

〈研究ノート〉

「出前・イベント型まちの保健室」に参加する住民の意識と健康行動
—住民の意識や健康行動を活用したまちの保健室とするために—

稲 田 千 明・荒 川 満 枝

Chiaki INADA, Mitsue ARAKAWA :

Conscious and Health Behaviors of the Participants for Delivery Local Health Room
in Community Events and Community Centers

—Utilization of Resident's Conscious and Health Behaviors for Local Health Room—

鳥取看護大学・鳥取短期大学研究紀要 第75号 抜刷

2017年7月

〈研究ノート〉

「出前・イベント型まちの保健室」に参加する住民の意識と健康行動 —住民の意識や健康行動を活用したまちの保健室とするために—

稲田 千明¹・荒川 満枝¹

Chiaki INADA, Mitsue ARAKAWA :

Conscious and Health Behaviors of the Participants for Delivery Local Health Room
in Community Events and Community Centers

—Utilization of Resident's Conscious and Health Behaviors for Local Health Room—

本研究は「出前・イベント型まちの保健室」をより住民の思いを大切にしたものとして発展させることを意図して、参加者の健康意識と行動に関する調査の自由記述から住民の思いを明らかにすることを目的に取り組んだ。調査結果から住民が健康を意識した時、食事や運動以外には睡眠や心の健康、趣味などを大切にしていることが分かった。「出前・イベント型まちの保健室」の性質上ゆっくりと話をすることは難しいが、質問紙を活用するなどして、まちの保健室がその人の生活背景や思いに寄り添い、健康について振り返るきっかけとなり得ると考えられた。

キーワード：まちの保健室 住民 健康意識 健康行動

1. はじめに

まちの保健室は、阪神淡路大震災後の復興の過程でモデル事業として開始され¹⁾、現在は各県の看護協会を中心に活動が行われている場合が多い。各地でそれぞれの土地や住民文化、またその実施主体に適合した様々な活動が実践されている²⁾⁻⁴⁾。

山陰のX県Y市は、県庁所在地より50kmほど離れた人口約5万人の市で、人口減少が続いている。2010年の65歳以上人口割合は28.8%で、日本の高齢社会の最先端を歩んでいる。この地に設立された看護系大学であるA大学は、様々な形態のまちの保健室を企画し運営を行っている。そのうち住民が大学に来訪する形で行う「拠点型まちの保健室」や市内地区公民館に定期的に出向いて行う「準拠点型

まちの保健室」では、参加者のカルテを作成するため、継続した健康チェックと健康相談の実施が可能で、住民との重厚な関係性を基盤にしたまちの保健室を展開している。一方「出前型まちの保健室」、「イベント型まちの保健室」は、地域の公民館や様々なイベントで実施し、カルテへの記録がないため住民の気軽な参加が可能で、主催者側は、住民を準拠点型や拠点型まちの保健室へ誘引可能なものとして展開している。しかし、今後の発展を構想するための根拠に乏しい状況で、参加者の健康状況、健康意識や健康行動について明らかにすることは、今後の活動への多くの示唆を与えうると考え、今回調査を行った。この調査には、参加者の健康行動に関する自由記述が含まれていた。

そこで今回、「出前・イベント型まちの保健室」を、より住民の思いを大切にしたものとして発展させることを意図して、参加者の健康意識と行動に関する調査の自由記述から、その健康行動や思いを明らか

1 鳥取看護大学看護学部看護学科

にすることを目的として分析したので報告する。

2. 研究方法

1) 対象者

A 大学が実施した「出前・イベント型まちの保健室」（以降「出前・イベント型」）のうち調査可能であった 11 のもので質問紙を配布した。528 枚の質問紙配布のうち研究同意が得られたものは 493 枚（回収率 93.4%）であった。スポーツ系イベントが 1 回（n=90）、公民館での出前型まちの保健室が 4 回（n=75）、地域のお祭りが 5 回（n=217）、大学祭が 1 回（n=111）であった。また、回答者の 65.3% が女性で、年齢層では 70 代が最も多く 107 名で 21.7% を占め、次に 60 代が 105 名と 21.3% を占めた。80 歳以上も 52 名で 10.5% であった。

