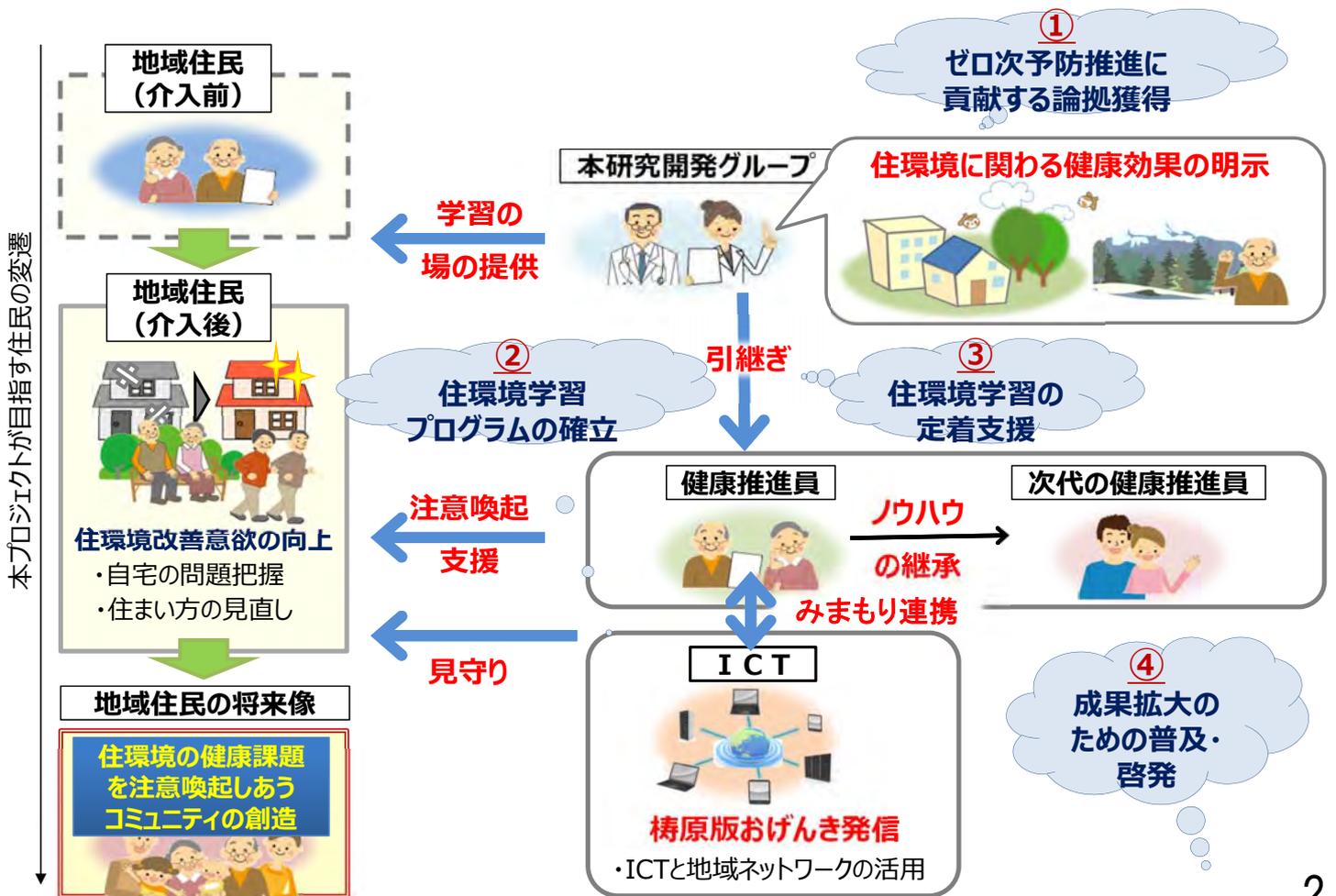


# 健康長寿を実現する 住まいとコミュニティの創造



伊香賀俊治（慶應義塾大学）  
 星 旦二（首都大学東京）  
 小川 晃子（岩手県立大学）

## 本プロジェクトが創出しようとする成果



# 本プロジェクトで実施するアクション

“住宅内の健康課題(寒さ等)に気づきを与える場の提供”

①<sup>※</sup> ゼロ次予防推進に貢献する論拠獲得

⇒ 学習教材作成のためのアンケート・ヒアリング調査

②<sup>※</sup> 住環境学習プログラムの確立

⇒ 宿泊体験プログラムと栲原版おげんき発信によるアクション

③<sup>※</sup> 住環境学習の定着支援 (教育)

