

ソーシャル・キャピタルの醸成に向けて の統括保健師への期待

福井健康福祉センター
医幹 四方啓裕



健康長寿の福井

あらかじめ、
幸せだったらいいな。

幸せ度
いちばん
福井県

平成29年度 厚生労働省 先駆的保健活動交流推進事業
ポピュレーションアプローチにおけるプロセスとアセスメントの実際
～効果的なポピュレーションアプローチに向けて～
報告書 平成30年3月 公益社団法人 日本看護協会

北海道美唄市	受動喫煙防止条例制定の取組み
東京都足立区	糖尿病対策アクションプラン
福井県美浜町	減塩と減量をめざすげんげん運動
福井県高浜町	たかはま健康チャレンジプラン
岐阜県多治見市	たじみ健康ハッピープランに基づく地域ですすめる喫煙対策
静岡県袋井市	市民が「ともに進める」健康寿命の延伸
愛知県豊田市	きらきらウェルネス地域推進事業
愛知県武豊町	幸せの黄色いリボン事業
高知県中芸広域連合	母子、障がい、高齢者等の個に合わせたオーダーメイド的まちづくり
熊本県熊本市	ネットワークで守る市民の腎臓(そらまめ)



【げんげん運動の推進体制の整備】

健康づくり推進協議会と6つの実行組織を設定し、それぞれが啓発、実施を行う。

- ・ワーキンググループ
- ・健康づくり推進員
- ・食生活改善推進員
- ・母子保健推進員
- ・げんげんモデル地区
- ・健康づくり応援隊：げんげん一座



住民参加型

【活動】

- 住民が啓発・PR活動を強化し、減塩・減量に関する知識の普及とその効果に関する住民の意識と理解度を高めていく。
- 母子保健から高齢者保健まで、各種事業を利用したげんげん運動を推進する。
- サポーター企業、役場、事業所と連携する。
- 学校と協議する。
- **モデル地区**を2年間指定し住民とともに活動する。
- 町長と三役、関係課の課長が各集落で町の施策とともに説明する。



げんげん運動PRムービー
視聴回数 46 回

首長自らコミットメント

7つの健康行動

今年こそ何か健康的なことにチャレンジしてみたい…
そう考えている方に町がオススメするのが
「げんげん運動7つの健康行動」です。



① 朝・昼・晩、1日3食よく噛んで食べます

実践のために

- 食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になるので、1日3食規則正しく食べましょう。
- おいしい食事を味わって、食べましょう。
- 家族の団らんや人との交流を大切に食べましょう。



② 減塩の食事を心がけます

実践のために

- 塩辛い食事は控えめに、食塩は1日男性は9g、女性は7.5g未満にしましょう。
- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
- 調理には計量器を使用し、分量をしっかりと計りましょう。
- 塩分の多い漬物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。
- 麺類を食べるときは、汁を残すようにしましょう。



③ 自分にあった量の食事をとります

実践のために

- 太る原因は、必要以上のエネルギー摂取です。まずは、自分の標準体重と活動量から必要なエネルギーを計算して、1日の適正なエネルギー量を知りましょう。
- 自分の食べているもののエネルギーを、栄養成分表示を見て知りましょう。

標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

1日に必要なエネルギー (Kcal)
 = 標準体重 (kg) × 標準体重1kgあたりに必要なエネルギー
 (活動別・標準体重1kgあたりの1日に必要なエネルギー)

- 軽労作 (デスクワーク・主婦) …………… 25~30Kcal
- 普通の労作 (立ち仕事の多い職業) …… 30~35Kcal
- 重労作 (力仕事の多い職業) …………… 35~Kcal

日本糖尿病学会編 糖尿病治療ガイド2008より

「げん(塩)げん(量)運動」とは

美浜人の健康課題である高血圧・心臓病・脳血管疾患等の循環器疾患に対する発症予防・重症化予防を図るためには、食生活を始めとする生活習慣の改善が必要です。そのため、平成25年度から平成29年度までの5ヵ年を計画期間とする健康みはま21後期計画では、適正な塩分摂取をすること(減塩)と、自分の生活スタイルや身体状況に応じた適切なエネルギー摂取をすること(減量)を2本柱とする食生活から始める「げんげん運動」を町民総ぐるみで展開します。



