

I 地震による津波で被災した高齢者等の健康・生活面の課題分析と保健活動への提案

【調査研究事業 I の概要】

岩手県大槌町からの依頼を受け、一般社団法人全国保健師教育機関協議会（以下、全保教）等が募集し、全国から参加した保健師等によって、平成 23（2011）年 4 月 23 日から 5 月 8 日の期間、全戸家庭訪問による町民の安否確認と健康生活調査が行われた¹⁾。期間中、町に対して、要フォロー者の申し送りと、調査結果からの「岩手県大槌町民の健康状態把握のための訪問調査に基づく提言（第一報）」²⁾がなされた。

本事業 I は、その後、大槌町から 5 月 27 日付けで、健康生活調査の集計と分析について別途依頼を受け、調査票を匿名化した二次データを預かり、結果を報告書にまとめ町に返すことを当初の目的とした。報告書では、町に対して、分析によって明らかになった健康や生活面の課題について、その解決に向けた復興計画への提案を行った（図 1-A）。その後、健康課題の解決に向けては、震災による影響が色濃い行政のみに委ねるのではなく、町民の力量にも期待したいという事業班での検討結果に基づいて、町民に対しては、町内 10 ヶ所で約百名に結果報告会を実施した（図 1-B）。そこで町民から出たアイデアをもとに、食生活改善推進員（以下、食改）を中心に住民主体で展開する保健活動推進のための企画について事業班から町に対して追加の提案を行い、町の福祉課健康推進班と食改役員らとともに具体的な次年度計画について話し合うこととした（図 1-C）。

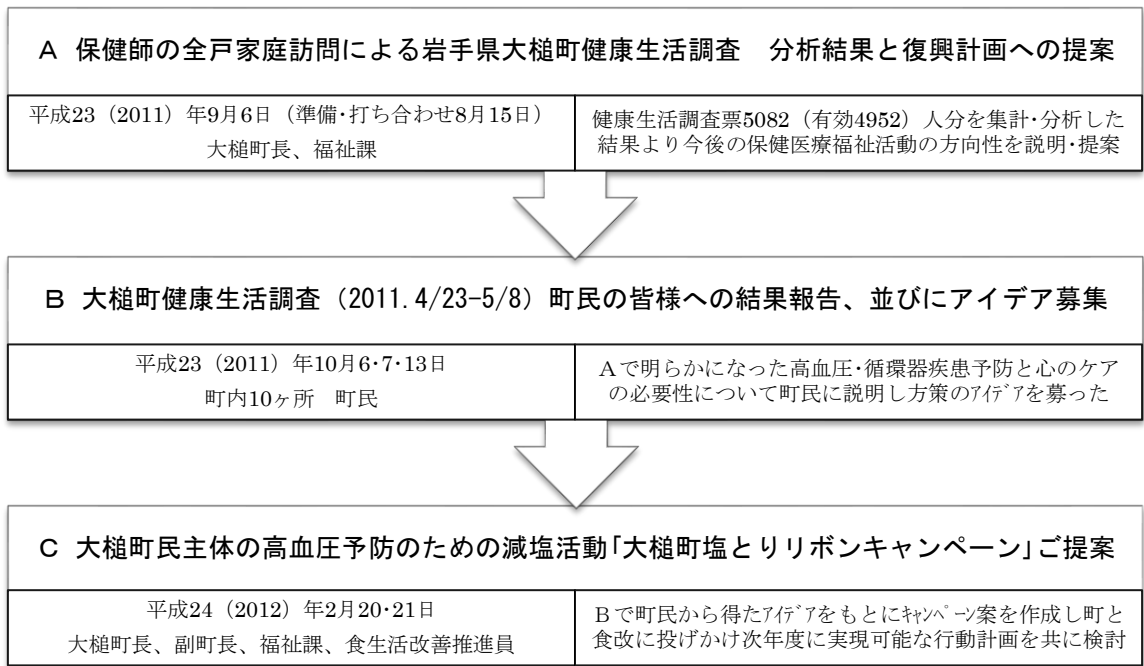
また本事業は、全保教の「東日本大震災復興支援教育・研究プロジェクト」との協働により、第 70 回日本公衆衛生学会総会（秋田県）において「3.11 東日本大震災、岩手県大槌町民の健康状況把握の全戸訪問調査から見えてきたこと」をテーマに、大槌町民、大槌町保健師、保健師教員（元大槌町保健師）各 1 名を発言者とする自由集会を開催した（平成 23（2011）年 10 月 20 日、フォーラムあきたにて、参加者 89 人）。

なお、「平成 23 年度厚生労働省老人保健事業推進費等助成金（老人保健健康増進等事業分）」への応募については、平成 23（2011）年 3 月 31 日の全保教将来計画委員会において検討され、急を要する被災地支援のためにも、今後その知見を保健師をはじめ様々な支援者の人材育成に役立てるためにも、動ける可能性のある大学ができる限りの行動を起こすべきとの見解から、岡山大学が主管校となり申請する運びとなったものである。



平成 23 (2011) 年 9 月 6 日 大槌町碓川豊町長、福祉課職員への調査結果報告場面

図 1. 調査研究事業 I における復興支援活動の主な流れ



文献

1. 村嶋幸代、鈴木るり子、岡本玲子編著 (2012) : 大槌町 保健師による全戸家庭訪問と被災地復興 東日本大震災の健康調査から見えてきたこと、明石書店
2. 一般社団法人保健師教育機関協議会 (2011) : 東日本大震災復興支援教育・研究プロジェクト活動報告、 <http://www.zenhokyo.jp/201103quake/doc/20110627-houkoku.pdf>

A 保健師の全戸家庭訪問による岩手県大槌町健康生活調査 分析結果と復興計画への提案

1. 健康生活調査の集計・分析について

1) 方法

回収した健康生活調査票は、重複や記載の不備のあるものを除くと 5082 人分あった。集計は、安否と住所確認だけで健康情報が書かれていなかった 130 人を差し引いた 4952 人を対象に、①合計、②男女別、③年齢 4 区分別、④被害状況 3 分類別、⑤地区特性 5 分類別、⑥元住所の行政区 45 分類別に行った。健康調査票等の帳票類は巻末資料を参照されたい。

なお、⑥の集計結果については、個人を特定する情報になり得ることから、町への報告書には掲載したが、本報告書においては掲載しないこととした。また、介護保険や福祉手帳、母子保健に関する情報は、記述が不十分な点も多く、本来個別支援に役立てるべき情報でもあることから、本報告書においては結果を掲載しないこととした。

2) 結果

結果は、事業の成果Ⅱの「地震による津波で被災した高齢者等への支援過程の構造化に向けた基礎研究」のうち次の報告が該当する。

- ・Ⅱ-A-1 津波災害による大槌町の年代別・性別・地域別人口ピラミッドの様相
- ・Ⅱ-A-2 津波災害が大槌町にもたらした人々の移動
- ・Ⅱ-B-1 津波災害後の大槌町全戸家庭訪問で見出された早急に対応が必要な者の健康問題
- ・Ⅱ-B-2 津波災害後の大槌町全戸家庭訪問で見出された在宅高齢者の健康・生活支援課題
- ・Ⅱ-B-3 津波災害が大槌町にもたらした血圧の変化

これらの結果を基に、事業班において復興計画への提案を協議した。

2. 復興に向けた保健医療福祉計画への提案

平成 23 年 5 月 8 日の「岩手県大槌町民の健康状況把握のための訪問調査に基づく提言（第一報）」では、「医療サービス」「保健サービス」「職」「住」「教育」「交通アクセス」について意見が述べられていた。本事業で作成した第二報では、安否情報と健康生活調査票から得られた情報を分析した結果から考えられる提案に絞って報告した。

提案は、6つの項目に分け、調査結果の分析から「わかったこと」、そこから考案した「今後の方向性」を各々提示している。

大槌町の復興に向けた保健医療福祉計画への提案

●人口の減少を予防し、心と体の元気を回復する大槌町に！

1.町民が元気になる保健医療福祉活動を！

- ・ 1) こころの元気のために
- ・ 2) からだの元気のために

2.町民が戻り、新たな人を連れてくる町づくり

- ・ 1) ひとが増えるために
- ・ 2) 物流と交流の発展のために

3.大槌町民同士の生き抜く力をひとつに！

- ・ 1) 大槌を愛する町民を核に再生を！
- ・ 2) 津波を忘れない防災・減災意識の伝承

提案の詳細

●人口の減少を予防し、心と体の元気を回復する大槌町に！

1. 町民が元気になる保健医療福祉活動を！

1) こころの元気のために

わかったこと

- ◆津波で家屋が全壊・半壊した家庭には、仕事や住居の問題とともに経済的な問題がある。
- ◆家屋の被害にかかわらず、大切な人や場所を亡くした人が多く、心の問題は今後仮設住宅にだけでなく、在宅生活者であっても無視できない。
- ◆「不眠」の訴えが多く、自覚症状では循環器系や筋骨格系よりも精神面の症状についての訴えが高率であった。うつや自殺のリスクが高い状況と考えられる。
- ◆全戸訪問調査で把握された要フォロー者の支援必要理由で最も多かったのは「心のケア」であり要支援者の3分の1以上であった。

今後の方向性

- メンタルサポートと治療体制の確立

■町内に①病院、②メンタルクリニックを整備し、③家庭訪問や窓口での精神保健相談を充実する。

■単独ではなく③から②、①へ、またその逆などのネットワークを構築する。

■下記のからだの元気対策とともに、生活や交流、コミュニティづくりの一貫として進めていく。

2) からだの元気のために

わかったこと

- ◆今回の調査で際だった健康課題は「高血圧」。
- ◆全国平均より高血圧症有病率が高く、とりわけ若い世代、働き盛りの年代に顕著。
- ◆高血圧の者は、現病歴・既往歴のない者が三人にひとりはおり、今回の震災の打撃が引き金になったと考えられる割合が高い。
- ◆しかしそれは元からの健康課題でもあったことが今回の調査で顕著に見えた。
- ◆高血圧症に域にあって、未受診の者や受診中断の者が合わせて二割弱と多かった。
- ◆それに続く生活習慣病（脳血管疾患、心疾患、糖尿病、高脂血症、がん）と認知症のリスクが極めて高い状況にある。
- ◆今までの町の資料からは、「高血圧予防」を重点対策に力を注いできた経緯が読み取りにくい。

