

# 琉球大学学術リポジトリ

## 地域健康づくりプログラムにおける住民参加手法による地域アセスメントの可能性

メタデータ	<p>言語: Japanese</p> <p>出版者: 琉球大学教育学部</p> <p>公開日: 2010-04-22</p> <p>キーワード (Ja):</p> <p>キーワード (En):</p> <p>作成者: 大城, 理沙, 神谷, 義人, 伊芸, 修策, 仲本, 奈都美, 平良, 幸夫, 石川, 司, 比嘉, 大, 奥間, 裕子, 當山, 亜希子, 佐久川, 節子, 饒波, 愛美, 田中, 典子, 金城, 昇, Oshiro, Risa, Kamiya, Yoshito, Igei, Shusaku, Nakamoto, Natsumi, Taira, Yukio, Ishikawa, Tsukasa, Higa, Dai, Okuma, Yuko, Touyama, Akiko, Sakugawa, Setsuko, Noha, Aimi, Tanaka, Fumiko, Kinjo, Noboru</p> <p>メールアドレス:</p> <p>所属:</p>
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/16547">http://hdl.handle.net/20.500.12000/16547</a>

# 地域健康づくりプログラムにおける 住民参加手法による地域アセスメントの可能性

大城理沙<sup>\*1</sup>，神谷義人<sup>\*1</sup>，伊芸修策<sup>\*2</sup>，仲本奈都美<sup>\*3</sup>，平良幸夫<sup>\*4</sup>  
石川 司<sup>\*4</sup>，比嘉 大<sup>\*4</sup>，奥間裕子<sup>\*4</sup>，當山亜希子<sup>\*4</sup>，佐久川節子<sup>\*4</sup>，  
饒波愛美<sup>\*4</sup>，田中典子<sup>\*4</sup>，金城 昇<sup>\*5</sup>

Possibility of Social Assessment in Participatory Health Education and Health Promotion Program in Community Level

Oshiro Risa, Kamiya Yoshito, Igei Shusaku, Nakamoto Natsumi, Taira Yukio, Ishikawa Tsukasa, Higa Dai, Okuma Yuko, Touyama Akiko, Sakugawa Setsuko, Noha Aimi, Tanaka Fumiko, Kinjo Noboru

背景；平成20年度恩納村健康づくり事業の概要とその一環として実施した各字健康づくり教室について報告するとともに、地域における健康づくりプログラムへの地域住民の参加を、地域アセスメントと活動継続という視点から分析を試みた。

方法；特に名嘉真区健康づくり教室（各字健康づくりリーダー養成事業）における第5回とフォローアッププログラムについて、そのプロセスと結果をもとに PP モデルにプロットし分析した。

結果；PP モデルを活用することにより、地域の健康状況やその課題だけでなく、その背景にある地域社会の問題や課題が整理され、地域住民による問題解決に向けての取り組みや目標が見えてきた。最大の成果は、健康づくり組織としての「名嘉真（仲間）で歩き隊」が組織されたことである。今後この組織の動向が鍵である。

結論；自治会レベルにおいて開催する参加型健康教室において、住民による疫学アセスメントと地域アセスメントが可能であり、そのプロセスにおいて実行能力の形成と持続可能性を備えた地域づくりに発展する可能性が見出された。住民参加手法による地域アセスメント活動を実行能力のある地域社会（地域力）の醸成に貢献できる健康づくりプログラムとして構築していく必要がある。

## 1. はじめに

平成20年4月より特定検診・特定保健指導が始まった。この「標準的な検診・保健指導プログラム」では、メタボリックシンドローム（以下 MetS）に焦点をあてた検診と保健指導が医療保険者に義務付けられている。特に今回の特定検診・

特定保健指導では、行動変容を可能にする効果的・実践的なプログラム（行動変容に至らしめる保健指導）の開発と実践が求められている。

時期を同じくして、恩納村では平成20年より再編交付金を活用した村民の健康づくりに重点をおいた事業をスタートさせた。本健康づくり事業は、行動変容を可能にする効果的・実践的なプログラ

<sup>\*1</sup> 琉球大学教育学部（産官学研究員）：琉球大学健康づくり支援プロジェクト Lib

<sup>\*2</sup> 沖縄県立美咲特別支援学校

<sup>\*3</sup> 栃木県学校給食職員

<sup>\*4</sup> 沖縄県恩納村役場福祉健康課

<sup>\*5</sup> 琉球大学教育学部生涯教育課程心理臨床科学コース（教育カウンセリングコース）

ムの開発と実践を検証していく絶好の機会であり、専門家の指導実践能力や村民の健康づくり実践能力の向上を通して、「個人の健康づくりを地域社会全体で支援し、人と人のふれあいを通したコミュニティー豊かな、笑顔あふれる健康文化村づくり」を目指している。

本稿では、平成20年度恩納村健康づくり事業の概要とその一環として実施した各字健康づくり教室について報告するとともに、地域における健康づくりプログラムへの地域住民の参加を、地域アセスメントと活動継続という視点から分析することを目的とした。

## 2. 方 法

対象：名嘉真区健康づくり教室（各字健康づくりリーダー養成事業）と参加者23名

期間：教室実施期間は平成20年11月25日（火）～平成21年1月6日（火）の計5回

内容：①事業概要と教室概要を述べる ②生活習慣や健康に対する意識を事前事後に調査した。

方法：① 教室参加者に第1回の教室開始前と第5回の教室修了時に、生活習慣や健康に対する意識等をアンケート調査票を用いて聞き取った。  
 ② 健康行動の継続をモニタリングシートの記入内容から考察した。  
 ③ 教室終了後に満足度を調査票を用いて聞き取った。

分析：教室の評価については、上記①②③のうもくについて事前・事後の結果を単純集計し比較すると共にT検定を行った。地域アセスメントについては、第5回目とフォローの経過（グループワーク：ブレインストーミング）をもとにPPモデルを活用し整理した。

## 3. 結果及び考察

### A. 健康づくり事業概要

（1）位置づけ：再編交付金関連健康づくり事業  
 再編交付金は在日米軍の再編による負担を受け

入れた市町村へ、再編の円滑かつ確実な実施に資することを目的として交付されたものである。本村として将来的に医療費の伸びを抑制するために「がんじゅうんな～!?プロジェクト」と題して、様々な健康づくり事業を実施した。

