

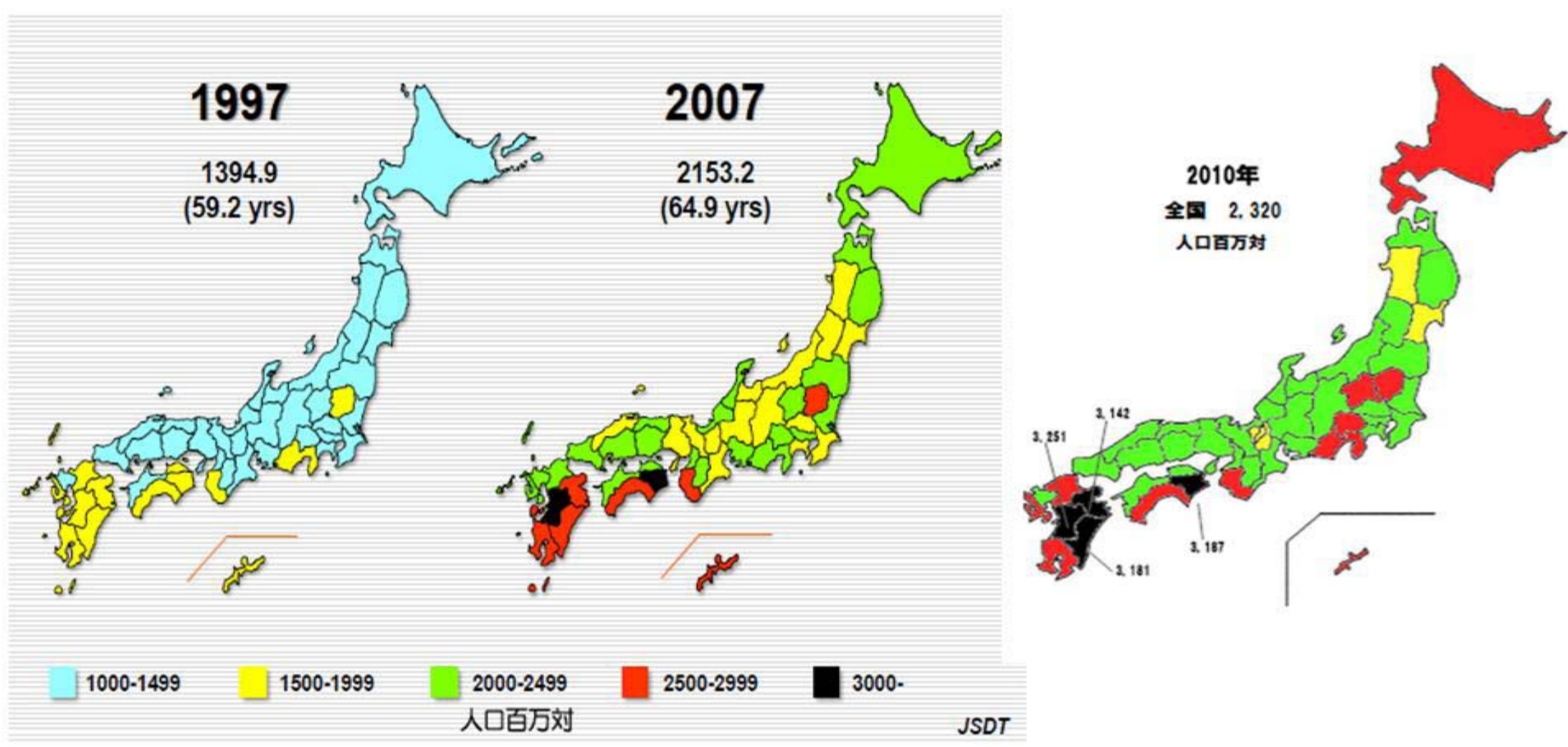
# 住民が自ら動いた「東区健康まちづくり」の取り組み ～住民の主体性を生み出し連鎖する働きかけ～

