

## まちづくりとボランティア ヘルスプロモーションの視点

山口県立大学看護学部  
予防医学・臨床病態学研究室  
中本 稔

2004/9/4

## 今日のテーマ

- ・ 事例から、ひとがまちで暮らすとは？  
何を指して...
- ・ 健康づくりはまちづくり、まちのこし  
健康づくり計画の紹介
- ・ ヘルスプロモーションの考え方  
「私」自身が役に立つこと
- ・ ボランティアはまちの元気  
からだ、こころの元気が基本

2004/9/4

## ひとがまちで暮らすこと

- ・ 毎日の生活を振り返ってください。
- ・ 将来の自分自身の生活を思ってください。  
朝起きてから夜まで、  
何かをしている姿、  
家族や友人と  
過ごしている姿、



2004/9/4

## 事例

- ・ 70代男性
- ・ 大病なしに衣料品の行商で生計を立てる。  
数年前から、心臓病等で内科外来受診。
- ・ 商品保管の店舗兼住宅に一人暮らし。
- ・ 配偶者いるが、病气要介護のため市内の  
娘の家に同居しており、本人とは別居。  
息子は別の市で暮らし、行き来はない。
- ・ 最近、物忘れ等の問題行動が出てきた。

2004/9/4

## 事例の続き

- ・ 本人は、ひとりの生活がいいと思っている。  
昔からのなじみ客？とおしゃべり。普段はテレビ。
- ・ これ以上弱ったら面倒みてほしいが、  
本人の性格や若い頃からの生活から、家族と  
同居することが困難だと自覚している。
- ・ 家族は、自身や子(孫)の生活で手がいっぱい。  
娘が副食の差し入れや洗濯物をとりにくる。  
火が使えないため風呂も制限がある。冬は寒い。
- ・ 保健師、介護保険サービスで支援。  
将来はケアハウスやグループホームか。

2004/9/4

あなたならどうする？

2004/9/4

## 聴覚障害者と手話通訳者

- 専任手話通訳者と登録(ボランティア)手話通訳者  
手話通訳は  
頭、肩、腕、そしてこころの負担
- 筆記通訳や手掌通訳もある

2004/9/4

## 在宅緩和ケア (がん終末期を自宅でむかえる)

- 患者ご本人や介護する家族への支援  
訪問看護や住診、介護  
市民活動も(安心して終末期を過ごせるまちづくり)  
傾聴ボランティア  
ハウトケア(ハンド&フットマッサージ)  
グリーフ(悲嘆)ケア(家族にも)  
模擬患者(医療スタッフ、学生相手に)

2004/9/4

## 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)

2004/9/4

## 健康日本21計画(2000年)

**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

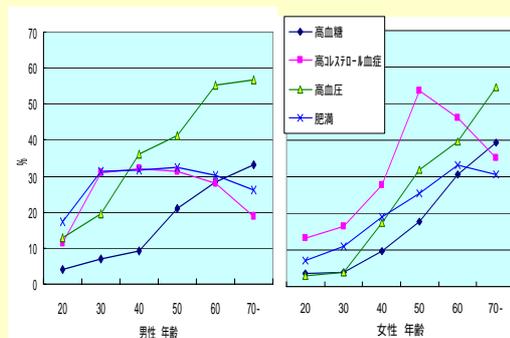
2004/9/4

## 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	

2004/9/4

## 生活習慣病-国民栄養調査の有所見率







## まちづくりのポイント

### 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

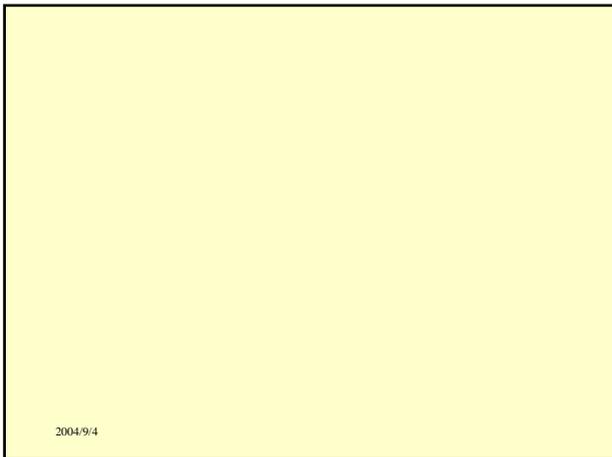
### このまちが好きだ

まちをよく知っている  
 愛する家族・仲間がいる

### 安心・安全 便利

事故・犯罪予防 バリアフリー 集まり動き

2004/9/4



## 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)

2004/9/4



## ヘルスプロモーションとは？

### 自己実現のための健康づくり

= 夢、役立ち感、居場所

一人ひとり違っていい

= 住民(患者)主体

サポートも含めて環境整備

= ひと、制度、自然

健康な人づくりは、まちづくり、まちのこし

2004/9/4

## 主観的健康感 (Kaplan 1983)

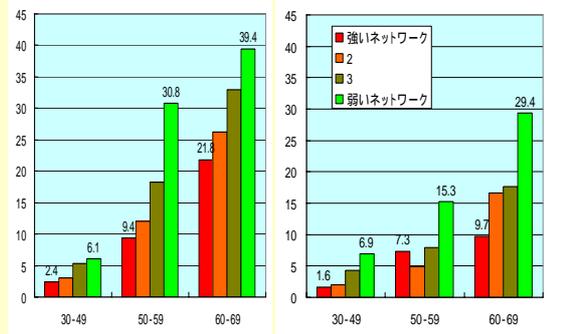
- あなたの健康状態はつぎのうちどれですか？

とても健康  
まあまあ健康  
ふつう  
健康でない

10年後の生存率は  
「とても健康」の人は98%  
「健康でない」は61%

2004/9/4

## 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)

2004/9/4

2004/9/4

## ボランティアを行う(私案)

- 得意なもの「趣味・特技」から  
普段から磨く、そして、実行
- 自分自身が「元気」であること  
病気や障害がないというわけではない
- 費やす時間があること  
本来の生活(労働も)が基本
- 代償を期待しないこと  
結果としてより「元気」になるかもしれない
- 仲間(ネットワーク) 互いにサポート、連携

2004/9/4

あなたならどうする？

- この公開講座でみつかるといいですね

2004/9/4