

科学研究費助成事業（学術研究助成基金助成金）研究成果報告書

平成25年3月31日現在

機関番号：26401
 研究種目：若手研究（B）
 研究期間：2011年～2012年
 課題番号：23792736
 研究課題名（和文）
 地域全体へ生活習慣病予防の動機づけを波及する保健師活動プログラムの開発
 研究課題名（英文）
 Development of public health nursing practice program to promote a community to enhance the motivation for prevention of life-style related disease
 研究代表者
 小澤 若菜（OZAWA WAKANA）
 高知県立大学・看護学部・助教
 研究者番号：90584334

研究成果の概要（和文）：

本研究は、自治体の保健師がハイリスクアプローチと連動したポピュレーションアプローチのなかで、「地域全体へ生活習慣病予防の動機づけを波及する保健師活動プログラムの開発」を目的に取り組んだ。文献検討及び効果的な生活習慣病予防活動に取り組む保健師への面接調査を実施した。生活習慣病予防の企画・実施・評価のプロセスにおいて、効果的な支援プログラムの要素を明らかにし、これらを基盤とした支援プログラムを作成した。今後は、このプログラムを洗練化していくとともに、評価尺度の開発に取り組んでいく予定である。

研究成果の概要（英文）：

The purpose of this study is to develop a public health program which enables public health nurses in a community to support enhancement of the communal motivation for prevention of lifestyle disease through population-based approach linked with high-risk approach. In parallel with reference to the related literatures, interviews were conducted with public health nurses who had been engaging in effective prevention activities against the disease. Positive factors in implementing similar programs were identified with regard to each process of planning, practice and assessment so that, based upon it, a support program was constructed. The present program is scheduled to be sophisticated in conjunction with development of evaluation criteria.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2011	700,000	210,000	910,000
2012	200,000	60,000	260,000
総計	900,000	270,000	1,170,000

研究分野：地域看護学

科研費の分科・細目：看護学・地域・老人看護額

キーワード：生活習慣病予防、動機づけ

1. 研究開始当初の背景

生活習慣の変化とともに健康課題は多様化してきた。特に生活習慣病における予防活動は様々な要因が影響しているため、健康課題を取り除くだけでは解決につながりにくい。今、求められる生活習慣病予防活動は、

住民一人ひとりが、将来的に実現したい姿を見だし自らの健康観を再構築し歩んでいけるように動機づけを支援することである。

一般に動機づけとは、「生活体の行動を生起させ、維持し、方向づける過程」(小川, 1997)とされており、前提として生活体である人間

を「環境と相互作用する主体」ととらえる。

そして、生活習慣病予防における動機づけは、関係性をとおして地域全体に循環していくことができ、生活環境と調和した新たな生活習慣を醸成する風土づくりができると考える。

従来より、生活習慣病予防活動において、自治体の保健師はヘルスプロモーションの理念に基づいた活動を推進してきた。そして、地域住民が自分自身や地域の健康状態を改善できるよう支援し、誰もが健康に暮らせる地域全体の健康レベルの向上を目指している（厚労省、2007）。

そのためには、生活習慣病予防への動機づけをハイリスクアプローチを用いて充実させるだけでなく、地域住民全体へ動機づけが循環していくようなポピュレーションアプローチと連動したしかけ作りが重要となる（宮崎、2006年）。

本年度発表された特定健診・保健指導の実施率の高かった自治体の活動では、地域の人々の健康への価値観や風土に沿った健診の展開、生活習慣病予防にかかわる地域の人材育成、が報告されている。また、家族や地域に目をむけ、生活習慣病予防の環境づくりへ参画していく事例なども紹介されている（国保中央会、2009）。

このように、自治体の保健師がハイリスクアプローチと連動したポピュレーションアプローチを戦略的に組み込み、生活習慣病予防へ向かう動機づけを地域全体へ発展させる予防活動について徐々に報告され始めており、今後も推進していくための効果的な保健師活動について明らかにすることが急務と考える。

