

〈研究ノート〉

## T自治公民館における「まちの保健室」実践報告

田 中 美菜江・稲 田 千 明・田 中 響

Minae TANAKA, Chiaki INADA, Hibiki TANAKA :

The Report on the Practice at the “Neighborhood Health Center” of Town Municipal Community Center

鳥取看護大学・鳥取短期大学研究紀要 第80号 抜刷

2020年1月

〈研究ノート〉

## T自治公民館における「まちの保健室」実践報告

田中 美菜江<sup>1</sup>・稲田 千明<sup>1</sup>・田中 響<sup>1</sup>

Minae TANAKA, Chiaki INADA, Hibiki TANAKA :

The Report on the Practice at the “Neighborhood Health Center” of Town Municipal Community Center

長年にわたり健康づくりに積極的に取り組んでいるK市T地区では、「まちの保健室」を継続的に実施している。本稿は、参加者の健康チェックデータと健康管理についての3年間の継続調査結果より、今後の「まちの保健室」運営に示唆を得ることを目的として分析、考察した実践報告である。

キーワード：「まちの保健室」 自治公民館 経年変化

についてまとめたので報告する。

### はじめに

地域住民が参加する「まちの保健室」<sup>注1)</sup>は、全国的にも拡がりを見せている。筆者が所属する大学においても、地域の健康づくり支援や活性化を目指して、大学および地域のイベントや公民館などに出向いて積極的に取り組んでいる。

K市T地区は、149世帯人口327人、高齢化率39.1%（令和元年8月末現在）である。介護予防や転倒予防教室など長年にわたり、積極的に健康づくりに取り組んでいる地区で、平成26年から3年間、K市による「誰もが安心して暮らせるまちづくり推進事業」のモデル地区にもなっている。

T地区での「まちの保健室」は、他の地域とは違い「まちの保健室」終了後に、「健康ウォーキング」を取り入れている。私たちは、健康チェックの経年的評価や健康ウォーキングの効果を検証したいという地域住民の声を受けて、T自治公民館で実施した「まちの保健室」に参加した住民の健康チェックデータと健康管理について3年間継続調査を行った。今回はその結果を提示するとともに、健康意識

### 1. 研究方法

#### (1) 対象者

平成29年に開催されたT自治公民館「まちの保健室」の参加者43名（延べ人数）を対象にして、研究内容について説明を行い、同意の得られた23名を研究対象とした。そして、その中で毎年継続して参加している9名の健康チェックデータ（体脂肪、BMI、血圧、脈拍、骨密度）の推移について検討した。

#### (2) 調査期間

調査期間は、平成27年4月から平成30年3月であった。

#### (3) 方法

平成29年に開催したT自治公民館「まちの保健室」参加者のうち同意の得られた人に健康管理に関するアンケート調査を実施した。質問内容は「主観的健康観」、「健康のために気をつけていること」、「まちの保健室に参加した感想」とし記述統計を行った。自由記述の回答は、類似した内容ごとに整理した。

1 鳥取看護大学看護学部看護学科

「まちの保健室」に毎年継続参加している人の健康チェックデータ（体脂肪，BMI，収縮期血圧，拡張期血圧，脈拍，骨密度）の推移について「IBM SPSS Statistics var. 24」に入力し，解析した。

(4) 倫理的配慮

本研究への協力依頼は，口頭及び文書で説明し，同意書の署名をもって同意を得たものとした。なお本研究は研究者の所属機関の研究倫理審査委員会の承認を得て実施した（承認番号 2016-9）。

2. 結果

(1) 健康管理アンケート（平成 29 年度）

健康管理アンケートの協力者は，23 名（男性 7 名，女性 16 名）であり，最少年齢は 43 歳，最高年齢は 86 歳で，平均年齢は 71.7 ± 11.9 歳であった。年代別にみると，40 歳代 2 名，50 歳代 1 名，60 歳代 5 名，70 歳代 7 名，80 歳代 8 名であった（表 1）。