#### 1) 本村における本事業の目的

恩納村再編交付金関連健康づくり事業において、村民の健康を保持増進させ、いつまでも明るく、元気に充実した生活を築いていけるように、住民一人一人が、自らの健康観に基づいた健康づくりを実践できる村づくりを目的とする。更に、個人の健康づくりを地域社会全体で支援し、人と人のふれあいを通したコミュニティー豊かな、笑顔あふれる健康文化村づくりを目指していく。

ア) 恩納村民が、自分で自分の身体や生活習慣の実態をつかみ、栄養や運動に関して学習するとともに、個々人に見合った目標を設定し、実践していくセルフケア能力の形成を支援する

イ) 各字に健康づくりのモデルとなるリーダーを育成し、これらを中心に字独自の健康づくりを展開していくための体制づくりを支援する

ウ) 健康づくりを推進していくためのネットワークを構築する

#### 2) 事業内容

ア) ウォーキングマップ普及事業

地元のウォーキングコースを使って、区民が歩く楽しさを感じ、ウォーキング開始のきっかけとなるような講習会の実施。

イ) みんなで健康づくり事業

健康づくりキャンペーンを展開し、健康情報の発信や村民参加型の企画を通して、健康づくりの推奨・啓発を図る。

ウ) 健康づくり通信教室

健康教室に何らかの理由で参加できない地域住民をターゲットとし、彼らに生活習慣病予防を目指した健康教育プログラムを提供することを目的とし、通信教室を開催した。

エ) 各字健康づくりリーダー養成事業  
 字を対象にリーダー養成事業を展開す

る。地域ごとに希望者を募り、健康教室を実施し、健康に関する情報の発信や健康づくりのモデルとなる人材の育成をねらいとする。

オ) 村制100周年ウォーキングイベント事業

手軽に誰でも実践できる運動であるウォーキングの推奨と運動習慣の定着のきっかけづくりをねらいとし、村制100周年記念を兼ねたウォーキングイベントを開催した。

(2) 事業の流れ (図1)

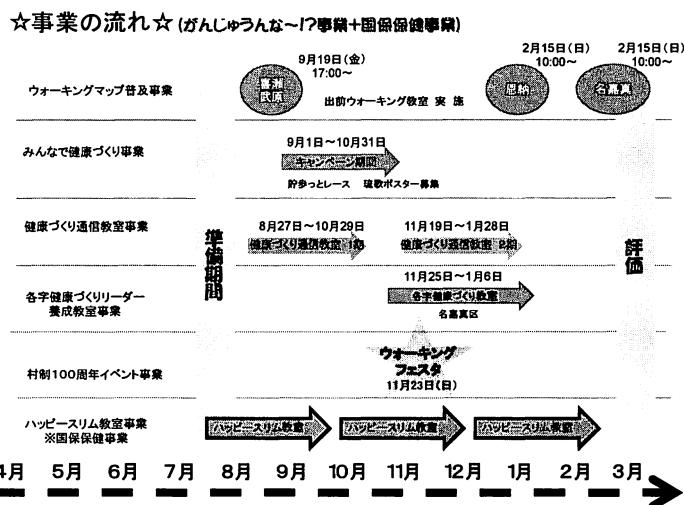


図1 恩納村がんじゅうんな～！？プロジェクトの流れ

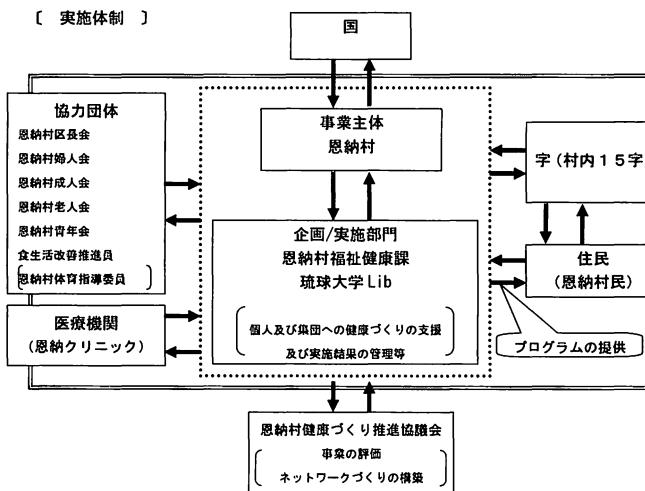


図2 事業実施体制

栄養士 2名  
琉球大学教育学部教育カウンセリングコース教授 金城 昇

## B. がんじゅうんな～!?プロジェクトの展開と特徴

### (1) プロジェクトの展開 (図3)

本プロジェクトでは、健康恩納21の基本目標「笑い福々 充実ライフ みんなでめざそう健康うんな村」をもとに、恩納村独特のカラーであるコミュニティーを活用した健康づくりの展開を目指した。健康恩納21では、個人単位で、一人一人が健診の意義を理解し、受診行動つなげていくとともに、食事面に気をつけたり、過度の飲酒を控える、積極的に体を動かすといった保健行動を増やしていくことを目標としている。字単位では、健診の受診勧奨や行政と提携し食生活や運動に関する情報の提供、ストレス解消も含めた地域でのイベントの開催等が目標に掲げられている。さらに村単位では、健診受診のPRや栄養・飲酒に関する学習会の開催、各字の健康イベントの支援、地域組織との連携やリーダー養成等を目標としている。今年度のプロジェクトは個人、字、村全体の取り組みをキーワードに5つの事業を展開した。

- ① 個人の資質向上を目指した事業
- ② 字のコミュニティーを活用した事業
- ③ 村全体のボトムアップを図った事業

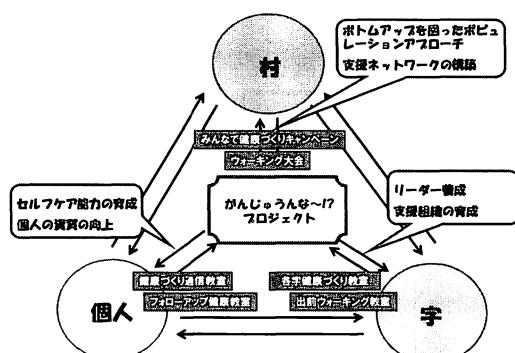


図 I - 2 - 3 プロジェクトの展開

### (2) プログラムの展開

ライフスキルの獲得と自己管理能力の向上を目指したアプローチを取り入れて実施した。

食行動や運動習慣を改善しようとする際には、その行動を正しく遂行するための知識と技術獲得の他に心理的弊害へ対処していく能力が必要となる。その行動を起こす・継続する自信や、うまくいかなかつたとき、健康行動を中断してしまったときの自己否定感の打消しなど、行動を実施・継続していくためにはさまざまなスキルの習得が重要である。今年度実施した「健康づくり通信教室」や「各字健康づくり教室」においてもこうしたスキルを習得していくためのさまざまな活動（ほめる活動、体重記録シートによるセルフモニタリングなど）を取り入れた。特に体重記録シートは期間中、体重を測定し記録するとともに、目標行動に関してセルフモニタリングを実施し、その内容を教室開催日に評価を行った。生活行動を改善しようとする際に陥りやすい心理状態を考慮して、行動を継続するための行動変容技法の紹介や、前向きに自己評価をする活動を行うことで、自らが生活習慣を振り返り、生活行動を修正し、評価しながら継続していく力を身につけるよう支援した。

