

2. 地域住民・行政との協働による「西区ヘルスアップ作戦」

1) 「西区ヘルスアップ作戦」について

「西区ヘルスアップ作戦」とは、神戸市西区「中期計画」実践プランの一つである「健康を楽しむまちづくり」の重点事業である。「西区ヘルスアップ作戦」は、健康寿命の延長と「クオリティ・オブ・ライフ（市民生活の豊かさ）」の向上を長期的な目的として掲げ、西区内の10地区において、各地域の特性を把握したうえで、それぞれの特色に応じた住民主体の健康増進活動を行うことを目標としている。「ヘルスアップ作戦」の展開は、10地区住民の中から募集した「ヘルスアップ推進員」が中心となり、西区保健福祉部の保健師などの専門職の支援のもと、それぞれの地域特性に応じた住民主体の健康づくりの企画・運営を行い、将来的には「ヘルスアップ推進員」が地域の健康づくりの中心的役割を担っていくことを意図している。

これまで「西区ヘルスアップ作戦」は、西区保健福祉部と本学の協働のもと、平成17年度には神出地区、平成18年度からは学園都市地区、平成19年度は平野地区、櫛谷地区、平成20年度からは押部谷地区で開始され、それぞれ3年単位で展開されている。平成21年以降も、その他の地区で新たに開始される予定で、最終的に西区全10地区で展開される予定となっている。

「西区ヘルスアップ作戦」開始当初の平成17年度は、一部の本学教員が西区保健福祉部に協力する形で、地域住民の支援を行っていた。しかし、平成18年度以降、本学の現代GPの取り組みの一環としての「西区ヘルスアップ作戦」は、本学全体と西区保健福祉部の協働のもとに展開し、「ヘルスアップ推進員」の育成と「ヘルスアップ推進員」が中心となって行う各地区住民の健康づくりの企画・運営・評価の活動支援を行ってきた。また、本学学生が「西区ヘルスアップ作戦」の場に参加することにより、地区組織活動を体験し、住民の主体的な健康づくりを学ぶ機会となるよう支援をしてきた。以下、各地区の「ヘルスアップ作戦」の実績と成果について述べる。

2) 学園都市地区「ヘルスアップ作戦」

学園都市地区「ヘルスアップ作戦」は、平成18年度から平成20年度までの3ヶ年の事業として、本学と西区保健福祉部との協働で計画した事業である。学園都市地区は、西区の中でも20数年前に建設された5大学1高専と住宅地が共存するニュータウンであり、西町・東町の2つの地区から成る人口約1万7千人、約6千世帯の地域である。

学園都市地区「ヘルスアップ作戦」では、「ヘルスアップ推進員」と西区保健福祉部の職員、本学教員・学生で、月1回の定例会議「学園都市ヘルスアップ作戦会議」を開催して、健康づくりに関する活動の企画などを検討し、各種活動を実施してきた。会議や活動を進めるごとに、「ヘルスアップ推進員」がより積極的、主体的に取り組むようになり、最終的には「ヘルスアップ推進員」が中心となって、企画から、地域住民への広報活動、実施・運営、評価のすべてを担うようになった。

以下に、平成 18～20 年度の学園都市地区「ヘルスアップ作戦」の活動実績と成果について述べる。

(1)平成 18 年度学園都市地区「ヘルスアップ作戦」の活動実績と成果

平成 18 年度の学園都市地区「ヘルスアップ作戦」の活動実績は表Ⅱ-2-1 に示したとおりであり、その概要と成果・課題について、以下に述べる。

表Ⅱ-2-1 平成 18 年度学園都市地区「ヘルスアップ作戦」の活動実績

実施日	場所	内容	参加者数（人）				
			推進 員	住 民	教職 員	学 生	西区 職員
9月5日（火）	ユニティ	第1回ヘルスアップ作戦会議	14	—	1	0	6
10月3日（火）	リバティ ホール	第2回ヘルスアップ作戦会議	12	—	4	0	5
11月7日（火）	リバティ ホール	第3回ヘルスアップ作戦会議	15	—	3	4	6
11月11日（土）	看護大学 正門横	「ヘルスアップ作戦」 in あざ み祭（看護大学園祭）（地域住 民への広報と健康づくりに関 する意見を募るコーナーも設 けた）	9	意 見 120 件	3	2	5
12月5日（火）	リバティ ホール	第4回ヘルスアップ作戦会議	13	—	4	3	5
1月16日（火）	ユニティ	第5回ヘルスアップ作戦会議	11	—	5	2	5
2月3日（土）	看護大学 食堂	ウォーキング講習会	14	108	4	2	5
2月6日（火）	リバティ ホール	第6回ヘルスアップ作戦会議	12	—	4	0	4
3月2日（金）	看護大学 食堂	体力測定	10	29	5	2	6
3月6日（火）	リバティ ホール	第7回ヘルスアップ作戦会議	12	—	3	0	4
4月13日（金） （18年度事業）	看護大学 西館	食生活チェック	7	24	5	3	5

※平成 18 年度における各活動の企画立案・準備・まとめを行うために臨時の会議もその都度開催したが、表には掲載していない。

学園都市地区「ヘルスアップ作戦」は、平成18年6月に、学園都市西町・東町の「ふれあいのまちづくり協議会」の場で、西区保健福祉部より「ヘルスアップ作戦」の説明が行われ、始まった。その後「ふれあいのまちづくり協議会」を通して「ヘルスアップ推進員」の募集が行われ、8月には、西町・東町から応募のあった「ヘルスアップ推進員」、西区保健福祉部の職員、本学教員が、初めて一堂に会し、学園都市地区「ヘルスアップ作戦」の目的、「ヘルスアップ推進員」の役割、今後の活動方針などについて説明が行われた。

平成18年9月には第1回目の「ヘルスアップ作戦会議」が開催され、今後の活動に向けて、学園都市地区の特徴、健康課題が検討された。11月には、学園都市地区の住民も多数参加する本学の学園祭「あざみ祭」で「ヘルスアップ作戦」の広報を行い、また「私のまちと健康」と題して、住民から意見を聞く企画を開催した。結果的に、住民から120件の意見を聞くことができた。それらの意見もふまえて、12月の「ヘルスアップ作戦会議」で、学園都市地区「ヘルスアップ作戦」のコンセプトとして「10年後のあなたを輝かそう」を掲げることにした。

平成18年度の事業として、まずは「あなたの身体を知ろう」を目標に、住民が自らの体力や生活習慣、食習慣を見直し、健康づくりに取り組んでいけるように、「ウォーキング講習会」「体力測定」「食生活チェック」の3本柱の事業を計画・実施することになった。計画に沿って、平成19年2月には「ウォーキング講習会」、3月には「体力測定」、4月には「食生活チェック」をいずれも本学で実施した。広報は、西町・東町それぞれで「ポスターの掲示」「チラシの回覧」「個別に通知」の3つの方法で行い、事前に参加者を募った。