④ 油や脂肪を控えた食事をとります

実践のために

- 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。



⑤ 毎食手のひら一杯の野菜を食べます

実践のために

- 1日に必要な野菜摂取量は、350g以上です。毎食片手のひら一杯の野菜を食べましょう。
- 野菜は、蒸したり、ゆでたりするとカサが減るので、沢山の量を食することができます。



⑥ 間食の食べ過ぎに注意します

実践のために

- 間食は、食べてはいけないわけではありません。回数や量を減らすこと、種類を選ぶことが大切です。
- 間食で、1日の栄養素の不足が補えるような種類を選びましょう。
(例えば不足しがちなカルシウムを補うために) 牛乳やヨーグルトなど。



⑦ 年1回 健診を受けて身体のチェックをします

実践のために

- 年に1回は健診を受け、自分の身体の状態を知りましょう。
- 年に1回は健診を受け、生活習慣病の予防や早期発見による治療につなげましょう。



行政と地区組織との連携

- 美浜町は、2013年度から「げんげん運動」を始めたが、2018年度からの推進集落に町内の5地区を指定した。
- 「肥満の人の割合が高い」「野菜の摂取量が少ない」「住民によるイベント活動が盛ん」など、医療費や健診結果などからわかった地区の特徴に応じて、具体的な取り組み内容を決める。

- 高血圧の治療を受ける人が減るなどの成果が現れた反面、メタボリックシンドローム該当者が多いなどの課題が残った。
- 平成30年度(2018年度)からは「減塩」、「減量」に「運動」を加える。＝「げんげん歩楽寿(プラス)」

高浜町健康増進計画

(たかはま健康づくりチャレンジプラン、**たかチャレ**)

- 『町に住むすべての人の健康寿命の延伸』をめざし、平成20年度(2008年度)に策定した。
- 統計・既存データ等の整理・分析からはじまり、住民へのグループインタビュー、健康づくり活動団体へのヒアリング、庁内関連課へのヒアリングを行い、町の現状を把握し、課題を整理した。
その上で「住民・行政職員等によるワークショップ」を重ね、「策定委員会」で、基本理念や目標・取り組み内容や計画の推進方法の検討をすすめた。

- 「たかはま健康づくり10か条」を作成
健康教室等に参加してすでに実践されている方の健診結果などから、効果があり取り組みやすいことは実証済みです。
- 9月から11月は「健康チャレンジ期間」
1年で最も体重が増加するとされる時期に設定し、住民一人ひとりが主役となって、積極的に取り組めるよう、健康づくりに関連するイベント・事業・健康に関する情報提供等を集中的に実施します。くわえて、住民の健康への関心を喚起し、生活習慣の見直しや健康づくりへの参加を呼びかける普及啓発活動を展開し、高浜町で健康づくりの輪をひろげていきます。



[くらしの情報](#)

[観光](#)

[産業](#)

[行政](#)

[議会](#)

[検索](#)

[検索について](#)

[トップページ](#) > [くらしの情報](#) > [保健・医療](#) > [健康づくり](#) > [たかはま健康チャレンジプラン推進状況](#)

たかはま健康チャレンジプラン推進状況

平成21年たかはま健康チャレンジプラン

健康チャレンジプラン1年目。広げることが重点的に展開しました！

- [H21年度高浜町健康増進計画に関する取り組み報告書\(PDF\)](#)

平成22年たかはま健康チャレンジプラン

健康チャレンジプラン2年目。広げる→深めるをテーマに展開。周知だけで終わらせない、実践していくことを模索した1年でした。

- [H22年度高浜町健康増進計画に関する取り組み報告書\(PDF\)](#)