今後の方向性

- 今こそ「予防」、改めて「予防」！
 - 大槌町の底力を見せよう 10年プロジェクト、定期健診・健康チェックの必要性
 - 町民が高血圧予防に本気で取り組む強い町に！これを「健康格差」と認識する必要性
 - とりわけ減塩のヘルスプロモーション！
 - 予防の要は「原因と向き合い」「変われる住民を信じる」保健師活動
 - それは、ひいては生活習慣病、とりわけ脳血管疾患、そして認知症の予防になる。
 - こども、若者世代からの高血圧予防に本気で取り組む必要性
 - 目標を定めて、町民を中心に、町の保健医療福祉職と、外部の専門家も含んで、継続的に取り組んでいこう。
 - 保健師は地域ごとに起こっている現象をしっかり分析し、地区特性に応じた活動を計画しよう。（例：ある地区は個別支援とポピュレーションアプローチを併用、ある地区はポピュレーションアプローチを主軸にコミュニティ育成型の力量形成を図る、まずは初年度モデル地区数カ所から始める、など）
- 医療・福祉機関の充実
 - 的確な治療を行い、入院の受け皿ともなる病院を作る（循環器系疾患、認知症ほか）。
 - 診療所には、内科だけでなく、整形外科・精神科等いくつかのタイプが必要。

- 高齢者の独り暮らしが増えるため、福祉施設だけでなく、小規模多機能等、様々な住まい方を支援する機能が必要。

2. 町民が戻り、新たな人を連れてくる町づくり

1) ひとが増えるために

わかったこと

- ◆津波災害により 1,400 人近くの方が死亡および行方不明になったこと、そして調査からは町外生存者を約 1,000 人確認し、情報のない 2,000 人の多くも町外へ避難又は転出したと考えられることから、当初 16,000 人であった人口が 11,600 人程度になっていると考えられた。
(平成 23 年 8 月の町長選挙の有権者数 11,841 人、8 月 25 日付)
- ◆人口の 8.7%を失うという未曾有の事態に直面。女性では 70 歳代以上の高齢者が多く亡くなっており、男性では 50 歳代、60 歳代の管理者あるいは一家の大黒柱の層が女性よりも多く死亡している。
- ◆町外に移動した町民は各年齢層に渡っていた。

今後の方向性

- 力のある町民を増やすこと、魅力ある町づくりを重点施策にする。
- 震災によって町外に出てしまった人たちが力を蓄えて、戻って来ることができる基盤整備。
- 町外に出た人に加え、新たに若い人が入ってくる町づくりと広報。
 - 減った人口とパワーの回復が必須
 - 元町民と今居る町民が繋がっていく方策を考える。
 - 復興計画立案に、町外に出た者や大槌町に興味を持つ者の知恵を最大限取り入れる。■工夫は皆から募る。

2) 物流と交流の発展のために

わかったこと

- ◆高血圧症等生活習慣病の有病率が高い背景には、大槌町独特の文化・慣習があると考えられる(塩蔵の山菜・海藻・魚貝類、煮染め、味噌ほか)。
- ◆脳血管疾患のリスク要因には、一般的に所得・学籍・職業階層の格差が挙げられており、それらが物質的困窮と心理社会的ストレスをもたらす可能性が示唆されている。今回はもともと大槌町にあった健康格差が、津波災害によりさらに助長されたのではないかと考えられる。

今後の方向性

- 大槌町の文化を護りながら、これからの健康で安全な暮らしを模索する。
- ひとを増やす対策とともに、その人びとが新たな物流や産業を大槌町にもたらすこと、および、外からの人びととの交流の機会とばを増やすことに貢献するように工夫する。
- 町外にいる元町民は、町の資源と考え、外と大槌町をつなぐ役割を担ってもらおう。
- 血縁や遺伝的な要素のある疾患を予防することも視野に入れる。

3. 大槌町民同士の生き抜く力をひとつに！

1) 大槌を愛する町民を核に再生を！

わかったこと

- ◆家庭訪問時やフォーカスグループインタビューで伺った町民の声から、多くの町民が大槌町をこよなく愛しており、自然と共存した美しい町を取り戻したいと願っていた。
- ◆言葉では表現しないが、我慢強く生き抜く意志と力を感じる方に多く出会った。

今後の方向性

- 大槌町を愛する町民を核に再生を考えるプロジェクトを組む。
- 町民の力で変わる仕掛けが必要、町民主体の取り組みをさらにエンパワメント。
- 町民が実態を認識することから、目標指向型のアクション、町民自らが考え行動する方向に導こう。
 - 地区毎の方針を明確にする。
 - 残った者で、最大限どうするかということを考える必要がある
 - 健康と産業を考えるコミュニティ育成型のアプローチ。

2) 津波を忘れない防災・減災意識の伝承

わかったこと

- ◆町勢要覧には津波について「繰り返し押し寄せる災禍に負けず」とある。
- ◆また、貞観 8 年（869 年）、慶長 16 年（1611 年）などの津波では三陸海岸で数千人が溺死したとある。
- ◆今回全壊地区では「逃げられなかった町民」「逃げなかった町民」「皆のために働いていた町民」が多く亡くなった。
- ◆3 月 3 日には防災訓練をしたばかりであった。

今後の方向性

- 津波災害予防意識の醸成と、津波てんでんこなどを継承できる仕組みが必要。機会と場、人材を確保する。
- 津波やその他の災害に強い町づくりを皆で考え、根付くような方法論を取り入れる。

保健師の全戸家庭訪問による
岩手県大槌町健康生活調査
(第二報 分析結果と復興計画への提案)



作成：平成23年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業分）
「地震による津波で被災した一人暮らし高齢者・高齢者世帯の
生活再構築のための支援過程の構造化」事業班
協力：一般社団法人全国保健師教育機関協議会 東日本大震災復興支援教育・研究プロジェクト

平成23年9月6日

●人口の減少を予防し、 心と体の元気を回復する大槌町に！

1.町民が元気になる保健医療福祉活動を！

- 1)こころの元気のために
- 2)からだの元気のために

2.町民が戻り、新たな人を連れてくる町づくり

- 1)ひとが増えるために
- 2)物流と交流の発展のために

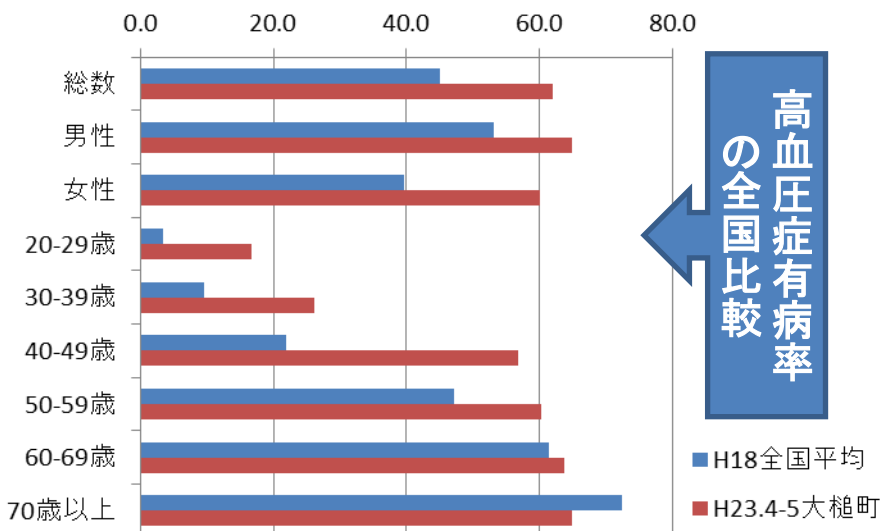
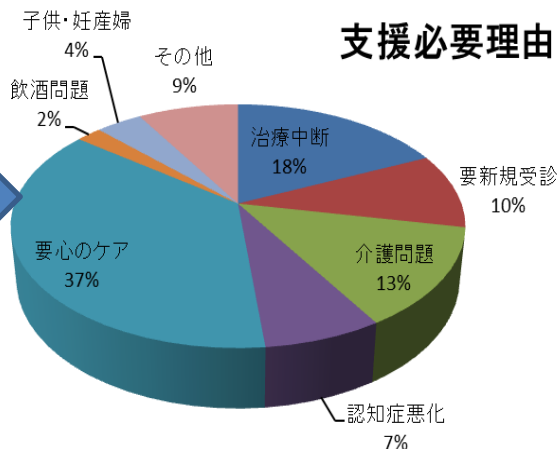
3.大槌町民同士の生き抜く力をひとつに！

