

厚生労働科学研究委託費(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策実用化研究事業)  
分担研究報告書

生活習慣病予防のための宿泊を伴う効果的な保健指導プログラムの開発に関する研究  
地域資源を活用した保健指導に関する文献レビュー

研究分担者 樺山 舞  
大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻 助教

### 研究要旨

本研究では、生活習慣病予防のための宿泊を伴う効果的な保健指導プログラムの開発に関する研究の一環として、地域資源を活用した保健指導に関する文献レビューを行った。データベースには医学中央雑誌、Medline を使用し、宿泊型プログラムの検討に資するものとして、13件の文献をまとめた。結果、地域資源を活用した保健指導には、多種多様な地域資源の利用可能性が存在すること、「学習支援型」「グループ学習」「体験」が効果的であり指導終了後は簡便なサポートによる健康づくり継続が可能であること、また正しい知識提供と動機付け介入後は身近な施設等の利用により保健指導の効果が得られること等が明らかになった。

### A. 研究目的

本研究は、特定健診等の結果、保健指導の対象に該当する者に対して、ホテルや旅館等に宿泊しながら生活習慣病予防のための保健指導を受けるプログラムを開発し効果検証することを目的としている。今回その研究の一環として、既存の研究成果を検討して、効果的な保健指導方法の開発につなげるための文献レビューを行った。本研究では特に「地域資源を活用した保健指導」の観点から文献の検討を行った。

### B. 研究方法

文献検索のデータベースには、医学中央雑誌、Medline を使用した。キーワードを「地域資源」「地域」「保健指導」「健康教育」「生活習慣病」等として、今回の宿泊型保健指導に活用できる文献を抽出して検討を行った。

### C. 研究結果

文献検討の結果、地域ベースで行われている保健指導に関する文献60件を得た。この中から宿泊型プログラムの検討に資するものとして、地域で展開されている健康教育・保健指導を中心に13件の文献を下記にまとめた。

【結果1】健康をテーマとした観光・地域活性化取組、および保健指導に関する事項

1)健康をテーマとした観光・地域活性化は、官民あわせて230余力所で取り組まれており、その数は増加の一途にある(2007)。これら事例のキーワード分類では「運動(ウォーキング、トレッキング、体操、水中運動等)」「温泉」「食(ヘルシーメニュー、薬膳等)」「健康診断」を事業の中心に据えていた。増加傾向の取り組み分野として「お笑い」を取り入れたプログラムや、「うつ病対策」等メンタルヘルスや「快眠」がみられていた(文献1)。

2)温泉と保健指導プログラムの組み合わせ事

例の研究では、温泉だけの効用ではなく、保健指導を組み合わせることで健康への効果があることが明らかとなっていた(文献2)。

3) 離島における健康滞在プログラムの基礎調査結果より、参加者の心理的指標が向上していた。生理的指標(唾液アミラーゼ、血圧、血糖、自律神経)はストレス関連指標が減少していた。また、島の海浜・温泉・海水温浴施設における10時間程度の活動時間で、リフレッシュ効果が得られる(文献3)。

#### 【結果 2】地域展開での効果的なプログラム組立・内容に関する事項

1) 地域における参加者との対話と相互の支え合いを重視した学習支援型の介入(試食や調理実習等体験学習)においては、地域在住者(女性)において食態度の改善と野菜摂取量の増加が認められており、参加者との対話と相互の支え合いを重視した支援型健康学習の成果が報告されている(文献4)。

2) 地域で実施する保健指導において、参加者にその身体的変化状態を体験してもらうことは、継続モチベーションに繋がる(文献5)。

3) 地域開催の教室参加修了者の運動継続の実態調査では、継続のコツとして男性は「目標を持つこと」、女性は「家族や仲間と行う」であった(文献6)。

4) 動機付けレベルにある対象者に対しては、簡便な通信プログラムによる介入によって、体重と生活習慣への長期効果がある(文献7、8)。

#### 【結果 3】地域資源利用または地域で展開した保健指導の効果に関する事項

1) 地域における過体重・肥満者を対象とした運動施設利用、栄養指導による介入効果は、メタボリックシンドロームの増加抑制効果が検証されている(文献9)。

2) 地域の脂質異常症者を対象とした健康教室においては、非監視型の運動指導であってもライフスタイル、QOL、身体特性および日常身体活動量に良い効果が得られていた(文献10)。

