

平成16年度 先駆的保健活動交流推進事業報告

新たな地域保健活動の 創造と発展へのチャレンジ

社団法人 日本看護協会

は し が き

急速な高齢化の進行や疾病構造の変化、そして急激な少子化への流れは止まるところを知らず、多くの国民に不安をもたらしています。

国では、平成17年・18年度には医療・介護・福祉等の社会保障制度の一体的な見直しを図ることとして検討が始まっております。

この1、2年は社会の変動と地域保健のあり方にも大きな影響を及ぼすことが推察されます。日本看護協会では、地域保健活動の活性化を目指して、地域保健法の制定を契機に平成5年度から厚生省（現、厚生労働省）の委託により、「先駆的保健活動交流推進事業」を実施し、広域的・専門的・技術的に大きな変革を果すべく各種保健事業に先駆的に取り組み、地域保健対策の新たな体系づくりを図ってきたところです。

最近の地域保健は、平成16年5月に出された「健康フロンティア戦略」によれば、今後2年程度の健康寿命の延伸を目標に生活習慣病対策の推進や、要介護者の減少を目標に介護予防事業を推進する等、大きく変化しようとしています。また、「健康日本21」や「健やか親子21」における国及び地方計画等の策定や推進、健康増進法の制定や老人保健法及び介護保険制度の見直し、次世代育成支援対策等の推進等、課題は山積しており、さまざまな保健事業への期待も膨らみ、「先駆的保健活動交流推進事業」の推進が重要となっています。

平成16年度は、こころとからだの健康づくりフェスティバルを愛媛県で開催いたしました。また、最終年度となりましたが子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業では、今後の活動を普及させるためのノウハウを含めた報告を行い、睡眠に関する地域保健活動開発事業では5事業者によるモデル事業の実践を通して効果的な睡眠に関する保健事業のあり方を開発・普及することを目標に、新たな地域保健の課題にチャレンジし地域保健活動を推進してまいりました。

この先駆的保健活動交流推進事業は、これらの事業報告後の普及と実践が大切であり、その成果の真価が問われるところです。この報告書をお読みいただき、本事業にご尽力いただきました関係者の苦労や知恵をお汲み下さり、地域の住民の方々に向けて新しい発想で地域保健活動を推進していただければ幸いに存じます。

2005年 3月

(社) 日本看護協会会長 南 裕子

目 次

はしがき

目 次

平成16年度先駆的保健活動交流推進事業の概要と事業推進のための組織	1
1. 事業概要	1
2. 事業推進のための組織と役割	1
平成16年度先駆的保健活動交流推進事業における実施事項	2

<先駆的保健活動の推進と普及>

I. ころとからだの健康づくりフェスティバル	3
1. ころとからだの健康づくりフェスティバルとは	3
2. ころとからだの健康づくりフェスティバルの企画・運営に関する基本的な考え方	3
3. 「第2回ころとからだの健康づくりフェスティバル」の企画・運営	4
1) 事業推進体制	4
2) 本会（検討委員会）における企画・運営の検討	4
3) 開催県（愛媛看護協会）における企画・運営の実際	6
4. ころとからだの健康づくりフェスティバルの課題と展望	10
1) ころとからだの健康づくりフェスティバル検討委員会として	10
2) 開催県実行委員会として	11
5. 「第2回ころとからだの健康づくりフェスティバル」の概要	13
1) 全体概要	13
2) 開会セレモニー	14
3) スペシャルトーク「日本列島の脈どころは～いのちの響き、ころの豊かさ～」	17
4) みんなでダンス～車椅子も使いながら楽しく～	21
5) ころとからだのリフレッシュ体操	21
6) 健やか俳句の樹—発表・表彰	22
7) 声を合わせて！～みんなで綴るいのちのメロディ～	22
8) 閉会式	23
9) お手玉遊び（お手玉作り・歌遊び）	24
10) ミニ講演「考えよう育児、見つめよう育自」	24
11) 性教育<生命誕生—いのちの大切さ—>	25
12) 「まちな保健室」（健康相談）コーナー①	26
13) 郷土料理・おやつ展示コーナー、食育パフォーマンス	27
14) 看護が支える在宅ケアの仕組み	28
15) 「まちな保健室」（健康相談）コーナー②	29
16) 健やか俳句の樹	30
17) 健康クイズラリー	30
18) 地域の作業所活動紹介	31
19) 受付	32
20) 参加者へのアンケート結果から	33

Ⅱ. 子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業	36
1. はじめに	36
2. 事業概要	36
1) 事業の目的	36
2) 事業の目標	36
3) 事業の内容	36
3. 事業推進体制	37
1) 地域・学校保健連携支援事業検討委員会	37
4. 事業内容	37
1) モデル事業の活動手法及び成果の分析と検討	37
2) 最終報告会の開催	38
3) 事業報告書の作成	38
5. おわりに	38
<新たな事業の開発>	
睡眠に関する地域保健活動開発事業	48
1. はじめに	48
2. 3ヵ年の事業概要	49
1) 目的	49
2) 目標	49
3) 事業内容	49
3. モデル事業の選考	50
1) モデル事業の要件	50
2) 公募方法・公募期間及び応募状況	50
3) 選考方法及び選考基準	50
4. モデル事業の推進体制	51
1) 検討委員会の開催	51
2) 事業説明会	51
3) 視察	51
4) 中間報告	51
5. モデル事業の主な内容	51
1) 睡眠を通じた健康づくり支援	52
2) 壮年期における睡眠休養促進事業	52
3) NPOによる睡眠に関する地域保健事業	52
4) 地域における睡眠呼吸障害の効果的スクリーニングおよび保健指導確立のための 保健・医療連携モデル事業	53
5) 睡眠時無呼吸症候群を含めた睡眠障害に対する保健指導	53
6. 次年度の計画と課題	53
7. 資料：モデル事業の概要	54
1) 睡眠を通じた健康づくり支援	54
2) 壮年期における睡眠休養促進事業	58
3) NPOによる睡眠に関する地域保健事業	62
4) 地域における睡眠呼吸障害の効果的スクリーニングおよび保健指導確立のための 保健・医療連携モデル事業	66
5) 睡眠時無呼吸症候群を含めた睡眠障害に対する保健指導	69
平成16年度 先駆的保健活動交流推進事業検討委員会開催状況	72
平成16年度 先駆的保健活動交流推進事業委員名簿	74

平成16年度先駆的保健活動交流推進事業の 概要と事業推進のための組織

1 事業概要

厚生労働省（旧厚生省）の委託を受けて平成5年度から実施してきた本事業は今年で12年目となる。平成16年度は、1）先駆的保健活動交流推進事業の推進・普及、2）新たな事業の開発を目標に、平成15年度から実施している3つの事業を推進した。

1）先駆的保健活動交流推進事業の推進・普及

- (1) ころとからだの健康づくりフェスティバル
・ころとからだの両面からの健康づくりをテーマに、参加型・体験型のフェスティバルを実施（開催地：愛媛県、平成16年12月11日）
- (2) 子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業
・地域・学校保健連携モデルの構築
・平成15年度・16年度子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業最終報告会の開催（平成17年2月12日）

2）新たな事業の開発

- (1) 睡眠に関する地域保健活動開発事業
・「睡眠に関する地域保健活動開発事業」モデル事業の実施（5か所）

2 事業推進のための組織と役割

平成16年度先駆的保健活動交流推進事業を推進するにあたり、3つの委員会を設置し、諮問事項に基づき事業を展開した。

1）ころとからだの健康づくりフェスティバル検討委員会

諮問事項

1. 開催県実行委員会の企画・運営への支援を行う。
2. ころとからだの健康づくりの普及・啓発の方策を検討する。
3. ころとからだの健康づくりを推進する。

2）地域・学校保健連携支援事業検討委員会

諮問事項

1. モデル事業の活動手法や成果を検討し、「地域・学校保健連携モデル」を構築する。
2. 本事業で得られた成果を全国に普及啓発する。

3）睡眠に関する地域保健活動開発事業検討委員会

諮問事項

1. 睡眠に関する地域保健活動開発モデル事業の実施を支援する。
2. 睡眠に関する地域保健活動を推進する。
3. モデル成果分析により効果的な睡眠に関する保健事業の実践ガイドブックを検討し、普及・啓発をする。

平成16年度先駆的保健活動交流推進事業における実施事項

目標

1. 先駆的保健活動の開発・普及・定着化を進め、住民とともに展開する保健活動の充実を図る。
2. 地域保健に関わる看護職の能力を高め、資質の向上をめざす。
3. 保健・医療・福祉に関する新たな情報提供システムを構築し、広く普及・推進する。
4. 保健・医療・福祉システム等の変革期における、保健師の役割を明確化する。

先駆的保健活動交流推進事業	
	新たな事業の開発に関する事業
<p style="text-align: center;">先駆的保健活動の推進・普及に関する事業</p> <p style="text-align: center;">事業内容</p> <p>(1) ところとからだの健康づくりフェスティバル (2) 子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業</p>	<p style="text-align: center;">(1) 睡眠に関する地域保健活動開発事業</p>
<p>(1) ところとからだの健康づくりフェスティバル 検討委員会</p> <p>○第2回ところとからだの健康づくりフェスティバルの開催 ・本事業では健康増進法の理念に基づき、住民一人ひとりが、ところとからだの関係性と自己管理の重要性に気づき、主体的に楽しく健康づくりを実践していただけること、地域に健康づくりのネットワークを広げることで主体的な健康づくりの推進をめざした。 ・運営に関しては、開催県である愛媛看護協会が実施主体となり、検討委員会は厚生労働省や愛媛看護協会との調整等を行った。 【第2回 ところとからだの健康づくりフェスティバル】 日 時：2004年12月11日（土）10：00～15：30 場 所：愛媛県武道館 参加者：地域住民、保健医療関係者など1,186名</p> <p>○ところとからだの健康づくりの普及・啓発の方策の検討 第2回ところとからだの健康づくりフェスティバルの評価を行い、普及・啓発を踏まえ今後の課題について検討を行った。</p>	<p>(1) 睡眠に関する地域保健活動開発事業 検討委員会</p> <p>○モデル事業の支援 本事業は平成15年度から3年間の継続事業である。本年度は、「睡眠に関する地域保健活動開発事業」モデル事業の公募及び選考、モデル事業実施の支援を行った。公募の結果、6都道府県から6件の応募があり、本事業の目的・要件に合致している5件を選考した。また事業説明会、視察、中間報告書を通じて、事業の推進を支援した。 【モデル事業名】 ①「睡眠を通じた健康づくり支援」、②「壮年期における睡眠休養促進事業」、③NPOによる睡眠に関する地域保健事業④地域における睡眠呼吸障害の効果的スクリーニングおよび保健指導指針確立のための保健・医療連携モデル事業、⑤睡眠時無呼吸症候群を含めた睡眠障害に対する保健指導 【事業説明会】 日 時：2004年7月9日（金） 場 所：日本看護協会 会議室 【視察】 期 間：2004年10月8日（金）～11月13日（土）</p> <p>○モデル事業報告会の検討 平成17年度のモデル事業報告会に向け、プログラム等の検討を行った。</p>
<p>(2) 地域・学校保健連携支援事業検討委員会</p> <p>○「地域・学校保健連携モデル」の構築 本事業は平成15年度・16年度の継続事業である。本年度は、平成15年度に実施されたモデル事業5件の最終報告書に基づき事例分析を行い、活動手法や成果を検討した。その過程で「地域・学校保健連携要因分析図」を提案し、当該の視点に基づき追加検討を各事業者に依頼した。これらの作業を通じて、「地域・学校保健連携モデル」を導き出した。</p> <p>○事業成果の普及・啓発 本事業で得られた成果の普及啓発を目的に、最終報告会を開催した。また、「平成15・16年度先駆的保健活動交流推進事業 子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業報告書」を作成し、全国に配布した。</p> <p>【最終報告会】 日 時：2004年2月12日（土） 場 所：日本看護協会 JNAホール 参加者：モデル事業者、地域保健・学校保健関係者等76名</p>	<p>(1) 睡眠に関する地域保健活動開発事業</p>

先駆的保健活動の推進と普及

I

こころとからだの健康づくり フェスティバル

1 こころとからだの健康づくり フェスティバルとは

本事業は、平成5年度から厚生省（現、厚生労働省）委託の先駆的保健活動交流推進事業の一環として始まり、10回に渡って開催した「地域保健市民フォーラム」を見直し、名称を新たに「こころとからだの健康づくりフェスティバル」とし、2003年度から開催している。

本事業は、健康増進法（2003年5月施行）の「国民一人ひとりの主体的な健康増進への取り組みの推進」という理念に基づいて、住民一人ひとりが、健康においてこころとからだの関係性と自己管理の重要性に気づき、主体的に楽しく健康づくりを実践していけること及び、地域において健康づくりのネットワークを広げることで、地域全体での主体的な健康づくりの推進を目的としている。目標は、次の3点である。

- 1) 子どもから高齢者まで地域住民が、こころとからだの健康づくりを身近に楽しく体験することで、健康への関心を高め、主体的な健康づくりを始める機会を提供する。
- 2) 多様な場で働く看護職が、住民とともに集い、ともに考え、ともに取り組む中で、専門職としての役割を発揮し、地域の健康づくり活動に貢献する。
- 3) 地域住民、看護職をはじめとする保健医療福祉職及び関連機関や関連団体の関係者が、ともに事業を推進するプロセスを通して、地域の健康づくりへの連携を強化する。

本稿では、こころとからだの健康づくりフェスティバルの基本的な考え方、事業の推進体制、今年度の企画・運営のプロセスと実際、当日の概要、次年度への展望をまとめた。

2 こころとからだの健康づくり フェスティバルの企画・運営に 関する基本的な考え方

事業推進にあたり、企画・運営の基本的な考え方として次の9つを挙げている。

- 1) こころとからだの両面からの健康づくりをテーマとし、地域の特性を活かし事業を推進する。
- 2) 地域住民の自主的参加を促す楽しい企画とし、参加型、体験型のフェスティバルとする。
- 3) 子どもからお年寄りまで、地域住民のだれもが参加できる企画・運営を工夫する。
- 4) 三職能が協同で事業を実施し、看護協会の主体性及び看護の専門性を活かした企画・運営を工夫する。
- 5) 看護教育機関と連携し、地域看護の理論や実践を取り入れた効果的な企画・運営を展開する。
- 6) 企画・運営に住民の参加を求め、主体的な健康づくりに関する住民の視点やニーズを取り入れる。
- 7) 健康推進活動に取り組む地域の住民組織や健康関連分野の職種と協力して企画・運営を工夫する。
- 8) 行政及び関連機関との連携を強化し、地域保健に関する施策の拡大を推進する。
- 9) 地元のマスコミと協力体制をとり、健康づくりの普及啓発を推進する。

これらを基本に、子どもから高齢者まで多くの地域住民に、どのように“こころ”と“からだ”の両面からの健康づくりを体験してもらうのか、開催県である愛媛県の地域特性をいかに盛り込むのか、また、看護の専門性をいかに活かした内容にするのかを中心に検討を行った。

3 「第2回こころとからだの健康づくりフェスティバル」の企画・運営

第2回目のこころとからだの健康づくりフェスティバルは、平成16年12月11日（土）、愛媛県松山市の愛媛県武道館を会場として、「おいでんか愛媛へ奏でよう“いのち”の響き、つなごう地域の絆」をメインテーマに、愛媛看護協会と日本看護協会の主催で開催された。

当日は、1道1都1府10県から1,186名の参加者があり、一般参加者は約900名と参加者全体の8割程度を占めた。

本フェスティバルは、開催県である愛媛看護協会が主体となり、地域住民や行政機関、その他の関係機関をはじめ、愛媛県保健栄養推進連絡協議会等の多くの関係者や日本のお手玉の会等の地域団体と連携し、地元、愛媛県の文化や歴史、風土に根ざした催しとなった。

第2回こころとからだの健康づくりフェスティバルの事業推進体制、企画・運営のプロセスと実際、当日の概要、今後の課題および展望は次のとおりである。

1) 事業推進体制

こころとからだの健康づくりフェスティバルを推進していくため、日本看護協会では「こころとからだの健康づくりフェスティバル検討委員会」を設置している。諮問事項は、1) 開催県実行委員会の企画・運営への支援を行う、2) こころとからだの健康づくりの普及・啓発の方策を検討する、3) こころとからだの健康づくりを推進する、の3つとし、開催県実行委員会の2名と、第1回開催県実行委員

会の1名の他、こころとからだの健康に関する専門家、メディア関係者、学識経験者を含めた計7名の委員で検討した。

愛媛看護協会では、地域住民、学識経験者、行政関係者、医療・福祉関係者、市民団体代表等で構成される実行委員会及び地元の保健師、助産師、看護師の三職能により構成される実行小委員会を設置し、検討委員会の基本的な考え方や方向性に沿って、フェスティバルの具体的な企画・運営についてさらに検討した。これら3つの委員会が連動し、調整し合いながら、テーマ・企画・運営について内容を深めていった。

また、本会での開催県の決定にあたっては、本事業が全国的に波及していくことを期待し、毎年、次年度の開催誘致を各都道府県看護協会に呼びかけ、応諾の得られた都道府県看護協会と共催で実施している。

2) 本会（検討委員会）における企画・運営の検討

検討委員会は、健康増進法の理念を受けた本事業の遂行に向け、開催県である愛媛看護協会実行委員会との連携を図り、企画・運営を支援した。

委員会は計4回開催し、本事業の趣旨の確認を行い、メインテーマ及び事業全体の企画、会場の使い方、運営等について討議を行い、実行委員会に意見を提示するとともに、実行委員会での検討を受けて調整を行った。

今回は、平成15年度に愛知県で行われた第1回こころとからだの健康づくりフェスティバルに引き続き、第2回目の事業の実施であったことから、昨年度の成果や課題を踏まえつつ、開催県である愛媛県の地域特性を考慮に入れ、メインテーマの検討と事業全体の企画を行った。

具体的には、「健康日本21」の理念を踏まえつつ、「こころとからだの健康の調和」や、「いのちの大切さ」をどのように伝えていくか、また地域のつながりや世代間のつながり等、時間と空間の両面にわたる「人と人とのつながりや調和」をどのように伝えていくか、「参加型及び体験型」の企画をどのよう

に展開するか、看護の専門性をどのようにアピールしていくか等に焦点を当て、検討を重ねた。また、開催会場である愛媛県武道館の特性をどのように活かしていくか等についても検討を行った。

これらの検討の結果、メインテーマを「奏でよう“いのち”の響き、つなごう地域の絆」と設定し、すべてのライフサイクルにある人々の参加や、「学習型」の催しと「参加型」の催しの割合を考慮しつつ、4つの会場にそれぞれテーマをもたせ、各会場の催し物の検討を行った（表1）。

地域特性を活かすという点では、開催県である愛媛県は、著名な文豪・俳人のゆかりの地でもあり、市民レベルでの俳句活動が盛んであることを踏ま

え、ロビーでは「健やか健康俳句の樹」を設置し、参加者に愛媛県の特産である「みかん型」の紙に健康をテーマとした俳句を自由に書いてもらい、俳句を通じた参加を促す企画について検討した。さらに愛媛県は、古くより「お手玉」活動が盛んであり、地元の日本のお手玉の会の協力を得て、お手玉の実演・講習を企画し、高齢者から子どもまで、世代を超えた交流について企画検討した。そのほか、「人と人とのつながり」は、食卓から育まれるとの発想から、「食育パフォーマンス」について提案し、愛媛県保健栄養推進連絡協議会の協力を得て、地元の郷土料理の展示とレシピの紹介について企画検討した。またロビーでの地域の作業所の活動紹介・生産物

表1 テーマと催し内容

テーマ	催し内容
“いのち”を育む	<ul style="list-style-type: none"> ・スペシャルトーク 「日本列島の脈どころは ～いのちの輝き、こころの豊かさ～」 講師：早坂暁（作家、シナリオライター、愛媛県出身） ・食育パフォーマンス「地域の食材を生かした健康料理」 進行役：野志克仁（南海放送アナウンサー） ・ミニ講演「考えよう育児、見つめよう育自」 講師：花熊暁（愛媛大学教育学部教授） ・親子学習「性教育」（生命誕生の不思議、性教育教材を使った健康学習） ・声を合わせて！～みんなで綴るいのちのメロディ～ 愛媛大学教育学部附属小学校
健やか愛媛	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなでダンス～車椅子も使いながら、楽しく～ 指導：牛山真貴子（愛媛大学教育学部教授） ・こころとからだのリフレッシュ体操 指導：松本陽子（えひめ高齢者運動研究会代表） ・健やか俳句の樹“目指せ！健康日本21の実現”あなたもわたしもつくってみよう 健康五七五 ・健康クイズラリー
ライフサポート	<p><看護が支える在宅ケアのしくみ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・在宅ケアを支える社会資源マップの展示&アドバイス ・24時間安心して療養できる看護提供システム＝携帯型テレビ電話デモンストレーション（会場と訪問看護ステーションをテレビ電話で交信） <p><「まちの保健室」健康相談コーナー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康チェック（血圧・体脂肪・骨密度測定など）&ミニ学習 ・ストレスチェック&相談・ミニ学習（アロマセラピー、肩こり・腰痛体操などの実技プログラム） ・体力チェック&アドバイス（個別相談、転倒予防学習） ・禁煙パフォーマンス（禁煙ダンス、禁煙支援プログラム紹介、個別相談など） ・栄養・食事に関する相談 ・歯の相談 ・高齢者のこころの健康相談&介護相談 ・心地よい睡眠&相談 ・上手なお酒との付き合い方&相談（アルコールパッチテストなど）
地域の絆	<ul style="list-style-type: none"> ・お手玉遊び（お手玉作り・歌遊び）協力：日本のお手玉の会、小学校お手玉クラブ ・地域の作業所活動紹介 ・郷土料理の展示、おやつなどの展示 担当：愛媛県保健栄養推進連絡協議会

のバザー等について提案するなど、全体に、地域住民参加型の郷土色豊かな催しについて発案検討した。

看護職の専門性を打ち出す方策として、看護職による健康相談コーナーの設置のほか、携帯型テレビ電話を利用した訪問看護ステーションと家庭との交信のデモンストレーションについても企画検討した。

講演者の選定においては、テーマとのつながりを考慮し、体験を踏まえて楽しくわかりやすく話せる方などの観点から検討を行った。

以上のように本委員会では、本事業の趣旨が企画に十分反映されるよう考慮し、さまざまな観点から討議を行い、実行委員会を支援した。

3) 開催県（愛媛看護協会）における 企画・運営の実際

愛媛看護協会では、前回開催地である愛知県看護協会の資料を参考にして、健康増進法の基本理念に基づき「住民一人ひとりが、健康においてこころとからだの関係性と自己管理の重要性に気づき、主体的に楽しく健康づくりを実践していけること、および地域において健康づくりのネットワークを広げることで、地域全体での主体的な健康づくりの推進を目指すこと」を目的として企画・運営を行った。

特に、こころの健康づくりでは、①各年代のこころの問題を取り上げながら、地域のメンタルヘルスを推進するような楽しい内容に考慮する、②参加型・体験型フェスティバルとする、③健康を五感で感じる参加型・体験型、子どもからお年寄りまで参加できるよう、特に青年層が参加できる内容を考慮する、等を企画・運営の基本方針とした。

(1) 実行委員会の設置

実行委員会は、地域住民代表、行政機関、学識経験者、地域健康づくり代表者、生きがいづくり代表者等、多方面からの委員で構成した（表2）。

委員会は、4月・6月・11月・12月の4回開催し、委員長は愛媛看護協会会長があたり、実行小委員会に提案した企画・運営についての検討を行った（表4）。

この委員会には、日本看護協会事務局が出席し、厚生労働省・検討委員会との連絡調整を図った。

表2 開催県実行委員会委員名簿

牛山真貴子	（愛媛大学教育学部教授）
松本 陽子	（えひめ高齢者運動研究会代表）
塚本 三朗	（いのちの懇談会えひめ会長）
大野アサ子	（愛媛県保健栄養推進連絡協議会副会長）
戸田 佳乃	（松山市小中学校PTA連合会学校教育部理事）
三好 秀時	（松山市地域保健課保健センター担当調整監）
竹尾 婦美	（松山市地域保健推進協会の会長）
藤田 正隆	（愛媛県保健福祉部健康衛生局健康増進課技幹）
武智 晴子	（松山市保健所地域保健課副主幹）
足立 紀子	（愛媛大学医学部看護学科教授）
中西 純子	（愛媛県立医療技術大学教授）
廣田 玲子	（社団法人愛媛看護協会会長）
宮内 清子	（社団法人愛媛看護協会副会長）

(2) 実行小委員会の設置

第2回こころとからだの健康づくりフェスティバルの実施にあたり、実行小委員会を設置した。当初は、愛媛看護協会会員の保健師、助産師、看護師職能から各2名と会長および理事2名、合計9名で構成し、委員長には愛媛看護協会副会長があたった。また、その後、3職能委員長も委員として参加した（表3）。事務局は事務局長・事務主任の2名が参加した。

この委員会は、具体的に企画・運営を検討する機関として機能させることを目的とした。委員会で検討した課題を実行委員会へと進め、そこでの検討内容を実行小委員会でより内容を深めた。開催が近づ

表3 開催県実行小委員会委員名簿

武智 晴子	（松山市保健所）
田窪 小夜	（愛媛県立中央児童相談所）
真田千恵子	（西条中央病院）
保気口志保美	（愛媛県立中央病院）
竹田喜久恵	（松山赤十字病院）
金野 朋子	（愛媛大学医学部附属病院）
稲田 紘子	（社団法人愛媛看護協会副会長）
廣田 玲子	（社団法人愛媛看護協会会長）
宮内 清子	（社団法人愛媛看護協会副会長）
沖原 綾美	（松山市保健所）
篠崎 明美	（市立大洲病院）
山崎知恵子	（愛媛大学医学部附属病院）

