

平成25年5月13日

ふじ33プログラム実務者研修会

# つながりづくりで健康づくり！



静岡県健康福祉部 健康増進課

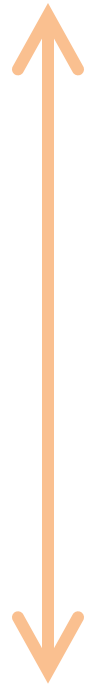
# みなさん、何か活動をしていますか？

---

- **自治会、町内会(婦人会も含む)**
- **趣味のグループ**
- **スポーツや運動のグループ**
- **学習活動のグループ**
  
- **ボランティアやNPO、市民活動の団体**
- **PTA**
  
- **中学校、高校、大学などの同窓会**

# どの程度近所付き合いをしていますか？

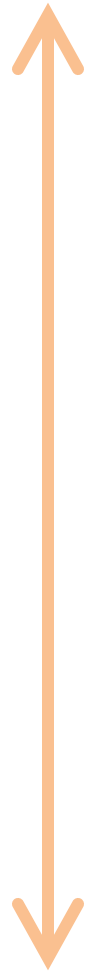
---



- **お互いに訪問し合う程度**
- **立ち話をする程度**
- **挨拶する程度**
- **付き合いはほとんどない**

# どの程度近所の人を信頼をしていますか？

---



- 非常に信頼している
- 信頼している
- どちらかといえば信頼している
- どちらかといえば信頼していない
- 信頼していない
- 全く信頼していない

# 本日の内容

---

- 1 社会とのつながりは、自分の健康によい！
- 2 社会とのつながりは、みんなの健康によい！



# 本日の内容

---

- 1 社会とのつながりは、自分の健康によい！
- 2 社会とのつながりは、みんなの健康によい！



# シニア・読み聞かせボランティアプロジェクト「りぷりんと」

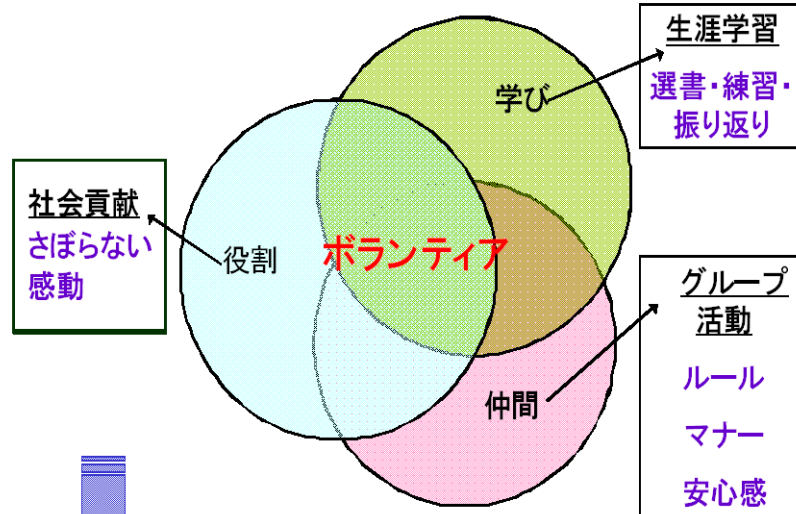
世代間交流を通じた高齢者の社会貢献に関するモデル研究  
**RE**search of **PR**oductivity by **INT**ergenerational **S**ympathy

ボランティア  
の一般的定義

自主性・奉仕の心・無償性・創造性

↓ + 社会参加

“りぷりんと”の基本理念(コンセプト)



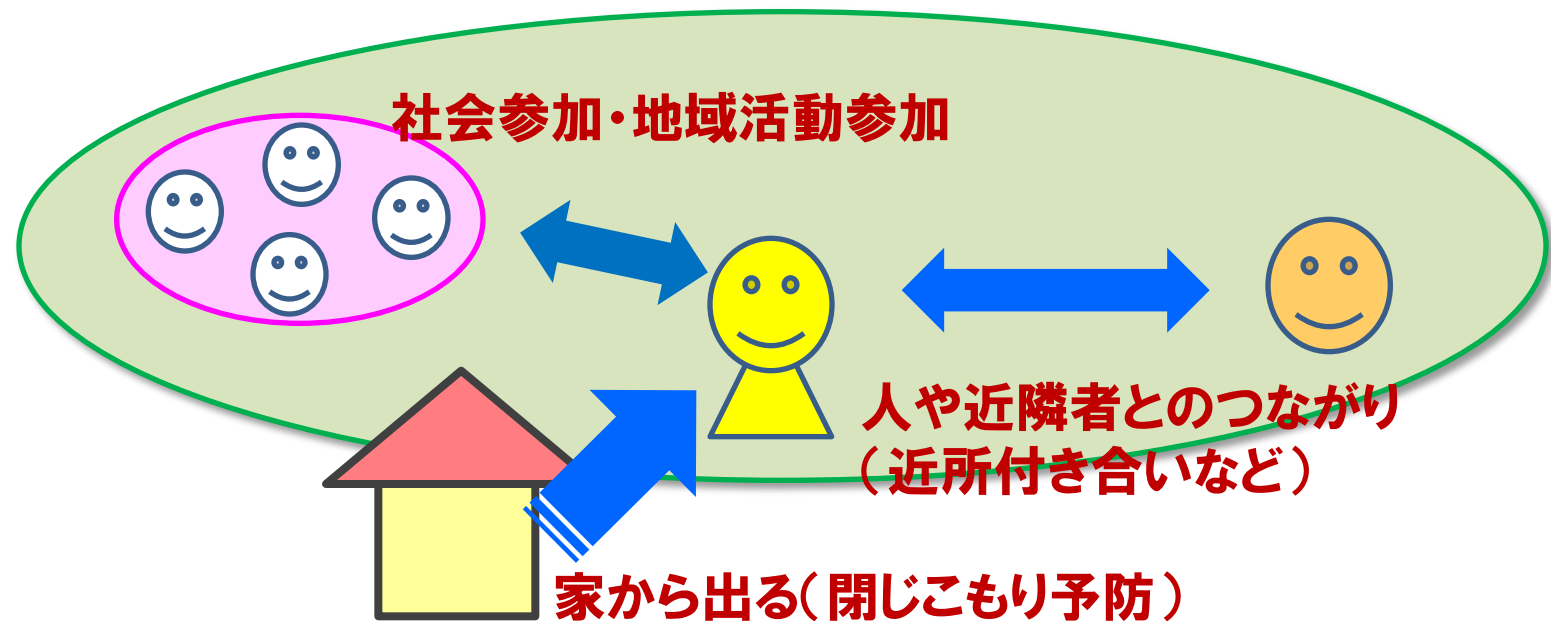
サクセスフルエイジング(生活機能、QOLの長期維持)