- 1)大槌を愛する町民を核に再生を！
- 2)津波を忘れない防災・減災意識の伝承

1. 町民が元気になる保健医療福祉活動を！

- 1) こころの元気のために
- 2) からだの元気のために

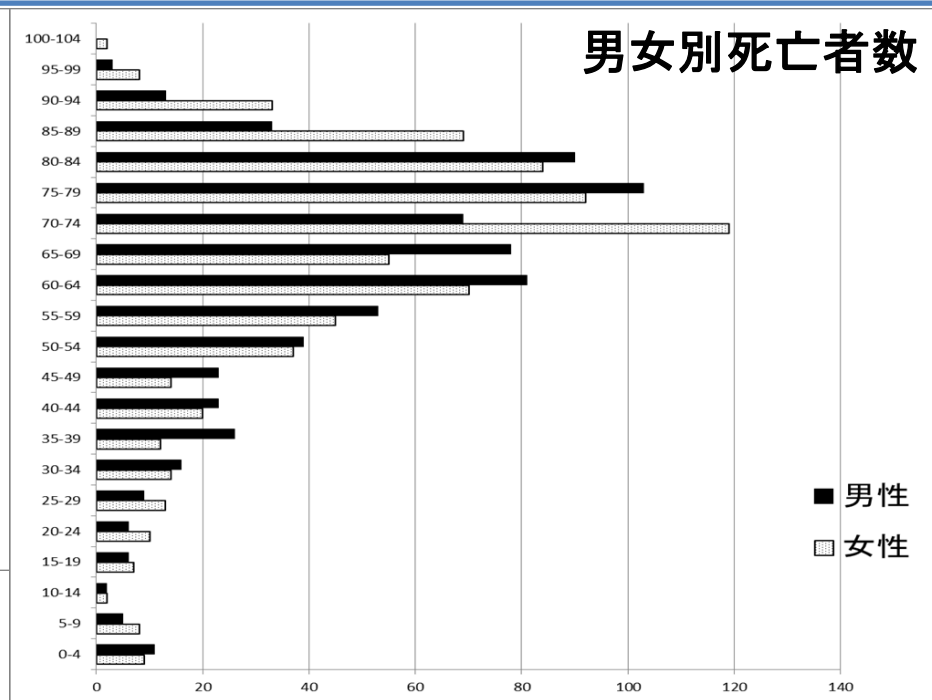
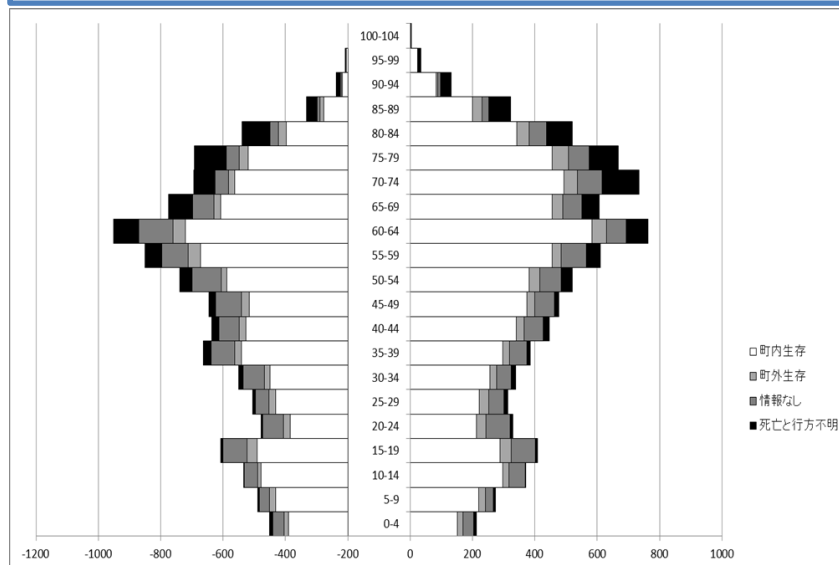
心のケア必要



- メンタルサポートと治療体制の確立
- 今こそ「予防」、改めて「予防」！
- 経年の健診・健康チェックの必要性
- 町民が高血圧予防に本気で取り組む強い町に！ とりわけ減塩！
- 「健康格差」を認識する必要性
- 予防の要は「原因と向き合い」「変われる住民を信じる」保健師活動
- ひいては生活習慣病、脳血管疾患そして認知症の予防になる。
- こども、若者世代から取り組みを！
- 医療・福祉機関の充実
- 的確な治療、入院ができる病院を
- 内科、整形外科・精神科等
- 福祉施設に加え、小規模多機能等様々な住まい方の支援機能が必要

2.町民が戻り、新たな人を連れてくる町づくり

- 1)ひとが増えるために
- 2)物流と交流の発展のために



■力のある町民を増やすこと、魅力ある町づくりを重点施策に

■震災によって町外に出てしまった人たちが町の資源と考え、彼らが力を蓄えて戻って来ることができる基盤整備、および新たに若い人が入ってくる町づくりと広報

■その人びとが新たな物流や産業を大槌町にもたらすこと

■大槌町の文化を護りながら、これからの健康で安全な暮らしを模索

3.大槌町民同士の生き抜く力をひとつに！

- 1)大槌を愛する町民を核に再生を！
- 2)津波を忘れない防災・減災意識の伝承

■大槌町を愛する町民を核に再生を考えるプロジェクト

●町勢要覧には津波について、「繰り返し押し寄せる災禍に負けず」とある

■健康と産業を考えるコミュニティ育成型のアプローチ

B 大槌町健康生活調査（2011.4/23-5/8）町民の皆様への結果報告 並びにアイデア募集

1. 目的

本事業のこのBの目的は、Aにおいて健康生活調査の結果を分析することによって明確になった大槌町の健康課題について、事業班より町民の方々に報告し、大槌町民の健康面の実態を知っていただき、その上で、町民自らがこれからどうすればいいかについて考え、発言する機会を持つことにある。これにより、町民の健康への関心の程度や町民による健康づくり活動の展開がどの程度自立して行えるかについて情報を得ることができるとともに、住民の発想や発案をもとに活動の展開方法を探ることができる。

2. 方法

大槌町の許可を得て、10月5、6、13日に大槌町内10ヶ所において町民への健康生活調査の結果報告会を開催した。事前の広報や当日の会場設営および運営には、大槌町食生活改善推進員協議会の全面的な協力を得た。

参加者には、後に示すスライドを用いて主に高血圧予防と心のケアの必要性について説明し、他の自治体が行っている減塩活動2事例についても紹介した。説明のあとは参加者からの意見を収集し、その場でパソコンに入力・スクリーンに映し出し皆で確認した。会を迫る毎に、それまでの会場で出た意見も紹介し、今後の取り組みにむけての発想がより広がるように配慮した。

3. 結果

3日間10ヶ所で98名の参加があった（表）。健康生活調査の結果説明では、震災1.5-2ヶ月後に大槌町では高血圧症の方がとても多かったこと、とりわけ働き盛りの方のストレスによる血圧上昇が予測されること、皆と交流し楽しみながら癒されながらの健康づくりが望まれることなど、皆、熱心に聴いておられた。報告後の意見交換では、町民から、後に示すスライド（参加者による発言の記録）に示したように、「減塩方法」「文化、習慣」「キャンペーンのキャッチコピー、アイデア」について様々な意見が出された。

4. 考察

町民への結果報告会での住民の方々の反応や、食改役員の方々の主体性・積極性を見て、事業班より、次年度以降の住民主体の減塩キャンペーン展開を提案することについて、一定の手応えを得た。事業班がキャンペーンの企画案を提案するにあたっては、参加者から出たキーワード、「塩とり」「塩りボン」「塩分測定（突撃ごはん）」「ストレス発散」「減塩意識・減塩運動」「食育」「コンテスト」などを取り入れられると考えた。

表 健康生活調査町民結果説明会

大槌町民の皆様への健康生活調査 結果報告会

月日	地区	場所	時間	参加者数	食改協 役員	報告者
10月6日 (木)	吉里吉里	若葉会館	09:30～ 10:30	20人	2人	岡本 鈴木
	浪板	吉里吉里第9地割集会場 吉里吉里第2・3仮設団地	11:00～ 12:00	11人	2人	岡本 鈴木 寺本
	榎内	大榎橋下流左岸、上流左岸集会場 大榎第6・7仮設団地	13:00～ 14:00	5人	2人	岡本 鈴木 寺本
	三枚堂	三枚堂下流集会場 小榎第8仮設団地	14:30～ 15:30	6人	2人	岡本 鈴木 寺本
10月7日 (金)	寺野	寺野弓道場 小榎第14仮設団地	09:30～ 10:30	8人	2人	岡本 鈴木
	中村	中村地区上流集会場 小榎第9・10・12仮設団地	11:00～ 12:00	12人	2人	岡本 鈴木 寺本
10月13日 (木)	赤浜	赤浜町営住宅上談話室 吉里吉里第4仮設団地	09:30～ 10:30	15人	2人	村嶋 鈴木 寺本
	安渡	安渡小学校 安渡第2仮設団地	11:00～ 12:00	9人	2人	村嶋 寺本
	金沢	金沢支所	13:00～ 14:00	6人	2人	村嶋 寺本
	渋梨	かみよ稲穂会館	14:30～ 15:30	6人	2人	村嶋 寺本

合計98人

大槌町への町民結果報告会の実施報告

10月13日 (木)	町方	大槌小学校 3年1組教室	16:00～ 17:00	大槌町福祉課 健康推進班 2名	村嶋 寺本
---------------	----	--------------	-----------------	--------------------	-------



平成 23 (2011) 年 10 月 6・7 日 大槌町民への結果報告会の様子

大槌町健康生活調査(2011.4/23-5/8) 町民の皆様へのご報告

今日はその方々
全体の状況を
ご報告

[ご自身の]
[大槌町の]
健康づくりにつ
いて考えてくだ
さい



全戸訪問で町内
約5100人の方
にお会いしまし
た

町にすぐに対
応が必要な
方の報告を
しました

平成23年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業分）

「地震による津波で被災した一人暮らし高齢者・高齢者世帯の生活再構築
のための支援過程の構造化」事業班

平成23年10月

大切な大槌町を再構築するために 本日お伝えしたいこと

1. 大槌町のいいところ、強みを再確認

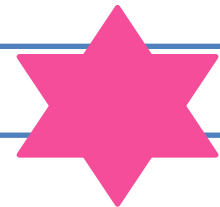
- 1) 自然：湧き水、淡水型イトヨ、サケ、海産物
- 2) 人：ぬくもり、愛着、連帯感

