

【発表者】高村正子 雫石町健康推進課 保健師長
熊谷智義 特定非営利活動法人ヘルスプロモーションいわて 理事・事務局長

要約

- 雫石町では、一昨秋、雫石町西山診療所（当時は閉鎖中）施設を活用した社会実験として、「健康講話、健康法体験を通じた地域課題発見の取り組み」を実施した。
- 本日は、その背景と目的、開催概要、成果、課題及び今後の展開方向等について、要点を整理して報告する。
- この取り組みは、雫石町における「地域包括ケアシステム」構築の一環として、平成 25 年 10 月から 11 月にかけて雫石町と健康センターを拠点に訪問看護事業に携わっている NPO 法人が協働で取り組んだ点に特徴がある。
- また、この事業を契機に、町外（県外）より医師 1 名が町立診療所に赴任することとなったことも、取り組みの成果の一つとして特筆すべき点となっている。
- 社会実験から浮かび上がったニーズに基づき、平成 26 年度から西山、御明神の両地区で出張診療所を始めている。
- 現在、地域包括ケアシステムの構築として、町立診療所機能の充実、認知症対策に取り組んでいる。
- 今後については、地域における人材育成の面に入れていくことが大きな課題となっている。

雫石町の概況

岩手県雫石町は、岩手県の中西部に位置し、東は滝沢市と盛岡市、西は仙北市（秋田県）、南は矢巾町と紫波町と西和賀町及び花巻市、北は八幡平市に接しており過疎および少子高齢化が進展している地域である。

また、平成 23 年度の出生率は 5.2 で合計特殊出生率は 1.19 である。現在、少子化に伴い町内の小学校の統廃合が検討されている。

自殺については、岩手県は全国的に見ても自殺率が高く、雫石町も平成 23 年度の自殺率は 67.3 で県内でも自殺率が高かったが、平成 25 年、26 年は減少傾向にある。

高齢化については町を構成する雫石、西山、御明神、御所の 4 つの地区のうち、雫石地区以外の 3 地区では高齢化率が 30% を超えており、高齢者世帯や独居高齢者世帯も増えている。

図-1 雫石町の位置図



図-2 雫石町 4地区



表-1 雫石町の状況（平成 26 年 3 月末現在）

区分	現状
人口	17,675 人
世帯数	6,214 世帯
高齢者数（率）	5,480 人（31.0%）
後期高齢者数（率）	2,999 人（54.7%）
要介護認定者数（率）※1 号被保険者	1,067 人（19.5%）
認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上の数（率） ≥65 歳	568 人（10.4%）
単独高齢者世帯数（率）	454 世帯（7.3%）

表-2 雫石町各地区の概要

地区名	面積 (km ²)	構成比 (%)	人口 (人)	構成比 (%)	世帯数 (世帯)	構成比 (%)	65 歳以上人口 (人)	高齢化率 (%)
雫石	31.50	5.2	8,225	46.9	3,089	49.7	2,287	27.6
御所	193.99	31.9	3,174	18.1	1,150	18.5	1,050	32.1
御明神	177.86	29.2	2,608	14.9	838	13.5	935	34.8
西山	205.66	33.7	3,520	20.1	1,142	18.3	1,136	31.7
計	609.01	100.0	17,527	100.0	6,219	100.0	5,408	30.3

資料/住民基本台帳・・・人口、世帯数（平成 27 年 2 月 28 日現在）、65 歳以上人口（平成 25 年 7 月 31 日現在）



写真-1 雫石町健康センター（診療所、地域包括支援センター、健康推進課、訪問看護ステーション）



写真-2 雫石のゆるくないマスコット「しずくちゃん」

西山地区『旧西山診療所』の建物・施設を活用した社会実験

“みんなが生き生きとした地域づくりのために”

事業の目的

- ①西山地区における健康づくりに向けた意識啓発
- ②健康づくり体験（セルフケアに向けて）
- ③交流会による旧西山診療所の活用策の検討など、今後の雫石町の取り組みに向けた地域の医療や保健、福祉に関する意向把握（地域課題の発見）

