

平成17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

急速な少子高齢化が進む中、平成17年12月に厚生労働省が公表した人口動態統計の年間推計によれば、人口が統計史上初めて自然減に転じる見通しとなりました。

国においては、医療・介護・福祉などの社会保障制度の改革に関する検討が進められ、平成17年12月に医療制度改革大綱が出され、安心・信頼の医療の確保と予防の重視が示されました。予防の重視においては、「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」の概念を導入し、効果的・効率的な健診・保健指導や国民の運動・栄養・喫煙面での健全な生活習慣の形成に向けた国民運動の推進が打ち出されました。このような社会の大きな変化の中で、看護者に対する社会の期待はますます大きくなってきます。

日本看護協会では、厚生労働省の委託を受けて「先駆的保健活動交流推進事業」を実施し、保健医療福祉に関する課題解決に向けて、広域的・専門的・技術的に大きな変革を果た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。

平成17年度は、国民への健康づくりの普及・啓発活動として、住民参加による、こころとからだの健康づくりフェスティバルを茨城県で開催いたしました。また、最終年度となります睡眠に関する地域保健活動開発事業では、実践ガイドブックを作成しました。良質な睡眠は健康な生活の基盤といえます。このガイドブックが有効に活用され、健全な生活習慣形成に寄与することを期待しています。健康増進・介護予防事業リーダー育成研修プログラム開発事業では、市町村の保健活動に従事する保健師を対象に、老人保健事業、介護予防、地域支え合い事業を統合した新しい事業を地域住民とともに構築できる保健師の育成を目指しました。平成18年4月から制度化された地域包括支援センターでリーダーシップを発揮できるものと思います。

今般、これらの活動内容を報告書としてまとめました。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。

平成18年3月

社団法人日本看護協会 会長 久常 節子

# 目 次

はしがき

## 目 次

---

平成17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17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  こころとからだの健康づくりフェスティバル .....	3
1. こころとからだの健康づくりフェスティバルとは .....	3
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 .....	3
3. 「第3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 .....	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（茨城県看護協会）における企画・運営の実際 .....	5
4. こころとからだの健康づくりフェスティバルの評価と今後の展望 .....	9
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 .....	9
2) 開催県実行委員会として .....	11
5. 「第3回こころとからだの健康づくりフェスティバル」の概要 .....	12
1) 全体概要 .....	12
2) オープニング～響け！園児のメロディー～ .....	12
3) 開会セレモニー .....	13
4) 野口雨情の詩心 .....	16
5) ミニ講演～よりよい睡眠と健康のために～ .....	17
6) つくば音頭 .....	19
7) 創作ダンス .....	19
8) 特別講演「二つの介護予防線」 - 心とからだのリハビリテーション - .....	20
9) 閉会式 .....	22
10) 介護予防 .....	23
11) 看護学生による健康づくり 健康は口もとから～看護学生からの発信～ .....	24
12) まちの保健室 .....	25
13) つぼで健康になろう～心身のリフレッシュを体感～ .....	25
14) 出産・子育て支援 .....	26
15) 栄養・食事 .....	27
16) 健康ツリー .....	28
17) 健康クイズラリー .....	28
18) 人にやさしい笠間焼の紹介 .....	28
19) 地域の作業所活動紹介 .....	29
20) 水戸黄門ご一行様ねり歩き .....	29
21) 受付 .....	30
22) 参加者へのアンケート結果から .....	31

## < 新たな事業の開発 >

I	睡眠に関する地域保健活動開発事業	36
1.	はじめに	36
2.	3カ年の事業概要	37
1)	目的	37
2)	目標	37
3)	事業内容	37
3.	事業の推進体制	38
4.	事業内容(平成17年度)	38
1)	「睡眠に関する地域保健活動開発事業」モデル事業報告会の開催	38
2)	睡眠に関する知識の普及活動の実施	40
3)	「睡眠に関する地域保健活動実践ガイドブック」の作成	40
4)	「睡眠に関する地域保健活動開発事業報告書」の作成	40
5.	事業評価	41
1)	睡眠およびその健康問題に関する知識の普及	41
2)	効果的な保健活動方法および技術の提示	41
3)	睡眠に関する地域保健活動のための基盤整備	41
6.	おわりに	41
	「睡眠に関する地域保健活動開発事業モデル事業」実施一覧	42
II	健康増進・介護予防事業リーダー育成研修プログラム開発事業	47
1.	はじめに	47
1)	本事業の背景および経緯	47
2)	事業の目的	47
2.	研修プログラム開発のプロセス	48
1)	研修の現状	48
2)	介護予防事業リーダー育成研修プログラムバージョン1の開発まで	48
3.	研修プログラムの実施	49
1)	研修日程	49
2)	研修科目と講師選定	49
3)	研修申込みおよび受講状況	50
4.	研修プログラムの評価	50
1)	評価計画	50
2)	アンケート結果など	50
3)	研修プログラムの評価	51
5.	今後の課題と次年度への期待	53
1)	今後の課題	53
2)	次年度への期待	53
6.	おわりに	53
	平成17年度介護予防事業リーダー育成研修プログラム	54
平成17年度	先駆的保健活動交流推進事業検討委員会開催状況	58
平成17年度	先駆的保健活動交流推進事業委員名簿	60

# 平成17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13年目となる。平成17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2つの事業の他、新規事業を企画し、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) こころとからだの健康づくりフェスティバル  
・こ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：茨城県、平成17年12月23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報告会」の開催（平成17年6月10日）
  - ・「睡眠に関する地域保健活動実践ガイドブック」の作成
  - ・「睡眠に関する地域保健活動開発事業報告書」の作成
- (2) 健康増進・介護予防事業リーダー育成研修プログラム開発事業
  - ・「介護予防事業リーダー育成研修プログラム」の開発
  - ・平成17年度介護予防事業リーダー育成研修の実施（前期：12月1日～4日、後期：2月4日）

## 2 事業推進のための組織と役割

平成17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、諮問事項に基づいて事業を展開した。

### 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

1. 開催県実行委員会の企画・運営の支援を行う。
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。

### 2) 睡眠に関する地域保健活動開発事業検討委員会

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. モデル事業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作成し、普及・啓発をする。

### 3) 健康増進・介護予防事業リーダー育成研修プログラム開発事業検討委員会

1. 健康増進・介護予防事業の企画立案に関する研修の現状（教育システム、内容等）と課題を検討し明らかにする。
2. 健康増進・介護予防事業の企画立案に関する研修のあり方について検討する。
3. 健康増進・介護予防事業の企画立案研修プログラム案を作成する。

## 平成17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、住民と共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・福祉システムの変革期における、保健所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	
事業内容	新たな事業の開発に関する事業
<p>(1) ところとからの健康づくりフェスティバル</p> <p>(2) 健康増進・介護予防事業リーダー育成研修プログラム開発事業</p>	<p>(1) 睡眠に関する地域保健活動開発事業</p> <p>(2) 健康増進・介護予防事業リーダー育成研修プログラム開発事業</p>
<p>(1) ところとからの健康づくりフェスティバル 検討委員会</p> <p>第3回ところとから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、主体的な健康づくりの推進をめざした。 ・日本看護協会は検討委員会を設置し、効果的な企画運営の支援をすとともに、厚生労働省や開催県看護協会との調整などを行った。開催県である茨城県看護協会は実行委員会および実行小委員会を設置し、運営を行った。</p> <p>【第3回ところとからの健康づくりフェスティバル】 日 時：平成17年12月23日（金）10：00～15：30 場 所：つくば国際会議場 参加者：地域住民、保健医療関係者など1,716名</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>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、本事業で得られた成果の普及啓発を目的とした。モデル事業報告会の開催 睡眠に関する地域保健活動の手法を全国へ普及・推進するため、「睡眠に関する地域保健活動開発事業モデル事業報告会」を開催した。 日 時：平成17年6月10日（金）10：00～16：00 場 所：日本看護協会 JNA ホール 参加者：モデル事業者、保健師、看護師等104名 睡眠に関する知識の普及活動の実施 国民および保健医療福祉関係者を対象に、「第3回ところとからの健康づくりフェスティバル」において講演を実施し、睡眠の健康づくりおよび生活習慣病との関連性などの知識の普及に努めた。 「睡眠に関する地域保健実践ガイドブック」の作成 モデル事業を通して睡眠に関する効果的な地域保健活動のあり方を分析し、他地域で応用・展開できるよう実践ガイドブックを作成し、全国に配布した。 「平成15～17年度先駆的保健活動交流推進事業 睡眠に関する地域保健活動開発事業報告書」の作成 本事業の3年間の取り組みとモデル事業の報告内容を取りまとめた事業報告書を作成し、全国に配布した。</p>
<p>(2) 健康増進・介護予防事業リーダー育成研修プログラム開発事業検討委員会</p> <p>本事業は平成17・18年度の2年間の継続事業である。本年度は、検討委員会を設置し、「介護予防事業リーダー育成研修プログラム」を開発した。プログラム開発で考案したことは、保健師の能力として、特に、企画形成プロセスと政策提言に焦点を当てた科目構成になっていることが特徴である。開発したプログラムを使って研修を実施し、研修終了後にプログラム内容を評価し、改善点を抽出した。</p> <p>介護予防事業リーダー育成研修 目 的：介護予防事業を企画立案、推進する保健師のリーダーを育成すること 対 象：介護予防事業に携わる市町村保健師 【前期】 日 時：平成17年12月1日（木）～4（日） 場 所：ティーズビジネスタワー 参加者：39名 【後期】 日 時：平成18年2月4日（土） 場 所：日本看護協会 JNA ホール 参加者：37名</p>	<p>(1) ところとからの健康づくりフェスティバル</p>



# 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

本会は、平成5年度から厚生省（現、厚生労働省）より委託を受けている先駆的保健活動交流推進事業の一環として、「地域保健市民フォーラム」（平成5年度より10回開催）を実施してきたが、健康増進法の制定（平成15年5月施行）を機に、そのあり方について見直しを行い、住民に対してこころとからだの両面からの健康づくりが大切であることを意識づけるよう、平成15年度より「こころとからだの健康づくりフェスティバル」として開催している。

本事業は、前述の健康増進法の「国民一人ひとりの主体的な健康増進への取組みの推進」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により地域全体での主体的な健康づくりが推進されることを目的としている。目標は、以下の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。

## 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、地域住民の誰もが参加できる企画・運営を工夫する。
- 4) 三職能が事業を実施し、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住民組織や医療・福祉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。

これらの考え方を基本とし、子どもから高齢者まで多くの地域住民が、こころとからだの両面からの

健康づくりを体験することができる企画や開催県の地域特性・看護の専門性を取り入れた企画を検討した。

### 3 「第3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

本事業が全国的に波及していくことを期待し、各都道府県看護協会に開催誘致をした結果、「第3回こころとからだの健康づくりフェスティバル」は、茨城県で開催されることになった。

平成17年12月23日（金・祝）、茨城県つくば市のつくば国際会議場を会場として、「ねば～ギブアップ！ - 続けよう、みんなで支える健康づくり -」をメインテーマに、茨城県看護協会と日本看護協会の共催で開催された。

当日は、1都14県から1,716名の参加者があり、そのうち一般参加者は約1,100名と参加者全体の約7割を占めた。

フェスティバルは、開催県である茨城県看護協会が主体となり、地域住民や行政機関をはじめ、教育機関、その他の関係機関、体操指導士や作業療法士などの関係職種、地域団体などと幅広い連携をとることによって、地域に根ざした催しとなった。

#### 1) 事業推進体制

「第3回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に、日本看護協会では、開催県実行委員会委員2名及び第2回開催県（愛媛県）実行委員会委員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7名の委員で構成される「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」（以下、検討委員会）を設置した。検討委員会では、以下の3つの諮問事項に基づいて、基本的な考え方や方向性を検討した。

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。

茨城県看護協会では、地域住民、学識経験者、行政関係者、医療・福祉関係者、市民団体代表者などで構成される実行委員会と、地元の保健師、助産師、看護師の3職能により構成される実行小委員会を設置し、検討委員会で検討された基本的な考え方や方向性に沿って、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。

#### 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、開催県である茨城県看護協会に設置した実行委員会との連携を図り、企画・運営を支援した。

検討委員会は、計4回開催し、本事業の趣旨を確認するとともに、メインテーマ、事業全体の企画、会場の使い方、運営等について討議し、実行委員会に意見を提示した。また、実行委員会での検討を受けて、相互に調整を図った。

メインテーマや事業全体の企画の検討にあたっては、「健康日本21」「健康増進法」の理念や、これまでに開催されたこころとからだの健康づくりフェスティバルの成果と課題を踏まえつつ、「茨城県の地域特性」「地域のネットワーク」「継続的な健康づくりの大切さ」のアピール法、「参加体験型」の催しの展開方法、「こころ」の取り上げ方、看護の専門性の活かし方等に焦点を当て討議を行った。

これらの検討の結果、メインテーマを「ねば～ギブアップ！ - 続けよう、みんなで支える健康づくり -」に決定した。また、すべてのライフステージの人々の参加や、「学習型」「参加型」催しを取り入れることを考慮し、5つの会場についてそれぞれテーマを設定し、各会場の催し物の内容を検討した（表1）。

具体的には、茨城県において取り組みが進んでいる「介護予防」に関する特別講演とあわせて、介護予防の活動紹介と体操を取り入れることにより、テ



表1 各会場のテーマと催し内容

テーマ	催し内容
生涯・継続	<ul style="list-style-type: none"> <li>・響け！園児のメロディー（もみじ幼稚園園児）</li> <li>・野口雨情の詩心 講師：野口 不二子（野口雨情生家資料館 代表）</li> <li>・ミニ講演 ～よりよい睡眠と健康のために～ 「あなたは眠れていますか？」 講師：尾崎 章子（東邦大学助教授） 「いびきと生活習慣病」 講師：谷川 武（筑波大学大学院助教授）</li> <li>・つくば音頭（つくば地域女性団体連絡会、つくば市商工会女性部）</li> <li>・創作ダンス（筑波大学ダンス部）</li> <li>・特別講演 「二つの介護予防線」 - 心とからだのりハビリテーション - 講師：大田 仁史（茨城県立健康プラザ管理者）</li> </ul>
ライフサポート	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;まちの保健室&gt; 担当：看護協会会員中心</li> <li>・健康チェック（血圧、体脂肪、アルコールパッチテスト、骨密度測定など）</li> <li>・生活習慣病予防 ・睡眠障害相談 ・禁煙相談 ・脳卒中危険度予測</li> <li>・こころの健康相談 ・茨城いのちの電話紹介</li> <li>&lt;介護予防&gt;</li> <li>・保健師による介護予防活動の紹介 担当：保健師</li> <li>・フリフリグッパ体操 指導：星 和夫（利根フリフリクラブ代表）他</li> <li>・シルバーリハビリ体操 指導：荒木 忠臣（利根町リハビリ体操指導士の会世話人）</li> <li>・生きがい体操とダンベル体操 指導：筑西市保健師・作業療法士</li> <li>&lt;栄養・食事&gt; 協力：(社)茨城県栄養士会、茨城県食生活改善推進団体連絡協議会</li> <li>・栄養、食事相談 ・食事診断</li> <li>・糖尿病を予防する食事 ・高血圧を予防する食事</li> <li>&lt;看護学生による健康づくり&gt;</li> <li>筑波大学医学専門学群看護・医療科学類、茨城県立医療大学保健医療学部看護学科 茨城キリスト教大学看護学部看護学科、筑波学園看護専門学校</li> </ul>
リフレッシュ	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;つばで健康になろう&gt;</li> <li>指導：筑波技術大学 形井秀一教授と鍼灸学専攻学生の皆さん</li> </ul>
みんなで支えあう子育て	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;出産・子育て支援&gt; 担当：助産師、看護師、保健師 協力：子育て支援グループ</li> <li>・快適なお産のコツ ・ベビーマッサージ ・癒しのハンドマッサージ</li> <li>・ママのボールエクササイズ ・妊婦体験コーナー ・赤ちゃん体重測定&amp;相談コーナー</li> <li>・オススメ育児グッズ ・情報掲示板</li> </ul>
健康への啓発活動地域の仲間づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康ツリー</li> <li>・健康クイズラリー</li> <li>・人にやさしい笠間焼の紹介（ユニバーサルデザイン食器の展示）</li> <li>・地域の作業所活動紹介</li> <li>・水戸黄門ご一行様ねり歩き（健康のメッセージを配る）</li> </ul>

マと催し物の一貫性を持たせ、参加・体験につながるような催し物を展開することを提案した。また、ストレスとの関係が深く、こころとからだの両面の健康にかかわる催しとして、睡眠に関する講演や相談コーナーの設定を提案した。さらに、看護の専門性を打ち出す方策として、看護者による健康チェックや相談コーナーの設定を提案した。栄養・食事の催しでは、生活習慣病と深く関係する塩分に焦点をあて、塩分濃度の異なる味噌汁の試飲という体験を通して、日頃の食生活を見直す機会とすることを提案した。さらに、地域でのネットワークづくりとその活用という視点から、地域の団体や行政との連携の必要性についても検討した。

以上のように検討委員会では、本事業の趣旨が企画に十分反映されるよう考慮し、さまざまな視点か

ら討議を行い、実行委員会を支援した。

### 3) 開催県（茨城県看護協会）における企画・運営の実際

茨城県看護協会では、前回開催地である愛媛県看護協会の資料を参考にして、健康増進法の理念に基づき、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により地域全体での主体的な健康づくりが推進されることを目指し、企画・運営を行った。

特に、子どもからお年寄りまでが世代を超えて、住民参加型のフェスティバルとして楽しみながら健康づくりを推進することを企画・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、医療・福祉分野、学識経験者、市民団体代表者など多方面の委員で構成した（表2）。

委員会は、5月・6月・9月・12月の4回開催し、委員長には茨城県看護協会会長があたり、実行小委員会で提案した企画・運営についての検討を行った（表3）。

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

### (2) 実行小委員会の設置

第3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。茨城県看護協会会員である保健師・助産師・看護師9名と茨城県看護協会事務局1名の合計10名で構成し、

委員長には筑波大学附属病院看護部長があたった（表4）。

この実行小委員会は、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。実行小委員会で検討した課題を実行委員会へ上げ、そこでの検討内容を実行小委員会でさらに検討し、より内容を深めた。実行小委員会は、月1回程度、合計10回開催した（表5）。実行小委員は各会場の運営責任者としても活動した。

### (3) 委託業者の選定について

3社に今回のイベントの概要を説明し、見積書の提示を求めた。選考基準として、積算基礎の明確性、つくば国際会議場催事担当経験、見積額、の3項目を定めた。総合評価の結果、株式会社ツクバ・インフォメーション・ラボに決定した。

表2 開催県実行委員会委員名簿

重村 淳子 (茨城県看護協会 会長)
鈴木 君江 (筑波大学附属病院 看護部長)
石田久美子 (つくば保健所 所長)
五十畑まち子 (茨城県民生委員児童委員協議会 評議員)
浦橋久美子 (茨城キリスト教大学 講師)
緒方 剛 (茨城県保健福祉部保健予防課 課長)
小松美穂子 (茨城県立医療大学 副学長)
櫻井 姚 (茨城県地域女性団体連絡会 会長)
清水 綏彦 (茨城県精神保健協会 常務理事)
高橋 久 (茨城県老人クラブ連合会 常任理事)
高橋 征子 (茨城県栄養士会 会長)
田中 義枝 (茨城県食生活改善推進団体連絡協議会 会長)
中島 洋子 (つくば市役所大穂保健センター 保健師)
幡谷 浩史 (茨城県健康いばらき推進協議会 会長)
前野 哲也 (茨城県社会福祉協議会 常務理事)