⇒ 学習プログラムを定着させるためのアクション

④<sup>※</sup> 成果拡大のための普及・啓発

⇒ 町内・県内・全国で、住民や自治体・官公庁にむけた普及啓発

※ アウトプットとして再整理を行なった。「Act.0→①」等に表記を変更。

④の内容を普及啓発に置き換え、おげんき発信を「②」に含めた。

3

## ① エビデンスの収集『室温のコホート分析②』



説明変数	有意確率	調整オッズ比	95%信頼区間	
			下限	上限
<b>0時室温平均 (1:18℃以上 2:18℃未満)</b>	.030	<b>6.666</b>	1.205	36.869
年齢 (1:50歳未満 2:50-65歳未満 3:65歳以上)	.001	3.138	1.613	6.103
BMI (1:肥満以外 2:肥満)	.011	4.131	1.381	12.356
性別 (1:男性 2:女性)	.656	1.264	.451	3.542
職業 (1:無職 2:有職)	.057	0.100	.009	1.075
等価所得 (1:150万円未満 2:150万円以上)	.273	1.006	.995	1.017
喫煙歴 (1:なし 2:あり)	.397	0.584	.168	2.027
飲酒 (1:飲まない 2:飲む)	.863	1.022	.800	1.305
味付け嗜好 (1:薄い味 2:普通 3:濃い味)	.242	1.932	.641	5.819

午前0時の外気温が平均4℃の期間中18℃未満の室温での居住者の高血圧発症リスクを比較

4

## ②-1 住環境学習プログラム『宿泊体験』

### ● 住民と協働したアクションリサーチ

① 自宅の環境と健康の関係を知る！

② モデル住宅と自宅の違いを知る！

健康推進員等の代表者の方(26名)に宿泊していただき、  
温湿度や血圧・心拍等の健康指標を測定し、自宅と比較



健康推進員は、

住環境の課題や対策を町全体に普及する“注意喚起役”に！

住環境と住まい方の改善による健康長寿の実現へ！



温湿度



家庭血圧



心拍



5

## ②-1 宿泊体験学習参加者のコメント

自宅の寒さへの気付きと改善対策への結びつき



ゆすはら健康長寿の里づくり推進員 8期  
会長 戸梶 庄美さん

木の家ですばらしいし、あったかいし、柔らかいし、居心地がいい。私の家も木造ですが、夜中にトイレ行くときは寒くてガウンを着て行くし、トイレの中には温風ヒーターを置いてるんですけど、ここは必要ないですね。全然寒くなかったです。今回の体験で、温度差のないような家にせんといかんと実感しました。(2013年2月)

宿泊体験



温湿度

家庭血圧

心拍

自宅訪問



6

## ②-2 住環境学習プログラム 『栲原版お元気発信』

“室温・血圧自覚化も兼ねた栲原版おげんき発信”

### 『栲原版おげんき発信』

① 高齢者は毎日「おげんき確認表」に起床時の室温や血圧も記録  
⇒「健康状態と居住環境の関連」を自覚化

② 見守る側として  
民生児童委員と健康推進員のネットワークづくり  
⇒福祉・保健が連携したコミュニティづくり



2015年11月現在22名が実施中

7

## ②-2 栲原版おげんき発信関与者のコメント

“室温・血圧記録による課題自覚化の成功”

おげんきさん：桑原徳見さん

相手がロボットさんじゃっても、なんか楽しい。(2015年3月)

おげんきさん：川上房子さん

これをやりよったら自分の気持ちが全部分かってきて安心。血圧や室温も決して面倒くさくない。おんなじ朝が全然ないがよ。(2015年3月)



みまもり側：栲原町社会福祉協議会事務局長 樋口益也さん



試行的運用にあたり、併せて部屋の温度と、血圧を測定し、発信確認と一緒に記録をつけてもらうという作業をお願いしました。毎日のことで負担にならないかと心配していましたが、ヒアリングの際に、「この記録を病院受診の際に院長に見てもらったら、『いいことを続けているね』と言ってもらって、これは続けんといかんと思っている。」と、皆さんがこの記録を楽しく、また大事に思っている、ことがわかり、おげんき発信の付加機能の可能性の気づきとなりました。

8

### ③ 住環境学習の定着支援 『血压・室温記録帳②』

“コミュニティづくりのツールとして記録手帳を活用”

#### ■ 利用者の声 (おげんき発信実施者：川上房子さん)

日々の血压・室温記録をかかりつけ医の先生に見てもらったところ大変褒められた。これからも続けていきたい。



#### 4. ご自身と住まいの健康度は？

◇ 住まいの室温と血压をチェック！

日々の血压は病院で計測する時と異なることが知られており、病院では見つかない“仮面高血圧”といった症状もあります。毎朝の血压について調べてみませんか？  
※ 血压測定のコツは次のページ

