

### Ⅲ. 健康コンサルティング部門

健康コンサルティング部門では、健康増進行動を「身体、心理、行動学的な活動の総合されたもの」と捉え、それを支援する健康コンサルティング方法を開発し、それが適切かつ信頼性が高いものであるかどうかを検証することを目標に活動してきた。

具体的には、地域高齢者を対象とした公民館等での骨密度測定、また、ウォーキング（インターバル速歩）を媒体とした教室開催、地域住民の「健康を決める力」を支援するネットワーク拠点としての石引よろず保健室での活動、企業内メンタルヘルスのための e-learning を用いた自己学習支援である。

3年間を通じてフィールド整備ができ、今後研究拠点として発展させていくことが次のステップの課題と言える。

#### 1. 保健室活動内容

##### 1) 健康相談・健康測定

期 間：平成 21 年 4 月～

日 時：平日（時間は予約時に適宜調整）

場 所：石引よろず保健室

スタッフ：・清水 順市（石引よろず保健室室長、作業療法科学講座 教授）

- ・須釜 淳子（臨床実践看護学講座 教授）
- ・表 志津子（健康発達看護学講座准教授）
- ・平松 知子（臨床実践看護学講座 講師）
- ・繁田 佳映（健康増進科学センター特任助教）
- ・光村 実香（健康増進科学センター特任助教）
- ・西澤 知江（臨床実践看護学講座 助教）
- ・地域包括支援センターとびうめスタッフ
- ・石引よろず保健室サポーター 13 名

目 的：医療者及び健康に関心が高く、サポーター養成講座を受講した地域住民（サポーター）が地域住民の健康に関する相談対応、体組成・筋力・骨密度などの健康測定を提供することで、地域住民の健康維持・増進・管理に貢献する。

内 容：健康測定項目（図1）

1. 体組成系（体脂肪、筋肉量）
2. 循環器系（血圧、末梢血液循環）
3. 骨筋力系（骨密度、握力、ピンチ力、足指力、下肢筋力）

来室者状況：表1、図2

図1. 石引よろず保健室にある測定機器

体組成計



血圧計



末梢血流測定器



骨密度測定器



握力測定器



ピンチ力測定器



足指力測定器



膝関節伸展筋力測定器



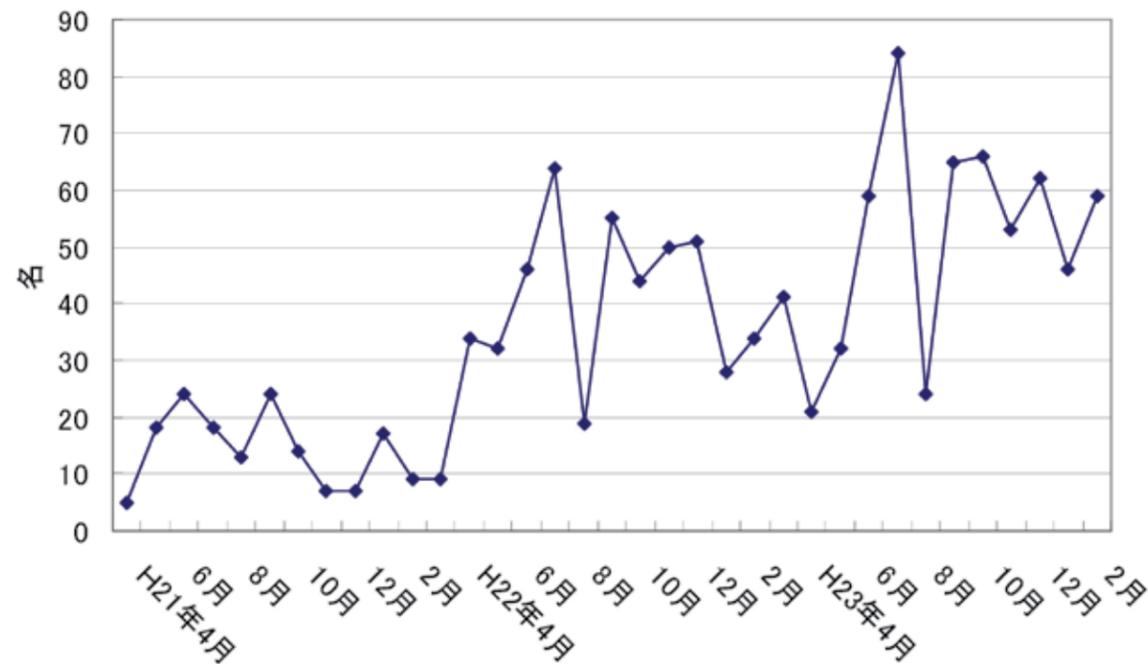
股関節屈筋筋力測定器



表1：月別来室者実績（のべ人数）

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	総数
H21	/	/	/	5	18	24	18	13	24	14	7	7	130
H22	17	9	9	34	32	46	64	19	55	44	50	51	430
H23	28	34	41	21	32	59	84	24	65	66	53	62	569
H24	46	59											105
												総計	1234

