

住民の健康は 住民の手で守ろう！

伊藤隼也は今回、地域住民が主体的に健康増進に取り組む「保健指導員制度」を実践する須坂市を訪問。その活動を支える保健師の浅野章子さん、鈴木あゆ子さんに話を伺いました。



地区的公民館で行われたOB会。ゲームが始まるとOBの皆さん笑顔に

「要介護認定率」が長野県一低い
日本で最も健康長寿が進んだ町

伊藤 長野県というと「長寿日本」、
というイメージがありますが、須坂（長
野県須坂市）は、県内で一番要介護認
定率が低いんですね。全国平均が
17・5%に対し、須坂は13・6%。県
内で最も健康長寿が進んだ町の秘訣が
地域住民を巻き込んだ「保健指導員」
制度にあると僕は推察しました。

鈴木 私たちもそう考えています。長
野県では呼び名や活動の内容はこれぞ
れ違いますが、県内全域で「保健指導
員」と呼ばれる方がたちが活動していま
す。実は須坂はその保健指導員の発祥
の地です。

伊藤 須坂市の制度はどういうものな
のか、教えてください。
鈴木 一口で言えば、地域で健康づく
りを実践するボランティアで、重要な
役割を担っています。2年間の在任中
に毎月開かれる学習会で健康について
学び、そこで学んだことを家族や地域
に広げる活動をしています。近隣住民
に健診の受診を呼びかけたり、健診体
操を広めたり、さまざまな取り組みを
しています。

浅野 住民の健康は住民の手で守る

日本で最も健康長寿が
進んだ町、長野県須坂市。
脈々と受け継がれていたのは、
地域住民が自ら行う活動だった。

特に力を入れている「減塩食」の学習会

う、とみんな熱心に活動しています。任期終了後も、OB会や介護サポートなど、地域との関わりを深める方も多いです。

伊藤 今日の午前中、OB会を見学させていただきましたが、皆さんとても若々しくて、お元気ですね。70・80代の方もいたと聞き、驚きました。

まさに保健指導員活動が、自身のためにもなっていますね。

鈴木 保健指導員として自ら健康づくりを実践されていた方はかりですから、本当に、皆さんお元気です。

伊藤 今日は、まず高血圧をテーマにした鈴木さんの講話があり、その後、減塩の昼食を皆さんでいただきたいという流れでしたが、最初に簡単な手を使つたゲームや回答法を取り入れた遊びを取り入れていました。

鈴木 OBの皆さんは保健指導員を卒業してから時間が経っているので、そろそろ新しい話をキャラチアップしたほうがいいだろうと思い、高血圧をテーマにしました。専門のゲームは体をほぐしたり、緊張をとったりするために行いました。せっかくの場を楽しんでもらいたいですから。

伊藤 確かに、最初のゲームは皆さん笑顔になりましたね。途中で何人かに話を伺いましたが、皆さんまず始めに「私は●期生だった」と誇らしげに話

したのが印象的でした。使命感を持ってやっていたんだな、と。

鈴木 保健指導員は須坂市の大好きな財産です。私たち保健師はどちらかというと彼女たちを支える存在で、活動をするときは、「住民が主役」を心がけています。

伊藤 OB会で、ある方が「検便用の検体容器に入れる棒にアイスキャンディーの棒を使つた。当たりの棒を使つてしまつて、子しもに大泣きされた」という微笑ましいエピソードを語ってくれました。そもそもは、こうした公衆衛生の部分で、保健指導員が重要な役割を果たしていたわけですよね。この制度が始まつたきっかけについて、教えていただけますか？

高甫村（1995年に須坂市に合併）に大嶋美代志さんといつ保健師がいて、この地域の公衆衛生の改善を一手に担っていました。朝から晩まで休むことなく住民に働きかける大嶋さんの姿を見て、手助けしたいと地域の主婦が声を上げたのが、この制度の始まりだと思います。保健指導員は駆虫を

Profile

保健師 課長補佐兼 健康支援係長 あきのこ 浅野 章子さん 平成60年 須坂市入庁 保健予防課勤務 平成9年～19年 保健師養成課、地域包括支援センター勤務 平成20年度から 健康づくり課勤務	保健師 母子支援係 すずき 鈴木 あゆ子さん 平成12年度 木島平村役場 社会課に保健 師として就職 平成14年度須坂市入庁 健康づくり課勤務
--	---

呼びかけたり、栄養改善・生活改善を行つて、保健指導に当たつていたよう

です。

伊藤 須坂に限らず、貧しい時代だった昭和初期の公衆衛生はどこも似たようなものだったと思います。そういうなかで、住民参加の保健指導員制度を

高齢者対策が現在の社会の最優先課題となっている。医療・介護の地域連携なしにこの問題は解決できない。



講話の後に行われた食事会の様子

伊藤 重要な取り組みですね。最近虐待のニュースを頻繁に見聞きしますが、それというのも、結局、病院と地域との連携がうまくいかず、それぞれが事態に気付いていながら防ぎきれなかつたというケースが少なくない。

鈴木 そうなんですよね。こういう試みを始めてから、医師や看護師さんと頻繁にやりとりをするようになり、どれだけ緊急性度が高いのか、すぐに訪問する必要があるのかといったことが、実感を持つて分かるようになりました。