平成23年たかはま健康チャレンジプラン

健康チャレンジプラン3年目。中間年。健康づくり10か条の実践状況を調査。進捗管理組織の発足。そして、住民が動いた！！広げる→深めるが大きな展開に発展しました！



[H23年度高浜町健康増進計画に関する取り組み報告書\(PDF\)](#)

平成24年たかはま健康チャレンジプラン

健康チャレンジプラン4年目。23年度の活動で第1条を実践する人が6%増加！第2条の認知度と効果を知っている人も増加！24年度は第1条の習慣の定着化(実践率が低めの若い世代と男性にも情報を伝える)と、第2条に取組む人を増やす(特に朝食に野菜を!)をテーマに

関連リンク

関連リンク

- [たかはま健康チャレンジプラン進捗管理報告書](#)
- [平成30年度「閃き」まちづくり公募補助金](#)
- [地域おこし協力隊を募集します！](#)
- [第2次たかはま健康チャレンジプラン\(高浜町健康増進計画\)](#)
- [「町家でものづくり」を開催しました！！](#)
- [「あっという間にプラス野菜～たかチャレ野菜レシピ集～」があなたの健康生活を応援します！](#)
- [「閃き」まちづくり座談会 各種団体募集！](#)
- [大規模な土地取引には届出が必要です。](#)
- [「たかはま健康づくり10か条」\(たかはま健康チャレンジプランより\)](#)
- [高浜町健康増進計画\(たかはま健康チャレンジプラン\)](#)



効果があって取り組みやすい健康づくりを
高浜町オリジナルの10か条でご紹介します。



たかはま

健康づくり10か条

第1条 野菜から先に食べる

第2条 3食に野菜を食べる

第3条 間食を食べ過ぎない

第4条 ストレス解消法をみつける

第5条 1週間150分以上、
自分にあった運動をする

第6条 タバコを吸わない

第7条 休肝日を増やす

第8条 週1回以上は歯と
歯ぐきをしっかりとみる

第9条 健康診査を1年に
1回は受ける

第10条 体重をはかる
習慣を持つ

テーマ「野菜を食べる」に基づいて、参加を希望した個人や関係機関・団体の代表者、保健課から参加を依頼した個人や関係機関・団体、健康に関する専門職などを、町長から正式に「たかチャレ推進委員」に委嘱した。

個人	◎ワークショップのテーマに沿った意見やアイデアを出してもらう
関係機関・団体	◎関係機関・団体を代表して参加し、取り組みを進める ・所属機関・団体に「やっていること」や「できること」「今後やりたいこと」などの情報提供やニーズなど、所属機関・団体の立場に立った意見を出す ・ワークショップでの検討結果等を所属機関・団体に持ち帰り、検討を進め、その結果を次回ワークショップで報告する ◎個人として、意見やアイデアを出すことも可能とする

たかチャレ推進委員会の活動を通じて 町民に健康づくりへの関心を高めてもらう



たかチャレ推進委員（42名）

スーパー／飲食店／薬局／商工会／企業／JA／手芸サークル／料理サークル／シニア男性サークル／食生活改善推進員／老人クラブ／町立小中学校／町立保育所／子育て支援センター／シルバー人材センター／地元農家／青葉山ハーバルレッジ／公民館／社会福祉協議会／役場（保健福祉課保健グループ・福祉グループ、産業振興課）

保健課は...

- 「野菜を食べる」をテーマに設定し、第1条や第2条を実践する人の増加を共通の目標に掲げつつ、たかチャレ推進委員会で野菜に関して学習した。
- 野菜の効能や第1～2条がなぜ健康づくりに良いのかを整理したパンフレットを作成・配布し、各委員の取り組みに活用してもらった。
- 推進委員個人や所属する機関・団体の取り組みを支援するため、企画・推進にあたって個別の相談に応じるとともに、委員間のネットワークづくりをめざしてマッチングを行った。

たかチャレ推進委員会

個人

取り組み企画・推進

共通の目標

各種サークル・グループ

取り組み企画・推進

地域団体

取り組み企画・推進

商業関係者

取り組み企画・推進

野菜を食べる

飲食店

取り組み企画・推進

第1・2条の

保育所

取り組み企画・推進

実践者の増加

小学校・中学校

取り組み企画・推進

特に第2条の

関係機関

取り組み企画・推進

実践者の増加!

