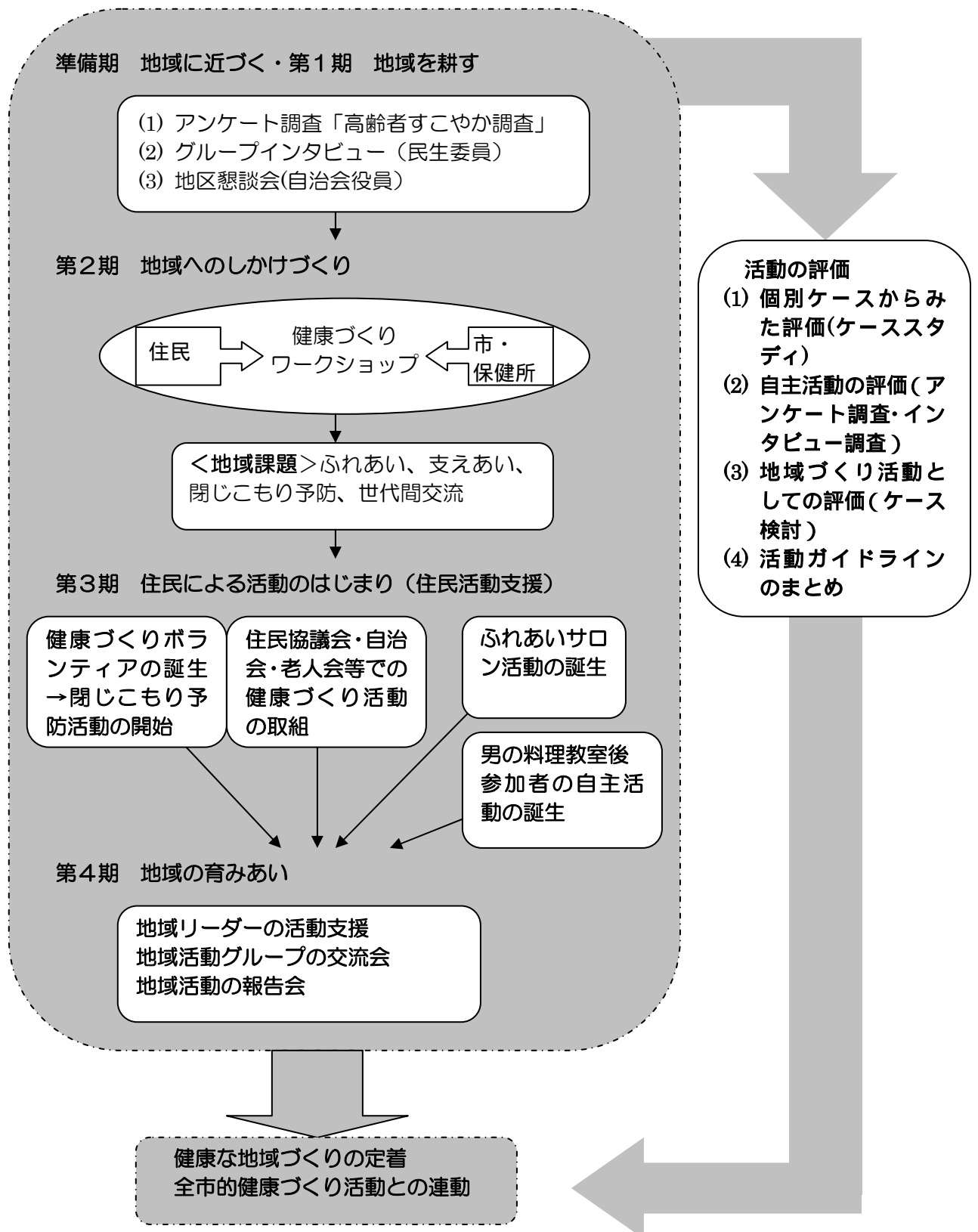


| <b>長房・並木・城山手地域での健康な地域づくり事業</b><br><b>―地域住民と共働で行う健康づくり活動―</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 八王子保健所                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 実施年度                                                         | 開始 平成13年度      終了(予定)平成15年度                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 背景                                                           | 介護保険制度による介護サービスの充実が進められている中、健康日本21では、健康寿命の概念が採り上げられ、介護を必要としないで、いきいきと生活できるための予防活動が、ますます重要な課題となっている。市の保健活動も、これまでの寝たきり対策から予防活動への拡充が求められているが、その活動手法はまだ十分に確立されていない。長房・並木・城山手地域は市内でも高齢化率が高く、また多くの困難事例が保健所、保健センターに持ち込まれる地域である。そこで、モデル地域として、ヘルスプロモーションを理念とした健康な地域づくり活動を、市と協働で実施する。                                                                                                                                                                                                                                       |
| 目標                                                           | 地域住民の主体的参画を基本にした予防活動により、地域住民の健康の維持、増進を図り、寝たきりを予防することを目標とする。また、本事業をモデル事業として、他地域へ広めていくための予防活動の手法を検証する。さらに、これらの活動を市と協働で実施することを通し、保健所の市町村支援活動のあり方を検討する。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 事業内容                                                         | <p>八王子市保健センターとの共同プロジェクトチームを基盤に活動を推進した。