図2：H21-22年度 来室者月別動向（のべ人数）



## 2) 健康に関する教室の開催

### 【体操教室】

期 間：平成 22 年 4 月～

日 時：毎週月曜日 13 時～ 15 時

場 所：石引よろず保健室

参加者：10 名前後

目 的：地域の方々が健康増進のための活動を自主的に行っていただくため、  
楽しく元気に体操を行う場を提供する。

内 容：地域包括支援センターとびうめと共同で、いいね金沢リズム体操、  
全身筋力アップ体操、全身ストレッチ体操、レクリエーションなどを実施

### 【健康お肌づくり教室】

期 間：第 1 期) 平成 22 年 12 月 3 日～平成 23 年 3 月 25 日

第 2 期) 平成 23 年 5 月 6 日～平成 23 年 8 月 19 日

第 3 期) 平成 23 年 10 月 7 日～平成 24 年 1 月 27 日

日 時：隔週金曜日 14 時～ 15 時

場 所：石引よろず保健室

参加者：第 1 期) 8 名 延べ 45 名

第 2 期) 12 名 延べ 65 名

第 3 期) 10 名 延べ 74 名

目 的：加齢に伴い変化する皮膚を健康に維持するために必要な知識および技術を提供する。また、皮膚の状態を詳細に知ることで、スキンケアの必要性を認識する機会とする。

内 容：1) スキンケア（保湿・洗浄・紫外線対策）に関する講義および演習

2) 皮膚の測定 ※ 1 回/月測定し、1 人当たり計 4 回実施

#### 測定項目

<皮膚の潤いをみる>

- 角質水分量
- 真皮水分量

<皮膚のバリア機能をみる>

- 経皮水分蒸散量 (TEWL)
- 皮膚 pH

<皮膚の張りをみる>

- 皮膚粘弾性
- エコー (20MHz) 画像

<皮膚のキメをみる>

- マイクロスコープ (15 および 50 倍レンズ) 画像

### 【健康の知恵袋教室】

期 間：平成 22 年 11 月 8 日～ 12 月 20 日 (計 7 回)

日 時：毎週月曜日 14 時～ 15 時 30 分

場 所：石引よろず保健室

参加者：12 名 (男性 3 名 女性 10 名) 平均年齢は 74 ± 7.8 歳

目 的：テレビや新聞など身近なものから簡単かつ日常的に入手できる健康情報を吟味して、自分の生活にどのように活用すればよいかをグループディスカッションを通して学習する。また、地域住民が互いの健康情報や健康に関する活動を共有することで自らの健康に関心を持ち、健康情報を活用する能力を高める。

内 容：

初回には教室への参加動機、教室での学習目標を明確にした。内容は初回時に参加者が関心の高い健康情報を発表してもらい、その中から 7 回分のテーマを決定した。その後、テーマに関する情報について知っていること、疑問に思っていることを参加者より提示してもらった。そして「どこから得た知識・情報か」「その知識・情報は信頼できるか (根拠)」「別の根拠を示したものはあるか」という観点から、参加者がテ

マについて調べ、グループディスカッションを通して健康情報の選択方法や手段などを学習した。スタッフはファシリテーターとして会を進行した。教室の活動の効果を評価するため初回と最終回に参加者に対して、1) 健康情報についてテレビや新聞、講演会などから情報を収集する 2) 収集した健康情報を自分の生活に活かす 3) 収集した健康情報をさらに調べて知識を深める 4) 修得した健康情報を他人に伝え、役立ててもらいの各設問に対して「全く自信がない」「あまり自信がない」「まあ自信がある」「大変自信がある」の4件法で質問した。また最終回に教室で得た健康に関する知識・情報の活用について自由記載アンケートを実施した。結果、4件法の設問では初回に比べ最終回に「まあ自信がある」「大変自信がある」との回答が増加した。自由記載アンケート結果では個々の生活に学習した内容を当てはめる工夫がうかがえた。今回の教室での関わりにより、健康リテラシーは自らの健康を決める力として重要であり、本活動はそれを地域住民に啓発・促進する機会として有効であったと考える。

#### 【生活に活かそう! 栄養と健康 教室】

期 間：平成 23 年 9 月 12 日～ 11 月 14 日

日 時：毎週月曜日 14 時～ 16 時

場 所：石引よろず保健室

参加者：12 名

目 的：地域住民が栄養と健康について関心をもち、生活に活かすきっかけづくりをする。

- 1) 参加者が栄養や食事について自ら学ぶ力をつける。
- 2) 地域住民が学んだ知識を生活に活かすことができる。
- 3) 食生活と身体的健康を振り返り、関連づけることができる。

内 容：栄養素について参加者が調べてきた情報を発表し合い、その情報を生活にどのように活かすかディスカッションを行った。第 7 回では、教室で学んだ知識、情報に基づきヘルシー弁当献立を行った。最終回では地域にある惣菜店の協力を得て、ヘルシー弁当献立に基づき弁当を作ってもらい、参加者で試食を行った。

