

## 健康づくり計画と ヘルスプロモーション

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

2004/06/19

## 本日のテーマ

- ◆健康づくりから健康日本21計画、健康増進法まで
- ◆ヘルスプロモーションとは？
- ◆市町村計画にみるまちづくりの視点
- ◆最後に、医療従事者の役割

2004/06/19

## 日本の健康づくり

これまでの健康づくりは  
成功だったか？

2004/06/19

## 日本の健康づくり政策(1)

- 1978 第1次国民健康づくり対策  
生涯通じて予防・健診(後の老人保健法1982)  
市町村保健センター、保健婦  
啓発普及
- 1988 第2次国民健康づくり対策(アクティブ80プラン)  
89ゴールドプランに続く
- 1992 労働安全衛生法 THP(保健・運動・心理・栄養)
- 1992 健康文化都市シンポジウム 「健康なまち」づくり
- 2000 健康日本21計画、健やか親子21計画  
数値目標、都道府県・市町村計画の策定

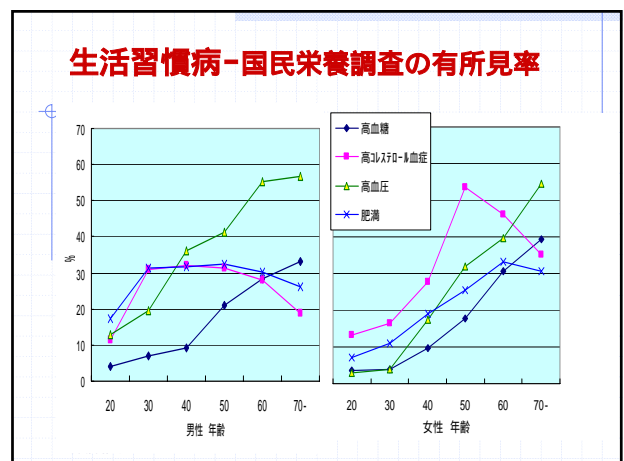
2004/06/19

## 日本の健康づくり政策(2)

### 栄養・運動・休養

- 1985 健康づくりのための食生活指針
- 1989 健康づくりのための運動所要量
- 1990 食生活指針 対象特性別  
(成人病予防、成長期、女性、高齢者)
- 1993 健康づくりのための運動指針
- 1994 健康づくりのための休養指針
- 1997 年齢対象別身体活動指針  
(成長期、青壮年期、高齢期、女性)
- 2000 食生活指針 2002 健康増進法

2004/06/19



## 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

2004/06/19

## 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	

2004/06/19

## 健康増進法2002年(1)

### ◆第2条(国民の責務)

国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。

2004/06/19

## 健康増進法2002年(2)

### ◆(都道府県健康増進計画等)

- 第八条** 都道府県は、基本方針を勘案して、当該都道府県の住民の健康の増進の推進に関する施策についての基本的な計画(以下「都道府県健康増進計画」という。)を定めるものとする。
- 2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画(以下「市町村健康増進計画」という。)を定めるよう努めるものとする。
- 3 都道府県及び市町村は、(以下略)

2004/06/19

## 個別健康教育と生活習慣病指導管理料

市町村保健センターで行う個別健康教育

対象:高血圧、高脂血症、耐糖能異常、禁煙  
担当の保健師が6月間、習慣変容を支援

医療機関外来で行う生活習慣病指導管理料

対象:高血圧、高脂血症、糖尿病  
医師と患者が文書で目標確認

2004/06/19

## ヘルスプロモーションとは？

一人ひとり違っていい  
= 住民(患者)主体

健康な人づくり  
= まちづくり、まちのこし

2004/06/19

### 疫学研究の紹介

地域や特徴のある集団で  
 死亡や有病率を研究する  
 病気につながる生活習慣  
 = 危険因子 **たばこ・大量飲酒・閉じこもり**  
 現場でよくある「してはいけません」  
 病気を予防する生活習慣  
 = 健康因子 **栄養・運動・休養・(サポート)**  
 あまりない「いいこと、がんばって」

2004/06/19

### 7つの健康習慣(Breslow 1980)

- ◆たばこはすわない
- ◆定期的な運動をする
- ◆飲酒は適度が、しない
- ◆睡眠7, 8時間
- ◆適正体重を保つ
- ◆毎日朝食をとる
- ◆間食はしない

7つ持つ男(女)性は  
 0 - 3つの男(女)性の  
 28(43)%の死亡率  
 (9.5年間の総死亡)

