付の義務付け
- ③保険給付の内容、範囲の見直し等
- ④介護療養型医療施設の見直し
- ⑤新たな高齢者医療制度の創設(後期高齢者医療制度の創設、前期高齢者の医療費にかかる財政調整)
- ⑥都道府県単位の保険者の再編・統合(国保の財政基盤強化、最寄健保の分譲入会等) 等



内臓肥満に着目した 生活習慣病発症予防・重症化の流れ

不適切な生活習慣	境界領域期	習慣病発症	重症化合併症	結末
不適切な食事 運動不足 ストレス過剰 飲酒喫煙	肥満 高血圧 脂質異常 高血糖	肥満症 高血圧症 高脂血症 糖尿病	脳血管疾患 心疾患 (心筋梗塞・狭心症) 人工透析 網膜症	半身麻痺 認知症 ADL・IADL QOL 死亡
健診健康づくり普及・啓発 MS概念の浸透度	保健指導(発症予防) 食事運動など習慣の改善 保健指導率	治療・保健指導(重症化予防) 受療促進 適切な治療と習慣の改善 医療機関受療率		



医療費・介護保険費の増加

- ◆ 病气を持つ人、要介護の人が増えた
高齢者が多いと医療費増える
- ◆ 高齢化社会は人類の夢(だった?)
元気な高齢者も増えた
- * 老人保健法、介護予防事業、地域リハの再編は
「医療(介護)費適正化計画」
(健康)保険者が地域の医療費削減に動く
- ◆ 安心して老いることとは、何だろうか
行政としての責任はなんだろうか?

医療や介護保険をまちづくりに

- ◆ 元気な高齢者をめざすには、
栄養、運動、役立ち、支え合い
「足ならし」(阿東町)、今年から介護予防事業
- ◆ 要医療、要介護になったら、安心してサービス利用
まちづくりにつながる使い方は?
医療費適正化計画(平均在院日数の短縮)
住み慣れた自宅で療養できるまち
若者も元気に暮らしていけるまち

自助、共助、公助の考え方が大事

- ◆昭和48年(田中内閣の福祉元年)に年金の大判振る舞い,老人医療費の無料化
結果,自助,共助が小さく,公助が増えた
- ◆サービスの効率化,重点化により公助の拡大の抑制,予算の呪縛からの転換 = 公助の縮小
- ◆自助の拡大 自己負担の増加(しかし限界ある)
- ◆共助 支えあいの仕組みづくり,まちづくり
関係性の再構築(公衆衛生のキーワード)
住民の参画がなければ,絶対にできない
地域の資源,住民の力を活用しよう

ヘルスプロモーションの理念



医学(社会医学?)の二面制

- ◆個の対応 = 治療、看護、介護を行う
患者(クライアント)や家族の幸福追求
keyword 健康危機
- ◆公の対応 = 事業、制度や法律、規範
「公共の福祉」に沿ったシステム(制度)づくり
集団や地域、国家などの幸福?健全さ?
keyword 関係性の再構築

保健指導者の役割

- ◆事業の企画立案(実行)評価ができる。
P(D)CAサイクルは計画行政の基本
= 住民への説明責任(公の対応)
- ◆住民の行動変容をすすめることができる。
生活習慣病はもちろん、障害者ケアや虐待・DV対策も
意識と行動の変容には、
QOL向上(個の対応) +
エンパワーメント、関係性の再構築

一人ひとりの健康観をどう獲得するか

- ◆一人ひとりが大事にしているもの(夢)を健康と結びつけることができるかどうか。

健康の先にある「夢」を、どう実現するのか、その夢の実現の必要条件としての健康を、どう維持・増進するのか。

対人援助の基本

医療者自身の生き方の基本

さらに、公衆衛生活動では

- ◆一人ひとりの夢を、「まちの夢」に

まちの夢？

安心安全、子どもが元気に育つ
障害者も元気、年寄りも元気
格差社会ではない

個人の幸せ、(地域)みんなの幸せ
(OOL) (総合計画の目標)