表4 開催県実行小委員会委員名簿

重村 淳子 (茨城県看護協会 会長)
鈴木 君江 (筑波大学附属病院 看護部長)
浅野 有子 (老人保健施設涼風苑)
佐瀬 悦子 (佐瀬トータルケアセンター 代表)
菅谷 周子 (総合病院土浦協同病院 看護師長)
照沼美代子 (水戸保健所保健指導課 課長)
森 和以 (茨城県保健福祉部保健予防課 課長補佐)
吉田 公代 (総合病院取手協同病院 看護部長)
渡部 梅子 (古河保健所健康指導課 課長)
佐藤千恵子 (茨城県看護協会)

表3 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	2005.5.19 10:30~12:00	フェスティバル事業概要説明 実施要綱・基本構想について	15名	日本看護協会から 4名出席
第2回	2005.6.9 14:00~16:00	フェスティバルのテーマについて 実施要綱・後援団体について	13名	日本看護協会から 1名出席
第3回	2005.9.29 13:00~16:00	開催要項について 会場別プログラム・広報活動について	15名	日本看護協会から 2名出席
第4回	2005.12.23 16:30~17:00	フェスティバルの評価と今後の課題について	11名	日本看護協会から 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	2005.5.19 14:30~16:00	フェスティバル実施要綱・実施体制・今後の予定について	10名	
第2回	2005.6.9 9:30~12:00	フェスティバルのテーマ・実施要綱・後援団体について	10名	
第3回	2005.7.7 13:30~16:00	開催要項 プログラム内容の検討について	11名	イベント企画業者 4社参加
第4回	2005.7.29 14:00~17:00	開催要項 会場別プログラム案について	7名	イベント企画業者 3社参加
第5回	2005.8.18 14:00~17:00	会場別必要物品・協力員・ポスター、チラシ配布計画について	8名	業者・会場担当者 出席
第6回	2005.9.16 13:00~17:00	招待状、ポスター・チラシ案、会場構成について	7名	
第7回	2005.10.30 13:30~17:00	運営マニュアルについて 協力員配置計画について	7名	
第8回	2005.11.25 13:00~17:00	運営マニュアルについて 協力員事前説明会について	9名	
第9回	2005.12.15 13:00~17:00	運営マニュアルについて 協力員事前説明会について	9名	協力員代表者事前 説明会
第10回	2005.12.23 16:00~16:30	反省会	15名	協力員責任者参加

#### (4) 茨城県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、茨城県看護協会長があたり、事務局として茨城県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の詳細を提案し、実行委員会で検討後、修正を行いながら進めていく方法をとった。企画の詳細は以下のとおりである。

##### テーマ

実行小委員会から多数の意見が出され、茨城県を代表する納豆のネバネバ感を何事も最後まで諦めないでやり遂げるというイメージに重ね、納豆王国茨城らしく「ねば～ギブアップ! - 続けよう、みんなで支える健康づくり - 」とした。

##### 会場

つくば国際会議場は学園都市の中心地にあり、アカデミックな催しが数多く実施されている。つくばエクスプレス (TX) 開通により利便性がよく、茨城県看護協会としても看護大会などを開催しており当該会場を熟知していること、大ホール前のフロアー

も比較的広く開放感があり展示や催事も可能で使用しやすいことなどから、つくば国際会議場をフェスティバル会場にすることを決定し、1,258名収容の大ホールと他4会場を使用することにした。

##### 講師

講師の選定には、地元へ根付いた活動をされている方で、かつ健康づくりを様々な観点から取り上げていただける方であることを重視し選定した。大田仁史氏は茨城県立健康プラザの管理者であり、介護予防のためのリハビリに取り組んでいる。また、リハビリの寺子屋も行っており、長年高齢者の健康づくりに貢献されてきた方である。幅広く住民にも親しまれ、講演の中で体を動かすことを取り入れ、「笑い」もあり、話も非常に上手であることから特別講演をお願いした。

野口不二子氏は茨城県が輩出した童謡詩人「野口雨情」の直孫であり、雨情の人生観や詩の背景について語る雨情研究家であること、日本人の「こころ」でもある童謡の普及に努めていることからお願いした。

さらに、睡眠に関する知識の普及を目的とした講演の講師は、日本看護協会が実施している「睡眠に関する地域保健活動開発事業」の検討委員でもある

尾崎章子氏（東邦大学助教授）と、生活習慣病の疫学・予防医学を専門分野としている谷川武氏（筑波大学大学院助教授）の2名をお願いすることにした。

#### 各会場のテーマ及び各種催し

今回のフェスティバルでは、会議場内の5会場で様々な催しを開催した。開催にあたり、参加者に健康づくりの意図が伝わりやすいように会場ごとにテーマを設定し、それぞれのテーマにあわせた催しを開催することにした。各会場のテーマ及び催しは以下のとおりである。

第一会場はテーマを「生涯・継続」とし、オープニングとして幼稚園児による「響け！園児のメロディー」を、次いで開会セレモニーを行った。その後、「野口雨情の詩心」（野口不二子氏）、テーマを「よりよい睡眠と健康のために」としたミニ講演「あなたは眠れていますか？」（尾崎章子氏）、「いびきと生活習慣病」（谷川武氏）、つくば市地域女性団体連絡会とつくば市商工会女性部110名による「つくば音頭」、筑波大学ダンス部による「創作ダンス」、最後に特別講演として「二つの介護予防線 - 心とからだのリハビリテーション -」（大田仁史氏）を盛り込んだ。

第二会場はテーマを「ライフサポート」とし、介護予防の体操を中心に、「フリフリグッパ体操」、「シルバーリハビリ体操」、「生きがい体操とダンベル体操」を実施し、参加型・体験型のプログラムとした。また、看護学校4校の参加による「看護学生による健康づくり」コーナーを設けた。

第三会場は「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、健康チェック・生活習慣病予防・睡眠障害相談・禁煙相談・脳卒中危険度予測・こころの健康相談・茨城いのちの電話紹介等、参加型の催しを実施した。また、「リフレッシュ」をテーマに筑波技術大学の協力を得て、「つぼで健康になろう～心身のリフレッシュを体感～」を実施した。

第四会場はテーマを「みんなで支えあう子育て」とし、助産師を中心に子育て支援グループの協力を得て、快適なお産のコツ、ベビーマッサージ、癒しのハンドマッサージ、ママのボールエクササイズ、

妊婦体験コーナー、赤ちゃん体重測定&相談コーナー、情報掲示板といった体験型・参加型のプログラムを実施した。

第五会場はテーマを「ライフサポート」とし、茨城県栄養士会の協力により「栄養、食事相談」、「食事診断」を実施した。また、茨城県食生活改善推進団体連絡協議会の6保健所管内協議会より協力を得て、「糖尿病を予防する食事」、「高血圧を予防する食事」でファイバークイズや味噌汁試飲体験を実施した他、郷土料理30品の展示とレシピの配布を行った。

第一会場である大ホールの前は「健康への啓発活動」と「地域の仲間づくり」をテーマとした。参加者に茨城名産品4種を模った短冊に健康へのメッセージを書いてもらい、設置した2本の「健康ツリー」に飾ってもらう催しと、健康クイズにチャレンジする「健康クイズラリー」を実施した。また、笠間焼きユニバーサルデザイン研究会の協力による「人にやさしい笠間焼の紹介」、県内7作業所の協力による「地域の作業所活動紹介」を実施し、展示及び販売を通して地域の人々に誰もがその人らしく生活することの意味を理解してもらう機会とした。

そのほか「水戸黄門ご一行様ねり歩き」を実施し、参加者へ健康に関するメッセージを配布することにより健康づくりへの啓発活動を行った。

#### 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図柄2点からフェスティバルらしい華やかな明るいデザインが選ばれた。ここからからだのイメージとして、こころ＝メンタルの「タルちゃん」と、からだ＝フィジカルの「カルちゃん」をロゴマークとし、ポスター、チラシ、当日配布プログラム、看板、印刷物に使用した。

チラシには、事前参加申込を容易にするために裏面に申込欄を作り、切り取らずにそのままFAX送信をできるようにした。当日配布プログラムには、会場が広いと、会場とプログラム内容の色を統一し、各催し会場の場所がわかりやすいようにイラスト化して掲載した。

#### 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、開会セレモニー及び特別講演の参加者を確保するため、他会場での催しは時間帯をずらして開催した。

#### (6) 運営の実際

当日の運営に関しては、茨城県看護協会協力員135名、もみじ幼稚園児71名、つくば地域女性団体連絡会・つくば市商工会女性部110名、筑波大学ダンス部18名、介護予防体操の利根フリフリクラブ28名、利根町福祉センター20名、筑西市社会福祉協議会10名、茨城県立医療大学等学生36名、筑波技術大学13名、茨城県栄養士会5名、茨城県食生活改善推進団体連絡協議会60名、地域の作業所26名、笠間焼ユニバーサルデザイン研究会5名、水戸黄門愛好会5名、手話通訳者4名、委託業者等総勢580名の協力を得て運営を行った。

多職種・多団体より快くご協力をいただき大いに盛り上げていただいた。フェスティバルを通して、看護協会に対する認識や理解を得られ、活動を普及することができたと思われる。

運営に関しては多少の課題は残したが、大きな混乱や事故もなく無事開催できたのは、それぞれの力を十分発揮し、協働した成果であると考えている。

なお、フェスティバルは参加型・体験型の催しであるため、傷害保険に加入した。

#### (7) 広報活動

前回までの広報活動を参考に、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、茨城県看護協会からは、茨城県内保健所・保健センター、市町村（広報担当課）、病院、診療所、高校、つくば市内小・中学校、公民館、生涯学習センター、公立図書館、後援団体、看護協会員などに配布した。また、つくば市の広報誌への掲載と、会場であるつくば国際会議場周辺地区の900班にチラシの回覧をお

願いした。

ポスター・チラシ配布以外には、日本看護協会・茨城県看護協会のホームページに掲載した。また、雑誌、新聞などを通じた広報活動も行ったが、マスメディアを十分活用できなかった点が反省点である。詳細は表6のとおりである。

表6 テレビ・雑誌・新聞を通じた広報活動

< テレビ >	
2005.11.24	NHK 水戸放送局「茨城県域デジタルテレビ放送」PR
< 雑誌 >	
2005.11月号	雑誌「看護」掲載
2005.12月号	雑誌「月刊総合ケア」掲載
2005.12月号	雑誌「保健の科学」掲載
2005.12月号	雑誌「看護管理」掲載
2006.1月号	雑誌「ナース専科」掲載
2006.1月号	雑誌「おはよう21」掲載
< 新聞 >	
2005.10月	看護協会ニュース掲載
2005.10月	看護いばらき掲載
2005.11月	「広報つくば」掲載
2005.11.14	朝日新聞 茨城マリオン記事
2005.11.26	常陽リビング記事
2005.12.16	ベターライフみと記事
2005.12.20	読売新聞記事
2005.12.20	常陽新聞記事
2005.12.20	日経新聞記事

#### (8) 関係機関との連携

茨城県看護協会の活動に平素からご協力いただいている団体、マスコミ各社など合計43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、実行委員及びその所属団体からも十分協力を得ることができた。

## 4 ところとからだの健康づくりフェスティバルの評価と今後の展望

### 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として

3回目の開催となる本フェスティバルは、あらゆるライフステージから多数の参加者を得ることができた。参加者には、様々な催しに参加し体験するこ



とにより、こころとからだの両面からの健康づくりに取り組むことや、地域のネットワークを活用し、相互に支え合いながら健康づくりを継続していくことの大切さを実感していただけたのではないかと思われる。

検討委員会では、これまでに開催された2回のフェスティバルでの課題を踏まえ、開催県の意向を考慮しながら、基本構想やプログラムについて検討を重ねた。検討にあたっては、特に テーマ、開催県である茨城県の地域特性、こころとからだの健康づくりの特性、対象者の特性、参加・体験型の催し、看護の専門性、会場の特性、の7つの視点を考慮した。

テーマごとに会場を分け、時間を区切って様々な催しを行ったが、複数にわたる会場で円滑に進めることができた。これは、企画・運営において本会の検討委員会及び開催県である茨城県看護協会の協力体制が十分に取れていたからであると実感する。

フェスティバルを振り返り、評価と今後の課題について以下の通りまとめた。

#### (1) プログラムの構成と運営

メインテーマ「ねば～ギブアップ！ - 続けよう、みんなで支える健康づくり -」のもと、「生涯・継続」「ライフサポート」「リフレッシュ」「みんなで支えあう子育て」のテーマで、5会場に分かれ催し物が展開された。それぞれの会場ごとのプログラムが充実しており、盛り沢山の内容であったが、多数の参加者を得て、各会場とも盛況であった。つくば国際会議場という好条件の会場であったこともあり、特に大きな混乱もなく、運営は円滑に行われた。また、会場と会場を結ぶロビー等でも、地域作業所の活動紹介、笠間焼のユニバーサルデザイン食器の展示や、地域団体によるダンス、健康クイズラリー、健康ツリー、水戸黄門ご一行様のねり歩きなどの催しが行われ、参加者は楽しみながら、地域の保健活動について知ることができ、フェスティバルの意義が十分果たされたといえる。

プログラムの中でも、大田仁史先生によるユーモアたっぷりの介護予防の特別講演や、地元講師によ

る介護予防のさまざまな体操などは、特に人気があり、多くの人の参加を得た。参加者には、「ねば～ギブアップ」のメインテーマの通り、継続的な健康づくりの大切さを、体験を通して楽しく実感するひとときになった。

#### (2) 地域の特性を活かしたプログラムの展開

茨城県は、「介護予防」活動、看護職等による子育て支援グループの活動、茨城県栄養士会、食生活改善推進団体連絡協議会の活動など、日頃より地域の保健活動が活発に行われており、今回はこうした日頃からの地域保健活動の成果が、フェスティバルの成功に大いに寄与したことが実感された。

地元もみじ幼稚園の園児たちの合唱、茨城県ゆかりの詩人「野口雨情」の詩心に始まり、心癒される開会となった。また学園都市つくばの地域特性を活かして、多くの保健医療領域の教育研究者の助力を得たことも本会の内容を豊かなものにした。

#### (3) 地域のネットワークづくり

上にも述べたとおり、今回は、茨城県における行政単位の健康づくりの施策、地域における日頃からの保健活動が、そのままフェスティバルに活かされた感がある。多数の地域団体の参加・協力を得て、充実した内容のプログラムを展開することができたが、フェスティバルを通して、諸団体が互いにその活動を知る機会ともなった。今回のフェスティバルが、地域諸団体の交流の場ともなり、地域ネットワーク推進の一助となった。

#### (4) 看護の専門性と看護職の役割のPR

看護の専門性を打ち出した企画として、今回も「まちの保健室」として、看護職による健康相談が行われた。健康チェックとして、血圧、体脂肪、アルコールパッチテスト、骨密度測定などが行われたが、中でも骨密度測定は人気が高く、多くの集客があった。またこころとからだの両面にわたる健康にかかわる事柄として、「睡眠に関する地域保健活動開発事業」の成果を踏まえた講演も行われ、参加者たちの関心を集めていた。出産・子育て支援の会場

では、ベビーマッサージの実演なども行われ、赤ちゃんを連れて若いお母さんたちの熱心な参加もみられた。また今回は看護学生による健康づくりの展示も行われ、看護学生の地域保健活動への主体的な取り組みを見る機会ともなった。

全般に看護職による相談コーナーの盛況ぶりからも、地域住民の看護職による健康相談等に対するニーズの高いことが再認識され、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通して、地域に密着した具体的で実践的な健康づくりのための活動の有効性が示唆されたのではないかと思われる。

地域に密着した具体的で実践的な健康づくりを行うためには、日頃から地域における諸資源を掘り起こし活性化すること、また地域におけるネットワークを作ることの大切さが示されたといえる。ここからだの健康づくりの推進のために、このような地域資源の掘り起こしや活性化、また地域のネットワークづくりに、看護職がその役割を果たしていくことが期待されているといえる。

## 2) 開催県実行委員会として

茨城県看護協会は、「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媛県看護協会から受け継ぎ、第3回目を担当した。多くの方々の協力を得て、企画・運営を行えたことに心から感謝したい。参加者からは多彩な催しに満足感を得たという喜びの声が多く聞かれ、目標はおおむね達成できたと考える。

学びや成果としては、

子どもから高齢者まであらゆるライフステージの参加者が多く見られた。地域の様々な人々と直接触れ合う機会が持てたことで、人々の健康へのニーズの把握ができ、今後の看護協会活動の大きな指針となった。

「健康づくり」という一つの目標達成のために行行政・他団体・他職種・地元の方等と一丸となり連携協働できた。このことにより、お互いの関係や理解がより深まり今後のネットワークづくりにも

大変有益であった。

看護協会員の協力と連携により組織力を存分に発揮することができた。それぞれが一つのことを成し遂げたという達成感と一体感を味わうことができ、今回の経験が自信・励みとなり、次の活動に繋げていく原動力になった。

今後の課題としては、

全国規模の大きな催しを行うには、企画から実施までかなり時間が必要である。各種催しを具現化するために、関係機関との連絡・調整・修正等に予想以上の時間を費やした。

また運営マニュアル作成の遅延により、協力員の代表者事前説明会が開催1週間前となり、協力員全体への事前説明も直前の実施となった。

この点については、もっと早い時期に実施することが必要であると考え。委託業者の決定や打ち合わせもできるだけ早く綿密に行い余裕を持って臨むべきであった。

会場は、つくば市の中心にありつくばエクスプレスが利用できるなど利便性がよい場所であった。しかし県内からの参加者のほとんどが車で来場するため、最後まで駐車場所や料金などで苦慮した。会場までのアクセス方法については重要な検討事項であると考え。

広報活動については、地域の多方面にわたりポスター・チラシを配布した。新聞・雑誌などを通した広報はすべて無料掲載のみとしたが、テレビ・ラジオ・新聞など有料のマスメディアを活用する必要もあったと考える。

以上、いくつかの課題を述べたが、茨城県看護協会として地域の人々に看護協会の存在と活動について関心を持ってもらう貴重な機会となったことは大きな成果であった。また参加者の健康づくりへの関心の高さと、国民の健康の担い手である看護職に寄せる期待の大きさを肌で感じ、その職能団体である看護協会の役割と責任の重さに身の引き締まる思いをした。今後さらに事業内容の充実、看護職の資質の向上等に邁進努力し“看護の力”を発揮し、地域住民の健康づくりのサポート役として期待に応えていくことが重要であると考え。

5

「第3回 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 「ねば～ギブアップ! - 続けよう、みんなで支える健康づくり -」

開催日時 平成17年12月23日 (金・祝) 10:00～15:30

開催場所 つくば国際会議場 (茨城県つくば市竹園 2 - 20 - 3 )

主催 社団法人日本看護協会、社団法人茨城県看護協会

後援 茨城県/つくば市/茨城県教育委員会/つくば市教育委員会/茨城県市長会/茨城県町村会/...

参加者 1,716名 (うち一般参加者は1,077名)

プログラム

Table with 6 columns: 会場, タイム, プログラム内容. Contains detailed schedule for the festival across six venues.



