

第6章 こなんまちイロの地区計画

健康こなん地区計画

(1) 目的

第3次健康こなん21計画では基本目標として「健康格差の縮小」を掲げています。地域、家庭、職場、園、学校、関係機関・団体によるオールこなんの力で、地域一体として健康づくりの機運を高め、無関心層を含めた全世代が健康を享受できるまちづくりを推進します。そのため、ソーシャルキャピタル(人と人との絆や社会のつながりがもたらす力)を向上させ、具体的で実効性のあるアクションプランとして、4中学校区(日枝・甲西北・石部・甲西)を基本としたきめ細やかな地区計画を策定します。

健康こなん



(2) 数値目標

主観的健康度の向上

自分の健康に自信を持ち、健康づくりの方法を他人にシェアすることなど一人ひとりの自主的な行動により、ひいては地域全体への波及効果を目指します。

●健康づくりアンケート調査による実態把握(※)

地区	基準値 (令和5年度)	目標数値 (令和12年度)
日枝中学校区	78.4%	<u>85%以上</u>
石部中学校区	73.9%	
甲西北中学校区	80.5%	
甲西中学校区	80.6%	
(参考) 市平均	78.4%	

※設問)自分のことを健康だと思いますか 回答)健康だと思う、または、どちらかといえば健康だと思う

(3) 地域の健康づくりをデザインします

地域のまちづくりの特性や健康課題を分析し、その課題解決に向けた地域の取組の行動計画(アクションプラン)としてまとめます。また、本計画最終年度となる令和12年度(2030年)の「地域の未来予想図」をストーリー仕立てにして示すことで、市民をはじめ健康づくりに関わる多様な主体が具体的なイメージを持って関わるができるよう地域の健康づくりをデザインします。

ストーリー化するねらい

地区計画のストーリーは、主に市民と継続的に関わりを持つ地区担当保健師による公衆衛生の視点に立って描くことで、行政の動きを見えやすくしています。そのことにより、多様な主体が健康づくりの取組への関わり方をイメージしやすくなり、「オールこなん」の取組が推進されていくものと考えます。

ストーリーは、保健師ワークショップを基本にまちづくりの観点を踏まえて作成していますが、あくまでも地域づくりの一例です。今後も地域格差を縮小するために、さらに地域の声に耳を傾け、地域の特性に応じた方法で地域づくりを進めながら、地区計画のアップデートを行います。

(4)策定の仕組み

①地域特性の整理

本市のまちづくり計画(総合計画、都市計画マスタープラン地域別まちづくり構想等)との整合を図ります。

②保健師ワークショップ

「地域の人(キーマン)・モノ(地域資源)・コト(行事・イベント等)を通じて地域課題を解決するアイデア」等を出し合い、市民をはじめ多様な主体との関わりについて議論しました。

ワークショップテーマ

第3次計画最終年度となる「6年後」の2030年
 そう遠くない未来の健康づくり
 「あなたは地区担当として、将来どのような地域になってほしいですか？」

③健康課題の分析

ア)特定健診データ(平成30年~令和4年)

湖南省国民健康保険の加入者における特定健診データ(H30~R4)の「血压(130/85以上)」「ヘモグロビンA1c(5.6%以上)」「LDL(悪玉コレステロール)(120mg以上)」「尿酸(7.0mg以上)」「BMI(25以上)」における項目について、成人健診(20~39歳)、特定健診(40~74歳)、後期高齢者健診の区分により市全体と各中学校区の割合を比較し、市平均より割合が高い項目・区分に5ポイント以上の差は赤色、3ポイント以上の差は黄色で示します。

●市全体の割合

	成人健診			特定健診			後期高齢者健診		
	総計	男	女	総計	男	女	総計	男	女
血压 130/85以上	6.8%	15.7%	4.1%	16.5%	18.7%	14.7%	11.0%	11.9%	10.2%
HbA1c 5.6%以上	10.0%	7.8%	10.7%	60.1%	61.8%	58.8%	62.0%	60.8%	63.0%
LDL 120mg以上	25.5%	31.4%	23.7%	45.6%	38.3%	51.2%	39.5%	32.6%	45.5%
尿酸 7.0mg以上	7.7%	31.4%	0.6%	7.4%	13.9%	2.4%			
BMI 25以上	16.4%	21.6%	14.8%	26.8%	32.3%	22.6%	20.4%	20.0%	20.7%

イ)健康づくりアンケート調査(令和5年(2023年))

生活習慣病の予防に密接に関わる項目として、本調査における「運動習慣」「禁煙」「適量飲酒」「口腔ケア」「食事バランス」「朝食摂取」に関する設問の回答結果を中学校区別の属性で分類し、さらに、行動変容ステージ理論の「準備期」と「無関心期」に下表のとおり振り分け、レーダーチャートで市平均および他地域の比較を行います。

分野	分析対象	設問	回答・準備期	回答・無関心期
身体活動・運動	運動習慣	自分の健康づくりのため意識的に運動をしているか	・以前はしていたが現在はしていない ・現在は行っていないが近い将来に始めようと思っている	現在は行っていない人の割合
たばこ	禁煙	たばこを吸っていると回答した人で禁煙したいと思うか ※「現在、禁煙している」を選んだ人を除いて算出	・現在は吸っているがすぐにでも禁煙したいと考えている ・現在は吸っているが、近い将来に禁煙したいと考えている	これから先もやめるつもりはない、わからない
アルコール	適量飲酒	生活習慣病のリスクを高めるアルコール摂取量	・男性青壮年期(2合未満) ・男性高齢期・女性(1合まで)	・男性青壮年期(2合以上) ・男性高齢期・女性(1合以上)
歯・口腔の健康	口腔ケア	歯みがきの他に、意識して口腔衛生を保つことを行っているか	・以前はしていたが現在はしていない ・現在は行っていないが近い将来に始めようと思っている	現在は行っていない
栄養・食生活	食事バランス	「主食・主菜・副菜」の3つを揃えて食べることが、1日2回以上、週に何日あるか	・週4～5日食べる ・週2～3日食べる	ほとんど食べない
	朝食摂取	普段朝食を週に何日食べるか	・週4～5日食べる ・週2～3日食べる	ほとんど食べない

なお、ここでは行動変容ステージの定義として、「準備期」とは、変化へのモチベーションがある程度高い、または、実行していた経験があり変化を促しやすい段階であり、「無関心期」とは健康に対する興味や意識が低い、または、子育てや介護、ストレスなどの事情を抱え関心が向きづらい段階のことを指します。

各項目における市平均を「1」として、市平均より高い場合は「1を超える値」、低い場合は「1未満の値」としてレーダーチャートで比較しています。

例えば、準備期の禁煙は日枝中学校区が市平均より高くなっています。これは、禁煙の意識がある人が他地域よりも多いため、禁煙の支援策がその人に届くような周知方法が必要です。一方、無関心期での禁煙は甲西北中学校区が市平均より高くなっています。これは、禁煙する意識がない人が他地域よりも多いため、たばこの健康被害など自身の体へのデメリットについて地域全体で周知することなど禁煙意識を促す必要があります。