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 住民との課題の共有化及び活動の検討：住民との健康づくりワークショップの実施</li> <li>2 住民活動への支援 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) ワークショップから直接生まれた健康づくりボランティアによる閉じこもり予防活動への支援</li> <li>(2) 住民協議会や自治会、老人会等の既存組織による健康づくり活動への支援</li> <li>(3) 新たなボランティアや自主活動グループの活動開始及び継続への支援</li> </ol> </li> <li>3 住民活動グループのネットワークづくり：健康な地域づくりへむけた自主的な地域活動グループの交流会等の実施</li> <li>4 これらの活動の評価をととした活動手法の検証：アンケート調査、インタビュー調査、事例検討等をととして、活動評価を行い、健康な地域づくり活動技術を検討、整理した。</li> </ol> |
| 評価                                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 健康づくり活動としての評価：地域リーダーの健康な地域づくりへの意識化、地域ボランティアによる閉じこもり予防活動や自治会の健康づくり活動等の開始、地域のネットワークづくりへと展開し、地域エンパワーメントへつながった。</li> <li>2 市町村支援としての評価：市と現場を共にし、企画・実践・評価を共働することで、ヘルスプロモーションの理念及び手法を共有することができた。またこれらの地域づくり活動の技術についての検討・整理は、市活動のモデルとなった。以上のような実践や評価を共有することで、連携が強化されたと考える。</li> <li>3 今後の課題：課題別推進プランとしてはH15年度で終了となるため、今後市がとりくむ健康づくり活動に対する保健所としての支援を体制づくりが課題である。</li> </ol>                                                                                                     |
| 問合せ先                                                         | <p>八王子保健所・保健対策課・地域保健係</p> <p>電話：0426(45)5111 FAX：0426(44)9100 E-Mail：S0200161@section.metro.Tokyo.jp</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## 1. 3年間の活動の経過



## 2. 活動の評価と地域づくりのガイドライン

### (1) 身近な地域での住民活動の評価(とじこもり予防の例会)

#### ケーススタディ

身近な地域での住民による集いは以下のような機能を果たしていると考えられた。  
閉じこもり傾向の生活から、サービス導入のきっかけとなり、通所サービスにつながる。  
会に参加することで、地域につながりを持つきっかけとなる。  
生活意欲を高め I ADL (Instrumental Activity of Daily Living 手段的日常生活動作) 改善につながる。  
また、いずれの事例も訪問指導事業による個別支援活動の中で「長房青春の会」を利用している。個別支援との組合せにより、より効果的に機能すると考えられる。