2004/06/19

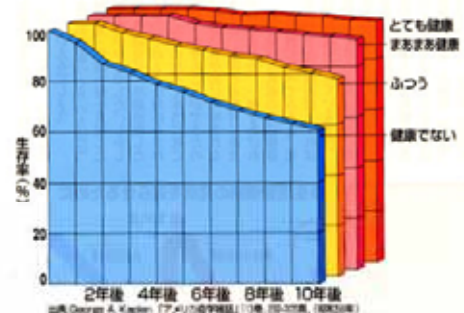
### 主観的健康感(Kaplan 1983)

- ◆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%

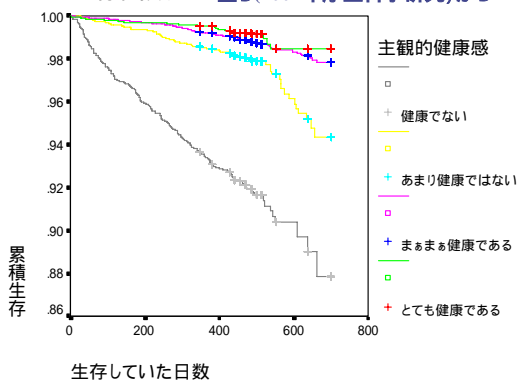
2004/06/19

●自分で健康だと感じる人は長生きしている



2004/06/19

生存関数 星5(2001年厚生科学研究)から



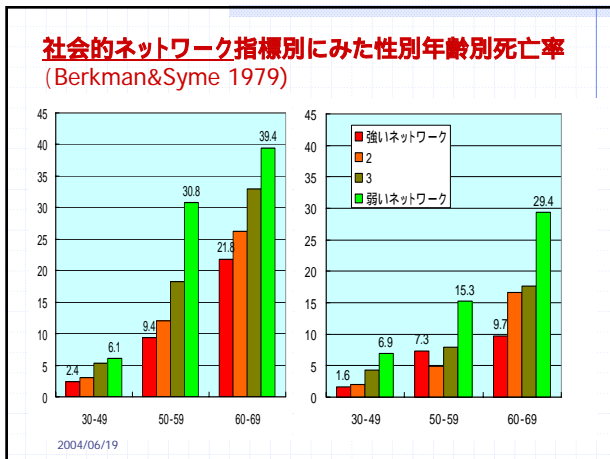
2004/06/19

### 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)

2004/06/19



### 居住環境と身体機能 (Kaplan 2000)

◆カリフォルニア州アラメダ地区の高齢者  
 廃棄物、照明、犯罪、移動、騒音のうち  
 1つでも問題があれば  
 1年後の身体機能の低下 1.31倍  
 2つ以上で 2.44倍

生活環境はIADLを左右する

### 健康に影響を与える要因 (Healthy People, USA 1979)

不健康な生活習慣、行動様式	50%
環境要因(自然環境・社会環境)	20%
人間遺伝学的要因	20%
保健医療の不適切さ	10%

### ヘルスプロモーションの流れ

- 1946 WHO Definition of Health
- 1958 Leavel HR, Clark EGによる Preventive Medicine Primary prevention
- 1978 WHO; Primary Health Care, Alma Ata
- 1979 US; Healthy People, 226 objectives
- 1982 WHO; Health for All by 2000
- 1986 WHO; Ottawa Charter for Health Promotion Healthy City
- 1990 US; Healthy People 2000, '00 Healthy People 2010
- 1992 UK; the Health of the Nation, '98 Our Healthier Nation