2. 健康生活調査や町の資料からわかったこと

- 1) 前からあった健康課題
- 2) 地震・津波災害がもたらした健康課題

3. これからどんな大槌町を創りましょうか？

- 1) 町民の元気を高め、人口減少も予防したい
- 2) 防災・減災のための意識と行動を伝承したい



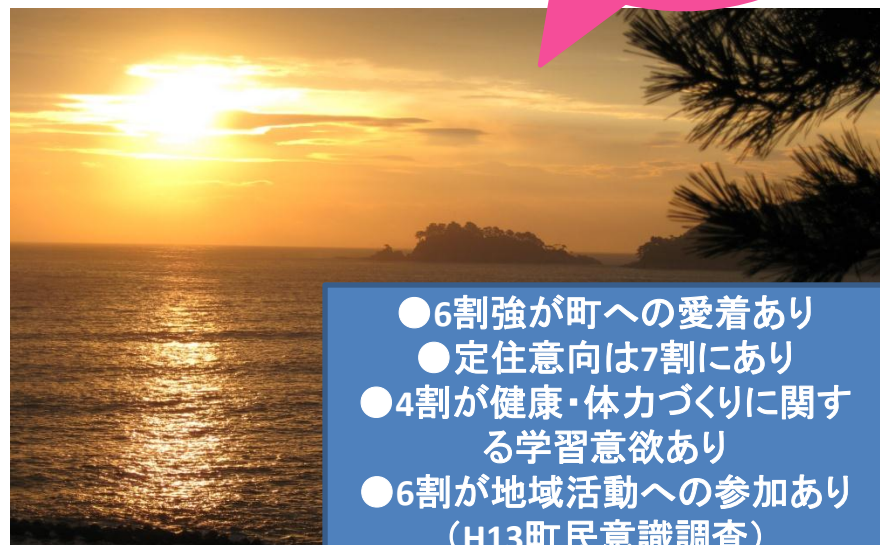
1. 大槌町のいいところ、強みを再確認

- 1) 自然： 湧き水、淡水型イトヨ、サケ、海産物
- 2) 人： めくもり、愛着、連帯感

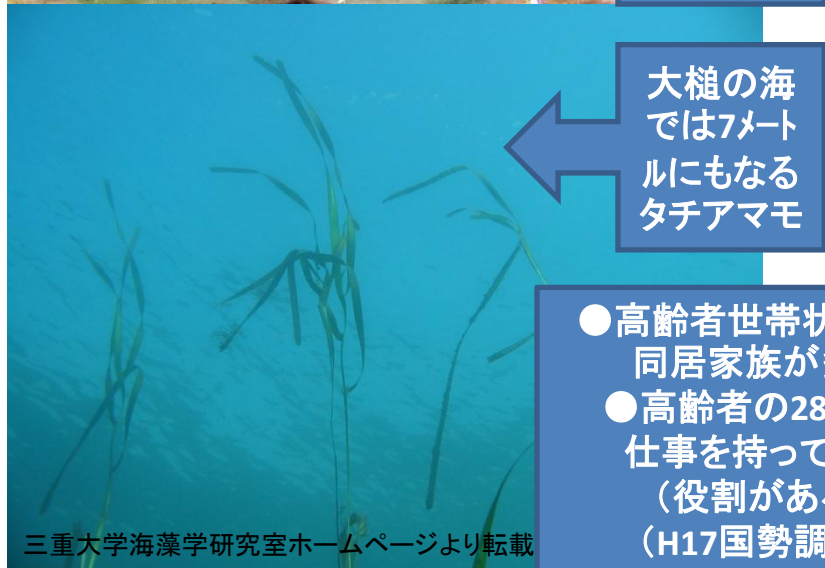
美しい
大槌町



震災後、
源水川源
流で確認
されたイト
ヨ(大槌町
佐々木健氏
提供
asahi.com)

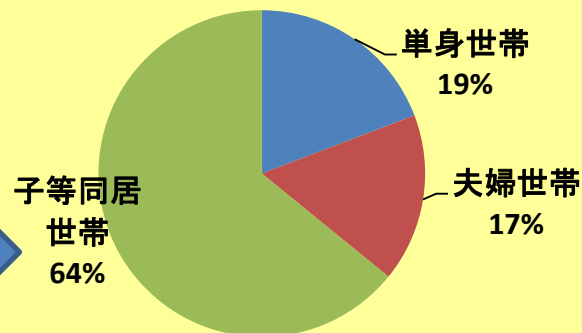


- 6割強が町への愛着あり
- 定住意向は7割にあり
- 4割が健康・体力づくりに関する学習意欲あり
- 6割が地域活動への参加あり
(H13町民意識調査)



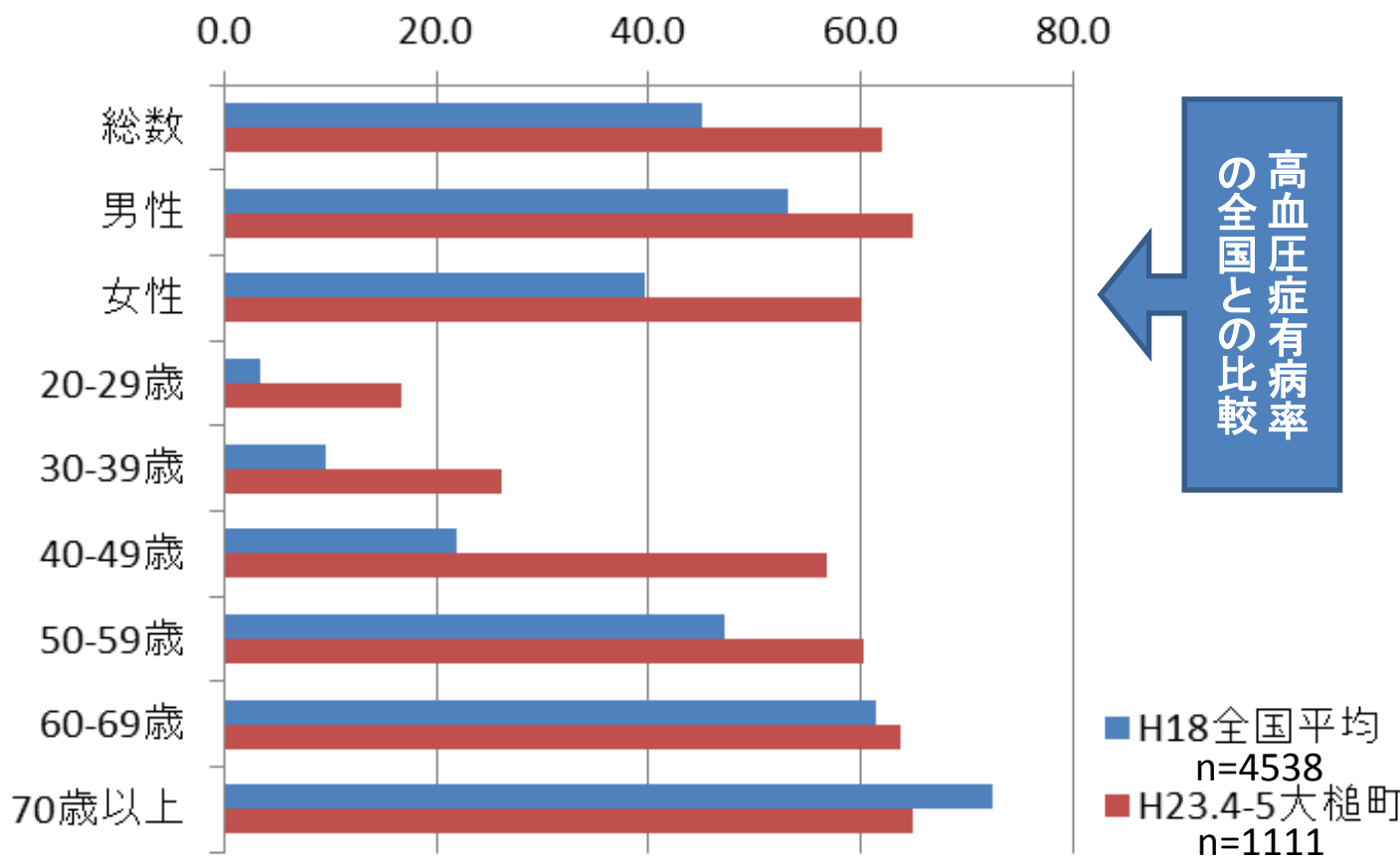
大槌の海
では7メー
トルにもなる
タチアマモ

- 高齢者世帯状況では
同居家族が多い
- 高齢者の28.4%が
仕事を持っている
(役割がある)
(H17国勢調査)



2. 健康生活調査や町の資料からわかったこと

- 1) 前からあった健康課題
- 2) 地震・津波災害がもたらした健康課題



■ **今こそ町民が本気で高血圧予防に取り組む強い町に！**

とりわけ減塩！

■ **経年の健診・健康チェックが必須！**

■ **それが生活習慣病、脳血管疾患 認知症の予防になる！**

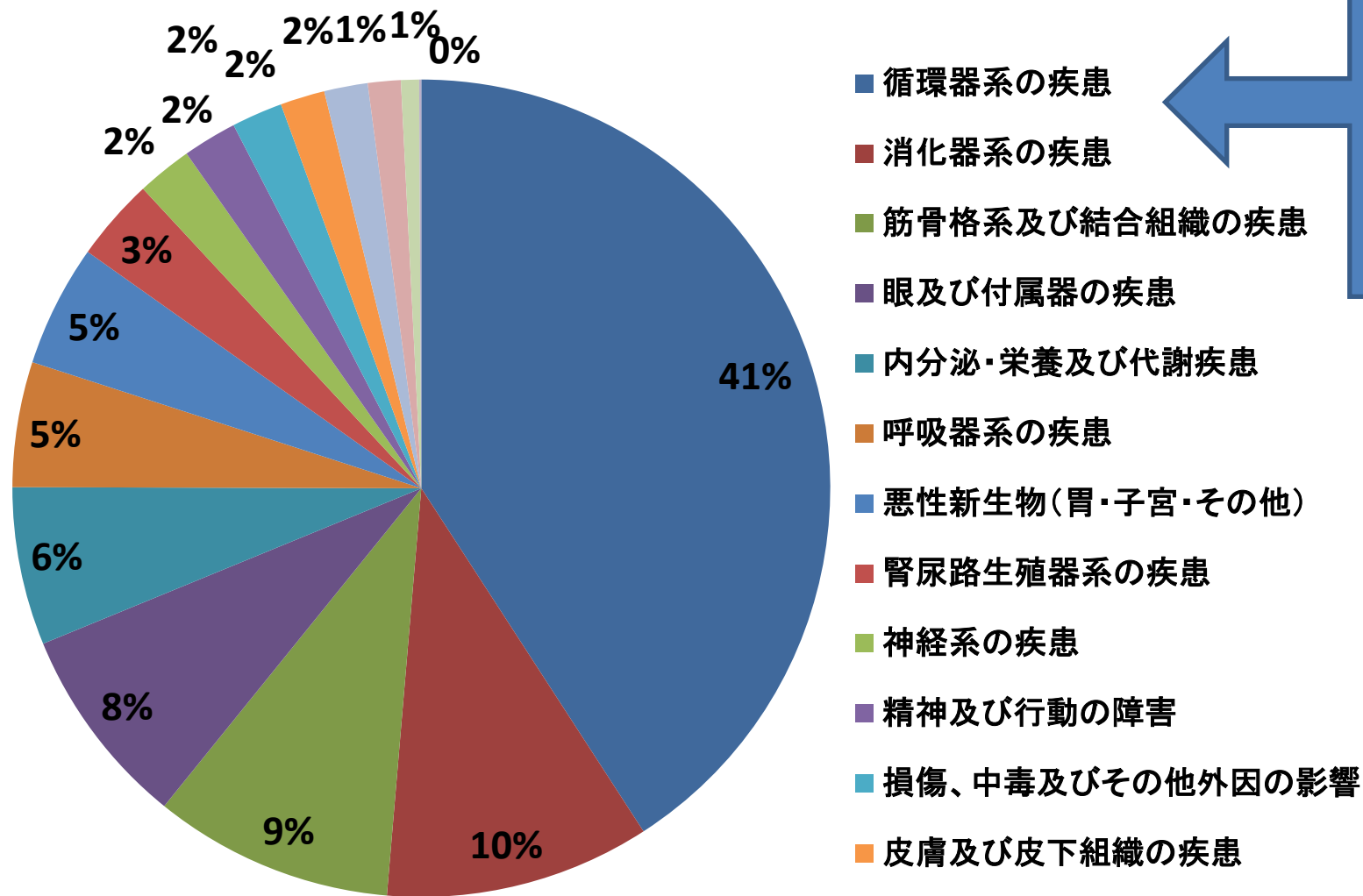
■ **こども、若者世代から取り組みを！**

■ **救急対応可・入院可の病院整備も急いで！**

健康生活調査でわかったこと

1. いままで「高血圧あり」 4人にひとり
2. 今、生活習慣病関連疾患の方 3人にひとり
しかも女性は34.2%
3. 正常21.5%
正常高値血圧16.6%、収縮期高血圧31.2%
それより重い高血圧30.7%
→ 一歩手前、水際の方が多

