

令和 5 年 9 月 19 日現在

機関番号：34318

研究種目：基盤研究(B)（一般）

研究期間：2018～2021

課題番号：18H03110

研究課題名（和文）ウェルネス共創型街づくりと健康なライフコースを紡ぐ支援システムの融合拠点の創生

研究課題名（英文）Creation of a fusion base for wellness co-creation urban development and support systems that spin healthy life courses

研究代表者

桂 敏樹（Katsura, Toshiki）

明治国際医療大学・看護学部・教授

研究者番号：00194796

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 11,600,000円

研究成果の概要（和文）：複数の地方都市において10年間にわたる健康増進計画の策定、計画の実施と評価を通じて、地域の健康レベル向上を検証した。その結果、学童、生徒においては、肥満者の増加が危惧され、また日常のストレスがある子供が増えている。生活習慣病予防とストレス対策の必要性が示唆された。コロナ禍で、家庭での交流が増える一方で社会的交流が減少した。成人では、生活習慣病予防対策は引き続き必要である。ウェルネス向上のためには、子育て世代から社会的交流を増やし、住民と共にウェルネスを共創する街づくりシステムの構築が必要である。また、ライフコース一貫した生活習慣病対策やウェルネス増進対策を策定推進することが肝要である。

研究成果の学術的意義や社会的意義

健康増進計画を通してウェルネスU字カーブ（中年で低下）出現を抑制し、各世代のウェルネスが高い街づくりに繋がり、健康増進計画の策定、事業展開は心身の健康増進に寄与した。しかし、小児期から生活習慣病発症リスクである肥満対策やストレス・メンタルヘルス対策が健康増進に必要である。コロナ禍のため地域の社会的交流は減少したが、一方で家庭交流が増加した。コロナ終息後、小児や家族の社会・生活行動がメンタルヘルスや生活習慣病発症に及ぼす影響を検証し、ウェルネス増進に寄与する保健予防事業を立案、実施する必要がある。健康増進計画策定実施は、住民のウェルネス向上とライフコース一貫した健康支援システムの構築に貢献した。

研究成果の概要（英文）：We examined the improvement of local health levels through the implementation and evaluation of health promotion plans over a period of 10 years in several regional cities. As a result, there is concern that the number of obese people among schoolchildren and students is increasing, and the number of children with daily stress is increasing. These results suggest the need to prevent lifestyle-related diseases and prevent stress. Due to the Corona disaster, social interaction has decreased while interaction at home has increased. In adults, preventive measures against lifestyle-related diseases continue to be needed. In order to improve wellness, it is necessary to increase social interaction from the child-rearing generation and build an urban development system that co-creates wellness together with residents. In addition, it is essential to formulate and promote measures against lifestyle-related diseases and wellness promotion that are consistent throughout the life course.

研究分野：ウェルネス 健康づくり政策評価 母子保健 成人保健 老人保健

キーワード：ウェルネス増進要因 ライフスタイル世代間・時代間格差 小児期からのライフコース健康増進 ウェルネス共創型まちづくり ストレス予防 肥満予防

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、研究者個人に帰属します。

1. 研究開始当初の背景

都市部、地方を問わず全ての世代が協働した街づくりが欠かせない(国交省 2015)。しかしウェルネス志向の健康な街づくりは未だ緒に就いた処である(木俣 2016)。

本研究は、人口減少社会に備えて健康なライフコースを紡ぐシステムとウェルネス共創型街づくりを融合し、自治体の実装したウェルネス効果を総合的に評価する。国内外では単独の地域・地区において先駆的な取り組み(Paskett E 2016, Yap P 2015, Brown LD 2014 他)が行われている。しかし、住民が参画し健康なライフコース支援システムとウェルネス共創型街づくりの融合を中小自治体で同時に試み、その総合的評価を元に他の自治体への実装を目指す研究は殆どない(木俣 2014)。本研究の成果から世界に先駆けて到来する人口減少社会と成熟社会に備え健康なライフコースを紡ぐシステムを持つ街づくりを提示し普及できる。

本研究の学術的な問いは、住民が参画して人口減少社会に備えて、ライフコースや生活の場が途切れることなく健康なライフコースを支援するシステムの構築と、次世代街づくりの融合が地域や住民のウェルネスを向上させるかを検証することにある。

一方で、学術的特色・独創的な点は、家庭・学校・職域の生活の場が切れ目なく健康なライフコースを紡ぐシステムとウェルネス共創を志向した街づくりが融合した住民参画型研究、喫緊の課題、人口減少社会と成熟社会に備えて自治体の実装できるエビデンスのある街づくりの先駆的な実装研究、中小自治体で同時進行する施策の総合的評価研究の3点にある。

