

当センターにおける全職員参加型 ヘルスプロモーションの実践

—地域医療連携推進法人における住民協働型地域づくりモデルの構築—

岐阜県・県北西部地域医療センター国保白鳥病院事務局長 蓑島康史、病院長 廣瀬英生

はじめに

県北西部地域医療センターは、岐阜県北西部の郡上市、高山市、白川村の異なる自治体にまたがる広大な中山間地域を対象地域とする地域医療連携推進法人であり、対象面積は約1,700km²に及ぶ（図）。そのため、センター内の病院、診療所、介護施設は点在しており、センターを構成する診療所等の職員同士が日常的に交流する機会は限られている。一方、地域医療の魅力の一つであるヘルス

プロモーション活動についても、センター内の個別地域での実践はあったものの、センター全体で体系的に実施された経験はなかった。

今回、このセンター全体で取り組んできた活動について紹介し、その成果と課題を明らかにする。

ヘルスプロモーションに取り組む背景と目的

日本では少子高齢化が急速に進行し、特に中山間地域では人口減少、医療資源不足、交通手段の制約など、複合的な課題が存在する。医療機関には疾病治療だけでなく、地域住民が健康的に生活できる環

図 県北西部地域医療センターのエリア

CENTER FOR COMMUNITY MEDICINE in NORTH-WESTERN Gifu PREFECTURE

県北西部地域医療センターとは？

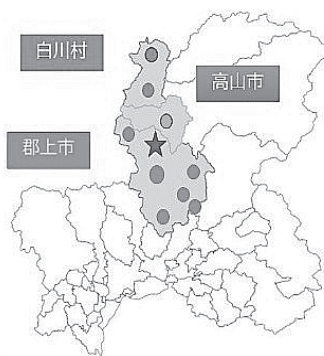
岐阜県北西部の1市1村にまたがる1病院 & 8診療所が一体となり、広域医療を支える連携組織



県北西部
地域医療センター
Center for Community Medicine in North-Western Gifu Prefecture

AREA MAP / 医療圏エリア

3つのエリアを結ぶ、県北西部の医療ネットワーク



AREA 01 / 白川村
白川村の診療所

白川村診療所 平瀬診療所

2

CLINICS

AREA 02 / 高山市
高山市の診療所

荘川診療所

1

CLINIC

AREA 03 / 郡上市
中核病院 + 郡上市の診療所群

CORE HOSPITAL
★ 国保白鳥病院

石徹白診療所 高鷲診療所 小川巡回診療所 和良診療所 和良歯科診療所
小那比診療所

1+6
HOSP. + CL.

2015
平成27年4月5施設を合併し「県北西部地域医療センター」設立

2020
令和2年～地域医療連携推進法人へ移行

境づくりへの貢献が求められている。

人口減少と高齢化が進行する中山間地域では、疾病治療中心の医療のみでは地域住民の健康課題に十分対応できないため、近年は住民主体の健康づくり活動、すなわちヘルスプロモーションの重要性が再認識されている。しかし、医療機関全体を巻き込んだ組織的なヘルスプロモーション活動の報告は少ないことから、県北西部地域医療センターにおいて、全職員参加型ヘルスプロモーション事業を企画・実施した。

実践の方法

県北西部地域医療センターにおいて実施した全職員参加型ヘルスプロモーション事業の実践報告をする。センターは国保白鳥病院を基幹施設とし、高鷲診療所、和良診療所、石徹白診療所、小那比診療所、荘川診療所、白川村診療所、平瀬診療所等の病院・診療所から構成されている。

事業の実施にあたりセンター職員を医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリテーション専門職、事務職員等からなる多職種混成の8グループに編成した。対象地域はセンター管内である郡上市、高山市、荘川町、白川村とし、各グループはそれぞれ担当する地域において地域課題の把握および住民ニーズの調査を行い、その結果に基づいてヘルスプロモーション活動を企画・実施した。

活動の企画・実践過程は、①地域課題の抽出、②住民ニーズの把握、③活動内容の企画、④住民と協働した実践、⑤活動評価、の5段階で進めた。対象地域の選定は各グループに委ね、地域特性に応じた活動テーマを設定した。主なテーマは健康教育、運動促進、フレイル予防、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）、疾病予防および地域交流活動とした。

実施したプロジェクトは、中高年男性を対象とした健康増進事業、高齢者を対象としたフレイル予防活動、住民ニーズに基づく健康教室、若年者への骨



写真1 サロンでの筋トレ

粗鬆症予防教育、地域住民との協働によるウォーキング事業など計8事業であった。各活動は住民参加型を基本とし、地域団体や自治会、サロン活動等との連携を図りながら実施した。