第1会場 (大ホール) テーマ: 生涯・継続

2) オープニング

～響け! 園児のメロディー～

出演: もみじ幼稚園園児

もみじ幼稚園年長組の園児71名による3曲の斉唱が行われた。

元気で元気のある歌声がホールいっぱいに響き、オープニングにふさわしいものとなった。





### 3) 開会セレモニー

#### 開会の挨拶

#### 「第3回こころとからだの健康づくりフェスティバル」開催によせて



厚生労働大臣  
川崎 二郎氏

代読  
厚生労働省健康局総務課  
保健指導室長 野村 陽子氏



社団法人日本看護協会会長  
久常 節子氏

代読  
日本看護協会 常任理事  
漆崎 育子氏

「第3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、我が国は急速な高齢化の進展や疾病構造の変化に伴って、国民の健康を脅かす主要な疾患となっている生活習慣病の有病者やその予備群の増加が大きな問題となっております。

このような中で、厚生労働省におきましては、平成12年度から「健康日本21」を推進するとともに、平成17年度からは国民一人ひとり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」を目指して、「健康フロンティア戦略」を展開しているところです。

今回の「こころとからだの健康づくりフェスティバル」のテーマは「ねば～ギブアップ！ - 続けよう、みんなで支える健康づくり - 」となっております。このフェスティバルで、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健康づくりに取り組んでいただけることは大変意義深いものと考えております。さらにはこれを契機として、市民の皆様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心から期待する次第であります。

フェスティバルの開催に御尽力くださいました日本看護協会、茨城県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。

近年日本では、がん・糖尿病・心臓病などの生活習慣病が増加の一途をたどり、深刻な社会問題となっております。このような中、平成12年度から21世紀の新しい国民健康づくり運動である「健康日本21」がスタートし、各自治体および関連団体は食生活の改善や身体活動・運動に関する様々な取り組みを積極的に推進しているところです。

「こころとからだの健康づくりフェスティバル」は、健康増進法の制定を受け、地域の皆様一人ひとりが主体的に健康づくりを実践できるように2003年より開催しています。この機会が、地域住民の皆様と健康について考える場となれば幸いに存じます。

3回目となります今回は、茨城県特産の納豆のように“ねばり強い”健康づくりが推進されますよう願いをこめ、「ねば～ギブアップ！ - 続けよう、みんなで支える健康づくり - 」をテーマに、茨城県看護協会の協力を得て準備を進めて参りました。

「常世の国」と賛美され恵まれた大地ここ茨城県において、皆様が多くの人々とのふれあいと様々な体験を通じて、楽しみ支え合いながら健康づくりをしていくことの大切さを実感し、心身ともに健やかで生き生きとした人生をお過ごしできることを願い、挨拶とさせていただきます。



社団法人茨城県看護協会会長  
重村 淳子氏

厚生労働省の委託事業であります「第3回こころとからだの健康づくりフェスティバル」を茨城県で開催できますことは担当県といたしまして、大変光栄で心より感謝申し上げます。

ますます少子高齢化が進む中で、人間が生を受ける以前から一生の終焉まで出来る限り健康で過ごしていく健康づくりについて一人ひとりが考え行動するためのこのフェスティバルの意義は大きく重要であると思います。

テーマ「ねば～ギブアップ！ - 続けよう、みんなで支える健康づくり -」は茨城県の名産品でもあります納豆のように、ねばねばと粘り強く諦めないで継続して健康づくりに努めましょうとの願いから誕生したテーマでございます。

内容は生涯・継続をメインとし、健康への啓発活動・地域の仲間づくり、ライフサポート、リフレッシュ、みんなで支えあう子育てなど多くの皆様のお知恵とご支援を頂いて出来上がったものでございます。

どうか一人でも多くの方々のご参加をいただき、健康づくりに対するさらなるご理解を深めていただきますと共に、支え合いながら楽しく「健康日本21」に邁進できますことを願いながら、歓迎の挨拶とさせていただきます。



茨城県知事  
橋本 昌氏

「第3回こころとからだの健康づくりフェスティバル」が、ここ茨城県つくば市において開催されますことを心よりお喜び申し上げます。

本県におきましては、健康づくりに関する総合的な計画として、健康いばらき21プラン（平成13年度～22年度）を策定し、「全ての県民が健康で明るく元気にさせる社会の実現」を目指し、県民一人ひとりが健康に関心を持ち、家庭や学校・職場などの仲間を募り、みんなで健康づくりに取り組んでいくための様々な施設や仕組み、さらにはそれらの取り組みを地域社会全体で支援する環境づくりに取り組んでいるところでございます。

この「こころとからだの健康づくりフェスティバル」は、「健康増進法の理念に基づき、住民一人ひとりが主体的に健康づくりを実践できること、また、地域での健康づくりネットワークを広げ、地域全体で主体的な健康づくりを推進すること」を目的としており、まさに本県が進めている健康づくりに合致するものであり、本県で開催されることを大変喜ばしく感じている次第でございます。

ご参会の皆様方には、このフェスティバルを契機として、地域住民と保健・医療・福祉の関係者とのネットワークを広げ、地域全体で積極的に健康づくり運動に取り組んでいただきますとともに、元気ないばらきづくりの実現に向けた活動に結びつけていただけるものと大いに期待しております。

結びに、このフェスティバルの開催にご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、皆様方のご活躍とご健勝を祈念いたしまして、挨拶といたします。





つくば市長

市原 健一氏

第3回こころとからだの健康づくりフェスティバルが、「つくばエクスプレス」が開業しましたことつくばで盛大に開催されますことを、お喜び申し上げます。

我が国では少子高齢化の時代を迎え、健康寿命のさらなる延伸、生活の質の向上を目指してさまざまな取り組みを実施しております。健康に関心のある人が自主的に行う健康づくりの支援にとどまらず、健康に関心の低い人や生活習慣病の予備軍の人に対し、「予防」の重要性や効果を認識してもらい、社会全体として「予防」に取り組む環境整備が必要です。

つくば市でも、「健康で健全なまち・つくばの創造」をスローガンに、疾病の早期発見や早期治療にとどまらない、疾病を予防する取り組みを続けております。そのような中、このフェスティバルを通して市民の皆様が健康や子育て支援についてみんなで考え、交流を持つことができることを誠に意義深いことと存じます。住民の方と関係者の皆様が「ねば～ギブアップ！ - 続けよう、みんなで支える健康づくり -」をテーマに一人ひとりが地域の健康づくりネットワークの一員となり、一層の健康推進をされますよう期待いたしております。

最後に、このフェスティバルにご尽力をいただきました関係者の方々に厚くお礼を申し上げますとともに、地域の皆様がこころもからだも健康な毎日をお送りになることを祈念いたしまして、歓迎の挨拶とさせていただきます。

#### 4) 野口雨情の詩心



講師：野口不二子氏（野口雨情生家資料館代表）  
ピアノ：戸来 和子氏

これから、祖父雨情の人生観などをお話しながら代表的な詩を紹介させていただきます。

今年は雨情没後60年という節目の年にあたります。大人の心にも、子供の心にも残る詩を3,000詩近く発表しております。その詩の中にあるのは飾り気のない素朴な言葉です。人がいて自然があり、街がある、そして詩情の主役はあくまでも暮らしの中の人と自然でありました。雨情は日常の中の風景や周りの人々達の心を素直に受け入れ、人生のせつなさ、はかなさ、あるいは喜びなどその構成をありのままに歌い上げました。田園の詩人とも呼ばれ、また、愛の詩人とも言われております。

どんなに、物質、文明が発達していても生きとし生けるものとともに生きることは、人間が人間である限りかわらない。だから雨情の作品は普遍性があるのではないのでしょうか。そして、雨情の詩の特徴はどの詩の中にも身の回りのものがあります。

「青い目の人形」には、昭和2年にアメリカのセルロイドの人形と日本の人形が親善大使の間で交換された時代背景がありました。やがて、太平洋戦争がおこりアメリカのものを禁止する命令が出て、青い目の人形を燃やせといわれましたが、学校の先生達は本箱の中に隠したり、天井裏に隠したりして救ったというお話があります。今、日本には300体が戦火を越えて残っております。

(歌唱 / 青い目の人形)

「赤い靴」は本当にあった話です。きみちゃんという女の子は父親の顔も知らずに生まれて、母かよとともに北海道の開拓農民として入植しました。しかし、凍てつく大地なので開拓に失敗してしまい、北海道をさまよう中で一人の宣教師に出会います。その宣教師に、きみちゃんを養女に出してしまいました。それをもとにして、雨情は「赤い靴」をつくりました。しかし本当にアメリカに渡ったであろうか？その子はアメリカに渡らず、わずか8歳で小児結核で夭折していたということが分かりました。現在、かわいらしい「赤い靴」の像が横浜の山下公園に建っています。

(歌唱 / 赤い靴)

野口雨情、北原白秋、西条八十は日本の3大童謡詩人と呼ばれております。そして、大正時代に日本の子供のために多くの童謡を残しております。雨情自身800遍発表しております。

童謡は世界にありません。日本独自の叙情歌であり、子供の教育の一環として書き上げました。日本の美しい言葉を残すため、あのシンプルな童謡に訴えたのです。童謡は日本の文化です、時代を超えても歌い続けていきたいものです。

今から「シャボン玉」を歌います。この中にも雨情の生後7日で夭折した娘、その小さき命を歌い上げました。生まれてすぐに壊れて消えたと、どんな命でもかけがえがないといっているのでしょうか。

昨今、世界の中で小さき命を亡くしている悲しい出来事が多くあります。私たちは生命の尊さ、そして命の大切さを思い、私は亡くなられた子供達を思い、「シャボン玉」を歌います。

(歌唱 / シャボン玉)

次に、「十五夜お月さん」こちらも自分の娘の別れを雨情は歌っております。それではお聞き下さい。

(歌唱 / 十五夜お月さん)

最後の曲です。雨情の民謡を歌います。日本の名曲の一つです。「波浮の港」です。

(歌唱 / 波浮の港)

どうもありがとうございました。

## 5) ミニ講演 ~ よりよい睡眠と健康のために ~

### 「あなたは眠れていますか？」



講師：尾崎 章子氏（東邦大学助教授）

2003年度に厚生労働省から「健康づくりのための睡眠指針7か条」が発表されました。本日はこれを中心に、皆さんから良く受ける質問についてお話させていただきます。

### 「睡眠で困っている人はどのくらいいるのか」

全国の大人を対象にした調査では、「睡眠で休息感が得られていない」23%、「不眠である」21%と、睡眠に困っている方が多いことが分かります。不眠の内容は「寝つきが悪い」8.3%、「夜中に目が覚める」15%、「目覚めが早すぎて困る」8%です。年代別で見ると、寝つきが悪い人というのは年齢にあまり関係はありません。一方、夜中に目が覚める、目覚めが早すぎるといの方は、60歳以上では若い方の倍になります。

### 「もっとも長生きできる睡眠時間は何時間なのか」

アメリカで110万人を6年間、日本で10万人を10年間追跡調査した結果では、どちらも睡眠時間7時間がもっとも死亡の危険度が低いことがわかりました。実際に眠れるのは脳波で見ると、成人では7時間、高齢者では6時間となっています。よく言われている8時間にはこだわらなくて良い、ということ

です。

睡眠時間を無理に長くしても、床の上で過ごす時間が増えるだけで、実際に眠る時間は変わらないのです。私たちは生理的に必要とする時間以上眠ることはできないのです。無理に長く寝ようとする、睡眠が分断されてかえって熟睡感が得られなくなってしまいます。床に入っている時間と眠っている時間に差がないほうが熟睡感が得られます。

### 「寝つきを良くするためにはどうしたらよいのか」

朝の光を浴びた時刻でその夜の寝付く時刻が決まります。つまり、眠りの準備はその日の朝から始まるのです。「早起き」が「早寝」につながるのです。

眠くなってから床につく、刺激を避けてリラックスするというのも大切です。体内時計をリセットするためには、平日と休日の起床時間の差は2時間以内にとどめるのがよいといわれています。

### まとめ

これまでのことをまとめてみますと、睡眠で困っている方が多いこと、睡眠時間は8時間にこだわらなくていいこと、早起きして光を浴びることが寝付きにつながるなどをお話いたしました。

皆様の、今晚からの快適な睡眠にお役に立てば幸いです。

## 「いびきと生活習慣病」



講師：谷川 武氏（筑波大学大学院助教授）

### いびきは健康上の赤信号

「いびき」は「寝ている証拠」「良い睡眠を取っている」というイメージがありますが、実はいびきは健康上の赤信号なのです。今日は、いびきが一つの症状となっている「睡眠時無呼吸症候群」という病気についてお話します。

寝ているときのグーグーといういびきには二通りあります。一つは、鼻の病気や扁桃腺アデノイドが腫れていると口を開けて寝るので舌根が落ち込む、もう一つは、肥満によって舌が太ってしまい上気道を塞ぐという場合です。上気道が閉塞すると気流が途絶え体内の酸素が不足し苦しくなるので目を覚まして息をする、これを繰り返すことで睡眠の質が悪くなるのです。「睡眠時無呼吸症候群」の大きな問題です。

### 睡眠時無呼吸症候群の検査と治療法について

睡眠時無呼吸症候群の診断には昼間の眠気や疲労感、睡眠中に一時間に5回以上の無呼吸があるなどがもともになりますが、検査によって睡眠中の呼吸障害を発見することができます。簡易的にできるものにパルスオキシメトリーという、呼吸が止まったときに末梢血の酸素飽和度が下がるのでその変動を測定する方法があります。診断がつくと治療としては減量がよいのですが、他にはシーパップ（経鼻的持

続陽圧呼吸療法）が安全で効率の良い方法といえます。鼻マスクをつけて空気圧を上げて気道を広げる、詰まっているところを空気によって改善する治療法です。シーパップで、死亡例もほとんどなく血圧も改善します。

このように、早期発見し早期に治療する方法があるのですが、そういう視点で指導がされておらずもったいないと感じています。今回、特にお伝えしたいことです。

### 睡眠時無呼吸症候群がもたらす危険

睡眠がしっかり取れないと朝の目覚めがスッキリしない、頭痛がする、昼間に我慢ができないほどの眠気を感じるなどの症状があります。あるデータでは、無呼吸のある方はそうでない方に比べて6～7倍で交通事故の確率が高い、無呼吸で受診している方の3人に1人は居眠り運転をしている、とのことです。

また、生活習慣病と無呼吸には密接な関係にあり、睡眠中の呼吸障害自体が新たな高血圧の発症要因になったり、不整脈や脳卒中、心筋梗塞等の循環器疾患のリスクとなることがわかっています。

### まとめ

「いびき」が生活習慣病に関係しているというお話をしました。簡易な方法で診断ができ、減量やシーパップで克服することができます。

皆さんの健康・安全のために、この「いびき」ということについて改めて考え直していただきたいと思います。

ご清聴どうもありがとうございました。

## 6) つくば音頭

出演：つくば市地域女性団体連絡会、つくば市商工会女性部

健康を持続するためには、「明るく元気よく体を動かすこと」が大切。参加型イベントとして、つくば市地域女性団体連絡会とつくば市商工会女性部の皆さんによる、つくば音頭が披露された。客席の皆さんも踊りに参加し、明るい笑顔と手拍子で会場が一つの輪になった。



## 7) 創作ダンス

出演：筑波大学ダンス部

筑波大学ダンス部の皆さんによる「表現力」と「元気」をコンセプトにした創作ダンスは、客席の皆さんのこころとからだに響くものとなった。体全体で表現するメッセージや明るい笑顔からは、若さあふれるエネルギーが感じられ、ホール全体が熱気に包まれた。







講師：大田 仁史氏（茨城県立健康プラザ管理者）

#### プロフィール

昭和11年香川県生まれ。

昭和37年東京医科歯科大学医学部卒業、平成7年茨城県立医療大学教授、翌年同大学附属病院長に就任。（現在、同大学名誉教授）

また、「健康いばらき21・茨城ヘルスロード」検討会議議長など幅広く活躍中。

主な著書には、「心にふれる」「かばい手の思想」（荘道社）「地域リハビリテーション源論」（医歯薬出版株）など多数。

#### 茨城県の高齢者問題

団塊の世代と言われている昭和22～24年生まれの人達が2015年には全て65才以上の高齢者となります。その10年後の2025年になれば、介護を受ける人たちが増加する後期高齢者問題が生じてきます。その対策としての介護予防政策というのは、介護を受けるような状態にならないように、介護を受けるようなことになっても悪化しないように、とりハビリテーションを中心としたことをやっていこうという考え方です。

茨城県は、人口は300万人足らずで高齢者は約55万人、特定高齢者は27,650人となります。一人あたりの保険給付額を全国水準でみると、施設サービス（施設で介護保険のサービスを受けている方）は38位、在宅サービスは47位です。しかし、私はこれが必ずしも悪いこととは見ておりません。といいますのは、茨城県には10,000チームもの地域型の支援システムがあり、そこに支えられている方が多く

いらっしゃるからです。2015年になると、人口は300万人を超え、高齢者はそのうち25%の約75万人です。65歳以上の方が7%になると高齢化社会、14%になると高齢社会といわれます。わが国は、7%から14%になるのに、世界には例を見ない24年という短期間で来てしまいました。時間をかけて人を育てるなどの準備をしておけばよかったですがおらず、そのうちパブルがはじけてあらゆる資源が不足することになったのです。

介護を受けるようになって亡くなるまでの期間は、男性は5年半くらい、女性は7年強といわれています。寝たきりの期間で家族が一生懸命見ることができるのは3ヶ月くらいと考えると、それ以上になると、気持ちがあっても困難です。

社会からお年寄りを大切にしようという思いが不足してきていることは残念です。老人に象徴されていることは非生産的ということ、そこにお金をかけるのはもったいないということかもしれませんが、100歳高齢者が2～3万人も生きられることで、子どもを安心して育てられ長生きできるという希望を持つことができるのです。

#### 介護予防の二つの線 - 座ること、外出すること -

では本題に入ります、介護予防の二つの線です。一つは「寝ている」と「座っている」の間の線です。この動作は骨盤の位置、形の問題だけではないのです。寝ていると体力が低下することはご存知だと思いますが、それだけではなく、生活の質の問題に関わってくるのです。座るとトイレに行ける可能性が広がり、人間としての尊厳を保つことができます。座ることを目指してください。もう一つの線は、外出をすることです。人と会うことは社会参加であり社会の構成員として認められるということです。1日に家族以外の3人の方に会うと呆けないといわれています。

外出を可能にするにはクリアすべき二つの条件があります。まず座ること、洋式トイレを使用するこ



とを考えて、約10分間は背もたれなしで座位が保てることです。次に下着の上げ下ろしの介助を受ける間、しがみついて立ってられる手の力も必要で、シルバーリハビリ体操ではそこも重要視しています。これらを楽しに行うには、介護する方、される方が介護知識と技術を持つことが必要です。そのためにも茨城県ではヘルパー3級取得県民運動を推進しているのです。教育として中学生も受けており、防災マニュアルの中には美野里町の中学生の活動が報告されており、文科省の視察もありました。困っている人を助けるシステムをみんなで作ろう、それをシステムとして動かしていこう、というのが茨城県の姿勢です。また、人間関係も大切です。介護の現場では持ち上げたりするわけですから、仲が悪いとうまくいきません。嫁、姑も仲良くなくてはいけません。

茨城県では100年後にはヘルスロードを県内に毛細血管のように張り巡らせ、誰でもいつでも外に出られるようなタウンモビリティ（街の中を自由に動ける）の構想を持っています。ヘルスロードというのは洋式トイレがあり、そこまでは車椅子でいけるように整備されていることです。

## 介護と尊厳

私は日頃から、介護がよければ終わりがよいと思っています。1000年も前から、臨終行儀といって亡くなる人の見送り方が書物にかかれています。介護が必要になった人をみんなで大切にしよう、という思いが伝わってきます。

高齢者介護研究会の「2015年の高齢者介護」という報告書には副題に「高齢者の尊厳を支えるケアの

確立に向けて」とついています。尊厳をとっても大切にしています。介護を受ける人にとって尊厳とは何か、意識がある人はトイレに連れて行くケアではないか、と考えます。意識がない人にはどうするか、介護側の思いになってしまいます。介護する人に尊厳がどれだけあるかにかかっていることを肝に銘じておく必要があります。

人は人格的な欲求が満たされないと生きていけません。みんなと一緒にいたい、人に認めてもらいたいという情緒的な欲求も重要です。会うと心が落ち着き安心できる人がいるか、常日頃、気持ちを敏感に察してくれる人がいるか、常日頃、評価して認めてくれる人がいるか、あなたを信じて思うようにさせてくれる人がいるか、あなたの成長と成功をわが子のように喜んでくれる人がいるか、個人的な気持ちや秘密を打ち明けることができる人がいるか、お互いの考え方や将来のことを話し合えることができる人がいるか、甘えられる人がいるか、あなたの行動に賛成し指示してくれる人がいるか、気持ちが通じる人がいるか...これらのうち8項目以上合致する人は、ネットワークができていて情緒的に支えられているので病気はしないそうです。しかしこれは自分のテストではありません。この人にはこういう人がいるのだろうか考える、自分がそういう相手になっていくための努力が大切なのです。