#### 参加者へのアンケート調査(1回目と10ヵ月後に2回目を実施)

1回目と2回目の縦断調査で、改善傾向が見られた項目は主観的健康感、転倒経験、近所づきあい、外出先の個数であった。一方友人や家族等のサポートネットワークについては、変化はなかった。  
参加者の参加による主観的变化では、健康づくりへの意識化や、社会関係の拡大、自己認識の変容に効果がみられた。  
上記より、身近な地域での集いは、参加者の健康づくりへの動機付けを高め健康なライフスタイルへの行動変容に効果がみられる。さらに、地域のつながりの促進となり閉じこもり予防に対し有効と考えられる。

#### 担い手(健康づくりボランティア)にとっての意味(インタビュー調査)

##### 前提条件

- ・地域の高齢化への問題意識
- ・退職による場や仲間を求める気持ち
- ・役に立ちたいという気持ち

##### 活動当初の気持ち

- ・自主活動への戸惑い・不安

##### 自分にとっての意味

- ・新たな仲間との出会い
- ・地域の人々つながりの深まり
- ・喜ばれることでのやりがい、いきがい
- ・楽しみ、生活のはり
- ・自らの健康作りの意識化

##### 地域づくりのイメージ

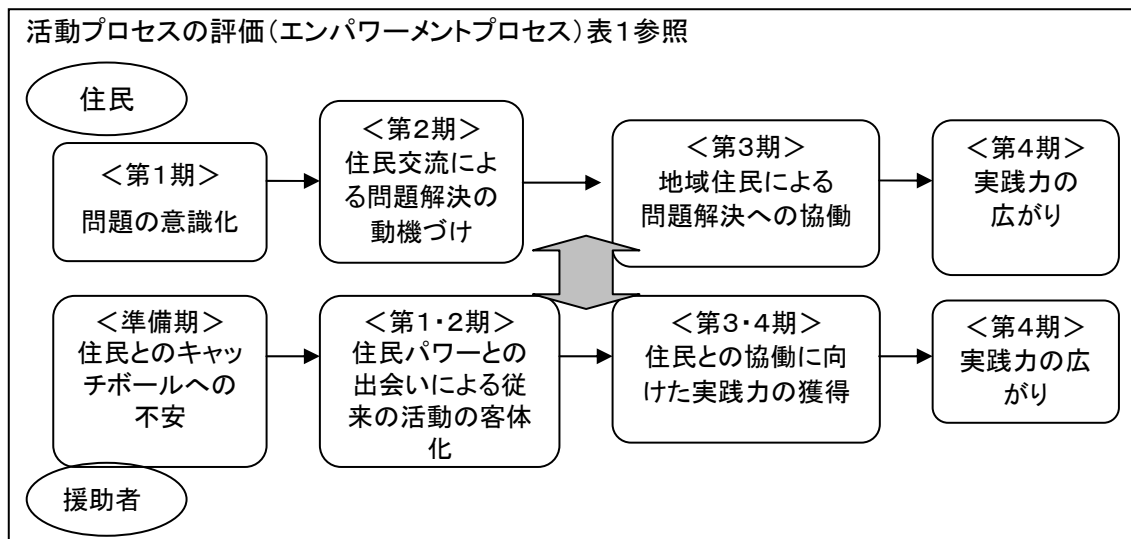
- ・地域の人々の協働
- ・高齢者への個別支援
- ・行政から自立した活動
- ・世代間交流

#### ガイドライン1. 健康な地域づくり活動の意味

地域の課題を共有し、住民自らが取り組むことは、住民同士の相互支援をはぐくみ、身近な地域でのつながりを築く。これは新たな課題解決にむけての地域の解決能力の向上を促進する。

