

# 全国いきいき公衆衛生の会 サマーセミナー in Yonago

## 第9回 中四国地域保健医療福祉従事者研修会

開催日 2017年7月8日(土)～9日(日)  
 場所 鳥取県米子市 鳥取大学医学部 アレスコ棟等

### プログラム

#### 1日目

受付 12:30-13:00 (アレスコ棟入口)

開会のあいさつ 現地世話人 尾崎米厚(鳥取大学) 13:00~13:15 (122 講義室)  
 全国いきいき公衆衛生の会 世話人代表 前田秀雄(渋谷区)

基調講演 13:20-14:50 (122 講義室)  
**中山間地域における地域包括ケアの取り組み** (資料ページ4)  
 島根県浜田市弥栄診療所 所長 阿部顕治

分科会 15:00~16:50 (アレスコ棟チュートリアル室)

分科会名	発表者	資料ページ
1 島根県益田市;住民とともに歩む健康ますだ市21の取り組み ~健康づくりの旅 快適な乗り心地を求めて~	澤江 佑三(健康ますだ市21推進協議会会長)、小玉 千絵(益田市福祉環境部健康増進課 主任)	ページ 14
2 島根県川本町;連携は口から 食栄養支援を通じた包括ケアの推進	中本稔(島根 県央保健所 所長)	ページ 21
3 島根県江津市;職域連携の取組み~生活習慣改善の足がかりづくり~	石田智子(江津市健康医療対策課 管理栄養士)	ページ 24
4 鳥取県日南町;中山間地域における地域の保健医療福祉の人材確保の難しさ ~みんなが笑顔で暮らせる町づくりを目指して~	岩佐詩織(日南町福祉保健課 保健師) 阿部顕治(島根県浜田市弥栄診療所)	ページ 31
5 鳥取県境港市;思春期からの自死対策 学校、地域、保健スタッフとの協働	田中美津枝(境港市福祉保健部健康推進課母子保健係 保健師)	ページ 37

1日目の閉会 16:50 から 17:00

バス等で、宴会・宿泊所まで送迎(皆生温泉 皆生つるや) 17:00~17:30  
 懇親会(皆生つるや) 18:30~21:00

#### 2日目

受付 8:30 から 9:00 (記念講堂入口) バス等で温泉宿から会場へ 8:30 出発

シンポジウム 「先輩保健師からこれからの担う人々へ伝えたいこと」 9:00~10:20 (記念講堂)  
 永江尚美(元島根県保健師) (資料ページ 44)  
 本間直子(元頓原町(現飯南町)保健師) (資料ページ 47)  
 竹内妙子(安来市保健師;再任用) (資料ページ 56)  
 馬場真由美(元旭町(現浜田市) 保健師) (資料ページ 59)

ワールドカフェ;前日の分科会で学んだことを共有 (記念講堂)

ワールドカフェの説明;10:30 から 10分 (資料ページ 62)

ワールドカフェの実施;10:40 から 12:10

ワールドカフェの各グループからの報告 12:10-12:20

2日目の閉会 12:20-12:30

# 全国いきいき公衆衛生の会サマーセミナーとは

## 全国いきいき公衆衛生の会とは

現在全国各地で地域の公衆衛生活動に携わっている保健所及び市町村の医師、保健師、栄養士、歯科衛生士や衛生課職員、事務吏員、さらに住民等がそれぞれの地域での特徴ある活動の交流を行い、公衆衛生活動の方向性や、その具体的な進め方について検討しています。現在の会員数は約 250 人です。

会の特徴、①現場の事例に学ぶことを原則にする、②公衆衛生の実践方法論を構築する、③活動交流の場を確保する。主な活動は2つです。サマーセミナー開催；毎年夏頃。日本公衆衛生学会での自由集会開催。

**設立の経緯:**「全国いきいき公衆衛生の会」は、全国各地で地域の公衆衛生活動に携わっている保健所および市町村の医師、保健婦、栄養士、歯科衛生士や衛生課職員、事務吏員、さらに住民等がそれぞれの地域での特徴ある活動の交流を行い、公衆衛生活動の方向性や、その具体的な進め方について検討していき、昭和 63 年の日本公衆衛生学会の自由集会後に結成された会です。

事務局は当初から国立公衆衛生院疫学部においてきました(平成 16 年 4 月からはヘルスプロモーション研究センター)。現在の会員数は約 500 人です。活動内容は日本公衆衛生学会自由集会の他、サマーセミナーの開催、出版活動、ニュース発行などです。特に現場での公衆衛生活動から活動方法論を構築することを主眼とした活動交流の場を確保することを大切にしています。

昭和 60 年 2 月 22-23 日：全国保健所長会の応援もあって、大阪で「全国保健所若手医師連絡会」が開催され、約 90 名が参加。保健所の改革について、白熱した議論、情報交換が行われた。前田博明先生、岩永先生らが出席。

昭和 62 年 2 月 6 日：大津市で「近畿保健所若手医師の会」設立。69 名参加。近畿保健所長会、厚生省参加。「21 世紀に向けて保健所はどうあるべきか」をテーマに議論。

昭和 63 年 1 月：「近畿保健所若手医師の会」で、保健所改革の検討を開始していた「地域保健将来構想検討会」へ提言を提出することを決定。

昭和 63 年 5 月 21-22 日：「保健所の将来構想について草案をつくり札幌で自由集会を開催する会」の第 1 回東京会議が星、前田(博)先生の呼びかけで開催。22 名参加。

昭和 63 年 6 月 16 日：「近畿保健所若手医師の会」から提言(健康コミュニティを実現する新しい保健所像を目指して)を検討会へ提出。

昭和 63 年 7 月 17-19 日：「保健所の将来構想について草案をつくり札幌で自由集会を開催する会」第 2 回東京会議開催。全国の事例の検討と、事例から総論を作成するワークショップ。「全国いきいき公衆衛生の会」の発足、会則案が確認された。

昭和 63 年 7 月 23 日：「社会医学研究会総会で前田(博)が「保健所を中心とした地域保健の将来構想についての二つの提言」を発表。

昭和 63 年 9 月 21 日：札幌の日本公衆衛生学会で分科会討論「保健所の将来構想について」、自由集会：保健所を中心とした地域保健の将来構想「さあ、今！いきいきとした保健所活動を！」をテーマに開催。参加者 500 人！学会後に「全国いきいき公衆衛生の会」を結成。

## 世話人

家入香代、石川貴美子、中俣和幸、阿彦忠之、石川貴美子、糸数公、犬塚君雄、岩室紳也、尾崎米厚、加藤恵子、金子仁子、嶋村清志、田中久子、田中良明、藤内修二、中板育美、中川昭生、中瀬克己、中俣和幸、原田久、櫃本真聿、福島富士子、福永一郎、星旦二、前田秀雄(順不同)

### <サマーセミナーの記録>

平成 2 年 松山市(250 人)、平成 3 年 江の島(150 人)、平成 4 年 宇都宮( 60 人)  
平成 6 年 郡山市(160 人)、平成 7 年 湯布院町(270 人)、平成 8 年 花巻市(134 人)  
平成 9 年 蘇陽町(300 人)、平成 10 年 松江市(210 人)、平成 11 年 上山市(250 人)  
平成 12 年 堺 市(211 人)、平成 13 年 鹿児島市(412 人)、平成 14 年 名古屋市(317 人)  
平成 15 年 佐敷町(157 人)、平成 16 年 豊田市(172 人)、平成 17 年 秦野市(250 人)  
平成 18 年 由布市(220 人)、平成 19 年 坂戸市(154 人)、平成 20 年 小山市(200 人)  
平成 21 年 沖縄県(新型インフルで中止)、平成 22 年 沖縄県、平成 23 年 岡山市  
平成 24 年 福島県 郡山市、平成 25 年 いなべ市、平成 26 年 新潟県見附市  
平成 27 年 東京都、平成 28 年 福島県郡山市

### <自由集会の記録>

平成 元年(つくば市) 公衆衛生活動の機能と方法論  
平成 2 年(徳島市) 誰が立てるの保健計画—私にも出来る保健計画  
平成 3 年(盛岡市) 保健計画のHow-toを目指して  
平成 4 年(東京) 保健と福祉の統合問題  
平成 5 年(北九州市) 地域保健法なんてこわくない  
平成 6 年(鳥取市) 母子保健の市町村委譲に向けて  
平成 7 年(山形市) 総合的な保健活動のためのこれからの保健所と市町村  
平成 8 年(大阪市) 今、求められているヘルスプロモーションの視点  
平成 9 年(横浜市) ディベート「保健所は必要か」  
平成 10 年(岐阜市) 公衆衛生ビッグバン！わたしたちのめざすものは  
平成 11 年(別府市) 健康日本21の推進  
平成 12 年(前橋市) 個別健康教育を斬る  
平成 13 年(高松市) 健康日本21, 健やか親子21と健康政策評価  
～いきいきと仕事をするために～  
平成 14 年(さいたま市) 公衆衛生と公的責任  
平成 15 年(京都市) 市町村合併と公衆衛生活動  
平成 16 年(松江市) 地域保健法を活かしたか？ ～成立から 10 年を振り返って～  
平成 17 年(札幌市) 地域保健 混迷からの脱出！！  
平成 18 年(富山市) コミュニティアプローチ, 新しいパートナーとともに  
—医療制度改革の新たな潮流のなかで—  
平成 19 年(松山市) 特定健診・特定保健指導とポピュレーションアプローチ  
平成 20 年(福岡市) 医療制度改革と公衆衛生～現場での混乱を整理して今後の方向性を考えよう  
平成 21 年(奈良市) 民主党政権時代の公衆衛生のあり方！  
平成 22 年(東京) 健康格差  
平成 23 年(秋田) ワールド・カフェ  
平成 24 年(山口) こんなに変わった「地域保健対策の推進に関する基本的な指針」  
平成 25 年(三重) 地域が変わる ～ソーシャルキャピタルの醸成を目指して～  
平成 26 年(栃木) 公衆衛生活動をいきいき活動するために～地味だけど大切なこと～  
平成 27 年(長崎) ワールドカフェで、ヘルスプロモーションの実践についてとことん語ろう！  
平成 28 年(大阪) いきいきは見た「公衆衛生の真実」 ヘルスプロモーションについてプレゼンとワールドカフェ

## 中山間地域における 地域包括ケアの取り組み

全国いきいき公衆衛生の会 サマーセミナー in Yonago  
第9回 中四国地域保健医療福祉従事者研修会

2017年 7月8日

浜田市国保診療所連合体  
弥栄診療所 阿部顕治

## 本日本話すること

1. 中山間地域における診療所の役割
2. 広域行政化の中で診療所連合体へ
3. 地域医療から地域包括ケアへ



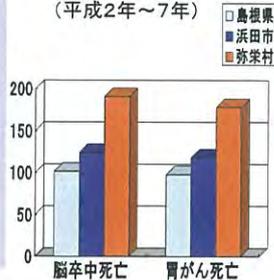
## 都会の大病院で できること、できないこと

- どうしてこんなになるまでほっておいたの  
(受診した患者さんだけ対応)
- ここは〇〇専門です  
(ほかの事は責任もてない)
- 症状が固定したので退院を  
(退院後のことまで対応できない)
- インスリンを持っていった患者さんのこと

## 診療所開所前弥栄村の概況

- 山間に28の小集落
- 高齢化率36.3%
- 入院施設まで  
山岳路20km
- 脳出血発症、進行  
胃がん発症多い  
(平成7年)

主要疾患訂正死亡率  
(平成2年～7年)



## 弥栄村に期待したこと

### 小さな自治体の公的診療所に魅力

- ① 住民一人一人の顔(生活)が見える
- ② 保健、医療、福祉のスタッフが情報共有
- ③ 村民全員に対して働きかけができる

## 弥栄診療所の5つの役割

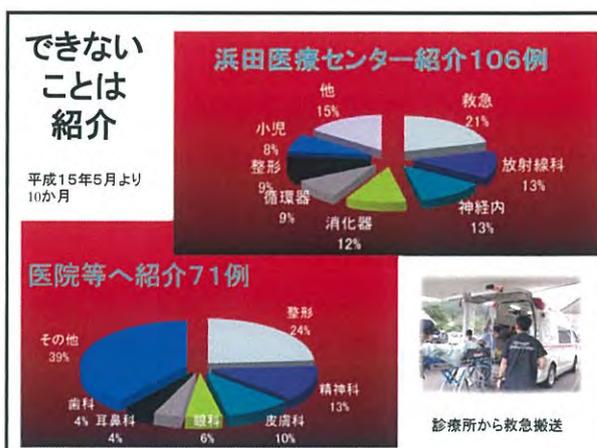
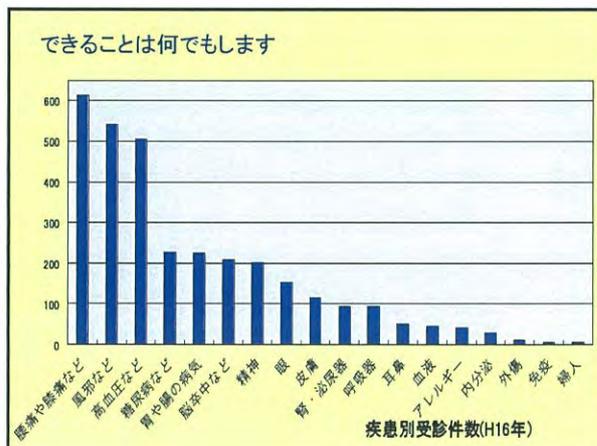
- ① 身近で安心できる医療の提供
- ② 重篤な病気の予防
- ③ 福祉との連携(在宅でも施設でも)
- ④ 健康な村づくり活動の支援
- ⑤ 教育への関わり、人材育成

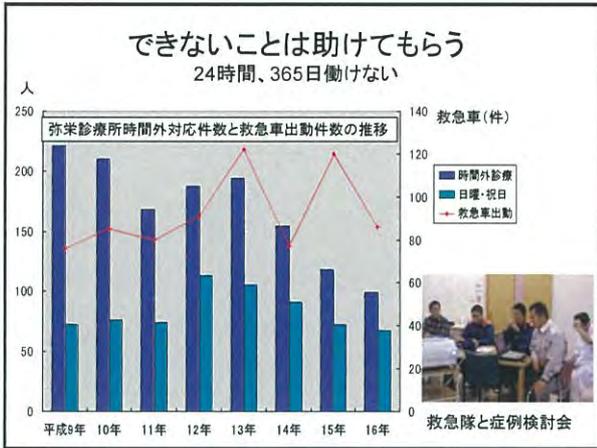
## ① 身近で安心できる医療の提供

平成8年10月  
弥栄診療所開所



診療所スタッフ  
医師1名  
看護師3名  
事務2名





### 診療所で大切なことは 敷居が低いこと

- 話をしっかり聞き、ていねいに伝える  
「ねつみちゃんさい」「夜中にはしてやれん」  
伝わる言葉で:「食間」は食事の最中?
- 家庭や生活の情報、環境の変化を把握  
独居になった、農繁期、子供の感染情報...
- できることは何でもやり、知らないこと、できないことはすぐに相談  
保健師さん、ケアマネさん、保健所...

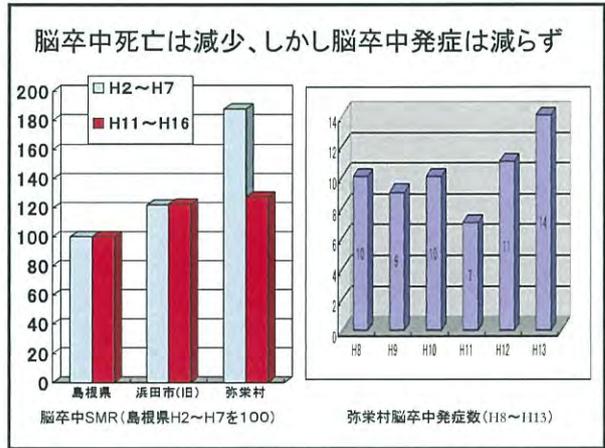
### ②重篤な病気の予防

まず脳卒中を減らそう  
健康診断で高血圧放置、  
糖尿病気づかずの方などを見つ  
け、治療に結び付ける

集落別カルテ整理

集落ごと診療所で健診

カルテの最後の頁



### 村に聴診器をあてよう

平成13年診療所と保健師の協働

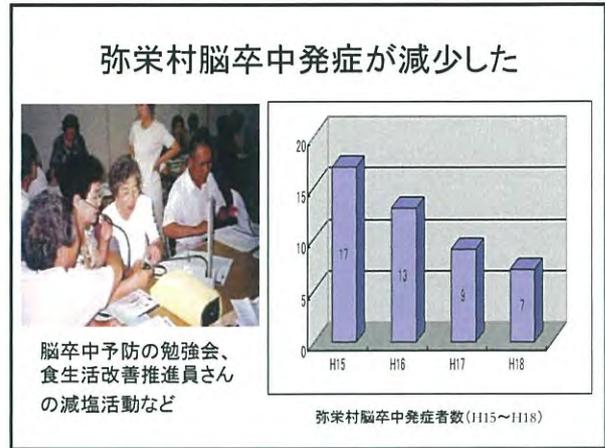
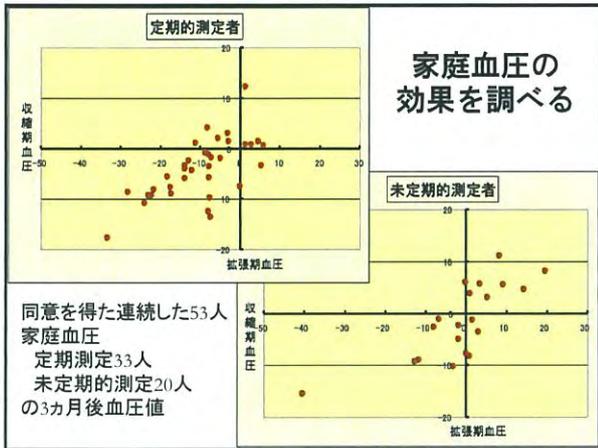
平成8年度基本検診受診者  
448名 5年間追跡調査、  
27名発症  
脳卒中発症の原因分析

- 親兄弟に脳卒中発症歴あり
- 高血圧になって10年以上
- 心臓病(特に心房細動)あり
- 高血圧に糖尿病または高脂血症あり
- 毎日お酒を飲む習慣あり

目標 5年間で80歳以下の脳卒中発症を半減

### 弥栄村の総合的な脳卒中对策

家庭血圧のすすめ



### ③福祉との連携

在宅でも、施設でもその人らしく生活できるように福祉スタッフと連携して療養支援

在宅訪問診療の目的は？  
脳梗塞後遺症で自殺者がリハビリの必要性

### 高知でのリハビリ研修

代診医がいないと研修に出られない  
3年間お願いし続け、県より代診医の派遣を受け高知のリハビリ専門病院で3か月のリハビリ研修

坂本龍馬像と高知城



## 弥栄のAさんのリハビリから学ぶ

- 80歳代、脳梗塞後遺症、右片麻痺
- 装具、杖にて歩行可能
- 本家の生活、農業がしたい
- 努力家



### 生活リハビリが大切

患側の麻痺の程度は改善しなかったが社会生活が広がった



利き手交換のリハビリ



公民館活動での作品

## 2. 広域行政化の中で診療所連合体へ

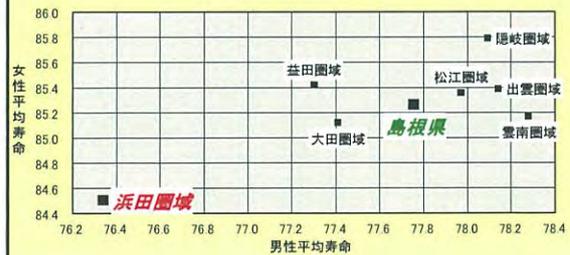
### 平成16年 1市4町村の合併協議始まる

小さな村が6万4千人の(新)浜田市に



### 旧浜田市は平均寿命が短い

島根県圏域別平均寿命(平成12年)





### 平成17年10月 浜田市国保診療所連合体 4つの診療所と地域医療対策課

大麻診療所	弥栄診療所	波佐診療所 小園出張所	あさひ診療所
背景人口 約800人	背景人口 約1500人	背景人口 約800人	背景人口 約1000人
年間受診者 延1200人	年間受診者 延8300人	年間受診者 延5200人	年間受診者 延5200人
養護老人ホーム 松風園隣接	自治区内唯一 の医療機関	在宅患者さん が多い	比較的若い患者 さんが多い

### 4診療所と市役所に医師6名体制

内視鏡と飯島先生  
子育て中 優子先生  
感染症得意 北條先生  
手術する宮本先生  
小児得意 佐藤先生  
初めての夏休み

### 平成21年4月 中山間地域包括ケア研修センター開設

若いスタッフが増えました  
研修医宿舎(教員住宅リフォーム)  
と研修医用公用車

### 地域医療プログラム 小学生から後期研修医まで 山間へき地こそ地域医療が学べる

小学生医療体験実習  
研修医指導

- 小学生医療体験実習
- 中学生医療実習、職場体験
- 浜田高校出前講義
- 島根県地域医療実習(春季、夏季)
- 島根大学フレキシブル実習
- 日本プライマリ・ケア連合学会医学生部会実習
- 地域医療系サークル合宿
- 地域看護実習(島大看護学部、県大看護学科)
- 島根大学医学部5.6年生地域医療実習
- 卒後初期臨床研修  
(島大、東京医歯大、島大、自治医科大など)
- 浜田医療センター、県立中央病院
- 後期家庭医専門研修(独自、他コース)

