

# みんなですすめよう 地域の健康づくり～北九州市～

北九州市保健福祉局保健医療部  
健康推進課 畑辺 葉子

## 目次

- 1 北九州市の紹介
- 2 健康づくり事業の概要
- 3 保健師の役割
- 4 取組み例
- 5 地域健康づくりデータベース
- 6 健康づくり事業の成果と今後

## 北九州市

### 【市の成り立ち】

昭和38年

“個性”ある特色を持つ五市の対等合併で誕生・政令市

⇒現在7区

(門司、小倉北、小倉南、若松、八幡東、八幡西、戸畑)

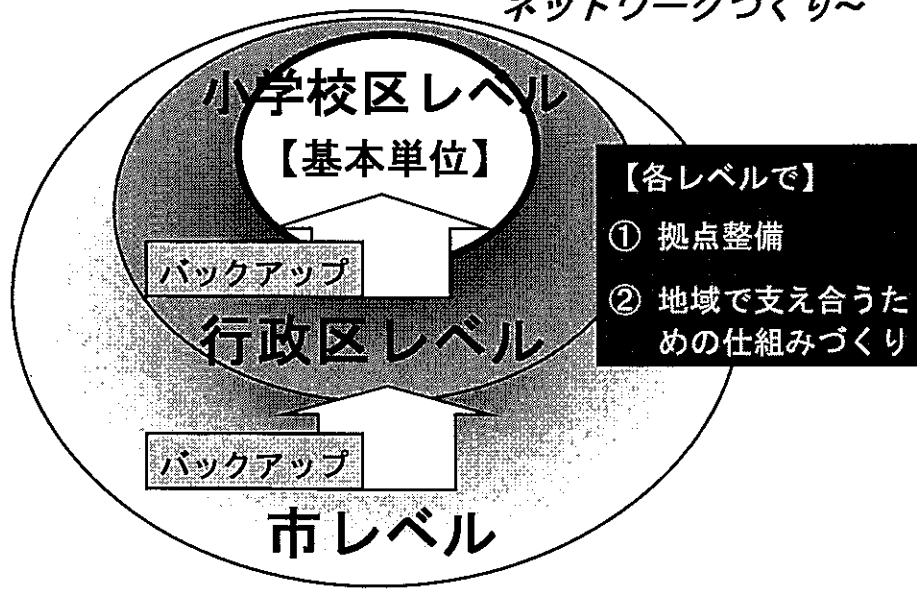
### 【市の特徴】

- 大都市でありながら地域の連帯感が残っている
- 医師会をはじめ、企業などの民間団体がしっかりと地域に根づいている
- 急速に高齢化が進んでいる
  - ・高齢化率：政令市第1位 21.9% (H17.9)
  - ・地域間の格差大きい 高齢化率の最高と最低の差 9.8

### 【課題】 医療費・介護費の増大による財政圧迫

生活習慣病の増加・要介護高齢者の増加

## “北九州方式” ~三層構造の地域福祉の ネットワークづくり~



## 市民センターを拠点とした健康づくり事業

### ■事業概要

各区の市民センターにおいて、住民が主体となった健康づくり事業を実施する。

地域での話し合い、目標の設定、目標を達成するためのプログラム設定、実践、事業評価をひとつのサイクルとし、まちづくり協議会・医師会・歯科医師会・薬剤師会・保健師・健康づくり推進員・食生活改善推進員等が連携して行う。

### ■平成17年度は23小学校区で実践

## 市民センターを拠点とした健康づくり事業

### 【事業の特徴】

- 1 行政主導から住民主体
- 2 小学校区レベルでの取組み 拠点は市民センター 126ヶ所
- 3 地域の組織・関係機関・行政が連携し一体となった取組み  
官と民の協働 「健康づくり部会」の設置
- 4 話し合い→目標・計画づくり→実践→評価のサイクル  
2年間で取組む 1年目は目標・計画づくりまで・2年目は評価を実施
- 5 行政は環境整備  
人的・財政面の支援、研修会、先進地視察、保健師等による協働支援
- 6 評価の実施  
地域健康づくりデータベースの活用、インタビュー、アンケート