公的責任とは？行政は何をするのか

- ◆住民への説明責任、住民参画の保障

(成熟した大人なら可能なシステム？)

「個人の不幸せ、みんなの不幸せ」や
「個人の幸せ、みんなの不幸せ」を
許さないのも公的責任

「個人の不幸せ、みんなの幸せ」はいじめの世界
行政の介入による調整や妥協もある？
さてあなたのまちではどうだろう？

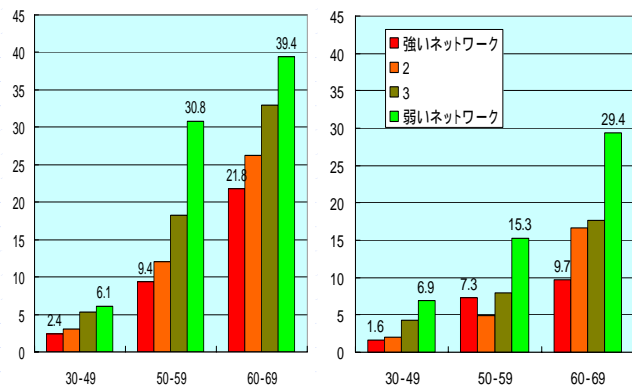
地域の元気と癒し

Community Empowerment & Healing

- ◆Community Nurseは
関係性の改善によって、
癒しのプロセスにいる地域住民を援助する。
(B.Leonard 2000)

「不便」はあっても「癒し」「元気」があれば、
この場所で暮らしたいと思う。そんな「まち」

社会的ネットワーク指標別にみた性別年齢別死亡率
(Berkman&Syme 1979)



**あなたの身のまわりに
次のような人々がいらっしゃいますか？**
(当てはまるすべてに を)

1. 会うと心が落ち着き安心できる人
2. 気持ちの通じる人
3. あなたの日頃を評価し、認めてくれる人
4. 経済的に困っているとき、頼りになる人
5. あなたが病気で寝込んでいるときに、
身のまわりの世話をしてくれる人
6. 困ったとき、手助けをしてくれる人

(三重県民1万人アンケートから) 宇部, 秋芳, 須佐, 岩国, 光

**自覚的健康感、満足感、関係性が
幸福、さらに、予後を決める**

- ◆ 夢に向かって自身が向上している
自己効力感が満足感に
- ◆ 毎日の生活の中で、
なにかしら誰かとつながっている感覚
「気にかけてもらっている」、「他人の幸せも幸せ」
- ◆ 仮に病気や障害をもっても
役立ち、生きがい感

その一方で

ストレス社会

Demand-Control-Support model (Karasek)
上畑の過労死モデル

ストレス認知モデル(Lazarus, Antonovsky)
ストレスの評価と対処(Coping)、情動(Narrative)
ストレス社会を「生きぬく力」(Sense of Coherence)

Narrative based Medicine

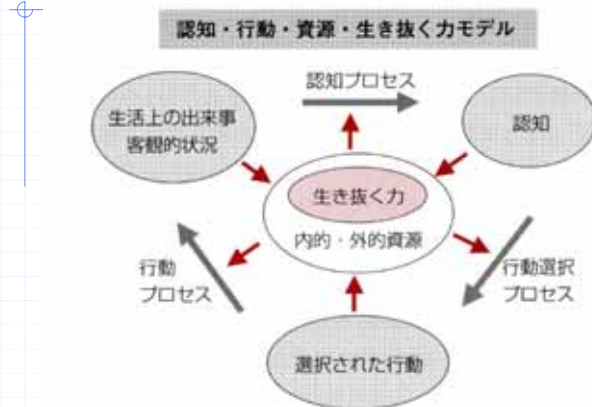
(物語のようにストレスを受け止め流す自分)
健康格差社会(近藤ら2005)
個人の能力(資源活用も含めた)、資源があるか

首尾一貫感覚(SOC)(Antonovsky 1979)