介護で重要なことは、人の心ではなく自分の心です。相手の気持ちを分かって差し上げる、尊厳を支えて差し上げる、一人でも多くの方にそうやっていただきたいと願いながら活動を続けています。

ご清聴ありがとうございました。



## 9) 閉会式

### 閉会の挨拶



実行小委員長 鈴木 君江氏

本日は大変お寒い中、年末の多忙な時期にもかかわらず、今日は1,700人を越える皆様にお集まりいただきました。このご参会にあらためて感謝申し上げたいと思います。

お陰様をもちまして、「第3回こころからだの健康づくりフェスティバル」の全プログラムを無事終了することができました。これは、たくさんの団体の皆様、学生の皆様、講師の皆様方のお陰であります。厚くお礼申し上げたいと思います。

このフェスティバルを機会に、県民の皆様、国民の皆様お一人おひとりが、楽しく健康づくりをなさり「ねば～ギブアップ」で継続されますこと、そして健康づくりやネットワークづくりの和がさらに広がることを願っております。

皆様には、長期間にわたってご協力ご支援を頂きましたことにお礼を申し上げますとともに、これからのご健康とご多幸をお祈り申し上げまして、閉会の挨拶とさせていただきます。

本日は誠にありがとうございました。

## 10) 介護予防

フリフリグッパ体操  
～頭脳体操でいつもはつつ～

担当：星 和夫氏 (利根フリフリクラブ代表)

指導：征矢 英昭氏 (筑波大学大学院助教授)

坂巻 裕史氏 (筑波大学大学院生)

村田 啓子氏 (利根町保健センター所長)

脳の活性化や健康増進を促す運動集会の実例を紹介した。

フリフリグッパ体操の実演では、皆楽しみながら参加していた。参加者からは、体操を日常生活の中で取り入れて、自らの健康維持に役立てたいとの意見が聞かれた。

シルバーリハビリ体操  
～寝たきり防止でいきいきと～

指導：荒木 忠臣氏 (利根町リハビリ体操指導士の会世話人)

県内では、介護予防に関する知識の普及を目的に60歳以上の一般住民を対象とした「シルバーリハビリ体操指導士」を養成している。会場では、「利根町リハビリ体操指導士の会」のシルバーリハビリ体操指導士28名による体操の実演指導が行われた。参加者全員が汗をかきながら楽しく体操をしていた。





## 生きがい体操とダンベル体操

～体力づくりと生きがい参加～

指導：筑西市保健師・作業療法士

筑西市（旧明野町）で3年余り取り組んできた介護予防活動である生きがいサロンの活動を展示紹介した。活動事例などの紹介では活発な意見交換がされた。また、ステージでは約30分生きがいサロン体操を行い、介護予防に必要な機能向上について説明した。



## 11) 看護学生による健康づくり

健康は口もとから～看護学生からの発信～

- ・筑波大学医学専門学群看護・医療科学類
- ・茨城県立医療大学保健医療学部看護学科
- ・茨城キリスト教大学看護学部看護学科
- ・筑波学園看護専門学校

ライフサイクル別に、歯や口、飲み込みなどの視点から健康づくりについて紹介した。

ポスターやパネルなどの資料に足を止め、学生に質問し、説明に耳を傾ける参加者が多く見られた。





## 12) まちの保健室

担当：看護協会会員中心

- ・健康チェックと健康相談コーナー  
血圧測定、体脂肪測定、骨密度測定
- ・生活習慣病予防  
肥満度チェック、糖尿病症状チェック、健康相談
- ・睡眠障害相談  
ポスター展示やリーフレット配布などを行い、参加者に睡眠障害について理解を深めてもらった。また、相談コーナーでは、不眠や生活習慣改善に関する悩みに対し適切なアドバイスを行った。
- ・禁煙相談  
禁煙指導・相談、タバコを吸わない人への配慮やマナーに関する啓発を行った。参加者にとって、それぞれの生活習慣や環境を見直す機会となった。



- ・脳卒中危険度予測

茨城県立健康プラザで開発した脳卒中危険度予測ツールを用いて、脳卒中による死亡の危険度を判定しアドバイスを行った。参加者は、早期発見・治療の重要性を理解し、定期健康診断への関心を示した。

- ・こころの健康相談

相談による適切なアドバイスと県内にある相談窓口の案内を行った。

- ・茨城いのちの電話紹介

DVD や公開講座のチラシ配布による活動紹介を行った。電話相談の利用方法に関する質問に対して説明を行い、活動内容への理解を図った。



## 13) つぼで健康になろう～心身のリフレッシュを体感～

指導：形井秀一氏（筑波技術大学教授）と鍼灸学専攻学生の皆さん

20分程度の施術体験とセルフマッサージの指導を行った。また、自分でもできるつぼ（経絡経穴）とその関連療法（あん摩、マッサージ、指圧、はり、きゅう）に関する情報を提供し、つぼによる健康づくりのアドバイスを行った。参加者にとって、からだのしくみと健康づくりについて学ぶ機会となった。



## 14) 出産・子育て支援

担当：助産師、看護師、保健師

協力：子育て支援グループ

- ・快適なお産のコツ
- ・ベビーマッサージ
- ・癒しのハンドマッサージ
- ・ママのボールエクササイズ
- ・妊婦体験コーナー
- ・赤ちゃん体重測定＆相談コーナー
- ・オススメ育児グッズ
- ・情報掲示板

妊婦体験コーナーでは、男性の参加者が妊婦の行動体験をし、妊婦の大変さに理解を示していた。

相談コーナーでは、子育てに関するアドバイスを行った。特に若い世代の妊婦の方からの相談が多かった。

オススメ育児グッズのコーナーでは、育児が楽になる授乳服や関連グッズの紹介とアドバイスを行った。



## 15) 栄養・食事

協力：茨城県栄養士会

- ・栄養、食事相談
- ・食事診断

参加者66名分の1日の食事内容をコンピューター診断し結果をプリントして手渡すとともに、改善点を適正に指導した。



協力：茨城県食生活改善推進団体連絡協議会

- ・糖尿病を予防する食事
- ・高血圧を予防する食事

どの食品をどのくらい食べると必要な食物繊維が摂取できるか参加者に理解してもらうため、ファイバークイズを実施した。食物繊維を含む食品のカードを複数選択してもらい、それに含まれる食物繊維の量を合計して、1日に必要な食物繊維の量と比較してもらった。あわせて、地元の食材を活用した食物繊維たっぷりのメニュー30品を展示し、食物繊維を上手に摂る工夫を紹介した。

また、塩分濃度の違う味噌汁3種類の試飲を通して日常の塩分摂取量を確認してもらい、食生活でうす味を心がけることをアドバイスし、うす味でもおいしい料理の工夫についてリーフレットを配布した。





### 16) 健康ツリー

参加者それぞれの健康を願う気持ちが込められた短冊でツリーが飾られた。



### 17) 健康クイズラリー

参加者に楽しみながら健康に関する知識を得てもらうため、会場内に5つのチェックポイントを設け、クイズラリーを行った。子どもからお年寄りまで幅広い参加があった。参加者は、配布した資料からヒントを得て答えを見つけていた。



### 18) 人にやさしい笠間焼の紹介

協力：笠間焼ユニバーサルデザイン研究会

笠間焼のユニバーサルデザイン食器の展示と電動ろくろのデモンストレーションを行った。参加者はろくろを体験して楽しんだ。



## 19) 地域の作業所活動紹介



- ・つくばライフサポートセンター
- ・社会福祉法人ユアアイ村・ユアアイ工房
- ・ひたちなか共同作業所 ふれあい
- ・社会福祉法人 はまぎくの会
- ・取手共同作業所 ふくろうの郷
- ・つくば共同作業所 ふれんず・わかば
- ・けやきの会

茨城県下で活動している作業所の紹介と製品の販売を実施した。参加者は、展示や販売、作業所の方の説明を通して、人々がその人らしく生活することへの理解を深めた。

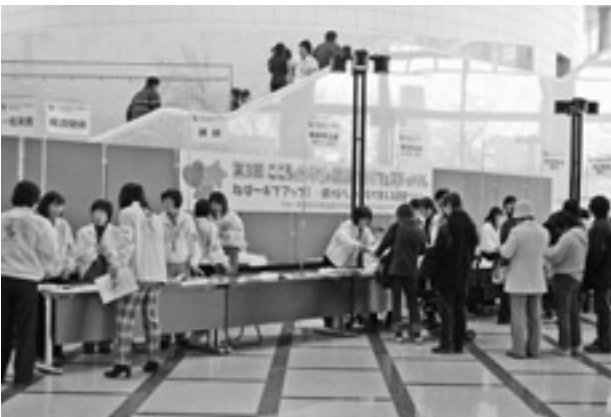
## 20) 水戸黄門ご一行様ねり歩き

水戸黄門ご一行様が各会場をねり歩き、健康の大切さを伝えるパンフレットを配布した。パンフレットの説明に耳を傾ける参加者が多く見られ、PR 効果を高めることができた。





21) 受付



## 22) 参加者へのアンケート結果から

### (1) 参加者の属性 (n = 1,077)

#### 性別と年齢

参加者のうち、男性が194名、女性が847名、未記入36名であり、全体の78.6%を女性が占めていた。

年齢は、50歳代が394名 (36.6%) と多く、70歳以上の参加者が34名 (3.2%) いた。

#### 参加者の居住地と職業

参加者のうち896名 (83.2%) が茨城県内からの参加であった。

職業は、看護職が243名 (22.6%) と最も多く、次に主婦223名 (20.7%) であった。未記入が半数以上であったのは、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。

#### 事前申込者の参加率

事前参加申し込み人数は、1,160名であったが、実際に当日参加した者は608名であった。参加率は52.4%である。

#### アンケートの回収率

アンケート回収率は、退場時間がまちまちであり、回収への働きかけが不十分であったためか、265名分の回収にとどまった。

全ての催しに対して、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、回収率ともに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 = 265)

#### アンケート回答者の性別と年齢

男性43名、女性219名、未記入3名で、女性が82.6%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48名であった。

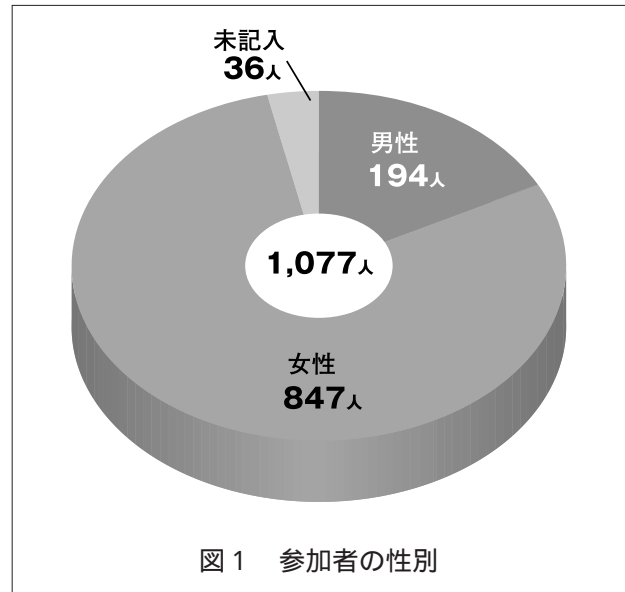


図1 参加者の性別

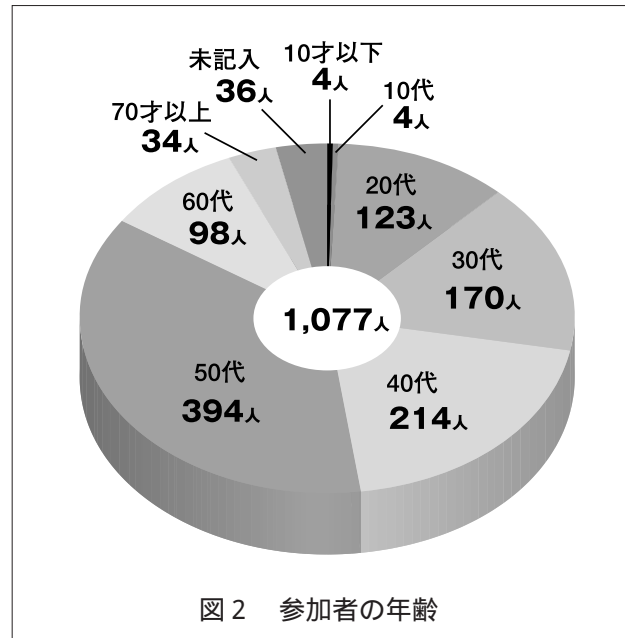


図2 参加者の年齢

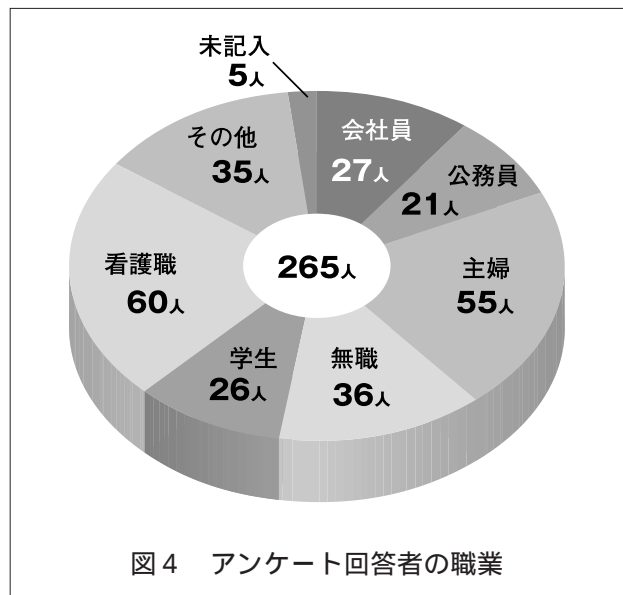
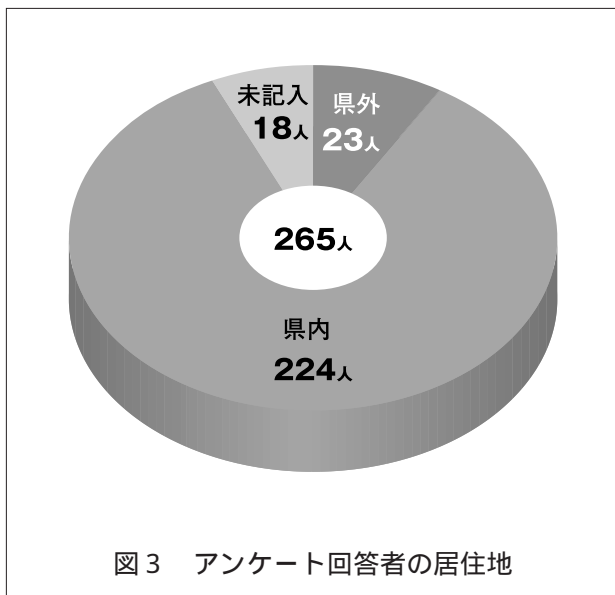
#### アンケート回答者の居住地と職業

居住地別では、茨城県内が224名、県外が23名、未記入が18名であった。

職業別では、会社員27名、公務員21名、主婦55名、無職36名、学生26名、看護職60名、その他35名、未記入5名であった。

#### フェスティバル開催を知った機会

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、看護協会および関係団体による広報からの通知が同数回答でそれぞれ28.2%、市町村の広報が14.5%、口コミは10.8%、その他が18.3%であった。



アンケート回収率が低いため、確実な分析はできないが、看護協会および関係団体を通じた広報活動が多く、事前申し込みにつながったと考えられる。反面、新聞、テレビ等による広報の効果がほとんど見られない結果となった。

#### フェスティバル全体の評価・今後の期待

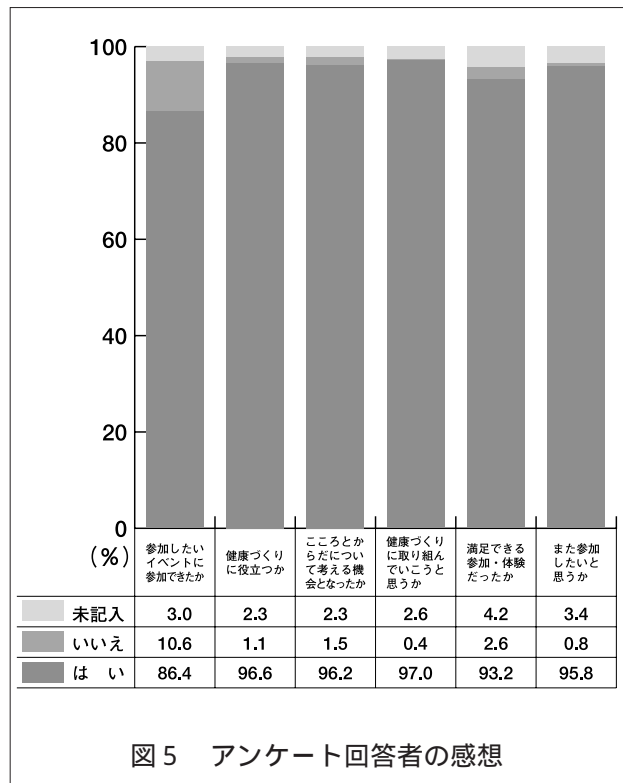
「参加したいと思っていたイベントに参加できたか」という問いに対しては、「はい」と答えた人が229名(86.4%)、「いいえ」と答えた人が28名(10.6%)、未記入8名(3.0%)であった。

「フェスティバルへの参加は、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256名(96.6%)、「いいえ」と答えた人が3名(1.1%)、未記入6名(2.3%)であった。

「本フェスティバルは、あなたのところからだについて考える良い機会となったか」という問いに対しては、「はい」と答えた人が255名(96.2%)、「いいえ」と答えた人が4名(1.5%)、未記入6名(2.3%)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257名(97.0%)、「いいえ」と答えた人が1名(0.4%)、未記入7名(2.6%)であった。

「参加・体験型のイベントとして満足できる内容であったか」という問いに対しては、「はい」と答えた人が247名(93.2%)、「いいえ」と答えた人が



7名(2.6%)、未記入11名(4.2%)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254名(95.8%)、「いいえ」と答えた人が2名(0.8%)、未記入9名(3.4%)であった。

#### その他の感想意見

アンケートの自由記載欄に記載されていた様々な感想・意見を以下に紹介する。

とても楽しい企画でした。ありがとうございます。

(40歳代・女・看護職)  
参加できなかった項目があり残念でした。会場毎の時間がダブリ参加出来なかった。大田先生の講演も聞きたかったが時間の都合で残念です。

(70歳以上・女・無職)  
健康についての説明もわかりやすく良かったです。

(40歳代・女・看護職)  
いろいろな土地の食材で作った料理が良かったです。

(20歳代・女・会社員)  
企画してくださった方々、本当にありがとうございました。また機会がありましたら参加させていただきます。

(60歳代・女・主婦)  
食育として健康食を作られた方本当にありがとうございました。会場に来られただけでうれしいです。団体で来ましたが自由に入ることができますか。

(60歳代・女・その他)  
つぼのマッサージ体験は人気があるので、午前中からやった方がよいと思う。

(40歳代・女・会社員)  
初めての参加で美しい場所で驚きました。また筑波大の学生さんのダンスにも驚くばかりでした。これからも参加希望したいと思います。

(70歳以上・女・無職)  
スタッフの方に大変お世話になりました。

(70歳以上・女・無職)  
とても楽しく明るく元気になりました。

(70歳以上・女・無職)  
楽しい一日でした。また開催していただきたいと思います。健康に対する事があり、見られないところもあり少し残念です。全部見ておきたいと思いました。

