

実践報告・荒尾賞発表会開催にあたって

ふくだ ひろし
福田 洋 (順天堂大学医学部総合診療科・ワークショップ世話人)

まつした むねひろ
松下 宗洋 (獨協医科大学医学部公衆衛生学講座・ワークショップ世話人)

荒尾賞は、これからの健康づくりの社会的成果を上げるには、これまで以上に研究と実践の連携が重要という意図のもと、本学術大会のみの実践報告の賞として企画しました。

第1回目の実行委員会後、学術大会長と当ワークショップ世話人のブレインストーミングからこの企画が生まれました。健康教育・ヘルスプロモーションの主役は現場であり、現場からの情報発信が活性化することが非常に重要であると考えます。現場から多くの情報発信が行われることで、実践者と研究者の連携・協力が推進され、各現場での課題や到達点について情報共有や議論ができるのではないかと、そんな願いがこの企画には込められています。

2016年12月26日には、実践報告セミナー「あなたの実践活動を学会発表しませんか？2時間で学べる実践報告のコツ」を開催しました。(右下写真、<http://www.2017-26nkkkg.jp/images/pdf/jisenseminar161226.pdf>)

実践報告のつくり方や、先輩発表者からの良好実践の紹介、演題登録ワークショップなどを行い、学術大会への発表を喚起しました。多くの方が参加して下さり、よりよい実践報告とは何かについて、皆で学び、議論することができました。その成果もあり、過去最高となる約50題の実践報告エントリーがありました。

エントリーされた演題の中から、学術大会長、ワークショップ世話人及び地域・職域・学校分野からの専門家各1名からなる審査委員により、演題についての査読・評価を行い、本日のワーク

ショップでご発表いただく5題を選出させていただきました。選考基準は実行委員会で議論し、以下の点に注目し総合的に評価しました。

- 1) 現場での問題把握の方法
- 2) 組織内での問題の共有の程度
- 3) 問題解決にむけた活用実践の内容
- 4) 他の現場への応用可能性

選ばれた5題はいずれも、地域・職域・学校の現場において、健康問題の把握、情報の共有化、具体的な活動のアイデアなどの点で高く評価された演題です。

実践報告は、高度に構造化された研究報告に比べ、望ましい発表の方法や記述の仕方についての知見が不足しています。今回のワークショップを通じて、他分野の優れた良好実践の内容が共有されるだけでなく、どのような実践報告が活動内容を伝え、学びが得られるのか、報告の手法を考察することにもつながると思います。さらに各現場で奮闘する実践者と研究者が出会い、本来の狙いである実践者と研究者の多岐にわたる連携・協力が推進されれば、企画者として大変嬉しく思います。

(E-mail : hiro----@kt.rim.or.jp)



高校生へのヘルスリテラシー向上の取組報告 —家族や市民への波及効果と今後の課題—

○^{かさほら みか}笠原美香 1)、吉池信男 2)

1) 五所川原市福祉部, 青森県立保健大学大学院、2) 青森県立保健大学大学院

【目的】 県の「未来を変える元気事業」(平成 26～28 年度) を活用し、「学生発平均寿命アップ実現プロジェクト事業」を実施した。目的は、当市の次代を担う高校生のヘルスリテラシー(以下、HL) を高め、波及効果で家族、地域全体の HL の向上をさせ、G 市の平均寿命の延伸を図ることである。

【活動内容】 高校生が健康の維持・増進に関する知識を学び、地域の健康課題解決に向けた健康づくりのアイデアをポスターにまとめ、来場者(一般市民) が関心と満足度という観点から投票を行った(ミニミニ保健師アイデアコンテスト)。市の産業まつりとタイアップし、全天候型多目的ドームを会場とした。

アイデアづくりに向けたサブ事業として、①ワークショップ(健康食と栄養士のミニ講話付)、②バスツアー(食の探検、ノルディックウォーク体験)、③スタンプラリー(市の保健事業への参加、学生健診含む)を実施した。それらの参加状況に応じて所定のポイントを獲得した参加者には、インセンティブとして市独自の「ミニミニ保健師認定書」を発行した。

【活動評価】 1. 生徒の参加人数と参加校

1 年目：40 名(3 年 15 名、2 年 24 名、1 年 1 名、女子のみ)、7 校中 2 校
2 年目：58 名(3 年生 6 名、2 年生 52 名、うち男子 4 名)、11 校中 3 校
3 年目：44 名(2 年生 40 名、1 年生 4 名、うち男子 1 名)、11 校中 3 校