### 平成27年4月 浜田医療センター総合診療科開設

多病変を持つ高齢患者の急増、各科専門医の確保困難

急性期医療  
(救急・入院・専門医療)

プライマリ・ケア  
(日常的な医療・予防、ケア)

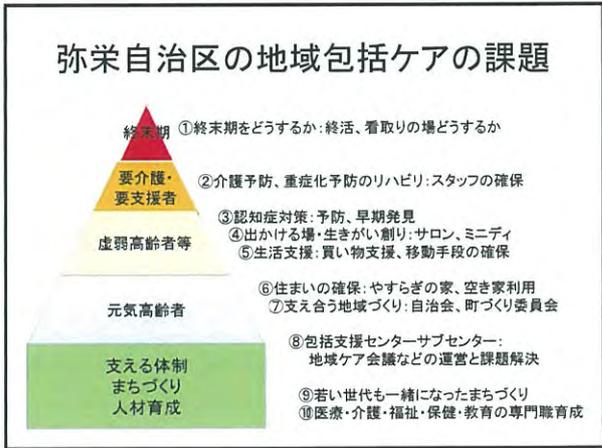
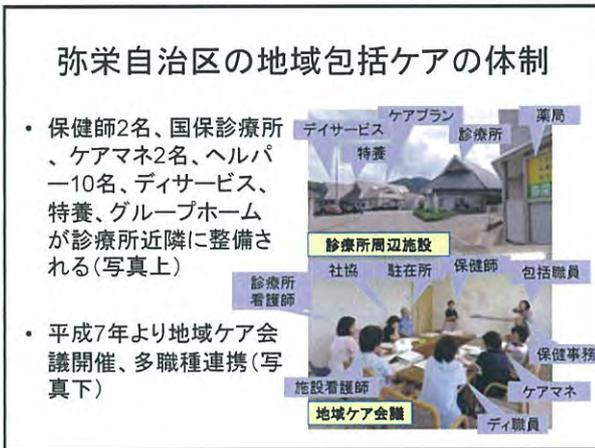
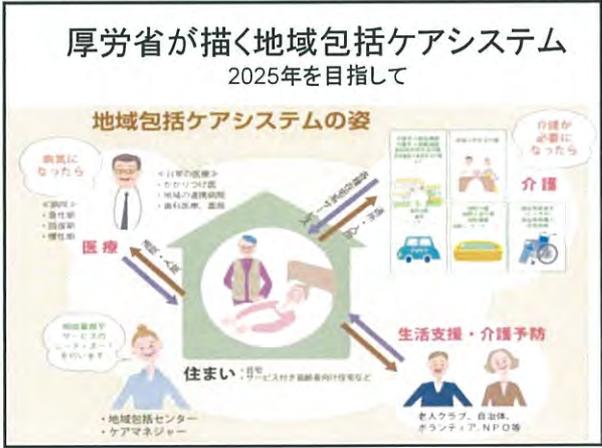
浜田医療センター  
各科 総合  
専門医 診療科

北條医師

多病変を持つ多くの高齢者に対応  
病院と診療所で総合医の育成



### 3. 地域医療から地域包括ケアへ



## 地域包括ケア、診療所はどう関わる？

### 1. スタッフの研修から取り組む

第1回島根県国保地域医療現地研修会  
(現地研修会)

### 2. 医学教育から取り組む

## 1. スタッフの研修から取り組む

現地研修会に取り組んだ背景 Sさんのケース

- 82歳、男性、両視力障害  
要介護2、山間僻地で  
独居
- 平成25年10月自宅に帰  
れなくなり翌日保護される
- 認知機能低下していたが  
、在宅を強く希望
- ヘルパー、ディで毎日  
対応
- 平成26年2月、行方不明  
になり捜索
- 2日後自宅近くで遺体発  
見される
- へき地の独居高齢者の  
終末期は、施設か孤独死  
しかないのか？
- 終末期をどうするか、地域  
でどう話したらよいか？
- 支え合う地域にするには  
どうするか、住民を巻き込  
むにはどうするのか？

疑問を出し合い、  
他の地域に学び、  
次の一歩を提案したい

## 取り組みの背景 浜田市の状況

浜田市の連合体と保健スタッフの配置



- 人口約56,000人、高齢  
化率35%、広い中山間  
地域を抱える
- 合併により5つの自治区
- 4つの国保診療所と地  
域医療対策課が連合体  
として連携(左図○)
- 保健師などは3つの課、  
4つの支所に分かれ、共  
通の課題を協議する場  
が持ちにくい(左図)

## 取り組みの背景 島根県の国保施設

島根県内の国保施設



- 東西に長い
- 国保施設(26施設)は  
中山間地域と隠岐に  
分散(左図)
- 年1回松江市で  
島根県国保学会開催  
西部の施設の参加  
が少ない
- スタッフが発言できる  
場、交流の場が無い

地域包括ケアの課題を研修する場として現地研修会を企画

## 現地研修会の目的

- 単に知識や考え方を学ぶ場でも活動紹介の  
場でも無く、弥栄町を例に地域包括ケアの具  
体的な課題解決を考える中で実践的に学ぶ  
場を創る:テーマは「地域包括ケア次の一歩」  
(右斜め45度の研修会)
- 歯科保健研修会と合同で開催し歯科の課題  
も含めて考える場を創る
- 多職種、多地域が参加し、全員が発言する  
場、交流できる場を創る

## 現地研修会の方法①

〈全体の流れ〉

H27年2月 現地研修会開催提案(県国保)

第1回準備会議(事務局は連合会)

第2回準備会議

事前研修会

H28年5月 現地研修会開催(弥栄町)

課題別資料作成

〈当日の流れ〉

第1日目

施設見学(診療所一帯)  
報告(弥栄、浜田から)  
シンポジウム(浜田での  
口腔機能向上を考える)  
交流会、宿泊

第2日目

グループ討議  
(サブテーマ別)  
全体討議

## 現地研修会の方法②



## 現地研修会の方法③



- 評価、感想
- ・自分の課題が見つかった。まずは身近な人たちと整理したい
  - ・自分の地域での課題が見つかり参考になった
  - ・多職種の方々といろいろな課題について話げできた
  - ・今後の継続が大切と思った。来年あれば参加したい

1日目79名参加、  
2日間49名参加



## 現地研修会の結果①

弥栄町の地域包括ケアの課題が具体的に整理できた

サブテーマ 取り組むべき課題

- 「保健1」 健康リスクのある中年男性の健康を守るには？
- 「保健2」 認知症の早期発見と対応を進めるには？
- 「終末期」 地域住民に終末期について考えてもらうには？
- 「連携」 高齢者の困っていることを早く見つけるには？
- 「まちづくり」 子育て世代を増やすには？
- 「人材育成」 診療所看護師の育成をどうするか？
- 「歯科」 いつまでも口から美味しく食事をするには？

## 現地研修会の結果②

グループ討議の提案が活動につながった



## 浜田市健康増進計画へ続く



平成29年度は浜田市健康増進計画策定年

浜田市保健スタッフと診療所スタッフの合同研修会(59名参加)

テーマ「健康増進計画に提案する」  
健康増進計画の6つの柱に分かれる



平成25年度版  
浜田市健康増進計画

全体会とグループ討議

「介護予防」グループ

## 2. 医学教育から取り組む

医学教育と重点地区活動

まず運動機能評価



認知症予防の体操考案(ニコニコ体操)



住民主体の健康活動

野坂にこここ健康づくり活動 2年目  
野坂集落(88人)  
認知症の取組み 年4-5回  
運動機能評価  
認知症予防体操(こここ体操)  
グループワーク

グループワーク:  
認知症になっても住み続けるために



## 医学教育と重点地区活動



## 寄り添い実習と地域ケア会議



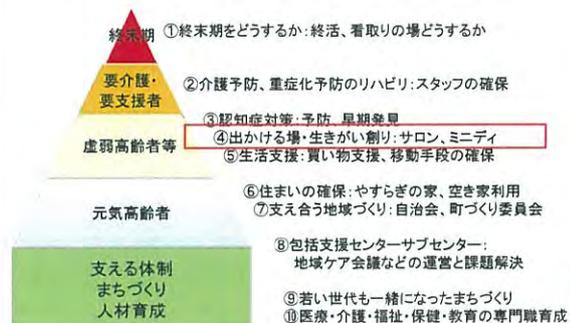
### 寄り添い実習

- ・Tさん、89才、独居、元小学校教師
- ・軽度認知症、物忘れ妄想あり
- ・研修医が毎週半日は訪問して時間を過ごす、一緒にディサービス参加、関連スタッフ訪問など

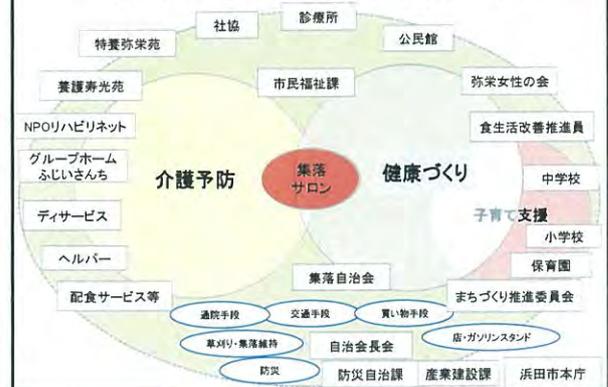
### 地域ケア会議での提案

- ・電子レンジを使った安全な調理の勧め
- ・自宅入浴から体験村による送迎付き入浴サービスの検討
- ・隣接する障がい者作業所と農作業
- ・小学校絵本の読み会聞かせ参加

## 弥栄の地域包括ケア次の一步



## 弥栄の地域包括ケア次の一步



## 生涯学習と健康福祉の集い

- ・平成12年にそれまでの健康福祉祭りと公民館祭りを合同することに
- ・地域の健康・福祉に関係する団体(食生活改善推進委員や人権擁護等)やボランティア(NPO等)や教育に関係する団体(保育園、小中学校)など26団体が参加
- ・実行委員会形式で毎年4回程度集まって内容を話し合っており取り組んできた
- ・これまで、食事、運動など健康に関するものを取り上げ、ここ数年は認知症がテーマに

## これまでの活動から学んだこと

1. 地域(現実)の課題を明らかにする  
悩みを形に、脳卒中が最も問題、無医地区の解消...
2. 具体的に提案する、情報発信する  
研修会、学会、合併協議会、インターネット...
3. 人や機関とつながる、すべては人づくり  
保健・医療・福祉の多職種、住民団体...

「住民とともに歩む健康ますだ市21の取り組み」

## 健康づくりの旅

～快適な乗り心地を求めて～

島根県益田市

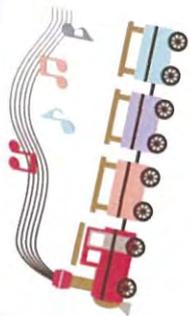
健康ますだ市21推進協議会

会長 澤江 佑三

事務局：益田市健康増進課

小玉 千絵

平成29年7月8日



平成23年～32年度の10年計画

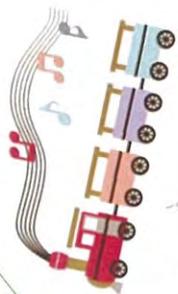
第1期(H23～25)

第2期(H26～27)

第3期(H28～29)

第4期(H30～32)

健康づくり列車  
出発進行!!



本日の発表内容

(1) 健康ますだ市21推進協議会について

(2) 健康ますだ市21の振り返り・評価

(第1期・第2期・第3期 平成23年度～平成29年度)

(3) 健康ますだ市21の活動紹介

(4) 健康ますだ市21活動のこれから

(平成29年度～)



益田市の概況

◆合併 平成16年11月1日

益田市・美都町・匹見町の1市2町の合併

◆面積 733.24km<sup>2</sup>

島根県の面積の1割強を占めている

◆人口 47,642人

内65歳以上人口 17,304人

高齢化率 36.32%

(平成29年6月末現在)



# 1健康ますだ市21推進協議会について

昭和58年2月 老人保健法の制定

- 鳥取県 重点地区活動の推進
- 市保健師一健診、家庭訪問、健康教室等

これまでの活動では限界

昭和58年4月 重点地区活動に取り組もう！  
 ○地域ぐるみでの保健活動を通じて健康意識を高め、生活改善を図ろう！  
 ○住民と公衆衛生スタッフ（保健所、市）との共同保健体制のもと、総合的な保健活動の推進を図ろう！

..... 「種地区」を選定！



## 第1期 (S58年～H3年)

- 種地区保健班 (S58年)
- 美濃地区健康を守る会 (S60年)
- 豊田地区健康を守る会 (S61年)
- 高城地区健康を守る会 (H3年)

## 第2期 (H4年～H7年)

- 安田地区健康と福祉をすすめる会 (H3年)
- 豊川地区福祉と健康づくりの会 (H7年)
- 吉田 (久城) 健康を守る会 (H7年)
- 中西地区健康と福祉をすすめる会 (H7年)

## 第3期 (H8年～H9年)

- 鏡手地区健康、福祉、交通安全の会 (H8年)
- 真砂地区 さわやか入るす真砂 (H8年)
- 二条地区健康で豊かなまちづくりの会 (H8年)

## 第4期 (H10年～H12年)

- 小野地区健康と福祉を推進する会 (H9年)
- 北仙地区健康を守る会 (H10年)
- 高津地区健康づくりの会 (H11)
- 畑田地区健康と福祉をすすめる会 (H12)
- 吉田地区健康を守る会 (H13年)

## 健康ますだ21推進協議会設立

- 15公民館単位に健康づくりの会を組織し、各地区での健康づくり活動すすめる
- 3つの専門部会「栄養・食生活と歯科保健」「たばこと酒」「運動とストレス」で、健康づくりの環境整備をすすめる

## 健康みと21推進協議会設立

- 3公民館単位に健康づくりの会を組織
- 3つの「子ども健康づくり部会」「壮年期保健部会」「地域健康づくり部会」で世代ごとの健康づくりをすすめる

## 健康ひきき21推進協議会設立

- 3公民館単位に健康づくりの会を組織
- 3つの専門部会「食生活・歯科・たばこ・アルコール」「運動・休養・ストレス」「生きたがい・介護予防」で高齢者の健康づくりを積極的にすすめる。

合併(平成16年11月)・統合に向けた調整を始める

# 平成23年8月 健康ますだ市21推進協議会設立

## いざいき すこやか 支えあい ～子どもから高齢者までともに元気で暮らすために～

### ★成果目標 ～目指している～ (取組みの柱)

- ★生き返る力の土台をつくらう
- ★真役でがんばらう
- ★笑いのある人生をおくらう

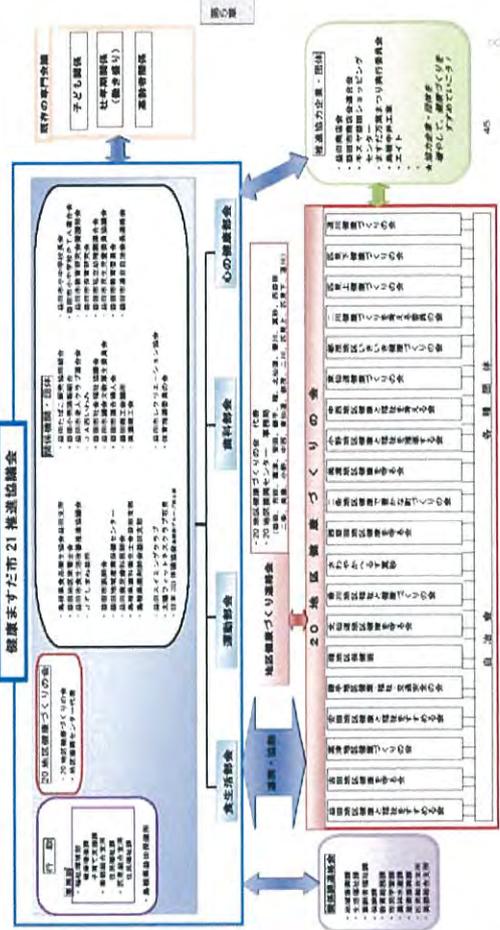
### ★行動目標 ～取組んでいこう～

- 健康的な生活習慣を身につけよう
- 健康のありがたさを感ぜよう
- 生きたがいを持ち笑顔で過ごそう
- 地域と行政が連携して健康づくりをすすめて

### ★ライフステージごとの重点目標

乳幼児期 (0～6歳)	小・中学生 (7～15歳)	高校生～若年層 (16～44歳)	壮年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳～)
基本的な生活習慣を身につけよう 小児期からの生活習慣を予防しよう 心の健康づくりを大切にしよう	基本的な生活習慣を身につけよう 健康的な生活習慣を身につけよう 心の健康づくりを大切にしよう	健康的な生活習慣を身につけよう 健康的な生活習慣を身につけよう 健康的な生活習慣を身につけよう	健康的な生活習慣を身につけよう 健康的な生活習慣を身につけよう 健康的な生活習慣を身につけよう	健康的な生活習慣を身につけよう 健康的な生活習慣を身につけよう 健康的な生活習慣を身につけよう

## ●みんなで取り組もう！健康ますだ市21組織図～



## ② 健康ますだ市21の振り返り・評価について (第1期・第2期・第3期 平成23年度～平成29年度)

平成23年度 「健康ますだ市21 推進協議会」設立

「健康ますだ市21 計画」スタート

平成25年度 第1期 (H23～25)

平成27年度 第2期 (H26～27)

健康ますだ市21 計画 **中間見直し**

平成29年度 第3期 (H28～29)

平成32年度 第4期 (H30～32)

健康ますだ市21 計画 **最終評価**



## ③ 健康ますだ市21の活動紹介 《協議会活動》

6月総会

連協議会 総会

薄江 佑三会長

3月活动報告会

健康ますだ市21  
フェスティバル

夏 推進員研修会

耕英園てつや  
さん講演会

冬 健康づくり協議会

## 《部会活動》 ☆ 食生活部会 ☆

企業への出前講座



子ども料理教室

活動目標  
・食についての正しい知識の普及・啓発  
・早寝、早起き、朝ごはんの大切さを広めよう

愛し・愛され弁当甲子園  
～愛情たっぷり弁当コンテスト～



早寝・早起き・朝ごはん

## ☆ 運動部会 ☆

☆ 歩み寄り運動部会 ☆

《スローガン》  
・子どもも大人のもみんまで気軽に楽しく身体を動かそう  
～身体も心も元気にしよう～

週3回30分以上  
上がっている  
方

登録者数	980名 ※28.4月1日時点
新規加入者	(H27年度) 11名
カード更新者数	(H27年度) 81名

☆ ウォーキングコースの整備



☆ 今年も  
いばきウォーキング大会



☆ 歩道画 歩きやすい歩道画 作成！！

**☆歯科部会**

活動目標

- ・ライフステージに応じた取り組みの推進
- ・歯の大切さについて普及啓発
- ・健診受診の呼びかけ、かかりつけ歯科医を持つことの推進

7020 良歯の表彰

8020 の方も

歯と口の健康フェスティバル

小中学校保健委員会  
保育所 さと

13

**☆心の健康部会**

●ストレス解消川柳 (一部)

あかえりの 線の笑顔に 救われる

さあ今年 がツラくして ザングラス

●リフレッシュヨガ

活動目標

- ・こころの健康づくりについての普及啓発をする
- ・子どもたちからのアルコールやたばこについて正しい知識の普及啓発をする。

●喫煙防止・飲酒防止教室

14

**●具体的な地区の活動紹介 (例 吉田・二条)**

吉田地区活動計画書

H23～H25	H26～H27	H28～H29	H30～H32
食生活部会	心の健康部会	歯科部会	運動部会

二条地区活動計画書

H23～H25	H26～H27	H28～H29	H30～H32
運動部会	食生活部会	心の健康部会	歯科部会

15

**●豊川地区**

男性料理教室

**●鎌手地区**

歯科衛生士さんによる講演会

**●都茂地区**

学校保健委員会

**●西益田地区**

3B体操

**●益田地区**

栄養士による食の講演会

**●高登地区**

新築予防体操

**●古田地区**

ストレスチェック

16

## ④健康ますだ市21活動のこれから (平成29年度～)

### ◆中間評価アンケート目的◆

平成21年度に行った住民への健康づくりアンケート調査と同様の調査を実施し、地域の実態を把握し、行動目標の達成度を確認する中で取り組みの中間評価を行い、計画期間後半の対策に活かしていく。

### ◆対象者…6,131人

益田市住民基本台帳から20歳以上の市民

- ◆調査時期・・・平成27年11月中旬～12月下旬
- ◆調査内容・・・健康意識・食・歯・運動・ストレス・・・等 全42項目
- ◆調査方法・・・地区健康づくり組織の推進員を通じ、手配り・手回収

◆回収率・・・70.3%  
(前回 72.0%)

## 年代別アンケート回答者数



### ●前回と比較して改善しているところ

#### I、健康意識

- ・かかりつけ医を持つ人の増加。(68.9%⇒75.2%)

#### II、食生活

- ・魚肉卵大豆製品等人間の血や肉や骨となる体を作るたんぱく質を摂る人の増加。(68.2%⇒73.0%)

#### III、歯

- ・定期的歯科医院の受診者の増加。(19.6%⇒27.3%)
- ・残存歯数20本以上ある人の増加。

#### IV、運動

- ・運動を習慣化している人の増加。(67.0%⇒72.1%)