2) 期間

調査期間は平成 27 年 8 月から 11 月であった。

3) 方法

出前・イベント型では、身長・体重に関しては概ね自己申告で記入し、体脂肪・血圧・骨密度などの健康チェックを行い、健康相談で終わる形式をとることが多い。この中で、本研究用に健康チェック項目の記録と共に健康意識に関する質問紙も含んだ複写式の記録用紙に記入してもらい回収した。

質問内容は、健康に影響を及ぼすと考えられる要因や期待することとして、健康に対する自己評価、食事に気をつけているかとその内容として、バランスの良い食事、三食食べる、間食をしない、腹八分にする、その他の選択制とし、その他については自由記述とした。さらに、運動しているか、食事や運動以外で気をつけていることはあるかとその内容、健診を受けたいと思うか、出前・イベント型に参加しての満足度とその理由・感想などであった。

出前・イベント型の性質上、短時間で答えられる内容と分量とし、健康チェックデータも含めて、A4 1 枚に収まるようにし、文字の大きさやフォントも高齢者にも読みやすいよう配慮した。データ

で個人が特定されないよう、氏名は複写できないように配慮し、氏名のない方を回収した。回答に要した時間は 5 分程度であった。

有効回答の 493 データは IBM SPSS Statistics にて入力・解析した。自由記述の回答者数を算出すると共に、その内容を Excel に入力し、内容について研究者で分類・集計した。その際、同じ回答者の記述でも全く違う内容であれば別データとしてカウントし、回答人数とデータ数を別に算出した。さらに、記述内容と健康データの内容を照合し、住民の健康状態や思いを考察した。本研究では、質問紙のデータのうち主として自由記述の内容を中心として分析したが、リンクできている健康チェックデータ等も活用した。

4) 倫理的配慮

本研究は研究協力に際して強制力をできるだけ排除するよう口頭及び文書で説明し、同意は質問紙に記入できるようにした。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 2015-4）。

3. 結果

研究協力者 493 名のうち「食事・運動以外に気をつけていること」について自由記述した人は 161 人で記述内容は 178 データであった。うち女性が 119 人 74% であった。研究協力者のうち、自由記述をした人数について年齢層別に比較した結果を図 1 に示した。さらに、自由記述の内容を分類し男女別で示した（図 2）。

自由記述の中で 1 番多かったのは男女ともに睡眠であった。「睡眠」6 データ、「睡眠を十分に取る」6 データ、「よく眠る」6 データ、「早く寝る」2 データ、「寝る時間をなるべくとるようにしている」、「質のいい睡眠をとる」などがあり、さらに「規則正しい生活」4 データ、「早寝早起き」2 データなども睡眠に関する内容を含むと考えられた。

心の健康については、女性が多く記述し、「スト

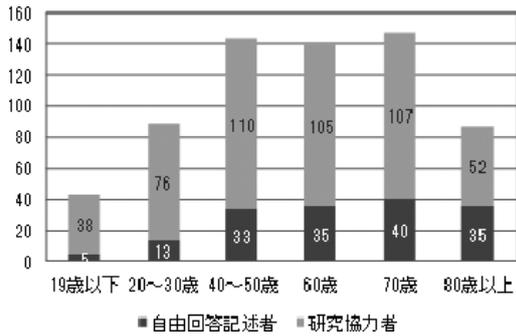


図1. 年齢層別 食事・運動以外の配慮に関する自由記述回答者数

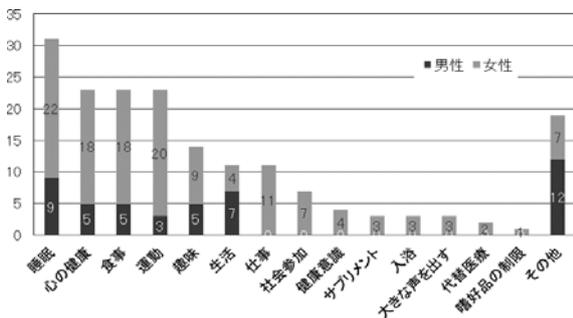


図2. 食事・運動以外の配慮に関する自由記述の内容

レスをためない」5データ、「楽しいことをしてストレスを解消する」2データなどのストレスに対する対処法や、「前向き」2データ、「くよくよしない」「機嫌をよくすること」「笑顔」などの気持ちの持ち方に関するもの、「家に閉じこもらないように公民館などで色々と(ここで記述は終わっていた)」「友人によく会う」「おしゃべり」「なるべく出歩くようにしている」などの人とのかかわりを持つことを記述される方もあった。また、「たばこを吸う」と記述していた人もいた。

