

## 33. ソーシャル・キャピタルの活用・醸成を図った 住民参加型「健康劇」の効果評価研究

- 富田照子 山下真澄 鹿田キヨ野 北野令子 川野千恵（大阪府在宅保健師の会）  
山本洋子 森岡幸子（大阪府国保連合会） 中村正和（(財)大阪がん循環器病予防センター）

### 1 目的

健康寿命の延伸を図るには、人々の健康観と人々が主体的に健康づくりを推進するボランティア活動が課題となる。大阪府在宅保健師の会では、人々が地域でつながって健康づくりや介護予防に取り組む住民組織活動の支援を目的に健康劇に取り組んできた。ツールとしての住民参加型健康劇の良さを活かしつつ、EBM（科学的根拠に基づく医療）と、NBM（物語と対話に基づく医療）の両面から健康劇の内容を精査・改良し、健康教育効果を高めるとともに、健康劇の効果評価を行って、その方法論を確立する。

### 2 対象と方法

健康づくり住民ボランティア等を対象に「健康劇」を行い、参加した住民にアンケートを実施し、健康教育効果を検証する。主な評価項目として①健康づくり意識の変化②住民組織活動への気づきや参画意識③健康まちづくりへの地域の課題に対する認識を用いた。

### 3 内容と結果

研究として以下の(1)～(5)に取り組み、新たに改良した脚本を用いて公演を行い健康劇の効果評価を行った。

#### (1) 健康教育学習会の開催：

「新たに地域保健対策で示されたソーシャル・キャピタルの活用・醸成に立脚した保健活動について」の学習会（講師：中村正和先生 大阪がん循環器病予防センター）を開催し、健康日本21(第2次)計画策定や特定健診、特定保健指導など施策課題を理解するとともに、個人のライフスタイルが社会経済的要因によって規定されていることから、社会環境への気づきや働きかけの必要性やそのためにみんなで課題を共有し、その解決に向けてみんなで行っていき、ヘルスプロモーションとしての住民参加型健康劇に取り組むことを確認。

健康劇にEBMとNBMを盛り込むため、最新の健康づくりに関わる知識を精査するとともに、生活習慣の行動変容について成功体験から感動を呼び起こすエピソードなど保健指導の技術的側面を活かして、シナリオ、舞台演出、登場人物の役割に意図的に反映することを決定。

#### (2) 「健康劇」脚本の改良

目的：健康劇をとおして、人々が地域でつながって、主体的に健康づくりや介護予防に取り組む健康まちづくりを目指した住民組織活動を支援する。

目標：「一人ひとりの健康づくりを支援する」「健康なまちづくりを支援する」

シナリオ基本構成：「①健康に生きる」「②いきいき生きる・支え合い【絆】のまちづくり」「③楽しく実践」

テーマ：「いきいき生きる・健康長寿のまちづくり」

～楽しく実践・目指そうぴんぴんころり～

	シナリオコンセプト	演出・登場人物等
① 健康に生きる	<p><u>健康長寿の暮らし、ぴんぴんころりの実践</u></p> <p>○いきいき夢を持って生きる：健康長寿の暮らし</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いきがいにつながる労働(ボランティア活動)がある</li> <li>・お出かけ好き(口紅、化粧、身だしなみ)</li> <li>・自分で財布を管理する(知的能動性を代表する活動)</li> <li>・役割を担う(いつまでも社会の一員)</li> </ul> <p>○主観的健康観を大切に：自分は健康だと認識できることで前向きに夢がもてる。夢を持つことで自己効力感を高める。</p> <p>○日々の好ましい生活習慣：自らが毎日の健康な生活を企画する(身体活動、健康な食事、禁煙、節酒等)</p> <p>○大切な心の健康：笑顔のある生活。ストレスコントロール上手、森林浴、人との交流(学習効果、いたわり効果)</p> <p>○セルフケアの上手な人は長生き上手：口腔ケア、かかりつけ歯科医を持つ。噛める状態を維持。家庭血圧測定。服薬管理。</p> <p>○受けよう健診/検診：血管を傷める要因(高血圧・高血糖・脂質異常)、健診受けて血管の傷み具合を知り、生活習慣の改善を(一次予防、重症化予防)</p>	<p>舞台</p> <p><u>「地域の人々の健康談議」</u>どんな人生を送りたいか、健康長寿の暮らしとは、エビデンスに基づく健康づくり知識を盛り込む。</p> <p>舞台「受けよう健診/検診談議」：リスクファクターや病気を見つけるために健診/検診を受ける。健診を受けて健康な生活を取り戻した成功体験など盛り込む。</p> <p>舞台「夢の世界」：無関心期の春子さんの夢の中に、P PK(ぴんぴんころり)老人とNNK(ねんねんころり)老人(春子の父：脳卒中で寝たきり後に亡くなる)が出てきて、人生は元気で長生きが大事と諭す。夢から覚めた春子さんに変化が現れる。</p>
【絆】 ② 支え合い・つながり のあるまちづくり	<p><u>自立していきいき生きる・見守りのある地域づくり</u></p> <p>○自立していきいき生きる：死ぬまで自力で動き続けたい、気持ちを妨げるバリアに気づく、高齢者の入院で要介護状態に。</p> <p>○介護予防：高齢者の自立変化パターン。生活不活発病予防。転倒予防、筋トレ、ロコモ体操など。</p> <p>○共に生きる(認知症ケア)：認知症は誰もが起こる病気。見守り機能のある地域づくり。</p> <p>○老いても安心して住めるまちづくり(ソーシャル・キャピタルの醸成・活用)：災害避難を意識した地域づくりなど。</p>	<p>舞台「キクさんの一日」：自立高齢者(90歳)の日常生活を再現。「ぴんぴんころり」を目指しているキクさんは、お出かけ好きで、近所の人の助けや見守り、介護サービスなど活用して自立生活を送っている。</p> <p>舞台「見守りのある地域」：徘徊(認知症)老人を見守る</p>
③ 楽しく実践	<p><u>笑って歌って楽しく実践</u></p> <p>○仲間と楽しく実践：(楽しいことは継続できる)身体活動を高める有酸素運動(ウォーキングを中心に、フラダンス、ベリーダンスなど)や、筋トレ、ロコモ体操、いきいき体操など取り入れる。</p> <p>○健康づくりボランティア活動の実践(健康づくりサポーター)として身近な地域で仲間を募って楽しく活動。ウォーキングコースマップの活用。自主グループを醸成し、つないでいく。</p>	<p>舞台「笑って歌って〇〇ショー」：健康づくりを継続するためには楽しいと感じられることが重要。集団の特性に応じて(フラダンス・ベリーダンス、ロコモ体操、いきいき体操など)盛り込み会場で実際に行う。最後に健康づくりマーチ合唱。</p>

