

第6回 心身健康アドバイザー講習会

抄録集

テーマ：『健康づくり』

会期：2010年9月19日（日）

会場：人間総合科学大学 東京サテライトキャンパス

〒101-0021 東京都千代田区外神田1-18-13

秋葉原ダイビル12階

TEL 03-5298-8111 FAX 03-3254-6111



日本心身健康科学会

The Japan Society of Health Sciences of Mind and Body

● 時間割

時限	時間	講義名	講師
	9:00~9:10	開講挨拶	近藤 昊 (日本心身健康科学会企画運営委員長)
1	9:10~10:10	わが国におけるヘルスプロモーション	川口 毅 (人間総合科学大学)
2	10:20~11:20	健康づくりとヘルスプロモーション － C B P Rを活用した行政における取組みの実際 －	嶋津 多恵子 (さいたま市保健福祉局 保健部健康増進課)
3	11:30~12:30	健康づくりにおいて地域住民ができること － 実例から学ぶ －	仲村 智子 (NPO法人健康フォーラム けやき21理事長)

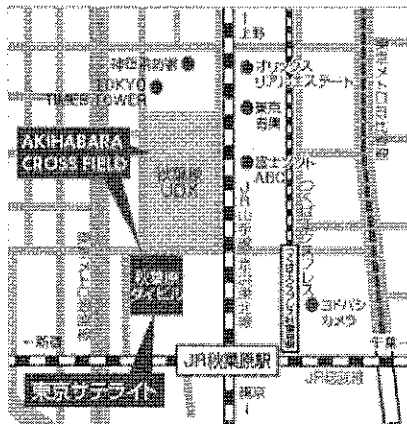
昼 食 (各自でご用意ください)

4	13:30~14:30	楽しく食べて健康に － 食生活を振り返る －	大出 理香 (人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科健康 栄養科学専攻)
5	14:40~15:40	健康づくりのための運動の実践 － 健康運動のコツを学ぶ －	金城 博子 (大阪市立環境科学研究所 附設栄養専門学校非常勤 講師)
6	15:40~16:00	意見交換会	

● 受講に際しての注意事項

- ①レジュメ集と筆記用具を持参してください。
- ②お車でのご来場はご遠慮ください。
- ③動きやすい服装でご来場ください。

● アクセス



JR 山手線・京浜東北線・総武線

「秋葉原駅」徒歩1分

つくばエクスプレス「秋葉原駅」徒歩3分

東京メトロ日比谷線「秋葉原駅」徒歩4分

東京メトロ銀座線「末広町駅」徒歩5分

わが国におけるヘルスプロモーション

川口 毅¹⁾、仲村 智子²⁾

1) 人間総合科学大学 2) NPO法人健康フォーラムけやき 21

21世紀は「こころの時代」といわれています。20世紀後半の高度経済成長の中で飽食の時代という豊かな物質社会からバブルがはじけて世界的な経済不況の中で「人は物だけで生きるにあらず」ということで、あらためて心身相関の観点から私たちの生き様を問われている今日この頃です。

ヘルスプロモーションとは日本語に訳すと「健康増進」となりますが一般に健康増進というと筋力トレーニングや禁煙、歩け歩け運動など第一次予防だけと間違っているようです。オタワ憲章でいうヘルスプロモーションの概念は予防だけでなく医療、リハビリテーションまで全てのプライマリ・ケアを包括したものを云います。わが国においては歴史的に健康増進活動に限らず全ての予防活動を行政が中心となって、どちらかという国が決めて住民がそれについていくとう「上意下達」の形をとってきました。個人個人の考え方や価値観が重要視される21世紀においては心の問題も含めて新しい発想の転換が求められます。これまでわが国で取り組んできたヘルスプロモーションの取り組みと問題点や今後のあり方について心身健康科学の視点から紹介します。

また、今回は世田谷区でNPO法人「けやきの会」を立ち上げて実際に活動を展開している仲村理事長さんに住民と行政が一体となって住民主体の健康づくり活動に取り組んでいる事例を紹介していただきます。これからの超高齢化社会にむけて日本全体でかかえている問題である全ての住民が健康で生きがいのある老後の生活をおくるためにはどのようにしたらよいかを皆さんと一緒に考えて見ましょう。