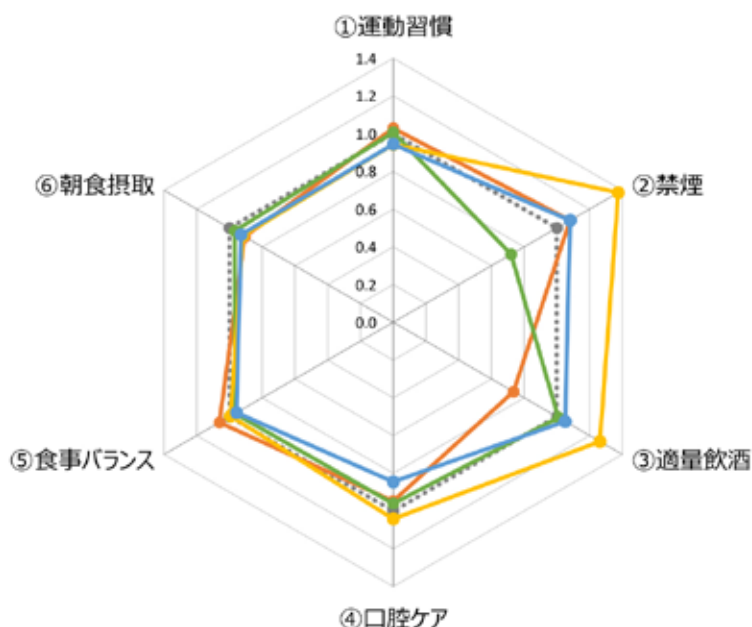
レーダーチャート:各ステージ(準備期・無関心期)に 該当した人の割合を地域別で表示

※「1.0」が市平均

【全中学校区・準備期】

- ・変化へのモチベーションが
ある程度高い
- ・実行していた経験があり
変化を促しやすい
- ➡値が高いほど、健康行動に
移す準備ができている地域

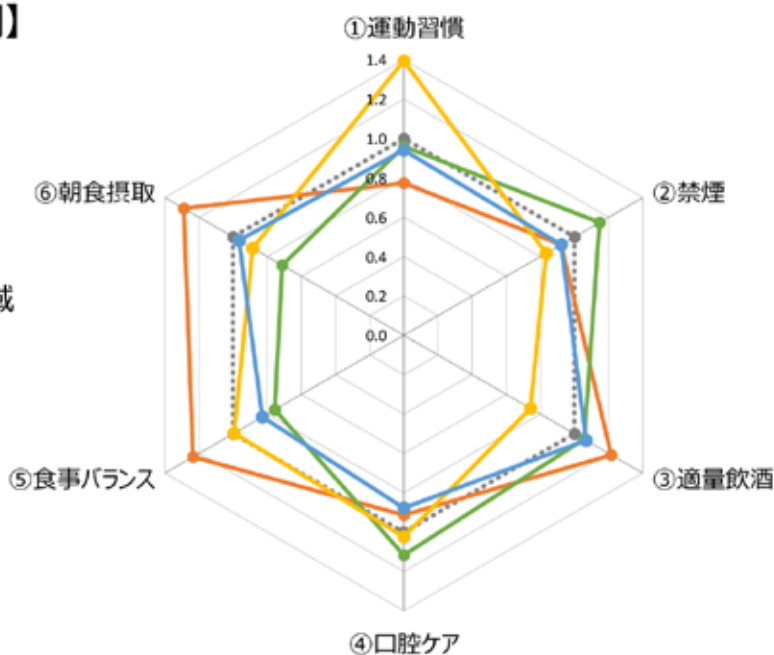
・市全体
 ・甲西中学校区
 ・甲西北中学校区
 ・日枝中学校区
 ・石部中学校区



【全中学校区・無関心期】

- ・健康に対する興味や
意識が低い
- ・関心が向きづらい
- ➡値が高いほど、健康行動に
移す準備ができていない地域

・市全体
 ・甲西中学校区
 ・甲西北中学校区
 ・日枝中学校区
 ・石部中学校区



1 日枝中学校区

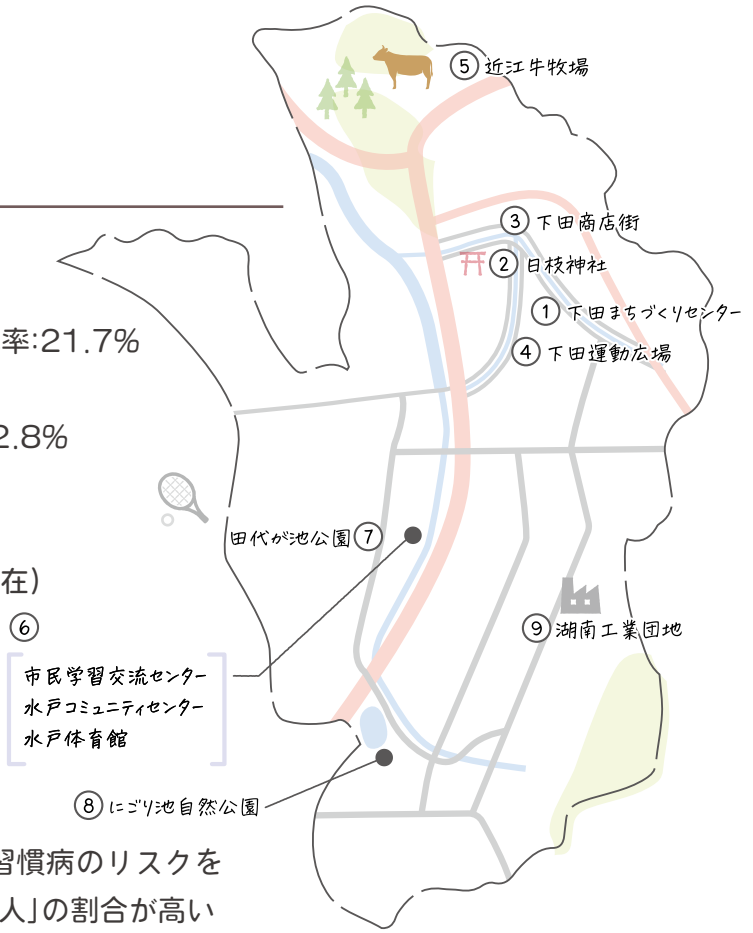
【基本データ:令和6年4月1日現在】

- 人口:11,891人
(男性:6,528人、女性5,363人)/高齢化率:21.7%
うち外国人:1,521人
(男性:923人、女性598人)/人口比率12.8%
- 世帯数:5,664世帯/単身世帯比率44.7%
- 国保加入者:1,829人/加入率15.4%
- 自治会加入率:66.9%(令和5年9月30日現在)

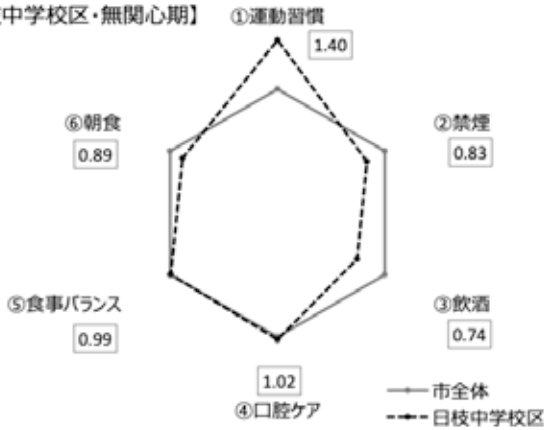
健康課題の分析結果 (市平均との比較)