第 1 回 自分のからだを知ろう（骨密度測定、体組成測定）

第 2 回 1 週間の食事記録を振り返ろう

第 3 回 炭水化物について

第 4 回 ビタミンについて（番口、松永、見條）

第 5 回 栄養に関する講義

講 師：鍛冶かおり先生（北陸学院大学短期大学部食物栄養学科 助手）

第 6 回 たんぱく質について

第 7 回 カルシウムについて

ヘルシー弁当献立づくり

第 8 回 ヘルシー弁当試食会

自分のからだを知ろう（骨密度測定、体組成測定）

### 3) 健康に関するセミナーの開催

#### 【石引よろず保健室セミナー】

##### ● 第 1 回石引よろず保健室セミナー

平成 21 年 12 月 14 日、石引よろず保健室において、第 1 回金沢大学石引よろず保健室セミナー「健康・キレイになる薬茶を学ぼう～クコ茶のお話と試飲～」を開催しました。講師には、医薬保健研究域薬学系（薬用植物園）の毛利千香先生をお招きして、クコ（枸杞）や菊花を使った薬茶のお話を中心に、クコ茶を試飲しながら他の漢方植物についても教えていただきました。

定期的に保健室を利用されるかたや、初めてのかたもご一緒に、暖かい健康薬茶を飲みながら、お互いの健康の秘訣を話したり、日ごろ気になっていることを先生に質問したり、楽しいひとときを過ごすことができました。

夜には初雪が降った寒い一日でしたが、お集まりくださった皆さま、薬草や煎じ器を提供くださった中村漢方薬局さんに、心より感謝申し上げます。

##### ● 第 2 回石引よろず保健室セミナー

平成 22 年 7 月 23 日第 2 回石引よろず保健室セミナー「涼感ヘルシースイーツ～栄養と健康のお話&試食～」を開催しました。講師には、北陸学院大学短期大学部食物栄養学科長の坂井良輔教授をお招きして、野菜や果物の分類と効能を食品学、栄養学視点からお話をさせていただきました。また北陸学院大学スイーツ研究所の学生が考案した季節の地物野菜や薬草を使った、健康を意識したお菓子を、試食を交えてご紹介くださいました。骨粗鬆症予防に必要なカルシウムや高血圧予防に必要なカリウムをおいしく摂取できるお菓子に感動する利用者さんがたくさんいらっしゃいました。「見た目もきれいなこんなにおいしいお菓子で野菜をとることができれば、野菜きらいの子どもが少なくなるのでは?」「自分の畑できゅうりを作っているけれど、このような使い方ができるなんて知らなかった」等の感想をいただきました。また、今回初めて保健室を訪れた方は、「またこのようなセミナーがあったら是非参加したい」と石引よろず保健室に興味を示してくださり、有意義な時間を過ごすことができましたようです。

##### ● 第 3 回石引よろず保健室セミナー

平成 22 年 11 月 4 日、第 3 回石引よろず保健室セミナー「自分にあったウォーキングの方法を知ろう」を開催しました。参加者の皆様には、ウォーキング前後に行うストレッチをはじめ、ウォーキングの基本姿勢、健康につながるウォーキングの速度を実際に体感していただきました。ウォーキングの速度に関しては、自身の最大歩行速度の 70% の速度が体によいと報告されており、今回はその 70% の速度を保つウォーキングを皆さんに実践していただきました。『Practice makes perfect. (習うより慣れろ)』の通り、実際に実践していただいたことにより、参加者の皆様からは「自分にあった歩く速度がわかった」、「今までのウォーキングについて見直すことができた」との声が聞かれ、大変嬉しく感じております。是非、今回のセミナーにて体得したことをご自宅でも実践し、健康な体づくりに役立てていただきたいと思います。

##### ● 第 4 回石引よろず保健室セミナー

平成 23 年 10 月 15 日（土）に平成 23 年度 第 1 回石引よろず保健室セミナー「栄養のバランスについて」を開催しました。今回は北陸学院大学短期大学の坂井良輔先生、スイーツ研究所に所属する学生さんに食品の栄養分類や身体への効果について講義して頂きました。12 名の方にご参加いただきましたが、皆様か

らは楽しく栄養について学ぶことができましたというお声をいただいております。また講義に加え、加賀野菜を用いたスイーツについてもお話いただき、さらに試食の時間も設けていただきました。試食でいただいた加賀れんこんを用いたチーズケーキは一つあたりのカロリーが80kcalと大変ヘルシーで参加者の皆様の満足度もとても高い様子でした。

#### ●第5回石引よろず保健室セミナーを開催

平成23年12月17日(土)に平成23年度第2回石引よろず保健室セミナー「食事バランスガイド」を開催しました。今回も北陸学院大学短期大学部スイーツ研究所に所属する学生さん、そして坂井良輔先生よりバランスのよい食事のとり方について丁寧にお話して頂きました。自己の食事バランスについて振り返るとともに、どのような食事方法がバランスの取れた食事なのかについて講義していただきました。12名の参加者からは積極的な質問がきかれ、大変有意義な時間を過ごすことができました。講義の最後には、恒例のスイーツをいただきました。今回はβカロチンが通常よりも多く含まれる「ベータリッチにんじん」を用いたマフィンを試食しましたが、にんじん特有のおいもなく、にんじんが苦手な方も食べやすかったと好評でした。