表4 実行委員会開催一覧

回数	日時	検討事項	出席者数	備考
第1回	2004.4.28 15時～17時	フェスティバル事業概要説明 基本構想について	15名	日本看護協会から3名 出席
第2回	2004.6.28 13時30分～15時	開催要綱について プログラムについて（イベント企画内 容）	17名	日本看護協会から3名 出席
第3回	2004.11.9 13時～15時	運営概要について 広報・広告活動について	11名	日本看護協会から2名 出席 業者3名出席
第4回	2004.12.20 13時30分～15時	企画・運営について反省 今後の課題	11名	日本看護協会から1名 出席 業者2名出席

表5 実行小委員会開催一覧

回数	日時	検討事項	出席者数	備考
第1回	2004.3.29 18時～19時	フェスティバル事業概要説明 今後の予定について	8名	
第2回	2004.4.28 15時～17時	フェスティバル事業概要説明 基本構想について	7名	実行委員会と共催
第3回	2004.5.8 15時～17時	開催要綱について イベント構想について	7名	
第4回	2004.5.24 18時～20時30分	メインテーマについて 催しのテーマについて プログラムについて	9名	
第5回	2004.6.28 13時30分～15時 15時～18時	開催要綱について プログラムについて（実行委員会後修 正）	7名	実行委員会と共催 実行委員会終了後継続 して開催
第6回	2004.7.10 13時～15時	各会場の使用方法とスケジュールにつ いて ポスター・チラシについて	12名	
第7回	2004.7.28 18時30分～20時	愛媛県武道館現地見学	9名	愛媛県武道館で開催
第8回	2004.8.4 18時～20時10分	各パートの具体的内容について	11名	
第9回	2004.8.31 18時～19時	開催要綱・プログラムの最終確認	10名	
第10回	2004.11.6 13時～16時	各パートの具体的内容について 協力員の必要人数・必要物品について	11名	
第11回	2004.11.19 18時～20時30分	各パートの進捗状況報告 シャトルバスの運行について	7名	
第12回	2004.11.26 13時～15時	愛媛県武道館での打合せ（事前説明会）	15名	日本看護協会から2名 出席 係責任者5名出席 業者3名出席
第13回	2004.12.7 18時10分～20時	運営マニュアルの検討	10名	
第14回	2004.12.17 18時～20時	反省会	11名	

くにつれ、開催回数は多くなり、実行小委員会は合計14回の開催となった（表5）。実行小委員会委員は各会場の運営責任者として活動をした。

(3) 委託業者の選定について

愛媛県武道館という特殊な場所での健康づくりフェスティバルであるため、音響設備や各会場の設営に熟知している業者2社に絞り、今回のイベントの概要を説明したのち、企画書・見積書の提示を求め、選考の結果、セーラー広告株式会社に決定した。

(4) 愛媛看護協会事務局の体制づくり

企画・運営の総括責任者として、愛媛看護協会会長があたり、事務局として愛媛看護協会事務局長が会計を担当し、職員1名が企画・運営を担当した。事務局は企画・運営上の微調整を行い、実行小委員会との連絡を図る等の役割を果たした。

(5) 企画の経過

実行小委員会が企画について課題を提案し、実行委員会で検討・修正を行いながら進めていく方法をとった。また、実行委員会と実行小委員会との合同会議は2回実施し、決定すべきところはその場で決定していった。企画の詳細については以下のとおりである。

①テーマ

実行小委員会から多数の意見が出され、まず、正岡子規の故郷であり、俳句にちなんだ五七五の言葉の響きを愛媛らしく、健康づくりフェスティバルにふさわしいテーマとしたいと願い、「おいでんか愛媛へ 奏でよう“いのち”の響き、つながり地域の絆」と決定した。

愛知から愛媛へ、愛から愛へと引き継ぎ、健康フェスティバルの理念が第1回から第2回、また、次の開催県へと発信するためのテーマともなっている。

②会場

愛媛県武道館では、使用上のいくつかの制約があり、このようなイベントができるのかの疑問はあったが、愛媛県が誇る愛媛産材で建築している会場は愛媛県民の誇りでもあり、心・技・体を鍛える道場

ということから、住民とともに健康づくりができる最高の場にふさわしい内容にしようと決定した。

③ゲスト・講師

愛媛県出身者で知名度の高いこと、こころとからだの健康に関心の深いことを基本として、「花へんろ」「夢千代日記」、愛媛県を舞台に映画にもなった「ダウタウンヒーローズ」と数々の映画・テレビに活躍している作家・演出家の早坂暁氏をスペシャルトークのゲストとした。

ミニ講演の講師は、愛媛大学教育学部の花熊暁氏にお願いした。発育運動指導・言語コミュニケーションを専門とすることから「考えよう育児、見つめよう育自」と題し、いのちを育む・地域の絆の会場でお願いした。

④各会場のテーマおよび各種催し

フェスティバルの催しは、武道館の全会場をフルに使って多彩なプログラムを企画した。メインテーマ「おいでんか愛媛へ 奏でよう“いのち”の響き、つながり地域の絆」の趣旨に基づいて、こころとからだの調和、親子や世代間の調和、地域の人々相互の調和等によりいのちのハーモニーを奏でたい。子どもからお年寄りまで、健康な人も障害をもつ人も、健康づくりに関わる専門職や団体も、お互いに絆を深め合い地域の中で健康づくりの輪を上げたい。そんな思いを込めて各会場のテーマを決め、地域の人々が参加してもらえたり愛媛らしさに配慮しながら各種の催しを設定した。各会場のテーマと催しは以下のとおりである。

第一会場は、テーマを「いのちを育む、健やか愛媛」とし、講演「日本列島の脈どころは～いのちの輝き、こころの豊かさ～」(作家 早坂暁氏)、「みんなでダンス～車椅子も使いながら楽しく～」(牛山真貴子氏)、「こころとからだのリフレッシュ体操」(松本陽子氏)、「声を合わせて～みんなで綴るいのちのメロディ～」(愛媛大学教育学部附属小学校)を開催、イベントの後半を参加型のプログラムとした。

第二会場は、「いのちを育む、地域の絆」をテーマに、ミニ講演「考えよう育児、見つめよう育自」(花熊暁氏)、助産師による性教育「生命誕生～いのちの大切さ～」、「お手玉遊び」(日本のお手玉の会)

を盛り込み、世代間の交流や生命について考えるフロアとした。

第三会場は、「いのちを育む、地域の絆」をテーマに、食育パフォーマンス「地域の食材を生かした健康料理」（愛媛県保健栄養推進連絡協議会）、「まちの保健室」コーナー／栄養・食事に関する相談、歯の相談（愛媛県栄養士会・愛媛県歯科衛生士会）等、「食」をめぐる内容の催しを関係団体の協力を得て実施した。

第四会場は、「ライフサポート」をテーマに、看護職の力を生かして「まちの保健室」を開催した。健康チェック、体力チェック・転倒予防学習、ストレスチェック&相談、睡眠相談、禁煙パフォーマンス、高齢者の心の健康相談・介護相談等、各種の健康相談や参加型の学習プログラムを実施した。また、「看護が支える在宅ケアのしくみ」のコーナーでは、社会資源マップの展示、24時間安心して療養できる看護提供システムの1例として携帯型テレビ電話を用いての活動や通所看護の取り組み等を紹介した。

ロビーでは、俳句王国愛媛にちなみ、“目指せ！健康日本21の実現”あなたもわたしもつくってみよう健康五七五！と題して「健やか俳句の樹」を参加者の手で鈴なりにしてもらい催しを実施し、3賞の発表と表彰を行った。また、地域の作業所の協力を得て「作業所活動の紹介」と作品展示・即売を開催、地域の人々に理解を得る機会とした。そのほか、武道館内のポイントを探して健康クイズにチャレンジする「健康クイズラリー」も行った。

⑤ポスター、チラシ、当日配布プログラム

委託業者が作成した2点から、子どもからお年寄りまで、地域住民の誰もが参加できるという基本的方針をもとに、フェスティバルらしい華やかな躍動感のあるデザインが選ばれた。このデザインは、ポスター、チラシ、当日配布プログラム及び看板等に使用した。

チラシには、裏面に申し込み欄を作り、切り取らずにそのままFAX送信できるようにした。

当日配布プログラムには、会場とプログラム内容の色を統一し、また、会場の配置がわかりやすいようにイラストにして掲載した。

⑥全体の流れ

各会場をつなぐものとして、参加カードを活用した健康クイズラリーを行い、すべての会場を回るとフェスティバルのテーマが完成するようにした。

また、開会セレモニー、スペシャルトークの参加者を確保するため、他の会場は11時からの開場とした。

(6) 運営の実際

当日の運営に関しては、愛媛看護協会協力員149名、えひめ高齢者運動研究会15名、愛媛県栄養士会および愛媛県保健栄養推進連絡協議会20名、作業所24名、愛媛県立医療技術大学学生14名、ダンスグループ2名、松山大学学生2名、愛媛大学教育学部附属小学校コーラス部34名、手話通訳3名、日本のお手玉の会5名、委託業者等、総勢295名の協力のもと運営が行われた。

協力員の中には、各自の担当の合間をぬって、禁煙ダンスにと大きな会場を走り回っていたのが印象的であった。

食育に関しては、愛媛県の郷土料理の30品目を陳列し、アナウンサーとともに説明をしていただいた。会場の都合で試食ができず、作る方にも食べる方にも不満があったが、レシピをすべて作成し持ち帰ってもらった。

お手玉のブースでは、世代間交流を楽しみ、明るい声が響き渡っていた。

フィナーレでは、小学生の合唱とともに口ずさみ、大きな拍手の中、閉会を迎えた。

今回、フェスティバルを通して、看護協会の普及に努められたこと、また、他職種の方々との協働で、一人ひとりが力を出しあって、運営できたことは大きな財産であると思う。

運営に関しては、個々に課題は残したが、大きな混乱もなく、事故もなく、ある程度の成果は上げられたと確信している。

なお、参加型・体験型の催しであるため、フェスティバル全体として、傷害保険へ加入した。

(7) 広報活動

「地域フォーラム」を開催した経験者の方々からの意見をいただき、ポスター7,000枚、チラシ70,000枚を作成した。日本看護協会からは、全国の保健所・保健センター、都道府県衛生主管部、各県社会福祉協議会、都道府県看護協会、看護大学・短大・保健師学校、図書館などに配布し、愛媛看護協会からは、愛媛県内保健所・保健センター、市町村（広報担当課）、病院・診療所、松山市内小・中学校、後援団体、看護協会員などに配布した。

また、テレビ、新聞などについての広報活動は表6のとおりである。

表6 ラジオ・新聞など広報活動

2004.11.27	愛媛新聞広告
2004.12.2	リック広告
2004.12.4	えひめりびンク広告
2004.12.4～12.10	テレビでのスポット放映 南海放送 テレビ愛媛 あいテレビ 愛媛朝日テレビ
2004.10月号	「協会ニュース」掲載
2004.11月号	雑誌「看護」掲載
2004.11月号	「愛媛看護協会会報」掲載

(8) 関係機関との連携

愛媛看護協会の活動に協力いただいている団体、マスコミ各社など合計47団体に後援を依頼し、すべての団体から快諾を得ることができた。

また、実行委員およびその所属団体からも十分協力を得ることができた。

4 こころとからだの健康づくり フェスティバルの課題と展望

1) こころとからだの健康づくり

フェスティバル検討委員会として

第2回目の「こころとからだの健康フェスティバル」であったが、昨年同様多くの参加者を得ることができた。また、さまざまな催しにおいて、参加・体験を通して、改めて、健康、いのち、地域の絆の

大切さを実感してもらえたのではないかという感触を得ることができた。

検討委員会では、昨年の課題を踏まえつつ、フェスティバルの基本構想からプログラムの企画まで、開催県の意向を考慮しながら検討を重ねた。基本構想では、①テーマ、②開催県である愛媛県の実情、③「こころ」と「からだ」の健康づくりの実情、④「対象者」の実情、⑤参加・体験型の催し、⑥看護の専門性、⑦会場の実情、の特に7つの視点に考慮しながら、全体構成とともに、各会場にテーマ性をもたせ、催しを検討した。

昨年同様、複数の会場を活用し、時間に区切ってさまざまな催しを行うとともに、会場施設全体を使っている催しを実施した。

複数のにわたる会場で、複数の催しがスムーズに実施することができたのは、企画・運営において本会の検討委員会および開催県である愛媛県の協力体制が十分に得られたからであると実感している。

フェスティバルを振り返り、今後の課題としては、以下が挙げられる。

①メインテーマおよび基本構想・プログラム・講演者の早期決定

昨年の反省を踏まえ、本年度は検討委員会の開始時期を少し早め、メインテーマ・基本構想については昨年より早期に決定することができた。しかし、メインテーマに即した講演者の決定が難航したことから、基本構想およびプログラムの決定にも影響が及んだ。メインテーマにちなんだ講演者は、今後も、集客力の点からも著名人に依頼することが予想されるため、日程確保の点からも、講演者への交渉を早期に行うことが必要である。それにより、メインテーマや基本構想の大幅な変更のおそれなくなり、プログラムの企画・運営にゆとりをもたせることができる。

②プログラムの運営と構成

開催時間の遅れ、開催時の受付の混雑等、スケジュール管理や運営準備に若干の不都合がみられた。始めて会場に来館した協力員も多かったため、協力員へのオリエンテーションの仕方を工夫したり、業者を有効に活用したりすることで、よりスムーズな

運営をすることができると思われる。

同じ会場で複数の催しが同一時間帯に開催されたことにより、一方しか参加できない人もいた。また、広い会場内で、展示や相談コーナーが壁際に設置されたため、会場の中央部分に大きな空きスペースが出るなど、会場スペースの効果的な活用について工夫が必要であった。

しかし、武道館という会場特性のため、会場内では靴を脱いで移動する、木のぬくもりがある等、癒しの空間を満喫でき、こころの癒しにもつながったという意見もあった。今後も、会場特性を十分に活かした企画の展開が望まれる。

③看護の専門性と地域での看護職の役割のPR

看護の専門性を打ち出した企画として、今回のフェスティバルでも、「まちの保健室」（健康相談コーナー）として、看護職による健康相談が行われ、栄養・食事に関する相談や健康チェック（血圧・体脂肪・骨密度測定）等を実施した。また「こころとからだ」の両面の健康にかかわる相談コーナーとして、「心地よい睡眠」相談や「上手なお酒との付き合い方」相談、「高齢者のこころの健康」相談、ミニ学習（アロマセラピーなど）が行われ、多数の集客があった。また、親子学習（性教育）では、助産師による性教育が行われ、親子での多数の参加があり、「いのちの大切さ」を伝えると同時に、40歳以下の集客にもつながった。さらに、「看護が支える在宅ケアの仕組み」として、在宅ケアを支える社会資源マップの展示の他、携帯型テレビ電話による在宅介護支援のデモンストレーションが行われた。瀬戸内海の島々や山間部の在宅ケアを有効に行うための愛媛看護協会・訪問看護ステーションのユニークな取り組みの紹介であり、メインテーマに含まれた「地域の絆」にもつながるものであった。しかし、説明が不十分であったためか、来場者に十分にその意図が伝わらなかった点もあり、デモンストレーション方法の工夫が求められた。今後、地域での看護職の役割や活動の特性を伝えていくために、さらなる工夫が必要とされる。

④地域の特性を活かしたプログラムの展開

今回のフェスティバルを振り返ると、メインテ

マ「おいでんか愛媛へ 奏でよう“いのち”の響き、つなごう地域の絆」にふさわしく、地域の方々の協力・参加を多数得られ、愛媛県の郷土色豊かな地域参加型のフェスティバルが開催されたことを実感する。愛媛県出身の早坂暁氏のスペシャルトークも、ユーモアを交え楽しくわかりやすい中にも“いのち”の大切さや健康の意味について改めて問い直す奥深い内容であり、多くの人が聴き入った。

地域特性を活かした俳句やお手玉の活用、郷土料理の展示・紹介、地域の作業所の参加、育児に関するミニ講演等、参加しつつ、親子・世代間、地域の絆を改めて意識し深める一つのきっかけになったのではないと思われる。

相談コーナーの盛況ぶりからも、地域住民の看護職への健康相談等のニーズが高いことが再認識され、地域住民の健康増進のために看護職が果たすべき役割とその可能性が再確認された。

今回のフェスティバルの経験を活かし、地域に密着した新たな看護の展開を期待して、地域住民のこころとからだの健康づくりに寄与するフェスティバルの開催に向け、引き続き検討していきたい。

2) 開催県実行委員会として

「地域全体での主体的な健康づくりの推進」を目指す住民参加型のフェスティバルである本事業のバトンを愛知から受け継ぎ、第2回目を担当した。多くの方々の協力を得て企画・運営を行い、一つのことを為し終えたことの達成感と多くの学びを得ることができた。また同時に、多くの催しを並行して進めるシナリオのない住民参加型事業は、初体験ということもあって、振り返ってみるといくつかの課題を残す結果となった。

学びや成果としては、

- ①実行委員会、実行小委員会を中心に多くの関係団体の協力により実施することができ、看護協会のみで運営する各種イベントに比して時間やエネルギーは必要であったが、お互いの関係性が深まり、今後の健康づくり活動に対する協力体制が期待できそうである。
- ②企画・運営に携わった職能委員をはじめとする協

会員は、半年余の準備をとおして仲間意識が深まり、今後の諸活動を推進する上でもチームとして動く絆が強くなった。また、一つの事業を形作ることの難しさと楽しさを経験することができた。

- ③「まちの保健室」における相談や体験学習は、順番を待っていただくなど参加者の関心が高く、参加型・学習型のプログラムを多く入れたことは、一応の成果につながったと考えられる。
- ④参加者の意見やアンケートをみると、講演や各種催しについては全体として好評であった。いのちの尊さを実感した、参加するなかでたくさんの感動をもらった、ここからだの健康について考える機会になった、今後とも続けてほしいなどの声が寄せられ、集客数は必ずしも多いとはいえないが、参加者の健康への動機づけになったと思われる。
- ⑤今回の企画では、子どもや若い人々の参加を意識してお手玉遊びや性教育、ダンスなどのプログラムを盛り込み、第2会場やクイズラリー等に親子連れの参加が多くみられた。家族で楽しく学ぶ機会になったと思われる。

今後の課題としては、

- ①全国規模の大きな催しを行うには、企画から実施までもう少し期間にゆとりが必要であると感じた。企画が固まるまでの時間、各種の催しを具現化するための関係機関との話し合い等に予想以上に時間を要し、動かす側の準備状態に不安が残った。可能であれば、学会の開催などと同様に前年度からの取り組みをして、季節の良いときに開催できると良いのではないか。
- ②会場は、新設の武道館を使用し、建物の新しさやすばらしさは好評であったが、スポーツ施設という特性から、使用上の制限があったり会場が広すぎるなど動かしにくい面があり課題となった。協力員たちにとっても初めての施設であり動きにくさが目立った。

また、前日の夜まで会場が使用されており、会場準備が当日朝になったことも全体に準備不十分なままオープニングを迎えるという状態をつくっ

た。会場の借り上げ日数も課題と考えられる。

- ③委託業者の指定や打ち合わせはできるだけ早く綿密に行う必要があった。催しの特徴を理解してもらい、看護協会との役割分担を明確にし相互の連携を深めることにより効果的に委託業者の活用ができたと考えられ、課題が残った。
- ④当日の運営に関わる協力員の動きが全体として十分でなく、事前の事業説明や役割についてのオリエンテーション不足が反省させられた。とくに当日のみの協力員については、十分なオリエンテーションをしておかないと参加者への対応に問題が生じやすいので、工夫が必要である。
- ⑤地域の人々へのPRは、ポスターやチラシの他、イベントの近くには新聞やテレビを用いて行ったが、事前の申し込みはなかなか難しく参加者数の予測ができにくかった。

テレビでのスポット放映は反響が大きかったが、同時に、地域の関係機関との協力関係等、日常的な関係づくりがより重要と考えられる。

以上、いくつかの課題や反省点を述べたが、愛媛看護協会としては、地域の人々に看護協会の存在を知ってもらい看護職の活動への関心を寄せてもらう貴重な機会になったこと、協会員である看護職自身が、職場での役割としてではなく、地域の人々と身近に触れ合う機会がもてたこと等が、このフェスティバルを担当させていただいた大きな成果と実感している。

看護協会には、多くの方々から「この後はどうするの」と期待を込めた声もいただいております。本事業を1回きりのイベントにとどめてはいけないと考えている。「まちの保健室」という言葉の意味も少しずつ地域の人々に広まりつつある今、看護協会の常設の「まちの保健室」活動をはじめ、県内のいろいろな場やイベントの機会を活用して地域の人々の健康づくりのサポート役として活動を発展させていきたい。

5 「第2回こころとからだの健康づくりフェスティバル」の概要

1) 全体概要

テーマ 「おいでんか愛媛へ 奏でよう “いのち” の響き、つなごう 地域の絆」

開催日時 平成16年12月11日(土)10:00~15:30
 開催場所 愛媛県武道館(愛媛県松山市市坪西町551番地)
 主催 社団法人日本看護協会、社団法人愛媛看護協会
 後援

愛媛県、松山市、愛媛県市長会、愛媛県町村会、愛媛県教育委員会、松山市教育委員会、愛媛県社会福祉協議会
 松山市社会福祉協議会、愛媛県医師会、松山市医師会、愛媛県歯科医師会、愛媛県薬剤師会、
 愛媛県病院看護部長・教務主任協議会、日本助産師会愛媛県支部、日本精神科看護技術協会愛媛県支部、愛媛県栄養士会
 愛媛県理学療法士会、愛媛県作業療法士会、愛媛県歯科衛生士会、愛媛県小児保健協会、(財)えひめ女性財団
 (財)愛媛県保健医療財団、社会福祉法人愛媛県社会福祉事業団、(財)愛媛県長寿社会振興協会、(財)愛媛県総合保健協会
 愛媛県国民健康保険団体連合会、愛媛県精神保健福祉協会、愛媛県PTA連合会、松山市小中学校PTA連合会
 愛媛県保健栄養推進連絡協議会
 愛媛県老人クラブ連合会
 呆け老人をかかえる家族の会愛媛県支部
 えひめ高齢者運動研究会、禁煙推進の会えひめ
 いのちの懇談会えひめ、松山市地域保健推進協力会
 日本のお手玉の会、愛媛新聞社、朝日新聞松山総局
 毎日新聞松山支局、読売新聞大阪本社
 NHK松山放送局、南海放送、テレビ愛媛
 あいテレビ、愛媛朝日テレビ、FM愛媛(順不同)

参加者 1,186人



プログラム

会場	第1会場 1階 主道場	第2会場 1階 柔道場	第3会場 2階 副道場	第4会場 2階 剣道場	ロビー等
キーワード	「いのちを育む、健やか愛媛」	「いのちを育む、地域の絆」	「いのちを育む、地域の絆」	「ライフサポート」	「健やか愛媛、地域の絆」
10:00	●開会セレモニー (10:00~10:30) 挨拶：厚生労働大臣 日本看護協会会長 愛媛看護協会会長 祝辞：愛媛県知事 松山市長				●健やか俳句の樹 (10:00~15:00) “目指せ！健康日本21の実現”あなたもわたしもつくってみよう健康五七五！ “みかんの樹”を参加者の手で作ろう。
10:30	●スペシャルトーク (10:30~11:30)				字余りOK、季節なしOK、みんなで鈴なりの実をならそう！
11:00	「日本列島の脈どころは いのちの輝き、こころの豊かさ」 ゲスト：早坂曉氏(作家)	●お手玉遊び (11:00~15:00) 協力：日本のお手玉の会 小学校お手玉クラブ	●まちの保健室 (11:00~15:00) <健康相談コーナー> (11:00~15:00) 栄養・食事に関する相談 歯に関する相談	●看護が支える 在宅ケアのしくみ (11:00~15:00) 在宅ケアを支える社会資源マップの展示&アドバイス 24時間安心して療養できる看護提供システム=携帯型テレビ電話デモンストレーション 会場と訪問看護ステーションをテレビ電話で交信してみよう！	●健康クイズラリー (10:00~15:00) 武道館の中のポイントを探してキーワードを当てよう。
11:30	●昼食・休憩				●地域の作業所活動紹介 (10:00~15:00)
13:00	●みんなでダンス ~車椅子も使いながら、楽しく~ (13:00~14:00) 指導：牛山真貴子氏 (愛媛大学教育学部教授)	●ミニ講演 (13:00~13:40) 「考えよう育児、見つめよう育自」 講師：花熊暁氏 (愛媛大学教育学部教授)	●郷土料理の展示コーナー おやつなどの展示コーナー (11:00~15:00)	●まちの保健室 (11:00~15:00) <健康相談コーナー> 健康チェック&ミニ学習 (血圧・体脂肪・骨密度測定など) ストレスチェック&相談・ミニ学習 (アロマテラピー、肩こり・腰痛体操など実技プログラム)	
14:00	●こころとからだのリフレッシュ体操 (14:15~15:15) 指導：松本陽子氏 (えひめ高齢者運動研究会代表)		●食育パフォーマンス (14:00~15:00) 「地域の食材を生かした健康料理」 <展示とレシピ紹介>	●まちの保健室 (11:00~15:00) <健康相談コーナー> 健康チェック&ミニ学習 (血圧・体脂肪・骨密度測定など) ストレスチェック&相談・ミニ学習 (アロマテラピー、肩こり・腰痛体操など実技プログラム)	
15:00	●健やか俳句の樹—発表・表彰 ●声を合わせて！ ~みんなで綴るいのちのメロディー~ ゲスト：愛媛大学教育学部 附属小学校コーラス部 ・閉会(15:25~15:30) 挨拶：愛媛看護協会副会長	●親子学習<性教育> (14:40~15:10) 「生命誕生—いのちの大切さ—」 「性教育A」 対象：小学校低学年まで 「性教育B」 対象：小学校高学年以上	司会進行：野志克仁氏 (南海放送アナウンサー) 協力：愛媛県保健栄養推進 連絡協議会	心地よい睡眠&相談 体力チェック&アドバイス (個別相談・転倒予防学習) 禁煙パフォーマンス (禁煙ダンス、禁煙支援プログラム紹介 個別相談など) 上手なお酒との付き合い方&相談 高齢者のこころの健康相談& 介護相談	
15:30					