活動終了後には成果発表会を開催し、各プロジェクトについて地域貢献度、職員参加度、住民との協働性、独創性および継続可能性の観点から評価を行った。また、参加者アンケートや活動記録を用いて、住民の反応や活動成果について質的に検討した。以下にそれぞれの活動について述べる

1. ^{おとこ}漢のサロンプロジェクト（写真1）

地域保健師との意見交換の中で、地域に存在するサロン活動の多くが女性中心であり、中高年男性が地域活動へ参加しにくい状況が明らかとなった。男性は退職後に社会的孤立へ陥りやすく、運動習慣も乏しくなることから、健康寿命延伸の観点からも男性へのアプローチが必要と考えられた。

そこで本プロジェクトでは「30代から始める男の筋トレ・ダイエット」をテーマに、中高年男性を対象とした健康教室を企画した。プロジェクトメンバー自身も筋力トレーニングを体験しながら学習を進め、パワーリハビリ機器の講習会や栄養学習会を開催した。

当日は15名が参加し、体組成測定、血圧測定、筋力トレーニング、パワーリハビリ体験、医師による食事指導を実施した。参加者は普段医療機関で見

ることのないトレーニング機器に興味を示し、活発な交流が見られた。

アンケートでは「今後運動しようと思う」が100%、「内容が良かった」が92%、「食事に気を付けようと思う」が92%であった。一方、「運動を継続する」は61%にとどまり、単発イベントでは行動変容の継続に課題があることも明らかとなった。

2. Waku Waku 荘川 Healthy Project

荘川地域では高齢化率が高くフレイル予防が重要課題となっている。一方、地域住民が一堂に会する機会は限られており、効率的な健康啓発の場が求められていた。そこで地域最大級の住民イベントである「荘川町敬老会・芸能祭」に参加し、健康増進ブースを設置した。

内容は血圧測定、健康相談、介護用品紹介、在宅療養支援の紹介、フレイル予防体操であった。特にフレイル予防体操では、普段車いすを利用している住民が思わず立ち上がりそうになる場面も見られ、参加者の関心の高さがうかがえた。また、介護用品紹介では実際の福祉用具を手にとって体験できる形式としたことで介護予防への理解が深まった。

活動後は地域広報誌にも掲載され、診療所内にも活動報告を掲示した。住民への健康啓発だけでなく医療センターの活動を広く知ってもらう機会ともなった。

3. ボンドプロジェクト

～健康教室を通して県北西部ブランドを～

本プロジェクトでは医療者が伝えたい内容ではなく、住民が知りたい内容を提供することを目的とした。そのため、まず地域サロンへ直接出向きニーズ調査を実施した。

調査ではACP（人生会議）、認知症、施設入所、皮膚のかゆみ、薬の管理など幅広い要望が寄せられた。特にACPや認知症への関心が高かったことからACP講座、認知症講座、皮膚ケア講座の3本立てで健康教室を開催した。



写真2 バレーボール部員に説明

ACP 講座では演者自身の経験談も交えながら話し合いの重要性を伝えた。皮膚講座では実際の保湿剤や洗浄用品を用いて実践的な説明を行った。認知症講座では認知症患者への接し方や環境調整の工夫を紹介した。

参加者17名全員が「満足」または「やや満足」と回答した。またACPについて「今後家族と話し合いたい」が88%に達し、住民の意識変容がみられた。

4. 勝手にコラボ in 白川

白川村シニアクラブとの協働による健康教室を実施した。本活動の特徴は企画段階から地域住民と協働して進めた点である。事前にグラウンドゴルフ会場などへ出向き、住民がどのような健康課題に関心を持っているか調査を行った。その結果を踏まえ、転倒予防や認知症予防を中心とした研修会を構成した。

当日は白川村、高山市、郡上市の複数施設からスタッフが参加し、住民と一緒に学びながら健康づくりを実践した。参加者アンケートでは「来年も参加したい」が100%であり、高い満足度が得られた。本活動を通じて行政・医療機関・住民が地域を越えてつながるネットワーク形成が促進された。

5. ヤングアプローチ (写真2)

健康づくり活動は高齢者を対象とすることが多い

が、本プロジェクトでは若年世代への予防教育に着目した。骨粗鬆症は高齢者の病気という印象が強いが、最大骨量は20歳頃までに形成されるため、若年期の介入が極めて重要である。そこで、白鳥中学校女子バレーボール部を対象に骨密度測定と健康教育を実施した。

超音波骨密度測定を行った結果、12名中4名で骨量がやや少ないことが判明した。参加者は自分の骨量を初めて知る機会となり、「牛乳や魚を意識して摂取したい」「日光を浴びながら運動したい」など具体的な行動目標が聞かれた。

