

健康づくりは、 ひとづくり、まちづくり



広島市
東区厚生部医務監
東保健センター長
中本 稔

川柳の中にみる人生(毎日新聞、万能川柳)

おじいちゃん音で元気を伝えている
箕面 長谷川康生
「恋しとる」じいの突然 家族コケ
大阪 朝はご飯
がん告知小さな悩みみんな消え
越谷 小藤正明
笑いあう歯のない歯くき孫と祖父
日立 小雪
たくあんをかむ音ひびく一人ぼち
国分寺 玉川くらげ
他人だと思えば妻はありがたい
みやま 長なす
帰ろうとすると話題さがす母
福岡 坂梨和江

繰り返される日常が大切 (習慣が大事)

「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

「私は今日まで生きてみました。
明日からもこうして生きていこうと」
31年目の同窓会 吉田拓郎

「年々、上達していると感じている」
44年ぶりに馬術オリンピック代表となった法華津 寛さん



自己紹介 人生を振り返ると

80年前半 大学生 全国の仲間と
80年後半 健康をかえりみず生活すること(R.Shock)
振動障害の全身病態、コミュニケーション力
90年前半 山口県でのネットワークづくり
難病ケア、退院情報、介護労働、転倒予防
90年後半 事業評価から健康づくり計画
老健法から健康日本21、ヘルスプロモーション
2006年まで まちづくり、関係性の再(?)構築、EMS
計画策定(PDCA)、sustainability

内科外来で出会った人

- 退職後ある会社で非常勤役員
- ◆肥満、高血圧、高脂・高尿酸血症、喫煙
 - ◆「きっと心筋梗塞、もしかしたら脳卒中」
 - ◆春先の咳が止まらない 肺腫瘍
 - ◆「やっとたばこ止めました」
 - ◆腫瘍治療中に、脳梗塞・寝たきり

患者を通して、生き方を考える。

手話通訳者の健康問題

- ◆聴覚障害者の権利保障 (まちづくりの視点)
- ◆福祉労働の問題
ボランティアに近い(単価が安い、非常勤や派遣)
ボランティアが必要(専任通訳者だけでは無理)
- ◆上肢の反復と表情出し、遅れ通訳の離れ業
- ◆対人援助の困難事例(こころの負担)
- ◆市町村合併による広域化で通訳件数激増
- ◆労働災害として認められない制約

広島市1歳6月健診での出会い

- ◆ 某フランチャイズのコンビニ経営の家族
家族4人(父母、祖父母)が24時間の店舗を運用
- ◆ 子育てがたいへん
父も母も交代で店舗に、不規則な生活
離乳期からコンビニの菓子、弁当
外遊びなんて時間がない(休日は父親が店に出る)
- ◆ 子どもの発達が遅れている
母も姑も独自の判断? 自宅で動かないのが「よい子」
- ◆ さて、どんな保健指導を行う?
(母)「離婚ですかね、(医)「その前に別居でしょう」
子育て支援にはコンビニバイト、それとも保育? 見守り?
子どもの発達に応じた親の関わりは必要です!

閉じこもり青年への支援

- ◆ 3人兄弟の真ん中、優しい子
大学1年の後期から下宿に閉じこもり
単位取得できないで退学
- ◆ 自宅自室に閉じこもり うつ病の治療
肥満傾向で「脂肪肝」「高尿酸血症」
- ◆ 親は「世間並み」の自立を目指す?
家業の手伝い、犬の世話ができる
- ◆ 青年にあった社会参加は何だろう?
自立って何?