## 保健師の役割

目標：住民主体の健康づくり活動の定着支援

- ▶ 地区診断・データ分析と情報提示（言語化・画像化・視覚化）
- ▶ 活動のプロセスを重視し、調整役として支援（住民自身の問題意識・気づきの支援）
- ▶ 住民と協働の評価

- ・住民から学ぶことが多い・住民の実態が今まで以上によくわかる
- ・住民との信頼関係の形成（相談が早く入るようになった）
- ・気づき・発見により専門的な役割の再確認
- ・技量が問われる（地区診断・方向づけなどの判断）

エンパワーメント・保健師も育ちあう

## 市民センターを拠点とした健康づくり事業

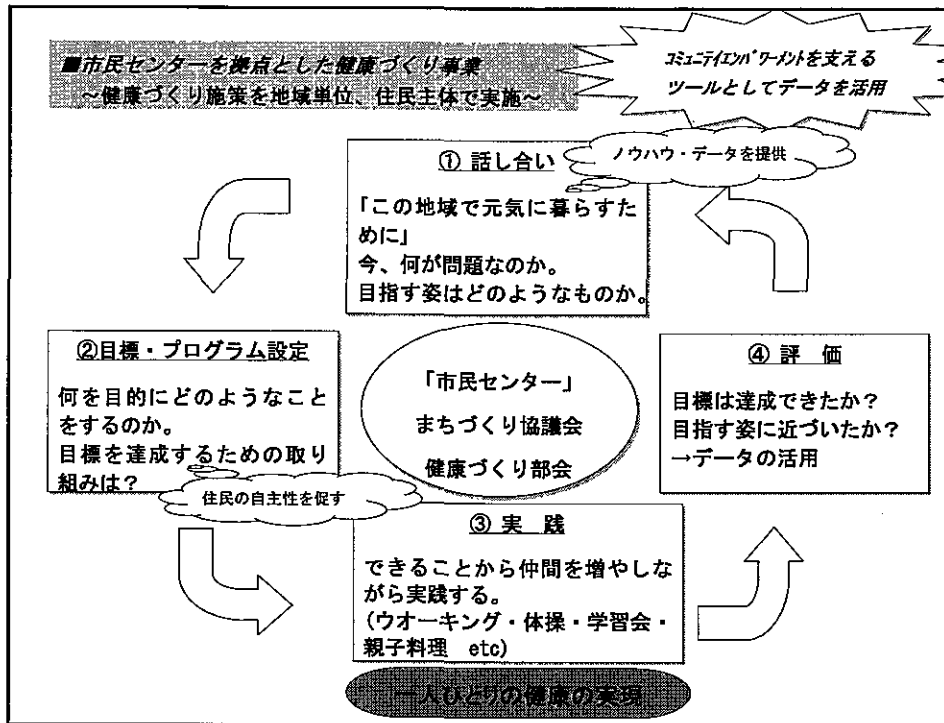
### ■期待される効果

（短期的）

- ・健康意識が高まる（生活習慣の改善）
- ・健康づくりグループによる自主活動の活発化
- ・地域での各機関の連携強化（役割の明確化）

（長期的）

- ・地域の健康度の上昇
- ・住民主体の健康づくりシステムの構築
- ・医療費の適正化



## 事例紹介 (E校区)

## 健康づくり部会メンバーによる話し合い

- 会議の開催：毎月1回、夜間・土日に実施
- 手法は様々（KJ法・地域づくり型保健活動等）
- 話し合いの重視（事業優先にしない）

### ポイント

- 1 どんな校区なのかみんなで話そう
- 2 どの問題に取り組むか決めよう
- 3 その問題についてもっと詳しく学ぼう
- 4 その問題がどうなればよいか理想の姿をイメージしよう
- 5 理想の姿の実現に何が必要か話し合おう
- 6 必要に応じて、もう少し調べよう
- 7 具体的な取り組みを考えよう
- 8 取り組みを実践しよう

