

# 一次予防+ゼロ次予防への取り組み



星旦二：ゼロ次予防に関する試論，地域保健，vol.20-6,1989

# 社会実装対象：高知県梼原町

## 梼原町の概要

- 面積236.51km<sup>2</sup>（森林率91%）
- 人口3,892人（高齢化率39.5%）
- 1,760世帯（高齢単身世帯率18.6%）



## 梼原町を社会実証対象とする理由

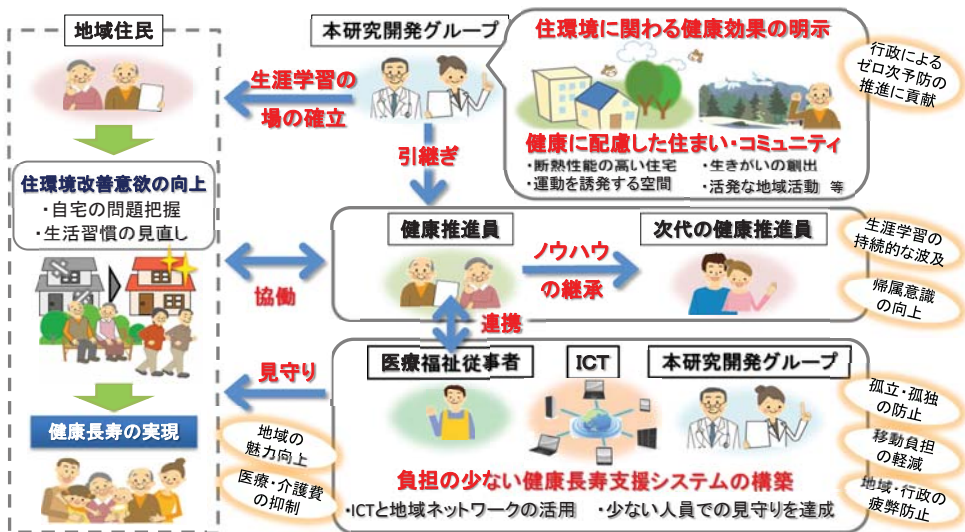
- 住環境改善によるゼロ次予防推進に着手
- 35年目となる「健康文化の里づくり推進員制度」
- 高齢化率が40%に達する中山間地域  
⇒我が国の40年後の社会となる点
- 2001年度以来の町と共同での継続的な先行調査の蓄積を有する点
- 内閣総理大臣から認証された環境モデル都市としての先進的な低炭素まちづくりへの取り組み（風力、地熱、太陽光、木質ペレットなど）



CO<sub>2</sub>半減の梼原町総合庁舎（設計：慶應義塾）

## 本プロジェクトが創出しようとする成果

- (1)ゼロ次予防推進に貢献する論拠の獲得
- (2)持続可能な生涯学習の場の確立
- (3)負担の少ない健康長寿支援システムの構築



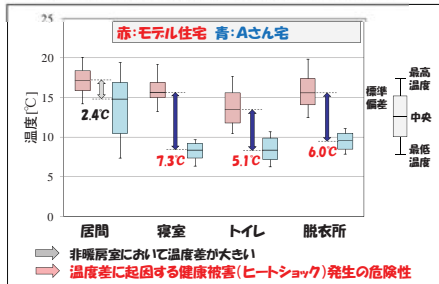
## 2012年度～2013年度の主な活動

2012年度	11月	サイトビジット	
	2月	冬季宿泊体験プログラム	紹介
	3月	健康推進員合同研修会	
2013年度	5月	東京研修プログラム	紹介
	6月	公開講座「けんこうの集い」	
	7月	小川プロジェクトサイトビジット	
	8月	夏季宿泊体験プログラム	紹介
	8月	冬季調査の個別フィードバック	
	9月	愛媛県新居浜市での普及・連携事業	
	10月	若年層への普及に向けた小中学生の体力アッププログラム	
	11月	梼原町12ヶ年追跡調査(4回目)	検証
	2月	サイトビジット、冬季宿泊体験プログラム	
	3月	健康推進員合同研修会(小川晃子)	紹介