シニア読み聞かせボランティア



# 社会とのつながりとは？

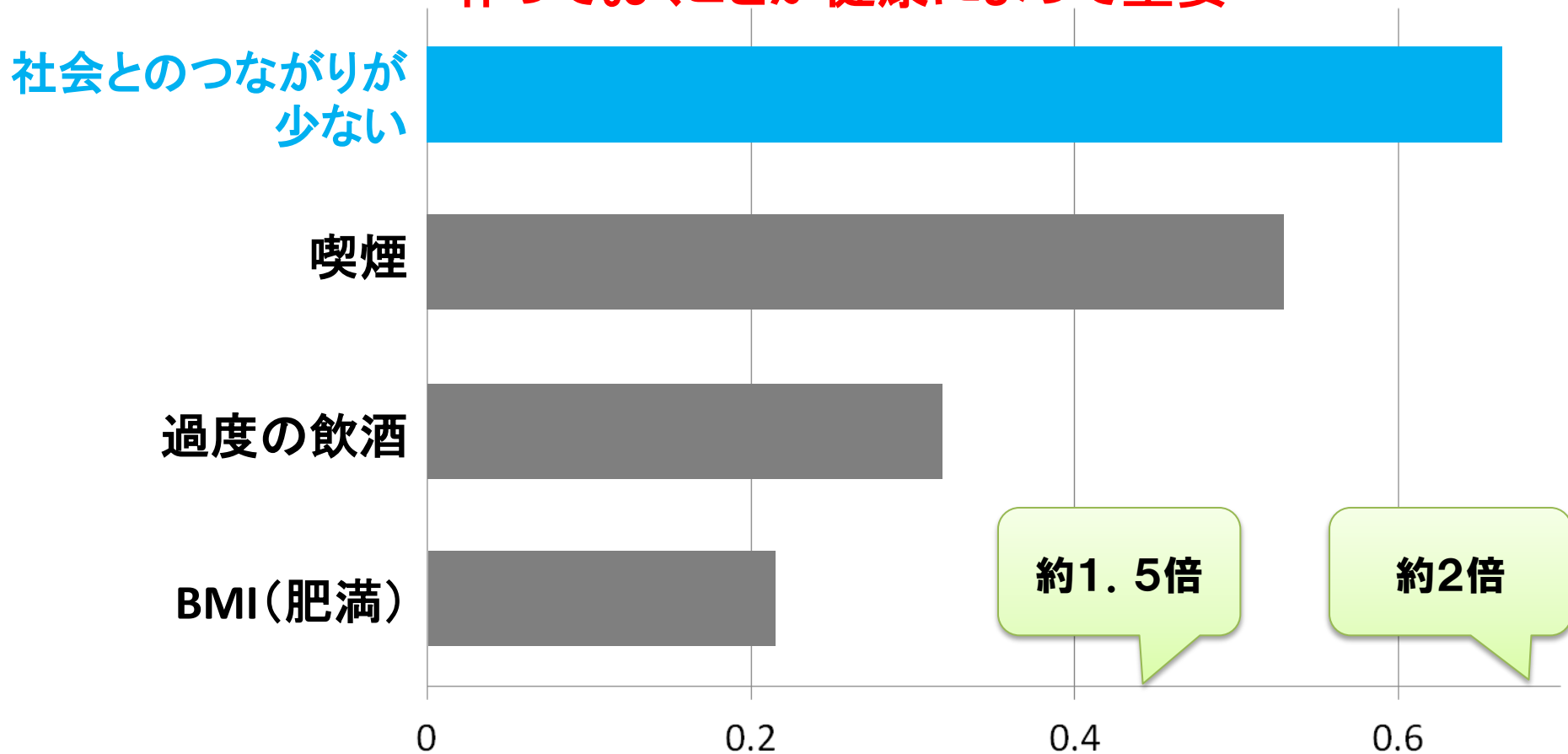
- 家に閉じこもらない
- 人とつながる（ネットやチャットではなく、より直接的に）
- 組織やグループに参加する  
（一人の活動ではなく、複数人で行う活動）





# 生活様式が死亡率の低さに与える影響

社会とのつながり(近所付き合いや社会参加)を作っておくことが健康によって重要



# 何故いま、社会とのつながりに着目？

19世紀～20世紀半ば(戦後)  
感染症などの急性疾患

「治療薬やワクチンの開発」



近年  
生活習慣病等の慢性疾患  
うつ病などの精神疾患

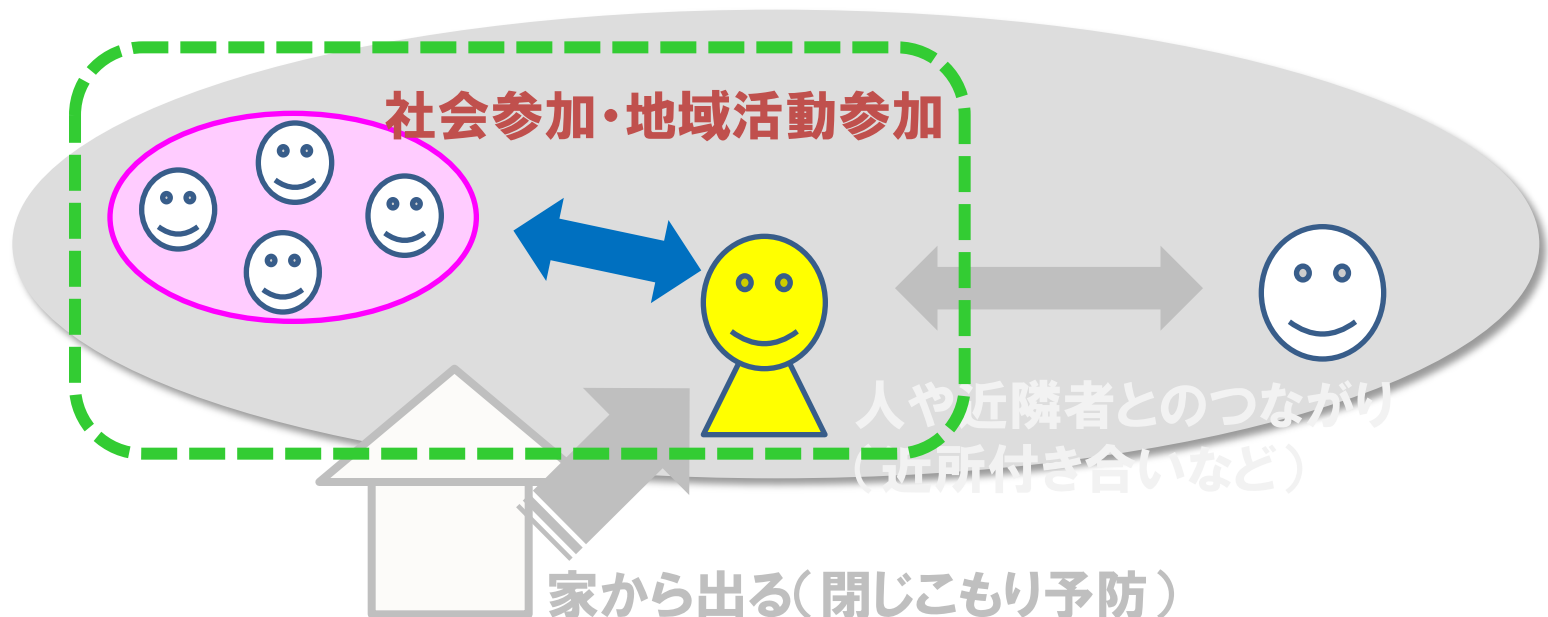
「生活習慣の改善」  
「日常生活でのストレス緩和」  
が重要に



「社会づくり、仕組みづくり」  
が重要に

# 社会とのつながり: 健康との関係

- 家に閉じこもらない
- 人とつながる（ネットやチャットではなく、より直接的に）
- **組織やグループに参加する**  
（一人の活動ではなく、複数人で行う活動）