## 話し合い→目標・計画づくりまでの経過（1）

### プロセス

- 1 準備・調整  
無関心な状態から地域の健康に関心を持ち始める  
「地域の活性化や自治会の加入者を増やす契機にしたい。」
- 2 話し合い開始  
イメージがわからない、何をするのかわからず不安な時期  
事業の説明・健康データ等の提示  
個人の健康観・幸福感の違いを実感

喧々譁々の時期  
お互いの意見をぶつけ、本音で話し合うことが必要

## 話し合い→目標・計画づくりまでの経過 (2)

### 3 会を重ねてお互いに理解が進んだ

世代毎で考え方が違うから、聞いてみないと解らない

⇒インタビューで生の声を聞こう！

⇒先進地視察では感動したけど、自分の校区らしさを作ろう！

⇒思い思いに発言

地域活動をしていて日頃感じていることを何でも言える。

⇒「もっといい街にしたい」「もっと語り継ぎたい。」

「この街が好きだからよりよくなるために語り継ぎたい。」

「この街で生きてきた。でももっと知りたい。」

「このまちが好き」そんな気持ちが共有できた！

話し合いをしながら並行して

⇒既存の事業を見直し“校区のお宝探し”

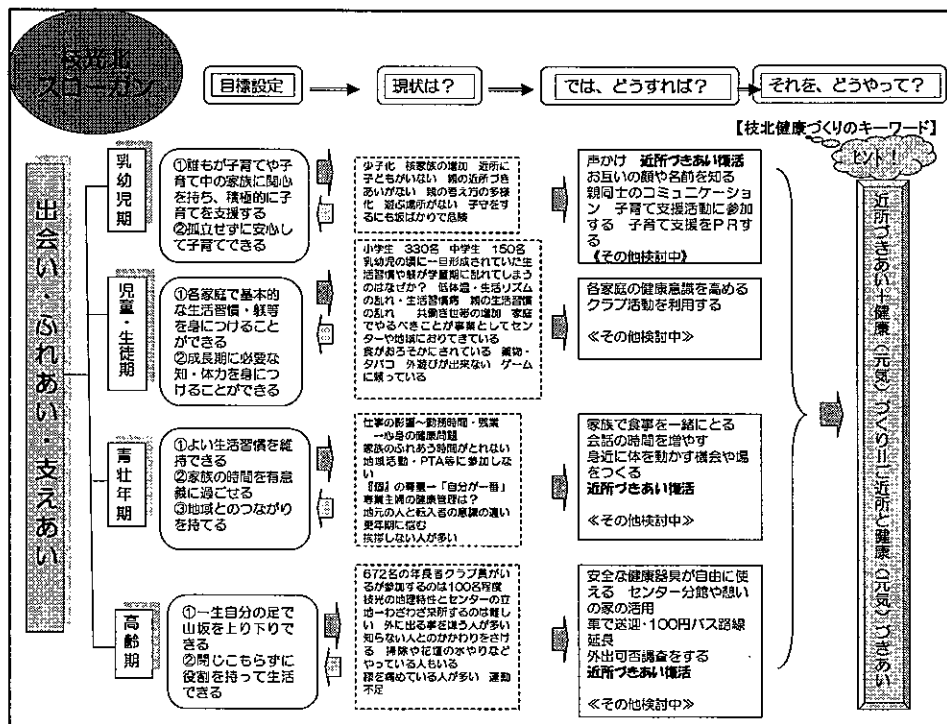
⇒モデル事業の周知の徹底（メンバー一人一人が会合等で広報する）

⇒校区の問題点・課題の集約

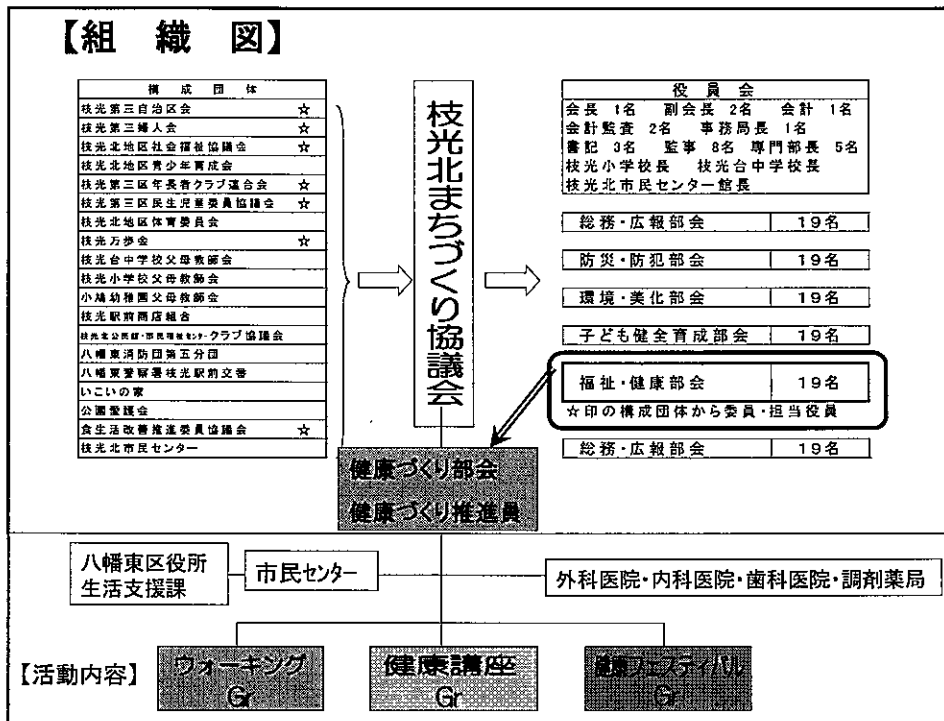
⇒校区の目指す姿は？



## 目標設定・計画書の出来上がり



## 【組織図】



## 健康づくり活動の実践

- 住民ができることから企画・実践
- 仲間を増やしながら実践
- 「楽しくないと長続きしない！」

