

〈焦点3〉

ゆいまーるを活用した沖縄型ヘルスプロモーション

神谷義人

名桜大学人間健康学部スポーツ健康学科

Okinawa Health Promotion by Using “Yuima-ru”

Yoshito Kamiya

Department of Sports and Health Sciences, Faculty of Human Health Sciences, Meio University

<要旨>

本稿は、平成30年6月23日～24日に沖縄県男女共同参画センター「ているる」で開催された第33回日本保健医療行動科学会学術大会におけるシンポジウムⅡ「健康でつながる調和的なライフに向けて」の内容の一部を書き下ろしたものである。まず、沖縄の健康状況について触れ、社会資源としての「ゆいまーる（ソーシャル・キャピタル）」と健康の関係について紹介した。そして、ゆいまーるを活用したヘルスプロモーションの実践事例として、琉球大学が取り組んだ「ゆい健康プロジェクト」について紹介した。

キーワード

健康長寿	healthy longevity
生活習慣	life style
ソーシャル・キャピタル	social capital
沖縄	Okinawa

I. 沖縄の健康状況

国内外から長寿地域として知られ、1995年に「世界長寿地域宣言」を行った沖縄県は、2003年に発表された都道府県別生命表において、女性の平均寿命は1位を維持したが、男性の平均寿命順位がこれまでの4位から26位に大きく後退した。当時はこの出来事を「26ショック」として大々的に伝えられた。その後、女性3位、男性30位で「330ショック」(2010年)となり、直近の報告(2015年)では、女性7位、男性36位と下降傾向が続いている。平均寿命が短くなったわけではないが、長らくトップを維持してきた長寿県としての地位は失われ、県民においても「健康問題の先進県」として定着してしまっているようにさえ感じられる。

その原因として、特に青・壮年期における生活習慣病の急増、肝疾患や高血圧性疾患の年齢調整死亡率の高さなどが大きな課題とされている^{1,2)}。このことは、「栄養転換」にともなう食習慣の変化、身

体活動量の減少、飲酒量の多さや健診受診率の低さなどの生活習慣に関連する要因、また、社会経済的な格差の拡大や地域のつながりの希薄化などの社会経済的な要因など、幅広い視点から検討されている³⁾。現在の沖縄県民は、例えば脂質摂取が過剰であることや野菜摂取量が少ないことはよく指摘されるし、成人の肥満割合は全国ワーストである¹⁾。

II. ゆいまーると健康

沖縄特有の社会的文脈を表す言葉に「ゆいまーる」がある。もともと人々が相互扶助で行う共同作業の作法である「結」が順番に「回る」、いわゆる労力交換のことを意味する方言で、今では人々のつながりや助け合いを表す言葉として使われている。パットナムが提唱する「ソーシャル・キャピタル (Social Capital: SC)」に近い概念と言える⁴⁾。SCは、「調整された諸活動を活発にすることによって社会の効率性を改善できる信頼・規範・ネットワークといっ

た社会組織の特徴」と定義され⁴⁾、SCが豊かな地域ほど、そこで暮らす人々の健康水準が高いことが報告されている⁵⁾。「ゆいまーる」によるつながりの中で、信頼や互酬性の規範が強化され、そのような凝集性の高いネットワークから、個人や集団は多くの資源を入手することができる。かつての長寿県沖縄を創っていたのは「ゆいまーる」が関与していた可能性が指摘されている⁶⁾。そうであるならば、健康長寿を取り戻すために、やはり「ゆいまーる」を醸成し、有効に活用していくことが望まれる。SCの活用については、健康日本21（第二次）が推進する方向性とも合致するものである。

Ⅲ. 沖縄県におけるゆいまーるを活用した健康づくりプロジェクト

2012年12月より、琉球大学では、沖縄県から委託を受け健康行動実践モデル実証事業（琉球大学ゆい健康プロジェクト:ゆいけん）を展開してきた（図1）。本プロジェクトは、ゆいまーるの活用をコンセプトとし、沖縄の早世予防と健康寿命の延伸、県民の健康に関する行動変容の促進に資する健康づくりの確立を目指して実施した。本プロジェクトには、11モデル市町村の地域住民2,571人、28モデル小学校の保護者2,610人、児童10,722人が参加した。地域と児童（小学校）から働き盛り世代へアプローチする「サンドイッチ方式」がゆいけんの特徴であったが、本稿では地域介入の取り組みについて報告する。なお、ここでいう「地域」とは、「自治会」レベルの範囲を指す。

1. ゆいけんの取り組み内容と成果

2013年から始まったゆいけんの地域介入では、地域住民へ1年ごとに食事調査、社会と暮らしの質問紙調査を実施し、その結果を活用した食育・健康づくりを行った。希望者へ血圧測定・歩数測定・体重測定等の機器を貸与し、健康カレンダーを用いて健康指標のモニタリングを行った。地域の公民館（自治会の集会所）を拠点に、自治会、行政と連携を図りながら、結果説明会や健康づくり講演会などを実施した。