その人に浸みわたったダイナミックではあるが、
持続する(3つの)確信の感覚により
表現される社会(生活社会)規模の志向性

- 1) 自身の内外で生じる環境刺激は、秩序づけられた予測と説明が可能なものという確信(把握可能感:認知プロセス)
- 2) その刺激がもたらす要求に対応するための資源はいつでも得られるという確信(処理可能感:行動選択プロセス)
- 3) そうした要求は挑戦であり心身を投入し関わるに値するという確信(有意味感:行動プロセス)

SOCモデル(近藤2005)



健康づくりでは

- ◆主体は 住民自身です
- ◆習慣は 毎日の繰り返しです。
- ◆健康は 特別なことではなくて、
ほんの身近なところに
身体的、精神的、そして社会的健康
- ◆あなたの夢は みんなの夢？
- ◆支え合いのこころ 環境づくり=まちづくり
- ◆行政は地域生活を支援
さてどうやって？

プライマリヘルスケア 1978 アルマアタ

すべての人々に健康をHealth for All(HFA)

それぞれの国の発展状態にあわせて、
その国の住民が第1次的に受診(利用)できる
最高のケアサービスを議論
(健康上のニーズは時代、地域によって変化)

PHC4原則

ニーズ指向、住民の主体的参加、
資源の有効活用、協調統合

プライマリケア(PC、1次医療)とは異なる

プライマリヘルスケア 1978 アルマアタ

必須8項目

栄養不良
飲料水
衛生
母子・家族計画
予防接種
流行病、
健康教育

(ここにHealth Promotion)

一般的疾病・外傷の治療
(必須薬剤の整備)

追加項目

精神衛生
歯科
障害者
老人
環境汚染
女性

予防医学の5段階

1次予防

健康教育

特異的予防

2次予防

早期発見早期治療

重症化予防

3次予防

リハビリ・社会復帰

老人保健法保健事業
(平成19年度まで)

健康手帳の交付

健康相談

健康教育

健康診査

機能訓練

訪問指導

ヘルスプロモーションとは

◆人びとが

自らの健康をコントロールし、
改善することができるようにする
プロセスである。

(Kickbusch, 1984)



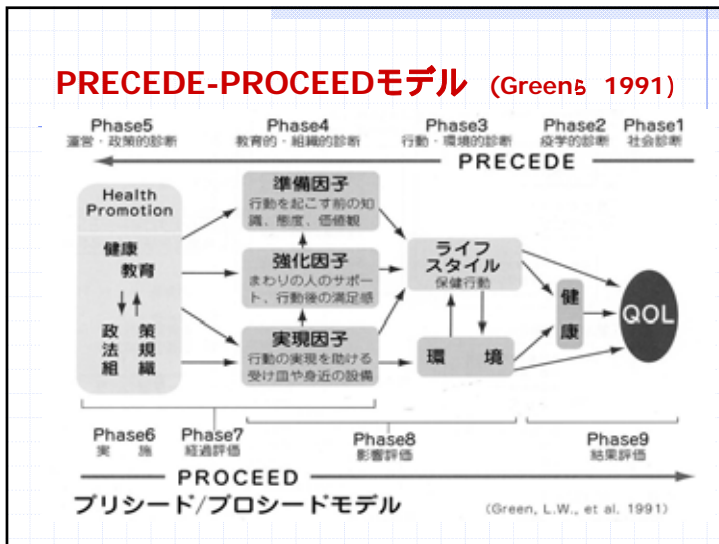
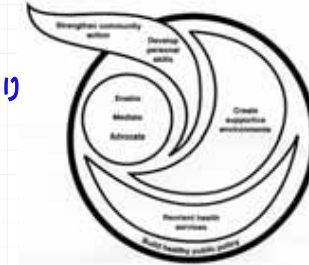
Ottawa Charter for Health Promotion 1986

プロセス

唱道 能力の付与 調停(協働)

活動方法

健康的な公共政策づくり
健康を支援する環境づくり
地域活動の強化
個人技術の開発
ヘルスサービスの
方向転換



計画行政としての地域保健

科学的な根拠に基づく健康施策

疫学(地区分析)、保健行動科学

主体としての地域住民と、行政の説明責任

資源(予算や人材)がない中、優先事業

計画行政のひろがり

計画(P)、実施(D)、評価(C)、見直し(A)