高齢者の疾患分類状況(平成19年度)



もともと高血圧に起因する疾患が多かった

●背景には塩蔵の保存食(うど等山菜、サケ、海草類)、煮染め、手作り味噌・漬け物などの食文化がある

被災後の高血圧発症や悪化が顕著

血圧値の分類と「高血圧の既往歴・現病歴あり」「生活習慣病の現病歴あり」の関係

血圧値の分類	合計	高血圧の 現病歴・既往歴		現病歴生活習慣病 関連疾患		高血圧の 現病歴・既往歴		現病歴生活習慣病 関連疾患	
		なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり
					人				%
1 至適血圧	85	69	16	63	22	6.2	1.4	5.7	2.0
2 正常血圧	155	104	51	89	66	9.3	4.6	8.0	5.9
3 正常高値血圧	185	85	100	76	109	7.6	9.0	6.8	9.8
4 I度高血圧	138	72	66	67	71	6.5	5.9	6.0	6.4
5 II度高血圧	133	50	83	48	85	4.5	7.5	4.3	7.6
6 III度高血圧	70	24	46	25	45	2.2	4.1	2.2	4.0
7 収縮期高血圧	347	170	177	137	210	15.3	15.9	12.3	18.9
合計	1113	574	539	505	608	51.6	48.4	45.4	54.6

36.0%

31.9%

高血圧症の有無と自覚症状・心理的初期対応を要する状況との関連(有意差・傾向ありの抜粋)

血圧の分類		不眠		1過去のトラウマ・心理的問題		2災害による負傷		5経済的な問題		合計
		なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	
1.至適血圧	人	386	39	418	7	425	0	406	19	425
2.正常血圧	%	90.8	9.2	98.4	1.6	100.0	0.0	95.5	4.5	100.0
3.正常高値血圧										
4~6. I・II・III度高血圧	人	593	95	658	30	680	8	642	46	688
7.収縮期高血圧	%	86.2	13.8	95.6	4.4	98.8	1.2	93.3	6.7	100.0
カイ2乗検定有意確率		p=0.013 *		p=0.009 **		p=0.021 *		p=0.079 +		
合計	人	979	134	1076	37	1105	8	1048	65	1113
	%	88.0	12.0	96.7	3.3	99.3	0.7	94.2	5.8	100.0

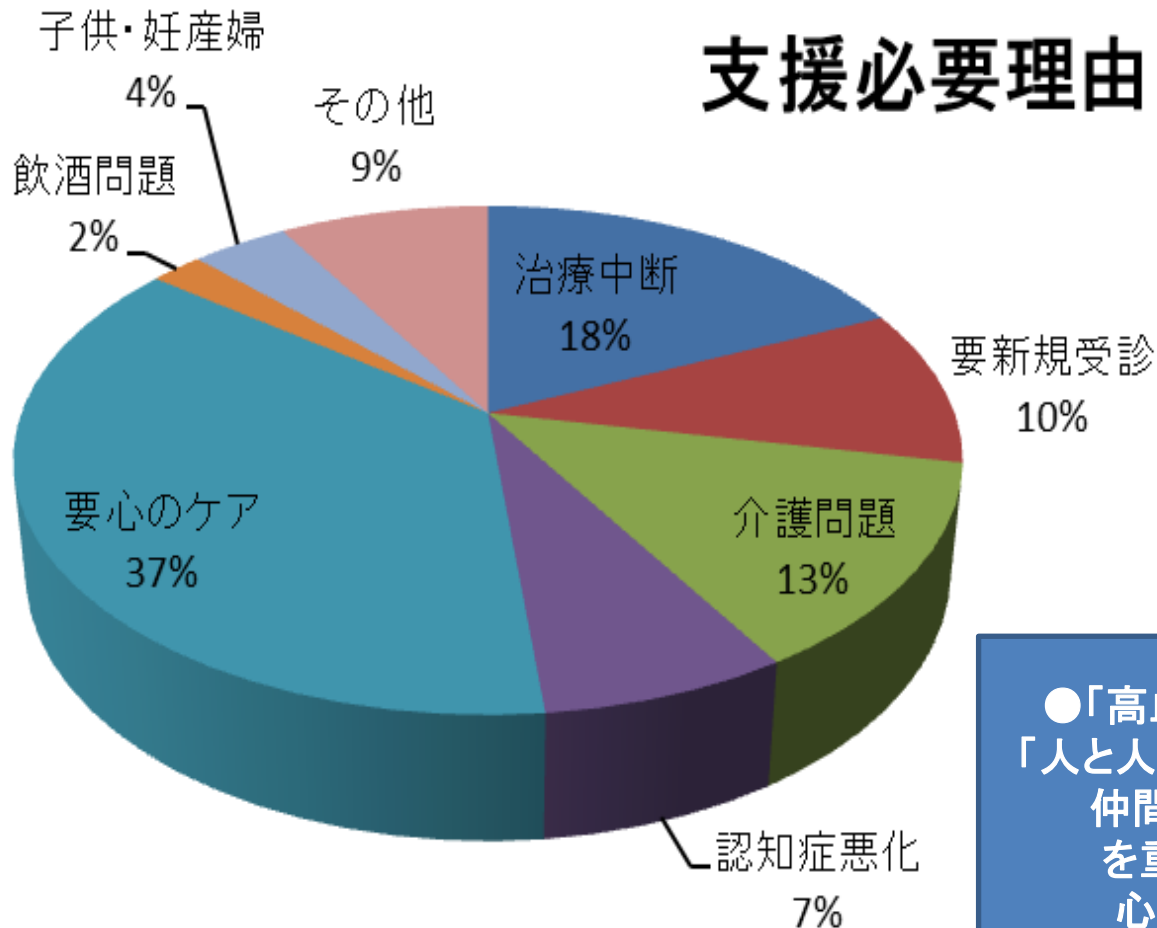
既往がなくて
震災後発症
者が多数

心身や社会的
問題が
高血圧の
引き金に

p<0.1 + p<0.05 * p<0.01 **

訪問調査で支援が必要となった方の理由

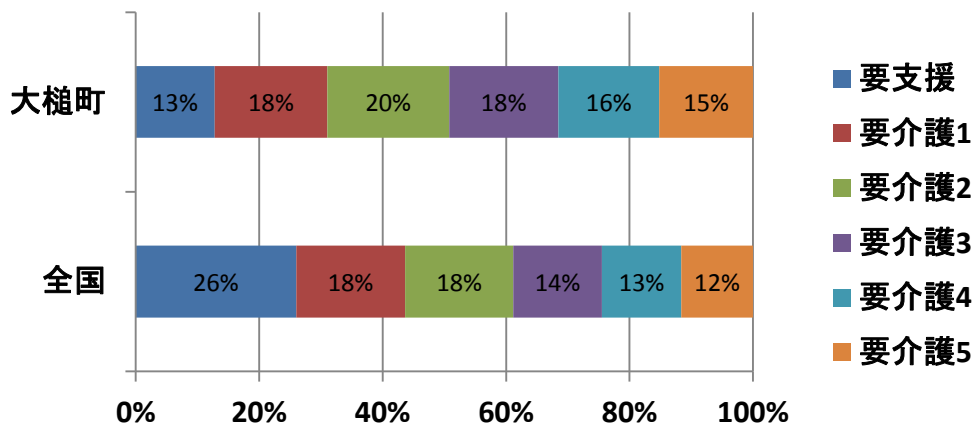
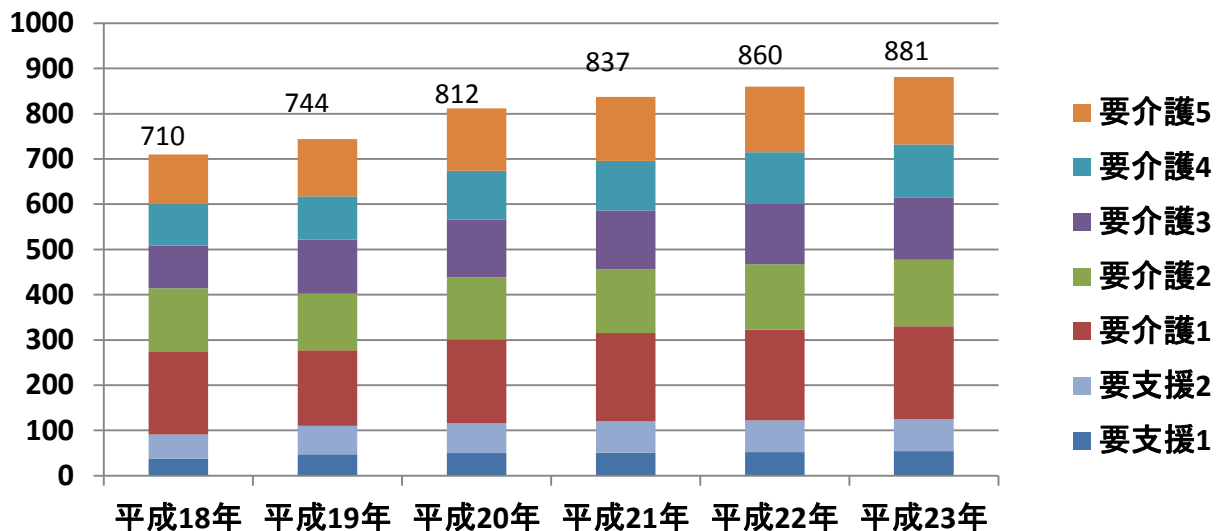
支援必要理由



