

「みつぎ」から発信する健康づくり ～「健康みつぎ21」の検証から見えてきたこと～

広島県・公立みつぎ総合病院（御調保健福祉センター）

主任保健師 佐藤妙子

はじめに

「健康みつぎ21」は、平成14年3月に「健康日本21」や「健康ひろしま21」に呼応し、10年間の健康増進計画として策定された。平成17年3月に尾道市と合併後も、この計画をもとに生活習慣病を予防する「一次予防」と、寝たきりや認知症を予防する「介護予防」を柱とし、病院や行政が核となり、健康寿命の延伸を目標に住民の健康づくりに取り組んできた（図1、2）。平成23年度に作成後10年が経過し、御調町での健康づくりの推進状況や成果を検証する目的でアンケートを実施した。

尾道市御調地区の概要

尾道市は平成17年3月に旧尾道市、旧御調町、旧向島町と合併、平成18年には旧因島市、旧瀬戸田町と合併し、「誰もが健やかに暮らせるまち“おのみち”」のまちづくりに取り組んでいる。瀬戸内の海と緑の山々に囲まれた自然環境の中で、豊かな食文化も育まれている。

平成22年国勢調査では、御調町の人口は7,555人であり、尾道市の人口14万5,202人の約5%を占める。年間

図1 「健康みつぎ21」の目指すところ

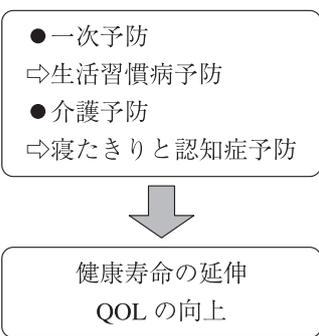


図2 「健康みつぎ21」が目指した11の領域



表1 御調町の総人口・出生数・高齢化率

	H 12 年度	H 22 年度
総人口 (人)	8,111	7,555
出生数 (人)	61	37
高齢化率 (%)	30.2	33.2

(総人口・高齢化率は国勢調査、出生数は住基より)

の出生数は40～50人である。総人口と出生数・高齢化率を平成12年度と22年度で比較すると、総人口は約500人減少、出生数は3分の2、高齢化率は30.2%から33.2%となり、少子高齢化が進行している（表1）。平成27年3月末現在には、御調町の高齢化率は35.2%とさらに高齢化が進んでいる。

アンケート調査の概要と特徴的な結果

1. アンケート調査の概要

子どもたちの生活習慣に関するアンケートは、御調地域の小・中学校、高校の全員を対象に集合調査法で実施し、20歳以上の成人は各年代の2割を無作為に選び郵送調査法で実施した。回収率は子どもが94.9%、成人が49.2%であった(表2)。

2. アンケートの結果

①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・心の健康づくり、④たばこ、⑤アルコール、⑥歯の健康、⑦糖尿病、⑧循環器病、⑨がんに加え、⑩介護予防、⑪感染症予防の11領域についてアンケートを行い、その中でも特徴的な結果について報告する。

朝食の欠食者の割合(週2日以上欠食)を見ると、小学生は目標値の0%には達していないが、改善されていた。食べない理由として、食事が用意されていない

い実態がみられ、さらに20歳代の男性は約2人に1人が欠食という気になる結果であった(表3)。

運動習慣の状況では、小学生・中学生は目標値に達していた。しかし成人では、特に20歳代、40歳代は運動習慣のある割合が少なく、また、60歳代をピークに高齢になるに従い運動習慣の割合が減少していた(図3)。

こころの健康づくりのうち、眠れないほどの不安・悩みを感じたことがある割合は、小学生は5%以下、中学生は10%以下という目標値に達しておらず、10年前よりも悪化していた。また、不安や悩みを持つ子どもの低年齢化がうかがえる結果となった(表4)。

1日の歯みがきの回数を見ると、小学生から高校生へと、学年が上がるにつれ3回から2回へと減る傾向があった。また、歯みがきを1回もしない人は、10年前よりも若干ではあるが増えていた(図4)。