### ～様々な取組み～

日々ウォーキング & パトロール・校区体操で心身のリフレッシュ・遊んで楽しむグランドゴルフ・健康講座・健康学習会・健康フェスティバル・ふれあい祭り・メタボリック健康劇・健診PR・ウォーキングマップ作り・歩健手帳作成・地域で作った芋や古米で健康料理 等

※日々の体力づくり・心身のリフレッシュ・PR活動・地域の絆づくりにつながっている



## 評価（成果）について

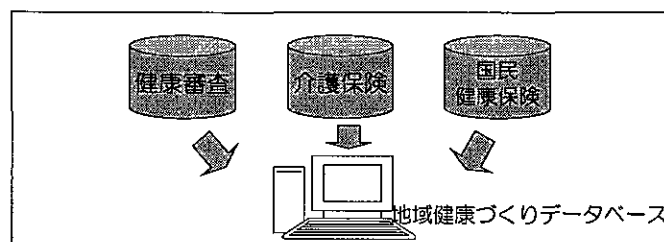
- ・ 地域健康づくりデータベース
- ・ 暮らしに起こった変化
- ・ からだに現われた変化
- ・ ところに芽生えた変化

今後に向けて

## 地域健康づくりデータベースの概要

### 1 地域健康づくりデータベースの概要

バラバラに管理されている健康診査、介護保険、国民健康保険等のデータを1つのシステムで個人レベルに結合し、相関関係等を小学校区単位等で集計・分析できるシステム。



北九州市保健福祉局計画課

## ■小学校区別データ提供例

各項目の集計値をそれぞれの人口規模・年齢構成により標準化を行い、地域における健康づくり・介護予防活動に活用するための情報として各区等へ提供

### ★年齢調整比の算出

$$\text{年齢調整比} = \frac{\text{対象集団における対象指標の値}}{\sum \text{対象集団の年齢別人口} \times \frac{\text{基準集団における対象指標の年齢別の値}}{\sum \text{基準集団の年齢別人口}}} \times 100$$

◆年齢調整要支援・要介護者出現比(男・女)

◆年齢調整健診異常比(男・女)