企業

取り組み企画・推進

保健課

取り組み企画・推進

昨年度の成果・効果、
現状・課題・目標の共有

協力・連携

活動支援

保健課

平成25年度 高浜町
健康増進計画に関する
取り組み報告書より

「出る杭は打たれるが、 出すぎた杭は打たれない」

- 市町村（本庁各課）の考えをなるべく尊重する。
- 事務職さんとのコミュニケーションに苦しんでいる保健師さんには、ロジック整理を手伝う。
- 市町村（本庁各課）の考えが間違っているなら、おりを見て誠心誠意説明する。
- 自分の市町村だけ見ていると、かえって特徴に気づけない。市町村間比較に関しては、県職員に分があることも多い。

「目線を高く、視野を広く、時間軸を長く」

遠藤功 『日本人にMBAはいらない』 角川新書

新任期) 教えられた通りに
実施できるよう専念する。

“この事業はこういうもの”
(アリの目)

中堅期) 自分が教えられた
通りに教える。

“この事業はこういうもの”
(アリの目)

いつまでも次の段階に進め
ない保健師も。

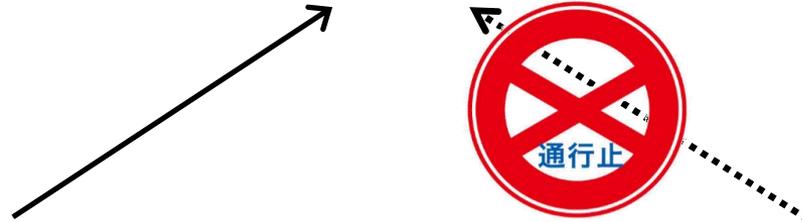
“この事業の目的は何か”
“その目的を達成するには
どんな事業が足りないか”
(鳥の目)

一気呵成には**最終アウトカム**まで届かない



そこへ向かう途中の通過ポイントは何か？

(**中間アウトカム**)



中間アウトカムへ届かせるような**介入策**なら立てやすい！

中間アウトカムが思い浮かばないと**介入策**が立てられない！

高浜町の保健師さんに**最終アウトカム**へ届かせる見取り図の作り方を伝授しました

① **最終アウトカム**の裏返しが**中心課題**



② 中心課題が克服できないのはなぜか?
= **直接原因** (いくつかある)



③ 直接原因が克服できないのはなぜか?
= **間接原因** (直接原因ごとにいくつかある)