東区健康まちづくりモデル  
横山七重・小中靖江・山崎越子  
西川いと・東貴子・林由香

## 1. 熊本市の生活習慣病における課題

- 1) 新規透析導入者割合が全国1位 生活習慣病1件当たり医療費が上位である
- 2) 特定健診受診率24.9%で全国32%と比べて低い

### 透析患者有病率の地域差



## 2. 東区健康まちづくりの計画

「予防可能な生活習慣病で倒れることのないよう、住民が自らの健康を自分で管理する力をつけ、生涯を通して生きがいのある生活が送れるようにする。」

### 東区健康まちづくり成果指標

平成28年度までに・・・

- ① 健診受診率の向上! (東区の受診率H23年度25%⇒50%)
- ② 特定健診データの改善!! (健康学習会参加者のデータ維持改善率80%)
- ③ 新規人工透析導入者数の減少!!!

## 3. 提言

### 1) 住民が自分の健康を自ら管理する力をつけることで、主体的に予防行動が取れるようになる (主体性を生み出す) ためには

- ① 健診結果を元に、オーダーメイドの情報提供を行い、健康に関する取り組みを自分のこととして関心を持ってもらう。
- ② 現在の自分の身体の状態と、将来の健康状態が予測できる包括的な説明を行う。

### 2) 住民が予防行動の重要性を主体的に周りに発信していくことで、より多くの住民へ働きかけることができる (主体性の連鎖を生み出す) ためには

- ① リーダー自身に、家族、知人、住民へのアプローチの方法を考えてもらう
- ② リーダーと協働で、健康学習会を企画実施し、さらに参加者同士の交流、議論の場 (グループエンパワメントを引き出す場) を設定する

## 4. 東区健康まちづくりの内容

- 住民向けの健康学習会を開催し、住民の知識の習得を目指す。
- **オーダーメイドの情報提供**で、自分で自分の健診結果の読み取りができるようになり、自分の身体の中で起こっている変化や、今後起こりうることを予測できるようになる
- **事例**を用いて、軽度の疾患の放置が重大な合併症につながることを実感してもらう
- CKD (慢性腎臓病) の悪化と生活習慣病の悪化には強い相関があることを説明
- 食べたものが身体の中で **代謝される仕組み** について学び、生活習慣を改善する必要性を理解する。
- **健診で身体の中の変化がわかる** ことを具体的に説明し、健診を受けるメリットを感じてもらおう
- 健診情報や健診の大切さを住民自身が周りの住民に伝達し、まち全体に広げる意識を高める
- まちぐるみの健康づくり活動に取り組む組織や機関が増えるように働きかける