### ●前回と比較して改善しているところ

#### Ⅳ、たばこ

- ・循環器系だけでなく胃潰瘍、歯周病もたばこと関係していることを知っている人の増加。

#### Ⅷ、65歳以上の方

- ・積極的に外出する人の増加。(48.6%⇒63.1%)
- ・地域活動に参加する人の増加。(34.3%⇒42.5%)
- ・趣味がある人の増加。(50.8%⇒65.5%)
- ・転倒しないよう工夫している人の増加。  
(34.3%⇒42.6%)
- ・家での役割がある人の増加。(54.9%⇒67.6%)

#### Ⅹ、健康づくり

- ・各地区振興センター単位で健康づくりの会があることを知っている人の増加。(47.1%⇒53.6%)

### ●課題

- 【健康意識】
  - ・20代30代男性は健康意識が低い人が多い。
- 【食生活】
  - ・20～30代の男女とも朝食の欠食が多い。
  - ・減塩意識の低い人が4割。特に20～40代が低い。
- 【歯科保健】
  - ・あまり噛まずに食べる人が半数。
  - ・男女とも30～50代が、よく噛まない人が多い。
- 【運動】
  - ・運動をしていない人が7割。
  - ・男性は40代、女性は20～40代が運動をしていない人が多い。

### ●課題

#### 【ストレス】

- ・何らかのストレスを感じている人が6割。
  - ・20～50代は「おおいに感じる」が3割。
- 原因・  
・20～50代は「仕事」（特に男性）。60代以降は「健康」について多い。「家庭」が原因は30～70代女性、「人間関係」が原因は20～50代女性に多い。

- ・睡眠不足の人が2割。40～50代が睡眠不足。
- ・特に40代男性に睡眠が取れていない人が多い。

#### 【アルコール】

- ・適量以上の飲酒が2割。  
(男性の4割、女性の1割)
- ・特に、40～60代が多く飲酒。
- ・30～40代男性の半数は喫煙。
- ・女性は20、40代の喫煙者が多く、2割。

#### 【たばこ】

### アンケートまとめ

- ・前回（5年前）と比較し、悪化した項目はなし  
→ **健康づくりの活動の浸透・底上げ**
- ・若い世代への普及啓発！

**目標達成におけ継続した取り組みを！**

## 今後に向けて

- アンケート結果や第1・2期の振り返りの結果、自ら健康づくりに取り組む人が増え、各地区において健康づくりの組織・関係機関団体・行政が一体となった地道な取り組みが浸透してきている。その結果、今後増大が予想される医療費や介護保険費用の抑制が期待できる。また、この健康づくり活動が介護予防につながり、地域の活性化にもつながる。
- 20代～40代働き盛りについては課題が多いことが分かった。今後は今までの取り組みの継続に加え、学校や職域と連携し、働き世代が参加し易いイベントの企画や、ホームページ等活用しながら、工夫した情報発信をしていく必要がある。
- 第3期、第4期の活動につなげ、最終目標年度32年には目標達成できるよう、市民・関係機関・団体・行政とともに益田市の健康づくりをすすめていく。

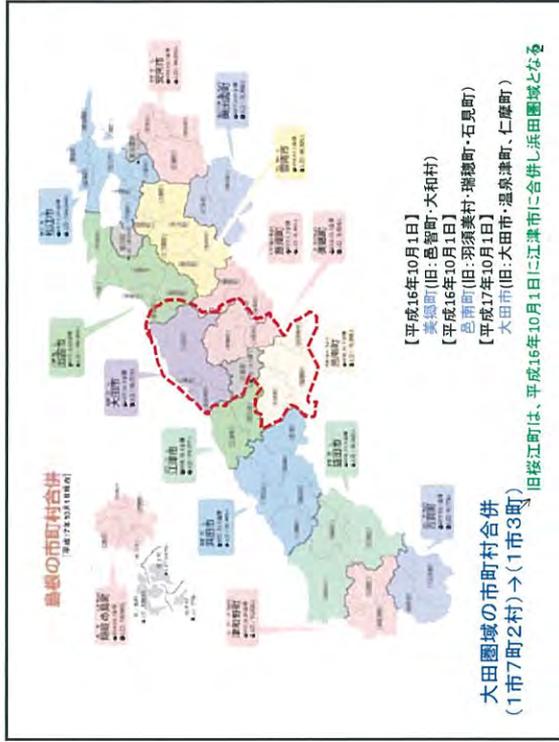
ご清聴ありがとうございました。

健康づくり列車 出発進行！！



## 分科会事例 連携は口から 食事栄養支援を通じた包括ケアの 推進

県央保健所  
中本 稔



## 県央保健所の管内概況

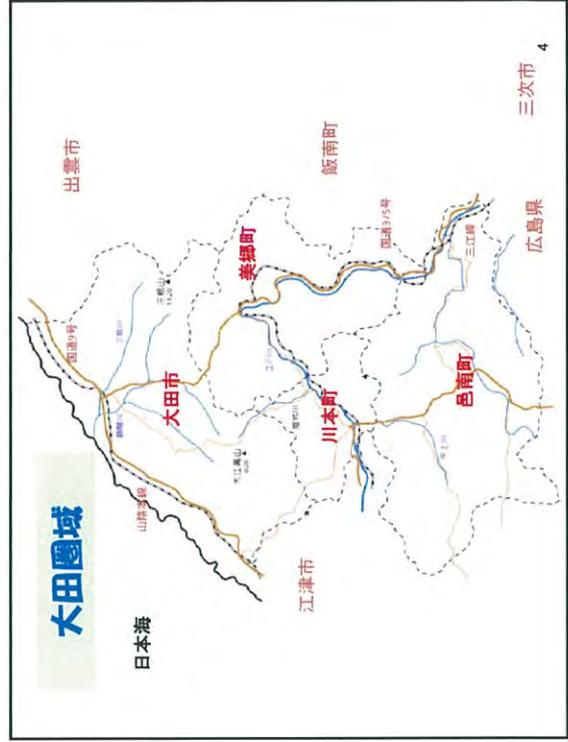
- 管内 1市3町、人口54,609人 高齢化率40.0% (H27年国勢調査)  
大田市 35,166 (高齢化率38.2%)  
川本町 3,442 (高齢化率43.4%)  
美郷町 4,900 (高齢化率45.1%)  
邑南町 11,101 (高齢化率43.1%)

- 医療機関数(H.28.4.1現在)  
病院 4 一般診療所 73 歯科診療所 24

病床数	
精神	168床
結核	4床
感染症	178床
療養	378床
一般	728床
合計	



3



## 島根県の地域包括ケアへの取り組み

体制

- ・ 保健所連携スタッフ (H27は3HC、H29から全HC)
- ・ 地域包括ケア推進室 (本庁高齢福祉課、H29-)
- ・ 全県関係機関連絡会 (医療、介護、市町村、保健所、本庁)

地域包括ケア推進事業 (百万円/HC、H28は3HC、H29は全HC)

- ・ 地域包括ケアシステムの**窓口機能**
- ・ 在宅**医療・介護**連携推進事業の実施に向けた支援
- ・ **介護予防**の推進に向けた専門的支援
- ・ **認知症**施策の推進
- ・ 地域包括ケアシステム構築に向けた**評価**の取組
- ・ **地域ケア会議**の効果的な運営支援
- ・ 圏域健康長寿しまね推進会議による**住民参加、互助**の育成
- ・ **島根保健医療計画、介護保険事業計画**策定における調整

キーワードは **場づくり** **人づくり** **仕組みづくり**

## 邑智郡川本町の取組「連携は口から」

国の在宅医療連携推進事業

- ・ 「**口腔ケアサポーター**」養成研修 (2014-)
- ・ 摂食嚥下障害の評価とリスクアセスメントを「標準化」(医科・歯科・介護)
- ・ 診療情報に口腔アセスメント結果
- ・ **誤嚥性肺炎**の入院患者には、嚥下評価と嚥下訓練、歯科医師の関与
- ・ 在宅療養を病院NSTが議論
- ・ 2病院の**食事処方箋**を「標準化」(例「**どろみ**」の統一)
- ・ **経営栄養**から**アドバンスドケアプランニング**

(社会医療法人仁寿会加藤病院)

病院(包括、慢性期)、診療所、訪問看護、訪問介護、サ高住、近接住宅ほか  
医師に加えて多職種が集まる 地域の雇用確保、人材養成、医育機関実習  
(歯科医師会)

後期高齢者には無料の**歯科検診**(県下)

残存歯、歯周疾患、入れ歯(8020の評価にも)、BMI、下腿周囲径

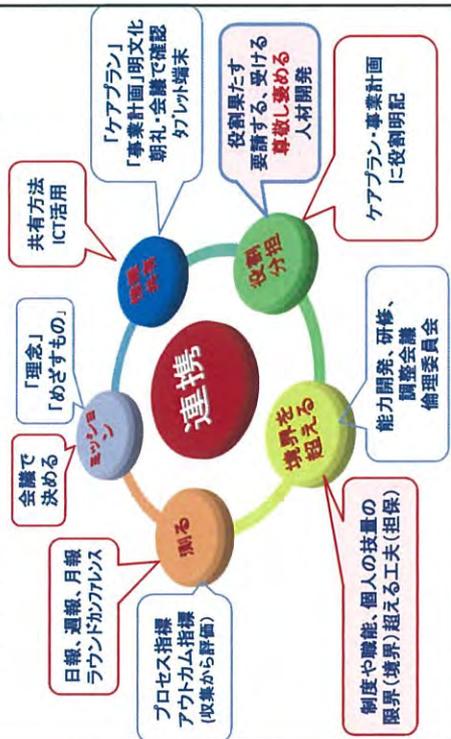
邑智町コホート(島根大、町、医師会・歯科医師会)の歴史

(3町)

食と関連する**フレイル**対策、**認知症**予防、**糖尿病**管理、**腎臓病**対策

直営の包括支援センターと包括ケアシステム、公立邑智病院の事務組合

## コミュニケーション力高めつつ、時間軸を意識しながら 真の“組織内・地域内連携”を進める (加藤2015, 中本改)



## 邑智郡食事栄養支援協議会

平成28年5月設立

「連携は口から」

- ・ 郡内における食事栄養支援に関する意見交換の場を提供
- ・ 口腔ケアサポーターの養成研修制度の運営
- ・ 食事栄養支援に関する普及啓発事業(研修会、講演会等)
- ・ 摂食嚥下障害患者のマネージメントに関する連携システムの構築
- ・ 食事栄養摂取に関する医療・保健・福祉における  
統一した指標と包括した取組の構築
- ・ **終末期医療**(特に栄養関連)に関する意見交換とコンセンサスの醸成
- ・ 郡内を対象とした食事栄養に関する調査研究

(邑智郡歯科医師会 富永歯科医院 富永一道院長の提案)

メンバー: 医師会、歯科医師会、3町、2病院 顧問に大学、保健所  
事務局: 社会医療法人仁寿会

## 島根県経口摂取支援協議会

<https://www.shimane-da.or.jp/keikouessshu/67>



- ・ 環日本海 NST フォーラム
- ・ 島根県医師会
- ・ 島根県栄養士会
- ・ 島根県介護支援専門員協会
- ・ 島根県看護協会
- ・ 島根県言語聴覚士会
- ・ 島根県作業療法士会
- ・ 島根県歯科医師会
- ・ 島根県歯科衛生士会
- ・ 島根県薬剤師会
- ・ 島根県理学療法士会
- ・ 訪問看護ステーション協会
- ・ 老人保健施設協会

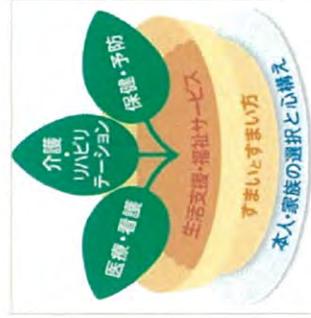
## 地域医療介護総合確保基金 「しまね型医療提供体制構築事業」(H29-)

1. 救急から慢性期医療までの確保  
大田市立病院と加藤病院の連携
2. 在宅医療・介護の充実と支援体制の構築
3. ICTを活用した情報共有と連携  
「まめネット」、Web会議、将来は遠隔診療
4. 新たな療養場所  
医療近接型住まい、サ高住、コンパクトタウン？
5. 食事栄養支援 協議会を通して地域資源
6. 住民の選択と本人・家族の心構え  
ACPの普及啓発、医療介護者の理解→人材確保

## 「包括ケアシステム」への課題

- ・ 医療、介護からのアプローチが始まった。
- ・ 保健(介護予防)は、総合支援事業で始まる。
- ・ 事業の縦割りでは説明できない、「関係性」
- ・ 健康づくりの事業の先にある「コロリ」
- ・ 生活支援、地方創生(小さな拠点)は？  
外出(買物)支援(美郷町別府地区NPO)
- ・ 安心安全(電気水道からSFTS対策まで)  
高齢者だけではなく、障がい者、こども(貧困)  
食生活改善推進委員活動や食育計画

## 食・栄養を通じた地域ケアシステムを 考えてみよう



GO GOTSU!  
山陰の「創造力特区」へ。

## 職域連携の取り組み



～生活習慣改善の足がかりづくり～

島根県江津市健康医療対策課 石田 智子



島根県江津市の概要

～東京から一番遠いまち～

人口: 24,127人 (H29.3.31現在)

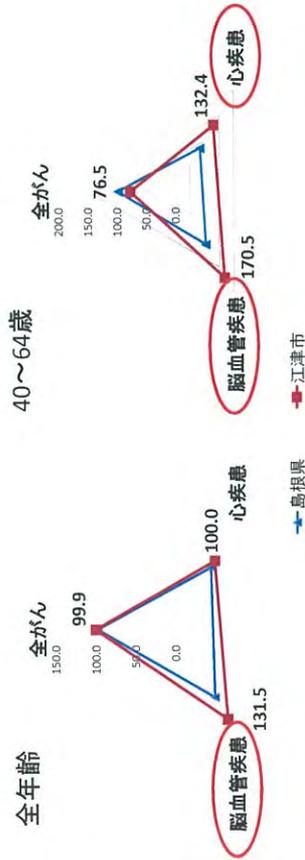
出生数: 163人 (H27年)

高齢化率: 37.6% (H29.3.31現在)

GO GOTSU!  
山陰の「創造力特区」へ。

## 江津市の健康実態

SMRでは、脳血管疾患、心疾患が全国、島根県より高い。  
その傾向は、40～64歳でより強い。



標準化死亡率比 (H23～27年)

GO GOTSU!  
山陰の「創造力特区」へ。

## 江津市の健康実態

循環器疾患の危険因子を持つ人が多い。

[国保特定健診結果]

- 高血圧、脂質異常症、糖尿病の年齢調整有病率が島根県より高い。
- 生活習慣病治療者のコントロール状況では不良の占める割合が高い。

[協会けんぽ健診結果]

- メタボリックシンドロームのリスクのうち、特に腹囲と高血圧の保有率が島根県より高い。
- 喫煙率は4割を超えている。

**働き盛り世代からの循環器疾患対策が重要!**

GO GOTSU!  
山陰の「創造力特区」へ。

# 江津市の循環器疾患対策



## 基本的な考え方 ～ 危険因子の管理～

### 発症予防

- \* 健診受診率の維持、向上
- \* 健診結果と健康状態の関連づけ
- \* 生活習慣の改善行動促進

【平成29年度】

- ・ 健診実施医療機関での家庭血圧測定の推奨 (医師会連携事業)
- ・ 非肥満で血圧、脂質、血糖のリスク集積のある人への情報提供
- ・ 職域保健部会活動：江津市出前講座の活用、ヘルスアップキャンペーン

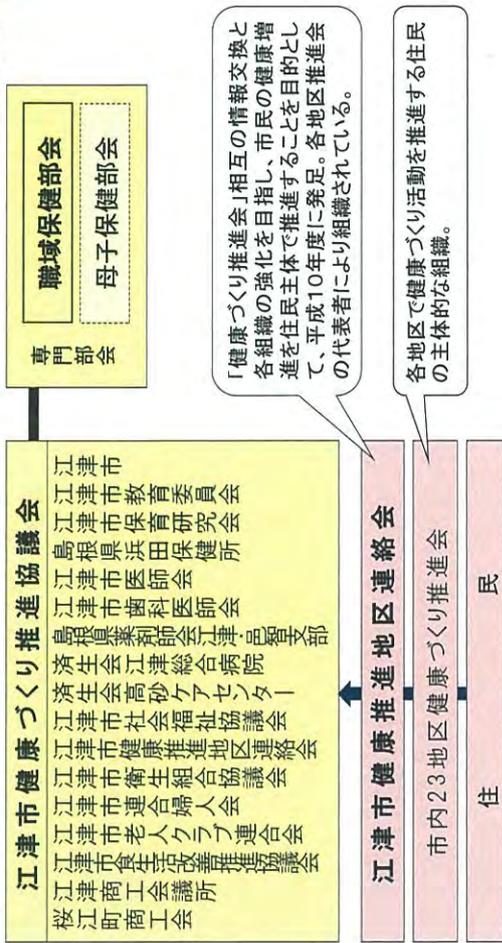
### 重症化予防

- \* 高血圧、脂質異常症、糖尿病、CKDの治療率の上昇
- \* 治療中断者の防止
- \* ハイリスク者への保健指導

【平成29年度】

- ・ 重症化予防対象者（※市の基準）への個別保健指導
- ・ 糖尿病性腎症重症化予防プログラム (協会けんぽ連携事業)
- ・ 脳卒中発症者訪問

# 江津市の健康づくり推進体制



# 江津市健康づくり推進協議会職域保健部会



- 設置 平成15年
- 委員構成 26名
  - 事業所: 11 (製造業3、建設業3、商業1、農林業1、社会福祉施設3)
  - 江津商工会議所青年部・女性会・業種別部会6部会から各1事業所: 計8
  - 職域関係団体: 5
  - 行政機関: 2

### ● 活動内容

- [H29年度主な活動計画]
- ・ 部会 (年3回)
- ・ 江津市出前講座
- ・ その場で簡単！ヘルスチェック ※新規モデル事業
- ・ 働き盛りのヘルスアップキャンペーン
- ・ 職場の健康づくり活動交流会 ※新規事業
- ・ ヘルシーライフサポートプロジェクト (情報提供) など



# 働き盛りのヘルスアップキャンペーン実施の背景

## ① 働き盛り世代の健康づくりの課題

【地域では】

- ・ 健康教育に参加する働き盛り世代は、ほとんどいない。
- ・ 夜間開催、休日開催、テーマ設定など工夫してみるも、参加者は少ない。

働き盛り世代への  
アプローチが不十分

【職域では】

- ・ 市内事業所では産業保健常駐スタッフが皆無。
- ・ 従業員の健康づくりの優先度は低く、経営者側のメリットと結びついていない。
- ・ 定期健診の実施率、受診率は高いが、健診のやりっ放し、受けっ放しが多く、事後措置、保健指導の実施率は低い。

【共通課題】  
働き盛り世代の健康の保持・増進

健診の事後フォローが  
不十分

## ②働き盛り世代の実態調査(平成25年度)

- 調査目的  
働き盛り世代に対する効果的なアプローチ方法の検討
- 調査対象  
江津市内30事業所の従業員1,664名
- 調査方法  
無記名による自記式質問紙法
- 調査内容  
本人の属性、職場の健康診断の受診状況や結果の活用に関すること、健康に関する知識等
- 回答数(回答率)  
1,281名(77.0%)

## ②働き盛り世代の実態調査(平成25年度)

- 調査結果(n=1,281)
  - ・自分のBMIを知っている人は約7割。そのうち約4割は不一致。
  - ・高血圧、血圧高値を指摘され、定期的に家庭血圧測定を行っている人は約5割。
  - ・生活習慣病予防や改善を目的に生活習慣で心がけていることがある人は4割弱。

## ■調査結果の分析(n=596 ※市内在住で64歳以下の男性)

働き盛り世代の生活習慣改善行動の促進には、健診結果と健康状態の関係が理解でき、健診結果や経年変化から自分の健康状態を推測できることが必要。

## 働き盛り世代へのアプローチ方法

生活習慣改善の「きっかけづくり」と「継続支援」



- 生活習慣改善行動をとる動機づけができる
- 行動のきっかけとなる保健事業があり、利用しやすい
- 行動を継続しやすい



## 江津市出前講座 + 働き盛りのヘルスアップキャンペーン

**職域連携事業**

## 江津市出前講座の活用促進(H26年度～)

【活用計画】

- 対象: 職域保健部会委員所属事業所(団体)
- 目的: 働き盛り世代の健康意識の向上  
健診結果の活用を促す
- 内容: 所属事業所(団体)で年に1回、出前講座を受講する



【実績】

年度	事業所(団体)数	実施回数	受講者数
平成26年度	9事業所(団体)	11回	386人
平成27年度	7事業所(団体)	7回	219人
平成28年度	13事業所(団体)	15回	519人