2) 開会セレモニー

開会の挨拶

「第2回こころとからだの健康づくりフェスティバル」の開催によせて



厚生労働大臣 尾辻 秀久氏
代読 厚生労働省健康局 総務課
保健指導室長
野村 陽子氏

「第2回こころとからだの健康づくりフェスティバル」の開催に当たり、一言御挨拶を申し上げます。

近年、わが国では高齢化が急速に進展し、疾病構造も変化しております。厚生労働省におきましては、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる社会としていくために、健康増進法を制定し、国民の健康づくりの総合的な推進を図るとともに、国民一人一人が生涯にわたり元気で活動的に生活できる「明るく活力ある社会」をつくるため、健康フロンティア戦略を展開していくこととしております。

こうした中で、「おいでんか愛媛へ 奏でよう “いのち” の響き、つなごう地域の絆」のテーマのもと、市民の皆様と保健医療福祉関係者の皆様が一体となって「こころとからだの健康づくりフェスティバル」が開催されることは大変意義深く、これを契機として、住民の主体的な参加によるこころとからだの健康づくり運動が一層推進されますことを期待する次第であります。

今回の開催に御尽力下さいました日本看護協会、愛媛看護協会をはじめとする関係者の方々に深く感謝申し上げますとともに、本日御参集の皆様方の益々の御活躍と御健勝を祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。



社団法人日本看護協会会長 南 裕子氏
代読 日本看護協会 副会長
古橋 美智子氏

「こころとからだの健康づくりフェスティバル」は、2003年5月に施行されました健康増進法の理念に基づいて、お子様からお年寄りまで地域の皆様の一人ひとりが、健康づくりを身近に楽しく体験しながら健康への関心を高め、地域全体で主体的な健康づくりを推進することをねらいに、昨年度より開催しています。

世代を問わずストレス社会に身を置きながら毎日を送る現代では、こころのケアが大変必要とされています。私たち人間の真の健康づくりのためには、からだだけではなく、“こころ”と“からだ”の両面から考えることが非常に重要です。そこで厚生労働省では国を挙げて21世紀の健康づくり運動を推進するべく『健康日本21』運動を掲げているところです。これらの趣旨を受け、このフェスティバルは、地域住民の皆様と保健・医療・福祉に携わる専門職とがともに集い、健康等について意見を交換し、楽しみながら、明日への活力を養うことが出来れば幸いに存じます。

今回は、愛媛看護協会の協力を得て、「おいでんか愛媛へ 奏でよう “いのち” の響き、つなごう地域の絆」をテーマに開催の運びとなりました。

豊かな自然景観と古くからの歴史と文化に恵まれたこころ愛媛県において、いのちの尊さと健康の大切さを実感し、皆様が心身ともに健やかで、生き生きと輝いた毎日をお送りになることを願い、挨拶とさせていただきます。



社団法人愛媛看護協会会長 廣田 玲子氏

本日ここに、「第2回こころとからだの健康づくりフェスティバル」を愛媛看護協会が担当して開催できますことは、大変光栄に存じますと共にこの上ない喜びであります。

「おいでんか愛媛へ 奏でよう“いのち”の響き、つなごう地域の絆」メインテーマでありますこの食膳を揃えることに、ご協力頂いた地域の方々と共に、私たちは燃え、全力疾走で取り組みました。

私たちは、昨年度開催の愛（知）から愛（媛）へとリレーされたバトンを愛と捉え、バトンとなった愛をこのフェスティバルの隠し味として意識しました。

その上で、一人ひとりのこころとそしてからだの健康づくり、ネットワークづくりを材料に、試行錯誤と工夫を調味料として味付けをほどこし、いのちを育む・健やか愛媛・ライフサポート・地域の絆の4つの調理済の食材（サブテーマ）に仕上げました。各会場には、これらの調理済の食材（サブテーマ）を色々と組合せ、料理（プログラム）として盛りつけいたしました。

お一人おひとりが、それぞれの会場において参加体験して頂き、今日一日を健康的で楽しく過ごして頂きたいものと期待しています。そしてこれからの、こころの健康づくり、からだの健康づくりのお役に立ち、今日の体験をお隣へそして地域の方々へ広めて頂ければ、主催いたしました私たちにとって大変うれしく思います。

皆様がこころもからだも健康で、楽しく生き生きとした日々が送れますよう、心から願って歓迎の挨拶とさせていただきます。

来賓挨拶

「第2回こころとからだの健康づくりフェスティバル」の開催によせて



愛媛県知事 加戸 守行氏

「第2回こころとからだの健康づくりフェスティバル」が、開館1周年を迎えた愛媛県武道館で盛大に開催されますことをお喜び申し上げますとともに、全国各地から御参集の皆様方を、心から歓迎申し上げます。

さて、我が国は喜ばしいことに世界一の長寿国となっておりますが、今後は、長く生きるだけでなく、心身ともに自立して健康に生きることが大きな課題となっております。このため、地域住民一人ひとりが健康づくりに積極的に取り組むとともに、関係機関が相互に連携し、地域全体で支援する環境づくりを整備することが重要であります。

本県におきましても、生涯を通じた健康づくりを推進するため、具体的、かつ実践的な県民の健康づくり計画となる「健康実現えひめ2010」に基づき、各種施策を推進しているところであります。

このような中、地域住民と保健、医療、福祉の各分野の関係者が一堂に会し、健康について、ともに考え、交流を深める本フェスティバルが本県で開催されますことは、誠に意義深いことと存じます。

どうか、皆様方には、本フェスティバルを契機としてさらに研鑽を積み、それぞれの地域における健康づくり運動の輪を大きく広げていただきますよう期待しております。

なお、会場である愛媛県武道館は、「スポーツ立県えひめ」の中核施設として昨年オープンして以来、多くの方々に御利用をいただいておりますが、県産材や県産品をふんだんに使用した木造建築でありますので、この機会に愛媛のエッセンスを感じていただければ幸いに存じます。

終わりにになりましたが、フェスティバルの開催に御尽力をいただいた関係者の方々に深く敬意を表しますとともに、皆様方の御活躍、御健勝を祈念いたします。



松山市長 中村 時広氏

「第2回こころとからだの健康づくりフェスティバル」の開催が、ここ松山市で盛大に開催されますことを、こころからお喜び申し上げます。

松山市では、平成13年3月にヘルスプロモーションプラン「健康ぞなもし松山」を策定し、元気でいきまっしょい！を合言葉に市民の生涯にわたる健康づくりを推進しているところでございます。

このフェスティバルは、健康増進法の理念に基づき地域社会全体で健康づくりの推進を目指すため、市民と保健・医療・福祉の専門家が参加・体験を通して交流し、本市が目指しております「みんなでつくろう みんなの松山」にふさわしい集いが開催されますことを大変光栄に思います。

本日ご参加いただいた方々が、楽しい一時を過ごし、自らの健康づくりと地域で健康づくりのネットワークを繋ぐひとりになっていただければ幸いに存じます。

最後にこのフェスティバルにご尽力いただきました関係者の方々へ厚くお礼申し上げますとともに、参加をいただきました皆様のご健康とご活躍を祈念いたしまして、歓迎のご挨拶とさせていただきます。

3) スペシャルトーク

「日本列島の脈どころは ～いのちの輝き、こころの豊かさ～」

講師：早坂 暁氏



●プロフィール

1929年愛媛県北条市出身。

日本大学芸術学部卒業後、業界紙編集長、出版事業に従事しながら、テレビシナリオを書き始める。以後、小説、映画シナリオ、戯曲、舞台演出、ドキュメンタリー製作を手がけている。

【代表作】 テレビ／「夢千代日記」「花へんろ」

映 画／「天国の駅」「空海」「きけ、わだつみの声」

著 書／「ダウンタウンヒーローズ」等

長寿国日本

私は隣の町の北条市生まれで20歳ぐらいまでここで育った。76歳になったが、こんなに生きるつもりではなかった。日本は何でこんなに長命になったのだろうか。

僕の母親なんかは8人兄弟、全部元気で70～80歳まで生きたかという、そうじゃない。何人かが残って長生きをしているわけだから、全員が長命ではない。たまたま健康に生んでもらった人で、運の良かった人が長命で残っているわけだ。

戦前、一番死んでいったのは戦争で死んでいった人たち。もう1つは、結核という国民病。抗結核薬が開発され結核患者はかなり減少している。しかし実は新しい薬に耐性の菌が発生し、治療が難しい結核が増加している。僕は非常な大病ばかりしていて、未だに病院通いをしているが、病院へ行くと凄く安心する。ここだったら倒れてもすぐに治療してもらえる。しかし、病院というのは病人の集まりだから、

菌が一杯あるところ。余り大きな病院へ行くのは考えものだなあと思うようになった。

松山中学の同級会に毎年出席するとボロボロ欠け彼も死んじゃった、彼も死んじゃったと淋しい。

同級会というのは、最初は大蔵省とかそういうところに入ったやつの回りに集まる。結婚して家庭を持ってからは、医者回りに集まるようになった。俺はちょっとここが悪いんだけど、痛いんだけど、なんて言って無料で診察してもらっている。

最後は坊主。僕は一応僧籍に入っているが、修行をしてない。生まれた時から超虚弱児だったもので、親も諦めていたんだけど、ある時、お遍路しているお坊さんに母親が相談したら、字画が悪い、姓名の画数が最悪だと言う。これを直さない限りはそう持たない、それも畳の上では死なない子だと、戸籍から変えないと効き目はないと言われた。

戸籍から変えるというのは今でも難しいが、僧籍に入ると名前が変わる。それから元気になったとおふくろは言うのだが、そんな字画を変えたぐらいで元気になるのならみんな超元気になれる。

それも1つのきっかけだと思うが、最後はお大師様しかないというので、おふくろが乳母車に乗って八十八か所を歩いてくれた。3歳ちょっとの時ですからほとんど覚えてないけれども。その後歩いてみると、よくこんな1,400キロの道を乳母車に乗って歩いてくれたものだと本当に感謝している。

がんの宣告を受け、死に向かいあう日々

元気になったとは言っても元々の虚弱児。面白く楽しい芸能界の世界へ入ったものですから自堕落な生活ばかりしていた。てきめん心筋梗塞でぶっ倒れた。それでバイパス手術もした。

そのうちに胆嚢がんの宣告を受けた。その前に大きな胃潰瘍が出来たので胃を全部取ったし、もうこころは傷だらけ。20数年前に担当医が病室に夜やって来て、「胆嚢がんです」と言われて愕然としたわけ。胆嚢がんというと肝臓のすぐ側にあるから非常に怖いがんの一つ。「手術をします」と言われた。

そのうちに「何を食べてもいいですよ」と言われた。この方がショックだった。食事療法が一番大事

な介護の柱、何を食べてもいいということは治療を放棄されたわけだから、末期がんだなと思った。

しかしその時に一番思ったのは、死ぬということはどういうことだろうということ。その時は50歳だった。江戸時代は人生50年という言葉があるように50歳ぐらいで死んでいた。だから50歳ってこんなもんかなと思ったけれど、その時はもうちょっと生きたいなと思った。しかし末期がんとすれば死ということを知覚しなきゃいけない。そういうところに置かれたわけで、平素考えてなかったものですからまいった。

しかし死をどう迎えるか、どうやって受け入れるかということは、最大の難問。誰に聞いても答えはちゃんと教えてくれない。勿論医者はそのようなことは関与しない。自分で死を見つめて、自分で覚悟して、自分で承知しなきゃ駄目。これが一番きつかった。病気の痛さとか辛さとかそういうのも勿論とてもきつかったけれども。

その時はもうちょっと宗教を持って生活すりゃ良かったと思ったが、信仰というのは急には身につかない。いろんな本を読んだりなんかもしたが書いてない。友達が差し入れてくれた本の中に、エリザベス・キューブラー・ロスの「死ぬ瞬間」という本があった。シカゴのがん病棟の臨床医で女医さんが、死が3か月後だとか1年とかそういうことを約束された患者さんを治療している中で、どうやって人間は死んでいくのかなというのを書いたもの。

これを読んでみると、第1は、がんと言われた時にはみんな拒否から始まる。が、やっぱりがんだということをレントゲンとかいろんなことで見せられて、それは承知するわけ。

その次に来るのは怒り。自分の運命に対する怒り、介護する人だとか家族だとか医者に向かって非常に怒りをぶつけてくる。

3番目にやってくるのが取引。例えばなにか優しいことをしていると、ひょっとすると治るかも分からないとか、ある時にいい薬ができる幸運に恵まれるかもしれないとか。

4番目は、死を覚悟した中での痛みとの戦い。もうちょっと生きたい。自分の欲望との戦い。これが

一番きつい戦い。

5番目にくるのが死の受容。キリスト教の病院だから、最後は安らかに天国に召される形で死を受け入れるという5段階を書いてあるのだが、この順番で僕も死んでいくと思うけれど、最後の死の受容というのは信仰を持たない僕には非常に難しい。

ある時、外出の許可がでた。夕方帰って来てくれればどこへでもと。でも死ぬことが分かっている人間は、どこへ行くかというのは難しい。皆さん一度考えておいた方がいい。いまわの際に見ておきたいものというのとは何なのか。

例えば映画とかお芝居なんていうのは普通は観たいと思うようなものだけれども、仕事絡みなのでそういうのは観たくない。そして考えたのは音楽。ベートーベンなんてのを聞いたら打ちのめされるから、そうではなくて優しいもの。

ちょうどビバルディの四季を銀座のホールでやっていた。安らぎの癒しの音楽だから。そしたらもうびっくり仰天するようなことが起きた。音楽が始まって5分ぐらいしたら、突然胸の奥の方から嗚咽が、オーッと声が出てしまって涙がパッと出た。自分でも何でこんなに泣き出したのか分からない。周囲の人は、不思議そうな、気持ち悪そうな顔をしている。何とかおさめようと思うが凄惨な嗚咽でウーウーと泣き出してしまった。

外へ出てしばらくロビーで泣いて、そのうちにおさまってきたのだが、もう二度と入る気が起こらない。何で泣いてしまったのか分からない。帰ってきて、医者に言っても、医者も分からない。自分で考えていくと、僕は第2段階の怒りのところが非常に少ない気立てのいいがん患者だった。気立てのいい末期がん。誰にもほとんど当たらなかった。体裁をはって、誰にも怒りをぶつけないと思って自制したわけ。それが音楽で蓋が取れたんだと思う。泣いていいんだ。泣きたい。俺はもうすぐ死ぬんだという激情が自由にパッと出せたんだと思う。

そして手術をしたが、1か月ぐらい手術が遅れた。心臓が途中で止まるかもわからないというので、2チーム編成してくれて、そのすり合わせで1か月ぐらい掛かった。がん患者としてあの1か月というの

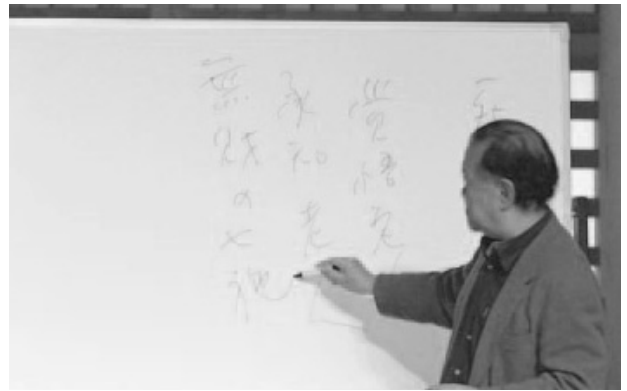
は僕の人生の中では最大の事件だった。胆嚢を開けてみたら、ただの胆砂で砂状の石が詰まっているだけでした。その頃は直接採取して検査できなかったものだから。

誤診というのは人間のすることですから当然ある。教授が来て、「紛らわしいことだったけど間違えた」と言ってくれば僕の気持ちは凄く楽になったんだけど、学の世界では成立しないらしい。非常に難しかった。それでつい、がんとってしまったという治療側の気持ちを伝えてくれれば気が晴れるんだけど、説明がなかった。僕はその1か月の間どんなに苦闘したか、どんなに悩んだかということを知ってほしかった。だけどついにそういう機会はなく終わった。

大事な臓器を全部取っばらってやっと退院した。心臓の手術をしても10年ぐらしか持たないというバイパス手術。治療で万能なものは何一つないということをもたまたま教えられた。生還した人間にとっては何を見ても、喜びが一杯溢れるんです。その時はちょうど桜が咲いた頃だった。一所懸命見て歩いた。来年は見れないかもわからない。末期の見物と名づけたんですけれども。人に会っても、この人にはこれっきり会えないかもわからないから、握手するにしても、目を見つめるにしても力が入っちゃうんですね。「また会おうね」なんて言うんだけど、また会えないと思うものだから。

死に向かいあうことに疲れ果てお葬式を

一期一会の生活を続けたら本当にくたびれ果てた。どうしたらいいだろうと考えたのは、死んじゃおうということです。区切りをつけようというのでお葬式を、生前葬をした。良かったことの一つはお香典が3倍以上集まったこと。本人がいて後で見るわけですから多く包んでくれるわけ。それを本人が使えるという嬉しさ。楽しい旅行をしたり、美味しいものを食べたりして、だから3回忌、7回忌とどんどんやった。でも本当は一番良かったのは弔辞。生前のことをできるだけ褒めるように書くのが弔辞。僕の人生のどんなところを総括してくるのかと聞いていると、自分が考えている人生の総括と違う



人生を描き出してくれた。それが一番の得になった。お葬式をしてからは、人が褒めてくれたところだけを伸ばしていくように没後の人生は修正を加えていきたい。お金も貰ったし、1つぐらいは報わなきゃいけない。

これからの人生は、僕はいないのだから自分のことを真っ先に考えることはやめて、人の為、世の中の為になるようなことをやろう。そういう生活を始めると凄く楽になってきた。皆さんにもお葬式を是非勧める(笑)。お葬式をすれば心が健康になる。

四国は日本列島の脈どころ

こころが健康になると、からだも元気になっていく。四国は1,000年の昔からお遍路さんが歩いていた。こころの病を持った人たちが、ここで治したいと思って集まってくる魂の救済所。お医者さんが診断する時に脈を取る脈どころというのがあるが、日本列島の脈どころはこの四国の遍路道だと思う。昔からある思いや苦しきから逃れたいと四国へ集まって、四国を歩いた。

昭和の時代までは、難病を抱えて、医者に見放されたような人が歩いていた。ハンセン氏病の人が非常に多かった。村八分になると、お前は四国へ行きなさいと言って、旅費と遍路姿を貰って四国へ放逐された。四国は本当に優しい土地だと思う。そういう人たちが好みはしないけれども、嫌がらずに迎え入れた。肉親の人が死んだということへの回向のために歩いているグループも非常に多かった。もう一つ、例えば旦那が浮気をして、どうやって嫉妬の地獄から逃れることができるか。家庭内の確執とか、愛情のもつれで苦しんで歩いている人も多かった。

ところが平成になって一大異変が起きた。若い歩き遍路が現れた。彼らは大学へ入ることを人生の大目的として勉強してきたけれども入ってみると、目的が喪失した。自分は何者かということを知るためのお遍路だから、遍路史の中で全くなかった哲学的なお遍路が登場した。やっと日本人はこころの中に目を向け始めたわけだ。

第2群としてリストラに遇った人たち。これからまだまだ働けると思っていた人が、お前はもう要らないんだと解雇された。全存在を否定されたように思ったわけで自分を見つめ直してやろうとする第2の哲学お遍路さんが現れた。

その次に現れたのが、引き籠もりの子供たち。学校へ行かない、外の社会との接触を嫌って、人との結びつきができない子供たち。小さな子どもが一人で歩いているものだから、遍路道からはたくさん声が掛かる。お接待の声が降る雨の如く浴びせられる。これにびっくり仰天したらしい。

このお接待というのは、お釈迦様が言っている無財の七施というのがあって、財産がなくても7つの施しができるとお釈迦さんが言った言葉。それは声を掛けてあげること、笑顔を見せることも悦色施と書いているけども、和やかな顔、喜びに溢れた顔も大きな施し。財産がなくてもそういう施しをすることができると言っている。

遍路道

日本列島の大きな魂の介護所・救護所

話を聞いてあげるといのは凄く大きな施し。お遍路さんは、誰にも言えないような苦しさや悩みを持って歩いている人が大半。いずれ自分もああいう悩みを抱えて歩くんだと話を聞く時も我がことのように聞いてくれれば、その話した人は半分荷物を渡すようなもの。お遍路さんは悩みから解放される。

こういうふうに遍路道は昔と様変わりを見せているが、日本列島の中の大きな魂の介護所というか救済所みたいな感じがしてならない。日本人は今自分は何のために生きるのか、どんなことをすればよいのか。自分は何者か、どこから来てどこへ行くのかという、一番日本本来の考えなきやいけないところ

にやっと目が向いてきた。こころの健康があってこそ本当の健康があるわけだから。できたら遍路道を歩いてほしい。1,400キロを歩くのは大変だけど、大変だから値打ちがある。そこに一緒に歩く人たちそして迎えてくれる人たちとの触れ合いこそ大事なんだ。

歩いた人たちが言うには、人は一人では生きられないんだということがよく分かった。人間にとって一番の治らない辛い病気は孤独だ。孤独ぐらい辛い病気はない。だからできるだけ介護の場合は孤独にさせないということ。人間は一人では生きられない生き物。ネコとかイヌは一匹でもちゃんと生きている。見ていて本当に頭が下がる。人間って本当にだらしがない。それだけ脳が発達してしまったものだから。そういう意味でも孤独をどうやって解消するかというのが介護では一番大事な部分だと思う。

4) みんなでダンス ～車椅子も使いながら、楽しく～

指導：牛山真貴子氏（愛媛大学教育学部教授）



愛媛大学教育学部 ^{うしやま まきこ}牛山 真貴子教授を講師にお招きして、「みんなでダンス～車椅子も使いながら、楽しく～」と題し、講演と体操を実施。参加者全員が、躍動感溢れる車椅子ダンスを楽しむことができ、毎日の健康づくりのヒントにもなったと好評を得た。



5) こころとからだの リフレッシュ体操

指導：松本陽子氏（えひめ高齢者運動研究会代表）



えひめ高齢者運動研究会 代表 ^{まつもと ようこ}松本 陽子先生を講師にお招きして、誰でもできる体操を実演。ステージで練りひろげられる松本先生やインストラクターの実演にあわせ、座ったままでもできるものや、リボンやボールを使った体操を会場が一体となって楽しんだ。



6) 健やか俳句の樹－発表・表彰

四国松山といえば俳句の地。そんな松山にちなんで、ロビー内に俳句の樹を設置し、健康についての俳句を広く参加者に募った。年齢別に「いのち輝き賞（高齢者）」「すこやか賞（学生・成人）」「のびのび賞（児童）」を設け壇上にて発表し、表彰をした。

司会+プレゼンター

<南海放送アナウンサー 野志 克仁氏>



■いのちの輝き賞



■健やか賞



■のびのび賞

7) 声を合わせて ～みんなで綴るいのちのメロディ～

出演：愛媛大学教育学部附属小学校コーラス部

曲目：「落ち葉のワルツ」「のびる」

「手のひらを太陽に」

NHK全国学校音楽コンクールの常連、今年で7年連続、47回目の全国大会出場を誇る愛大附属小学校のコーラス部の皆さんが出演。元気よく素敵な合唱を聴かせてくれた。

曲目は「落ち葉のワルツ」「のびる」と「手のひらを太陽に」。3曲目の「手のひらを太陽に」には、会場の参加者も加わり歌の輪は会場全体に。歌に合わせたオリジナルの振り付けも、この日のために子どもたちが先生と考えてくれたもの。こころ和む楽しいひときは、エンディングに相応しいものに。



閉会の挨拶



社団法人愛媛看護協会副会長 宮内 清子氏

お集まりの皆さん全員で声を合わせての楽しい歌声とともに、予定いたしました「こころとからだの健康づくりフェスティバル」を滞りなく終了することができました。皆さんがこころとからだの健康づくりを身近に体験し、楽しんでいただく集いにしたいと計画をしておりましたが、楽しんでいただけましたでしょうか（会場拍手）。ありがとうございます。

「奏でよう“いのち”の響き つなごう地域の絆」というメインテーマのもとに、ご参加の皆様や地域の皆様方が、これから自主的に健康づくりに励んでいただき、また、地域の輪、家族の輪がさらに広がっていきますことを期待しつつ、ご参加の皆様へ感謝の気持ちを込めながら閉会のご挨拶にさせていただきます。

どうもありがとうございました。お気をつけてお帰りください。ご協力に感謝申し上げます。

9) お手玉遊び(お手玉作り・歌遊び)

日本の伝統文化であるお手玉。子どもの頃から慣れ親しんできたこの遊びには忘れかけていた日本の心がある。また遊び道具を手づくりするところや、遊び方がバラエティに富んでいるところが魅力であり、つくった人のまごころのこもったお手玉には、心に触れる温かさがある。参加者には半完成品のお手玉がプレゼントされ、自らの手で作る喜びとそのお手玉で実際に身体を動かして遊ぶ楽しさを体験した。

協力：日本のお手玉の会

小学校お手玉クラブなど



10) ミニ講演
「考えよう育児、見つめよう育自」

道端にベタッと座る子ども、1時間目から眠る子どもなど自分の身体を律することができない子どもが増えている。子どもの現状と日常生活習慣の獲得やコミュニケーション等、幼い頃からの親を含めた大人たちのかかわりについて講演された。

講師：花熊 暁氏（愛媛大学教育学部教授）



11) 性教育<生命誕生-いのちの大切さ->

「性教育A」

赤ちゃんはどこからくるの

(小学校低学年まで)

子どもたちが疑問に思う性の問題を「赤ちゃんは、どこからくるの」をテーマに、新生児人形や幼児向け絵本等を教材に参加者全員で楽しく学んだ。



「性教育B」

生命誕生

(小学校高学年以上)

子どもたちがやがて出会う性の問題について「生命誕生」というテーマに基づいて参加者全員でともに考え学んだ。パソコンを使い性交、受精、2次性徴について、「うまれーる」での疑似胎児体験、新生児人形や高学年向け絵本等を使い、分かりやすく楽しい内容となった。