#### ●第6回石引よろず保健室セミナー

平成24年2月17日(金)に平成23年度第3回石引よろず保健室セミナー「豚々拍子で健康へ 一身体によい脂の取り方」を開催しました。今回は北陸学院大学短期大学部食物栄養学科の坂井良輔先生より脂質のバランスのよい取り方について大変わかりやすくお話して頂きました。また、講義後は中性脂肪の低下機能を有する脂肪酸n-3系の一つ「α-リノレン酸」を豊富に含む豚肉(αのめぐみ)を使用したしゃぶしゃぶの試食を行いました。加えて、今回は特別にセレナーズファームさんの硝酸体窒素が少ない無農薬野菜も使用しました。いずれの食材も身体によいというだけでなく、豚肉は脂身、野菜はそれ自体に甘味があり、7名の参加者からは、美味しく、バランスのよい食事をとることができたと大変好評な感想をいただきました。

## 4) 健康測定の出張

#### 【第29回御山まつり】

平成21年9月20日、石引よろず保健室が所在する石引の広見で「第29回御山まつり」が開催され、フリーマーケットの1スペースで「御山(1日出張!)よろず保健室」を実施しました。

当日、保健室ブースでは血圧、末梢血管血流、骨密度、握力・筋力測定などを行って、その結果から同年齢の平均との比較をしたり、日常生活の過ごし方を一緒に考えたりしました。小学生から80歳代まで、日頃からご自分の健康状態に関心をもって過ごされている住民のみなさまが次々と訪れてくださり、20～30名の方には実際に身体測定も体験していただきました。

地域のみなさまに保健室を知っていただくとともに、お祭りを通して交流できる、素晴らしい秋の1日となりました。

#### 【太閤山スポーツランド】

平成22年5月15日に石引よろず保健室スタッフが太閤山スポーツランドへ出張しました。体育館の一部

に石引よろず保健室ブースを置かせていただき、企業のスポーツ大会に来られた方々の血圧測定、お肌ラボ(pH・角質水分量測定)、体組成測定(脂肪量、筋肉量、BMIなどの測定)を行いました。約170名の方々が保健室ブースを利用してくださり、大盛況でした。利用してくださった方々から「前より太ったな。運動しないといけないな。」とか「筋力がついてきたのは、運動を継続していることが影響しているのかしら?」といった声が聞かれ、ご自身の日常生活を振り返っていらっしゃいました。

#### 【チャレンジデー2010】

平成22年5月26日、津幡町刈安公民館が主催する健康教室「チャレンジデー2010」に石引よろず保健室スタッフが出張しました。チャレンジデー2010の特別企画として、骨密度測定のコーナーを設け、刈安地区住民の皆様36名に参加していただきました。参加された方々の多くが、骨密度の結果から自身の食事、運動に関する生活習慣を見直しており、自分の骨密度を知ることが健康予防の第一歩につながっている様子うかがわれました。

#### 【津幡町文化会館シグナス】

平成22年7月30日、石引よろず保健室スタッフが津幡町文化会館シグナスに出張しました。津幡町健康福祉課に属する推進員40名を対象に骨密度測定を行いました。食事や運動に関心の高い方々が多く、骨密度の結果を興味深くご覧になっていました。

#### 【第30回御山まつり】

平成22年9月19日に、石引の広見にて第30回御山まつりが開催され、石引よろず保健室を開室しました。石引よろず保健室サポーター第1期生2名にお手伝いいただき、お祭りに来られた地域の方々の骨密度、血圧、握力、ピンチ力を測定しました。顔なじみの地域住民の方から、普段、保健室ではお会いできない、平日にお仕事を頑張っておられる方々や、小さなお子さん連れのパパさん・ママさんなど総勢60名の方々が来ていただきました。

#### 【津幡町健康まつり】

平成22年10月17日、石引よろず保健室スタッフが津幡町健康まつりに出張し、骨密度測定を行いました。健康まつりに集まった参加者の方々は、青空の下、津幡町役場周辺でスタンプラリーをしながらウォーキングをし、運動後は、津幡町特産まこもたけ入りめった汁をおいしそうに召し上がっていました。骨密度維持のために必要なことは、①カルシウムの多い食事を摂ること、②適度な運動、③日光浴です。本日、健康まつりに参加された方々は、この3原則を実践できたようです。

#### 【金沢市立北鳴中学校文化祭】

平成22年10月30日、金沢市立北鳴中学校にて行われた文化祭に石引よろず保健室スタッフが出張してきました。「体力テスト ～体の筋力バランスを知ろう～」と題し、生徒の皆さんの①握力、②足指力、③ピンチ力、④股関節屈曲筋力の測定を行いました。友達同士で体力を競い合う生徒さんもおり、会場は大変盛り上がりしました。

#### 【津幡町結の会 元気会】

平成22年12月7日に津幡町地域包括支援センター結の会と元気会の方々を対象に、足指力と骨密度を

測定しました。その後、足指力を高める新聞を使った足指体操と骨密度維持のための方法をお伝えしました。参加者の中には「家では座ってばかりいるから、新聞で足指体操しないといけないね」というような感想が聞かれ、足趾力や骨密度の測定が健康への意識づけにつながったようです。