実施体制

事業の実施主体は、雫石町（企画財政課、福祉課並びに健康推進課）。

事業実施にあたり、特定非営利活動法人ヘルスプロモーションいわてに業務を委託し、主に健康推進課連携グループがNPO法人と協働で事業を行った。

実施期間・場所

実施期間は、平成25年10月～11月。場所は、雫石町西山地区で、平成24年9月まで業務を行っていた旧西山診療所施設を利用した。

参加者

西山地区の17集落を対象に、各地域コミュニティ組織（自治会が設立されていない場合は行政区）及び西山地区老連を構成する各単位老人クラブを対象に参加を促した。開催日別の案内先は、以下のとおりである。

表-4 主な案内先

月日	主に案内した集落
10/28(月)	網張、盆花、極楽野、五区、六区
10/29(火)	七区、八区、野中
10/30(水)	小松、林崎、篠崎
10/31(木)	上西根、八丁野、西根谷地
11/1(金)	上駒木野、駒木野、葛根田

事業経過

表-3 主な事業経過

月日	打合せ・準備等	場所
10/15(火)	事務局打合せ	健康推進課
10/15(火)	西山地区老人クラブ連合会事務局打合せ	西山地区
10/16(水)	町内医療機関への協力要請	健康推進課
10/17(木)	開催要項作成、案内の発送作業	健康推進課
10/18(金)	西山地区コミュニティ組織役員打合せ	健康センター
10/22(火)	事務局打合せ	健康センター
10/25(金)	会場準備	旧西山診療所
10/28(月)	社会実験事業（第1日）	旧西山診療所
10/29(火)	社会実験事業（第2日）	旧西山診療所
10/30(水)	社会実験事業（第3日）	旧西山診療所
10/31(木)	社会実験事業（第4日）	旧西山診療所
11/1(金)	社会実験事業（第5日）	旧西山診療所
11/5(火)	会場撤収	旧西山診療所
11/12(火)	事務局打合せ	企画財政課
11/15(金)	事務局打合せ	健康推進課
11/21(木)	事務局打合せ	企画財政課・健康推進課

プログラムの検討

1. ねらい

高齢化が進行する中、健康寿命を伸ばしていくことが重要な課題となっていることから、町内医療機関の医師や歯科医師から、健康づくりの考え方や留意点など、啓発普及のための講話を依頼する。この講話を通じて、健康に対する住民の意識啓発を図ると共に、各医師が地域に向けてより強力にメッセージを発する契機となることをめざす。

また、普段から自宅でもできる健康づくりの手法について、実際に体験して学んでいただくためのプログラムを提供する。

さらに、西山診療所が果たしていた“集いの場としての機能”を一部再現すると共に、「地域包括ケアシステム」の構築に向けた課題や今後の方向性について検討していただくため、交流会を設定する。

これらを通して、住民の意向把握を進めると共に、潜在的な地域のニーズや地域課題を掘り起し、今後の取り組みに向けた具体的な事業コンセプトの検討、実施計画の作成にあたって参考とすべき情報の収集をめざす。

2. 検討プロセス

本事業内容の検討にあたっては、町内主要医療機関からの協力を頂き、医師の講話を中心に健康づくりプログラムを検討し、事務局検討案を準備した。

また、並行して地域の団体として、老人クラブ連合会およびコミュニティ組織への打診を行い、住民の意向を事前に把握したうえで、事業実施内容を決定していくものとした。

3. 考え方

以上をふまえて実施概要を整理すると、以下の表のとおりである。

表-5 事業のねらいと実施概要

ねらい	実施概要
健康づくりの意識啓発	雫石診療所ほか、町内の医師や歯科医師等による講話をお願いする
セルフケア	自宅でもできる健康づくりの手法について、体験し学んでいただく
居場所づくり	住民が診療所に集っていた経緯をふまえ、居場所機能を再現させる
地域づくり	話し合う場を設け、これを契機に「地域包括ケアシステム」検討を促す
連携の強化	保健・医療と介護・福祉など関係者の協力体制強化、充実を図る

