

令和2年度
老人保健事業推進費等補助金
老人保健健康増進等事業

令和2年度 老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業

高齢者の保健事業と介護予防の一体実施を行うための
取組に関する調査研究事業

報 告 書

令和3年（2021年）3月

株式会社エヌ・ティ・ティ・データ経営研究所

NTT DATA

株式会社NTTデータ 経営研究所

目次

第1章 調査研究の概要.....	1
1. 背景・目的.....	1
2. 調査内容.....	2
3. 調査研究の実施体制.....	4
4. 事業進捗報告会の開催経緯.....	5
第2章 担い手発掘・育成の実証.....	6
1. 「体験型健康医学教室(通称:りんご教室)」の概要.....	6
2. 実証フィールド概要.....	9
3. 担い手発掘.....	10
4. 育成プログラム.....	26
5. 実証の考察.....	34
第3章 担い手発掘・育成モデルの可視化.....	35
1. 担い手人材の要件の整理.....	35
2. 発掘・育成の流れの整理.....	37
3. 発掘・育成プログラムの設計.....	39
4. モデルの考察.....	44
第4章 普及展開モデルの検討.....	48
1. 鹿屋市の現状.....	48
2. 想定される事業モデル案.....	56
3. 普及展開モデルの考察.....	58
第5章 総括.....	60
参考資料.....	63
1. 実証参加者募集チラシ.....	63
2. 担い手発掘プログラムアンケート結果.....	64
3. 育成プログラムアンケート結果.....	78

第1章 調査研究の概要

1. 背景・目的

生産年齢人口が減少する多くの地域では、要支援・介護状態となる前の元気な高齢者が疾病予防や介護予防に取り組む「自助」が重要である。しかしながら、地方自治体では、高齢者の自助力を高めるためのサポートを行う専門職等の人材が不足しており、自治体単独による取り組みには限界がある。また、地方自治体は、「高齢者の保健事業と介護予防の一体実施」を効率的かつ効果的な取り組みとするためには、どのようにすべきかと悩んでいる状況にもある。

一方、民間企業の創意工夫によって地域の人材や事業者に対して健康寿命延伸のための知識や技術を教育し、多様な関係者が地域の自助力を高める活動を起こしていく事例もみられる。

その具体例として、鹿児島県鹿児島市の株式会社 True Balance¹（以下、TB 社）では高齢者を対象にした健康寿命延伸の取り組みとして「教育×運動×食事」を一体的に行う

「体験型健康医学教室（通称：りんご教室）」を行っている。本取り組みは、経済産業省の健康寿命延伸産業創出推進事業に採択され、介護予防において一定程度の効果が表れていることが報告されている。さらには、地域の多様な担い手（医療専門職、介護予防事業者、一般企業社員、市民等）を健康医学士（民間資格）として養成し、地域の自助力を高め担い手育成にもつながった実績を持っている。

そこで本事業では、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」に資する効率的かつ効果的な取り組みについて、民間企業である TB 社が蓄積してきた人材発掘・育成ノウハウを活用した効果的な地域の担い手づくりの方法を検討することを目的とし、以下の3点を実施した。

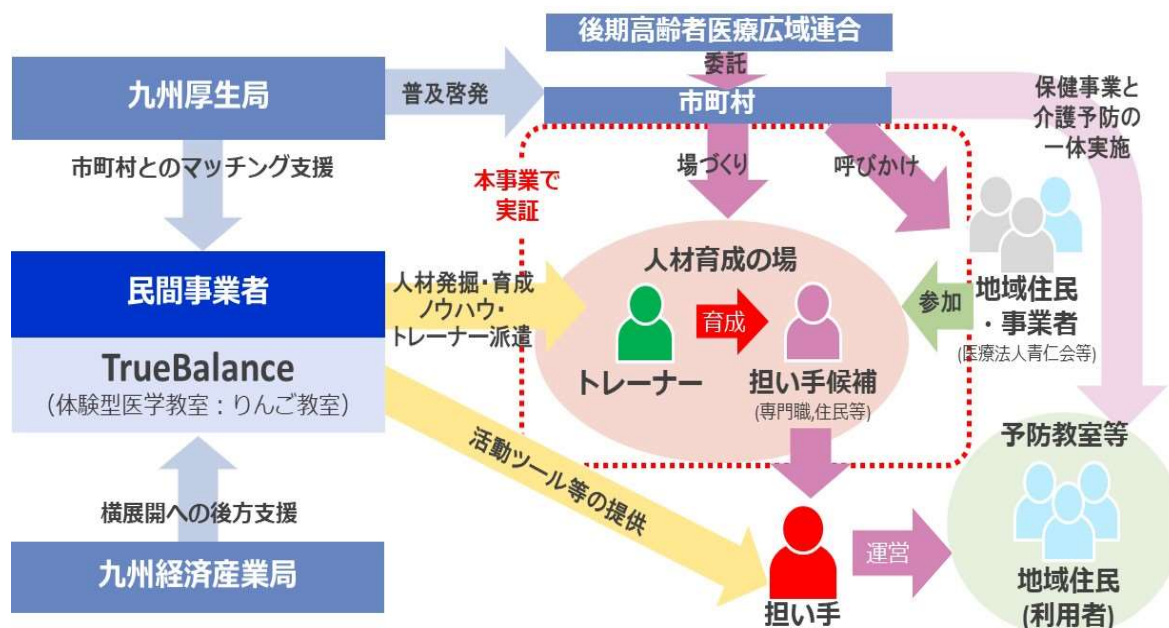
- ・担い手発掘・育成の実証
- ・担い手発掘・育成モデルの可視化
- ・普及展開モデルの検討

¹ つみのり内科クリニック院長である山下 積徳医師（総合内科専門医、循環器科専門医）が、体を作り変え老化を遠ざけ、健康を維持し、最後まで自分らしい人生を選択できる人を増やすことを目的として設立した会社

2. 調査内容

本調査研究では図表 1 に示すモデルの研究を行った。

図表 1 本研究事業の全体像



(1) 担い手発掘・育成の実証

鹿児島県大隅地域において体験型健康医学教室（りんご教室）を実施した。さらに、受講者の中から数名程度に対し、健康医学士育成講座を実施する。養成された健康医学士には、翌年度から自治体と連携し、保健事業と介護予防の一体実施に資する体験型健康医学教室を実施してもらうことを想定した。「高齢者の保健事業と介護予防の一体実施」としての効率的かつ効果的な取り組み方法を検討するため、検証観点は「地域の担い手発掘方法」「担い手候補の人材適性の条件」「担い手育成プログラムの効果」の3点とした。

(2) 担い手発掘・育成モデルの可視化

健康医学士人材育成の条件、方法論についての検討、人材発掘手法の調査検討に基づきプログラムの作成を行った。TB社は、これまで鹿児島県内において体験型健康医学教室を開催しており、ノウハウが蓄積されている。他地域にも展開できるように、本ノウハウをテキスト化し、他市町村においても活用可能なプログラムとした。

(3) 普及展開モデルの検討

本調査研究では、民間企業等が蓄積してきた人材発掘・育成ノウハウを活用した効果的な地域の担い手づくりの方法を、市町村に普及させる観点での普及展開モデルの検証を行った。具体的には、体験型健康医学教室を体験した人が、意識変化を起こし、学んだ健康活動について継続的に地域へ広げるための事業化の方法を検討した。

3. 調査研究の実施体制

関係者への事業の進捗の報告及び本調査研究の成果取りまとめに資する検討を行うため、自治体、専門団体、学識者、関係団体や実務者等から構成される事業進捗報告会を設置し開催した（図表 2、図表 3、図表 4）。

図表 2 進捗報告会 委員一覧（五十音順、敬称略）

氏名	所属・役職
今泉 誠	鹿屋市 高齢福祉課 課長
神園 瑞代	公益社団法人鹿児島県看護協会 大隅地区理事
齋藤 鈴子	特定非営利活動法人隣の会 理事長（代表）
竹ノ内 里香	鹿屋市 健康保険課 課長
田畑 千穂子	公益社団法人鹿児島県看護協会 会長
堂地 由紀子	医療法人青仁会池田病院 看護部 看護部長
中垣内 真樹	鹿屋体育大学 スポーツ生命科学系 教授
長嶺 健二	鹿屋市 健康増進課 課長
濱田 千鶴	医療法人青仁会池田病院 経営企画室 支援専門員・保健師
森 ゆかり	公益社団法人鹿屋市医師会 鹿屋市地域包括支援センター 次長
山下 積徳	株式会社 True Balance 代表取締役

図表 3 進捗報告会 オブザーバー一覧（五十音順、敬称略）

氏名	所属・役職
大石 一也	九州厚生局 地域包括ケア推進課 課長
中岡 廣治	九州経済産業局 地域経済部 新産業戦略課 ヘルスケア産業係長
古川 弘和	九州ヘルスケア産業推進協議会 事務局 業務部長
山内 強	九州厚生局 地域包括ケアシステムアドバイザー
山下 まゆり	株式会社 True Balance 専務取締役

図表 4 事業実施体制

氏名	所属・役職
朝長 大	株式会社 NTT データ経営研究所 ライフ・バリュー・クリエイションユニット シニアマネージャー

氏名	所属・役職
大野 孝司	株式会社 NTT データ経営研究所 ライフ・バリュー・クリエイションユニット シニアマネージャー
塙 由布子	株式会社 NTT データ経営研究所 ライフ・バリュー・クリエイションユニット シニアコンサルタント

4. 事業進捗報告会の開催経緯

事業進捗報告会の開催スケジュールは以下のとおりである（図表 5）。

図表 5 進捗報告会の開催概要

	日時・場所	主な内容
第 1 回 進捗報告会	2020 年 10 月 1 日（木） 10:00～12:00 （WEB 開催）	・ 事業全体概要説明 ・ 体験型健康医学教室の進捗報告 ・ 担い手育成プログラムの概要説明 ・ 人材発掘・育成プロセスの全体像についての意見交換
第 2 回 進捗報告会	2020 年 11 月 20 日（金） 10:00～12:00（鹿屋商工業研修センター及び WEB 開催）	・ 体験型健康医学教室の開催結果報告 ・ 担い手育成プログラムの進捗報告 ・ 人材発掘・育成モデル案への意見交換及び鹿屋市での今後の展開 ・ 鹿屋市の地域課題の意見交換
第 3 回 進捗報告会	2021 年 2 月 24 日（水） 10:00～12:00（WEB 開催）	・ 担い手育成プログラムの開催結果報告 ・ 人材発掘・育成モデル案への意見交換 ・ 本研究事業の成果取りまとめ内容の意見交換

第2章 担い手発掘・育成の実証

1. 「体験型健康医学教室（通称：りんご教室）」の概要

(1) 本実証事業への選定理由

本調査研究において TB 社の体験型健康医学教室を選定した第一の理由として、これまでの鹿児島県日置市や、南さつま市での実績が挙げられる。具体的には全 8 回のりんご教室の出席率が 90%を超えるなど受講者満足度が高いこと、QOL 評価尺度としての SF36 調査⁴において、身体的・精神的健康度の改善がみられることなどがある。第二に TB 社に本体験型健康医学教室を全国に広げようという意志があり、横展開のための仕組みの整備を進めていることがある。これらのツール・仕組みを含めて事業として必要なパッケージをより高い精度で構築及び検証することが可能であると考えた。第三に、体験型健康医学教室がヘルスケア事業で課題になっている利用者の意識変容・行動変容においても、利用後の健康活動継続率 80%以上と高い実績を出しており、今後、本実証事業の結果として材料が多いのではないかと考えたためである。

図表 6 体験型健康医学教室の選定理由

過去の成果実績 (疾病・介護予防)	鹿児島県南さつま市（平成28年度健康寿命延伸産業創出推進事業）・日置市（平成29年度健康モデル都市プロジェクト事業）等で取組事例。全8回の健康教室の出席率90%以上、SF36の身体的健康度改善値2.6ポイント・精神的健康改善値3.1ポイント等
TB社がスケール化を目指し、仕組化を進めつつある	健康医学士の認定制度としての一般社団法人の立上げ、りんご教室の講師を育てるための教育プログラムの作成等、全国に体験型医学教室を全国に広げていくという意志の元、準備・仕組化を進めている
他のヘルスケア事業に横展開したい要素がある	ヘルスケア分野は利用者の意識変容・行動変容が難しい。TB社の取組の特徴に、教室利用後の取組継続率が80%と高い行動変容の実績があった。そこで、他の担い手も本事業の要素を入れることで、事業展開しやすくないかと判断し、本事業を選定。

(2) 体験型健康医学教室（りんご教室）とは

体験型健康医学教室（りんご教室）は、医療知識のない方に「老い」や「身体の仕組み」について分かりやすく教え、自分の生活に対する気づきと目標を与えることで、日々の行動変容を起こさせる（健康投資活動）ことを目的としたプログラムであ

⁴ MOS Short-Form36-Item Health Survey の略。36 項目の質問で包括的な健康度を測定する。世界で最も広く使われている自己報告式の健康状態調査票。

る。一般的な健康教室が、「運動」や「栄養」等の個別テーマで語られることが多いのに対し、体験型健康医学教室は「医学」・「栄養学」・「運動学」・「精神学」等の種々の医学を織り交ぜて体系的に「老化や健康」について医療専門外の方にとっても分かりやすく伝えている点を特徴として持つ。

また、プログラムのコンセプトである「人間の身体は、毎日りんご1個分生まれ変わる、何歳からでも、毎日の健康投資で心と身体は作り換えられる」を、メッセージとしてプログラムに組み込んでおり、健康や機能改善に対して半ば諦めてしまっている高齢者や要介護者等に対してもポジティブに訴えかけるコンテンツとなっている。

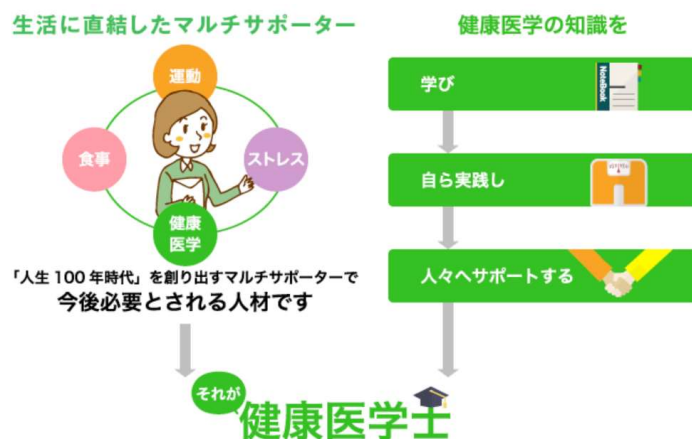
図表 7 体験型健康医学教室の目指すもの



出典；TB社

体験型健康医学教室の受講生は、コース終了後に任意でTB社が創設した一般社団法人日本健康医学士協会主催の「健康医学士試験」を受験することができる。合格すると、健康医学士2級として認定され、健康医学の知識を学び、自ら実践しながら、周囲の人々の健康活動をサポートするマルチサポーターとしての役割を担うとされている。

図表 8 健康医学士の概要



出典；TB 社

図表 9 健康医学士のコース体系



出典；TB 社

2. 実証フィールド概要

本調査研究は鹿児島県鹿屋市を実証フィールドとして実施した。鹿屋市の概要は、図表 10 のとおりである。

図表 10 実証フィールド概要

項目	内容
人口	101,757 人（平成 31 年）
世帯数	45,736 世帯（平成 31 年）
介護保険第 1 号被保険者数	29,438 人（平成 30 年）
要介護認定者数	4,513 人（平成 30 年）
要支援認定者数	1,451 人（平成 30 年）
日常生活圏域数	7 圏域

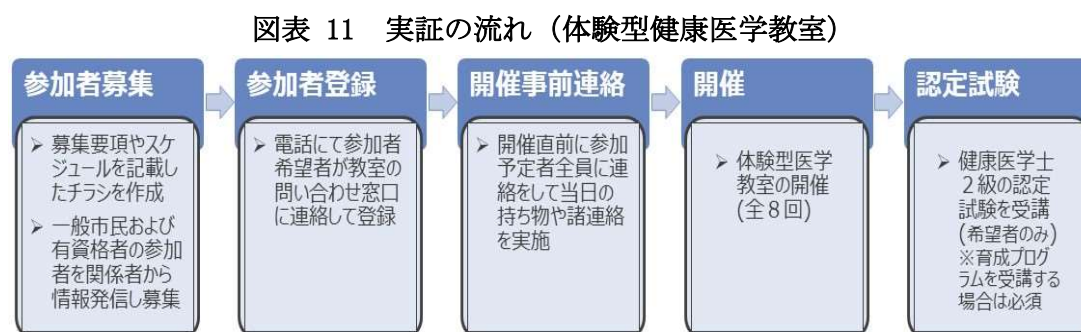
出典；統計かのや（令和元年度版）および鹿屋市高齢者保健福祉計画・第
7 期介護保険事業計画

3. 担い手発掘

本調査研究では、まずは体験型健康医学教室を実施し、教室の効果や内容を把握してもらった。

(1) 実証の流れ

体験型健康医学教室の開催までの流れは図表 11 に示すとおりである。



(2) 参加者募集方法

今回の体験型健康医学教室の参加者については、体験型健康医学教室の概要や応募条件、スケジュールを記載したチラシを作成し、図表 12 の方法で関係者から告知をし参加者を募った。なお、今回は鹿屋市在住の一般市民と有資格者（医療介護系の職種）を募集した。有資格者は、次の育成プログラムに進むことを想定しているため、教室の内容理解や一緒に受講した一般市民の変化を通して、指導者になった場合のイメージを想定してもらいながら参加した。

図表 12 本調査研究における参加者募集方法一覧

	対象者選定方法	集客方法
鹿屋市	体験型健康医学教室への参加が期待されるサロン参加者	生活支援コーディネーター（SC）数名を通じて周知を依頼
鹿児島県看護協会	退職に近い看護部長クラス等地域や組織内で影響力のある方	- 地区（県内7つの地区）の代表の理事会で体験型健康医学教室の案内を実施 - 大隅地区の市町村が集合した看護協会の役員会での説明 →教育委員や地域行事を担当する役員も含む

	対象者選定方法	集客方法
		- 個別に鹿屋市内の病院の看護部長や院長に依頼 - 鹿児島県看護協会の HP に体験型健康医学教室のチラシを掲載
鹿屋市地域包括支援センター	- 地域で運動教室を実施している方 - 活動的な民生委員	SC10 名（2 層 SC が 9 人、1 層 SC が 1 名在籍）でチラシ配布
池田病院	りんご教室に興味があり、指導者として適性がある方 →具体的には、多職種との連携の観点も含め看護部、行政から保健師、地域リハとして理学療法士、予防に係る保健師という観点で選出	事前に体験型健康医学教室の話をして興味がある人、見学を実施した方を中心に声かけ
隣の会	—	- 町内会に周知を実施 - 身近な関心がありそうな人への声かけ

より幅広く募集するために、下記のような追加の案も実施後に関係者から挙がった。

- 地域のリーダー的役割を担っている団体への声かけも効果的と考える
- 健康教室のような集まりへの参加が少ない傾向にある男性へは、男性が多く集まる男塾や男性参加者が多いサロンへ声をかけると、そこを起点として男性の健康活動が広がると考える

(3) 教室内容

9 月から開始した全 8 回（1 回 2 時間）の体験型健康医学教室の内容は、運動はもちろんのこと、「年を取ること」や血圧、メタボ、タバコに関する医学的な学習、ストレスに関する精神学の学習、食生活、お酒、間食に関する栄養学について学習し、体験を通じて体に関する総合的な学習を行った。詳細なスケジュールは図表 13 のとおりである。

図表 13 体験型健康医学教室のスケジュール

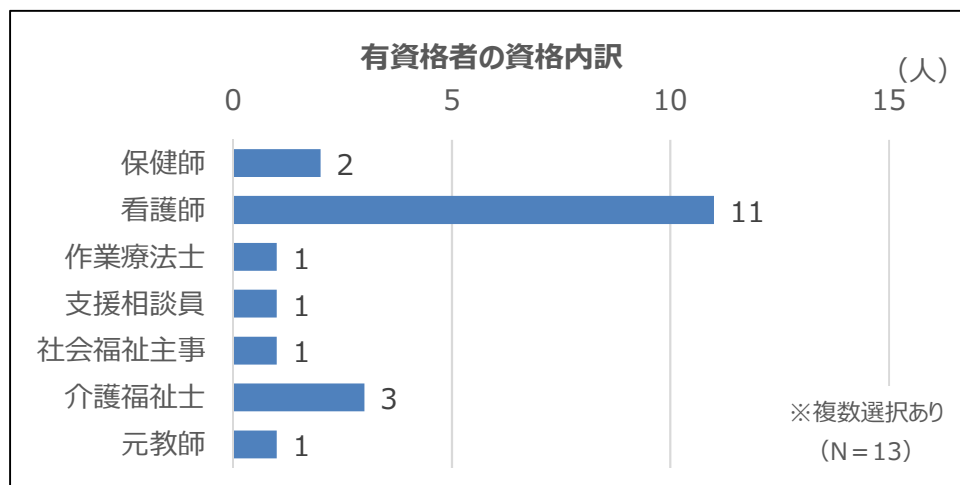
高齢者の保健事業と介護予防の一体実施を行うための取り組みに関する調査研究事業						
体験型健康医学教室(りんご教室) 個人向け						
日	曜日	時間	場所	準備	項目	内容
9/1	火	13:30～16:00	鹿屋市中央公民館	毎回 ①筆記用具 ②水 ③タオル ④宿題 をもってきてください！	オリエンテーション 医学 年をとるということとは？	なぜりんご教室は結果がでるのがわかります。 身体測定と最初のアンケート実施 何歳からでも体はつくり変えられる！でも何もしないと老化がすすむよ。だから何をしたらよいのか教えます。
9/7が 台風のために以下のように変更します。						
9/17	木	14:00～16:00	変更 池田病院 新館3階 多目的ホール	↓	運動学 姿勢が大事	姿勢チェックをします。 なぜ姿勢が大事なかがわかります。ゆがみから痛みにつながる。肺や呼吸や体力まで・・・。
9/24	木	14:00～16:00	東地区 公民館	↓※来る1時間前に水や給 ごはんを口に入れな いこと	精神学 ストレスとは？ ストレスリセット法	ストレス値がどのくらいか唾液で検査します。ストレスは病気になるので、自分の心のくせをみつめます。ストレスがかかると細胞はどうなるのかわかります。 自分のストレスを意識化し、リセットする簡単方法を実際やってみます。毎日の取り組みでこんなに変わります。仕事効率も上がるし、毎日楽しくなってきました。
9/29	火	14:00～16:00	鹿屋市中央公民館	↓ 自分のごはん茶碗	栄養学 体は食べたものでできる	バランスよく食べるのがベストだという事がよくわかります。食べないダイエットのこわさを知りましょう。 自分の食べる量とバランスを手にとって測定してみましょう。自分のお茶碗をもってきてください。
10/6	火	14:00～16:00	鹿屋市中央公民館	↓	医学 血圧が高いということとは？	人は血管と共に老いるのです。血圧が高くなるとどんな状態になるのかわかる腑におちる学習です。改善方法も実践します。
10/12	月	14:00～16:00	鹿屋市中央公民館	↓	栄養学 お酒との付き合い方	このくらいは飲んでも大丈夫の量を知ろう。つまみの大事さを学んで実践しましょう！お酒がおいしくなりますよ。
10/20	火	14:00～16:00	変更 池田病院 新館3階 多目的ホール	↓	医学 メタボとは？ 栄養学 そもそも間食とは？	お腹が出てきた方は必見！皮下脂肪と内臓脂肪の違いを知り、自分はどこに気を付けたらよいのかわかります。メタボは体も心も重たいのです。 ちょっとした工夫でカンタンなおやつづくりをやってみよう。これが本当の間食です。
10/27	火	13:30～15:30 16:00～17:00	鹿屋市中央公民館	↓	医学 タバコの害 アンケート	タバコがなぜ体に悪いのかわかります。じっくり考えてみましょう。 身体測定をします。最後のアンケートをとります。
健康医学士を受験する方は、認定試験の時間になります。						