その際、巻末の「室温・血压記録帳」を使ってみましょう。日々の室温・血压の推移を知ること、自分自身の特徴を知ることできます。

項目	1/17	1/18	1/19
起床時刻	7:30	7:30	7:45
室温	20.3	17.0	19.8
最高血圧	119	128	135
最低血圧	78	80	77
脈率	69	59	66

その日の起床時刻を記入しよう

血压計測時の室温も記録してみよう

血压の記録はこら

起床時の前方の体調に近い値にマルをつけよう

その日の天気や、予定を自由に記載！住まいの対策を行った際にも記録！

#### ◇ 朝の家庭血压測定のコツ

自宅で測る血压のことを“家庭血压”と呼びます。家庭血压は測る条件によって、値が大きく変化してしまいます。より正確な値を知るために、次のタイミングで測定して下さい。

- 1) 起床後1時間以内
- 2) トイレを済ませたあと
- 3) 測定の前1～2分前から安静 (測定中も無言)
- 4) 朝食・服薬の前

注) 起床時は血压が高くなります。ご不安で血压が下がらないうちに測る方もいらっしゃいますが、ご自身のためですので、しっかりと事前に記録しましょう。

◇ 参考

収縮血圧による高血圧基準

収縮血圧	135mmHg
収縮血圧	85mmHg

「高血圧」と診断されます。

早朝血压の定義

正常血圧 (朝型)	収縮血圧 < 135
正常血圧 (夜型)	収縮血圧 < 135
特異性高血圧	収縮血圧 < 135

ME平均 = (早朝血压 + 昼間最高血压) ÷ 2  
ME差 = 早朝血压 - 昼間最高血压

血压だけでなく、室温も診てもらえる専門家窓口づくり  
+  
住民同士が持ち寄って話し合う場づくり  
=  
住環境の健康課題を注意喚起しあうコミュニティづくり

### ③ 住環境学習の定着支援 『ネットワークづくり』

“住まいと健康に関する専門家とのつながりづくり支援”

#### 【課題】

- ・改修は20～30年に一度で、子どもの世代となるケースも  
↳ 工務店と住民の長期的な関係づくりが必要
- ・地方によっては、断熱の知識の少ない工務店も存在  
↳ 工務店に対する教育も必要

#### 健康・省エネ住宅を推進するこうち県民会議との連携



公文 豊 事務局長

国交省の方で住宅改修における補助事業ができたことから、そういった面からもサポートできるように活動しています。梶原町での活動を参考に地域の声を聞きながら、意見交換もしながら、発信していきます。また、工務店、設計士、大工さんたちと一緒にスキルアップを図りながら、地域の皆さんと笑顔をつくっていきたくと考えています。

⇒ 高知県だけでなく、全国37都道府県 (2015年3月時点) にも同団体が存在

## ④ 開発プログラムの広報@栲原町（2012年～）

### “地域に定着し始めた宿泊体験学習プログラム”



事例②:2014年6～8月

宿泊体験学習に参加した健康推進員8期生が、同9期生に経験談を語る会（計4回開催）

⇒ 健康推進員が年一度地区別で開催する自主学習の場に、宿泊体験を採用することを提案

#### ■ 採用者の声：栲原町衛生組織連合会

会長 永橋 信弘さん（四万川区担当）

私の住む四万川区には、町内に2棟あるうちの一つであるモデル住宅があります。モデル住宅は宿泊施設ともなっていますが、住民のほとんどは、この住宅に入ったことがありません。せっかく良いモデルがあるにも関わらず、誰も知らないというのは非常にもったいないので、2015年11月にモデル住宅の暖かさを学習することになりました。私も宿泊体験をして、大変勉強になったので地域のみなで共有したいと思います。（2015年9月）



11

## 事後評価（成果のまとめ）

### “寒さ対策バリア解消のための事業推進と成果”

#### ■ 寒さ対策バリアと今回実施した対策

##### (1) 低認知度:

冬、住宅内が寒いことは避けられない運命と誤解されている

⇒ **宿泊体験学習プログラム等による“気づき”の場の提供**

##### (2) 不可視性:

室温の把握ができていないため、寒いことに気づかない

⇒ **室温と血圧自覚化のための記録手帳開発**

##### (3) 高コスト:

高断熱を行うためには、通常のコストに加えて100～300万円必要

⇒ **誰もが実施可能な住まい方ガイドブック作成**

※別途、国土交通省と連携し、住宅改修補助事業も推進（スマートウェルネス住宅等推進事業）

**健康長寿を実現する住まい・コミュニティを創造**

12