①行動変容ステージ(無関心期・準備期)

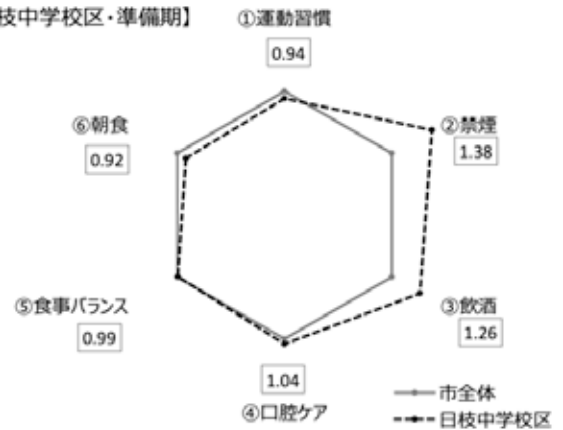
- 「運動習慣がない人」の割合が高い
- 「禁煙をしたいと思っている人」、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量を気にして摂取している人」の割合が高い



【日枝中学校区・無関心期】



【日枝中学校区・準備期】



②特定健診データ(H30~R4)

- 19~74歳の男性で血圧の高い人が多い。
- 肥満の人が多い。

	成人健診			特定健診			後期高齢者健診		
	総計	男	女	総計	男	女	総計	男	女
血圧 130/85以上	0.3	6.5	▲ 1.1	3.2	4.7	1.9	▲ 2.4	▲ 1.7	▲ 3.4
HbA1c 5.6%以上	1.9	14.4	▲ 1.6	▲ 3.0	▲ 0.3	▲ 5.2	2.3	▲ 4.1	9.9
LDL 120mg以上	▲ 1.6	13.1	▲ 5.5	▲ 4.1	▲ 3.2	▲ 4.5	▲ 3.3	▲ 5.6	0.5
尿酸 7.0mg以上	4.2	24.2	▲ 0.6	▲ 1.9	▲ 4.2	▲ 0.3			
BMI 25以上	2.7	11.8	0.4	3.3	2.0	4.2	7.2	8.2	6.3

エピソード ① 日枝中学校区編 ~新人保健師の視点~

「はい、湖南省健康政策課の谷です」

入庁1年目。私は保健センターに配属された。早く一人前の保健師になりたいから、焦る気持ちはあるけど、自分にできることを一つ一つがんばりたいと思っている。

電話での対応業務は、私が貢献できる仕事のひとつだ。先輩たちへの取次電話がほとんどだけど、市民からの健康相談がきたときは背筋が伸びる。相談を受けるときの基本はとにかく傾聴。つまり、相手がどのようなことで相談したいのかを聞き出して整理することが最優先だ。

内容によっては、先輩にも対応の方法を相談しながら、私にできる精一杯の対応をする。相談者に気の利いたことを言えたら...とモヤモヤすることもあるけど、日々先輩の接し方を勉強中だ。相談者によって求めていることは異なる。話す内容や話し方、話す間の取り方も探り探りの毎日だけど...うん、でも共通していることは同じ。相手が悩んでいるということ。この保健センターが相談者にとって唯一の相談先かもしれないから、よりどころを失うことがないように気をつけている。今はゲートキーパー研修で学んだことを思い出して精一杯に寄り添うだけだ。



湖南省の保健師は地域の担当を持っている。私は日枝中学校区の担当で、市の北東部に位置するエリアだ。下田地域と水戸地域に分かれている。

下田地域は、下田商店街として古くは栄え、多くの買い物客でにぎわっていた。現在でも昔ながらの個人商店が地域を盛り上げている。日枝神社は商売繁盛の御利益もあり由緒ある神社だ。地縁のつながりが強いことで会合が多く、お酒に合う塩分強めの食生活が原因なのか昔から高血圧の人が多い。特産品は下田ナス、弥平とうがらし、ぶどう。近江牛の牧場やキャンプ場もあり地域資源も豊かだ。

水戸地域は、1970年後半に県下有数の湖南工業団地が建設されたことによって住宅開発が進み、国内外からの移住者で形成された。今は他の地域よりも高齢化率は低いけど、必ずその波はやってきて避けられないから、早めに健康づくりを広めていきたい。外国人が地域人口の2割を占める多文化共生のまちだ。定住する外国人も多く、ブラジル人のコミュニティも形成されている。地域は受け入れる寛容さがあるからなのか、自分のものを他人に分け与えるおすそ分け文化が根付いてきていると感じる。下田地域でも昔ながらの地縁によるおもてなし気質があり、訪問の機会にはちょっとしたところ配りが緊張をほぐしてくれる。

2つの地域を見比べると、下田には昔ながらの商店街で個人経営の商店も多く、水戸には製造業中心の県下有数の湖南工業団地がある。水戸は運動できる公園がメインストリートの近くにあるけど、下田は運動できる場所が少ないという特徴がある。2つの地域の連携をもっと進めることができたなら。

2023年に明らかになった日枝中学校区の健康課題は、運動に無関心な人の割合が市内の他地域よりも突出して高く、肥満の人が多い。その結果、高血圧の人、特に男性で顕著に高いという健康課題があった。また、外国人が多いことが特徴的だが、これまで外国人に対応した健康づくりの取組は行っておらず、具体的な健康課題をつかめていないことに頭を抱えていた。



「Olá(オラ)!こんにちは!」

「こ…こんにちは」

私はあわててあいさつをした。

今日は地区担当者として先輩の澤田保健師と会議に来ている。

「Olá!今日はよろしくお願いま-す!」

先輩は慣れた様子で、ポルトガル語を交えてあいさつをした。

それぞれの言語で挨拶をする。笑顔は共通言語だって歌を聞いたことがあるけど、言葉が一緒ならなおのことお互いを分かり合える関係性を築けると私は思う。

この会議は、日本人、ブラジル人など多国籍で構成されていることに加え、地域の人々、下田商店街や湖南工業団地協会の代表者など健康づくりに関わるキーマンが集う。

「保健師の澤田です。今日の議題は毎年恒例の運動マップの更新で、皆さんから意見を募るためにお集りいただきました。多くの人に関わって作成している運動マップは、地元の人にも新たな発見があるということでも好評だと聞いています。マップを見ながら歩く人が多くなって、今では運動習慣のある人が市内で一番多い地域となっています。」

話をかぶせるように、先ほど声をかけてくれたジュリアさんが、

「私も澤田さんの熱烈な誘いで健康推進員になってよかったわ。こどもが学校の給食で食べた日本食メニューのリクエストにも応えられるようになったしね。」

なるほど、こどもは給食で日本食になじんできている。でも、自分の家で食べたくても作ってもらうことができないのだ。

他にも、日枝中学区は野菜摂取、食育への関心、実践の割合が低いという統計データが出ていた。

「日本食を一方的におしつけるだけでは交流が途絶えてしまうので、ブラジル料理を日本人が習うことで、お互いの食文化を知り、交流が盛んになってきています。ジュリアさんが、ブラジルの方と日本人との懸け橋になってくれていますから、本当にありがたいわ。地域全体に食育が少しずつ浸透してきたように感じます。」