(4) 実証結果

体験型健康医学教室の参加者は 33 名（男性：4 名 女性：29 名）であった。年齢は、40 代以下が 8 名、50 代 8 名、60 代 9 名、70 代 8 名であった。また、有資格者は 20 名、一般市民が 13 名であった。有資格者は看護師が最も多く、その他は保健師、作業療法士、介護福祉士、支援相談員、社会福祉士主事、元教師であった（図表 14）。

出席率は平日開催にもかかわらず 9 割以上（有資格者：94.7%、一般参加者：99.0%）であった。

図表 14 有資格者の職種内訳（複数の資格を有している場合も含む）



全8回終了後に健康医学士2級の試験を受験した者は18名であった。合格者は18名で合格率は100%であった。さらに、合格者のうち15名が育成プログラムの受講に進んだ。

図表 15 育成プログラム受講者内訳

資格	人数
看護師	8名
保健師	2名
作業療法士	1名
介護支援専門員・社会福祉士	2名
介護福祉士	1名
元教師	1名
合計	15名

図表 16 体験型健康医学教室の実施風景



(5) アンケート結果

体験型健康医学教室の実施前後に受講者へアンケートを実施した（回答者：32/33 名）。受講前には現在の健康意識や教室参加の理由等について、受講後には教室の効果や今後の意向等についてたずねた。アンケート結果の詳細は参考資料に示す。（尚、アンケートでは、体験型健康医学教室を「(りんご) 教室」と表記しているため、文中に両方の表記が混在する。）

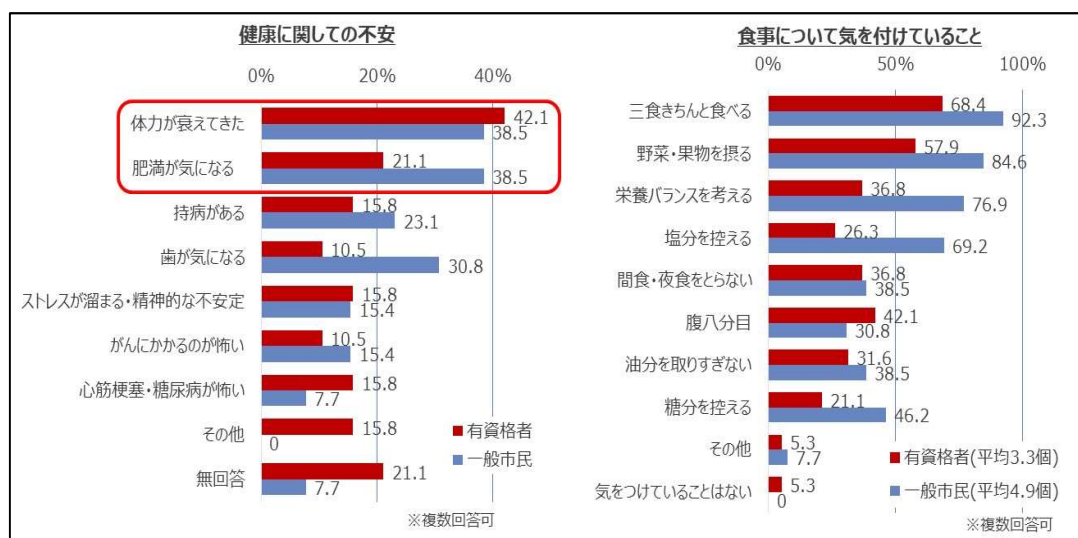
① 体験型健康医学教室実施前アンケート

➤ 健康に関する不安、食事について気を付けていること

健康に関する不安は有資格者、一般市民ともに「体力の衰え」が約 40%と多かった。それに加え一般市民は、「肥満が気になる」の回答も多かった。

食事について気を付けていることは、一般市民の方が食事に対する意識が高い傾向にあり、アンケート項目の 1 人当たりの選択数も有資格者が平均 3.3 項目に対し、一般市民は平均 4.9 項目であった。

図表 17 健康に関する不安、食事について気を付けていること



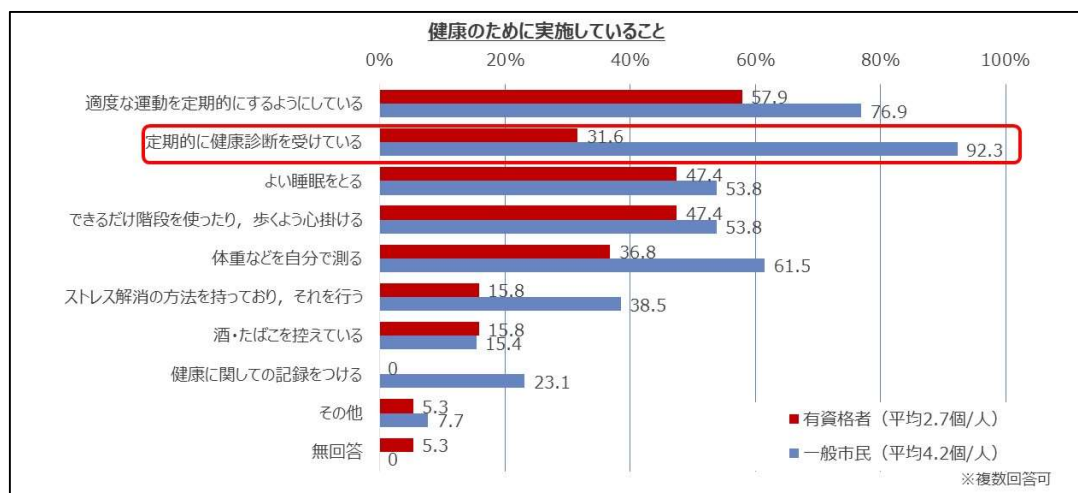
➤ 健康のために実施していること

健康のために実施していることは、有資格者は「適度な運動を定期的にするようにしている」が最も多く 58%であった。その他の項目については、50%以下であり、1 人当たり平均 2.7 項目選択していた。

一般市民は「定期的に健康診断を受けている」が最も多く 92%であった。次いで、「適度な運動を定期的にするようにしている」が 77%であった。一般市民は健診受診

率が高い傾向にあり、1人当たり平均4.2項目選択しており健康意識の高い方が参加している傾向が伺えた。

図表 18 健康のために実施していること

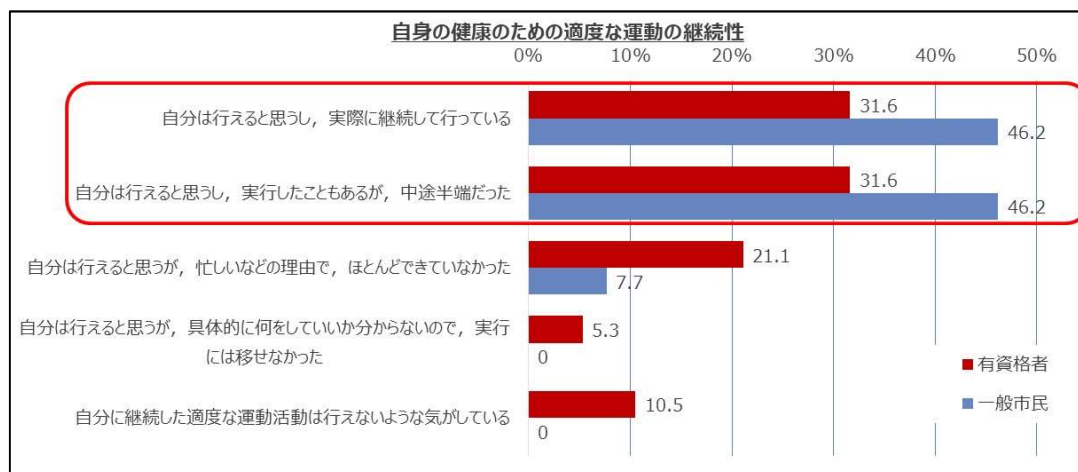


➤ 自身の健康のための適度な運動の継続性

自身の健康のための適度な運動の継続性は、有資格者は「自分に行えると思うし、実際に継続して行っている」「自分に行えると思うし、実行したこともあるが中途半端だった」が同数で最も多く 32%であった。

一般市民も「自分に行えると思うし、実際に継続して行っている」「自分に行えると思うし、実行したこともあるが中途半端だった」が同数で最も多く 46%であったが、残りは「忙しいことが理由で実行には移せなかった」が 8%であり、実施方法がわからないとの回答はなかった。

図表 19 自身の健康のための適度な運動の継続性

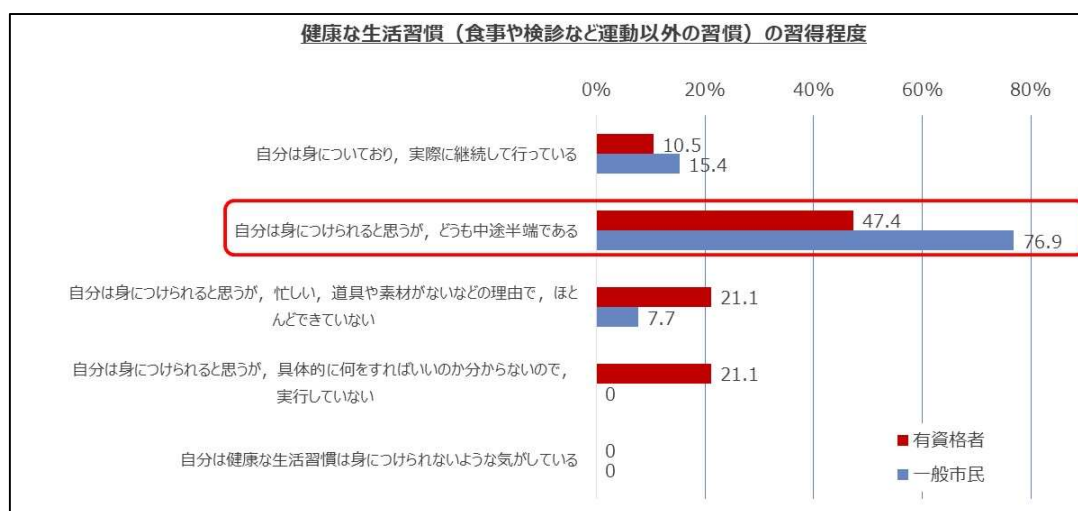


➤ 健康な生活習慣の習得程度

健康な生活習慣の習得程度は、有資格者は「自分は身につけられていると思うが、どうも中途半端である」が最も多く 47%であった。一般市民も「自分は身につけられていると思うが、どうも中途半端である」が最も多く 77%であった。

また、有資格者、一般市民ともに「自分の健康な生活習慣は身につけられていない気がする」の該当はなく、全体的に生活習慣に関心がある傾向であった。

図表 20 健康な生活習慣の習得度

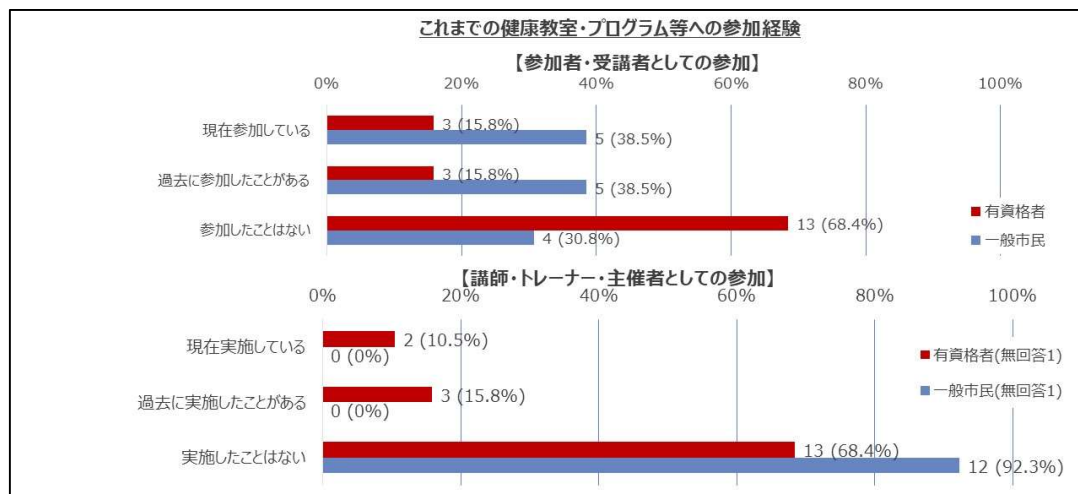


➤ これまでの健康教室・プログラム等への参加経験

これまでの健康教室・プログラム等への参加者・受講者としての参加経験は、有資格者は「参加したことがない」が最も多く 68%（13 名）であった。講師・トレーナー・主催者としても「実施したことがない」が 68%（13 名）と最も多かった。

一方、一般市民は、参加者・受講者としての参加は「現在参加している」「過去に参加したことがある」がともに 39%（5 名）であった。

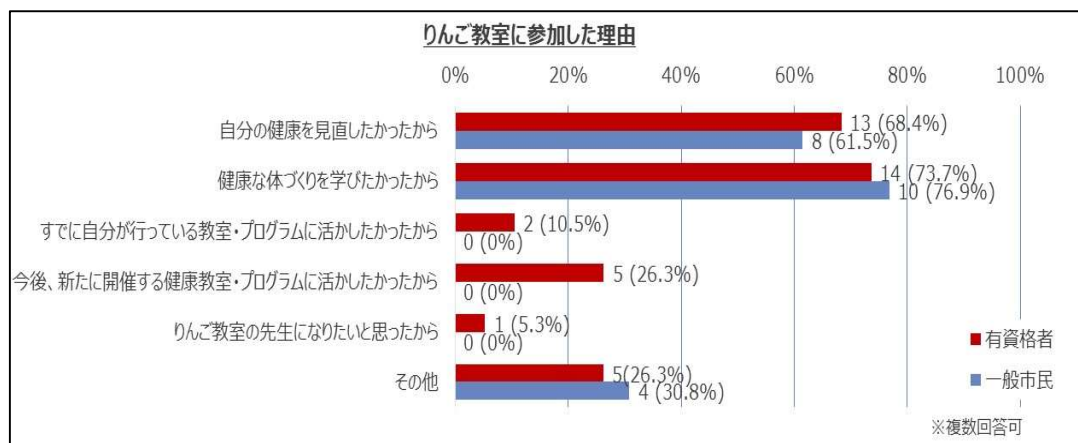
図表 21 これまでの健康教室・プログラム等への参加経験



➤ 体験型健康医学教室に参加した理由

体験型健康医学教室に参加した理由は、有資格者は「健康な体づくりを学びたかったから」が最も多く 74%（14 名）、次いで「自分の健康を見直したかったから」が 68%（13 名）であった。さらに「今後の活用に活かしたいと考えている」との回答も 8 名あり、教室開始時から今後の活動を意識して参加していたことが伺えた。

図表 22 体験型健康医学教室に参加した理由



➤ フリーコメント

全体を通してのフリーコメントは、前向きなコメントが多く記載されていた。体験型健康医学教室終了後の具体的なサービスプランイメージの記載もあり、新たなサービス展開のヒントもあった。

図表 23 フリーコメント一覧

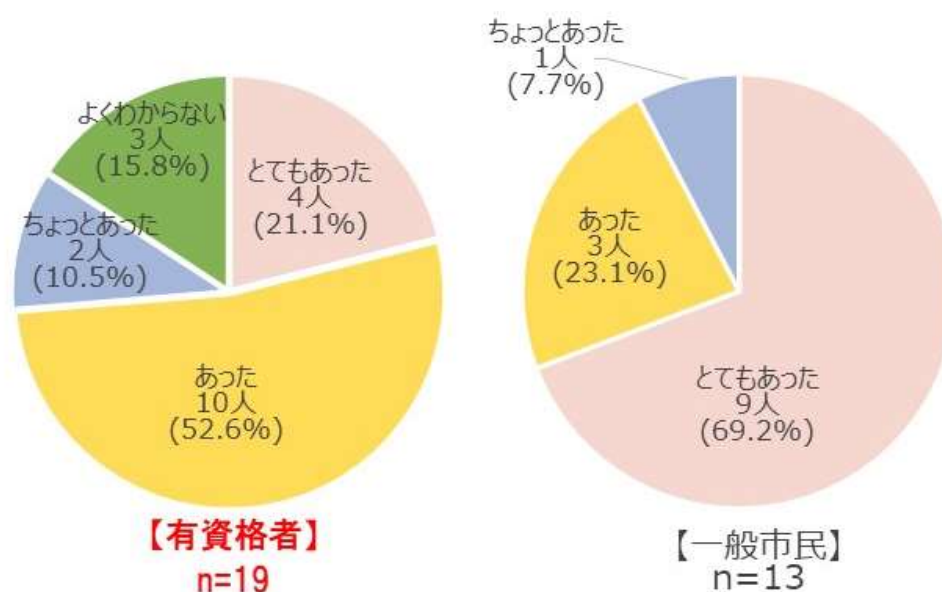
フリーコメント	
1	目からうろこの情報でとても勉強になる。
2	誘惑という魔物が時々襲いかかってくる。この魔物に打ち勝つための力を持てるようになりたい。
3	理論はわかっても実践できない自分がいる。実践できるよう頑張りたい。
4	とても楽しく勉強させていただいている。筋トレは大切と頭ではわかっていたが、なぜ？というのが学べたので紐付けて学べている。
5	理にかなっている。楽しい。
6	私は今セパの「ほめ日記」を学び皆さんにお伝えしている。「ほめ日記」は老若男女のストレスを軽減し自分らしさや幸せ感をアップさせるととてもシンプルなツールであるが、効果は大きい。りんご教室はまだ2回を終えたただけだが、自分の経営するホテルで、体にいい食事と共に2泊3日でりんご教室とほめ日記講座の集中講座を受講できるプランが作れたらいいと思うようになった。

② 体験型健康医学教室実施後アンケート

➤ 体験型健康医学教室を受講しての健康への効果の実感

健康への効果の実感は、有資格者は「あった」が最も多く 52.6%（10 名）であった。一般市民は「とてもあった」が最も多く 69.2%（9 名）であった。

図表 24 体験型健康医学教室を受講しての健康への効果の実感



また、健康への効果の内容としては、「食事に気を付ける」「運動する・筋力がつく」が最も多く 11 件の回答があった。「その他」も 16 件と多くのコメントがあった。

図表 25 体験型健康医学教室を受講しての健康への効果の内容

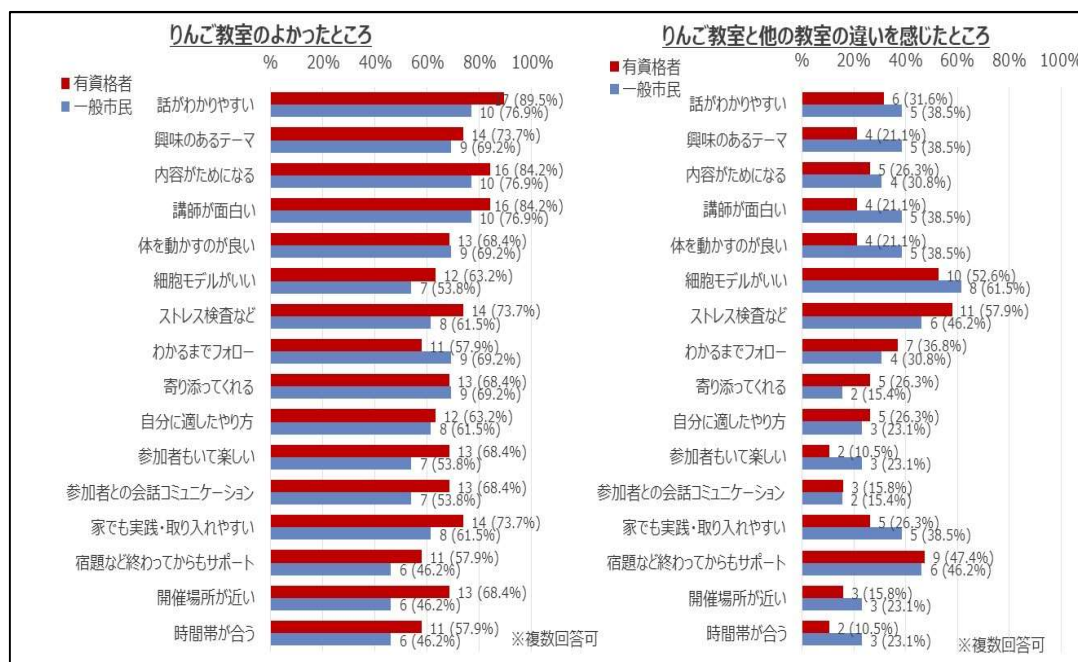


➤ 体験型健康医学教室のよかったところ・他の教室との違い

良かったところは、有資格者、一般市民ともに「話がわかりやすい」「内容がためになる」「講師が面白い」の回答が7割以上で多かった。

他の教室との違いとして、有資格者は「細胞モデル」「ストレス検査」を5割以上が選択し、一般市民は「細胞モデル」を5割以上が選択した。

図表 26 体験型健康医学教室のよかったところ・他の教室との違い



➤ 体験型健康医学教室で印象的だったこと

印象的だったことは、「食事・栄養関連」が14件と多く、次いで「筋トレ・運動関連」が13件、「ストレス関連」10件であった。また、体験型健康医学教室の特徴の一つである「細胞関連」に関するコメントが5件あった。

図表 27 体験型健康医学教室で印象的だったこと

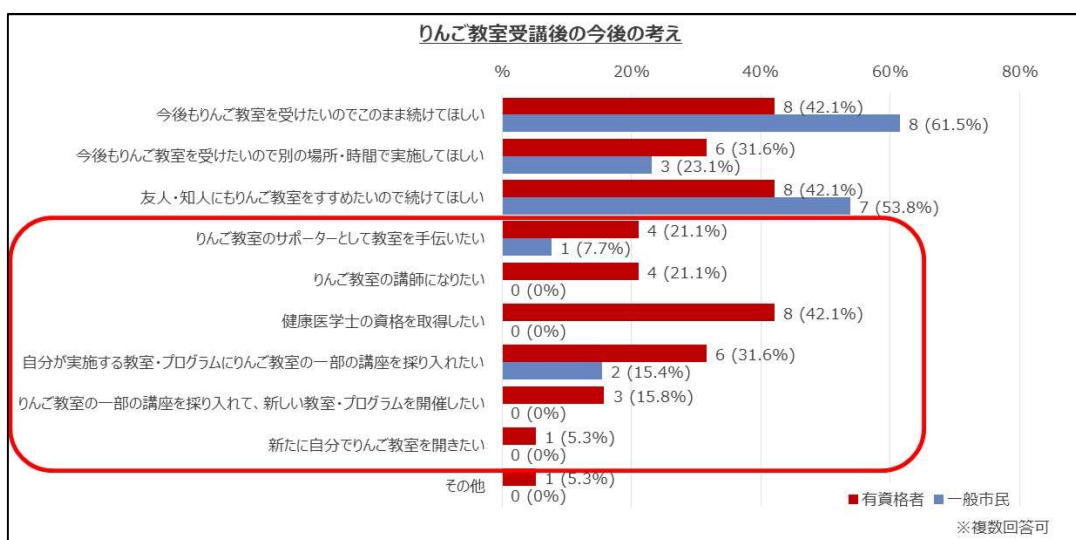
りんご教室で印象的だったこと	
■ 食事・栄養関連（14件） ・ご飯の量／1回の食事で食べられるご飯の量／ごはんを茶碗いっぱい食べられること ・野菜を取る大切さ／野菜の必要量が全く足りていないこと ・バターはすべて脂肪として体につくこと ・毎食、肉魚卵野菜を多くたべること ・酒の量・おつまみの内容／思っていたより飲めるお酒の量が少ないこと ・身体は食べたものでできている など	■ ストレス関連（10件） ・ストレスに効果があるのは嗅覚 ・健康維持のためには食事・運動も大事だが、ストレスの割合の方が大きいこと ・ストレスは心（考え方・気持ち）だけと思っていたが、睡眠も大切なこと ・食事・運動以上にストレスの影響が大きいこと など
■ 筋トレ・運動関連（13件） ・筋トレの重要性／筋肉の大切さ ・筋トレの後のワーキングで成長ホルモンが出ること ・ストレッチ→筋トレ→有酸素運動→ストレッチという運動の順番 ・筋トレ＋有酸素運動で成長ホルモンup など	■ 細胞関連（5件） ・りんご1個分の細胞が変化する毎日 ・細胞レベルから体を変えるために取り組む事の大切さ ・細胞モデルなどの媒体→とても印象づけられる、記憶に残る ・細胞の仕組み ・毎日細胞が0.5%つくりかえている、りんご1個分、つくり換えられるということ
	■ その他（6件） ・体は何歳からでも変えられる ・まず、自分を知ること ・まちがったダイエットは老化がすすむ ・血液をサラサラにする食べもの など