# 多様な社会参加のかたち

## 就労型



## 社会奉仕型



自発的に  
集団で行っている  
諸活動に参加  
すること。

## 自己啓発型



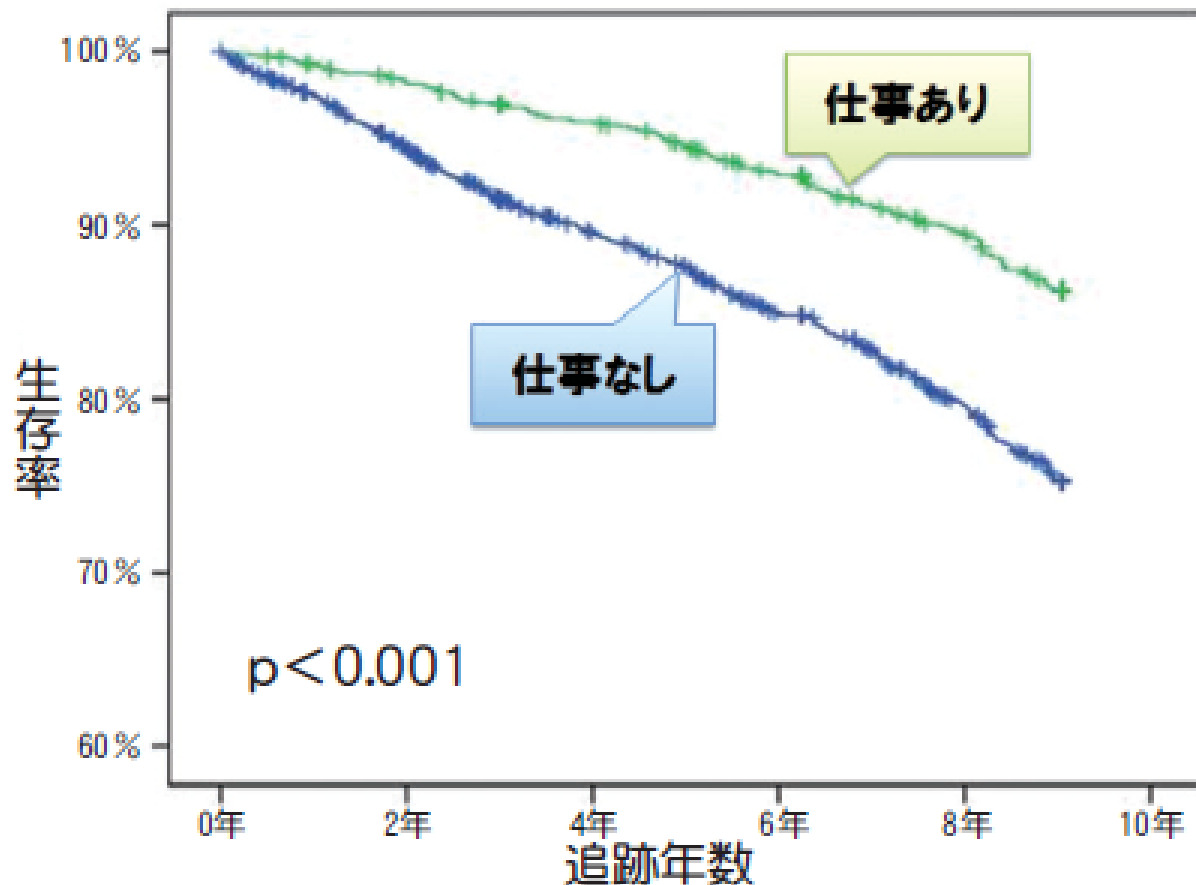
## 趣味・交流型



各タイプ  
の混合型

# 社会参加と総死亡(静岡県高齢者コホート研究)

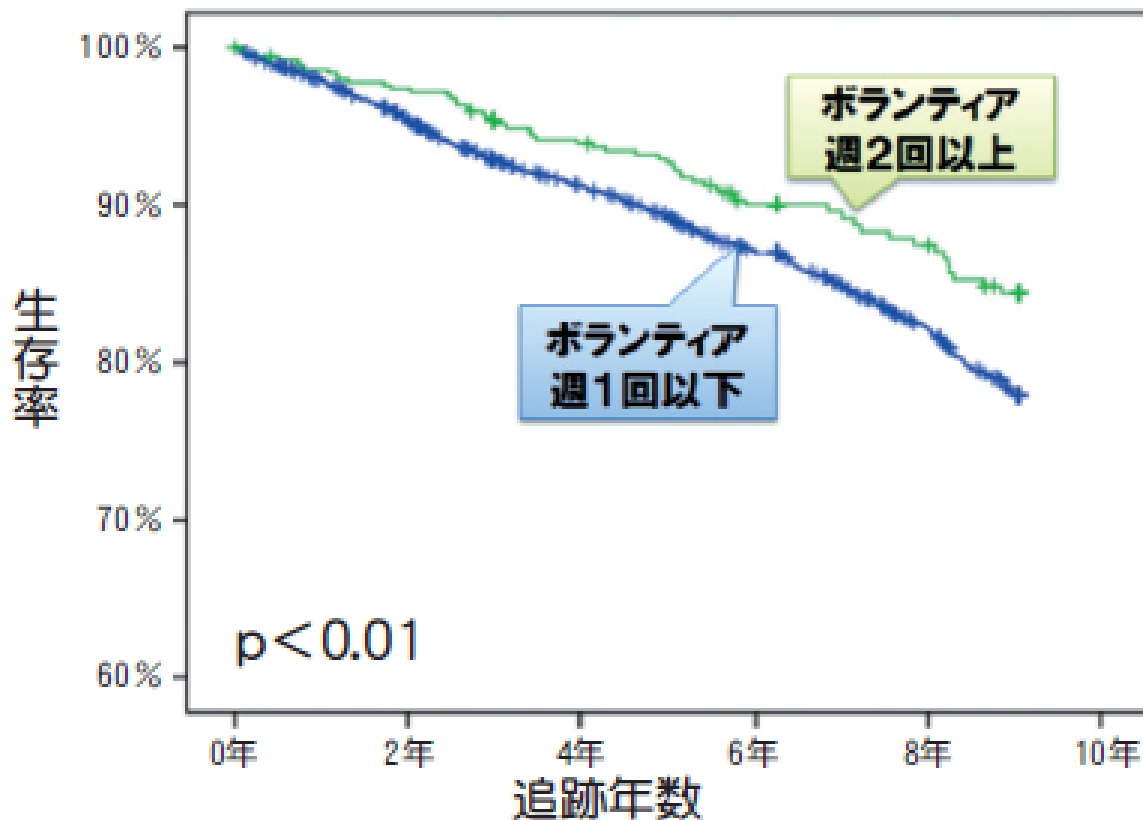
## 仕事(給料・謝礼あり)の仕事の有無と死亡



仕事をしている  
高齢者ほど  
長生きの傾向がある

# 社会参加と総死亡(静岡県高齢者コホート研究)

## ボランティア活動の有無と死亡

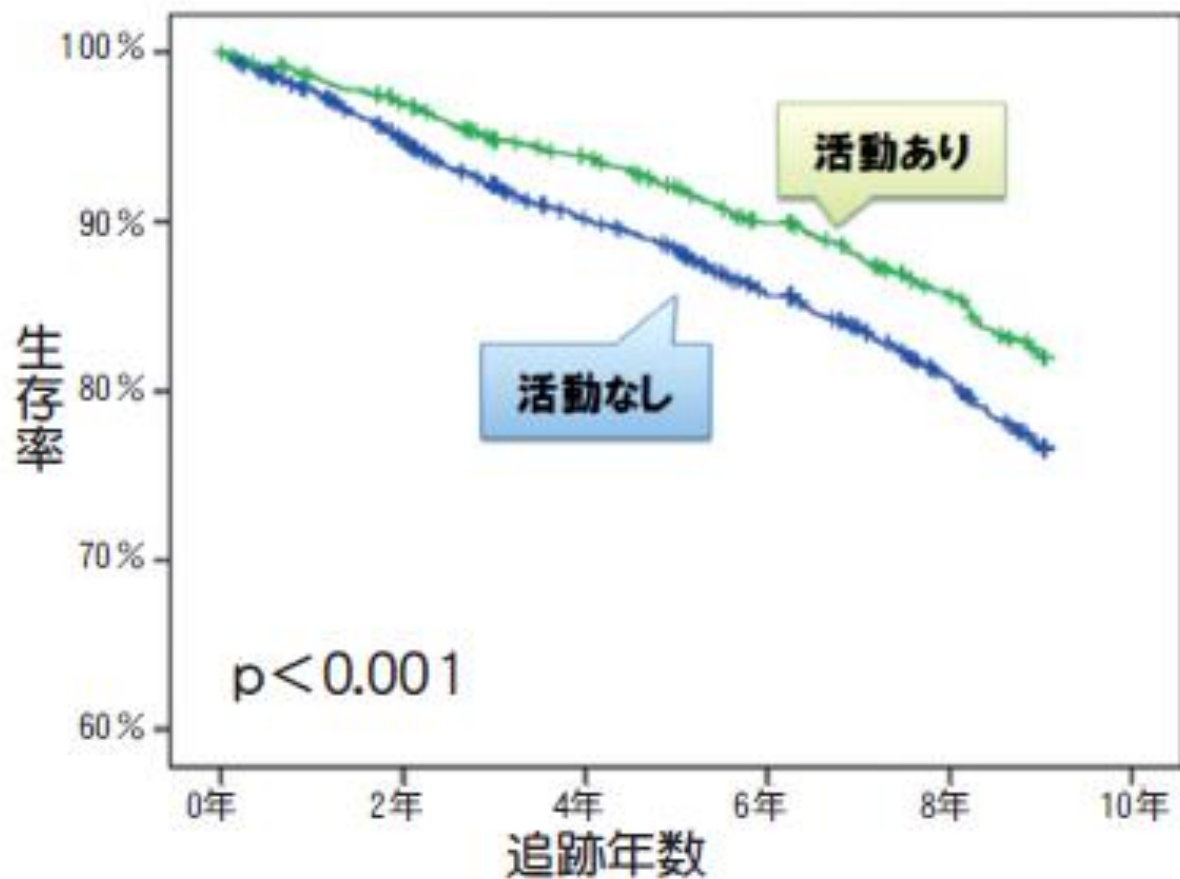