モニタリング(プロセス、アウトプット、アウトカム)は説明責任

これまでの公衆衛生と ヘルスプロモーションの比較

(星 2000を改変)

	これまで	ヘルスプロモーション
◆対象	すべての住民	すべての住民・すべての政策
◆方法	個人衛生・環境衛生 住民組織	個人衛生・環境衛生 住民組織 他分野との協働作業
◆特性	経験的な疾病予防活動 専門家集団	健康政策最優先 住民参画 女性の政策決定への参画 行政評価・計画行政

健康な街づくりのための基本理念

住民が主体 People first
十分な情報提供のもとで
住民本人が意思決定や選択
Informed choice
専門家は価値をつけて判断しない
Non-judgment with value
住民(どおし)の能力向上を支援
Supportive empowerment
主体である住民を信じる。
住民どおしの中から正しい判断が生まれる。

成人型学習(Andragogy)

M.Knowles (1980)

1. 外圧ではなく内的動機(自己主導型)
2. 学びの資源となる経験を既に体験済み
3. 日常生活に生かすこと、問題解決を好む
4. 自己効力感(Self-Efficacy)
5. プログラム作成から、互いに作り上げる
(構成主義)
6. 実践、振り返り(反省)、実践

早世・障害につながる危険因子 (健康日本21計画を改変)

習慣	危険状態	疾患	結果
たばこ	肥満	がん	早世
お酒	高血圧	脳卒中	
食事	糖尿病	心疾患	障害
運動	歯周病	骨折壊死	
ストレス	不眠	自殺	

健康日本21計画

目的 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、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現すること

期間 2010年度まで 2005年度に中間評価

基本方針 1次予防重視
健康づくり支援の環境整備
目標の設定と評価
連携のとれた効果的な運動の推進

栄養・運動・休養・喫煙・飲酒・歯・糖尿病・循環器・がん
都道府県計画、市町村計画も策定(健康増進法2002)

保健活動の持続可能な構築（地域）

安心して暮らせる継続可能な地域社会

住民のQuality of Life(生活満足度や生きがい、エンパワメント)
社会保障給付費(医療費、介護給付費)

健康指標	健康寿命、死亡率や有病率、有訴率	関係性の指標	家族や周囲のサポート 地域の運帯	地域の文化活力	文化 伝統
生活習慣や行動の指標	健康的な生活習慣の実施状況、健診の受診 コミュニケーション(個人間、組織間)や社会参加の状況				
学習の指標	知識や態度(信念、価値観) 健康づくりの技術 コミュニケーションの技術	組織・資源環境の指標	住民組織等の活動状況 社会資源へのアクセス 健康を支援する環境の整備		
保健活動の質と量	保健活動の回数、参加者数、関係機関との連携、住民参画				
基盤整備の指標	マンパワーや施設の整備、協議会等の設置、制度づくり				

まちづくりのポイント(中本私案)

