様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　元 年　 ６ 月 ２４ 日現在

機関番号：３２６３３
研究種目：挑戦的萌芽研究
研究期間：2016～2018
課題番号：１６Ｋ１５９０７

研究課題名（和文）グローバル社会における外国人の健康増進：コミュニティの強みを生かす生活習慣病予防

研究課題名（英文）Health Promotion of the migrants in global society: Prevention of non-communicable diseases by empowering strength of community

研究代表者
長松　康子（NAGAMATSU, Yasuko）

聖路加国際大学・大学院看護学研究科・准教授

研究者番号：８０２８６７０７

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　2,600,000円

研究成果の概要（和文）：1990年代に移住した多数の外国人労働者で、日本に定住した中高年女性を対象に調査を行ったところ、生活習慣病等の健康リスクを抱えており、ヘルスプロモーションのニーズを有していた。そこで地域の在日外国人女性グループと協働して、グループの特性である相互扶助、問題解決思考、運動嗜好を尊重したヘルスプロモーションプログラムを開発した。その結果、介入群では比較群に比べて健康自己評価得点が上がり、うつ得点が減少した。参加者自身が選んだ健康問題について実施した教育内容を基に、在日外国人と協働で英語、韓国語、タガログ語版の「日本に住む在日外国人女性のためのヘルスプロモーションハンドブック」を開発した。

研究成果の学術的意義や社会的意義
我が国では1990年頃から外国人住民が増え続け、その数は231万人に上ります。その中には定住する人も多く、これから日本で年を重ねて健康問題を生じる外国人が増えると予想されます。日本に住む40歳以上の外国人女性に調査をしたところ、多くの人が生活習慣病などの健康問題を抱えていたにもかかわらず、言葉や医療制度の違いから健康増進活動が出来ずにいました。そこで外国人女性と協働して、運動と健康教育から成る健康増進プログラムを行ったところ、参加群は非参加群よりも、健康自己評価が向上し、鬱得点が下がりました。プログラムの内容をもとに英語・中国語・韓国語・フィリピン語の健康増進ハンドブックも開発しました。

研究成果の概要（英文）： Research on the migrant women in Japan revealed that migrant women had health risks and needs of health promotion. Working with the local migrant women community which characterized by supporting each other, solving problem and loving exercise, a health promotion program was developed. The women who joined the program significantly decreased the depression score comparing the women who did not. Base on the contents of the health education about the issues that migrant women chose, ‘ the health promotion hand book for the migrant women who lives in Japan ’ was developed in English, Korean, Chinese and Filipino languages.

研究分野：看護

キーワード：グローバル　ヘルスプロモーション　移民　健康問題　生活習慣病　ハンドブック

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９、ＣＫ－１９（共通）

１．研究開始当初の背景

WHO をはじめとする国連機関は、移民の健康増進を改善すべき重要課題の一つに掲げている。我が国には 1990 年ころからアジアや南米からニューカマーを称される外国人が就労目的で移住するようになった。在日外国人は、言語、文化、宗教、ヘルスリテラシーレベルの違いなどから、医療アクセスが悪く健康問題を有しやすいことが報告されてきたが、先行研究のほとんどは、移住して比較的間もない外国人のけがや病気についての報告が中心であった。近年では、在日外国人は定住傾向にあり、231 万人の外国人が定住している。その中で、1990 年代に開発途上国から来日し、結婚などで定住した在日外国人は、中高年を迎えて生活習慣病のリスクを抱えているが、言語、ヘルスリテラシーレベル、医療制度の違いなどによって、生活習慣予防行動をとることが困難な状況にあると考えられている。これらの人々の多くは、今後も日本で暮らし、老い、健康問題のリスクを有する人々である。しかしながら、我が国において、中高年の在日外国人の健康に関する研究は見られない。

２．研究の目的

本研究は、中高年の外国人定住者に焦点をあて、今後日本で老後を迎えるにあたり生活習慣病を発症しないよう、文化特性を尊重し、コミュニティの強み（その集団が本来もつ特性で、健康増進活動を集団で行う上で有利となるもの）を生かした予防プログラムを在日外国人と協働で開発実施するものである。

図 1．プログラムポスター

３．研究の方法

（１）中高年在日外国人女性の生活習慣病リスクとヘルスプロモーションニーズ調査を実施した。

（２）在日外国人グループと協働で、中高年女性むけヘルスプロモーションプログラムの開発し、評価した。

（３）在日外国人女性と協働して「日本に住む外国人女性向けヘルスプロモーションハンドブック」を開発した。

４．研究成果

（１）**在日外国人女性の生活習慣病リスクとヘルスプロモーションニーズ**

山形県と東京都心部に定住する在日外国人 35 名に対して、身体計測及びフォーカスグループインタビューを実施したところ、高血圧症が 28.6%、BMI30 以上が 28.6%、腹囲 80c 以上が 71.4%で、31.4%が慢性疾患既往歴があり、34.3%が服薬中であった。インタビューにより、在日外国人女性の多くが、生活習慣病のリスクを認識するものの、個人では対策が難しいと感じており、何らかのヘルスプロモーション支援を希望していた。一方で、乳がんや子宮ガン検診の受診率は日本人と同程度であったが、いずれも家族や友人に日本語の案内を説明してもらっていた。在日外国人女性からは、日本語のみでの検診案内や結果説明は、外国人には理解が難しいので、多言語の案内や説明を望む声が多く聞かれた。