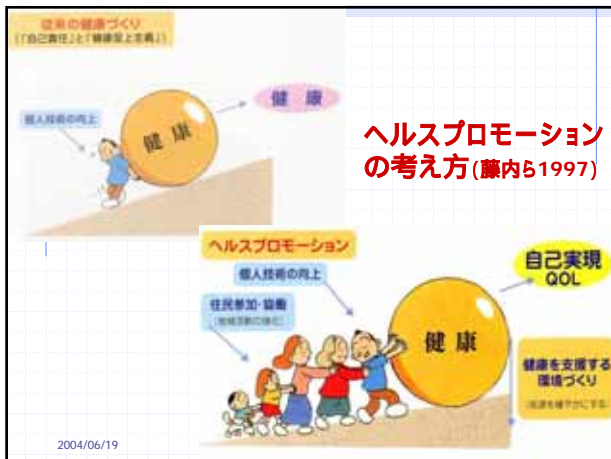
### ヘルスプロモーションとは

◆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

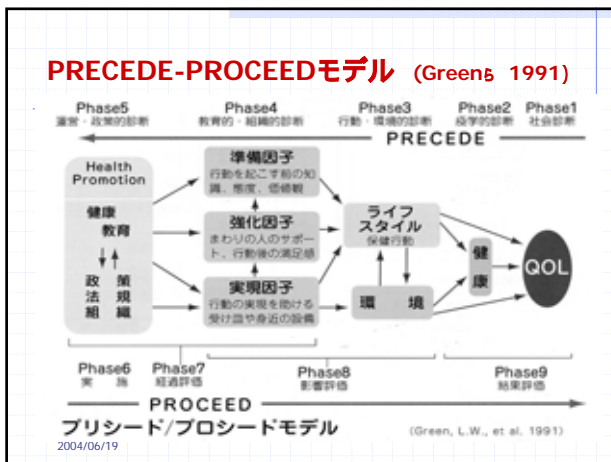
プロセス  
 唱道 能力の付与 調停(協働)

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



### 健康なまちづくりのための 基本理念(星ら)

- ◆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-judgement with value
- ◆住民の能力向上を支援 Supportive empowerment



### 再び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)

### ヘルスプロモーションは 個人・住民が基本(主体)

「より健康になりたい」という旗振り(唱道)  
手をあげたら支援(サービスの提供、能力付与)  
周囲の環境(ソフト、ハードとも)整備(調整・協働)  
危険因子をたくさん持っていても、「あれこれしろ」と言わない、  
健康因子(Happy Factors)を見つけて伸ばす。  
いいところがなければサポーターも含め、環境整備で引き上げる。  
医療現場は異なるが「療養指導」では同じかも  
大変な患者ほど「いいところがないか」

### 健康づくりは住民主体 = 住民を信じること

行政や専門家が主役ではない、「あなたが主役」  
あなたは(病気予防のために)何をしますか?  
保健師(看護師)は健康支援  
健康づくり事業を実施する中で、  
住民主役を通すと、住民が変わってくる  
保健師も変わってくる  
健康なまちづくりはいろんな分野で進められている  
情報発信(受信も)、協働の工夫を

## 市町村の健康づくり計画にみる まちづくりの視点

2004/06/19

## 5年後、10年後に どういう まち めざすのか

**わがまちにあるものを活用しよう**  
人..... 健康でいきいき  
ネットワーク... 支え合い、協働  
建物、自然、歴史・文化

**目標、実行、そして評価**

2004/06/19

## まちづくりは幸福追求

◆憲法第13条  
すべての国民は、個人として尊重される。  
生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。

日田市は別府市との「車券売り場名誉毀損訴訟」のなかで、「まちづくり権」を憲法第13条「幸福追求権」のひとつとして主張している。(朝日新聞2002年11月20号)

2004/06/19

## まちづくりのポイント(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


**安心・安全 便利**  
事故・犯罪予防 バリアフリー 集まり動き

健康づくりはまちづくり、まちのこし

2004/06/19

## 元気くまげ21計画から

地元の野菜に親しむ  
栄養のバランス考えよう  
3食きちんと食べる  
生活リズム整えよう  
身体に関心持とう  
環境整備

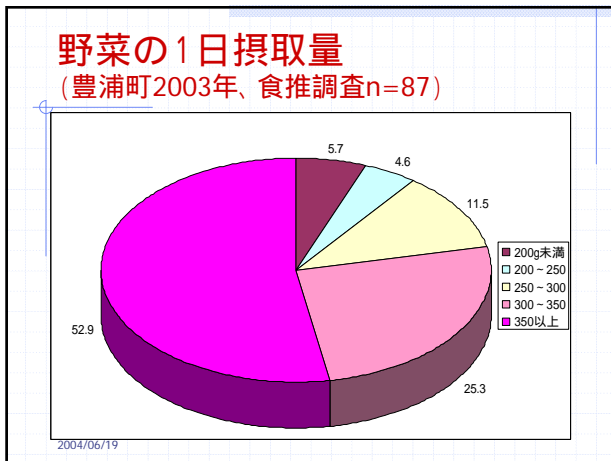


2004/06/19

## とようらいきいきプラン21から

- ◆脳血管疾患を予防しよう
- ◆そのために高血圧を防ごう
  - 1) 脳血管疾患の減少
  - 2) 40, 50代男性の脳血管疾患死亡減らす
  - 3) 正常血圧者を増やす
- ◆ウォーキング実践者を増やそう  
減塩ウォーキング  
汁物の塩分濃度を測定