12) 「まちの保健室」(健康相談) コーナー①

「まちの保健室」

栄養・食事に関する相談

日常生活を送るための基本であり、楽しみの一つでもある食事に関する相談コーナー。忙しい現代人がないがしろにしがちな朝食、糖尿病の予防、運動と栄養の大切な関係をはじめ、健康に日々暮らしていくための栄養と食事に関する相談を受けた。



「まちの保健室」歯に関する相談

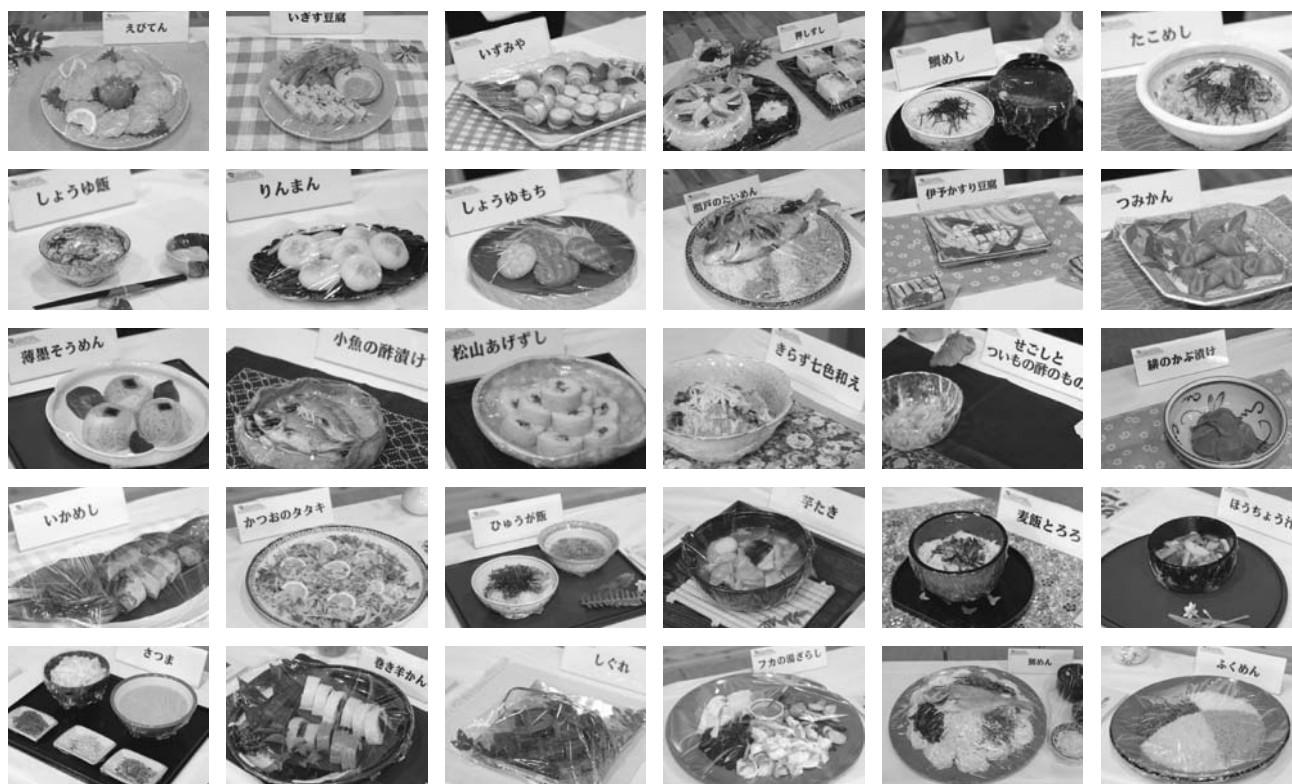
健康な食生活を送るために必要な丈夫な歯。あらゆる歯についての相談を受けたり、歯周病やむし歯を予防するための正しいブラッシングの指導をした。あわせて高齢化社会に向けた8020運動の紹介や、歯周病やむし歯、それを原因とした口臭などの検査を実施した。



13) 郷土料理・おやつ展示コーナー、食育パフォーマンス

郷土料理・おやつ展示コーナー

地域でつくられた物を地域で消費する地産地消にも通じる郷土料理。故郷の味を通して食と健康の関係について、楽しみながら考える時間を提供した。



食育パフォーマンス

司会<南海放送アナウンサー 野志 克仁氏>/協力:愛媛県保健栄養推進連絡協議会

愛媛の食材を活かした郷土の健康料理を展示。楽しいトークで料理とそのレシピを紹介していった。



14) 看護が支える在宅ケアの仕組み

展示パネルや携帯型テレビ電話のデモンストレーションを通して、高齢化社会を迎える在宅ケアの今への理解と認知度のアップを図った。

- 在宅ケアを支える社会資源の展示&アドバイス
 - 24時間安心して療養できる看護提供システム=携帯型テレビ電話デモンストレーション
- 会場と訪問看護ステーションを結んでテレビ電話で会話してみよう！



15) 「まちの保健室」(健康相談) コーナー②

相談コーナーや会場に設けられたさまざまな健康チェックコーナーでの体験、パフォーマンス等を通して参加者に自分自身の健康度チェックやケアの方法等を学んでもらった。

- 健康チェック&ミニ学習(血圧・体脂肪・骨密度測定等)
- ストレスチェック&相談・ミニ学習(アロマセラピー、肩こり・腰痛体操等の実技プログラム)
- 心地よい睡眠&相談/体力チェック&アドバイス(個別相談・転倒予防学習)
- 禁煙パフォーマンス(禁煙ダンス、禁煙支援プログラム紹介、個別相談等)
- 上手なお酒との付き合い方&相談/高齢者のこころの健康相談&介護相談



16) 健やか俳句の樹



健やか俳句の樹

「健康日本21」の実現を目指し、その思いを五七五の俳句に込めて参加者に詠んでもらい、その短冊<ミカン型>をパネルに貼り付け、実のなった大きなミカンの木を作っていく。俳句は俳句王国の松山にちなんで、ミカンも愛媛の特産にちなんだもの。字余りOK、季語なしOKで、誰でも参加でき、鈴なりのミカンの木ができた。



17) 健康クイズラリー

健康クイズラリー



会場内に配置された、健康にちなんだクイズに答えてスタンプシールを集めて、健康についての知識と意識を高めてもらう。チェックポイントは6カ所。全て答えた参加者には記念品を。

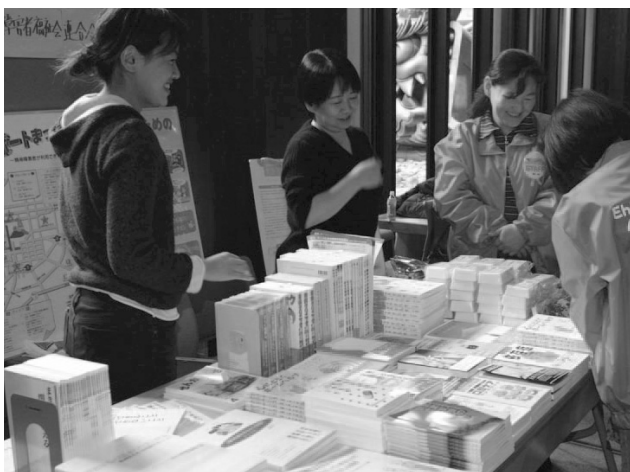
18) 地域の作業所活動紹介

地域の作業所活動紹介

愛媛県下で活動している福祉団体の作業所を紹介、その製品の販売を実施。多くの参加者に作業所に対する認知と理解度のアップを図った。

<参加作業所>

くれよん作業所／ゆすいろ共同作業所／明星会／新居浜花工房／愛媛県精神障害福祉連合会
ハートピアみなみ／さかえ作業所



19) 受付



20) 参加者へのアンケート結果から

(1) 参加者の属性 (n = 842)

①性別と年齢

参加者のうち、男性が109名、女性が693名、未記入40名であり、全体の82.3%を女性が占めていた。

年齢は、60歳代が12.1%と多く、80歳以上の参加者が3名いた。

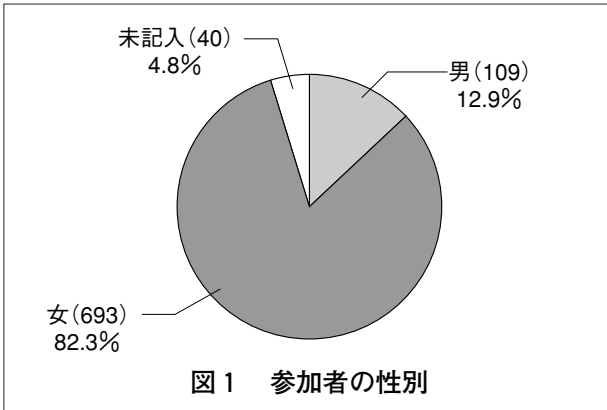


図1 参加者の性別

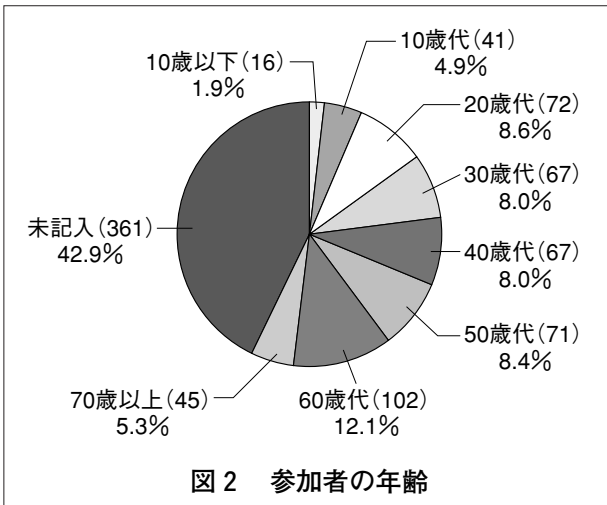


図2 参加者の年齢

②参加者の居住地と職業

参加者のうち662名(78.6%)が愛媛県内からの参加であった。

職業は、看護職が193名(22.9%)と最も多く、次に学生132名(15.7%)であった。未記入が半数以上あったのは、最近の個人情報保護の観点から敬遠されたものであろうと思われる。

③事前申込者の参加率

事前参加申込のあった人数は、803名であったが、実際に当日参加した者は565名であった。参加率は70.4%である。

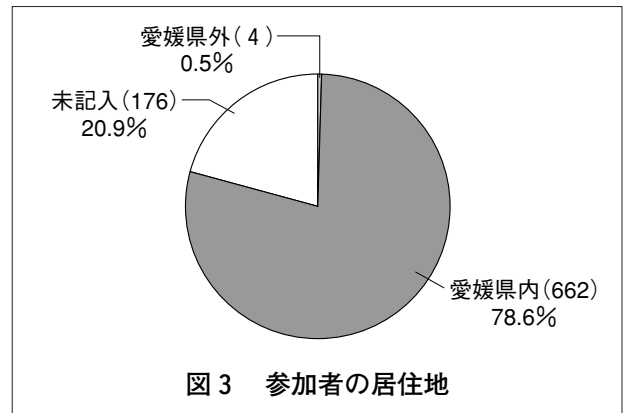


図3 参加者の居住地

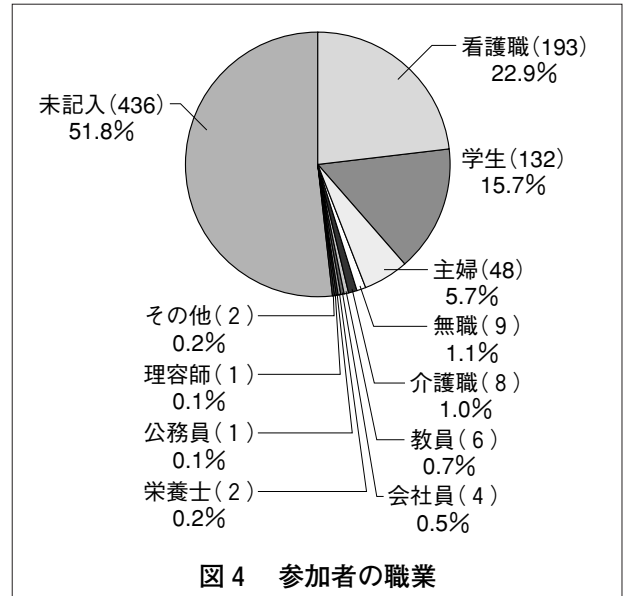


図4 参加者の職業

④アンケートの回収率

参加者数は、協力員を除いて842名である。しかし、アンケートの項目が多かったこと、退場時間がまちまちであり、また、回収への働きかけが不十分であったため、144名分しか回収できなかった。

すべての催しに対して、個別の評価を記入する形式としたため、記入項目が増え、回答率、回収率とも低い結果となったと考えられる。

(2) アンケート結果について (n = 144)

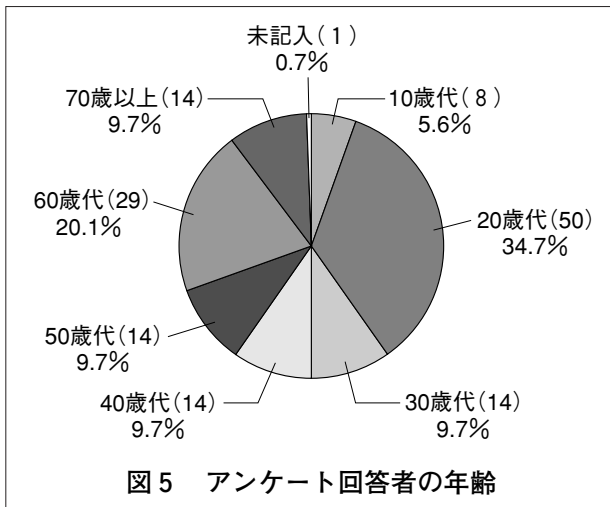
①アンケート回答者の性別と年齢

男性12名、女性132名であり、女性が91.7%と多かった。

年齢については、20歳代が50名、次いで60歳代が29名であった。

②アンケート回答者の居住地と職業

愛媛県内が142名、愛媛県外が1名、未記入が1名であった。

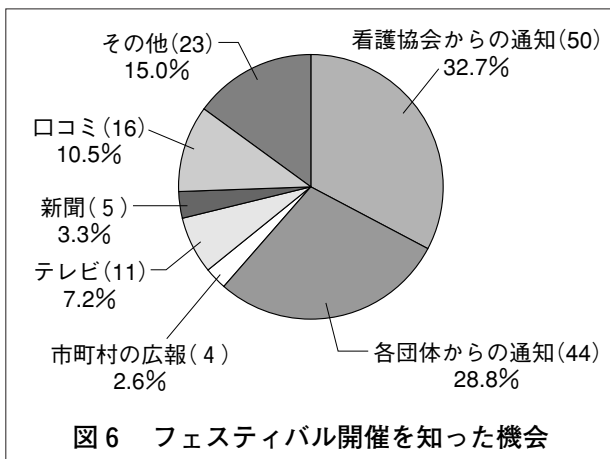


会社員3名、公務員12名、主婦27名、無職14名、学生39名、看護職39名、その他3名、未記入7名であった。

③フェスティバルの開催を知った機会

参加者が今回のフェスティバル開催を知った機会としては、看護協会からの通知が32.7%、各団体からの通知が28.8%、市町村の広報2.6%、テレビ・新聞広告10.5%、口コミ10.5%であった。

アンケート回収率が低いため、確実なことはいえないが、広報活動として団体の力に頼ったところが多かったと考えられる。



④フェスティバル全体の評価・今後の期待

「参加したいと思っていたイベントに参加できたか」という問いに対しては、「はい」と答えた人が124名（86.1%）、「いいえ」と答えた人が17名（11.8%）であった。

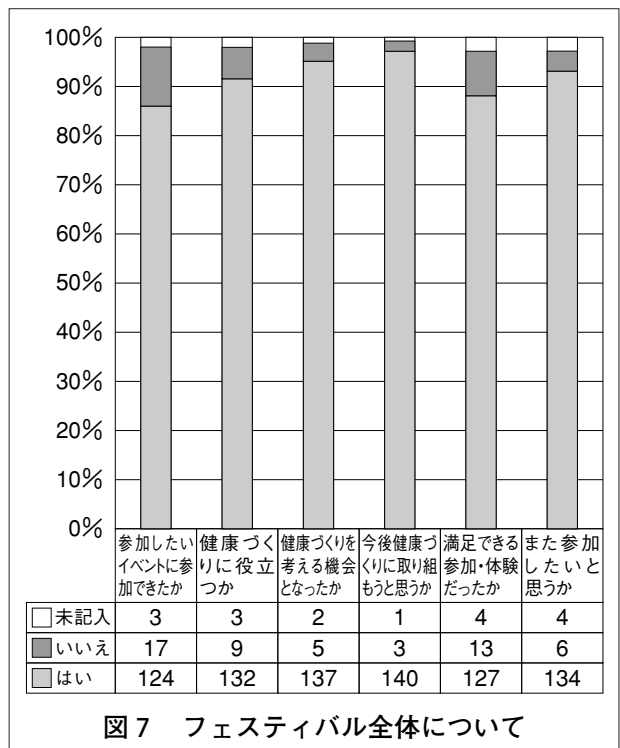
「健康づくりに役立つものであったか」という問いに対しては、「はい」と答えた人が132名（91.7%）、「いいえ」と答えた人が9名（6.3%）であった。

「参加してこころとからだについて考える機会となったか」という問いに対しては、「はい」と答えた人が137名（95.1%）、「いいえ」と答えた人が5名（3.5%）であった。

「今後自分の健康づくりに取り組んでいこうと思うか」という問いに対しては、「はい」と答えた人が140名（97.2%）、「いいえ」と答えた人が3名（2.1%）であった。

「参加・体験型のイベントとして満足のいく参加ができたか」という問いに対しては、「はい」と答えた人が127名（88.2%）、「いいえ」と答えた人が13名（9.0%）であった。

「今後このようなイベントが開催されたら参加するか」という問いに対しては、「はい」と答えた人が134名（93.1%）、「いいえ」と答えた人が6名（4.2%）であった。



⑤その他の感想意見

アンケートの自由記載欄にはさまざまな感想・意見が記入されていたので、紹介する。

- ・いのちの尊さを感じさせられた。生命を大切に考えていきたい。(65歳・女・主婦)
- ・講演や体操などがあり、テーマと同じこころとからだを考えられるよいきっかけになった。(27歳・女・学生)

- ・今後とも中止しないように願います。(62歳・男・無職)
- ・とてもさわやかな楽しい1日だった。ありがとうございました。(62歳・女・主婦)
- ・とてもよかった。(27歳・女・学生)
- ・とてもよい勉強になった。楽しかった。(16歳・男・学生)
- ・楽しく参加できた。(23歳・女・学生) (24歳・女)
- ・盛りだくさんの内容で楽しめた。(22歳・女・学生)
- ・面白かった。リラックスできた。(22歳・女・学生)
- ・特別講演で期待以上の有意義な話しが聴けた。(63歳・女・看護職)
- ・健康づくり、講演とともにためになった。頑張ります。(78歳・男・無職)
- ・花熊先生のミニ講演がとてもよかった。(35歳・女・会社員)
- ・同時進行だったので、全部まわれなかった。もっと長い時間行ってほしかった。(22歳・女・学生)
- ・残念ながら時間が重なり、参加できないものがあったが、とても勉強になった。(21歳・女・学生)
- ・車椅子パフォーマンスはもっとみんなが参加できるものがよかったと思う。いろいろ展示があったけれど、時間がなくて見るできないものも多かった。(21歳・女・学生)
- ・車椅子ダンスなどもっと障害者の方々とふれあう機会があってもよかったのではないかと。本当の意味での交流になっていないと思った。(20歳・女・学生)
- ・食育のところは、展示と説明だけで、アナウンサーが奮闘されていたが、もう少し会場の形など参加しやすく工夫があればよかったと思う。(45歳・女・看護職)
- ・体力テストでの体操がよかった。(53歳・女・主婦)
- ・体験があったので、とてもわかりやすかった。(20歳・女・学生)
- ・住民が少ない。関係スタッフばかりのような気がした。(22歳・女・学生) (22歳・女・学生) (24歳・女・学生)
- ・もっと住民の方が参加しやすいイベントが多くてもよいのではないかと思った。(22歳・女・学生) (33歳・女・看護職)
- ・気軽に参加できるイベントであったのでよかった。もっと地域の人が参加するとよかったと思います。(21歳・女・学生)
- ・学校等へのPRをもっとしていたら参加が多かったのでは。(33歳・女・看護職)
- ・午前中、第1会場がかなり寒く、“冷房”という声も聞こえていた。長時間、寒さの中にいたので、高齢の方の“冷え”が心配だった。(45歳・女・看護職)
- ・テレビやインターネットなど情報源がたくさんあるので、このような行事に出向いていなくてもよいと思う。(33歳・女・公務員)
- ・暖かい季節に開催した方がよいのでは。(52歳・女・看護職)
- ・広報の方法をもう少し考えた方がよいのではないかと思う。内容は充実しておりとてもよいものだったのでどんな人たちが来ても満足いくと思った。(21歳・女・学生)
- ・会場が愛媛県民文化会館とか松山市コミュニティセンターとか近郊だったらとても便利だと思った。(54歳・女・看護職)

Ⅱ

子どもの健康づくりにおける 地域・学校保健連携支援事業

1 はじめに

少子化が進む中で、子どもが健やかに成長する環境が脅かされ、子どもにさまざまな健康問題が生じている。子どもの健康を支え、創造していくためには、家庭を中心に学校保健と地域保健が協力することが不可欠である。もとより、地域保健と学校保健はこれまでも数多くの場面で協力し合ってきたが、核家族化、地域社会の変容、情報化、国際化といった社会の変化の中で、子どもと家族を支えていくためにはそれぞれのリソースが活用され、その隙間を埋める、あるいは効果を上げるような連携を行うことが求められている。

学校保健の目的は「健やかでたくましい子どもの育成」であり、地域保健の活動の目的にも合致するものである。しかし、根拠とする法律の違い等により、使用する用語や活用する組織の違い等、連携を行う際の障害が存在する。

そこで、これまでに地域・学校保健連携事業の実績があり、今後の継続が見込まれるものをモデル事業として選定し、それらの成果を連携事業の全国への普及に役立てることを目指し、本事業を行った。

2 事業概要

1) 事業の目的

本事業は、地域における子どもの多様な健康課題の解決や積極的な健康づくりにむけて、地域保健、学校保健、地域住民、その他の関係機関が連携し、子どもの健康意識を高め、子ども自身の生きる力、

考える力を育てることをめざしている。

そのために、保健所や市町村、その他の関連機関の看護職と他職種の共同によるモデル事業を実践し、地域全体で子どもの健康をはぐくむ地域づくりを推進する事業のあり方を検討すること、本事業で得られた成果を広く普及啓発し、保健師活動の拡充・活性化をめざすことを目的として、2ヵ年計画で事業を展開している。

2) 事業の目標

本事業の2年間の目標は以下のとおりである。

<平成15年度>

- (1) 地域保健・学校保健連携事業の実績が1年以上あり、今後、地域の中で発展的に事業が期待できる事業者を対象に、モデル事業を実施する。

<平成16年度>

- (1) モデル事業の実践による効果や課題を明らかにし、地域保健・学校保健連携事業の活動手法と支援体制を検討することで、「地域・学校保健連携モデル」を構築する。
- (2) 本事業で得られた成果を全国に普及・推進する。

3) 事業の内容

2年間の事業内容は以下のとおりである。

<平成15年度>

- ・モデル事業者の選考およびモデル事業の実施支援

<平成16年度>

- ・モデル事業の成果および報告書のレビューと分析

- ・「学校保健と地域保健がシステムとして連携するためのモデル」の作成
- ・最終報告会の開催および事業報告書の作成

3 事業推進体制

1) 地域・学校保健連携支援事業検討委員会

地域・学校保健連携支援事業検討委員会を年間6回開催し、以下の事項について検討した。

(1) モデル事業の活動手法や成果を検討し、「地域・学校保健モデル」を構築する。

本年度は、平成15年度に実施されたモデル事業5件の最終報告書に基づき事例分析を行った。その過程で、「地域・学校保健連携要因分析表」を提案し、当該の視点に基づく追加検討を各事業者に依頼した。これらの過程を通じて、「地域保健と学校保健がシステムとして連携するためのモデル」¹⁾を導き出した。

(2) 本事業で得られた成果を全国に普及啓発する。

本事業の報告書について、その内容・構成等を検討した。そして、モデル事業報告書(5編)に加えて、各委員が追加章を分担執筆し、最終報告書「平成15・16年度先駆的保健活動交流推進事業子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業報告書」を作成した。さらに、モデル事業成果発表会である「平成16年度先駆的保健活動交流推進事業子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業最終報告会」の開催に向けて、その内容と構成等を検討した。

4 事業内容

1) モデル事業の活動手法及び成果の分析と検討

(1) モデル事業の概要

モデル事業5件の概要は、「子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携モデル事業」実施一覧①～⑤に示すとおりである。

(2) 子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携要因分析の実施

地域・学校保健連携支援事業検討委員会において、地域保健と学校保健の連携を促進する要因を、以下のように抽出した：

I. 連携活動の基盤となる事項

1. 連携事業内容について
 - ①連携事業の中核となる事業
 - ②中核となる事業を効果的にするために行った事業
2. 連携事業を開始するきっかけとなったこと
3. 連携事業の組織：連携事業を始めるにあたって基盤となった組織
4. 連携事業にかかわるヒトの相互理解
 - ①連携事業に関わるヒトや組織の相互理解の形成
 - ②連携事業の当事者(子ども・親・地域など)を巻き込むための活動
5. 関係調整
 - ①連携事業を開始する際に、調整が必要だった関係機関
 - ②その関係調整の方法
 - ③連携事業を展開する際に、調整が必要だった関係機関
 - ④その関係法方法の調整
6. 連携事業に関わる予算について
 - ①連携事業開始当時の予算獲得の状況
7. 事業内容を構成する上での工夫
 - ・子どもの発達段階
 - ・学校の学習内容
 - ・学校の行事との関係性
 - ・地域や家庭との関係性
 - ・その他、工夫したところ

II. 連携事業を展開する上で変化したこと

1. 学校・教育委員会
2. 地域保健
3. 今後の展開上の課題

上記の枠組みに基づき、各モデル事業者の協力を得て、事業報告書から個々の要因に該当する箇所を

抜き出し、「地域・学校保健連携要因分析表」を完成させた³⁾。

うち、「Ⅱ.連携事業を展開する上で変化したこと」をもって、各モデル事業の評価とした。また、同分析表の作成にあたっては、モデル事業者ごとに検討委員会委員がスーパービジョンを行った。

2) 最終報告会の開催

平成17年度2月12日(土)にモデル事業最終報告会を開催した(Pp.44~45参照)。同報告会では、モデル事業者の報告に加えて、検討委員会委員による講演と提言を行い、モデル事業5件に共通する要因を提示し、地域・学校保健連携に関する課題の整理を行った。

3) 事業報告書の作成

本事業の報告書として、「平成15・16年度先駆的保健活動交流推進事業子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業報告書」を作成した。

報告書の構成は次の通りである：

第1部：地域・学校保健連携モデル

- I. 連携の基本的な考え方
- II. 子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業モデル事業の概要
- III. 学校保健と地域保健がシステムとして連携するためのモデル

第2部：子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業モデル事業報告(平成15年度実施)

とくに、第1部のI.とIII.においては、地域保健と学校保健の連携に関する社会的背景や国際的動向を広く俯瞰し、さらに、本モデル事業の成果に立脚した「連携モデル」を提示している。

また、第1部のII.においては、先述のように、検討委員会で作成した枠組みを用いて各モデル事業の内容を整理し、その成果と今後の課題を抽出したものとして、「地域・学校保健連携要因分析表」を紹介している。

5 おわりに

本事業のモデル事業者選定の基準は、これまでにある程度地域・学校保健連携事業の実績があり、今後の継続が見込まれることにおいた。実際に、平成17年2月12日の最終報告会においては、初年度の事業展開の成果に加えて、それぞれ、今後の事業の継続性、拡大性が示されていた。

また、報告書には各事業の詳細とともに、それらから抽出した連携のポイントから、「学校保健と地域保健がシステムとして連携するためのモデル」を提示した。地域が持つ子どもに関する課題をそれぞれの組織が共有し、対策に展開していくための手順を示すことができたと評価している。

しかし、この本事業を行っている2年間にも、これまで展開されてきた「ゆとりの教育」の見直し、学校を場とした事件の発生による学校警備体制の強化等、文部科学行政にも変化が認められている。このような社会の変化はあるものの、地域保健と学校保健の連携の特徴は何よりもその目的がそれぞれの領域の目的と合致していることであり、本質を見極めながら、今後とも連携活動を展開していくことが望まれる。また、その際に、このモデル事業者の活動状況や「学校保健と地域保健がシステムとして連携するためのモデル」が今後の連携事業の活性化の一助となることを願うものである。

文献

- 1) 平成15・16年度先駆的保健活動交流推進事業
子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業報告書。日本看護協会，2004，Pp.45~49.
- 2) 同上，Pp.33~43.