生活のリズムなどに関する記述としては「規則正しい生活」4データ、「早寝早起き」2データなどが挙がっており、ほとんど60代の男性であった。

仕事に関する記述をしたのは全員が女性であり、「農業」6データ、「畑仕事」「仕事」「野菜作り」という記述であった。

趣味として分類したものとして「詩吟」「カラオケ」「コーラス」「ロングプレス」「大声で歌うことにしている」「朗読を勉強していて常に大きい声」などの声を出すことが多くあった。「勉強脳トレのため」

「どこでも出かける」「なごもう会など」「ガイドをしながら初めて歩くこと」「認知症勉強会への参加」などの社会参加についての記述はすべてが女性であった。

「ドクターترون」「電子治療」「サプリメント」「補助食品」や「温泉に行く」「健康診断」「読書をしたたりテレビを見たりしている時、気になることとか、わからないことは調べたりしている」などの記述もあった。

「食事・運動以外」で気をつけていることの質問であるにもかかわらず、食事内容について記述している人も多くあった。その中に「塩分」2データ「減塩」「塩分のとりすぎに気をつけている」の塩分摂取に関するものが挙がっていた。この記述をした人の血圧データを照合すると、極度の高血圧ではないが、高めの人が多かった。「糖方をあまりとらない」「食べ過ぎない」「間食をしない」など肥満を意識してカロリー制限を記述した人のBMIは高い傾向にあった。「できるだけ30品目とるようにしています」,「食事は好き嫌いなく食べるように」食の偏りをなくすこと,「お酒」「酒を減らす努力」などお酒に関することを記述している人もいた。さらに、「納豆を毎日」「ひじき」「柿」「自家野菜」などのように具体的な食材を記入していた人もあった。

運動の内容についての記述もあり「歩く」5データ,「ラジオ体操」2データ,「軽いストレッチ」「寝る前のストレッチ」「踏み台昇降」等1人で手軽にできるものから,「週1回公民館での体操に参加しています」「週1回のストレッチ教室へ」「天気の良い日にはグランドゴルフ2時間」「ノルディックウォークを頑張っています」など人と集って行うものなども記述されていた。

元々、食事への配慮については別に質問していたため,「バランスの良い食事」「三食食べる」「間食をしない」「腹八分にする」の選択をしていた人は図3の通り, バランスや三食の食事に関して多く配慮していたが, その他の自由記述には,「野菜を食べる」「減塩」「糖方を減らす」「脂肪分を減らす」「夜

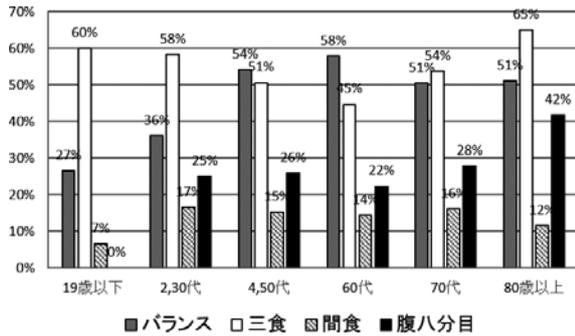


図3. 年齢層別の配慮している食事の項目（選択肢より選択されたもの）

は糖分を制限する」「よく噛む」「夜遅くに食事しない」などが挙げられていた。

出前・イベント型への参加に関する感想として、9割がまちの保健室に参加して「よかった」と答え、悪かったという回答は見られなかった。その感想についての自由記述では、【自分の健康に関する理解ができたこと】【何らかの新しい機会になったこと】【気軽に参加できたこと】【スタッフの対応がよかった】【感謝】【その他】に分類できた。