#### 【刈安校区老人会『長寿会』 健康教室】

平成23年2月10日に津幡町刈安公民館にて開催された長寿会主催の健康教室にて、骨密度および足指力の測定を行うとともに、足指力を高める運動の説明をしてきました。また今回は、石引よろず保健室サポーター1期生3名の方々にもご協力いただきました。本教室は平均年齢74歳の方々がおおよそ80名参加されましたが、皆様、健康に関する意識が高く、骨密度や足指力について多数の質問が聞かれ、足指力を高める運動に積極的に参加されていました。今回参加された方々は、参加者間にて互いの結果を報告しあい、切磋琢磨しながら健康について考え、行動している様子がうかがわれ、集団で健康について考えることの重要性を感じました。

#### 【大桑町サロン】

平成23年3月10日に、石引よろず保健室1期生サポーター3名とスタッフが、金沢市大桑町にお住まいの方々が集まる「大桑町サロン」にて骨密度の測定を行ってきました。ご参加いただいた方々は平均年齢75歳、男性11名、女性28名でした。当保健室の測定器では、踵(かかと)部の骨梁面積率を把握することができ、ご自身の骨梁面積率が年齢別の平均値よりも低いかどうかの判定もできます。今回の参加者の皆様は、男性9.1%、女性67.9%の方々が、年齢に応じた平均骨梁面積率よりも少ないという結果でした。男性と比較し女性の方に骨密度の低下が多くみられた理由の一つとして、女性は閉経後に骨を壊す働きを抑える女性ホルモンの分泌が低下することがいえます。

参加者の皆様は、今回の結果と自己の生活習慣との関連についてよく考えてくださり、骨密度を維持するための情報についてご質問を多数いただきました。女性の参加者が多かったこともあり、「食事」に関する質問が多く、カルシウムを多く含む食品とは？ 一日どの程度摂取すべきなのか？といった質問が主でした。

#### 【津幡町英田コミュニティプラザ】

平成23年6月16日、17日の2日間、津幡町英田コミュニティプラザでの津幡町の検診にいらっしゃった40～59歳の方々に骨密度測定を行いました。今回の出張は、津幡町役場健康福祉課より若い方々の検診率向上の為にイベントとして依頼を受け行ったものです。測定には津幡町健康づくり推進委員の方2名にもご協力いただき、和やかな雰囲気の中スムーズに測定することができました。今回の測定にご参加頂いた方々は、英田地区にお住いの平均年齢42歳、男性12名、女性60名、計72名でした。今までの骨密度測定の出張では、高齢の女性の方々が対象となる場合が多かったのですが、若い男性も積極的に測定結果について質問をされ、年齢や性別を問わず骨密度への関心が高いことが伺えました。

#### 【新墅サロン】

平成23年6月24日に、金沢市新墅地区の方々が集まる「新墅サロン」に出張してきました。毎週金曜日は石引よろず保健室にて「健康お肌づくり教室」をしていますが、今回はその教室が出張するかたちとなり、参加者の皆様のお肌の健康度を測定することとなりました。参加者は17名で全員が女性でした。測定の内容は、皮膚の「水分量」、「バリア機能」、「pH」「弾力性」、「きめ」、でしたが、普段なかなかできない測定をし、またお肌の状態を客観的に知ることができ皆様、大変満足されていました。

#### 【津幡町元気会】

平成23年8月10日に津幡町元気会の24名を対象に骨密度測定と足指力を測定しました。今回は、サポーターさんが主体的に測定や結果の解説をし、和やかな雰囲気で行われました。骨密度や足指力が高い方は、グランドゴルフや体操などの運動を積極的に行っており、改めて運動の大切さを認識しました。70～80歳台の方々が中心でしたが、足指体操では器用に足で新聞紙を丸めたり、つまみ上げることができており、足指力の高い方が多く見受けられました。

#### 【第31回御山まつり】

平成23年9月18日に、石引の広見にて第31回御山まつりが開催されました。石引よろず保健室の出店としては今回で3度目となります。今年は、金沢大学のサークル「キュア」に所属する学生さんと一緒に参加するかたちとなりましたが、医師や看護師などを志している学生さんが加わったことで、会場は大変活気に満ちあふれたものとなりました。お祭りでは、健康測定として「握力」、「ピンチ力」、「足指力」の計測をおこない、総勢94名の地域住民の方々に参加していただきました。

#### 【野町公民館】

平成23年10月7日に野町公民館において、ことぶき大学に通われている計26名の方を対象に骨密度測定、足指力測定を行いました。石引よろず保健室サポーターが中心となり、足指体操、骨密度測定の解説をしました。参加者の方より測定結果について、積極的に質問があり、スタッフ、サポーター共に改めて勉強するきっかけとなりました。

#### 【金沢市立清泉中学校バザー】

平成23年10月16日(日)に金沢市立清泉中学校で行われたバザーにて健康測定をしてきました。今回は①下肢筋力、②足指力、③ファンクショナルリーチの計3項目を測定しました。下肢筋力、足指力は歩行時などに用いられる筋力の程度を測る項目であり、ファンクショナルリーチは身体のバランスを測定する項目になります。総勢72名(男性38名、女性34名)の方に挑戦していただきましたが、測定後、特に30歳以上の方々からは、測定結果から定期的に運動時間を設けることの必要性を実感したとの感想をいただきました。歳を重ねるごとに、自己の体力を知る機会は少なくなると思います。今回のような健康測定に参加し自身の体力を知ることで、日常生活を見直すきっかけとしていただければと思います。

