

住民とともにつくる高血圧予防を目指した健康番組

日之影町の取り組み

押方秀樹¹⁾，高橋秀治²⁾

1) 宮崎県日之影町保健センター，2) 宮崎県立看護大学

日之影町の概況

宮崎県日之影町（以下、本町）は、県の最北山間部に位置し（図1）、人口約3800人、65歳以上の高齢者が総人口に占める割合は、2019（令和元）年10月時点で44.0%に達し、2024（令和6）年には47.1%を超えると推計されています。県庁所在地からは車で約2時間、距離にして約120kmと離れており、東西約9km、南北約30km、総面積277.67km²の自治体です。町土の約91%が

山林となっていて、町の東西を河川が貫流して深いV字形の渓谷を形成し、それを境界として河川の南側と北側で環境の異なる2つの地区が形成されています。河川の南側では人口のまとまった集落が点在し、北側は隣接市町を結ぶ国道が横断しており、国道周辺部に商店や医療機関等もあり、路線バスも運行しています。そのため、北側は町外出身も含めた若い世帯が増加傾向にあり、交通の便が良いことから隣接する市や町が生活圏である者も多くいます。

国民健康保険（医療費・特定健康診査）の動向では、特定健診受診率は2016（平成28）年度66%、2017（平成29）年度64.8%、2018（平成30）年度67.8%と県内でも上位の受診率であるにもかかわらず、本町の1人当たり医療費は県平均よりも高くなっています。2018年に行った、健康増進計画中間評価の結果では、1人当たりの医療費の平均は2013（平成25）年度が40万813円で県内2位、2014（平成26）年度が39万7333円で県内3位、2015（平成27）年度が39万9732円で県内4位でした。

また、2017年度の医療費分析の結果によると、精神、筋骨格系、がんに続き、高血圧症による医療費の割合が高い状況となっています。

この結果を踏まえ、本町では疾病予防、重症

図1 日之影町の位置

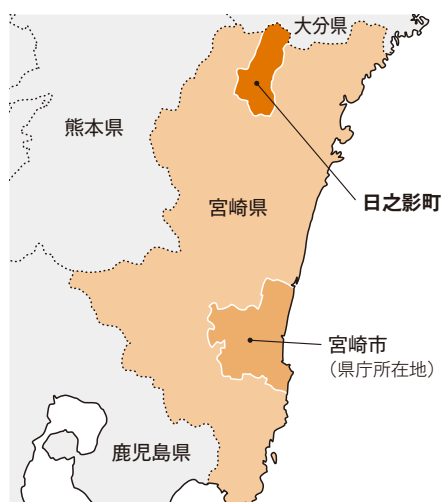
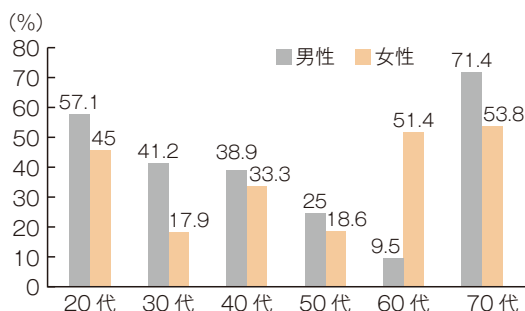


図2 仕事以外での運動を週数日以上行っている人の割合



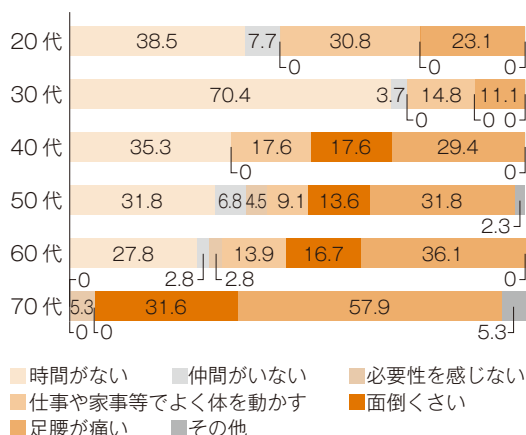
化予防の訪問等をはじめ、地域に出向いて生活習慣病に関する講演等を行い、住民に知識の定着や早期治療に結びつける働き掛けを行ってきました。