そこで本研究は、地域全体へ生活習慣病予防に向かう動機づけを波及する予防活動を、自治体の保健師がどのようにおこなっているかを明らかにし、保健師活動を開発することを目的とする。そして、地域住民全体に貢献できる予防活動の成果を生み出し、質を高めると同時に、保健師活動の体系化に貢献することができるかと考える。

2. 研究の目的

本研究の目的は、自治体の保健師がハイリスクアプローチと連動したポピュレーションアプローチのなかで、生活習慣病予防へ向かう動機づけを地域全体へと発展させていく活動を明らかにすることである。またその結果から、動機づけを個人・家族・地域へと循環し、拡張する「地域全体へ生活習慣病予防の動機づけを波及する保健師活動プログ

ラムの開発」を目指す。研究の目的を達成するために、以下の目標を設定する。

第一に、文献調査により、地域全体へ生活習慣病予防の動機づけを波及する保健師活動を検討し、枠組みを作成する。

第二に、枠組みに基づいた面接調査により、自治体の特定保健指導の実践活動の成果を確認する。次に、その自治体の保健師に対し、地域全体へ生活習慣病予防の動機づけを波及していく活動と、その際のハイリスクアプローチと連動したポピュレーションアプローチによる活動を明らかにし、構造化する。

第三に、「地域全体へ生活習慣病予防の動機づけを波及する保健師活動プログラム」を作成する。さらに、専門職者との討議によりプログラムを洗練化し、構築する。

3. 研究の方法

(1) 文献調査

①対象

2005年から2011年までの文献を対象にweb版医学中央雑誌による検索をおこなった。その中から、地域住民の生活習慣病予防に向けた動機づけを支援する保健師活動に関する記述がされている国内外の文献や活動報告書を選定した。

②分析方法

文献に記述されている内容から、自治体の保健師が生活習慣病予防への動機づけを促進する活動、動機づけを地域へ展開していく活動、地域の健康風土づくり活動、自主グループ・組織の活動支援、ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを組み合わせた支援方法に関する内容を取り出し、整理した。さらに、それぞれの活動における成果や課題、促進や阻害する要因も抽出し、検討した。

③調査期間

2011年8月から2012年1月

(2) 自治体保健師への面接調査

①対象

生活習慣病予防をおこない成果をあげている自治体を選定し、業務を担当する保健師を対象とした。

②調査項目

選定した自治体で生活習慣病予防を担当する保健師へ、特定健診・保健指導の実施状況について面接聴取をおこなった。その際、基本事項として、所属部署、経験年数、人口統計、地域特性について聴取した。また、生活習慣病予防活動の概要、特定健診・保健指導の実施時期、案内方法、回数や実施方法に

について聴取した。

次に、文献検討で明らかとなった予防活動の枠組みを用いながら半構成的面接によって具体的な活動内容とその意図、そして成果の内容について、面接聴取をおこなった。その際、それぞれの活動における成果や課題、促進や阻害する要因についても聴取した。

③分析方法

生活習慣病予防における保健師活動と、それらによってもたらされた成果の内容をコード化し、類似した支援内容を分類・整理した。そして、生活習慣病予防活動を地域へ波及する促進要因、阻害要因を検討しながら分析を繰り返し、ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを連動させて生活習慣病予防の動機づけを地域全体へ波及させていく活動を構造化した。

④調査期間

2012年2月から2013年3月

(3) 倫理的配慮

面接対象者およびその所属長に対して、研究の主旨を用紙および口頭にて説明し、調査への協力の了解を得た上で面接調査を実施した。その際、調査結果は本研究のみに使用し、個人や施設が特定されないこと、プライバシーの保護、参加の中断や中止への配慮について約束した。なお、面接調査については、研究者が所属する倫理審査委員会の承認を得て実施した。