2月に実施した「ウォーキング講習会」では、NPO 法人ウォーキング研究所代表の駒崎優氏を講師に迎えて、無理のない



第1回「ヘルスアップ作戦会議」



あざみ祭での「私のまちと健康」展示



18年度「ウォーキング講習会」の様子

自然な歩き方を学んだ。参加者は10歳代から80歳代までの108名であったが、「ヘルスアップ推進員」などのスタッフを含め総勢133名が、楽しみながら熱心に講習を受けた。参加者から「大変参考になり、これからの生活に役立てたい」「これからの歩き方がかわりそう」「楽しかった」などの意見が多数寄せられた。



18年度「体力測定」の様子

3月に行った「体力測定」では、専門講師によるチェアエクササイズで身体をほぐした後、「生活体力」の測定を行った。測定に時間を要するため、定員を30名としたが、当日は49歳から80歳まで29名が参加した。参加者の感想として「できると思っていた動作が意外とできないことがわかった」「結構できるものだと思った」「楽しかった」などが聞かれ、楽しく、そして自分の体力を自覚できたようであった。

「食生活チェック」は、平成18年度の計画事業であったが、実際には平成19年4月に実施した。まず、管理栄養士から「食事バランスガイド」の説明を受け、その後、各自が自分の1日の食事内容を書き出してチェックを行い、各自の食生活を振り返った。参加者の定員は30名としたが、当日は40歳代から70歳代までの24名が参加した。参加者の感想は「食事が偏っているのがわかったので、これから気をつけていく」「妻が食事をつくるので、妻に気をつけてもらわないと」「内容がわかりやすかった」などであった。

平成18年度実施事業のまとめとして、3本柱とした3つの事業のいずれも好評のうちに終了し、参加者の様子や感想からも、コンセプト「10年後のあなたを輝かそう」、目標「あなたの身体を知ろう」に叶った企画内容であり、運営も円滑に行えたと評価した。課題としては、次の4点が挙げられた。第1に、今回は、内容の関係上、定員を設定し事前申し込み方式をとったが、毎回、事前申込者の約1割が欠席していたことから、今後は開催直前に再度知らせるなどの広報の工夫が必要である。第2に、開催曜日について、平日と土・日では参加者層が異なると考えられるので、曜日が偏らないようにする必要がある。第3に、開催場所が自宅から遠い者もいるため、今後は開催場所の検討が必要である。第4に、今年度の事業運営は、西区保健福祉部と本学の支援で行われたが、今後は、可能な限り住民自身が主体的に行ってけるようにする。また、「ヘルスアップ推進員」から、「人が集まる、楽しめる、隣の人とふれあえる、これもヘルスアップの意義ではないか」「早く地域に密着できるようにしたい」「リピーターを増やして、その人たちが今度は企画するようになってもらえるようにしたい」などの意見が出され、住民自身の意識が高まっていることがうかがえた。

(2)平成 19 年度学園都市地区「ヘルスアップ作戦」の実績と成果

平成 19 年度の学園都市地区「ヘルスアップ作戦」の活動実績は表Ⅱ-2-2 に示したとおりであり、その概要と成果について、以下に述べる。

表Ⅱ-2-2 平成 19 年度学園都市地区「ヘルスアップ作戦」の活動実績

実施日	場所	内容	参加者数（人）				
			推進員	住民	教職員	学生	西区職員
4月18日(水)	ユニティ	第1回ヘルスアップ作戦会議	11	—	4	1	4
5月16日(水)	ユニティ	第2回ヘルスアップ作戦会議	13	—	2	0	2
6月20日(水)	ユニティ	第3回ヘルスアップ作戦会議	14	—	2	0	1
7月15日(日)	ユニバー ドーム	ウォーキング講習会	18	54	3	5	1
7月18日(水)	ユニティ	第4回ヘルスアップ作戦会議	12	—	2	0	1
7月29日(日)	看護大学 体育館	体力測定	8	41	2	0	1
8月3日(金)	看護大学 体育館	体力測定	10	19	3	0	1
8月8日(水)	ユニティ	第5回ヘルスアップ作戦会議	12	—	2	0	0
8月31日(金)	看護大学 西館	食生活チェック	10	21	3	4	2
9月1日(土)	学園東町 地域福祉 センター	食生活チェック	5	12	2	3	2
9月5日(水)	ユニティ	第6回ヘルスアップ作戦会議	13	—	2	0	2
9月19日(水)	ユニティ	第7回ヘルスアップ作戦会議	14	—	2	3	1
11月7日(水)	ユニティ	第8回ヘルスアップ作戦会議	9	—	4	0	1
11月11日(日)	看護大学 食堂	ウォーキング講習会	17	34	3	0	1
11月21日(水)	ユニティ	第9回ヘルスアップ作戦会議	12	—	2	0	1
2月20日(水)	ユニティ	第10回ヘルスアップ作戦会議	15	—	2	0	1

※平成 19 年度においても、各活動の企画立案・準備・まとめを行うために臨時の会議をその都度開催したが、表には掲載していない。

※9月以降、西町・東町に別れて月1~2回のエクササイズを行う「継続プログラム」を新たに実施した。この「継続プログラム」は、企画・運営のすべてを「ヘルスアップ推進員」で行った。この「継続プログラム」についても表には掲載していない。

平成 19 年度の学園都市地区「ヘルスアップ作戦」は、まず、平成 19 年 4 月および 5 月の「ヘルスアップ作戦会議」で実施計画を検討した。その際、当初掲げた学園都市地区「ヘルスアップ作戦」のコンセプトである「10 年後のあなたを輝かそう」を再確認し、「活動を 2～3 年で終わらせるのではなく、10 年後も継続していけるように」という考えを「ヘルスアップ推進員」が共有し、平成 19 年度の活動目標を「『ヘルスアップ作戦』を広め、定着させること」に決定した。その活動目標のもと、平成 18 年度に掲げた目標「あなたの身体を知ろう」を引継ぎ、平成 18 年度と同じ 3 本柱の事業を企画・実施することにした。さらに、9 月以降、西町・東町に別れて月 1～2 回のエクササイズを行う「継続プログラム」を新たに開始した。この「継続プログラム」は、企画・運営のすべてを「ヘルスアップ推進員」で行った。

3 本柱の事業「ウォーキング講習会」「体力測定」「食生活チェック」の実施は、参加者に、3 つの事業を一つのシリーズとして体験し「自分の身体を知ってもらいたい」との意図から、7 月から 11 月までの間に 6 回実施した。そのうち「ウォーキング講習会」は「日曜」に 2 回、「体力測定」「食生活チェック」は「平日」と「土・日」の 2 回開催とした。

「ウォーキング講習会」は、平成 18 年と同じ講師に依頼し、1 回は昨年同様に本学で、もう 1 回は学園都市地区の中心に位置し、集まりやすい「ユニバードーム」で実施した。

「体力測定」は、神戸常磐大学の柳本有二氏に講師を依頼し、「ウェルネス体力測定」を本学の体育館で実施した。「食生活チェック」は、平成 18 年度と同様に実施したが、開催場所については、1 回は昨年同様に本学で、もう 1 回は住民が集まりやすい地域福祉センターで行った。いずれの事業も参加者から好評を得て終了することができた。