研究は地域社会への実装が狙いであることから、人口減少社会と成熟社会に直面する地方自治体にウェルネス向上に繋がるエビデンスのある地域活性化戦略を提示できる。

2. 研究の目的

核をなす学術的な問いは、住民が参画して人口減少社会に備えてライフコースや生活の場が途切れることなく健康なライフコースを支援するシステムの構築と次世代街づくりの融合が地域や住民のウェルネスを向上させるかを検証することにある。

既に大都市中心部に実装した街づくり(科研費B代表)を発展させ、以下を明らかにする。

人口減少社会に備えて住民主体で健康なライフコース支援システムとウェルネス向上を志向した街づくりを融合した多角的な戦略を実施する。

ウェルネス共創型街づくりの効果を無作為パネル調査によって総合的に評価にする。

多角的な戦略(保健事業、システム構築等)によるエビデンスのあるウェルネス志向の街づくりを、拠点自治体から他の自治体に普及し波及効果を目指す。

3. 研究の方法

1) 実装: 住民参加のワークショップを開催しライフコースと生活の場の切れ目ない健康なライフコースを紡ぐ支援システム(プラットフォーム、ライフコース、地域包括、ネットワーク)とウェルネス志向の共創型街づくりが融合した地域拠点を創出し構築する。

2) 総合評価: 無作為パネル調査を実施しウェルネス等と課題目標達成を総合的に評価する。
宇治田原町(1万人): 平成27年度に18歳以上住民1,000人を無作為抽出し調査を実施した

(3、8、13歳は悉皆調査) 調査項目は、ウェルネス(WHO-QOL 1992)、基本属性、健康実態、ライフスタイル(食、喫煙、運動、飲酒、趣味、生きがい、休養、ストレス等)、地域活動参加、地域の繋がり、住み心地良さ等である。13歳は運動、休養、ストレス、3、8歳は生活リズム、育児等である。5年後(平成32年度)に同様に無作為調査を実施する。

木津川市(8万人):平成28年度に18歳以上住民7,000人を無作為抽出し調査を実施した(3、8、13歳は悉皆調査) 調査項目は宇治田原町と同様。5年後(平成33年度)に同様に調査しウェルネス等を比較検討する。

総合評価は、住民のウェルネス、ライフスタイル等、及び「京都府健康寿命向上対策事業」報告書で示した中長期目標達成をアウトカムとする。部門別に各種保健事業等についてアウトプット、プロセス等評価も行い、PDCAサイクルに従って今後の展開に結び付ける。

4. 研究成果

1) 健康増進計画評価

(1)宇治田原町 第2期すこやかうじたわら21プラン 2021年3月

(2010年度、2015年度、2020年度の増進計画評価)

10年間の成果と課題を踏まえて、「基本方針:みんなで創ろう1-笑顔あふれる 元気・健康・宇治田原-」を設定し、基本方針の具体的なキーワード 生活している時代にあった健康づくり、宇治田原らしさを取り入れた健康づくり、住民の参画協働による健康づくり、が決定された。健康づくりをライフステージ別(妊娠・乳幼児期、児童・生徒期、青年・壮年前期、壮年後期、高齢期)に設定し、重点的な取り組みを、各種健(検)診の受診率向上、生活習慣病の発症予防と重症化予防、生涯を通じた健康づくり、食育の推進(食育推進計画)とした。

(2)木津川市 第2次すこやか木津川21プラン(健康増進計画・食育計画)2022年3月

(2010年度、2015年度、2020年度の増進計画評価)

10年間の成果と課題を踏まえて、「基本方針:つながる輪 すくすく・いきいき・ときめき」を設定し、基本方針の具体的なキーワード 個人の健康観に沿った健康づくり、健康で心豊かに生活できる未来を描く健康づくり、地域の特性を活かし市民と協働して目指す健康づくり、妊娠期・乳幼児期からの人生の基盤となる健康づくりが決定された。健康づくりを分野別(栄養・食生活、運動・身体活動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康、こころの健康、健康診査・その他)に設定し、重点的な取り組みとした。

2) 地域ウェルネス

(1)ウェルネスの推移(5年間)2015年度-2020年度 (木津川市、宇治田原町)

(1)事例1:2015年 木津川市

2015年:精神的健康良好群は男性では20歳未満の未成年が高く、その後減少し中年層40歳代が最も低くなるものの、高齢期では回復し70%前後を維持するが80歳代では減少する。一方、女性では20歳未満(例数が少ない)は精神的な良好群が少なく男子と格差が大きいが、20歳代では男性とほぼ同じとなり、年齢とともに徐々に上昇し、高齢期は男性同

様に70%を超える。

(2) 2020年(2020年度) 木津川市

2020年:男性、女性ともに精神的健康良好群は若年層が高く、中年期40歳代に最も減少し、60歳代で最も高くなる。この傾向は、男性が女性に比べてより顕著で、40歳代で未成年や60歳代と格差が大きい。