2004/06/19



### 糖尿病に関わる生活習慣調査 (山口市、2001)

肥満度 (BMI) と関連  
 中年男性の9時以降の食事  
 中年女性の間食  
 肥満度とあわせて20歳の体重との差

**当たり前だけど、とても大事**

2004/06/19

### 策定への道のり

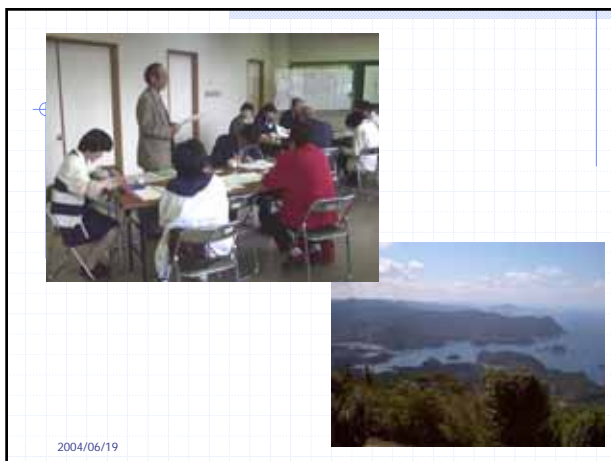
- ◆ **策定委員会と語る会**  
つながりある各種団体のサブリーダー  
語る会は、後の動く会、評価する会
- ◆ **新しい事業ではなく、**  
これまでの事業、残したい事業を活用する視点
- ◆ **健康課題は絞る**  
波及効果がある(時間はかかる)  
元気になるれば他の指標も改善してくる(それが習慣)
- ◆ **まちづくり、まちのこし**  
その町らしさ(資源、ことばなど)を入れておく

2004/06/19

### 市町村健康づくり計画の実際

- ◆ **目標、実行、評価(見直し)**  
住民参加、情報(資源)の共有
- ◆ **地域の健康課題を計画の中心に**  
数値目標と10(5)年後の評価
- ◆ **QOLの高い=健康な「まち」づくり**  
保健分野だけでなく、経済、教育ほか
- ◆ **合併後も「まちのこし」(合併前に策定)**  
ユニークな計画(まちの資源、ことば)

2004/06/19



### 4. 年代別健康づくり目標・評価

(1) 年代別達成目標

「健康なまち」ははるかに多くの世代、行動を促す目的が達成するという意味があります。そこで、この計画をもちきり目標をおこなう中で、健康なまちづくりの中心として、健康づくりの推進を推進するものとして取り組んでまいります。健康なまちづくりの推進を推進するものとして取り組んでまいります。健康なまちづくりの推進を推進するものとして取り組んでまいります。

- 0歳代 地域の子どもをみんなで育てよう
- 10歳代 おいしく暮らそう (正しい食習慣を身につけよう)
- 20歳代 健康をゼロにしよう
- 30歳代 20歳代の顔のサイズを減よう (肥満予防)
- 40歳代 健康を上げよう〜腰とからだの曲がり角〜
- 50歳代 誰と一緒に遊べる体力をつけよう
- 60歳代 健康な心は「健康意識なし」でいよう
- 70歳代 まだまだ健康でいよう
- 80歳代 誰に行ける体力でいよう
- 90歳代 季節を感じよう
- 100歳代 人生の達人としていつづけよう

20



**●自分でできること**

自分らしい健康づくりの主体はあなた!!  
まず、これから始めよう!

**運動**

夏期を出たら散歩道ー

- 目標は大きすぎず、まずは1ヶ月続ける
- 歩く速みや距離をつける
- イベントに参加する、ウォーキングチームをつくる、歩いて運動するなど
- 身近な人を誘って、楽しく続ける

**栄養**

食べよう前にも 減ほう薬二類  
みんなでつくろう食二類

- 栄養学教室をして、聴かしたら食べる
- 時には、家族みんなで食事をつくって、楽しく食べる
- 食生活「バランス」やカロリーの意識しながらメニューを選ぶ

**こころ**

毎日誰かに  
笑顔をあげた?

- プラス思考を持つ

**糖**

きれいな歯でハハハ

- 手鏡で確認しながら歯みがきをする
- 歯科健診を受ける

**たばこ**

たばこ無縁、みんなで無縁

- 禁煙でたばこについて話し合う
- 禁煙サポートを受ける

**糖尿病**

糖尿病予防の  
決め手は生活習慣

- 糖に敏感な体質を持つ

**ふれあい・趣味・自分の力を活かす**

笑るソッ! 聞くソッ! 出るソッ!!