ゆいけん参加者の地域住民を肥満の有無によって、取り組み前後1年間の体重、BMI、栄養素等摂

取量の推移を比較した。その結果、肥満者では体重およびBMIが有意に低下した（非肥満者では変化なし）。さらに、肥満者では、エネルギー摂取量および炭水化物摂取量が有意に低下した（非肥満者では変化なし）。ゆいけんの介入により、肥満者の食習慣に好ましい行動変容がおり、体重およびBMIが低下したことが示唆された。

SCと健康行動について検証するために、既存の地域健康づくり活動の有無による健康行動の違いについて検討した。既存の健康づくり活動とは、その地域に健康づくりボランティア（例えば、健康づくり推進員）が組織され、従来から住民主体の健康づくり活動が展開されている地域のことと定義した。その結果、健康づくり活動を有する地域では、野菜摂取量および「歩行・ウォーキング」などの身体活動量が有意に増加した。一方、既存の健康づくり活動のない地域では、それらの指標に改善は認められなかった。このことから、介入の効果を最大化するためには、健康づくりボランティアを養成し、SCの醸成を企図した健康教育やヘルスプロモーションを展開することが望ましいと考える。住民組織活動を通じたSCの醸成・活用については、厚生労働省も手引書を作成し、普及・啓発しているところである⁷⁾。

2. ゆいけん型ヘルスプロモーションのポイント

今後、他の地域で健康づくり活動を効果的に進めるために、ゆいけん型ヘルスプロモーションのポイントを以下の5点に整理した。①健康状態の見える化（個人・地域）、②地域（自治会）のニーズに対応、③行政、自治会、ゆいけんの連携、④既存の資源（組織、人、情報媒体など）の活用、⑤健康機器モニタリングの活用、である。

まず、個人、地域全体の健康状態を見える化するために質問紙調査を行い、結果をフィードバックした。地域の健康課題を共有し、改善策を考えるために結果説明会を開催した。1年ごとに調査および結果説明会を実施することで、参加者個人や地域リーダーの意識が変わっていく様子がうかがえた。質問紙の配布・回収の際には、既存の地域ボランティアに協力いただき、“口コミ”の力を利用したことによって、働き盛り世代を含む幅広い年齢層にアプ

ローチすることができた。また、結果説明会等の情報を「自治会だより」に掲載してもらうなど、既存の資源に組み込むことで、住民の信頼が得られ、プロジェクトへの参加を促すことができた。

地域の側からも、講演会のテーマ等について様々な要望があがってくるようになり、可能な限りニーズに応じていったことも信頼関係を構築するポイントであった。地域で調査やイベントを実施する際には、行政の担当者とも情報共有を図るよう努めた。各方面にネットワークが強化されることによって、例えば、モデル地域の健診受診率が上がった等、行政の通常の保健事業にも好ましい影響がみられた。他方、個人や家族単位で健康づくりに取り組むためのツールとして、モニタリング機器の活用は有効であった。

IV. おわりに

沖縄の健康状況について触れ、「ゆいまる（ソーシャル・キャピタル）」と健康の関係について紹介した。そして、県民の早世予防と健康寿命の延伸を目指して実施した琉球大学ゆい健康プロジェクトについて、取り組みとポイントをまとめた。これらの取り組みは県民の生活習慣病の予防とヘルスリテラシーの向上に寄与し、健康長寿の延伸と早世予防につながるものと考えている。

謝辞

この度はシンポジウムの機会を与えていただいた高倉実先生（琉球大学）ならびに学会関係者の皆様に、心より感謝を申し上げます。また、大屋祐輔先生をはじめとする、琉球大学ゆい健康プロジェクトのワーキングメンバーの先生方、スタッフの皆様、そして、プロジェクトにご協力いただいた参加自治体、地域住民、小学校、ならびに保護者の皆様方に