「取り組み」の背景

■主に高血圧が関連する要介護認定者の有病状況

本町の国民健康保険加入者の状況を見ると、平均寿命は男性 79.9 歳、女性 86.7 歳となっており、悪性新生物（42.9%）、心疾患（28.6%）、脳血管疾患（14.3%）の順に亡くなる人の割合が高くなっています。概況でも説明したとおり、本町では高血圧で治療をしている人の割合が高い状況にあります。このことは近隣 2 町（高千穂町、五ヶ瀬町）とで構成する西臼杵郡内や宮崎県と比較しても高く、要介護認定者の有病状況と照らし合わせると、高血圧症 59.8%、心疾患 66.8%、脳血管疾患 31.8%と、要介護認定を受けている人の多くに高血圧が関連している現状があります。

図3 運動をしていない理由



■住民の運動実施状況とその背景

そのような中、2018 年に作成した「健康増進計画 21 中間評価」で、住民から無作為に抽出した 20～70 代の 600 名を対象としてアンケート調査を行った結果、運動を週数日以上行っている人の割合が 30 代、40 代、50 代の女性と 60 代の男性で低い傾向にあり、特に 60 代男性では 1 割にも満たない結果となりました（図 2）。

運動をしていない理由としては、若い世代では「時間がない」が最も多く、50 代以上になると「足腰が痛い」という結果となり（図 3）、運動する場所についても自宅が 49% と最も多くなっています。

この背景には、本町の地理的環境も影響しており、実態調査の結果においても、河川の南側と北側や、国道周辺部とそれ以外では、運動習慣の有無に差が見られ、平坦な道が少なく街灯なども少ないため、ウォーキング等の運動を安心・安全に行いにくい現状があるということが分かりました。

■ 高血圧予防への取り組みが最重要課題

このような結果を踏まえ、運動ができる公園やトレーニング施設など社会資源が集中する町の中心部から離れた場所でも、住民が安心して健康的な生活を送れるよう保健事業を実施する必要があると考え、日頃から保健師教育課程の学生実習を受け入れている宮崎県立看護大学（以下、県立看護大学）の協力を得て、共同研究事業に取り組み始めました。

そして、あらゆる年代の生活習慣改善に向けた取り組みを支援する上で、まずは高血圧予防に取り組んでいくことが最重要課題であると考えました。

特に軽症高血圧においては、運動によって降圧効果も期待できることから、自宅で簡単にできる運動の普及により、医療費・介護給付費のさらなる高騰を抑え、超高齢化社会を安心して迎えることができるようになって考えました。

■ 自宅での運動を普及させるために ケーブルテレビを活用

自宅でできる運動を普及させる方法として、まず活用できる社会資源の検討を行いました。本町には、「ひのかげケーブルネットワーク」を活用して、本町のあらゆる地域・行政情報を視聴できるケーブルテレビ放送があります。

すでに、ケーブルテレビチャンネルにおいて保健センターで作成した本町の方言を活かした独自のラジオ体操を配信しており、本町在住の方であれば、自由にラジオ体操を見て、一緒に体操することができるようになっています。

いつでも自宅で自由に運動ができるためには、日中は不在のことも多い働き盛り世代に対してはケーブルテレビの活用が有効であると考え、ケーブルテレビで放映する高血圧予防を目的とした健康番組の作成に取り組みました。

住民に馴染みのある 「神楽」をモチーフとした エクササイズの開発

■ 神楽エクササイズ開発の背景

町保健師と県立看護大学とでケーブルテレビで放送する健康番組の内容を検討する中で、「広く住民に周知し、親しんでもらうためには、単に運動を紹介するだけではつまらない。伝統芸能である神楽^{かぐら}の動き、リズムを元に運動を作ってみてはどうか？」と何気なく出た意見から、本町の文化として根付き住民に馴染みのある神楽の動きを取り入れたエクササイズ（以下、神楽エクササイズ）の開発が始まりました。

町内には集落ごとに神楽保存会が存在し、春と秋に各集落の神社で神楽の奉納が行われます。神楽とは別に、大人地区という集落では九州で唯一の農村歌舞伎の伝統もあり、町内外に広く発信し、歌舞伎大祭も行われるぐらい、伝統芸能が盛んに行われています。

検討を進めていく中で、「神楽」という神事をモチーフにしてエクササイズを開発することに対して、「神様を冒瀆することにはならないのか？」という課題もありました。そこで、実習でもお世話になった大人地区の神楽保存会に神楽エクササイズ作成について協力をお願いしたところ、快く承諾をいただき、全面的なバックアップをいただきながら神楽エクササイズ案の開発を進めました。

■ 神楽エクササイズ案の作成

自宅で楽しく身体を動かすことを重視し、町の伝統的な文化である「神楽」の動きをもとに、県立看護大学や神楽保存会関係者と協議し数種類の神楽エクササイズ案を作成しました。