#### 【津幡町元気ウォーク健康まつり2011】

平成23年10月16日「1・2・SUNつばた 元気ウォーク」のイベント内に企画された「健康まつり2011」にて、骨密度の測定を行いました。骨密度測定を行ったのは、元気ウォークに参加されたの方々の中の男性47名、女性107名、計154名で、年齢は5歳～77歳でした。

今回は当保健室のサポーターさん2名と津幡町の健康推進員さん2名にご協力いただき、測定から解説までを担当していただきました。同世代ということもあり、サポーターさん同士で日常的なことから保健活動ボランティアについてなど情報交換をしていました。イベント終了後、サポーターさんからは「津幡の人たちの健康への意識の高さに驚いた」「同じサポーターとして色々話を聞けて良かった」などの感想が聞かれました。

今後も津幡町をはじめ、様々な地区の健康維持増進活動に携わる方々とつながりを深め、活動を広めていきたいと思っています。

## 【小立野サロン】

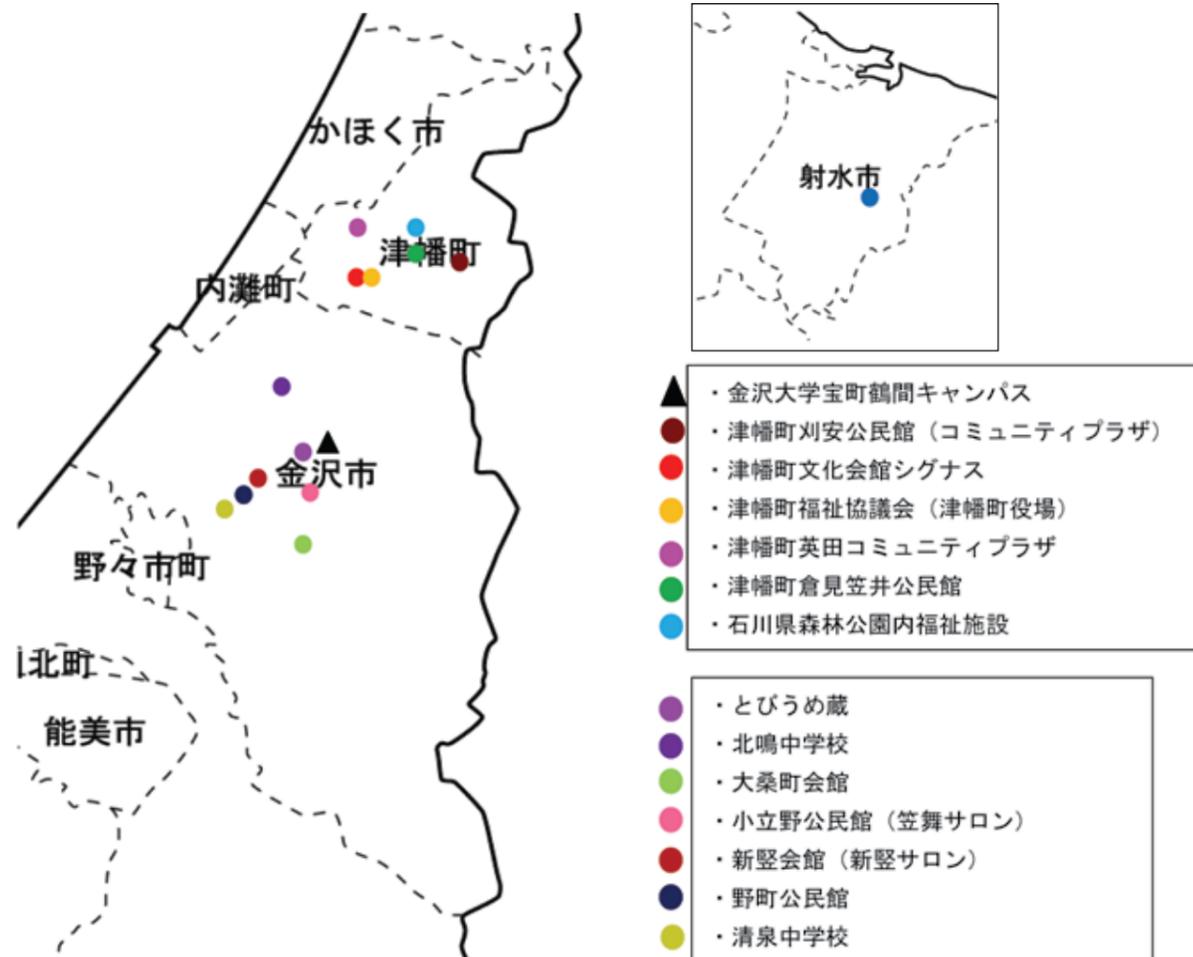
平成 23 年 11 月 9 日、金沢市小立野地区の方々が集まる「小立野サロン」に出張し、参加者の皆様のお肌の健康度を測定してきました。スタッフの方を含め 10 名の方にご参加いただき、皮膚の「水分量」、「バリア機能」、「pH」「弾力性」、「きめ」みていただきましたが、お肌の状態を客観的に知ることができ皆様、大変満足されていました。