### 働き盛りのヘルスアップキャンペーン(H27年度)※モデル事業

部門・コース	基本項目 達成目標	コース内容
食生活 改善部門	夜食とさよなら 40日 以上	★午後10時以降には食べないようにする
	1日3食野菜料理 40日 以上	★野菜料理を毎食1品以上食べる
	減塩生活 40日 以上	★汁物(みそ汁、スープなど)は1日1回まで ★めん類の汁は残す
	減る脂一生活 40日 以上	★揚げ物は1日1回まで ★菓子パン、洋菓子、スナック菓子は食べない
日常生活 改善部門	体重を計るだけ 40日以上 記録	★毎日決めた時間に体重を計り、記録する
	自分の血圧を まずは知ろう 40日以上 記録	★毎朝血圧を測定し、記録する
	飲料を無糖に しよう 40日 以上	★1日のなかで飲料をすべて無糖のものにする 例：ミモラウォーター、プリアクティブ、スレートイー、お茶類全般
	お酒をちよつと 減らそう 6週 以上	★休肝日を週に2日以上設ける ★一気飲みはしない
運動不足 解消部門	きつぱりがコト とよなら 6日	★禁煙する
	大また&早歩き 40日 以上	★歩くときに大またを意識し、さらに早めのスピードで歩く
	毎日休操 40日 以上	★各種体操やストレッチを1日1回以上行う
	好きなスポーツで 楽しもう 6週 以上	★各種スポーツを1週間に2回以上行う

全12コースから  
2コース以上を選択

### 働き盛りのヘルスアップキャンペーン(H27年度) ※モデル事業

- 対象：委員所属事業所(団体)
  - 目的：働き盛り世代の健康意識の向上・生活習慣改善のきっかけづくり
  - 内容：9月～10月の2か月間、生活習慣の改善に取り組み
- ※コース：全12コースから2コース以上選んで、チャレンジ

<b>食生活改善</b> ◎夜食とさよなら ◎1日3食野菜料理 ◎減塩生活 ◎減る脂一生活	<b>日常生活改善</b> ◎体重をはかるだけ ◎自分の血圧をまずは知ろう ◎飲料を無糖にしよう ◎お酒をちよつと減らそう ◎きつぱりタバコとさよなら	<b>運動不足解消</b> ◎大また&早歩き ◎毎日休操 ◎好きなスポーツで楽しもう
---	--	---

- 各賞：達成賞…各コース達成目標を2コース以上達成  
参加賞…2か月間チャレンジしたが未達成

### 働き盛りのヘルスアップキャンペーン(H28年度)

コース	基本項目 達成目標	コース内容	※各コースごとに 料金を負担する お申し込み
測定 コース ※1コース 以上選択	体重をはかるだけ 40日以上 記録	★毎日決めた時間に体重を計り、記録する	体重計
	自分の血圧を まずは知ろう 40日以上 記録	★毎朝血圧を測定し、記録する	血圧計
	歩数をはかるだけ 40日以上 記録	★毎日歩数を測定し、記録する	運動不足
	夜食とさよなら 40日 以上	★午後10時以降には食べないようにする	体重計
改善 コース ※1コース 以上選択	1日3食野菜料理 40日 以上	★野菜料理を毎食1品以上食べる	血圧、血糖測定 ポスドローラー
	減塩生活 40日 以上	★汁物(みそ汁、スープなど)は1日1回までとし、めん類の汁は残す	血圧計
	減る脂一生活 40日 以上	★揚げ物は1日1回までとし、菓子パン、洋菓子、スナック菓子は食べない	体重計
	飲料を無糖に しよう 40日 以上	★1日のなかで飲料をすべて無糖のものにする 例：ミモラウォーター、プリアクティブ、スレートイー、お茶類全般	血糖測定 中性脂肪測定
各賞	肝臓おつかれさま ※肝臓病は対策外 ※肝臓病は対策外 6週 以上	★休肝日を週に2日以上設ける	すべての喫煙者 すべての喫煙者
	タバコとさよなら ※禁煙は対策外 6日	★禁煙する	※禁煙に成功された方は表彰します
	大また&早歩き 40日 以上	★歩くときに大またを意識し、さらに早めのスピードで歩く	
	毎日休操 40日 以上	★各種体操やストレッチを1日1回以上行う	
好きなスポーツで 楽しもう 6週 以上	★各種スポーツを1週間に2回以上行う		

測定全3コースから  
1コース以上を選択

改善全10コースから  
1コース以上を選択

### 働き盛りのヘルスアップキャンペーン(H28年度～)

- 対象：市内全事業所
- 目的：働き盛り世代の健康意識の向上・生活習慣改善のきっかけづくり
- 内容：9月～10月の2か月間、生活習慣の改善に取り組み

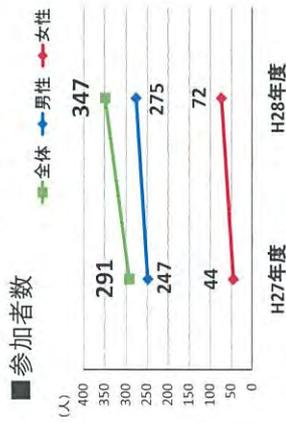
※コース：測定(全3コース)、改善(全10コース)から各1コース以上選んで、チャレンジ

<b>測定コース(1コース以上)</b> ◎体重をはかるだけ ◎自分の血圧をまずは知ろう ◎歩数をはかるだけ	+	<b>改善コース(1コース以上)</b> ◎夜食とさよなら ◎1日3食野菜料理 ◎減る脂一生活 ◎肝臓おつかれさま ◎大また&早歩き ◎好きなスポーツで楽しもう
---	---	--

- 各賞：達成賞…各コース達成目標を2コース以上達成  
特別賞…禁煙成功者表彰  
参加賞…2か月間チャレンジしたが未達成

## 働き盛りのヘルスアップキャンペーン参加者の状況

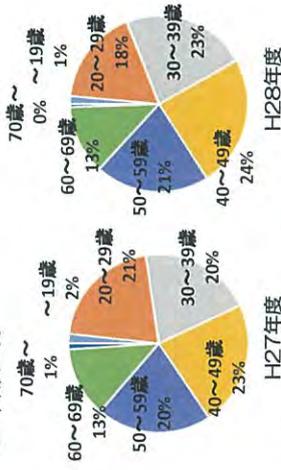
2年間で延べ638人が参加。



### 平均年齢

H27年度：42.7歳、H28年度：43.1歳

### 年齢区分

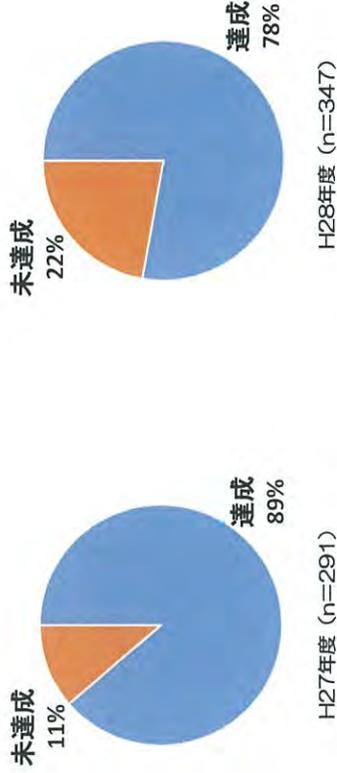


年代では、50歳代までが8割台後半。20歳代から50歳代の参加者の割合は約2割。年齢の偏りはあまりない。



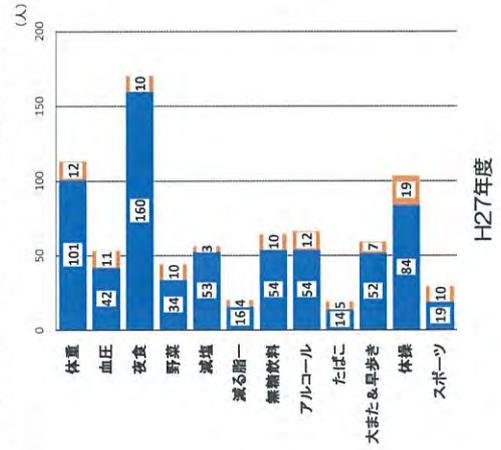
## 結果①-1達成状況

※達成要件：2コース以上にチャレンジし、各コース達成目標を2コース以上達成

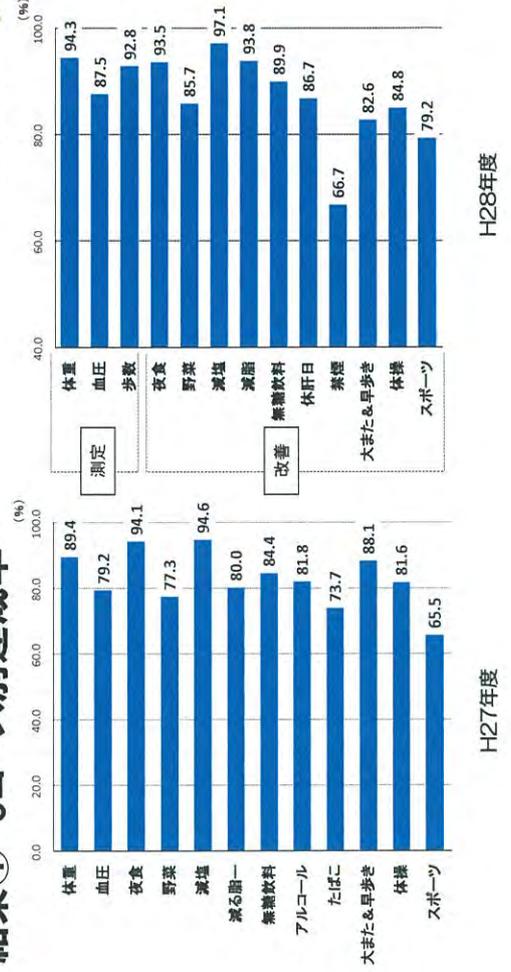


H27年度の目標達成者は約9割。H28年度は約8割と達成率は低下。

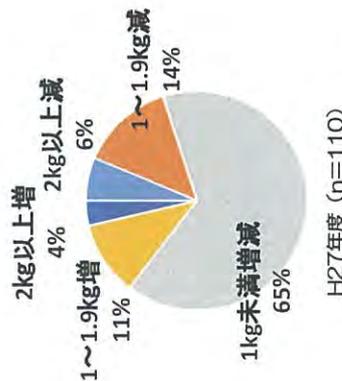
## 結果①-2コース別達成状況



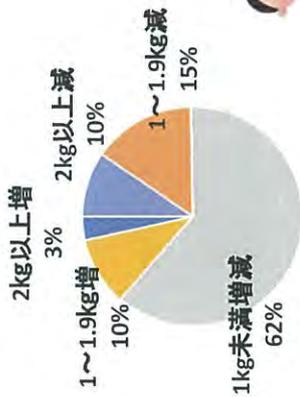
## 結果①-3コース別達成率



**結果②体重変化(初回自己申告体重-最終自己申告体重)**  
※体重測定コース



H27年度 (n=110)



H28年度 (n=198)

体重を毎日ばかりコースを選択した人で体重確認ができた人のうち、2か月間で体重が2kg以上増加した人は3~4%。



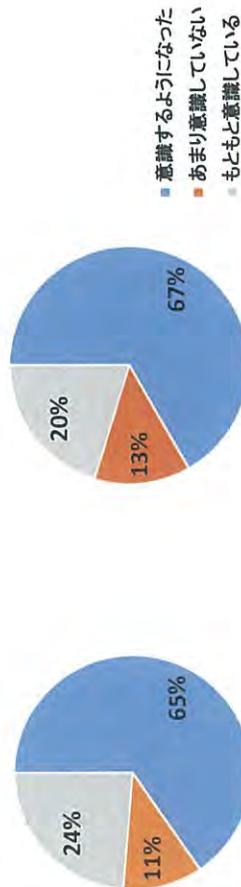
**終了後アンケート結果**



**必須** ヘルスアップキャンペーン 終了後アンケート

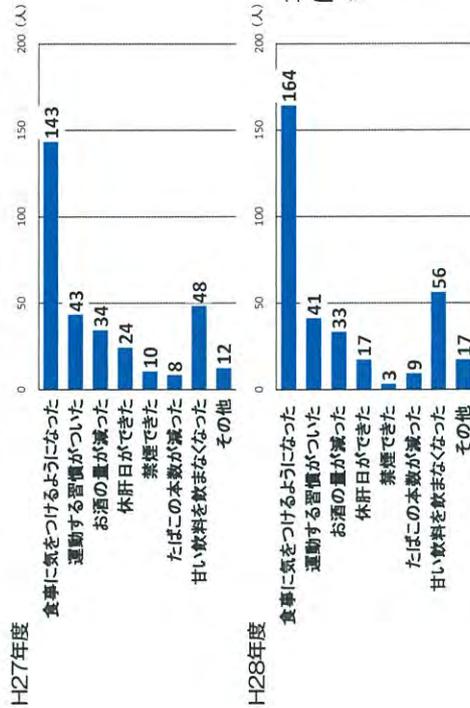
- ☺ 「ヘルスアップキャンペーン」に参加して、意識や生活習慣に変化はありましたか？  
以下、該当する項目にチェックをつけてください(複数回答可)。
- ◆意識の変化について 健康について意識するようになった 健康についてあまり意識していない  
健康についてほとんど意識している
- ◆習慣づけについて 食事に気をつけるようになった 運動する習慣がついた  
お酒の量が減った 休肝日ができた  
禁煙できた たばこの本数が減った 甘い飲料を飲まなくなった  
その他( )
- ◆今後の継続について 終了後もチャレンジを継続する 終了後の継続はむずかしい

**終了後アンケート結果①健康意識の変化**



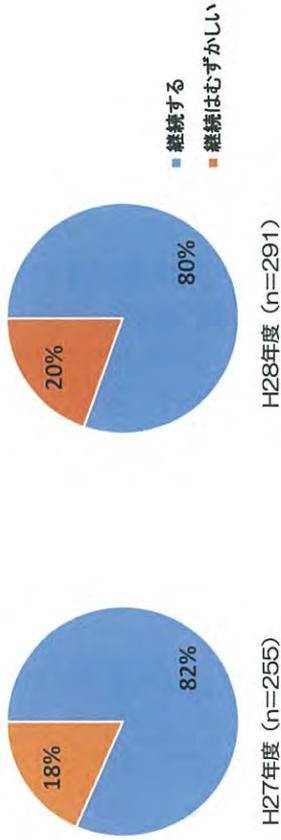
もともと健康を意識している人を除くと、H27年度は8割、H28年度は9割の人が健康を意識するようになったと回答。

**終了後アンケート結果②生活習慣の変化**



コース選択者の多い項目に関連する改善内容が多くなっていった。

## 終了後アンケート結果③継続の意志



終了後の生活習慣改善の継続については、約8割の人が継続すると回答。

## 参加者の感想より

- 毎日体重計にのるだけで意識が変わることを実感した。
- 特に体重を気にするようになった。夜食を食べないと太らないことが分かった。とても良いチャレンジだった。
- もともと血圧が高く服薬しているが、毎日計る習慣がなかったので習慣づけができてよかった。
- 毎日記録をつけると、モチベーション上がりますね。
- 目標を決めることにより、継続しなければいけないという意識に変わり、自然と夜食をしなくなった。
- 具体的な目標ができたので取り組みやすかった。
- 項目一つひとつは簡単なことなので続けやすかった。
- 職場内では健康の話をするようになり、雰囲気づくりにもつながった。
- 休日は家庭内でも体操をしたりと家族で楽しめた。
- 家族が「何を子エックしているの？」と興味を持ってくれ、一緒に取り組める日があった。
- 継続は力なりと言われているが、確かに続けることは大変だった。しかし終わってみると、達成感があった。
- これからも健康でいたいと思った。

### はかる・記録する

### 具体的な目標設定

### 少しの意識でできる

### 仲間がいる

## 今後に向けて

- 活動の継続、ステップアップとモチベーションの維持
- 新規参加事業所の増加
- 事業評価と成果の見える化
- 地域への波及



## ご清聴ありがとうございました。

朝起きて 計りの上で にらみあう  
ひとろが 後々涙 数グラム  
休肝日 出費が減ったと 妻欣喜  
気がついた 私の日頃の 不摂生  
健康は 作り育てる 長寿かな  
本当に 継続こそが カナリ

「働き盛りのヘルスアップキャンペーン五七五」より

## 思春期からの自死対策 ～学校・地域・保健スタッフとの協同～



**境港市** 福祉保健部  
**健康推進課** 母子保健係  
**田中美津校**

鳥取県では、平成25年7月19日から、法律名など一部の用語を除き、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用います。

## I 境港市の概要



人口	34,547人
世帯	15,091世帯
出生数(平成27年)	269人
死亡数(平成27年)	401人
高齢化率	30.83
出生率	7.9
合計特殊出生率	1.71

平成29年3月末 住民基本台帳  
平成27年 鳥取県人口動態統計

2

## I いのちとこころのプロジェクト事業

ポイント

H24年度スタート!

- 自死(自殺)予防として思春期に着目した取り組み
- 教育(学校)部門と保健福祉部門が協同して実施

1 費用  
12/1～12/31年度の間

- 実践把握
- 子ども 関係機関
- 啓発

2 費用  
12/1～12/31年度の間

- ネットワーク
- 子ども 保護者
- 情報共有
- 情報フィードバック
- ひみつきち

## II 取り組みのきっかけ①(健康課題)

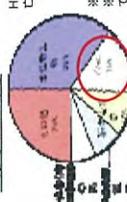
(平成21年度自殺対策緊急強化事業に補助金)

\* 自死者3万人が減少しないため、国は自死対策を強化。  
\* 境港市の自死の状況は

- ① 1年間で平均10名程度が自死で死亡している。
- ② 自死が減らない  
自死の5年毎の集計
- ③ 65歳未満の死亡原因  
2位が自死



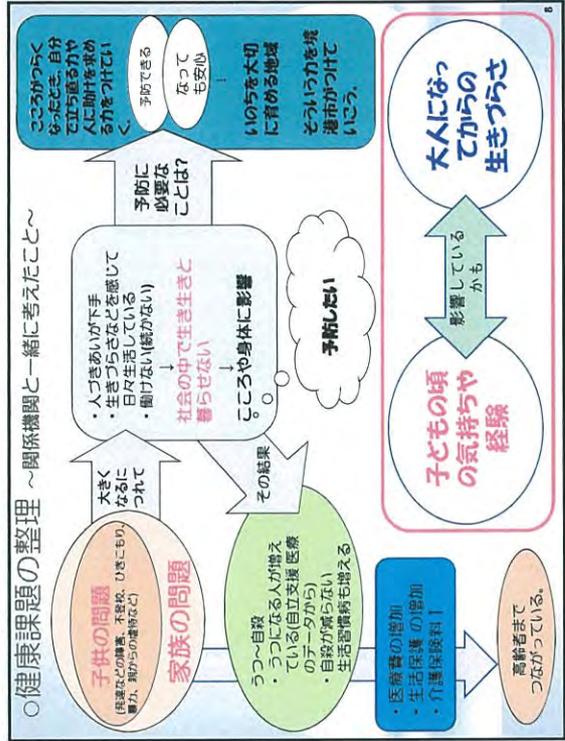
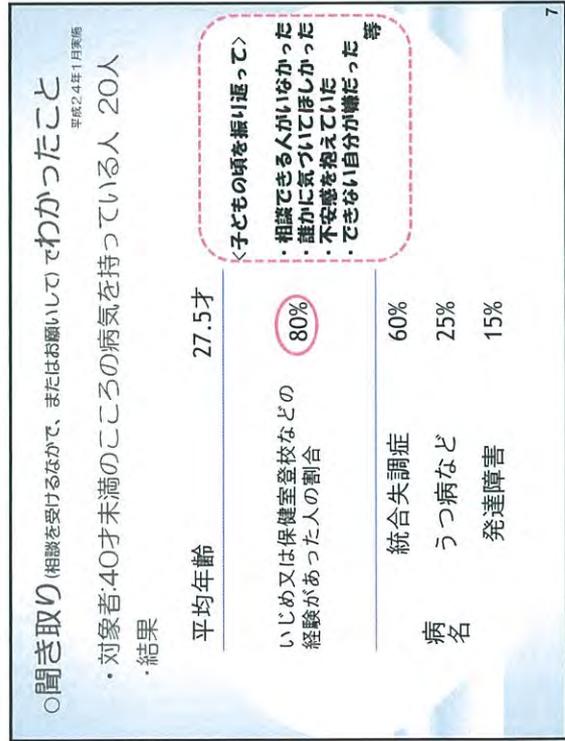
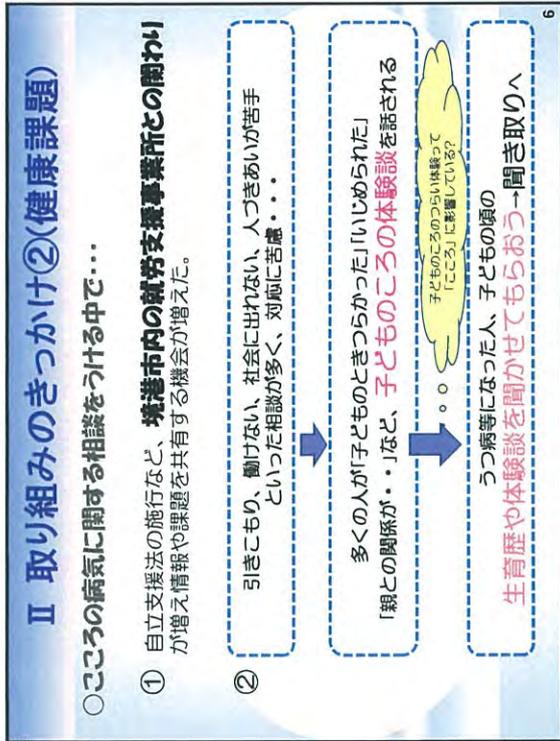
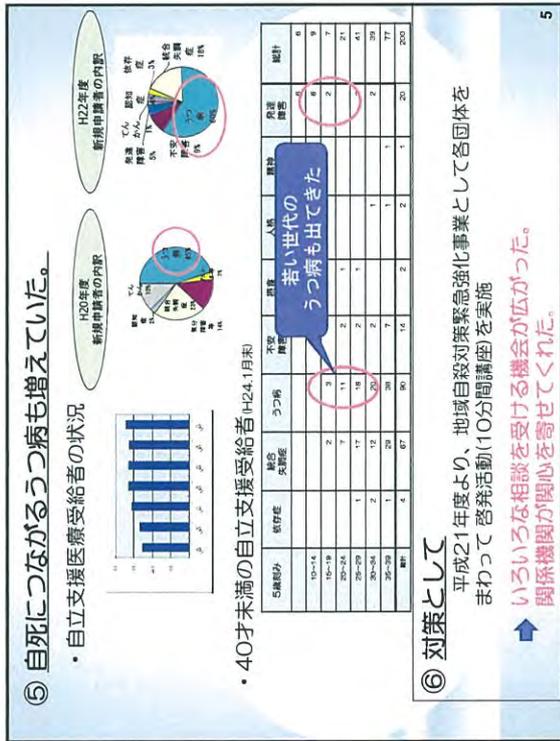
2010-14 1925-19 2019-23 1044(25) 1191(26) 1214(28)



H20～24年の間に  
起こった259人中

※人口動態統計より  
※全年齢での死亡原因  
では、自死は10位以下

4



7 254月  
町・が児童の健康

Ⅲ いのちとところのプロジェクト事業

## ★いのちとところのプロジェクト事業立ち上げ

目的 **生きづらさのある子ども(大人)を減らそう**

自分のところに関心を持ち、自分を大切にできるために・・・

- ①自分の気持ちを自分でキャッチできる(気づく力)
- ②自分の気持ちを言葉で人に伝えることができる(伝える力)
- ③聞いてくれる人(支える地域)ができる

**このようなことができる仕組みを作ろう!**

10

○何か対策を!??