「地域のたすけあい力」では、地域の人に「助けて」といわれたら、できることは手助けしたいと思う割合はほぼ95%であったが、自分が困った時、地域の人に「手助けしてほしい」といえる割合は55%以下と差があった(図5、6)。

表には示していないが、たばこの喫煙状況では、10年前に比べ男女ともに喫煙者が減少しているが、20歳代、30歳代男性の毎日吸う喫煙率は3割以上と他の年代と比較して高く、女性の喫煙率では20歳代が一番高い状況であった。

飲酒の習慣については、10年前と比較して毎日飲酒する男性は41.7%から37.7%へ減少しているが、女性は3.2%から9.6%へ増加していた。

表2 「健康みつぎ21」検証のためのアンケート調査概要

	子ども	成人
調査期間	H 23. 7. 1～7. 15	H 23. 7. 1～7. 22
抽出方法	小・中・高校全数	20歳以上の各年代2割を無作為抽出
調査方法	集合調査	郵送調査
配布数	724	1,132
回収率	94.9%	49.2%

表3 朝食の欠食者の割合(週2日以上欠食)

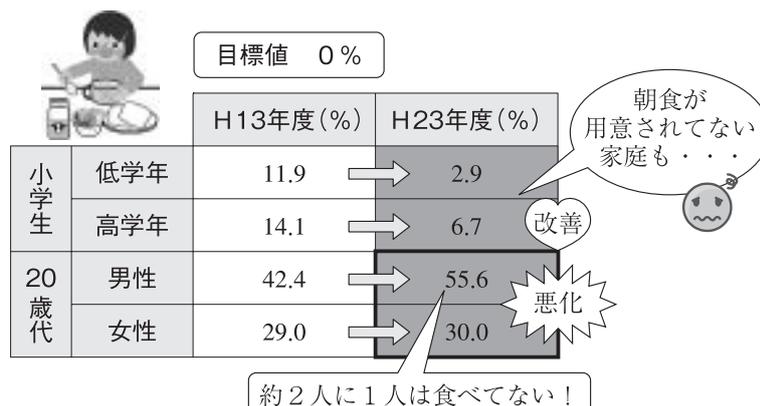


図3 運動習慣の状況（1日30分以上、週2回以上運動している）

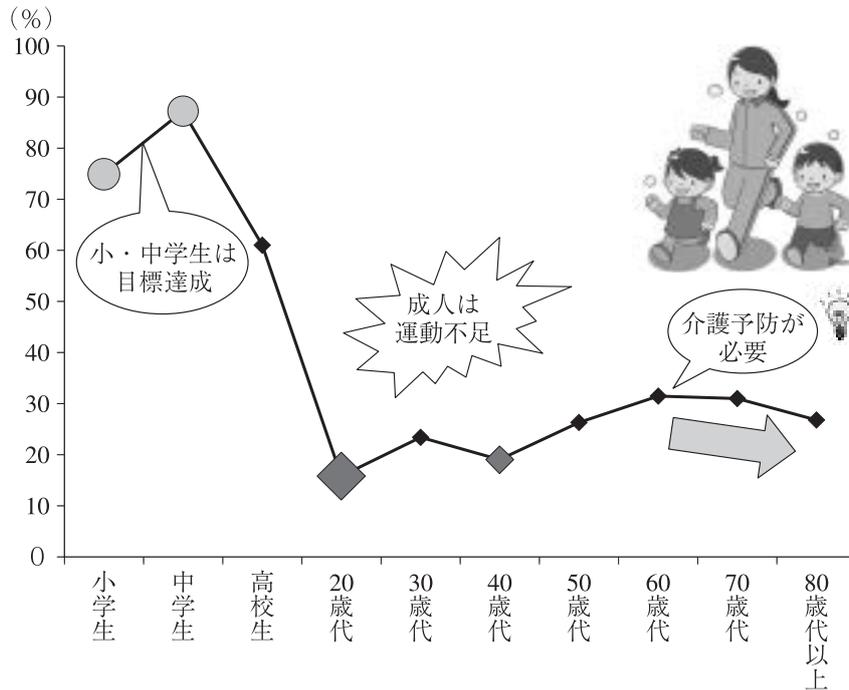
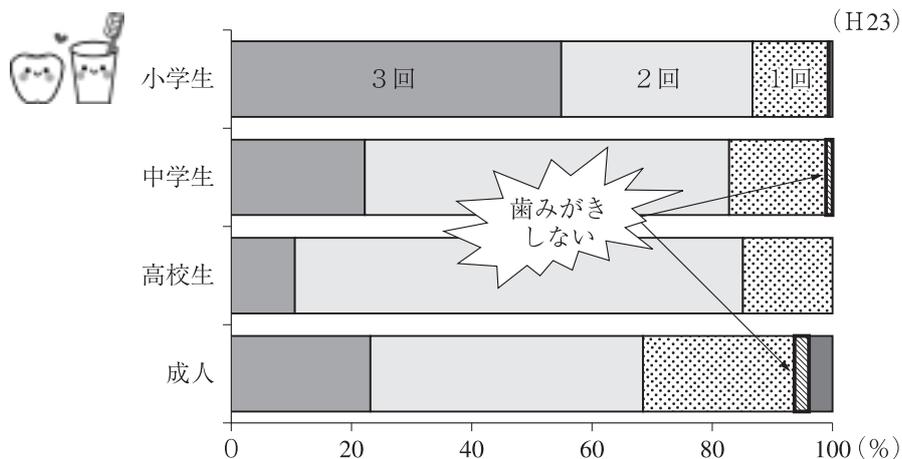