## 健康推進員合同研修会(2013/3/9@梼原町)

### ■冬季宿泊体験の結果速報



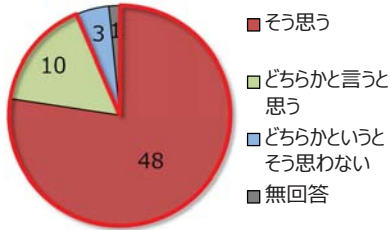
### ■模範的な取り組みの紹介



結果の普及による住環境改善意欲の向上

### ■研修会後のアンケート結果

健康に過ごすために住まいが重要だと思いますか



健康推進員約80名が参加



次回の合同研修会(2014年)で、住環境改善の普及効果を確認

## けんこうの集い(2013/6/23@梼原町)



梼原誕生1100年記念と本事業の併設行事(参加者420名)

事業成果の梼原町住民への普及に向けた住民間の情報共有

### ■健康文化の里づくりプロジェクト フリートーク

「一番幸せを感じる時は？」  
「1100年後はどうなっている？」  
「あなたが梼原町長になったら？」

「こんな健診あったらいいな！」  
「どんな葬式を挙げたい？」  
「あなたにとって『命』とは？」



## 健康推進員 東京研修(2013/5/16～18:2泊3日)

事業成果の都心部への展開を目的とした住民同士の交流の機会

### ●高知県からの参加者：冬季調査協力者・参加者など 計18名

高知県中央東福祉保健所、梼原病院、梼原町保健福祉支援センター 関係者 健康推進員等(冬季調査参加者)、RKCプロダクション

### 研修① 東京都多摩市の訪問

- 多摩市内の視察
- 地域間交流会 多摩・梼原 @首都大学東京(2013/5/17)



多摩市での住民が主体となったNPOや市民団体の活動について学習

### 研修② 千葉県柏市の訪問

- 地域間交流会 柏・梼原 @東京大学柏の葉キャンパス(2013/5/16)



講演者 ・秋山 弘子 特任教授 (東京大学 高齢社会総合研究機構)  
・前田 展弘 研究員 (東京大学 高齢社会総合研究機構)

都心部での高齢化の実情に関して学習

- UR豊四季台地区の視察・就労シニアとの意見交換(2013/5/16)



辻プロジェクト「生きがい就労」事業に関して学習

## 他プロジェクトとの連携

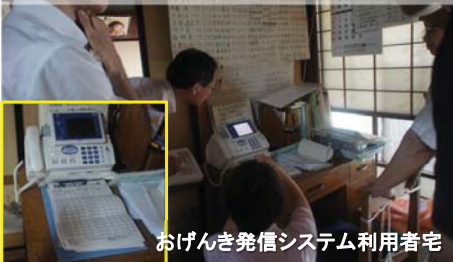
### 同領域の小川プロジェクト視察 (2013/7/7-8)

岩手県・岩手県社協へのヒアリング

おげんき発信システム利用者宅の訪問



岩手県庁



おげんき発信システム利用者宅

高齢者の見守りサービスの先導的事例の視察を通し、  
梶原町における健康長寿システムの構築への適用を検討



## 事業成果の他地域への普及・展開

### 愛媛県新居浜市での講演会・ワークショップ(7/28、9/25)



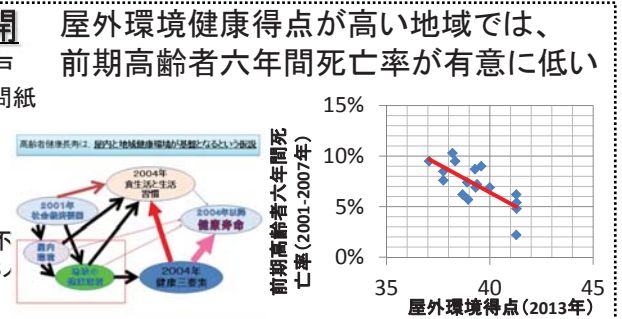
梶原町の成果をもとに、住環境と健康に関する問題提起



班に分かれ話し合い、発表

### 東京都多摩市への展開

配布対象地区 多摩市 58,050全戸  
配布回収方法 戸別配布自記式質問紙法、郵送返信方式  
時期 2013年9月1日から10月14日  
回収最終 2013年11月11日  
回収数 12,755人(22.0%)  
性別・年齢不明 458人(年齢のみ不明60人共通不明20人、性のみ不明378人)  
分析解析対象者 12,297人