## 研修会と準備会を実施 (H24.2月)

関係機関(市役所内(保健・医療・福祉・学校教育)と障がい福祉サービス事業機関・医療機関など)

↓

教育現場のころを動かした理由は?

**思春期からの取り組みを検討しよう!**

6

7 254月  
町・が児童の健康

## 1 小学6年生「ところからの健康アンケート」

＜目的＞ 思春期の子どもたちところからの状況に関する実態を把握し、今後の予防活動に反映。

＜対象＞ 境港市内 小学6年生 計 1543人  
・平成24年度338人・平成25年度326人・平成26年度311人  
・平成27年度280人・平成28年度288人

＜内容＞  
・睡眠・ところからの調子・自己肯定感・ほめられ体験等  
・ところからなくなった時の対応・家族関係

＜実施時期＞  
・平成24年11月・12月・平成25年10月・平成26年10月  
・平成27年10月・平成28年10月

＜回収率＞  
・平成24年度⇒97.9% ・平成25年度⇒99.4%  
・平成26年度⇒99.7% ・平成27年度⇒100%  
・平成28年度⇒100%

12

7 254月  
町・が児童の健康

## ★実施したこと

① 「ところからの健康アンケート」を実施  
市内小学校6年生を対象

中学生へ、直接的支援として「ところの色授業」をしようにしたけど・・・

断念なぜ?

② 学校での取り組みや子ども現状を教えてください

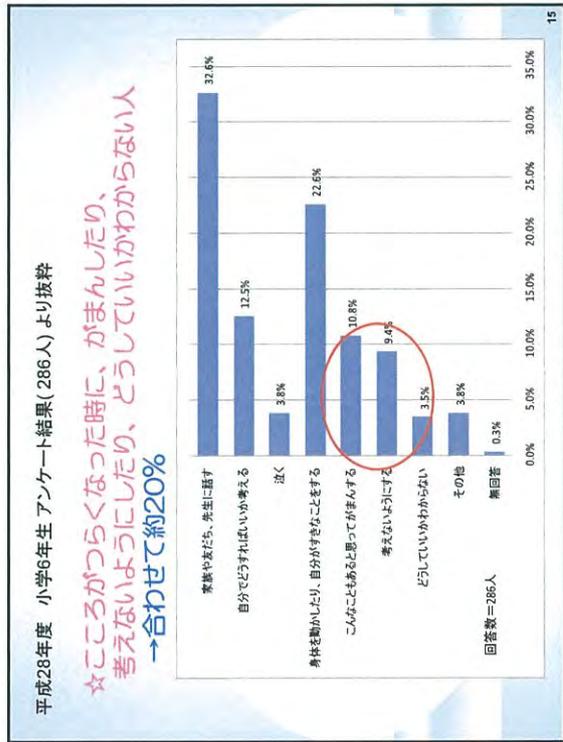
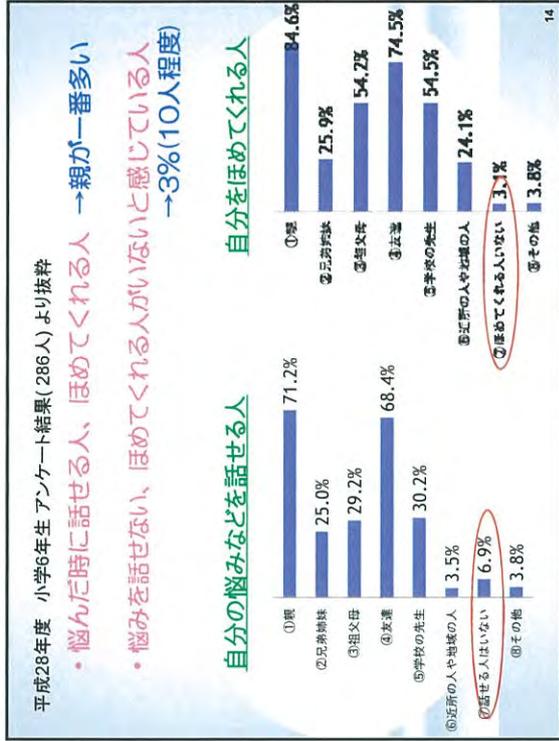
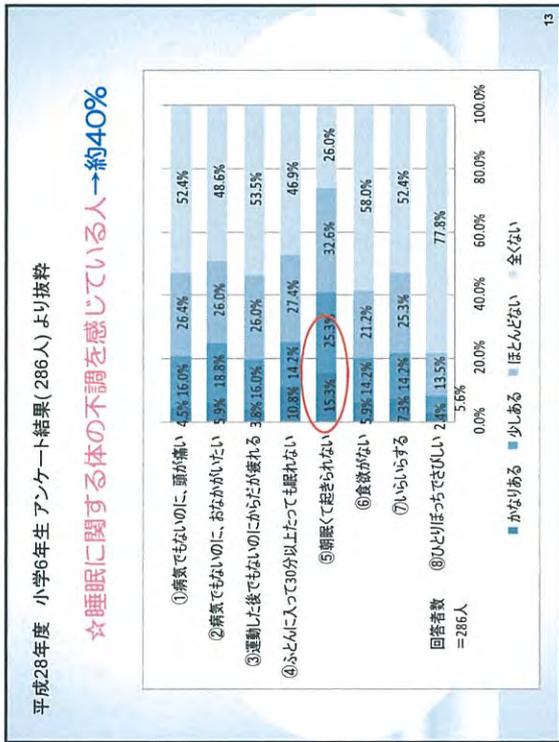
保健・福祉分野の現状も伝えよう

啓発

③ パワーポイントによる「啓発ツール」をつくらう

実態把握  
情報共有

6



☆自己肯定感や役立感が強い、こころやかならだの調子が良い人の特徴 (そうでない人と比較して)

- ・平日の睡眠時間が8時間以上
- ・親や友達に、悩みなどを話す
- ・悩みなどを話せる人が多い
- ・親からほめられていたりと感じている
- ・楽しい出来事があり、毎日を楽しいと感じている
- ・こころがなくなつた時に親や友達、学校の先生に話す
- ・休みの翌日に、学校に行くことを楽しみと感じている
- ・家族とよく話す、家族から大切にされていると感じている

☆かけられたうれしい言葉

「すごいね」「〇〇頑張ってるね、上手だね」「助かったよ」「ありがとう」

アンケートからわかった!!

「境港の子どもにとつて大切なこと」

○悩んだり、こころがなくなつた時に、自分の気持ちを話せたり、良いところや頑張っているところをほめられている人は、自己肯定感や自己役立感が強かったり、こころやかならだの調子が良いこと。



- ①子どもが自分の思いを Ausdruck できることが大切。
- ②子どもの話を聞いてくれる人、相談にのってくれる人、ほめてくれる人がいてくれることの大切さ

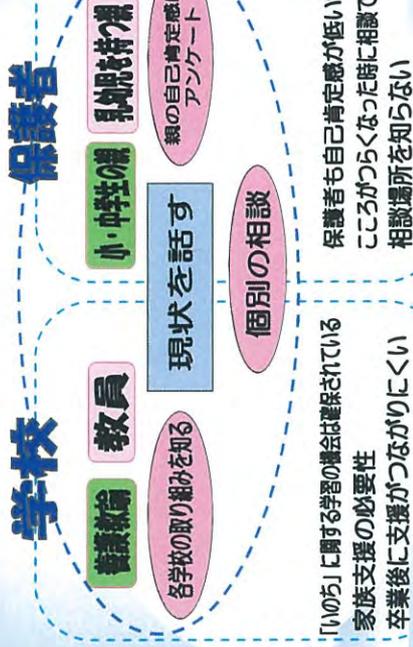
☆アンケートの余白に自由筆記のコーナーを設けたら・・・子どもたちはアンケートを記入したことで、感じたことや気づいたことをいろいろ書いてくれました。

内容

- ①自分のことについての気づきや思い 81人 (33.4%)  
(自分の良いところが気づいた、自分はすごい、相談したい等)
- ②からだのことや生活の仕方についての気づき 21人 (8.7%)  
(早く寝ようと思う、自分のからだを大切にしたい等)
- ③家族や友達に対する気づきや思い 17人 (7.0%)  
(家族を大切にしたい、大切にされている等)

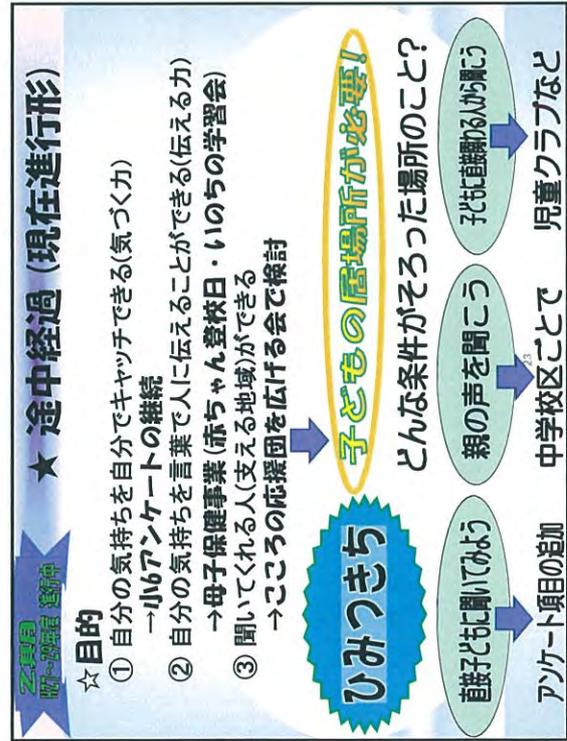
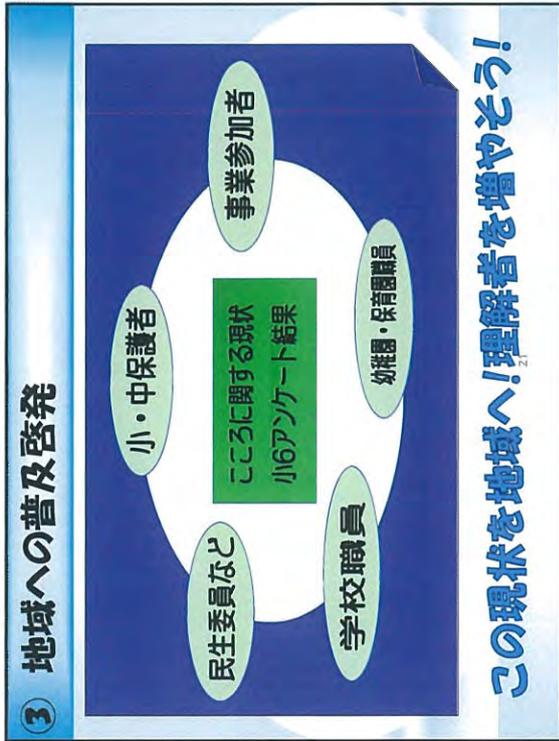
子どもたちにとってアンケートを記入することが自分自身や家族についての振り返りにつながっていた。私たちの気づきにもなった。

② 情報共有(学校「教員」・保護者など)

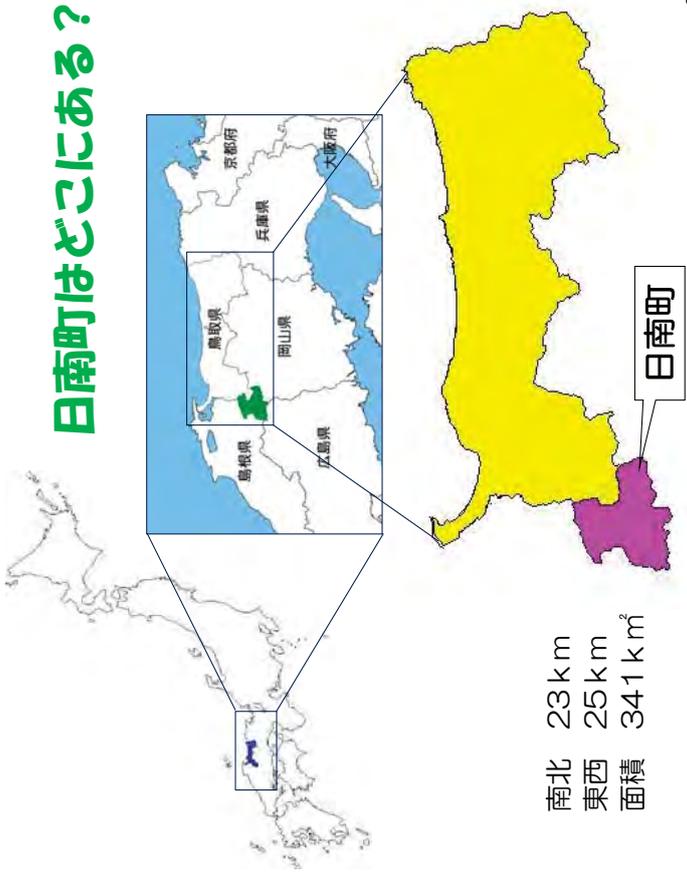


「いゆち」に関する学習の機会は確保されている  
家族支援の必要性  
卒業後に支援がなかりにくい

保護者も自己肯定感が低い  
こころがなくなつた時に相談できない  
相談場所を知らない



# 日南町はどこにある？



南北 23 km  
 東西 25 km  
 面積 341 km<sup>2</sup>



## 鳥取県日南町の概要

人口	4,861人	
世帯数	2,104世帯	
65歳以上人口	人数	割合
	2,376	48.9
75歳以上人口	1,584	32.6
85歳以上人口	656	13.5
65歳以上のみの世帯数 (29.4.25現在)	976世帯 (あかの郷を除く)	
うち65歳以上ひとり世帯 (29.4.25現在)	565世帯 (あかの郷を除く)	

あかの郷  
 入所者含む

住民基本台帳 平成29年3月31日現在

**中山間地域における  
 保健医療福祉の人材確保の難しさ**  
 ~みんなが笑顔で暮らせる町づくりをめざして~

**たったさ!**

鳥取県 日南町役場 福祉保健課  
 主任保健師 岩佐 詩織

このあたりの地域の言葉で  
 「どうも」「元気か」という意味



日南神楽など多くの伝統芸能が継承されている



希少なニホンサクラソウが自生 住民による保護活動



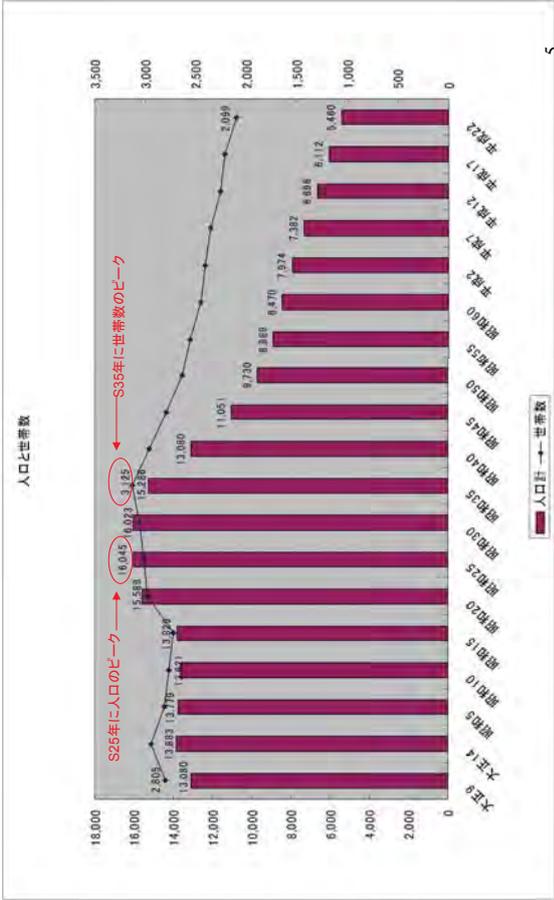
なつかしい「実体界道100kmにちなんおちろちマラソン全国大会」



天然記念物オオサカシヨウワカが多敷生息

# 人口と世帯数

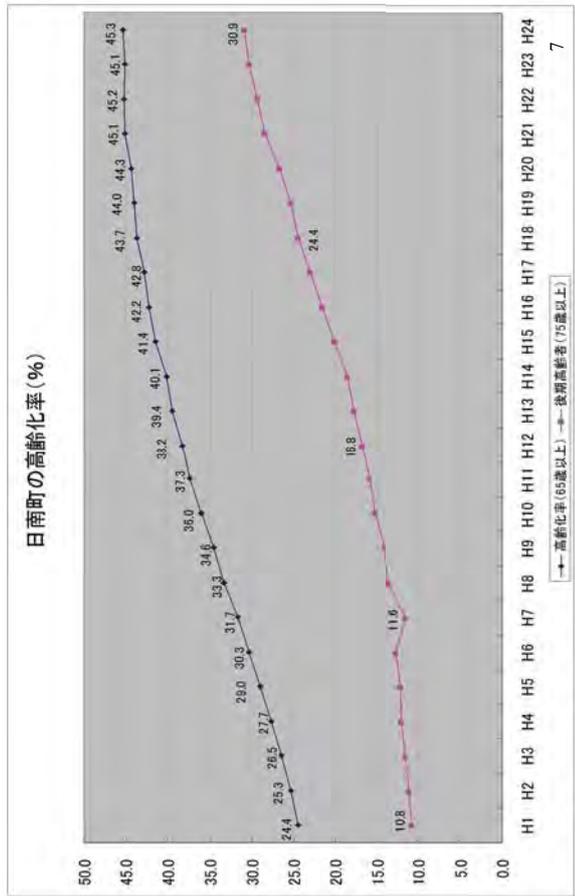
国勢調査より



5

# 高齢化率

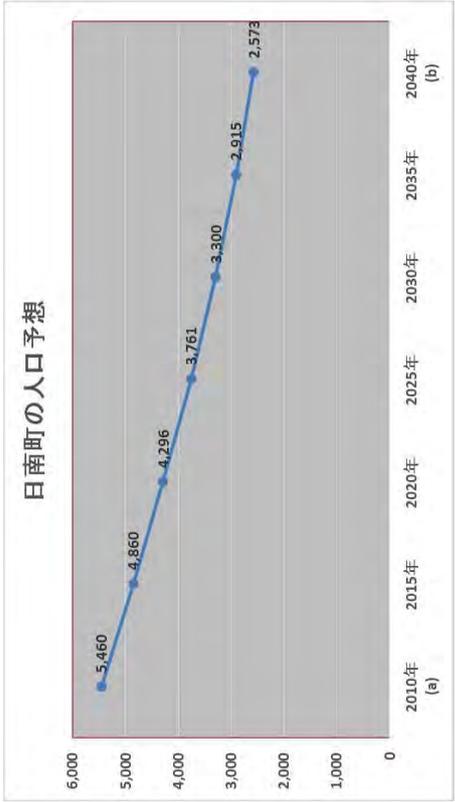
住民基本台帳より



7

# 人口予想

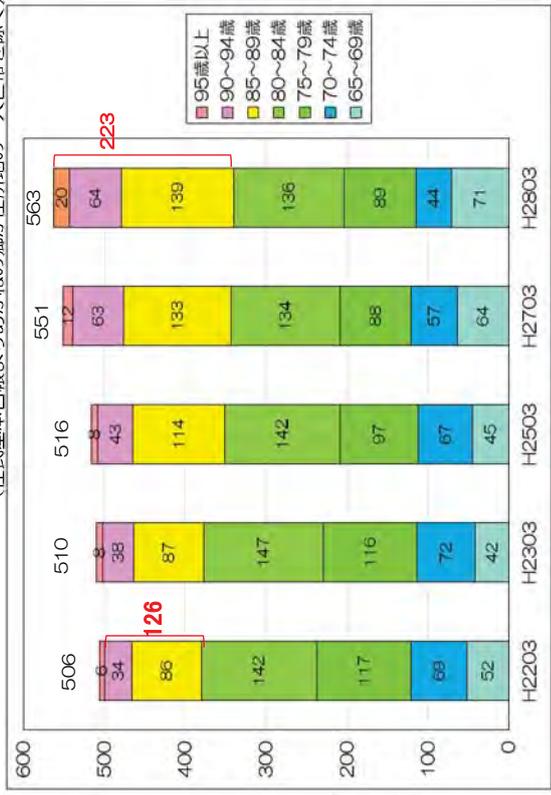
(参考) 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口 (平成25 (2013) 年3月推計)」より