先輩が言うと、ジュリアさんは満面の笑みで「ドウイタシマシテ」と場を和ませるために片言で応え、おどけて見せた。

また、地域の農家が野菜摂取を増やすために、まちづくりセンターや軒先でお手頃に見える野菜販売に協力してくれているのもうれしい。そこには、野菜料理のレシピを添えている。

「工業団地の従業員さんも、運動マップを見て商店街にも来てくれる人もいてうれしいわ。」と、下田商店街の店主。湖南工業団地の企業には、従業員の健康を大切にした健康経営を進めてほしいと、歴代の地区担当者が熱い思いで保健師活動を積み重ねている。

すごい、みんなが同じ方向を向いてがんばったからこんな関係性を築けているんだ。

「それでは、新しく参加させてもらいます地区担当者をご紹介します。新人保健師の谷です。」

いきなり振られた私は、焦って考える間もなく言葉が出てしまった。

「地域の皆さんの健康は私が守ります!どうぞよろしくお願いします!」

自分でもびっくりするほど大きな声が出た。

「……(シーン)」

や、やってしまった。新人の分際でなんて大それたことを言ってしまったんだ……、と顔を赤らめて下を向いた。

「頼りにしてるよ!」

と、どこからか励ましてくれる声が聞こえた瞬間、拍手で会場が包まれた。

先輩は横目で驚いた表情を一瞬見せた後、柔らかに微笑んで私の背中にそっと優しく触れた。

そういえば、相談されていた市民さんにも同じことをしていたのを見たことがある。

「大丈夫、大丈夫。」

先輩はいつもの通り私を落ち着かせるように笑顔で声をかけてくれた。

私は肩の力が抜けて、自然にフーッと息を吐くことができた。

なぜだろう。

先輩の手も言葉も魔法がかかっているようだ。

じんわりと温くなる。

背中も、また、こころも。

2 石部中学校区

【基本データ:令和6年4月1日現在】

- 人口:11,547人
(男性:5,814人、女性5,733人)/高齢化率:27.8%
うち外国人:643人
(男性:328人、女性315人)/人口比率5.6%
- 世帯数:5,351世帯/単身世帯比率41.6%
- 国保加入者:2,099人/加入率18.2%
- 自治会加入率:45.5%(令和5年9月30日現在)

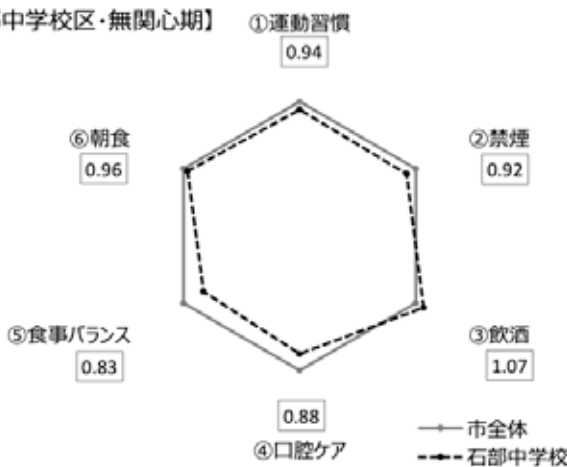
健康課題の分析結果 (市平均との比較)

①行動変容ステージ(無関心期・準備期)

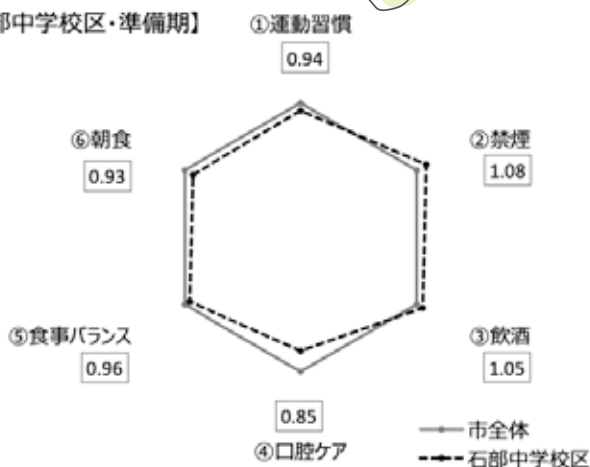
- 「生活習慣病のリスクを高めるアルコール摂取量の人」の割合が高い
- 「禁煙をしたいと思っている人」の割合がやや高い



【石部中学校区・無関心期】



【石部中学校区・準備期】



②特定健診データ(H30~R4)

- 40歳以上では、血圧の高い人が多い。
- HbA1c、LDL が高い人は、おおむね少ない。
- 肥満も少ない。

	成人健診			特定健診			後期高齢者健診		
	総計	男	女	総計	男	女	総計	男	女
血圧 130/85以上	▲ 0.4	2.0	▲ 4.1	4.8	4.1	5.3	4.7	7.0	3.1
HbA1c 5.6%以上	▲ 3.6	▲ 2.0	▲ 4.0	1.8	▲ 0.2	3.4	▲ 1.5	▲ 1.4	▲ 1.6
LDL 120mg以上	▲ 4.2	▲ 2.0	▲ 7.0	▲ 5.4	▲ 4.9	▲ 5.7	▲ 5.8	▲ 1.4	▲ 9.8
尿酸 7.0mg以上	5.0	3.9	▲ 0.6	▲ 0.7	▲ 0.8	▲ 0.8			
BMI 25以上	▲ 3.6	▲ 3.9	▲ 4.8	▲ 0.8	▲ 1.0	▲ 0.7	▲ 6.3	▲ 4.0	▲ 8.1

エピソード ② 石部中学校区編 ~健康づくり担当保健師の視点~

「山元さん、血圧の状態はどうか？」

石部中学校区では毎月恒例の“まちの保健室”を開いている。私は血圧計を片手に吉川さんと健康相談に応じているところだ。吉川さんは、もともと血圧が高く地域の健康相談会に足しげく通われていたので自然とつながりができた。今では地域の健康リーダーとしてお手伝いに来てくれている。

「松原保健師さん、ちょっとこっち見てもらえる？森田さんや横山さんも血圧が高くて悩んでいたけど、今ではだいぶ落ち着いてきたみたい。」

地域のことを良く知る吉川さんは、いつも周りの雰囲気大切にしてくれていて、集いの場所はとても明るくて活気がある。



私の地区担当は石部中学校区。市の南西部に位置していて、石部地域と石部南地域にエリアが分かれている。

石部地域は、江戸時代には京立ち石部泊まりと言われ、京都を出発して1泊目の石部宿場町としてにぎわっていたまちだ。今でも、小島本陣跡や田楽茶屋など当時を思わせる建物や旧東海道沿線の街並みは、そこはかとなく風情を感じさせる雰囲気がある。旧東海道を活用した地域のまつりは多くの人が集まり、地域力はもとよりイベント力にも底力を感じる。「石部のいもつぶし」は、文化庁から100年フードとして地域に根付く食文化に認定されている。

