

## 平成 30 年度 地域貢献活動支援報告書

地域イノベーション推進機構長 殿

所 属 三重大学医学部亀山地域医療学講座  
氏 名 若林英樹

活動テーマ	地域社会参加型研究を通して地域の課題解決に取り組む
実施期間	平成 30 年 7 月 20 日 ～ 平成 31 年 3 月 31 日
活動内容	<p>(1) 具体的な活動実施内容</p> <p>○地域貢献活動支援の目的</p> <p>本事業の目的は、地域社会参加型研究（以下、CBPR）を通して東員町の課題解決に取り組むことである。具体的な活動内容を以下に示す。</p> <p>1. 東員町の地域課題の把握</p> <p>東員町役場職員とともに何度も地域の課題解決に向けた議論（以下、協議会）を重ねてきた。（大学側 3 名、東員町役場職 8 名）結果、高齢者の健康増進や活動促進に対する取り組み（介護予防教室や、高齢者カフェ活動など）は充実していることが分かった。一方、若い世代に対する健康増進の取り組みは、三重とこわか健康マイレージ事業や、生活習慣病などの健康教室などを開催している。しかし、高齢者に比べ、若い世代の取り組みは十分に進んでいないことが明らかとなった。出来るだけ早期から健康増進に取り組むことで、健康寿命の延伸に繋がると言われている。我々は、長期的な健康づくりは子育て世代から始まり、高齢世代にまで継続しているという視点から、地域の健康づくりの活動計画に取り組むこととした。</p>

## 2. 若い世代の健康づくりへの取り組みの検討

壮年期の健康づくりは、配偶者へ介入することが有効ではないかと考えられた。特に子育て世代は、子どもや配偶者の健康に関する関心が高いことが予想される。そのため、子育て世代の健康への関心の向上が、壮年期の健康づくりに繋がると考えた。そして、更に家族全体の健康や、地域の健康に連鎖することを期待している。

## 3. 取り組み

子育て世代の自分自身、配偶者、子どもの健康の関心度や健康づくりに関する取り組みの状況を調査するため、2019年1月24日開催の1.5歳健診受診予定の子育て世代を対象にアンケートを配布し、1.5歳健診当日にアンケートを回収した。また、2019年3月26日は東員町中部公園にて、公園を利用されている子育て世代を対象にアンケートとインタビューを実施した。結果、アンケートは、1.5歳健診を受診される子育て世代31名と、公園を利用されている37名の合計68名のアンケートを実施した。アンケートの詳細は別紙参照。

### (2) 地域への貢献（地域の発展・活性化への寄与、広がり）

本事業を通して、三重大学総合診療医、研究者と行政内の様々な課（長寿福祉健康課、健康づくり課、社会福祉協議会、政策課など）が一体となって地域の健康課題の抽出に取り組んだことにより、幅広い視点で地域の健康課題を抽出することが可能となったと考える。

そして、イベントでは、行政職員と住民との交流が生まれた。結果、イベントに参加した研究者や行政職員は、より具体的に子育て世代の健康づくりに関する意見を聞くことができ、より課題を具体的に想像することが可能となった。これは、今後の東員町の施策や活動の一助となると考える。また、イベントでは移動式屋台を使用し、コーヒーや東員町

産の豆乳を振舞ったことで、より多くの住民と交流することが出来たと  
思われる。今後もこのような活動を計画し、実施していく予定である。

### **(3) 共同実施者との連携状況**

連携に関しては、東員町役場職員とメールで資料確認をして頂いた後、  
東員町役場にて協議会をおこなう形式で進めた。協議会は、月 1-2 回程  
度実施することが出来た。協議会時以外に相談が必要な際には、東員町  
職員 1 名を相談窓口になって頂き、SNS やメールなどを利用することで  
情報共有に努めた。東員町はこの地域貢献支援事業を地域の健康課題解  
決に取り組み事業として認識して頂き、業務の一環として考慮して頂い  
た。結果、協議会には、長寿福祉課、健康づくり課、政策課、社会福祉  
協議会、地域包括支援センターなど、様々な部署の職員に参加いただい  
た。協議会では、大学、役場職員と共に東員町の課題分析と課題解決の  
計画立案を行う合意形成の場として機能した。今後も協議会を継続して  
いきたいと考えている。

### **(4) 大学の教育・研究成果のかかわり**

この事業を通じて、大学以外の機関と連携することの難しさを経験す  
ることが出来た。一方で、所属する研究室で多職種連携について学んで  
きた経験が、この事業を進める上でとても役に立った。また、地域住民  
の健康に取り組む際には、行政職員など、地域の実状に詳しい人材と取  
り組むことでより効果的な研究が出来ることを知った。更に、所属する  
研究室が県内他市で実施している CBPR の手法を参考としながら事業を  
進めたことで、より効果的に事業が進んだ。地域住民との交流の場は、  
医学生や看護学生の学びの場として最適と考える。今後の取り組みでは、  
学生の参加も検討していきたい。

(5) イベント等開催実績 (名称, 実施場所, 参加人数等)

①1.5歳健診子育て世代へのアンケート

実施日: 2019年2月21日

実施場所: 東員町保健福祉センター

対象: 1.5歳健診を受ける子育て世代

内容: 年齢、就労有無、生活習慣、健康診断受診、子育てについて

※結果は別紙参照

②モバイル屋台で公園 TALK!!

実施日: 2019年3月26日

実施場所: 東員町中部公園

対象: 公園を利用されている子育て世代

内容: 子育て世代とその配偶者、子供の健康、生活習慣について調査

※結果は別紙参照

モバイル屋台で公園TALK!!イベントの様子

○モバイル屋台組み立ての様子

東員町役場職員とともに屋台の組み立てをおこなった。



○春休み中のため、多くの子育て世代に参加して頂けた。



### (6) これまでの取組みで得られた具体的な成果について

東員町で子育て世代の健康について詳細に調査した報告は少ない。今回の調査では、子育て世代は健康に対する関心が高いことが分かった。専業主婦でも配偶者の職場の健康診断を利用される方も多く見られ、子育て世代中の健康診断の必要性について、回答頂いた全員が必要ありと回答された。しかし、健康診断時に利用できる託児サービスが少ないことや、サービスの認知度は低いことが分かった。健康の関心分野では、栄養・生活習慣に対する関心が高い傾向であった。一方で運動に対する関心は栄養や生活習慣に比べ低い傾向であった。健康への関心度では、お子さんの健康への関心は最も高かった。インタビューでも、風邪に親子で罹った時には、自分よりも先にお子さんの受診を優先するなどの意見が多く聞かれた。また、食事も時間に追われ、自分の食事は後回しで子どもの食事を優先するなどの意見も多く聞かれた。