「心のケアが必要」という理由が最も多かった。不眠の訴えも。

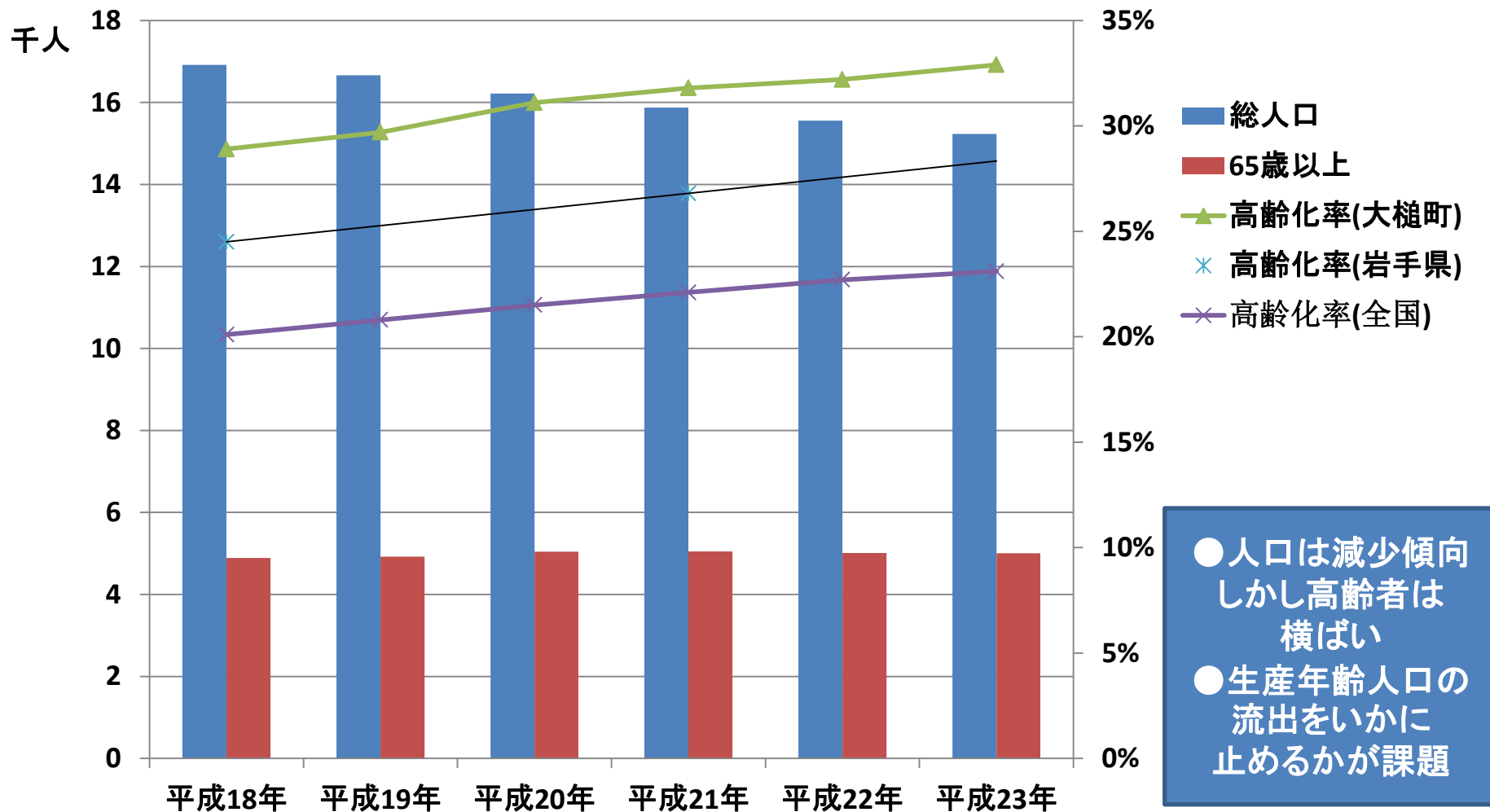
●「高血圧予防」は「人と人とのつながり・仲間とともに」を重視して、心のケアと一緒に進めよう！

要介護度別認定者数の年次推移と 全国と大槌町の比較(平成22年度)



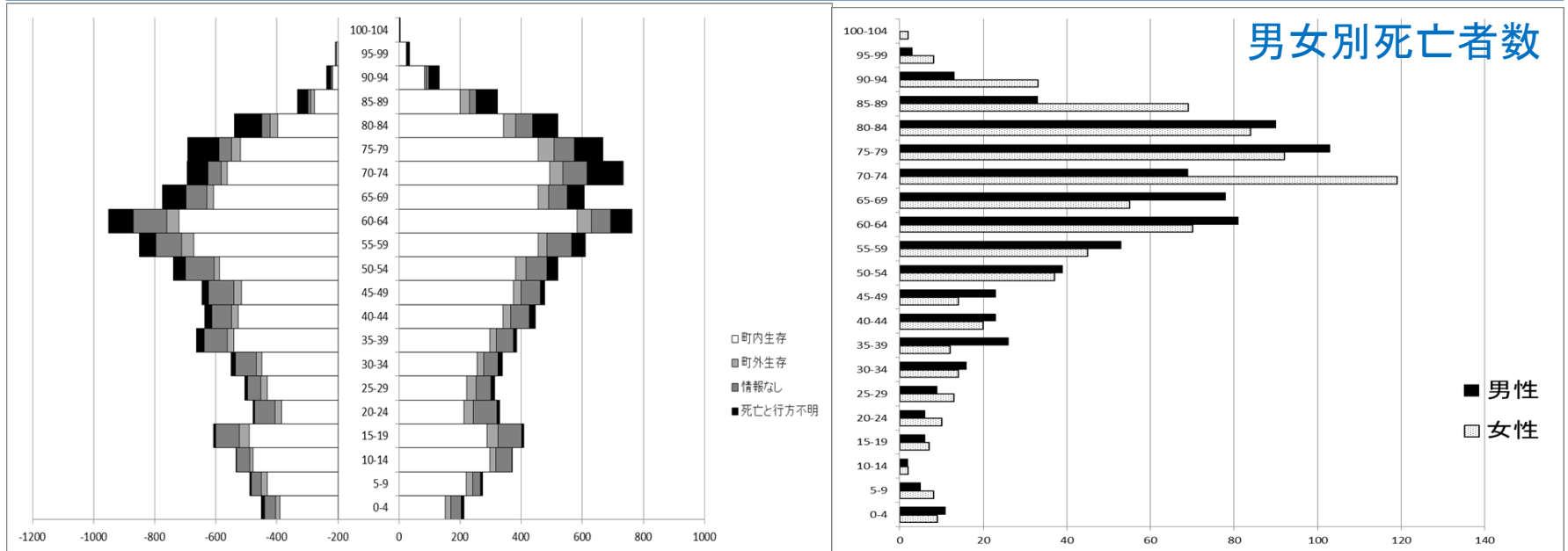
- 高齢化に伴い要支援・要介護の割合が増加
- 大槌町の特徴は、介護度の高い方の割合が高いこと
- やはり若い世代からの「予防」がキーワード！

大槌町の総人口と高齢化率の推移



地震・津波災害後の大槌町人口ピラミッド

- 1) 高齢者、働き盛りの方々を多く亡くしました。
- 2) 町外に行かれた方は各年齢層に渡っています。



- 力のある町民を増やしたい、魅力ある町づくりを重点施策に。
- 震災によって町外に出てしまった人たちを町の資源と考え、彼らが力を蓄えて戻って来ることができる基盤整備を。
- そして新たに若い人が入ってくる町づくりと広報。
- その人びとが新たな物流や産業を大槌町にもたらすように。
- 大槌町の文化を護りながら、これからの健康で安全な暮らしを皆で築きたい。

3. これからどんな大槌町を創りましょうか？

- 1) 町民の元気を高め、人口減少も予防したい
- 2) 防災・減災のための意識と行動を伝承したい

大槌を愛する
みんなの
生き抜く力を
ひとつに！

● 町勢要覧には津波について、「繰り返し押し寄せる災禍に負けず」とある

■ 苦しいこともあるだろさ、悲しいこともあるだろさ、だけどボクらはくじけない
泣くのはいやだ、笑っちゃおう、進め～！ ひよっこりひょうたん島～♪♪♪



大切な大槌町を再構築するために

●毎年、健康診査を受けて、ご自身の健康チェックをしてください。
ぜひ2011年12月8日～22日の機会をご利用ください。

●ひとりひとりの「こんな大槌町にしたい」という思いが宝です。
めざす方向に向けての創意工夫を出し合っていきましょう。

事業班代表	岡本 玲子	(岡山大学大学院保健学研究科 教授)
主管校委員	西田 真寿美	(岡山大学大学院保健学研究科 教授)
	小出 恵子	(岡山大学大学院保健学研究科 助教)
共同校委員	村嶋 幸代	(東京大学大学院医学系研究科 教授)
	鈴木 るり子	(岩手看護短期大学 教授)
	岸 恵美子	(帝京大学医療技術学部 教授)
	多田 敏子	(徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部 教授)
	酒井 陽子	(秋田県立衛生看護学院保健科 主幹兼班長)
	城島 哲子	(奈良県立医科大学医学部看護学科 教授)
	野村 美千江	(愛媛県立医療技術大学保健科学部 教授)
	岩本 里織	(神戸市看護大学看護学部 准教授)
	草野 恵美子	(千里金蘭大学看護学部 准教授)
	齋藤 美紀	(川崎医療福祉大学 講師)
	寺本 千恵	(東京大学大学院医学系研究科 博士前期課程院生)

協力：

一般社団法人 全国保健師教育機関協議会 東日本大震災復興支援教育・研究プロジェクト

作成 平成23年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金
(老人保健健康増進等事業分)
「地震による津波で被災した一人暮らし高齢者・高齢者世帯
の生活再構築のための支援過程の構造化」事業班

連絡先 〒700-8558
岡山県岡山市北区鹿田町 2-5-1
岡山大学大学院保健学研究科 岡本玲子研究室
事業班事務局 電話 : 086-235-6865
e-mail : phn@md.okayama-u.ac.jp

吉里吉里 若葉会館の皆さんの意見 20人

減塩方法

- 酢を使う
- 大根おろしで食べる
- 出汁の味で食べる
- 魚 ふり塩で調理
- 味噌汁は1日1回
- 醤油はかけずにつける

キャンペーンの キャッチコピー

- お金を増やして塩減らす
- 貯筋しながら塩減らす
(寝ずに重力をかける
骨を強くする)
- 減塩クラブを創ろう

文化

- おしゃぶりがわりにたくあん
- 男性: 食べさせられるから
食べる←食べさせ方を教えてほしい

健康づくり

- 10年間の無料健診を受けよう!