19 年度「ウォーキング講習会」の様子



19 年度「体力測定」の開催（本学体育館）

平成 19 年度「ヘルスアップ作戦」において 7 月から 11 月にかけて行った 3 本柱の事業について、約 4 ヶ月の間に 6 回の事業を実施し、延べ 181 名の地域住民（「ヘルスアップ推進員」を除く）の参加が得られた。これは、平成 19 年度の活動目標である「『ヘルスアップ作戦』を広め、定着させること」のうち、「広めること」をひとまず達成できたと評価できる。また「ヘルスアップ推進員」が、積極的・主体的に、お互いが協力をして「ヘルスアップ作戦」における年間の活動目標の設定から、企画立案、講師の交渉、広報、運営・実施、アンケートの実施・評価まで、一連の過程を行ったことは、今後「ヘルスアップ推

進員」が自立して、地域住民の健康づくりのための活動を進めていく上で、大きな自信につながったといえる。その一端は、「ヘルスアップ推進員」の「今後、自分たちで事業を進めていくために、一歩踏み出せたのではないかという印象をもっている」という言葉に現れていた。

「ヘルスアップ推進員」による「継続プログラム」の実施は、平成 19 年 9 月から、西町、東町に分かれて開始された。西町では月 2 回、定例的に開催され、東町では月 1 回、土曜日か日曜日のいずれかに開催された。プログラムの主な内容は、セルフ・コンディショニング、チェア体操、太極拳、ボールエクササイズなどであった。参加者は、西町、東町とも、1 回に 20 名程度で、そのうち「ヘルスアップ推進員」が 10 名程であり、平成 19 年度の参加者総数は、西町、東町を合わせると 200 名を越える数であった。この「継続プログラム」は、長期にわたり継続していくことを見越して、実施に関わる予算獲得（助成金の申請など）から、企画、講師依頼、広報、運営のすべてを、本学教員や西区保健福祉部職員の支援をほとんど得ることなく、「ヘルスアップ推進員」が独自に行った。この「継続プログラム」を行う過程で、「ヘルスアップ推進員」から、「地域住民には、『健康づくりの活動があるから参加する』という意識から、『自分の健康のために参加しよう』という意識に変わってほしい」という意見が出された。このことから「ヘルスアップ推進員」は、単に地域住民の健康づくりの活動を考え、実施していく力を身につけただけではなく、健康づくりのあり方に対する考えを明確に意識して行えるようになったといえる。

(3)平成 20 年度学園都市地区「ヘルスアップ作戦」の実績と成果

平成 20 年度の学園都市地区「ヘルスアップ作戦」の活動実績は表Ⅱ-2-3 に示したとおりであり、その概要と成果について、以下に述べる。

西区保健福祉部と本学が協働で支援を行う、学園都市地区「ヘルスアップ作戦」としては、最終年度となる平成 20 年度においては、「ヘルスアップ作戦会議」の運営、「ヘルスアップ作戦」の年間計画立案、各企画の運営など、全てにおいて「ヘルスアップ推進員」が自主的・自立的に行った。

平成 20 年度の学園都市地区「ヘルスアップ作戦」では、平成 19 年度と同様に「『ヘルスアップ作戦』を広め、定着させること」を活動目標として掲げ、平成 18 年度から実施してきた 3 本柱の事業「ウォーキング講習会」「体力測定」「食生活チェック」を継続的に実施した。実施に際しては、新規の参加者を増やすために、広報ポスターのデザインを工夫し、ポスターを地域の目立つところに掲示するなどの改善を加えた。3 つの事業とも、平成 19 年度と同様に、参加者から好評を得て終了することができた。

平成 20 年度の「継続プログラム」は、西町では月 4 回に、東町では月 2 回に、それぞれ 2 倍に増やして開催された。「ヘルスアップ推進員」は、「継続プログラム」の事業を今後も継続し、定着させるために、地域住民への広報の工夫や企画運営の財源確保（各種助成金の獲得や参加費の徴収など）を検討するなど、まさに自立して取り組んでいた。

表Ⅱ-2-3 平成20年度学園都市地区「ヘルスアップ作戦」の活動実績

日時	場所	内容	参加者数（人）				
			推進員	住民	教職員	学生	西区職員
4月16日(水)	ユニティ	第1回ヘルスアップ作戦会議	14	—	2	0	2
8月20日(水)	ユニティ	第2回ヘルスアップ作戦会議	11	—	3	0	2
9月17日(水)	ユニティ	第3回ヘルスアップ作戦会議	12	—	2	0	1
10月22日(水)	ユニティ	第4回ヘルスアップ作戦会議	12	—	2	0	1
11月9日(日)	ユニバー ドーム	ウォーキング講習会	15	33	2	0	2
11月26日(水)	ユニティ	第5回ヘルスアップ作戦会議	11	—	2	0	1
12月6日(土)	看護大学 体育館	体力測定	17	23	3	0	1
1月14日(水)	ユニティ	第6回ヘルスアップ作戦会議	12	—	4	0	1
1月24日(土)	ユニティ	食生活チェック	11	30	3	0	1
3月11日(水)	ユニティ	第7回ヘルスアップ作戦会議	12	—	5	0	3

※平成20年度においても、各活動の企画立案・準備・まとめを行うために臨時の会議をその都度開催したが、表には掲載していない。

※平成20年度における「継続プログラム」は、西町では月4回、東町では月2回のペースで「ヘルスアップ推進員」が独自に企画・実施した。この「継続プログラム」についても表には掲載していない。

(4) 学園都市地区「ヘルスアップ作戦」に参加した学生の学び

学園都市地区「ヘルスアップ作戦」の会議や活動は、主に昼間に行われるため、本学学生は時間的な制約で参加できないことも多かったが、それでも可能な限り、授業の合間を縫って、自主的に「ヘルスアップ作戦」の各種活動や定例会議に参加し、中身の濃い有意義な経験をした学生もいた。

学園都市地区「ヘルスアップ作戦」に参加した本学学生を対象に行ったアンケートの主な結果について、以下の表Ⅱ-2-4には回答した学生の学年、表Ⅱ-2-5には参加のきっかけ、表Ⅱ-2-6には参加した上での満足度、表Ⅱ-2-7には満足した理由、表Ⅱ-2-8には満足しなかった理由、をそれぞれ示した。参加したほとんどの学生が「自発的意志」に参加し、「参加して満足であった」と回答していた。また、満足した理由として「楽しかった」「ものの見方考え方が広がった」「知識が身についた」「地域に役立った」を挙げている学生が多かった。

学園都市地区「ヘルスアップ作戦」に、当初から継続的に参加している本学学生が2名いた。彼女たちは「ヘルスアップ作戦」の活動に継続的に参加することで得られた学びや

「ヘルスアップ推進員」の取り組みなどについて、西区役所・西区自治協議会の主催で平成19年3月に行われた「西区まちづくりフォーラム」において、学生代表として発表し、また、本学が実施した「平成20年度神戸市看護大学現代GPシンポジウム」のシンポジストとして発表を行った。彼女たちは「ヘルスアップ作戦」に参加して得た学びについて、「実際に、地域の健康づくりの活動に継続的に参加することができ、地域住民の自主的な活動を促し、地域のコミュニティの力を引き出していくことの重要性、すばらしさ、難しさを実践的に学ぶことができた」と述べていた。

表Ⅱ-2-4 回答学生の学年 (n=33)

