

まちづくり 実践レポート

～北から南から～

「保健補導員」が主役になった 健康増進と地域づくりの 取り組み



長野県須坂市



市内保育園で須坂ドレミDE体操

長野県北部、北陸新幹線長野駅から私鉄で20分たらずの場所にある須坂市は、かつては生糸の生産で栄えた歴史ある蔵のまち。人口は51,471人、世帯数は19,565（5月1日現在）。志賀高原と千曲川にはさまれた豊かな自然に囲まれ、リンゴやブドウの果樹栽培が盛んだ。この地で市民の健康増進のための啓蒙活動を通じて地域づく

りに貢献する「保健補導員」は、全員が女性で任期は2年である。保健補導員会は任意団体だが、須坂市の保健行政、保健師による地域保健活動と協働して、市民の健康増進と明るい地域づくりのために活発に活動している。半世紀以上にわたるその活動実績が認められ、同会は平成28年の春の褒章で「緑綬褒章」を受章した。



町の文化祭で骨密度測定



子育て広場で、おやつに含まれる砂糖の量を伝える

ルーツをたどれば70年以上の歴史

「女性だけでこんなに長く続いている会は、全国でも珍しいのではないかと思います。」（内山久美子・須坂市保健補導員会第29期会長）

第二次世界大戦末期、男性の多くは戦場や勤労動員に駆り出され、農村には「銃後の守り」の女性たちが残されていた。そこでは食糧不足、過労、寄生虫、伝染病など健康を害する要素が数多くあり、赤ちゃんがいる家庭では母乳不足も深刻な問題で、保健婦は毎日毎日、対応に追われていた。

そんな中、長野県高甫村（現・須坂市）の主婦たちが「命や暮らしを守るために、自分たちにできることは自分たちでやろう。」とこころざし、「保健婦さんのお手伝いをさせてください。」と村役場に申し出て、昭和20年（1945年）に「保健補導員」の活動が始まった。今で言うボランティアだが戦争が終わっても活動は続き、昭和33年（1958年）に旧高甫村が須坂市と合併するとそのまま引き継がれて、須坂市保健補導員会が誕生した。

以来、市内各町（自治会）の区長から、任期2年の保健補導員が選出され、現在30期。年齢は50・60歳代が大部分。今年3月まで活動した第29期は271名が活動した。60年近くにわたって一度も途切れることなく活動が続いている。これまでに一度でも保健補導員を経験

したことがある女性は7,000人を超え、彼女たちがOB（保健補導員経験者）として現役の保健補導員をサポートしている。母から娘、さらに孫へと、2世代、3世代で保健補導員を経験した家庭も珍しくない。

新任の時は何をしていたかわからず戸惑っていた人も、2年たてば意識が大きく変わる。平成26年（2014年）2月に市内65歳以上の高齢者を対象にアンケート調査を行ったところ、保健補導員の経験者の85.4%が「保健補導員活動を経験してよかった」と答えた。

活動は「学ぶ」「実践」「つなぐ」の3つが一体になっている。保健補導員になったらず、さまざまなことを学び、それを地域での実践活動の中で周囲の人たちに伝え、「自分の健康は自分でつくり守る」意識を高め、さらに誰も地域の中で孤立しないよう、市民と市民の輪をつないでいく。合い言葉は「一家にひとり保健補導員」。日々の暮らしの中でひと声かけてくる保健補導員は、地域の誰もがその存在を知っていて、気軽に雑談しながら健康について相談もできる身近な存在である。「健康と暮らしを守る須坂の良き伝統」として、各地区の自治会単位でその活動が大事に受け継がれている。

「市がつくったのではなく、市民がつくった団体です。それが成功した一番の理由だと思います。」（内山さん）

「補導」という言葉には市民の健康を「お互いに助け合いより良い方向に導きあう」という意味がこめられている。保健補導員の中には看護師の免許を持つ人もい



月1回の学習会で、栄養の学習



須坂エクササイズ紹介

るが、ほとんどは保健や健康について最初は素人同然で、まず、自分が学び、知識をつけて、健康にいいことを自分や家族が実践してみても、それから地域へ普及の輪をひろげていくという形だ。補導員は月1回の学習会に参加し、生活習慣病予防やがんの早期発見の重要性など健康に関する一般知識、須坂オリジナルの健康体操（須坂エクササイズ）などを学び、高齢者施設でのボランティア活動などさまざまな実践を経験していく。まずは自分のために「学ぶ。経験する。」という自発性を重んじている。