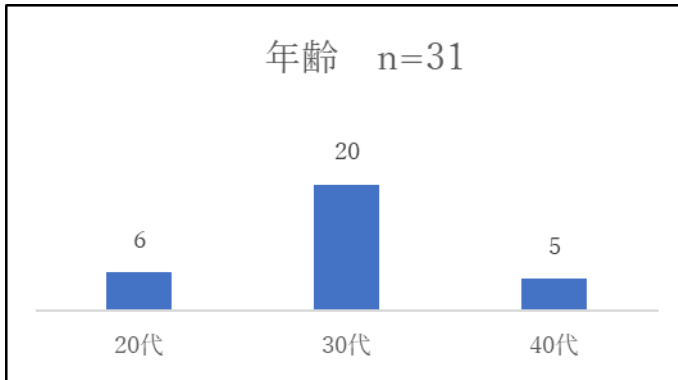
このようなことから、子育て世代は、自分の健康は後回しにしがちな傾向であることが予想される。今後は、子育て世代の健康行動（食事・生活習慣、運動習慣）に関して調査を継続していきたい。また子育て世代は自身の健康を後回しにする可能性が示唆され、対象者数を増やし調査を継続していきたい。

また今回はイベントで「モバイル屋台」を使用した。この移動式屋台を使用し公園内でアンケートを実施した。この屋台は公園利用者の注目を集め、多くの子育て世代の関心を集めた。そして、集まった子育て世代の方々にコーヒーを振舞い、アンケートだけでなく、対話する時間を多く持つことができ、子育て世代の生の声を多く拾うことができた。今後も、子育て世代はもちろん、様々な住民の調査を実施する際に、この「モバイル屋台」は大きな効果を発揮することが予想される。今後も、この屋台を活用した調査やイベント開催を企画していきたい。そして、モバイル屋台を用い、地域住民と楽しい雰囲気を持ちながら交流を図る機会を作ると共に、地域の課題解決に継続して取り組んでいきたい。

# 参考資料①：1.5歳健診子育て世代アンケート結果

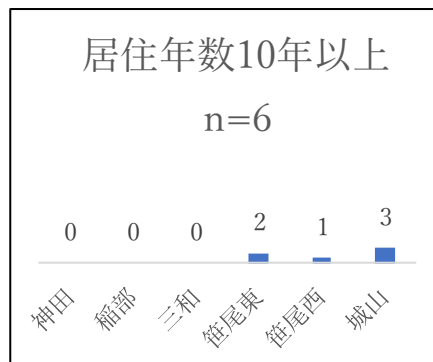
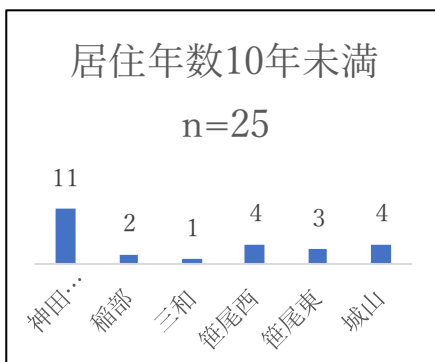
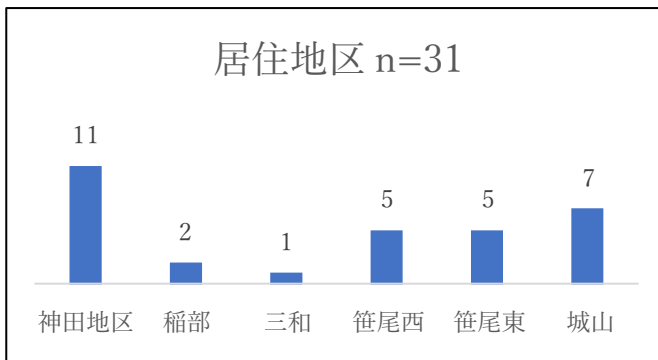
## (1) 子育て世代の年代

- ・30代が大半



## (2) 居住年数

- ・10年未満が25名。主にプチ開発区域が子育て世代が増加傾向
- ・10年以上暮らす人はすべてネオポリス
- ・ネオポリスに住む人は在来、神田地区などミニ開発に暮らす人は結婚後、生活が落ち着いた時点でマイホームを購入し移住してきている可能性が高い。



## (3) 就労について

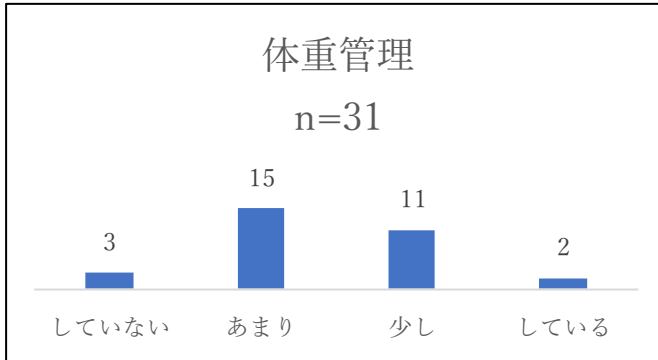
- ・約80%が専業主婦

[結果]

専業主婦：23名 仕事している：7名 未記入：1名

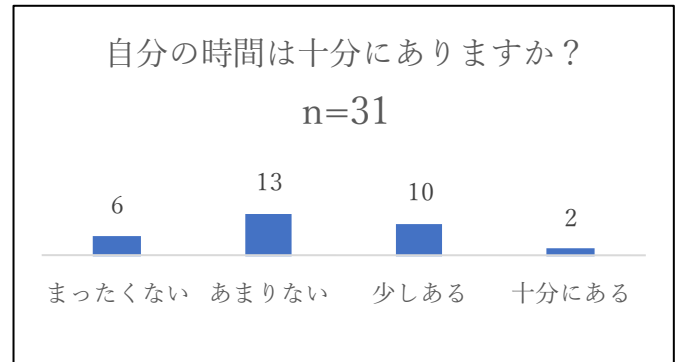
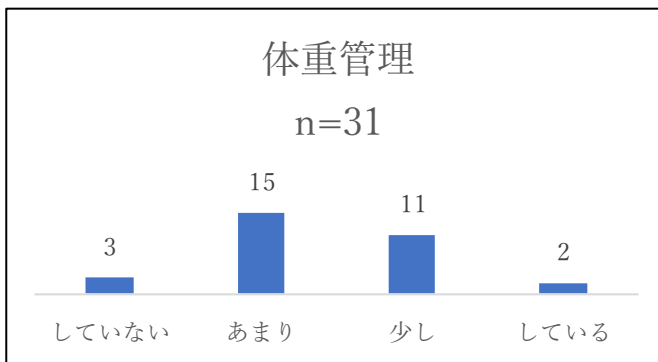
#### (4) 運動習慣

- ・運動習慣は元々ない人も多い。
- ・出来なくなる理由として、時間が無い。子どもを預ける場所がないことが大きな理由。
- ・仕事を運動と捉えている人も見られる。