## 5. 東区健康まちづくりの実際の様子

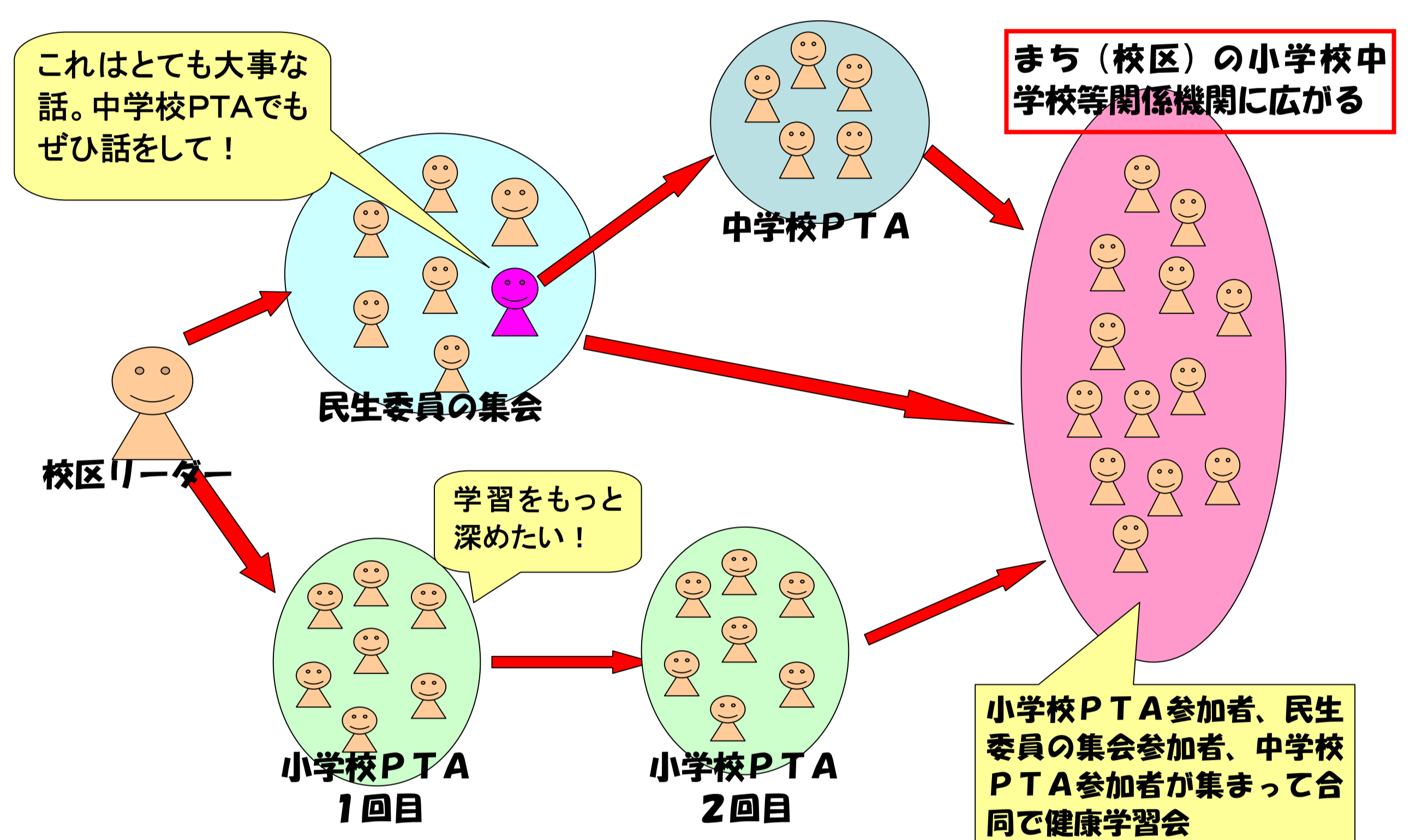


## 6. 東区健康まちづくりの住民の反応

### 個人の反応

- 血管の話、事例の話は聞いてぞっとした。自覚症状がないまま悪くなっている。「食べたものが身体の中でどうなるか」の話は **聞いたことがなかった**。
- 「**なぜ糖分や脂肪の取り過ぎ、運動不足が悪い**か」身体の中の事を知りよくわかった。