3) 地域在住の肥満者への健康教育プログラム介入の対照試験では、介入群の緑黄色野菜摂取および2ヶ月目の歩数の有意な増加が報告されている(介入は全4回、講話・グループ学習・運動栄養指導・フィットネストレーニング室を自主利用)(文献11)。

4) 地域で女性の身体活動量を増やすための海外における介入研究では、研修を受けたボランティアの活用によるビデオ学習介入によって、効果が報告されている(文献12)。

#### 【結果 4】保健指導方法と地域づくりに関する事項

1) 健康を志向した地域の文化を育むことを意図した保健指導方法の質的研究においては、「地域の文化を捉え、地域と個人の文化の矛盾を受け止め、帰属感を保障し、地域の取り組みの活用を提案したり強化する」というプロセスが実施されておることが明らかとされている(文献13)。

## D. 考察

(1) 健康をテーマとした観光・地域活性化取組、および保健指導に関する事項についての文献レビューより、地域資源として、自然環境(森林)、地域の体操、プールや海、温泉、食(地場野菜等)を活用して保健指導を行う例が考えられた。また、健康を考える“きっかけ”として、「お笑い」などの文化的な地域資源を活用する方法もあることが示唆された。また、地域資源の利用だけではなく、あわせて保健指導を実施することが健康増進への効果に対して必要であることが示唆されている。

(2) 地域展開での効果的なプログラム組立・内容に関する事項については、先行研究によって、地域のセッティングで展開する保健指導には、「学習支援型」「グループ学習」「体験」が効果的であり、プログラム参加によって“動機づけ”がなされれば、その後の簡便なサポートによって健康づくりの継続が可能であることが明らかになった。

(3) 地域資源利用または地域で展開した保健指

導の効果に関する事項については、正しい知識提供と動機付けの介入がなされれば、その後は身近な施設等の利用による自主的な継続によって保健指導の効果が得られるといえた。また海外の報告では、人的資源活用として、研修を受けたボランティアを活用した介入によって身体活動量増加の効果が得られていた。

- (4) 保健指導方法と地域づくりに関する事項については、地域資源を活用した宿泊研修の提供および参加により、その後の身近な地域資源の活用提案や地域の人材活用とつながりの強化などを通して、健康な地域づくりとソーシャルキャピタルの醸成にもつながることが示唆された。

## E. 結論

地域資源を活用した保健指導には、多種多様な地域資源の利用可能性が存在すること、また地域資源はその利用だけでなく、保健指導と組み合わせることで健康への効果があることが示された。また、保健指導プログラム内容とその後の健康づくり継続に関しては「学習支援型」「グループ学習」「体験」が効果的であり、その後は簡便なサポートによる健康づくり継続が可能であること、また正しい知識提供と動機付け介入後は自身で身近な施設等を利用することにより保健指導の効果が得られることが明らかになった。さらに、地域資源を活用した宿泊研修の提供および参加は、その後の健康な地域づくりとソーシャルキャピタルの醸成にもつながることが示唆された。