「子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携モデル事業」実施一覧 (*モデル事業者所属は平成15年度当時)

	①
所属	静岡県北遠健康福祉センター
モデル事業者	古川 五百子
事業名	小児生活習慣病予防事後指導事業
目的	北遠健康福祉センター管内では、以前から学童の肥満傾向の増加が指摘されていた。平成11年度から学校保健・地域保健・大学が連携して実施した「小児生活習慣病予防事業(健診及び事後指導)」においては、高度肥満等課題が大きい子どもとその親ほど事後指導教室への参加率が低く参加率の向上が課題となった。平成12年度の「北遠地域における子どもの健康と食生活調査」では、子どもたちが運動不足傾向にあることがわかり、運動習慣の推進が課題であった。そこで、「小児生活習慣病予防事業(健診及び事後指導)」をもとに、新たに郵送による個別指導及び専門家による集団運動教室を導入して実施した。
実施内容及び方法	<p>事業内容</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 生活習慣アンケート調査の実施 (2) 健診 (3) 事後指導教室 (4) 集団運動指導 (5) 郵送個別指導(支援レター) (6) パンフレット作成、配布 (7) 保護者講演会 (8) 関係者研修会 (9) アンケート調査、聞き取り調査
成果(まとめ)	<ol style="list-style-type: none"> (1) 小児生活習慣病予防は、学童期・思春期だけの問題でなく、乳幼児期からの親を含めた継続した指導が重要であり、地域保健と学校保健の連携は欠かせないものである。 (2) 親を含めた継続指導や事後指導教室未参加者への支援方法として郵送個別指導は効果的である。 (3) 子どもの運動習慣の推進は、親や地域ぐるみで取り組むことが重要である。 (4) 連携にあたっては、学校保健・地域保健相互の情報の共有化及び綿密な計画が重要であり、そのための十分な準備期間が必要である。日頃から学校保健と定期的に連絡会議を開催するなど相互に情報交換を行い、事業実施の前年度あるいは前々年度から話し合いを持ち、学校の方針や地域性、子どもや保護者の行動特性を踏まえた上で、計画し実施することが重要である。
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・前年度から学校と十分に話し合い、年度開始時より事業に着手する。 ・運動教室を学校ごとに実施する(地理的な障壁を取り除くため)。 ・養護教諭との打合せ時間に配慮するとともに、養護教諭・保健師が相互に出向いて情報交換を行うことも検討する。 ・天竜市では小児生活習慣病予防に対する親の意識と関心を高め、事後指導教室参加への動機付けを図るため、平成16年度から保健師が学校保健委員会に出向くことにした。
スーパーバイザー	中野照代(聖隷クリストファー大学看護学部教授)

「子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携モデル事業」実施一覧（*モデル事業者所属は平成15年度当時）

	②
所属	福井県丹南健康福祉センター
モデル事業者	吉田 靖江
事業名	児童生徒の喫煙防止対策行動計画の策定
目的	未成年者の喫煙対策では、児童生徒の健康意識の向上に向けて学校保健の分野ばかりでなく、関係機関が連携し、地域ぐるみの対策の推進が求められている。本事業は今後5年間で、地域および学校（教育委員会含む）等の関係機関で構成する「丹南たばこ対策推進協議会」を設置し、児童生徒の喫煙防止に向けて強力な実践活動を展開することとした。本年度は初年度として、行動計画を策定することを目的とした。
実施内容及び方法	<ul style="list-style-type: none"> (1) 丹南たばこ対策推進協議会の設置（児童生徒喫煙防止対策ワーキング委員会の設置） (2) 児童生徒、保護者、教員、たばこ販売組合員、市町村を対象とした多方面からの喫煙に関する意識および実態調査の実施 (3) 児童生徒に対する喫煙防止教育の実施 (4) 小中高等学校教員等を対象とした研修会の開催 (5) 家庭、地域、学校、行政4分野に分け、児童生徒の喫煙防止対策を総合的に推進するための行動計画の策定
成果 (まとめ)	<p>実施事業の中から、個々の学校との連携から学んだ学校保健との連携のあり方等について、次の4点から評価した。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 教育委員会からの積極的な関与 (2) 課題・テーマの共有化 (3) 実態の明確化と共有する目的目標の設定 (4) 事業推進の原動力となる保護者の参加 <p>協議会等とおし、各実施事業の委員と児童生徒の喫煙防止に対する地域ぐるみの取り組みの必要性を共有し、同じ目的目標に沿った行動計画を策定したことで(1)～(3)はほぼ達成できた。</p>
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> (1) 各関係機関の自主性を高める支援 (2) 各関係機関相互の連携強化を図る取り組み (3) 教育内容の充実も含めた児童生徒の自主的な活動の推進 <p>次年度より、これらの課題に取り組みながら、行動計画に沿って、各機関の自主的な活動を支援していく。特に、教育委員会との連携において、専門的な情報提供や専門家の派遣を行う等のバックアップや家庭や地域のリーダーとなる関係機関との連携、育成を市町村と協調しながら取り組む。</p>
スーパーバイザー	廣部すみえ（福井県立大学看護福祉学部看護学科）

「子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携モデル事業」実施一覧（*モデル事業者所属は平成15年度当時）

	③
所属	黒磯市市民健康センター
モデル事業者	高橋 孝子
事業名	小・中・高生と地域・学校がともに考え、歩む“生”と“性”
目的	栃木県における10代の性感染症の罹患率や人工妊娠中絶率は高い比率を占め、特に人工妊娠中絶率においては平成12年度17.4（人口千対）と全国の12.1に比べて高く、本市のある県北管内は17.9とさらに高くなっている。このことから、望まない妊娠や性感染症を自ら防ぐことができ、自分を大切に、相手を大切にできる“生”と“性”の教育を行う必要が求められている。本事業は“生”と“性”の教育を効果的に行うために、学校と地域がどのように連携をしていったらよいかについて、実践を通してそのモデルを構築することを目的とした。
実施内容及び方法	<ul style="list-style-type: none"> (1) 小・中・高校生に対する専門職（思春期応援隊、保健師）による生・性教育の実施 (2) 保護者・地域住民への教育とディスカッション (3) 学校保健委員会・地域学校保健委員会への出席 (4) 相談窓口の増設及び周知 (5) 思春期保健ネットワークの強化 (6) アンケート調査
成果 (まとめ)	<p>次のような点で成果が得られた：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 児童・生徒の意識の変容 (2) 学校における性教育の取り組みの変化 (3) 保護者、地域住民の意識の変化 (4) 地域におけるネットワークの強化 <p>また、その背景としては次のような点が挙げられた：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 教育委員会のバックアップ (2) 学校長、教職員の理解 (3) 養護教諭部会の熱意と団結力 (4) 学校、思春期応援隊、市民健康センターとの綿密な調整 (5) 医療現場の看護職としての思春期応援隊の協力 (6) 思春期保健事業推進委員会の有機的連携
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ①関係機関とのさらなるネットワークの強化 ②継続性：継続をすることで性教育の効果を図る ③成果の尺度の視点：成果の尺度を明確にする。 ④さらなる関連性：たばこ、酒、ドラッグなど思春期を取り巻く課題と性の関連、子育て活動との関連が大きいと関連のある事業への組み込みを検討していく
スーパーバイザー	江幡芳枝（国際医療福祉大学保健学部教授）

「子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携モデル事業」実施一覧（*モデル事業者所属は平成15年度当時）

	④
所属	和歌山県子ども保健福祉相談センター
モデル事業者	前馬 理恵
事業名	難病等長期療養児支援ボランティア育成モデル事業
目的	難病等長期療養児の相談窓口として開設された和歌山県子ども保健福祉相談センターの4年間の療養相談と平成14年度難病の子どものQOLを高めるための生活実態調査結果より、病気の子どもたちの健やかな成長・発達を促進するためには関係機関の連携が重要であり、かつ病児とその家族を支援する身近な協力者が必要であることがわかった。そこで、特に子どもにとって重要な学校と協働し、家族会の協力を得て、保健・医療・福祉・学校等の関係者を対象に療養支援ボランティアを育成し、病気の子どもたちが地域で安心して暮らせる支援体制の基盤づくりを目指してモデル事業に取り組んだ。
実施内容及び方法	<ol style="list-style-type: none"> (1) 難病等長期療養児支援ボランティア育成連絡協議会（3回） 6ヶ所の関係協力機関より15名の連絡協議会メンバーにより検討会を実施 (2) ボランティア研修会（2回） <ol style="list-style-type: none"> ①事前研修会：キャンプの説明、病気の子どもたちの関わりについての講義、家族からのメッセージ。ボランティアのしおりを作成し、連絡協議会メンバーが講師となり実施。 ②フォローアップ研修会：講演（地域におけるレスパイトサービスの実践）とボランティアのグループづくりについての話し合い。後日、参加者の内5名が家族会と交流会をもち、今後の活動について話し合った。 (3) ボランティア体験会（一泊二日）：和歌山県難病の子ども家族会キャンプへの参加 (4) その他：県内の養護教諭研修会に参加し、啓発を行った。
成果 (まとめ)	<ol style="list-style-type: none"> (1) 啓発状況：教育委員会および養護教諭研究会に働きかけることにより教育現場からの自主的なボランティア参加が増えるとともに、他の事業においても協力を得る機会が多くなった。 (2) 連絡協議会の効果：各関係機関から協議会メンバーの参加を得ることにより、ボランティアの必要性が明確になり、研修会やキャンプの体験においてもリーダー的役割を担って頂いた。 (3) キャンプの成果（アンケートより） <ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちや保護者からは、ボランティアの協力により、それぞれの思いを出し合うことができ、交流が図れ、思い切り楽しむことができた、是非来年も参加したいと好評を得た。 ・ボランティアは、二日間ともに過ごすことにより、日常生活の大変さを実感し、必要な支援についての意見では、親の相談相手が必要と答える人が一番多かった。 (4) 事前・フォローアップ研修：事前研修では病気の子どもたちの理解と関わり方について参考になり、キャンプに臨む事ができた。フォローアップ研修ではボランティアのグループづくりについて話し合った。 (5) 家族会との話し合い：家族会からの要望を聞き、まずはキャンプ支援のボランティアグループを目指すことになった。
今後の課題	<ol style="list-style-type: none"> (1) 家族会とボランティアグループが中心となり協議を重ね、家族会とボランティアのニーズをつないでいくこと。 (2) 疾病に関しては、医療スタッフ、保育士、教員などの専門職ボランティアの力を育成していくことが必要である。 (3) 家族会支援とともに、ボランティア支援が今後のセンターの役割である。
スーパーバイザー	宮下和久（和歌山県立医科大学衛生学教室教授）

「子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携モデル事業」実施一覧 (*モデル事業者所属は平成15年度当時)

	⑤
所属	名古屋大学医学部保健学科看護学専攻
モデル事業者	吉田 久美子
事業名	子どもの虐待予防ネットワークの構築
目的	子どもの虐待及びその可能性が高い家族の早期発見と虐待防止のために、保健・医療・福祉・教育機関と住民が協働参画し、子どもの虐待防止ネットワークの構築を行う。
実施内容及び方法	<ol style="list-style-type: none"> (1) 彦根市児童虐待防止ネットワーク会議の分析（過去4年間の活動評価） (2) 彦根市子ども虐待対応マニュアル作成：ネットワーク会議の位置付けと各機関の役割の明確化と連携図の作成 (3) 住民参加の子育てシンポジウム：児童生徒の子どもをもつ保護者、教育関係者を対象に、講演会と保護者参加のシンポジウム (4) 子どもの心とからだを守るワークショップ（平田小学校の3年生児童生徒、教員保護者、民生委員を対象に、CAP（Child Assault Prevention）プログラムの実施と検討
成果 (まとめ)	<ol style="list-style-type: none"> (1) 彦根市児童虐待防止ネットワーク会議活動： <ul style="list-style-type: none"> ・新規虐待通告数の増加につながった。 ・事例ごとの関係機関連携図の作成（連携がうまくいかなかった事例を選択）により、各機関の役割が明確になった。 ・虐待通告事例の情報の継続に関するシステム化を県に要望し、実現した。 (2) シンポジウム <ul style="list-style-type: none"> ・学童期の親の子育てに関する相談場所となった。 (3) ワークショップ <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの人権の重要性と危険から身を守る具体的な方法を、子どもと保護者、教員が獲得した。 (4) 彦根市子ども虐待対応マニュアル作成検討 <ul style="list-style-type: none"> ・関係者の対応が容易になるとともに、連携が強化された。事例検討、マニュアル作成。
今後の課題	<ol style="list-style-type: none"> (1) 虐待が増加傾向にあり、今後地域に密着した活動を展開するために、学校単位規模の組織を育成する必要がある。 (2) 参加機関が増えて話し合う時間配分が困難になってきたので、できるだけ多くの委員が発言できるように会議の運営方法を検討する必要がある。 (3) 参加組織の増加はあるが、委員会の出席者は固定化しており、人数が増加してない。会議に出席する方策を考える必要がある。また、所属機関内の理解を高めるために、所属での事例検討会を開く等の支援体制を作る必要がある。
スーパーバイザー	梶田 悦子（名古屋大学医学部保健学科教授）

平成16年度先駆的保健活動交流推進事業（厚生労働省委託事業） 子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業最終報告会

1. 日 時：平成17年2月12日（土）、10：00～16：00
2. 会 場：日本看護協会JNAホール
3. 参加者：76名（保健師20名、助産師2名、看護師8名、看護大学・看護師学校養成所等教員9名、養護教諭6名、管理栄養士4名、県協会関係者3名、歯科医師1名、その他5名、本会関係者18名）

4. 実施内容

1) 開会挨拶：日本看護協会常任理事 漆崎 育子

本日は、三連休の中、お集り頂き感謝申し上げます。

私たち看護者を取り巻く環境は、日々、大きく変化している。介護保険制度の見直しをはじめ、ALS患者におけるたんの吸引、養護学校等における医療行為の実施など、本会の姿勢を明示すべき課題が多々ある。そのためには、現場で働く看護者の意見や活動実績が重要である。皆様とともに、今後の看護について考えていきたい。

本会は、厚生労働省より先駆的保健活動交流推進事業を受託しているが、平成16年度は、「こころとからだの健康づくりフェスティバル」「子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業」「睡眠に関する地域保健活動開発事業」の3事業を実施してきた。

本日はそのうち、「子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業」におけるモデル事業の報告を行う。この事業は、平成15年度からの2ヵ年事業であり、モデル事業自体は平成15年度に実施されたものである。「地域保健と学校保健の連携」は先進的かつ重要度の高い領域であるが、その効果的な実現には、いくつか乗り越えるべき課題があると認識している。今回のモデル事業を通じて、それらの点について貴重な示唆が得られたと思う。

今回の事業成果を普及するために、活発な意見交換をお願いしたい。また、これらの成果を、本日まで参加の方々の現場に持ち帰り、活用して頂ければと願っている。

2) 厚生労働省挨拶：厚生労働省健康局総務課保健指導室長 野村 陽子

厚生労働省が日本看護協会に委託している先駆的保健活動交流推進事業の一つとして、「子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業」に、2年間、取り組んでいただいた。

平成12年より健康日本21が策定推進されているが、地域保健と職域保健との連携と比較すると、地域保健と学校保健との連携のほうが進みにくいという現状がある。こうした連携が地域に定着するためには、組織間の連携が不可欠であり、そのことを念頭においたモデル事業が行われたものと理解している。今回の2ヵ年事業においては、各モデル事業者の努力により、地域および学校に関わる様々な組織との緊密な連携が図られた点が大きく評価される。

健康日本21の最終年度は平成22年であるが、その中間年を迎え、今後一層の事業推進に期待する。

3) 文部科学省挨拶：文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課

健康教育企画室健康教育調査官 采女 智津江

近年、都市化や情報化、少子化等を背景に、子どものいじめや不登校、喫煙、飲酒、薬物乱用、性の逸脱行動、虐待等の問題が深刻化を増している。学校においては、子どもたちが生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎が培われるよう、各教科や道徳、特別活動など学校教育活動全体を通じてこれらの健康課題の解決等に向けて総合的に取り組んでいるところである。複雑・多様化した子どもたちの現代的な健康課題に適切に対応し、学校における健康教育を推進していくためには、学校、家庭、地域社会の連携が必須である。そうした中で、「子どもの健康づくりにおける地域・学校保健連携支援事業」が実施されたことは、大変意義深いことと考える。文部科学省においても、今年度から「学校・地域保健連携推進事業」に着手しており、各都道府県を通じて取り組みを開始したところである。ご協力を賜れば幸いである。

4) モデル事業（平成15年度実施）報告

座長：吉備国際大学保健科学部看護学科教授 中桐 佐智子

埼玉県秩父福祉保健総合センター保健予防推進担当部長 本橋 千恵美

報告：(所属は、平成15年度モデル事業実施当時)

- | | | |
|--------------------------------|-------------------|--------|
| ① 小児生活習慣病予防事後指導事業 | 静岡県北遠健康福祉センター | 古川 五百子 |
| ② 児童生徒の喫煙防止対策行動計画の策定 | 福井県丹南健康福祉センター | 吉田 靖江 |
| ③ 小・中・高生と地域・学校がともに考え、歩む“生”と“性” | 黒磯市市民健康センター | 高橋 孝子 |
| ④ 難病等長期療養児支援ボランティア育成モデル事業 | 和歌山県子ども保健福祉相談センター | 前馬 理恵 |
| ⑤ 子どもの虐待予防ネットワークの構築 | 名古屋大学医学部保健学科看護学専攻 | 吉田 久美子 |

5) 講演：学校保健と地域保健の連携と組織づくり

講師：茨城大学教育学部養護教諭養成課程教授 瀧澤 利行

司会：大阪市立東高等学校養護教諭 原 直美

学校を中心とした地域の包括的な健康推進活動として、「健康推進学校運動 (Health Promoting School)」が挙げられる。この運動の理念と方法論上の交流を通じて、ヘルスプロモーションのグローバルスタンダードの確立を図ることができる。また、公衆衛生における学校保健の教育的側面は、学校保健に参加し活動することによって将来の公衆衛生活動の主體的担い手となることである。

学校保健活動と地域保健活動の重なりの部分としては、①公衆衛生活動としての学校保健、②教育－学習としての公衆衛生活動、という視点が挙げられる。また、学校保健と地域保健の連携を規定する要因として、ヘルスプロモーションの理念がある。

辻清子（茨城大学大学院教育学研究科養護教育専攻）の研究によると、学校保健と地域保健の連携を規定する要因のうち、促進的要因としては、①ニーズが把握されていること、②評価が行われていること、③「評価」が可能な目標設定がされていること、④関係者の共通理解と良好な人間関係が形成されていること、⑤学校長との関係が形成されていること、が挙げられている。一方、連携の抑制的要因としては、①学校保健委員会が未設置または開催されていないこと、②「開かれた学校」になっていないこと、③職員間の共通理解・認識が図られていないこと、④学校保健に関する研修機会が少ないこと、⑤保健主事と養護教諭の認

識が相違していること、が挙げられている。

学校を中心としたヘルスプロモーションの動きである「健康推進学校運動（Health Promoting School）」については、欧米と日本では多少の差異がある。わが国では、「学校全体の組織活動に重点を置いた計画」「活動の主体が子どもたちの自発的な取り組みを重視する」「創意工夫を重視した『手づくり』の健康活動」という点に特徴がある。

学校保健組織活動は、「児童・生徒保健委員会」「教職員学校保健委員会」「PTA保健委員会」によって構成されるが、これらの組織が独自に活動しながら連携により統合されることが重要である。また、その際に専門家（学校三師、地域の保健師）の援助が必要である。

Health Promoting Schoolの課題としては、「学校を構成する全職員の意識啓発と地域・家庭とのコーディネート能力の開発」「学校の健康づくりを通じた地域の健康形成と地域連帯の再編成」「子どもたちの健康形成への主体的参加を通じた学習観の展開」「新しい健康形成の方法論の探求」等が挙げられる。

また、学校と地域の連携を促進するには、「連携の中身を明確にすること」「学校にできること・できないことを区別する」「学校保健活動のサイクル（3年単位）を知ること」「学校の管理職に働きかける」「教師層への負担を少なくしながら、しかし、ともに勉強してゆく」「教師の視野を開く」「強制を避ける」などがポイントである。

6) 提言

大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻総合ヘルスプロモーション科学講座教授 荒木田 美香子

司会：獨協医科大学病院看護部長 佐山 静江

府中市福祉保健部健康推進課 大塚 早苗

地域保健と学校保健には、それぞれの枠組みがあり、それらを背景として、地域住民および保護者を中核に保健活動が展開されている。

しかし、「子どもたちの健康課題の把握が的確になされているか」「健康教育や健康支援は時間、方法、資源の観点から、現在の学校で十分に行われているか」「健康教育は家族、地域との学びあいにつながっているか」「障害や慢性疾患、虐待されている子どもたちへの支援は十分か」「子どもたちをケアする組織は育成されているか」「健康に関する危機管理は十分か」などの点を考えると、現行の地域・学校保健の連携は決して十分とはいえない。

両者の連携を促進するには、「学校が得意とすること」「地域保健が得意とすること」を十分に勘案する必要がある。

一方、連携を充実させることで期待される成果として、①災害、感染症など広範囲な健康課題への対応、②地域の健康課題のより適切な把握と共有化、③乳幼児期からの一貫性のある対策の実施、④コミュニティとして一貫性のある対策の実施、⑤ケア組織の拡大、育成、⑥個別ニーズへの対応の拡大等が挙げられる。

連携の進め方としては、①連携が必要な健康課題の共有化、②推進役の存在、③横断的な推進組織の形成、④事業展開に必要な協力機関の確保、⑤事業実施内容・方法の展開と調整、⑥実施、⑦事業継続のための活動、⑧保健（教育）計画への組み込み、というステップが挙げられる。

地域住民（保護者、地区組織など）を中心に、関連機関が手をつなぎ、地域・学校連携推進協議会のような横断的な推進組織を設けることにより、地域の子どもケア能力を向上させることが、地域保健と学校保健の連携による保健活動の展開の中核と考えられる。

5. 参加者の声

最終報告会に対する感想を聞き取る目的で、会場においてアンケートを配布し、一般参加者58名中27名より回答を得た（回収率47%）。

最終報告会の内容が、「参考になった」は20名（74%）、「参考にならなかった」2名（7%）、「わからない」4名（15%）、「無回答」1名（4%）であった。

「モデル事業報告の内容を参考に実践できそうか」との問に対しては、「できる」9名（33%）、「できない」2名（7%）、「わからない」10名（38%）、「無回答」6名（22%）であった。