6

# 65歳以上一人世帯の年代別人口の推移

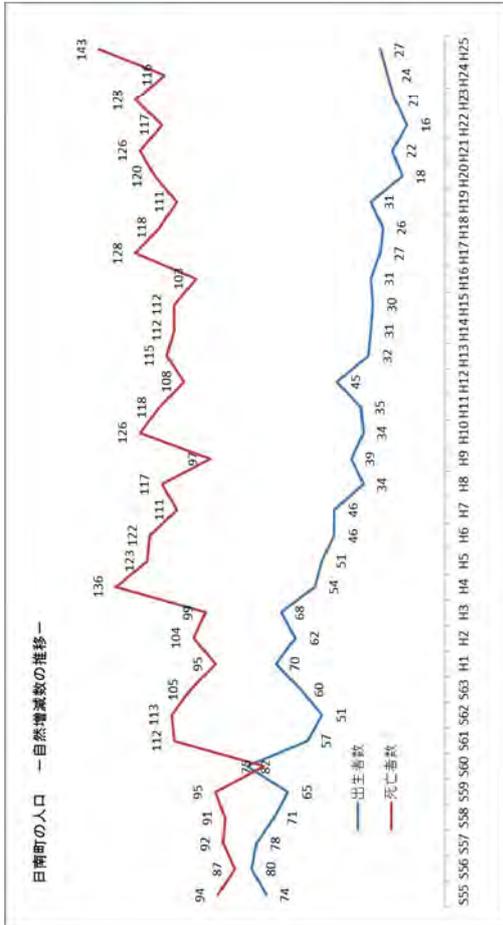
(住民基本台帳よりあかねの郷が住所地の一人世帯を除く)



8

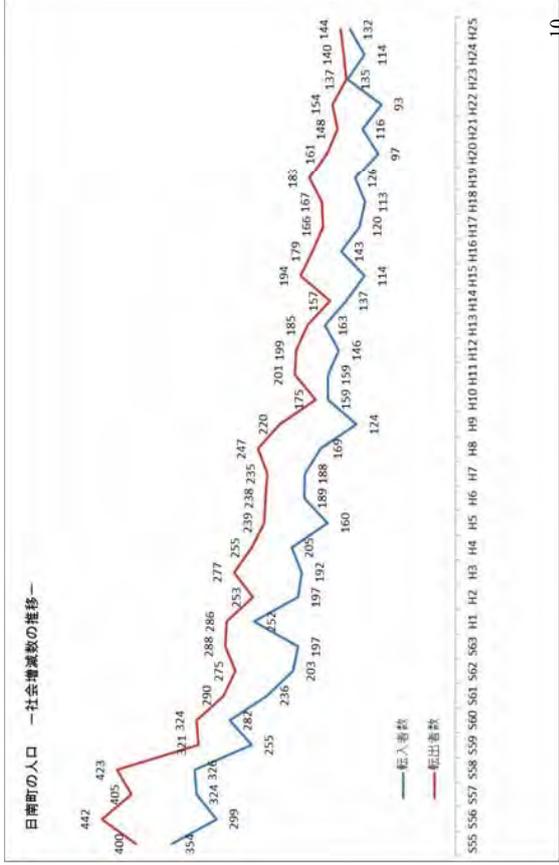
# 自然増減数の推移

住民基本台帳より

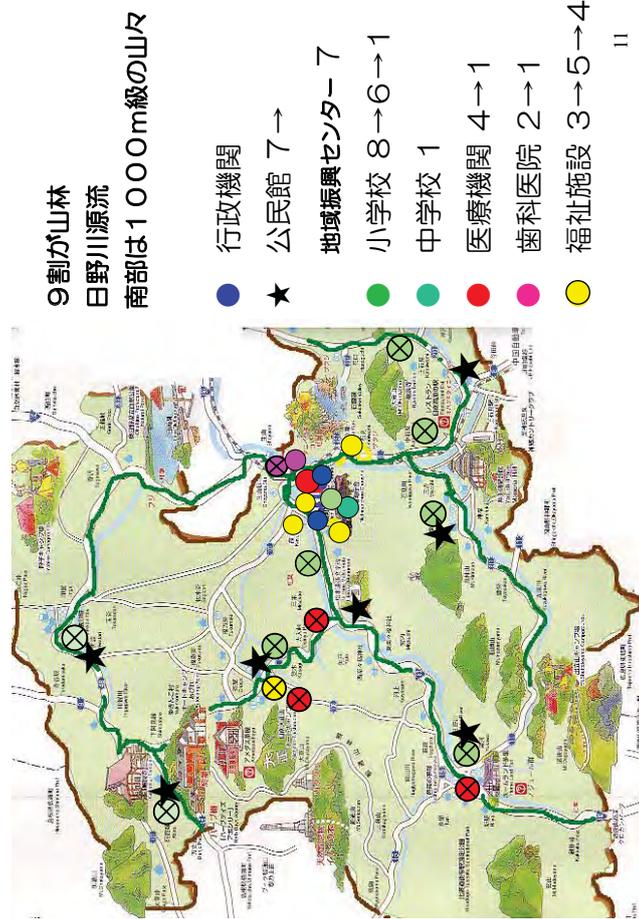


# 転入・転出の推移

住民基本台帳より



# 地勢と社会資源の位置



# 健康づくり計画

計画期間：平成24～32年度

## 第2期

# ここに健康にちなん21

～みんなが笑顔で暮らせる町づくり～

1. 家族・地域の団らん ～人とのつながりを大切に～
2. 自分らしく生きる ～心にゆとりを持って～
3. 食はいのちの源 ～日南の恵みを大切に～
4. 運動は万病予防 ～みんなで楽しんで取り組もう～

「4つの柱」を元に、さまざまな保健活動を展開しているところです。

## 保健・医療・福祉の社会資源

日南町福祉保健課	保健福祉全般 子育て世代包括支援センター 地域包括支援センター 福祉事務所
日南福祉会 (在宅課)	訪問介護事業所 1 通所介護事業所 4→3→2 居宅介護支援事業所 1 (介護支援専門員 5)
日南福祉会 (施設課)	入所 90床→85床→90床 短期入所 19床→15床→10床→5床 グループホーム 2→1施設 36床→27床→18床
日南町 社会福祉協議会	まごころサービス(見守り) 配食サービス 独居高齢者のつどい いきいきサロン 地域支え愛ネットワーク 生活支援コーディネーター 子育て支援施策全般
日南病院	一般病床 59床 療養病床 40床 (介護型31床 医療型9床) 短期入所(空床利用) 住診 訪問リハ 訪問看護事業所 居宅介護支援事業所 訪問型サービスC 通所型サービスC
医院	歯科 1

# 日南町健康福祉センター 職員体制

健康福祉センター 所長 1 (日南病院名誉院長兼)

福祉保健課 課長 1 (福祉事務所長兼)

○健康対策室：介護保険担当1、保健師5 (福祉推進室兼1、包括兼1)

社会福祉士2 (包括支援センター長兼/包括及び福祉推進室兼)、非常勤保健師1

管理栄養士1 (包括兼)、嘱託介護相談員1、臨時2

○福祉推進室：児童福祉担当2 (鑑察指導員兼1)、高齢者福祉担当1 (福祉事務所兼)

障害福祉担当1 (福祉事務所兼)、社会福祉士1 (包括及び健康対策室兼)

保健師1 (健康対策室兼)、福祉相談員1

嘱託1 (福祉事務所兼)、臨時1

○地域包括支援センター：センター長1 (健康対策室社会福祉士兼)、保健師1 (健康対策室兼)

社会福祉士1 (健康対策室及び福祉推進室兼)

管理栄養士1 (健康対策室兼)、委託理学療法士1

嘱託准看護師1、非常勤看護師1

○福祉事務所：福祉事務所長1 (課長兼)、査察指導員1 (福祉推進室兼)

生活保護担当2 (福祉推進室兼)、障害者福祉担当1 (福祉推進室兼)

嘱託1 (福祉推進室兼)

実26名

## 保健・医療・福祉の社会資源に携わる専門職



## 福祉保健課の場合…

### 【保健師】 6人

課長職：1人 育児休暇：1人 実働：4人  
 経験年数 20年以上（50代） 2人  
 10年以上（30～40代） 2人  
 5年以上（20代） 1人  
 5年未満（20代） 1人

### 【管理栄養士】 1人

経験年数 10年未満（40代） 1人

### 【社会福祉士】 2人

経験年数 15年以上（40～50代） 2人

17

41

## 日南町国民健康保険 日南病院の場合…

【常勤医師】 4名（内科3名/外科1名）

【非常勤医師】 5名

（小児科/眼科/耳鼻咽喉科/整形外科/皮膚科）

【看護師】 38名（正規34名/非常勤等4名）  
 （ほか、准看護師8名/看護補助者13名、介護福祉士5名）

【リハビリ】 7名（PT6、OT1）

【臨床検査技師】 3名（うち嘱託1）

【薬剤師】 2名

【放射線技師】 2名

【管理栄養士】 1名

【介護支援専門員】 1名



18

## 日南福祉会の場合…

	年度内職員数					合計
	正規職員	嘱託職員	常勤準職員	非常勤職員	臨時職員	
H26年度	134	11	20	27	3	195
H27年度	129	9	23	26	2	189
H28年度	121	12	20	22	2	177

### 【直近の経過】

- H27年度189人 → 年度末時点184人  
 （退職21人、採用14人（再雇用5人含む））
- H28年度177人 → 年度末時点169人  
 （退職12人、採用5人）
- H29年度162人 → 年度末時点???人

19

## 特に、離職が進む介護現場…

- 社会福祉法人 日南福祉会は平成17年4月に開設。
- ピーク時から、約30人の職員減。  
 → 職員不足により、通所介護事業所の閉鎖、短期入所およびグループホーム入所件数の縮小化を余儀なくされる。
- 必要な介護サービスが提供できない事態が発生。
- その他、職員確保だけでなく、職員のスキルアップ及び育成での課題、メンタルヘルスの対応で苦慮。



20

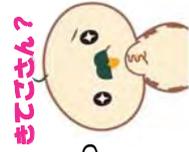
## 保健師の定着および確保の困難さ

- 過去20年の採用状況
  - H12年採用 1人 → H25.5月退職 (家族の介護)
  - H17年採用 1人
  - H20年採用 1人 → H23.12月退職 (体調不良、結婚)
  - H22年採用 1人 → H26.3月退職 (看護師転職、結婚)
  - H24年採用 1人
  - H27年採用 1人

- 鳥取大学保健学科 地域看護学実習の受け入れ  
年間8人の学生受け入れを継続。  
保健師希望の学生の減少。

21

## 「日南町で保健師として働きたい」 と思えないのはなぜ？



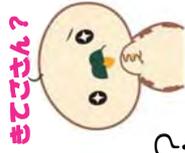
【悩み】 実習を受け入れながら、  
何年も採用に至らないのはどうしてか？

- 保健師の仕事がイメージしにくいのか？
- 学生実習で何をどう伝えると保健師という仕事に魅力を感じて、働きたいと思えるのか？
- 学生に何をどこまで求めるか？
- 日南町で働くことがイメージしにくいのか？
- 保健師の現任教育体制がわかりづらいのか？
- 日南町で働くのはしんどそうに見えるのか？  
楽しそうに見えない？

23

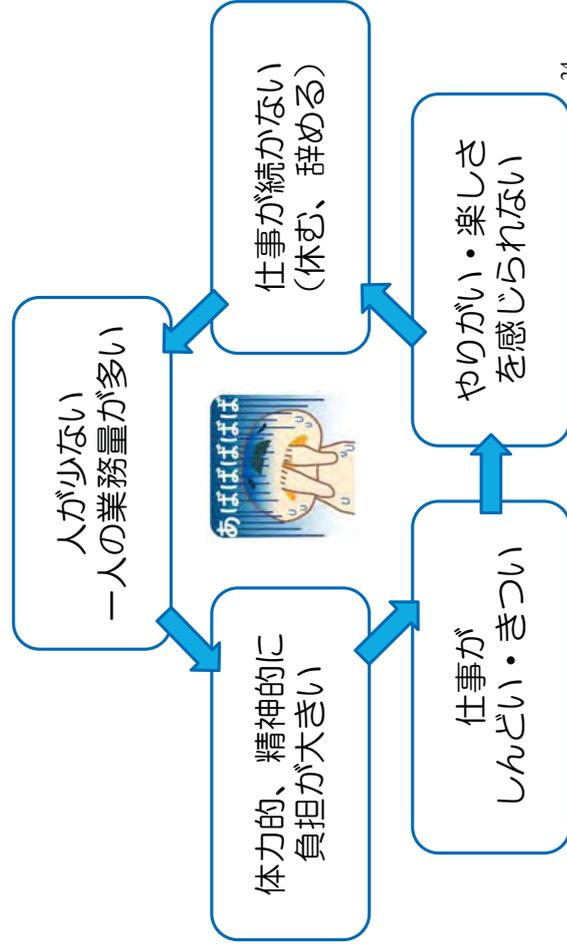
## 「日南町で専門職として働きたい」 と思えないのはなぜ？

- 日南町に魅力がないのか？
- 病院や福祉施設に魅力がないのか？
- 町としての保健医療福祉の方針に魅力がないのか？
- 情報発信の仕方が悪いのか？
- 給料が安いのか？
- 生活に必要なものが揃わないからなのか？
- 地理的条件が悪いのか？ 田舎だからか？
- 雪が多い、冬が大変だからか？ …etc



22

## 現場は、人材不足による悪循環…



24

## 今後やりたいこと…

### 1. 職員確保の努力

#### <保健師>

- ・実習対応を地道に
- ・保健師インターンシップ事業の創設
- ・SNSの活用による活動の情報発信

#### <介護>

- ・給与・福利厚生・研修等の制度の見直し
- ・介護福祉人材育成奨学金制度を広くPR
- ・介護支度金制度の創設（看護師・薬剤師はすでにある）

## 今後やりたいこと…

### 3. 町ぐるみでの協同

#### <保健師>

- ・他職種との連携と分担、業務の見直しと選択
- ・住民とともに取り組む
- <介護>
- ・各事業所での業務の見直しと専門職以外に頼める業務を任せる（選択と集中、住民参画）

#### <住民>

- ・「できることは自分たちでやる」という意識啓発と参画・協同を進めていく  
（“押し付けられ感”のないように！）

## 今後やりたいこと…

### 2. 離職防止

#### <保健師>

- ・ワークライフバランスを考える
- ・研修や人材育成による無理のないステップアップ

#### <介護>

- ・保健師と同様
- ・介護ロボット・福祉機器の活用による負担軽減および魅力化
- ・退職理由の分析と対策

## どうしたら人が集まる町・職場になるか

- ・“町・職場として魅力がある”とは果たして何か？
- ・楽しく仕事ができる円滑な人間関係？
- ・スキルアップが図りやすい環境？
- ・残業が少ない？
- ・暮らしやすさ？シェアハウス？
- ・フレックスタイムの導入？
- ・公共交通機関を使っても通勤でも支障のない勤務体系の構築？
- ・娯楽施設をつくる？
- ・やりがい、楽しさ、面白さを伝える？  
→どうやって？効果的な方法は？

みなさんのお知恵・アイデアをいただけませんか？



## はじめに

### 【島根の保健活動で培ったこと】

- **地域と向き合う姿勢**  
住民と、地域関係者……と向き合う
- **社会資源の活用と創出に向き合う姿勢**  
関係機関と、団体・組織……と向き合う
- **自治体組織と向き合う姿勢**  
後輩と、上司と、関係各課……と向き合う

### 先輩保健師から

これからを担う人々へ

伝えたいこと



永江尚美(元島根県保健師)

### 県保健師(保健所保健師)として

大切にしてきたこと

#### □ **担当市町村との連携…学び合う姿勢**

- 新人保健師として ⇒ 学ぶ姿勢  
先輩保健師に、住民に学ぶ
- 中堅保健師として ⇒ 育ち合う姿勢  
後輩保健師と、関係者と育ち合う
- 管理者保健師として ⇒ 育てる姿勢  
保健師の専門性、保健所の役割を担う職員として



### 県保健師(保健所保健師)として

大切にしてきたこと

#### □ **保健所の役割を意識した地域活動の展開**

- 保健所職員として地域に出る意識
  - 地域の意見を保健所関係者と共通確認する意識
  - 地域と保健所をつなぐ意識
- #### □ **管内の課題を施策・事業化につなげる努力**
- 発達クリニックの試行に向けて
  - 保健所デザインケアの開始に向けて



## 県保健師（本庁保健師）として 大切にしてきたこと

### □ 県行政の仕組みの理解

- ・事務職との話し合い、共有、共通認識から

### □ 関係各課等との連携

- ・たばこ対策：教育委員会、学校校長会等
- ・食育の推進：農林水産部、食糧事務所、漁協等
- ・壮年期対策：労働局、労働基準監督署、商工会、  
商工会議所等



## 県保健師（本庁保健師）として 大切にしてきたこと

### □ 政策に活かす現場との連携

- \* 県単独事業の企画

- ・健康長寿しまねの推進事業⇒保健所の役割強化  
健康日本21構想を積極的に早期取り入れる
- ・人工呼吸器装着難病患者への支援事業  
国の難病対策事業を積極的に活用し、同時に  
県単事業の創設



## 大学における 保健師養成教育で大切にしてきたこと

### □ 現場活動を活かした教育

- ・実践を踏まえた理論的教育
- ・施策背景を踏まえた現場活動の展開例

### □ 保健師の活動視点、Identityを重視した教育

- ・地域を見る・つなぐ・動かす視点
- ・予防活動、ネットワーク活動、連携活動
- ・事業化、施策化、社会資源の創出



## 大学における 保健師養成教育で大切にしてきたこと

### □ 担当科目の教育において

- ・保健医療福祉行政論で
- ・健康政策論で
- ・公衆衛生看護管理論で
- ・1年間のフィールド実習(コミュニティ実習)で
- ・公衆衛生看護学実習で
- ・研究支援で



おわりに:後輩に伝えたいこと

**【保健師としての“Identity”をもとめよう】**

予防的視点を持ち、自らが自分の足で歩き、  
地域に入り、人としての心を伝え、地域を動かす

- ・「住民の命を守る」
- ・「地域(集団)の健康を守る」
- ・「地域全体の健康水準を上げる」
  - 子どもから高齢者まで、障がい者も健常者も病気のある人も、すべての人々を対象に
  - 健康なまちづくりを推進する

2017.7.9

サマーセミナー in Yonago

# これからを担う人々へ伝えたいこと

～私が歩んできた保健師の道から～



元頓原町保健師 本間直子

## はじめに 今、住民の一人として！

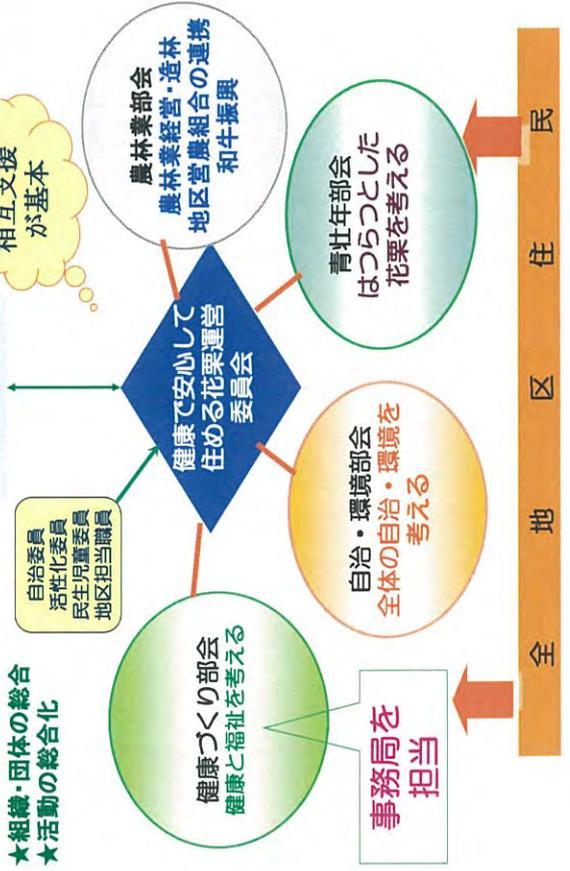
★組織・団体の総合  
『健康で安心して住める  
花栗振興会』

★自治委員  
★活性化委員  
★民生児童委員  
★地区担当職員

★地域の生活のこと  
すべてが対象！

相互支援  
が基本

総会



## 今日のお話

☆はじめに

今、住民の一人として！

1. 現役時代の取り組みを振り返って
2. 花栗地区での取り組み  
～住民の一人として～
3. 保健師として大切だと感じたこと  
～現役時代と花栗の取り組みから～