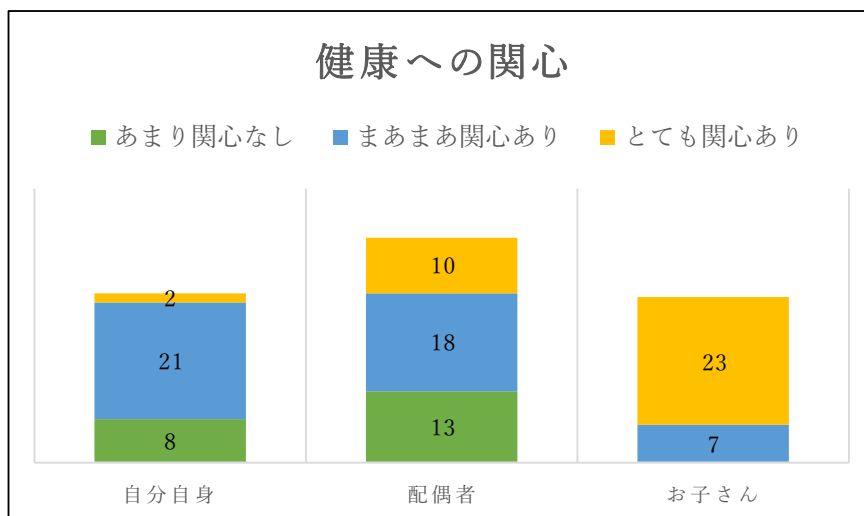
#### (5) 生活習慣

- ・体重管理はあまり気にしていない人が多い。(時間的に余裕がないことも要因か)
- ・自分の時間は全くない、あまりない人が半数を占める。
- ・睡眠時間は平均 6.2 時間であり、睡眠不足な人が多い。



#### (6) 健康への関心

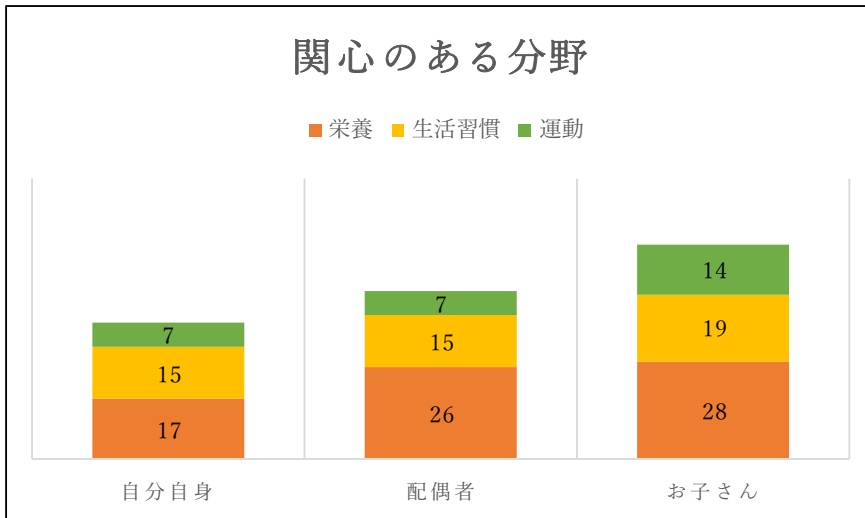
- ・健康への関心は、自分自身よりも配偶者、お子さんの順に優先して考えている傾向
- ・お子さんの健康は全ての回答者のすべてが関心ありと回答





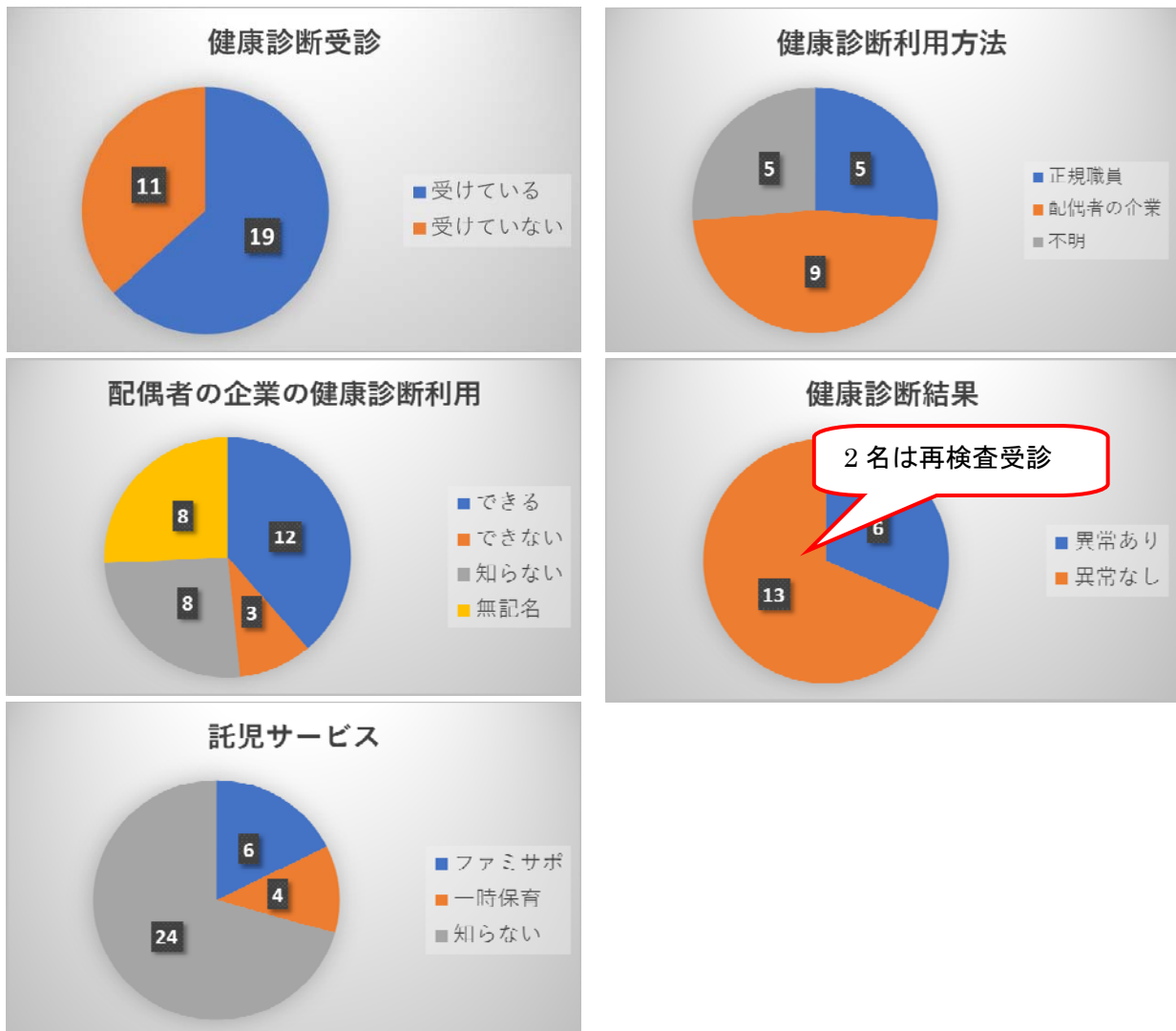
### (7) 健康の関心のある分野

- ・ 栄養、生活習慣の関心が高い。
- ・ 運動の関心は低い。
- ・ 日常生活に取り入れやすい分野に関心が高い傾向。
- ・ 運動方法について、どのような運動をイメージしているのか調査したい。