もう一つの特徴は動作法の導入である。動作法は、動作が上手にできない状態をからだの問題ではなく主体の活動の仕方の問題ととらえ、本人が力を抜いたりからだを動かしたりという動作プロセスにおいて精緻な働きかけを行い、主体の活動の仕方自体が変化するように働きかけるもので、心理療法のひとつである。

生活習慣病予備群または生活習慣病罹患者の背景には筋骨格系疾患（肩コリ、膝痛、腰痛）があり、これらは医療費の大部分を占める。生活習慣病の改善には、これらの基礎疾患に対処する能力をつける必要がある。肩こり、腰痛、膝痛などに悩む多くの人は、整形外科的な問題を別にすると、特定の部位に自ら不当な緊張を入れるクセを持ちながら生活した結果、慢性化し痛みにまで発展する場合が多い。恩納村においても身体に関して何らかの悩みを持っていたり、不自由を感じているものも少なくない。動作法では、その不当な緊張に自ら気づき、それを弛めたり適度な力を入れること（自己コントロール）によって痛みを緩和・予防につなげる。マッサージや整体などと大きく異なるのは“自らが努力をして主体的に動かす”ことであり、

その微妙なやりとり（プロセス過程）が重要とされる。このことは、普段の生活場面でも同様であり、様々なストレスや問題に対して自ら解決する力をつけていくものである。

今回、プログラムの中に動作法を取り入れ、適度ながらだの動かし方を身につけることで、参加者がからだに関する悩みの解決を目指すとともに、生活の中で生じるストレスに対処する力をつけることを目指した。

### C. リーダー養成事業（各字健康づくり教室）実施報告

#### (1) ねらい

沖縄県を含め全国的な傾向として、運動不足や栄養過不足による肥満者も増加の傾向にあるといわれている。そのような中、健康教育の普及が急務とされており、地域に根付いた教育の普及には地域リーダーの養成が不可欠である。その先駆けとして、いくつかの字を対象にリーダー養成事業を展開を図る。字ごとに希望者を募り、健康教室を実施し、健康に関する情報の発信や健康づくりのモデルとなる人材の育成をねらいとしている。さらに、将来的には地元の住民による健康字づくりができる組織育成のきっかけにしていきたい。

#### (2) 内容及び実施方法

##### 1) 内容

① 自己管理能力の育成をねらいとした健康づくり教室の開催（全5回）  
② 健康づくりに関する情報の提供と啓発通信  
健康教育を実施し、参加者への運動・栄養・  
ストレスマネジメントに関する情報を提供した。

2) 対象：5年計画で全字を対象とする。今年度は名嘉真区に実施した。

3) 字の募集方法：区長常会および区長会で事業内容を説明し、開催区の募集を行った。

4) 実施期間：字の希望する時期を採択した。（ただし、週1回全5回が連続して組める期間とした）

5) 開催場所：各字公民館

#### (3) 実践報告

以下は、名嘉真区で実施した「各字健康づくり教室」の内容を報告する。

- 1) 実施期間：平成20年11月25日（火）～平成21年1月6日（火）
- 2) 参加人数

表1 参加者の内訳

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	不明	計
男性	2	0	1	6	4	1	0	14
女性	0	0	1	2	2	3	1	9
計	2	0	2	7	6	4	1	23

参加人数は計23名。男性14名、女性9名であった。年代別内訳は右の表1のとおりであった。参加募集については、教室案内のビラを区長が配布し、区内の放送等を聞きつけて自ら志願して参加した者が多かった。

#### 3) 出席率

表2 出席率

回	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	フォロー
出席率	100.0%	81.8%	63.6%	43.5%	52.2%	43.5%
出席数	16名	18名	14名	10名	12名	10名

教室の回ごとの出席率を表2に示した。参加者は事前受付ではなく、教室の開催時にその場で受け付けた。第1回目は16名の参加者が集まった。第2回目は入れ替えはあったものの18名の参加があった。開催時期が年末年始にかけており、参加者自身にとって忙しい時期であったことや、インフルエンザが流行していたことも出席率に影響を与えた。しかし、やく10名～12名は固定で参加しており、受講した内容を広く区内に広げていくための重要な役割を果たした。

#### 4) プログラム内容

プログラム内容は全5回で、区から要望のあった動作法（腰痛、膝痛等の緩和）を取り入れながら、食事に関することや運動、ストレスマネジメント等を中心に実施した。教室期間中は体重測定と記録を実施した。また、教室の毎回に目標設定を取り入れており、次回の教室までの1週間の目標を毎回設定し、その実施内容の記録（セルフモニタリング）も行った。

第1回目は、「自分のくせを知ろう」をテーマに体の“くせ”や食生活の“くせ”をチェックし、そ

表2 プログラムの概要

回	日 時	テマ	内 容
第1回	11月25日 19:00~	はじめよう!! あなたもできる健康づくり	①自分の体のくせを知ろう（動作法） ②自分の食生活のくせを知ろう ③体重記録をやってみよう！
第2回	12月2日 19:00~	運動嫌いもOK? わたしに合う運動法	①体の感じをつかもう（動作法） ②実際に歩いてみよう（ウォーキング） ③運動継続のコツ！
第3回	12月9日 19:00~	簡単！食事のバランスアップ↑ 満足？満腹？食べる方法	①食品ピラミッドで適切な食事法を学ぼう ②自分の食事は・・・? バランスチェックをしてみよう ③一番らくな体の軸をつくろう（動作法）
第4回	12月16日 19:00~	“たのしい”が基本! ～ストレス溜めない健康づくり～	①体重が減ったとき、増えたとき 体重の変化から健康づくりのヒントを得よう！ ②上手なストレス対処法を見つけよう ③リラクゼーション法（動作法）
第5回	1月6日 19:00~	続けよう! わたし流の健康づくり	①未来年表をつくろう 自分の10年後をイメージしてみよう！ ②字の健康状態を知ろう！ ③修了式&お楽しみ動作法