学年	1年	2年	3年	4年	編入3年	編入4年	合計
人数	18	7	0	0	5	3	33

表Ⅱ-2-5 参加のきっかけ (複数回答可) (数値は人数を示す)

自発的意志	家族や親せきの勧め	友人の勧め	教員	メーリングリスト	ポスター	地域	大学ホームページ	その他
25	1	6	8	9	7	0	1	4

表Ⅱ-2-6 参加した上での満足度 (n=33) (数値は人数を示す)

とても満足	まあ満足	どちらかという と不満足	とても不満足	わからない
18	12	3	0	0

表Ⅱ-2-7 満足した理由 (複数回答) (数値は人数を示す)

楽しかった	地域に役立った	感謝された	知識が身についた	友人を得ることができた	看護職の役割を知ることができた	ものの見方が広がった	その他
25	7	0	11	1	3	12	1

表Ⅱ-2-8 満足しなかった理由 (数値は人数を示す)

活動が楽しくなかった	自分の時間が少なくなった	自分が思う通りにできなかった	人間関係がうまくいかなかった	その他
0	0	2	0	2

(5) 学園都市地区「ヘルスアップ作戦」の活動実績と成果をふまえて

以上、平成18年度から平成20年度の3カ年にわたる学園都市地区「ヘルスアップ作戦」の活動実績と成果について述べたが、今回の「ヘルスアップ作戦」の事業は、その中心的役割を担った地域住民代表の「ヘルスアップ推進員」および参加者である地域住民、双方から積極的で、満足感のある多くの意見や感想が聞かれ、地域住民の主体的な健康づくりに大いに役立ったといえる。

「ヘルスアップ推進員」は、事業を開催するごとに主体的、積極的に取り組み、単に地域住民の健康づくりの活動を考え、実施していく力を身につけただけでなく、健康づくりのあり方に対する考えを明確に意識して事業を実施できるようになったといえる。その成果の証として、住民がより参加しやすいように、学園都市地区の西町、東町に分かれて、それぞれの町の「ヘルスアップ推進員」が、それぞれの町の実情に即して、企画・運営する「継続プログラム」を自らの発想で立ち上げ、長期的な展望をもって継続的に実施している。これらのことから、本学の現代 GP の取り組みの目的の一つでもある「地域住民自身による主体的な健康づくりを支援する」という目的は、かなりのハイレベルな段階で達成できたと考える。

一方、本学学生への教育効果について、先述したように、学園都市地区「ヘルスアップ作戦」の会議や活動が行われた時間帯の関係もあり、多くの学生が参加することはできなかったため、学生への直接的な教育効果は大きくはなかったと考えられる。しかし、先に述べたように、授業の合間を縫って、自主的に参加した学生にとっては、満足のいく、中身の濃い有意義な経験になったと考えられる。それらの学生の経験が、授業、実習、課外活動、その他の学生生活の様々な場面で、波及効果として他の学生に広がっていくことを期待したい。

3) 神出地区「ヘルスアップ作戦」

神出地区は「西区ヘルスアップ作戦」を最初に開始した地区であり、開始当初の平成 17 年度から平成 19 年度までの 3 年間、西区保健福祉部と本学の協働で、地域住民の主体的な健康づくり活動の支援を行ってきた。平成 17 年度には、神出地区の全住民を対象とした健康調査を実施し、住民の健康状態を把握し、それらの結果をふまえて、より有効な「ヘルスアップ作戦」を展開した。「ヘルスアップ推進員」を育成するとともに、ニーズの異なる神出地区 6 小地区（上北古、神納、小束野、下北古、丸が岡、老の口）での健康づくり活動の支援を行った。なお、神出地区の健康づくり活動は、主に夜間に行われたことや、本学からの交通の便がよくないことなどから、本学学生の参加は難しい状況であった。

3 年目（平成 19 年度）の神出地区「ヘルスアップ作戦」の各小地区における健康づくり活動の拡がり、以下の表Ⅱ-2-9 のとおりである。6ヶ所の小地区で「ヘルスアップ推進員」を中心として、健康づくり活動が実施されるようになった。

表Ⅱ-2-9 神出地区「ヘルスアップ作戦」の活動内容（平成 19 年度）

地区名	健康づくり活動の主な内容
上北古	ボール体操、リズム体操、腹筋
神納	リズム体操、ストレッチ、太極拳
小束野	体操教室
下北古	リズム体操
丸が岡	地域みんなでウォーキング
老の口	老人会の指体操、バランスボール



活動の様子（リズム体操）

以下に、平成 18～19 年度の神出地区「ヘルスアップ作戦」の活動実績と成果について述べる。

(1)平成 18 年度および平成 19 年度神出地区「ヘルスアップ作戦」の活動実績

平成 18 年度および平成 19 年度における神出地区「ヘルスアップ作戦」の活動実績は、表Ⅱ-2-10 に示したとおりであり、その概要と成果・課題について、以下に述べる。

表Ⅱ-2-10 平成 18 年度・平成 19 年度神出地区「ヘルスアップ作戦」の活動実績

年度	地区	実施日	本学からの参加者（教員・学生）		
H18 年度	神出地区	<ヘルスアップ作戦会議> 7 月 14 日（金） 8 月 18 日（金） 9 月 15 日（金） 12 月 12 日（火） 3 月 14 日（水）	教員 3 名 学生 2 名 教員 2 名 教員 1 名 学生 3 名 教員 2 名 教員 3 名 学生 2 名		
		<上北古地区> 5 月 30 日（火） 7 月 11 日（火） 8 月 18 日（金） 9 月 29 日（金） 10 月 20 日（金） 11 月 17 日（金） 12 月 15 日（金） 1 月 19 日（金） 2 月 16 日（金）	教員 3 名 教員 2 名 教員 2 名 教員 2 名 教員 2 名 教員 2 名 教員 2 名 教員 2 名 教員 3 名		
		<神納地区> 6 月 24 日（土） 8 月 25 日（金） 9 月 22 日（金） 10 月 27 日（金） 2 月 20 日（火）	教員 3 名 教員 3 名 教員 2 名 教員 2 名 教員 2 名		
		<小東野地区> 11 月 21 日（火）	教員 2 名		
		<下北古地区> 1 月 20 日（土）	教員 2 名		
		H19 年度	神出地区	4 月（1 日） 9 月（1 日） 3 月（1 日）	教員 1 名 教員 1 名 学生 1 名 教員 1 名

(2)神出地区「ヘルスアップ作戦」の参加者への調査

神出地区の一つの小地区において、健康づくり活動の参加者（13 名）を対象に、健康づくりに関する調査を行った。主な調査結果について、対象者の年齢（年代）、「ヘルスアップ作戦」に参加するようになったきっかけ、継続している理由、自宅で継続している健康づくり活動の有無、全般的な感想（自由記載）を、以下の図Ⅱ-2-1～図Ⅱ-2-4 および表Ⅱ-2-11 にそれぞれ示した。