4. 研究成果

(1) 文献調査

文献調査により抽出した先行研究をもとに生活習慣病予防において保健師が用いている役割や機能について整理をおこなった。その結果、生活習慣病予防における保健師活動として、「地域住民の生活を理解する」、「健康な生活習慣を住民とともに作る」、「日々、住民一人ひとりの健康や生活、環境のニーズを、社会生活の場でとらえる」ことが明らかとなった。そして、「環境への働きかけ」、「健康政策の推進」、「健康文化の創成」など、地域全体に向けて活動する。さらに、これらを統合させていく。生活習慣病予防において、保健師はこのような地区活動に取り組んでいることが整理できた。

次に、具体的な動機づけの支援方法として保健指導の場面において、住民が「自らの生活習慣を振り返り、主体的に取り組むことのできる支援」、「生活習慣病予防に向けて、方向性をつくる支援」を行っている。具体的な方法として、「気づきをうながす」、「自己効

力感を高める」、「自己決定を支える」保健指導である。「自己決定を支える」とは、自己表現や意思を保障・明確化する支援や、自らが決めた目標立案となるような支援である。また、「気づきをうながす」、「自己効力感を高める」とは、自己認識や現状認識、達成感をえることができるよう働きかける支援をおこなう。つまり、自らをどのようにコントロールし、主体的に自己選択をおこなっていくのか、人々の認識に働きかけていく。

また、保健指導を受ける人が、考えや気持ちを表出できるような支援、パートナーとして共に考えていく姿勢、身近に健康的な行動をとっているモデルをみつけ、行動の選択をしやすくする支援などをおこなっていた。まず、自ら主体的に健康な生活習慣を獲得していくことができるような動機づけを実践していく。そして、ハイリスクアプローチをおして、支援した住民の身近な健康づくりをしていく存在を意識し、家族や職場などのポピュレーションアプローチにも働きかける支援を実践していく。

以上のことから、保健師活動は常に個人と地域生活集団の両者を連動させていることが明らかとなった。そして、それぞれのアセスメント、看護援助をとおし、個人並びに地域生活集団全体に成果をもたらすことができるよう活動をしていた。

そのため、保健師が重視している点は、「個人だけでなく、組織集団へとつながる支援」である。家族・集団の健康問題と、個人との関連性をとらえる支援が求められる。地域住民の能動的な生活習慣病予防活動を支えるためには、個々の価値観や認識を明らかにするとともに、個人だけでなく、生活習慣病予防の動機づけを地域がもっている風土へ関連づけていくことが重要である。そして、このような保健師の専門能力や実践知を發揮し、新しい制度のなかで、保健師が本来もつ役割を具体的に明確にしていくことが求められる。

(2) 面接調査

文献調査において整理した保健師活動の役割や機能をもとに、面接調査をおこなった。対象者の概要：保健指導から生活習慣病予防の動機づけを拡げていく取り組みを實踐している自治体の保健師5名。所属部署は全員衛生部門であり特定健診・保健指導に携わる保健師である。また、経験年数は、4年から20年であった。

①特定保健指導の展開方法

保健師が実施する特定保健指導は、【企画】

【実施】【事後】のプロセスをとおして展開されていた。【企画】において、保健師は〈指導計画の策定〉、〈医療機関との連携〉に取り組んでいた。保健師は特定健診・保健指導を保健事業計画の一つとして位置づけ、自治体として生活習慣病予防を積極的に推進していることを住民に啓発していた。また、重点目標を明確にし、優先課題を持って対象者を選定し、保健指導を実施していた。そして、多職種でチーム編成をおこない、支援体制をつくることで、それぞれの役割を担うことができる支援体制を構築していた。

【実施】では、〈保健指導基準の設定〉、〈事業のネーミングの工夫〉、〈自主グループ活動の促進〉に取り組んでいた。自治体の健康課題を予め把握し、保健指導の基準を設定したり、保健指導の対象者の年齢や検査数値などの絞り込みをおこなっていた。