・血圧・脂質・血糖・肝機能・貧血・BMI

◆年齢調整健診受診比(男・女)

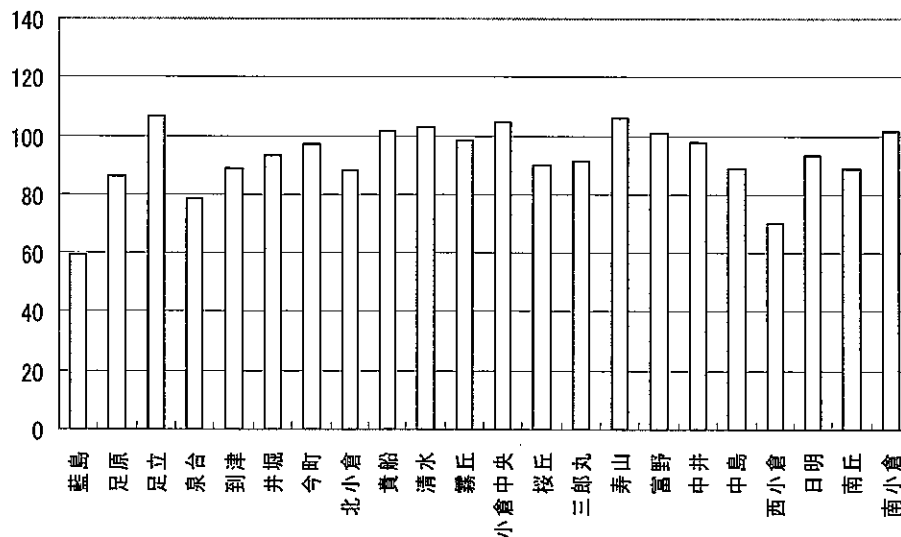
◆年齢調整受療比(男・女)

・高血圧・脳梗塞・糖尿病

◆年齢調整介護費比(男・女)

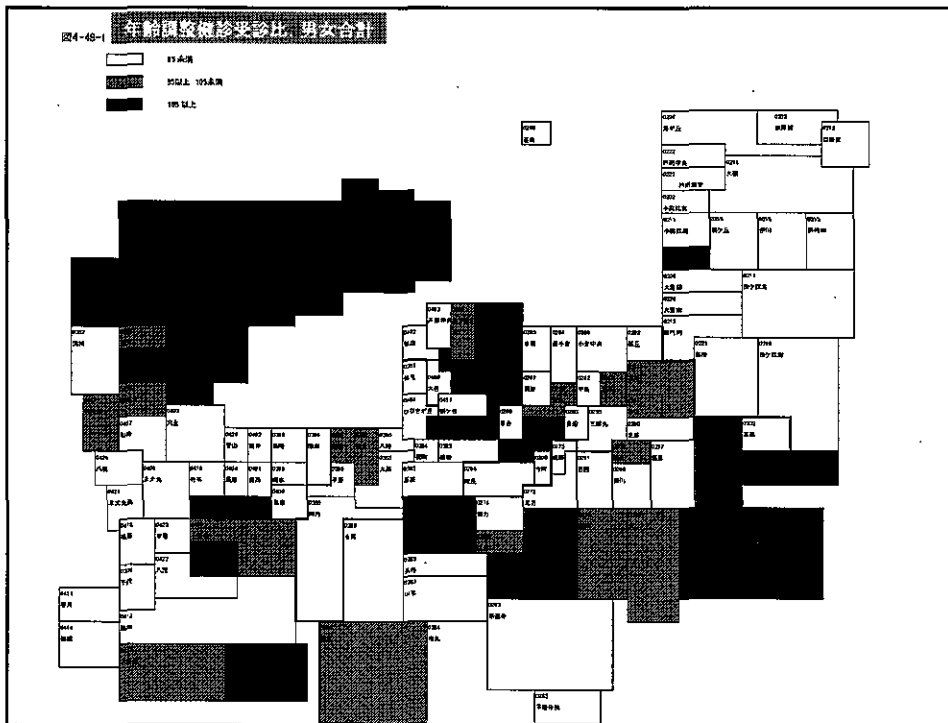
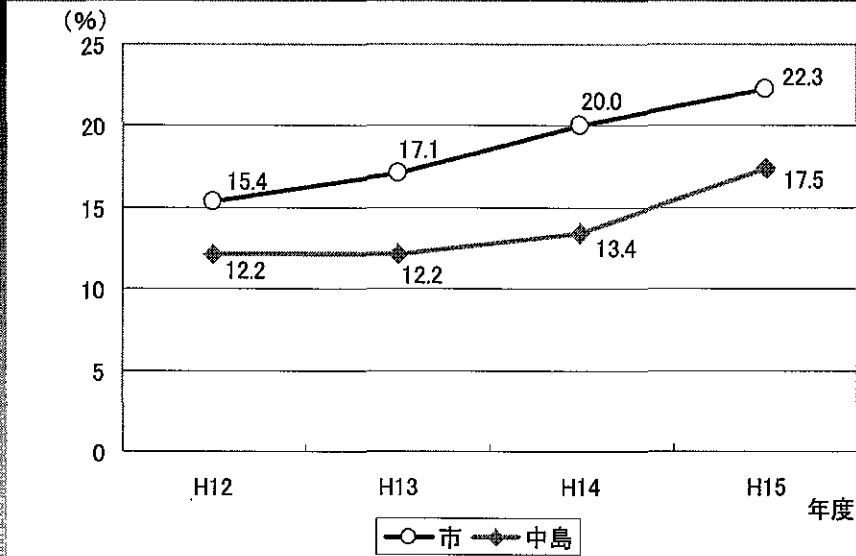
◆年齢調整医療費比(男・女)