2. 生徒の HL について

1 年目：参加者の 84% が周囲に健康情報を伝達し、75% が事業参加後、健康についての考えや行動に変化があったと回答した。

2 年目：61% が周囲に健康情報を伝達、65% が健

康の考えや行動に変化があったと回答した。

3 年目：76% が周囲に健康情報を伝達、62% が健康の考えや行動に変化があったと回答した。

3. 家族への波及効果について

1 年目：参加者の保護者の 20% は子どもの行動変容に気づいていた。

2 年目：36% が子どもの変化に気づき、31% が知り得た情報を他者に伝達した。

3 年目：48% が子どもの変化に気づき、52% が知り得た情報を他者に伝達した。

4. 市民への波及効果について

投票した来場者は、1 年目 303 名、2 年目 348 名、3 年目 373 名と増加し、特に無関心期の者が増えた(図 1)。



図 1：2 年目(平成 27 年)、3 年目(平成 28 年)の来場者における行動変容ステージ

投票した理由としては、内容に関心、わかりやすい、共感したから等であった。無関心期を含む市民が、投票という主体的な参加を通じて、ポスターの内容を吟味しながら、地域の課題解決につながる健康情報を得たこと、さらには次年度の市民提案型事業として、「平均寿命アップ! 地域の元気・健康づくり支援」の企画が市民から申請されたことは、本事業の成果と考える。【今後の課題】 1. 高校生への介入方法、2. アウトカム評価について

(E-mail ; m-kasahara@city.goshogawara.lg.jp)

大学教職員におけるストレスチェックの実施と今後の課題

○伊藤佳奈美^{いとうかなみ} 1,2)、福田洋 3)

1) 順天堂大学本郷、2) お茶の水キャンパス健康管理室、3) 順天堂大学医学部総合診療科

【目的】2015年12月より自らのストレス状況の気づきや職場環境の改善を目的としてストレスチェック制度が開始され、その活用が期待される。医療従事者は日常的に多くのストレスに曝されているが、自身の健康は後回しになりがちであり、医療機関でも例外ではない。本報告では、学内に病院が併設されている大学教職員におけるストレスチェックの実施と今後の課題について報告する。

【活動】都内A私立大学では、メンタル不調に陥る教職員への対応に苦慮してきたことから、①自身のストレスを「見える化」し、セルフケアの強化を図る、②職場の実態把握に努める、を目的に掲げ、2013年度より職業性ストレス簡易調査票(57項目)を実施した。今回のストレスチェック法制化に伴い、より良い方法でストレスチェックが継続できるよう関係部署で協議を重ね、安全衛生委員会で調査・審議を経たのちに2016年の春季健康診断時よりストレスチェックを実施した。準備の段階で特に注力したのは、教職員への周知徹底である。一般職向けには、全教職員の受講が義務づけられているセーフティーレクチャーやe-learning、ニュースレターを発行し、ストレスチェックの概要について説明を行った。管理職向けには、管理職セミナーや医局長会等の既存の研修・会議の中でストレスチェックの概要のみならず、結果の見方についても説明を行った。また、教職員の負担を軽減するため、調査項目や調査用紙は前年度と変更せず、全て健診セットの中に同封して一度で終わるように配慮した。集団分析については、初年度は職場全体・性別・年代別・職種別の結果のみを安全衛生委員会で報告した。

【評価と課題】初年度のストレスチェックの受検率は95%を超え、前回の受検率を上回る結果となった。また、高ストレス者と判定され、医師に

よる面接指導を申し出た教職員は決して多くはなかったものの、健康管理室での年間面談件数は増加し、ストレスチェックの実施により、健康管理室の位置づけや認知度の向上にもつながったと考えられる。一方で、学内関係者でストレスチェックを全て実施していることから、教職員が正直に回答できていなかったり、医師による面接指導及び保健師面談につなげられなかったケースも見受けられた。今後は、外部EAP機関との提携の検討や、健診事後措置や過重労働等の健康管理施策の枠組みのいずれかで関わる機会を設けて継続的に支援する等、体制を構築していきたい。

また、集団分析の結果返却方法や研修内容の見直し等についても現場のニーズを把握しながら検討を重ね、個人と組織の健康度が向上されるよう職場環境改善に努めていきたい。

(E-mail : kitou@juntendo.ac.jp)

ストレスチェックを実施しただけで終わらせない！ お手軽に始める職場改善ディスカッションのススメ

くすもとまり
○楠本真理、渡瀬真梨子

三井化学株式会社袖ヶ浦センター健康管理室

【目的】 ストレスチェックの実施に伴い、当社でも仕事のストレス判定図とメンタルヘルス風土尺度(WIN)の2つの指標を用いた集団分析を行い、結果の良好な職場のもつ特徴を聴取して他職場に紹介する「グッドプラクティスの水平展開」等を行なっているが、職場環境改善としてはまだ十分とは言えない。また標準的な職場環境改善の取り組みを行うことは、職場側も支援側も負担が一時的には増加することが懸念され、導入のハードルが高い。そこで今回は、なるべく職場に負担をかけず、やらされ感なく、活気ある職場づくりにつながることを目的とした取り組みを実施したので、紹介する。