1. 健康づくりの視点

- 健康づくりの基本は運動、栄養、禁煙
習慣を変える自助、共助、公助の考え方
2. 「格差社会を健康」に生きぬくには
関係性の構築
健康を切り口に、ひとづくり、まちづくり

健康づくりでは

- ◆ 主役は 住民自身です。なぜなら、
- ◆ 習慣は 毎日の繰り返し だからです。
- ◆ 健康は 特別なことではなく、身近なところに、
身体的、精神的、そして社会的健康
スピリチュアル(癒し)も大事。(WHO)
一人ひとりが何かしらの健康習慣を持つ。
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
- ◆ 「おたがいさま」「おかげさま」の関係づくり
- ◆ 行政は地域生活を支援 = 関係性の再構築
「地域力」を高める工夫をすすめるのが仕事

ヘルスポモーションとは
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)



健康づくりのための運動指針(2006)

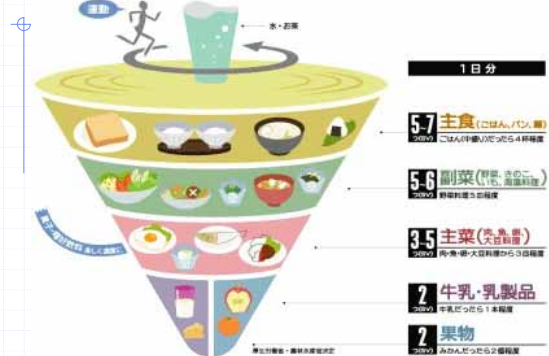
運動量 =
強度 × 時間
3Mets以上を
週23イクササイズ



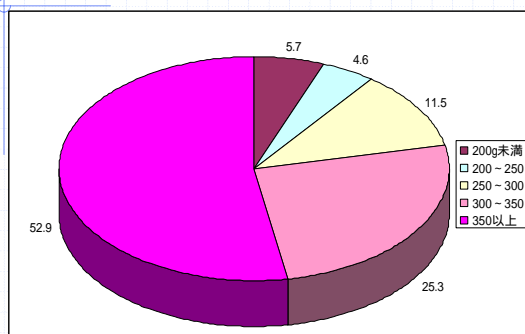
行動変容には「共助」が大切
秋田県南外村65歳以上高齢者追跡調査(運動)

- ◆ **運動習慣なし者が運動開始する要因(ロジスティック回帰分析)**
男性(n=284)
グループ活動有(OR1.24)
女性(n=432)
グループ活動有り(13.2)、歩速度早い(2.21)
- ◆ **運動習慣あり者が運動継続する要因(同上)**
男性(n=72)
G活動(25.9)、健康感(7.01)、痛み(0.10)、肥満(0.18)、外来通院(4.88)
女性(n=61)
趣味(9.98)、G活動(7.27)、肥満(6.61)
(吉田ら、老年社会科学28巻3号348-358、2006)

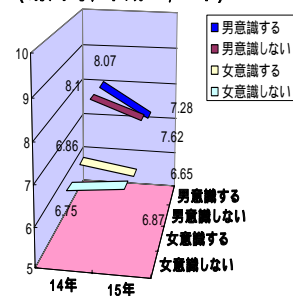
食事バランスガイド(2005)



野菜の1日摂取量
(豊浦町2003年、食推調査n=87)



男女別、減塩意識別の尿中食塩量の変化
(菊川町、平成14,15年)



行動変容には「共助」が大切
石川県小松市健康支援プログラム(血压)

- 男性の血压低下**
収縮期BP
(通信群 > 個別面接群 > グループ支援群) 有意差なし
拡張期BP
個別面接 > 通信 (> グループ支援)
- 女性の血压低下**
収縮期BP
グループ支援 > 通信 (> 個別面接)
拡張期BP
(個別面接 = グループ = 面接) 有意差なし
(三浦ら、日本公衆衛生雑誌53巻8号533-542,2006)

栄養とたばこ関連 口腔ケア

歯周病は歯を失う原因だけではない
低栄養、または、バランスが悪くなる
寝たきり、認知症、糖尿病(血糖コントロール)
動脈硬化をすすめる 冠動脈、卒中、パーキンソン病
口腔細菌 誤嚥性肺炎の起因菌