4. プログラム

ねらいに基づく、5日間のプログラムは、以下のとおりである。

月 日	① 講話 (13:00~13:30)	② 体験 (13:30~14:30)	③ お茶会&意見交換 (14:30~16:00)
初日 10/28 月曜日	<p>雫石町健康センター長 雫石診療所 増田 進 医師</p> <ul style="list-style-type: none"> 栄養のとりすぎは病気につながる。腹八分に医者いらずと言われ、適度な栄養をとって運動することが大事。 日常的に「笑い」を取り入れることで、NK細胞が活性化し、免疫力が増してガンを抑える働きがあることから、笑うことが重要。 	<p>笑いヨガ 講師 釜澤 俊一氏</p> 	<p>(西山診療所の活用策)</p> <ul style="list-style-type: none"> 西山診療所の施設を利用した活動のイメージとして、10時から活動を開始し、お昼を食べ、話を聞いて、体操するというプログラムが考えられる。 健康づくりの拠点として、医師や保健師など専門知識のある人が関わる活動を行ってはどうか。 気軽に相談できる機能、たまり場として活用してはどうか。
2日目 10/29 火曜日	<p>篠村医院 院長 篠村 達雅 先生</p> <ul style="list-style-type: none"> 雫石町においては、ケアマネや地域包括支援センターによく相談し、訪問看護ステーションをうまく利用していくべき。 病気になった際、急性期・回復期・リハビリ期の各段階、さらに在宅や施設で、どのようなケアを受けられるのか、留意点について考えていく必要がある。 在宅療養には、かかりつけ医を見つけることが大事。 	<p>気功 講師 中田 温二氏</p> 	<p>(西山診療所の活用策)</p> <ul style="list-style-type: none"> 月1回でも健康教室や体験講座を行ってはどうか。医師だけでなく、保健師や看護師が血圧を測ったり、健康に関する相談に対応したりするような集まりも良い。 行事の際には、移動手段に苦労するため、バスを出してほしい。町内の医療機関を利用する場合にも、移動手段としてバスがあると便利だ。 西山診療所は、診察とともに、利用者同士の交流の場だったので、行政区の範囲を越えたいふれあいの場を作るようにしてはどうか。
3日目 10/30 水曜日	<p>雫石診療所 所長(当時) 秋山 法宏 先生</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本人の平均寿命は伸びており、女性の方が男性よりも長い。これからは、健康寿命をどうやって伸ばしていくかが課題。 生活習慣病は、自覚しにくく、自己管理が困難な病気。予防のため、5つの生活習慣を改善する必要がある。 食事療法では、①腹八分目、②食品の種類を多くとる、③脂肪を控え目に、④食物繊維を多くとる、⑤三食規則正しくとる、⑥食事はゆっくり、野菜・タンパク質・ご飯の順に。 	<p>太極拳 講師 立身 政信氏</p> 	<p>(西山診療所の活用策)</p> <ul style="list-style-type: none"> 西山診療所が閉鎖され、不便である。やはり、地域に診療所は必要。 移動手段を持たない高齢者にとっては、身近な診療所は必要な施設だ。 毎月1回、今回のような健康づくりの活動、様々なプロジェクトがあると良い。 老人クラブの活動が停滞しているところがあり、集まる場や機会が必要。