➤ 体験型健康医学教室受講後の今後の考え

受講後の今後の考えは、有資格者は「りんご教室のサポーターとして教室を手伝いたい」「自分が実施する教室・プログラムにりんご教室の一部の講座をとりいれたい」等、今後自身で活用することに前向きな回答が多かった。

一般市民は「このまま続けてほしい」「知人にすすめたい」の回答が多かった。

図表 28 体験型健康医学教室受講後の今後の考え



➤ 体験型健康医学教室受講後のフリーコメント

受講後の全体を通してのコメントとして、有資格者は得た知識を活用して日々の活動に活かす内容のコメントが多かった。一般市民はモチベーションが高く前向きなコメントが多かった。

図表 29 体験型健康医学教室受講後のフリーコメント

フリーコメント	
有資格者	
1	フォローできる仲間があれば、鹿屋でも健康づくりが広がる。
2	自分が変わることがきっと大前提とは思いますが・・・(やせないと！！)何かしらできることをしてみたいです。
3	自分の健康についてあまり考えた事がなかったが、少し太り気味となり、この教室を勧められた。ボーとしている時間に「あー、体を動かそう」と思える様になった。
4	4回の教室に参加できただけなので、今後も運動をしていきたい。
5	自分の健康の為に、教室生の方々の為に、習った事を正確に伝えられたらな

フリーコメント	
	と考えています。
6	特定健診の間診時など、説明がわかりやすくできるようにしていきたい。
一般市民	
7	大事な資料と共に、心からりんご教室に出会えたことに感謝いたします。
8	8回の講座を終え良かったです。食事（栄養）、規則正しい生活、適度な運動、ストレスをためない等、大切なことを学びました。これからも遅くない、日々の努力でピンピンキリと年を重ね、笑顔の素敵なおばあちゃんをめざします。指導者の先生方に感謝します。ありがとうございました。
9	すべてのためになる教室でした。
10	自分の生活習慣を見直すよい教室でした。「何歳からでも大丈夫です」「少しずつ続けることが大事」と励ましていただいたことがやる気につながって2か月続けられました。とてもとても楽しく、わかりやすく医学的なことも教えていただきありがとうございました。毎日の生活習慣の大切さを学びました。メタボ脱出します。ありがとうございました。
11	これまでの生活習慣を見直すことが出来、入眠前にストレッチポールに乗ることが習慣になりました。
12	「何歳からでも心と体は、作り変えられる」ということを実感し、続けて行くことに励みをいただいた。

③ 育成プログラム参加に向けての意気込み

育成プログラムに参加する15名に、プログラム開始前に健康医学士取得後のイメージをたずねた。

高齢者へのプログラム提供やサポートはもちろんであるが、働く世代や学生にも「体験型健康医学教室で習ったことを教えていきたい」「自分の今までやってきたことと組み合わせでより良いことを教えていきたい」等、教室で学んだことを自分の現在の活動に紐付けて活用しようとする内容が多く挙がった。

図表 30 健康医学士取得後の活躍イメージ

フリーコメント	
看護師	
1	今からでも良い細胞を作っていけること、明るい未来があることを伝えていきたいです。また、つみのりのりんご教室のスタッフの方々のように自分たちが楽しんで伝えていけるようになりたいと思いました。そして <u>家庭や地域が変わっていくことへのお手伝いができたらと思います。</u>
2	私自身、仕事が忙しく自分の健康にあまり気を使っていなかった。 <u>高齢者だけで</u>

フリーコメント	
	<u>なく働く世代へ、運動の楽しさ、ストレスのリセット法、継続すれば必ず自分の体に成果がでることを広報していきたい。</u> 仕事時間の短縮化で働き方改革をしているので、働く世代にも余裕がでてくると思う。
3	(病院の看護管理者として) 看護師は心身ともに健康であることが望まれます。ストレスによる心の傷や、生活習慣病などを持つ職員に、長く健康で生き生きと仕事をしてもらえるためのサポートをしていきたいです。労働人口が減っていく日本なので、元気なプラチナナースに少しでも長く活躍してもらい、職員とその家族も元気でいられるよう、りんご教室の学びを伝えられたらと思っています。また病院で、無料の教室を開いてもよいかも、と思っています。
4	看護師は自身の体も、家族も含め地域の人など関わる方に、健康ではつつと長生きできることを伝えられる仕事だと思います。もし役に立たせてもらえるのなら、 <u>地域の保健活動に何かしら手伝わせてもらえれば、</u> と思います。肝付町の「町の保健室」で何かできるのかも、と少し思っています。
5	まずは家族内の栄養・運動・睡眠・ストレスについて考え、不足している栄養・量・バランスの改善を行う。職場内では、睡眠のとり方、ストレス発散についての確認や指導を面談等で取り入れたい。 <u>鹿屋市でのイベント等があれば、是非協力したいと思う。</u>
6	高齢者の方はもちろんですが、40代(30代からでも)の若い方にも、このような内容を伝えていきたいです。体や心が健康でなければ、良い社会にならないと思います。皆元気で心穏やかな平和な世界を作っていきたいです。
7	<u>地域の方々が集まれる場所(学習センター、公民館)に出向いて座学→実践して私たちみたいに体験していただく。→口コミでどんどん広がり地域ごと健康になる。</u>
8	<u>現在行わせていただいている介護予防教室の1つである運動サロンで、ストレッチ、筋トレをしているのですが、なぜ必要なのか、どこに効いてどうなるのか等を詳しく分かりやすく説明できたら良いな、</u> と思います。
保健師	
9	<u>会社や学校単位で、りんご教室を開催し、若い世代から健康医学に関する知識を持ってもらえるような活動をしてみたい。また、自身の職場でも、健康医学に関する研修会等を開催し、今後、より社会に広められるよう取り組んでいきたい。</u>
10	慢性疾患患者の生活習慣改善のための教室の実施。 <u>産業分野の方とコラボレーションして、健康運動の気運を高めていけるようりんご教室を実施し、健康食などの開発につなげられるようにする。</u>
作業療法士	
11	医学に基づいた知識をわかりやすく伝え、年をとっても人は元気でいられること

フリーコメント	
	を伝えていきたいと思います。そのためには細胞レベルから見直し、細胞が活性化しやすい生活習慣を作っていくことで、いつまでも元気で病気になりにくい体作りのための支援を行っていききたいと思う。また、りんご教室などで学んだことを近所の方や家族に伝え、教えられる人が増えることでその方の周囲の方も元気になることができます。そしていつまでも住み慣れた町や地域で生き生きと自分らしく暮らしていただきたいと思います。
介護支援専門員・社会福祉士	
12	現在は通所リハビリにあり、地域貢献や営業も踏まえ地域に出る機会が多いと思うので、 <u>住み慣れた家で少しでも元気に暮らすための簡単に継続できる運動や食事のとり方について指導できたらと思う。</u> 今、関わる利用者の方にもデイサービスに来なくてもできること、少しでも痛みが軽減したり、できることが増えて笑顔になるお手伝いがしたいです。
13	地域の高齢者との触れ合いが多いので、細胞はいくつかからでも作り変えられること、生活習慣の大切さ、年だからとあきらめないことを伝えたい。自分が無理なく実践できている <u>筋トレやストレッチを紹介して寝たきり予防の講話の中に取り入れたい。</u> さらに、ストレスマネジメントの話の中に、学んだことを取り入れたい。
介護福祉士	
14	りんご教室で学んだ健康に関することや、 <u>今の生活習慣を見直し続けていくことの大切さを職場で伝え、定期的に健康教室を行っていききたい。</u>
15	皆さんのサポート・お手伝いができるといいです。
教諭	
16	小中高生に、りんご教室で学んだ、間違ったダイエットの怖さを伝えたい。 青壮年齢の方に、りんご教室で学んだ、自分に必要な適当な量とバランスの取れた食事の仕方を伝えたい。ご飯の量、片手のたんぱく質、両手の野菜、こんなに覚えやすい、取り組みやすい、わかりやすい伝え方はない。 高齢の方に、正しい生活習慣を身につければ、何歳からでも健康に向けて取り組めること、結果が必ずでることをお伝えしたい。 <u>どの年代にも、自分の今の生活スケジュールの合間をぬって、無理なく「これならできる」という生活習慣の改善をすすめたい。</u>

4. 育成プログラム

体験型健康医学教室を受講し健康医学士2級に合格した者のうち希望者に対し、体験型健康医学教室のサポートや運営を実施するための担い手育成講座として、健康医学士準1級育成講座（育成プログラム）を実施した。

(1) 実証の流れ

健康医学士2級合格者18名のうち、健康医学士準1級育成講座の参加希望者は15名であった。実際に参加した13名に健康医学士準1級育成講座を実施し、最終日に認定試験を実施した。

図表 31 育成プログラム受講者内訳

資格	人数
看護師	6名
保健師	2名
作業療法士	1名
介護支援専門員・社会福祉士	2名
介護福祉士	1名
元教師	1名
合計	13名

※本調査研究事業においては、調査期間の都合上、健康医学士準1級育成講座までで終了とした。体験型健康医学教室を実施するには、準1級の試験に合格後1級の育成講座を受講し認定試験に合格する必要がある。

(2) 実施内容

11月から開始した全10回（1回2時間）の健康医学士養成講座の内容は、学ぶことに加え、サポート型の指導を行うための講座もある。この講座の受講をとおして、医学等の知識はもちろん、説明の仕方やサポート力を高めた。詳細なスケジュールは図表 32 のとおりである。

図表 32 健康医学士準1級養成講座スケジュール

高齢者の保健事業と介護予防の一体実施を行うための取り組みに関する調査研究事業						
体験型健康医学教室(りんご教室) 健康医学士準1級養成講座						
日	時間	場所	番号	項目	題	内容
11/10 (火)	14:00ー 16:00	鹿屋市中 央公民館 第3講座 室(2階)	5	医学	ホルモンが歪んで年をと る	ホルモンと加齢の関係を知る。タイプによって変わっ てくる
			24	運動学	体組成計のみかた	筋肉と脂肪の関係を知る
						年代別の年のとり方へのアドバイス法
11/17 (火)	14:00ー 16:00	鹿屋市中 央公民館 第3講座 室(2階)	25	運動学	筋トレの重要性	体はどんどん硬くなっていき、筋肉は衰える一方で す。何歳からでも筋トレをしていくことで変われます
			s1	サポート	ストレッチポールとスト レッチ	ストレッチポールやストレッチのサポート法
11/24 (火)	14:00ー 16:00	鹿屋市中 央公民館 第3講座 室(2階)	6	医学	認知症について	認知症はなぜなるの？ 脳のしくみ
			23	運動学	そもそもなぜ運動が大事	運動をしているときの体は どうなっているのか
12/1 (火)	14:00ー 16:00	鹿屋市中 央公民館 第3講座 室(2階)	17	栄養学	野菜のはたらき	ビタミン・ミネラルがどうして必要か 細胞内での働き を知る
			s2	サポート	30代後半の女性	まちがったダイエットの例
12/8 (火)	14:00ー 16:00	鹿屋市中 央公民館 第3講座 室(2階)	33	精神学	ポジティブとネガティブ	考え方や受け取り方で 幸せ感がかわってきます
			s3	サポート	40代後半の男性	仕事のストレスでメタボになっている例
12/15 (火)	14:00ー 16:00	鹿屋市中 央公民館 第3講座 室(2階)	7	医学	糖尿病について	なぜ、糖尿病はこわい病気なのか がわかります
			s4	サポート	50代前半の女性	更年期による心や体に変化している例
12/22 (火)	14:00ー 16:00	鹿屋市中 央公民館 第3講座 室(2階)	8	医学	睡眠の大事さ	ノンレム睡眠とレム睡眠の大事さ
			26	運動学	有酸素運動の重要性	有酸素運動は なぜ必要でしょうか。サポートのポイント を知る
1/5 (火)	予定	鹿屋市中 央公民館 第3講座 室(2階)	18	栄養学	塩分について	薄味になれるには たった10日で変われます。
			s5	サポート	60代後半の男性	猫背で、筋力低下の痩せ型の例
1/12 (火)	予定	鹿屋市中 央公民館 第3講座 室(2階)	9	医学	脳梗塞について	脳梗塞の症状や予防の方法
			s6	サポート	60代後半の女性	内臓脂肪が大きくメタボの例
1/19 (火)	予定	鹿屋市中 央公民館 第3講座 室(2階)	s7	サポート	70代後半の男性	体が硬く 歩けない例
			s8	サポート	全体のまとめ	グループでの演習
	15:00ー 16:30				希望者のみ：健康医学士準1級試験	

(3) 実証結果

育成プログラムの当初の参加者は 13 名であったが、新型コロナウイルスの影響により途中 5 名が離脱し、最終的には 8 名が最後まで受講した（図表 33）。平日開催にもかかわらず出席率は 100%であった。

図表 33 育成プログラム受講者最終内訳

資格	人数
看護師	5 名
社会福祉士	1 名
介護福祉士	1 名
元教師	1 名
合計	8 名

育成プログラム後の健康医学士準 1 級の試験受験者は 8 名で、うち 6 名が合格した。試験は学科と実技があり、合格にはいずれも 70 点以上が必要となる。なお、実技のみ不合格の場合は、実技試験のみの再試験の受験が可能となる。今回の試験結果は、学科の合格者が 8 名（平均点 92.5 点）、実技の合格者が 6 名（平均点 75.4 点）であった。

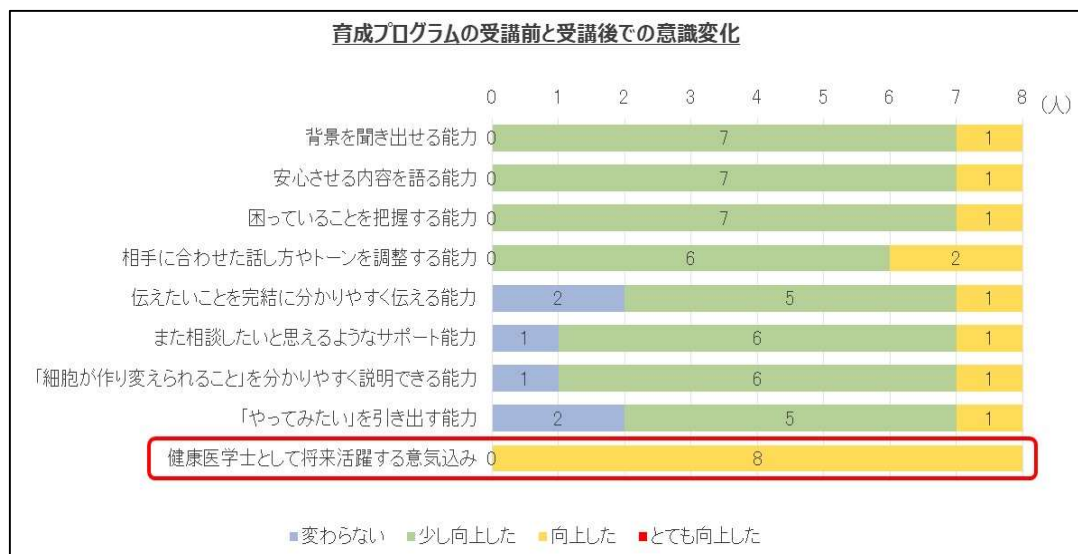
(4) アンケート結果

育成プログラム実施後に受講者へアンケートを実施した（回答者：8/8 名）。主なアンケートの内容は、育成プログラム受講前後での意識変化、プログラムの難易度、今後の意向等である。アンケート結果の詳細は参考資料に示す。

① 育成プログラム受講前後での意識変化

育成プログラムの受講前後で、健康医学士準 1 級の評価観点ごとの意識変化を自己評価してもらった結果、「少し向上した」を選択する傾向が多かった。「健康医学士として将来活躍する意気込み」に関しては回答者全員が「向上した」と回答した。

図表 34 育成プログラム受講前後での意識変化



さらに、育成プログラムの受講前後での健康サポートの考え方や方法についての変化について自由記載で回答を求めたところ、【何歳からでも体を作り変えることができる】、【「指導」ではなく「サポート」の大切さ】についての考え方の変化をあげている内容が多かった。また、講師人材の観点として「自分が実感しているからなおさら伝えやすい」と感じている回答も多かった。

これらは、体験型健康医学教室のコンセプトや世界観が受講者に浸透した結果の現れと思われる。

図表 35 育成プログラム受講前後での健康サポートの考え方・方法の変化

看護師 - 人は体だけでなく心も一緒に今回の講座で気づきが大きかった。自分の今の健康についても考えるようになりました。何歳からでも心と体は作り変えられるので、これから年を重ねていくのも楽しみに変わりました。 - 受け身的なこれまでの「指導」は効果がないことを自分の体験を含めて実感した。答えは相手を持っていて、それをどうやって引き出しその気にさせて継続させるか。このことが明確になったことで健康のことだけでなく自分の仕事にも活かすことができた。 - 以前であれば予防に関する分野には病院で勤務する私には少し離れたものと考えていましたが、今回講座を受けてその考えが大きく変わり私にもできることがあると実感いたしました。そして病院では「指導」することが多かったのですが、私も一緒に頑張っていけるこのサポートは大変意義のあることと感じています。 - 相手の困っていること、相談されたことに寄り添い聴くことはもちろんですが、さらに共感したりポジティブに考えられる、安心して指導を受けられること、楽しく取り組めるよう導いていけるようなサポートが大切なのだと学びました。またそのようなサポートができるように成長したいと思います。 - 細胞レベルで考えること：いくつになっても細胞が作り変えられること。運動×栄養×ストレスの相乗効果を意識して伝えること。指導型でなく寄り添ってやる気にさせるサポートの大切さ。医学を取り入れた考え方をわかりやすく伝えること。	介護福祉士・社会福祉士 - 食が気になり気を付けています。ストレッチポールを活用しています。運動への意欲があります。 - 健康は自己責任だということ、自分の生活習慣で自分の健康が左右されるということがよくわかった。指導ではだれもいうことをきかない、ごく一部の人の耳にしか響かない。でもサポートだとすんなりやってみたくるようだ。
元教師 腑に落ちる→やってみよう→実践→自分の変化→やる気増強→さらに腑に落ちる→実践の継続、というプラスの循環ができることが楽しく、無理なく続けられること＝健康寿命延長につながることを実感した。自分でもこの実感を得ているので「一緒に」続けましょう、とサポートできる気がする。「一緒に実践」することが相手をわかろうとする基本だと感じている。	

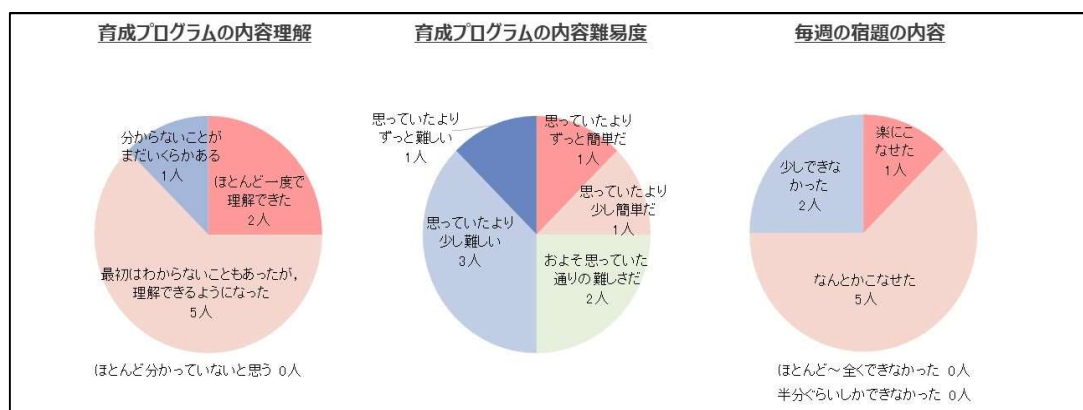
② 育成プログラムの内容

育成プログラムの内容理解は、「最初は分からないこともあったが、理解できるようになった」が5名と最も多かった。

難易度は、受講者の基礎知識によってバラツキがある結果であった。

毎週の宿題については、「なんとかこなせた」との回答が5名と最も多かった。ケーススタディ部分の宿題が難しかった様子が伺えた。

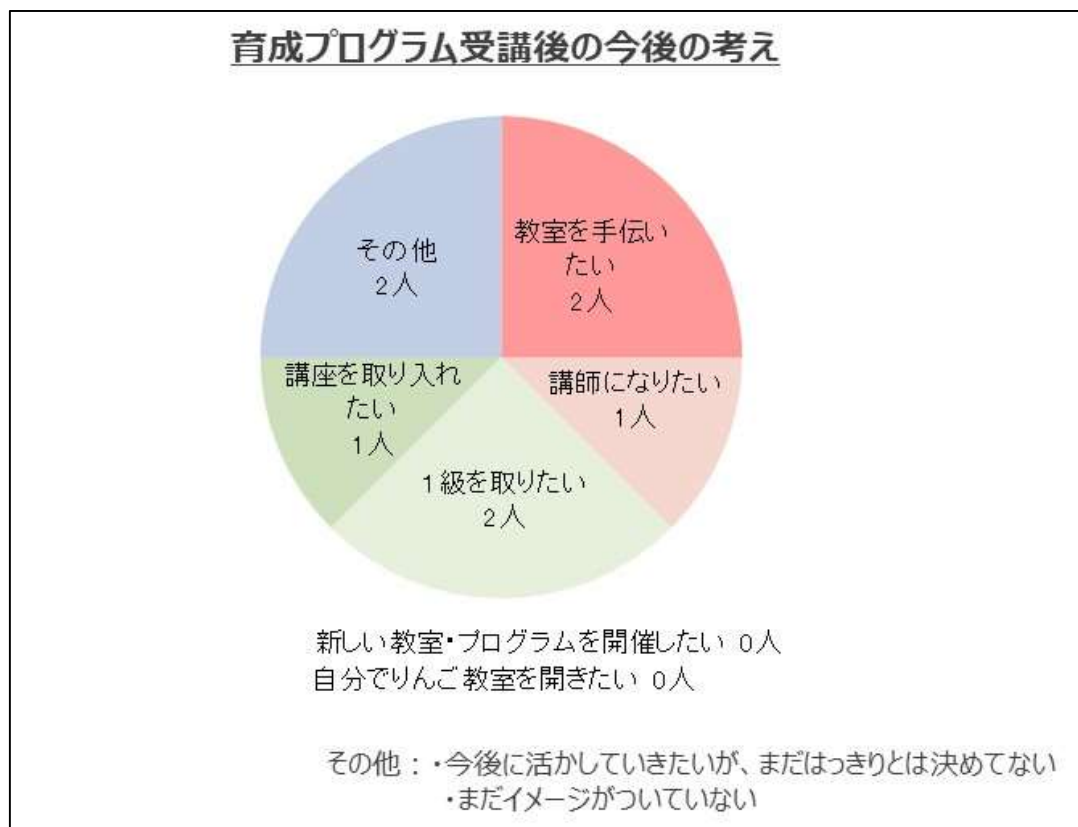
図表 36 育成プログラムの内容理解等



③ 育成プログラム受講後の活動

育成プログラム受講後の今後の考えとしては、「教室を手伝いたい」「講師になりたい」「1級を取りたい」「講座を取り入れたい」の回答が合わせて6名であった。新たに事業やサービスを開始したいとの回答は得られなかった。