ボランティア活動をしている  
高齢者ほど  
長生きの傾向がある

静岡県高齢者コホート調査研究の追跡結果

# 社会参加と総死亡(静岡県高齢者コホート研究)

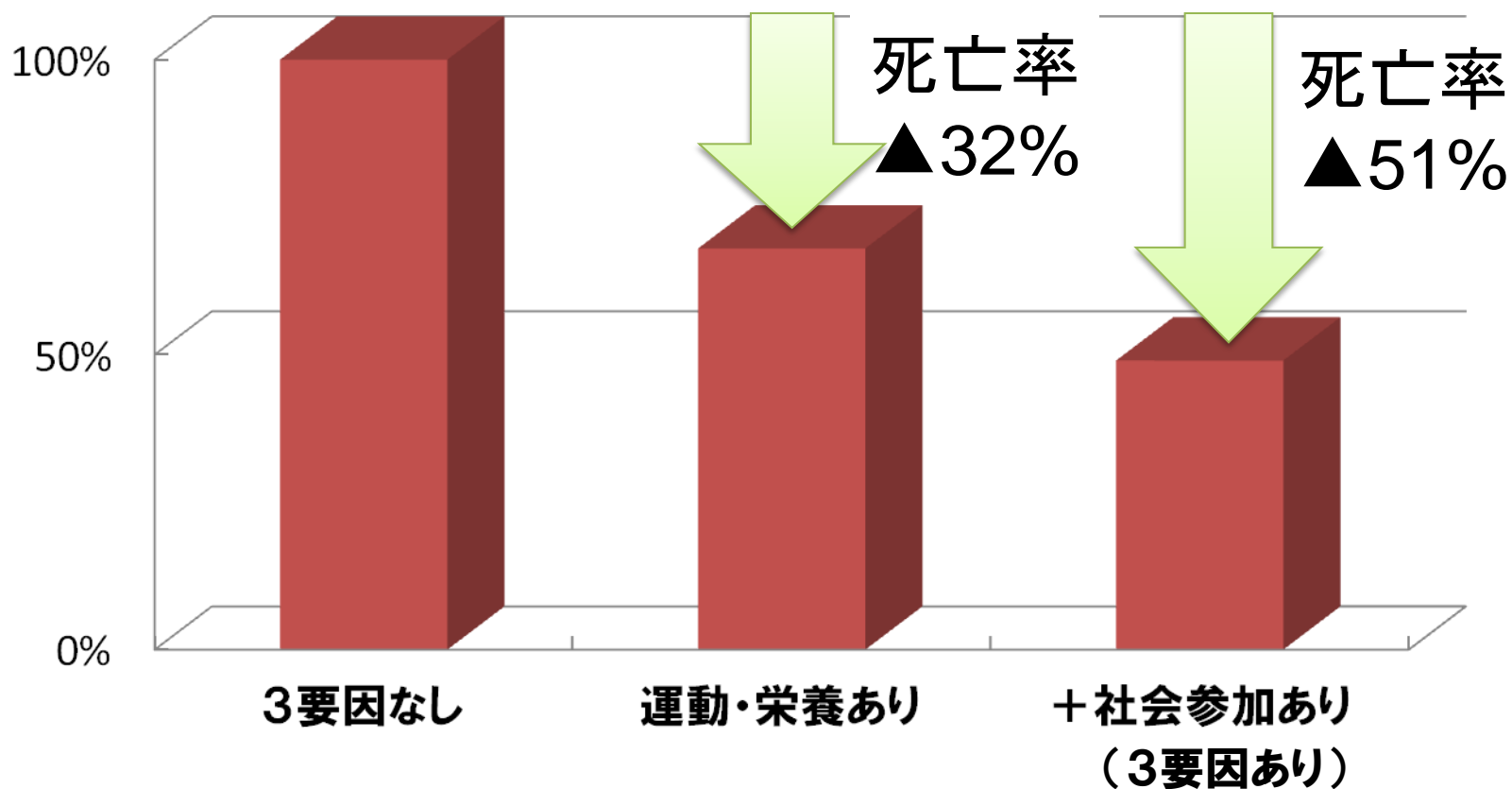
## 学習的活動の有無と死亡



学習的活動へ参加  
している  
高齢者ほど  
長生きの傾向がある

# 社会参加と総死亡(静岡県高齢者コホート研究)

## 運動・栄養・社会参加の有無と死亡



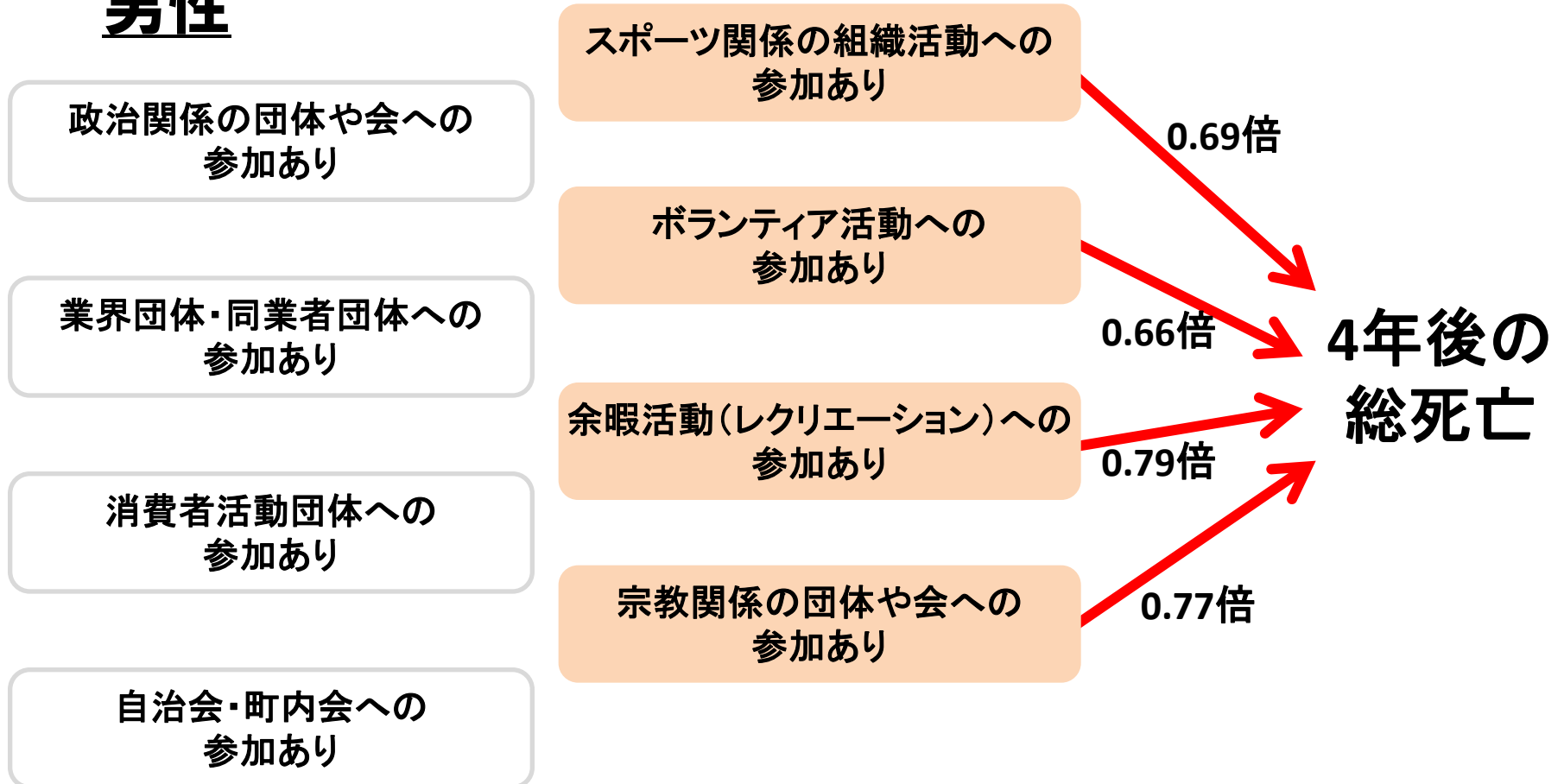
\* 性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比