対象者（参加者）の年齢は 40 歳以上で、そのうち 50 歳代が大半を占めていた。調査結

果から、「ヘルスアップ作戦」の健康づくり活動に参加するきっかけとなったのは、「ヘルスアップ推進員」としての立場とその勧誘によるものが大きいことがわかった。また、健康づくりの活動を継続している理由としては、健康づくりの活動が「楽しい」「運動がしたい」「気分転換になる」などの積極的な理由が多く、その他「家から近い」「地域の人が来ている」「参加費が安い」などの理由も多かった。さらに、月に1回の活動で得た情報や経験をもとに、自宅で何らかの健康づくりを継続している者が7割近くいた。

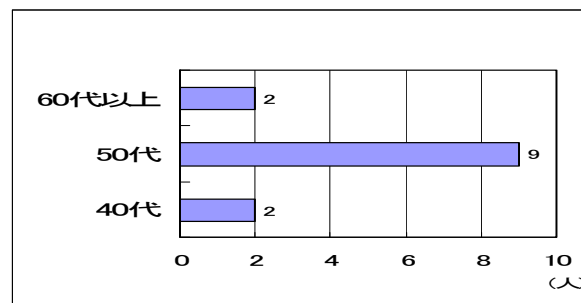


図 II-2-1 参加者の年齢

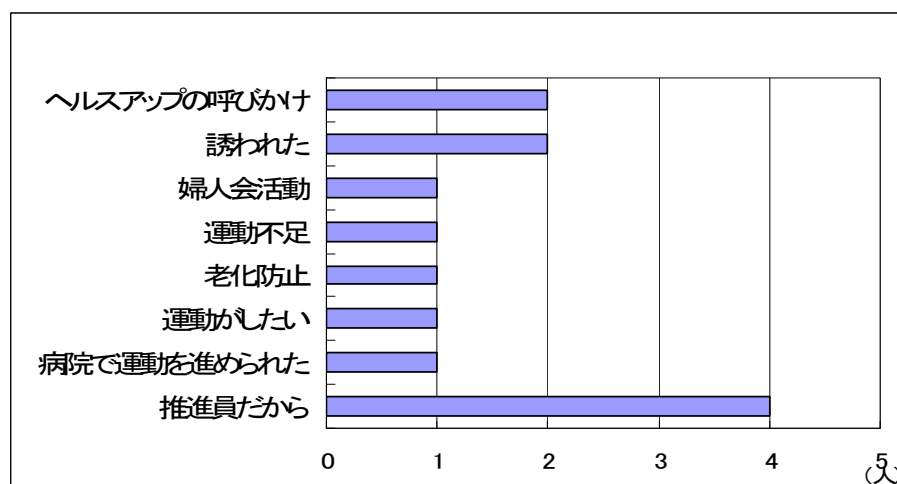


図 II-2-2 参加のきっかけ（複数回答）

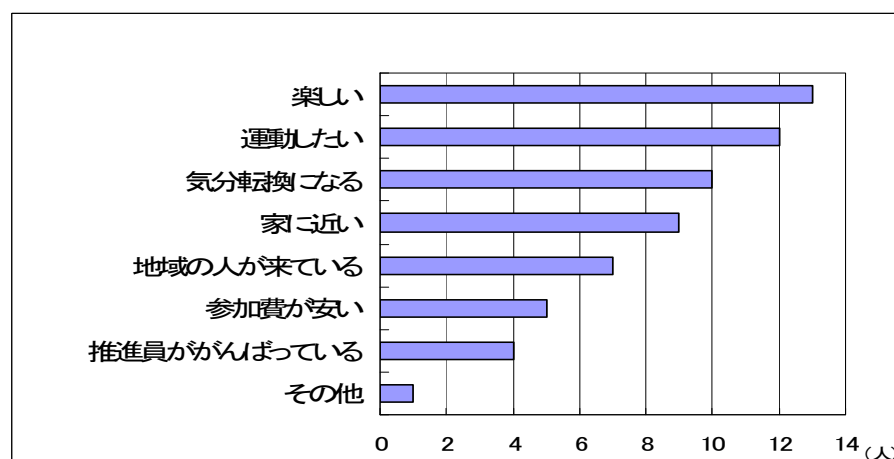
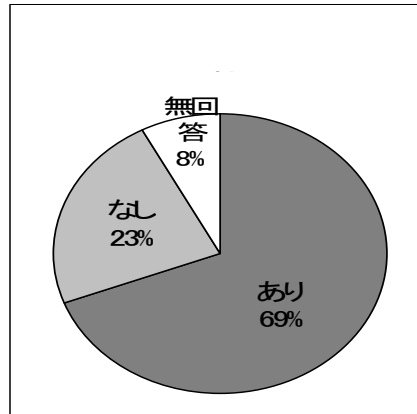


図 II-2-3 継続理由（複数回答）



図Ⅱ-2-4 継続の有無

表Ⅱ-2-11 神出地区「ヘルスアップ作戦」に参加した住民の主な感想（自由記載）

- ◆私用のため参加できない日があり、そんな時は残念に思う。それほど楽しいです。
- ◆近くで楽しい時間を過ごすことができ、良かった。
- ◆月に一回の活動ですが、なるべく続けていければいいなと思っています。
- ◆家庭でも運動するようにしたいと思います。
- ◆毎月とても楽しく参加させていただいています。これからも続けていけたらよいなあと思います。
- ◆一つでも続けられたらと思いますが、なかなか続けられません。テレビを見ながらでもやりたいと思います。
- ◆指導されている方の話し方が上手なので、楽しく参加させてもらいました。

(3) 神出地区「ヘルスアップ推進員」の活動状況

神出地区は、先述したように「西区ヘルスアップ作戦」の先駆けとして開始された地区であり、この地区での活動が、その後、西区で予定されているその他9地区のモデルケースとなることが期待されていた。そこで、神出地区「ヘルスアップ作戦」における「ヘルスアップ推進員」が、健康づくり活動のリーダーとして、地域での活動を展開していくための推進要因、阻害要因について調査を行い、検討した。調査は、地域での活動を行っている神出地区の「ヘルスアップ推進員」の協力を得て、グループインタビューという形で実施した。その結果、表Ⅱ-2-12 に示したような推進要因および阻害要因が抽出された。推進要因のコアカテゴリーとして「地域との関係」および「リーダーとしての思い」が抽出され、「地域との関係」のカテゴリーでは『地域に多様なネットワーク』『地域の自治会の後押し』『地域活動を求める地域の状況の理解』『地域と地域住民に対する愛着』の4つ、「リーダーとしての思い」では、『習得した知識・技術を、地域に広めたい思い』『自分にもできそう、という思い』『役割意識』『地域活動に対する住民からの良い評価を得られる（継続要因）』の4つがそれぞれ抽出された。一方、阻害要因のコアカテゴリーとして「地域との関係」「自身の健康に問題」が抽出され、「地域との関係」のカテゴリーでは『対象者の年齢層を絞り込めない』『ネットワークがない・少ない』『地域活動の参加者の減少』の3つ、「自身の健康に問題」では、『自己・家族の健康管理で完結』の1つが抽出された。

表Ⅱ-2-12 神出地区の健康づくり活動の推進要因・阻害要因(インタビューより抽出)

