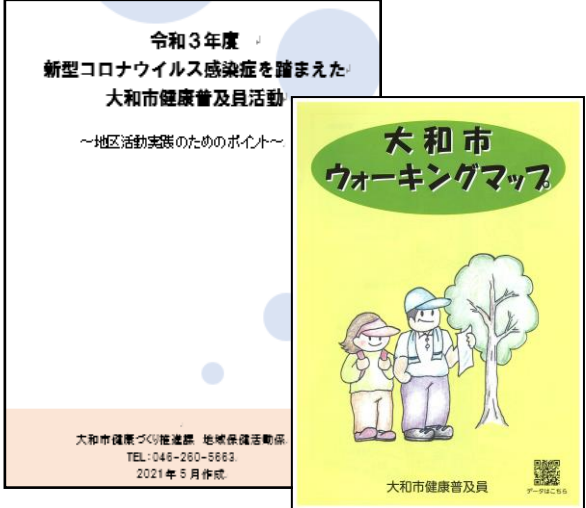


活動成果報告書

令和3年度（第25回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ Withコロナ時代の新しい生活様式を踏まえた健康普及員活動を支援する保健師活動	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 大和市役所 健康福祉部 健康づくり推進課 代表者：小渡 葉子	
勤務先：大和市役所 所 属：健康福祉部 健康づくり推進課 地域保健活動係 所在地：〒242-8601 神奈川県大和市鶴間1-31-7 TEL：046-260-5663 FAX：046-260-1156	

◇活動方針

本市では、「健康都市やまと」を将来像とする「健康都市やまと総合計画」を策定し、健康を「人」の健康・「まち」の健康・「社会」の健康の3つの領域に分け、その実現を目指した施策を行っている。そのなかの「人」の健康を促進する施策の一つに、昭和58年度より自治会推薦による健康づくりのリーダー「健康普及員」を位置付けている。健康普及員は、保健師の支援を受けながら、自治会や地区組織団体と連携し、地域の特徴に合わせた健康づくり活動を市内全域で実践してきた。今回は、新型コロナウイルス感染症が流行し、活動が制限される中で健康普及員によるコロナ禍での健康づくり活動と、活動継続のために保健師が行った支援を報告する。

◇活動内容とその成果

「活動内容」

- (1) 市は大和市健康普及員連絡協議会に活動を委託し、保健師がその活動支援を行っている。
(定員72名、任期2年、日常生活圏域11地区で活動)
- (2) 活動内容
 - 健康普及員活動：市内11地区に於いてウォーキング・体操・食生活等の教室を開催。また、地域のイベント等に参加し健康に関する普及啓発活動を実施。
 - 保健師による支援：地区の特徴に合わせ効果的な活動ができるよう、事業担当保健師による健康普及員の育成や広報誌作成の支援と並行して、地区担当保健師による教室の企画・運営支援等、きめ細やかに地区活動支援を実施している。育成については年4回の講座を開催し、健康普及員が実践で役立つ内容を伝えるとともに、保健師が11地区ごとに特定健診結果を分析し、地区の健康課題を健康普及員へ提示するなど、健康普及員が地域の健康を考える機会を提供している。
- (3) 活動実績
コロナ禍前は順調に活動回数や講座の参加人数が増えてきていたが、R1・R2年度はコロナ禍での緊急事態宣言発令等により活動停止期間があったことや、大人数が集まるイベントの中止、3密回避のため1

活動成果報告書

回あたりの参加人数に制限が必要となったことなどにより、実績は大幅に減少したが、活動内容を工夫して活動の継続を図った。

(平成 29 年度 213 回 7,350 人, 30 年度 234 回 10,315 人, 令和元年度 178 回 7,969 人, 2 年度 98 回 1,096 人)

(4) コロナ禍における健康普及員活動と保健師による支援

日本で未曾有の感染症が大流行し始めた頃、健康普及員から「コロナ禍では何も活動できない」「感染対策の方法がわからない」「活動を中止せざるを得ず残念」「コロナ禍で命を守る対処の陰で、健康づくりの志向は薄れている」「活動中止で歯がゆい」など、活動に対する不安や消極的な意見が多く聞かれた。

そこで、コロナ禍でも「安心・安全に活動ができること」「楽しさとやりがいを実感し、モチベーションが維持できること」に重点を置き、保健師として支援できる方法を検討した。健康普及員が十分な感染予防行動がとれる活動方法を検討し、健康普及員が実践で使える活動マニュアル「新型コロナウイルス感染症を踏まえた大和市健康普及員活動～地区活動実践のためのポイント～」を作成した。マニュアルは、コロナ禍でもできる地区活動の工夫例、開催時の注意点(場所別、感染対策チェックリスト、開催前・中・後ごとの実施手順)を詳細に記載して、手順に沿って実施をすれば安全に開催ができる内容とした。加えて健康普及員向けの勉強会を開催し、マニュアルの内容を丁寧に説明するとともに、正しい手洗いや手袋の外し方などの感染予防行動を体験で学ぶことができる内容とし、新型コロナウイルス感染症に関する知識や理解を深められるよう工夫して学習を進めた。