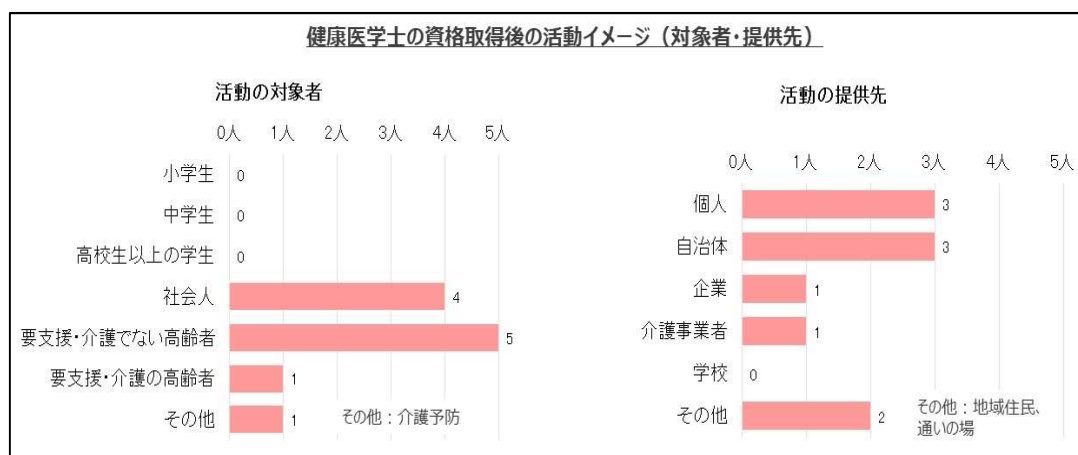
図表 377 育成プログラム受講後の今後の考え



育成プログラム終了時点での健康医学士の資格取得後の具体的な活動イメージは、対象としては「要支援・要介護でない高齢者」を対象と考える方が多く、提供先としては「個人」「自治体」「企業」「介護事業者」と様々であった。

活動内容は、現職の活動の中でまずは伝えられることを伝え、学びながら今後の活動を検討する傾向が多かった。

図表 38 健康医学士の資格取得後の活動イメージ（対象・提供先）



図表 39 健康医学士の資格取得後の活動イメージ（内容）

健康医学士の資格取得後の活動イメージ（内容）	
看護師	- 今の介護事業所で要支援・要介護認定を受けていない方達が健康体操で1週間に1回来訪します。その方たちは日ごろから健康意識も高いので健康について一緒に学び喜びのある活動をしていきたいと思っています。 - 現職であるので、自分の時間的余裕が健康医学士として活動するには課題としてある。 - 離れた土地なので情報入手やモチベーションの維持、相談等のサポートが他より必要かと思っています。 - 現在は本業が忙しくするには無理ではないかと考えている。数年後は定年を迎えるのでそれを機に具体的に取り組めるよう皆様と相談できたらと思っています。 - 健康教室を実施するために、まだまだ勉強が必要。りんご教室の内容をお伝えする教室を開催するにはどうしたらよいのか？どのような形でやればよいのかの検討が必要。
介護福祉士・社会福祉士	- まずは自分自身が1級の資格をとること。機会があれば、りんご教室の内容をお伝えすること。またはサポートとして活動する。いきなり地域とかではなく、自分の会社等で発表し練習しながら学びながらすることがいいと思います。 - 地域支えあい出前講座の中に介護予防の講座があるので、高齢になってもあきらめず健康で自分らしい暮らしができるよう一緒に健康について学びを深めましょ、とメッセージを加えたいと思います。他の講話の中にも少しずつ細胞の作り変えの話を盛り込んで、生活習慣の見直しを考えてもらえるようにしていきたいなと思っています。
元教師	「ほめ日記講座」と抱き合わせた宿泊プランを作りたい。企業の健康向上研修や地域の公民館講座等にも「ほめ日記」と抱き合わせプランを提案したい。受講料はいくら？広報の方法は？

(5) サポート能力の質的变化

体験型健康医学教室と育成プログラムの全ての受講を終了し、日々の生活に戻った後の受講生にインタビューをしたところ、自身の生活での変化や仕事で相手への伝え方に変化があった方が多く、教室で学んだコンセプトや世界観がしっかり受講生に伝わっていることが伺えた。

図表 40 体験型健康医学教室及び育成 PG を受講した後の考え方の変化

りんご教室および育成PGを受講した後の考え方の変化	
1. 看護師	(患者さんに対して) りんご教室を教えてあげたいと見る人見る人思うようになった。 (ナースたちに対して) ナースが学習してほしいと思うようになった。コロナ対応をしているナースたちにもりんご教室で学んだ内容を話している。 栄養や睡眠などをしっかりとるように。自分も学んだので確信をもって言えるようになった。
2. 看護師	(狭い目線で) 以前、老健の師長をしている時に、職員の健康診断の指導をしていたが、コレステロールがどうのとか通風がどうのとか、とってつけたような指導をしていたはずがなくなった。りんご教室で、その人の背景にあるものをみて考えていく学びを得て、その時とはまったく違うサポートが今ならできのと思う。 (大きな目線で) 日本や世界にこの予防の取り組みの目線が入るだけで、健康で長く働く人たちが増えるのにと、思うようになった。それが私たち看護師の仕事だと思う。
3. 看護師 (介護系)	細胞レベルでの考え方をわかっているようでわかっていなかった。夫や母にわかり易く説明でき、実践させることができるようになった。これまでに夫は私が話してもあまり言うことをきかなかつたが成長ホルモンの話や筋トレの話をするとうれしそうになった。また、母は福岡で81歳の一人暮らしだったが、スピーカー電話を毎日するようになって、筋トレから教えている。
4. 看護師	これまでは、年齢の高い人を見てもあきらめていた。りんご教室を受講して、その人の可能性を考えるようになった。 ナースに対してこれまではその人の生活習慣まであまり考えなかったが、ナースこそ、夜勤や不規則なシフトがあるので、りんご教室を受けてほしいと思うようになった。20代でも必ず、10年後、20年後、がやってくるので将来に向けて知っておく必要があると思うようになった。
5. 看護師	これまでは、毎日に一生懸命で、自分の生活に意識を向けていなかった。毎日、食べるもの(野菜や豆類)に意識するようになった。病院食をこれまで食べていてもあまり感じなかったけれど、やはり、野菜、豆類きのこなどが入っていて、改めてよい食事だと感じられた。 これまで、高齢の患者さんをみてあきらめていた。もしかしら、リハビリを強化したらどうだろうと思うようになった。
6. 保健師(糖尿病指導を担当)	以前は、相手の話はそこそこにして、自分が一方的に話すことが多かった。りんご教室を受けてからは、良く相手の話を聞くようになった。何に困っているのか、相手の気持ちを聞きだすようになった。それからアドバイスが具体的になった。 家族にも、今ストレスを感じているのではないかと気が配れるようになった。
7. 看護師・介護福祉士	前は、細胞がりんご1個作り変えられると知らなかった。毎日毎日、食事や運動など完璧にすごすことができるようになったのがうれしい。 これまでは、相手の気持ちをきいてたつもりだったけど、すぐに自分の意見をはなしていた。りんご教室を受けないとそういう自分だと気付かないでいた。今は、相手の気持ちを良く聞くようになったと思う。
8. 作業療法士	これまで、サロンで介護予防の講座の講師をしても、受講者が講座の内容が浸透しないし、続けてくれなかった。 説明のしかたや方法を今回のりんご教室で学び、わかりやすく具体的に教えられるようになった。すると相手は、納得した表情をするようになり、質問をしてくださるようになった。伝わりやすくなったのだと思う。自分のこともみつめなおすきっかけになった。意識が変わった。

5. 実証の考察

今回の育成プログラムを実施することによる到達点は下記の3つであった。

到達点① 自分の健康づくりと個別サポートができるようになる

到達点② 「指導型」ではなく「サポート型」の健康づくり支援ができるようになる

到達点③ 体験型健康医学教室等におけるサポートができるようになる

到達点①；自分の健康づくりと個別のサポートができるようになる

健康医学士準1級の試験結果より、学科については平均点 92.5 点で全員合格ということから、健康医学士準1級が目指す到達点の知識は高い基準でクリアしていた。

実技については、一部の受講者は自身の行動に移すレベルに到達していない場合もあり、健康医学士準1級の合格基準を満たしていなかった。

理論は理解できているため、練習を積み重ねることにより行動を変えることができれば問題はないと思われた。

到達点②；「指導型」ではなく「サポート型」の健康づくり支援ができるようになる

今回の育成プログラムにて、体験型健康医学教室のコンセプトや世界観（フィロソフィー）⁵の理解が深まると同時に、相手をサポートすることの大切さや自分の役割を改めて理解することで「サポート型」の健康づくりの支援ができるようになった。

到達点③；体験型健康医学教室等におけるサポートができるようになる

健康医学士準1級合格者は、サポートができる段階に到達している。不合格者においても、体験型健康医学教室のコンセプトや世界観（フィロソフィー）は理解できていることから、練習を重ねることでサポートが可能となることが想定された。

今回の育成プログラムの到達点をクリアするには、体験型健康医学教室のコンセプト及び世界観を理解し、相手の立場を理解して相手をサポートすることの大切さに気が付き、それを自分が実践していく意欲を持つことがポイントであることが伺えた。価値観の理解が動機につながり、積極的な知識の収集等行動につながるため、人材育成の出発点としては価値観の理解が必要であると考えられた。

⁵ りんご教室では、「何歳からでも心と体は作り変えられる」を基本軸に、自立した、なりたい自分をお客様と共に深く・豊かに輝ける人生を願うというフィロソフィーを掲げている

第3章 担い手発掘・育成モデルの可視化

1. 担い手人材の要件の整理

本章では、体験型健康医学教室を例に、講師人材（担い手）の発掘・育成のモデル化を検討する。担い手の発掘・育成モデルの作成にあたり、まず初めに教室の担い手人材の要件整理を行う必要がある。本調査研究では、教室の担い手を想定し、以下の要件を挙げた。

【目指す人材要件】

- ① 本人が健康医学の知識に基づく健康活動の実践者であり、受講生から「こういう年齢の重ね方をしたい」と尊敬や目標とされる存在であること
- ② 1回1回の講義が楽しいと思ってもらえるプレゼンテーションスキルがあること（「楽しい」は全8回の出席率が90%を超える体験型健康医学教室の大きな強みの一つ）
- ③ 受講生への接し方が、指導型ではなくサポート型であること（一方的に指導するのではなく、受講者個々が抱える問題に寄り添い一緒に解決しようという姿勢を重視している）
- ④ 健康活動を万能だと思い込んでしまわないこと（健康活動の指導者としての限界を知っていること）
- ⑤ 健康医学士プログラムの良さを理解し、この活動を身の回り・地域に普及させていくことで社会に貢献したいと考えていること

これらの要件を満たす人材を募集するにあたり、地域の事業者や団体（以下、事業者）経由で発掘する方法と、地域住民に広く周知して発掘する方法がある。本事業では、以下の理由で事業者を経由して発掘し、個人についても条件をクリアできる希望者がいれば受け入れる体制とする。

- ・ 体験型健康医学教室は2名体制（講師とアシスタント）で運営するため、個人よりも複数名の候補者を選出できる事業者の方が事業展開しやすい。
- ・ 事業者の既存サービスの利用者と、体験型健康医学教室の利用者層が重なれば、相乗効果が出て普及しやすい。
- ・ 事業者には自治体からの紹介などで、協力要請をすることで一定の参加者数が見込める。個人への募集はチラシ等のツールを使って行うことはできるが、どれだけの応募があるか予測しにくい。

上記要素を満たす事業者を想定した際に、以下に挙げる働きかけ先の候補が考えられる。

- ・ 病院関係者（看護師）
- ・ 介護施設関係者
- ・ 運動教室等の関係者
- ・ 自治体の関連施設の勤務者（地域包括支援センター・生活支援コーディネーター等）
- ・ その他、地域の民間サービス事業者

講師の育成という観点からは学校の教師（事業者としては教育機関）なども候補として考えられるが、兼業ができる職種ではないと難しいため今回は対象から外している。

2. 発掘・育成の流れの整理

事業者候補に本教室や担い手育成の案内をし、前項の項目を満たすことのできる人材をどのように発掘し、育成していくかを検討した。

【人材要件ごとの発掘・育成の検討ポイント】

- ① 本人がプログラムの実践者であり、受講生から「こういう年齢の重ね方をしたい」と尊敬や目標とされる存在であること
(発掘・育成のポイント)
 - ・できるだけ初期の段階で適性判断（健康的、明るい、好印象）を行う必要がある。明らかに適性がない候補者については担い手候補の対象外と判断する。
 - ・プログラムの実践者であるためには、担い手自身が、まず生徒として「体験型健康医学士」教室を受講することが必要。
- ② 1回1回の講義が楽しいと思ってもらえるプレゼンテーションスキルがあること
(発掘・育成のポイント)
 - ・プレゼンテーションスキルは、育成プログラム内のトレーニングで習得可能。
 - ・医療関係者等は、1対1でのカウンセリングは臨床現場で行っているが、集団教育の実践経験がない場合もある。その場合は、集団教育のためのトレーニングが必要である。
 - ・板書は大きく書く、抑揚をつけて話す等の細かい技術も育成プログラムに組み込む。
- ③ 指導型ではなく、サポート型であること
(発掘・育成のポイント)
 - ・体験型健康医学教室におけるサポート型の特徴を体感できるプログラムとする。教室のねらいは生活習慣の改善であるため、一方的にやるべきこと・やってはいけないことを伝える指導では、受講生の行動変容や継続は難しい。受講生が自分のこととして捉え、自らやろうという気持ちや解決策を引き出す力を身に付けられるようトレーニングする必要がある。
 - ・講師になる前に体験型健康医学教室のアシスタントを行い、実務を経験してもらうなどのプロセスを経ることで、サポート型の講師人材に育成する。

④ 健康活動を万能だと思い込んでしまわないこと

(発掘・育成のポイント)

・本教室は意識や行動変容を促し継続する一つの方法であり、病気や不調の改善に万能ではない。

・そもそもの応募条件としてある程度の客観的思考・判断ができる人材を要件に加える。そのために、医療関係や教師等の国家資格保有者であることを掲げる。ただし、条件に当てはまらないが有望な希望者が候補になった場合に備え、2名以上の推薦者がいる場合はTB社の判断で応募できるようにする。

上記の4条件の要素を踏まえ、発掘・育成プロセスを大きく4段階に分け、各段階でのポイント及び、本事業における到達目標を明確化した。

図表 41 発掘・育成プロセス



3. 発掘・育成プログラムの設計

各プロセスにおける育成テーマ・目標到達点を踏まえて育成プログラムの詳細設計及び、認定試験を検討した。

(1) 発掘

発掘段階における目標は、「担い手として適性のある有望な人材」に参加してもらうことである。そのために、まず求める人材像を明確にし、該当する人材が多く所属する団体や事業者にアプローチするなどして、有望な人材を発掘することが重要である。特に地域で本教室を普及させていく初期段階においては、取り組みの趣旨・意義に共感し、仲間を巻き込みながら積極的に進められる人材の参加が望ましい。地域の団体・事業者からそのような人材を参加させるためには、取り組みに対する事業者の理解が必要である。

また、この際に教室の価値に共感してもらうことが重要であり、コア人材にはその価値を伝えるとともに実際の現場を視察してもらうなどすることが効果的である。

体験型健康医学教室が地域にある程度普及した段階では、自然と参加希望者が増えてくることが想定される。この段階では仲間を巻き込むほどの力はなくとも、「一定品質のサービス」を提供できる人材を集めることが重要となる。よって、普及段階に応じて、どのような担い手人材を発掘・育成するかをあらかじめ持つておくことが必要である。

(2) 教室受講

本事業において、この段階での到達目標は以下の3つを設定した。

- ① 候補者が健康活動に対する知識を習得し、自ら健康活動の実践を始める
- ② 候補者がプログラムの効果性や社会的な必要性を感じ、指導者になりたいという意欲を高める
- ③ 候補者の講師としての適性判断をする

体験型健康医学教室のプログラムには、受講生が健康活動の実践状況を記録し、宿題として毎回提出する1週間分の「生活日誌」がある。①においては、受講生として、まず、その実践状況の習慣化を目指してもらい、講師はその定着のためのアドバイスを行う。

図表 42 生活日誌

体験型健康医学教室：宿題＋生活日誌(食事・運動・ストレス)を記録

宿題 9月20日～9月26日まで		日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
		曜	火	水	木	金	土	日	月
今日の感	晴れ								
	不安								
	怒り								
	悲しみ								
質問①	にことばを入	今日のリセット法	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン
正常な血圧は上が mmhg		野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜
質問②：血圧は何をはかっているの		ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン
上は	下は	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜
質問③：血管を老いさせないために		ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン	ごはん・パン
か。		野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜
①	心・食事・運動を 日々、確認し、 健康習慣へかえる	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
②		野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜
質問④：血液をさらさらにする食べ		ストレッチボール	ストレッチボール	ストレッチボール	ストレッチボール	ストレッチボール	ストレッチボール	ストレッチボール	ストレッチボール
		いつでもドローイン	いつでもドローイン	いつでもドローイン	いつでもドローイン	いつでもドローイン	いつでもドローイン	いつでもドローイン	いつでもドローイン
		だいたいしとうきん	だいたいしとうきん	だいたいしとうきん	だいたいしとうきん	だいたいしとうきん	だいたいしとうきん	だいたいしとうきん	だいたいしとうきん
		大腿四頭筋	大腿四頭筋	大腿四頭筋	大腿四頭筋	大腿四頭筋	大腿四頭筋	大腿四頭筋	大腿四頭筋

②の指導者になりたいという意欲については、体験型健康医学教室を候補者本人がどう受け止めるかが最も重要であり、無理に誘導するものではない。とはいえ、実際のサービスの受け手である受講生の顔、反応、変化等を実際に感じてもらうことは、良い判断材料になるため、体験過程においても担い手の候補者だけでなく、一般参加者と一緒に参加する形で行うものとする。

最後の③候補者の適性判断については、その後の育成プログラムが約半年と長期間に渡ることもあり、適性がない人材に労力・コストをかけることを避ける目的から初期段階で行うものとした。適性がない人材が含まれている場合、プログラムの遅延を招く可能性や不合格・離脱者の増加等から、候補者を参加させた事業者からも悪い印象を持たれる可能性もある。

(3) サポート人材育成

最終的に講師人材として育成する前段階として、習得した健康に関する知識や活動をまずは1対1で伝えることができる水準をサポート人材として設定した。2名体制で運営している体験型健康医学教室においては、講師の補助的な役割を担う。時間や手法の制約なしにまずは1対1で健康活動をサポートできるかが担い手としての大きな一歩であり、これに成功することで候補者の自信にもつながる。また、この段階で育成するスキルと、次の段階である講師人材で育成するスキルは内容も大きく異なる。講師人材の育成では、教室等の場で複数名に対して伝えるスキルの習得を目指す。この段階でサポート人材育成スキルが身に付けば、仮に次の講師段階を習得しなかった場合でも、身の回りにいる人の健康活動をサポートするなど、少しずつではあるが地域に健康活動を普及させていくことができる。

本段階における到達目標としては以下の3つが挙げられた。また、教室の受講段階で行った「健康活動の実践」が継続していることも必要である。

- ① 健康医学士としての知識習得（体験型健康医学教室の指導者側としての知識）
- ② 体験型健康医学教室の運営補助ができる
（ストレッチ・体操などの受講生の補助、講師から話を振られた場合の対応等）
- ③ 個々の受講者に寄り添った健康活動についてのサポート型指導ができる
（個々の悩みや課題の聞き取り・共感・アドバイス・動機付け等）

上記を踏まえ、準1級では10日間のプログラムを以下のように設計して運用した。

図表 43 サポート技術育成（健康医学士準1級）プログラム

体験型健康医学教室(りんご教室) 健康医学士準1級養成講座					
日	時間	場所	番号	項目	題 内容
11/10 (火)	14:00～ 16:00	鹿屋市中 央公民館 第3講座 室(2階)	5	医学	ホルモンが歪んで年をとる ホルモンと加齢の関係を知る。タイプによって変わってくる
			24	運動学	体組成計のみかた 筋肉と脂肪の関係を知る 年代別の年のとり方へのアドバイス法
11/17 (火)	14:00～ 16:00	鹿屋市中 央公民館 第3講座 室(2階)	25	運動学	筋トレの重要性 体はどんどん硬くなっていき、筋肉は衰える一方です。何歳からでも筋トレをしていくことで変われます
			s1	サポート	ストレッチポールとストレッチ ストレッチポールやストレッチのサポート法
11/24 (火)	14:00～ 16:00	鹿屋市中 央公民館 第3講座 室(2階)	6	医学	認知症について 認知症はなぜなるの？ 脳のしくみ
			23	運動学	そもそもなぜ運動が大事 運動をしているときの体は どうなっているのか
12/1 (火)	14:00～ 16:00	鹿屋市中 央公民館 第3講座 室(2階)	17	栄養学	野菜のはたらき ビタミン・ミネラルがどうして必要か 細胞内での働きを知る
			s2	サポート	30代後半の女性 まちがったダイエットの例
12/8 (火)	14:00～ 16:00	鹿屋市中 央公民館 第3講座 室(2階)	33	精神学	ポジティブとネガティブ 考え方や受け取り方で 幸せ感がかわってきます
			s3	サポート	40代後半の男性 仕事のストレスでメタボになっている例

12/15 (火)	14:00— 16:00	鹿屋市中 中央公民館 第3講座 室(2階)	7	医学	糖尿病について	なぜ、糖尿病はこわい病気なのか わかります
			s4	サポート	50代前半の女性	更年期による心や体に変化している例
12/22 (火)	14:00— 16:00	鹿屋市中 中央公民館 第3講座 室(2階)	8	医学	睡眠の大事さ	ノンレム睡眠とレム睡眠の大事さ
			26	運動学	有酸素運動の重要性	有酸素運動は なぜ必要でしょうか。サポートのポイントを知る
1/5 (火)	予定	鹿屋市中 中央公民館 第3講座 室(2階)	18	栄養学	塩分について	薄味になれるには たった10日で変われます。
			s5	サポート	60代後半の男性	猫背で、筋力低下の痩せ型の例
1/12 (火)	予定	鹿屋市中 中央公民館 第3講座 室(2階)	9	医学	脳梗塞について	脳梗塞の症状や予防の方法
			s6	サポート	60代後半の女性	内臓脂肪が大きくメタボの例
1/19 (火)	予定	鹿屋市中 中央公民館 第3講座 室(2階)	s7	サポート	70代後半の男性	体が硬く 歩けない例
			s8	サポート	全体のまとめ	グループでの演習
	15:00— 16:30				希望者のみ：健康医学士準1級試験	

特に到達目標の③サポート型指導に關しての講義は、20単位中8単位（40%）のウェイトを占める。各世代別のよくある健康活動への悩みとサポート方法のケーススタディやロールプレイング実習等も多く盛り込み、指導型ではない、サポート型の接し方について、繰り返し実践教育を行う。

準1級の試験においては、前述した3つの到達目標を測るため、健康医学士としての知識を問う「学科・記述式試験」とサポートの姿勢や社会活動へのマインド等を問う「口述試験」の2科構成とし、各科試験において50点満点中35点以上（70%）を合格ラインとした（合計100点満点）。

(4) 講師人材育成

講師人材の育成プロセスでは、1対複数人でのサービス提供ができる講師としての技術習得を目指す。決まった時間の枠で講義・プレゼンテーションを行い、複数名に健康教室の内容を伝えながら個々の状況を見てサポートするなど、教室全般を運営・マネジメントできることが求められる。

この段階は今回の事業期間では実証に至らなかったが、モデルとしてのプログラムはTB社にて準備を進めている。特に「わかりやすい・やってみよう・楽しい」がコンセプトである体験型健康医学教室においては、単にシナリオに沿って話ができればいいわけではなく、プレゼンテーションの方法、飽きさせないトーンでの話し方、分かりやすい板書の仕方など、「集団を教育する技術」に力点を置いたプログラムを組んでいる。