# どんな組織に参加することが健康にいいか？

愛知県に在住する65歳以上の地域住民14,668名  
組織・グループ活動参加, および友人と会う頻度

## 男性



# どんな組織に参加することが健康にいいか？

愛知県に在住する65歳以上の地域住民14,668名  
組織・グループ活動参加, および友人と会う頻度

## 女性

政治関係の団体や会への  
参加あり

業界団体・同業者団体への  
参加あり

消費者活動団体への  
参加あり

自治会・町内会への  
参加あり

スポーツ関係の組織活動への  
参加あり

ボランティア活動への  
参加あり

余暇活動(レクリエーション)への  
参加あり

宗教関係の団体や会への  
参加あり

0.58倍

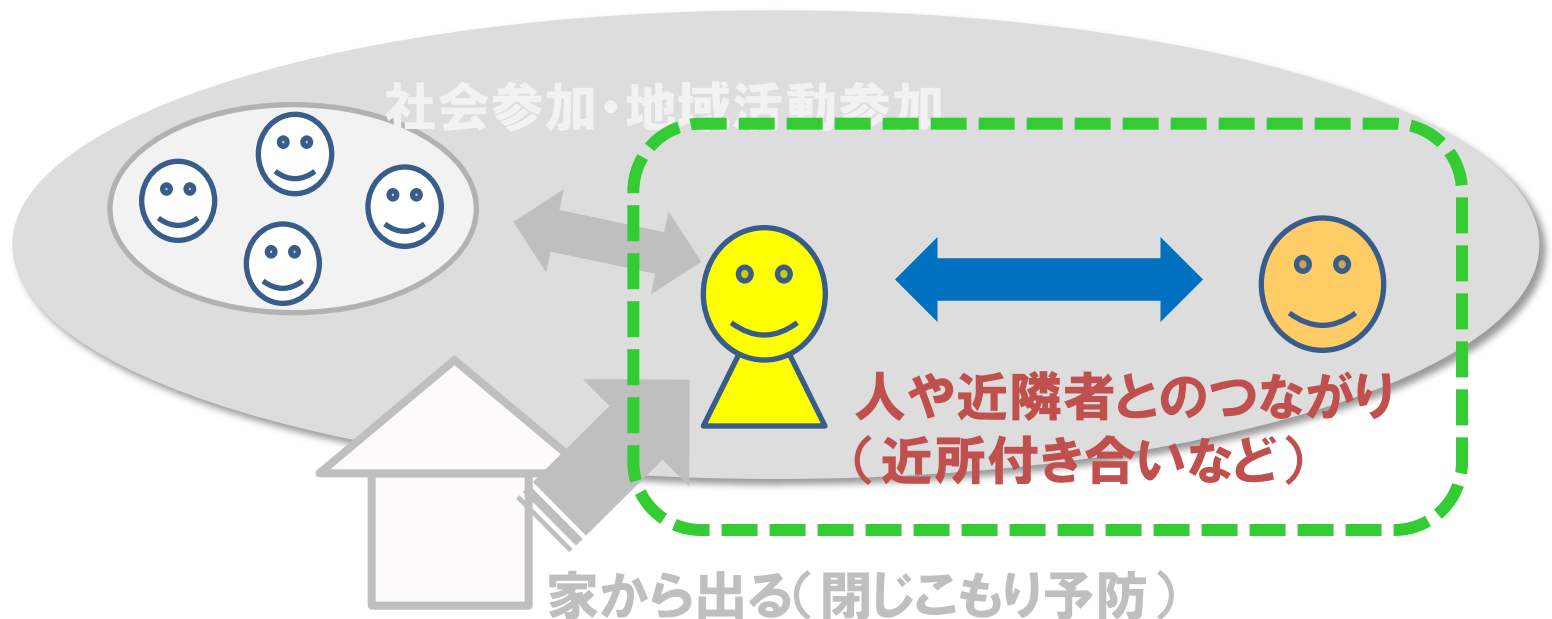
0.63倍

4年後の  
総死亡

男女ともに、あまり上下関係のない組織の方が、  
健康には良い影響を与えそう

# 社会とのつながり: 健康との関係

- 家に閉じこもらない
- 人とつながる（ネットやチャットではなく、より直接的に）
- 組織やグループに参加する  
（一人の活動ではなく、複数人で行う活動）



# 近所付き合い合いと健康

n=1,735

「自分は健康だと思う」と  
回答した人の割合

「将来に不安を感じる」と  
回答した人の割合

互いに相談したり、  
物の貸し借りを  
する程度

78.3

57.3

世間話をする程度

74.8

63.1

挨拶をする程度

75.8

64.9

ほとんど  
付き合いはない

71.6

71.4

近所付き合いの程度

60

70

80

50

60

70

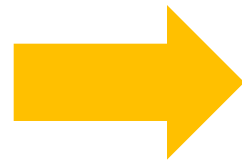
80

近所付き合いが密なほど、

健康感が良く、将来への不安が低い傾向

# 人や社会とのつながり

- ・何らかの社会参加活動をしていること
- ・近所付き合いをしていること



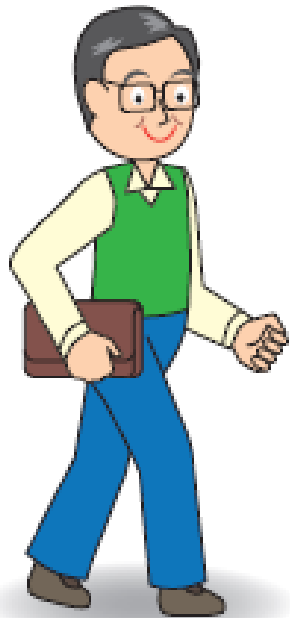
健康に良い影響

## なぜ？

- ・社会参加するために出掛ける(意外と運動している)
- ・社会参加や近所付き合いの中で、色々な情報を得られる
- ・知っている人と付き合いにより日常生活でのストレスが少ない
- ・楽しい、やりがいがある、安心できるという気持ち

# 実践した内容以上に、健康への効果が期待できます

身体的効果  
(身体活動の増加)



+

認知的効果  
(情報交換・学習)



+

心理的効果  
(安心・やる気)



# 本日の内容

---

- 1 社会とのつながりは、自分の健康によい！
- 2 社会とのつながりは、みんなの健康によい！



# こういう地域はありませんか？

---

- ・地域の体操教室は、あの地域では何故かうまくいっている…
- ・あの地域の自治会は参加者も多く、とてもよくまとまっている…



その違いは、『**地域力(ソーシャル・キャピタル)**』によって、もたらされているかも知れません



# 厚生労働省・熱中症対策

各 ( 都 道 府 県  
保健所設置市  
特 別 区 ) 衛生主管部局 御中

厚生労働省健康局がん対策・健康増進課地域保健室

## 今夏の熱中症対策の一層の強化について（周知依頼）

日頃より厚生労働行政の推進に御協力いただき、厚く御礼申し上げます。

気温の高い日が続いており、国民一人一人に対して熱中症予防の普及啓発・注意喚起を行う等、対策に万全を期すことが重要です。

厚生労働省において開催しております「熱中症対策に関する検討会」では、今夏の対策として、「医学情報を含めた即時的な患者発生情報の公表および、[ソーシャルキャピタルを活用した熱中症予防に関する情報の普及の実施](#)」が提言されたところです。

# 地域力(ソーシャル・キャピタル)とは？

---

「人々の協調行動を活発にすることによって社会の効率性を高めることができる、信頼、規範、ネットワークといった社会的仕組みの特徴」 (ロバート・パットナム, 1993)