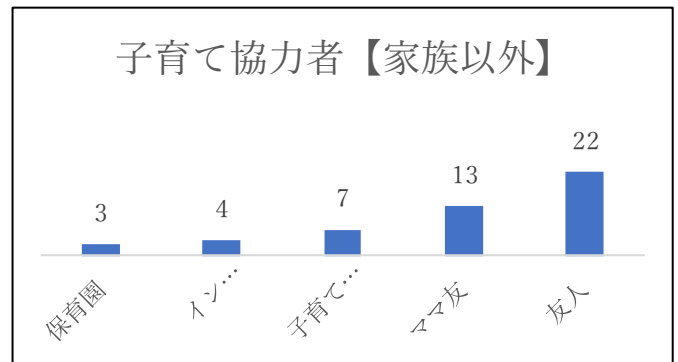
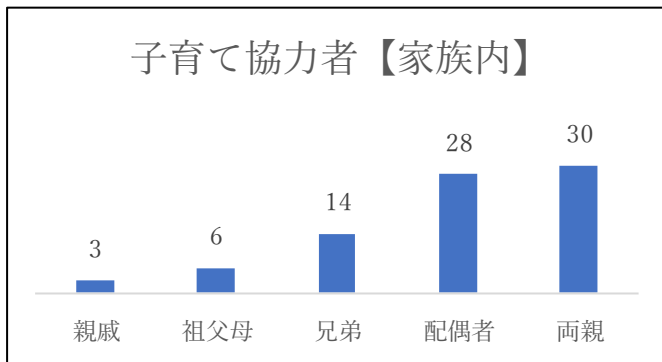
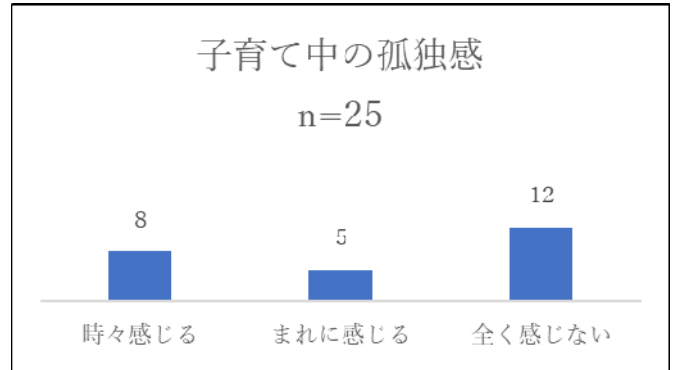
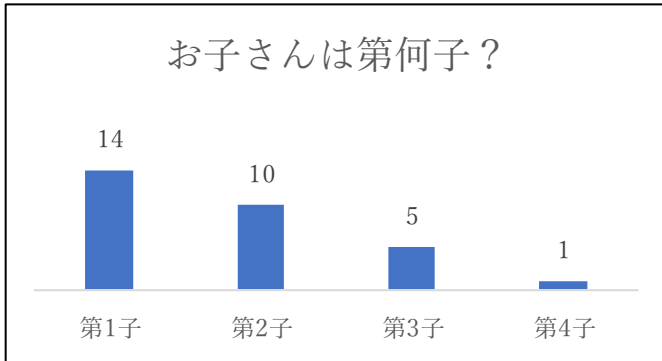
### (8) 健康診断

- ・ すべての回答者が健康診断は子育て中にも必要と回答
- ・ 健康診断は約67%が受診している。
- ・ 半数以上が健康診断を受けている。正規職員でなくても健康診断を受けており、配偶者の企業の健康診断でなくても受けている人はどこで受けているのか知りたい。



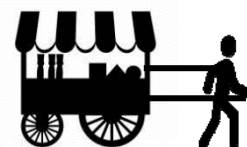
### (8) 子育てについて

- ・子育ての協力者は配偶者、両親が多くみられた。
- ・家族以外の子育ての協力者では友人が多く、SNS やインターネットを利用している人は少ない傾向にあった。地域性なども考えられる。
- ・育児の相談相手や協力者がいても孤独感を感じている人は多く、孤独感の要因については今後知りたい。

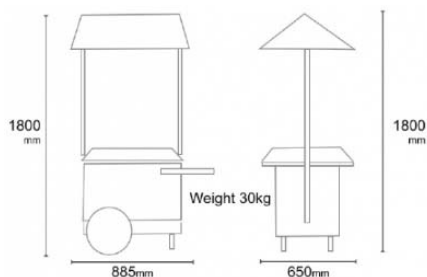


## 参考資料②：三重大学地域貢献支援事業

### イベント『モバイル屋台で公園 Talk!!』報告書



●モバイル屋台 [yadokari.net/wp-content/uploads/2016/07/モバイル屋台.pdf](http://yadokari.net/wp-content/uploads/2016/07/モバイル屋台.pdf)



#### 【イベントの概要】

このイベントは、移動式屋台を用いて、大学研究者と行政職員が公園に繰り出し、公園を利用している子育て世代との交流を図りながら、子育て世代の自分自身とその家族の健康について調査するイベントである。

中部公園は東員町内でも最大の公園であり、町内外から多くの子育て世代が利用している。そのため、多くの世代の子育て世代の意見を聞くことが出来る可能性がある。また、健康無関心層の子育て世代の意見を聞くことが出来る。

#### 【活動目的】

東員町における、今後の長期的な健康づくりは子育て世代から始まり高齢世代にまで継続しているという認識のもと、今回はモバイル屋台を用いての対話、調査、交流を通じ、東員町の健康づくりに必要なニーズを明らかにすることを目的とした。

- ・対話：対話から子育て世代が自分自身、配偶者、子どもへの健康に対する関心などを対話。
- ・調査：「健康」「栄養」をテーマとしたアンケート
- ・交流：移動式屋台集まった子育て世代と研究者、行政職員との交流が生まれる。