雨山文化運動公園は、全国森林100選の「臥竜の森」ハイキングコースも含め体育館やテニス場など運動できる広大な施設だ。

石部南地域も歴史文化の宝庫だ。長寿寺本堂や常楽寺の本堂・三重塔は国宝で重要文化財も多い。紅葉シーズンは2万人もの観光客が訪れるという。じゅらくの里は、キャンプ場やこどもの遊具が備わっていて市内外から子連れの家族が集い、障がい者にも優しい遊歩道が整備されている。障がい福祉の祖である糸賀一雄氏が建てた近江学園などの福祉の取組も有名だ。域内は坂道が多いが棚田の風景が美しい。昭和天皇即位の際に献上した「東寺献上ごぼう」の復刻や地域おこし協力隊として市外から移住した人などの地域活動も盛んだ。阿星山の登山は地域のこどもたちにもチャレンジできるほどよいコースだ。



思い返せば2023年当時、私は入庁して10年目だった。保健師としての仕事にも慣れ、周囲の保健師にも頼られる存在にもなっていたと思う。地域の保健活動にも積極的に参加し、高齢者サロンやサークルなどから健康講座のお声がかかることも多く、充実した毎日が送ることができていた。

でも、あることがきっかけで悩みを抱える毎日になった。それは、第3次健康こなん21計画を策定するための調査結果で、この学区の健康課題が明るみになったことが原因だ。

石部中学校区域では他の地域と比較して、自分が健康だと思ふ主観的健康観や健康診断の受診率が5ポイント以上低いという調査結果が出ていた。これは自分の健康行動に自信がない表れでもある。身近な人に自分の健康づくりの方法を伝える口コミ効果は地域の機運を高めるために必要なことだが、これでは他人への波及効果が望めない。

また、40歳以上の男性・女性ともに血圧が高い傾向も健診結果から見えた。私は、地域全体が取り組む健康づくり活動を行い盛り上げることが重要だと感じていた。

それまで私は、保健指導や健診の手続き業務などの法定の保健業務を堅実にやってきた。市民からの派遣依頼で地域にも出て、講座を開いたりして、市民の健康を守るとても大切な仕事をしているという自負はあった。それはそれとして、このような局面になった時に、地域を俯瞰的に見て施策を講じるポピュレーションアプローチをしたい、とひそかな思いは以前からあった。そして課題は目の前に転がっている状況だ。

保健師冥利に尽きる。成し遂げたい――

ただ、本格的に新しく企画をすることが初めての経験で、どこから手をつけて、何をどうすれば成果が上がるのかわからなくて頭を抱えていた。そんな私を見かねて先輩の宮木保健師が声をかけてくれた。

「松原さんにとって、公衆衛生看護学におけるまちづくりで大切なことは何？」

「地域で生活する人々の健康状態や、生活環境などの実態を把握して、健康を守るためにどのようなはたらきかけが必要かを分析する地域診断が大切です。」と、教科書どおりに答えた。

「じゃあ、はたらきかけるときに大切なことは？」

「いかに効率的・効果的な方法を検討して実践することです。」

「なるほど、それはあなた一人ができる範囲での方法ってことなの？」

「あ……。」

そうか、はたらきかけるときに必要なことは地域とのネットワークを活用すること。でも、私にはそのようなネットワークはないし、作り方がわからない……。

「まちをつくっているのはヒトなんだよ。だから、まずヒトを中心に考えて、後から自分のやるべきことをくっつけていけばいいのよ。あなたは、もっとヒトを頼りなさい。」

先輩は私の背中をポンッと打った。心地よい強さでこころを励ますように。

遠くから、「宮木さーん」と呼ぶ声が聞こえて、「じゃあ、また」と、先輩は呼ばれた方にそそくさと行ってしまった。

―― もっとヒトを頼りなさいよ ―

そうか、私は未熟だからいろいろな人に助けてもらえばいいんだ。背中ofのじんわりとした感覚から先輩の言葉の重みが伝わった感じがした。それが消えてなくなると、私の中で吹っ切れた。



そこから私は、少しでもつながりのある人や先輩から地域の鍵となる人たちを頼り、ネットワークをつくりながら、私なりの健康づくり計画を検討していった。

血圧は循環器疾患や糖尿病にもつながることから、私は多くの協力者と「地域をまるっと!血圧安定化プロジェクト」を協働で立ち上げ、地域のスーパーや個人商店にも協賛してもらいながら進めてきた。スポーツ推進員と健康推進員がコラボした健脚ウォークなど企業の協賛も募りながらの地域イベントや、健康遊具がある里山しょうらい公園の利用促進などが功を奏している。地域ふれあいまつりなどのイベント啓発や学校が保護者を通じて呼びかけているおかげだ。健康推進員も主体になって地域の特産品を使った血圧を下げるためのレシピを広める活動も始まっている。古民家を改修したカフェやコミュニティ集いの場所では、移動保健室のスペースとして使用の協力を得ている。

もともと地縁の強いこの地域は、文科系・運動系サークルともに多く、健康課題を共有し一致団結して取り組むことで健康づくりの機運が高まり、主観的健康観も上がるという成果が出た。自分の健康づくりに自信が出ることは、他人への健康行動に影響を与えることだから、今後も地域にとって素晴らしい結果につながるものと感じている。



ある日、地域の新聞社から健康づくりの取組について取材を受けた。

「松原保健師にとって、健康のまちづくりとは何ですか？」

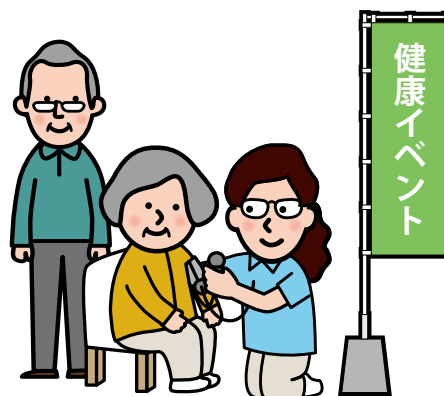
私は即座にこう答えた。

「私にとって健康のまちづくりとは、いろんな意味でヒトづくりです!」

言葉が足りてないのだろう。

記者はいぶかしげな表情を浮かべた後、丁寧な質問に切り替えた。

にもかかわらず、一向に慣れない私の対応に多くの時間を費やした。



3 甲西北中学校区

【基本データ:令和6年4月1日現在】

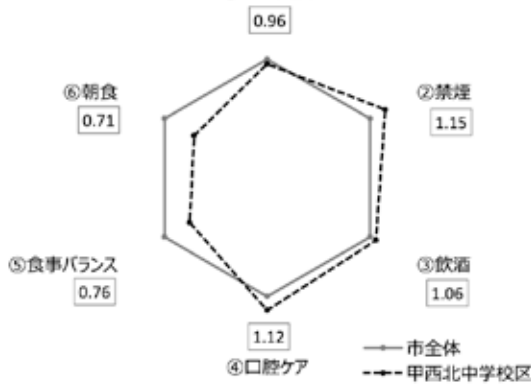
- 人口:15,634人
(男性:7,982人、女性7,652人)/高齢化率:28.1%
うち外国人:746人
(男性:459人、女性287人)/人口比率4.8%
- 世帯数:6,920世帯/単身世帯比率35.2%
- 国保加入者:2,846人/加入率18.2%
- 自治会加入率:67.3%(令和5年9月30日現在)

健康課題の分析結果 (市平均との比較)