1) 「地域・学校保健の連携について、日頃、感じていること」としては、次のような点が挙げられた：

- ・学校との連携がうまく取れており、楽しく授業に参加している。（保健師）
- ・連携のためには、組織的基盤も必要であるが、現場のスタッフ（保健師、助産師、養護教諭など）の日頃の交流が非常に有効である。相互の情報交換が「かなめ」であると思う。（養護教諭）
- ・乳幼児期からの継続指導が重要だと感じている。（養護教諭）
- ・養護教諭との連携を図るためのシステム作りが求められている。（保健師）
- ・日頃から連携の難しさを感じていたが、本日の発表や講演を聞いて参考になった。できるところから始めてみようと思う。（同2通：助産師、保健師）
- ・「ゆとり教育」の影響で、性教育等に関する授業時間の確保が困難だと感じることもある。（養護教諭）
- ・学校教職員の地域保健に関する関心や知識を高める、教育委員会や校長の積極的参加を促進する、学校による地域保健の活用を推進する、などの手立てが必要である。（同3通：養護教諭、保健師、管理栄養士）
- ・喘息病児の看護経験から、病院・地域・学校の三者の連携が必要であると考えている。（看護師）
- ・地域・学校・家庭が一体となって少子高齢化の問題に取り組む必要がある。（看護師）
- ・近年の学校現場では、子どもたちのさまざまな健康課題への対応に追われ限界を感じている。予防よりも、問題が現れてからの対応になっている。（養護教諭）
- ・予算確保の点で困難を感じている。（同2通：保健師、養護教諭）

2) 子どもの健康づくりにおける地域・学校保健の連携強化に向けて、日本看護協会が取り組むべき課題」としては、次のような点が挙げられた：

- ・最終報告会における講演および提言の内容をまとめて発表する。
- ・次世代育成支援および子ども子育て応援プランに示された課題に取り組む。
- ・学校に向けて、地域保健に関する情報を発信する。
- ・地域保健と学校保健連携に関する課題を保健師職能委員会で取り上げる。
- ・地域・学校保健連携に関する学習の機会を、県レベルで設ける。
- ・看護師が、専門職として、病院や施設だけではなく、産業や地域、学校、家庭に参加できるよう後押しする。
- ・職域内および職域間での情報共有による業務効率化や、適切な評価手法の導入を支援する。
- ・厚生労働省や文部科学省への働きかけを通じて、地域における実践（モデル事業の継続や市町村関係者の啓発など）の推進を支援する。
- ・個々の看護師の質向上を図る。

新たな事業の開発

睡眠に関する地域保健活動開発事業

▶ はじめに

現代は24時間稼働の社会システムへと変化し、人間の睡眠に関わる問題が生じている。平成13年に出された「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」では、9つの健康課題に「休養・こころの健康づくり」が設定され、その中で十分な睡眠の確保とストレスへの対応が挙げられている。しかし、ほとんどの自治体では、睡眠に関してはこれからどのように取り組んでいくか検討を始める段階である。

このような現状への対応として、本事業は睡眠に関する保健事業の開発・普及を目的に、3ヵ年事業として平成15年度から実施している。

平成15年度は「睡眠に関する地域保健活動開発事業検討委員会」を設置し、以下の3つの活動を実施した。

(1) 睡眠に関する地域保健活動開発モデル事業例についての検討

保健事業の対象者と事業テーマについて検討した。事業の対象者として、身体上のリスクを持つ者、小児・思春期・壮年期・老年期や保健医療従事者があげられたが、あらゆる対象者に睡眠に関するニーズがあることを確認した。事業テーマとしては、①地域住民への睡眠に関する知識の普及・啓発に関するもの、②健診での効果的なスクリーニングに関するもの、③地域での相談・受療に関するもの、④睡眠に関する地域保健事業推進に必要な組織連携等のシステムづくりに関するもの、⑤その他があげられた。

(2) 睡眠に関する地域保健事業推進のための研修会の開催

睡眠、及びその保健活動の展開について、保健医療従事者自身がその必要性を認識していない現状であり、睡眠に関する保健活動の実施には、まず保健医療従事者自身の知識の獲得が必要である。このため、地域の看護職を対象とした研修会を開催し、44名の参加を得た。研修会に関するアンケート結果では、研修会参加によって睡眠の基礎知識と生活指導のあり方、および地域保健活動の必要性について理解できたとの回答が得られ、地域における保健活動への動機づけになったと考えられた。

(3) 研修教材「睡眠に関する模擬講習」の作成

睡眠に関する地域保健事業推進のための研修会で用いた「睡眠に関する模擬講習」の研修教材を、保健医療従事者が地域保健活動で活用できるように、冊子及びCD-ROMとして作成した。

平成16年度は、「睡眠に関する地域保健活動開発事業」のモデル事業の公募と選考、モデル事業推進のための支援を行なった。モデル事業の要件は平成15年度の事業結果を踏まえ、5つのテーマを設定した。また、本事業が睡眠に関する保健事業の開発・普及を目的としていることから、事業が地域で定着するものであること、他の地域での普及をねらえるものであることを中心に必須条件を設定した。公募の結果、6件の応募があり、5件のモデル事業を選考した。睡眠を切り口とした町ぐるみの総合的健康づくり、地域保健と職域保健との連携による壮年期を対象とした事業、NPOによる地域保健事業、睡

眠呼吸障害のスクリーニング方法の開発、睡眠障害に対する保健指導と、多様な内容のモデル事業となった。検討委員会活動としては、7月に事業説明会を開催し、10～11月にかけて各事業を視察した。これらの活動におけるモデル事業者との関わりをとおして、また平成17年1月にモデル事業者から提出された中間報告について、進捗状況や課題を踏まえて助言等を行い、事業の推進を支援した。

各モデル事業者は、計画に基づいて事業を推進し、睡眠に関する地域保健活動の方法および内容が具体化してきた。平成16年度は3ヵ年事業の2年目であり、モデル事業者の決定および実際の活動の展開と実働の年として位置付けられる。

2 3ヵ年の事業概要

1) 目的

本事業は、地域住民の睡眠に関する多様なニーズに対応するために、地域でのモデル事業の実践をとおして、効果的な睡眠に関する保健事業のあり方を開発、普及することを最終目的とした3ヵ年事業である。

平成15年度は、最終目的および平成16年度のモデル事業の実施に向けて、睡眠に関する地域保健活動開発事業のあり方についての検討、睡眠に関する地域保健事業を企画・実施できる人材の育成及び地域住民からの睡眠に関する相談に対応できる人材の育成を目的とし、事業を進めた。

平成16年度は、モデル事業の構築およびモデル事業を通し睡眠に関する地域ネットワークの基盤を構築することを目的とし、事業を進めた。

2) 目標

本事業の3年間の目標は以下のとおりである。

<平成15年度>

- (1) 地域における住民の睡眠に関するニーズと地域保健活動のあり方を検討し、事業内容を明確にする。
- (2) 研修会をとおして、睡眠に関する地域保健事業を推進していくための人材を育成する。
- (3) 人材育成及び地域住民への睡眠に関する知識の

普及のための研修教材を作成する。

<平成16年度>

- (1) 地域において、効果的な睡眠に関する地域保健モデル事業を実践し、事業の効果、問題点、課題等を明確にする。
- (2) モデル事業の実践をとおして、地域の看護職の役割強化と、地域の保健医療機関との効果的な連携を図り、睡眠に関する地域ネットワークの基盤を構築する。
- (3) 研修教材（平成15年度作成）を活用し、関係者に普及・推進する。

<平成17年度>

- (1) モデル事業報告会を開催し、モデル事業の成果を関係者等に報告する。
- (2) モデル事業を他地域で応用・展開できるように、睡眠に関する地域保健事業の活動手法の普遍化を検討する。
- (3) 睡眠に関する保健事業の実践ガイドブックを作成し、全国に普及・推進する。

3) 事業内容

3年間の事業内容は以下のとおりである。

<平成15年度>

- (1) 保健指導マニュアル（睡眠）を作成した有識者を含めた委員会の設置
- (2) 現状（住民のニーズ、地域保健活動状況、他分野の活動状況等）の把握
- (3) 地域保健活動として効果的で実施可能なモデル事業（テーマ、条件、選定基準）の検討
- (4) 「睡眠に関する保健事業推進のための研修会」の開催
- (5) 研修教材「睡眠に関する模擬講習」の作成

<平成16年度>

- (1) モデル事業の公募および選考
- (2) 事業説明会の開催
- (3) モデル地域での保健事業の視察及び事業実施への支援

- (4) モデル事業の中間報告書の提出および中間評価
- (5) 研修教材「睡眠に関する模擬講習」の普及

<平成17年度>

- (1) モデル事業の実施結果に基づいた効果・問題点・課題等の分析・整理
- (2) 「睡眠に関する保健事業の実践ガイドブック(仮称)」の作成および全国的な普及

3 モデル事業の選考

公募にあたっては、モデル事業の要件、事業テーマ、公募方法等について検討し、以下のように実施した。

1) モデル事業の要件

本事業は、単なる情報の提供や単発的な健康教育にとどまるのではなく、地域と他の保健事業等との協働による先駆的な保健事業を実施するものとした。

事業テーマは、昨年度の検討結果に基づき、実施地域の特性、社会的なニーズ等を考慮し、以下に示す①～⑤のテーマのいずれか、または複数を事業に反映させ展開することとした。

<事業テーマ>

- ①地域住民への睡眠に関する知識の普及・啓発に関するもの
- ②健診での効果的なスクリーニングに関するもの
- ③地域での相談・受療に関するもの
- ④睡眠に関する地域保健事業推進に必要な組織連携等のシステムづくりに関するもの
- ⑤その他、睡眠に関する地域保健事業に関するもの

<必須条件>

次の6要件をすべて満たしていることとした。

- ①睡眠に関して、地域保健の中で継続的、発展的に事業を計画し、事業が地域で定着するものであること。
- ②他職種・関連機関の参加と連携を得て、委員会を組織し、それらと協働して、実態把握、事業の実施、評価を行うこと。

- ③事業評価の視点が明確であること。
- ④都道府県や当該市町村の首長あるいは関係者に理解され、協力が得られていること。
- ⑤事業の推進支援・評価支援・評価基準の開発や活動手法の普遍化のためのスーパーバイザーが確保できること。
- ⑥他の地域での普及をねらえること。

※スーパーバイザーとは

県内等の大学に所属する看護系・保健医療系の研究職で、当該モデル事業の推進に対して、研究的な視点から助言ができる者、あるいはそれに準じる者。

2) 公募方法・公募期間及び応募状況

都道府県看護協会、「睡眠に関する保健事業推進のための研修会」参加者に応募要綱、申請書及びモデル事業公募のチラシを送付した。また、協会ニュース、公式ホームページ、地域保健関連雑誌等による広報活動、関連学会・イベント等でのモデル事業公募チラシの配布等により、会員等に周知した。応募期間は平成16年4月12日(月)～平成16年5月18日(火)とし、郵送にて応募を受け付けたところ、6件の応募があった。

3) 選考方法及び選考基準

(1) 選考会の開催

日時：平成16年6月7日(月)

会場：日本看護協会 会議室

検討委員及び担当役員による選考会を開催した。選考会では応募されたモデル事業が必要な要件を満たしているかどうか、事業計画が本事業の目指している目標と合致しているか等について、本会の定める選考基準に基づき各委員が検討した後、検討委員会で合議した。その結果、平成16年度モデル事業の委託事業者として5件を採択した(表1)。

(2) 選考基準

<応募資格>

- ・日本看護協会の会員であること
- ・現在、保健所、市町村、学校、その他の組織に所

表1 モデル事業者一覧

	モデル事業名	申請者 (所属)
1	睡眠を通じた健康づくり支援	荻野明美 兵庫県丹波県民局柏原健康福祉事務所
2	壮年期における睡眠休養促進事業	米田祝子 鳥根県東出雲町役場
3	NPOによる睡眠に関する地域保健事業	工藤充子 NPO法人「ほっとスペースゆう」
4	地域における睡眠呼吸障害の効率的スクリーニングおよび保健指導指針確立のための保健・医療連携モデル事業	湯原恵子 阿見町総合保健福祉会館
5	睡眠時無呼吸症候群を含めた睡眠障害に対する保健指導	佐藤百合子 秋田県井川町役場

属し、モデル事業の実施にあたって所属長の了解が得られていること

＜モデル事業としての要件＞

- ・必須条件をすべて備えているか
- ・事業テーマの妥当性
- ・事業計画の妥当性

＜予算計画＞

- ・本会規定との整合性
- ・予算計画の妥当性
- ・総額が委託事業費の上限額内であること

4 モデル事業の推進体制

1) 検討委員会の開催

本事業を実施していくために、「睡眠に関する地域保健活動開発事業検討委員会」を設置し、諮問事項に基づいて検討を行った。諮問事項は以下のとおりである。①睡眠に関する地域保健活動のあり方について検討する。②モデル事業の実施を支援する。③モデル成果分析により効果的な睡眠に関する保健事業の実践ガイドブックを検討し、普及・啓発をする。

本年度は主に諮問事項②に基づき、年4回開催し、モデル事業の選考、事業説明会、視察、中間報告を通してモデル事業展開への助言等を行った。

2) 事業説明会

日時：平成16年7月9日（金）

会場：日本看護協会 会議室

参加者：32名

内容：モデル事業者が事業計画の説明を行い、質疑応答、検討委員及び厚生労働省からの助言があった。事務局より年間スケジュールの確認、事務手続きに関する説明を行い、事業の円滑な推進を図った。

3) 視察

モデル事業の前半が終了した10月から11月に検討委員及び担当理事、事務局がモデル事業の実施地域に赴き、現地の視察を行った。視察では具体的な実施内容や進捗状況、事業進捗に伴う課題を把握し、事業関係者と意見交換を行うことで円滑な事業の推進を支援した（表2）。

4) 中間報告

平成17年1月14日を締め切りとしてモデル事業者が中間報告書を提出した。検討委員会では、中間報告書に基づき、今後の事業推進および最終報告書の作成に関する助言を行った。

5 モデル事業の主な内容

次年度の検討に向けて、今年度の各モデル事業の展開を概観する。詳細は資料（p54～71）参照。

1) 睡眠を通じた健康づくり支援

本事業は、県の保健所と町の保健センターが連携し、町の住民の睡眠を通じた健康づくりを支援する事業である。

住民の健康診断時に睡眠に関するアンケート調査を行い、睡眠障害の傾向がある人を抽出し、個別支援と集団支援を行った。また、アンケート調査から生活状況と睡眠に関する問題の関連性を分析し、支援内容を検討した。今後も睡眠に関する正しい知識を普及啓発することで、睡眠への関心を高め、睡眠障害の予防と睡眠の質の向上を図り、こころの健康づくりを推進していく。

表2 視察の実施状況

モデル事業名	視察日程 (視察会場)	視察内容	視察者
睡眠を通じた健康づくり支援	10月8日(金) 丹波県民局柏原健康福祉事務所 青垣保健センター	・健康教育 「肥満予防健康教室で睡眠を通じた健康づくりについての講和」	委員1名 事務局2名
壮年期における睡眠休養促進事業	11月13日(土) 島根産業保健推進センター (センチュリービル)	・関係者連絡会議	委員3名 事務局1名
NPOによる睡眠に関する地域保健事業	11月7日(日) いずみの家	・「あなたのねむり何でも相談室」の相談対応 個人の実情に応じた睡眠に関する保健相談指導、専門医への橋渡し、眠りの健康講座などの実施 相談方法は来訪、電話、FAX、Eメール、インターネット(Web)	委員2名 役員1名 事務局1名
地域における睡眠呼吸障害の効果的スクリーニングおよび保健指導指針確立のための保健・医療連携モデル事業	10月25日(月) 阿見町総合保健福祉会館	・事業検討委員会	委員2名 事務局1名
睡眠時無呼吸症候群を含めた睡眠障害に対する保健指導	10月21日(木) 井川町役場 井川町診療所	・講演会：健康づくり推進員等を対象 ・井川診療所にて診察（医師・保健師との連携）	委員2名 役員1名 事務局1名

また、モデル地区（本事業実施地区）における事業成果を評価し、モデル地区以外の地域においても睡眠を通じた健康づくり支援事業が定着するよう、県において、地域保健活動連絡会やブロック単位での保健師研修会等を開催し、情報提供を行う。

2) 壮年期における睡眠休養促進事業

本事業は、地域で活動する保健師と産業保健師が連携することで、壮年期における睡眠休養を促進することを目的とした事業である。

事業を実施している地域には30人未満の小規模事業所が多く、健康管理状況は十分とはいえないことから退職者医療費（新生物や精神疾患による）が急騰した。そのため、平成8年度より地域保健と産業保健との連携を模索し、町の保健福祉推進協議会の中に産業保健部会を設置し、生活習慣病における健診事業への補助事業や糖尿病予防教室を協働で実施してきた。これまでの実績を活かし、具体的目標を以下のように設定し、壮年期における睡眠休養促進事業に取り組んだ。

- ①健診や健康相談の場において、睡眠や休息の状況に関するアンケート調査及び、調査結果を活用した保健指導を行い、住民や企業で働く人の問題課題を整理する。
- ②睡眠・休息による疲労回復の重要性を町及び職域の保健師が理解し、健診及び事後指導で活用する。
- ③睡眠障害などの疾病の早期発見につなげる。
- ④地域・産業保健との連携を図り、健康管理者等が睡眠や休息の重要性を認識し、企業において職員の健康管理に生かせるような情報提供を行う。

3) NPOによる睡眠に関する地域保健事業

本事業は、NPOによる睡眠に関する地域保健事業であり、行政ではフォローしきれない部分を支援できる地域密着型であることが特徴である。

また、退職した保健師等、専門家集団の社会参加の場として、高齢者支援や子育て支援についてのNPO活動を行っているため、人材活用のモデルにもなっている。

睡眠保健指導は新しい課題でもあり、保健師等の

保健指導の専門家でも知識や経験が十分であるとはいえない現状があるため、睡眠保健指導の知識の向上を図った。その知識を地域住民への啓発や相談に活用できる場を設定している。

民間（NPO）が主体となり、行政及び大学、専門医療機関等の支援と連携により、NPOによる特徴を最大限に生かした睡眠保健指導の充実を図り、地域住民のQOL向上に寄与する。

4) 地域における睡眠呼吸障害の効果的スクリーニングおよび保健指導指針確立のための保健・医療連携モデル事業

本事業は、睡眠呼吸障害に焦点をあて、効果的なスクリーニングと保健指導を目指した活動を展開している。

スクリーニング方法としては、基本健康診査時に睡眠呼吸障害の自覚症状を有する住民及び希望する住民にスクリーニング検査を実施し、減量教室や保健指導、必要に応じて受診勧奨を行った。

保健指導としては睡眠呼吸障害と肥満の関係に注目して減量教室を開催した。

この事業のもう一つの特徴は、病院の看護師と地域の保健師が連携して睡眠に関する保健指導に取り組んでいることである。睡眠保健指導検討会を立ち上げ、行政の保健師・病院の看護師等が地域で保健指導をしていくために、共通で使用する質問票と指導票を作成した。今後この指導票を活用することにより、さらに医療機関との連携を強化していく。

5) 睡眠時無呼吸症候群を含めた睡眠障害に対する保健指導

本事業は、井川町で昭和38年から実施している脳卒中予防を目的とした取り組みに、睡眠時無呼吸症候群を含めた睡眠障害に関する保健事業を加えることで、睡眠面からの生活習慣の改善・生活習慣病の予防を目指し、一次予防から三次予防における保健指導の確立に向けて事業を展開している。具体的には、一次予防として健康づくり推進員を対象とした睡眠に関する知識の普及・啓発を行い、住民の睡眠衛生への関心を促した。

二次予防、三次予防として循環器健診申込者に睡眠に関するアンケート調査を実施し、睡眠障害の疑いのあるもの及び希望者に腕時計型パルスオキシメトリー検査を行った。さらに検査結果説明会で睡眠に関する講演を行い、要精密検査者及び要治療者、生活習慣改善必要者に、肥満予防・節酒・禁煙等の個別健康教育を行った。

6 次年度の計画と課題

平成17年度は、3カ年の本事業の最終年であり、モデル事業の評価と「実践ガイドブック」（仮称）の作成が事業の中心となる。各モデル事業者には、最終報告書の提出を4月に求め、平成17年6月に最終報告会を開催する予定である。併せて、「実践ガイドブック」の検討と作成作業を進めていく。

「実践ガイドブック」の作成においては、各モデル事業から得られた成果から、あらゆる地域で実践可能で、かつ地域に定着する効果的な地域保健活動を提示しなければならない。そのためには、各モデル事業の成果が鍵となる。全国に普及・推進するための「実践ガイドブック」作成が平成17年度の最も重要な活動となる。

7. 資料：モデル事業の概要

1) 睡眠を通じた健康づくり支援

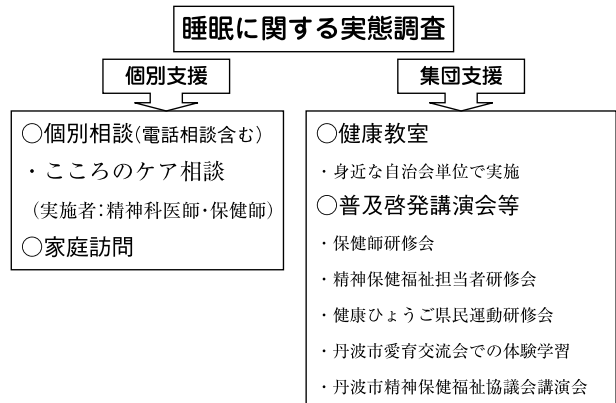
兵庫県丹波県民局柏原健康福祉事務所
荻野 明美

1 目的

旧青垣町は、食生活・運動・こころの健康づくりを3本柱とした「平成15年度健康あおがき21」の策定に向け、健康に関するアンケート調査を実施した。こころの健康づくりでは、ストレスがあると答えた人が58.6%と、県全体の値54.6%と比較して高く、「時々眠れない」「眠れない」と答えた人も30%を超えていた。このことから、こころの健康づくりの一環として、“睡眠”に視点をおいた保健活動を展開する必要性が指摘された。そこで、睡眠を通じた健康づくり支援事業の定着化をめざし、旧青垣町（現丹波市）をモデル地区に柏原健康福祉事務所において「睡眠に関する地域保健活動開発事業」に取り組むこととなった。本中間報告では、睡眠に関する実態調査のほか、他の事業の概要および市と当健康福祉事務所の連携について報告する。

2 方法

- 1) 実施地域、対象者 丹波市内の地域住民
- 2) 実施体制（実施主体）
兵庫県丹波県民局柏原健康福祉事務所
兵庫県丹波市青垣支所（旧青垣町）
- 3) 事業内容
 - ①睡眠に関する実態調査
 - ②事業検討会の開催
 - ③個別支援（個別相談・家庭訪問）
 - ④集団支援（健康教室・普及啓発講演会等）



3 結果

1) 睡眠に関する実態調査

(1) 対象者

旧青垣町基本健康診査受診者1,022名とした。

(2) 実施期間

平成16年5月30日から6月2日までの4日間

(3) 調査方法

基本健康診査問診票と同時に睡眠に関する自記式質問調査票を郵送し、健診時に回収した。回収数は1,007名（回収率98.5%）、有効回答数は889例（回答率：88.3%）であった。

(4) 結果の概要

①対象者

対象者の年齢は19歳～90歳（平均年齢62.1±1.9歳）で、男性373名、女516名

②睡眠の状況

入眠に30分以上かかると答えた者が129人（14.5%）、夜中4～6回以上覚醒する者が30人（3.4%）、ぐっすり眠った感じ（以下、熟眠感という）が得られない者が132人（14.8%）、昼間に眠気を感じる者が442人（49.7%）であった。

それぞれの対象者の平均年齢は表1のとおりで、高齢期における睡眠の特徴と青壮年期の特徴が明らかに示されている。即ち、高齢期は生理的機能が衰え睡眠状況が悪くなっていることの影響を受け、青壮年期は働き盛りによる疲労感が結果に表れているものと考えられる。

③睡眠とストレスの関係

ストレスがあると答えた者は422人（47.5%）で、30～50歳代で最も高い割合を示していた。快眠を妨げる環境が原因で睡眠障害となっている者と、環境は整っているのに、眠りが浅く睡眠障害を起こしている者があった。後者の場合には「ストレスがいつもある」と答えた者が多く、熟眠感とストレスに有意差がみられた。（表2）

表1 年齢と睡眠の質（N=889）

寝つきの時間		
30分以内	61.34歳	(N=760)
30分以上	66.62歳	(N=129)
中途覚醒		
0～3回	61.91歳	(N=859)
4～6回以上	67.53歳	(N=30)
熟眠感		
あり	62.56歳	(N=757)
なし	59.49歳	(N=132)
昼間の眠気		
あり	60.82歳	(N=447)
なし	63.40歳	(N=442)

表2 熟眠感とストレスの関係(N=889) $\chi^2=30.715$ $p<0.05$

	ストレスがある	ストレスがない	計
熟眠感がある	330 (43.6)	427 (56.4)	757 (100)
熟眠感がない	92 (69.7)	40 (30.3)	132 (100)
計	422 (47.5)	467 (52.5)	889 (100)

④睡眠薬服用者の睡眠の状態

睡眠薬をいつも飲む者は55人（6.2%）時々飲む者は60人（6.7%）であった。各年代においての割合では70歳代で20.8%、さらに80歳代で30.0%が服用していた。睡眠薬を服用している者の熟眠感は図1のとおりである。睡眠薬を飲むことがあまりない、全くないと答えた者についても、熟眠感、寝つきともより良好な数値が示された。

しかし、全く飲まない者のうち、特に40～60歳代において寝つきが悪く熟眠感が全く得られていない者が10人いた。

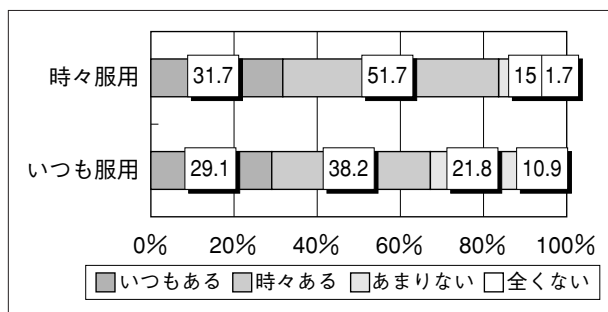


図1 睡眠薬を服用する者の熟眠感

2) 個別支援（個別相談・家庭訪問）

調査結果から、睡眠障害やうつ傾向のある者を把握し、希望者に対して個別相談や家庭訪問を行う。実態調査からのハイリスク者（176名）のうち、集団健康教室に参加していない者を対象に、個別面談もしくは家庭訪問を行う。