要因	コア	カテゴリー	語られた内容
活動の推進要因	地域との関係	地域に多様なネットワーク	自治会や婦人会の集会で宣伝。子どもを交えたウォーキングもやりたい、など夢は膨らむ。
			J A との活動と合わせて月2回バランスボールをしている。J A と老ノロの公民館でやっている。回覧板をまわしたが、あまり来てくれず。人集めが難しい。40～50代とか年齢を制限した方がいいのではないかなと思う。老人会の人に、ヘルスアップでせっかくいい情報ももらっても、使う場がないから困るって言ったら、老人会で指体操を伝える場を作ってもらった。
		地域の自治会の後押し	自分達でとりかかるとは難しいけど、自治会の協力も大きい。資金援助の面でも。体操の講師費用も自治会行事として位置づけてくれたので、自治会が出してくれる。
			何かしないといかん、と自治会長に相談され、自治会長さんが区に相談に来られた。
		地域活動を求める地域の状況の理解	団地はみんな地の人ではない。(地域の人同士の交流が少ない)
			婦人会もなくなるので、みんなで集まる機会を作っておきたい。
		地域と地域住民に対する愛着	いい事を教えてもらっているから、みんなに伝えたい。
			里ウォークに神出の人ももっと参加したらいいのに。地域の人に参加を促したい。みんなにどんどん参加を促したい。地域のもてなしがあって、神出の発見もあって楽しいイベント。神出のイベントを活用すべき。そういうイベントに地域の人に参加を促すのも私たちの仕事ではないか。
		習得した知識・技術を、地域に広めたい思い	大学のウォーキングの講習会に行き、ウォーキングを続けると効果を実感した。地域に広げていきたい。
			老人会のヘルスアップでせっかくいい情報ももらっても、使う場がないから困るって言ったら、老人会で指体操を伝える場を作ってもらった。覚えてきたことを使える場があったらいいのに。覚えてきたことをせっかくだから、誰かに伝えたい。
自分にもできそう、という思い	地域でやろうと思ったのは、上北古地区がやっていることを聞いて、やってみようと思った。		
役割意識	推進員として地域の声を自治会に伝えていくことも大切。		
地域活動に対する住民からの良い評価を得られる(継続要因)	(健康食の)コピーをして配布したが、地域の人と会う機会がないので効果は開けていない。「見たよ」とは聞くけど		
	地域でウォーキングの会を実施し、お弁当を持ち寄って、楽しい時を過ごせた。子ども達も大喜びで、79歳の方はウォーキングに必ず参加してくれる。地域の人との交流がうれしい、と喜んで帰った。36件中20人が参加。地域の人々の楽しみになっている。		
	企画した体操に、30人以上集まり楽しく終わった。次もやりたいと言う声も聞こえた。気軽に参加できるように、定期ではなく、単発に実施するつもり。農家も多い地区なので、夜に開催。自治会や婦人会の集会で宣伝している。		
活動の阻害要因	地域との関係	対象者の年齢層を絞り込めない	地域の集まりでヘルスアップを提案したが、却下された。年寄りも多く、難しいと思う。 3歳から79歳までの年齢層があるので、人集めが難しい。
		ネットワークがない・少ない	なかなか活動できない。チェアエクササイズをやりたいと思い、自治会に声をかけているけど、自分が中途半端な年齢で、所属している会がない。人が集まるかが心配。 他地区のイベントに参加しているが、地域の中に出て行くことが少ない。料理も伝えようとしてもますます日が経ってしまった。
		地域活動の参加者の減少	回覧板をまわしたが、あまり来てくれず。人集めが難しい。40～50代とか年齢を制限した方がいいのではないかなと思う。 地域で体操をやっているが、年齢の幅が広い。参加者が減ってきた。どうしようか迷っている。
	自身の問題	自己・家族の健康管理で完結	家族の健康は気をつけてきた。(自分が)体調も崩したりして、自分自身の健康に気をつけていきたい。

4) 櫛谷地区「ヘルスアップ作戦」

櫛谷地区「ヘルスアップ作戦」は、平成 19 年度（平成 20 年 1 月）から開始されたが、平成 21 年 2 月までに 5 回の「ヘルスアップ作戦会議」を開催し、今後の実施計画を検討している段階である。櫛谷地区の 1 つの小地区では「ウォーキング講習会」を開催し、今後、地域を挙げてウォーキングに取り組んでいこうという計画がある。

平成 19 年度および平成 20 年度における櫛谷地区「ヘルスアップ作戦」の活動実績は、表Ⅱ-2-13 に示したとおりである。

表Ⅱ-2-13 平成 19 年度・平成 20 年度櫛谷地区「ヘルスアップ作戦」の活動実績

年度	地区	実施日	大学からの参加者（教員）
H19 年度	櫛谷地区	1 月 30 日（水）	教員 1 名
H20 年度	櫛谷地区	6 月 26 日（木）	教員 1 名
		7 月 2 日（水）	教員 1 名
		12 月 10 日（水）	教員 2 名
		2 月 4 日（水）	教員 1 名

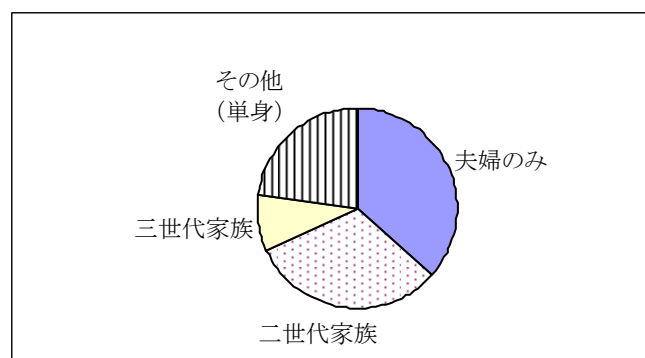
5) 押部谷地区「ヘルスアップ作戦」

押部谷地区「ヘルスアップ作戦」は、平成 20 年度から開始され、平成 20 年 8 月と 12 月の 2 回、「ヘルスアップ作戦会議」が開催され、いずれも本学からは教員 1 名が参加した。

押部谷地区では、これまでも地域の自治会活動が活発であり、自治会単独や婦人会などで健康づくり活動に取り組んできた経緯がある。そのため「ヘルスアップ推進員」の活動意欲が高く、また健康意識も高い。

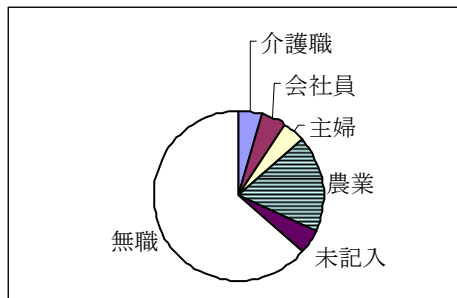
そのような経緯もあり、押部谷地区において、「ヘルスアップ作戦」としては初めて、本学と西区保健福祉部が協働で開発した「ヘルスアップ作戦評価指標」を用いて、「ヘルスアップ推進員」「ヘルスアップ推進協力員」を対象に事前評価を行うことにした。押部谷地区の第 1 回目の「ヘルスアップ作戦会議」では、「ヘルスアップ作戦評価指標」による調査結果を説明したが、その主な内容を以下の(1)～(7)に示す。

- (1) 回答人数は 22 名（男性 16 名、女性 6 名）で、年齢は 50 歳代が 2 名、60 歳代が 11 名、70 歳代が 9 名であった。また、回答者の家族構成は図Ⅱ-2-5 に示したとおりである。