浪板の皆さんの意見 10数人

減塩方法

意見「塩は減らし難いが・・・

- ・酢の物(酢を使う！)
- ・昆布など(海藻)を食べる
- ・自分の気持ち
- ・かつおぶし
- ・出汁の味
- ・醤油を酢で割る
- ・かけずにつける

文化

キャンペーンのキャッチコピー

・ピンクリボンのようなシンボルマークを創る 何がいい？

塩リボン♥キャンペーン

塩の代わりに塩リボン
このリボンが目に入らぬか

10年間の無料健診を受けよう！

- 今年受けたら、
来年も無料！
- 男の人も連れてきてね！

大槌第6仮設の皆さんの意見 45人

減塩方法

- 漬け物を食べない・減らす
- 本人次第、本人の意識
- しょうゆの代わりに酢を使う
- 漬け物＋醤油 にしない
- だし醤油を付ける
- 笑って明るく

キャンペーンの

キャッチコピー、アイデアなど

- ウォーキング大会
- 色々な行事の中でPR
- わいわい皆で話して
- ストレス発散しながら

文化

- 漬け物は皆ほしがる。

10年間の無料健診を受けよう!

- 広報に載ります。

三枚堂・小槌の皆さんの意見 8人

減塩方法

- 習っても、**気を抜くと味が濃くなる** → 戻さねば
- 味覚も変わることを意識する
- 味噌汁の塩分濃度を測る
- 自分の目標をポスターにしてコンクール
- 料理コンクール(今もやってるが出さなくなった・・・?!)
- 出汁の味でおいしく食べる
- 野菜を多く
- 醤油を出汁で割る
- 塩分測定器を使う

文化

- 母さんの腕で父さんが元気

キャンペーンの キャッチコピー、アイデアなど

- 塩リボンに海の絵も
- バッジを創る
- 突撃ごはん(塩分測定)

10年間の無料健診を受けよう!

- 新潟の中越地震の後、脳血管疾患で倒れた人が多かった。
- 父さんも一緒に来て下さい。
- ひとり1万4千円かかる検査
- 広報に載せるので、誘い合って来て下さい。

寺野・小鎚の皆さんの意見

減塩方法

- 少しずつ減らす

文化、習慣など

- 味噌汁を食べる習慣
- 震災でカップ麺などに慣れた若い人。
- 若い世代の食習慣
- お母さんのさじ加減

キャンペーンの

キャッチコピー、アイデアなど

- 自分の血圧を知る
- 自分の食習慣を知る
- 塩だけでなく味噌、醤油の塩分も知る
- 塩とりレンジャー、塩とりマン
- 学校教育で本気で取り組む、父母を変える

10年間の無料健診を受けよう!

- ◡

中村・小鎚の皆さんの意見

減塩方法など

- 漬け物の塩分減らす
- 母さんのさじ加減
- 出汁割り醤油
- ガム 脳の活性化

文化、習慣

- 塩からいものに醤油かけないと食べた気がしない。
- 避難所生活の中でカップ麺食べ、つゆも飲む習慣。
- 老化：味覚の変化
- 「舌変わったけど、しょっぱいよ」

キャンペーンの

キャッチコピー、アイデアなど

- 会社でも減塩運動してもらおう
- 若い世代が食事にルーズ
→なんとかしたい
- 朝食を食べるところから！
- 男性が勉強しリーダーに！
- 男の料理教室
- 塩とりエプロン、塩の量がわかるイラスト入り、計量器など
- 父さん要介護にはならないで
10年間の無料健診を受けよう！

赤浜の皆さんの意見

減塩方法

- 味噌汁3回/日飲むけどよくないかな・・・。
- だしで食べる
(ニボシで味噌を少しにする、具たくさん)
- 塩分測定器(晩御飯突撃！)
(食改協の方たちに測定してもらう)
- じゃがいも、野菜、海藻、バナナ
(カリウムを下げる)
- 温めるときは、水を追加して温める
(しゃくしで一杯)

文化

- 煮しめなど鍋で温めるのではなく、レンジでチン！！
- 大きな鍋でなく、小さな鍋で
- 漬物は浅漬けなど
- 「うすくなった」と言われたら、「年とったせいだ」という。

キャンペーンの

キャッチコピー、アイデアなど

- 塩分測定をする(突撃隊！)
- コンテスト(赤浜Gとしてグループで参加する)
- きき酒でなく「きき味噌汁」

10年間の無料健診を受けよう！

- みんなを誘い合って受けてください。
- 桜木町～金沢

安渡の皆さんの意見

減塩方法

- 塩の代わりに酢を使う
- ニンニク味噌を一個
- 梅干を3分の1の大きさに食べる
- 味噌汁の味を薄く、具を多く
(ジャガイモ、わかめ、豆腐)
- 味噌汁は1回にする
- 野菜のどんぶり(しゃべこど汁)
- きのことを入れる
- 漬けてある魚は一度水洗いして焼く

文化・状況

- 仕事がないと若い人が帰ってこない(これが問題)
- 自分たちで野菜を作って食べる

キャンペーンの

キャッチコピー、アイデアなど

- お茶っこの会で味噌汁の味をみんなでもらっていた 毎月100人くらい

(食改協が中心になって)

- ※会場がない、炊事場がない
- 食改協で作ったものを配達する
- 水沢で収穫にみんなで行く
(それをみんなで作ろう！！)
- 人のためではなく自分のため

10年間の無料健診を受けよう！

金沢の皆さんの意見

減塩方法

- 酢を使う(塩を減らして)
- ゴーヤを食べる(砂糖と塩)
- だしを使う(ニボシなど)
- 野菜を多くとる
- 醤油を割って使う
- おひたしにドレッシング
- 味噌汁の具を多く
- 減塩醤油を使う

文化

- 保存食が多い
- 減塩習慣ある(食改協による減塩運動あり)
- ある物で食べる
- お茶っこの会

キャンペーンの

キャッチコピー、アイデアなど

- 促しがあればできそう
- 少しずつなら減らしていける
- 減塩の意識はある
- 場所があればできる
- 子供の食育に取り入れる
- 参観日を通して子供・保護者に意識付け
- 健康祭り(来年開催予定)
- お茶っこの会活用

10年間の無料健診を受けよう!

渋梨の皆さんの意見

減塩方法

- なるべく酸っぱいものを食べる(酢を使う)
 - 味噌汁は1日に3回よりは2回に減らす
 - 醤油に削り節を入れる
 - 具たくさんにする
 - 青魚でだしをとる(イワシ、アジ、サバなど)
 - お母さんから「醤油かけすぎ」と言われる
 - 醤油に水を入れる
 - 醤油を食卓に置かない
 - 豆類を食べるようにする
 - 保健所で食べ物の調査(何を食べているか)
 - アカオを野菜をたくさん入れて煮る
(何度も煮る水を足して味噌も入れる)
- ※しょっぱくならないように
- りんごを食べる

文化・問題

- 47世帯が参加(一人暮らしでも)
- 主婦が頑張る!
- 渋梨地区はお茶っこの会を仮設住宅の方々と一緒にやる(今年orr年明けて)
- 渋梨の方々もサポートセンターを利用する
- 渋梨は8kmある、何か事故が起こったら大変。

キャンペーンの

キャッチコピー、アイデアなど

- 仮設住宅の人々と合同で催しものをする
- 習慣で減らしていけば、苦にならない
- 水産加工業の復活

10年間の無料健診を受けよう!

その他

- 大型冷蔵庫が鵜住居にできる。
- 産業復活、雇用の場

C 大槌町民主体の高血圧予防のための減塩活動 「大槌町塩とりリボンキャンペーン」ご提案

1. 目的

本事業のこの部分Cの目的は、Bで町民の方々からいただいたご意見をもとに、大槌町で実施可能と考えられる減塩活動の企画を事業班にて考案し、町に提供することである。事業班は、町と食改の方々との話し合いの機会を持ち、次年度から食改の方々が主体となって段階的に進めていけるように助言することとした。

2. 方法

1) 提案内容の検討

事業班4名で後に示すスライドのとおり、キャンペーンの骨子を考えた。ポイントは次の3点である。

- a. 減塩活動が多く世代に動機づけられ、浸透するように、学校と家庭に働きかけ、大槌町の実態を知り、高血圧予防の大切さについて正しい知識を持った減塩活動の実践者を増やすこと（①塩とりレンジャープロジェクト、②塩とりキャラバンプロジェクト）
- b. まちぐるみで展開でき継続するように、イベントを企画し多くの世代に晴れの舞台を設けること、およびさらに他者に影響を与える人材を増やすこと（③大槌町塩とり大会：塩とり体験発表会、塩とりコンテスト、④塩とり講師任命プロジェクト）
- c. 活動の見える化をはかり、血圧の変化を継続して数値で確認できるようにすること（後に示したスライド4枚を両面パウチにして希望数提供、および塩とりリボンバッジ950ヶ、食改によるキャンペーン用ビブス100着、食改の方々に選んでもらった健康教育用リーフレット6種各500枚、自動血圧計30台、塩分濃度計38ヶ〔8ヶは高精度〕、1日の塩分摂取量測定器〔減塩モニタ〕30台を寄贈、および①②のプロジェクト用の血圧記録用紙を提案）