## 【文献リスト】

- 1) ヘルスツーリズム研究所編 ヘルスツーリズムの現状と展望 ヘルスツーリズム研究所発行 2007 4 - 5
- 2) 大塚吉則 温泉入浴に健康教室を組み合わせた高齢者の健康づくり 日本生気象学会雑誌 2008 44(4):111 - 114
- 3) 谷本都栄, 福岡孝純 離島における健康滞在プログラムに関する基礎的調査—ケーススタディによるプログラムの比較考察、法政大学体育・スポーツ研究センター紀要 2009 27:13 - 22
- 4) 足立蓉子, 溝田美苗 学習支援による栄養・食教育とその成果 山口県 T 町でのとりくみ、山口県立大学大学院論集 2006 7:57 - 73
- 5) 斉藤智子 市町村の健康教育講座としての糖尿病教室、プラクティス 2004 21(1):22 - 23
- 6) 山下みゆき, 秦千穂, 長谷部みどり他 「ずくだし体力づくり教室」終了者の運動継続実態調査からの考察 信州公衆衛生雑誌 2007 2(1):48 - 49
- 7) 高泉佳苗, 原田和弘, 李恩兒他 ウォーカーを対象とした集団栄養教育とリーフレット郵送を組み合わせた栄養教育 栄養学雑誌 2009 67(3):141 - 147
- 8) 高泉佳苗, 原田和弘, 李恩兒他 ウォーカーを対象とした通信型栄養教育による栄養情報が食習慣と内臓脂肪面積に及ぼす効果 情報提供 3ヵ月後のフォローアップ調査 肥満研究 2008 14(2):151 - 158
- 9) 野田博之, 原田美知子, 横田紀美子他 地域における過体重・肥満者を対象とした運動施設利用、栄養指導による個別健康教育と介入効果の検討 筑西市旧協和町国保ヘルスアップモデル事業 日本公衆衛生雑誌 2006 53(10):749 - 761
- 10) 山下弘二, 盛田寛明, 李相潤他 地域の高脂血症者に対する運動指導がライフスタイル、QOL、身体特性および日常身体活動量に及ぼす効果 理学療法科学 2006 21(4):349 - 355
- 11) 斎藤長徳, 森永八江, 駒田亜衣他 黒石市での肥満改善健康教育プログラムの実施効果、青森保健大雑誌 2007 8(1):91 - 98
- 12) Pazoki R. Nabipour I. Seyednezami N. Imami SR. Effects of a community-based healthy heart program on increasing healthy women's physical activity: a randomized controlled trial, BMC Public Health. 2007 7:216
- 13) 丸谷美紀, 大沢真奈美, 雨宮有子他 農村部における地域の文化を考慮した生活習慣病予防

の保健指導方法 健康を志向した地域の文化を  
育むことを意図して 日本地域看護学会誌  
2011 13(2) : 7 - 15

## F. 健康危険情報

該当なし

## G. 研究発表

学会発表

- 1) Watanabe C, Kabayama M, Kamide K.  
Factors Related to Quality of Life in  
Mental Aspects in Persons Joining to  
Volunteer Groups as the Social Capital,  
The Gerontological Society of America  
Annual Scientific Meeting, Program book  
P66
- 2) 樺山 舞, 渡邊智絵, 龍野洋慶, 神出 計 都  
市部地域住民の社会参加活動の実態—ソーシ  
ャルキャピタルの観点から— 第3回日本公  
衆衛生看護学会学術集会講演集, p 93 2015,  
会議録/口演
- 3) 福崎円香, 龍野洋慶, 渡邊智絵, 樺山 舞,  
神出 計 高齢者における飲酒と血圧の関  
連 (SONIC 研究) 第3回日本公衆衛生看護  
学会学術集会講演集, p 77 2015, 会議録/  
口演
- 4) 渡邊智絵, 樺山 舞, 神出 計 ボランティ  
ア団体会員のもつソーシャルキャピタルと  
主観的幸福感との関連: 地域保健活動におけ  
る重要性, 日本地域看護学会第17回学術集会  
講演集, p 65, 2014, 会議録/口演
- 5) 龍野洋慶, 神出 計, 榎藤恭之, 小黒亮輔,  
中間千香子, 樺山 舞, 竹屋 泰, 山本浩一,  
杉本 研, 池邊一典, 荒井康通, 増井幸恵,  
高橋龍太郎, 楽木宏実 生活習慣病と認知機  
能障害との関連性—SONIC 研究—, 日本循環  
器病予防学会誌, 49 (2) p151 , 2014, 会  
議録/口演
- 6) 渡邊 智絵, 樺山 舞, 神出 計 ソーシャルキ  
ャピタルとしてのボランティア団体を対象  
とした精神的 QOL 関連因子の検討, 日本老

年医学会雑誌51:64,2014, 会議録/口演

- 7) 龍野洋慶, 神出 計, 榎藤恭之, 小黒亮輔,  
中間千香子, 樺山 舞, 竹屋 泰, 山本浩一,  
杉本 研, 池邊一典, 荒井康通, 増井幸恵,  
高橋龍太郎, 楽木宏実 高齢者における生活  
習慣病と認知機能障害との関連性—SONIC  
研究—, 第3回臨床高血圧フォーラム プログ  
ラム・抄録集, p119, 2014, 会議録/口演

## H. 知的財産権の出願・登録状況

該当なし