活動内容は、乳児死亡率が高かった時代は公衆衛生、寄生虫予防、母子衛生や家族計画が重要課題で、高度成長時代には子どもの虫歯予防、合成洗剤の使用追放などであり、平成になってからは子育てママを支援する「子育て広場」の活動が加わるなど、その時々の健康課題に応えるような取り組みを行ってきた。

それでも設立時から一貫して最大のテーマとして取り組んでいるのが、かつては成人病と呼ばれていた生活習慣病の予防活動である。高血圧予防の減塩食や禁煙を呼びかける運動も、高脂血症やメタボリックシンドロームを予防するためのバランスのとれた食生活の実践指導も、グループウォーキングや健康体操の実践、普及も、健康講座や健診、がん検診など各種検診受診の働きかけも、その一環である。

そのように任意団体として半世紀以上、連綿として地

域住民の健康づくりのために活動を続けてきた須坂市保健補導員会は、過去にも須坂市長、長野県知事、長野県医師会、厚生大臣（厚生労働大臣）から何度も表彰や感謝状を受けてきた。長野県内では、大多数の市町村で、名称は違っても保健補導員会のような住民組織が発足、活動している。そして平成28年の春の褒章では長年の功績が認められ「緑綬褒章」を受章した。緑綬褒章は奉仕活動、ボランティア活動などで実績がある団体、個人を対象に授与される褒章で、5月11日に皇居で伝達式があった。

「須坂エクササイズ」を全国にアピール

須坂市役所に隣接する保健センターが保健補導員会の活動拠点となっている。市民が声をかけやすいように揃いのユニフォームを着て活動しており、その色は期によって変えている。今年3月までの第29期はピンク色だった。

長野県は野沢菜などの漬物や味噌の本場だが、塩分が多いため高血圧や脳梗塞にかかる人が多く、「減塩」は昔から保健補導員会の大きな課題であった。味噌メーカーも高血圧予防の「減塩味噌」を出しているが、それでも「減塩は水っぽい、おいしくない」と敬遠する市民に対しては、野菜をたっぷり入れる「具たくさん減塩みそ汁」というレシピを奨励し、調理実習も行った。

「舌は少しずつ、慣れてくるということを学びました。



須坂エクササイズ紹介（須坂健康まつりにて）

今では減塩でなければ『しょっぱすぎる』と家族から言われるほどになっています。」（内山さん）

醤油についても、保健補導員会では使いすぎないように工夫したスプレー式しょうゆを使っている人も多い。

そうした地道な減塩運動の結果、平成元年度（1989年度）は尿中塩分測定 of 市民平均値が14.7グラムだったのが、平成25年度（2013年度）は11.2グラムまで下がっている。

テレビなどマスコミには健康食品などさまざまな「健康にいいもの情報」があふれているが、優れたものもあれば、効果が疑問視されるものや、中には有害なものもある。学んだことを活かして市民に正しい情報を伝えることも、保健補導員の大事な役割である。

最近、「健康寿命を伸ばそう」を合い言葉に充実をみせているのが、市民が楽しみながら健康づくりができる健康体操の普及活動。それが「介護予防」になるかどうかはあくまでも結果の話で、それが目的ではない。

須坂市保健補導員会が昭和60年（1985年）以来、専門家である健康運動指導士等の指導を受けながら独自に編み出したのが、長野県の県歌「信濃の国」や「須坂ドレミDE体操」「しゃぼん玉」などの歌を歌いながらリズムに合わせて身体を動かす7種類の健康体操「須坂エクササイズ」である。有酸素運動であり、肩こりや腰痛の予防の他、脳を刺激して血流が活性化する効果も科学的に証明されている。一昨年は「須坂エクササイズ」