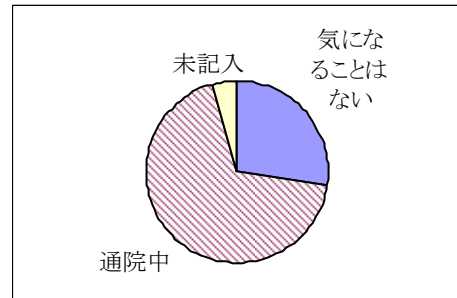


図Ⅱ-2-5 家族構成

(2)現在の仕事（図Ⅱ-2-6）としては、無職が多く、次いで農業に従事している者が多かった。また、現在の健康状態（図Ⅱ-2-7）は、何らかの疾病で通院中の者が多かった。



図Ⅱ-2-6 現在の仕事



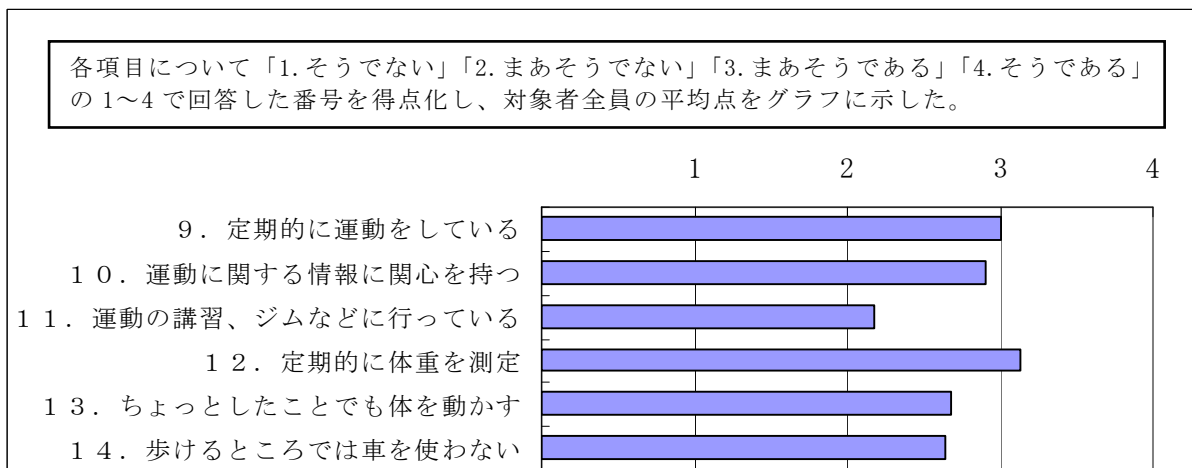
図Ⅱ-2-7 現在の健康状態

(3)食事・栄養（図Ⅱ-2-8）に関しては、朝食を抜かず、3食バランスよく食べ、間食や夜食を控えている者が多かった。



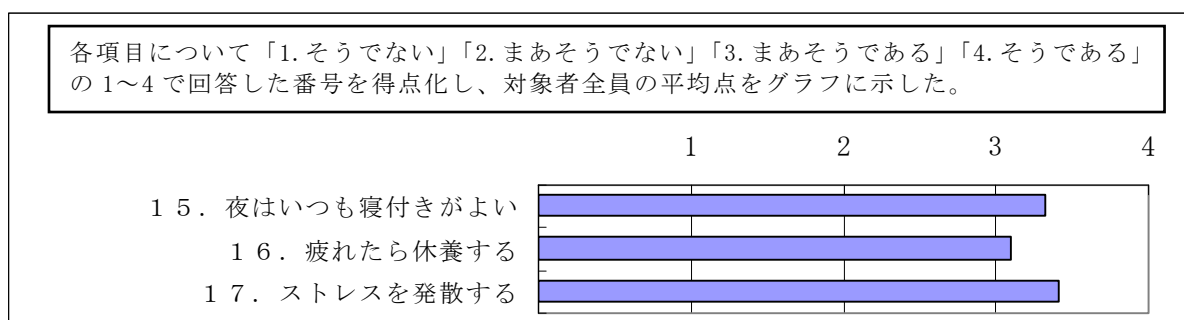
図Ⅱ-2-8 食事・栄養

(4)運動など（図Ⅱ-2-9）に関しては、定期的に運動したり、運動に関する情報に関心をもっている者がやや多かった。また定期的に体重を測定している者もやや多かった。