将来の骨粗鬆症予防を見据えた一次予防活動として意義深い取り組みとなった。

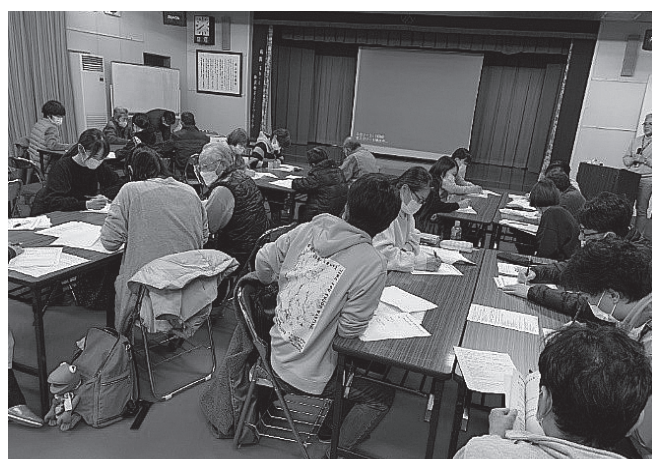


写真3 エンディングノート作成を説明

り返る良い機会になった」「家族と話したい」との意見が聞かれた。

6. 体操のお兄さんお姉さん^{たかす} Takasuでフィットネス

高鷲地域の通いの場に出向き、「365歩のマーチ」に合わせたオリジナル体操を実施した。運動だけでなく茶話会も組み合わせることで、住民同士や住民と医療者の交流を促進した。参加者からは「サロンが生きがい」「冬は雪で活動できず体力が落ちる」「男性も参加できる場になると良い」など率直な意見が聞かれた。

医療者側も病院で見る患者とは異なる住民の生き生きとした姿を知ることができ、地域活動の重要性を再認識した。

8. TekTek (てっくてっく)

地域住民との交流と健康づくりを目的に、北濃駅から阿弥陀ヶ滝まで往復約10kmのウォーキングイベントを開催した。単なるウォーキングではなく、沿道のごみ拾い、医療センターPR、豚汁提供を組み合わせた。参加者は約30名、歩数は約2万歩に達した。ウォーキング中には訪問診療や訪問看護の説明を行うなど、地域医療について知ってもらう機会にもなった。また、スタッフ自身も地域資源や景観の魅力を再発見することができた。

7. はじめよう ACP・人生会議 (写真3)

人生の最終段階における意思決定支援の重要性が高まる中、ACP普及を目的として和良地域で住民向け研修会を開催した。プロジェクトでは独自のエンディングノートを作成した。内容は生き立ち、人生で大切にしたいこと、将来の希望、療養場所の希望などで構成した。

研修会には22名が参加し、ACPの講義、お話しエンディングノート作成、遺影撮影体験を実施した。ACPを「知らなかった」と回答した住民が半数を占めた一方、「今後話したい」と回答した参加者は大幅に増加した。参加者からは「自分を振

考 察

本取り組みは地域医療連携推進法人である県北西部地域医療センターにおいて、全職員参加型ヘルスプロモーションを実践した報告である。本研究の特徴は、①全職員参加型であること、②住民との協働を重視したこと、③多様な地域課題に対して地域ごとに異なるアプローチを実践したこと——の3点にある。

ヘルスプロモーションの実践としての意義

オタワ憲章が定義するヘルスプロモーションの

実践には、健康的な公共政策づくり、支援的環境の創造、地域活動の強化、個人技術の開発、ヘルスサービスの方向転換という5つの活動領域が示されている。

今回の活動をこの枠組みで整理すると、漠のサロンやTakasu フィットネス、TekTek は身体活動を通じた健康づくりの機会を提供し、個人技術の開発と支援的環境の創造に寄与した。ACP プロジェクトや絆プロジェクトは住民が将来の医療や介護について考える機会を提供しており、健康に関する意思決定能力の向上に寄与した。また、白川村や荘川町での活動は地域住民との協働による地域活動の強化そのものであり、ヘルスプロモーション理論に沿った実践であったと考えられる。

従来、医療機関が行う健康教育は「教える側」と「教えられる側」という一方向的な関係になりやすい。しかし本活動では、住民のニーズ調査を行い、その結果を企画へ反映させた。住民が主体的に参加し、医療者とともに活動を作り上げるプロセスが形成されたことは、住民参加型ヘルスプロモーションとして重要な成果である。

地域医療連携推進法人における組織的効果

本研究の特徴の一つは、地域住民への効果だけでなく、職員教育としても大きな意義を有していた点である。県北西部地域医療センターは郡上市、高山市・荘川町、白川村という広大な中山間地域を対象としている。日常業務では職員が他地域を訪問する機会は限られており、同じ法人内であっても地域ごとの特性や住民生活を十分に理解しているとは言い難い状況であった。