#### 【イベント内容】

- ①移動式屋台で中部公園内を移動
- ②出会った子育て世代の公園利用者と交流
- ③交流から、自分自身、配偶者、子供の健康について、アンケート調査を基に対話をする。
- ④対話から得られた情報を蓄積し、まとめる
- ⑤今後の調査の基礎データとして活用。

#### 【当日の流れ】

3月26日(火) 10:00~13:00 (予定)

時間	準備事項
8:15	モバイル屋台の搬入
8:30~9:45	メンバー集合 モバイル屋台組み立て 組み立て場所：管理棟前の芝生にて
9:20	コーヒー準備(20分) スターバックス桑名サンシパーク店
10:00~	遊びの広場にて会場設営
10:00~11:30	イベント開催
11:30~12:00	屋台の解体及び片付け。屋台及び備品は管理棟に保管

## 【イベントに使用した物品】

使用物品	用途	進捗状況
モバイル屋台	公園内移動	購入済 未完成
看板	広報目的	購入済
アンケート	子育て世代の調査のため	修正中 未完成
バインダー	子育て世代の調査のため	購入済
筆記用具	子育て世代の調査のため	購入済
絵本	お子さんが鑑賞用	購入済
折り畳みテーブル	飲食用	購入済
折り畳み椅子	飲食用	購入済
豆乳		東員町準備
コーヒー		事前予約→当日受け取り
コップ	飲み物用	豆乳：東員町準備 コーヒー：コーヒーショップ準備
台車	物品運搬	東員町準備
ゴミ袋		

## 【当日の様子】

### ①組み立ての様子

皆さんと協力して行うことが出来ました。

ドライバーやメジャーがないなどの不備がありましたが、屋台は時間内で完成。





## 【イベントの様子】



### 【よかった点】

- ・春休みの始まりの時期であり、多くの子育て世代でにぎわった。
- ・アンケートは 37 名に協力頂けた。
- ・遊びの広場には低学年が多く、アンケートの実施場所としては適切であったと思われる。
- ・コーヒーはもちろん、豆乳も人気であった。
- ・お子さんも絵本に興味を持ってもらえた。
- ・概ね時間通りにイベントを実施できた。

### 【改善すべき点】

- ・当日の役割分担が事前に出来ていなかった。
- ・ボードでの質問がアンケートに入っていなかった。
- ・アンケートの質問数が多く、お子さんの様子を見ながら回答頂くには大変だった。
- ・コーヒー、豆乳、絵本以外にお子さんや子育て世代が興味を持ってもらえる雰囲気作りが必要

### 【今後の予定】

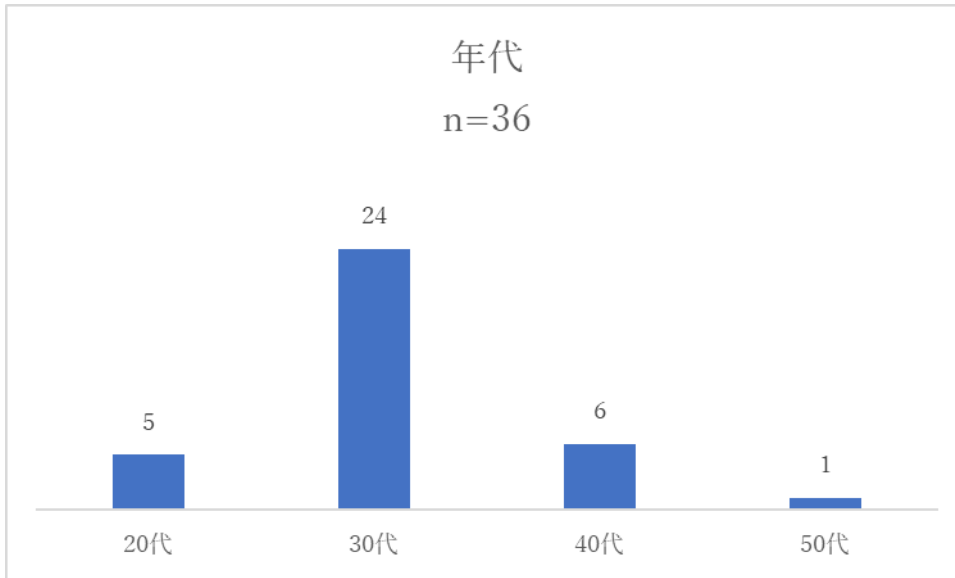
- ・屋台のグレードアップを検討（必要物品は一部購入済み）
- ・保管に関する規定作成
- ・今回得られた調査結果、活動経験を、今後の東員町の健康づくりに関わる事業のため方向性を議論するうえで活用する。