の改善策を考えた。体の“くせ”では、直立したときに自分の足裏のどの部分に体重が乗っているかをチェックした後、体に負担のない正しい立ち方への修正を行った。食生活については、「食行動質問票」を用いて21の質問に答えてもらい、その回答から食行動の“ずれ”と“くせ”的評価を行った。質問の内容は7つの領域に分類されており、どの領域の質問に一番多く当てはまるかをチェックして自分の食生活を振り返った。最後に体重記録シートを配布して体重記録を推奨し、記録の内容から生活の“くせ”に気付いていくようにサポートした。さらに、1週間実践してみた健康行動目標を設定し、セルフモニタリングを実施した。

第2回では、1週間体重記録をつけての振り返りを行ったのち、運動を中心とした内容で教室を

進めた。前半は、参加者の体の悩みを聞き、意見の多かった肩コリや膝痛を緩和予防する「前曲げ」の動作を行った。また、ウォーキングの前にも「ひざ曲げ」という動作を行い、正しい体重移動の仕方を学ぶことで、普段から足に負担のかからない歩き方を学習した。ウォーキングは約2km歩いた。運動後に再び1週間の目標を設定した。

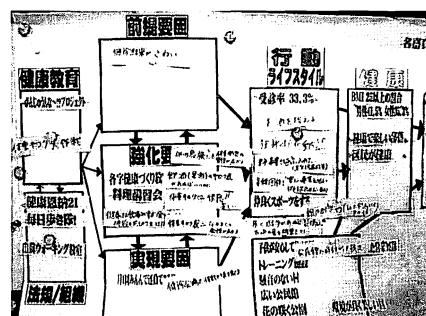
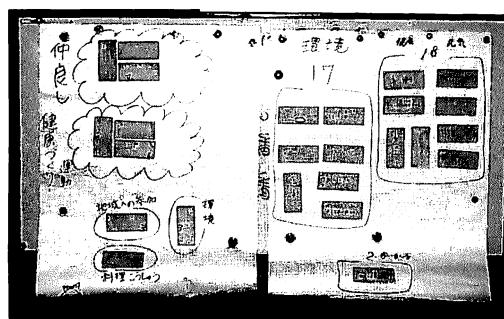
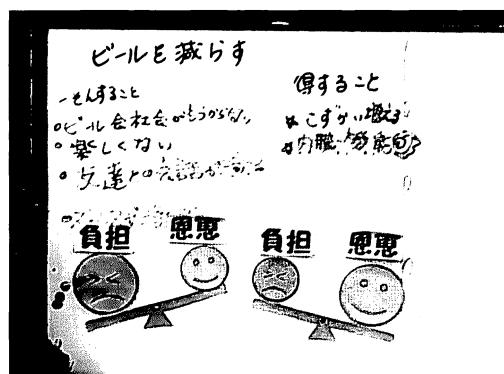
第3回目も同様に、教室はじめに1週間の振り返りを行った。さらに、栄養に関する基礎的な知識の提供とその内容を活用した食事分析を行った。分析方法は食品ピラミッドを用いて食事内容を5つの栄養素に分類していくもので、参加者自身で分析し、実生活でも活用できるように指導を行つ

た。分析結果から食事の課題を見つけ出し、その改善策を考え目標設定を行った。



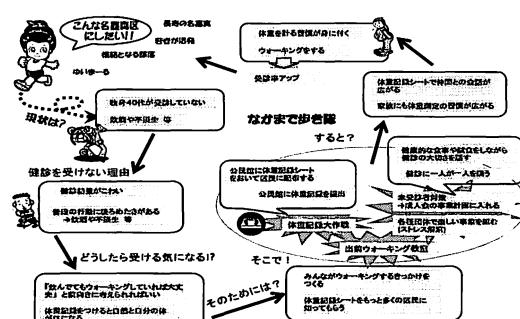
第4回目は体重記録シートを振り返り、体重が減ったときの出来事、体重が増えたときの出来事を分析し自己評価を行った。また、健康づくりを実践していく上での負担と恩恵を確認し、上手に継続するためのコツを学んだ。

最終回（第5回）は、名嘉真区の健康状態（健診率や有所見者の割合等）を確認した後、目指したい区の姿を参加者で話し合った。さらに、そのために自分たちの10年後がどうありたいかをイメージし発表したのち、健康はあくまでも充実した人生（生活）を送るためにの資源であることを確認した。



また、フォローアップまでの1ヵ月間の目標設定を行った。

教室終了から1ヶ月後のフォローアップ教室では、参加者で名嘉真区の地区診断を行った。第5回に考えた名嘉真区の望ましい姿を確認した後、名嘉真区の今の現状はその背景などの課題をみんなで考え、それを解決していくための具体的な対策や取り組みを話し合った。



#### (4) 成果報告

### 1) 實施することで予測される効果

- ① 健康教室参加者が楽しみながら自分の健康を考え、生活習慣の改善に努めることができる。
  - ② 健康教室参加者が学んだことを自分の周りの人に伝えることで、健康情報の普及につながる。
  - ③ 健康教室参加者が字の健康状態を知り、字の健康維持・増進に向けて考えるようになる。
  - ④ 地域住民の交流の促進

## 2) 評価指標

- ① 教室参加者の生活習慣の変化（質問紙・セルフモニタリングシート）  
行動ステージ、運動・食に関わる自己効力

感、運動習慣、食行動、健康意識等

- ② 行動継続者の割合（質問紙・セルフモニタリングシート）
  - ③ 教室参加者の満足度
- 3) 評価方法
- ① 教室参加者に第1回の教室開始前と第5回の教室修了時に、生活習慣や健康に対する意識等をアンケート調査票を用いて聞き取った。
  - ② 健康行動の継続をモニタリングシートの記入内容から考察した。
  - ③ 教室終了後に満足度を調査票を用いて聞き取った。

#### 4. 調査結果

##### ① 教室前後のアンケート調査結果

アンケートを教室前後とも記入した参加者11名で集計を行った。内訳は表3のとおりである。

表3 アンケート集計対象者の内訳

	40代	50代	60代	70代	計
男性	0	3	2	1	6
女性	1	1	1	2	5
計	1	4	3	3	11

##### ② 生きがい

「普段に生活に生きがいを感じますか？」という質問に対して、「大いにある」「ある」と答えた者の割合は、事前事後ともに100%であった。

##### ③ 運動に関する調査

###### ア) 運動ステージ（図2）

教室参加者の運動実施に対する準備性を行動ステージでみると、定期的に運動を実施している（実行期・維持期）者の割合が事前63.7%と高い割合を示しており、今回のアンケート回答者は運動に対する意識が高いことが分かる。運動実践者の割合は事後も同様の値であるが、準備時（運動をしているが定期的でない）者が熟考期（運動たいと思っているが具体的でない）へ移行している者もみられた。教室中の講義内容では、必ずしも運動