表 1 対象者の属性

項目	人数 (名)	割合 (%)
性別	男	7 30.4
	女	16 69.6
	計	23 100.0
年齢層	40 歳代	2 8.7
	50 歳代	1 4.3
	60 歳代	5 21.7
	70 歳代	7 30.4
	80 歳代	8 34.8
計	23 100.0	

「主観的健康観」について，「健康である」と回答した人は 8 名（35%），「まあまあ健康である」は 9 名（39%），「ふつう」は 4 名（18%），「あまり健康ではない」は 1 名（4%），未記入は 1 名（4%）であった（図 1）。

生活習慣について，健康のために「食事」に気を

つけている人は 21 名（91.3%）で，気をつけている内容については「バランスよく食べる」は 14 名，「三食食べる」は 14 名，「腹八分目」は 8 名，「間食をしない」は 4 名，「その他」は 3 名であった（図 2）。また，「運動」について意識している人は 16 名（69.6%）であった。運動の内容は「ウォーキング」は 6 名，「グランドゴルフ」は 5 名，「その他」では野球や体操など，と回答している人が 5 名であった（図 3）。

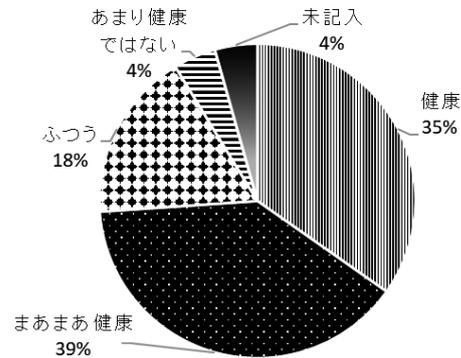


図 1 主観的健康観

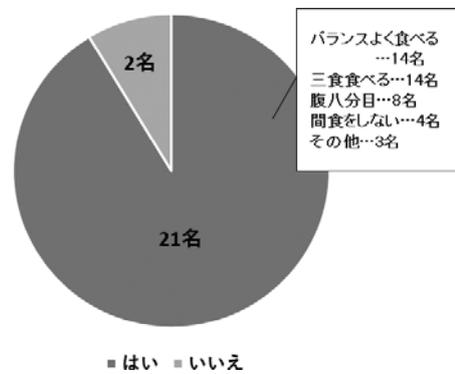


図 2 生活習慣（食事）

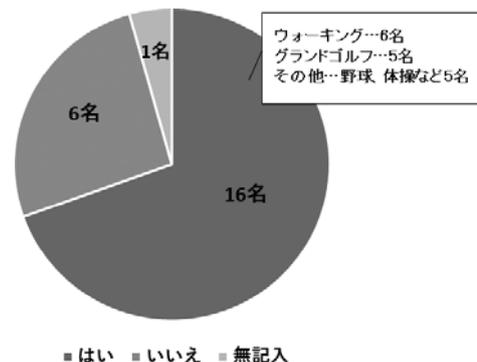


図 3 生活習慣（運動）

「食事・運動以外で心がけていること」は、「ストレスをためない」と回答した人が14名と一番多く、次いで「定期的に健康チェック（健康診断）を行っている」と回答した人は11名、「よく寝る」は8名、「規則正しい生活」が5名、「特になし」は2名、「その他」は1名だった。

また、「まちの保健室」に参加した感想では、「楽しかった」「健康について自分と向き合うきっかけとなる」「現在の自分の身体の状態を知ることができた」「食事に気をつけている」「規則正しい生活、健康に関する資料やテレビを参考にするようになった」「日常の健康管理に役立った」などの肯定的な回答が多く見られた。

(2) 継続者の健康データの推移(平成 27~29 年度)

「まちの保健室」に毎年継続して参加しているのは9名（男性3名，女性6名）であった。最少年齢は45歳，最高年齢は84歳，平均年齢は71.2 ± 11.9歳であった。年代別にみると，40歳代は1名，60歳代は2名，70歳代は3名，80歳代は3名であった（表2）。