健康づくりとヘルスプロモーション

－ CBPRを活用した行政における取組みの実際 －

鳴津 多恵子

さいたま市保健福祉局保健部健康増進課

コミュニティの健康課題を解決し、コミュニティの健康と生活の質を向上するために、コミュニティの人々と専門職や研究者のパートナーシップによって行われる取組・活動であるCBPR (Community based participatory Research) という方法が、海外では成果をあげていますが、これは日本における住民と協働した健康づくりにも道しるべとなるものです。そこで重要なキーワードになるパートナーシップとは、「信頼し合い、それぞれの力を生かして育ちあう関係性」のことであり、互いの専門性を認め尊重する姿勢が基盤となります。

ヘルスプロモーションは、WHOがオタワ憲章を1986年に、バンコク憲章を2005年に提唱しており、「人々が自らの健康とその決定因子をコントロールし改善することができるようにするプロセス」としています。最終的に目指すところは、住民が主体的に課題を解決する力を高めることです。そのためには、健康課題について、メンバーを集め組織をつくり、健康課題の把握・共有、計画策定、評価の一連のプロセスを、住民とのパートナーシップを大切にしながら進めていくことが重要です。それぞれの知識や技術を共有して互いに学びあい、力を出し合うのです。専門職は、住民からコミュニティ固有の知識や伝統、文化を学び、住民は、専門職や研究者から活動を進めるために必要な知識やスキルを学ぶなど、互いに学び合いながら解決への道筋を見出していきます。

そこで、ヘルスプロモーションの理念に基づく健康づくりに関する計画について行政の取組の実際を紹介します。これは、CBPRの実践でもあります。事例としては、健康日本21地方計画、食育推進計画について取り上げたいと考えております。これらの計画は、行政が市民団体、関連団体と協働して策定し推進しているものです。

なお、これらの考え方はマクロレベル（政策決定）からミクロレベル（個別支援）までの、あらゆるヘルスケアに活用できるものです。皆様の身近な活動に応用していただければ幸いです。

<参考文献>CBPR研究会：地域保健に活かすCBPR～コミュニティ参加型の活動・実践・パートナーシップ，医歯薬出版株式会社，2010.

健康づくりにおいて地域住民ができること

－ 実例から学ぶ －

仲村 智子

NPO法人健康フォーラムけやき 21 理事長

NPO法人 健康フォーラムけやき 21 は、平成 12 年に世田谷保健所が「健康日本 21 策定委員会」を立ち上げて「健康せたがやプラン」を策定するにあたり、これまで行政が目標を定め、行政の枠組みの中で進めてきた健康づくりを区民、企業、大学、行政が協働して、区民主体による区民のための健康づくり計画へと発想の転換をはかって取り組んだことがきっかけです。つまり、健康せたがやプラン策定委員会の主力メンバーとなった公募区民が「まちづくりの視点に立って、健康づくりの必要性、楽しさや効果を実感するきっかけ」となったわけです。2 年間かけてグループワークを繰り返して作成した自分たちの計画が単なる報告書づくりで終わるのではなく、実際に地域の活動に結びつけていこうという声が、これら公募区民の中から彷彿として出てきて健康づくりのための自主活動グループが誕生しました。実際に健康づくり活動を展開している筑波の大洋村の視察や当時早稲田大学の福永教授が考案した「貯筋体操」などを取り入れた地域住民の参加による自主活動が 2 つの地域ではじめられました。その活動はたちまちいくつかの地域での活動に拡がり、遂には仲村智子さんを理事長とする「NPO 法人健康フォーラムけやき 21」が誕生しました。

1. 活動は新しい公共として次の 3 本の柱をたてて活動しています。

- ① 自助：自分の健康は自分で守り自分らしく生きる
- ② 共助：地域の中で、支えあい、見守り、共に生きる
- ③ 公助：行政

2. 各地域の基本的な取り組みの考え方

① 健康づくりの考え方

- ・ 各地域の特性を生かした取り組み
- ・ 世代の特性に応じた健康づくり
- ・ 生活／自然環境への取り組みを通じた健康づくりなど

② 推進体制(健康プラン委員会)と個人・地域・行政の“役割”

個人→主体的な健康づくり(自分のからだは自分が守る)

地域→個人を支える地域づくり(地域活動に参加・見守り

支え合い・絆づくり)

行政→健康を支える環境づくり(法や制度に基づくサービス)