を推奨するのではなく、一日の活動量を増やすだけでも効果があることを説明しており、モニタリングシートからも運動を具体的に行っていないが、なるべく体を動かす努力している様子がうかがえた。また、寒い時期でもあり、運動期に気候が適さないことからも運動を中断している者もみられた。その際は食事等で体重コントロールを図るよう努めていた。

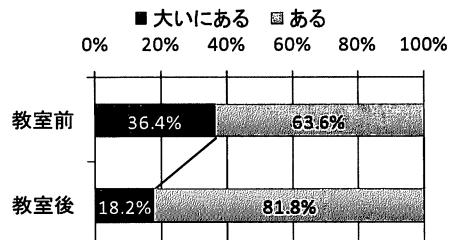


図1 生きがい

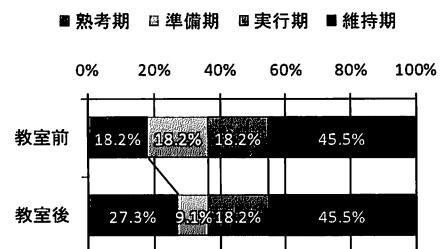


図2 運動ステージ

###### イ) 用事のために歩いて行ける時間の程度

「買い物や用事に片道何分なら歩きますか？」という質問に対して、事前14.7分、事後17.7分であった（図3）。

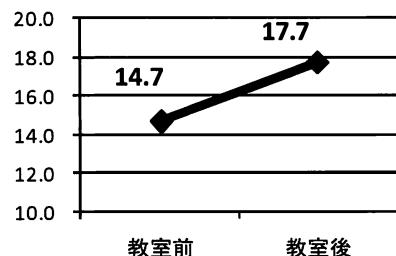


図3 用事のために歩いて行ける時間の程度

###### ウ) 階段とエスカレーター（エレベーター）

「階段とエスカレーター（エレベーター）

があると、どちらをよく使いますか？」といふ質問に對して、「階段をよく使う」と答えた者の割合は事前54.5%、事後では72.7%であった（図4）。

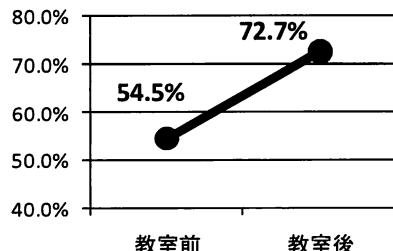


図4 階段を使う

沖縄県は車社会と言われ、恩納村も例外ではなく、区内を移動するのにも車を利用する傾向がある。そこで、運動不足を解消する工夫策として、「近くの用事は歩いて済ませる」「なるべく階段を使うようにする」など、気軽に実践できそうな日常活動の強化を案として提示した。

#### エ) 健康づくりのための適度な運動量について

「健康づくりのためにどの程度運動をすればよいか知っていますか？」といふ質問に對して、「知っている」と答えた者の割合は事前45.5%、事後63.6%であった（図5）。

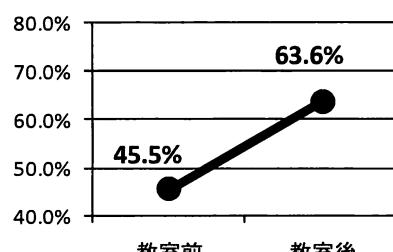


図5 適度な運動量を知っている

#### オ) 運動の自己効力感得点（図6）

運動の自己効力感は、「少し疲れているときでも運動をする自信がある」、「あまり気分の乗らないときでも運動をする自信がある」、「忙しくて時間がないときでも運動をする自信がある」、「あまり天候がよくないときでも

運動をする自信がある」、の4項目について、「とても自信がある」5点、「やや自信がある」4点、「どちらともいえない」3点、「あまり自信がない」2点、「まったく自信がない」1点で算出した。参加者の平均得点は教室前が11.5、教室後が12.9と高くなる傾向にあった。

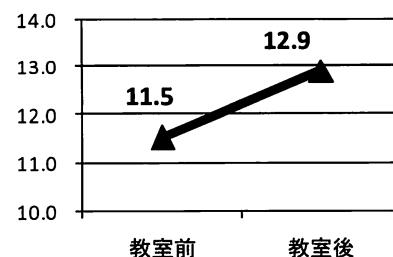


図6 運動の自己効力感

#### カ) 運動得点と身体活動得点

運動・スポーツ得点は、運動・スポーツをどの程度実施しているかを得点化したもので、参加者の平均得点が、教室前17.5、教室後も17.5であった（図7）。日常生活性得点は、日常生活でどの程度体を動かしているかを得点化したもので、参加者の平均得点は、教室前21.1、教室後20.3であった（図8）。

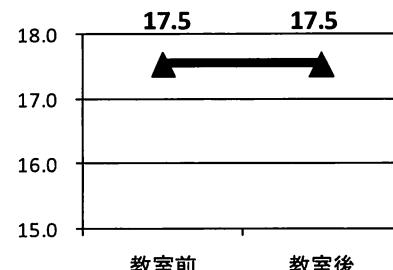


図7 運動・スポーツ得点

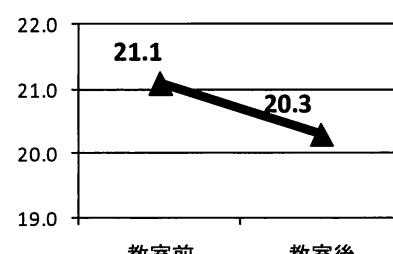


図8 日常活動性得点

#### ④ 食に関する調査

##### ア) 食事バランス

「食事バランスを考えて食べていますか?」という質問にたいして、「考えている」と答えた者の割合は教室前54.5%であったのが、教室後72.7%と望ましい変化がみられた(図9)。

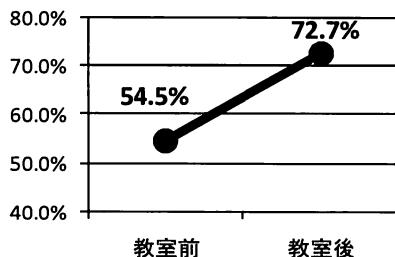


図9 食事バランス

##### イ) 食事の適量

「自分の食事の適量を知っていますか?」という質問に対しても「知っている」と答えた者の割合が、教室前45.5%であったのが、事後63.6%と望ましい変化がみられた(図10)。