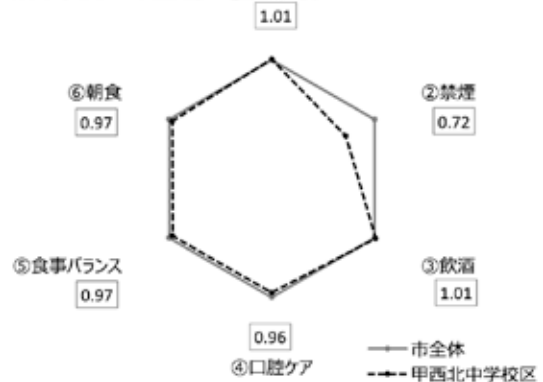
①行動変容ステージ(無関心期・準備期)

- 「禁煙するつもりはない人」の割合が高い
- 「歯みがきの他に、意識して口腔衛生を保つことを行っていない人」の割合が高い

【甲西北中学校区・無関心期】



【甲西北中学校区・準備期】



②特定健診データ(H30~R4)

- LDL の高い人が多い。
- 19~39歳で肥満が多い。

	成人健診			特定健診			後期高齢者健診		
	総計	男	女	総計	男	女	総計	男	女
血圧 130/85以上	1.0	▲ 8.5	3.9	▲ 0.9	▲ 0.2	▲ 1.4	2.2	2.6	1.8
HbA1c 5.6%以上	2.5	▲ 0.7	3.3	▲ 0.6	1.1	▲ 1.8	▲ 1.6	3.5	▲ 5.7
LDL 120mg以上	4.2	4.3	4.3	3.7	4.8	2.8	4.6	1.5	7.4
尿酸 7.0mg以上	▲ 4.6	▲ 24.2	1.4	▲ 0.1	0.2	▲ 0.3			
BMI 25以上	5.5	7.0	5.2	▲ 0.1	0.5	▲ 0.6	▲ 2.2	▲ 2.6	▲ 1.9

エピソード ③ 甲西北中学校区編 ~母子保健担当保健師の視点~

「はー、今日も職場に迷惑かけちゃった。ねー、ちょっと聞いてる？」

保健師の仕事をしてながら、3人の子育てに奮闘中の私。産休・育休を経て4年間のブランクがあり、復帰してまだ1か月も経っていない。仕事に保育園からこどもの発熱の電話があつて急きょのお迎え。夫が帰宅したから愚痴りたかったのに、気のない返事しか帰ってこないからイライラが募る。

「仕事も子育ても中途半端で、このまま続けていていいのかな…」

一人で悩む私。

「はい! 湖南市健康政策課の立山です!」

「こんにちは、立山さん。菩提寺地区の地域支え合い推進員の神野です。あなたの大きな声を聞くと元気が出るわ。古川保健師さんいらっしゃる？」



私の地区担当は甲西北中学校区。野洲川に沿って十二坊温泉のある山地・丘陵地までの北のエリアで東西に長い。野洲川があるおかげで南側は田畑で栄え住宅地が形成された。岩根地域と菩提寺地域に分かれている。

東エリアは岩根地域で昔は野洲川が氾濫することがあったという。そのためか砂地の土壌で伝統野菜「朝国しょうが」の生産で栄えた地域もある。国宝の善水寺本堂や重要文化財も多くあり歴史を感じることができる。自然が豊かで昔ながらの旧家の街並みも残っていて、思川の桜もととてもきれいだ。岩根の十二坊は温泉、プールが併設するオートキャンプ場としてキャンパーに有名で、最長23キロにも及ぶトレイルラン・ウォーキングコースは市内を望める絶景や森林、川など自然を感じることができるスポットだ。

西エリアの菩提寺地域と菩提寺北地域は、山林の傾斜地を中心として南北に宅地開発が進み、南部は人口集中地区(DID 地区)となっている。西應寺の庭園が美しく、菩提寺山の絶景スポットへのルートが豊富で登山が楽しめる。名神高速道路の菩提寺サービスエリアを超えた北エリアは、別荘地として当時、売り出されたとか。巨大な木製アスレチックや広大な芝生広場、キャンプ場などが備わる希望が丘文化公園には南ゲートからアクセスでき、気軽に自然を満喫できる地域だ。ハロウィンの季節には、地域や飲食店舗など特に若い人たちが団結してイベントを企画し、こどもからお年寄りまでまち全体が盛り上がる。



今日は菩提寺地区の乳幼児を持つお宅への訪問の日だ。

乳幼児のママさんは育児の悩みを抱え込んでいるようで、少しでも力になればと思うけど、私にこころを許してもらえているのか自信がない。

「こんにちは!望月さん。今日は産後うつ症状の傾向がわかる診断表を持ってきました。」

大きな声でそう言って、用紙をかばんから取り出そうとするが、ガサゴソ、ガサゴソ。

うん?…ない。

「望月さん。す、すいません。ちょっと手違いで忘れてしまっ。」

「そうなんですか。でしたら、もう結構です。今日は久しぶりにこどもがぐずってなかったのに今にも泣きだしそうじゃない。あなたの大きな声はこれ以上聞けそうもないわ。疲れるので帰ってください。」



職場に帰る車中で、私は先ほどのショックでうなだれていた。

「あなたが子育ても仕事もがんばっていることはみんな知っているから前を向いて。仕事の穴を埋めるために、みんなより早く出勤してがんばっている姿をみんな見てるわ。もっと周りの人を頼ってもいいのよ。」

隣で運転する古川保健師の声に、今までの緊張感が途切れ、目の前の景色がワッとぼやけた。抱えていた白いトートバッグに、まだら模様がにじんだ横で、ハートのポーズを手でつくる「湖なすちゃん」が愛くるしくほほえんでいる。添えられた「こころ大切に」のメッセージはいつも救いになるけど、今の私には親しげでよそよそしい。

その様子を見た古川保健師は、ハザードランプをつけ道路に横付けし、おもむろにスマートフォンを取り出しタップした。

「神野さん、保健師の古川です。いつもありがとうございます。今日は子ども食堂の日でしたよね?今からまちづくりセンターに行っても大丈夫ですか。」

この地域の子ども食堂では孤食にならないために地域が運営している。食事の後、こどもたちは工作などで遊んでいる間に、ママさんが思い思いに過ごせる交流の場で、まだ私は訪れたことがなかった。

「いらっしゃい古川さん、あら立山さんも」地域支えあい推進員の神野さんが出迎えてくれた。

「今日は、大人こども合わせて200人ぐらいの参加者がいるのよ。」

「え!?200人!そんなに来られているのですか?」

私は驚いた。参加者が入り混じってそこかしこで交流している。

「今日、中村さんって、来られてますか?」

中村さんは、2023年頃、先輩が乳幼児訪問の担当をしていたママさんで、先ほど訪問した望月さんのように育児で悩みを抱え込んでいたらしい。



「そんなことがあったんですか。だったら、みんな同じような境遇だから一度でも来てもらえたら少しは気持ちも楽になると思うんだけど。立山さんの腕の見せ所ね。大きな声って周りに元気を与えるものよ。でも、タイミングが大事よね、古川さん。」