4日目 10/31 木曜日	<p>沼田歯科クリニック 院長 沼田 與志晴 先生</p> <ul style="list-style-type: none"> 口腔ケアというが、本当は簡単ではなく難しいものである。 口の中で磨きにくいところこそ、洗うべき。ぜひ、歯科医から、磨き方を学んでほしい。 重要なのは、自分のコンディションは他人と違うということである。自分の場合はどうか、よく考える必要がある。 	<p>ヨーガ 講師 田沢 光正氏</p> 	<p>(西山診療所の活用策)</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康づくり活動の場として、月に1回、健康づくりプログラムを企画、誰か外部講師が来てくれるとありがたい。 外部講師が来ると、普段と違った内容や体験ができるのでよい(ふれあいサロンは自分たちで企画運営している)。 血圧測定、健康相談、楽しいことをやりたい。楽にできて楽しめる内容が良い。 歩いて来ることができるので、参加しやすい。 週1~2度の診療を行う出張診療所としての運営はできないものか。
5日目 11/1 金曜日	<p>上原小児科医院 院長 上原 亮郎 先生</p> <ul style="list-style-type: none"> 地域医療とは、町民のニーズにこたえること。携帯電話を持って、24時間対応してきた。 町の医療体制については、住民が大事にしてくれなければ、医療が続かない面があることを忘れてはいけない。地域に昔からある商店街を利用すること、それと同じような性格がある。 医療とは、医者と患者の信頼感、人間関係が基本である。 	<p>西山保育園児との交流</p> 	<p>(西山診療所施設の活用策)</p> <ul style="list-style-type: none"> 西山診療所が復活してくれるとありがたい。24時間、何でも診てくれる医師がいれば安心。 診療所の機能だけでなく、開放して自由に出入りできる場所として使えるのも良いのでは。 曜日を決めて開放し、集まって講演や保健師による健康相談、趣味的な活動や、子供たちとのふれあいなど、様々な使い方ができるように思う。 たまに集まって話をする機会は貴重であり、笑う機会も大事である。 もし再開する場合、診察は、週2~3回、午前中2時間程度でも良いのでは。
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> まだかかりつけ医をもっていないので、やはり必要なんだと感じた。 高齢になると、看護のこと、病院のことが気になるのですが、とても分かりやすかった。 地元先生だったので、地域の心情もわかっていて、とても良かったと思いました。 日常の歯磨き、しかもでこぼこのあるところをしっかりとみがく大切さをあらためてわかった。 	<ul style="list-style-type: none"> 息を吸う、はく、止めるの呼吸法が良かった。体操の図があればなお宜しい。 身体がすごく軽くなり、あたたかくなりました。また教えてほしいです。 狭い会場ということもあり、先生の様子がよくわからなかったため、その辺も考慮してほしい。 今日の内容を月1回程度、継続実施してほしい。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな問題の話が出てよかった。ただ、2つのグループに分かれた際に、隣の話が大きすぎてスタッフの話が聞き取れない点もあった。 いつも見慣れた顔の人達でなく、他の部落の人達との交流が出来て良かった。 スタッフが話を聞き取り、よくメモをとっている。 話しやすいグループワークの形式で、良かったと思う。