## 参考資料③：モバイル屋台で健康TALK！！ アンケート結果

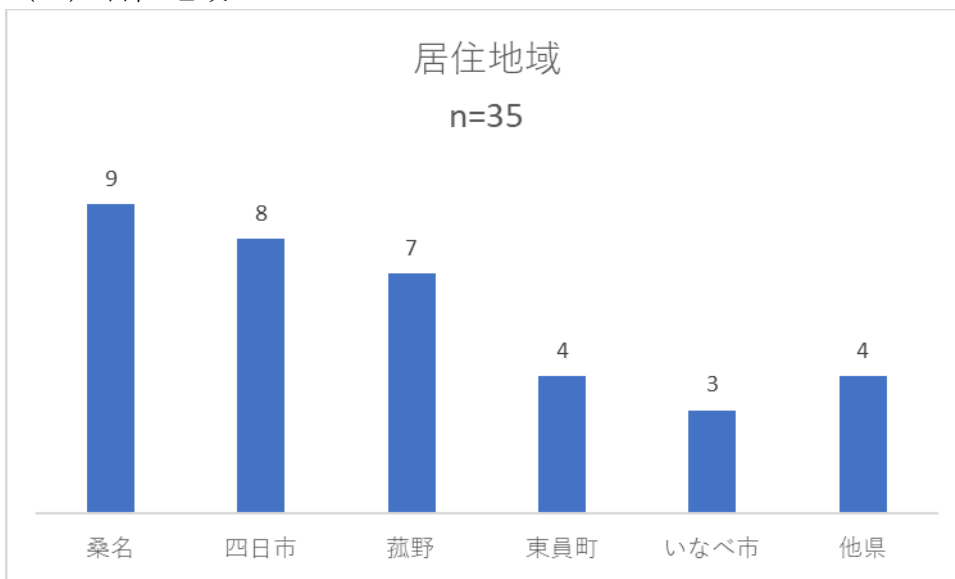
◆アンケート協力者：37名

### (1) 参加者年代

30代、40代が過半数を占める

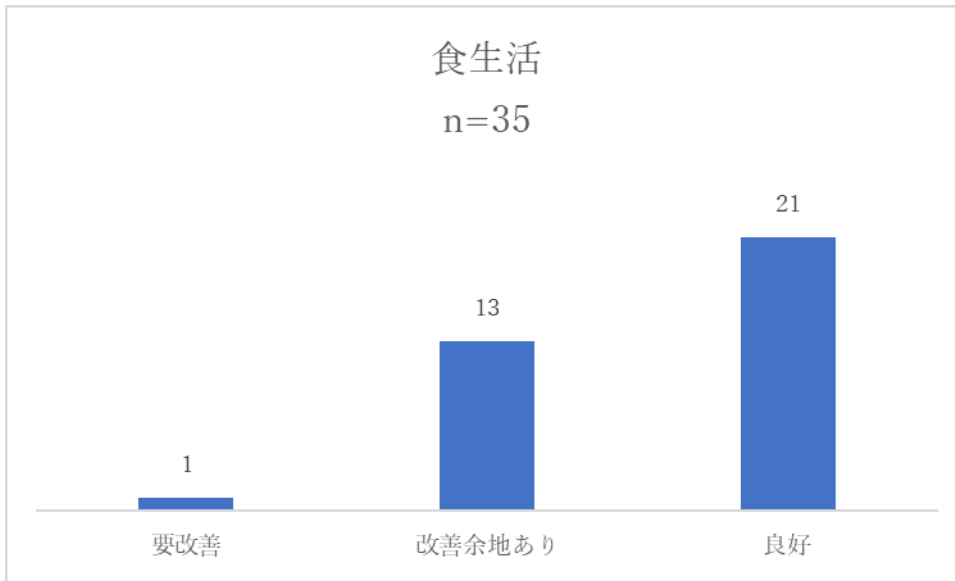


### (2) 居住地



- ・中部公園の利用者は桑名市、四日市市、菰野の順に多く見られた。
  - ・東員町在住の人は少ない。
- 東員町在住の子育て世代は普段どこでお子さんを遊ばせているのか？

### (3) 食生活



#### ◆食生活改善あり群の特徴

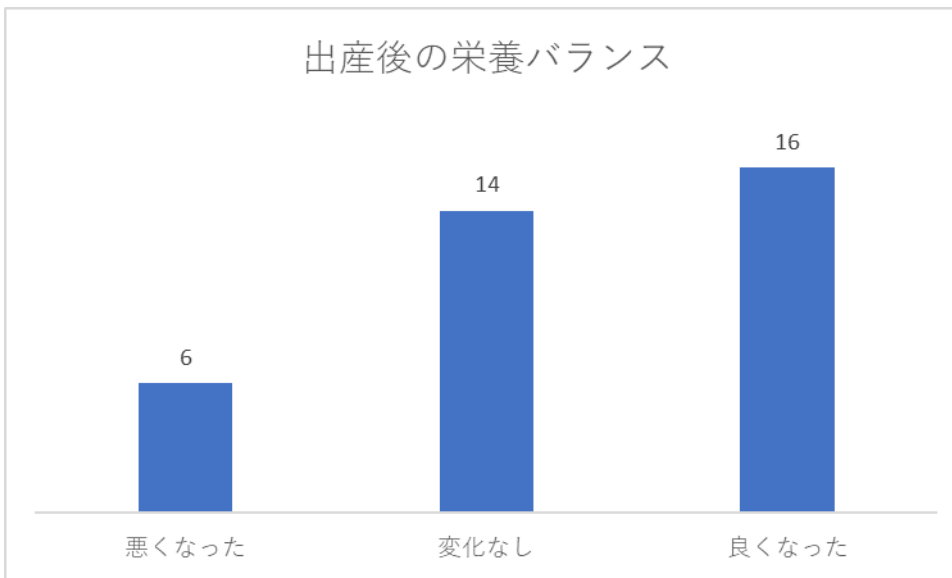
- ・間食を食べる習慣があること
- ・ゆっくり食べる時間が無い
- ・運動が好きではない
- ・食生活要改善群は、食生活良好群より子どもの人数が多く、子どもの平均年齢が高い。

	子ども人数	子ども平均年齢
食生活要改善群 [7点以下]	2.07±0.83人	5.0±3.45歳
食生活良好群 [8-10点]	1.86±0.72人	4.6±3.0歳