古川保健師は大げさに笑った。私といえば涙が乾いたボロボロの顔で笑顔を取り繕うのに必死だ。

「古川さんも、今度のイベント楽しみにしてるわ。」



甲西北中学校校区は、意識的な口腔ケア、悪玉コレステロールの高値や肥満が健康課題となっている。岩根地域と菩提寺地域では協働して、若い世代が交流できる子育てイベントなどの企画を主体的に考えてくれていて、今度、市も加わって健康づくりのイベントを開催することになっている。

私は保健師になってからあまり地域と深く関わってつながるきっかけがなかった。目の前の人と向き合うことは大切だけれど、その目の前の人を救うには、地域をはじめたくさんの方の助けが必要なのだと、あらためて保健師活動の原点に返ったような気がした。

「さっ、帰るわよ。」

古川保健師は大きな声で私に声をかけるのと同時に、軽快に私の背中を強く押した。

「わっ、やめてくださいよ。先輩!」

まちづくりセンター内のホールに立山保健師の声がこだました。

「やっぱり、立山さんの声は私には負けるわ。この調子じゃあ私以上に相手に合わせることも考えないとね。」

そっか。先輩も同じ悩みを抱えていたことがあるのかな。

先輩はいつも心地いいタイミングで私をフォローしてくれる。悪ふざけも込みで。

私の背中とところをいつも強く押してくれる。

帰る車中、白いトートバッグがふと目に入り、いつもより私を勇気づけてくれた。



今日も一日の仕事を終えて自宅に着いた。玄関を開けたらカレーのいい香りが漂ってきた。

「おかえり。今日は育児休暇取れたんだ。昨日は仕事のことで考えごととして、生返事でごめん。」

フム。とってつけたようなご機嫌取りではあるが夫の気持ちは素直に受け取るとするか。

「私もイライラしてたから。気にしてくれてありがとう。じゃあ、後片付けもよろしくね。」

「うん...、よーし。」

少しためらいがあったような気がするけどいつものことよね。

「お母さん、お帰りー。」

3人のこどもたちの元気な声。体はクタクタ、でも、こころのエネルギーはまだまだ安心できる残量だ。

よーし、明日もがんばるとするか!

4 甲西中学校区

【基本データ:令和6年4月1日現在】

- 人口:15,079人
(男性:7,824人、女性7,255人)/高齢化率:26.8%
うち外国人:918人
(男性:507人、女性411人)/人口比率6.1%
- 世帯数:7,016世帯/単身世帯比率41.2%
- 国保加入者:2,502人/加入率16.6%
- 自治会加入率:53.9%(令和5年9月30日現在)

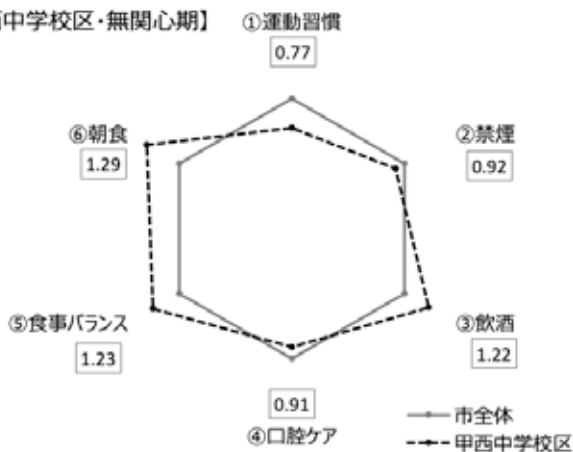
健康課題の分析結果 (市平均との比較)

①行動変容ステージ(無関心期・準備期)

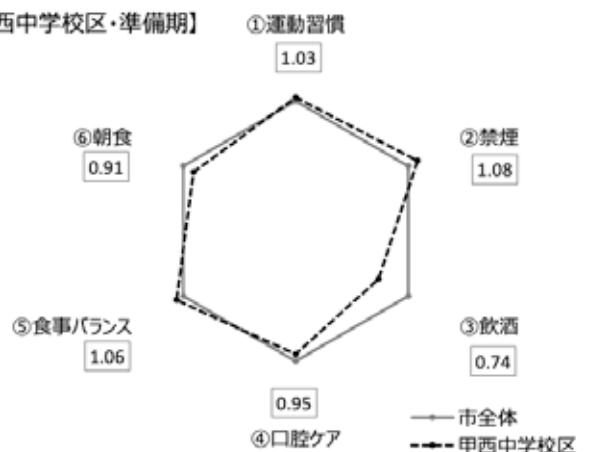
- 「生活習慣病のリスクを高めるアルコール摂取量の人」の割合が高い
- 「バランスのよい食事をほとんど食べていない人」、
「朝食をほとんど食べていない人」の割合が高い



【甲西中学校区・無関心期】



【甲西中学校区・準備期】



②特定健診データ(H30~R4)

- 血圧の高い人は19~39歳の男性を除いて少ない。
- 19~39歳の男性ではHbA1c、LDLも高い人が少ない。
- 19~39歳では肥満が少ない一方、75歳以上では女性の肥満が多い。

	成人健診			特定健診			後期高齢者健診		
	総計	男	女	総計	男	女	総計	男	女
血圧 130/85以上	▲ 0.8	2.5	▲ 0.6	▲ 4.4	▲ 5.7	▲ 3.3	▲ 4.5	▲ 6.5	▲ 2.7
HbA1c 5.6%以上	▲ 1.0	▲ 7.8	0.1	1.0	▲ 0.9	2.5	1.3	1.0	1.7
LDL 120mg以上	▲ 0.1	▲ 13.2	3.1	2.2	0.1	3.6	1.8	2.6	1.1
尿酸 7.0mg以上	▲ 1.8	5.0	▲ 0.6	1.7	2.9	1.0			
BMI 25以上	▲ 4.4	▲ 12.5	▲ 2.3	▲ 1.2	▲ 1.1	▲ 1.2	3.5	0.9	5.7

エピソード ④ 甲西中学校区編 ～統括保健師の視点～

「おいそ〜!」

調理台を囲む参加者から歓声が上がる。

甲西中学校区の地区担当である中山保健師と私は、市の管理栄養士の南野さん監修による健康推進員の料理教室の見学をするために、まちづくりセンターに来ていた。高齢者サークルからの依頼だ。

「私も家で同じ材料を使って料理しているのに、やり方次第で全く違う料理になるね。南野さん、すごいじゃない!」私は思わず声をかけた。

見た目がとてもきれいで食欲がそそる。もちろん味も折り紙付きだ。今回の献立は、少し手の込んだ食事のバランスを重視した健康レシピと、電子レンジで簡単にできる朝食用のレンチンレシピだ。

「長瀬保健師に褒めていただけるなんて、がんばった甲斐があります。参加者の皆さんにも喜んでもらえてうれしいです。」

管理栄養士は、栄養指導やカロリー計算、健康推進員との窓口や一般事務など一人で幅広い業務を行っている。

「今回の料理教室も打合せや調理方法の検討、情報の発信まで南野さんがすべてこなしているの?」

「どのような手順で進めるか仕組みをしっかりと作っているんで、そんなに大変さを感じないです。もちろんその時々季節や場所に応じてやり方は工夫しています。」

食育に関する外部の視点を取り入れたいと、2024年頃から一般企業との交流が盛んになり、民間の方法を学び少しずつ実践に組み込んできた。その結果、今では評判の料理教室となっている。