一方で、各講義については、講義パワーポイントに沿って進行シナリオを記した「指導案」も用意し、講師のスキルに頼らなくても、ある程度のクオリティの講義ができるような仕組み作りも並行して進めている。

図表 44 各講義の指導案

02 医学2 血圧が高いという事は？

目標

1. 血圧が高いこととはどういうことなのかを学ぶ
2. 血圧はどのように測定しているのかを知る

講義	学習目標	時間	主な学習・体験される内容	留意点	準備	CVD
導入	1. 血圧の測定方法を知り、血圧が高い状態を認識する	5分	※ある人の血圧値を知ることが出来るか？ ※血圧はどのようにして測定しているのか？ ※血圧が高い状態を認識しているのか？	※血圧が高い状態を認識しているのか？ ※血圧が高い状態を認識しているのか？ ※血圧が高い状態を認識しているのか？	※血圧が高い状態を認識しているのか？ ※血圧が高い状態を認識しているのか？ ※血圧が高い状態を認識しているのか？	※血圧が高い状態を認識しているのか？ ※血圧が高い状態を認識しているのか？ ※血圧が高い状態を認識しているのか？
展開	2. 血圧が高い状態を認識し、血圧が高い状態を認識する	10分	※血圧が高い状態を認識しているのか？ ※血圧が高い状態を認識しているのか？ ※血圧が高い状態を認識しているのか？	※血圧が高い状態を認識しているのか？ ※血圧が高い状態を認識しているのか？ ※血圧が高い状態を認識しているのか？	※血圧が高い状態を認識しているのか？ ※血圧が高い状態を認識しているのか？ ※血圧が高い状態を認識しているのか？	※血圧が高い状態を認識しているのか？ ※血圧が高い状態を認識しているのか？ ※血圧が高い状態を認識しているのか？



Tsuminory 体験型健康医学教室 指導案
A 10020007 00100

健康の先に
幸せがある

サポート人材・講師人材育成プログラムともに、ロールプレイングなどの実践的なトレーニングを多く取り入れている。しかし、(研修講師として過去に活動していたような一部の候補者を除くと) 両育成プログラム期間の中で、実際の受講生を前にした講師としての実践経験が持てない点は課題として残っている。本プログラム修了後に経験を積もうとしても、本事業を初めて展開する地域では体験型健康医学教室を先行実施している先輩講師等もない。そこで、準1級のサポート技術習得後、1級の受講期間中に、TB社が鹿児島市で開催する教室に講師の補助役として参加し、OJTを受けられる場の設定も検討している。

4. モデルの考察

これまでの担い手の発掘・育成モデルを、今回の実証結果を踏まえて考察する。

(1) 発掘

実証結果を踏まえ、地域の団体や事業者と協力体制を構築して人材発掘していく方法には、以下のメリットや課題が挙げられる。

(良い点・メリット)

- ・ 事業者の協力により、一定数の候補者を短期間で集められる
- ・ 事業者が選出することで、人材要件のイメージに近い候補者を集められる

特に本事業においては、実質1か月程度の短期間にもかかわらず、鹿屋市の紹介等もあり関係6団体に対して協力要請を行い20名の担い手候補者が挙がった。また、体験を経て20名のうち90%に当たる18名が次のステップである育成プログラムの受講を希望し、TB社による講師の適性判断においても合格であったことから、質的にも求める人材イメージに近い層を集めることができた。

一方で本モデルの課題やデメリットとしては以下の事項がある。

(課題・デメリット)

- ・ 事業者からの協力体制が得られない場合、人材発掘が難航する
- ・ 事業者の従業員が仕事の一環として参加する場合は、参加意欲が高くない候補者が含まれる可能性がある
- ・ 地域に広く希望者を募るわけではないため、地域への認知が限定的となる
- ・ 意欲的な候補者を募るために、事業者向けだけでなく、直接候補者向けにアピールする材料・ツール等（この講座を受けることで何ができるようになるのか、費用はいくらかかるのか等）をきちんと整えたほうが良い

一点目について、本事業においては以前から体験型健康医学教室の存在を知っていた中核病院の院長が多くの職員を担い手候補者として参加させ、周囲にも参加を呼びかけるなどの厚い協力があり、候補者の発掘がスムーズであった。裏を返すと、関係団体の協力を得にくい場合には担い手候補者の発掘がうまくいかない可能性がある。二点目の参加者の意欲については、体験型健康医学教室を体験することで高める工夫が必要である。三点目については、最初の受講者から徐々に広げていく工夫が必要である。四点目については、実際の事業者から「この資格を取ることによるメリットや費用をきちんと伝えられていれば、応募者が増えたかもしれない」との声があった。特に看護師などはキャリアアップに

向けて様々な資格にチャレンジする人材も多く、資格取得後の研修や更新の仕組み、費用等も気にする人が多いとのことであった。職種によってもアピールポイントが少しずつ変わってくるため、今回のような実証事業等の事例を踏まえて準備を進めていく必要がある。

(2) 教室受講

実証の結果、本モデルの良い点・メリットとしては以下の内容が挙げられる。

(良い点・メリット)

- ・ 育成プログラムが提供するサービス価値や講師像を明確に伝えられる
(結果、自身が、担い手となりたいかどうかのイメージがしやすくなる)
- ・ 今後、講師(担い手)になるかもしれないという意識で講義を受けることで、一つの講義に対する集中力が高まる
- ・ (第一印象等ではなく十分な情報をもって) 候補者の適性判断を行うことができる
- ・ 担い手候補者が、教える側のスキルを学ぶ段階において、自らが先に実践したことで得られた効果や感じた内容に基づき自信を持ってサポート型による指導がしやすくなる

今回の実証では、前述のアンケートのとおり、(1)発掘段階においては必ずしも意欲的ではなかった候補者が体験期間に動機付けされ、ほぼ全員が次の段階のプログラムの受講を希望する結果となった。これは、体験型健康医学教室自体のコンテンツの良質性に起因するものではあるが、候補者が実際にサービスを体感し講師像を目の当たりにしたことも大きい。逆に体験を通して継続者が少ないプログラムであれば、プログラム内容自体の見直しや、募集した候補者が求める人材像とマッチしているかなどの検証が必要と思われる。候補者の適性を見極めについては、体験期間にしっかり候補者と接することで第一印象や書類上の情報だけでなく、授業態度や発言内容・宿題への日々の取り組み姿勢などの情報を収集でき、適性判断に確信を持つことができる。

一方で本モデルの課題やデメリットとして考えられるのは以下の要素である。

(課題・デメリット)

- ・ 取り組み期間が長くなる
- ・ 取り組み期間が長くなる結果、欠席や離脱者が多くなる

今回の事業では、(1)発掘が2か月、(2)育成(教室受講での体験・サポート人材育成・講師人材育成)に7か月と全体で9か月、前後の対応等も含めると地域でサービス展

開するまでに約1年かかるモデルとなる。仮に（2）の教室受講での体験部分を、その後の人材育成部分に含めることができれば、7か月の期間で育成が完了し1年以内にサービス展開の実績を作れる可能性もある。このようにスピーディーな事業展開が求められる場合も想定した発掘・育成モデルの検討も今後の課題となる。

（3）サポート人材育成

モデルのメリットと課題として以下の内容が挙げられる。

（良い点・メリット）

- ・ 1対1でのサポートに集中して育成プログラムが行われる。結果、取り組みの目的が「講義を、多くの人を対象に多くの数を行うこと」ではなく、「1人1人の健康活動をサポートし、行動変容させること」であることにフォーカスされる。
- ・ 最終的に教室の講師になることを希望しない場合も、地域の健康活動に貢献できる人材を育てることができる。

教室の講師育成において、「いかに教えるか」ではなく「いかに成果をだすか」に焦点を当てることが重要である。そのため本事業における準1級の試験も「こういうケースの方にどうサポートするか」の、実践を想定したロールプレイングの口述試験とした。それによって、1人1人の行動変容をどのように起こすかという成果に意識を向けさせた。このような個別にサポートする力の養成が、教室を展開する際の講義の質につながる。

（デメリット・課題）

- ・ 取り組み期間が長くなる
- ・ 準1級で終了する人は、その後実践練習の場が少ない

本モデルの課題やデメリットとしては前項同様に、取り組み期間が長いことが挙げられる。1人の人材育成に半年弱かかるモデルはサービス展開や途中離脱者を招きやすい。業種業態にもよるが一般的なフランチャイズビジネス等では、集中研修2週間プラス1～2ヶ月の実践教育（OJT）で人材を育成するように、短期で研修できるモデルを構築したほうがその後のサービス展開は行いやすい。

二つ目の実践練習の場については、今回の実証では「準1級」までがモデルでありその後の「1級」のプロセスがなかったこともあり、多くの参加事業者から要望の声が上がった。それぞれが、学んだことを各職場に持ち帰り実践（周囲に伝える）したものの、このやり方で良いのかと迷ったり、学んだ内容を復習したりする場がないことに対する不安があるとのことであった。そのため、受講修了者のその後の集まりや、1級を学んだ「講師」の補助役として「体験型健康医学教室の場があれば参加したい」という声が数多く聞

かれた。このようなニーズの受け皿を検討していく必要がある。また、人材育成モデルからは少し話が逸れるが、準1級取得者が、その内容を所属先に持ち帰って周りに伝えようとする際には、共有の場を設けるなど、所属する組織の協力体制も重要となる。そのため、初期の段階で事業者・組織側の受入れ体制に関する指針設定や説明などもできているとよい。

(4) 講師人材育成

今回は実証の範囲外であったため、モデルの考察も対象外とする。

第4章 普及展開モデルの検討

本事業モデルを他地域へ横展開・普及させていくためには、まず初めにその地域における現状の整理や課題を分析することが必要である。なぜならば、民間の市場サービスは顧客満足度や欲求の充足があれば成立し得るが、それが地域の課題解決につながるとは限らない。地域の課題解決につなげるためには、行政において地域課題を分析し解決の担い手となり得る主体と共有し、連携して解決に取り組むことが必要となる。

市場サービスとして成り立つなら、行政は費用負担なく関係事業者の協力を呼びかけながら積極的に地域に導入する。一方、地域課題の解決に資するが市場サービスとして成立しない場合は、行政としても地域にメリットがあるよう事業を共同で設計し、関係主体間で費用負担するモデルを考え、予算を獲得していく必要がある。

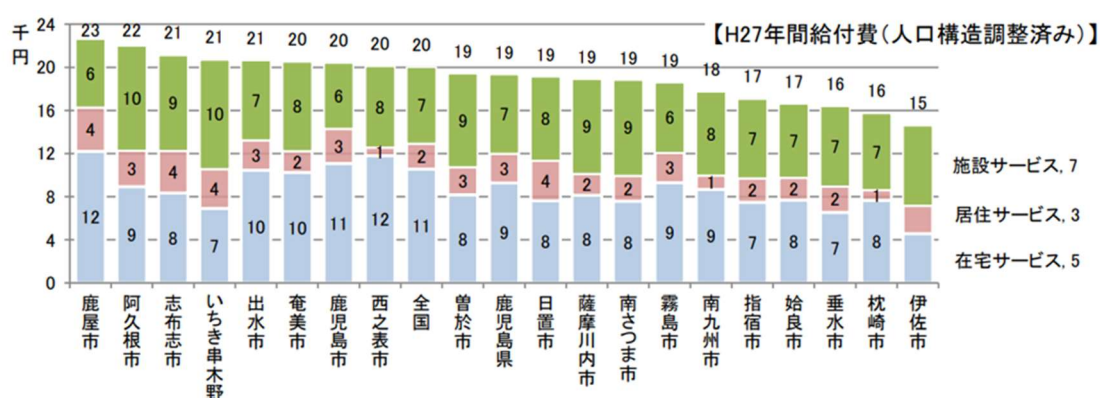
本章では、鹿屋市の地域分析を元に事業の位置付けを整理し、普及展開モデルを検討する際のポイントを整理していく。

1. 鹿屋市の現状

(1) 各種統計データからの鹿屋市の状況

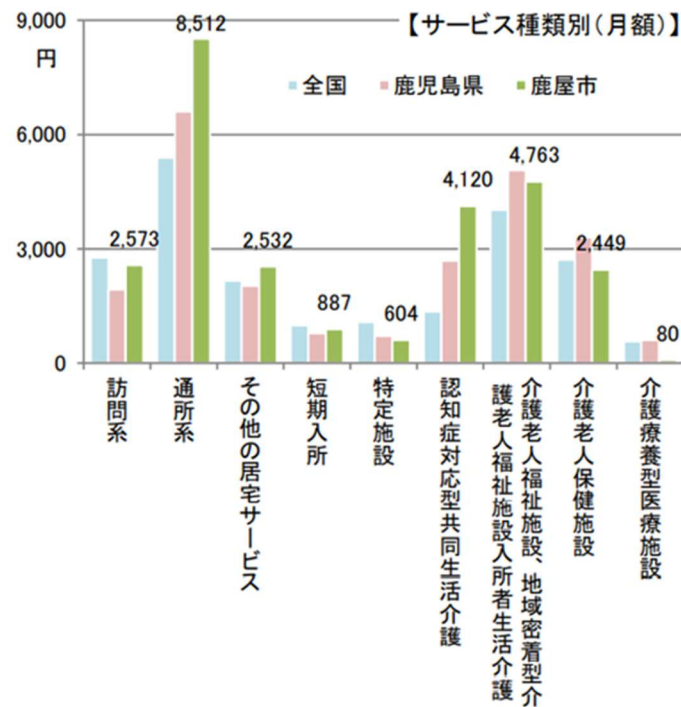
関連する各種統計データ等を用いて、鹿屋市の状況を全国や鹿児島県の他市と比較・確認した。まず概況として、鹿屋市は第1号者被保険者1人当たりの介護給付費が県内の他市と比べて高い。鹿屋市に老人ホームが集まっているなどの要因もあるが、特に通所系サービスが他市と比べて高い。

図表 45 第1号者被保険者1人当たりの介護給付費（H27年人口構造調整済）



出典；鹿屋市高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画

図表 46 サービス種類別の介護給付費（H27 年）



出典；鹿屋市高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画

介護段階別に見ると、介護認定率は18.3%と全国平均（17.9%）に比べるとやや高めであり、特に重度（要介護3～5）の段階の比率が全国平均（6.2%）と比べて1ポイント以上高い状況にある。鹿屋市高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画によると、介護状態になる原因の上位は、骨折・転倒（23.1%）、脳卒中（20.9%）、高齢による衰弱（20.5%）となっており、いずれも健康教室等の健康寿命延伸活動によって改善が期待できる項目である。

図表 47 介護認定率の重度と軽度の内訳（H28 年）

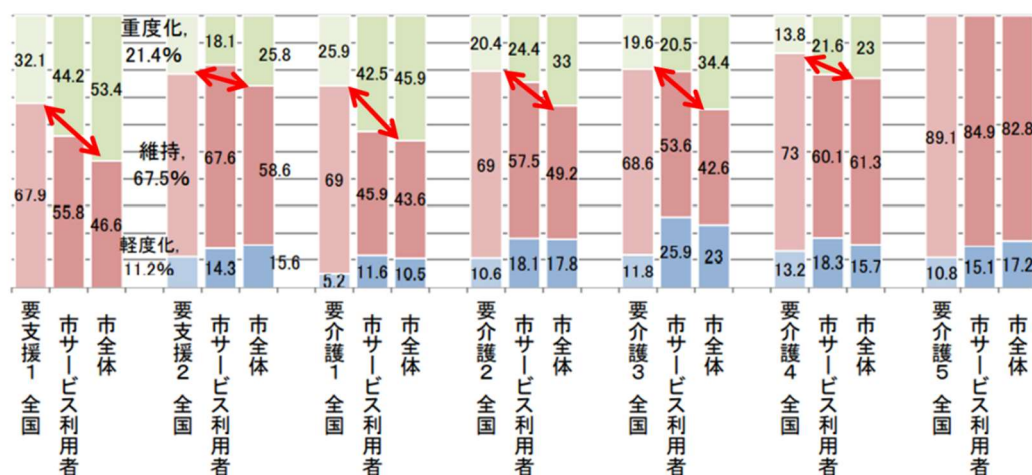


出典；地域包括ケア「見える化」システム

また、要介護認定者の1年後の介護段階の変化を見ると、要支援1～要介護4のいずれの段階においても重度化する割合が全国平均と比べて高い。特に要支援1では1年後に

53.4%が重度化（全国平均 32.1%）、要介護1では45.9%が重度化（全国平均 25.9%）するなど、全国平均と比べて20ポイント近い差異があり、軽度者の自立支援が十分機能していない可能性がある。

図表 48 要介護認定者の1年後の要介護度の変化（H27-H28年度）

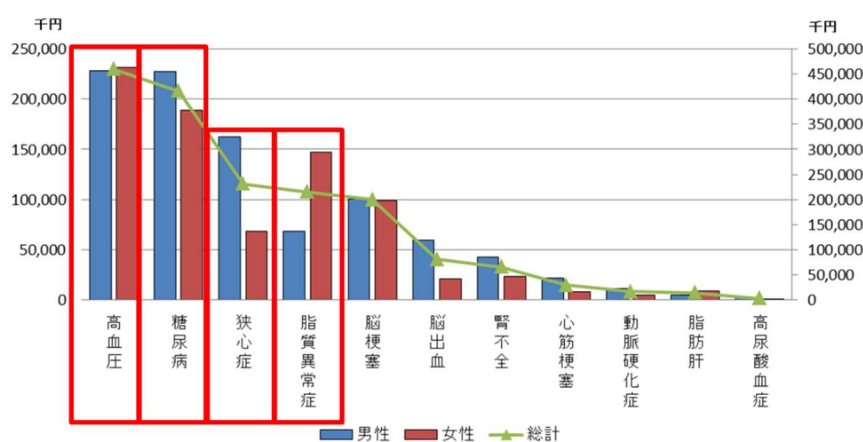


出典；地域包括ケア「見える化」システム

鹿屋市高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画

鹿屋市の医療状況を見ると、1人当たりの医療費は24,814円と全国平均よりはやや高いが、鹿児島県（28,766円）と比較すると低い。一方で、脳血管疾患、腎不全、糖尿病の死因割合は国・県より高く、医療費においても特に男性に関しては糖尿病、狭心症、脳出血、腎不全、心筋梗塞等の心血管疾患が多い（女性は脂質異常症）。これら、基礎疾患である高血圧・糖尿病と血管系(特に脳血管)リスクについては、症状が出る前の若い頃からの疾病予防が重要であり、現状では介護認定までには至らないハイリスク層や健常者層が今後どうなっていくかが、将来の鹿屋市の医療費・介護費へ大きく影響すると思われる。

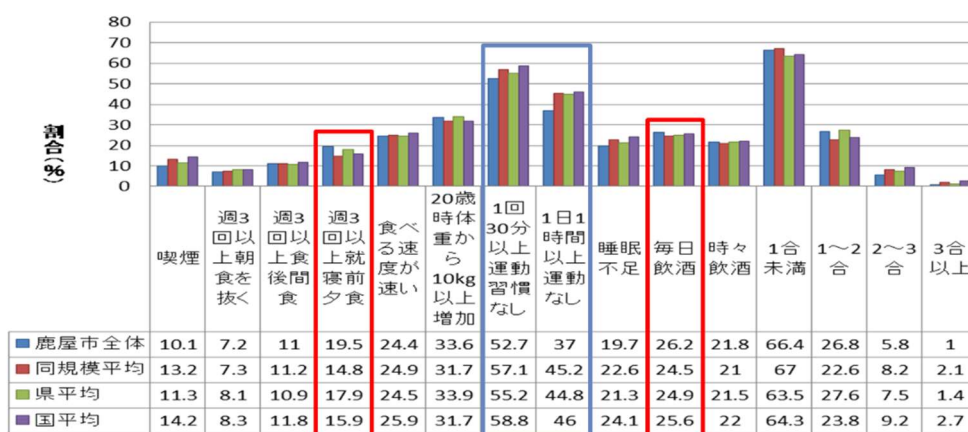
図表 49 鹿屋市主要疾患別医療費（H26 年）



出典；第2期鹿屋市保健事業実施計画（データヘルス計画）

鹿屋市の生活習慣に関する統計データからも、ハイリスク層や健常者層に対しての運動や食に対する対策の必要性が浮かび上がってくる。国や県との違いが顕著に表れたのが、「週3回以上就寝前に夕食をとる」「毎日飲酒」の割合で、国・県及び同規模自治体より高い。また「1回30分以上の運動なし」「1日1時間以上の運動なし」の割合は、国・県及び同規模自治体より低い。

図表 50 鹿屋市の生活習慣の状況



出典；第2期鹿屋市保健事業実施計画（データヘルス計画）

(2) これまでの健康活動に対する取り組み

鹿屋市のこれまでの健康活動に対する取り組みについては、関係者ヒアリングや委員意見等から以下の状況が挙げられた。

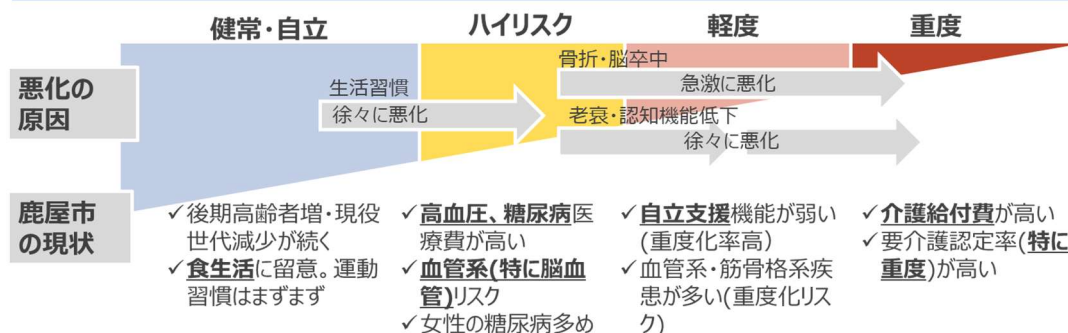
- ・ 鹿屋体育大学が市民に対するサポート活動を行っており（スクエアステップが地域リハビリテーションセンター等で大いに定着する等）、運動領域、特に足腰の鍛え方は他地域より優れている。
- ・ 運動に対するサポートに比べると、「食」の観点での市の施策がやや手薄。統計データとして「基礎疾患の中で高血圧の割合が高い」「健康寿命は国・県と同様。脳血管疾患、腎不全、糖尿病の死因割合が国・県より高い。」ことから、食のサポートが重要である。
- ・ 鹿屋市は有料老人ホームとそれに付随したデイサービスが多く、グループホームも充実しているので、介護給付費も高くなりがちである。
- ・ 高齢者の自立支援に向けて、日常生活に戻す考えが重要であり、生活支援コーディネーターが中心となって資源を発掘・開発している。今後、行政とともに資源を作っていく必要がある。
- ・ 脳卒中や糖尿病の方へのアフターサポートが弱いと感じる。通院・入院後にある程度改善し、リハビリが終了して自宅等に戻った途端に、行政におけるケア対象から外れてしまう。そのため、このような方がサービスを受け続けるために、要支援1などの介護認定を得ようとする傾向がある。