注1) 講話の内容については紙面の都合上、一部抜粋とした。

注2) 各回、NPO法人の会員が体験の講師を担当した。

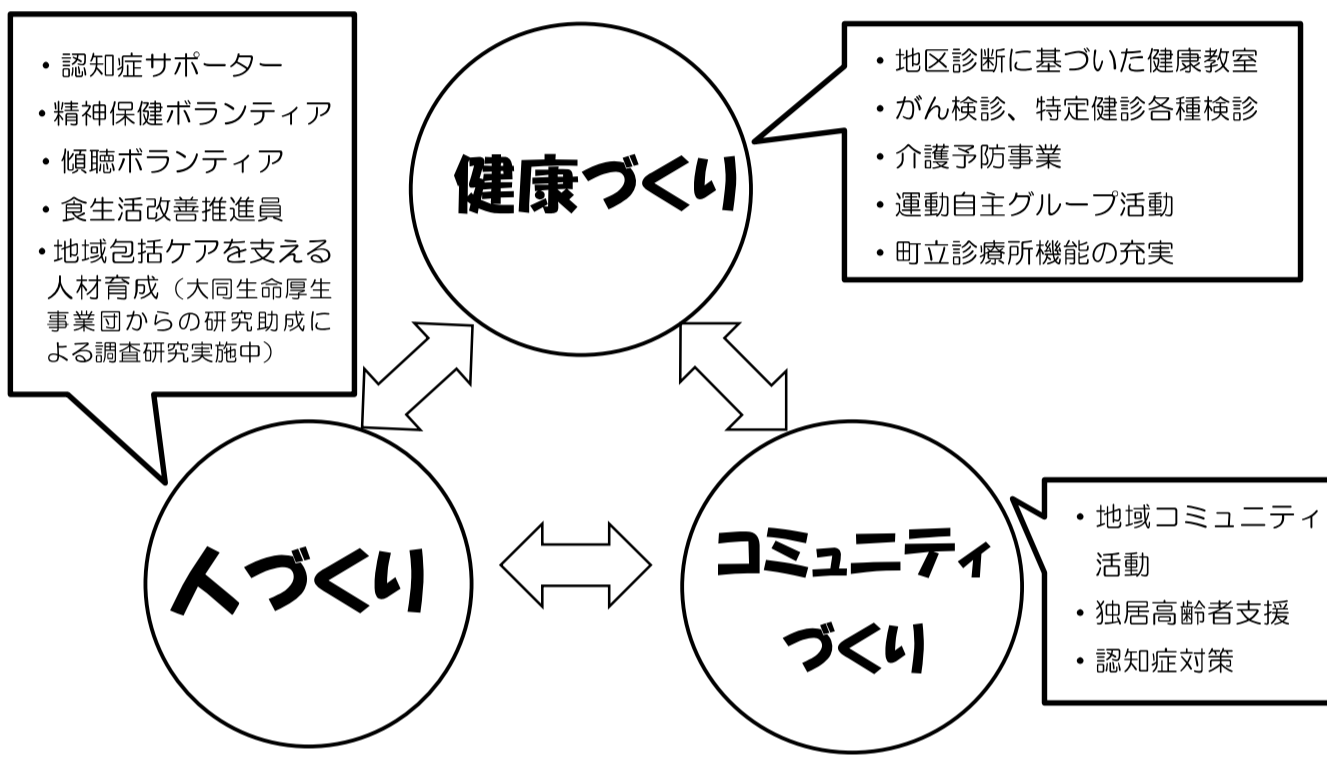
5. 今後の検討課題

- 講話の時間は短かったという意見があったことをふまえ、40～50分程度に設定した場合について、内容や構成も含めて検討する必要がある。
- 今回は、参加者が開催日ごとにほぼ入れ替わったため指摘されてはいないものの、複数回数や通しでの参加を想定する場合は、全体を通してのテーマの明確化など、何らかの配慮が必要になると思われる。
- 各健康づくりプログラムは概ね好評であり、もっと体験したいとする声や継続して行ってみようという声があったことから、それらのニーズに対応した取り組みが必要である。
- 参加者の声をふまえると、今後、同様のプログラムを実施する場合に検討すべき点として、①体系的に学ぶことのできるようなシリーズでの実施、②月に一度など定期的で継続的な開催、③体験を繰り返す中での自主サークルとしての活動の立ち上げ促進、これらがあげられる。
- 今後、交流会を開催する場合には、事前に話題とする内容を告知しておいた方がベターと思われる。
- 今回のように、交流会を単独で行わない場合、講話と健康づくり体験プログラム、交流会の組み合わせについては、対象者に合わせて十分に内容を検討する必要がある。