3年間の健康チェックデータの平均を比較してみると，収縮期平均血圧は161.0mmHgから146.8mmHgで14.2mmHg低下していた（図4）。また，拡張期平均血圧は92.5mmHgから85.6mmHgで6.9mmHg低下していた（図5）。体脂肪とBMIは男女別でデータを比較した。体脂肪は男性が23.7から26.2で2.5増加した（図6）。女性が31.4から30.3で1.1低下した（図7）。BMIは男性が23.6から24.7で1.1増加した（図8）。女性が21.3から21.2で0.1と大きな変化が見られなかった（図9）。脈拍は87.3回/分から82.4回/分と4.9回/分低下した（図10）。骨密度は2.6から3.3で0.7低下した（図11）。

表2 対象者の属性

項目	人数 (名)	割合 (%)	
性別	男	3	33.3
	女	6	66.7
	計	9	100.0
年齢層	40歳代	1	11.1
	60歳代	2	22.2
	70歳代	3	33.3
	80歳代	3	33.3
	計	9	100.0

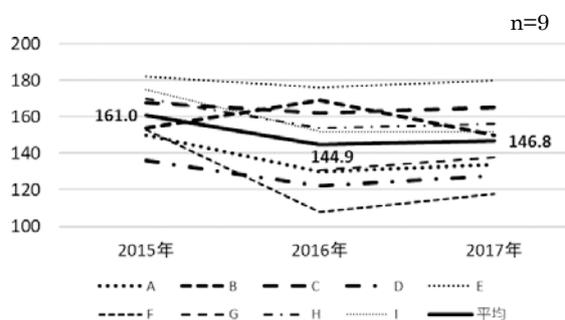


図4 収縮期血圧

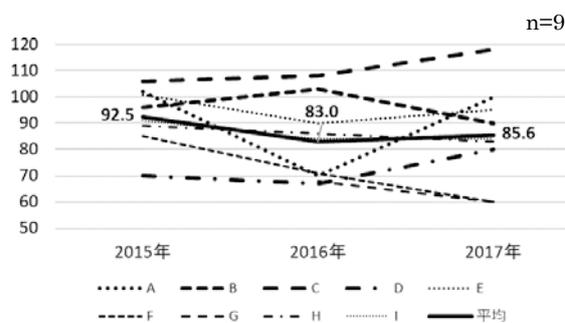


図5 拡張期血圧

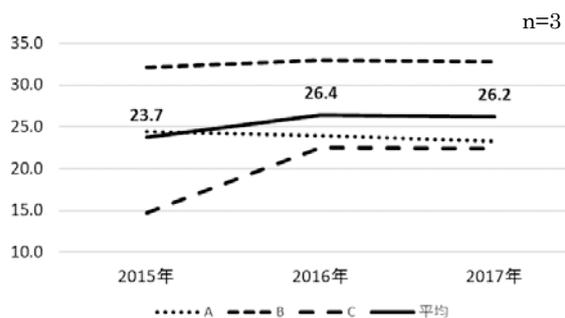


図6 体脂肪 (男性)

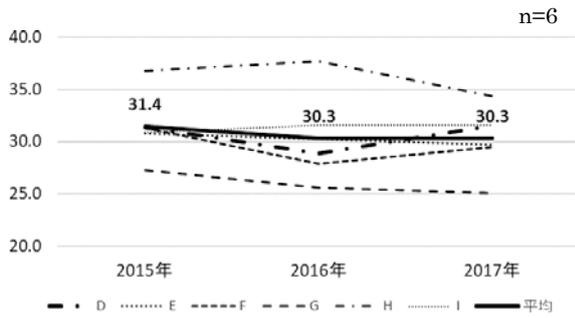


図7 体脂肪 (女性)