(3) 鹿屋市の地域課題解決としての「体験型健康医学教室」の活用可能性

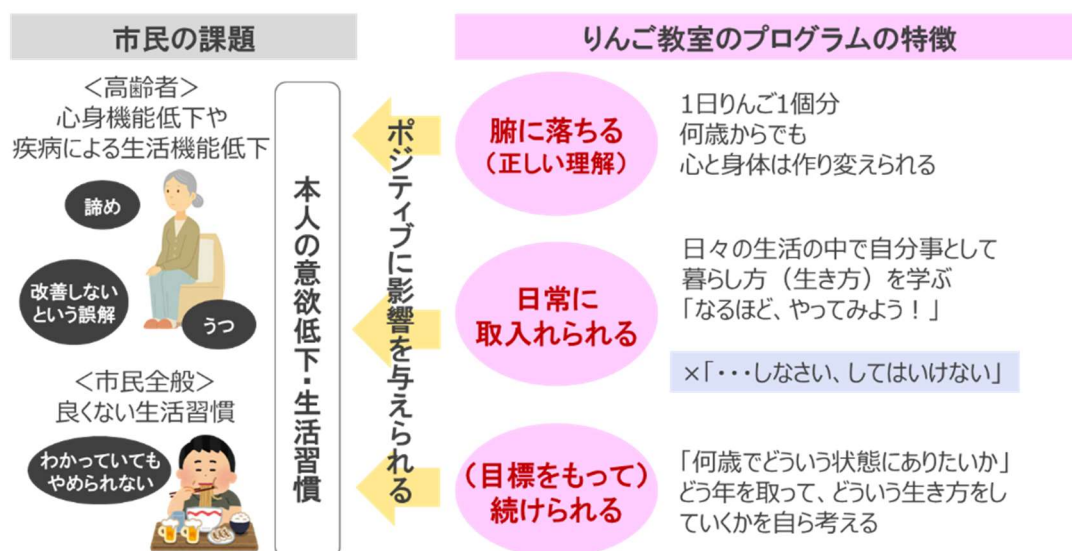
前項までの情報を元に健康状態を「健常・自立」、「ハイリスク」、「軽度」、「重度」の4段階に区分し、各段階における鹿屋市の状況と課題を整理した（図表 51）。このうち、特に予防が重要である「健常・自立」、「ハイリスク」、「軽度」の3区分について、「体験型健康医学教室」の活用可能性を検討した。検討にあたっては、に示す教室の特徴を踏まえ、本事業の進捗報告会で意見収集を行った。

図表 51 鹿屋市の状況と課題整理

- 鹿屋市は介護給付費が非常に高く、重度の要介護認定者の割合が多い。軽度者の自立支援の強化が必要。
- 高血圧や脳血管疾患が死亡や要介護の要因となっており、若いうちからの疾病予防が重要となる。
- 生活習慣では特に食事面に留意が必要な可能性がある。鹿屋市行政では健診・リスク者向け運動指導は充実している。リスクが高まる前の無理のない生活改善を可能とするサービスの充実が必要ではないか。



図表 52 体験型健康医学教室の特徴



以下に、①軽度、②ハイリスク、③健康・自立の3区分について、想定されるサービス展開の方策を述べる。

- ① 軽度：要支援1から要介護1程度の要介護認定者向けのサービス展開
(主な対象イメージ：通所系サービス利用者)

軽度の要介護認定者の自立支援プログラムとしての体験型健康医学教室は、高い効果を出せる可能性がある。なぜなら、心身機能や生活機能の低下を感じている軽度の要介護者は、自分の体への諦めや改善しないという誤解などから、生活や予防への意欲を失っている場合も多い。そのような要介護者が、体験型健康医学教室の「何歳からでも心と体は作り変えられる」というメッセージや、短期間

で効果が実感できるプログラムによって意欲を引き出せる可能性がある。要介護者が元気になった例は過去の TB 社の取り組みで実際に報告されており、それを見た介護士等のサービス提供者側への波及力も高かった。特に老人ホームや通所系デイサービスが他地域よりも集中している鹿屋市においては、その効果や内容がうまく介護事業者に伝われば、体験型健康医学教室の担い手が増え、結果として教室の利用者が増えていくことが想定できる。

一方で、現状でもデイサービス等の通所系の事業者は様々なノウハウを持ってサービスを提供しており、施設サービス利用者向けの無料サービスとして健康教室などのプログラムを実施している場合も多い。その中で体験型健康医学教室を展開する際の費用負担方法等を含めた事業モデルの確立が課題である。

② ハイリスク：ハイリスク者向け疾病予防対策としてのサービス展開

（主な対象イメージ：血管疾患系のリスク者・通院者等）

現在、手薄である「食事面における健康」を強化する対策として、体験型健康医学教室のプログラムを展開していくことが考えられる。具体的には、実施率が 33.4%（平成 30 年）と低調である特定保健指導者に対して教室の初日の講義を実施したり、血管疾患系の通院者・退院者に向けたアフターサポートプログラムとして、「食」を取り扱う体験型健康医学教室のプログラムを提案したりすることが考えられる。

また、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の取り組みにおいては、健診・医療・介護等各地域の健康に関するデータを自治体等が中心になって統合・活用し、高リスク該当者に対してアウトリーチしていくことが想定されている。鹿屋市においては、調査研究事業期間においてはそうした取組は検討中であったが、今後このような情報・データ分析を基盤とするアプローチが行われていく可能性がある。

ただし、健康教室は、本人の意思による参加が重要である。「指導されたからとりあえず来ている」というスタンスにならないよう、教室の価値と魅力を高め、本人が参加したいと思えるような呼びかけや案内をすることが重要である。

③ 健常・自立：健常・自立者向けの生活習慣改善としてのサービス展開

（主な対象イメージ：健康経営に取り組む企業の従業員）

健常・自立者向けの生活習慣改善サービスとしては、②でも触れた特定保健指導に加えて、産業医を活用した企業訪問・健康経営支援サービス等によって裾野を広げることが想定される。鹿屋市の産業医は、鹿屋市医師会だけでも 50 名の登録があるが、実際に稼働しているのは半数程度ではないかとの声も挙がった。産業医自体が従業員の日々の健康管理のための企業向け提案内容を模索しているケ

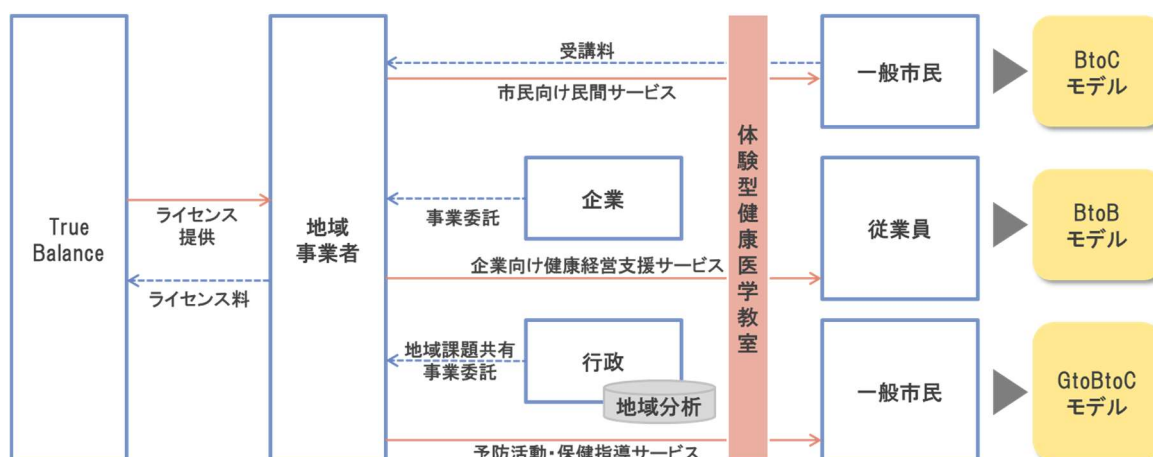
ースも多く、体験型健康医学教室等を通して提案メニューが増えることで活動がより活性化する可能性がある。

ただし、産業医自身が体験型健康医学教室の講師になることは時間の面から考えて想定しにくい。ため、保健師やその他の地域の担い手が実施する教室を受け皿にしていく方法などを検討していく必要がある。

2. 想定される事業モデル案

前項の地域課題や体験型健康医学教室の可能性を踏まえると、地域で継続的に事業を展開するためには、3つの事業モデルが考えられる。

図表 53 地域での事業モデル



(1) BtoCモデル（法人から個人へ提供するモデル）

一般事業者が体験型健康医学教室を開催し、一般市民が受講料を支払い参加する自立モデルと、介護施設などが利用者向けサービスとして行うモデルが考えられる。

- 本モデルが行政の関与なく自立することができれば、市場サービスとして健康活動を普及させることができる。しかし現実的には、地域での認知度が低い段階においては民間事業者が独立単体で参加者を募り収益を成り立たせるまでには時間がかかる。そのため、行政による積極的な紹介や受講料の補助等が想定される（行政主導で進めた場合、民間主導への切替えが難しくなる場合もあるので先を見据えた設計が必要）。
- 今回の体験型健康医学教室は8回（2～3か月）で終了するプログラムであったが、期間が限定された受講料収入だけでは、常時受講生を募集する必要があり事業者の経営が安定しない。そこで、常設的な教室の運営など、プログラムを修了した受講生をフォローする仕組みも検討していく必要がある。
- 通所系サービスなどでは、様々なプログラムの一つとして取り込まれるため、単体での効果測定が難しい。効果がある程度地域で認知され、通所サービス事業者から

「費用をかけてもやりたい」と声を上げてもらえるようになるまでは、取り組みやすい価格設定や営業努力が必要になる。

- ・ 病院が通院者向けのサービスとして参加するモデルや、既存の健康教室やカルチャースクール等の各種教室運営者が一般市民に対してサービスを提供するモデルも考えられる。
- ・ 今回、鹿屋市で取り組んだ病院等の例も踏まえると、中～大型病院の場合は看護師等の担い手の数も多いものの、入院・手術対応等含めた通常業務が忙しく、病院の現在のリソースだけで新たに本事業を開始するのは難しい。実施する場合は、病院全体の方針の元、プラチナナース（退職前後）を新たな人材として確保するなどの取り組みが必要となる。一方、通院者が患者の多数を占めるかかりつけ医が、看護師と協力し週1回程度開催するようなモデルであれば、比較的事業展開がしやすいと思われる。今後はこのようなかかりつけ医モデルも検討する必要がある。

(2) BtoBモデル（法人から法人へ提供するモデル）

地域の医療機関や統合型スポーツクラブ等が新規事業として地域の企業に予防医療サービスを提供するモデルで、健康経営を進める企業の従業員に対してプログラム提供を行うケース等が想定される。

- ・ 地域にあるリソースを有効活用しつつ、医療機関としても事業範囲を広げられるメリットがあり、成功モデルができれば他地域での展開の可能性が高まる（事業の担い手候補である医療機関の数が多いため）。
- ・ 一方で現段階においては健康経営に対して費用をかけられる企業は大手などに限られ、その裾野を広げるために行政がどう関与できるかという課題がある。
- ・ 企業向け産業保健サービスであれば、地域産業保健センターなどを仲介して提供する可能性もある。

(3) GtoBtoCモデル（行政から法人を経由して個人に提供するモデル）

自治体が地域の事業者へ委託や補助をし、市民向けのサービスとして展開するモデル。自治体との連携により、地域全体に働きかけて受講者募集ができるため、特に導入初期においては大きな推進力となる。

- ・ 考えられる事業の枠組みとしては、幅広い住民を対象とした健康づくり事業、生活習慣病ハイリスク者等を対象とした保健事業、高齢者を対象としたフレイル対策事業、介護予防・生活支援サービス事業等が挙げられる。高齢者に対する疾病予防・

介護予防を目的として「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の枠組みで行うことも考えられる。

- ・ 一方で、行政の事業として実施する場合は既存事業とのすみ分けや整理が必要となるため、行政における地域課題の優先順位付けや戦略性が求められる。また、公的資金を投入することで受講者の直接費用負担がないまたは軽い状態から事業を開始した場合、後に受講者負担モデルに転換することは難しくなる。

(4) その他

検討会を通じて、以下のアイデアも挙がっている。

- ・ 海洋関係の事業を展開している NPO 法人は、冬場に市外からの観光客が減少するため、その時期は市民に向けたサービスを何か展開できないかと考えている。このような事業者が閑散期にサービス提供することがあり得るのではないか。
- ・ 地域包括支援センターでは、軽度の要介護認定者（要支援 1・2）をいかに元気にするか、昨年度から力を入れて取り組んでいる。今回の研修参加者（生活支援コーディネーター）が、参加していない他の職員に体験型健康医学教室の内容や成果などを毎月の全体会議の場で報告し、センター内での関心が高まっている。このように職員の内部情報交換、内部研修的なものを実施することにより、その後、地域の関係サロン等を通じてフレイル対策が必要な方を中心に普及させることができるのではないか。
- ・ 準 1 級の合格者が成長するためには、実践して学ぶ機会が必要であり、拠点病院や事業所などサービス展開の核となる場所が必要ではないか。それらを見越して少なくとも 3 年程度の時間軸で事業構想を練り実現していく必要があるのではないか。

3. 普及展開モデルの考察

前述のとおり、地域で継続的に展開するための事業モデルにはいくつかのパターンが考えられる。いずれのパターンにおいても重要なのは、地域で中核的に事業を展開する事業主体の存在である。地域の事業者に対し、TB 社がノウハウを提供し、人材育成を行い、地域の事業主体となることで、地域での継続的な事業展開が可能となる。

体験型健康医学教室は、もともと地域の診療所であるつみのり内科クリニックから生まれたものであり、本事業においても地域の医療機関が事業主体となることが検討された。

普及展開にあたり、地域の医療機関が事業主体となることのメリットは以下のとおりである。

- ・ 全国どの地域にも一定数存在する
- ・ 看護師という担い手候補者を確保しやすい
- ・ 本教室のターゲットである顧客層に対するネットワークを既に持ち、かつ、住民側に安心感がある
- ・ 地域の健康は医療機関にとってのミッションとも重なる部分が多く、地域の顧客のすそ野を広げる可能性もある

ただし、地域の医療機関が単独の公的保険外サービスとして展開するだけでは地域への普及は限定的である。地域に普及させるためには、市町村のほか、地域の多様な主体と連携して展開していくモデルが望まれる。

本事業においても、地域の8団体から担い手候補が参画した結果、準1級終了後の受講生より継続的な活動を望む声が挙がっている。地域の事業者においても学んだノウハウを地域において実践したいという意向もあった。また、一定の効果が期待できるのであれば、行政としても支援しやすくなる。

このように、市町村や地域の多様な事業者が連携して取り組むことによって地域における小さな盛り上がりを作り、継続的な事業展開の基盤ができ、受講者の評判を獲得しながら地域に波及させていくという展開が理想的である。

第5章 総 括

本事業では、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」に資する効率的かつ効果的な取り組みについて、民間企業である TB 社が蓄積してきた人材発掘・育成ノウハウを活用した効果的な地域の担い手づくりの方法を検討することを目的とし、担い手発掘・育成の実証、担い手発掘・育成モデルの可視化、普及展開モデルの検討を行った。その結果をまとめる。

■担い手発掘・育成の実証

体験型健康医学教室には保健福祉関連の専門職を中心に有資格者 20 名が参加した。当初は 20 名中 8 名が自らのプログラム提供に活かしたいという動機であったが、終了後は「りんご教室のサポーターとして教室を手伝いたい」「自分が実施する教室・プログラムにりんご教室の一部の講座を取り入れたい」等、今後自身で活用することに前向きな回答が多数あり、15 名が次のステップである育成プログラムの受講を希望した。このことから、体験型健康医学教室に自らが受講者となり参加することによって、学びを地域に広めたいという気持ちが高まり、新たな担い手を発掘することにつながったと言える。

その後、育成プログラムの当初の参加者は 13 名であったが、医療機関による新型コロナウイルス対応のため、途中 5 名が中断し、残り 8 名は全員が受講完了した。健康医学士準 1 級の試験では、学科試験は全員合格で平均点 92.5 点となり、知識面は高い基準でクリアした。実技試験は、2 名が不合格となったものの練習を積み重ねれば問題はない程度であった。また育成プログラムでの最も大きな成果は、「指導型」ではなく「サポート型」の健康づくり支援ができるようになったことである。特に医療従事者において、自らの健康指導のあり方をサポート型にしていく意識の大きな変化が見られた。そのポイントは、教室のコンセプトへの共感と理解であった。コンセプトに共感できれば、意欲が高まり、知識の補充も自ら可能になることが実証された。

■担い手発掘・育成モデルの可視化

実証の結果を踏まえ、担い手発掘・育成のためにはまず、どのような人材を育成していかうとするか、その要件を検討する必要がある。本事業では、自らが実践者であり住民から尊敬されるような人材であることや、参加者が楽しいと思えるプレゼンテーションスキルがあること、指導型ではなく参加者の行動変容をサポートするコミュニケーションができること、体験型健康医学教室の良さを理解し普及させたい思いがあることなどの要件を挙げた。

担い手には保健福祉関連の基礎知識があることが望ましいため、自治体や専門職能団体と連携し、地域の医療福祉関係機関に所属する専門職等から担い手を発掘することが望ま

れる。その後は、自らが教室受講により実践者となりつつ、ノウハウの展開を担いたいという意欲を育て、育成プログラムを通じて知識や実技能力を育てるモデルとした。

本モデルは、様々な地域団体とともに担い手の発掘・育成に取り組むことにより、教室の良さを伝えられるコア人材を育て、そのコア人材が更に地域に教室やそのノウハウを普及させていくことにより、地域全体に疾病予防や介護予防に資する取り組みが広がる好循環を目指すものである。本事業では健康医学教室をベースに本モデルを検討したが、魅力的なコンテンツやプログラムを持つ教室であれば、同様のプロセスで人材の発掘・育成が可能と考える。

■普及展開モデルの検討

本モデルは民間企業が単独で市場サービスとして提供していくものではなく、市町村をはじめ、地域の多様な団体と連携して地域全体に予防活動を広げていく取り組みである。事業自体が社会的な役割を担い、地域の課題解決につなげていくものであるため、事業の展開にあたっては、地域課題の分析を踏まえた事業の位置付けや方針の整理が必要である。

本事業では、鹿屋市における軽度の要介護認定者（要支援１・２）向けの自立支援や、生活習慣病等のハイリスク者向けの予防において活用する方策を見いだした。今後、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」によって、行政における医療・介護データ解析が充実することによって、地域課題をより具体的に把握することができるようになれば、民間サービス導入の意義や位置付けもより明確になることが期待される。

また、市町村による事業という位置付けだけではなく、地域の事業者が教室のノウハウを活用して一般市民向け、企業及び従業員向けのサービスとして展開するモデルも検討した。本事業においても、地域の医療機関等が継続して事業を行うことについて具体的な検討があり、今後の地域での継続展開が期待される。

以上のことから、民間企業のノウハウを活用して地域の担い手の発掘・育成を行い、高齢者の保健事業と介護予防に一体的に取り組む一つのモデルケースを実証することができたと言える。市町村においては、担当課が異なる事業を一体的に取り組むことは、重要とわかっていても簡単ではないと想定される。本事業では、住民の生活の目線に立ち、気づきと目標を与え、細胞レベルから体を変えていけるという医学的な知識や、運動、栄養、精神などバランスの良いアプローチによって疾病予防と介護予防を一体的に進める教室を提供し、さらにそのノウハウを再現できるよう担い手の育成に取り組んだ。民間企業における保健事業と介護予防の一体的な取り組みを活用することによって、効率的かつ効果的に取り組める可能性が検証された。

一方、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」に関する後期高齢者広域連合の財源の使途は国の指針により使途が明確に定められているため、体験型健康医学教室や

「人材育成」に関する費用の全てを充当する事は難しいと考えられる。しかしながら、保健事業の一部として事業実施のための委託費用として充当することは可能であるため、当該財源と今回のビジネスモデルを組み合わせることで地域の資源を活用し地域課題の解決に寄与する事業を実施できる可能性もある。

今後、市町村はこのような制度や民間の知恵・ノウハウ、地域の担い手など、様々な資源を活用していくことが必要ではないだろうか。本調査研究の成果が九州厚生局管内の市町村における高齢者施策の参考になれば幸いである。

参考資料

1. 実証参加者募集チラシ

オモテ

初回受講生募集！

「体験型」健康医学教室～りんご教室～

～どの年代にも役に立つ医学の視点を入れた健康づくり～

りんご教室は、「何歳からでも心と体はつくりかえられる」をテーマに、年をとる仕組みを理解し、普段から取り組める運動や体によい食事、足腰の痛み、ストレスや不安との付き合い方などについて学び、実践する体験型の教室です。既に日直市・南薩摩市・錦江町等、受講された多くの方が効果を実感しています。自分の健康を見直したい！健康な体づくりを学びたい！健康教室を開きたい！という方は、ぜひご参加ください。30人限定での募集になります。



～日直市会場での教室風景～

【対象】
鹿屋市内に住所を有する30歳から79歳の方で、原則、全8回の講義を受講できる方（30人限定募集）

【日時】
9月1日（火）～10月27日（火）に全8回の教室と認定試験を実施いたします。
※詳細の開催日時・場所はウラ面をご確認ください。

【会場】
鹿屋市中央公民館 集会室（鹿屋市北田町11103番）
※第4回（9/24）のみ東地区学習センター（鹿屋市新川町114-2）となります。

【申し込み方法・問い合わせ先】
問い合わせ先：099-266-0617（山下 まゆり宛）
平日9:00～17:00 《申込期限：8月28日（金）》
※事前申込みによる先着順となります。
お電話で、「鹿屋市りんご教室の申し込みの件」とお伝えください。
※プログラム詳細はウラ面へ

【実施主体】・True Balance
【協力】・鹿屋市役所 ・公益社団法人鹿児島県看護協会

りんご教室とは



ウラ

全8回！体験型医学教室で健康づくりを理解して実践しよう！

日	曜	場	時	単	講	題	内
9/1	火	鹿屋市中央公民館	13:30-16:00	第1回 体験型医学教室のしくみ	オリエンテーション	体験型医学教室のしくみ	体験型医学教室のしくみ
9/7	月	鹿屋市中央公民館	14:00-16:00	第2回 運動が大事	運動学	運動が大事	運動が大事
9/17	木	鹿屋市中央公民館	14:00-16:00	第3回 ストレスとは？	ストレス学	ストレスとは？	ストレスとは？
9/24	木	東地区学習センター	14:00-16:00	第4回 自分だけの健康づくり	栄養学	自分だけの健康づくり	自分だけの健康づくり
9/29	火	鹿屋市中央公民館	14:00-16:00	第5回 食生活と健康	食生活学	食生活と健康	食生活と健康
10/6	火	鹿屋市中央公民館	14:00-16:00	第6回 メタボとは？	メタボ学	メタボとは？	メタボとは？
10/12	月	鹿屋市中央公民館	13:30-16:00	第7回 タバコとは？	タバコ学	タバコとは？	タバコとは？
10/20	火	鹿屋市中央公民館	13:30-16:00	第8回 アンケート	アンケート学	アンケート	アンケート
10/27	火	鹿屋市中央公民館	14:00-16:00	第9回 認定試験	認定試験	認定試験	認定試験

※毎回運動を実施しますので、運動できる服装でご参加をお願いします。

「体験型健康医学教室講師養成講座」

～りんご教室の先生になりたい方～

概要	活動の場	対象者	募集人数	養成講座	認定試験	養成講座の期間	講座の場所	問い合わせ
りんご教室の先生になるために栄養・運動・精神の分野を健康医学をベースにした人材を育成します。先生だけでなく、生活習慣病のマルチサポーターとしても活躍できます。	りんご教室・健康イベント・ツアー・企業の健康教室・その他	資格（薬剤師・保健師・看護師・介護士・介護福祉士・理学療法士・栄養士・教諭など）を有し、全講義参加可能な方。（資格を持っていない方でも、2名からの推薦があれば受講できます）※シニア世代も大歓迎!!	3名程度（先着順）	「準1級養成講座」	・準1級筆記・口述試験（合格すると準1級の資格を有し、1級養成講座受講可能） ※各試験料は自己負担です（受験料8,000円/年会費12,000円） ※1級の養成講座受講希望の場合はご相談ください。	準1級 11月2日～11月17日（基本毎週月曜日） 14:00～16:00	鹿屋市中央公民館 集会室（鹿屋市北田町11103番）	099-266-0617（山下まゆり宛） 「鹿屋市りんご教室の申し込みの件」とお伝えください。