④ 数回なぜか? と繰り返すと**根本原因**に至る

見取り図 = ロジックツリーが描ける

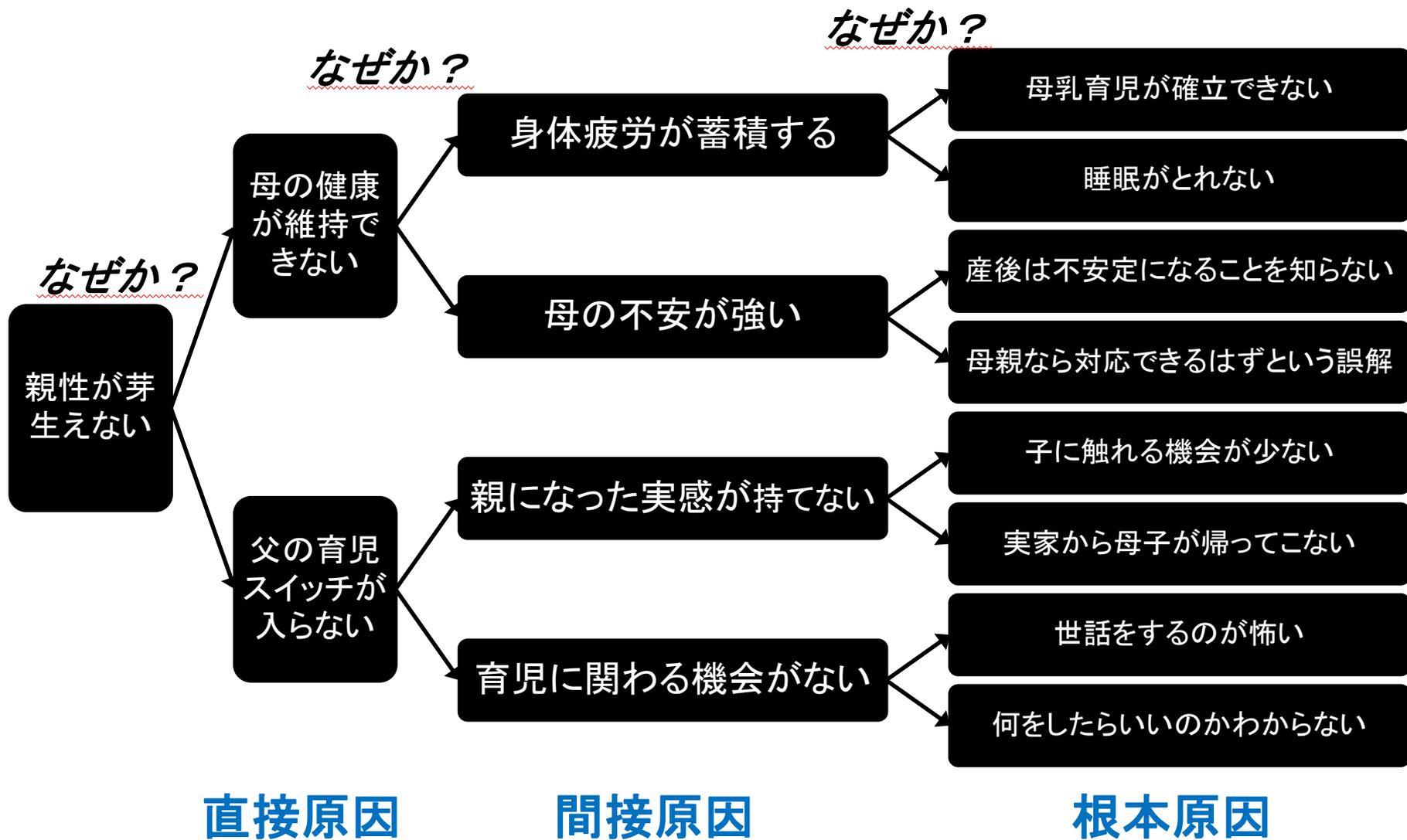
伝授しておけば必ず活用する高浜町保健師

まちの子育て状況を把握する

- 
- 過去9年分のカルテの分析
(妊娠期から3歳6か月健診まで)
 - 子育てアンケートの実施
 - 各担当者の情報と視点の共有

出産直後～4か月で親性が芽生えるはず。
現状は否...ロジックツリーで原因分析

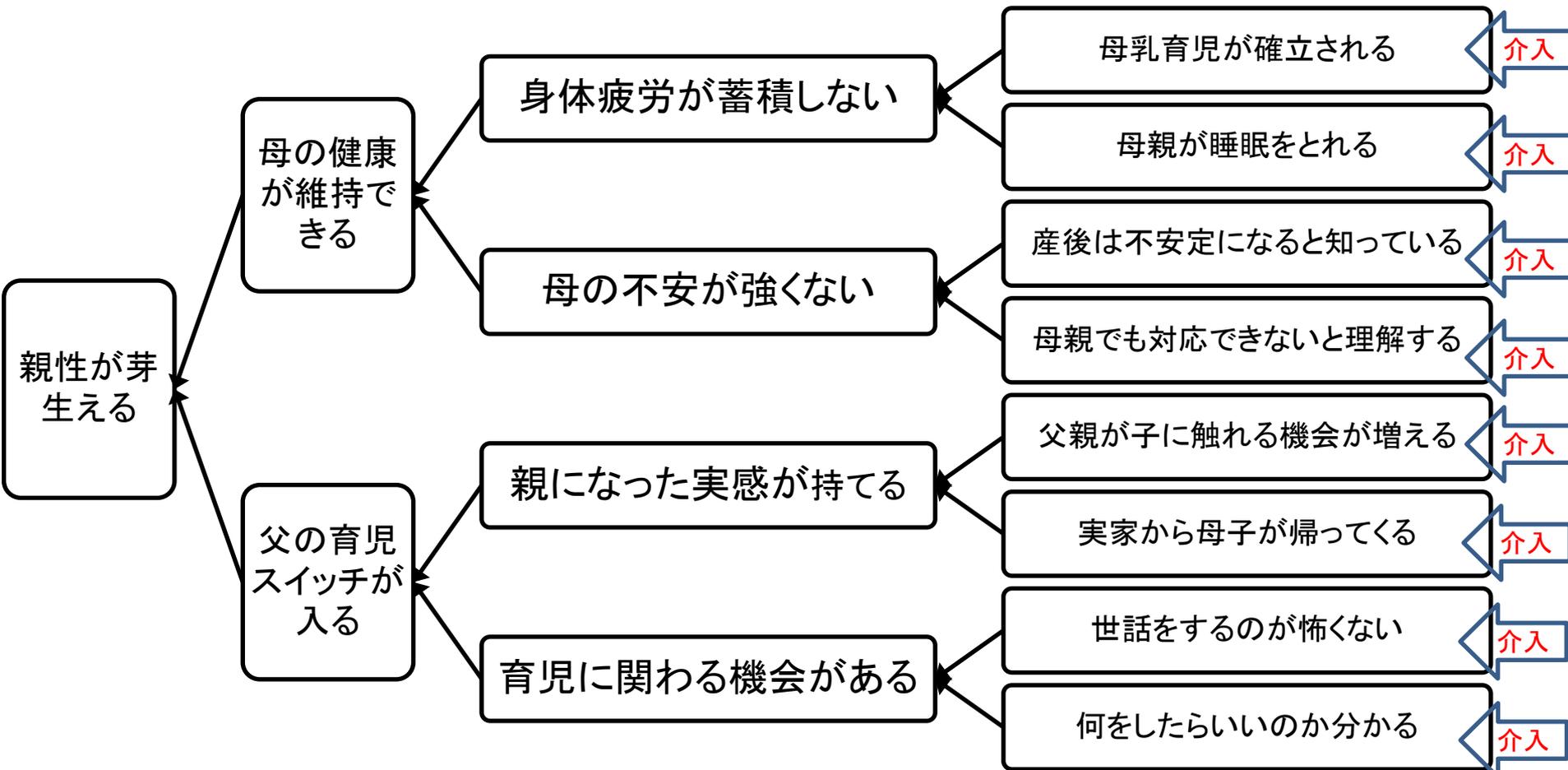
中心課題：出産直後～4か月の時期に親性が芽生えない



課題分析のロジックツリーを基に、 課題解決への見取り図を描く

- ⑤ **中心課題**が解決して**最終アウトカム**に届く
- ④ **直接原因**が克服されて**中間アウトカム**に届く
- ③ そうなれば、**間接原因**が克服されて、ボックスの中の文意も裏返しになる
- ② **根本原因**が克服できれば、ボックスの中の文意が裏返しになる
- ① 深層(前ページの右端)にある**根本原因**を克服できるように**介入策**を企画する

最終アウトカム：出産直後～4か月の時期に親性が芽生える



中間アウトカム

アウトプット

見取り図に沿って**中間アウトカム**に届かせる

- **介入したら**(Done)、何がしかアウトプットは伴う。
- しかし、即座に**中間アウトカム**に届くことはまれ。
- 反省して、工夫を加えて、計画を練り直す。
評価(C) 改善(A) 次の計画(P')
- **中間アウトカム**の評価をきちんと行えるように、はじめの計画段階(P)からアドバイスした。

**高浜町の保健師さんと、流れを「見える化」する
PDCAサイクルシートを共同開発しました**