第3回健康寿命をのばそう！アワード表彰式

イズ」のDVD付きの解説書が出版され、全国発売された。

須坂市では保健補導員、そのOBに高校生まで加わった「体操ユニット」が結成され、市内各所で指導を行っている。昨年11月には東京・銀座の長野県のアンテナショップ「銀座NAGANO」でも披露し、「具たくさん減塩みそ汁」もふるまった。

現状の参加者は高齢者が中心だが、保健補導員の活動の対象は本来、市民全員。

「体操の後は、皆さんとても明るくて楽しそうな顔になります。50代以上が中心ですが、仕事や子育てで忙しい働き盛りの年代も将来のために、運動不足解消を兼ねてやっていただきたいので、どうやって取り込むかが今後の課題ですね。」（内山さん）

「健康、長寿のまち須坂」を世界に発信

補導員会は独立した任意団体として活動を行っているが、市の主催行事や保健行政にも協力し、密接に連携している。研修活動費として市からの交付金の補助もある。保健補導員会の月1回の学習会には市職員の保健師が必ず1名出席し、健康についての学習を担当している。また地域での活動の相談も受け実際の活動に保健師も参加している。

各地区ごとの「区民のつどい」や「文化祭」では骨密度測定、パネル展示、健康相談、須坂エクササイズ



緑綬褒章を受章



(左より) 中村英基さん、内山久美子さん、寺島亜希子さん、原和嘉さん

を紹介している。高齢者施設でのボランティアでは須坂エクササイズを紹介し、毎回好評だ。

「須坂健康まつり」では医師会や薬剤師会など医療関係の団体と協力し、実行委員会のメンバーとして須坂エクササイズを紹介している。

そんな活動を通じて保健補導員は、若いママ、子どもから高齢者に至るまでさまざまな年代の市民同士の交流促進にも一役買っている。健康づくりだけでなく、地域のコミュニティの形成にも貢献している。

須坂市保健補導員会は、市の健康福祉部健康づくり課に事務局がある。

「30年以上前ですが、保健センターが建つ時には、保健補導員から『こんな施設がほしい』などいろいろなアイデアが出て、反映されました。」(中村英基・須坂市健康福祉部健康づくり課保健師)

少子化や核家族化など子育て環境は変化している。「親が安心して子どもを産み、育てるためには、母親の孤独感を軽くすることが大切です。自分の地域で子どもを育てる母親の交流の場を作りたいと保健補導員さんから声が上がリ立ち上げられた保健補導員会主催の「子育て広場」も開催されています」(寺島亜希子・須坂市健康福祉部健康づくり課保健師)

健康増進のために市民から生まれた組織を守り通してきた「発祥の地」として、保健補導員会のメンバーが全国の市町村から招かれて講演することもあれば、

逆に視察団が訪れることも頻繁にある。すでに青森県など全国で同種の組織が多数、立ち上がっている。最近では東南アジアやアフリカの国など海外からも視察団が訪れ、子育て支援について保健補導員の現役、OBから話を聞いている。

須坂市では現在重点施策として「健康長寿発信都市 須坂JAPAN創生プロジェクト」という事業を行っている。これは「健康、長寿の町」という良いイメージを、全国に、さらに海外にも広く発信、アピールしていこうという取り組みだ。

「保健補導員の皆さんの活動の成果として、須坂市は介護保険の介護認定率が13.6%（平成27年9月末）で長野県内19市で一番低くなっています。女性の平均健康寿命は86.5歳です。平均寿命日本一の長野県の中でも特に健康づくりに取り組んできた町として『須坂JAPAN』では、健康と観光をからめたイベントやツアーを行い、人を呼ぶ『健康産業化』のようなことも構想しています。」(原和嘉・須坂市健康福祉部健康づくり課企画主査)

地元産の食材で、おいしくて健康にもいいレシピを工夫する「地産地消」レストランなど、その方向性はいろいろ考えられる。

保健補導員の活動で市民の健康づくりに努力してきた実績は、須坂市の観光の振興、産業の誘致、人口の増加、地域のさらなる発展にも結びつく可能性を秘めた、大きな財産である。