試験料金詳細



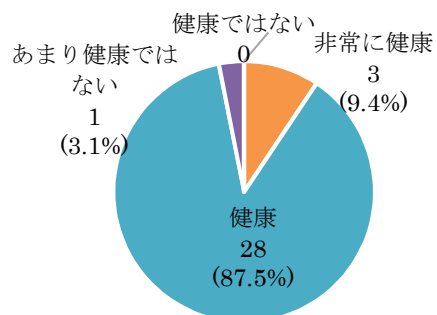
本教室は、厚生労働省老人保健健康増進等事業（高齢者の保健事業と介護予防の一体実施を行うための取組に関する調査研究（研究主体：株式会社NTTデータ経営研究所）の協力も得て実施しています。

2. 担い手発掘プログラムアンケート結果

(1) プログラム開始前

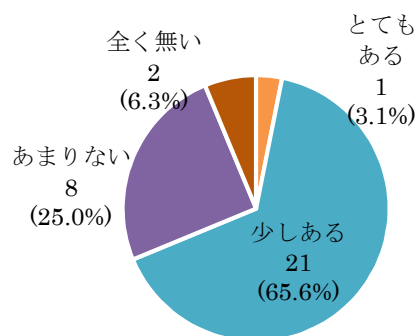
① あなたは普段健康だと感じていますか？

図表 54



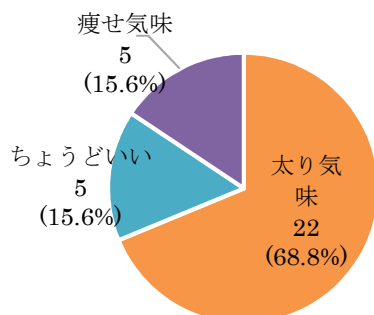
② あなたは健康に関して不安をお持ちですか？どのような不安がありますか？

図表 55



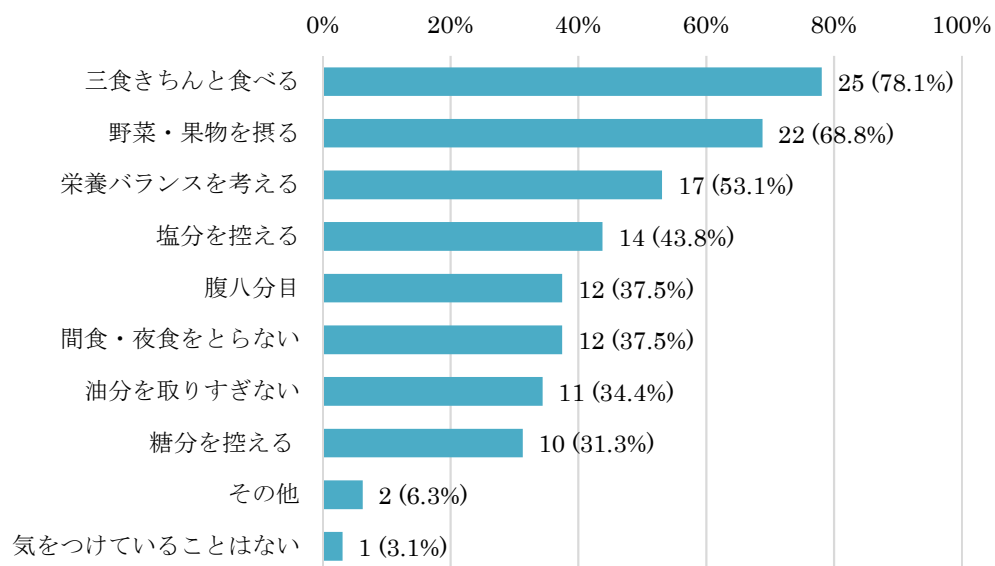
③ 自分の体形をどのように思っていますか？

図表 56



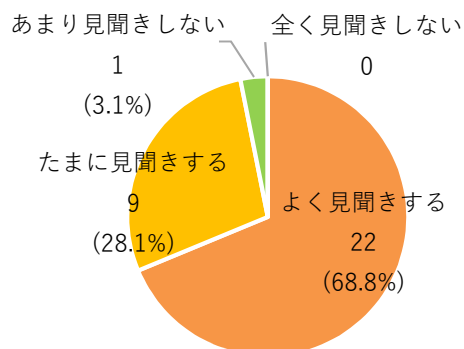
④ 食事について、気をつけていることを（いくつでも）選んでください

図表 57

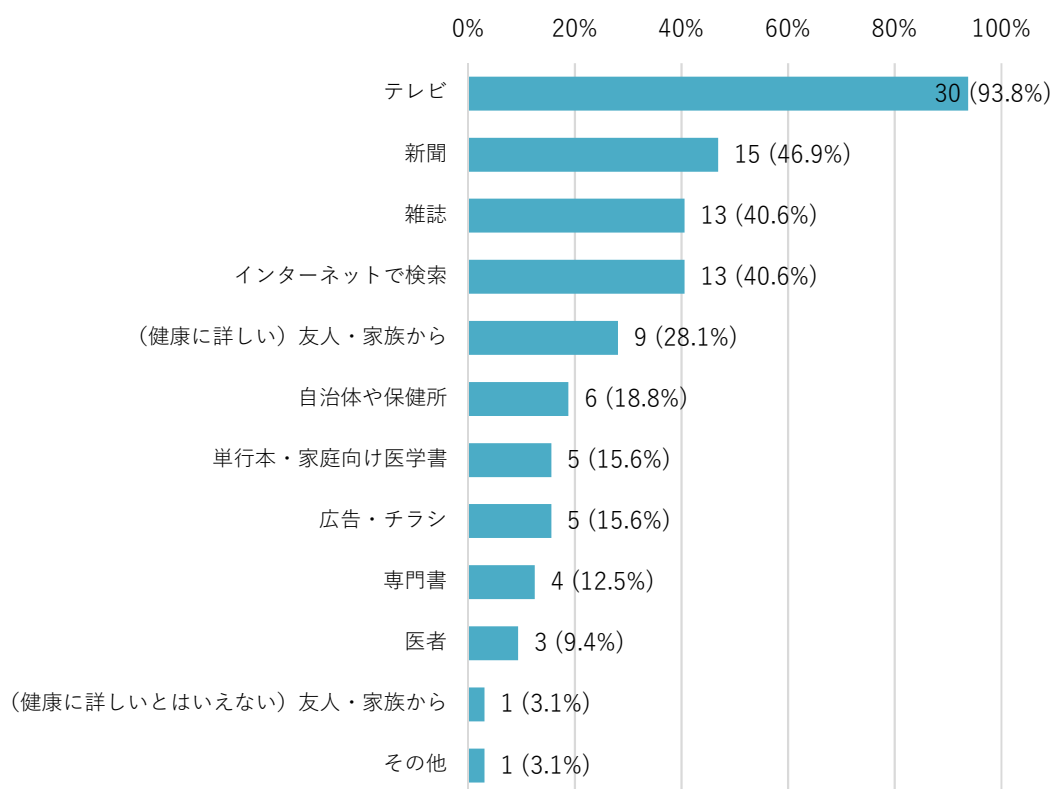


- ⑤ 健康維持に関する情報を積極的に見聞きしていますか？情報源についても教えてください

図表 58 姿勢・行動

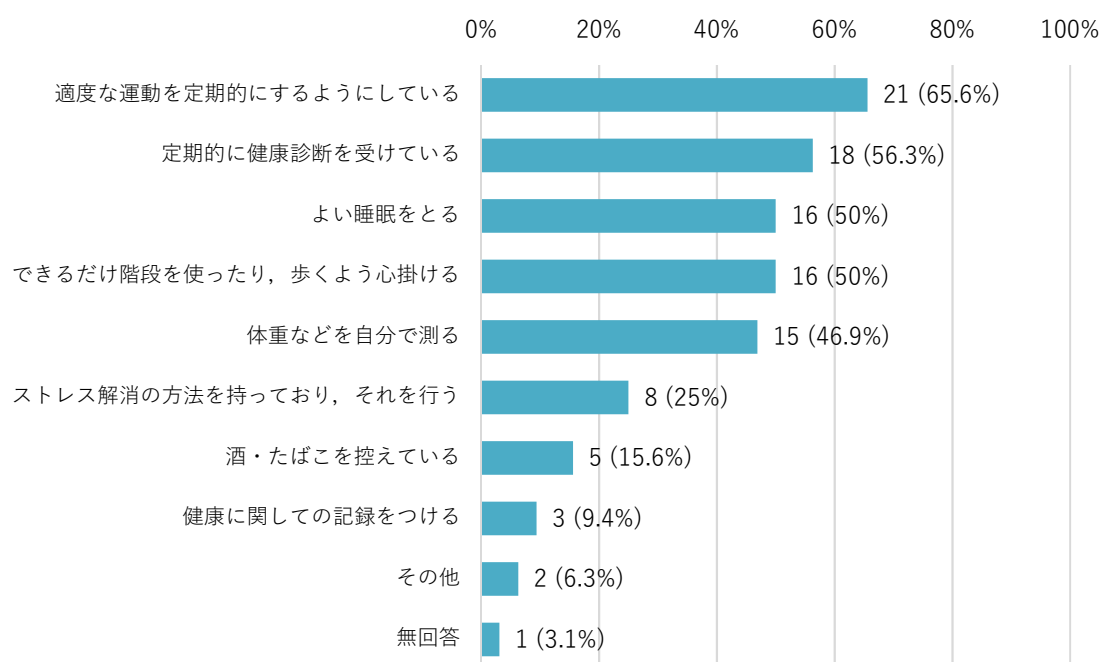


図表 59 情報源



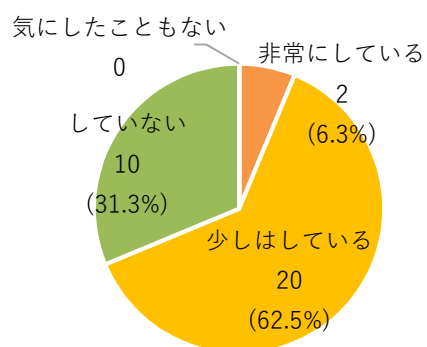
⑥ 下記のうち、健康のために行っていることを（いくつでも）選んでください

図表 60



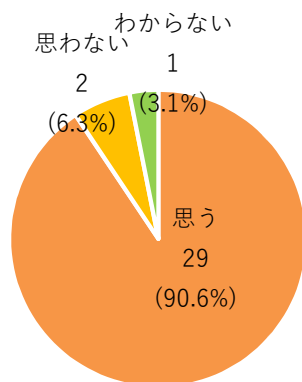
⑦ 今の生活を続けていたら、他人より早く病気になる気がしていますか？

図表 61



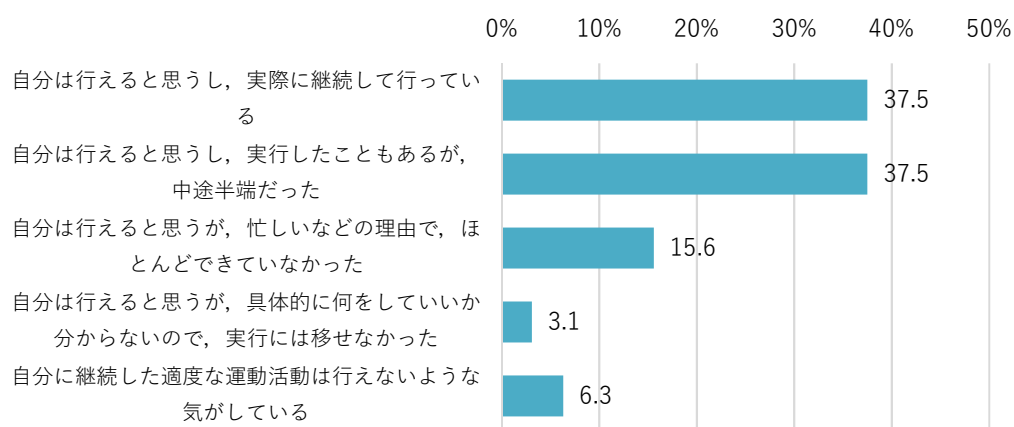
- ⑧ きちんと運動・栄養管理・定期検診などの健康活動を行えば、早く病気になることは回避できると思いますか？（実際に健康活動をしていなくても構いません）

図表 62



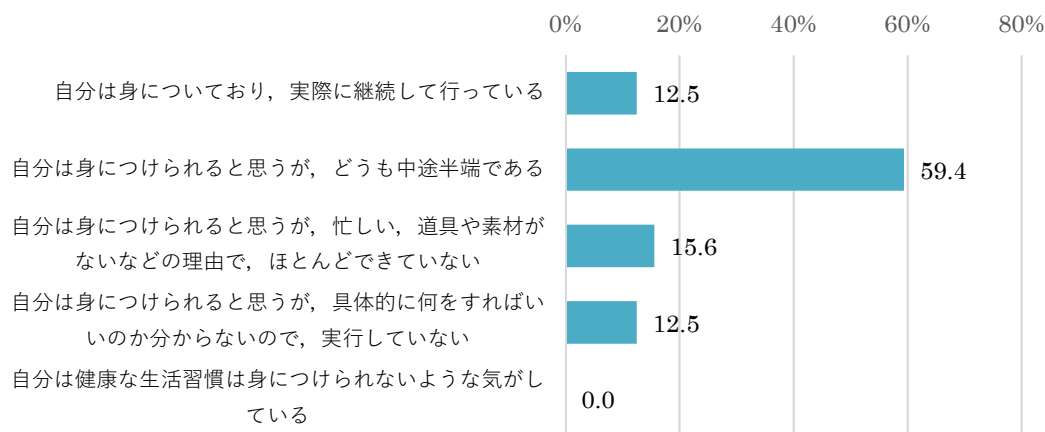
- ⑨ 自分で健康のために適度な運動を継続して行えると思っていますか？近いものを選んでください

図表 63



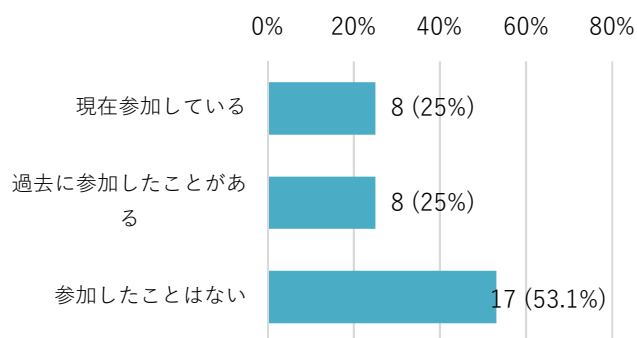
- ⑩ あなたは自分で健康な生活習慣（食事や検診など運動以外の習慣）を身につけられると思いますか？近いものを選んでください

図表 64



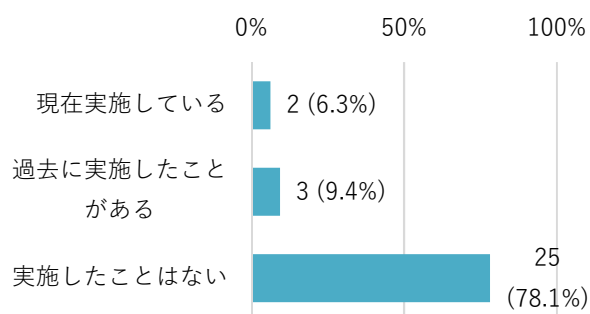
- ⑪ これまでの健康教室・プログラム等への参加経験と内容を教えてください

図表 65 参加者・受講者としての参加経験



現在	3：スクエアステップ 1：鹿屋体操、地域の体操
過去	4：貯筋体操 3：スクエアステップ 2：ぴんぴん元気体操 1：3B 体操、ロコモコーディネーター

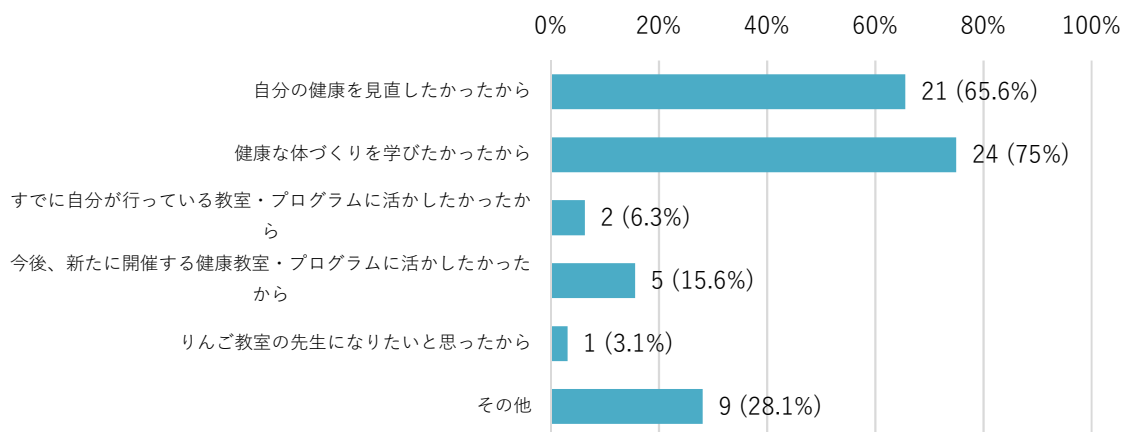
図表 66 講師・トレーナー・主催者としての実施経験



現在	1：介護予防教室で体操教室を開催、自己尊重感を高める（セパ インストラクター）
過去	2：介護予防教室の講師 1：腎臓病教室、スクエアステップ指導員

⑫ 今回、なぜりんご教室に参加しようと思いましたか

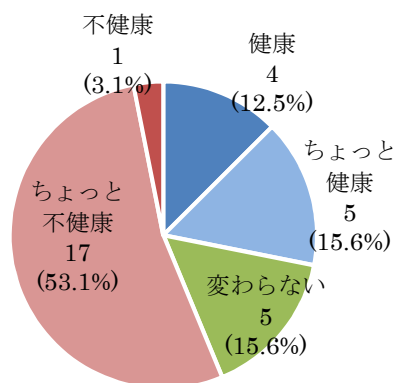
図表 67



(2) プログラム終了後

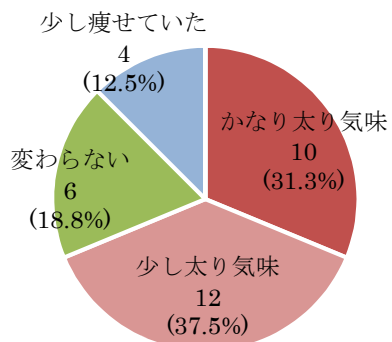
① 教室へ来て、ご自身の健康についての見方は変わりましたか？

図表 68



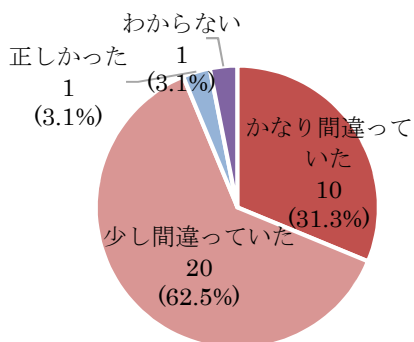
② 自分の体形に関しての見方は変わりましたか？

図表 69



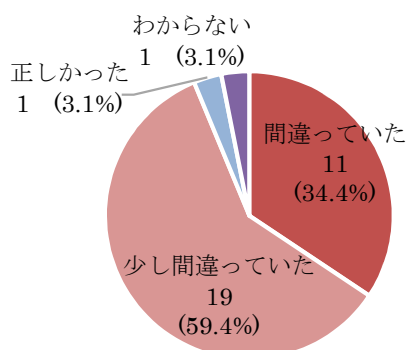
③ 食事への考え方は変わりましたか？

図表 70



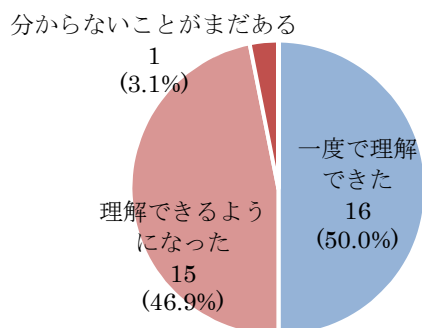
④ 食事以外の生活習慣への考え方は変わりましたか？

図表 71



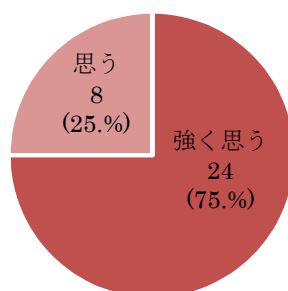
⑤ この教室の内容はどうでしたか？

図表 72



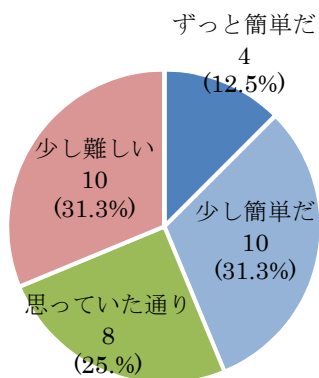
⑥ 授業で学んだことを行えば、長く健康でいられると思いますか？

図表 73



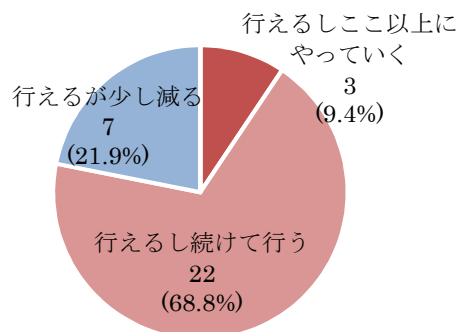
⑦ 教室で教えられた健康のための活動の難しさについてどう感じたか教えてください

図表 74



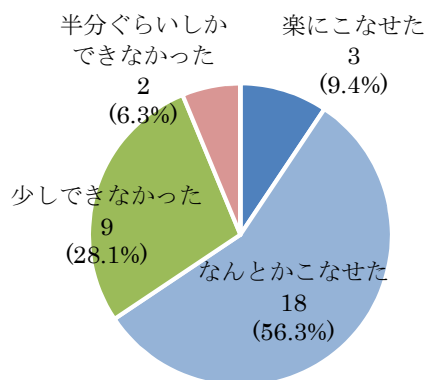
⑧ これから自分で教室の宿題のような健康活動を行っていけると思いますか？

図表 75



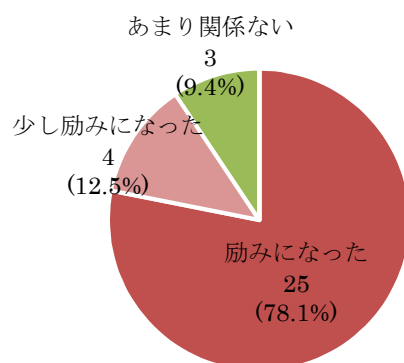
⑨ 毎週の宿題は十分にこなせましたか？

図表 76



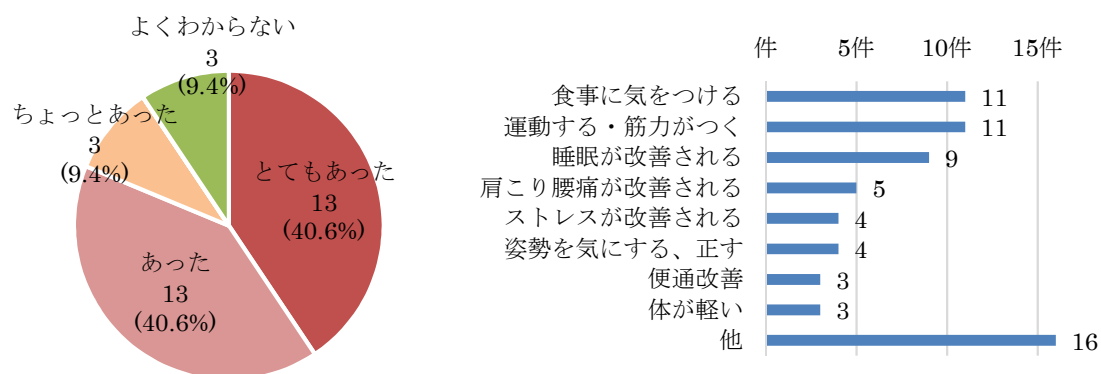
⑩ 出席や、毎週の宿題をこなす上で、他の生徒の存在は励みになりましたか？

図表 77



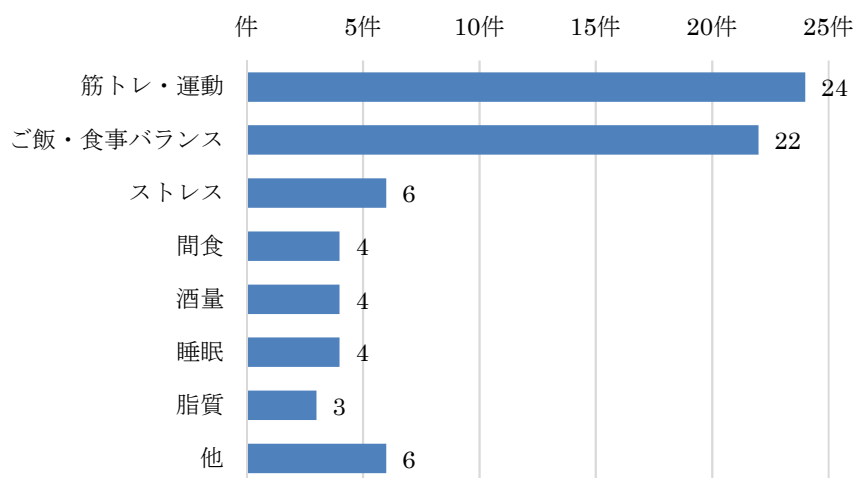
- ⑪ この8回の中で健康への効果を感じたことはありますか？効果があった方はその効果をいくつでもいいので教えてください