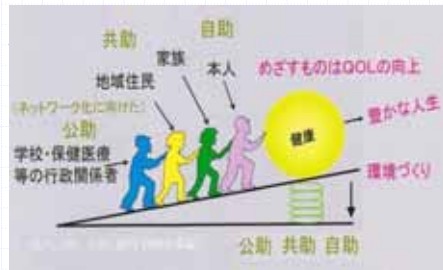
口腔ケアの基本は
食後の歯磨き・ブラッシング、入れ歯の手入れ
バランス良い食事、姿勢、会話や歌、笑顔も
もちろん、定期健診と禁煙

健康づくりで大切なのは、

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。
自己実現、自己決定
そのための知識や能力(ライフスキル)

お互いの「夢」を、実現するために、
お互いの健康を維持・増進するしくみづくり。
家族や友人、まちぐるみで支えあい

もう一度、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)



動機は何であれ、夢をめざすには健康が大事



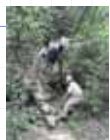
お父さん(夫)はメタボリック症候群ではなく、
かっこいいお父さんでいてほしい 某保健師
おもしろき こともなき世をおもしろく(晋作)
住みなすものは心なりけり(望東尼)

尾長山のヒメヤマツツジ
緑のボランティアと尾長山に



いつまでも
この花が咲くこと
この花を見ること
この花を話題にすること
この花で楽しんだこと

尾長山に登ったこと
東区を眺めたこと



福田観音原地域の
里山ウォーキング

ウォーキングマップ
を作り、まちを紹介

馬木公民館の
歴史ウォーキング

まちの歴史を
学びながら



男性料理教室2006

きっかけは自分の健康
仲間ができたなら
その先には、まちづくり





元気に暮らすまち



1. 健康づくりの視点

健康づくりの基本は運動、栄養、禁煙
習慣を変える自助、共助、公助の考え方

2. 「格差社会を健康」に生きぬくには 関係性の構築

健康を切り口に、ひとづくり、まちづくり

医療費・介護保険費の増加

- ◆ 病気を持つ人、要介護の人が増えた
高齢者が多いと医療費増えるのは当たり前
- ◆ 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は、何だろうか
行政としての責任はなんだろうか?

消費者対策? ある広告代理店の戦略

- 1 もっと消費させる
- 2 捨てさせる
- 3 ムダ使いさせる
- 4 季節を忘れさせる
- 5 贈り物をさせる
- 6 コンビネーションで使わせる
- 7 きっかけを投じる
- 8 流行遅れにさせる
- 9 気安く買わせる
- 10 混乱をつくり出せ

企業やメディアに
知らないうちに、
踊らされていないか、
(あるある事件も)
流行にのることが、
必要なのか、
我流があってもいい、

出典 小澤徳太郎「スエーデンに学ぶ持続可能な社会」朝日新聞社2006年

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 自己決定できない複雑なしくみ
- ◆ 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、関係性はすすまない
地域の資源、住民の力を活用しよう

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
- ◆ 飲酒は適度か、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)

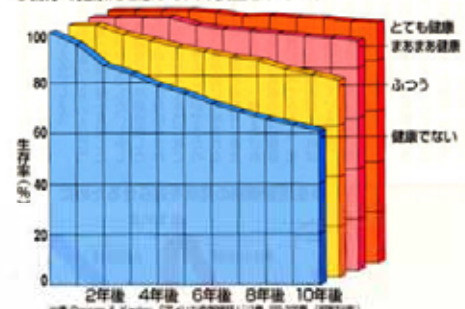
主観的健康感(Kaplan 1983)

◆あなたの健康状態はつぎのうちどれですか？

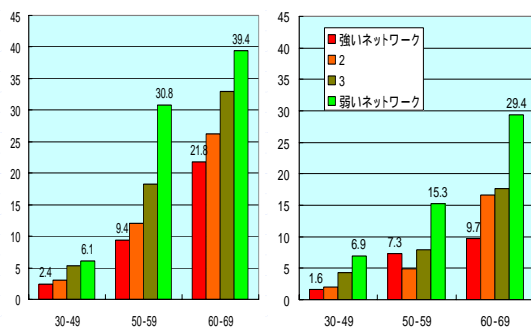
- とても健康
- まあまあ健康
- ふつう
- 健康でない

10年後の生存率は
 「とても健康」の人は98%
 「健康でない」は61%

●自分で健康だと感じる人は長生きしている



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, 岩田, 光

「病気がない」だけではなく、
 自覚的健康感、満足感、関係性が
 予後や幸福(QOL)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「私って案外いい？」
 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
 「おたがいさま」「おかげさま」