表4 眠れないほどの不安、悩みを感じたことがある割合

	H 13 年度	H 23 年度	目標値 (%)
小学生	9.9	13.4	5 以下
中学生	15.2	21.1	10 以下
高校生	25.4	17.7	20 以下

図4 1日の歯みがき回数の割合



3. 今回のアンケート結果から見てきたこと

若い世代の生活習慣に課題が多い傾向がみられ、特に20歳代から30歳代では、朝食欠食率・運動習慣の状況から、健康に対する意識や関心の低さがうかがえた。若い世代に対し、メディアを活用するなど積極的な働

きかけにより、健康づくりについての関心を促す新しい取り組みが必要と思われた。

また、小学生から若い世代へと年代が上がるにつれ、生活習慣が変化し課題が出てくる傾向が見られた。子どもの頃から、よい生活習慣を形成し継続していくた

図5 地域の人（友だちなど）に「助けて」といわれたら、できることは手助けしたいと思うか

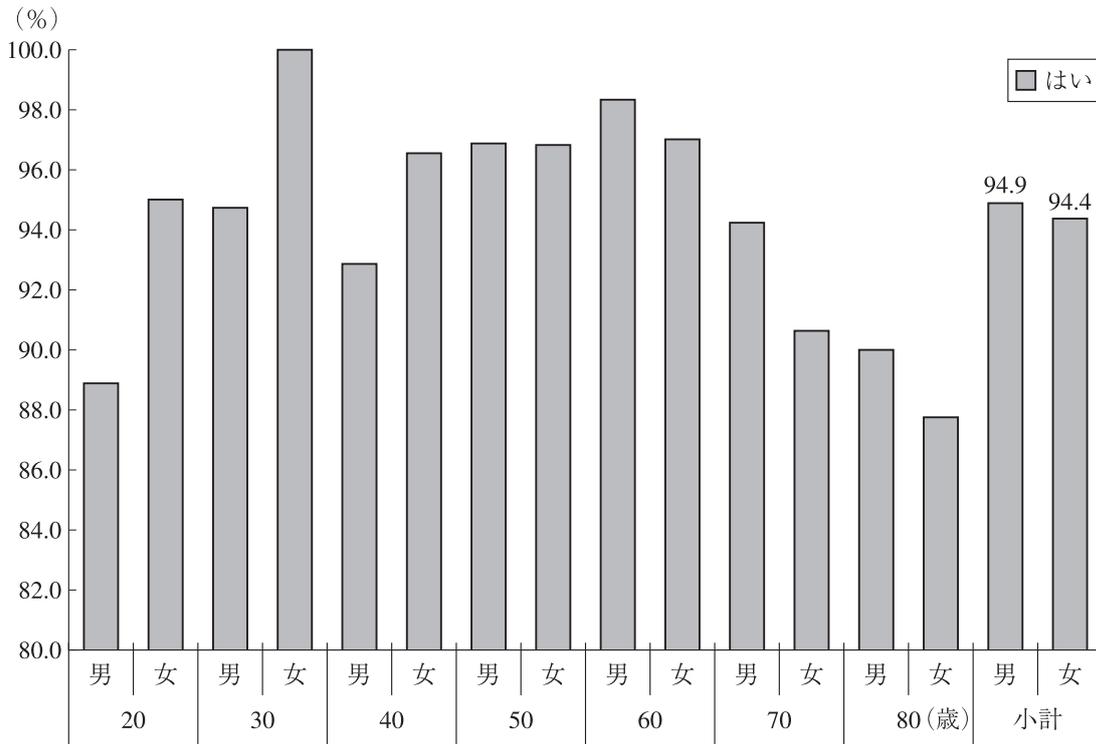


図6 自分が困ったとき、地域の人に「手助けしてほしい」といえるか

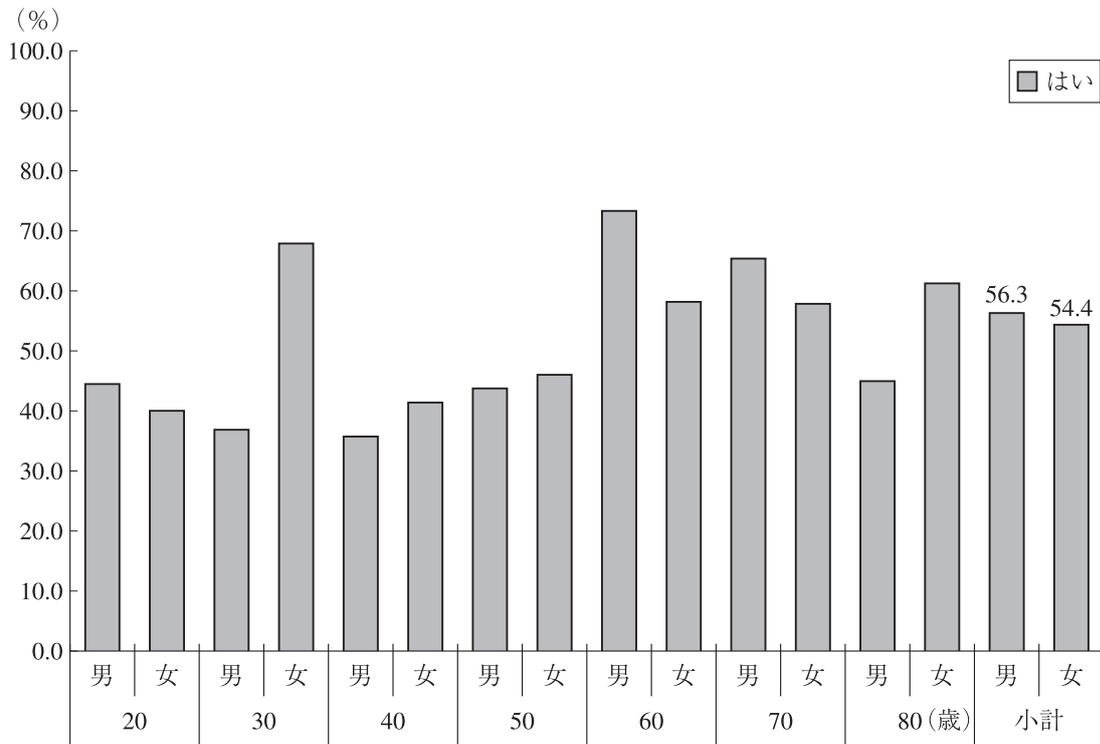




写真1 中学生への講義



写真3 地域での食育活動



写真2 高校生への講義

めには、地域や保育所、学校、職域などと連携した健康づくりの推進が重要であると考え。このことが、子どもを取り巻く親世代（特に20歳代、30歳代）等へのアプローチへもつながり、生活習慣病が現れやすい40歳代へ向けての生活習慣を見直してもらうきっかけになると考える。