図表 78



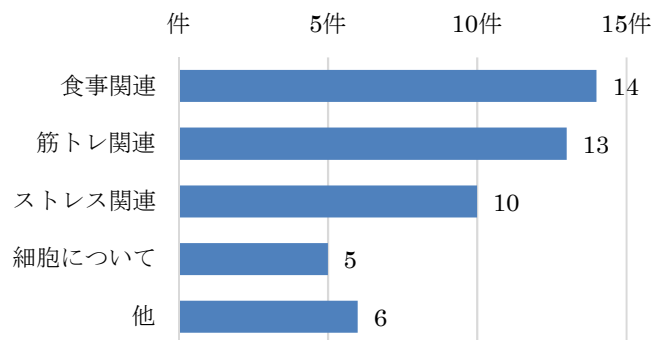
- ⑫ 授業を受けて、健康に関して新しく習慣にするつもりのあることを思いっくだけ教えてください。宿題で行ってきたことを含めてくださっても結構です

図表 79



- ⑬ 授業で新しく知ったことのうち、印象的だったことを教えてください（3つまで）

図表 80



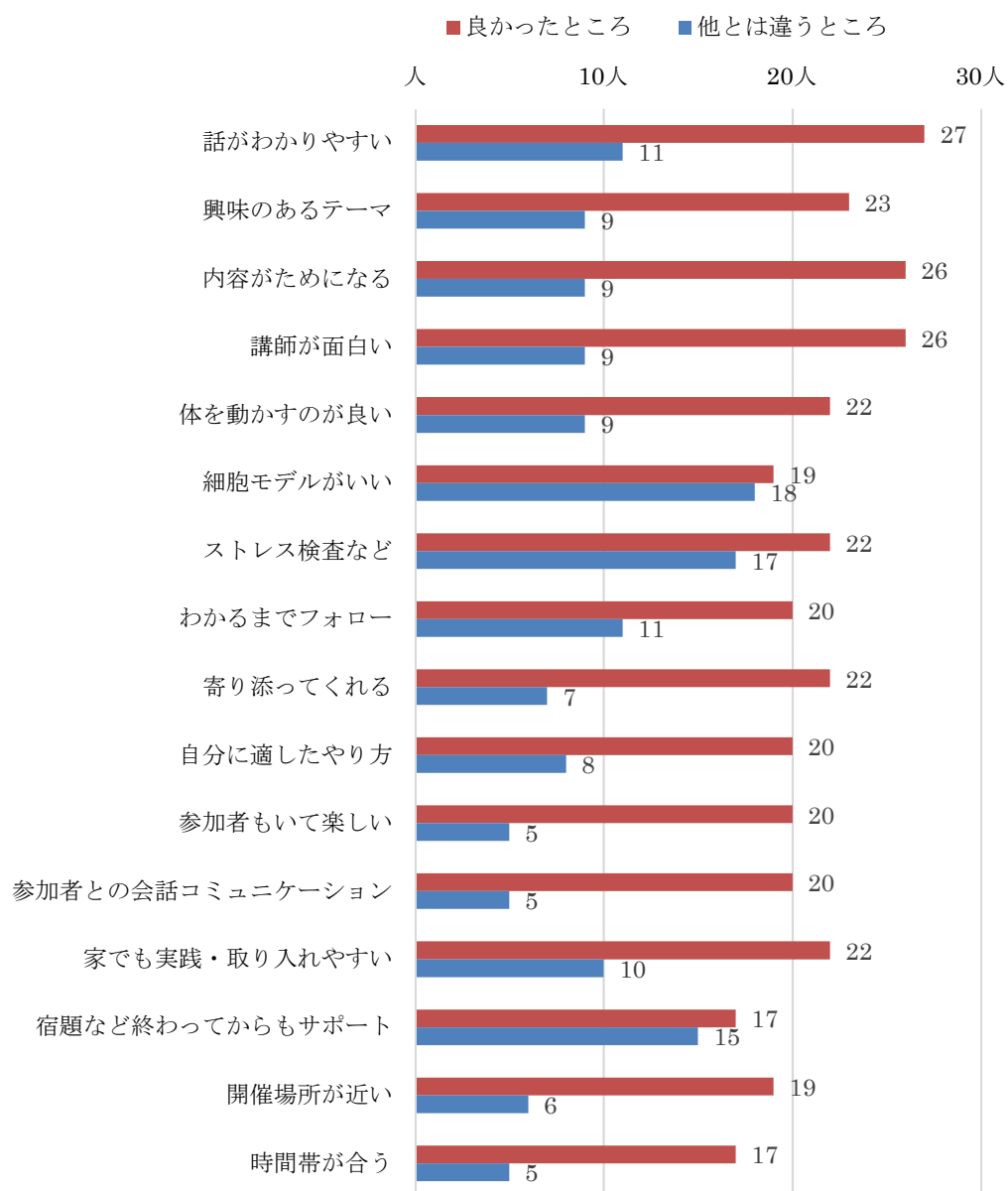
- ⑭ 今後、健康維持行動を続けていく上であったら支えになりそうなサービスはなんですか？

図表 81

人数	内容
8	（りんご教室のような）健康教室
4	仲間や支え合える人たちの集まり・同好会
2	バランスのとれた健康食サービス（飲食店・弁当販売店など）
	食事教室・栄養学教室
1	運動教室、健康管理カード、ストレスをためないための活動、毎日できる活動や教室

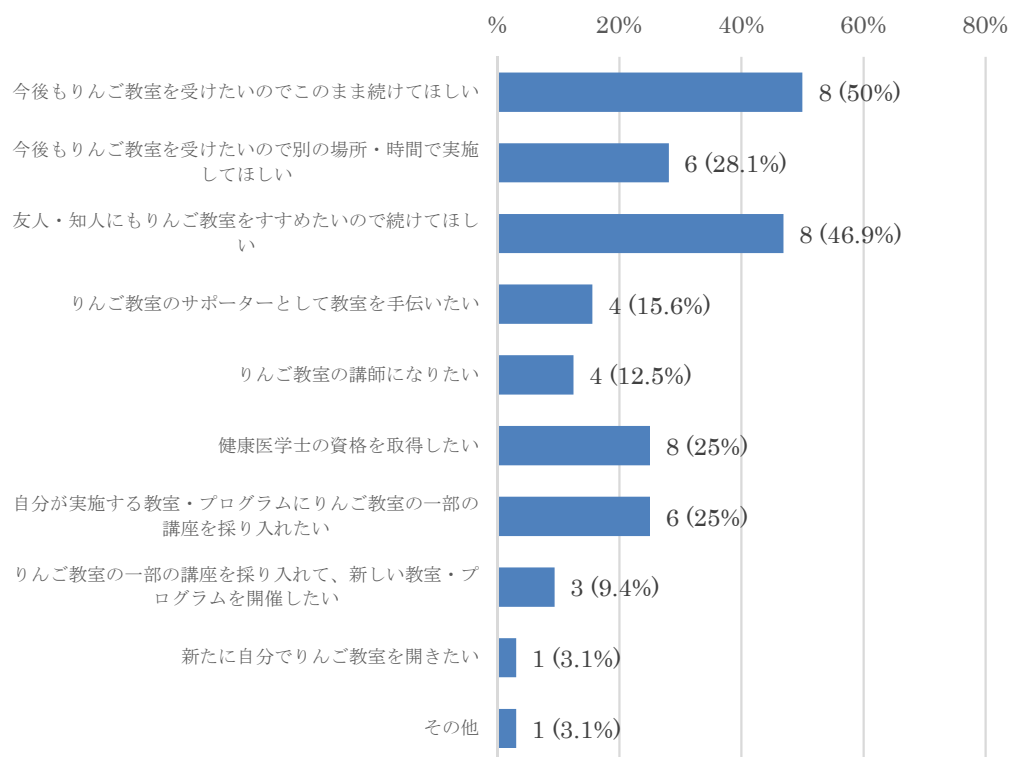
- ⑮ この教室の良かったところ、他の教室と違うと思うところに○をつけてください

図表 82



⑩ 今後の考えについて近いものを選んでください

図表 83

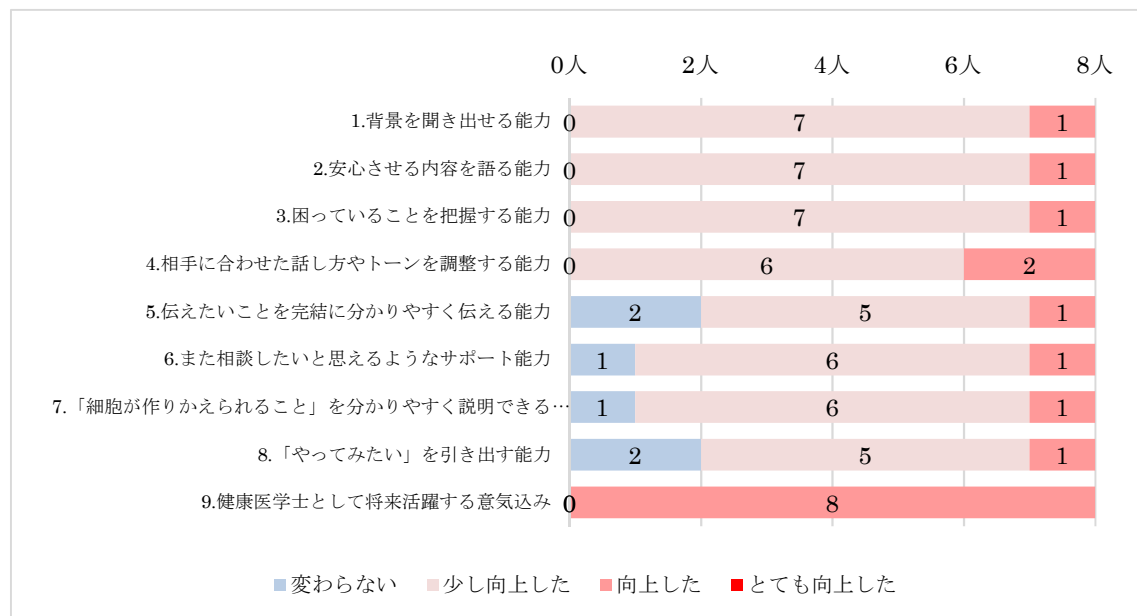


3. 育成プログラムアンケート結果

<プログラム終了後>

① 講座の受講前と受講後で下記の意識はどのように変わりましたか。

図表 84



② 受講する前と今で健康サポートの考え方・方法について特に大きな変化があったことを教えてください。

【看護師】

- 人は体だけでなく心も一緒だと今回の講座で気づきが大きかったと思います。自分の今の健康についても考えるようになりました。何歳からでも心と体は作り変えられることを学んで、これから年を重ねていくのも楽しみに変わりました。
- 受け身的なこれまでの「指導」は効果がないことを自分の体験を含めて実感した。答えは相手が持っていて、それをどうやって引き出しその気にさせて継続させるか。このことが明確になったことで健康のことだけでなく自分の仕事にも活かすことができた。
- 以前であれば予防に関する分野には病院で勤務する私には少し離れたものと考えていましたが、今回講座を受けてその考えが大きく変わり私にもできることがあると実感いたしました。そして病院では「指導」することが多かったのですが、私も一緒に頑張っていけるこのサポートは大変意義のあることだと感じています。
- 相手の困っていること、相談されたことに寄り添い聴くことはもちろんですが、さらに共感したりポジティブに考えられる、安心して指導を受けられること、楽しく取り組めるよう導いていけるようなサポートが大切なのだと学びました。またそのようなサポートができるように成長したいと思います。

- 細胞レベルで考えること：いくつになっても細胞が作り変えられること。運動×栄養×ストレスの相乗効果を意識して伝えること。指導型でなく寄り添ってやる気にさせるサポートの大切さ。医学を取り入れた考え方をわかりやすく伝えること。

【介護福祉士】

- 食が気になり気を付けています。ストレッチポールを活用しています。運動への意欲があります。

【社会福祉士】

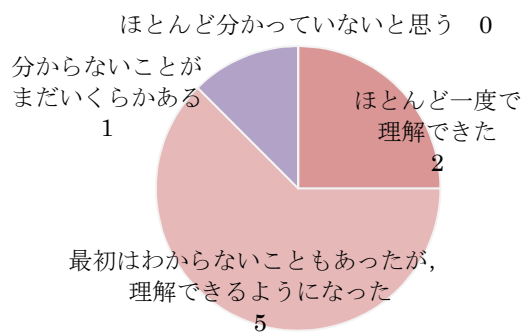
- 健康は自己責任だということ、自分の生活習慣で自分の健康が左右されるということがよくわかった。指導ではだれもいうことをきかない、ごく一部の人の耳にしか響かない。でもサポートだとすんなりやってみたくなるようだ。

【元教師】

- 腑に落ちる→やってみたい→実践→自分の変化→やる気増強→さらに腑に落ちる→実践の継続、というプラスの循環ができることが楽しく、無理なく続けられること＝健康寿命円延伸につながることを実感した。自分でもこの実感を得ているので「一緒に」続けましょう、とサポートできる気がする。「一緒に実践」することが相手をわかろうとする基本だと感じている。

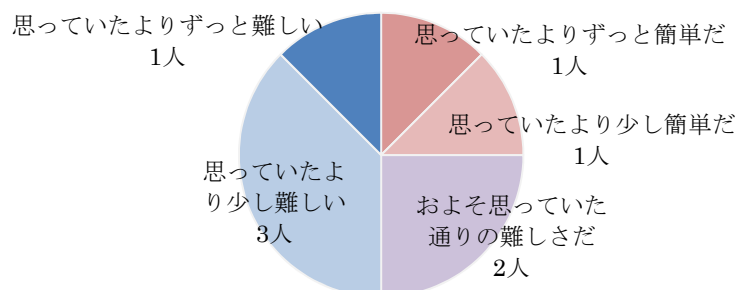
③ この講座の内容はどうでしたか？

図表 85



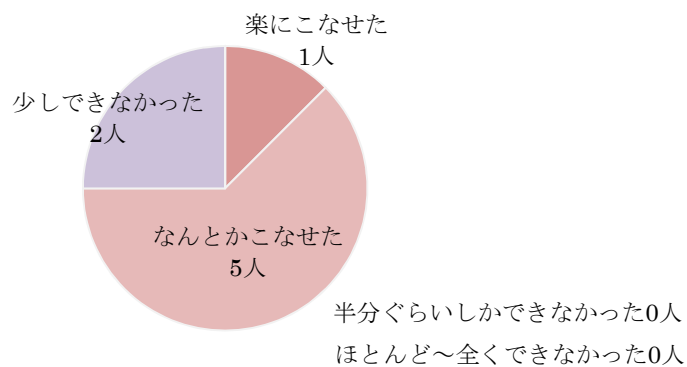
④ この講座の内容の難しさについてどう感じましたか？

図表 86



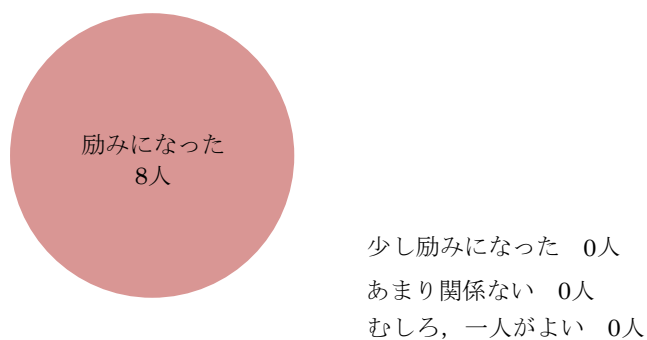
⑤ 毎週の宿題は十分にこなせましたか？

図表 87



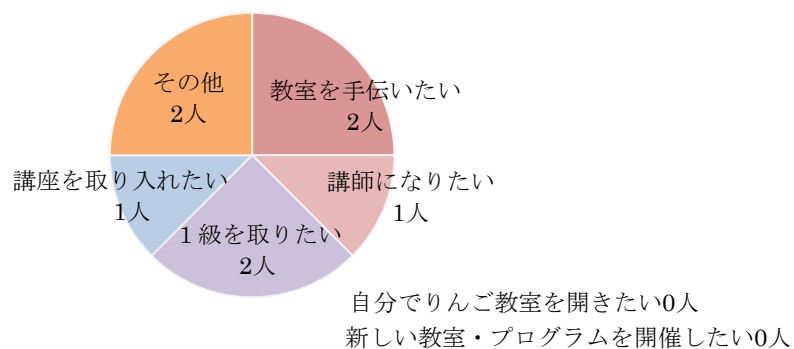
⑥ 出席や、毎週の宿題をこなす上で、他の生徒の存在は励みになりましたか？

図表 88



⑦ 今後の考えについて近いものを1つ選んでください。

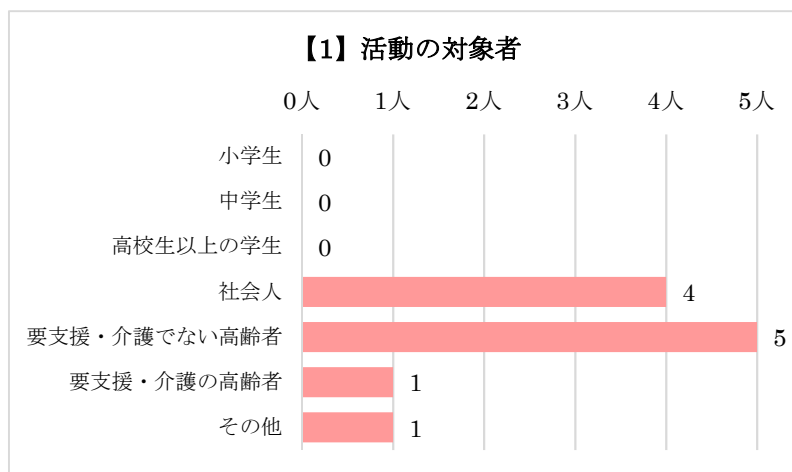
図表 89



その他：今後に活かしていきたい。まだはっきりとは考えていません。
今は試験に合格できていないのでイメージができない状況です。

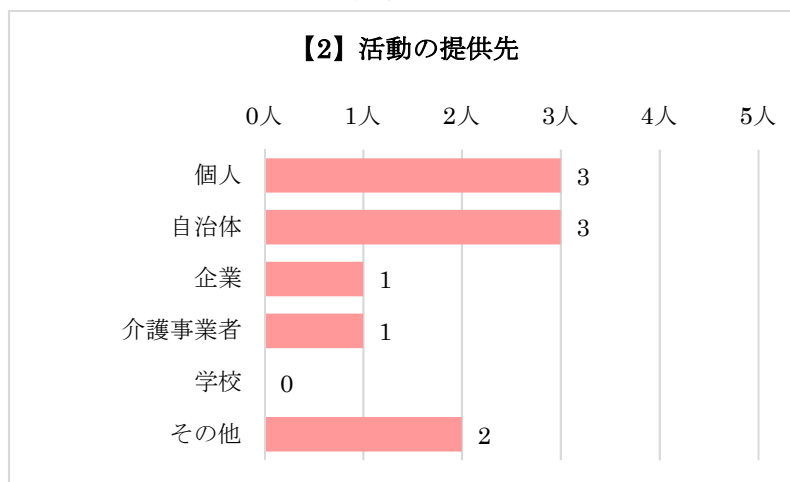
⑧ この講座を受講して、実際に健康医学士の資格取得後の具体的な活動イメージの対象者・提供先・内容をお教えてください。現時点のイメージで全く構いません。また、それを実現するための検討事項や障壁・課題等がありましたらお教えてください。

図表 90



その他：介護予防につながる

図表 91



その他：地域住民等

菅原小学校跡「ユクサおおすみ海の学校」の
保健室で集いの場所を作る計画があり、健康
教室に取り入れたい。

⑨ 具体的な活動イメージおよびそれを実現するための検討事項や障壁・課題等

【看護師】

- 今の介護事業所で要支援・要介護認定を受けていない方達が健康体操で1週間に1回来訪します。その方たちは日ごろから健康意識も高いので健康について一緒に学び喜びのある活動をしていきたいと思います。
- 現職であること。自分の時間的余裕。
- 離れた土地なので情報入手やモチベーションの維持、相談等のサポートが他より必要なかと思います。
- 現在は本業が忙しくすぐには無理ではないかと考えている。数年後は定年を迎えるのでそれを機に具体的に取り組めるよう皆様と相談できたらと思っています。
- 前述の健康教室を実施するために、まだまだ勉強が必要。りんご教室の内容をお伝えする教室を開催するにはどうしたらよいのか？どのような形でやればよいのか。

【介護福祉士】

- まずは自分自身が1級の資格をとること。機会があれば、りんご教室の内容をお伝えすること。またはサポートとして活動する。いきなり地域とかではなく、自分の会社等で発表し練習しながら学びながらすることがいいと思います。

【社会福祉士】

- 地域支えあい出前講座の中に介護予防の講座があるので、高齢になってもあきらめず健康で自分らしい暮らしができるよう一緒に健康について学びを深めましょう、とメッセージを加えたいと思います。他の講話の中にも少しずつ細胞の作り変えの

話を盛り込んで、生活習慣の見直しを考えてもらえるようにしていきたいなと思っています。

【元教師】

- 「ほめ日記講座」と抱き合わせた宿泊プランを作りたい。企業の健康向上研修や地域の公民館講座等にも「ほめ日記」と抱き合わせプランを提案したい。受講料はいくら？広報の方法は？

⑩ 全体を通して補足等ございましたら自由にお書きください。

- 「目からうろこ」と「フムフム納得」の連続であつという間でした。合格できなくても学べたことはとても良い経験になりました。ツミノクリニックに行ってみました。(看護師)
- 長い間大変お世話になりました。大変勉強になる機会となりました。自らも健康で生き生きと生活できるよう日々努力していきたいと思っています。(看護師)
- これからもよろしくお願いします。(介護福祉士)
- 学びを深めたいと思います。とりあえず復習、振り返りをしてみます。(社会福祉士)

この事業は令和2年度 老人保健事業推進費等補助金
(老人保健健康増進等事業分) により実施したものです。

高齢者の保健事業と介護予防の一体実施を行うための
取組に関する調査研究事業

令和3年(2021年)3月発行

発行 株式会社エヌ・ティ・ティ・データ経営研究所
〒102-0093 東京都千代田区平河町 2-7-9 JA 共済ビル 9 階
TEL 03-3221-7011(代表) FAX 03-3221-7022

不許複製