

## 保健補導員会の活動

### ●保健補導員会の歴史

太平洋戦争末期の昭和20年、食糧不足、伝染病、乳児死亡率が高かった時代、命や暮らしを守るために自分たちでできることは自分たちで取り組もうと旧高甫村の主婦の「保健師へ何か手伝わせてくれないか」の一聲から須坂市の保健補導員会は始まりました。合併して須坂市となり昭和33年から現在まで活動が引き継がれ、経験者は7,000人を超えています。平成26年には「第3回 健康寿命をのばそう！アワード」厚生労働大臣最優秀賞受賞。

時代に沿った健康をテーマに活動を続けています。

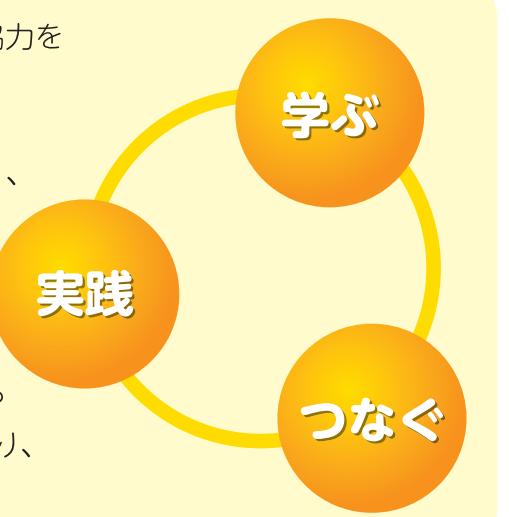
### ●活動

ブロック会や研修会での学習、まちの行事や市の保健事業の協力を通じて、仲間と一緒に健康づくりの大切さを学びます。

活動で学んだことを自ら実践して、自分の健康を自分でつくり、守れるようにします。

そして、「よかったです」「気づいたこと」などを、家族やまちの人々に伝えます。

お年寄りや若いお母さんなどへ「一声かけ、話をする」ことや「様々な年代の人と交流する」ことで、新たにまちのことを知り、より大きな健康づくりの輪をつないでいきます。



須坂エクササイズの学習



須坂エクササイズが  
DVD付の本として  
販売されました。



子育て広場の開催



減塩の調理実習



町のつどいで骨密度測定

データでみる

## 須坂市民の健康と 保健補導員活動

－「須坂市お達者健康調査」の結果から－

### 65歳以上の方に健康に関するアンケートを実施しました

- 須坂市は要介護認定率が長野県内の市で最も低く、元気な市民が多いのが特徴です。そこで、**市民の健康の要因を明らかにし、さらなる健康づくりに活かす目的**で、須坂市と東邦大学が共同で実施した調査が「須坂市お達者健康調査」です。
- 2014年2月に要介護度3以下の65歳以上の市民**13,846人**にアンケートを送付し、**10,758人**（回収率77.7%、平均75.0歳）から回答をいただきました。

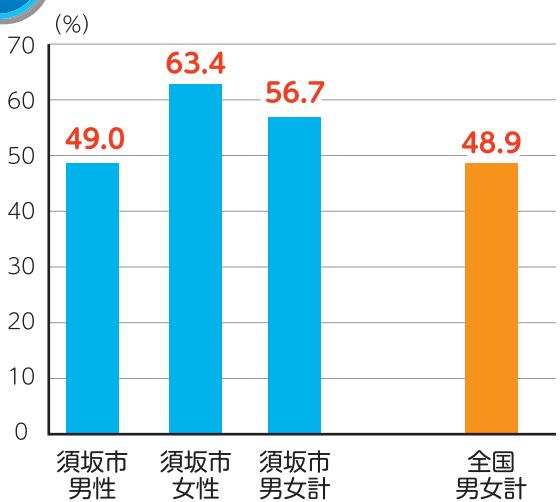
### 須坂市民の元気度と生活習慣

■元気度を表す老研式活動能力指標について13点満点(元気高齢者)の割合をみた結果、特に**女性が「元気」**でした。(63.4%が満点)

■また、全国と比較しても**須坂市の高齢者は「元気」**なことがわかりました。

#### 【老研式活動能力指標】

「日用品の買い物ができますか？」  
「年金書類が書けますか？」  
「友だちの家を訪ねることができますか？」などの13の質問のうち、「はい」の数の合計を点数にします。13点満点で、点数が高いほど「元気」を表します。