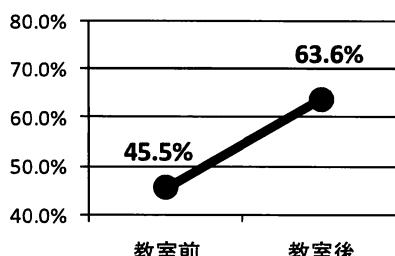


図10 食事の適量

##### ウ) 食のステージ

教室参加者の食習慣改善に対する準備性を野菜摂取と油脂摂取に分けて行動変容ステージの5段階でみた。野菜摂取を心がけている(実行期・維持期)者の割合が教室前で36.4%であったのが、教室後で45.5%と増加した。油脂類の摂取に対して配慮している(実行期・維持期)者の割合が教室前で63.6%であったのが、教室後で72.8%と増加した。教室中では、食品ピラミッドを用いて食事バランスについての説明を行い、食事の量については手

ばかり栄養法を活用して紹介した。具体的な活動としては、その日一日に食べた食事内容を書き出し、食品ピラミッドで分析することで栄養の過不足を自分で確かめ、その解決策を考えた。解決策では意思決定樹を用いて、一つの例をみんなで考えた。野菜不足を課題にあげ、その理由を掘り下げるに野菜が手に入りにくいことや食卓に出ない(男性の場合)等があげられた。解決策は、「ご近所からわけてもらう」「スーパーを誘致する」といったユニークなものもあげられたが、それぞれ自分が実践可能なものを考え目標に掲げていた。こうした活動が食事内容や食行動の改善に影響を与えたと考えられる。また、体重を記録することで、食事内容と体重の関係に気づいた者も多くみられ、自然と食事調整をするようになったとの意見も多数聞かれた。

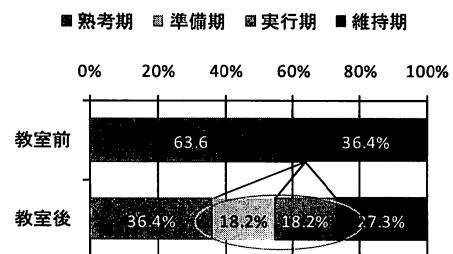


図11 野菜摂取に関する行動変容ステージ

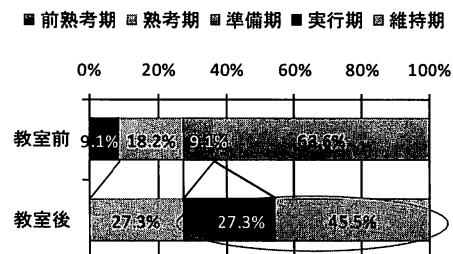


図12 油脂摂取に関する行動変容ステージ

##### エ) 食事に関する自己効力感得点

食の自己効力感は、「間食をしない」、「食物繊維を多く摂る」、「油脂を控える」、「腹八分にする」、「外食やファーストフードを利用しないようにする」、「自分の健康面や安全性を考慮して食料品を買う」の6項目について、

「かなりできる」3点、「少しできる」2点、「あまりできない」1点として算出した。参加者の教室前の平均得点は14.4で、事後は14.3であった。

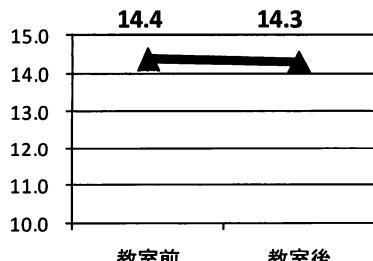


図13 食の自己効力感

#### ⑤ 満足度調査票結果

教室終了後にこの教室に対する満足度を質問紙を用いて調査した。その結果を以下に示す。

##### ア) 教室の内容について

教室の内容について質問したところ、「とても満足した」が55.5%、「まあまあ満足した」が45.5%、であった（図14）。

■とても満足した □まあまあ満足した

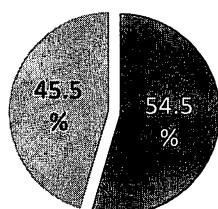


図14 教室の満足度

##### イ) 教室期間について

教室期間について、「長かった」と答えた者が27.3%、「適当だった」と答えた者が63.6%、「やや短かった」と答えた者が9.1%であった（図15）。

##### ウ) 教室の間隔について

教室の間隔について、「週1回でちょうどよい」と答えた者が70.0%、「2週間に1回がよい」と答えた者が20.0%、「月に1回がよい」と答えた者が10.0%であった（図16）。

■長かった □適当だった □やや短かった

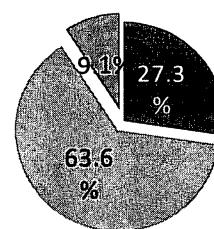


図15-1 教室期間について

■週に1回 □2週間に1回 ▨月に1回

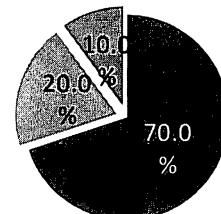


図15-2 教室間隔について

##### エ) 特に良かったところは（自由記述）

教室に参加して特に良かった点を聞いたところ、「気楽にできた」「楽しく語り合いながらできた」など、教室スタイルについて良かったとの感想が得られた。教室は講義スタイルではなく、参加型の形式を重視し、参加者が自ら考え、互いに話し合いながらできるように工夫した。また、教室内容や教室を通して意識や生活習慣の改善につなげることができた等の感想が多くみられた。

##### オ) 体重記録をつけてみてどうだったか（自由記述）

体重記録をつけてみての感想を自由記述で聞き取った。記録をすることで「過食しないように気配りができた」「減る喜び、増えない喜びを実感できた」「体調コントロールの参考になった」など記録のメリットを実感している様子がうかがえた。教室終了後も記録を続けたいとの声も多く聞かれ、体重記録を継続する者の割合は高かった。さらに、フォローアップ教室では、区の目指す長寿の名嘉真区にするために区民に体重記録を広げたいとの意見もあがり、実際に体重記録シートを公民館から配布し、区長を通じて役場スタッフとのやり取りを行っていくネットワークも構築した。