も感謝申し上げます。

文献

- 1) 沖縄県福祉保健部：平成 28 年度県民健康・栄養調査結果の概要，<http://www.kenkokinawa21.jp/090-docs/2018012500010/files/h28kenmineiyoutyousakekkanogaiyou.pdf>（2018 年 5 月 2 日アクセス）
- 2) 桑江なおみ：沖縄県における性・年齢・死因別死亡率の推移—1973 年から 2009 年における沖縄県と全国との比較—，*沖縄県衛生環境研究報*，44：71-84, 2010
- 3) 白井こころ：沖縄におけるソーシャル・キャピタルと健康，藤田陽子・渡久地健・かりまたしげひさ編*編島嶼地域の新たな展望*，p189-p216，九州大学出版会，福岡，2014
- 4) ロバート・D・パットナム（柴内康文訳）：孤獨なボウリング—米国コミュニティの崩壊と再生—，柏書房，東京，2006.
- 5) 近藤克則：高齢社会におけるソーシャル・キャピタル，イチロー・カワチ・等々力英美編：*ソーシャル・キャピタルと地域の力—沖縄から考える健康と長寿—*，p29-p47，日本評論社，東京，2013.
- 6) イチロー・カワチ：高齢社会におけるソーシャル・キャピタル，前掲書 5）p5-p26.
- 7) 厚生労働省地域保健対策におけるソーシャル・キャピタルの活用のあり方に関する研究班—住民組織活動を通じたソーシャル・キャピタル醸成・活用にかかる手引き—，2015. <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000092157.pdf>（2018 年 10 月 5 日アクセス）

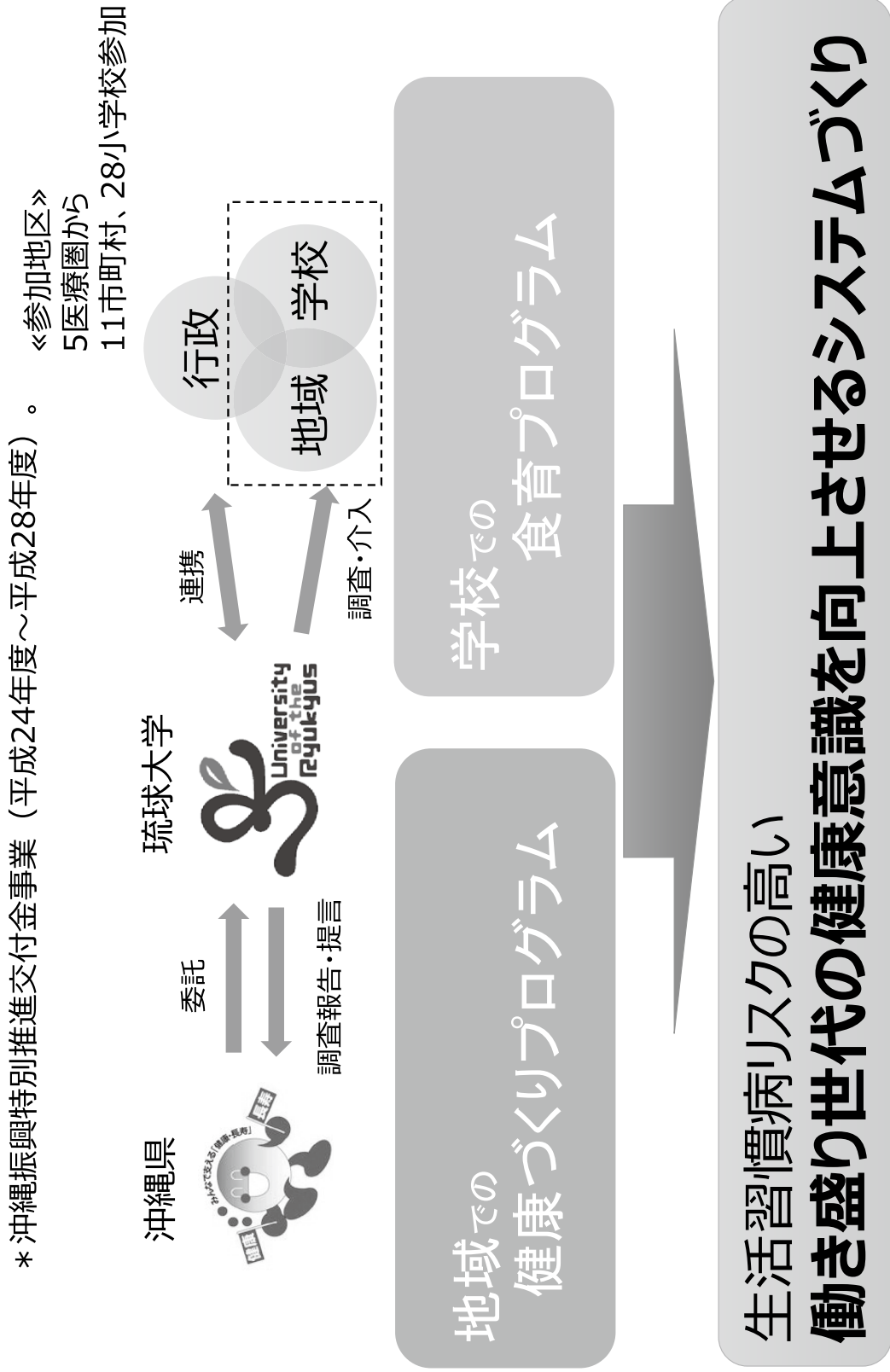


図1 琉球大学ゆい健康プロジェクト