【活動内容】 当社では、安全と衛生について、全社の方針および事業所全体の計画に基づき、各職場で計画を立てて取り組む仕組みがある。また、演者が勤務する事業所では、各職場で毎月、少人数で安全に関するディスカッションを行う仕組みがある。2015年度の衛生委員会でもストレスチェックに関する審議を行う中でメンタルヘルスへの関心が高まり、労働組合から、職場でメンタルヘルスについて話したいという要望があった。そこで、2016年度の年間計画に「メンタルヘルスに関する小人数ディスカッション」を行うことを掲げ、前述の安全に関するディスカッションの枠を用いて、メンタルヘルスについて職場で話すことを計画した。

ディスカッションの導入にあたり、WINを用いた職場環境改善研修のほか、健康管理室より、集団分析結果を用いないテーマの例も示し、また、集団分析のフィードバックの際に、職場の状況に合わせたテーマの提案を行った。ただし、テーマの選定や実施方法については、各職場が主体となって進めることを基本とした。

事業所内の全30職場でディスカッションが行われた。実際に職場が実施した内容として最も多かったのは、WINを用いたディスカッションで、11職場で実施された。これは、職場の良い所と課題を振り返り、その課題の解決策を検討するものである。その他には、「コミュニケーション向上のための工夫」「活気ある職場とは?」「仕事を楽しいと感じる時」「気分転換の方法」等、集団分析結果を用いずに実施した職場も多かった。「上司と部下とで分け、お互いが何を考えているかを考える」といった職場独自で考えたユニークな取り組みもあった。これらのディスカッションの中で、上司と部下の関係性の向上のための行動や、職場内の周辺業務の整理、業務の進捗管理方法の改善など、具体的な改善へとつなげた職場も複数見られた。

【活動評価】 アンケートによると、「ディスカッションをやってよかった」が67%、「働きやすい職場にすることや、職場の雰囲気をよくすることに役立つ」が65%であった。また、既存の安全の活動を活用したことにより、導入がスムーズで、活動による職場の負担感の軽減につながったと考える。継続実施の希望の声も多く、2017年度も継続することとした。

【今後の課題】 職場での事前準備や導入方法の違いにより、参加者の効果の実感には差があった。職場や担当者により、温度差が出たともいえる。今後、次年度のストレスチェック集団分析結果との比較等による効果の評価と合わせ、職場主体でより効果的な活動を行なえるよう、さらなる支援内容の検討が必要である。

(E-mail ; mari.kusumoto@mitsuichemicals.com)

高齢市民サポーターによる栄養（食と口腔機能）・運動・社会参加の 包括的簡易フレイルチェック

たかはしきょう
○高橋競

東京大学高齢社会総合研究機構

【目的】

健康寿命の延伸に必要なものとは何か？これは、超高齢社会を迎えた我が国のみならず、高齢化の進む世界中の国々に共通した地球規模の課題である。私たちは虚弱（フレイル）の早期発見と予防こそが鍵であると考え、千葉県柏市等において、行政機関や地域住民を巻き込んだフレイル予防活動に取り組んでいる。今回、活動の概要と最新の動きについて報告することを目的とする。

【活動内容】

千葉県柏市における大規模高齢者縦断調査（柏スタディ）で得られた知見を発展させ、「栄養（食と口腔機能）・運動・社会参加の包括的簡易フレイルチェック（以下、フレイルチェック）」を開発した。これは、簡易評価法を用いて、地域在住高齢者がより早期（日常生活に大きな支障をきたしていない段階）に軽微なフレイルの兆候に気づき、最終的には自分事化をすることを目指したものである。下腿を自分の指で囲みサルコペニアのリスクをみる「指輪っかテスト」や11項目の質問からフレイルやサルコペニアのリスクを調べる「イレブン・チェック」、簡易機器による滑舌や握力、四肢骨格筋量等の計測、簡易ロコモチェック、心理社会面にかかる質問紙調査を実施している。ヘルスリテラシーの高い者だけではなく、地域の様々な高齢者が自由に気軽に参加できることを目指し、市民にとって身近な地域サロン等を実施場所としている。また、フレイルチェックは、私たちが養成した高齢市民サポーター（以下、フレイルサポーター）により担われている。フレイルサポーターは、活動のシンボルである黄緑色のシャツに身を包み、プログラムの進行や機器を使った測定を任されている。自分自身の健康増進に役立つ知識や刺激、そして社会貢献の手応えを得なが