(60歳代・女・主婦)  
若者の中に“とじこもり”的な心の病をニュースで聞く、その者を救ってあげたい。

(50歳代・女・その他)  
住民参加型のイベントは看護職と住民の交流になり、看護を理解してもらうにはとてもよい。

(40歳代・女・看護職)  
こころとからだの健康づくりフェスティバルというテーマだが「こころ」の部分へのとりくみが薄いと思った。

いろいろな人たちが歌ったり踊ったり、たくさん体を動かせてとても楽しかった。久しぶりに運動できて良かった。実習に活かしたい。

(20歳代・女・学生)  
運営が組織的で良かった。雨情の歌が特に良く、心が洗われた。

(60歳代・男・その他)  
来年からは、県レベルでも、こういったイベントをやっていたら良いと思います。

(20歳代・男・公務員)  
フリフリグッパ体操に参加して、楽しかったです。アロマハンドマッサージ体験もしたいと思っていましたが、混んでいて予約制になっていて、残念ながら参加できなかったのですが、ハンドマッサージも教室型にするとよいのでは？食事診断やみそ汁の塩分の試飲も楽しかったです。また、スタンプラリーも楽しめました。(30歳代・女・公務員)  
もう少し早く、開会通知があった方がよい。(広く宣伝してほしい)

(60歳代・男・その他)  
脳卒中危険度のチェックのところで自分の健康診断のチェック等聞かれましたが、診断結果表等正しい数値を記憶してなかったのでこれを持参すればよかったと思いました。(60歳代・女・主婦)  
参加カードに、スタンプラリーになっていることや、景品、アンケートのご協力などが書かれていると良かったと思います。また、オープニングで紹介して頂けるとよりよかったです。

(40歳代・女・看護職)  
試食コーナーがあると良かったと思います。もっと広く広報で呼びかけてはいかがですか。(参加数も少ないように思います。)

(50歳代・女・主婦)  
つぼとかハンドマッサージとか私の参加したい内容がたくさんありました。楽しかったです。

(30歳代・女・公務員)  
会場の人の流れ、良い話、イベント、人がまばらでした。イベント中は会場に人を集めて全員で話を聞いて欲しかった。

(50歳代・女・その他)  
もっと多数の人に参加して欲しかった。させるべき。友人を連れてきたかった。

(60歳代・女・主婦)  
こんな大きなイベントをもっと多くの人に参加し



て頂けたら講師の方々にも良かったのでは。

(60歳代・女・主婦)

自分の健康は自分で守り、大切な人生を有意義に過ごすためにも食生活と心身の健やかさを保ち若い人たちに迷惑をかけないで老後を楽しく迎えたいと毎日考えております。(70歳以上・女・無職) 場所がひとつにまとまった方が疲れなくて済むと思いました。少し離れたところがあるように思われました。

(60歳代・女・主婦)

また来年もこよと思います。

(30歳代・女・公務員)

時宜を得たテーマばかりでとても役立ちました。高齢者の方々に参加していただく工夫を考えたいと思います。

(60歳代・女・看護職)

れんこん、納豆料理の作り方紹介の実演(スライドなどでも)と、少しずつでも味見をしてみたかったという人が多くいました。とても楽しい一日ありがとうございました。(50歳代・女・看護職) 大田先生のお話はとてもユーモアがあり、楽しく聞くことができました。(50歳代・女・その他) 介護に関するテーマが大変わかりやすく良かった。より興味を持ったし、現場でも使えるような内容だった。

(20歳代・女・看護職)

第5会場(食事栄養)に入った瞬間、混合臭が強かった。納豆のにおいが強く、納豆を好まない人にとってはつらかったと思いました。

(40歳代・女・看護職)

いろいろな体験などが体験できてとても良かったです。自分の働いているところで活かしてみようと思います。

(20歳代・男・会社員)

このような体操をセンター等で盛んにできるような政策を実現させていただきたい。

(60歳代・女・無職)

大変有意義な一日でした。とくに大田先生のご講義が胸を打ちました。茨城県の先駆的保健活動に感激しました。ありがとうございました。

(60歳代・女・看護職)

参加カードの使い方がわかりにくかった。市では、元気館主催で水中体操を3ヶ月(週1回)で1サイクルで指導して頂いています。予防医学の大切

さを身にしみて感じています。

(60歳代・女・その他)

係員の皆様ご苦労様でした。数ヶ月に渡り事務局を始め準備されてきたことが目にうかびます。すばらしい施設において、すばらしい内容で開催されましたことに花丸を送りたい気持ちでいっぱいです。本当にお疲れ様でした。

(40歳代・女・その他)

「二つの介護予防線」が大変興味があっておもしろかったです。

(50歳代・女・看護職)

もっと体験できるコーナーがたくさんあったら更に楽しく過ごせたのではないかと思います。

(20歳代・女・学生)

協力職員等多く、目的もはっきりしていてよかったです。

(20歳代・男・公務員)

軽食コーナーがあるといいと思います。

(30歳代・女・学生)

いろいろなアイデアを活かしたおかげで紹介されていたが、試食があるととてもよかったです。

(50歳代・女・看護職)

子どもが体験できるコーナー(ろくろ)があり、よかったです。引き続き(増やして)いって頂けるとありがたいです。

(30歳代・女・主婦)

肩のこりがとれありがとうございました。続けて行きます。

(60歳代・女・看護職)

もっと多くの人にお知らせしたかった。

(70歳以上・女・その他)

住民の方が講師となり、すばらしいと思いました。

(40歳代・女・公務員)

大田先生のお話が大変わかりやすくよかったです。

(50歳代・女・看護職)

一般の人がもっと参加しやすいように、屋台とかもあるといいと思います。もっとお祭り気分がいいのではないのでしょうか。

(20歳代・女・学生)

会場が離れていて、場所が分かりにくいような気がした。

(20歳代・女性・看護職)

黄門様ご一行が素敵だった。体操をやる時、みんな元気で楽しそうにしているこちらも楽しくなりました。

(20歳代・女性・会社員)

どのイベントも興味があったのですが、時間帯が

重なるものが多く残念でした。

(20歳代・女性・主婦)

全体的に素晴らしい。来年どこで開催するかわかりませんが、夫人と共に出席したい。

(60歳代・男性・会社員)

今回は初めての参加で、つくば市で光栄です。今後も協力していきたい。(50歳代・女性・看護職)  
体験型のイベントが多かったので楽しめました。

(30歳代・女性・看護職)

このところ肩こりがひどかったのですが、様々な体操を通して、今はとても楽になりました。どの運動もわかりやすく取り組め、毎日やっていこうと思いました。

(30歳代・女性・主婦)

歌や展示が上手であり、目につきやすいと思えました。

(10歳代・女性・学生)

第1会場の講演がとても分かりやすく良かった。看護協会を中心に、その他団体をまとめ、地域色を出されていて良かった。

(50歳代・女性・看護職)

年齢別のコーナーがあると良かった。(子供の健康をテーマにしたもの) 子供づれで参加したので、私が興味がありじっくり参加したくても、小学生の子供は参加できない。(40歳代・女性・看護職)  
事前に参加申し込みをして参加券が送付されたとき、イベントの内容パンフが同封されていれば良かった。参加したいイベントがすでに終了していて参加出来ず残念だった。

(30歳代・女性・会社員)



# 睡眠に関する 地域保健活動開発事業

## 1 はじめに

現代は24時間稼働の社会システムと変化し、人間の睡眠に関わる問題が生じている。平成12年度から実施された「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あげられている。しかし、ほとんどの自治体では、睡眠に関する問題への取り組みがなされていない現状であり、メンタルヘルスや休養の健康教育の一部として取り上げたり、個別のニーズに応じて健康相談等で対応している場合がほとんどである。

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年度から実施された。

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、(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、等があげられた。

### 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

睡眠とその保健活動の展開について、保健医療従事者自身が専門知識を獲得し、その必要性を認識す

る必要がある。そこで、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。研修会のアンケート結果では、睡眠に関する知識と生活指導、および地域保健活動について理解できたとの回答がほとんどを占め、地域保健活動への動機づけにつながったと考えられた。

### 3) 「研修教材睡眠に関する模擬講習」の作成

保健医療従事者が地域保健活動で活用できるよう「睡眠に関する模擬講習（住民向け）」の研修教材（冊子とCD-ROM）を作成した。

平成16年度は、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。

### 1) モデル事業の選考

モデル事業のテーマは5つ設定し、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（p.42～45参照）。

### 2) モデル事業実施の支援

検討委員会は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。これらの活動を通して、また平成17年1月に提出されたモデル事業者からの中間報告について、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。

平成17年度は、モデル事業の最終報告会の実施と実践ガイドブックの作成を中心に行った。

### 1) モデル事業の最終報告会の実施

モデル事業者から最終報告書の提出を求め、6月にモデル事業報告会を開催した。なお、報告会に睡

眠に関する講義も含め、保健医療従事者に対する知識の普及と人材育成の機会とした。

## 2) 睡眠に関する地域保健活動実践ガイドブックの作成

検討委員会では、モデル事業説明会、視察、中間報告を通して行われたモデル事業内容の把握と具体的な実施支援、ならびにモデル事業者からの最終報告書の成果を分析することにより、他地域でも実施可能な睡眠に関する保健活動方法および技術を検討した。それらを踏まえ、検討を重ねながら実践ガイドブックを作成した。

その他として、12月には「第3回こころとからだの健康づくりフェスティバル」において、睡眠に関する講演や健康相談を実施し、看護職や国民への知識の普及を図った。さらに本事業の3年間の取り組みとモデル事業の報告内容を取りまとめた報告書を作成した。

## 2 | 3 年の事業概要

### 1) 目的

本事業は、地域住民の多様な睡眠に関するニーズに対応するために、地域でのモデル事業の実践を通して、睡眠に関する効果的な保健事業のあり方を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、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検討し、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およ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に、事業を進めた。

平成16年度は、モデル事業の構築および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に事業を進めた。

平成17年度は、モデル事業を通して睡眠に関する効果的な地域保健活動のあり方を分析し、他地域において睡眠に関する取り組みが応用・展開できるようにすることを目的に事業を進めた。

### 2) 目標

本事業の3年間の目標は以下の通りである。

#### <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) 研修会を通して、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) 人材育成およ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、睡眠に関する効果的な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通して、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通りである。

#### <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および事業実施に対する支援
  - (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) 「睡眠に関する地域保健活動開発事業モデル事業報告会」の開催
  - (2) 睡眠に関する知識の普及活動の実施
  - (3) 「睡眠に関する地域保健活動実践ガイドブック」の作成
  - (4) 「睡眠に関する地域保健活動開発事業報告書」の作成

### 3 事業の推進体制

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、以下の諮問事項に基づいて検討を行った。

睡眠に関する地域保健活動のあり方について検討する。

モデル事業の実施を支援する。

モデル事業の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・啓発する。

本年度は検討委員会を6回開催し、諮問事項に基づき、主にモデル事業における成果の普及や実践ガイドブックの作成について検討した。

### 4 事業内容（平成17年度）

#### 1) 「睡眠に関する地域保健活動開発事業」モデル事業報告会の開催

睡眠に関する地域保健活動の手法を全国へ普及・推進するため、モデル事業報告会を開催し、モデル事業5件の実施過程と成果の報告、睡眠に関する講演・講義、今後の取り組みに関する関係者との意見

交換を行った。

#### (1) 「睡眠に関する地域保健活動開発事業」モデル事業報告会の概要

日 時：平成17年6月10日(金) 10:00～16:30

会 場：日本看護協会 JNA ホール

参加者：104名（モデル事業報告者・関係者11名、検討委員7名、厚生労働省2名、一般参加の看護職・行政職等80名、本会関係者等4名）

#### プログラム

10:00 ～10:20	開会挨拶 日本看護協会 会長 久常 節子 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
10:20 ～11:05	基調講演「睡眠の生活指導の原則」 東邦大学医学部看護学科 助教授 尾崎 章子
11:05 ～11:55	平成16年度モデル事業報告 座長：聖路加看護大学看護学部 教授 麻原きよみ 我孫子市保健福祉部 保健センター課 主幹 新保 寛子 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 発表者：丹波市役所青垣支所 上原 恵美 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 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 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 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 (モデル業者の所属はモデル事業申請当時)
11:55 ～12:30	質疑応答
12:30 ～13:30	<昼食>
13:30 ～15:10	講義「睡眠の基礎知識と生活指導最前線」 1) 睡眠の仕組みと働き 国立精神・神経センター 精神保健研究所精神生理部 部長 内山 真 2) 睡眠障害の種類と生活指導 睡眠時無呼吸症候群を中心に 虎の門病院睡眠センター センター長 成井 浩司
15:10 ～15:45	質疑応答
15:45 ～16:00	まとめ・提言 麻原きよみ

(2) アンケート結果

「睡眠に関する地域保健活動開発事業」モデル事業報告会に対する感想を聞き取る目的で、報告会資料とあわせてアンケート用紙を配布した。一般参加者80名中33名より回答を得た（回収率41%）。

アンケート結果は以下の通りである。

表1 参加者の職業（複数回答） (n = 33)

職 種	人 数
保健師	25
助産師	-
看護師	6
准看護師	-
その他医療	-
福祉職	-
看護系大学教育職	1
養護教諭	-
学生	-
無職	-
その他	2

表2 参加者の所属 (n = 33)

所属機関	人数
市町村・市町村保健センター	12
保健所	5
訪問看護ステーション	-
教育機関	1
病院	4
診療所	-
福祉施設	-
その他	10
無回答	1

表3 報告会のインフォメーション媒体（複数回答） (n = 33)

情 報 源	人 数
日本看護協会公式ホームページ	-
日本看護協会 協会ニュース	8
雑誌	1
知人の紹介	6
チラシ	5
その他	15

表4 基調講演、モデル事業報告、講義について (n = 33)

参考の有無	人 数		
	1)基調講演	2)モデル事業報告	3)講 義
参考になった	29	29	32
参考にならなかった	-	1	-
どちらでもない	-	1	-
無回答	4	2	1

表5 モデル事業報告で参考になった報告（複数回答） (n = 33)

モデル事業名	人 数
睡眠を通じた健康づくり支援	23
壮年期における睡眠休養促進事業	15
NPO による睡眠に関する地域保健事業	16
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	19
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	19

モデル事業報告で「参考にならなかった・どちらでもない」理由

- ・自分の市町村におきかえて、事業化は出来そうになく、規模も違うので実感がわかなかった。
- ・企業で活かすためにどうすれば良いかわからなかった。

睡眠に関する地域保健活動に関して本会が取り組むべきと思われる課題、ご意見、ご提案

- ・保健師活動が中心の報告会のみでなく、病院勤務の看護師等にも睡眠についての研修を行ってほしい。（看護職の睡眠障害が多いため）
- ・もっと専門職が勉強できる機会を作してほしい。
- ・研修会を行っていたことを知らなかったので、もっと広報をしてほしい。
- ・社会全体へのPR 活動を行ってほしい。
- ・継続して事業をやってほしい。
- ・子どもをもつ親への睡眠指導、高齢者・介護者に対する睡眠指導について取り組んでほしい。
- ・子どもたちの健康づくり、生活習慣指導のための睡眠についての勉強会であれば、保健師が集まるのではないか。

## 2) 睡眠に関する知識の普及活動の実施

国民や保健医療福祉関係者へ睡眠に関する知識を普及することを目的に、「第3回こころとからだの健康づくりフェスティバル」(平成17年度先駆的保健活動交流推進事業)において、睡眠の新たな知見などを盛り込んだ講演と睡眠障害相談を実施した。地域住民、看護職、保健医療福祉関係者等、約200名の参加があった。

日 時：平成17年12月23日(金・祝)

11:20~12:20

会 場：つくば国際会議場(茨城県つくば市)

講演テーマ：

~よりよい睡眠と健康のために~

「あなたは眠れていますか？」

講師：東邦大学医学部看護学科

助教授 尾崎 章子

「いびきと生活習慣病」

講師：筑波大学大学院人間総合科学研究科

助教授 谷川 武

## 3) 「睡眠に関する地域保健活動実践ガイドブック」の作成

検討委員会では、モデル事業5件の実施結果に基づき、睡眠に関する効果的な地域保健活動のあり方を分析・整理した。この結果をもとに、他地域で睡眠に関する取り組みが応用・展開できるよう、保健指導に役立つ睡眠に関する知識や普及の手法を盛り込んだ実践ガイドブックを、検討委員の分担執筆により作成した。

本ガイドブックは、全国の保健所・保健センター、各都道府県看護協会、モデル事業報告会参加者等に配布した。

ガイドブックの構成は以下の通りである。

### I はじめに

### II 睡眠保健指導の取り組み方

II - 1 保健指導のポイント(1次予防)

II - 2 睡眠障害のスクリーニング(2次予防)

### II - 3 事業への活用

II - 4 ライフステージごとの睡眠保健指導

### III 先駆的保健活動としてのモデル事業

平成16年度に実施したモデル事業の「概要」、「特徴と展開上の工夫」、「成果と今後の課題」を掲載

### IV 睡眠の基礎知識

IV - 1 睡眠の種類とメカニズム

IV - 2 睡眠障害

IV - 3 睡眠薬について

### V 今後の地域保健活動に向けた提言

### VI 資料

## 4) 「睡眠に関する地域保健活動開発事業報告書」の作成

本事業の3年間の取り組みと平成16年度に実施したモデル事業の報告書を取りまとめた事業報告書を作成し、前述の「睡眠に関する地域保健活動実践ガイドブック」とあわせて配布した。

報告書の構成は以下の通りである。

### 第一部 睡眠に関する地域保健活動開発事業

#### 1. 睡眠に関する現状

1) 睡眠に関する地域保健活動の現状

2) 本事業の意義

#### 2. 睡眠に関する地域保健活動開発事業概要

1) 目的

2) 目標

3) 推進体制

4) 実施内容

#### 3. 評価および課題

1) 評価

2) 課題

### 第二部 睡眠に関する地域保健活動開発モデル事業報告

モデル事業要旨・報告書(5件)を掲載

## 5 事業評価

地域でのモデル事業の実践を通して、睡眠に関する効果的な保健事業の在り方を開発、普及するという本事業の目的に基づき、以下の観点から評価する。

### 1) 睡眠およびその健康問題に関する知識の普及

睡眠に関する地域保健事業推進のための研修会の開催、「睡眠に関する模擬講習」教材の作成、モデル事業者の公募と実施、モデル事業報告会の実施、「睡眠に関する地域保健活動実践ガイドブック」の作成という一連の委員会活動は、保健医療従事者に対する知識の普及と人材育成にむけて一定の貢献をしたと考えられる。

### 2) 効果的な保健活動方法および技術の提示

モデル事業の実施とその成果分析によって、睡眠に関する効果的な保健活動方法および技術を抽出し、他地域でも活用できるよう委員会で検討して、実践ガイドブックにまとめた。これらの活動から、睡眠に関する保健事業の一般化できる活動方法および技術を提示でき、一定の成果が得られたと評価できる。

### 3) 睡眠に関する地域保健活動のための基盤整備

厚生労働省の委託を受けて日本看護協会が本事業を実施し、検討委員会を設置したことが、睡眠に関する地域保健活動推進にむけた基盤整備の第一歩となったと評価できる。また、本事業による研修会や研修教材、ガイドブックは知識の基盤整備になったといえる。

しかし、睡眠に関する地域保健活動の開発および推進は始まったばかりである。今後、この事業をいかに定着させ、継続して発展させていくかが大きな課題である。

まず、研修会などに睡眠の内容を必ず盛り込むことを定着させ、繰り返し研修するなどして、保健医療従事者の意識を高める必要がある。また、事業として定着させていくことも考える必要がある。まず、モデル事業が継続できるよう何らかの支援を考えていく。また、今までの指導に睡眠を加えるやり方であれば、事業を大きく変更することなしに無理なく