## 今後の予定

### 住環境と健康に関する介入効果の検証(2014/2)

- 調査対象: 梶原町の健康推進員、衛生連合会の方など 12名
- アンケート調査: 住宅の設計仕様、健康状態、生活習慣など
- 実測調査: ①住宅内の温湿度 ②活動量 ③体温



### 高齢者の見守りシステム

2013年度内に梶原町に導入させた“おげんき発信”を試験導入  
→ 次年度以降の本格導入について検討

### 家計調査

梶原町内の家計調査を行い地域経済活性化効果を検証  
→ 梶原町の健康施策の効果などについて検討

## 広報活動

### テレビ放映: NHKおはよう日本(全国放送)など

2012/11/29

2013/3/28

「住環境」で減らす病気のリスク

「温度差」減らし、病気のリスク軽減



### PJウェブサイト: 『梶原町健康長寿の里づくりプロジェクト』

<http://ikaga-yusuhara.jp/>

ゆすはらプロ通信

随時更新中

第6回 NEW!

子どもたちの健康を見つめ直す  
「梶原っ子体力アッププログラム」

## 夏季宿泊体験(2013/08/22~28@モデル住宅)

モデル住宅に1泊2日の体験宿泊をして頂き、自宅で測定した健康指標との差を比較



健康・環境に配慮した町営モデル住宅



参加者への説明



室内の様子



睡眠計による測定

## 冬季宿泊体験の結果還元

◆参加者個人への還元(2013/08/22~28)

【個別の結果還元用資料(抜粋)】

町民の健康づくりのための広報役の育成



◆冬季宿泊体験に参加した健康推進員の声



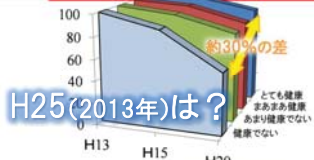
自宅もモデル住宅のようにずっと暖かい家になりたい。  
自分らの代ではできないかもしれないので、  
子どもに言い送っておきます。

## 梶原町12ヶ年追跡調査(4回目)(2013/11/12~29)



本介入と梶原旧来の事業効果の検証

- 調査対象  
梶原町民 1,150人  
(2002年からの対象者+一部補充)
- 調査時期  
2013年11月12~29日
- 調査内容  
① アンケート調査  
② 居間の温湿度測定(約400世帯)  
③ すまいの改修・転居状況

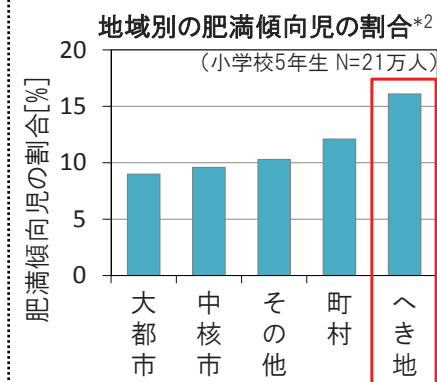


説明会の様子

## 子どもの時からの体力づくりプログラム(2013年秋季)

### 近年の子どもの健康問題\*1

体力の低下、肥満傾向児の増加  
中山間地域での子どもの肥満の問題



梶原町における児童生徒の  
活動量の測定(10/29-11/6)



\*1 厚生労働省「健康日本21」2000  
\*2 文部科学省「平成24年度全国体力・運動能力、  
運動習慣等調査結果」2012

高齢者を対象とした事業成果を若い世代へ普及・展開