(3) 演出及び演技学習会の開催：

改良した脚本を使って、演出及び演技の学習会（講師：倉田操先生 俳優兼舞台監督）を4回開催した。脚本や台詞を読みこんで、流れと登場人物の役割をしっかりと理解する、すべての台詞には目的があり目的を達成する、台詞が後からのっかかることでエネルギーが高まっていくので台詞の前後はかぶらないようにする、お腹から声をだす発声練習、などについて実地指導を受けた。舞台演出については自治体の様々な会場を使用することから、観客から観た舞台演出の工夫が重要であり、音響、音声（マイク）、舞台道具、衣裳などについて実技指導を受け、劇団員の演技力が向上した。

(4) 公演活動：4自治体で実施、参加者数（327人）

自治体と協働	公演月日・場所	対象（参加人数）	テーマ
貝塚市健康づくり推進委員活動支援	24年10月10日 市保健センター	健康づくり推進委員 61名	若さと笑顔を保つ健康づくり
四條畷市「市民のつどい」	24年10月28日 市立西中学校体育館（健康コーナー）	四條畷市健康づくりグループ連絡会 48名	「目指そう健康長寿・若さを保つ〜かきくけこ」受けよう健診/受けて安心健康チェック
高石市自主訓練グループ『お元気くらぶ・としろ』活動支援	24年11月30日 高石市東コミュニティセンター	高石市自主訓練グループ 81名	いきいき生きる・人と人とのつながり、支え合い
高槻市健康づくり推進リーダー活動報告会	25年3月11日 高槻市役所6階大集会室	高槻市健康づくり推進リーダー 137名	いきいき生きる・健康長寿のまちづくり〜楽しく実践・目指そうぴんぴんころり〜

(5) 参加住民へのアンケート：

アンケート実施が可能な3会場の受付で参加者にアンケートを配布し、公演終了後に回収して分析した。主な質問項目は健康意識、健康づくり、健康づくりボランティア活動、健康劇、健康劇で印象に残った場面・印象に残った台詞、自由意見等であった。

**4 結果 健康劇参加住民アンケート結果（%）**

(1) 基本情報：アンケート配布数279人、回収数238人（回収率85.3%）、男女比：2対8  
年齢構成：40代5.9%、50代10.1%、60代40.8%、70代31.9%、80歳以上5.9%、不明5.5%

(2) 参加住民の健康意識について：

- ・自身の健康について「とても健康である」「健康である」が184人（77.3）と主観的健康観の回答が多く、「不安がある」「すぐれない」が50人（21.6）だった。
- ・健康に気をつけているかについては「普段からよく気をつけている」「気をつけている」と答えたのは208人（87.4）だった。実際にどのようなことに気をつけているかでは「健康のために積極的にやっていることがある」（32.2）「生活習慣に気をつけている」（50.8）だった。自発的に取り組んでいる内容は、多い順に①健診を毎年受ける（55.5）②睡眠・休養（46.2）③ウォーキング（43.3）④余暇を楽しんでいる（41.6）⑤食事の内容（40.0）⑥食事の摂り方（30.3）と答えている（複数選択）。