未成年では2015年度に比べて精神的健康良好群が多いが40歳代に最も低下し、低下するレベルはほぼ同じである。一方、高齢期は2015年度に比べて精神的健康良好群が少ない。

総数で見ると、2015年度は精神的健康良好群が年齢と共に徐々に増加する一方で、2020年度は中年期と高齢期に低下する2峰性を示し、この傾向は男性でより顕著である。

高齢者は必ずしも精神的健康が低いとは言えず、むしろ40歳代で最も低く、この傾向は近年の先進国の傾向と同様であった。中年期における精神的健康が心身の健康をバランスよく維持増進していくことが必要である。精神的健康のU字カーブの関連要因を検証し、心身の健康を維持増進しウェルネス共創型の健康づくりを創造することが必要である。

3) 健康寿命の延伸

(1)フレイル発生状況

健康寿命延伸を目的として、40歳以上の住民を対象にフレイル判定にイレブンチェックを実施し、フレイル出現を早期に発見し早期に予防活動を企画・実践するための基本情報を入手した。

イレブンチェックに準じてフレイル出現率をみると、中年では40%位で推移し中年前期では男性が女性に比べて若干低く、後期はその逆で女性が低くなった。フレイル出現率は70歳代から増加し、女性が男性に比べた高い状態が続き80歳代以上では70%台に達する。

フレイルは、想定したよりも若い世代から出現し、フレイルの兆候が見られる項目のうち特に40歳代では「1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している」、「昨年に比べ外出が減少している」、50歳代では「1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している」、「自分に活気があふれていると思う」で該当する者が多く、後者は男性で顕著であった。

コロナ禍であったことを勘案しても、フレイルの兆候は予想よりも早期に出現し、今回の調査では40歳代より兆候が見られる者が出現している。身体だけでなく社会的、精神心理的フレイルの兆候に40歳代より注意を喚起することが健康寿命延伸や介護予防に繋がること示唆された。

4) 健康課題改善に向けた、新たな保健事業の実施と評価

地域保健事業・事例1) 中学生からのヘルスプロモータの育成(宇治田原町):

町立中学校において2学年全学生を社会学習教育(がん教育、食育教育、生活習慣病教育等)の一環として、中学校と京都府等と協働して「中学生からのうじたわらヘルスプロモータ育成」事業を展開した。町の健康課題(高血圧と家族への影響)、高血圧に関する知識、血圧測定、実際の塩分量目視、塩分濃度測定(給食スープ)、スナック菓子(塩分含有量)観察などの演習も実施した。

同町の健康課題である高血圧予防を、中学生から生活習慣病と高血圧予防を学び、町のヘルスプロモータとして養成し、健康課題解決の担い手や実践者として家庭や地域で貢献する人材確保を進めた。中学校の学年主任、クラス担当教諭の協力を得て、ヘルスプロモータ育成事業の教育前後で、高血圧の知識、塩分摂取等の習熟度およびヘルスプロモータへの意向を評価した。その結果、知識の習熟度が向上し、ヘルスプロモータになる意向がある者が大多数を占めた。

地域保健事業・事例2) NaK(ナトカリ)計を活用した多世代同時高血圧予防:

地域高齢者集い、育児サークル、職域企業等において多世代集団を対象にした地域予防事業(木津川市)

健康課題である生活習慣病予防のうち、外来受診者が最も多い高血圧について多世代同時に NaK(ナトカリ)計を活用した予防教室を企画実施した。対象は高齢者(地域の集いの参加者)、母親(育児サークル参加者)、就労者(近隣企業・職域)であった。アウトカム評価は、予防事業前後で後述の指標を用い、効果を評価した。アウトカム評価指標は、NaK(ナトカリ)値、塩分チェック表、ヘルスリテラシとした。

その結果、高齢者では NaK 値が有意に改善した。職域では、塩分チェックによる指標が有意に改善した。一方で、母親では有意な改善が認められた指標はなかった。

地域介保健事業・例3) ポピュレーションアプローチ:

市町の観光地(ハートの窓で有名な地元寺院および宇治田原町が日本茶発祥の地であるころから茶畑)の写真を用いた高血圧予防のポスターを観光施設、小中学校、役場・文化センター等公共施設、自治会館・公民館、企業等に貼付し、高血圧予防ポスター(血圧測定等)を住民に広く周知した。また、全ての公民館・自治会館、観光施設、工業団地、小中学校・幼稚園等教育機関、公共施設などに自動血圧計、利用説明パンフ等を常設し、血圧測定を促した。