要するに・・・ **地域の中でのつながり**  
**≡ 地域力！！**

単に「絆(つながり)」を表すものではなく、互いへの**信頼、協力、つながり**により、何かを実行できる「**強さ(力)**」を表す

# 地域力(ソーシャル・キャピタル)とは？

---

例えば、

- 住む人同士の信頼感が高い地域
- 近所付き合いが盛んな地域
- 自治会や老人会の加入者が多い/盛んな地域



**みんなで実行できる力が高い地域と言える！**

- ◆ 一般的には、都市部よりも地方部の方が高いと言われている
- ◆ ただし、地方部の中でも高い地域、低い地域は存在する

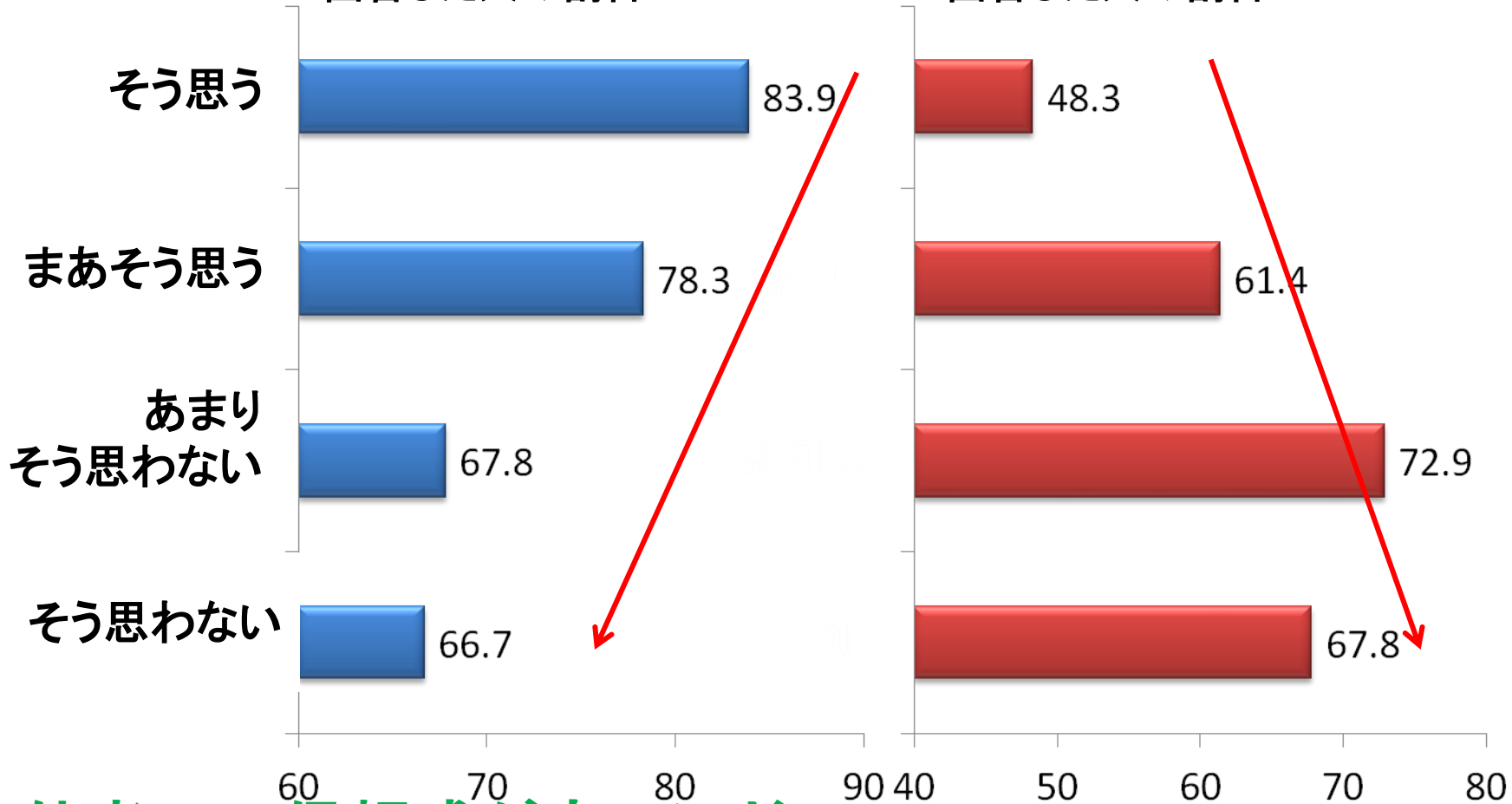
# 一般的信頼感と健康

n=1,735

「自分は健康だと思う」と  
回答した人の割合

「将来に不安を感じる」と  
回答した人の割合

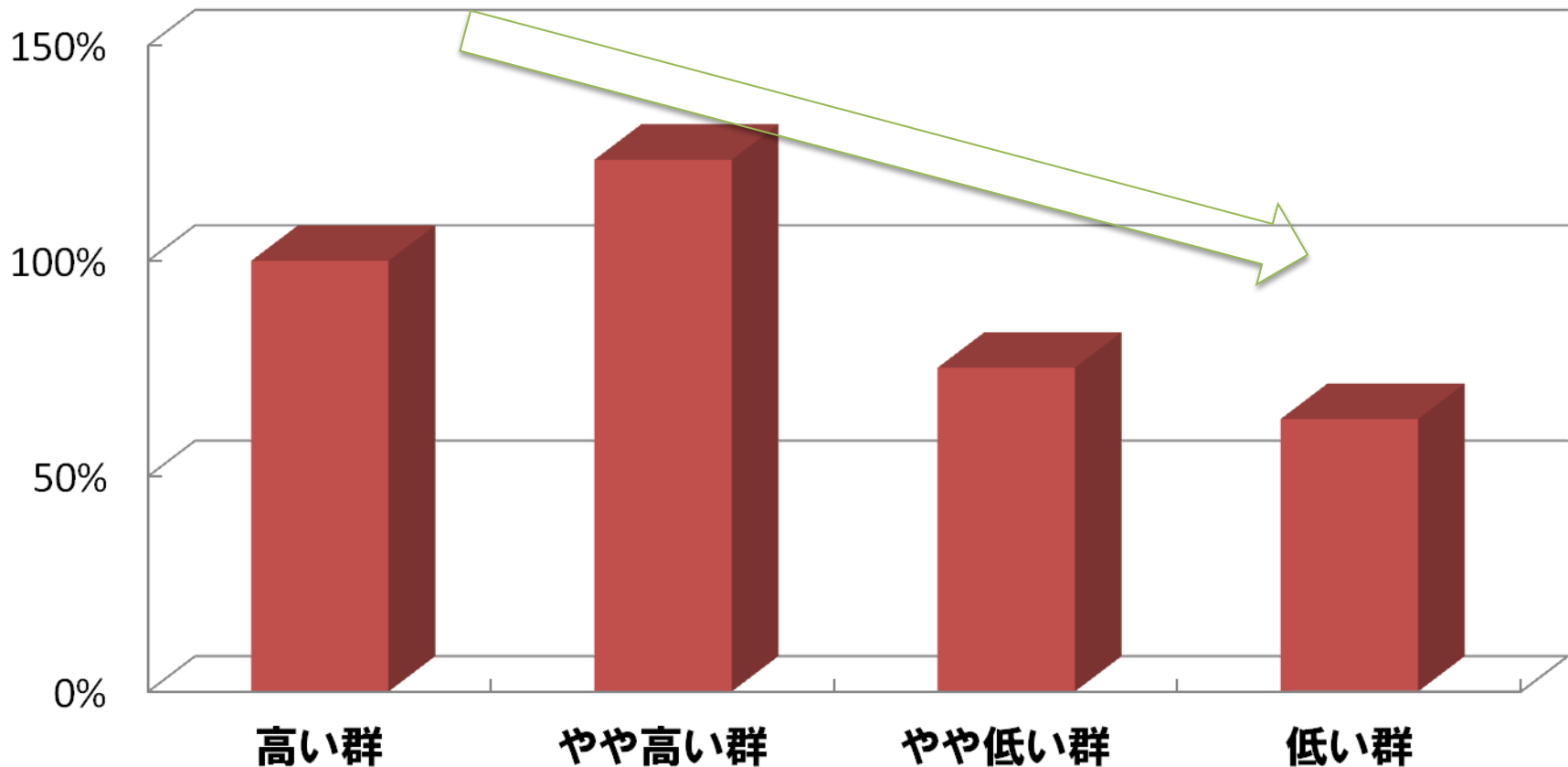
一般的に人は信頼できると思う



他者への信頼感が高いほど、  
健康感が良く、将来への不安が低い傾向

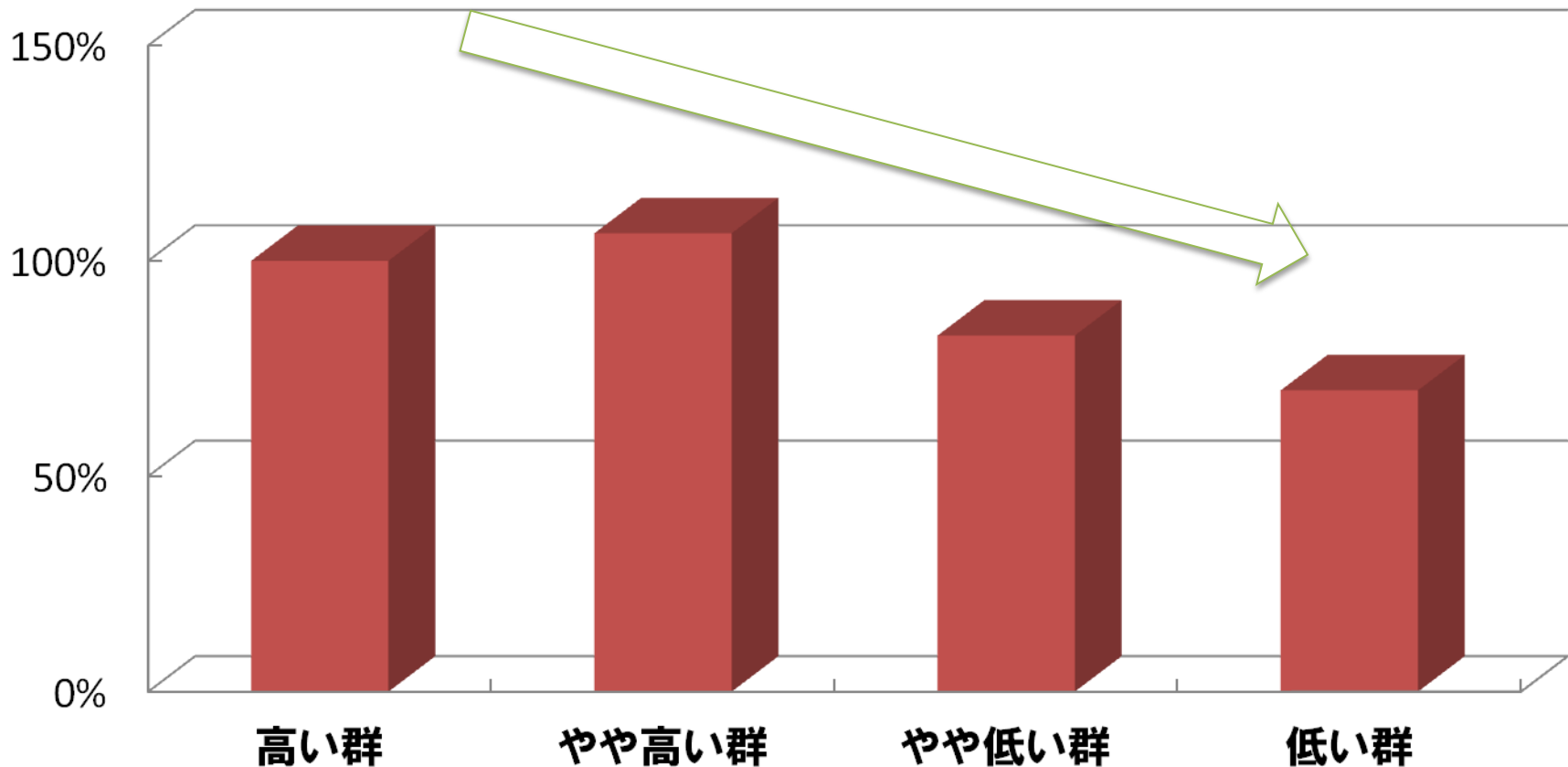