実施しやすいだろう。睡眠の視点を必ず保健指導や事業に取り入れる、栄養と運動には必ずセットとして睡眠の視点を加えるといった普及、啓発活動が必要である。

また一方で、睡眠に関する保健事業を継続的に実施できるような制度を構築していくことが望ましい。国や行政への政策的な働きかけや、社会へのアピールが重要となる。

## 6 おわりに

これまで地域保健においては、睡眠に関する問題への取り組みがほとんどなされていなかったことから、本事業はまさに新たな知識や技術を開発し普及する活動であったといえる。本事業の検討委員会ではまず、委員自身が身近な健康問題である睡眠障害についてその重要性に気づくことから活動は始まった。そのことを通して、睡眠に関する地域保健活動推進には、保健医療従事者の認識を高めることが必要であると感じ、それを重点課題として事業を展開した。

睡眠は生活習慣の一つであり、睡眠に関する問題はすべての人が持ちうる問題である。また、生活習慣病やストレス、精神疾患など多くの健康問題にかかわっている。このことは、睡眠の視点をあらゆる保健活動に取り入れることが可能であるとともに、睡眠を切り口とした総合的な健康づくりのための保健活動の推進も可能であることを示している。さらに睡眠の視点から医療施設や産業保健、あるいは学校保健領域の保健医療職と連携、協働した活動を行なうこともできる。

睡眠とその健康問題に関する保健活動の推進への取り組みは始まったばかりである。今まであまり活動が行われていなかったということは、従来の方法にとらわれることなく、新しい創造的な活動が展開できる可能性も秘めている。

「よく眠れましたか？」から始まる睡眠を切り口としたユニークな保健活動が推進され、それが定着するよう期待したい。それは、そのことが最終的に地域の人々の健康増進と安寧に寄与するからである。



	1
所 属	兵庫県丹波県民局柏原健康福祉事務所
申請者	荻野 明美
事業名	睡眠を通じた健康づくり支援
目 的	丹波市青垣地区では平成15年に「健康あおがき21」を策定し、その一環としてアンケート調査を行った。対象の半数がストレスを、3割が睡眠障害を訴えており、これは県の水準を上回る状態であった。しかし、精神疾患に対する住民の意識は低く、治療につながらないケースや、不眠を訴えながらも近くに専門医療機関がないため受診できないという現状があった。また、丹波市は県下で自殺率が一番高い状況にあり、その要因として地理的・気象的特長があるのではないかと考えられた。これらの現状から、睡眠と生活ストレスとの関連性を分析し、生活習慣病やうつ病の早期発見に向けた健康づくり支援事業を行う必要性があると判断した。また、モデル地区における事業成果を評価し、他の地区においても睡眠を通じた健康づくり支援事業が定着していくよう普及啓発を図ることを目的とした。
実施内容 および方法	<p>(1)町ぐるみ健診基本健康診査受診者に対する実態調査</p> <p>(2)事業検討会</p> <p>(3)集団支援 実態調査結果から明らかになったハイリスク者へのフォロー教室 知識普及講演会 出前健康教室</p> <p>(4)個別支援 こころのケア相談の開設 フォロー教室参加者のうちさらに個別指導が必要な人、集団健康教室不参加者のうち睡眠障害のリスクが高い人を対象に、アクティウォッチ（活動量計）を用いて睡眠の状況を分析し、生活改善のポイントを指導（個別面接および家庭訪問）。</p> <p>(5)介護者実態調査 介護者と非介護者の睡眠状況の比較、介護者の年齢・続柄・介護の協力の有無による睡眠状況の比較を行い、介護者支援の今後の方向性を検討。</p>
成 果 (まとめ)	<p>(1)地域住民の睡眠に関する実態とライフステージごとの課題の把握 実態調査から、高齢期・青壮年期における睡眠の特徴、睡眠とストレスの関係を把握することができ、それにより各ライフステージの課題と対策が浮かび上がった。</p> <p>(2)アクティウォッチの活用 アクティウォッチから得たデータをもとに睡眠効率や入眠潜時などの睡眠指標を一覧にし、年代別比較ができるフォローアップ用紙を作成し、睡眠の状況をわかりやすく説明した。対象者は思ったより結果が良かったことに安心し、その後の保健指導を進めやすくすることができた。また、生活改善のポイントを載せた保健指導目標シートを作成し、自分にあった実行可能な目標を立ててもらい、負担にならないよう話を進めその後の相談場所や関わり方を説明し、以後のフォローにつなげた。</p> <p>(3)睡眠を通じた健康づくり支援を保健指導における信頼関係構築の手法とした 睡眠は年齢を問わず共通した健康課題である。睡眠を切り口とした保健指導は、住民の生活環境を把握することができ、不安・悩み・苦労などのストレス解消に介入することにつながるため信頼関係を築きやすく、対象者のフォローもしやすい。</p>
課 題	<p>(1)青壮年期のこころの健康づくりに対する働きかけ 特に交代勤務を伴う企業における専門的な健康づくり支援は、精神的・身体的健康の保持増進のために有効的な関わりであり、産業保健との連携が効率的である。</p> <p>(2)次世代育成事業としての睡眠を通じた健康づくり支援 地域ぐるみの子育て支援と乳幼児健診の場を積極的に活用した実態調査を行い、母親への個別支援等を行う必要がある。</p> <p>(3)支所単位での「こころのケア相談」の開設 悩み・ストレスに対応する相談事業や、精神障害者またはその家族の支援の強化を目的とした身近な地域における相談事業を開設することは、精神的負担を和らげる解決策になると考えられる。介護者支援としての位置づけも検討していく。</p> <p>(4)介護者の健康づくり 高齢者または障害者をとりまく体制づくりとして、睡眠を通じた健康づくりの視点から介護者支援対策を盛り込み、より地域に密着した単位での相談場所や人材の確保を図っていく。</p> <p>(5)住民の精神疾患に対する知識の低さや根強い偏見 今後さらに事業を推進していく上で、スムーズな事業展開を図れない要因となる可能性がある。</p>
スーパー バイザー	宮島 朝子（京都大学医学部保健学科教授）

「睡眠に関する地域保健活動開発事業モデル事業」実施一覧

(所属はモデル事業申請当時)

	2
所 属	島根県東出雲町役場
申請者	米田 祝子
事業名	壮年期における睡眠休養促進事業
目 的	島根県東出雲町には事業所が約350社あり、従業員30人未満の事業所が約8割を占めている。全事業所の中で定期健康診断が実施されているのは5割程度、健診受診者のうち疲労感やイライラ感などがある人は37%という数値が示されている。しかし、小規模事業所ということもあり従業員は保健指導を受ける機会が少なく、健康状態を維持しながら定年を迎えることができにくいことが問題となっていた。このような現状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には、地域と職域との連携が重要となる。そこで、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な保健指導をするために、実践を通して連携モデルおよび保健指導モデルを構築することを目的とした。
実施内容 および方法	<p>(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 基本健康診査時に地域住民にアンケート調査を実施 定期健康診断時に事業場従業員にアンケート調査を実施</p> <p>(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と評価（保健指導モデルの構築） 地域住民：健康教室を開催し、生活習慣改善のための保健指導用フローチャートを作成して保健指導を実施。 事業場従業員：事後指導が必要な人に、本人の希望に沿って、ビデオ上映やパンフレット活用による個別指導を実施。</p> <p>(3)町の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 町の保健師が町内の産業医部会に事業協力を依頼し理解を得た。産業医部会が中心となって専門医や事業場主へ協力を働きかけ、関係者会議や保健福祉推進協議会での検討を実施。</p> <p>(4)看護協会保健師職能委員会において問題を共有化し、ネットワークを強化</p>
成 果 (まとめ)	<p>(1)住民の睡眠・休養に関する意識の変容 不眠や短時間睡眠の人を対象に健康教室を開催し、生活習慣改善のための保健指導用フローチャートを活用して個別の生活背景を確認しながら保健指導したことは、個人の生活全体を見直すことにつながった。また、これまで睡眠に関する相談を受けたことはあっても改善につながっていなかった人の中で、今回の個別指導を受けたことにより睡眠と休養に関する重要性が認識でき、その結果眠れるようになった人が半数を超えた。</p> <p>(2)産業保健分野の意識の変容 中規模事業場では、事業場に配置されている保健師がビデオ上映やパンフレット活用による個別指導を行い、保健師が配置されていない小規模事業場には啓発のための睡眠に関する講演を行った。このことにより、産業医や衛生管理担当者（主に事業主）に、短時間の昼寝が安全確保のために重要であることや、睡眠時のいびきが引き起こす問題を解決することが心疾患等の予防につながることを理解してもらうことができ、小規模事業所において休養スペースが確保されたところがあった。</p> <p>(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効果的に保健指導を進めるために、看護協会保健師職能委員会と協働で本事業を実施した。地域・職場における生活実態を把握し、保健指導の内容などを検討することにより保健指導の効果を上げることができると、連携の必要性を確認できた。</p>
課 題	<p>(1)小規模事業場で衛生管理担当者がいない場合の支援策 小規模事業場で衛生管理担当者がいない場合は、事業主の健康管理に対する考え方だけで事業の実施が左右されるため、商工会等との連携のなかで、町がどのような支援策を講じることができるか検討していくことが重要である。</p> <p>(2)看護職の機能を生かした研修会の実施 壮年期に関わる職種に対する啓発のための研修会等を実施していく必要がある。</p>
スーパー バイザー	<p>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）</p>

	3
所 属	NPO 法人「ほっとスペースゆう」
申請者	工藤 充子
事業名	NPO による睡眠に関する地域保健事業
目 的	向日市・長岡京市・大山崎町の乙訓地域において、平成15年から NPO 法人「ほっとスペースゆう」は、退職した保健師などが中心となり専門家集団の社会貢献の場として、高齢者支援、子育て支援についての NPO 活動を行っている。睡眠指導については新しい課題でもあり、睡眠保健指導の知識の向上を図るとともに、その知識を地域住民への啓発や睡眠相談に資する必要がある。これらの点を踏まえ、NPO 法人が主体となり、行政・大学・専門医療機関などの支援と連携により、NPO 法人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 向上に寄与することを目的とした。
実施内容 および方法	<p>(1)実態調査：基本健康診査受診者、地域の婦人会および睡眠健康講座受講者を対象に実施。</p> <p>(2)睡眠専門家養成研修：睡眠相談および睡眠健康講座担当者養成を目的とし、現職および退職保健師・看護師を対象に、外部講師による研修を実施。</p> <p>(3)睡眠健康講座：外部講師による基本健康診査向け睡眠健康講座および睡眠専門家養成研修を受けた本事業担当者による出前睡眠健康講座を実施。</p> <p>(4)『ねむりの何でも相談室』の設置：個人の実情に応じた睡眠に関する保健相談、専門医療機関への橋渡しなどを実施。</p> <p>(5)広報活動：パンフレットの作成・配布や、地元新聞への活動紹介記事掲載による地域住民に対する広報活動の実施。</p> <p>(6)大学・医療機関との連携：睡眠健康講座、睡眠相談、簡易計測の解析・評価の支援を得た。また、専門医療機関への連絡が必要と思われる住民に対して紹介状を作成し、専門医療機関へ受診を勧め、受診後に結果連絡を受け、フォローを実施。</p> <p>(7)ネットワークシステムの構築：観測データの入力、送信、解析および睡眠状態のモニタリングなど IT を活用した遠隔地とのネットワークシステムを構築。</p>
成 果 (まとめ)	<p>(1)眠りに対する認識や NPO に対する地域住民の意識向上 地方新聞に睡眠に関する記事を掲載したり、実態調査、健康講座、ねむりの何でも相談と連続した事業を展開したことは、住民の睡眠への関心を高める機会になった。NPO が本事業を行うことについて、是非継続してほしい、気負わずいつでも相談できて安心できるなどの好意的な意見が多く、NPO についての理解が深まり、地域住民の意識が向上した。</p> <p>(2)地域住民、行政、大学、専門医療機関の連携強化 睡眠について関心を持つ地域住民への接点が拡大された。また、大学の専門的研究者、医療機関の専門医師との連携が強まった。</p> <p>(3)本事業に携わった担当者の睡眠に関する保健意識・知識レベルの向上 専門家養成研修受講、睡眠健康講座の実施、睡眠相談時の具体的な対応、専門的知識・技術の向上に努めたことにより、本事業に携わった担当者の睡眠に関する保健意識・知識レベルの向上につながった。</p>
課 題	<p>(1)NPO 活動の周知と睡眠に関する地域保健事業への理解 事業推進時における行政との調整で困難なことが多かった。その理由として、NPO に何ができるか把握できていない、行政との連携相手として信用できるか、睡眠に関する先駆的事業の重要性の理解不十分、などがあげられる。行政と NPO のパートナーシップに基づく協働は十分でなく、まだ時間がかかる。</p> <p>(2)研究助成と今後の課題 睡眠に関する多面的・総合的な地域保健事業を研究助成の予算内で展開するのは難しく、事業担当者やボランティアの協力によるところが多かった。睡眠相談の受益者負担など費用面での検討が事業継続のためには必要である。</p> <p>(3)ライフステージに沿った保健指導マニュアルの策定 乳児から高齢者までのあらゆる年齢層の睡眠健康相談を通して、「眠り」は本人の人生に対する訴えの導入部分であり、健康・家族・生活・近隣・職場などの人生が背景にあるという捉え方が重要であることがわかった。乳幼児期～高齢期など各ライフステージに沿った保健指導マニュアルの策定が求められる。</p> <p>(4)睡眠保健指導に関する保健師の専門的知識と技術の向上 今後、NPO 活動を展開していくにあたり、睡眠相談料を受益者負担とする場合は、対価に相応する高度な専門的知識と技術が求められる。</p>
スーパー バイザー	<p>中井 滋 (名古屋大学医学部附属病院在宅管理医療部講師)</p> <p>新平 鎮博 (大阪市立大学大学院生活科学研究科教授)</p> <p>平井 真理 (名古屋大学医学部保健学科教授)</p> <p>古池 保雄 (名古屋大学医学部保健学科教授)</p> <p>前川 厚子 (名古屋大学医学部保健学科教授)</p>



「睡眠に関する地域保健活動開発事業モデル事業」実施一覧

(所属はモデル事業申請当時)

	4
所 属	阿見町総合保健福祉会館
申請者	湯原 恵子
事業名	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
目 的	<p>阿見町では、茨城県が平成14年に行った「いばらき睡眠プログラム」のモデル地区の一つとして、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し、事業の推進に協力した。平成15年には、町民の健康づくりの一環として睡眠呼吸障害対策事業に取り組み、睡眠呼吸検査の結果、指導が必要な対象者に減量を目的とした運動・食事指導を行い、睡眠呼吸障害の程度の改善が見られた。</p> <p>これまでの睡眠呼吸障害に関する保健事業を踏まえて、より効果的で効率のよいスクリーニング方法と保健指導のあり方について検討を行うと同時に、睡眠呼吸障害に関する一貫した保健指導の技術の向上のために、関連する医療機関との連携を深め、対象者への保健指導など継続した看護を提供できる体制づくりを目的とした。</p>
実施内容 および方法	<p>(1)睡眠スクリーニング検査 自覚症状を有する町民、一般公募による減量教室参加者を対象に睡眠スクリーニング検査（パルスオクシメトリー検査、ESSによる眠気のアンケート、身体測定、保健師による問診）を実施した。 結果説明会：医師・保健師による集団指導を行った。また、検査の結果、要指導だった者に個別相談を行い減量教室を勧奨し、必要に応じて医療機関を紹介した。</p> <p>(2)減量教 睡眠スクリーニング検査による判定の結果、要指導だった者やBMI25以上の者を対象に減量教室を実施した。減量教室の開催時間は参加しやすい時間に設定した。 事前・事後検査：生活指導効果を判定するため、減量教室の前後に検査を行い、変化について調査した。</p> <p>(3)睡眠保健指導指針検討会 全体会議：中間の進捗状況の確認、保健指導のあり方について検討した。 看護部会：睡眠呼吸障害のある対象者に、地域で一貫した保健指導を行うための体制づくりについて検討した。</p>
成 果 (まとめ)	<p>(1)効果的な保健指導の実施 従来の指導方法ではなく、参加者の意欲の向上・維持のための支援を第一に考え、指導者が基本方針を打ち出し、その方針に従いつつ参加者が自分のスタイルを変えていく指導方法をとった。結果として効果を出すためには指導者主導の方法が有用である。ただし、強制的に実践させるのではなく、実践方法の有用性を伝え同意を得て進めることが重要である。</p> <p>(2)看護部会の立ち上げ 看護職だけの看護部会を立ち上げ、収集した情報の共有や定期的な情報交換をすることにより、医療機関の看護職との連携が深まった。また、地域で共通して使用できる質問票や生活指導票などの共通の指導媒体を作成し、一貫した保健指導が提供できるようになった。</p> <p>(3)睡眠呼吸障害に対する意識の向上 睡眠障害という新しい切り口で健康づくり事業を展開したことにより、専門職だけでなく地域住民にも睡眠呼吸障害への関心が高まった。（減量教室に参加して睡眠呼吸障害の自覚症状が改善した参加者の口コミで事業内容が宣伝され、関心が高まった。）</p>
課 題	<p>(1)指導が必要な中高年世代の男性をターゲットにした普及啓発 自分の健康づくりに関心を持てるような事業の展開が必要である。また、これまでの保健事業の実施方法では、働き盛りの男性の参加が得られないので、今後は参加しやすい条件づくりに努める必要がある。</p> <p>(2)様々な形での普及活動 保健指導を行う場合、当人の意欲・正確な知識への理解力が必要なことは必須条件であるが、生活習慣改善を実行できる家庭や職場、地域の環境整備も大きな要件となる。健康づくりに取り組みやすい社会にするために、自治体のホームページでの睡眠呼吸障害に関連する情報提供にとどまらず、各事業での広報、各団体を通じての周知など、これまで以上に取り組む必要がある。</p> <p>(3)マンパワーの確保・指導者の資質向上・保健指導技術の確立 意欲のある参加者にきめ細かい保健指導をするために、マンパワーの確保・指導者の資質の向上・事業に関わる各専門職の一貫した保健指導技術の確立などの体制づくりが重要である。</p>
スーパー バイザー	井上 雄一（神経研究所附属睡眠学センター所長）



	5
所 属	秋田県井川町役場
申請者	佐藤 百合子
事業名	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
目 的	<p>秋田県井川町では、昭和38年より脳卒中予防を目的とした循環器健診事業を実施・継続している。また、平成14年度から、脳卒中予防対策を強化するための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、潜在する循環器疾患のハイリスク者の検出をしてきた。今後、パルスオキシメトリー検査実施者の対象範囲を拡大し、睡眠時無呼吸症候群患者およ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（減量・節酒・禁煙の指導）につなげることで、高血圧等の発症・悪化を抑制することが期待できる。</p> <p>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、保健師が調整役となって専門医療機関への受診勧奨や、減量・節酒・禁煙等の保健指導を実施することにより、睡眠面から生活習慣の改善や生活習慣病を予防することを目的とした。</p>
実施内容 および方法	<p>(1)睡眠に関するアンケート調査 (2)腕時計型パルスオキシメトリー検査 睡眠障害のスクリーニングを目的に夜間の酸素飽和度と脈拍数を測定。 (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、医師より各判定について集団説明を実施。要治療者に対する個別指導や診療所への紹介と、要精検者・要治療者・生活習慣改善が必要な人に対する肥満予防・節酒・禁煙等の個別健康教育を実施。 (4)パルスオキシメトリー検査実施者や家族、健康づくり推進員、睡眠に関心のある方を対象とした講演会 (5)診療所外来 治療状況を把握することにより、医療と保健の連携を強化。 (6)健康相談および個別指導 (7)啓発活動 睡眠時無呼吸症候群を含む睡眠呼吸障害に関する住民の意識向上を図り、睡眠呼吸障害の知識を普及することにより、一次予防につなげる。</p>
成 果 (まとめ)	<p>(1)住民の睡眠衛生に対する意識の向上 専門家による検査結果説明会では、住民との間で活発な質疑がなされたり、要治療者以外の多数の人が個別相談を希望するなど、住民の睡眠に対する関心を高める機会になった。要治療者に時間をかけて説明することで、睡眠時無呼吸症候群に関する正しい理解が得られ、その後の受診・治療へとスムーズに移行できた。</p> <p>(2)個別保健指導の効果 生活習慣の改善による減量・節酒等を目標とし、治療を必要としない状況にすることを目指し個別の保健指導をした。個人の家庭背景を考慮して長期にわたって治療・指導を行うことで、ゆっくりではあるが体重の減量・血圧の低下に至った事例など、個別に保健指導を行った効果が得られた。</p> <p>(3)保健医療の連携強化 医師・看護師・保健師がそれぞれの役割を理解して連携を図ったことで、共通の認識をもって治療や保健指導を行うことができ、住民との信頼関係を深めることができた。</p>
課 題	<p>(1)若い世代の住民に対する睡眠時無呼吸症候群を考慮した生活習慣改善の健康教育や保健指導の実施 パルスオキシメトリー検査で要精査と判定された人の多くが肥満傾向にある。肥満傾向にある人は、20歳代に比べて10kg以上増量した人が多いことから、これまでの早期発見・早期治療を中心とした保健指導だけでなく、若い世代に対する予防を中心とした保健指導を実施する必要がある。</p>
スーパー バイザー	谷川 武（筑波大学社会医学系助教授）