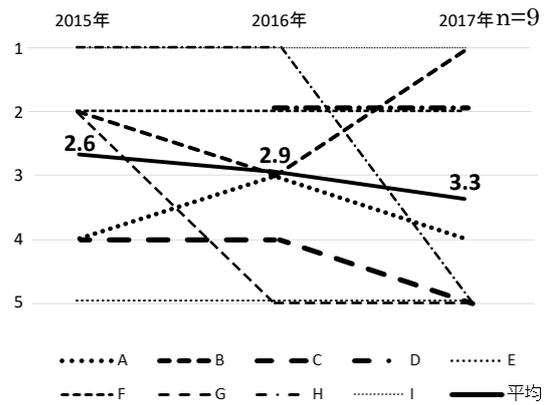


図11 骨密度

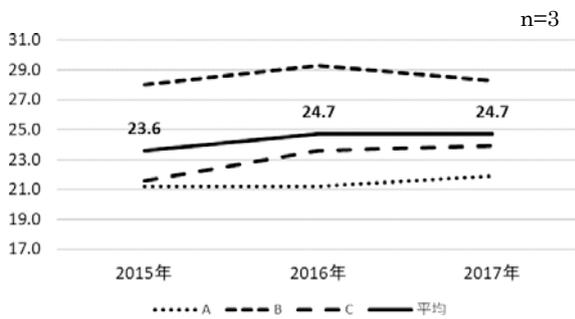


図8 BMI (男性)

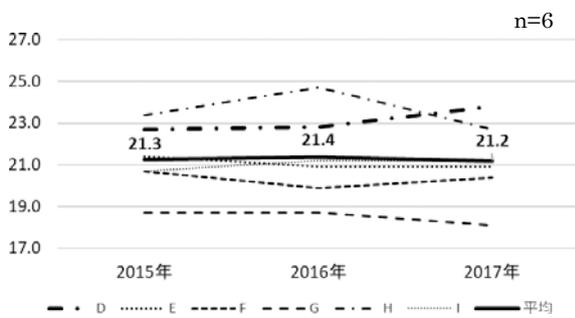


図9 BMI (女性)

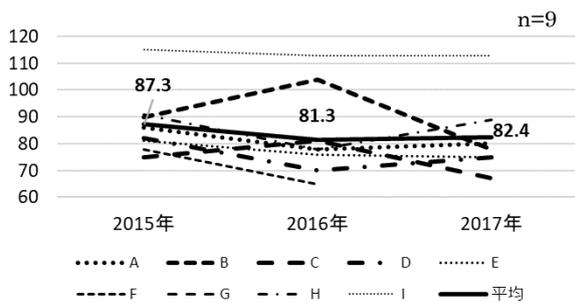


図10 脈拍

### 3. 考察

厚生労働省による「健康意識に関する調査」<sup>1)</sup>によると、ふだんの健康状態について自分が健康だと考えている人は73.7%であると報告されている。T地区でも74%の人が「健康である」「まあまあ健康である」と回答しており、多くの人が健康であると認識している。意識して健康のための食事や運動に取り組み、またストレスをためない生活、定期的な健康チェック（健康診断）などを心がけていることもわかった。「食事」「運動」以外で心がけていることの一番目に多く答えていたのは、「ストレスをためない」ことであった。ついで二番目に多く答えていたのは、「健康診断」が挙げられていた。T地区では、以前からすべての住民に健康診断や健康チェックを受けて欲しいという呼びかけを行い、健診車を同地区に呼び込むなどの取り組みを行っている。

また、K市は県平均と比較すると健診率が低いという課題が挙げられており、K市を中心として取り組んでいる現状がある。

健康チェックデータを見ると、体脂肪、BMI、脈拍については、3年間大きな変化はなく維持できており、血圧は収縮期血圧と拡張期血圧がともに低下するという改善傾向が見られた。骨密度の低下については、「地震（平成28年鳥取県中部地震）以後、あまり歩かなくなった」などの発言があり、地震が

何らかの影響を及ぼしているのではないかと考えられる。これらの結果より参加者は個々に健康管理に留意して生活を送ってきたのではないかと考える。これらの結果をふまえ、一時中断していたウォーキングを「まちの保健室」で行うことを再びT地区で計画し、平成30年10月から再開することになった。