# 地域力と主観的健康

地域力(ソーシャル・キャピタル)が低いほど、健康度が低い



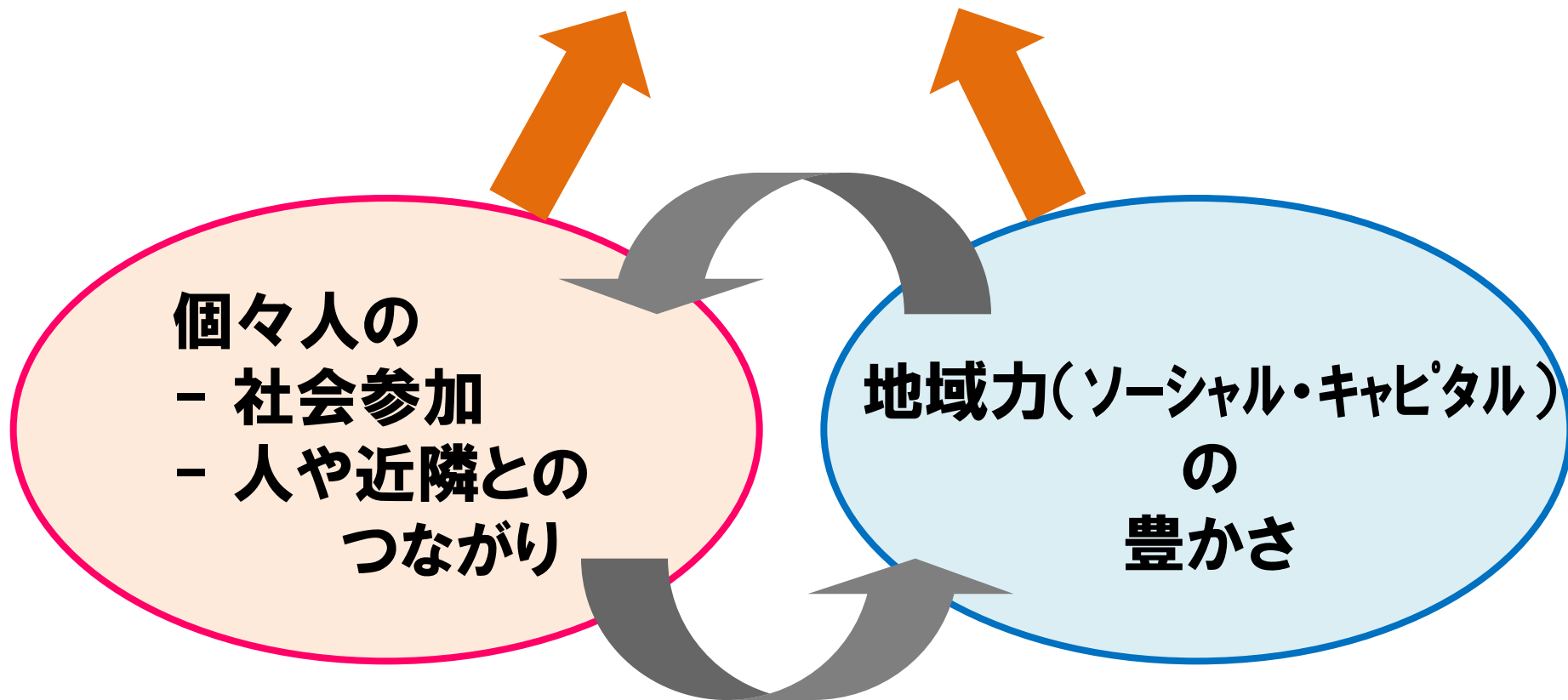
# 地域力と精神的健康

地域力(ソーシャル・キャピタル)が低いほど、精神的健康度が低い



# 地域のつながりが個人の健康に影響

## 健康づくり



一人一人が社会とのつながりを意識することで、  
地域全体としてつながりが豊かになる

# 地域のつながりが個人の健康に影響

信頼感が高い/みんなが社会参加しているような地域  
(つまり、ソーシャル・キャピタルが高い地域)では・・・

- 健康のことを含めて色々な情報が伝わりやすい  
→健康に良い情報を入手しやすい
- 健康に有益な規範意識(例:タバコは吸わない方がいい)が  
知らず知らずのうちに地域で働いている  
→いつの間にかその意識や行動が備わる

---

---

**地域のソーシャル・キャピタルが高い方が望ましい**

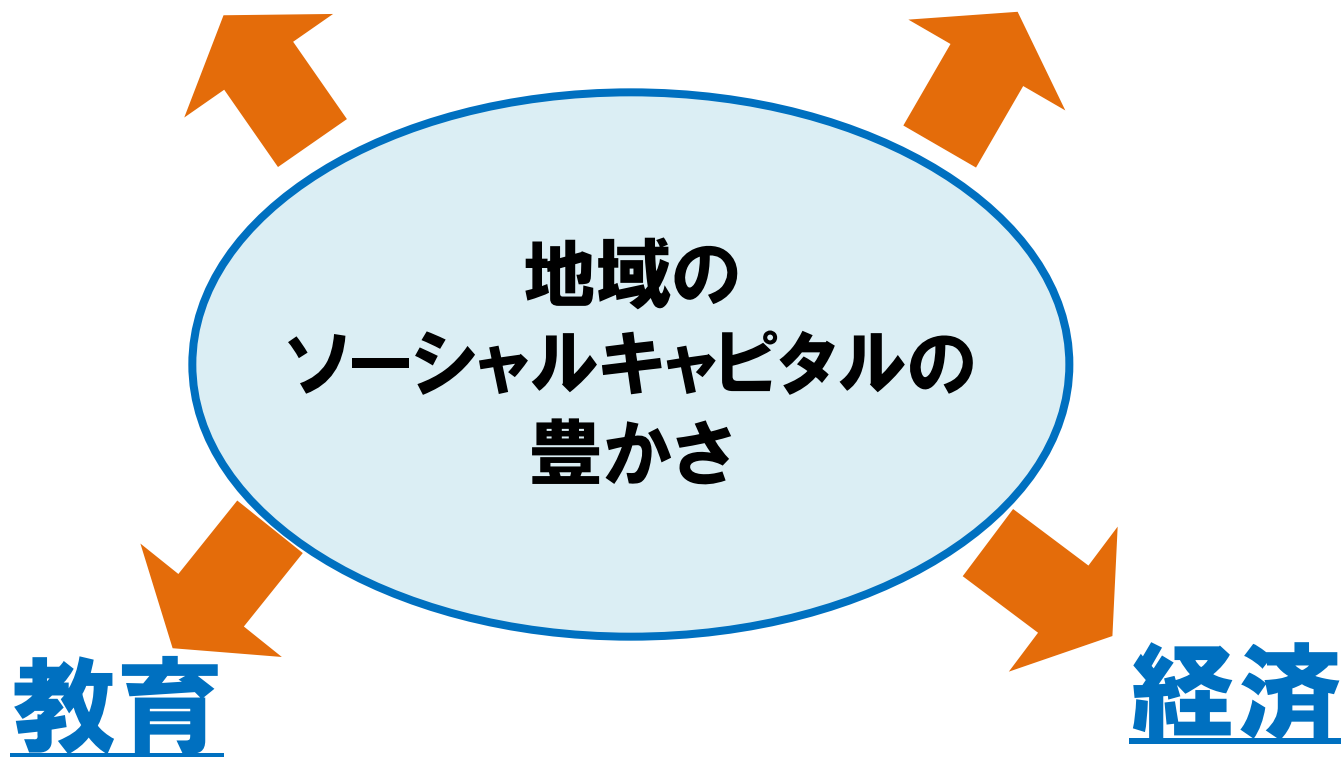
自分自身の社会とのつながりについて考えるだけでなく、  
お住まいの自分の地域はつながりも考えていくことは大事