仮に病気や障害をもっても役立ち、生きがい感
 「いのちあっての、物だね」

やっぱり元気に暮らすには

◆関係性の(再)構築でしょう (^ ^)V



お互いさまが長生きの秘訣

人と人のネットワークが健康を高める

- 「急変時すぐの医療機関があって安心」は
 - 「互いに気軽に挨拶を交わし合う」
 - 「この地区は安全」
 - 「誰かが助けを必要としたら、近所の人は手をさしのべる」
- と同程度に自覚的健康感と関連する指標
- 「お宅の暮らし向きは豊かですか」より強く「健康」と関連

(藤澤由和(東大)ら、厚生学54(2)18-23,2007)

「関係性」こそが「格差」を克服する

自分で選んだ道だけど、一人で選んだつもりだけど、
誰かの気持ちと関係があって、決めた道。
いろんな人とつながって、自分があるんだ。
クリスマスの夜の小田和正

初めての料理は広島風お好み焼き。誰かのために作って、
ほめられるとき、生涯通じてオタフクを使ってもらえる。

初めての料理キャンペーンのオタフク社長

教え子の高校生の姿をみると、
彼らを育てた親をイメージできるようになった。

育児休業を1年とった男性教師

「一人の時間を過ごせる力」が愛情の裏返し、
深い愛で世話された経験があれば、孤独の中でも自身を
見失うことなく、自身の心を世話することができる。
事例検討会の精神科医師

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 Support)
健康危機、格差社会の中、ますます大変に

「場所」の提供(実際は集会所、公民館など)

母親どうし(Peer Support)

先輩育児ボランティア(Community Support)

子育てを応援する住民たち(高齢者)

親になる世代の生命の学び

元気な子ども・母親に会える喜び

生々堂々と育児を語る

常設型子育て広場「ぼっぴひがし」

校区単位の地域福祉計画・まちづくりプランへ

協働が拡がりつつある



ねこの手まつり (子育てオープンスペースの大集合)

子ども親も、ご近所も
生きていること
暮らしていること
楽しんでいること
悩みを相談できること
病気を治せること
生きがいをもてること

行政だけではありません。



気心が知れた仲(岐阜県N市60-79歳n=786)

気心が知れた仲(他者1961人)

⑩ 他者の年齢 60代 51% 70代 31%

⑩ 知り合ったきっかけ

⑩ 男性回答者 近所23% 学校26% 職場23%

⑩ 女性回答者 近所36% 学校17% 職場14%

⑩ 知り合ってから期間 20-40年35% 40-60年33%

⑩ 家までの距離 5分未満36% 5-10分33%

⑩ 会う頻度 毎日12% 週1以上31% 月1以上40%

⑩ いっしょにいてほっとする 男性回答者 78% 女性回答者 87%

⑩ ちょっとした用事をしてくれた 47% 48%

⑩ 家族ぐるみのつき合いがある 44% 34%

「気心が知れた他者」がいない人

男性 22.1% 女性 12.9%

(古谷ら、老年社会科学29(1)58-64, 2007)

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



元気くまげ21計画(旧熊毛町)

- 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

18350日の健康を食べてしょう



地域の元気と癒し

Community Empowerment & Healing

- ◆Community Nurse(保健師)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、
このまちで暮らしたいと思う。
そんな「まち」の生活を応援します。

健康危機を乗り越えるキーワード

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。

地域での健康づくり活動を
楽しく、すすめてください。



ありがとうございました。