# 健康増進・介護予防事業リーダー育成 研修プログラム開発事業

## 1 はじめに

### 1) 本事業の背景および経緯

人口の急速な少子高齢化や食習慣などの生活様式の変化を背景として、生活習慣病や要介護状態になる者の増加が深刻な社会問題となっている。平成16年5月、「生活習慣病対策の推進」と「介護予防の推進」の2つのアプローチにより「健康寿命」の延伸を基本目標に据えた「健康フロンティア戦略」が策定された。平成16年10月、生活習慣病予防と介護予防の新たな展開に向けた老人保健事業の見直しに関する検討会の中間報告では、要介護状態になることの予防及び要介護状態の改善・重度化の予防のための取り組み、介護保険と老人保健事業との連携、要介護者への継続支援、老人保健事業の実施結果のフォローアップ体制と個別的な支援手法の確立、事業に対するアウトカム評価、ハイリスク・アプローチと、ポピュレーション・アプローチを適切に組み合わせた効果的な事業実施、対象者の選定等がそれぞれ十分とは言えないと指摘している。また、介護保険制度の見直しにおいては、事業評価、必要な対象者の選定、個人のニーズに対応したサービス提供、適切なケアマネジメントなどが問題とされ、これらの反省を踏まえ予防重視型の介護予防制度の転換を図ることとした。

こうした動向を反映して、保健師には、高齢者の持つ健康課題を生活習慣病と介護予防の一元的実施体制の構築、エビデンスに基づくサービスの選定、アウトカム評価等の指標と手法を踏まえたサービスの提供体制と進行管理、さらには地域住民が、主体的に健康づくりに取り組めるよう地域住民に対して

必要な情報提供、NPO やボランティア組織の育成支援、事業評価などを適正に実施することが一層強く求められている。また健康増進・介護予防事業の推進には、市町村の保健師および関係機関・職種の横断的な連携が重要である。しかし現状では、事業別に縦割り運営が先行する行政の中で、しかも行政組織の職員として専門性を発揮した事業の運営には更なる力量形成が重要な課題となっている。

### 2) 事業の目的

健康増進・介護予防事業リーダー育成研修プログラム開発事業検討委員会（以下委員会と略）は、上記の状況を背景に、日本看護協会の先駆的保健活動交流推進事業（厚生労働省委託）の一環として本事業を実施することにした。

市町村の保健活動に従事する保健師を対象に、地域保健事業として健康増進および介護予防に関する事業を地域住民とともに推進できる保健師の育成に必要な能力が付与される研修プログラムを開発することにした（委員名簿は巻末参照）。

求められる保健師の育成の視点を次のように整理した。介護予防事業のマネジメントができること、政策の企画立案ができること、企画運営に主体的に参画し運営ができること、地域住民に主体的参加を促し成果を積み上げることができること、保健行政のリーダーとして活躍できることである。

平成17年度は介護予防事業リーダー育成研修プログラムを開発し、介護予防事業リーダー育成研修を開催した。研修の目的を介護予防事業の企画立案および推進できる保健師のリーダーを育成することにし、目標を保健師が市町村において、介護予防事業

を企画立案、推進するために必要な政策決定能力および人材育成能力、ならびにリーダーシップ能力を発揮し、介護予防事業のシステム構築に取り組むことができることにした。

今後は、研修プログラムの普及および研修フォローアップ等を踏まえ、実効あるプログラム開発をすることにしている。

## 2 研修プログラム開発のプロセス

### 1) 研修の現状

健康増進・介護予防事業リーダー育成研修に該当する既存の研修プログラムはなく、先駆的保健活動交流推進事業の一環として、平成12年から3年間をかけて開発した「地域保健行政における政策立案研修プログラム」があり、神戸研修センターにおいて、「地域保健行政における政策提言と事業企画(Phase I～III)」が行われている。

さらに、市町村保健師が行う政策立案能力の課題を明らかにする目的で、「医学中央雑誌」で“政策”“企画”“施策”をキーワードに平成13年以降の文献検索を実施した結果、エビデンスベースとなる文献はなかった。そこで新たにプログラムを開発することになった。

### 2) 介護予防事業リーダー育成研修プログラムバージョン1の開発まで

研修で目指す保健師像について委員間でブレインストーミングを行い、「地域包括支援センターで働く保健師」という限定した役割ではなく、行政システムの中でリーダーとして政策提言できる保健師を育成することを確認した。

また、研修に当たっては知識だけでなく実践的な研修が必要であること、同時にOJTで能力向上を図ることも大切であるという意見が出された。

2回目の委員会では、委員が各自作成した研修プログラムのねらいと構造を紹介した。

喫緊の政策課題である介護予防事業に関する政策立案能力を育成すること、その成果として住民主体の介護予防が展開できること、保健師集団のリーダー

だけでなく、行政リーダーになれる人材育成が必要との観点から、様々な具体策の提言があった。

そこで、研修プログラムの作成手順として最初に研修目標と到達目標を押さえ、到達目標が達成されるのに必要な項目を考えることにした。

検討の結果、3回目の委員会において以下の4つの研修目的に意見が集約された。

- (1) 健康増進・介護予防事業を通じて、自治体に必要な政策課題を企画立案し、住民が主体となった活動の展開および評価ができるリーダーを育成する。
- (2) 健康増進・介護予防事業での保健師の役割を再確認し、介護予防事業の企画を立案し、政策に参画できる保健師のリーダーを育成する。
- (3) 地域保健事業として健康増進および介護予防に関する事業を企画立案、推進する保健師のリーダーを育成する。
- (4) 広い視点から高齢者全体の施策を把握し、現在の事業の位置づけを確認し、地域の介護予防事業をどのようにするのか具体的に考える研修とする。研修の中では、企画書作成やプレゼンテーションを通じて自分の考えを他者に理解してもらうための手段を学ぶ、地方自治行政についての知識獲得、グループ討議で実践に生かしていく研修プログラムにする。

健康増進に関する内容については、国が生活習慣病対策について、検討中であり、今回の研修プログラムには盛り込まずタイトルから削除し、介護予防をメインテーマに実施することにした。

研修参加者の条件は、保健・福祉部門を問わず介護予防事業に携わっている保健師で、年齢・経験年数は問わないとした。

研修日数については、5日間とし、実践期間をばさむため前期・後期に分けた。

研修に盛り込むべき内容として、以下の項目が提案された。

介護保険制度および介護予防事業の概要  
政策立案に関する基本的な知識と実践方法  
戦略的な視点、費用対効果の考え方  
事業実施に当たって必要なプロセス(診断、計画、

実践、評価) 遂行能力と、対人援助や連携協働・合意形成・人材育成等が行える基盤能力を育成する内容

看護管理者研修と同様のリーダー育成に関する内容

以上の経過の後、4回目の委員会で個別カリキュラムと進め方の留意点、事前調査表内容が確定した。

今回の研修プログラムの特徴としては、前期研修4日間を、政策立案プロセスに沿って基礎理論の講義とグループ討議による演習をセットにして進めるようにしたことである。

政策立案プロセスの要素から、1日目に [課題発見]、2日目に [目標設定と現状分析・課題整理]、3日目に [方針の決定と企画書作成]、4日目に [評価方法の設定] を設定し、参加者の思考が流れるようにした。

また、演習方法は、市町村人口規模別に7名～8名のグループを作り、ネットワークが作りやすいよう配慮した。

グループ討議の手法として、[目標設定と現状分析・課題整理] については特性要因分析図の作成を行い、[方針の決定と企画書作成] では従来の事業計画の枠にとらわれない発想を引き出すためにブレインストーミングを採用した。

さらに、個々の参加者が各自の課題を持ってグループ討議に参加できるように、参加者基礎資料表や事前調査表を作成した (資料1、2)。

後期研修までの間に、二つの課題を提案した。一つは、市町村ごとの介護予防事業企画書の作成を、もう一つは、グループごとの企画書を作成するという課題を出し、自治体毎の取り組みとは別に、企画書を取りまとめていく作業を体験することにした (資料3)。

リーダーとしての人材育成については、「プレゼンテーション」と「リーダーシップ」の講義を設け、プレゼンテーションでは2人1組でロールプレイを計画した。

後期研修では、前期研修から後期までの実践結果の報告をグループ討議した後、政策提言を話し合うというプログラムを予定した。しかし、前期研修終

了後研修評価をした結果、介護予防事業に実際携わっている研修参加者が少なかったこと、時代の変化に対応し新しいことに取り組む意識が不十分であったため、一部研修の内容を修正した。

実践結果とリーダーとしての課題に関しては、事前調査票を作成し、討議の資料となるようにした (資料4)。また到達目標分析の参考にするために、調査項目に参加者の職務、事業企画と予算編成経験の有無を追加した。

### 3 研修プログラムの実施

#### 1) 研修日程

研修は以下の表1のとおり前期研修4日間 (平成17年12月1～4日) と、後期研修1日間 (平成18年2月4日) の計5日間の日程で行われた。

表1 研修日程表

	月日	主 要 科 目
前期	12/1	介護保険制度の概要 介護予防事業の概要 介護予防と地域・まちづくり 課題整理
	12/2	政策形成プロセス論 目標設定から政策提言 現状分析・課題の再確認
	12/3	企画書作成のプロセス 方針の決定、企画書作成と政策提言 プレゼンテーション技法
	12/4	政策評価概論 介護予防事業の政策評価 人材育成・リーダーシップについて
各自治体における実践		
後期	2/4	実践結果の報告 介護予防事業リーダーとしての課題 地方自治と介護予防における保健師への期待

#### 2) 研修科目と講師選定

研修科目は、研修目的を達成するために必要な科目が委員会で選定され、それぞれの達成目標を指標とした事前事後アンケート等で成果の判定を行った。

科目内容は、大きく分けて介護保険事業に係る内容と、自治体における政策形成プロセスに係る内容



の2つに分かれている。それぞれ総論と各論を学び、各自治体の取組をもとにしたグループ討議で実践力を補強するといったスパイラルな構成とした。

介護保険事業に係る具体的な内容としては、介護保険制度改正に伴う見直しの経緯や変更点について、また新機軸としての介護予防事業を中心に学んだ。さらに制度改正に先駆けて介護予防と、まちづくりを進めた市町村事例についても、現場からの報告を受けた。

また、市町村事務職から介護保険事業の政策形成プロセスを意識した事例報告があり、介護予防事業の実務遂行能力と、政策化の行政的手腕の両方を融合させることについて学び、考える機会となった。

講師の選定にあたっては、学識経験者、社会保障審議会介護保険部会の委員や国の行政官、市町村保健師、事務職、委員会メンバーなどがあつた（研修プログラム参照）。

これらの学習をもとに、各自治体の現状分析として、事前に提出のあつた調査表に沿って課題の整理や、政策提言に向けた対策の検討などをグループ討議を活用して行った。

研修内容の概略と学習プロセスの関係は、以下の図1のとおりである。

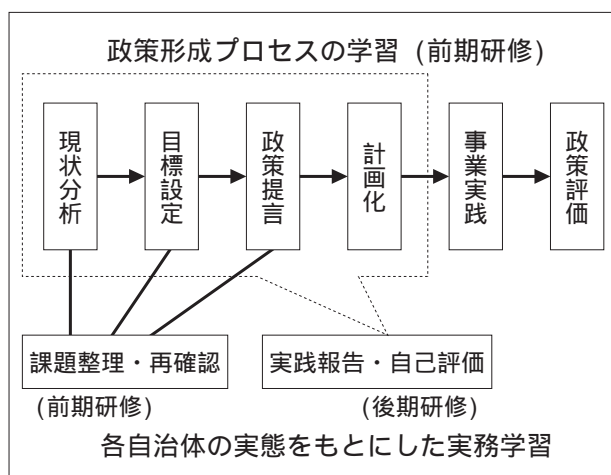


図1 介護予防事業をテーマとした研修プロセス

### 3) 研修申込みおよび受講状況

研修参加者は前期39名、後期37名。都道府県看護協会へ研修の周知を行い、参加者の推薦をお願いした。募集期間が短期であったにもかかわらず、各都道

府県看護協会から派遣され参加している研修生も多く、テーマが国の施策動向とタイムリーなことも相まって、実績をあげられたと考えられる。

対象者の選定については、研修テーマに対して知識、力量、所属等バラつきがあつたため、効果的な研修プログラム開発のための適正な対象選定としては、課題が残つたものと思われる。

## 4 研修プログラムの評価

### 1) 評価計画

研修効果を測るために、(1)研修直後のインパクト評価、および(2)研修終了後10ヵ月後の成果評価の2種類を計画した。インパクト評価では、研修の到達目標について、参加者に自記式のアンケート調査を実施した。また、成果評価では参加者と参加者の上司双方に調査協力を依頼し、研修到達目標の実施状況について自己評価および他者からの評価を別々に無記名で実施する計画である。

調査実施にあたっては、参加者に次の事項について説明し、倫理的配慮に努めた。調査協力は任意であること、協力を拒否しても何らの不利益を被らないこと、調査結果は、研修改善の目的のみに使用すること、情報の秘守義務を守ることなどであった。

### 2) アンケート結果など

#### (1) 研修の参加者(39名)の特徴

表2 研修参加者の特徴 n = 39

参加者	数 (%)
平均年齢	44.3 (SD 8.2)
所属市町村の人口	
5,000未満	2 ( 5.1)
5,000 - 10,000未満	1 ( 2.6)
10,000 - 30,000未満	2 ( 5.1)
30,000 - 50,000未満	3 ( 7.7)
50,000 - 100,000未満	7 (17.9)
100,000以上	24 (61.5)
新規事業創設の経験の有無	
あり	28 (71.8)
なし	8 (20.5)

予算編成作業の経験の有無	
あり	23 (59.0)
なし	14 (36.9)
介護予防事業計画策定状況	
策定済み	2 ( 5.1)
策定中	33 (84.6)
未把握・不明	4 (10.2)

研修参加者は全員女性で、市町村保健師経験の平均年数は、19.4年 (SD 9.1) であった。参加総数は前期39名、後期37名で、人口100,000以上の市町村からの参加が最も多く、61.5%であった。

## (2) 研修の到達目標の理解度

研修到達目標の理解度調査は、前期研修の開始・終了時、後期研修の終了時の3回、同一の調査項目で実施し、その結果を表3に示した。理解度は、「そう思う」から「全く思わない」の5段階でたずねた。

前期研修の開始・終了時を比較した結果、全11項目について研修後の理解度が有意に向上し ( $P < 0.01$ )、終了時には、ほぼ全項目の理解について70%以上の参加者が「そう思う - ややそう思う」の達成度を示した。

また、前期研修の開始時と後期研修終了時を比較した結果も、全11項目について理解度が有意に向上した ( $P < 0.01$ )。

しかし、前期と後期の研修終了時を比較すると、11項目中、6項目について理解度の有意な低下が認められた ( $P < 0.05$ )。これは、前期研修後1ヶ月の現場経験と後期研修プログラムで企画、実施、評価についてより具体化した状況が見えてきた結果、「わかるとはいえない」と感じた参加者が増加した結果と思われる。

## (3) 研修の到達目標と講義・演習目標との関連

研修の到達目標の達成に影響が認められた前期プログラムの講義・演習は、1、2日目より3、4日目になるほど多くなり (表4)、学習の積み重ねの効果が認められた。また、1つの目標に複数の講義・演習の影響が認められ、多角的に学習されたことが

示された。

## (4) 到達目標の変化と参加者の企画に関する経験との関連

到達目標の変化と、参加者の「新規事業創設の経験の有無」および「予算編成作業の経験の有無」との間で有意な関連は認められなかった。調査時点が介護予防事業の計画策定がまだ充分進んでいない段階であったと思われる。

## (5) 感想・意見

「今回の研修を事業計画に生かして生きたい。評価指標の設定の重要性を実感できた」、「4日間の研修後、職場に持ち帰っているいろいろな行動を起こしたことを聞いて、2回目(後期)の研修の意味があった」、「職場に戻り話し合いをもち、成果を出していきたい」などの積極的な評価があった。また研修の時期を「予算作成の前にしてほしい」、「理解できたと思っても実践には不安がある」、「フォローアップ研修をしてほしい」などの声もあった。

## 3) 研修プログラムの評価

研修の目標は介護予防事業を企画立案し、推進する保健師のリーダー育成にある。その目標達成に必要な知識の理解度は、本研修ではほぼ70%以上の到達度であったことから、研修プログラムは効果的であったと考えられる。しかし、一般的知識を参加者自身の介護予防計画策定に活かし、現場における事前評価方法の設定や、事業の企画・実施のプロセスに至るところで、参加者の確信が高いとはいえなかった。

グループ討議の時間を増やす、参加者への課題をより効果的に取り込む方法をとりにいれるなど、参加者の現場活動に活かせるように、今後の研修プログラムの改善を図る必要がある。

表3 研修の到達目標の理解度と理解度の変化

研修の到達目標	前期 受講前	前期 終了時	前期 終了時	前期 終了時	前期 終了時	前期 終了時	前期 終了時	Willcoxon 符号付順位 和検定 a (前期開始 時：前期終 了時)	後期 終了時	後期 終了時	後期 終了時	Willcoxon 符号付順位 和検定 a (前期終了 時：後期終 了時)
	そう思う - ややそう思 う 数 (%)	どちらでも ない 数 (%)	あまり思わ ない - 全く 思わない 数 (%)	そう思う - ややそう思 う 数 (%)	どちらでも ない 数 (%)	あまり思わ ない - 全く 思わない 数 (%)	そう思う - ややそう思 う 数 (%)		そう思う - ややそう思 う 数 (%)	どちらでも ない 数 (%)	あまり思わ ない - 全く 思わない 数 (%)	
前期受講前 n = 39	8 (20.5)	16 (41.0)	15 (38.5)	34 (87.2)	3 (7.7)	0	30 (81.1)	**	7 (18.9)	0		
前期終了時 n = 39	14 (35.9)	15 (38.5)	10 (25.7)	33 (84.6)	4 (10.3)	0	28 (75.7)	**	8 (21.6)	1 (2.7)		
後期終了時 n = 37	1 (2.6)	14 (35.9)	23 (59.0)	32 (82.1)	5 (12.8)	0	21 (56.8)	**	12 (32.4)	3 (8.1)		**
介護予防事業を企画するための課題抽出の方法を理解している。	25 (64.1)	10 (25.6)	4 (10.3)	38 (97.4)	0	0	36 (97.3)	**	1 (2.7)	0		
介護予防事業における保健師の役割を理解している。	6 (15.4)	13 (33.3)	20 (51.3)	27 (69.2)	10 (25.6)	0	20 (54.0)	**	13 (35.1)	4 (10.8)		**
政策実施のために関係職の力量を引き出し、活動目標の共有化を測る方法を理解している。	27 (69.2)	7 (17.9)	3 (7.7)	36 (92.3)	1 (2.6)	0	36 (97.3)	**	0	0		
高齢者施策全体のなかでの介護予防事業の位置を理解している。	18 (46.2)	16 (41.0)	5 (12.8)	33 (84.6)	4 (10.3)	0	33 (89.2)	**	3 (8.1)	1 (2.7)		
地域の介護予防事業を実施する方法を理解している。	3 (7.7)	12 (30.8)	24 (61.5)	27 (69.2)	7 (17.9)	2 (5.1)	16 (43.2)	**	16 (43.2)	5 (13.5)		**
介護予防事業について、費用対効果などの財政的な戦略の視点を理解している。	4 (10.3)	8 (20.5)	27 (69.2)	32 (82.0)	3 (7.7)	2 (5.1)	18 (48.6)	**	19 (51.4)	0		**
介護予防の企画書を作成する方法を理解している。	3 (7.7)	10 (25.6)	26 (71.6)	28 (71.8)	7 (17.9)	2 (5.1)	19 (51.3)	**	16 (43.2)	2 (5.4)		**
介護予防事業の企画書を他者にわかりやすくプレゼンテーションする方法を理解している。	2 (5.1)	14 (35.9)	23 (59.0)	29 (74.4)	6 (15.4)	2 (5.1)	21 (56.8)	**	14 (37.8)	2 (5.4)		*