# 地域のつながりがもたらす良い影響

健康づくり

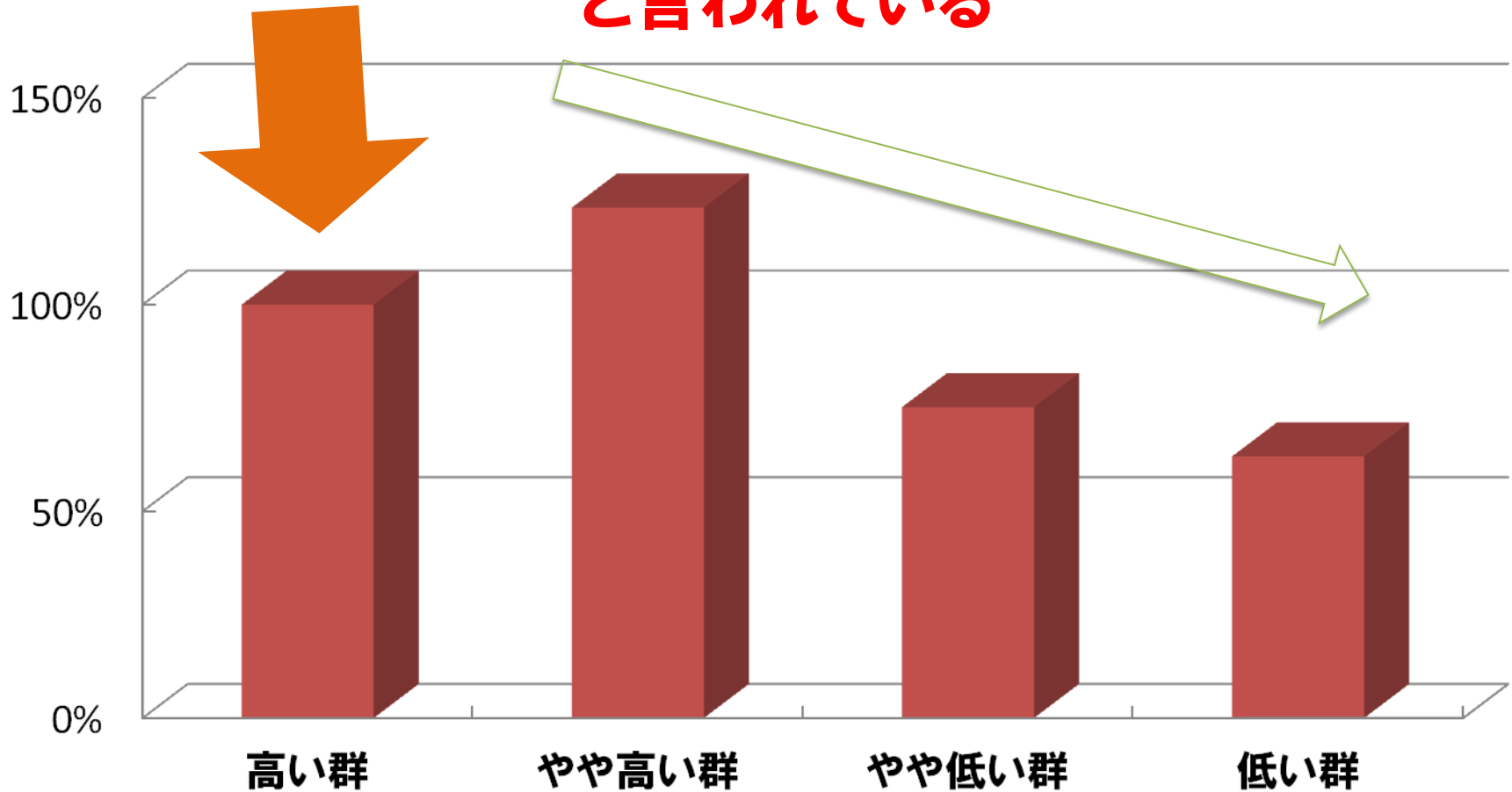
防犯・治安



一人一人が社会とのつながりを意識することで、  
地域全体としてつながりが豊かになる

# 地域のつながりがもたらす影響(※注意)

強すぎるつながりは、かえって健康度を低くする  
とされている



互いにストレスにならない関係づくりを！

# 小まとめ

ボランティア活動などの社会参加は特別な活動ではない  
→色々な活動でも同じようなことは言える！

## ①参加者本人の健康への良い影響

身体的健康、および豊かな生活（社会的健康）

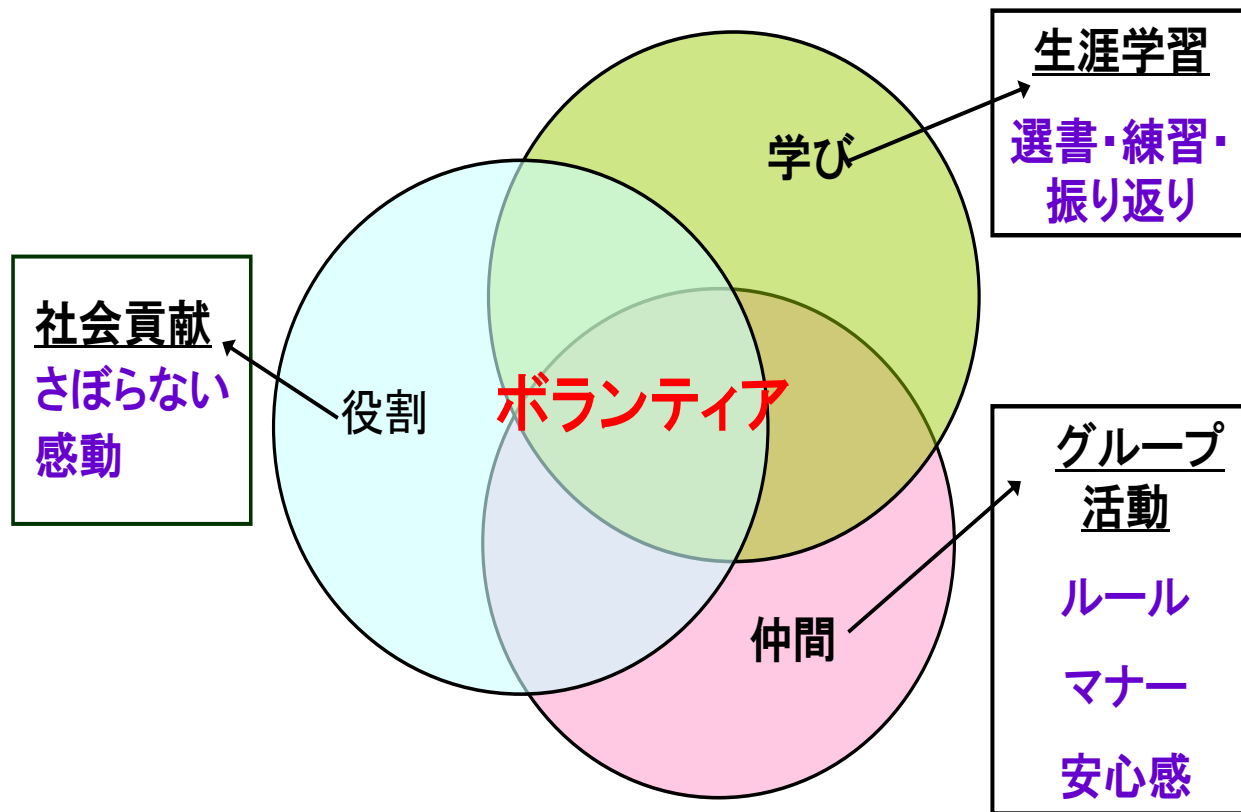
＋ だけでなく…

## ② 周囲への波及効果

も期待できる！

# みなさんから広げていただきたいこと

## 社会参加は健康によい



# みなさんから広げていただきたいこと

## 自分の状況を振り返ってみる

今の自分はどのくらい社会(他者や地域)と関わっているか？

## 日頃からの準備・心構え

活動の情報を仕入れる

実際に活動している人の様子を見る

## ○行動変容ステージモデル



# みなさんから広げていただきたいこと

上級編

自分が社会参加するようになったら…

是非地域にも目を向けてみる

自分の住む地域はどんな地域か？