☆終わりに



## 1 現役時代（元頓原町）の 取り組みを振り返って



## 健康づくりは地域づくり

### 重点地区活動

- 健診だけでは脳卒中が減らない  
⇒食生活や地域全体の生活の見直しが必要な脳卒中予防である。
- ⇒町の縮図として重点地区を指定し保健所と共にポピュレーションアプローチを開始
- 2地区実施したが根付いたのは花栗地区のみだった
- 根付かなかった原因は、住民と目標が共有できてなかった  
行政主導型だった  
「住民が主役」であることを充分理解できていなかった？

S44年度から3年間

- ・八雲村・広瀬町
- ・頓原町・羽須美村
- ・美都町・弥栄村
- ・西ノ島町

## (1) 脳卒中特別対策事業からの出発

- 島根県が脳卒中による死亡率が非常に高かった
- 最高血圧が180~200mmHgの人がいっぱい！

- ☆循環器健診・事後指導
- ☆家庭訪問（受診勧奨、生活習慣の改善が重要）
- ☆地域の取り組みが始まった
- ☆未受診者対策、発症調査 栄養調査 生活労働実態調査

保健所と共に歩んだ

保健所依存型の活動だった！

進むべき方向性が明確になった

## S58年 頓原町健康管理活動協議会設立

総合保健活動の中に循環器対策を位置づけ、事業展開を図るために住民参画で施策提言してもらった

## S63年 頓原町食生活改善推進協議会設立

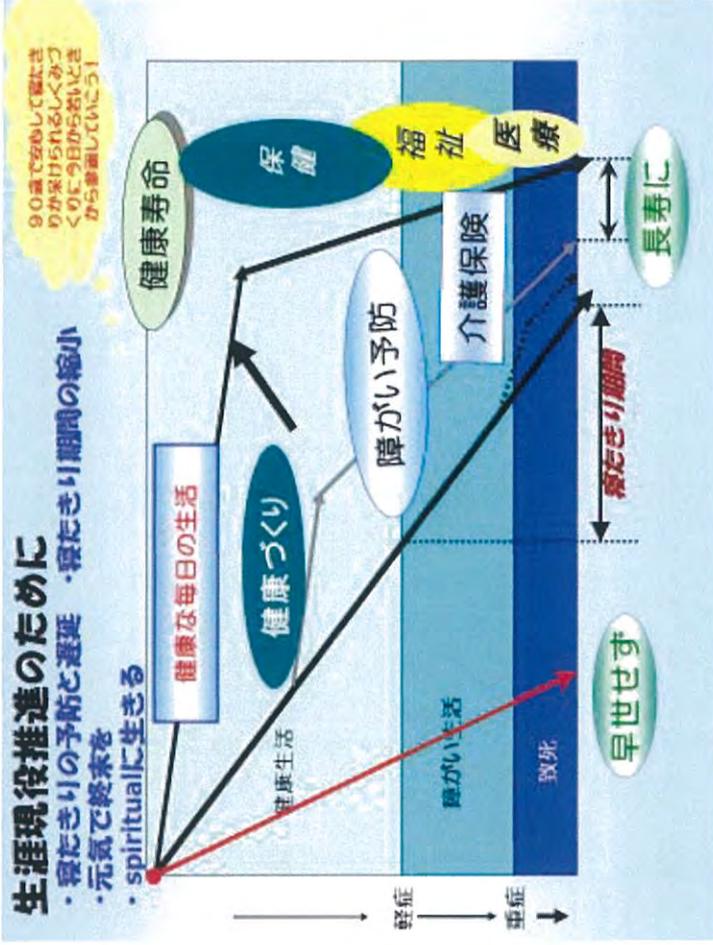


楽しい思い出の一コマ

## (2) 「それなりにやる」から「精一杯やる」活動へ

- 地域保健法成立後町の力量が問われる時代が到来
- ヘルスプロモーションの学び
- 「地域保健を語る会」での多くの方との出会い
  - ・保健所長さんや公衆衛生の方々と親しくなれるチャンスだった
- 保健師3人体制へ（H9年・10年）  
地域担当制と業務担当制
- 国の地域保健推進特別事業、厚生省研究事業への参画、県主催の研究発表、学会発表、雑誌への掲載等

私の全盛時代だったかな？



○星先生との出会い



星 旦二先生は首都大学東京 大学院教授 (現 名誉教授)

☆私をやる気にさせてくださった恩師  
出合いは30年くらい前(頓原町時代)

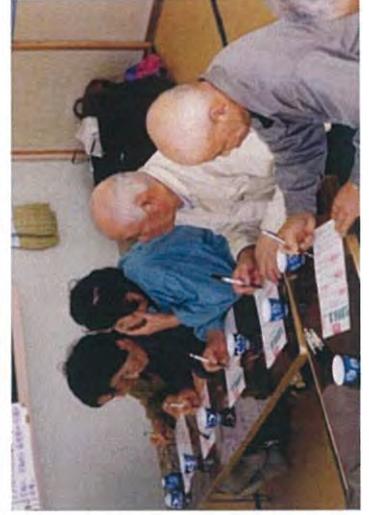
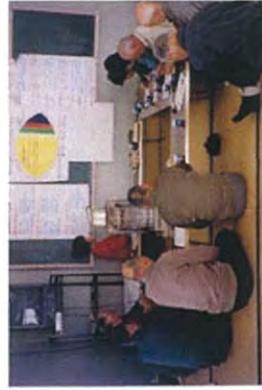
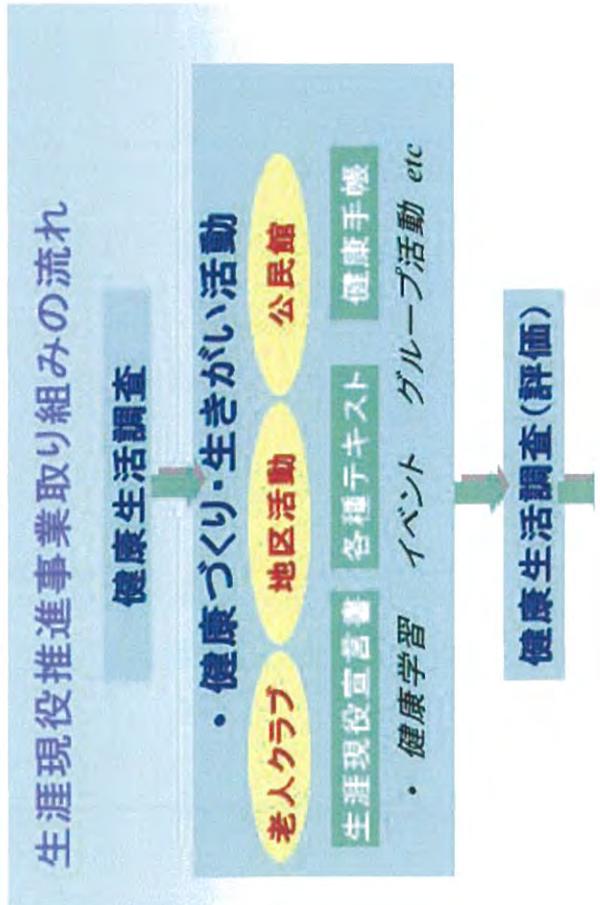
☆早世予防 (健康寿命を延ばす) のための研究に取り組まれていた

☆生涯現役づくり推進事業に全国16市町村の1つとして参加する機会を与えてもらったのをきっかけに私の学会発表が始まった

☆議会事務局へ異動した時にはまちづくりのために議会活性化をめざせと助言を頂いた

☆第20回花栗健康まつりでの取り組みについて助言をいただいた

目的：高齢になっても生きがいをもち  
楽しく生涯現役で暮らせるまちづくり



**宣言** **生涯現役**を誓います!!

私は、生涯にわたって現役であり続けることを誓います。よって、次のことを実行します。

- **生きがい**づくりのために **野菜づくり** の **現業** を持ちます。
- **毎日楽しく** 過ごするために **ゲートボール** をします。
- 社会的な **つながり** を保つために **友人とおしゃべり** をします。

平成12年7月28日 本人署名 **頓原 花子**  
 ● 支援機関 頓原町 孝山 一 学舎  
 ● 協 賛 大木山・東京医大科身 院

### (3) 「健康なまちづくり仲間の会」の結成

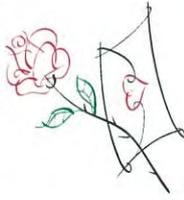
目的：健康なまちづくりを進めるための横断的なスタッフの連携を図るため

メンバー：財政、教育、建設、農林、保健福祉課、町立病院の気の合った20名位の職員

取り組み内容：保健所長（中川先生）を講師にまちづくり研修会と懇親会

先進地視察（元熊本県蘇陽町）、町の健康大会への協力等

取り組みの成果：他分野の仲間の仕事や町の予算のしくみが理解でき、同じ目的の事業は共催でやろうという共通認識が生まれた



庁舎内の健康なまちづくりのための正式な会として発足させたかった

## 2. 花栗地区での取り組み

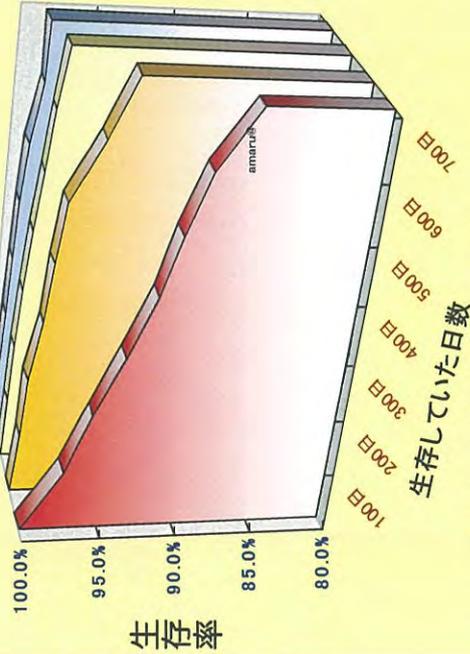
～住民の一人として～



花栗地区の概況  
人口：139人 世帯数：42戸  
65歳以上の人口：58人  
高齢化率：41.7%  
(H27.4.1現在)

### ★自分で健康と感じる人は長生きしている

若干の持病や障がいがあってもある程度容受けいきいきと生きることの大切さ



ご自身の健康感と生存率

### (4) 突然の頓原病院と町議会議事事務局への異動

#### ○頓原病院

窓口業務、人間ドックの案内と事後指導

診療シートの整理

「健康なとんぼら21」策定作業

頓原病院ではこれまでの経験が活かされることが

少なかった

#### ○議会議事事務局

健康なまちづくりに向けて議会活性化を狙った

議員・職員研修会、学会発表・選挙を3回体験

保健師を捨てろ!

凄くショックだった!

健康は目的ではなく「健康は毎日安心して暮らせるための手段」として位置づけられることを気付かせてくれる職場だった

## (1) 行政主体から住民主体へ

- ① 行政主導型の活動 (H. 2年~3年)
- ② 役員会「花栗健康づくりの会」発足 (H. 4)
- ③ 第1回健康まつりの開催 (H. 5)
- ④ 緑黄色野菜カレンダーづくりの取組み (H. 6)
- ⑤ 子どもの健康を守る取組み (H6~)
- ⑥ グラウンドゴルフ大会 (H7~)
- ⑦ ミニデザイナー「和やか会」が発足 (H8年)
- ⑧ 地域営農組合の設立 (H11)
- ⑨ 地域将来ビジョン・地域福祉計画 (H13)
- ⑩ 組織総合化のうごき (H. 15) → 『花栗は1つ』イベント → 総合化 (H. 17. 4)

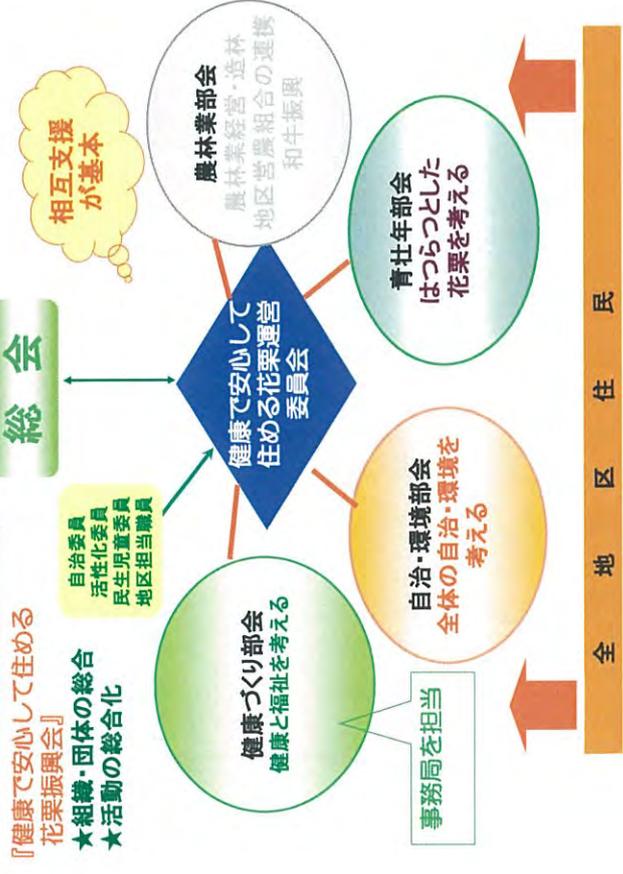
“そろそろ1人ばさみませんか” (行政から) H8

「健康教室がなくなるのは羽しいね  
月に1回お茶口を持って  
集まろう  
元氣なうちから触れ合って  
仲良くしよう！」



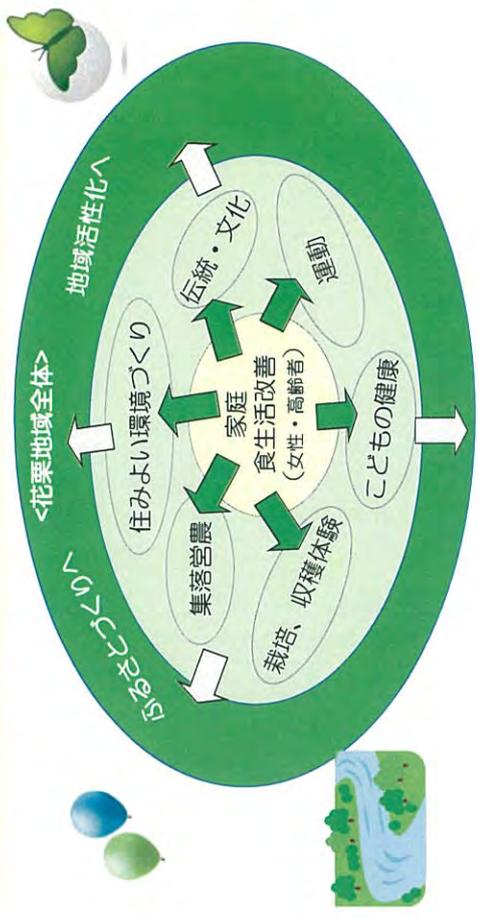
★地域の生活のことすべてが対象！

## (2) 事業概要



## ☆取り組む人の広がり ☆健康概念の広がり

- ☆ 食生活改善 → 運動 → 住みよい環境づくり (川をきれいにしよう) → ふるさとづくり (地域の伝統や文化の伝承活動)
- 集落営農の取組み (農地の保全・発展) → 組織総合化 (1本化) → (地域活性化)



花栗の取り組みの成果を検証したい！

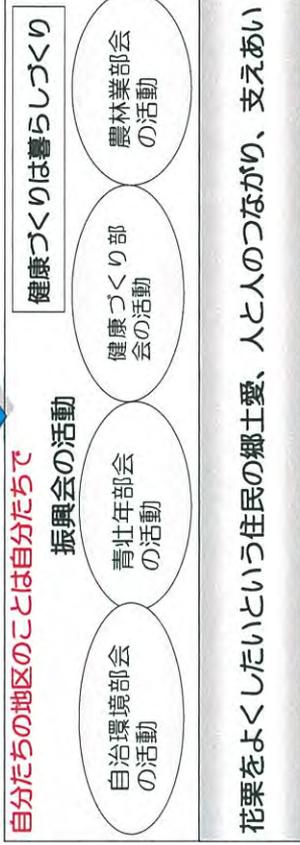
⇒ <sup>まめ</sup>健康なはなぐり21計画策定へ



健康で安心して住める花栗地域をつくろう  
生涯現役でいきいきと暮らす人を増やそう

### 基本目標

- 健康目標
- 心も体も健やかな子どもを育てよう
  - 早世しないで壮年期をのりきろう
  - 生涯現役の高齢者を増やそう
  - 福祉の活動協力体制をつくろう
  - 助け合い活動を実践しよう
  - きれいな山・川・空気を守ろう

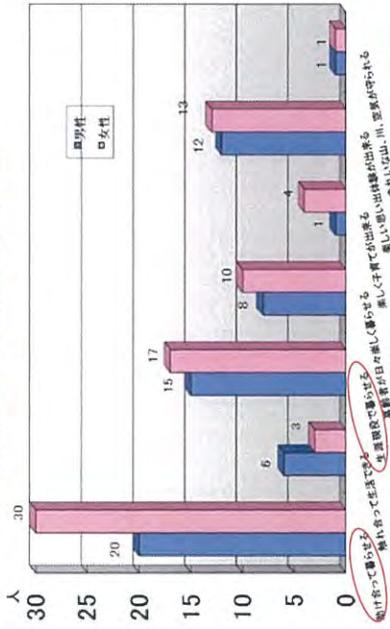


## 「健康なはなぐり21」計画を策定しました！

健康目標	具体的な目標	活動方法	年次計画	
			20年度	21年度
心も体も健やかな子どもたちを育てよう	1. 子どもの頃から生活習慣予防 2. 心豊かな子どもの育成	・健康まつり ・高齢者との交流 ・花栗食育計画 ・学習の場をつくる	ベタンク大会 老人会集會 ウオーカー大会 親子学習会	食育計画
早世しない 健康で成人期をのりきろう	1. 生活習慣病の予防と重症化防止 2. 生きがいづくり、友達づくり 3. わたさき予防 4. 高齢者の認知化防止 5. 認知症予防	・食の健康講習 ・男性の健康講座 ・運動・ウォーキング ・組別学習会 ・婦人会活動 ・和やか会、ふれあい会 ・高齢者の知識、工夫を学ぶ場づくり ・楽しい体験・運動 ・情報提供 ・認知症やポーター活動	継続 ウオーカー大会 親子学習会 和やか会、ふれあい会 高齢者健康講座 和やか・ふれあい会 健康だより サポーター研修	
生涯現役の高齢者を増やそう	1. ネットワーク体制づくり 2. ネットワーク活動 3. ボランティア活動の実践	・緊急体制の確立 ・生活支援活動 ・ネットワーク会議 ・友愛訪問活動 ・子育て支援活動	緊急体制の現状、危険な場所の調査 門会館を緊急避難場所として確保 ばんじまに花栗	地区防災計画
福祉の活動、協力体制をつくろう 助け合い活動を実践しよう	1. 農地の発展 2. 森林の保全 3. 花栗川の水質保全 4. 地球温暖化防止活動 5. 環境美化活動	・農林業、自治・環境部会との連携 ・健康まつり ・花栗川の水質保全 ・缶拾い、花いっぱい運動	やまなみ歩道の維持の手入れ 農地・水・農村環境保全向上事業 花栗環境熱 花栗健康まつり等 環境部会計画の記録	

“助け合って暮らせる地域”が1位！  
次いで“生涯現役で暮らせる地域”！

どんな地域であったらいいですか



わかりやすい指標を設定しました！



- ★「自分は健康である」と思う人を増やそう
- ★大声で笑える場を増やそう
- ★歩くことを心がける人を増やそう
- ★禁煙の会合を増やそう
- ★早世しない
- ★わたさきの受診者を増やそう
- ★健康学習の場をつくろう



## 花栗地区食育推進計画が完成しました

健康「まめ」なばなぐり21の基本目標を達成するための手段として

重点目標は ①こころと体の健康づくり  
②心豊かな人づくり  
③身土不二（地産地消）の食環境づくりと食文化の伝承

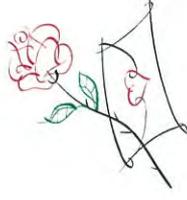


花栗の食の豊かさを伝えるために  
①家庭における食育推進  
②地域における食育推進  
③農業面での取り組み  
④計画の数値目標を設定

## 数値目標を設定しました

指標	現在値(%)	目標値(%)	
朝食を毎日食べる	10～39歳	81.3	90
	40～59歳	97	100
	60歳以上	96.2	100
健康を認識した食生活を実践している人	10～39歳	50	70
	40～59歳	30.3	50
	60歳以上	48.1	70
地元の食材を認識して使っている人 (意識して仕入れるだけ)	10～39歳	50.2	70
	40～59歳	67.7	80
	60歳以上	76.9	80
食料という言葉と意味を知っている人	男	58.3	80
	女	56.5	80
毎日歯磨きをしている人	10～39歳	87.5	100
	40～59歳	94	100
	60歳以上	84.2	100
1日8回歩く人	10～39歳	26.7	50
	40～59歳	37.5	50
	60歳以上	26.5	50
タバコを吸う人	10～39歳	6.3	0
	40～59歳	21.2	10
	60歳以上	7.7	5
タバコと歯周病の関連を知っている人	10～39歳	62.5	80
	40～59歳	60.1	80
	60歳以上	36.5	90