\*:P<0.05 \*\*;P<0.01 a:漸近有意水準 (両側)

表4 研修の到達目標と関連した講義・演習の数

研修の到達目標	前期				後期
	1日	2日	3日	4日	
介護予防事業を企画するための課題抽出の方法を理解している。	1	1			
介護予防事業に関して、住民主体の活動の展開方法を理解している。		2	2	1	1
介護予防事業に関する活動について評価方法を理解している。	2				
介護予防事業における保健師の役割を理解している。			3	6	1
政策実施のために関係職の力量を引き出し、活動目標の共有化を測る方法を理解している。		1	4	3	1
高齢者施策全体のなかでの介護予防事業の位置を理解している。			1		
地域の介護予防事業を実施する方法を理解している。	2	1		3	
介護予防事業について、費用対効果などの財政的な戦略の視点を理解している。	2	5	5	3	
介護予防の企画書を作成する方法を理解している。		3	3	3	
介護予防事業の企画書を他者にわかりやすくプレゼンテーションする方法を理解している。		1	5	7	
政策決定のプロセスを理解している。			4	2	

## 5 今後の課題と次年度への期待

市町村における介護予防リーダー育成研修プログラム開発は、研修の実践を通して、到達目標と講義内容の関連に視点を置き、受講者の理解と到達度の評価を基に介護予防事業リーダー育成研修の課題を以下のように整理した。

### 1) 今後の課題

#### (1) 研修時期及び研修期間に関する課題

参加者の課題の受け入れ、また参加者間の課題の共有と意識変革を期待できる内容でかつ時期や期間、効果的なグループワークのあり方の検討。

研修内容を現場で活用できる期間を考慮した日程の設定。

#### (2) プログラム評価の課題

参加者の職位、予算企画等の経験などに配慮した個別的な支援方法やフォローアップを反映したプロ

グラムの検討。

#### (3) 参加者の自己変革の課題

参加者が自らの課題を明確にし、自己変容の体験を支援するプログラム内容の検討。

#### (4) 研修プログラム普及体制の構築

普及体制は、今後の保健活動の推進に深く影響する。専門職に対する独自の研修計画・実施が困難な市町村が多いことが予想されることから、都道府県の現任教育として、また日本看護協会の研修体系の中での位置づけ、看護系大学による社会貢献として体制など、研修の普及を含む体制の構築について検討。

### 2) 次年度への期待

平成18年度は、委員会の設置目的を踏まえて研修のフォローアップのあり方、研修開催地の拡大と普及等の検討が必要である。

そのため、平成17年度の実施結果および反省を踏まえ、本事業が計画するリーダー研修の積み上げ、また平成17年度研修参加者の研修内容の活用の実態を明らかにし、研修プログラム開発に反映することが重要である。

研修終了後に、研修期間と研修時期および、一部プログラムの整理入れ替えをし、バージョン2とした。

研修プログラム開発報告書の作成と研修の普及体制の検討を行うことにより、社会的課題である生活習慣病と介護予防の一元的な実践活動の展開を推進していくことが必要と考えている。

## 6 おわりに

先駆的保健活動交流事業の一環として介護予防リーダー育成研修プログラムを開発した。

研修効果を挙げるため前期後期に分け研修を行ったが、17年度は後期までの期間が短く、当初の目的達成が難しかった。次年度はその点を考慮したプログラムとし、より精選されたプログラム開発を行う。



## 平成17年度介護予防事業リーダー育成研修プログラム

【目的】介護予防事業を企画立案、推進する保健師のリーダーを育成することを目的とする。

【目標】保健師が市町村において、介護予防事業を企画立案、推進するために必要な政策決定能力および人材育成能力、ならびにリーダーシップ能力を発揮し、介護予防事業のシステム構築に取り組むことができる。

月日	時間	科目名	科目のねらい	主要内容	方法
12月1日	10:00 ～12:00 (120分)	介護保険制度の概要	介護保険制度の概要と5年間の実績から、今回の制度見直しの経緯、改正のポイントを理解する。	1. 介護保険制度の理念 2. 介護保険制度改正の解説 基本的視点・考え方・改正点 将来展望 3. 介護報酬の改正 4. 関係法律の改正	講義
	13:00 ～14:30 (90分)	介護予防事業の概要	高齢者施策全体の中での介護予防事業の位置、介護予防事業における保健師の役割を理解する。	1. 高齢者施策としての介護予防事業 2. 予防重視型システムへの転換 3. 新予防給付・地域密着型サービス・地域支援事業の創設 4. 地域包括支援センターの役割 5. 介護予防活動における保健師の役割	講義
	14:40 ～16:10 (90分)	介護予防と地域・まちづくり	地域に根ざした住民主体の介護予防事業と運営方法を理解し、地域・まちづくりにおける保健師の役割を理解する。	1. 住民主体の介護予防事業をツールとした地域・まちづくりの視点と課題 2. 自治体における介護予防事業を実施するための体制整備 3. 地域・まちづくりにおける保健師の役割	講義
	16:20 ～17:20 (60分)	課題整理 (*自己紹介)	所属する自治体の事業を概観し、介護予防事業に求められる保健師の役割、並びに事業企画に際し必要な自治体の課題とそれに関連した自己の課題の抽出方法を認識する。	1. 現状把握と課題抽出 2. 課題の共通認識 (持ち寄った基礎資料および事前調査表を分析し、課題として対応すべきことを整理する)	グループ 討議
12月2日	9:00 ～12:00 (180分)	政策形成プロセス論 (総論)	基本的な政策形成プロセスを理解する。	1. 政策課題の決定プロセス 2. 政策決定プロセス 3. 企画書作成のプロセス	講義
	13:00 ～13:50 (50分)	目標設定から政策提言	介護予防事業を企画するための課題抽出の方法を理解する。	1. 介護予防事業に焦点をあてた政策立案プロセスの説明	講義
	14:00 ～16:30 (150分)	現状分析・目標設定・課題の再確認	所属する自治体の事業を概観し、介護予防事業を進めるための政策形成プロセス (課題抽出まで) を理解する。	1. 現状分析 2. 目標設定 3. 課題の再確認	グループ 討議
12月3日	9:00 ～10:30 (90分)	企画書作成のプロセス	介護予防事業について、費用対効果等の財政的な戦略の視点も含め、企画書作成までのプロセスを理解する。	1. 企画書の作成方法 (アイデア企画型、リーディングプロジェクト型、組合せ比較型) 2. 政策財源 3. 財政基盤の整備	講義

月日	時間	科目名	科目のねらい	主要内容	方法
12月3日	10:40 ~15:10 (210分) 昼食60分	方針の決定、企画書作成と政策提言	各自治体における介護予防事業を費用対効果等の財政的な戦略の視点を踏まえ効果的に推進するための体制整備について理解する。	1. 特性要因分析図に基づく方針の設定 2. 各グループにおける企画書作成の実際 3. 政策提言における保健師の役割の理解	グループ討議
	15:20 ~17:00 (100分)	プレゼンテーション技法	各自治体において、介護予防事業の企画書を他者にわかりやすく説得できる方法を理解する。	1. 折衝・交渉における原理・原則・心得・方法について 2. 事業企画実現のためのプレゼンテーションの実際	講義 ロールプレイ
12月4日	9:00 ~10:30 (90分)	政策評価概論	事業の評価方法を理解する。	1. 政策評価論 2. 行政施策の政策評価の視点 3. 評価方法（プロセス評価、アウトプット評価、アウトカム評価）	講義
	10:40 ~12:30 (110分)	介護予防事業施策の政策評価	介護予防事業の評価方法を理解する。	1. 介護予防事業における政策評価の視点 2. 介護予防事業における政策評価の方法 3. 各自治体における評価指標の設定	講義・討議
	13:30 ~15:00 (90分)	人材育成・リーダーシップについて	政策実施のために関係職の力量を引き出し、活動目標の共有化を図る方法を理解する。保健師リーダーとして備えるべき役割、人材育成について理解する。	1. コーディネート技術 2. リーダーとしてのストレスマネジメント 3. 組織における役割期待	講義
2月4日	9:00 ~10:30 (90分)	実践結果の報告	介護予防事業の実施計画を策定した（策定する立場にない場合は、自分で作った案）結果を情報交換し、計画案の事前評価ができる。	1. 事前調査表1をもとにグループごとに発表する。 2. 計画書の評価の視点が適切であるか話し合う。 3. 計画書の評価から、今後の介護予防事業の実施計画及び施行の際の課題を話し合う。	グループ討議
	10:40 ~12:10 (90分)	介護予防事業リーダーとしての課題	介護予防事業計画策定及び推進にあたって、明らかになったリーダーとしての自己の成果と今後に取り組むべき課題がわかる。	1. 参加者の実践について自己評価を行い報告する。 2. 介護予防事業の企画立案プロセスと仕組みづくりにどのように関与できたか、課題は何か。（自分の意欲・合意形成への働きかけ・組織への働きかけ・リーダーシップの発揮・プレゼンテーション等）	グループ討議
	13:10 ~15:00 (110分)	地方自治と介護予防における保健師への期待	地方自治体が担う役割機能と構造を理解し、市町村保健師に期待されている役割について再認識する。	1. 地方自治体が担う役割機能と構造 2. 市町村保健師に期待されている役割	講義

資料 2

研修参加者事前調査表 その2

氏名ふりがな  
氏名( )  
年齢( 才) 性別( 男性 女性 )  
市町村保健師経年数( 年 ヶ月)

1 あなたが今まで取り組んできた住民主体の事業について、ご記入ください。

事業名	
事業の基になる住民のニーズ (地域の課題・地域住民背景)	
事業目標	
事業計画	
事業実施	
事業評価	

2 あなたが今まで取り組んできた事業等を、政策として展開する際(課題・疑問・疑問と思われることがありましたら、ご記入ください。

3 あなたが、この研修に期待する成果・到達目標を、ご記入下さい。  
【期待する成果について】

【到達目標について】

資料 1

研修参加者基礎資料表 その1

氏名( )

自治体名	名	備考
1 人	口	平成17年 月 日現在
2 高齢者数	人	
3 高齢化率	%	
4 要介護認定者数	人	
5 認定率	%	
6 地域支援事業対象者数	人	高齢者数の5%
7 新予防給付対象者数	人	要支援プラス要介護1の割合
8 新予防給付マネジメント数	人	実際の在宅のサービス利用者のみ
9 日常生活圏域数	か所	
10 地域包括支援センター数	直営( )か所 委託( )か所 未定	
11 介護予防に関わる組織と人数	簡単な組織図と職種(専門職のみ)・人数を記入してください。	
健康増進部門(保健師・栄養士・歯科衛生士・リハビリ職等)		
高齢者福祉・介護保険部門(保健師・社会福祉士・その他)		
高齢者の総合支援部門等		
参加者の所属に○をつける		
12 介護保険給付費の総額	千円	平成18年度予測値
13 地域支援事業の総額	千円	給付費総額の2%
14 介護予防事業の総額	千円	No12~14は国に報告した数値で記入してください。
15 17年度までの介護予防事業の概要		

資料4

研修参加者事前調査表 2

自治体名( ) ID ( )  
 氏名( )  
 あなたの所属・職位(スタッフ・主任・係長・補佐・課長・その他) ( )  
 部署・課・係名( ) 職名( )  
 新採事業創設(企画)の経験の有無(有・無) ( )  
 予算編成作業の経験の有無(有・無) ( )

以下の項目について、当てはまるものに○をつけてください。

- 1 18年度介護予防事業計画の企画立案プロセスと仕組みづくりへの関与について
- ① 介護予防事業計画策定状況 ( )策定済 ( )策定中 ( )未把握
  - ② 介護予防事業計画の策定担当部署 ( )関係各課のプロジェクトチームを組成 ( )担当課のみで策定(担当課名: ( )) ( )その他( ( )) ( )積極的に関与できた ( )積極的に関与できなかった

回答の理由:  
 関与の内容や方法:合意形成・リーダーシップの発揮・資料作成・プレゼンテーション等

- ④ 策定のための仕組みづくりへの関与 ( )積極的に関与できた ( )積極的に関与できなかった

回答の理由:  
 関与の内容や方法:合意形成・リーダーシップの発揮・資料作成・プレゼンテーション等

- ⑤ 今後、行政課題を政策提言し発行していくための、あなた自身の課題があればお書きください。

資料3

介護予防事業計画評価表(一般高齢者施策・特定高齢者施策のどちらかを○で囲む)

事前調査表1	ID	自治体名
介護予防事業計画評価表		
介護予防ニーズに○(運動器の機能向上、低栄養予防、口腔機能の向上、うつ予防、支援、認知症予防、支援、閉じこもり予防、支援)	具 体 策	具 体 策 の 評 価 ( 事 前 ) の ポ イ ン ト
住民への事業周知	(例)広報誌の利用	(例)ハイリスク者への情報伝達
介護予防事業者対象者の把握		
介護予防ケアマネジメントの実施(一般高齢者施策の場合は不要)		
介護予防事業内容 実施時期・場所・プログラム・従事者・関係機関との連携・運営上の留意点等		
介護予防事業実施事業者の選定方法	(例)プロポーザル方式	
委託事業者に対する研修対策		
介護予防事業の質の管理・モニタリング方法 介護予防事業の評価		

(注)上記のシートは、「介護予防事業の流れ」の欄も含めて、あくまでも一例として示すものであり、各グループにおいて創意工夫して作成してください。特に「具体策の評価のポイント」欄については、項目を記載書きにするだけでなく、評価を行う際の考え方や留意点など、実際に評価担当者となったときの立場にたって、わかりやすく記載してください。このシートの記載欄にかかわらず、別紙を用いるなど充実した記載を期待しています。



## 平成17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17年 4 月19日 14 : 00 ~ 16 : 00	1 . 事業概要の説明と諮問事項の確認 2 . 第 3 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17年 5 月30日 14 : 00 ~ 16 : 00	1 . 第 3 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17年 6 月13日 14 : 00 ~ 16 : 00	1 . 第 3 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17年12月23日 15 : 45 ~ 16 : 30	1 . 第 3 回こころとからだの健康づくりフェスティバルの評価および今後の課題について

### 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17年 5 月11日 14 : 00 ~ 16 : 00	1 . 事業概要の説明と諮問事項の確認 2 . 睡眠に関する地域保健活動開発事業モデル事業報告会について 3 . 事業報告書について 4 . 睡眠に関する地域保健活動実践ガイドブックについて
第 2 回委員会	平成17年 6 月24日 10 : 00 ~ 12 : 00	1 . 睡眠に関する地域保健活動開発事業モデル事業報告会の評価および課題 2 . 事業報告書について 3 . 睡眠に関する地域保健活動実践ガイドブックについて
第 3 回委員会	平成17年 7 月27日 10 : 00 ~ 12 : 00	1 . 睡眠に関する地域保健活動実践ガイドブックについて
第 4 回委員会	平成17年10月24日 13 : 00 ~ 15 : 00	1 . 睡眠に関する地域保健活動実践ガイドブックについて
第 5 回委員会	平成17年12月 2 日 10 : 00 ~ 12 : 00	1 . 睡眠に関する地域保健活動実践ガイドブックについて 2 . 事業報告書について
第 6 回委員会	平成18年 1 月20日 13 : 00 ~ 15 : 00	1 . 睡眠に関する地域保健活動実践ガイドブックについて 2 . 事業報告書について

健康増進・介護予防事業リーダー育成研修プログラム開発事業検討委員会

	日 時	内 容
第 1 回委員会	平成17年 7 月13日 16：00～18：00	1．事業概要の説明と諮問事項の確認 2．健康増進・介護予防事業リーダー育成研修のあり方について
第 2 回委員会	平成17年 8 月11日 16：00～18：00	1．既存の研修プログラムについて 2．文献検索の報告
第 3 回委員会	平成17年 8 月30日 16：00～18：00	1．健康増進・介護予防事業リーダー育成研修プログラム案について
第 4 回委員会	平成17年 9 月26日 16：00～18：00	1．介護予防事業リーダー育成研修プログラム案について
第 5 回委員会	平成17年11月 7 日 15：00～18：00	1．介護予防事業リーダー育成研修の評価方法について 2．介護予防事業リーダー育成研修の内容について 3．介護予防事業リーダー育成研修参加者基礎資料および事前調査の内容について
第 6 回委員会	平成18年 1 月18日 16：00～18：00	1．介護予防事業リーダー育成研修（後期）について 2．介護予防事業リーダー育成研修の参加者調査について 3．事業報告書作成について
第 7 回委員会	平成18年 2 月16日 16：00～18：00	1．介護予防事業リーダー育成研修プログラムの評価について

## 平成17年度 先駆的保健活動交流推進事業委員名簿

(50音順、敬称略)

### 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
	重村 淳子	社団法人茨城県看護協会 会長
	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 エグゼクティブプロデューサー
	高野 洋子	社団法人茨城県看護協会 専務理事
	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	社団法人愛媛県看護協会 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官・保健指導室長
	後藤 友美	厚生労働省健康局総務課保健指導室厚生労働技官

### 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	聖路加看護大学看護学部地域看護学教授
	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	東邦大学医学部看護学科助教授
	小枝恵美子	厚木保健福祉事務所企画調整室副技幹
	新保 寛子	我孫子市保健福祉部保健センター課主幹
	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 センター長
	畑中 純子	NTT 東日本総務人事部医療健康管理センタ首都圏健康管理センタ 保健支援課保健支援マネージャー
	樋口 一郎	株式会社日経 BP 日経ベンチャー編集長
	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官・保健指導室長
	後藤 友美	厚生労働省健康局総務課保健指導室厚生労働技官

## 健康増進・介護予防事業リーダー育成研修プログラム開発事業検討委員会

委員長	津村智恵子	大阪市立大学医学部看護学科教授
	安藤 智子	銚子市役所民生部高齢者福祉課基幹型在宅介護支援センター 主任保健師
	池田 信子	秋田大学医学部保健学科教授
	鎌形喜代実	市川市保健福祉局福祉部介護保険課課長
	香山 芳子	稲城市福祉部高齢障害介護課支援センター係課長補佐
	佐々木峯子	日本肢体不自由児協会東部訪問看護事業部部長
	福井 久	大津市健康福祉部障害福祉課主幹
	細谷たき子	福井大学医学部看護学科教授
	三好ゆかり	国民健康保険中央会参事
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官・保健指導室長
	春日 里江	厚生労働省健康局総務課保健指導室
	石原 美和	厚生労働省老健局計画課課長補佐
	習田由美子	厚生労働省老健局老人保険課看護技術係長

担当理事：漆崎 育子

担当部署：事業開発部

部長	佐藤美稚子
マネージャー	佐々木久美子
マネージャー	花房 蘭子
	高野 佳子
	田口智恵美
	山名 栄子
	若目田曜子



平成17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

---

発行日 2006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