また、保健指導に参加しやすい名前や地域に根づく名前を事業名にするよう工夫していた。そして、保健指導OB会などセルフヘルプグループのようなインフォーマルな活動にも発展できるように働きかけていた。

【事後】では、〈未参加者への対応〉、〈分析・評価〉に取り組んでいた。保健指導に未参加であった住民に対し、地区担当の保健師が家庭訪問によるフォローを実施し、直接面接を心がけていた。また、未参加者の傾向を把握し、住民のニーズに沿った勧奨を展開していた。そして、保健指導の実施状況や数値データを分析・評価することで、次年度の特定健診・保健指導の実施計画や支援計画に反映させていた。

②生活習慣病予防の動機づけを拡げる保健師活動

以上のような効果的な特定保健指導の展開方法を実践する自治体保健師に面接調査を実施した。そして、地域全体へ生活習慣病予防を拡げる保健師活動の要素として、【健康を人生のなかで位置づける支援】、【生活環境と調和しながら獲得できる支援】、【共に健康づくりをする存在としての関係づくり】の3つが明らかとなった。

【健康を人生のなかで位置づける支援】では、住民との会話をとおし、〈関心事を探る〉、〈自分の体を知る〉、〈健康の重みづけ〉を実施していた。そして、住民が健康を内在化し、生活習慣を再構築する機会をつくっていた。また、健康に直接関係あることだけでなく、日々の生活一つひとつの様相を確認し、生活の延長上に見える、「ありがたい姿」を認識しながら、自らにとっての健康のあり

方を位置づけていけるような質問をしていた。そのためにも、健診結果を何年も辿って確認し、生活を時間軸で確認するなど、対象者の全体像を常に意識しながら捉えていた。

【生活環境と調和しながら獲得できる支援】では、〈気づきを拾う〉、〈加減をつくる〉、〈経験の糸口をつくる〉などの支援をおし、住民が自分なりのやり方を編みだし、決定できる働きかけをおこなっていた。この経験が、住民一人ひとりが地域全体に生活習慣病予防の動機づけを波及させていく原動力となっていた。

【共に健康づくりをする存在としての関係づくり】は、地域全体へ生活習慣病予防の動機づけを拡げていく上で、不可欠な要素である。保健師自身が、健康づくりを一緒におこなっていく存在として、〈気づきを共有する〉、〈関心をよせる〉、〈馴染みになる〉活動をしていた。継続的な関心や、柔軟で可変的な支えを意図しておこなっていた。

また、〈家族や職場との協力体制づくり〉や、日頃の地区活動をおし、〈健康づくり活動の軸となる人を探す〉など住民に直接結びついた家族や組織、地域の関係性を把握し、地域の一員としてのつながりやネットワークづくりをおこなっていた。

生活習慣病予防の動機づけを地域全体へ波及していく保健師活動とは、住民一人ひとりが自由な意志から生まれる、人生のなかで位置づけられた健康のあり方を支えていくことであった。そのためにも、まず地区活動をおし、住民と対話する機会のなかで継続的なケアリングの関係性を構築することが求められる。関係性をきっかけに、住民は共に健康について考え、生活習慣病予防を実践していく。そして、健康の価値観の醸成が地域全体に拡がっていくと考えられる。

以上の結果をもとに、研究で明らかとなった保健師活動の要素をもとに、生活習慣病予防活動をおこなう【企画】、【実施】、【事後】のプロセスにそって、保健師活動の要素を組み立て、プログラムを作成した。今後は、具体化、洗練化していくとともに、評価尺度の開発に取り組んでいく予定である。

5. 主な発表論文等

なし

6. 研究組織

(1) 研究代表者

小澤 若菜 (OZAWA WAKANA)
高知県立大学・看護学部・助教
研究者番号：90584334