今回の活動を通じて職員は診療所や病院の外へ出向き、地域サロンや自治会活動、住民行事へ参加した。その結果、医療機関内では見えにくい住民の生活背景や価値観、地域資源を知ることができた。地域志向性（community orientation）はプライマリ・ケアの重要な要素の一つとされ、地域住民の生活実

態を理解することは、疾病中心の医療から生活者中心の医療への転換につながる。今回の活動は、まさに職員が地域志向性を学ぶ実践教育の場として機能したと考えられる。

また、医師、看護師、理学療法士、管理栄養士、薬剤師、事務職員など多職種が共通目標のもとで協働したことにより、職種間理解の促進という副次的効果も得られた。近年、地域包括ケアシステムの推進において多職種連携の重要性が強調されているが、本活動はその実践の場となったといえる。

地域課題への多面的アプローチ

今回実施した8つのプロジェクトは対象や内容が異なっていたが、結果としてライフコース全体を対象とする健康づくり活動となっていた。ヤングアプローチでは中学生への骨粗鬆症予防教育を実施した。骨粗鬆症予防は高齢期の課題と考えられがちであるが、最大骨量形成期への介入が重要であることを考えると、若年世代への健康教育は一次予防として大きな意義を持つ。

一方、漠のサロンでは働き盛り世代の男性を対象とした。男性は地域活動への参加率が低いことが知られており、社会的孤立や生活習慣病リスクとの関連も指摘されている。男性を対象とした健康づくり活動は、地域における新たなアプローチとして評価できる。

さらに高齢者に対してはフレイル予防、認知症予防、ACP などを実施した。特に ACP については、医療・介護従事者による働きかけが重要であることがアンケート結果からも示された。人生会議を実施するきっかけとして「家族や知人の病気・死」が多かった一方、「ACP を知ったこと」が契機となる住民も存在し、医療者による継続的な啓発活動の必要性が示唆された。

このように、本活動は若年世代から高齢者までを対象とするライフコースアプローチの視点を有しており、中山間地域における包括的健康支援モデルと

して評価できる。

住民協働の重要性

本研究において特に重要と考えられるのは、「住民のための活動」ではなく「住民とともに行う活動」であった点である。近年、地域包括ケアシステムやコミュニティデザインの分野では、専門職主導型から住民主体型への転換が求められている。住民自身が地域課題を発見し、解決に関与することで活動の継続性が高まることが知られている。

今回の活動では、サロンへの訪問によるニーズ調査、自治会との共同開催、既存イベントへの参加などを通じて、住民を活動の主体として位置付けた。白川村での協働活動や荘川町でのイベント活用はその代表例である。また、TekTek や Takasu フィットネスでは、活動そのものが住民同士の交流促進につながっていた。健康づくりだけでなく社会参加やコミュニティ形成に寄与したことは、健康の社会的決定要因への介入という観点からも重要である。

今後の展望

今回の取り組みにより、ヘルスプロモーションは単なる健康教育ではなく、地域づくりそのものであることが再認識された。当センターでは現在、オープンカフェ、住民公開講座、オンライン診療、医療 MaaS、出前講座などの活動も実施している。これらを有機的に連携させることで、地域住民との接点をさらに増やし、継続的な健康づくり活動へ発展させることが可能と考えられる。

一方、本研究では住民満足度や参加状況を中心に評価したが、実際の健康指標や行動変容の評価までには十分に行えていないことから、今後はフレイル指標、身体活動量、ACP 実施率などを用いた長期的評価が必要である。また、活動の継続性を高めるためには、医療者主導から住民主導への移行が重要である。医療機関は支援者として関与しながら、地域住民自身が健康づくり活動を企画・運営できる体制構築を目指す必要がある。

最後に

全職員参加型ヘルスプロモーションは、受入側である住民の反応も思いのほか良かったことから、職員と住民との新たな関係構築が生まれ、満足度も高いものとなった。一方、実施側である職員においては日常業務もある中、打ち合わせや事業の実施日が夜間や休日であったことから文句の一つでも出てくるのではと危惧していたが、積極的に楽しんでやっている職員が多く、センター内での多職種連携の強化や職員の地域理解促進につながったと思われる。その結果、住民の健康増進のみならず、医療従事者の教育、組織活性化、地域包括ケア推進にも有効であることが実証されたといえる。

この地域医療連携推進法人という広域組織の特徴を活かしながら、多様な地域課題に対して住民と協働して取り組むことは、中山間地域医療の新たなモデルとなり得るのではないかと考えている。今後も住民主体の地域づくりを支援しながら、持続可能なヘルスプロモーション活動へ発展させていくよう、センター全体で取り組んでいきたい。