表4 今回の教室で特に良かったところは（自由記述）

内容（良かった点）	
教室のスタイル	勉強ができたこと 気楽にできたこと みんなで楽しく健康について語り合いながらメニューにそってできたことについて良かったと思う。
教室内容	食事の摂り方とか健康のことをより分かるようになりました。 体重記録シートを記入することによって、食事量と体重変化を把握することができた。また健康体操も勉強になりました。
意識や行動の改善	食事バランスの摂り方や体重を記入することで自分の健康状態を把握することができた事（何事も前向きに考えること）。健康のありがたさをつくづく考えさせられた教室でした。 健康づくりに参加してウォーキングを続けることができました。 健康づくりの参考になった。 目標を掲げて生活ができる日々を送れたこと 今まで気にしなかったことを教室の中で教えてもらってとても良かったと思います。 自分自身の意識づけができてよかったです。

表5 体重記録をつけての感想

記述内容
字がうまくなつたといへんうれしかつた
大変役に立つたと思います。
過食しないよう気配りができた。
以前から続けていますので仲間ができました。体重減目標にもう少しでした。残念。
大変役に立つたと思う。自分の現在の体調（状況）を維持するにはどうしたらよいかが参考になりました。大変ありがとうございました。
体重記録をつけて、自分の体重の変化がよくわかりました。
自分の体重が見えてきた
記録を記入することで自分の体重が減ったことの喜びをかんじ楽しくできました。
記録シートをつけているおかげで、食べすぎないようになった。ビールも好きですが回数を減らすことができました。おかげで少し体重減。
体重が増えないのがうれしくなっています。
大変良かったと思います。
緊張感が役に立つ



## 6) まとめ

リーダー養成事業の一環として平成20年度に名嘉真区で各字健康づくり教室を開催したところ、以下の成果が得られた。

- ① 従来の健康教室に比べ、男性の参加者が多く、教室中も活発な意見交換がなされた。
- ② 「体重記録シートを記入することによって、食事量と体重変化を把握することができた」など教室内容に対し効果を実感したとの感想も多くみられ、教室への満足度も高かった。
- ③ 区民が自ら地域診断を実施する活動を取り入れることで、区民の特徴や実態、ニーズを把握することができた。また活動を通して、区の将来や方向性を検討し、健康づくりに関しての具体的な取り組みが生まれた。
- ④ 今年度は希望する字での実施を試みたため、開催を申し出る字を待っていたために、目標の5字に達することができなかつた。
- ⑤ 参加者の中からは「もっと多くの区民に参加してほしい」との声も上がり、今後は特に若年層へのアプローチ法を工夫していく必要がある。

各字の公民館で健康づくり教室を開催すると中央で開催するより多くの区民が参加しやすいことや、その地域にあった教室を展開できるというメリットがあり、より多くの村民に合ったアプローチが可能である。さらに地域のコミュニケーションや活性化にも有効であることからその意義をすべての区に理解してもらうように努め、すべての字の開催時期を決定していく。また、リーダー養成という視点を考慮した場合、長期的な支援が必要不可欠であり、名嘉真区のフォローの充実も図っていきたい。

## 5. 総合考察

### 1) 保健行動変容

教室参加者の運動実施に対する準備性を行動ステージでみると、定期的に運動を実施している（実行期・維持期）者の割合が事前63.7%と高い割合を示しており、今回のアンケート回答者は運動に対する意識が高いことが分かる。運動実践者の割合は事後も同様の値であるが、準備期の者

（運動をしているが定期的でない）が熟考期（運動たいと思っているが具体的でない）へ移行している者もみられた。

野菜摂取を心がけている（実行期・維持期）者の割合が教室前で36.4%であったのが、教室後で45.5%と増加した。油脂類の摂取に対して配慮している（実行期・維持期）者の割合が教室前で63.6%であったのが、教室後で72.8%と増加した。

運動に関する自己効力感の平均得点は教室前が11.5、教室後が12.9と高くなる傾向にあった。

食に関する自己効力感は教室前の平均得点は14.4で、事後は14.3であった。

ここでは特に、運動ステージ・食行動ステージ・運動自己効力感・食自己効力感の4項目の変化のみ行動変容としてあげたが、前述したように教室参加者の事後における変化が見られた。これらの成果の要因を以下にPPモデルの活用・プログラムの内容構成・参加の原則から考察する。

### 2) PPモデルの活用

まず、PPモデルの活用としてあげられるのは、すべての事業および個々の事業（教室）プログラムが、PRECEDEプロセスの各レベルにおけるアセスメントを通じた形成評価によるプログラムの開発とPROCEEDプロセスの実践・評価（プロセス・影響・結果評価）を基礎にしていることである。

今回のリーダー養成プログラムでは、第5回目の区の健康状態（健診率や有所見者の割合等）から参加者（住民）による「目指したい区の姿」の確認、フォロー（教室終了1ヶ月後）における参加者（住民）による「地域診断（アセスメント）」を実施し、住民から出された意見の整理にも活用した。ブレインストーミング手法によるグループワークで出された意見・アイディアをPPモデルで整理していくプロセスは、個々人の健康課題及び将来（10年後）、地域（区）の健康課題と地域的・社会的課題の相互の関係が見えてくることにも貢献していることが示唆された。このことは健康づくりプログラムによって得られた個々人の健康課題の解決能力（実践能力）が、地域アセスメント活動を通して、健康づくり組織の結成（「なかままで歩き隊」）を介し、地域の課題や問題の整理と解決に向けて動き始めることに発展していく

ことが確認された。この地域アセスメント活動プログラムを充実させていくことが住民の実行能力の形成 (Capacity building) に貢献し、そのことが社会目標や QOL 目標（健診率の向上も含む）の達成につながることが示唆された。

### 3) プログラム内容構成と展開の PDCA サイクル化

プログラムの内容（構成）および展開がPDCAサイクルの形態をとっていることに特徴がある。このことが住民の保健行動（運動・食）の変容や継続につながっていることが示唆される。運動や食・栄養に関する情報・知識の獲得→個々人の運動、食・栄養行動に関する問題課題の発見と気づき→その問題・課題の解決法を見つける・個人で意思決定→目標を設定し・計画を建て・実践する→モニタリング（シートの活用）→実践中のストレスへの対処（行動技法の獲得と活用）→実践評価→新たな情報・知識・行動技法の学習・獲得→新たな実践という流れが、教室・日常生活で繰り返し学習・実践され、生活に生きる力が形成されていることが予想される。つまり、教室のプログラム内容・展開と毎日の実践（モニタリング）が有機的につながり PDCA サイクル化されていることが行動変容の重要な要因であることが示唆される。