血圧・標準化有所見比(H15/小倉北区・女)



## 小倉北区中島校区(H14モデル事業開始)の健康状態の推移

### 1. 基本健診受診率の推移(国保加入者のみ)



## 健康づくりの成果（１）

- 目標は達成できたか ●目指す姿に近づいたか

※評価をすることで次のステップにつながる

### ➤くらしに起こった変化

- ・住民の表情が明るくなった
- ・地域で挨拶する人が増えた
- ・ウォーキングなどの参加者が増えた
- ・親子の会話が增えた
- ・検診受診者が増えた（口コミ・館報・託児などの工夫）
- ・検診受診率向上のために自主的な活動が芽生えてきた  
（自治会回覧版各戸配布・託児・壁新聞・PTAとの連携によるPR）
- ・地域が安全になったという人が増えた
- ・学校との垣根が低くなった
- ・関係者の役割が明確になり、団体の連携が強化されてきた
- ・自分たちで活動費を捻出した→古紙回収
- ・各組織の活性化・ネットワークの再編 等

## 健康づくりの成果（２）

### ➤からだに現われた変化

- ・楽しいこと、嬉しいこと、食事が美味しいと感じることが増えた
- ・高血圧や関節症などの改善⇒「地域健康づくりデータベース」

### ➤こころに芽生えた変化

- ・イベントや健康学習などを通して、住民が喜んでくれることで心地よさや充実感を実感 スタッフと住民がエンパワーメント
- ・医師が変わった（主導から協働へ）

※ 組織にも限界がある・できることから仲間を増やし  
ながら、継続して取り組むことが大切！

※ 地域の“絆”が深まり、健康づくり・介護予防、児童  
虐待予防にもつながっている ~健康な地域づくり~

## 今後に向けて（1）

### 平成17年度 健康づくり事業活動報告会

日時：平成18年2月18日（土）10時～17時

会場：北九州市立男女共同参画センター

内容：活動報告と評価

座長：大分県福祉保健部健康対策課 参事 藤内 修二

人数：約300人

## 今後に向けて（2）

### ●課題

住民が主体となった健康づくりの裾野を  
広げる取組み（住民・関係団体・行政）

### ●平成18年度から健康づくり事業の全市 的な展開

### ●生活習慣病予防対策の見直し

ポピュレーションアプローチとハイリ  
スクアプローチの両輪で、保健活動の  
充実強化