さらに、作成した神楽エクササイズ案は県立看護大学のスポーツ科学専門家である申間敦郎先生よりスーパーバイズを受けて、より良い動きへ発展させました。

■ 神楽エクササイズ案の妥当性の検証

本町在住で健康運動教室の参加者である40～60代の女性17名に考案した神楽エクササイズ案を实践してもらい、内容について主観的運動強度をもとにアンケート調査を実施しました（図4）。

その結果、どのエクササイズの平均点も4点中3点以上と「よくできた」「できた」という回答が得られ、実行可能性を確認することができました。また、主観的運動強度は全体を通して平均3.21点で、運動強度に関しては全て「適度」または「やや強い」の回答であったこと

から適切であり、考案した神楽エクササイズ案の運動効果を確認することができました（表）。

住民や関係機関との協働による健康番組の制作

ケーブルテレビで放映する健康番組の収録では、本町で実習を行った県立看護大学保健師教育課程の学生や町保健師が、高血圧予防における運動の効果や神楽エクササイズのポイント等を解説するとともに、町の保健事業について紹介を行いました。

また、本町が観光としても力を入れている森林セラピーに適した道として整備した森林セラピーロードを、本町地域振興課職員や観光協会の協力を得て紹介してもらい、観光客のみなら

図4 神楽エクササイズ案の実践に対するアンケート調査

運動に関するアンケート

日之影町と県立看護大学では、ケーブルテレビ放送を活用した健康づくり事業に取り組んでおり、ケーブルテレビで放送する運動に関する映像の開発を行っています。みなさんの感想やご意見をもとに、映像内容に反映させていきたいと考えています。率直なご意見をお聞かせください。

1. 年代

【20代・30代・40代・50代・60代前半・60代後半・70代・80代以上】

2. 性別【男性・女性】

3. 本で行った運動について1)～4)まで当てはまるものに○をしてください。

1) うまくできましたか？

【4：よくできた 3：できた 2：あまりできなかった 1：できなかった】

2) 楽しくできましたか？

【4：よくできた 3：できた 2：あまりできなかった 1：できなかった】

3) 楽にできましたか？

【4：よくできた 3：できた 2：あまりできなかった 1：できなかった】

4) 自宅でできそうですか？

【4：できそう 3：ややできそう 2：あまりできそうでない 1：できそうでない】

4. 本で行った運動はどれくらいきつかったですか。

当てはまる数字に○をしてください。



表 神楽エクササイズ案の運動強度に対する評価

項目	評価項目の平均点
①もも上げ	3.35
②左右足上げ	3.41
③足先上げ	3.72
④スクワット	3.45
⑤足踏み	3.43
⑥おはらい	3.55
⑦胸と肩	3.15
⑧上体傾け	3.36
⑨八の字	3.06
⑩腕上げ	3.39
全体評価	3.26
主観的運動強度	3.21

ず、住民にも積極的に活用してもらうよう利用を勧めました。

神楽エクササイズの実践部分の収録では、映像の中に神楽保存会のメンバーや実習でお世話になった地域住民が動きの手本例として出演し、住民も参加して楽しくにぎやかに運動を行う場面になりました（図5）。

健康番組の放送への反響

■ 健康番組の放送に対する意見

制作した健康番組（図6）は、町のケーブルテレビチャンネルで24時間継続的に放送し、住民がそれぞれのライフスタイルに合わせて自由に視聴できるようにしました。

その結果、働き盛りだけでなく、幅広い世代が神楽エクササイズに興味を持ち、特に女性の住民からは「神楽は男の人しか舞えないから、この運動をすることで実際に神楽を体験してい

図5 神楽エクササイズの実践部分の収録風景



るようで楽しい」という声も聞かれました。さらに「決まった時間帯にテレビを見て神楽のリズムに合わせて家族みんなで運動に取り組んでいます」などという意見が聞かれ、運動を身近に感じ実践しようとする住民の意識の変化を確認することができました。

■ 今後の発展につながる意識の変化

今回製作した番組では、神楽エクササイズの一部のみの紹介となったため、番組と一緒に制作した関係者や住民からは、「もっとバリエーションを増やしてやってみたい。一緒に町独自の神楽エクササイズを作ってみたい」といった声もいただき、今後の町の保健活動の継続や住民主体の発展につながる意識の変化も確認することができました。