#### ・栄養と運動の関係性

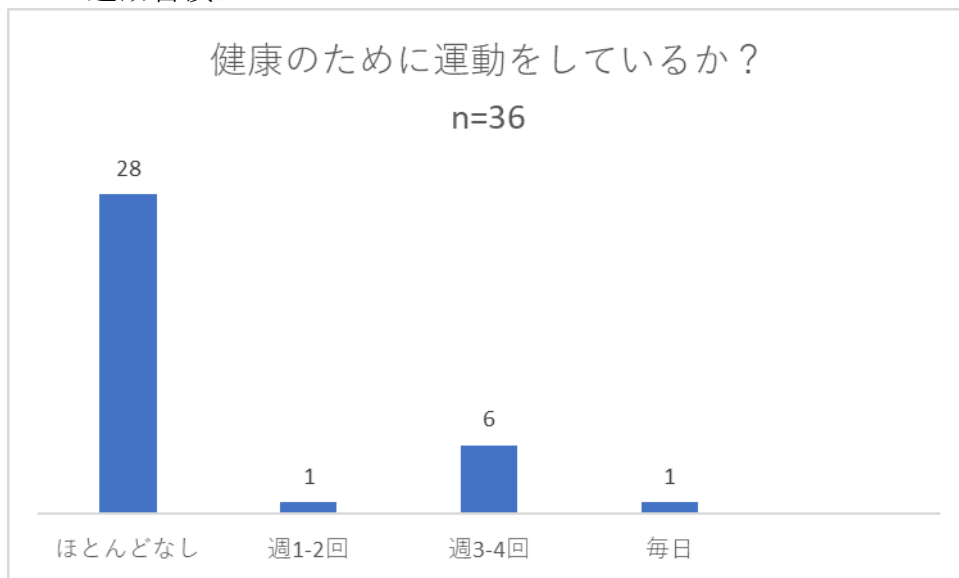
出産後に運動の頻度が増加した人は、栄養バランスも改善したと回答した者が多い。

※栄養バランスと運動習慣の因果関係は言えない。

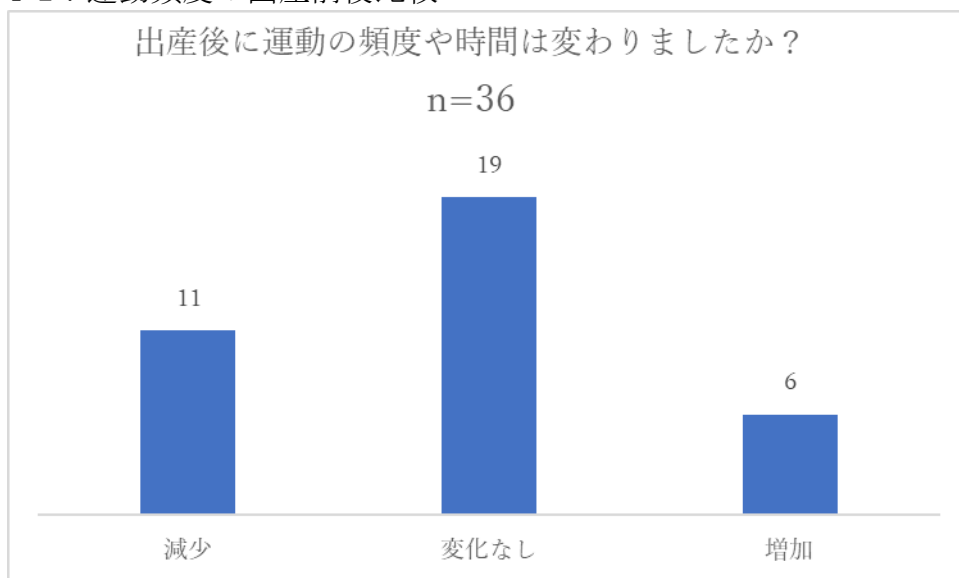


#### (4) 運動習慣

##### 4-1：運動習慣について



##### 4-2：運動頻度の出産前後比較



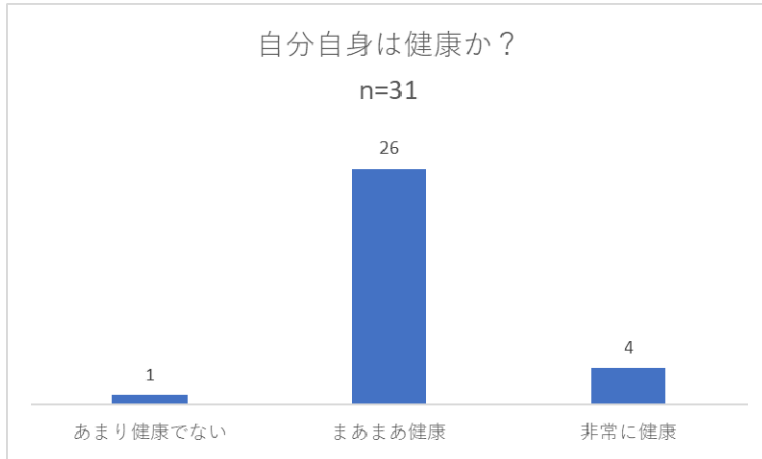
#### ◆運動習慣と運動頻度との関係性

11名（30.5%）が出産後に運動頻度は減少。

	頻度減少	頻度に変化なし	頻度増加
運動習慣なし	8	17	3
週1-2回	3	2	1
週3-4回	0	0	1
毎日	0	0	1

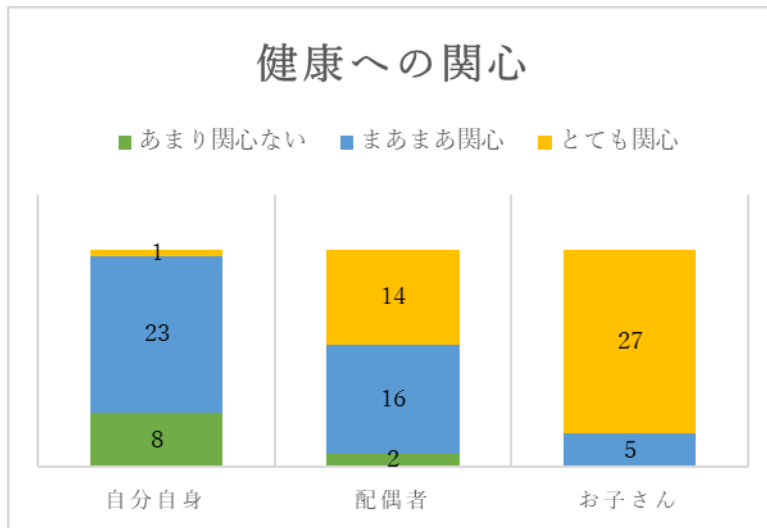


(5) 子育て世代の自己健康感



(6) 健康への関心について

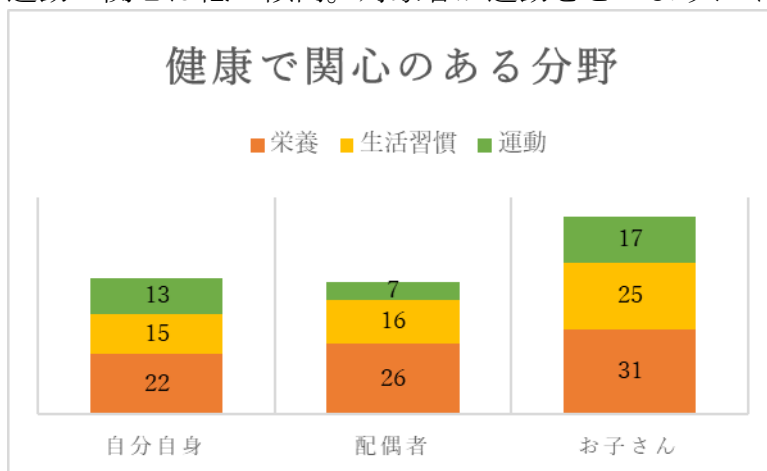
自身の健康への関心は低いですが、配偶者、お子さんと徐々に関心が高まっている。



(7) 健康で関心のある分野

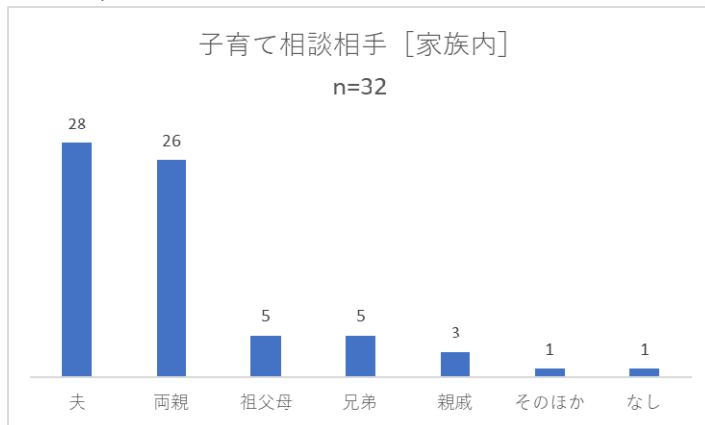
生活に取り入れやすい、栄養・生活習慣の関心が高い。

運動の関心は低い傾向。対象者が運動をどのようにイメージしているのか？

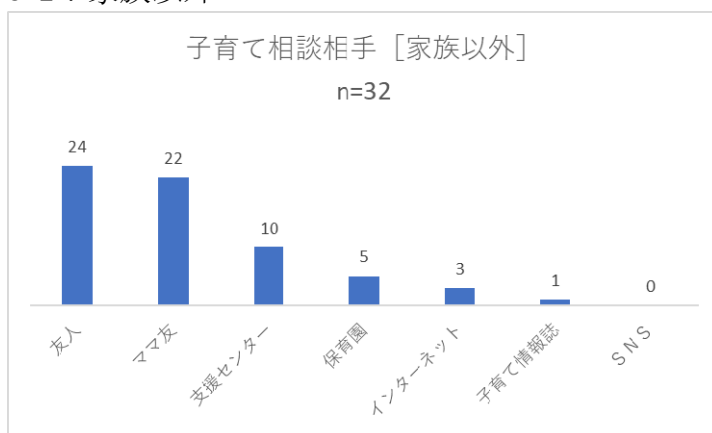


## (8) 子育て相談相手

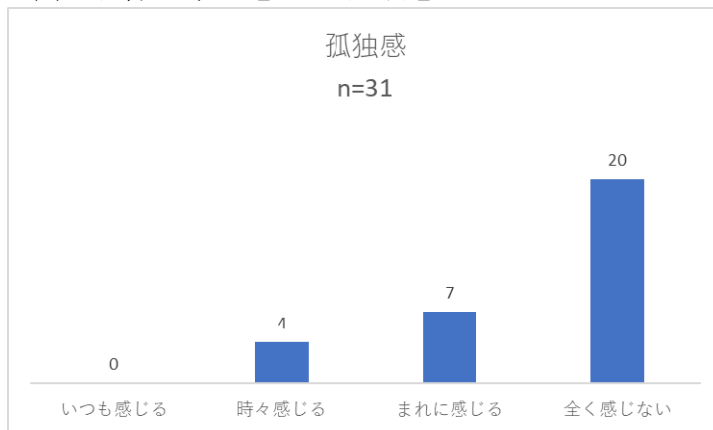
### 8-1：家族内



### 8-2：家族以外



## (9) 子育て中に感じる孤独感



フリーコメント欄の意見

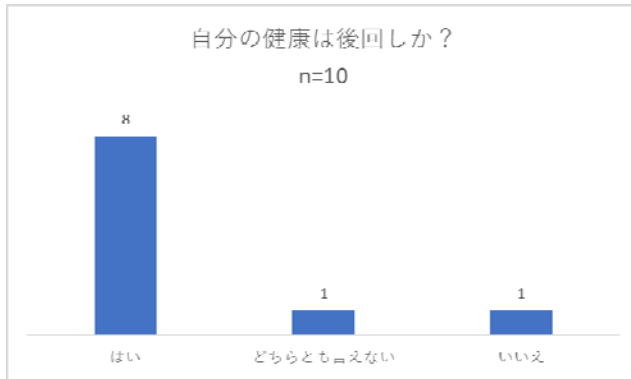
質問①	どのようにすれば健康づくりに取り組めますか？
意見	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもと一緒に身体を動かす機会があればよい。</li> <li>・託児付きで運動教室があれば参加できる。</li> <li>・子どもと一緒に規則正しく生活する</li> <li>・健康づくりのことを考えたりできる時間があれば。</li> <li>・子どもが小さいときは自分の健康づくりの時間は必要ない</li> </ul>
考察	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりの手法として、生活リズムを整える、運動の2種類がイメージ</li> <li>・生活リズムを整えることはお子さんの健康にも繋がり取り組みやすい。 →理想的な生活リズムはどのようなものか？ 仕事や家事で生活リズムは崩れやすいと思うが、子育て世代の実際は？</li> <li>・運動方法のパターン</li> <li>①子どもと一緒に運動 →子どもと一緒に運動が出来る施設の情報が乏しい。</li> <li>②子どもを預けて運動 →託児のあるスポーツジムなどは存在するのか？ 託児して運動する人は意識が高い人が多い？</li> <li>・子どもが小さい時に、自身の健康づくりを考えることの必要性を感じていない人もいる。</li> <li>・託児出来ればと話される意見は大半だが、託児の利用のハードルは高い。</li> </ul>