図 2．ブレストキャンサークラス

（２）**在日外国人女性グループの強みを生かしたヘルスプロモーションプログラムの開発と評価**

在日外国人女性グループと協働でヘルスプロモーションプログラムを開発した。その際、グループの女性自身が認識していた「相互扶助に喜びを見出す」、「仲間と一緒なら困難を乗り越えられる」という強みを生かして、地域の外国人グループ向けプログラムを開発することとした。プログラムの構成は、「運動が好き」、「ヨガのような静かな運動よりも、激しい運動が好き」、「音楽が好き」という特性を生かし、かつ、プログラム参加者の希望から ZUMBA と、「乳がん」、「子宮がん」、「更年期障害」、「うつ」などについて知りたいという要望を取り入れた教育から成るプログラムを開発した。さらに、「堅苦しくなく、楽しいプログラムにしてほしい」という要望に応えて、ミス weight　looser（ミス　すっきり痩せたで賞）　とミス waist looser（ミス　ウェストほっそり賞）を表彰することにした。

プログラムに参加した介入群（n=21）と参加しなかったコントロール群（n=24）を、介入前、介入直後、1か月後の三時点で、身体計測値、鬱得点、および健康自己評価得点について比較したところ、体重、腹囲については両群に差はなかったが、健康自己評価値と鬱得点については、コントロール群に比べて介入群では、介入前より介入直後と1か月後の得点に有意に自己評価が高く、鬱得点が低かった。プログラムに関する自由記載について、質的に分析したところ、満足度が非常に高かった。

図 3. ズンバプログラム

（3）**「日本に住む外国人女性向けヘルスプロモーションハンドブック」の開発**

介入プログラムでは、参加者自信が学びたいと希望した健康課題、すなわち、「乳がん」、「子宮がん」、「更年期障害」、「うつ」について、専門家を招いて教育を行った。その教育内容をもとに、英語、中国語、韓国語、タガログ語の4か国語のハンドブックを開発した。ハンドブック原案は、在日外国人グループのメンバーによって吟味され、わかりにくい点や修正案、さらにハンドブックの形態等についても細かい意見を回収して、研究者らが改定を重ねた。さらに、在日外国人の多様性や、さまざまな教育・宗教・文化等を反映しかつ、教育内容を理解しやすいように配慮したイラストを開発して多く用いた。最終案は、ホームページ等でも公開する予定である。

図 4. 日本に住む外国人女性向けヘルスプロモーションハンドブック
（英語、中国語、韓国語、タガログ語の表紙）

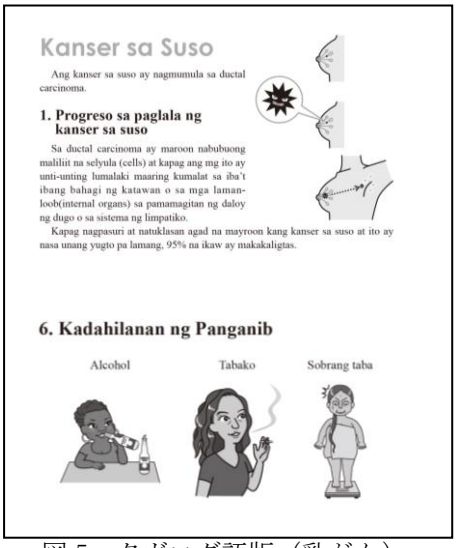

図 5. タガログ語版（乳がん）

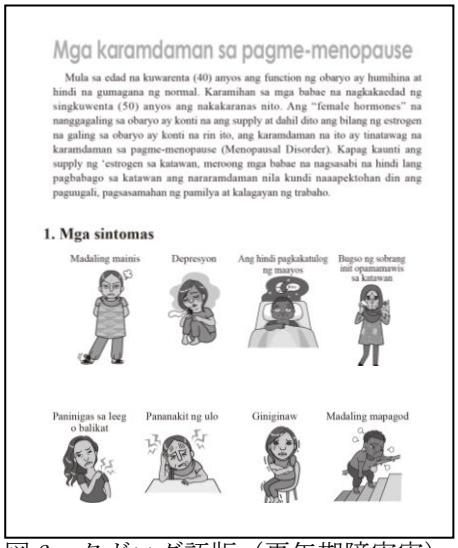

図 6. タガログ語版（更年期障害害）

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計　0件）

〔学会発表〕（計　1件）

Yasuko Nagamatsu. People-Centerted Health Promotion Program for Middle-aged Migrant Women in Tokyo. St. Luke' International Hospital Academia. 2018.

〔図書〕（計　0 件）

〔産業財産権〕
○出願状況（計　0 件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年：
国内外の別：

○取得状況（計　0 件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年：
国内外の別：

〔その他〕
招待講演
長松康子.「在日外国人へのヘルスプロモーション活動を通した看護学教育」. 私立看護学系大学協会研修会. 2018.

６．研究組織

(1)研究分担者
研究分）担者氏名：本城　由美
ローマ字氏名：　HONJO,Yumi
所属研究機関名：聖路加国際大学
部局名：　大学院看護学研究科
職名：　准教授
研究者番号（8 桁）：10297070

研究分担者氏名：五十嵐　ゆかり
ローマ字氏名：　IGARASHI,Yukari
所属研究機関名：聖路加国際大学
部局名：　大学院看護学研究科
職名：　准教授
研究者番号（8 桁）：30363849

研究分担者氏名：平野　裕子
ローマ字氏名：　HIRANO,Yuko
所属研究機関名：長崎大学
部局名：　医歯薬学総合研究科
職名：　教授
研究者番号（8 桁）：50294989

(2)研究協力者
研究協力者氏名：
ローマ字氏名：

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。