## 【津幡町健康づくり推進員養成講座】

平成 24 年 1 月 11 日、今年初めての出張は、津幡町文化会館シグナスで開かれた「健康づくり推進員養成講座」の受講生（平均年齢 56 歳、女性 9 名）を対象に骨密度測定を行いました。

今回は津幡町の地域の方々の健康を推進する役目を担う人たちが対象ということで、その方々を通して地域の方々にも健康情報が伝わるように、出張前に細かい骨密度測定の手順や測定結果の見方などについてサポーターさん達とスタッフで勉強会を重ねました。また地域の健康推進に貢献する先輩として、サポーターとしての活動を通して気付いたこと、良かったこと、困ったことなどの体験談もお話しました。受講生からは「とてもわかりやすく、参考になった」「推進員になってどんな風に活動すれば良いか想像できた」などのご意見をいただきました。

骨密度測定・結果の説明後は、健康づくり推進員養成講座の調理実習（骨密度を増やすための食事作り）に参加させてもらい、楽しく美味しい関わりとなりました。



## 5) サポーター養成講座と同窓会

## 【第 1 回石引よろず保健室サポーター養成講座と同窓会】

日 時：平成 22 年 3 月 4 日、3 月 11 日、3 月 19 日、3 月 25 日（計 4 回）

場 所：石引よろず保健室（宇野ビル 2 階）

内 容：小立野周辺の地域住民や本学学生を対象に保健室の活動のボランティアを募集し、よろず保健室サポーター養成講座を開講した。9 名より募集があり「こころの健康」、「緊急時の対応方法」、「健康について調べる（リテラシー）」「健康ボランティアの実際」などについて講義や実技を交え 4 回にわけて学ぶ場を設けた。

その結果、8 名が第 1 期生石引よろず保健室サポーターとして認定された。

またサポーター養成講座から約半年後に「第 1 回サポーター同窓会」と称し、半年間のサポーターとしての活動を振り返るための話し合いの場を設けた。保健室での活動を通し自身の健康や健康増進活動に対する意見を聞くことができ、今後の保健室存運営を見つめ直すきっかけとなった。



第 1 回サポーター養成講座の様子



第 1 回サポーター同窓会の様子

## 【第2回石引よろず保健室サポーター養成講座と同窓会】

日時：平成23年5月31日、6月7日、6月14日、6月21日（計4回）

場所：石引よろず保健室（宇野ビル2階）

内容：地域の住民が自ら保健室活動に参加し、健康増進に向けた取り組みを主体的に実施できることを目指し、第2回サポーター養成講座を開講した。第2期には5名の参加があった。養成講座の内容は第1回サポーター養成講座同様に講義や実技を交え4回にわけて学ぶ場を設けた。養成講座終了後は受講生全員が第2期石引よろず保健室サポーターとして認定され、サポーター総数は第1期と合わせ13名となった。

また第2期サポーター誕生後に「第2回サポーター同窓会」を開催し、自己紹介やそれまで行われた保健室の活動報告、保健室の利用状況、新しい教室の企画などについて話し合いを行った。ここでの話し合いの結果をもとに、地域住民が興味を持っている内容の教室やセミナーなどを企画・運営することとなった。



第2回サポーター養成講座の様子



第2回サポーター同窓会の様子



## 2. インターバル速歩を活用したウォーキングプロジェクト

●ヘルストゥリニティーネット（Health TrinityNet :HTN）の導入と運用

●研究活動1

対象：小松地区地域住民

期間：平成22年9月24日～12月15日

場所：小松サン・アビリティーズ

●研究活動2

対象：金沢地区地域住民

期間：平成23年1月26日～5月15日

場所：金沢大学宝町鶴間キャンパス小立野体育館

●いきいき健康教室との共催（主催：小立野公民館）

対象：いきいき健康教室の参加者

期間：平成23年7月8日

場所：金沢大学宝町鶴間キャンパス小立野体育館

●健康増進啓蒙活動としてのウォーキング教室の開催

対象：金沢地区地域住民

期間：平成23年10月11日～12月13日

場所：金沢大学宝町鶴間キャンパス小立野体育館

HTNの運用画面の一例



ウォーキング教室の様子

### 3. 働く人の健康

#### 【メンタルヘルス】

厚生労働省は2011年度より、企業が実施している健康診断において、うつ病などのこころの病に関する検査の義務付けを目指すとしており、国全体がメンタルヘルスの問題に着手し始めている。しかし、経営基盤が弱く、厳しい経済環境である中小企業においては、メンタルヘルスの十分なサポート体制が整っていない状況であり、その対策は急務といえる。そこで、当センターでは、一中小企業労働者のメンタルヘルスに関する実態調査を行った。また、Eラーニング方式によるストレスマネジメントプログラムを導入し、その有効性が示唆された。