まとめ

制作した健康番組では、運動習慣の改善方法の1つとして本町の伝統文化である「神楽」の要素を取り入れた神楽エクササイズを紹介しました。住民にとって馴染みのある神楽の太鼓や鈴の音色、リズムに合わせたことで、住民がスムーズに神楽エクササイズを実践することが

図6 制作した健康番組の映像例



できたのではないかと考えます。

また、神楽を体験したことがない住民にとっては、音楽に合わせて体を動かすことで実際に神楽を舞っている気分になれ、楽しさや親しみやすさを実感でき、その結果、運動習慣の定着につながっていくのではないかと考えます。

さらに、今回製作した映像の中には、住民や町保健師を登場させました。それにより番組に親近感が湧き、番組視聴の習慣化、神楽エクササイズの周知や実践につながったと考えます。そして、番組の製作過程において住民や神楽保存会などの関係機関と協働したことで、住民の健康づくりへの興味関心や理解が促され、住民主体の活動へと発展することにつながったのではないかと考えます。

おわりに

本取り組みは、「宮崎県立看護大学地域貢献等研究推進事業」(「中山間地域自治体のケーブルテレビ放送を活用した健康づくり事業」)をもとに実施しており、2020(令和2)年度で4年目を迎えます。2019年度に製作した映像

では神楽エクササイズの一部しか紹介できていませんが、今後さらにエクササイズのバリエーションを増やし、運動効果の検証等も行いながら映像の製作を進め、住民参加型の保健活動を進めていきたいと考えています。

今回の神楽エクササイズを製作するに当たっては、高齢者だけでなく働き盛り世代の男性もターゲットに開発を進めてきました。しかし、エクササイズ案の妥当性を検証するに際しては、既存の運動教室の参加者は女性のみであったために、検証データが女性のみとなっていました。本来は、神楽エクササイズの効果を検証するために、高齢者や働き盛り世代の男性の運動効果についても見ていく必要があります。

そこで、2020年度は働き盛りの世代も含めて住民の方が自らの体力の現状を知り、日頃的生活習慣を見直す機会として、体力測定会と神楽エクササイズの実践を合わせた運動イベントを開催したいと考えています。その活動を通して、神楽エクササイズの男性への運動効果も確認していきたいと考えています。

若いうちから高血圧と運動習慣の関連を意識付け、今後、超高齢社会が深刻化する本町において、高齢者に対するフレイル対策も踏まえ健康寿命の延伸を図り、医療費・介護給付費等のさらなる高騰を抑えるためにも、県立看護大学と協力しながら、健康・体力づくりに取り組んでいきたいと思います。

押方秀樹・おしかた・ひでき

宮崎県日之影町保健センター

〒882-0401 宮崎県日之影町大字七折 9074-3

Photo

住民とともにつくる 高血圧予防を目指した健康番組 日之影町の取り組み



あらゆる世代の生活習慣改善に向け、高血圧予防を最重要課題とする宮崎県日之影町。自宅でできる運動の普及方法として、ケーブルテレビで放映する高血圧予防を目的とした健康番組の制作に取り組んだ。町の文化として根付いている神楽の動きを取り入れた神楽エクササイズの開発と紹介映像の放映など、その取り組みを紹介する。

[写真提供：日之影町]



制作した健康番組のタイトル映像。

■ 神楽エクササイズの開発と健康番組での紹介



健康番組で紹介する神楽エクササイズの開発にあたり、本町在住で健康運動教室の参加者に、神楽エクササイズ案を実践してもらいました。



実践してもらった神楽エクササイズ案の内容について、主観的運動強度をもとにアンケート調査を実施しました。



完成した神楽エクササイズの紹介映像。住民や町保健師が登場して神楽エクササイズのポイントを伝えることで、番組に親近感がわき、番組視聴の習慣化、神楽エクササイズの周知や実践につながりました。

■ 高血圧予防に関する解説や町の保健事業の紹介



保健師が血圧手帳を紹介する番組の撮影風景。健康番組では、宮崎県立看護大学保健師教育課程の学生や保健師による高血圧予防における運動効果の解説や、町の保健事業の紹介も放映しています。

■森林セラピーロードの紹介



町が観光としても力を入れ、心身の健康づくりに活かせる森林セラピー。それに適した道として整備した森林セラピーロードを紹介する番組のオープニングの撮影風景。宮崎県立看護大学保健師教育課程の学生が紹介役を務めました。



6つのコースがある森林セラピーロードの見どころを紹介。



森林セラピー担当職員に森林セラピーや森林セラピーロードの魅力や取り組みについてお話を聞き、住民にも積極的に活用してもらうよう利用を勧めました。