

活動成果報告書

平成28年度（第20回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

「ストレスに着目した一次予防としての心身の健康づくり」
～農村地域における壮年期の「ストレスチェック事業」の取り組み～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

秩父別町役場 住民課 住民福祉グループ
代表者：宮武 千恵

勤務先：秩父別町役場

所 属：住民課 住民福祉グループ 主幹

所在地：〒078-2192

北海道雨竜郡秩父別町4101番地

TEL：0164-33-2111

FAX：0164-33-3466



◇ 活動方針

平成20年度から開始した特定健診・特定保健指導や相談支援等の中で、生活習慣病に関連する食行動や嗜好品（飲酒・喫煙等）の摂取状況等には、ストレス回避行動が影響している場合もあるのではないかと考えた。また、平成27年12月から職場のストレスチェック実施が義務化されたが、当町の特定健診対象者の多くは農業従事者のため、そのような心の健康状態を確認する機会はなかった。そこで、ストレスに着目した一次予防としての心身の健康づくりの保健活動について検討し、本事業を開始した。

◇ 活動内容と成果

1. 事業開始までの取り組み（平成26年度）～深川保健所の支援のもと約1年をかけ準備。

(1) 対象者の検討

対象者は望ましくない生活習慣の蓄積が身体症状に表面化し、ライフイベント等によるストレスを誰もが経験しやすい壮年期とした。

(2) ストレスチェック票の検討

ストレスの状態を自己チェックすることで客観的に振り返りができるよう、組織に属することのない農業従事者にも活用できる既存のストレスチェック票を吟味し、「初台関谷クリニック式」を選択した。更にライフイベントの有無を確認することとした。

(3) 実施方法の検討

ストレス状態に応じた判定段階別の対応について明確にした実施ガイドラインを作成し、各種検査データと問診票による自覚症状を確認できる住民健診の場を活用し、ストレス状態やその背景を住民自らが気づくことができるように個別面接を行うこととした。

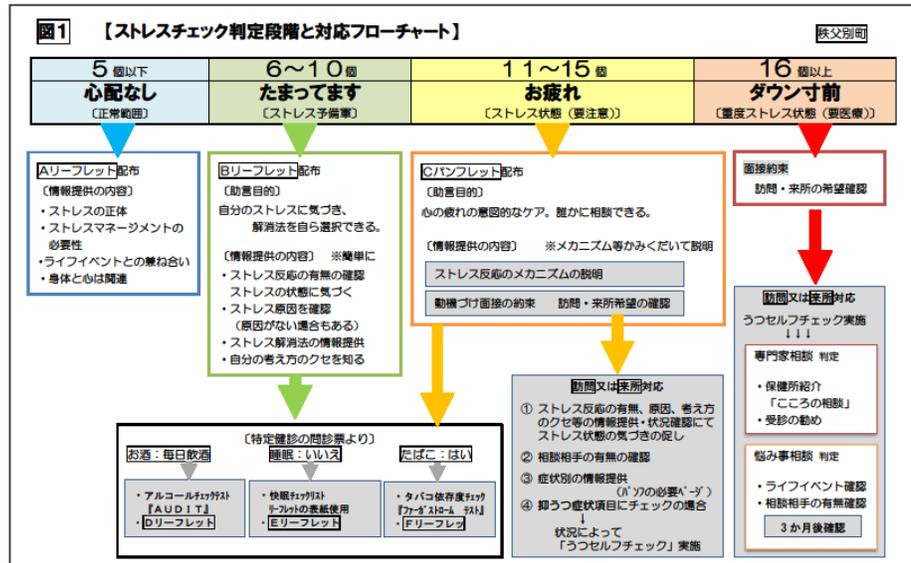
活動成果報告書

2. 住民健診の場を活用した事業展開（平成 27・28 年度）

- (1) 目標 ・身体とともに心の健康状態を振り返ることができる。
 ・自らのストレス状態に気づき、ストレスコントロールができる。
- (2) 対象 住民健診での 40～59 歳の特定健診受診者（住民健診では特定健診、各種がん検診等を実施。）
- (3) 実施方法・内容

- ① 事前に対象者へストレスチェック票（以下「チェック票」とする）を送付。
- ② 個別面接（住民健診の保健相談コーナーにて特定健診受診者全員に実施。）
- ・ チェックされた項目と〔図 1〕ストレスチェック判定段階（以下「判定段階」とする）を対象の住民とともに確認
 - ・ ストレスメカニズムの説明とストレスチェック判定段階に応じた対応・助言
 - ・ 事業評価用アセスメント票によりライフイベントや受診者の受容状況の確認（未提出者も確認）
- ③ 後日面接相談

（ハイリスクの方へは後日、訪問にて面接相談）



(4) 受相状況

〔チェック票提出率〕

| | 提出率 | 男女比 | 備考 |
|--------|-------|-------|-------------------|
| H27 年度 | 79.6% | 2 : 3 | 未提出者の 7 割は自宅で実施済 |
| H28 年度 | 79.2% | 1 : 1 | 前年度拒否された方もスムーズに提出 |