3) 集団支援(健康教室・普及啓発講演会等)

一般住民や睡眠障害を訴える者を対象に理解を深めてもらうことを目的とした健康教室を開催した。また、普及啓発講演会として既存の研修会や地域組織等を活用して、専門職や地域住民を対象に講演会や研修会を4回開催し、のべ260名の参加があった。ミニデイサービスでの健康教室や『睡眠に関するクイズ』を実施し楽しみながら睡眠に焦点を当てた健康教室を実施することができた。対象者は、壮年期、高齢者が中心であるが、生活習慣病予防のためには若年層への働きかけが必要である。自営業や主婦層が集まる機会に出前健康教室として、高血圧、肥満等の生活習慣病と睡眠の関連性をPRするのも一法と考える。

4 考察

1) 生活習慣病予防としての睡眠の位置づけ

今回の実態調査は町ぐるみ健診を受診した者が対象で、比較的健康的な高齢者の多い集団であることから、特に高齢者においては生活習慣が良好な傾向が

みられた。また75歳を境にして寝る前のアルコールを飲む者の割合が減り、精神的ストレスも大幅に減っていることがわかった。

これらのことから、75歳以上の後期高齢者は余生を楽しんでいる様子が見うけられ、それとともに自然と良い眠りを得るための生活習慣が定着している。時間的余裕があることで規則正しい生活リズムが得られていると考えられる。しかし、就寝時刻や朝食、運動習慣など自らが意識しないとできないことは必ずしも規則的になっているわけではない。

対象者の身体面・精神面・社会面の健康度を把握するためには、睡眠を通じた健康づくりの視点が有効であり、生活リズムを整えることで生活習慣病予防が期待できるのではないかと考える。従来の保健指導の主流であった食生活や運動に加え、睡眠に目を向けることは、若年者にとっても高齢者にとってもそのライフステージに合わせた生活改善のアドバイスができ、健康の保持増進につなげていけると考える。

2) ストレスと睡眠

青壮年期は寝つきが良く中途覚醒の頻度は少ないものの、働き盛りであり子育て等の悩み等も多い時期であることから、仕事や家庭のストレスが多く熟眠感を得られにくい状況にあるのではないかと考えられた。

「ストレス」は生活習慣病の中でも内科疾患予防と精神疾患予防の視点をもつ自覚症状のひとつである。早い時期にこの異常に気づき生活改善を図ることで、ひいてはうつ病などの精神疾患の予防につながると考える。「眠られているか」という質問は日常的であり対象者にとっても指導をする保健師にとっても聞きやすく答えやすい。身近なことからかけからこころの健康づくりに取り組むことが、精神疾患の早期発見に効果的であると考えられる。精神保健福祉については市町に一部事務委譲されているものの、事業化できていない現状がある。住民の身近なところで相談場所を確保し、地域を巡回して幅広い関わりを実現することが、精神保健の一次予防活動になると考える。

3) 睡眠薬服用者の睡眠の質

睡眠薬は飲まないことがあったとしても量を増やすことがなければ体への害はない。しかし、健康教室の参加者からも聞かれたように睡眠薬を止めたいがために無理して飲まないようにしている高齢者も少なくないことからの悪循環も考えられる。睡眠薬は癖になるという意識が強く、このことがかえって睡眠障害を助長していることに繋がっていないかと分析すると、この調査の限りでは睡眠薬を服用していない者ほど熟眠感が得られていることがわかった。睡眠薬の処方主治医との相談が基本でありそこに保健師が介入するためには医療との連携が必須である。また睡眠薬の正しい処方に際しては対象者の生活リズムをきちんと把握した上での判断が必要である。睡眠薬を漫然と飲み続けるのではなく、生活を見直す機会を与えることで改善することもある。今回のハイリスク者の集団健康教室において「睡眠日誌」を用いたグループワークを実施した。なにより自分自身が目で見て生活習慣を見直すことができて分かりやすいと好評であった。さらに効果的な指導に取り組むためには客観的なデータが必要である。ひとりでも多くの人に「ぐっすり眠れた」という快感を味わってもらうために、アクティウォッチ(活動量計)を活用した睡眠の質改善を目指し、医療との連携もとりながら個別相談の充実を図っていきたいと考える。

4) 県と市の連携について

本事業は柏原健康福祉事務所と丹波市青垣支所との協働事業として実施した。役割分担として、例えば、実態調査における問診票の作成と集計を主に県が担当した。健診当日、町保健師は住民健診の対応が中心となるため、睡眠に関する問診のチェックは県の職員が市町支援として対応した。普及啓発講演会については、既存の組織における講演会や研修会にテーマを『睡眠を通じた健康づくり』を取り入れてもらうよう健康福祉事務所で調整を図った。

これまでは健康教育や講演会の中で「睡眠」を取り上げることは非常に少なかった。しかし、モデル事業として取り組むことで、保健師が関わる保健事

業の中心に睡眠というテーマを据えるきっかけとなった。今後は子育て支援の一環として開催することや壮年層、特に交代勤務のある職域への働きかけも重要ではないかと考える。

市と県が、協働で事業を実施する上で、管内の市保健師及び県健康福祉事務所保健師が参加する地域保健連絡会を毎月定例で開催したことは県と市の連携を図るために特に有効であったと考える。

5 結 論

- 1) 青壮年期においてはストレスが熟眠感を阻害しており生活リズムの乱れもみられた。このことから青壮年期からの普及啓発活動が必要である。
- 2) 「ストレス」の割合は青壮年期に高く、「気分の落ち込み」の割合は高齢期に高い。それぞれのライフステージの特徴に合わせて睡眠を切り口にした保健指導を行うことで、精神保健の一次予防活動を担っていきたい。
- 3) 睡眠薬の服用については70歳以上で多くなっているが、睡眠の質への影響は少なくうまく服用できていることがみうけられた。今後はさらに客観的な指標を取り入れた個別フォローをしていく必要性がある。
- 4) 今後は、アクティウォッチ（活動量計）を活用した個別フォローの実施と青壮年期の普及啓発活動の具体策の検討、高齢者の閉じこもり予防を視点にした地域づくりについて検討していく予定である

<参考文献>

- 1) 尾崎 章子, 内山 真: すこやかな眠りを導くための看護実践ハンドブック. 社会保険研究所, 東京, 2004.

7. 資料：モデル事業の概要

2) 壮年期における睡眠休養促進事業

島根県東出雲町役場
米田 祝子

1 目的

島根県東出雲町における事業所は、約350社あるが、従業員30人未満の小規模事業所が約8割を占めている。健康管理状況では定期健康診断を実施している企業は5割程度である。また健診受診者で疲労感やイライラ感などがある人は37%である。そこでライフステージに応じた保健指導を効果的に実施するために、地域と職域との連携が重要であることから壮年期における睡眠と休養の問題を整理し、地域・職域の保健師が効果的に保健指導をするための保健指導モデルと地域と職域が連携して実施するための連携モデルの構築を目的とした。

2 方法

1) 実施地域、対象者

- ・地域住民 301人（健康診査受診者）
- ・企業の職員 300人（健康診査受診者）

ただし小規模事業所は健康診査が既に終了や年度末実施のため、町内にも支店のある中規模企業で実施。

- ・東出雲町保健福祉推進協議会委員28人、同産業保健部会委員32人（企業の衛生管理者及び衛生管理担当者、健診機関、関連団体等）

2) 実施体制

(1) 実施者 東出雲町

(2) 共同事業者

- ・島根県看護協会保健師職能委員会

(3) 関係協力機関

- ・東出雲町商工会
- ・八束郡医師会産業医部会

- ・社会保険事業財団
- ・島根県環境保健公社
- ・山陰合同銀行
- ・島根県産業保健推進センター

(4) スーパーバイザー

- 落合のり子（島根県立看護短期大学助教授）
- 徳安宏和（松江赤十字病院呼吸器科副部長）
- 光岡摂子（島根大学医学部看護学科教授）

3) 実施場所

東出雲町保健相談センター・山陰合同銀行

島根県産業保健推進センター・島根県看護研修センター

4) 事業内容

(1) 実施項目

- ①健康診査時における睡眠と休養に関するアンケート調査の実施
- ②健康診査受診者への睡眠と休養に関する保健指導の実施及びその評価（指導用フローチャートの作成）
- ③東出雲町保健福祉推進協議会産業保健部会での情報提供、産業保健分野との連携強化。
- ④看護協会保健師職能委員会において問題の共有化によるネットワークの強化

(2) 実施期間

平成16年6月から平成17年3月末日

(3) 対象者

- ①地域住民
- ・健診受診者の299人（99%）から睡眠と休養に

関するアンケートを回収し、睡眠時間が少なく眠りにくい人に保健指導を実施。

- ・アンケート回収者より睡眠に関する問題のある人70人に保健指導用フローチャートを用いて保健指導を実施

担当：町保健師・厚生連保健師・保健師職能委員

②企業従業員

- ・健診受診者の225人（75%）から睡眠と休養に関するアンケートを回収し、日中の眠気についての自己点検等を含めた保健指導を実施。

担当：企業保健師・健診機関の保健師

③産業保健部門とのネットワーク

- ・東出雲町保健福祉推進協議会にて委員（28人）にアンケート結果の説明と睡眠の重要性について啓発。同産業保健部会委員32人にも同様の説明と啓発を実施。
- ・鳥根県看護協会保健師職能委員7人（市町村保健師3人、県保健師1人、企業保健師3人）と町保健師によりアンケート作成及び指導用フローチャート作成等を実施

3 結 果

1) 住民の睡眠・休養に関する意識の変容

健康診査受診者に睡眠に関するアンケート調査を実施した。あまり眠れない人で、睡眠時間が6時間未満の人は23%であった。この人たちに健康教室の中で、睡眠や休養に関する生活習慣改善のための保健指導用フロー図を作成し、保健指導を実施した。睡眠に関する指導の必要性がある人は、本事業に関わっている保健師が個別対応とした。睡眠が取りにくいスケジュールの確認や生活習慣の確認を行ないながら、睡眠障害になる要因をともに確認し、自分のできる生活習慣の改善方法を考えていった。個別対応であったため、睡眠障害という問題の解決にむけて、個々の生活背景（食事・就寝前や休日の過ごし方・運動習慣・現病歴等）を確認しながら保健指導することにより、個人の生活全般が把握でき、その中で、睡眠を捉えることができた。また今までに睡眠に関する相談を受けたことのある人は6割いた

が、今回の個別指導により、睡眠と休養に関する重要性が認識できたことから、その後眠れるようになった人が半数を超えた。またほとんどの人が睡眠に関して相談してよかったと答えている。特に自分の生活を振り返ることができたことや睡眠の重要性がわかったと答えた人、運動をすることにより睡眠がとれるようになった等、生活改善につながった人が7割以上いた。

2) 産業保健分野の意識の変容

町内の産業保健分野に保健師は現在配置されていない。衛生管理者が350社中20社（6%）に配置されている。そこで町の保健師が産業保健部会において、地域住民やモデル的に実施した企業における睡眠と休養についてのアンケート結果を説明し、睡眠と休養の重要性について鳥根大学医学部教授の講演等の啓発活動を行なった。このことにより産業医や小規模事業所の衛生管理担当者（主に企業主）、商工会長等に、短時間の昼寝が安全確保に重要であることや睡眠時のいびきや一時的な呼吸停止等の問題を理解することができ、職員への啓発にパンフレット等の活用がなされた。また、産業医が配置されている職場においては、産業医による睡眠時無呼吸発作についての講話や休養の重要性が啓発された。

本町の産業保健部会の部会長は小規模事業所の企業主であることから、商工会との連携（協力も得やすい）もとれ、事業所内における事故予防の観点から休養についての取り組み（休憩時間の確保や休息できるスペースの確保等）が推奨され、小規模事業所において、休養スペースの確保について検討されている。

3) 保健師職能委員会とのネットワークの強化

地域保健師と産業保健師が、それぞれに壮年期の事業を実施している。そこで効果的に保健指導を進めるためには、既存組織としての鳥根県看護協会の保健師職能委員会と協働で本事業を実施し、ライフステージに応じた効果的な保健指導が実践できるように連携モデルの構築を検討した。

今までにもケースごとには連携の必要性は認識で

きている。しかし保健指導がそれぞれで行なわれていることから、重複や指導不足に気づくことなく経過してきた。本事業により壮年期の健康実態・生活習慣実態（勤務状況は産業保健師が把握、生活については地域保健師が把握）を確認する中で、町の保健師と保健師職能委員とが協働で、睡眠と休養に視点を置き、効果的な保健指導を関係者会議の中で検討し、フローチャートを作成した。このことにより、保健指導における連携の必要性が確認でき、共有化することができた。また同じ問診表を活用し、住民と企業職員へのアンケート調査により、企業における健康管理状況が明確化し、今後の効果的な保健指導を実施するための連携強化が認識できた。

4 考 察

壮年期の睡眠と休養を促進していくためには、市町村内における企業や関係団体との連携は重要である。またライフステージに応じた効果的な保健指導を実施するためには、次のような連携を取りながら実践をし、保健指導のフローチャートを作成し、実施してきている。

1) 産業保健部会との連携

本事業の実施にいたるまでには、町の保健師を中心に、産業保健部会を設置し、地域の実態等を中心にした壮年期の健康問題を検討していた。勤務している壮年期の健康実態は明確化されていない。このことから壮年期における健康度を向上させるためには、協働して事業に取り組むことにより連携の強化を目的に、市町村保健師が住民の調査結果やモデル企業で実施した調査結果を示しながら、企業の衛生管理者や管理職、産業医等に理解を深めていくこと。また既存の組織を活用して働きかけたことにより、企業や産業医等の関心も高く、職員の健康管理が生活習慣の振り返りにより個人的に改善できること、企業として取り組むことを明確にすることができた。

産業保健部会が地域全体の壮年期事業を相互に理解しながら進めていくための一歩になりえた。

2) 保健指導フローチャートの作成による保健指導の評価

睡眠時間が6時間未満の人で、睡眠が十分でないと感じている人に健康教室で、健診結果説明とともに、指導用フローチャートを活用して個々の生活の振り返りを行なった。その結果、健診受診者は自分の生活の中でよい睡眠が得られていない要因を理解することができ、解決策を自ら認識することにつながった。保健師も指導がしやすく、ともに考えながら自らの気づきに到達できることから個々の目標の設定がしやすいという評価であった。

3) 保健師職能委員会との連携

地域と協働して事業を取り組むことにより、壮年期における役割が明確化し、産業保健師と地域保健師が連携の必要性を肌で感じ、さらにそれぞれの地域でのネットワーク強化につながってきている。

5 結 論

壮年期の睡眠と休養の促進事業を効果的に進めるためには、保健指導モデルと連携モデルを構築して実施していくことが、効果的である。特に、①既存の産業保健部会を活用し、企業主の協力が得られたこと。また中規模企業ではあったが、本町に支店のある企業をモデルとしたため、身近に感じられたこと。②産業医等の関係機関の理解が得られたことから、関係団体との連携もスムーズであった。③看護協会の組織を生かし、地域保健師の役割と産業保健師の役割を明確化できたこと。

しかし、時間的な問題もあり、生活習慣病群を中心とした事業となり、事業評価が十分にできていない。また小規模企業で、衛生管理担当者がいないか、もしくは企業主に左右される場合などは、商工会等との連携の中で町がどのような支援策を講じることができるのか等、課題は残されている。また看護職の機能を生かした取り組みは保健師職能にとどまっていることから、今後啓発のための研修会等を実施していく。

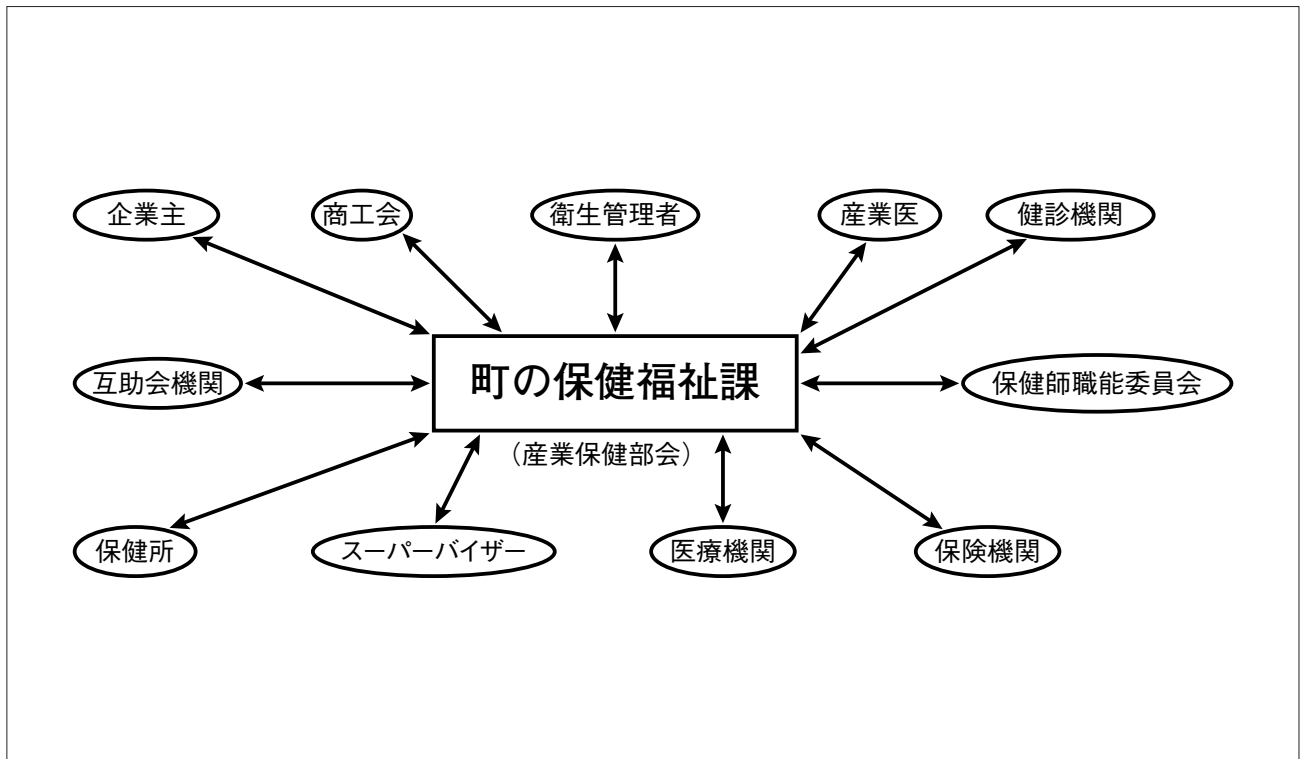


図 連携モデル

<参考文献>

- 1) 内山真：睡眠障害の対応と治療ガイドライン，
じほう，東京，2004.
- 2) 尾崎章子，内山真：すこやかな眠りを導くた
めの実践ハンドブック，社会保険研究所，東
京，2004
- 3) 内山真（監）：「健康日本21」と「休養・ここ
ろの健康づくり（睡眠）」，財団法人健康・体
力づくり事業財団，東京.

7. 資料：モデル事業の概要

3) NPOによる睡眠に関する地域保健事業

NPO法人「ほっとスペースゆう」
工藤 充子

1 目的

「健康日本21」では、健康課題の一つとして「休養・こころの健康づくり（睡眠）」が設定され、十分な睡眠の確保とストレスへの対応があげられている¹⁾。睡眠の問題は、地域の保健活動として重要な課題であるが、行政の本格的な取り組みは行われておらず、地域住民を加えた具体的動きも見られない。

当地域では、NPO法人「ほっとスペースゆう」が、退職した保健師等、専門家集団の社会参加の場として、高齢者支援、子育て支援についてのNPO活動を行っている。

睡眠保健指導についても同様な取り組みが可能と考えるが、新しい課題でもあり、睡眠保健指導についての知識や経験が十分であるとはいえない状況なので、まず、睡眠保健指導の知識の向上を図り、その知識を地域住民への啓発や相談に資する必要がある。

以上の点を踏まえ、民間（NPO）が主体となり、行政、大学、専門医療機関等の支援と連携により、NPOによる特徴を最大限に生かした睡眠保健指導の充実を図り、地域住民のQOL向上に寄与する。

2 方法

1) 実施地域、対象者

本事業は、京都府向日市、長岡京市、大山崎町の乙訓地域（2市1町）において実施した。

この地域は、京都・大阪のベッドタウンとして京都市の南西に位置し、近年、高齢人口が増加しつつある人口密度の高い住宅地である。一方、健康づくりに関して行政が熱心であり、住民活動も活発で、

民間の協力が得やすい地域である。また、今回の活動の主体であるNPO法人「ほっとスペースゆう」もこの地域にあり、本事業が実施しやすい環境にある。

対象者については、基本健診受診者、「長岡京市女性の会」会員、健康講座受講者、「いずみの家」の利用者および京都新聞等により情報を入手した住民などであり、行政の協力や、地域のさまざまなつながりにより、広く呼びかけを行った。

2) 実施体制

(1) 実施者

NPO法人「ほっとスペースゆう」、行政および大学（四天王寺国際仏教大学、名古屋大学、京都大学、大阪市立大学）のメンバー（保健師・看護師・臨床検査技師、IT技師）を中心として取り組み、スーパーバイザーとして、上記大学の医師・保健師の指導を得た。また、退職した保健師、学生の協力も得た。

(2) 関係協力機関

実施地域にある行政（京都府、向日市）や京都府看護協会、長岡京市女性の会などの民間団体の協力を得た。そして、教育や相談および専門医療機関として京都大学、計測データの解析・評価は遠隔地の名古屋大学、さらに大阪市立大学などの関係者の支援を得た。

3) 実施内容

①アンケート調査による睡眠に関する実態調査、②睡眠保健指導専門家の養成研修、③地域住民への睡眠健康講座、④「あなたのねむり何でも相談室」（以下「相談室」という）の設置と相談の実施、⑤睡眠に関する広報活動（京都新聞での記事紹介、行

政への働きかけ、パンフレットの作成・配布)等を一連の事業としてステップワイズに実施した。

3 結 果

1) アンケート調査による睡眠に関する実態調査

(1) 基本健康診査受診者へのアンケート調査

向日市の協力を得て、基本健康診査受診者を対象にした睡眠に関するアンケート調査を実施した。

基本健診受診者2,073名のうち1,707名(82.4%)から有効な回答を得た。

(2) 女性対象のアンケート調査

女性は睡眠に関する悩みが多いと思われるため、長岡京市女性の会を通じて、女性を対象にした調査を行った。約100名のうち67名の回答を得た(回収率67%)

上記(1)、(2)のアンケート結果に対し、眠りの質(PSQI)と日中の眠気(ESS)について、男女間、年齢、肥満度(BMI)で差異があるか、無呼吸の頻度について男女間で差異があるか、等について検定した結果を以下に示す。

①男女間で、眠りの質(*)と日中の眠気(**)の両方について有意差が認められた。(女性の方が悪い)

②年齢については、男性は日中の眠気(**)について有意差が認められた。女性は眠りの質(*)と日中の眠気(**)とも有意差が認められた。(男女とも高齢者に比較して30代から40代の壮年層がより悪い傾向にある)

③肥満度については、男性はどちらも有意差が認められなかったが、女性については日中の眠り(*)について有意差が認められた。(肥満ほど悪い)

④無呼吸の頻度(**)については、男女間で有意差が認められた。(男性の方が無呼吸の頻度が高い)(**): $P<0.01$ 、(*): $P<0.05$

(3) 出前健康講座受講者へのアンケート調査

出前健康講座参加者へのアンケート調査を予定し

ている。

2) 睡眠保健指導専門家の養成研修

行政保健師やフリーの看護職(保健師、看護師の退職者)18名が参加した。医療の現状と課題及び保健指導について、専門性の高い、最新情報を学ぶことができた。質問も、幅広く、現場を踏まえた多くの質問が出された。

本研修は、乙訓保健所を統括する山城広域振興局の後援を受けて開催した。

3) 地域住民への睡眠健康講座

(1) 基本健診受診者を対象に、睡眠に関する健康講座を実施した。基本健診時に講座の案内を配布し、自分の「ねむり」に満足をしていない方に、特に参加を呼びかけた。

赤ちゃんを抱いての参加や、夫婦、友人同士、高齢者などの幅広い層から、31名の参加があった。

現実困っていることに関する質問が多く出され、関心の高さがうかがえた。睡眠の工夫や最新医学の状況、今までの常識の誤りなど、新鮮な知識を得ることができたと考える。

<睡眠健康講座の風景>



(2) 出前睡眠健康講座

事業が浸透するにつれ、住民からの要請がくるようになり、出前睡眠健康講座(3回)を実施することとした。

4) 「あなたのねむり何でも相談室」の 設置と相談の実施

(1) 「相談室」の設置

- ①「相談室」は、NPO法人「ほっとスペースゆう」の運営する「いずみの家」に設置した。
- ②相談は月2回、日曜日に開催し、利用者の都合により臨機応変に対応した。相談の申し込みは来訪、電話、FAX、Eメール、インターネット（Web）等で、相談は無料とした。
- ③「相談室」をキーステーションとして、行政、医療機関、地域関係団体と連携し、ねむりに関する情報の受発信を行い、日曜日や夜間および出前の相談等、時間、場所にとらわれない、住民のニーズにあったきめ細かい取り組みができた。
- ④「相談室」の運営は、専門家養成研修を受けたメンバーが中心となり、睡眠相談時の相談項目チェックリスト及び睡眠相談カルテを作成し、睡眠相談を実施した。