### 4) 参加の原則

名嘉真におけるプログラム（5回目とフォロー）において、「字の健康状態を知ろう」での展開と結果内容は、まさに地域住民による「社会・地域アセスメント」が可能なことを示した典型事例として評価される。健康教室での参加型学習形態 (Participatory Education) による地域アセスメントをプログラム内容に組み込む意義は、住民自らの健康と地域社会状況を住民自らアセスメントすることによって、健康状態と社会の相互関係性に気づき、地域づくりの手段（基礎）としての健康づくりに関わっていく力を育む機会としたいからである。この各字健康づくり教室における地域アセスメントプログラムは、「より複雑なライフスタイルに影響をもたらすためには、社会を変えるための優先策や戦略を決める必要がある。そのような決断は家庭や職場に近いところでなされるのがベストである。この原則に立つことによつ

て、計画そのものが身边にかつ適切に感じられ、計画の影響を受ける人自らが積極的に企画段階から参加できるようになる」機会を創出し、さらに学習と行動における参加の価値について、「住民自らが企画デザインに加わることや、住民自らの目的や状況に適した変化をプログラムの中に取り込むことが大事である。それによって、住民はより積極的に変わろうとするし、変わった後もその状態を保持しようとする」ことが多くの実践的研究によって明らかにされている。同様のことが本実践においても確認された。名嘉真区におけるプログラム内容としての地域アセスメント活動は、住民の地域を変えたいという意識・意欲の向上と実践の継続につながったことが示唆された。今後の区民による継続実践プロセスをみないと評価は難しいが、恩納村の各区がそのような条件や状況を備えた環境的・地域（地域力）にあることから考えると恩納村全域での健康づくりを通じた地域変容のヒントがあるように思われる。今後の名嘉真における字での取り組みをどう発展させていくか、どうサポート（フォロー）していくかが重要な鍵を握っている。このことは住民の実行能力の形成と持続可能性へ貢献する事業プログラムの開発と参加手法のさらなる検討が今後の課題であることを意味する。

### 5) 地域力・社会力醸成的機能

各字健康づくり教室における地域アセスメント活動が地域力・社会力醸成の機能を有していることを実証する事例として位置付けられる。地域力<sup>1</sup>とは、地域社会の問題について市民（村民）や企業をはじめとした地域の構成員が、自らその問題の所在を認識し、自律的かつ、その他の主体との協働を図りながら、地域問題の解決や地域としての価値を創造していくための力のことをいい、こうした地域力を醸成していく過程をエンパワーメントといっている。また社会力とは、「人が人とつながり社会をつくる力」のことである。様々な人々といい関係を作り自分が身につけた知識や技術を社会の適所で発揮できる能力とされている。プレインストーミングによるグループワーク活動（住民参加手法）は、参加者と指導者及び参加者と参加者の相互行為を通して、健康課題や地域課題を解決していくプロセスであり、地域力・社会

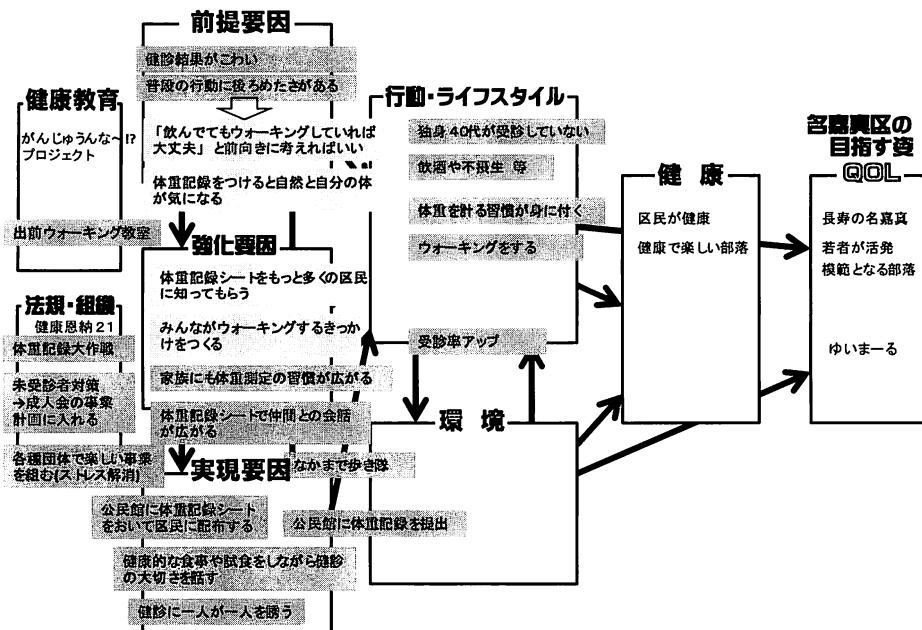


図16 PP モデルによる地域アセスメント活動における意見の整理

力 (Social Competence)<sup>2</sup> を育てる上で重要なプログラム内容であることが示唆された。

名嘉真自治会・役場・健康づくり事業の関係は、「地域力向上に必要な3つの要素<sup>3</sup>」である、I. 地域力を向上させる場づくり II. 場を機能させる「仕組み」 III. 地域力の基礎となる「人」を有し、地域力醸成の機能として働いていることが予想された。今後このような地域力醸成の機能として各字健康づくり教室を位置づけ、健康づくりプログラムを構築し、さらに実践検証していくことが課題である。

#### 参考文献

1. 宮西悠司「地域力を高めることがまちづくり－住民の力と市街地整備」『都市計画』143号、都市計画学会、1986
2. 門脇厚司:社会力と脳機能との関連性に関する理論的実証的考察, 筑波学院大学紀要, 第2集25-35, 2007

3. 宮西悠司:「ソーシャルキャピタルの醸成と地域力の向上」北海道庁
4. L.W.Green,M.W.Kreuter (神馬征峰訳): 実践ヘルスプロモーション PRECEDE-PROCEEDモデルによる企画と評価, 医学書院, 2005
5. 藤澤由和ほか:ソーシャル・キャピタルと健康の関連性に関する予備的研究, 新潟医福誌 4(2), 82-89
6. 生田奈美可ほか:豊かなソーシャル・キャピタルと縮小の危機－周防大島の高齢者の予備調査から－山口県立大学大学院論集, 第8号, 2007
7. ソメシュ・クマール (田中治彦監訳): 参加型開発による地域づくりの方法; PRA 実践ハンドブック, 明石書店, 2002
8. 門脇厚司:社会力, 岩波新書

注記 1) 本報告の一部は、平成20年度恩納村健康づくり事業報告書に掲載した。