#### 【睡眠】

北陸銀行健康保険管理組合と共同で定期健康診断の結果の解析をした。特に男性労働者の睡眠と休養に着目し、その生活習慣と心身状況について調査した。その結果、睡眠で休養が十分とれないことに関して、年代、職位、仕事内容、既往症の「貧血」、生活習慣、自覚症状が有意に関連していた。

#### 【皮膚の健康】

肥満と皮膚の健康に関する調査を平成21年・23年に行った。調査に協力いただいた施設は、北陸銀行健

康保険管理組合、(株)ヤマト醤油味噌、金沢大学、金沢市立病院である。肥満と皮膚の形態、生理機能との関連を明らかにするために、対象者の腹部皮膚の拡大画像の撮影、皮膚の生理機能(pH、角質水量、経皮水分喪失)測定、身体計測を行った。また、健康診査結果からメタボリックシンドローム関連血液生化学指標を収集した。対象者は20～50歳代の男女でかつ、2009年度の健康診査を受けた職業人、メタボリックシンドローム外来通院中の患者の計113名である。共分散分析の結果、肥満に関する指標が高くなると角質水分量および凹み低下することが明らかになった。以上より、肥満者の皮膚に対する保湿ケアの必要性が示唆された。

#### 【生活習慣病予防対策関連事業評価】

北陸銀行健康保険管理組合と共同で生活習慣病予防対策関連事業の中の2か月間のウォーキングに関する評価を行った。運動を継続するための1日当たりの歩数目標、体重減量への効果について解析した。

### 4. 講演

#### 【精神障害者ジョブガイダンス 講演】

日時：平成22年11月16日(火) 15時45分～16時30分

場所：石引よろず保健室

主催：金沢公共職業安定所専門援助第一部門

参加者：地域活動支援センターケアサポート石引利用者7名

目的：精神障害者が抱える一般就労の不安に対するストレス対処方法について学ぶ。

内容：「ストレスに強くなろう」

- ①自分のストレス対処力を知る。
- ②職場で起こりうるストレスを知る。
- ③ストレス対処方法を知る。

#### 【連携型健康教育推進校職員研修会】

日時：平成23年8月25日13時～15時

場所：金沢市立兼六小学校

参加者：約30名

目的：金沢市教育委員会が行っている平成23年度連携型健康教育推進校事業の一環として、教員の健康教育に関する情報提供を行う。

内容：「健康教育」について

#### 【平成23年度地域クラウドイノベーションプロジェクト】

日時：平成23年9月28日15時～18時

場所：金沢工業大学7号館2階201教室(扇が丘キャンパス内)

参加者：金沢工業大学関係者、一般中小企業など

目的：地元ICT系企業と大学との連携を強化し、クラウド、スマートフォン、センサー技術、位置情報な

どをふまえた人材育成、ビジネスの創造と実践をめざすプロジェクトの推進

内 容：医療・福祉におけるクラウド活用の可能性

## 5. 学会発表・論文

### 【論文】

- 北川敦子, 須釜淳子, 川島志保, 村杉孝子, 大竹茂樹. 金融業に勤務する男性社員の睡眠による休養と生活習慣・心身状態との関係, 金沢大学つま保健学会誌. 34(2): 129-133, 2011.
- 須釜淳子, 繁田佳映, 福田汐里, 松尾淳子, 北川敦子, 紺家千津子, 村澤恵理, 瀬藤美帆, 岡田美幸, 松岡奈緒美. 20歳代から50歳代成人における肥満と皮膚との関係. 看護実践学会誌. 23(1): 24-29, 2011.
- 西澤知江, 須釜淳子, 河合薫, 繁田佳映, 光村実香, 大竹茂樹. 一中規模企業労働者のメンタルヘルスに関する実態調査. 金沢大学つま保健学会誌. 35(1): 67-70, 2011.
- 繁田佳映, 須釜淳子, 西澤知江, 光村実香, 大竹茂樹. 地域在住者を対象とした皮膚とスキンケアに関する調査—60歳以上の女性について—. つま保健学会誌. 35(1): 71-75, 2011.

### 【学会発表】

- 鍛冶かおり, 西澤知江, 須釜淳子, 川島志保. メンタルヘルス維持のための運動の継続に関連する要因. 第18回日本産業精神保健学会, 東京, 2011, 6月.
- 西澤知江, 須釜淳子, 河合薫, 中山和弘, 戸ヶ里泰典, 繁田佳映, 光村実香, 大竹茂樹. 一中規模企業労働者のメンタルヘルスに関する実態調査. 第70回日本公衆衛生学会総会, 秋田, 2011, 11月.
- 繁田佳映, 須釜淳子, 西澤知江, 光村実香, 大竹茂樹. 地域在住者を対象とした皮膚とスキンケアに関する調査—60歳以上の女性について—. 第70回日本公衆衛生学会総会, 秋田, 2011, 11月.
- 光村実香, 西澤知江, 繁田佳映, 須釜淳子, 大竹茂樹. 地域住民の健康リテラシー啓発・促進への取り組み—「健康の知恵袋教室」の開催—. 第70回日本公衆衛生学会総会, 秋田, 2011, 11月.
- 光村実香. 通所サービス利用者の自宅と施設の日常生活動作の比較—運営システム別にみた特徴—. 第46回日本理学療法学会大会, 宮崎, 2011, 5月.