コロナ禍では、健康普及員の理事会において各地区の取り組みを発表する機会を設け、活動が未実施の地区へモチベーションを高める動機づけを行い、全地区で活発に健康普及員が活動できるよう支援を行った。


3. チェックリスト	
以下のチェックリストを参考に、各地区の実情に合わせて、変更や追加しながら実施してください。	
○…必須項目・必ず実施してほしい項目	
◇…任意項目・任意参加、可能であれば実施する	

1. 実施前に考えること	
項目	内容
プログラムの検討	<ul style="list-style-type: none"> ○場所の決定(屋内・屋内、各地区のルール確認、参加者の打ち合わせ) ○人ごとの間隔が2m保てる適正人数 ○会場の上で、人ごとの間隔が2m保てるプログラム内容 ○服装や靴の履き替えなど、かなり苦にならないような内容にする ○時間を短縮した内容、疑問を解決しながら徐々に進捗進行していく ○大きな声を出さなくても済むように、マイクや大きな文字のボード等を事前に作成し、表示する ○感染の機会を減らすために、手で触れる文房具や材料や道具等を使用するものは避け(ボールペン等)
実施材料や感染防止の備品等の準備	<ul style="list-style-type: none"> ○実施材料など ○消毒液については、基本的には地区活動で準備するが、事務所で消毒液が可能な物品(プッシュ型)があれば活用 ○消毒液(手洗いや消毒用アルコール)の確保 ○マスク(個人用・参加者の予備用) ○手洗い用石鹸、可能な場合は液体石鹸がましい ○手袋消毒剤(個人用・参加者用) ○アルコール消毒液 ○ペーパータオル(手洗い用・拭き取り) ○手袋(参加者用) ○ゴミ袋 【備品・その他】 ○密着防止の消臭、消毒、拭き取り、消毒を続けるなどの「ルーティン」の作成 ○参加者が多く集まらないよう注意するための「確認ポイント」の作成
運営スケジュールの作成	<ul style="list-style-type: none"> ○事前申し込み制(申し込み多数の場合は制限、断る可能性があること) ○会場での状況や他の公共施設の混雑状況等により、参加が中止になる場合もあること ○個別に、マスクの着用を促す ○持ち物: マスク、上履き ○各自の服装や体調が気になる場合、体調不良は参加不可であること ○各自の家の体温測定(地域)と体調確認(参加者) ○参加者全員(成人・高齢・年少)に「住所・連絡先」を作成し、手へ渡されること(同意に依頼するかどうかは参加者の判断)

2. 現状・今後の活動方針	
<ul style="list-style-type: none"> ○活動再開は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、地区活動を中止した期間もあったが、徐々に再開の準備を進め、工夫して地区活動を再開できた ○再開にあたって、各地区で可能な方法を検討、実施する ○再開する必要があるため、地区長や保健師と打ち合わせが必要であること ○再開が安全に実施できるよう十分配慮する 	
<ul style="list-style-type: none"> ○感染対策を実施しても感染リスクが高いため、健康普及員は慎重に感染対策を実施する ○「国定安全対策(手洗いや消毒)」については、感染する機会が多く、感染リスクが高いことから「多人数での活動」は実施することが難しい 	
<h3>■工夫例</h3> <p>例1) 各地区別のチラシを作成する。</p> <p>例2) 参加者同士の距離を確保する。</p> <p>例3) 参加者同士の距離を確保する。</p> <p>例4) 「多人数での活動」の開催</p> <p>【実施内容】①受付業務(受付) ②国定安全対策(手洗いや消毒) ③参加者同士の距離を確保する</p> <p>例5) 「ウォーキング」の開催(朝・短距離コース)</p> <p>○所要時間: 1 時間程度 ○参加者数: 10 名程度</p> <p>【スケジュール案】</p> <p>集合・受付→挨拶(5分)→注意事項説明(10分)→準備</p> <p>ウォーキング(30分程度)→到着→整理片づけ(5分)→挨拶</p>	

活動マニュアル (抜粋)

勉強会	
<p>感染対策のため 2 部制で実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 地区活動実践のポイント ・ 手袋の正しい装着方法など 	



「活動成果」

健康普及員が保健師の支援を受けて学びを深めた結果、「改めて、コロナ禍だからこそ健康づくりの意義を問い直す時と考え、何が出来るかを考えたい」等の意見が聞かれ、健康普及員の意識が変化したのを感じた。また、活動が制限される中でも、地区ごとに様々な創意工夫が行われ、「これならできる」「教室はできないけどチラシを作成して健康情報を発信してみよう」等前向きな行動へとつながり、前例にとらわれずに新しい取り組みが生まれた。そして、新しい取り組みや成果を他地区と共有することにより、全地区の活動がさらに活発になっていった。