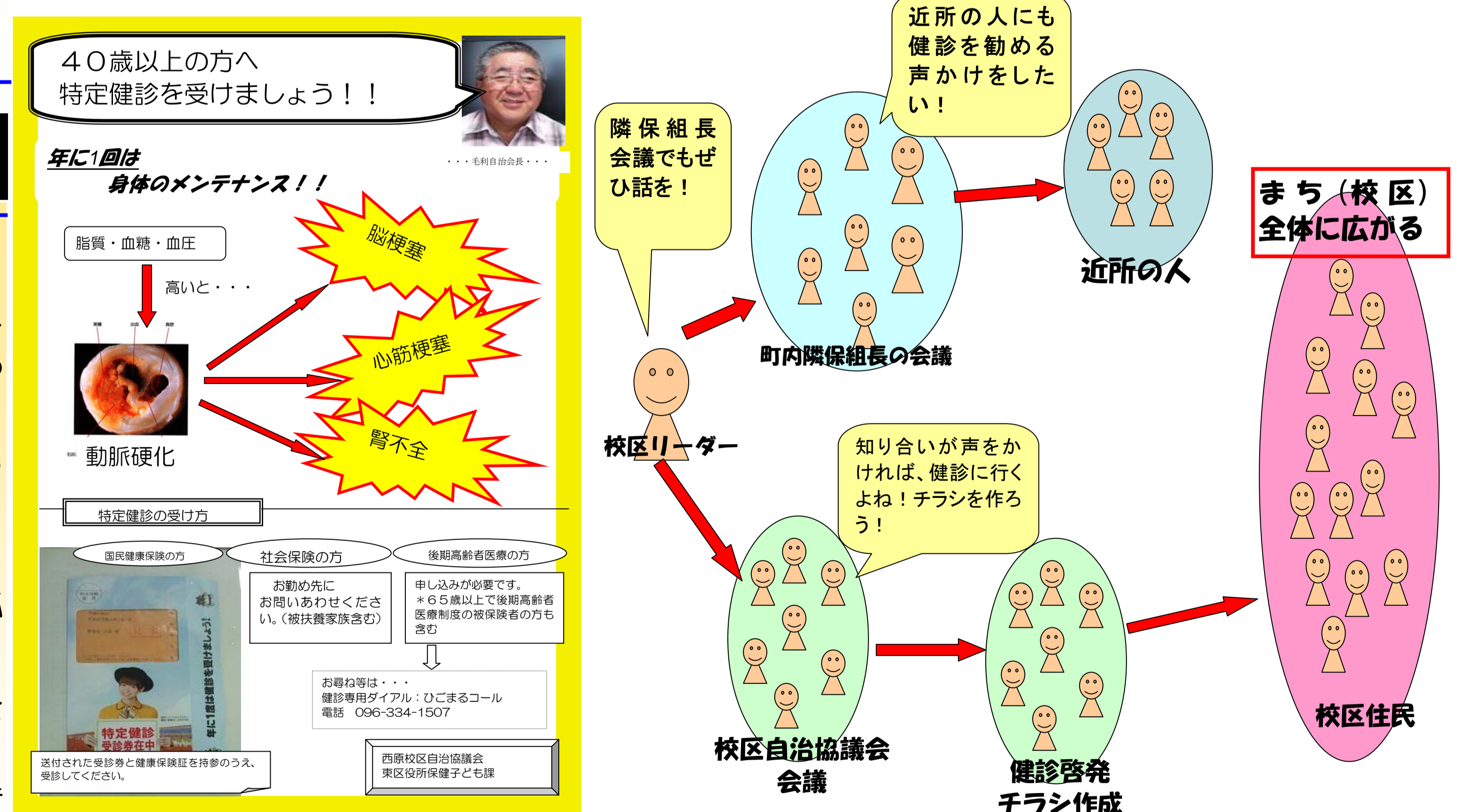
健康学習会の開催回数が増えることで、知識が広がっていく様子



### まち全体へ「広げる」意識の高まり

- 健診はやっぱり受けたほうがいいと思った。 **家族、知人にも勧めたい**。
- 町内で健診を勧める **回覧をしたい**。
- やっぱり食事と運動は大事。今度は食事や運動の大切さについても話を聞きたい。 **人を集めておくから話してほしい**。
- 今までは異常か正常かの興味しかなかったが、学んだことを **友人や近所の人に伝えたい**。

地域組織の主体的な発信で、校区全体に情報が広がる様子



## 7. まとめ

1. 地域の健康まちづくりの動きを継続させるためには、身近な人間関係や社会資源、関係機関や店、企業等を活用した具体的で日常的な支援が必要であり、まちぐるみで住民と協働の話し合いを続けていく。
2. 地域住民と行政の話し合いの機会が増え、双方の信頼関係を深めることができ、住民自治の動きがさらに活発化すると期待できる。
3. 個人や集団の取り組みの結果を住民に返すことで、住民のやる気を継続させ、予防行動の更なる広がりを促すことができる。