【自分の健康に関する理解ができたこと】については54人（感想を記入した37.5%）と多く、「自分の状態がよくわかった」「健康について気付くことができた」「生活を見直すきっかけができた」「骨密度が知れた」など健康や体のことを理解することができたという意見が挙げられた。【何らかの新しい機会になったこと】については、「普段測ることができない骨密度を測ることができる機会に出会えたことがよかった」という人が27人であった。また、「イベントに参加して、測定できたことがいい機会にもなった」と答える人もあった。【気軽に参加できたこと】については自分で出かけなくても、身近でしかもイベントで測定できたことで気軽さと答えた人が17人であった。【スタッフの対応がよかった】を挙げた人は23人あり、「話しやすさ」「やさしい」「丁寧」「和やかな雰囲気」「笑顔」「親切」「十分な指導が受けられて満足」などの意見があった。【感謝】について答えた人はほとんどが男性で、「いろいろなことを教えていただいた」「元気をもらった」「よ

い機会を与えていただき感謝している」との意見であった。【その他】の意見としては「大学が見てみたかった」「自分の健康について考えているので」「面白そうだったから」「待ち時間も友人と話をしながら待つことができ有意義であった」と答えた人もいた。

4. 考察

年齢が上がるほど、食事や運動以外に気を付けている人の割合は上がっていた。今回自由記述に関する分析を行うと、2,30代の若い人の中でも食事や運動以外にも気を付けている人が多いことが分かった。若い人の回答が多いのは身体の変化を痛切に感じている親からの影響もあると考えられる。2,30歳代から自分の健康管理ができると健康寿命の延伸につながる可能性もあると考えるため、今後検討してみたい。

回答の上位を占める内容は、睡眠に関すること18%、心の持ち方に関すること13%、食事に関すること13%、運動に関すること13%であった。

早寝早起、十分な睡眠時間といった睡眠への意識はもちろん、規則正しい生活まで含めると体の健康回復には睡眠をとることが必要と考えている人が多かった。規則正しい生活と答えたのはほとんどが60代の男性であった。男性は60代で退職し社会から離れ自宅で生活することになり、時間に束縛されない生活が始まる。そのため生活のリズムを整えることが大切であると考えているのではないかと考えられる。

心の健康についても記述している人が多かったのは、健康は心と体と考えたり、病は気からと考えたり、ストレスの発散方法や、気持ちの持ち方、人との関係の中で、心の健康を意識されているのであろう。

現在、たばこについては健康に悪いとほとんどの人が思っている中、「ストレスをためない・たばこを吸う」と答えた人は、スタッフ側へ「みんな、健

康に悪いとたばこの事を責めるけれど、これだけのストレスを発散するために、たばこが無かったら辛い人だっているのです。年々立場が悪くなって、辛いのです」と言うような思いの吐露であったのかもしれない。少し時間をかけて、どんなストレスがあるのか、辛い状況や立場について話を十分に聞くことができれば、この方を理解し、準拠点型や拠点型まちの保健室につなげられたのではないかと、残念に思った。出前・イベント型の限界とも言え、こういう事例からも拠点型や準拠点型へうまく引き継いでいくようにしたいものである。

質問紙の中で、食事についての項目については気を付けているか否かと、気を付けていれば選択肢からの選択にしているが、具体的に書き込む方が、健康意識を把握しやすいだろう。しかし「出前・イベント型まちの保健室」では屋外のテントの中で行うことが多く、質問紙に記入する時間や場所が限られており、また高齢者については、記述に時間を要するなど、様々な配慮や工夫が必要となる。きちんと意見を聞くためには、やはり丁寧な対応が必要であり、「出前・イベント型」では限界がある。準拠点や拠点型に誘引することで健康意識をきちんと把握することができると思う。

詩吟・朗読・カラオケや大きな声を出すなどの声を出しているということも記述している人もあった。家族の中でなかなか話すことがなくなり、独居の人は話をするということもない現状である。話すことで頭や肺を使うことは健康維持していくうえで大切なことだ⁵⁾と考えていることが伺えた。

食事・運動以外でという問いにもかかわらず、食事・運動に関する内容が高い割合を示しており、住民は「健康に気をつけること」はすなわち「食事・運動」という意識があって記述していたのではないかと。保健医療従事者も同様の意識があるが、これまでの住民教育が功を奏し、またメディアからの情報の影響も大きいのかかもしれない。運動については、質問紙の中で「1日30分以上週3回」と定義していたため、ラジオ体操などの実施を「運動していま