そして、地域のなかでは、「助け上手」だが「助けられ上手」ではない地域課題が見えてきた。生涯を通じて健康で安心して暮らすためには、住民一人ひとりの健康への取り組みだけでなく、「助けられ上手」であることも大切であり、日頃からの地域との関係づくりや交流を深めること、世代を超えたコミュニティづくりが必要であると考え。

考察

若い世代の生活習慣の改善のため、母子保健や学

校保健を通して、子どもと親世代両方への健康づくりの推進は大切である。特に、親世代の健康意識が高まることで、子どもたちの生活習慣へもよい影響を与えることができると考える。

写真1は中学生を対象に生活習慣病の話や健診の必要性について、保健師が講義を行った様子である。この講義の後、中学生が大切な家族に宛てて健診の受診勧奨などの手紙を送った。保護者からは「子どもの気持ちがいれしかった。健診を受けてみようと思いました」といった意見があった。この事業は、中学生が生活習慣病について学ぶ機会であると同時に、子どもから家族へ健康づくりを働きかけるというもので、学校と連携した事業として継続中である。

また、平成26年度には高等学校からの要請を受け、高校3年生を対象に卒業後の適切な生活習慣のポイント（食事・禁煙など）について講義を行った（写真2）。学校側からの継続依頼を受けており、今後も保育所・小学校・中学校・高等学校と連携した健康教育を継続していきたいと考える。

写真3は、親子サークルやボランティアなどと協働した地域での食育活動の様子であり、他機関や既存団体と連携し、体験を通して食への興味や関心がわくような取り組みをしている。この事業のように、住民と目的を共有し協働で事業を展開することは、住民のニーズにあった健康づくりを推進するうえで重要であると考え。

また、御調町では健康相談や健康わくわく21（健康づくり座談会）、健康福祉展などの健康教育等の場



写真4 健康を大切にしたい町づくり活動



写真6 シルバーリハビリ体操



写真5 健康わくわく21の勉強会

を利用し、今回の「健康みつき21」の検証結果を地域へ伝え、住民と一緒に地域で何ができるか、どんな地域だったらよいかなど地域づくりを一緒に考える機会も設けている。このことは、より地域力を高め健康を大切にしたい町づくりへつながると考える(写真4、5)。

平成25年度には「第二次健康おのみち21」が「健康みつき21」の検証結果も踏まえ策定された。この策定にあたり、尾道市を7つの圏域に分けて地域住民をメンバーとした地域懇談会(楽しく健康づくりをする会)を各圏域で3回開催した。懇談会の目的は、住民自らが地域における健康づくりについて検討し、住民の声を計画に反映させること、一緒に実践・活動する仲間をつくることであり、御調町を含む北部エリアでもさまざまなアイデアが出された。これを受け、平成26年度には、地域団体(公衆衛生推進協議会、保健推進員連絡協議会)が市内地区別のウォ

ーキングマップを作成し、運動習慣の意識づくりや啓発を行うなどの活動を展開している。

さらに、高齢になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を送るために、健康寿命の延伸と地域で支えあう地域力が重要であることから、尾道市全域で新規事業として、平成25年度からシルバーリハビリ体操指導士を養成するシルバーリハビリ体操事業に取り組んでいる。これは地域で介護予防や「いつでも・どこでも・だれでもできる」、「日常生活の動作が楽になる」リハビリ体操を広めるため、ボランティアの指導士を養成すると同時に、指導士の活動を通して、地域住民が相互に助け合い、高齢者が暮らしやすい地域づくりを目指していくものである。

現在(平成27年4月)御調町内には15人の指導士が活動しており、依頼を受けてのサロン等への参加はもちろんのこと、指導士会が主催した教室を町内6会場で定期開催しており、地域に根付いた活動を展開している(写真6)。

尾道市との合併から10年を迎えるが、御調町は寝たきりゼロ作戦をはじめとする健康づくりから介護予防までのさまざまな取り組みを行ってきており、これらを尾道市全域に広げ、健康づくりのレベルを上げていくことが求められている。今後も地域とともに、国、県の目標、および「健康おのみち21」の目標が達成できるように、また、生涯にわたり健康で安心して地域で暮らし続けられるよう、健康づくりを推進していきたい。