行政機関の巡回で血圧計利用は、住民、工業団地就労者、観光客、中学生、行政機関・学校職員等で利用が視認された。また住民調査においてポスターや血圧計等の認知や血圧測定が確認された。

5) まとめ

本研究課題では、ウェルネス共創型街づくりと健康なライフコースを紡ぐ支援システムの融合拠点の創生を目指して、住民調査を基に住民のウェルネスを高める街づくりを推進した。一方で、心身の健康づくりを推進するために、ライフコースを通じた、地域が抱える様々な健康課題に対処するため多世代対応の、またライフコース一貫した健康支援事業や新たな保健事業の実施を試みている。

今後地方自治体において住民のウェルネスを維持向上する街づくりを基盤にして、母子保健、成人保健、高齢者保健等を統合した、ライフコース一貫した健康支援システムを構築する足掛かりになると考える。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 2件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 Akiko Hoshino, Nobuhito Ishikawa, Mai Tanaka, Kanae Usui, Michiko Komata, Miho Shizawa, Toshiki Katsura	4. 巻 15(3)
2. 論文標題 What lifestyles are risk factors for low well-being of healthy elderlies dwelled in a local city in super-aging Japan? Kizugawa cohort study	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 Journal of Rural Medicine	6. 最初と最後の頁 73-84
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.2185/jrm.2019-015	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 古俣理子, 星野明子, 黒川 剛, 小川英人, 千葉圭子, 小嶋 操, 藪千津子, 志澤美保, 白井香苗, 桂敏樹	4. 巻 69(5)
2. 論文標題 中山間地域住民のウェルビーイング増進要因の検討 - 宇治田原コホート研究 -	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 厚生指標	6. 最初と最後の頁 13-20
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計7件（うち招待講演 0件/うち国際学会 3件）

1. 発表者名 Toshiki Katsura, Akiko Hoshino, Ayako Okutsu
2. 発表標題 Successful Aging Factors related to Well-being of Elderly Japanese resided in a Local City, Japan
3. 学会等名 32nd World Congress on Advanced Nursing Practice (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 星野明子, 石川信仁, 志澤美保, 白井香苗, 桂 敏樹
2. 発表標題 A市健康増進計画の策定時と中間評価時の調査結果 - 3歳児とその5年後の8歳児 -
3. 学会等名 第78回日本公衆衛生学会総会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Akiko Hoshino , Toshiki Katsura , Ayako Okutsu
2. 発表標題 Effect of social capital in the super-aging society in Japan
3. 学会等名 48th Global Nursing and Healthcare Conference (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Nobuhito Ishikawa, Toshiki Katsura , Akiko Hoshino, Miho Shizawa, Kanae Usui
2. 発表標題 Active lifestyle related to well-being of elderly residents in a healthy city aiming at successful aging
3. 学会等名 International Congress of Rural Health and Medicine 2019 (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 石川信仁, 桂敏樹, 星野明子, 志澤美保, 臼井香苗
2. 発表標題 健康な街づくりにおける青・壮年期住民のウェルビーイングとライフスタイル及びソーシャルキャピタルの関連
3. 学会等名 第66回日本農村医学会総会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 石川信仁, 桂敏樹, 星野明子, 志澤美保, 臼井香苗, 古俣理子, 小倉真衣
2. 発表標題 人口が増加する都市の高齢及び青壮年期住民の ウェルビーイング増進要因の縦断的検討
3. 学会等名 第77日本公衆衛生学会総会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 星野明子, 志澤美保, 臼井香苗, 石川信仁, 村上佳栄子, 西澤美香, 藤本萌美, 玉井公子, 鬼頭敦子, 桂 敏樹
2. 発表標題 コロナ禍の大都市における住民主体の健康増進活動とその実施支援のための多機関の協働
3. 学会等名 第81回日本公衆衛生学会総会
4. 発表年 2022年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	奥津 文子 (Okutsu Ayako) (10314270)	関西看護医療大学・看護学部・教授 (34531)	
研究分担者	星野 明子 (Hoshino Akiko) (70282209)	大阪成蹊大学・その他部局等・教授 (34437)	
研究分担者	志澤 美保 (Shizawa Miho) (00432279)	京都府立医科大学・医学部・准教授 (24303)	
研究分担者	春木 香苗 (臼井香苗) (Harukoi Kanae) (50432315)	関西看護医療大学・看護学部・准教授 (34531)	
研究分担者	細川 陸也 (Hosokawa Rikuya) (70735464)	京都大学・医学研究科・講師 (14301)	

6. 研究組織（つづき）

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	大橋 純子 (Ohashi Junko) (90618167)	四天王寺大学・看護学部・教授 (34420)	
研究分担者	光井 朱美 (Mitsui Akemi) (20784416)	京都先端科学大学・健康医療学部・講師 (34303)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関