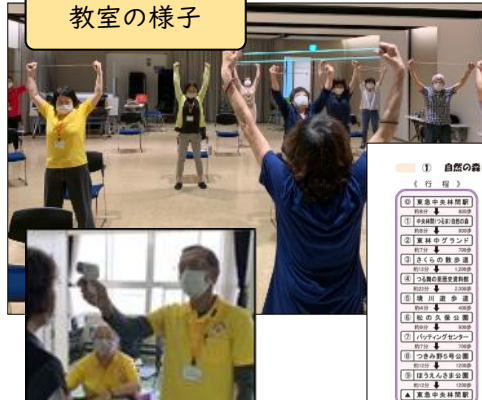
また、検温や手指消毒、3密を回避する等感染予防に留意して開催することができ、すべての地区で感染者を出さず、安全に実施することができた。具体的な活動内容は次項のとおりである。

活動成果報告書

○コロナ禍における健康普及員の活動内容の工夫と活動成果

活動内容	コロナ禍以降の活動内容の工夫点等	活動成果
健康講座の企画・運営 ウォーキング map の作成 ウォーキング教室の企画・運営	活動マニュアルに沿って実施、活動継続 (緊急事態宣言期間中を除く)	マニュアルに沿って 3 密を回避し感染予防策を徹底して実施できた
市規模等のイベントでの普及啓発活動	不特定多数が集まるため、すべて開催中止	
広報誌の作成・配布	継続 (年 1 回・市全域で回覧) 自宅で取り組める運動を周知	自宅で取り組む人が出てきた
地区活動	講座が開催できない時期は、地区で創意工夫を凝らし健康情報のちらし等を作成・配布による普及啓発活動を実施 (例) ウォーキング map の周知と活用法 菓子カロリーと運動消費カロリーの対比例	多くの市民がウォーキング map に関心を持ち、map を配布した。 「間食過多を見直し、お菓子のエネルギー量を気にするようになった」という声があった
	調理実習を伴う料理教室から、食生活講座へと内容を変化させて実施。 (例) 発酵食品セミナーを開催。その後、講座で得た健康情報を元にチラシを作成。地域住民に広く配布し普及啓発活動を実施	新たな視点での教室開催ができ、食の学びを深められたと大好評だった
PR 活動	効果的な普及方法を考え、健康普及員自ら、地区組織団体への活動周知を行った	他団体に健康普及員活動を知ってもらうことにつながった
	健康普及員のさらなる知名度アップのため ・ラジオ番組に出演 ・テレビ放送 (新規)	新しい広報媒体を活用した結果、若い世代の参加者が増加

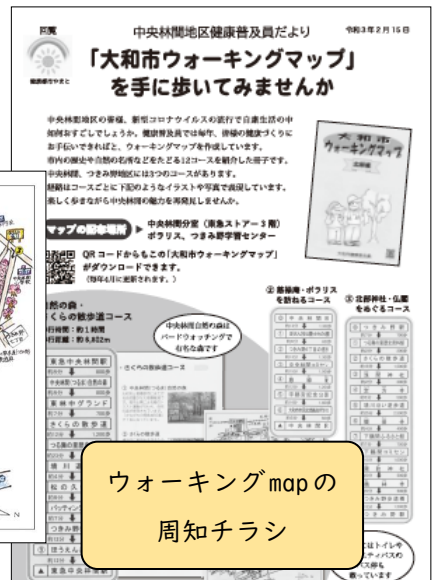
教室の様子



参加者の検温と
体調チェック



ウォーキング map



ウォーキング map の
周知チラシ

◇今後の計画

コロナ禍では外出自粛の影響を受けて社会的に高齢の方のフレイルが問題視されている。健康普及員は地域の身近な場所で活動しており、住民が気軽に参加できる「外に出る・知識を得る・体を動かす・人と交流する」場を提供するとともに、フレイルをはじめ介護予防・生活習慣病予防に寄与する活動であると言える。これらを重要な健康づくり活動と位置づけ、その担い手である健康普及員の活動が住民主体の活動となり、個々の力量形成が地域全体の健康づくりの活動につながることを目指し、今後も支援を継続していく。

○特に PR したいこと

新型コロナウイルス感染症の流行により、健康普及員が不安を感じて活動の継続が危ぶまれたが、保健師が不安な気持ちを受け止め、課題解決に向けて常に寄り添って丁寧に地区活動を支援してきた結果、健康普及員が自ら新しい活動を考え実践する機会となり、これまで以上に主体性が高まったと感じた。このことから、地区組織の活動支援は、地区の健康づくりに重要であることを再確認できた。