- ・健康について「あまり気をつけていない」「気をつけていない」と答えたのは29人(12.2)だった。
- (3) 健康づくりボランティア活動について：
  - ・健康を支え守るために大切と思われることについては、多い順に①地域のつながり、②人と人との絆、③住民ボランティアの活動、④健康情報提供、⑤行政の健康づくりサービスの順であった（複数選択）。
- (4) 健康劇について：
  - ・「とても参考になった」97人(40.8)「参考になった」98人(41.2)「まあまあ参考になる」23人(9.7)「あまり参考にならなかった」3人(1.3)「参考にならなかった」1人(0.4)だった。「とても参考になった」「参考になった」を合わせると8割を占めた。
  - ・健康について「普段からよく気を付けている」又は「気をつけている」と回答した者(223人)では、その86.5%(193人)が健康劇について「とても参考になった」「参考になった」と回答した。具体的には①「生活習慣を見直すきっかけになった」89人(46.1)②「仲間がいると一緒に取り組める」86人(44.6)③「新たな健康づくりの知識が得られた」84人(43.5)④検診は受けるべきだと思った78人(40.4)であった。（複数選択）
  - ・一方、健康について「普段からあまり気をつけていない」「気をつけていない」と回答した者(29人)でも82.8%(24人)が健康劇について「とても参考になった」「参考になった」と回答した。具体的には「健診は受けるべきと思った」11人(45.8)「生活習慣を見直すきっかけになった」10人(41.7)「新たな知識が得られた」8人(33.3)「仲間がいると取り組める」6人(25.0)だった。（複数選択）
  - ・健康劇が地域の健康づくりに役立つかについては「とても役立つ」111人(46.6)「まあまあ役立つ」55人(23.1)「参考にはなる」50人(21.0)「あまり期待できない・期待できない」3人(1.2)「不明」19人(8.0)であった。「とても役立つ」または「まあまあ役立つ」を合わせると7割以上を占めた。
  - ・健康劇で印象に残った舞台場面や印象に残った台詞については次のとおりで、あらかじめ意図とした内容と概ね一致していた。

**【健康劇で印象に残った場面】** 夢の中の世界、健診受けよう談議、フラダンス・ベリーダンスの実際、自立高齢者（キクさん）の生活の動きと近所付き合い、笑顔スマイル、よく働くことよく動くこと、ウォーキングを続ける、サービスを上手に利用する

**【健康劇で印象に残った台詞】** 健康長寿、ぴんぴんころり、食事の時間と量、下半身を強化する運動、夜遅く食べると肥満になる、自立神経のバランスは体を動かすこと、マイオカイン（老化や病気などを防ぐ成長ホルモンで特に下半身の若い筋肉からでてくる）、運動の大切さ、P P K・NNK、健康は見た目の元気ではわからない、健診を受ける、早期発見できたらNNKは防げる、「3つのかく」（文字を書く・汗をかく・恥をかく）、健康づくりのキーワード「かきくけこ」

- ・その他の意見として健康劇はいろいろわかりやすく、生活に関して見直す点が多々あることがわかった。健康づくりの方法がわかりやすかった。最後まで自分でできるような年を重ねていきたい。PPKで生を終えたいなどの声が多く聞かれた。またフラダンスなど全員参加して身体を動かすことが楽しかった、良かったとする声が多く聞かれた。

## 5 考察とまとめ

- ・健康づくり住民ボランティア等は年齢に幅があり、高い年齢でも元気で活躍している人が多い。また主観的健康観をもつ割合が高くいきいきと暮らしている集団と考えられた。
- ・健康劇は、個々の健康意識や健康づくり知識の差に関わらず、参考になったとする割合が高く、健康づくりや仲間づくり、まちづくりなど住民組織活動の支援に効果があることが示唆された。背景に集団で共有すべき健康課題と日々の健康づくりの取り組み方を失敗例、成功例など登場人物が役割を演じることで、観客の気づきにつながり評価が得られたものと思われる。こうした効果は健康劇の良さがもたらすものと思われた。舞台の一場・二場・三場の構成から意図とするところが汲み取られ、その反応が会場から舞台の演技者に伝わり達成感が得られた。
- ・今回の研究で、健康劇がソーシャル・キャピタルの醸成・活用を図り、健康まちづくりを支援する取り組みとして有効であることが確認できた。今後も自治体・住民組織と協働して脚本、演出など工夫して効果的に取り組んでいきたい。
- ・健康劇の普及を図るため、公演舞台を動画編集して大阪府国保連合会ホームページに掲載し自治体等へ情報提供を行った。

### 【経費使途明細】

研修講師費	
・健康教育学習会×1回	30,000円
・演出学習会×2回	50,000円
・演技学習会×2回	50,000円
音声設備費（ワイヤレスアンプ、増設ユニット×2、ワイヤレスマイクハンド型×1、ワイヤレスマイクタイピン型×2、有線マイク×1）	160,000円
動画編集機器	12,180円
合 計	302,180円