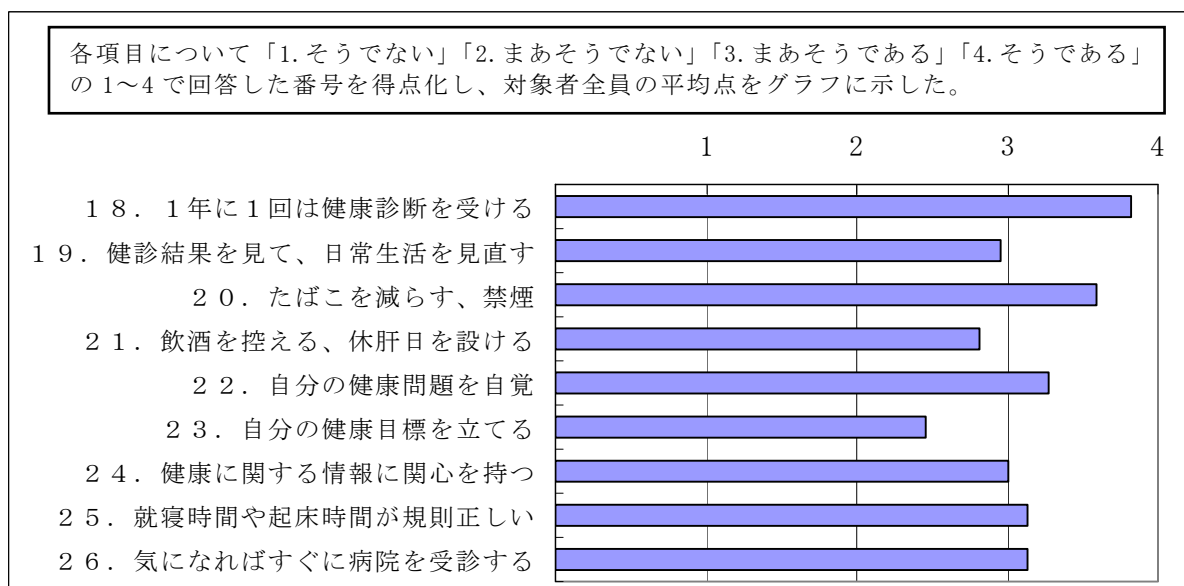
図Ⅱ-2-9 運動など

(5) ストレスへの対処（図Ⅱ-2-10）については、比較的良好であった。



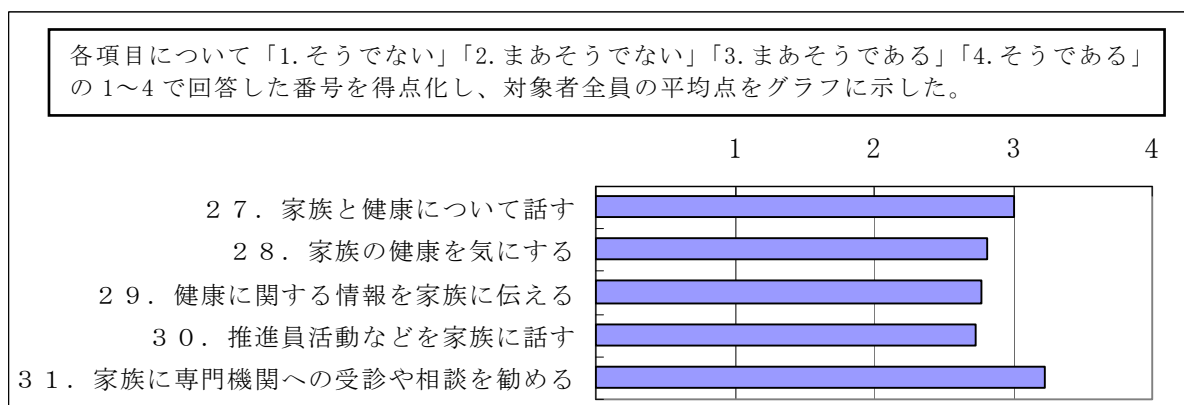
図Ⅱ-2-10 ストレスへの対処

(6) 自分の健康管理（図Ⅱ-2-11）については、毎年、健康診断を受け、たばこを減らし（禁煙し）、自分自身の健康上の問題を自覚している者が多かった。



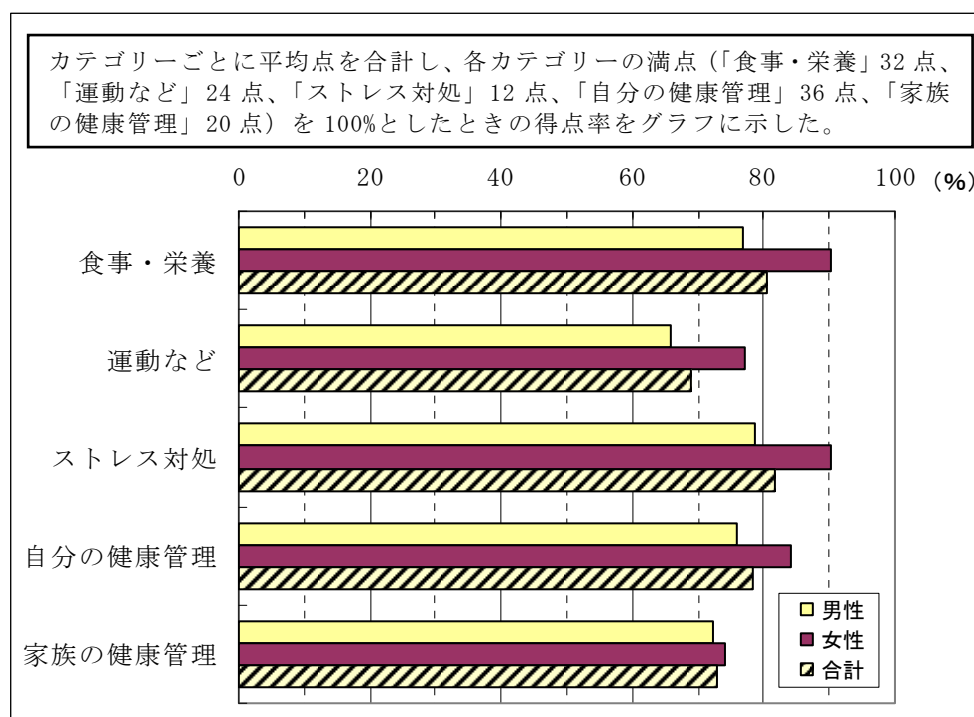
図Ⅱ-2-11 自分の健康管理

(7) 家族の健康管理（図Ⅱ-2-12）に関しては、専門機関への受診や相談を勧めたり、家族と健康について話をしている者がやや多かった。



図Ⅱ-2-12 家族の健康管理

(8)5つの健康づくりの状況(「食事・栄養」「運動など」「ストレス対処」「自分の健康管理」「家族の健康管理」の各カテゴリーの平均点の合計得点率)を男女別に比較したところ、5つの健康づくりの状況すべてにおいて、女性の方が男性よりも得点率が高い傾向がみられた。また、カテゴリー間で比較すると、男女とも「食事・栄養」と「ストレス対処」は得点率が相対的に高く、「運動」は得点率がやや低い傾向にあった(図Ⅱ-2-13)。



図Ⅱ-2-13 5つの健康づくり状況の男女別比較

6) 平野地区「ヘルスアップ作戦」

平野地区「ヘルスアップ作戦」は平成19年度から開始されたが、平成21年2月までに5回実施され、いずれも本学からは教員1名ないし2名が参加し、「ヘルスアップ作戦会議」や「ヘルスアップ作戦」の活動における支援を行った。なお、5回のうち1回は本学学生2名が参加し、住民の主体的な健康づくりの活動を体験的に学ぶことができた。

7) 「西区ヘルスアップ作戦」の教育研究への活用と今後の展望

(1) 各地区の「ヘルスアップ作戦」に参加した学生の教育効果

「ヘルスアップ作戦」に教員とともに継続的に参加した学生たちは、保健師がどのように住民主体の健康づくりを支援しているかという地区組織育成のプロセスを実践的に学ぶことができ、地域住民の健康生活を支援するための実践能力が格段に向上した。また、単発的に各地区の「ヘルスアップ作戦会議」や「ヘルスアップ作戦」の活動に参加した学生たちも、住民の健康づくり活動に対する主体性や積極性を学び、地域の健康づくりのための知識や技術を理解することができた。さらに、体力測定、栄養管理、ウォーキングなどの知識や技術も向上し、健康生活支援の実践能力が向上した。

(2) 学生の卒業研究のフィールドとしての活用

神出地区での「ヘルスアップ作戦」を進める中で、参加した学生たちは、住民から直接、話を聞き、地域における健康づくりの活動を学んだが、その住民との交流をきっかけとして、卒業研究のフィールドとしても活用できた。

(3) 授業の資料としての活用

学生の参加が少なかった神出地区「ヘルスアップ作戦」において、本学と西区保健福祉部が協働で展開した活動の経緯などについて、「地域看護援助論Ⅱ」の授業の中で、地区組織化活動の1事例として紹介した。学生は、大学に近い地域の活動であること、大学の教員も参加していること、この活動に学生自身も希望すれば参加できることから、興味・関心をもちながら授業を受けていた。

(4) 研究的取り組み

神出地区「ヘルスアップ作戦」では、モデル地区としての活動の評価、プログラムの評価、参加住民の意識の評価などを継続的に実施し、研究的な取り組みを行った。

(5) 今後の展望

本学としては、今後も、継続的に「西区ヘルスアップ作戦」の活動を支援していく予定であるが、同時に、学生の参加を促し、地域の人々の健康に関する価値観や考え方を理解するとともに、地域の人々と関わる力を育てる機会としていきたい。さらに、地域住民が健康づくりのリーダーとして育っていく姿や組織的活動の実践場面を体験的に学習させる機会としたい。