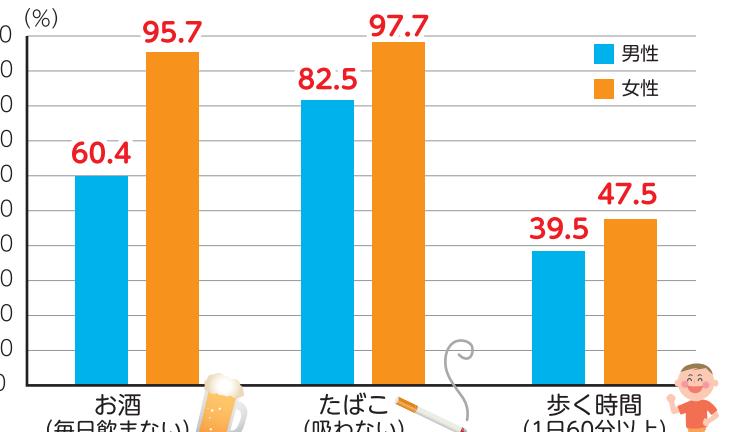
※それぞれ84歳までの結果の粗集計となります。年齢構成の調整はしておりません。

※全国値は鈴木隆雄、「戦略的創造研究推進事業平成24年度研究開発実施報告書」より。調査方法が異なるため、厳密な比較ではありません。

■お酒、たばこ、歩く時間など、健康に良いとされる生活習慣についてみた結果、**男性よりも女性の方が生活習慣が良好**な傾向がみられました。



こうした生活習慣の  
積み重ねが、将来の  
健康に結びつくと  
いわれています。



※それぞれ回答者全体の粗集計となります。年齢構成の調整はしておりません。

# 保健補導員活動と健康との関連を見てみました

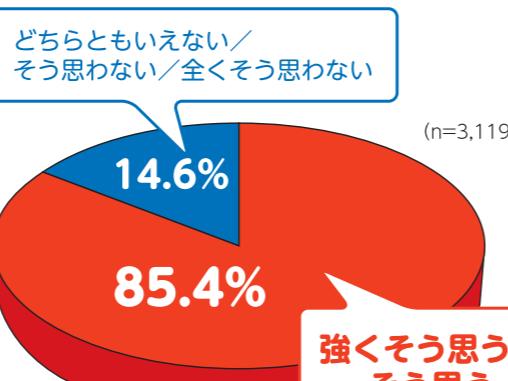
## 保健補導員経験者数と満足度

■女性の回答者5,957人中、**保健補導員経験者は3,310人 (55.6%)**でした。  
※調査回答者のうちの人数です。

■経験者の**85%以上が「経験して良かった」と、活動経験を肯定的にとらえています。**



女性回答者の  
**55.6%**が  
保健補導員  
経験者

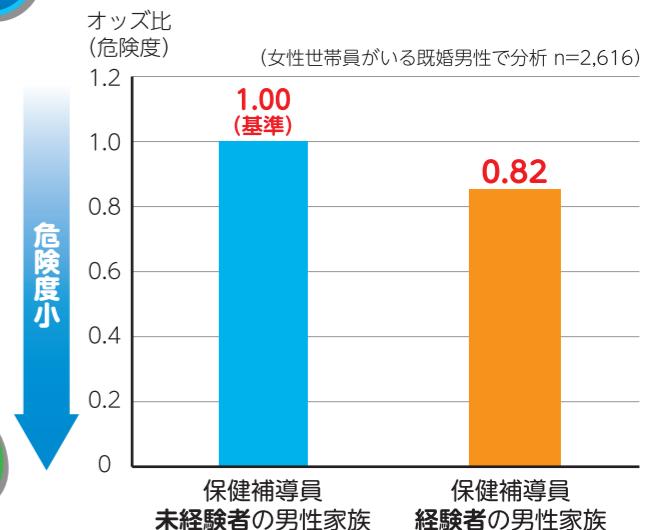


## 保健補導員経験者の家族の健康

■世帯内に保健補導員経験者がいる男性は、**主観的健康感**（健康の自己評価）などの**健康度が低い人が少なく、望ましい生活習慣**を保っていることがわかりました。



この結果は様々な要因が  
考えられます。保健補導員が  
周囲の健康に良好な影響を及ぼ  
している可能性があります。



**主観的健康感低値の危険度**  
低値=5段階評価で「あまりよくない」「よくない」と回答

※年齢、教育歴、等価所得、および行政区レベルの保健補導員経験者率、地域活動参加率、一般的信頼良好者率を調整した、マルチレベルロジスティック回帰分析を実施。  
※今村晴彦ら、「保健補導員経験と同居男性世帯員の健康との関連」、第26回日本疫学会学術総会、2016年より。