〔判定段階の結果〕

| | 心配なし | たまってます | お疲れ | ダウン寸前 |
|--------|--------------|-------------|------------|----------|
| H27 年度 | 28 人 (71.8%) | 8 人 (20.5%) | 3 人 (7.7%) | 0 人 (0%) |
| H28 年度 | 27 人 (71.1%) | 8 人 (21.1%) | 3 人 (7.9%) | 0 人 (0%) |

〔判定段階とチェック状況〕

「心配なし」は、ほとんどが肩こり等の身体症状のみだった。「たまってます」は、身体症状をベースに気分・体調の変化または睡眠症状がみられた。「お疲れ」は、さらに抑うつ症状がみられた。

〔事業評価用アセスメント票から〕

- ・ ライフイベントの有無は「たまってます」「お疲れ」の H27 年度 90.9%（10 人/11 人中）、H28 年度 100%（12 人）に関連がみられた。
- ・ うつ症状の知識については、H27 年度は面接者全員に、H28 年度は初回受診者のみに質問し、「知っている」と回答した方は身体症状のチェック項目が多くても、自分なりのストレス解消法があり自己コントロールできている傾向がみられた。一方で「よく知らない」と回答した方はチェックが多くついたことへの不安の訴えがみられ、後日面接相談につながった。

活動成果報告書

3. 活動成果

<住民側>

- ・チェック票による症状確認が自分のストレス状態を客観的に振り返る機会となっていた。
- ・H27年度はチェック票の提出に抵抗があり面接のみだった方もH28年度はスムーズにチェック票の提出とストレスの振り返りができていた。
- ・組織に属さない農業従事者にも関係する身体的愁訴の項目を含むチェック票を使用したので受診者がチェックしやすかった。男性は天気や農業経営等の人間関係以外のストレス要因、女性は身内の心配等のストレス要因が多く、性差がみられた。
- ・保健師との個別面接によりライフイベントがストレス要因になる場合もあることに気づき、ストレスの蓄積による心の不調は誰にでも起こりうることの理解につながった。継続受診者の中にはライフイベントが増したにも関わらず情報提供を参考にストレスコントロールを意識し、悪化予防につながった方もいた。
- ・視覚的な媒体を用いてストレスメカニズムを説明したことで、ストレス蓄積を自己コントロールするための予防行動（ストレスコーピング行動）の必要性を認識できた。
- ・「心配なし」レベルでも身体的愁訴にチェックがつく方が多く、軽度のストレス状態の段階から心の健康づくりの必要性について意識づけができた。チェック数が多い「お疲れ」レベルで特定健診の検査データは“異常なし”でも、疲労の蓄積が心の健康に影響していたことを振り返ることができた方もいた。
- ・身体に起きている症状（自覚症状や血液データ等の他覚症状）は、食行動や嗜好品・睡眠等と関連があるかもしれないと望ましくないストレスコーピングとしての生活習慣（喫煙、飲酒、間食等）の気づきにつながった方もいた。

<保健師側>

- ・チェック票や説明用リーフレットの利用でデリケートな心の問題についても抵抗なく面接できた。
- ・健診データ中心の指導ではなく、ストレスが影響した身体症状やライフイベントが心身に及ぼす影響等の個々の住民の生活背景に寄り添った相談・助言が展開できた。

4. 考察

ストレスを切り口に心の健康をとらえ、ライフイベントや身体症状・検査データ等と関連させたことで、壮年期の受診者のニーズと合致し心と身体の両面から自分の健康課題を振り返ることができたと思われる。

また、健康づくりへの意識や意欲もある住民健診の受診者へアプローチしたことで、ストレスメカニズムや心と身体の関係を理解し、自分のストレス状態を客観的に見立てることができ、自己コントロールの必要性の理解へ深まったのではないかと考える。さらに、毎年実施することで健診の一つの項目として気軽に受け入れられていったと推察された。

◇ 今後の計画

チェック票を使用することで住民自身がストレス状態の客観的な振り返りをすることができた。また、保健師と共に確認しながら「〇〇な出来事が症状とつながっていたのですね。」といった共感や安心感を重視した住民に寄り添う面接により、住民自らが行動を自己決定するきっかけにつながられた。そして、住民健診の場で身体とともに心も健診の対象とした総合的なアプローチを行ったことでそれぞれの住民の生活全般の振り返りにつながった。

当事業は今後も心も身体と同じように年1回の定期健診の項目のひとつとして住民健診の中で継続し、心の元気さの振り返りと早めのストレス対処の予防行動へつなげ、地域住民全体にメンタルヘルスの理解を浸透させていきたい。また、ストレス回避行動が望ましくない生活習慣行動となっている場合には、その関連を自ら気づき、健康的な習慣へシフトしていけるよう生活習慣病予防へのきっかけづくりの場面のひとつとしても位置づけていきたい。