(2) 睡眠相談の概要

相談回数	定例9回、のべ23回(※)
相談利用者	男性6名、女性10名、計16名(※)
相談主訴	不眠11名、無呼吸・いびき5名(※)
相談方法	個別相談、グループ相談(子育てママ) 出前相談

(※) 継続や出前での相談を含む

(3) 睡眠相談の内容

壮年者、子育て中のママ、高齢者などの幅広い対象者に対し、睡眠保健指導を行った。必要者には、パルスオキシメータによる計測も実施した。測定データは、セキュリティを考慮して遠隔通信し、その解析結果を保健指導に活用した。必要に応じ医療機関の受診をすすめた。

5) 睡眠に関する広報活動

(1) 住民向け睡眠に関する啓発媒体の作成

年齢を問わず理解しやすいパンフレットを作成し、睡眠健康講座実施時や睡眠相談時に配布し、啓発活動を行った。また、睡眠健康講座のための講義

資料をパワーポイントで作成した。

(2) 京都新聞の記事掲載

睡眠相談室の活動が京都新聞に掲載(4回)され、住民への広報に役だった。

4 考察

本事業の中間地点として、地域住民の実態とニーズの把握、地域住民への階層に応じた対応、NPOの果たす役割、行政・地域との協働、及び大学、医療機関との連携等についての成果と今後の課題は次のとおりである。

1) NPO主体で行った事業の成果

地域住民のニーズに応じて、日曜日、夜間、出前の教育・相談を実施する等、きめ細かい対応をし、民間が行う事業として、より多くの住民の参加を得ることができた。しかし、行政との協働については、調整や理解に時間がかかり、課題を残した。

2) 乙訓地域の実態とニーズの把握

各階層の実態やニーズの把握ができた。

(1) 高齢者について

アンケート調査、健康講座、睡眠相談に多くの高齢者が参加し、不眠の実態が把握できた。

(2) 壮年層について

高齢者に比べて、子育て中の女性や働き盛りの30代、40代の壮年層が、より多く睡眠についての問題を抱えている。

(3) 男女について

女性の方により多く睡眠の問題が表面化している。

(4) 医療にかかりながらの相談の必要者

相談利用者の中には、医療機関受診者もみられ、時間をかけて、ゆっくりと相談できる睡眠保健指導の必要性が感じられた。

3) さまざまな対象者への睡眠保健 指導方法論の構築の重要性

- (1) ライフサイクルに応じ、高齢者や働き盛りの壮年層、男女等、その背景を考慮した睡眠保健指導が必要である。特に、ねむりに関しては、眠れない背景についてよく傾聴し、生活のQOLを高め、生きるヒントとなるべき保健指導が重要である。
- (2) 睡眠時の状態を客観的に計測したが、対象者の医療受診への行動変容の契機となった。睡眠保健指導強化のための手段として有効である。

5 結 論

アンケート調査や健康講座への参加等からも、睡眠に関する地域住民の関心が高いことが分かり、それに対して、啓発、相談などきめ細かい対応を行い、睡眠に関する地域の保健活動について、NPOが重要な役割を果たすことが出来た。

また、行政・地域組織及び大学・医療専門機関などとの連携により、的確に、住民のニーズに沿った睡眠保健指導を推進することができたと考える。

一方、わが国ではNPO活動の歴史が浅く、行政等との協働や必要経費の確保などに問題が残り、今後、適切な対応が必要である。

6 引用・参考

- 1) 内山真 (監)：「健康日本21」と「休養・こころの健康づくり (睡眠)」，財団法人健康・体力づくり事業財団，東京。

7. 資料：モデル事業の概要

4) 地域における睡眠呼吸障害の効果的スクリーニングおよび保健指導指針確立のための保健・医療連携モデル事業

阿見町総合保健福祉会館
湯原 恵子

1 目的

睡眠呼吸障害のうち眠気等の症状を伴う睡眠時無呼吸症候群は、交通事故、高血圧、脳卒中、虚血性心疾患のリスクを高めることが明らかにされてきた。

阿見町では平成14年から住民基本健康診査時のアンケート調査、睡眠呼吸検査を実施等、睡眠障害に関する保健指導に取り組んできた。平成15年には、減量教室を開催し、運動・食事指導を行い、減量後に睡眠呼吸障害の程度の改善がみられた。

今回のモデル事業では、基本健康診査時に併せて行っていたスクリーニングの対象を睡眠呼吸障害の自覚症状を有する住民に限定し、一般公募とした。また、保健指導に関しては減量教室を開催し、集団指導だけでなく個人指導を充実する等保健指導について、より効果的で効率的な内容を検討する。また、関連する医療機関とも一層の連携を深め、患者への指導等、継続した看護を提供できるような体制づくりについても検討していく。

2 方法

1) 実施地域、対象者

阿見町在住の睡眠呼吸障害を有する地域住民171名

2) 実施体制

(1) 実施者：阿見町

(2) 関係協力機関：

東京医科大学霞ヶ浦病院睡眠呼吸障害センター

一・筑波大学社会医学系社会健康医学研究室・筑波大学体育科学系田中研究室・NPO睡眠健康研究所

(3) 実施場所：阿見町総合保健福祉会館

(4) 事業内容

実施項目	実施期間	対象者	
睡眠スクリーニング検査	6月 8月	自覚症状を有する 171名の町民	
結果説明会	6月・7月	検査者全員	
減量教室 事前検査	8月・9月	上記で判定が要指導またはBMI 25以上の者	
減量教室	昼14回 8月～11月		上記で判定が要指導またはBMI 25以上の者
	夜5回 9月～11月		
減量教室 事後検査	11月		
結果説明会	12月		
睡眠保健指導 指針検討会	8月～1月 7回	検討委員	

3 結 果

1) スクリーニング検査

実施回数	人数	結 果		
3 回	171人	異常なし	要観察	要指導
		59人	40人	71人
		34.5%	23.4%	41.5%

2) 減量教室の効果

①体重の変化

			教室前	教室後	変化量
体重 (kg)	昼	男	78.9	73.6	-5.3
		女	68.2	61.3	-6.9
	夜	男	77.8	71.3	-6.5
		女	63.2	55.5	-7.7

②血液検査

			教室前	教室後	変化量
Total -C (mg/dl)	昼	男	193	192	-1
		女	200	194	-6
	夜	男	217	205	-12
		女	265	198	-67
LDL -C (mg/dl)	昼	男	120.9	115.4	-5.5
		女	119.7	112.9	-6.8
	夜	男	132.9	127.4	-5.5
		女	186.0	126.0	-60.0
HDL -C (mg/dl)	昼	男	46.3	56.3	10
		女	56.5	65.7	9.2
	夜	男	52.2	55.4	3.2
		女	63.6	61.7	-1.9
中性 脂肪 (mg/dl)	昼	男	130.9	101.1	-29.8
		女	103.5	78.8	-24.7
	夜	男	166.7	109.6	-57.1
		女	79.0	54.0	-25.0

③栄養指導・運動指導

教室の前半90分が栄養指導、後半60分が運動指導で実施した。栄養指導の実践は4群点数法を用いた自己管理であったが、1食毎に食事内容を記録し、保健師・栄養士による個別指導を行った。

また、教室開始当初は自己管理が難しく、食生活だけでなく生活全般にわたる指導を行った。運動指導については、有酸素運動やストレッチ・筋力トレーニング等を実施した。この結果、昼の部・夜の部ともほとんどの参加者が減量に成功し、加えて血液検査結果で基準値外であった者が基準範囲内になった等の改善がみられた。

④睡眠呼吸検査（減量教室後）

検査人数	判定	教室開始前	教室終了後
34人	異常なし	7人	13人
		20.5%	38.2%
	要観察	16人	16人
		47%	47%
	要指導	11人	5人
		32.3%	14.7%

睡眠障害の判定が改善された者は14人（41.0%）であった。また判定は同じでも、睡眠呼吸障害の程度を示す指標であるODI値が教室開始前より改善された者が多かった。以上のことから減量教室における生活習慣改善指導は、睡眠呼吸障害の症状の軽減に役立ったといえる。

3) 睡眠保健指導指針検討会

睡眠保健指導指針検討会メンバー

神経研究所附属睡眠学センター 医師 1名
 筑波大学社会医学系社会健康医学研究室 医師 1名
 東京医科大学霞ヶ浦病院 医師 1名 看護師 2名
 筑波大学体育科学系田中研究室 学生 1名
 健康運動指導士 1名
 阿見町総合保健福祉会館 保健師 2名 栄養士 1名
 事務職 2名

①第1回検討会

減量教室の指導内容について、より効果を上げるための方法について検討した。

②第2回検討会

教室の中間結果の評価を行った。順調に減量できており、当初の予定どおり教室を進めることになった。

4) 看護部会

睡眠呼吸障害患者の継続看護について地域で保健指導を展開するための体制について検討した。

①第1回

地域の保健センターでの保健指導や病院での看護の現況についてそれぞれ報告した。

②第2回

地域に住む患者に共通の立場で保健指導を行うために情報提供の方法・保健指導の一元化の必要性を相互に確認した。

③第3回

保健指導をするための共通の質問表を作成

④第4回

保健指導をするための共通の指導表を作成

4 考 察

睡眠呼吸障害患者は中高年の男性に多く、日中の参加が難しいため、検査や減量教室などの事業を夜や休日に設定した。そのため、これまで健康づくり事業にあまり参加したことがない中高年男性にもアプローチすることができた。

また、減量教室では栄養と運動に集団指導、個別指導を行い、一定の減量効果をあげることができ、睡眠呼吸障害の症状の軽減に役立った。この教室の一番の目的は、参加者自身のモチベーションを高め実践につなげることにある。今回は昼と夜の教室で開催回数は違ったが、減量効果に大きな違いはなかった。回数が多いほうが効果的だと思いがちだが、内容をきちんと構成することで同様の効果を上げることができた。

また、教室に参加できない要指導者への対応が確立されておらず、今後は多様な指導方法を検討する必要がある。

睡眠保健指導指針検討会の看護部会で行政の保健師・病院の看護師など地域で保健指導をしていくために、共通で使用する質問表と指導票を作成した。今後この指導票を活用することにより、さらに医療機関との連携を強化していくことが可能になり、地域全体の保健指導のレベルアップにつながるであろう。

5 結 論

睡眠呼吸障害という新しい切り口で、健康づくり事業を展開することでこれまで潜在していた地域住民のニーズを把握することができた。そして、そのニーズに見合った内容の健康づくり事業を計画・実施していくことが重要だということを改めて実感した。最近、健康教育のマンネリ化・新規参加者の減少等、事業の閉塞感を感じていたが、今回の事業を実施してみて、減量効果が上がっていく過程で参加者の意欲の維持・向上、指導者と参加者の信頼関係が深まる、指導者が自信を深める等、さまざまな効果があった。今後は保健師の活動のみならず、保健事業全体の活性化につなげていきたい。また継続性のある地域看護をするために医療機関との連携を深めていく良い機会となった。

7. 資料：モデル事業の概要

5) 睡眠時無呼吸症候群を含めた睡眠障害に対する保健指導

秋田県井川町役場
佐藤 百合子

1 目的

当町では、昭和38年より大阪府立成人病センターの協力を得て、高血圧管理・予防に重点をおいた脳卒中予防を目的とする循環器健診事業を実施している。その結果、特に壮年期の脳卒中の発症は著しく低下させることができた。しかし、平成以後の脳卒中発症者の減少は横ばい状態となっており、平成5年頃からは筑波大学からも協力を得て、24時間心拍検査、頸動脈エコー検査等の高度な検査も取り入れてきた。さらに、平成14年度からは脳卒中予防対策を強化するために、高血圧等の発症と関連があると言われている睡眠呼吸障害のスクリーニング（パルスオキシメトリー検査）を導入した。

睡眠呼吸障害と高血圧等の循環器疾患との関連を検討し、専門医療機関受診への受診勧奨、減量・節酒・禁煙等の保健指導を実施することで、睡眠面から生活習慣の改善・生活習慣病の予防を目的とする。

2 方法

1) 実施地域・対象者

秋田県井川町の住民

- (1) 循環器健診受診希望者中40～69歳の女性
- (2) 年齢を問わず、自覚症状のある方（男女）
- (3) 平成15年度の経過観察と判定された方32名

2) 実施体制

- (1) 実施者 秋田県井川町役場 健康課
- (2) 関係協力機関
 - ・国民健康保険井川町診療所
 - ・大阪府立健康科学センター

- ・筑波大学社会医学系
- ・滋賀医科大学睡眠学講座

3) 実施場所

- (1) 井川町農村環境改善センター
- (2) 井川町健康センター

4) 事業内容

(1) 睡眠に関するアンケート調査（平成16年5月26日～6月3日）

循環器健診申込者には全4項目のアンケート用紙を、事前に健康づくり推進員より配布して頂いた。循環器健診当日に記載してもらってきてもらい、保健師が確認。記載していない人には、当日記載してもらおう。回収1,571名。

(2) 腕時計型パルスオキシメトリー検査

パルスオキシメトリー検査の実施目的・一晚実施方法を説明する。翌日回収し、筑波にてデータの解析・判定をして頂く。結果は郵送にて返す。

①平成16年5月26日～6月3日

実施対象者のほか希望者も含め、509名の方が実施。

②平成16年10月6・7・12日

平成15・16年度の要精検者と過去頸動脈エコー検査ハイリスク者を対象にして50名の方が実施。

③平成16年10月20～22日

平成16年度の循環器健診受診者中、女性60～74歳、男性60～69歳の方で、高コレステロール血症・糖尿病の要注意以上の判定が1つ以上ある方を対象にし、18名の方が実施。

(3) 結果説明会

パルスオキシメトリー検査実施者を対象に開催。医師より各判定について集団説明を実施。要治療者に対しては、さらに個別指導を実施するとともに、井川診療所へ紹介する。

要精検者・要治療者、または生活習慣改善の必要な方への肥満予防・節酒・禁煙等について個別に健康教育を実施。

①平成16年8月30日（10時からと19時からの2回開催）

循環器健診時にパルスオキシメトリー検査実施者を対象に開催し、182名（35.8%）の方が出席。要治療者3名の方に個別説明を実施。

②平成16年10月20日

10月6・7・12日にパルスオキシメトリー検査実施者を対象に開催し、25名（50%）の方が出席。要治療者・要精検者7名の方に個別説明を実施。

(4) 講演会

①平成16年8月30日

循環器健診時にパルスオキシメトリー検査実施者、またはその家族を対象に、睡眠時無呼吸症候群の原因・予防方法についての知識を提供し、睡眠面からの生活習慣改善の動機付けとなることを目的として開催。182名が参加。

②平成16年10月21日

健康づくり推進員を対象に、健康づくり推進員に睡眠についての知識を提供することにより、住民全体が睡眠衛生について関心を持つことができ、1次予防へつなげることを目的として開催。25名が参加。

(5) 井川診療所外来

毎月1回、睡眠外来あり。2～3ヶ月に1回、滋賀医科大学・宮崎教授が来院し、治療者・経過観察患者のフォローアップ。

(6) 健康相談及び保健指導

毎月第1・3月曜日を相談日とし、睡眠不足等の自覚症状のある方等を対象に実施。

健康相談42件、保健指導51件実施。

(7) 啓発活動

事業の前後に、全町に流せる町の有線放送や広報を利用し、行った。

3 結 果

1) 啓発状況

アンケート用紙を各町内の健康づくり推進員の協力を得て健診前に配布していただくことにより、健診時には記入してきてもらうことができ、円滑に行うことができた。

事業の前後には、全町に流せる町の有線放送や広報を利用し行うことで、住民の睡眠衛生についての関心を高めることができた。

2) 住民の睡眠衛生に関する意識の向上

検査実施者には説明会を開催し、筑波大学助教授の谷川医師より説明をしていただいた。質疑等も活発に出され、住民の睡眠に対する関心度の高さが伺えた。また、要治療者の方には個別で時間をかけて説明することにより、睡眠時無呼吸症候群について正しく理解してもらうことができるとともに、納得した上での精密検査・治療へとスムーズに移行させることができた。

講演会では、睡眠時無呼吸症候群を予防することが減量や高血圧、糖尿病、高脂血症等の生活習慣病の予防にもつながる等のお話を聞き、これまでとは違う視点・意識で生活習慣病予防に取り組むきっかけとなった。また、地域の健康づくりを担っている健康づくり推進員を対象とすることで、より身近な住民から住民へ知識の提供を行うことができた。限られた住民だけでなく、人と人のつながりにより多くの住民に睡眠衛生について関心を持ってもらうことができた。

3) 睡眠時無呼吸症候群の発見率と循環器疾患との関連

睡眠中の酸素飽和度の低下の重症度は、A-Eの5

段階に分類し、D判定者とE判定者を要精査の対象とした。なお、検査途中で中断した方はG判定とした。

(1) 検査の結果は表1のとおりである。

表1 検査結果

	5/26～6/3	10/6.7.12	10/20～22	合計
A判定	35人	0人	1人	36人
B判定	233人	20人	9人	262人
C判定	165人	20人	4人	189人
D判定	36人	8人	2人	46人
E判定	4人	1人	1人	6人
G判定	36人	1人	1人	38人
計	509人	50人	18人	577人

(2) 要精検者とBMIとの関係は図1のとおりである。

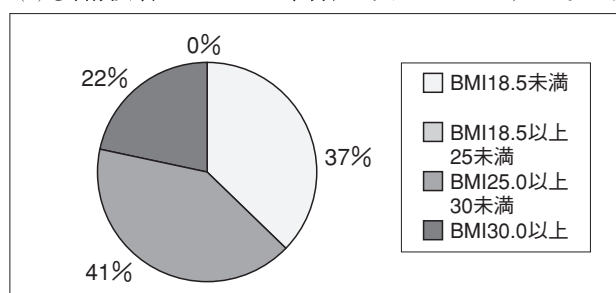


図1 要精検者とBMIの関係

(3) 要精検者と高血圧との関係は図2のとおりである。

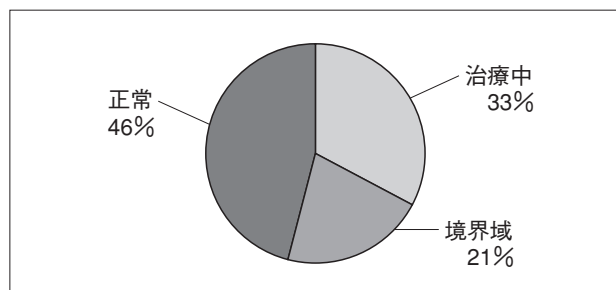


図2 要精検者と高血圧との関係

平成16年度全体では、9.2%の方が要精査となっており、BMI 25.0以上の方に多く見られた。また、要精査の方のうち33%の方が血圧の治療をされており、21%の方が境界域高血圧であった。

パルスキシメトリー検査により睡眠時無呼吸症候群が発見され治療までに至った方からは、日中の眠気がなくなった、居眠り運転をしなくなった、治療開始後、血圧が10mmHg位下がった等の声が聞かれた。

4) 医療と保健の連携

要精査の方について、簡易型終夜睡眠ポリグラフ検査を実施し、その結果については井川診療所にて

フォローアップしていただいた。

治療の必要性の有無に関わらず、要精査の方には肥満・飲酒・喫煙等の習慣があり、診察の場に保健師が立ち会うことで、状況を把握し、その後の減量・節酒・禁煙等の保健指導につなげていくことができた。また、保健指導後の状況についても、次の診察時に確認することができた。医師・看護師・保健師が連携を図ることで、治療と保健指導、医療の場と保健の場に区切りをなくし進めていくことができた。

4 考察

パルスオキシメトリー検査をより多くの住民に実施することで、睡眠時無呼吸症候群患者及びそのハイリスク者を発見し、専門医療機関受診・保健指導につなげることにより、高血圧等の発症・悪化を抑制することが期待できる。さらに、睡眠時無呼吸症候群を含む睡眠呼吸障害についての知識を住民に普及させ、睡眠時無呼吸症候群のハイリスク者を早期発見することは、これまで潜在していた循環器疾患のハイリスク者を検出することである点でも重要と考えられる。

5 結論

健康づくり推進員を巻き込んで事業を展開させることで、睡眠呼吸障害のスクリーニングを地域に密着した検診として実施することができる。

医師・看護師・保健師が連携を図ることで、①啓発活動をはじめ、飲酒・喫煙等の生活習慣の改善のための指導、②パルスオキシメトリー検査の実施、③治療の維持・継続を一貫した流れの中で展開することができると思う。

平成16年度 先駆的保健活動交流推進事業検討委員会開催状況

こころとからだの健康づくりフェスティバル検討委員会

	日 時	内 容
第1回委員会	平成16年4月14日 13:00～15:00	1. 事業概要の説明と諮問事項の確認 2. 第2回こころとからだの健康づくりフェスティバル基本構想について
第2回委員会	平成16年5月12日 15:00～17:00	1. 第2回こころとからだの健康づくりフェスティバル基本構想について 1) テーマについて 2) プログラムについて
第3回委員会	平成16年6月11日 13:00～15:00	1. 第2回こころとからだの健康づくりフェスティバル開催要綱について
第4回委員会	平成16年12月11日 15:45～16:30	1. 第2回こころとからだの健康づくりフェスティバルの評価 2. こころとからだの健康づくりフェスティバルの今後の課題について

地域・学校保健連携支援事業検討委員会

	日 時	内 容
第1回委員会	平成16年5月14日 13:00～15:00	1. 事業概要の説明と諮問事項の確認 2. 先行研究等の文献検討 3. モデル事業の分析の視点・連携モデルの枠組みの検討 4. 最終報告書の方向性について
第2回委員会	平成16年7月21日 14:00～17:00	1. 最終報告書に基づく事例分析結果の報告 2. モデル事業の分析の視点・連携モデルの枠組みの検討 3. 最終報告会プログラム及び講師の検討
第3回委員会	平成16年9月24日 11:00～15:00	1. 事業報告書の検討 2. 最終報告会のプログラム及び講師の検討
第4回委員会	平成15年11月1日 13:00～15:30	1. 事業報告書の検討 2. 最終報告会について
第5回委員会	平成16年12月20日 13:00～15:30	1. 事業報告書作成について 2. 最終報告会について
第6回委員会	平成17年2月12日 16:00～17:00	1. 最終報告会の評価 2. 今後の課題について 3. 事業報告書作成について

睡眠に関する地域保健活動開発事業検討委員会

	日 時	内 容
第 1 回委員会	平成16年 6 月17日 13:00~14:00	1. 事業概要の説明と諮問事項の確認 2. モデル事業申請状況について
モデル事業 選 考 会	平成16年 6 月17日 14:00~17:00	1. 選考基準の確認 2. 査読・選考
第 2 回委員会 (事業説明会后)	平成16年 7 月 9 日 15:30~17:00	1. モデル事業計画書についてモデル事業者へのコメントの取りまとめ 2. モデル事業の視察の担当委員について
第 3 回委員会	平成16年11月24日 10:00~12:00	1. モデル事業視察内容の報告 2. モデル事業者へのコメントの取りまとめ 3. 中間報告書の提出について
第 4 回委員会	平成17年 2 月 2 日 15:00~17:00	1. 中間報告の評価について 2. 最終報告会について 3. 次年度の委員会計画について

平成16年度 先駆的保健活動交流推進事業委員名簿

こころとからだの健康づくりフェスティバル検討委員会

委員長	田中美恵子	東京女子医科大学看護学部教授
	小川 敬子	財団法人東京都保健医療公社 東京都多摩がん検診センター保健指導係長
	鈴木 紀郎	株式会社NHKエデュケーショナル デジタル・科学健康部 統括エグゼクティブプロデューサー
	永坂トシエ	愛知県看護協会副会長
	辻 秀一	エミネクロスメディカルセンター センター長
	廣田 玲子	愛媛看護協会会長
	宮内 清子	愛媛看護協会副会長
オブザーバー		
	野村 陽子	厚生労働省健康局総務課保健指導室長
	片山 聡子	厚生労働省健康局総務課保健指導室主査

地域・学校保健連携支援事業検討委員会

委員長	荒木田美香子	大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻 総合ヘルスプロモーション科学講座教授
	大塚 早苗	府中市福祉保健部健康推進課
	佐山 静江	獨協医科大学病院看護部長
	中桐佐智子	吉備国際大学保健科学部看護学科教授
	瀧澤 利行	茨城大学教育学部養護教諭養成課程教授
	本橋千恵美	埼玉県秩父福祉保健総合センター保健予防推進担当部長
	原 直美	大阪市立東高等学校養護教諭
オブザーバー		
	野村 陽子	厚生労働省健康局総務課保健指導室長
	福岡 由紀	厚生労働省健康局総務課保健指導室保健指導専門官
	采女智津江	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課健康教育企画室 健康教育調査官

睡眠に関する地域保健活動開発事業検討委員会

委員長 麻原きよみ	聖路加看護大学地域看護学教授
内山 真	国立精神・神経センター精神保健研究所精神生理部長
尾崎 章子	国立精神・神経センター精神保健研究所精神生理部研究員
小枝恵美子	厚木保健福祉事務所企画調整室副技官
新保 寛子	我孫子市保健福祉部主幹
成井 浩司	国家公務員共済組合連合会虎の門病院睡眠センター長
畑中 純子	NTT東日本人事部医療健康管理センタ首都圏健康管理センタ東京健康管理センタ第3担当第2保健支援マネージャー
樋口 一郎	日経BP社日経ヘルス編集長
宮島 朝子	京都大学医学部保健学科看護学専攻基礎看護学講座教授
オブザーバー	
野村 陽子	厚生労働省健康局総務課保健指導室長
櫻井 優子	厚生労働省健康局総務課保健指導室

担当理事：漆崎 育子

担当部署：専門職業務部

部長 輪湖 史子
課長 宇山 泰司
竹内 祐子
金子 純子
高島 真美

平成16年度 先駆的保健活動交流推進事業
新たな地域保健の創造と発展へのチャレンジ

発行日 2005年 3月31日
編 集 社団法人 日本看護協会
発 行 社団法人 日本看護協会
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-8-2
TEL 03-5778-8831 (代表)
FAX 03-5778-5601 (代表)
<http://www.nurse.or.jp>

※本書からの無断転載を禁ずる