すか？」の項目で答えられず、この自由記述に記入したのではないかと考える。質問紙で問う際の運動の定義について再検討する必要を認識した。

回答の中に「週1回公民館での体操に参加しています」と記入していた人があり、公民館の活動が住民の健康意識につながっていることが示唆された。これについては公民館にフィードバックし、まちの保健室との相互作用を活用していくべきであろう。また質問紙の中で運動の項目以外でも、人との交流などについて回答している人もあった。健康を意識した趣味や地域コミュニティでの活動を問う質問、例えば「健康を意識した趣味をお持ちですか、それは何ですか」「健康を意識して、地域での活動に参加していますか、それはどんな活動ですか」と問うことで、健康への意識をより高めることにつながると考える。またそのような地域の活動が公民館事業の中で行われることが住民の健康意識を高めることにつながるだろう⁶⁾。

畑仕事・野菜作り・農業と答えた人は全員が女性であった。この項目は「仕事」としてまとめたが、男性と女性では仕事に対する認識が違うのかもしれない。畑仕事も仕事ととらえる女性は、これにより喜びを感じ、自分を豊かにしてくれるものと考えているのではないかと。そして役立ち感や、生きる上での大切なこととして考えているのではないかと考える。

今回、健康意識を知ることが目的に研究のため質問紙を作成したが、この質問紙を記入することで、健康チェックの結果の隣に、食事や運動など自分自身の生活について答え、その回答用紙を持ち帰ることになったため、自分の健康について生活から振り返るきっかけになったのではないかと考える。

また、「出前・イベント型」の健康相談の時間は短時間しか確保できないが、質問紙の結果を見ながらであれば、その人の生活背景が浮かび上がるであろうし、話を広げることも可能であろう。食事・運動はもちろん、それ以外の保健指導のために、この質問紙を活用し、ストレスや睡眠に関しての簡単なインタビューガイドを作成することで、その人の生

話を聞き出しながらその人に合った保健指導ができるのではないかと考えた。

謝 辞

本研究の質問紙にお答えくださった住民の皆様に変感謝申し上げます。また、質問紙配布および回収にご協力くださった「出前・イベント型まちの保健室」へ出務なされた皆様に心より感謝申し上げます。本研究に際しご指導いただいた、『地域包括ケアシステム構築のための生活支援・介護予防事業「まちの保健室」のあり方プロジェクト』のメンバーの皆様感謝いたします。

なお本研究は、平成27年度鳥取看護大学教育研究プロジェクト予算を使って実施いたしました。

引用文献

- 1) 小田美紀子, 東山恵子, 神崎初美, 大森綏子「兵庫方式「まちの保健室」について兵庫県看護協会の取り組みより」, 『看護』64(2), 2012, pp. 70-74.
- 2) 西垣悦代「兵庫方式 “まちの保健室” 2010年までに500ヶ所を目指した取り組み」, 『コミュニティケア』7(3), 2005, pp. 20-22.
- 3) 鈴木真貴子, 川合政恵, 木下愛子, 畠山留美, 住田佳子, 中谷久恵「「ほかほか『まちの保健室』」5年間の利用実態」, 『看護』62(9), 2010, pp. 86-90.
- 4) 呉小玉, 大野かおり, 鶴山治, 佐々木八千代, 奥野信行, 近田敬子「園田キャンパス「まちの保健室」の参加者の身体状況と健康意識の実態—兵庫県健康増進プログラムの実施を通して—」, 『園田学園女子大学論文集』44, 2010, pp. 121-132.
- 5) 竹田徳則「認知症の一次予防に着目した取り組みと可能性」, 『日本認知症ケア学会誌』11(3), 2012, pp. 629-634.
- 6) 永弘千恵, 永井あけみ, 小柳宏子, 樗木晶子, 馬場みちえ, 赤司千波, 畝博「公民館活動における女性高齢者の主観的健康状態に関する調査—コーラス参加者とコーラス以外の活動参加者の比較—」, 『九州大学医学部保健学科紀要』4, 2004, pp. 74-79.