( 2 ) 地域づくり活動のプロセス評価

| 活動手法の評価 |                     |                                                                                                                                       |
|---------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 時期      | 手 法                 | 効 果                                                                                                                                   |
| 準備期     | 既存資料からの情報収集         | 地域の抱えている健康課題を顕在化することができた。この結果が活動の基礎データとなった。また、要介護予備軍のニーズを把握できた。                                                                       |
|         | アンケート調査             |                                                                                                                                       |
| 第1期     | グループインタビュー・地区懇談会    | 健康課題を地域リーダーと共有することができ、健康な地域づくりへの意識化につながった。住民の望むQOLをスタッフ間で共有し、これを実現させるための手法を選択できた。                                                     |
|         | プリシード・プロシード・モデル     |                                                                                                                                       |
| 第2期     | ワークショップ             | 地域住民と健康課題を共有し、「こんな町にしたい」という住民の思いを言語化し、Uの木で、目に見える形にまとめた。この言語化や形にするというプロセスから、できるところから自分たちで実現しようと健康づくりボランティアが発足し、閉じこもり予防活動（長房青春の会）が始まった。 |
|         | Uの木発想法              |                                                                                                                                       |
| 第3期     | 健康教育                | 活動を展開していくうちに地域の人材やグループとつながりができてきた。さらに、住民の自主的な健康づくり活動につながるような、そのグループに合わせた活動を展開できた。                                                     |
|         | 自主グループ支援            |                                                                                                                                       |
| 第4期     | リーダー講習会・グループ交流会・報告会 | リーダーたちのエンパワメントにつながった。地域の健康づくり活動が根付いていくための、ネットワークづくりのきっかけとなった。                                                                         |



ガイドライン2. 地域のエンパワメントを目指した活動(項目のみ抜粋)

- ① 保健従事者の日常活動は地域づくり活動をすすめるアンテナ
- ② 地域の実情や課題を量的、質的に知る。
- ③ 地域リーダーとパートナーになり、地域課題を共有化する
- ④ 住民との課題を共有し解決をとともにさぐる。
- ⑤ 住民と健康問題を共有することで、住民の主体的参画を促進する（言語化、目に見える形にする、仲間の出会いをつくる。）。
- ⑥ 住民活動の時期に応じた支援
- ⑦ 地域の連帯、つながりを支援
- ⑧ 職員の不安やとまどいの解消