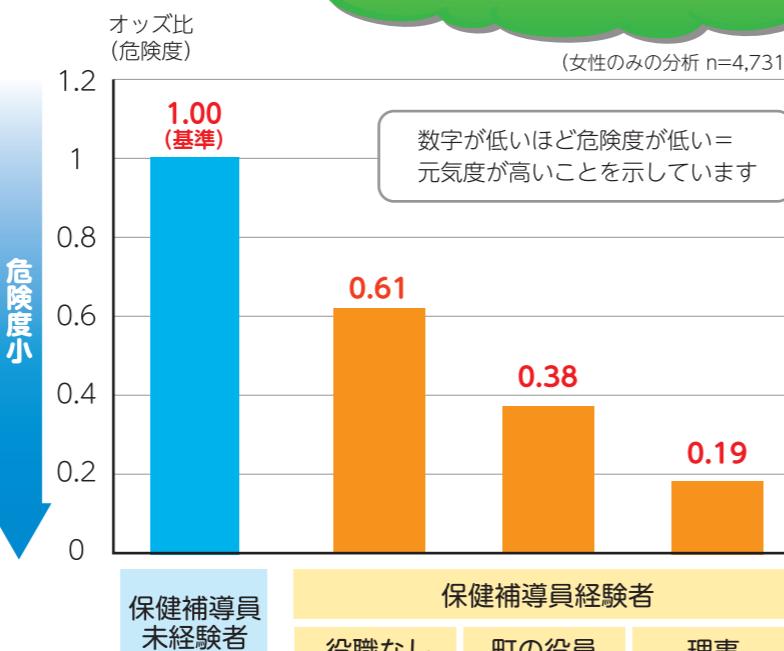
## 保健補導員経験者の健康

### ①活動能力(元気度)

■保健補導員経験者は、未経験者と比較して**活動能力が低い人が少なく、元気度が高い**ことがわかりました。

■さらに、「町の役員」「理事」と任期中に経験した役割が大きいほど、危険度が低下しています。

中心的な役割を担うほど、多くの経験と知り合いができ、それが任期終了後の活動につながって元気を維持していると考えられます。



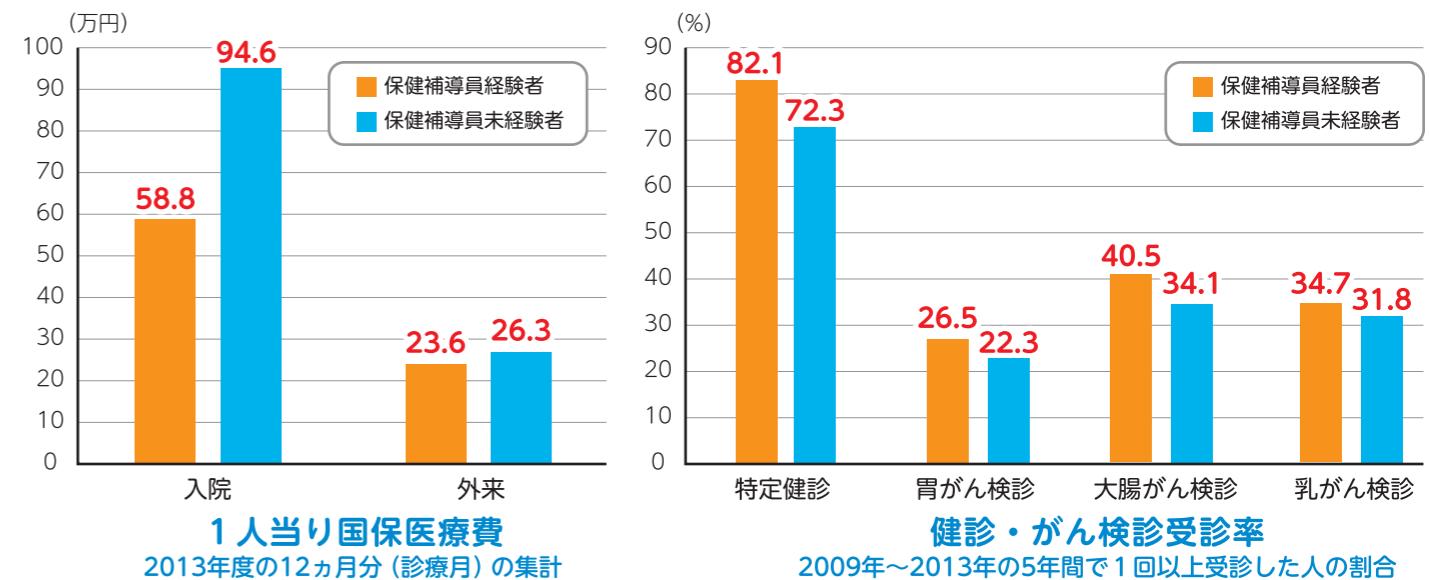
活動能力低値 (10点以下) の危険度

※年齢、婚姻状況、教育歴、同居人数、等価所得、既往歴、聴力、ひざ痛、飲酒・喫煙習慣を調整したロジスティック回帰分析を実施。  
※今村晴彦ら、「女性高齢者における保健補導員経験とADLの関連」、第9回信州公衆衛生学会、2014年より。

### ②医療費と健診・検診受診率

■保健補導員経験者は、未経験者と比較して**1人当たり国保(国民健康保険)医療費が安く、特に入院医療費においてその差が大きなこと**がわかりました。

■さらに、**特定健診や各種がん検診の受診率も高い**ことがわかりました。



※それぞれ、調査に回答した国保被保険者の女性(65～74歳)の集計です。保健補導員経験者は1,274人、未経験者は1,030人分。

※調査の結果について、須坂市の保有する国保医療費および健診・検診受診データと匿名化のうえ連結して分析。

※1人当たり国保医療費は、医療機関を受診した人についての医療費の平均値です。

※粗集計の結果です。他要因を調整した詳細な分析は今後実施する予定です。