＊＊自分が変われば周りも変わる。まず自分が変わる…＊

楽しく食べて健康に

－ 食生活を振り返る －

大出 理香

人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 健康栄養科学専攻

「医食同源」は古く中国の薬食同源の思想から日本で造語された言葉である。「病気の治療も普段の食事も、ともに人間の生命を養い健康を維持するためのもので、その源は同じであるとする考え方」と大辞林に記載されている。つまり「食べること」は生きることである。

健康づくりの支援をするには、まず自身が「健康」でなければならない。少なくとも健康なふりは必要である。支援者が健康でかつ元気であれば、対象者はなりたい自分をイメージ化しやすい。健康である自分のイメージ化はとても重要である。しかし、ただ単に健康になりたいという気持ちでは行動変容は起こりにくい。イメージ化できていれば、どうしたらなりたい自分になれるのか、対象者自身目標設定しやすい。支援者はそれに対して具体的に、かつ実現可能な目標づくりの支援をすればよいのである。

実行する自信度が高い目標は、対象者の「自己達成感」を生み出しやすく、また行動変容を起こしやすい。達成できた際の支援者の賞賛もまたしかりである。加えて重要なのは「楽しい」と感じてもらうことである。支援者が楽しい健康教室は、対象者も楽しいはずである。楽しくてワクワクできるような支援を目指すところである。

今回の講義では、栄養教室を体験していただき、自身の食生活を振り返るきっかけになればと考えている。ツールの紹介なども含め、皆様が心身健康アドバイザーとして、今後栄養支援をする際の一助となれば幸いである。

1. お食事カードバイキング
2. あなたの食事マップの作成
自分の体の状態を知ろう！
自分に必要なエネルギーを知ろう！
3. バランスよく食べるには？
4. グループワーク
5. 食事を選ぶパターンが理解できる
6. 「何をどれだけ食べれば良いの？」がわかる

健康づくりのための運動の実践

－ 健康運動のコツを学ぶ －

金城 博子

大阪市立環境科学研究所附設栄養専門学校 非常勤講師

わが国の健康づくり対策として、1978年（昭和53）年から第一次国民健康づくり対策（栄養に重点）および1988（昭和63）年から第二次国民健康づくり対策（運動に重点）が行われた。一次、二次の健康づくり対策を踏まえ、厚生省（当時）は21世紀、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指して、「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）」という第三次の国民健康づくり運動を2000（平成12）年に策定した。すなわち、2001（平成13）年からの10年間、生活習慣の改善を行うことにより、早世（早死）や要介護状態を減少させ、「健康寿命（健康的に自立して活動できる期間、健康寿命＝平均寿命－非自立期間）」の延伸を図ることが目途された。

健康づくりの運動は、さまざまな種類のもものが挙げられる。代表的なものとして、ウォーキングやジョギング、筋力トレーニングやストレッチ体操などがある。疾病予防の為の身体活動量の目安は、2000kcal/週とされており、1日あたりのエネルギー消費量はおよそ300kcal/日であり歩数に換算するとおよそ1万歩になることから、「健康日本21」では1日1万歩を推奨している。ストレッチ体操は、筋肉をゆっくり伸張し、筋の柔軟性を高める運動で、準備運動や整理運動として有効であるばかりでなく、肩こりや腰痛を予防し、症状を軽減するためにも効果がある。また、運動強度が低く、部位別に行えるため、身体のメンテナンスにも役立つ。筋力トレーニングは、基礎代謝量を上げ、筋肉内での熱産生が高くなることにより、エネルギー消費が高くなることが知られおり、肥満の予防にも効果がある。また、加齢に伴う筋力や筋量の低下は、立つ、歩くなどの日常生活における活動能力や動作が困難になるため、最近では、生活の質や活動能力を維持するうえで筋力強化が重要視されている。若年者から高齢者の幅広い年齢層で筋力トレーニングの意義が認められている。

今回の講義では、運動の実技の実習としてストレッチ体操と自体重を使った筋力トレーニングを紹介する。運動実施の際のポイントと注意点をお伝えし、身体で体感していただきたいと考えている。また、皆様が心身健康アドバイザーとして、これらの運動を指導することになった際に役立つよう、実技指導の体得を目指す。

日本心身健康科学会 事務局

人間総合科学大学 人間総合科学 心身健康科学研究所内

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288

TEL : 048-749-6111 FAX : 048-749-6110

E-Mail : jshas@human.ac.jp URL : <http://www.jshas.human.ac.jp>