- 人の話をよく聞く
- 楽しいこと、よかったことは人に伝える
- 自分から積極的に、お話をいさんなものに参加する
- 興味を持ったものごとに関心から参加する

**自然に頼む**

耳を澄まして鳥の声  
あなたの身近に自然がいっぱい

- 身近な自然や鳥を愛しむ
- つばに付するマナーを守る(分別する、ゴミを減らす、水で洗ったゴミを捨てるなど)



**坂道を活用したまちづくり(案)**

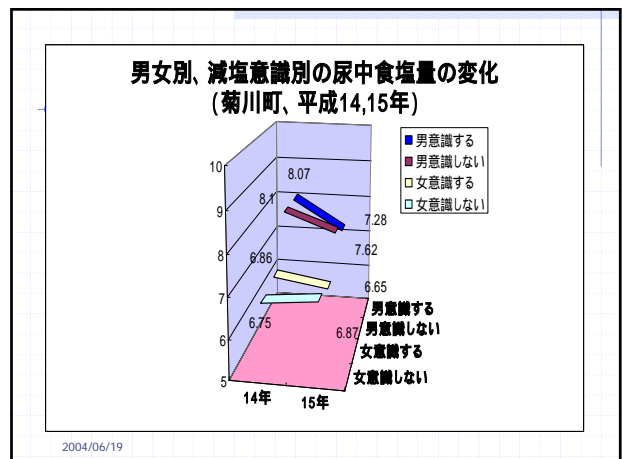
◆年をとると  
腰、膝に負担がかかり、坂道たいへんだ  
「坂道の上ることができる体力づくり」  
「坂道を上れなくてもネットワーク」

◆坂を活かしたまちおこし  
坂のあるまちイベント  
「のぼる・ころがる」「見晴らし」をテーマに

**尿中塩分濃度が高いことを説明する要因は?**  
(2002年菊川町尿中塩分調査、重回帰分析結果)

性、治療有無、年齢、肥満度、飲酒、喫煙を補正

- ◆「味つけが濃いほう」
- ◆「果物を毎日食べない」
- ◆「塩蔵品を週3回以上」
- ◆「漬物・梅干を1日2回以上」





## 職域・学校・地域の保健連携

- ◆家族単位での健康づくり支援  
子どものいる働きざかりの家庭には  
職域、地域、学校の健康管理  
(看護の分野ではあたり前、家族看護)  
モデル事業 対象 5町59家族258人  
それぞれの健康診断結果とPCアンケート  
家族担当の保健師が6月間支援する。

2004/06/19

## 「健康」が話題になる家族

対象者アンケート		%
健康に関する話題での家族の会話	増えた	67.3
あなた自身への健康への関心	高まった	78.2
同居家族の健康への関心	高まった	79.2
あなた自身の改善が必要な習慣	みつかった	88.1
家族ぐるみで改善が必要な習慣	みつかった	85.1
あなた自身の健康を意識しての行動	増えた	86.2
家族ぐるみで健康を意識しての行動	増えた	65.4
保健師の支援(アドバイス等)	役に立った	91.1
保健師アンケート		
家族の目標は、半分以上	達成された	62.1
保健師からみて家族機能は	高まった	50.0
この事業は効果があったか	効果あり	62.0
時間外訪問	平日の夜間	48.3
	土日、祝日	24.1

2004/06/19

## 健康なまちづくりをすすめるには、

- 一人ひとりが健康になろうとすることが大切  
主役はあなた(住民)自身。  
その先には、自己実現・夢実現・役立ち感、  
目標を持ちましょう。  
まちに合った方法で、まちにしかない方法  
まちのことは、まちの仲間、まちの自然  
すべてのまちの資源を活用しましょう。  
医療機関も資源です。

2004/06/19

## 医療従事者にとって ヘルスプロモーションとは？

- ◆患者主体が基本  
よいところを引き上げる
- ◆サポートや環境整備の視点  
住みよいまちをめざす。

2004/06/19

## 保健師(看護師も?)への期待

- ◆専門職として  
疾病予防、病気回復、障害克服、ネットワーク
- ◆生活者として  
家族や地域支援、社会の流れ、  
安心安全な社会システム、まちづくり
- ◆行政職(保険医療機関?)として  
法・条例、事業化と予算、公平、まちのこし
- ◆ひととして  
感性豊かに 喜(怒)哀楽 生き方が問われる  
<http://yhp.ypu.jp/> 山口ヘルスプロモーション研究会

2004/06/19