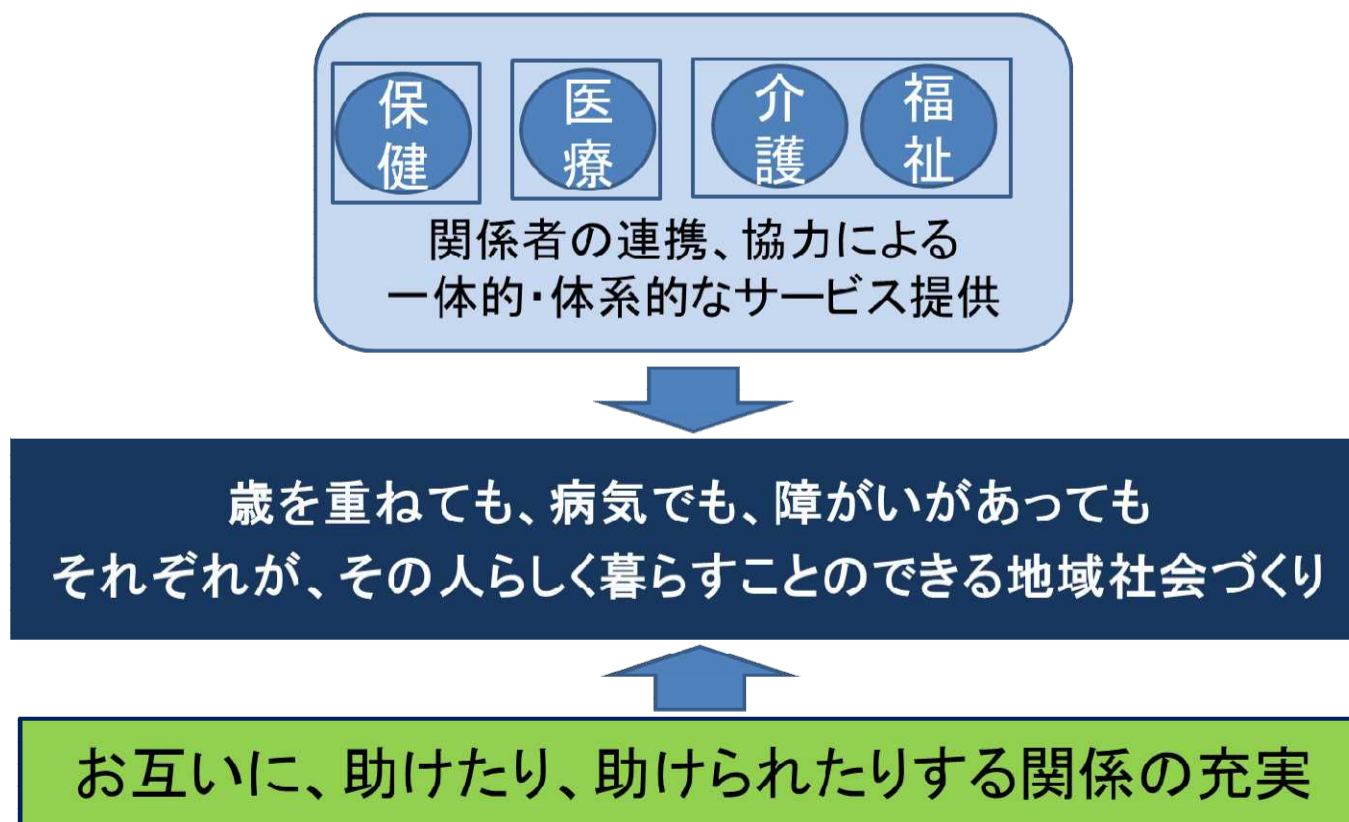
今後の取組

雫石町における保健医療福祉介護のサービスの充実強化を図るとともに、これまで蓄積されてきた地域コミュニティ活動の実践、相互に助け合う関係性など「地域力」によって地域住民の暮らしを包括的に支え、持続可能な地域づくりを目指す。

地域包括ケアシステム構築の目指す方向は、「歳を重ねても、病気でも、障がいがあっても、それぞれが、その人らしく暮らすことのできる地域社会づくり」であり、その際、重視すべき視点は、「健康づくり・人づくり・コミュニティづくり」である。



雫石町における地域包括ケアシステムのイメージ



高前田地区/NPO 法人による健康づくりの活動（月1回）