2) 提案内容の伝達と次年度の計画支援

提案内容を町と食改の方々にプレゼンテーションし、町の担当課と食改の方々には寄贈した機器の使い方演習を行うとともに、次年度以降に実施可能な活動について話し合った。

3. 結果

町長、副町長、福祉課健康推進班2名、食改役員5名に提案内容を伝えたところ好評価を得た。次年度から①②のプロジェクトから始め、順次展開することが話し合われた。

4. 考察

今後、食改の方々が主体となってキャンペーンを展開するには、町の専門職や必要時外部の支援者が協働し、引き続き経過の見守りや助言を行う必要がある。



平成 24 (2012) 年 2 月 20 日
大槌町碓川豊町長にキャンペーンのご提案



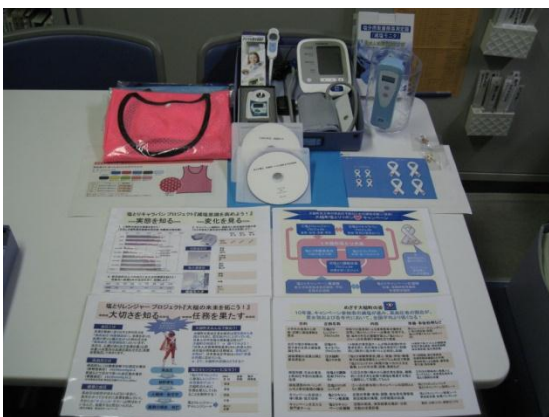
平成 24 (2012) 年 2 月 21 日
大槌町 (佐々木彰副町長) と食生活改善推進員協議会に塩とりキャンペーン用機器を寄贈



平成 24 (2012) 年 2 月 21 日
食改役員さんとの次年度計画の話し合い



同日 食改役員さんと機器類取り扱い演習



寄贈グッズ：
塩分測定器、自動血圧計
1 日塩分摂取量測定器 (減塩モニタ)
キャンペーン用ビブス
キャンペーン用塩とりリボンバッヂ
大槌町塩とりリボンキャンペーン提案シート
(真ん中の DVD はホームページ用)



大槌町 町長室前の海賊トラヒゲ
ひょっこりひょうたん島の歌が書かれている
どこかからの寄贈品とのこと

大槌町民主体の高血圧予防のための減塩活動(ご提案) 大槌町塩とりリボン♥キャンペーン

①塩とりレンジャー
プロジェクト
食育: 幼児・児童・学生

②塩とりキャラバン
プロジェクト
啓発: 町民の食卓めぐり

③大槌町塩とり大会

塩とり体験発表会
大槌の底力公開

塩とりコンテスト
料理・食べ方の工夫

④塩とり講師任命
プロジェクト
効果を皆に広げよう

塩とりキャンペーン推進隊
食生活改善推進員協議会、学校
各種地区組織

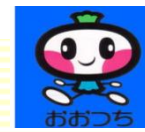
塩とりキャンペーン応援隊
役場、保健師教育機関
各種関係機関



⑤
塩の代わりに
塩とりリボン!

キャンペーン
参加者に
バッヂを贈呈

めざす大槌町の姿



10年後、キャンペーン参加者の減塩が進み、高血圧者の割合が、男女別および各年代において、全国平均より低くなる！

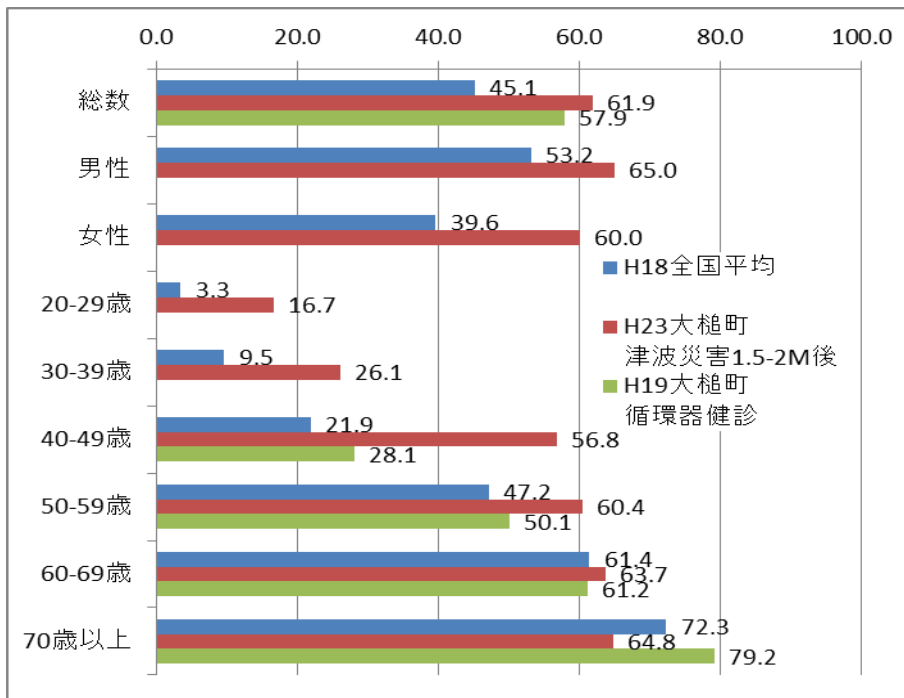
目的	企画名称	内容	準備・事後処理など
小学生の食育から家族・近隣に減塩運動を普及	①塩とりレンジャープロジェクト	学校での食改協による食育教育の機会を活用し「塩とりレンジャー」を養成・任命する。 例：毎年4年生の課題学習とし「塩とりレンジャー」の任務遂行体験を③で発表	塩とりレンジャーチャレンジシート、塩分測定器(宿題) 塩とり学習テキスト(30分×2回)
血圧や塩分摂取の実態や変化を見せ減塩意識を向上	②塩とりキャラバンプロジェクト	14地区の食改協チームが隔月新規5件の食卓を巡り、血圧測定と塩分測定を行い記録 同じく隔月に協力者10人を測定し記録	14地区で各々10人の継続測定協力者を選定、測定記録票 血圧測定器、塩分測定器
減塩運動の成果公開と参加者拡大	③大槌町塩とり大会	「塩とり体験発表会」個人・家族・学校・職場等での減塩体験をシンポジウム形式で発表 「塩とりコンテスト」料理や食べ方の工夫を募集、レシピの公表、試食、表彰など	年1回開催、実行委員会 役場等関係機関との共催 参加町民による審査：優秀賞、 努力賞、特別賞等
減塩知識・方法の普及と高血圧予防の効果の伝達	④塩とり講師任命プロジェクト	①②③の取り組みから適任者を選抜、継続的にさまざまな企画で減塩を推進する塩とり講師として活躍してもらう	①②③の関係者に推薦人となってもらい、任命者を決める 塩とり講師任命書
減塩運動のPR・シンボリ化と参加意識の醸成	⑤塩とりリボンバッジ	①～④の参加者にキャンペーンの説明とともに贈呈	塩とりリボンピンバッジ 塩とりキャンペーン説明シート
キャンペーンを成功に導く推進・協力母体	塩とりキャンペーン推進隊	企画の準備・実施・調整、参加者名簿管理 測定結果の集積、分析結果の伝達	塩とりキャンペーン推進シート 参加者名簿、各種パンフレット
キャンペーンを支える専門家チーム	塩とりキャンペーン応援隊	活動の助言、測定結果の集計・分析 活動の成果評価	集計・分析ソフト、図表化ソフト

塩とりキャラバンプロジェクト『減塩意識を高めよう！』

=== 実態を知る ===

=== 変化を見る ===

1. 大槌町の血圧の実態を知ろう！ (全国と大槌町震災前後の男女別・年齢区分別比較)



2. 担当地区の人々の血圧と食生活の実態を知ろう！ 奇数月に新規5件の食卓を巡り、記録しよう！

2012	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	つづく
2新規	5件		5件		5件		5件	つづく
3継続		10人		10人		10人		つづく

3. キャンペーン期間中、偶数月に担当地区の協力者 10人の血圧と食生活の実態と変化を記録しよう！



自動血圧計



塩分濃度計



	2012 月 日	2012 月 日	2012 月 日
血圧 mmHg	/	/	/
食事 内容 (前日)			
汁物の 塩分濃 度			
塩分 摂取 量g/日			
運動 内容			
体重			
気づ いたこ と			

塩とりレンジャー プロジェクト『大槌の未来を拓こう！』

=== 大切さを知る === === 任務を果たす ===

血圧とは

血液を動脈に送り出すときの圧力を「**最高血圧(収縮期血圧)**」、全身を巡った血液が戻り心臓が広がった時の圧力を「**最低血圧(拡張期血圧)**」といいます。血圧は、心臓が送り出す血液の量(心拍出量)と血管内の血液の流れやすさ(末梢血管抵抗)で決まります。

高血圧とは

病医院もしくは健康診断での測定の場合(診察室血圧) **140/90mmHg以上**
家庭などで自分で測った血圧値の場合(家庭血圧) **135/85mmHg以上**
(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」)

健康と血圧

高血圧は症状がほとんどないままに、長年かかってひそかに血管を蝕んでいく。そのため「**サイレント・キラー**」と呼ばれているんだ。放置すると危ないんだよ。
(厚生労働省 高血圧ホームページ)

力を合わせて
サイレントキラー
をやっつけよう！



高血圧

放置する

動脈硬化

放置する

心臓病・脳卒中

放置する

最悪の場合、死亡

大槌町をみんなで救おう！

大槌町の高血圧者の割合は**震災前から全国よりも高く、震災後さらに上がっている**。
日本人の平均塩分摂取量は約12^g
大槌町の実態は？ → 調べてみよう！
「日本人の食事摂取基準2005」の成人の1日の塩分摂取量の目標値は **男性10^g、女性8^g**、日本高血圧学会は**1日6^g未満**を目標に定めている。
→ さて、大槌町の目標はどうする？

塩とりレンジャーになろう！

「**塩とりチャレンジ**」に参加し**レンジャーの資格をゲット!**
大槌町のために任務を果たしてくれることを期待する！

塩とりレンジャー
チャレンジシート →

2012 月 日	食事 内容	塩分 摂取量
	朝食	
	昼食	
	間食	
	夕食	
	塩とり 目標	

東日本大震災後の大槌町アルバム



平成 23 (2011) 年 3 月 14 日 城山からの風景



震災体験を語る八幡幸子さん 日本公衆衛生学会自由集会(10月秋田)



平成 23 (2011) 年 11 月 25 日 城山からの風景



平成 23 (2011) 年 9 月 27 日 城山からの風景



平成 24 (2012) 年 2 月 20 日 城山からの風景



平成 24 (2012) 年 2 月 20 日 城山からの風景



ひょっこりひょうたん島のモデルとなった蓬莱島



日本公衆衛生学会 自由集会
平成 23(2011)年 10 月 20 日 秋田



吉里吉里のさんずろ家から野島を臨む朝焼け