質問②	どのようにすれば子育て中でも健診を受けやすくなるか？
回答	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気軽に利用できる託児サービス</li> <li>・託児サービスを健康診断で利用するのは躊躇する。</li> </ul>
考察	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診断で託児サービスを利用することのハードルが高い</li> <li>・託児サービスの情報にアクセスしにくい</li> </ul>

質問③	子育て中に健康を考える上で不足しているもの
回答	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育てや家事に追われ健康を考える時間が無い。</li> <li>・気持ちの余裕が十分でない。</li> <li>・家族の健康を優先してしまう。自分は後回しになる。 意識できる機会がもっと欲しい。</li> </ul>
考察	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て世代が自身の健康を後回しにしてしまう背景を調査する必要がある。</li> <li>・多くは配偶者と両親の協力を得ている。しかし、時間的に余裕が生まれるわけではないと考えられる。例) 運動しに行くので、子どもを旦那が子守りする。など</li> <li>・子育て世代の生活に取り入れやすい健康へのアプローチ方法が効果的な可能性</li> <li>・困った時に気軽に相談できる窓口の紹介や、SNSの活用も有効かもしれない。</li> </ul>

## 公園インタビュー

Q. 配偶者やお子さんの健康に比べてご自身の健康は後回しになっていませんか？



### # 「はい」の意見

- ・夫や子どもよりも自分の受診は後回しになる。
- ・同じ風邪を引いた時に、子どもだけ受診して親は受診しない。
- ・同じタイミングでインフルエンザなど罹った場合、子どもを預ける場所もないので、受診出来ない。

- ・自分の食事は後回しになる。

### # 「どちらとも言えない」の意見

- ・配偶者、子どもの健康も、自分自身の健康も両方大切。  
親が元気でないと子どもを育てられない。

### # 「いいえ」の意見

- ・早寝早起きしている。

### ◆考察

- ・子育て世代の多くが自身の健康は後回しにしている可能性が高い。
- ・親子で同時に病気になった時に自分の健康は後回しになると感じる人が多い。

受診できないことによる悪循環（仮説）

病児保育は充実していない。仕事をしている人が利用を優先される。  
友人に預けられない。

↓  
母親の受診は後回しになる。最悪の場合、受診出来ない。⇒孤独感

↓  
病気（風邪など）になっても受診しないことが習慣化⇒不安感

↓  
重篤な疾患の発見の遅れなどが生じる可能性⇒後悔

### ◆対策

- ・子育て世代が健康の意識と知識を高めることで自身と家族の健康を守る意識を高める。
- ・子育ては自分のことを後回しにしながらでないと出来ない現実を知ってもらう。