ら、市民による、市民のための地域活動を実践している。

【活動成果】

平成27～28年度、千葉県と神奈川県においてフレイルサポーターが159名養成され、フレイルチェックが102回実施された。参加した地域在住高齢者は2,000名を超え、意識や行動の前向きな変化が観察された。また、千葉県柏市においては、「柏フレイル予防プロジェクト2025」という最上位組織が編成され、市役所内の関係部署だけではなく、医師会をはじめとする専門職能団体、社協、市民団体等、オール柏のチームでフレイルチェックを基盤としたまちぐるみのフレイル予防活動を展開する基盤が構築された。フレイルチェックと既存の介護予防事業との連携強化による相互活性化、各専門職能団体や社協等におけるフレイル予防概念の浸透、行政による部署横断的な活動によるフレイル予防に資する地域資源の見える化促進といった効果が生まれつつある。

【今後の課題】

今後、介入プログラムの開発と効果検証、参加者やフレイルサポーターの意識及び行動変容の詳細な評価、産官学による連携、一連の活動のモデル化と広域展開が必要である。

(E-mail : k.takahashi@iog.u-tokyo.ac.jp)

大人のための健康サロン「らくティブ」のチャレンジ ～今までにない、地域や高齢者とともに生き・支える新規事業～

たかやのぞむ
○高家望

東急不動産株式会社・株式会社東急スポーツオアシス

【背景とねらい】

類を見ない超高齢社会の日本。高齢者の健康長寿や全ての世代が持続的に健康であり豊かな社会を実現するために、高齢者支援のあり方や高齢者を取り巻く社会のあり方を創造する変革期を迎えている。民間企業のヘルスサービスプロバイダが取り組む、新しい地域・高齢者支援ビジネスやモデルとしての新規事業の開発と展開・社会実装について実践報告し、よりよい健康長寿や人々の自分らしい健康と幸せを支えるにはどうすればいいか考えたい。

【事業の概要と展開】

●地域・スーパーの中に小規模の健康教室サロン（スタジオとラウンジ）

～大人のための健康サロン「らくティブ」～

○ねらい：地域・高齢者の健康長寿と幸せ

○考え方：健康～病気・要介護の間の多様なステージの健康長寿にリーチ、シームレスな支援。

○使命：「誰にでも手に入る健幸を」

○ターゲット：アクティブでなく要介護状態でもない、身体機能の低下があり健康の取り組みに敷居や面倒・気後れ・あきらめのある高齢者。

○場所：大手スーパー内（東京都北区）

○施設：ミニスタジオとラウンジ（40坪）

○主なプログラム：筋力向上・ロコモティブシンドローム予防（パワトレ）・関節痛の緩和・予防（からだケア）・認知機能向上（脳活ウォーク）ほか運動や学びの内容。1クラス60分（プログラム＋お茶会）・1日5クラス程度実施。

○開業：2016年11月・1店舗

○会員構成：120名・平均年齢75歳・男女比3:7・半径2km圏内在住がほとんど。

○特長：1. 健康長寿3本柱（運動・栄養・交流）をワンストップで実提供 2. 全てのステークホル

ダーとWin-Win3. スタッフ（健幸生活サポーター）の親身な支援と相談 4. 科学的根拠に基づくフィットネスクラブ監修の多様なプログラム 5. 無理ない個人にあわせた参加 6. 交流と居場所づくり 7. 日常生活動線内で生活の一部～買い物ついでに健幸づくり 8. 敷居の低さ

○現状と取り組み重点：・参加者には一定の成果と高い満足度/参加率・スタッフはやりがいと資質向上の場に・多様な背景や個性/保有リスクをふまえた安全管理/信頼構築と支援・丁寧かつ時間をかけ継続した販促/営業・安定した人材確保や育成・事業の評価検証と効果的モデルの標準化構築（営業/運営/プログラム）

【今後の展望】

シニアと街・企業をつなぐプラットフォームへ

●地域・社会貢献と事業成長の両立

●自治体・医療機関や地域資源・団体との連携

●フィットネスクラブ退会者・シニア住宅入居予備群・健康～病気・要介護の間の受け皿

●駅商業施設出店と鉄道沿線の健康価値向上

●高齢者向けビジネス企業との連携

●ヘルスサービスプロバイダとしての進化

●自助・共助・公助のそれぞれに貢献する事業

●未来の高齢者支援・地域づくりのあり方創造

【まとめ】

本事業は途上であるが、実践を通じ徐々に一つのあり方が見えつつある。地域や高齢者とともに生き・支えるものにすべく試行錯誤と展開を継続し、社会的成果をもたらす健康づくりを実現したい。対象者を主体に敬意と労い・感謝とともに誠実に真摯に取り組み、これからも一人でも多くの人々の自分らしい健康と幸せ・健康長寿をめざして心を込めて最善を尽くしたい。

(E-mail ; nozomu_t@hotmail.com)