表 活動プロセス

| 時期           |             | 準備期                                                      |  | 第1期                                                                                                             |  | 第2期                                                                                           |  | 第3期                                                                     |  | 第4期                                                          |  |
|--------------|-------------|----------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------|--|
|              |             | H12.10～H13.1                                             |  | H13.2～H14.2                                                                                                     |  | H14.3～H14.8                                                                                   |  | H14.9～H14.12                                                            |  | H15.1～                                                       |  |
| 特徴           |             | 地域に近づく                                                   |  | 地域を耕す                                                                                                           |  | 地域へのしかけづくり                                                                                    |  | 住民による活動のはじまり                                                            |  | 地域の育みあい                                                      |  |
| 活動内容         | 活動テーマ       | 既存組織の把握<br>地域リーダーとの出会い                                   |  | 地域の実態把握<br>地域リーダーへの働きかけ                                                                                         |  | 住民の自主活動への働きかけ                                                                                 |  | 住民の自主的な活動への支援                                                           |  | 住民活動のネットワーク支援                                                |  |
|              | 具体的内容       | 民生委員、自治会長への説明・相談                                         |  | アンケート調査<br>(65歳以上の高齢者200人)                                                                                      |  | ワークショップの開催(4回)                                                                                |  | 既存グループの健康づくり活動の支援(住民協議会、自治会、自主グループ)                                     |  |                                                              |  |
|              |             | 民生委員定例会での説明                                              |  | グループ・インタビュー<br>(民生委員)                                                                                           |  | 健康づくりボランティアの組織化                                                                               |  | 健康づくりボランティアの活動支援                                                        |  |                                                              |  |
|              |             | 住民協議会での説明                                                |  | 地区懇談会(自治会役員)                                                                                                    |  |                                                                                               |  |                                                                         |  | 地域リーダー講習会                                                    |  |
|              |             |                                                          |  |                                                                                                                 |  |                                                                                               |  |                                                                         |  | 地域活動グループ交流会                                                  |  |
| 住民の動き        | 住民協議会       |                                                          |  |                                                                                                                 |  |                                                                                               |  | 地域福祉大会での健康教育                                                            |  |                                                              |  |
|              | 町会・自治会      |                                                          |  |                                                                                                                 |  |                                                                                               |  | ミニワークショップ・健康教育                                                          |  |                                                              |  |
|              | 健康づくり推進委員   |                                                          |  |                                                                                                                 |  | 健康づくりボランティアの誕生                                                                                |  | 閉じこもり予防の例会                                                              |  |                                                              |  |
|              | ボランティアグループ  |                                                          |  |                                                                                                                 |  |                                                                                               |  |                                                                         |  | ふれあいサロン活動                                                    |  |
|              | 自主活動        |                                                          |  |                                                                                                                 |  |                                                                                               |  |                                                                         |  | 男の料理教室→自主活動                                                  |  |
| プログラムのエクシティブ | 地域のエンパワ-メント | 高齢化率 17.5%                                               |  | 地域の潜在的課題の意識化<br>＜アンケート調査＞と同じく高齢者の割合 13. 8%<br>＜住民の声＞<br>「同じく心配」<br>「子どもと高齢者が一緒につづける場があれば」<br>「出てこない人をセンターテーブルへ」 |  | 住民間の交流による問題解決への動機付け<br>＜ワークショップでの声＞<br>町にしたい～<br>交流・仲間づくり、子どもと高齢者の交流、身近なところで健康づくりや趣味の集まりをもてる町 |  | 地域住民による問題解決への実践・協働<br>＜ボランティア・自治会役員の声＞<br>「他のグループの人たちと交流できることから自分達で実現を」 |  | 協働の広がり<br>＜ボランティア・自治会役員の声＞<br>「他のグループの人たちと交流できる機会がもつとあればと思う」 |  |
|              | 主な検討内容      | 調査の計画<br>地域リーダーへの説明準備                                    |  | 調査結果等から地域課題の分析                                                                                                  |  | ワークショップの実施方法の検討・評価                                                                            |  | 住民活動への支援の検討                                                             |  | 地域づくりへの展開の検討<br>全市的展開のための活動評価                                |  |
|              | 職員のエンパワ-メント | 住民と行政の出会い～協働への始動                                         |  | 全体の活動計画の検討<br>従来の活動からの転換への意識化                                                                                   |  | 住民パワーとの出会いによる新たな視点の獲得                                                                         |  | 住民との協働にむけた実践力の獲得                                                        |  | 普遍の実践力への広がりが                                                 |  |
| 活動ポイント       |             | 日常活動の中での地域リーダーとのネットワーク                                   |  | リーダーの動機付け                                                                                                       |  | 地域課題を住民同志・住民と行政で共有するしかけ(言語化・仲間との出会い)                                                          |  | 自主活動の支援・具体的活動のイメージ化、活動資金等に関する制度利用の情報提供                                  |  | グループのネットワーク化                                                 |  |
| 市との連携        |             | ○保健所としても次年度の事業予算を要求し協同することを示すことで、市の中でのモデル活動への取り組みを組織的に支援 |  | ○調査等で得たデータを分析による地域診断や計画の検討をとおしてヘルスプロモーションの考え方や手法の共有                                                             |  | ○住民とのキャッチボールをしながら進める地域づくりの手法への不安をもとに実施することで、手法の有効性を確認                                         |  | ○支援者側が後ろにひき、支援者側の援助方法を共に学ぶ。<br>○千代田生命地域保健推進賞の応募への支援(組織内へのアピール)          |  | ○活動の振り返り、評価                                                  |  |