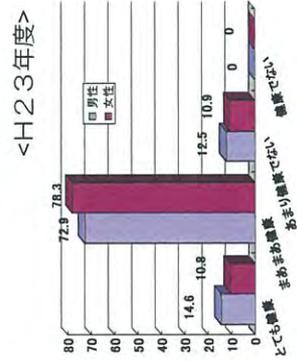
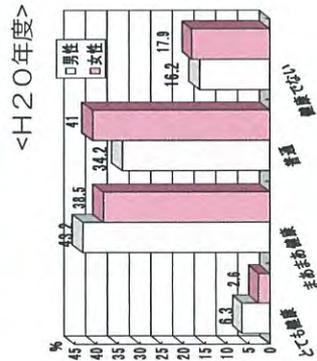
有機栽培店への取組む人	増やす
収穫体験を増やす	増やす
地元産野菜を活用した料理教室を開催する	実施する 増やす



## とても健康と答えた人が増加!

(H23食に関するアンケート結果から)

## ご自身の健康についてどう感じていますか?



## (3) 促進要因

- (1) 住民主体の取り組み
- (2) 地域での話し合いの場の確保
- (3) 住民の郷土愛
- (4) 健康づくり部長別木さんの存在と星先生とのつながり
- (5) 保健所とともに取り組めたこと
- (6) 健康概念の広がり
- (7) 福祉、教育、公民館、ボランティアグループとの連携・協力 等



### 3人4脚で!

- ★隣同士 ★酪農家
- ★圏域健康長寿しまね推進会議前会長・現委員
- ★暮らしの視点で健康な地域づくりを考える人



健康づくり部会長 別木さん

- ★花栗地域の健康づくりの議論が同じテーブルでできる
- ★振興会や他部会や男性への説得に貢献



副部会長の那須さん

- ★花栗で生まれ育った人
- ★ミニデイサービス「和やか会」の創始者
- ★花栗への思いを本音で話せる人であり私の思いを聞いてくれる人
- ★長年民生委員を務めた人でとても頼りにしている人

### (4) 工夫していること

- 男性が100%参加する常会を男性の健康学習の場と位置づける
- 有償ボランティアによる送迎
- 地域の中で輝いている人を見つける
- 得意としていることを担当してもらってやる気を起こさせる
- 出来るだけ多くの人の出番をつくる
- 健康だよりによる情報提供
- 健康まつりを1年間の取組の成果・課題方向性をみんなで確認して次年度へつなげる場としている
- 楽しいことを企画（大声で笑える場）
- 専門的なことは専門職に任せている



### (5) 成果

- 長年継続してきたことで地域の様々な活動が結集できた
- 毎日の生活を視点とした取り組みになってきた
- 住民同士のつながりが深まった
- 地域力（自治力）が高まってきた
- 男性が熱心に取り組んでいる
- 時代の流れに沿った取り組みが住民のアイディア結集で実現している
- 住民代表が地域の健康づくりを発表する機会が増えた
- 「自分は健康である」と思う人が増えた
- 活動が住民に喜ばれている
- 25年のあゆみを記念誌としてまとめた

厚生労働大臣表彰を受賞できた！（H2）

### (6) 課題と今後の方向性

- 1 第3次健康なはなぐり21の推進
  - 健康づくり活動（減塩、野菜、健診等）の継続
  - 早世予防（壮年期の健康づくり）
  - 生きがい対策・お小遣い稼ぎ方策で生涯現役づくり
  - きれいな山・川・空気を守る取り組み
- 2 他地域（町内・町外）との交流を通じて学び、自分たちの身の回りの様々な問題について花栗の現状を知り、安全・安心な生活を送ることが出来る地域づくりの推進
- 3 後継者育成（事務局、若い男性）
  - 頼もしい若者の存在を知った。今後も継続して取り組む
- 4 飯南町全体への波及を狙った行政との関係性の構築
  - ・地域担当職員・保健師
  - ・飯南町地域包括ケア推進局
  - ・町農林課・JA 等



### (1) 「現役時代の取り組み」から

☆保健所と共に取り組めたことは大きかった。しかし、保健師の活動をめぐる状況が大きく変化するなかで町は専門機関である保健所に何を求めるのか検討が必要

(H25 地域における保健師の保健活動についての指針)

☆家庭訪問の大切さ (個の問題を地域全体の課題として取り組む一歩)

☆健康の要因は幅広い。保健分野だけでは達成できない。経済、建設、道路、自然環境など生活の視点が大切⇒横断的な連携が必要 (ヘルスプロモーションの学び、まちづくり仲間の会、重点地区活動から)

☆地域のキーパーソンとなる人と接点を持つ

☆今もなぜ地域づくりなのか

⇒公衆衛生 (看護) 活動の原点 (木⇨森)

⇒3つの目を持つ (鳥の目、虫の目、魚の目)

時代が変わろうとも原点は変わらない・色あせない!

☆継続して学会等で発表することで目標への課題が明確になる

☆精一杯取り組むことで得られた充実感、達成感を体験することが次につながる。

☆熱い思いや夢をもつことが大切

☆出合いは財産!

### (2) 「花栗の取り組み」から

☆毎日の生活 (暮らし) の視点が大切

☆健康は安心して暮らせるための一手段であることをあらためて実感できた

☆「住民が主役」、保健師は人と人をつなぐ役割

☆21回継続してきた花栗健康まつりは花栗住民の楽しみの場であると共にみんなで目標や成果を共有する場になっている  
⇒花栗健康まつりはずっと長く残していきたい花栗の財産!

☆地域の人のつながりが大切さ (一人では出来ない!)

☆住民から学ぶこと (住民の郷土愛の深さを実感)

☆住民に喜ばれていることが次のやる気につながる

☆疾病の予防や管理から「生き方」としての健康支援へ発想転換することが大切 (障がい虚弱者への支援体制)

☆身の回りの様々な問題について知り、安全・安心な生活が出来る地域づくりに向け次の展開へ進むこと

### ☆終わりに

一住民として人々をつなぎ、道しるべの役割も持って住民の皆さんに喜ばれる活動を進めたい

これからの地域保健を担うみなさんへ

○熱い思いや夢を持って!

○それなりにではなく精一杯!



ご静聴ありがとうございました

「安来市健康推進会議」を核とした  
健康推進のネットワーク



島根県 安来市 竹内 妙子

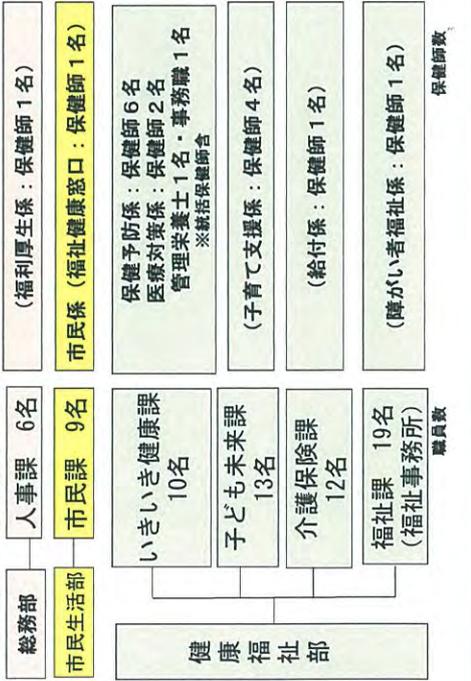
安来市の概況

平成16年10月1日 安来市・広瀬町・  
伯太町の1市2町が合併  
⇒新生「安来市」



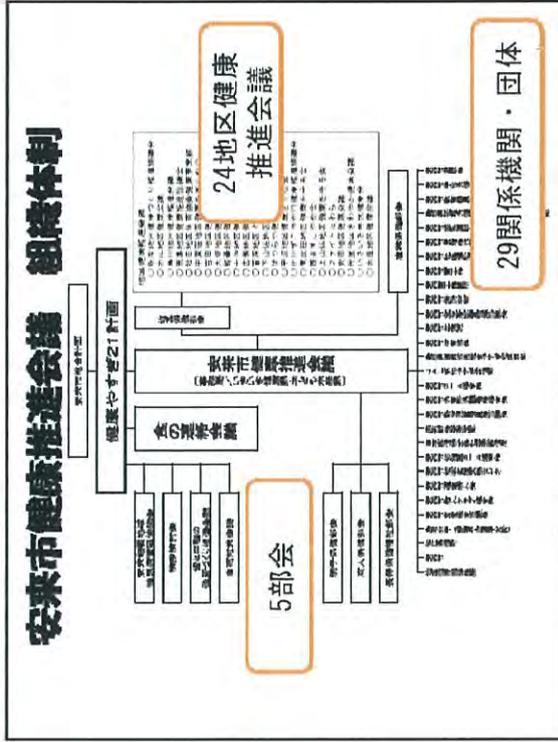
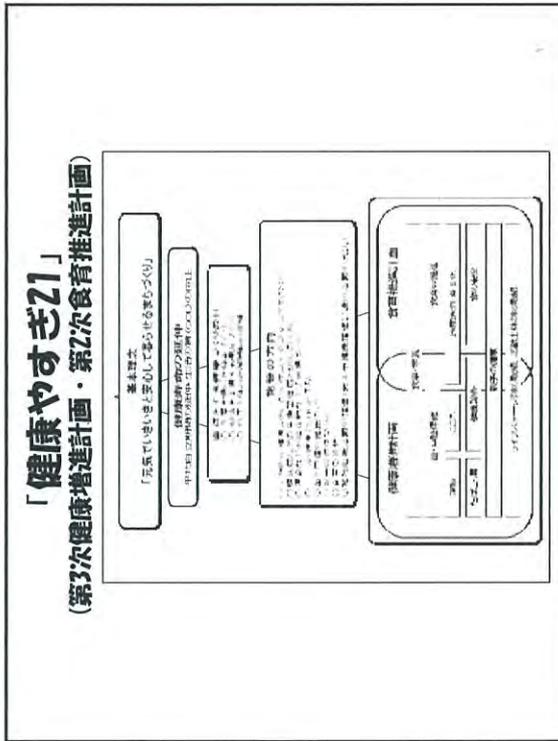
人口：39,636人 (H29.5.31)  
高齢化率：35.2% (H29.5.31)

安来市保健師配置 平成29年度(15名)



安来市健康推進会議 歴史

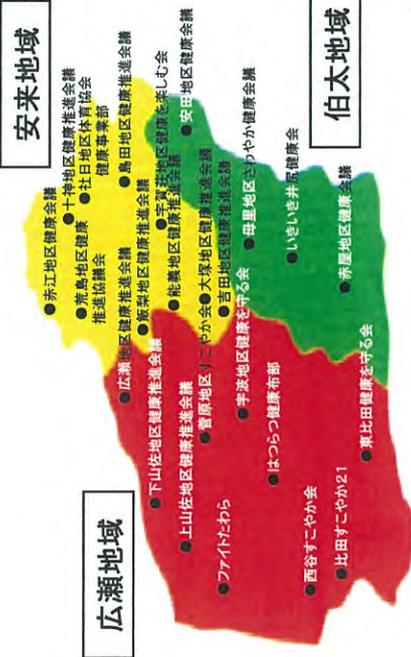
- 旧安来市 昭和46年「安来市健康会議」(12団体)  
平成7年「安来市健康推進会議」改称
  - 旧広瀬町 平成4年「広瀬町健康づくり推進協議会」
  - 旧伯太町 平成11年「伯太町健康づくり推進会議」
- 平成16年10月合併
- 平成17年 新「安来市健康推進会議」(27団体)  
健康増進計画「新健康やすぎ21」
- 平成22年 「健康やすぎ21(第2次計画)」策定
- 平成27年 「健康やすぎ21」  
(第3次健康増進計画・第2次食育推進計画)策定



- ### 安来市健康推進会議の特徴①
- ライフステージごとの部会
    - ・ 親子保健部会…子どもの頃からの健康づくりとその支援環境づくり
    - ・ 成人保健部会…働き盛り世代の健康づくり・生活習慣病予防、がん対策
    - ・ 長寿保健福祉部会…介護予防・認知症対策、生きがいづくり
    - ・ 産業保健部会…関係団体（商工会議所、事業所等）との情報・課題の共有

- ### 安来市健康推進会議の特徴②
- 地区保健部会
    - ・ 全24地区（交流センター単位）
    - “地区健康推進会議”…健康づくり活動の主体！
    - 平成2年度 最初の地区組織が発足（旧安来市）
    - 平成20年度 全地区に発足！
    - ・ 地区単位で「地区計画」を策定し、“健康目標・行動計画”を掲げて活動
    - 15地区/24地区で地区計画策定

## 24地区健康推進会議



## 安来市健康推進会議の特徴③

### ○関連会議への参画

- ・安来能義地域糖尿病管理協議会（予防部会）
- ・安来市死対策会議
- ・安来市歯と口腔の健康づくり推進会議
- ・安来市高齢者虐待防止対策協議会
- ・安来市立病院モニター会議
- ・松江圏域健康長寿しまね推進会議 など

### ○活動のまとめ

【健康への道】



後輩の皆さまに  
お伝えしたいこと



ご清聴ありがとうございました



## 住民と共に！地域がうごく手ごたえを感じてほしい

2017. 7. 9

元旭町（現浜田市）保健師 馬場真由美

はじめに 伝えたいこと・・・30年の地区活動を振り返って

今は昔・・・昭和50年代～ 時代は移っても変わらないもの

### 1、地域に学び、住民の生活・生き方に学び

人口3,400人に保健師2人 他の専門職は保健所が頼り

- 全戸訪問から
- 地域の健康相談から
- 妊婦検診・乳幼児健診・歯の健康教室から
- 縫製工場、鉄工所など職場訪問から
- 老人健診・循環器検診・基本健康診査から
- 健康教育・健康学習から

～出会う人全て師なり～

### 2、組織的地区活動 健康づくりから地域づくりへ

- 継続した小集落単位の学習活動 地区ごとの健康の集い
- 地域の健康課題について話し合い、取り組む体制づくり  
一次、二次予防からリハビリ体制の強化で3次予防へ
- 重点地区活動・総合保健活動の展開  
個別ケアから集団化へそして施策化へ
- 健康づくり推進協議会・地区健康づくり推進員
- 食生活改善推進協議会・推進員の育成

～保健師増員の声が住民から、栄養士配置も

### 3、保健・医療・福祉の総合的推進 地域力を高める みんなで声を出す

- 家族会の願いから共同作業所の取り組みへ、
- 医療過疎の実態から 医療の確保のため国保直営診療所を
- 介護問題の深刻化、家庭介護力の低下、老老介護の現実から  
介護保険サービス（施設・在宅）体制整備へ、  
旭やすらぎの郷・特養あさひ園の整備へ
- 地域ケア体制の充実 地域ケア会議 在宅会議支援センター  
責任者レベル（政策決定）  
実務者レベル（個別ケア調整）
- 「介護者の会ほほえみ会」 当事者での支えあい
- 保健所との協働体制 PDCA サイクルに基づいて毎年の保健計画

#### 4. 保健師として大切にしてきたこと

- ①公的責任をどう果たすのかという視点、行政の中の看護職能として  
 プロ意識、時代の要請に専門職として「お任せください」という姿勢  
 時代のニーズに敏感に、柔軟に対応、そして常に感性を磨く  
 アンテナは常に高く、情報を集積・分析しタイムリーに活動に活かす  
 住民の声を聴く、束ねる、住民から学ぶそれが生活実態の把握へ  
 市町村保健師は、広域的な視点・専門職種が多い保健所と協働して
- ②個々の問題を集団化・束ねる そして施策化へ  
 保健師として常に予防の視点、疫学的視点を忘れないこと  
 保健師は行政の営業マン  
 御用聞き役を發揮して必要な支援に繋げる  
 他職種との協働体制はまず自分の立場の限界を知ること、そして  
 より専門職種に繋ぐこと  
 個々の問題を丁寧に分析し、改善するためにも声を束ね地域全体の取り  
 組みへ
- ③訪問、健康相談、健康学習など地域での活動の継続  
 専門職としてのスキルアップ PDCA サイクルで活動の改善  
 職場で保健師として育つ 地域で住民と共に考える  
 住民との関わりのなかで自分を高める  
 EQ、NQを高める ネットワークはフットワークを十分に  
 専門性を磨くことでモチベーションが維持できる  
 多様な価値観を受けとめ、流されない  
 緩衝材の役割をもって調整役に徹する 黒子に徹する  
 苦手意識のある対象ほど自分が試される時 カウンセリングの技術
- ④元気であること 自分の健康管理+みんなを元気にする笑顔  
 バランスを崩しそうになったら見かたを変える  
 「念ずれば花開く」脳科学の発展により解明されてきた  
 仲間とともに、仲間を信じて、住民の力を引き出す・互いを認める  
 逆境でもプラス思考に努力  
 時には自分へのご褒美を！小さな目標達成でも自分を認めること  
 笑顔が大切 笑顔は保健医療福祉における最高のコミュニケーション  
 笑顔は武器です

おわりに ～まだまだ保健師は十分な配置ではありません～

- ・少子高齢化による社会構造の変化や価値観の多様化、広域に合併した結果、地域が見えにくくなってきた現状
  - ⇒IT 社会で情報収集は効率的、資料作成などの作業時間は短縮
  - 広い視野で活動の交流ができる
  - 専門職の仲間が多く配置されている
  - 行革の中でも、保健師のマンパワーの確保は重要
  - 諦めず、あらゆる場でアピールしていく
- ・業務が細分化し、専門職も多くなって保健師の専門性が見えにくくなっている現状
  - ⇒多い専門職に繋ぐことができ自分のスキルも磨くことができる
  - 業務分担制と地区担当制で幅広く活動交流ができる
  - 地域づくり・地区活動の必要性を語る仲間をふやす
  - サマーセミナー等の研修会で学び、仲間と交流する
- ・多忙な業務の中で公衆衛生活動の原点を見失ってしまいがちな現状
  - ⇒意識的に仲間と話しこみ、確認する場の確保に努力する
  - 他の職種とも意見交換しながら地区活動の意義を確認する
  - 公衆衛生の砦である保健所との協働体制で確認する
  - 地域に出かける・組織の役員さんと話す・地域で確認する
  - 自分はなぜ保健師を選択したのか、
  - そして続けていけるのか確認しながら

**「保健師(看護職)やって、よかった！」**といえる人生に

もちろん自分自身も、そして家族も・・・

本日の機会を与えて頂き、有難うございました！



## ワールドカフェの流れ

## ワールド・カフェとは？

- 本物のカフェのようにリラックスした雰囲気の中で、テーマに集中した対話を行います。
- 自分の意見を否定されず、尊重されるという安全な場で、相手の意見を聞き、つながりを意識しながら自分の意見を伝えることにより生まれる場の一体感を味わえます。
- メンバーの組み合わせを変えながら、4～5人単位の小グループで話し合いを続けることにより、あなたも参加者全員が話し合っているような効果が得られます。

内気な参加者も発言しやすい。一定の結論や行動計画を得るのは難しいが導入にはしばしば用いられる。ブレインストーミングやアイデアの発案には適する。

## ワールド・カフェの進め方(1)

- 1回20分程度で、基本的に3回行う
- 自己紹介などを行って、話し合いを始める
- 話し合いの過程で出たアイデアや疑問などは模造紙にどんどん自由に書き込む
- 記録係は作りませんので、それぞれが思い思いに模造紙に書き込んでください
- 20分程度が経過したら、ファシリテーターは手を挙げて、時間を知らせます  
(声を出して、話し合いを中断しないため)

## ワールド・カフェの進め方(2)

- 1回目の話し合いが終わったら、ホストを決める
- ホストはテーブルに残る  
(ずっと、ホストを続ける必要はない)
- 他の人はゲストとして、メンバーが重ならないように違うテーブルに移動
- ホストは、新しいゲストに、自分のテーブルの話し合いの内容を紹介する
- ゲストは、自分のいたテーブルの話し合いの内容を紹介する
- 対話を続け、模造紙の上に新しいアイデアやつながりを書き込む

### ワールド・カフェの進め方(3)

- 同様の流れを繰り返します
- 3回目が終わったら、元のテーブルに戻ります
- 他のテーブルで得られた発見について、話し合い、対話続ける
- 最後の話し合いが終了したら、ファシリテーターが全体で発見や気づきを共有する
- セッションを通じての学びや気づきをグループから報告してもらう（必須ではない）
- 明日から自分がどう行動するかを、メモや名札の裏に記入にして、お土産に

### ワールド・カフェのエチケット

- 遊び心を大切に 模造紙に絵を描いたり、いたずら書きをするのもOK
- 自分のテーブルに座っている人から学習する姿勢を大切に
- 考えを積極的に話しましょう
- 理解するためによく聴きましょう
- アイデアをつなげましょう
- とくに深い洞察や問いを探しましょう
- 話は短く簡潔にする  
トークングプロジェクトを活用するのモー法

### 本日の話し合いのテーマ:分科会からの学び

- **セッション1, 2**  
前日の分科会でどのようなことを学んだか? どのような事を、どんな話から学んだかを紹介。
- **セッション3**  
今日、学んだことを明日からの自分・卒後の自分にどう活かすか? **今までの話しで何かヒントを得ましたか? これから何を学ぶか、どんな活動すべきか?**

#### タイムスケジュール

方法の説明 (10:30-40)	セッション2 (11:08-10:28)
セッション1 (10:45-11:05)	元グループに戻りまとめ (11:52-12:07)
セッション3 (11:31-11:51)	各グループからの発表 (3分×3G) 12:20まで まとめ 12:25
参加者の感想(名札に記載)	
閉会のあいさつ (12:30 いきいき公衆衛生の会 世話人副代表)	