T地区は、住民による積極的な健康増進の取り組みがなされている地区であり、そのため主観的健康観や健康診断に対する意識も高く、身体的・精神的健康意識が高い人が多い。また、公民館長による参加呼びかけや住民相互の誘いかけが多く見られ、健康に関する社会的つながりが強まっている。「まちの保健室」という、自分の健康を振り返ることができるきっかけづくりの場を提供することによって、T地区参加者の健康意識をさらに高め、実際の健康行動をつなげていくサポートを行っていきたいと考える(図12)。さらに、多くの住民に健康行動を促すために、「まちの保健室」を行い、地区の多くの方の参加をめざして、継続した取り組みが必要であると考えられる。

今回、調査した9名は、3年間定期的に開催されていた「まちの保健室」に参加していて、3年間の健康チェックのデータの推移から、健康が維持され、血圧は改善傾向にあった。「まちの保健室」に毎年継続して参加することは、自分自身の健康について振り返る機会となり、自分の健康管理をするという

健康行動につながっている可能性があると考えられる。また、「高齢化の進んだ日本で、『まちの保健室』のさまざまな活動は、地域住民の健康増進と病気予防に貢献しているといえる<sup>2)</sup>」とされているように、今回の調査でも同様の結果を得ることができた。よって、今後も「まちの保健室」を継続していくことが重要であると考えられる。

## おわりに

T地区における「まちの保健室」は、現在年に2回定期的に開催されている。公民館長を中心とした自治会が地域の健康づくりに意欲的に取り組んでいる中、大学も連携して、「まちの保健室」に関わってきた。身体面だけでなく、多くの地域住民が参加すると地域の親睦を深め、地域のつながりを強くするという効果も考えられる。健康な地域づくりの観点からも「まちの保健室」の意義は大きいと思う。

このように、積極的な健康増進への取り組みを土台とした地域では、定期的で継続した「まちの保健室」の開催が、地域住民の健康意識を向上させ、自分自身の健康行動を起こすきっかけのひとつになっていると思われる。

平成30年3月の「まちの保健室」で今回の研究結果である3年間の健康チェックデータの変化と健康意識の変化と向上について地域住民に報告した。また、研究協力者には健康チェックのデータをグラフ化して渡し、健康行動への動機づけ強化をはかった。

今後も「まちの保健室」を継続していくことの意義を伝え、住民の主体的な行動や取り組みを後押ししていきたい。

## 謝辞

本研究に協力していただいたT地区の住民の皆様、「まちの保健室」開催にあたりご協力いただいた関係者の皆様に感謝いたします。

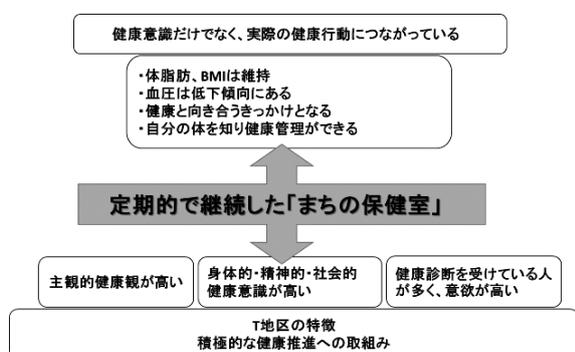


図12 継続した「まちの保健室」を実施していくための考え方

注

- 1) 「まちの保健室」は、学校の保健室のように、地域住民がいつでもだれでも気軽に立ち寄って、自分の健康について振り返り、相談できる場所である。

引用・参考文献

- 1) 「健康意識に関する調査」, 厚生労働省, 2014.  
[https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu\\_Shakaihoshoutantou/001.pdf\(2019.9.23\)](https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/001.pdf(2019.9.23))

- 2) 神崎初美「まちの保健室の役割」, 『保健の科学』第60巻第1号(2018), pp. 12-15.

- 3) 藤井麻帆・田中響・美船智代・永見純子・近田敬子「CCRCにおける大学の役割と構築—「まちの保健室」を用いた連携・協働のあり方—」, 『鳥取看護大学・鳥取短期大学研究紀要』第77号(2018), pp. 49-55.

- 4) 秋山正子「「暮らしの保健室」は未来型共生社会への入り口」, 『コミュニティケア』第21巻第7号(2019), pp. 14-21.