私はベテラン保健師として全体の統括を任されている。経験が浅い保健師のフォローをするために、甲西中学校区の副担当を兼務している。

甲西中学校区は、市の南東部に位置し、三雲地域で1つのエリアで広い。この地域は、JR甲西駅と三雲駅の2駅あり、駅周辺は市街地や住宅地で形成されている。旧東海道沿いは生け垣を備えた住宅が多く、四季折々、植物と調和した街並みが美しい。天然記念物「平松のウツクシマツ自生地」、猿飛佐助が修行したと言われる三雲城址、落ちそうでおちない岩の合格祈願で有名な「八丈岩」、弘法杉など観光資源が豊富だ。地域が守る由緒ある寺院がいくつもあり、天井川の下をくぐるトンネル「まんぼ」のファンもいて、当時の東海道の思いを馳せながらリュックを背負って歩く観光客もよく見かける。地区の東側には妙感寺や天保義民の碑、不動の滝など歴史・自然を感じる。

このような地域の資源を守り、育むには高齢者の力が必要不可欠だ。こどもたちも参加する伝統行事や地域のまつり・イベントなど企画から運営まで幅広くこなす地域づくりのベテランリーダーたち。こどもの健やかな成長を見守っている。

「よー、長瀬統括保健師さん。偉くなったもんだ。」

入庁してから間もなくして知り合った地域の方で、私のことを良く知る理解者でもある。

「青木さん、先日は健康イベントお疲れさまでした。こどもたちも楽しんでましたね。」

「そうだな。こどもが来たいイベントは親子で参加してくれるからな。こどもの笑顔は親も見たいだろうからな。」

青木さんをはじめ三雲地区は地域を盛り上げるために積極的な高齢者が多いから、一緒になって真剣に考えてくれる。

「そうそう、青木さん。聞きましたよ。もう若くないんですからアルコールもほどほどにしてくださいね。高齢者の方の適正飲酒量は何合までか知ってますよね?」

私は諭すように言った。

「毎回口うるさく言われているからわかってるよ。1合だろ。でも俺は、他の人よりも体が大きいから、俺の場合の1合は特注サイズで大きいんだよ。」

笑えない冗談だ。耳の痛い話は、いつもかわそうとする。

「ちょっと太りました?体重を量ってBMIの計算しましょうか?」

「おーっと、もうこんな時間か。用事だ、用事。」とそそくさとその場を去ろうとした後ろ姿に言葉を追いかけた。

「休肝日も忘れずにとってくださいね!」

中山保健師はあっけにとられたように言葉を発さずにただ見ていた。

「あちゃー、またやった。」

追い打ちをかけるように言葉をかけたり、少ししつこくなってしまうのが私の悪い癖だ。



甲西中学校区は、2023年統計データによる他の地域との比較では、血圧は基準値内の人が多く、糖やコレステロール値などは目立って高くないため、生活習慣病に起因する数値は良好な方だった。後期高齢者の女性でBMIの数値が高い人が多いことが目立つ程度だ。ただ、朝食未摂取率と食事バランスに課題があった。それは、特に働き世代で顕著だ。

働き世代には啓発ができるタイミングが少ないことが課題だ。だから、地域のイベントにお邪魔させてもらって、健康づくりとは違う目的で来ている人に啓発をして関心を持ってもらったり、高齢者やこどもたちから働き世代に口コミで伝えてもらう方法を積極的に行っている。食からのアプローチのおかげで、健康づくりがこの地域にも浸透してきた。そのことは、働き世代にも少しずつ効果がでてきていると感じる。

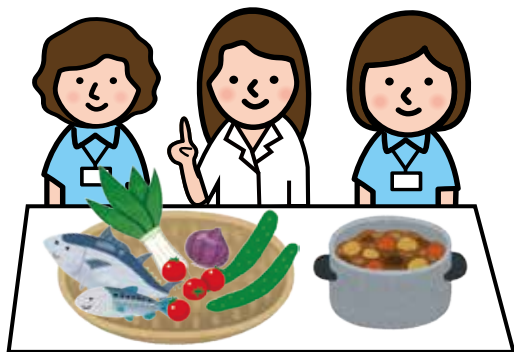
「先輩、さっき料理教室で言われていた手順の仕組み、でしたか？どのようなものか教えてくださいませんか？」

「第3次健康こなん21計画にも掲げているんだけど、誰一人取り残さないことを意識しながら、次世代につなげるために定着するような仕組みづくりを今年の2030年までに完成させることを目指しているのよ。」

学校での食育教室や地域での大人の料理教室を効果的に開催していくには、計画・実行そして点検、改善を繰り返し行い、実施した後のレシピの公開や料理教室の情報発信に至るまでの一連の仕組みが必要だ。それは凝り固まった仕組みではなく、状況によって地域や担当者がアイデアを組み込めるよう「関わりしろ」を残している。言ってみれば、キャンパスノートにぎっしりと文字を詰め込むのではなく、書き込める余白を残しておくということだ。

「健康づくりの幅広い分野で仕組みづくりが進められているのよ。」

健康管理、身体活動・運動、休養・睡眠、たばこ、アルコール、歯・口腔の健康、栄養・食生活、こころの健康。一つ一つ議論を重ねて丁寧に作り上げていくことが必要だ。



私たちは、立志(りゅうし)神社に來ている。ここは、志を立て祈るための神社。先輩に連れてきてもらってから、初心に返りたいときには立ち寄ることにしている。

ここ10年の社会環境の変化は、生活スタイルにも大きな影響が出ていて価値観も多様化している。でも、いつの時代も「健康」というテーマは、人間にある共通の価値観であり普遍的なものだ。だからこそ、誰一人取り残さないように、私たち「オールこなん」で健康づくりに取り組むことができると信じている。

昨日もテレビのニュース番組で自殺者の報道を目にした。

湖南省でも何らかの事情が重なり追い込まれ、自ら命を落とす人がいる。

こころの健康を阻害する要因は、この複雑な社会の中で多様化かつ深刻化している。

生きることのつらさや悲しみが行き場を失うことがないように、悩みを抱えている人が生きる希望を少しでも持てるように、私たち一人ひとりが、気づき、寄り添い、手を差し伸べることができたらと思う。

市民一人ひとりの健康づくりを支え、地域で育み、そして次の世代へつなぐ...

湖南省に関わる人たちと一緒に、力を合わせながら。

時には、新しいことを受け入れながら「まちをデザイン」していく。

大きい志を持って地域と向き合いたいと思う。

「…せんばい、先輩!」

不安そうに中山保健師が私の顔を見つめている。

「先輩、聞いてます?」

何やら少しの間自分の世界に入り込んでいたようだ。

「私、この前大変な失敗して、自信喪失です。どうしたら先輩みたいになれますか?」

そういえば、と私の記憶がよみがえる。

私も中山保健師のようにあまり経験が積めていない頃は、同じように先輩に悩みの相談をしていたっけ。

遠くを見つめることも大事だけど、まずは足元からしっかりと後継者を育てていなくちゃ。

「落ち着いてやれば中山さんなら大丈夫よ。一つ一つしっかりと。自信持って。」

そう言って、中山保健師に寄り添いながら背中をそっとなでた。

あの頃、先輩が同じように私にしてくれたことに思いを馳せながら、そっと優しく。

こころが少しでも落ち着くように、と願いを込めて。