生きいきと暮らしていける

自己実現 地域社会(職場も)での居場所、役立ち感
生涯現役 老若男女 障害有・無 生産・消費

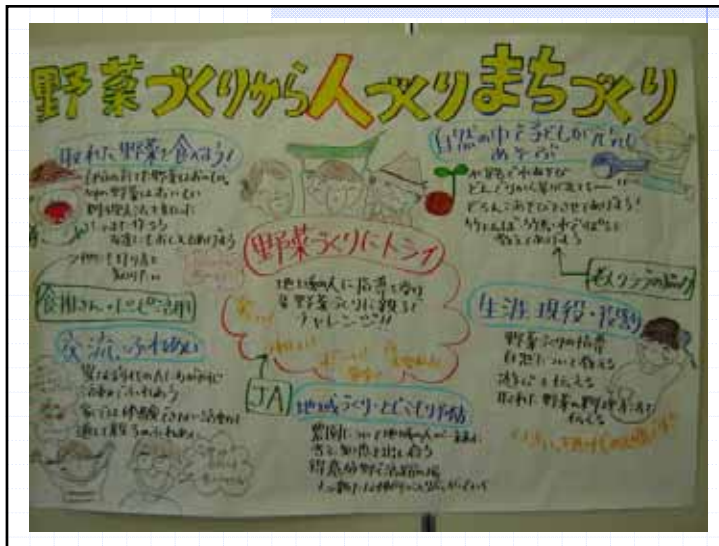
このまちが好きだ

まちをよく知っている
愛する家族・仲間がいる
「アナタがいるだけでうれしい西宮」
作者 西宮・B型人間

安心・安全 便利

事故・犯罪予防 バリアフリー 集まり動き





繰り返される
日常が大切

「このまちに住んでいて
よかったなあ」と思える瞬間
が幸福

「当たり前の日々がこんなにもうれしく、
ありがたいことだと改めて気づかせてくれた」
けが復帰戦4安打の活躍 松井秀喜

明日も一生懸命生きよう。



広島市の子育てオープンスペース

子育ては個への対応(母親は不安)
以前から保健師、保育士の健康相談(Social)

「場所」(集会所、公民館)の提供
ストレスから解放される(Self)
母親どおし(Peer)で親育ち
先輩育児ボランティア(Community)

子育てを応援する町のひとたち(男性群?)
元気な子ども・母親に会える喜び、OSが生き甲斐

まちの資源の開発、活用

- ◆健全な発育の支援
親育ち子育てには共通*の
話題も必要
大きなまちには
たくさんの知恵が集まる
利用しないともったいない
- ◆楽しい資源を健康づくりに
- ◆思わずにっこりが
平和で幸福な社会



まとめ

- ◆ 社会保障制度改革の中で保健師は
日常生活の保障、そのためのまちづくり
これまでの保健師活動は「ぶれてない」
健康増進計画でPopulation approach
- ◆ ヘルスプロモーションは、
健康をコントロールするためのプロセス
まちの資源 = 住民、ネットワーク、環境
社会科学、行動科学に基づくQOLの実現
Slow food, Slow Life. Think globally, Act locally

研究する人に求められる能力や資質 (山崎 2001)

- ◆ その分野に特異的な技術や能力以外に
ハート(共感・愛情・執着・興味、熱いところ)
センシティブィティ(感度・感受性、アンテナ)
理論能力(思考、論理、抽象化、構想の力)
知的誠実さ(慎重な態度、信頼性妥当性)
(中本の追加)
ネットワーク(資源 = 仲間や資金)も大事
- * 頑固な不健康習慣を変容させる能力
そして新しいまちづくりのPDCA能力も同じ

保健師(へ)の想い

- 専門職として
疾病予防、病気回復、障害克服、ネットワーク
- 行政職として
法・条例、事業化と予算、公平、まちづくり
- 生活者として
家族や地域支援、社会の流れ、社会システム
- ひととして
豊かな感性 喜(怒)哀楽 問われる生き方

<http://blogs.yahoo.co.jp/jh5uph> 広島山口ヘルスプロモーション

健康危機を乗り切るキーワード

Q あなたの日頃を評価し、
認めてくれる人がいますか

あなたが元気なら
私も元気になれる。
だから、応援したい。

縦の糸はあなた 横の糸は私
違ふべき糸に 出逢えることを
人は 仕合わせと呼びます

糸



糸 中島みゆき

なぜ 生きしゆくのかを
私たすは なにも知らな
いしゆめへり逢うのかを
私たすは なにも知らな
いしゆめへり逢うのかを
誰に空の下 ふたりの物語
縦の糸はあなた 横の糸は私
織りなす布は いつか誰かを
暖めうるかもしれな

なぜ 生きしゆくのかを
迷った日の跡のささくれ
夢追に かけて走って
いらんだ日の跡のささくれ
一人な糸が なたになるの
心許なくて ふるえてた風の中
縦の糸はあなた 横の糸は私
織りなす布は いつか誰かの
傷をかばうかもしれな