伊藤 母子保健つてますます重要ななっていますが、地域と連携を取るのが難しい。都心では核家族が多く、と

聞くと、この仕事をしていて良かったな、と思います。

伊藤 医師や看護師と連携をとつて、何かするようなことはあるのですか？

鈴木 実は今年の4月から、病院と地域でネットワークを築いて、現在間のメンタルヘルスの取り組みを始めました。

伊藤 具体的にいようと？

鈴木 その後うつの傾向がある母親や、育児支援が必要な家庭を対象に、医師と看護師、そして私たち保健師が合同でケース検討をして対策を考えたり、連携を密にしたり、みんなで支えていこうと。まだ始めたばかりなので、2カ月に1度、会議を開いて方針性などを固めている段階です。

非常に大きいですね。

渕野 戦時中の「産めよ、増やせよ」といった国策の影響で中絶が絶えず、それが原因で命を落とした女性が多かつた時代に、大嶋さんはオギノ式やコンドームを用いた避妊法を教えたりお産環境を整えたり。手洗いや歯磨きの習慣がなかった住民に、そのやり方や必要性を訴えたり……。自分のことは二の次で、住民のために厭惡的に働いていたと聞いています。

伊藤 大嶋さんは5年ほど前に亡くなられたそうですね。一度、お会いしていろいろと話を聞きたかったです。



浅野 今は区（地区）の役員として、区長が推薦します。任期は2年で、交代制です。始まってから56年経ち、現在は28期に入っています。

伊藤 何人ぐらいいるのですか？

浅野 28期は275人です。

転戻、二次使用禁止

「ゆりかこから幼稚園まで」問わる
保健師の仕事に魅力を感じて

須坂に受け継がれていると思います。

伊藤 大畠さんの残した財産、保健補助員制度についてもう少し詳しく伺いたいのですが、どういう方が選ばれるのでしょうか。

浅野 今は区（地区）の役員として、区長が推薦します。任期は2年で、交代制です。始まってから56年経ち、現在は28期に入っています。

伊藤 何人ぐらいいるのですか？

浅野 28期は275人です。

その学校で、保健師は「やりかこから墓場まで一回わる仕事だと教わり、大変そうだけれど、こういう仕事をやりたいな」と思うようになりました。

伊藤 看護師の経験もしたんですね。

鈴木 ほんの少しですが。

伊藤 看護師と保健師は違いますか？

鈴木 看護師は病院のなかで、具合の悪い患者さんに一時的に関わります。一方、保健師は地域で、まさに「生まれてから死くなるまで」に関わる。それが大きく違います。ただ、そういう

A woman with dark hair tied back, wearing a light-colored cardigan over a patterned top, stands in front of a whiteboard. She is holding a vertical ruler scale with both hands, extending it towards the camera. The scale has markings from 0 to 100 cm. The whiteboard behind her has some faint, illegible markings.

伊藤 保健指導員の担当のほかは、どんな仕事をされているのでしょうか。

鈴木 今は母子保健、精神保健をやっています。相当地区の赤ちゃん訪問や乳幼児の健診、妊娠婦・乳幼児への健康教育や保健指導などをしています。養育環境が心配な方の家庭を訪問するなど、虐待予防の取り組みにも関わっています。精神保健では、精神障害者の支援や相談に乗っています。

伊藤 やっぱり幅広いですね。どういうところにやりがいを感じますか?

鈴木 関わっている住民の方から「ありがとう」とか、「相談に乗ってもらつて良かった」と言われるところがいいですね。私たちが講義した内容を、家庭で実践されて結果を残してくれる

くに母親が行き詰まるケースが多い。
須坂はどういう感じのですか？

鈴木 桜家族と3世帯家族が半々ぐら
いでしょうか。ただ、桜家族だから不
安とか、そういう問題でもなくで……。
姑さんがいるからつらい人もいれば、
姑さんからの支援がないからつらい人
もいるんですね。（笑）。

伊藤 なるほど（笑）。

知ることや大切にすること」、そういうもつと基本的なところを知つてもらえるような仕事をしたいですね。結局、そこがしつかりしないと、次世代の育成につながらないと想うんです。

伊藤　その通りです。今日、お二人の熱意ある話を聞くと、実現は難しくないのかなって思つただけれど。

淺野　がんばつてきます。

伊藤　須坂は歳過りの町も素敵だし、住民が活き活きしている。人好きな町の一つです。保健指導員制度も含めた、保健師の新たな活動を楽しみにしています。ありがとうございました。

保健師大崎美代志さんと保健指導員
大崎さんは1944年に
長野県高南村（現・須坂市）に赴任。保健師
一人が複数回張っても
劣悪な衛生環境、高死
亡率などの改善が困難
な状況から、村民の
参加なしでは保健活動
の進捗が難しいことに着目。1945年に県下
で初めて地域の女性による保健指導員制度
を創設した。大崎さんの活躍の様子は「須
坂の母ちゃん頑張る（復刻版）」で紹介され
ている。

伊藤隼也 (いとう しゅんや)

写真家・医療ジャーナリスト
医療情報研究所代表

患者を中心とした医療を実現するため医療ジャーナリストとしてテレビや雑誌などのメディアで活動中
ホームページ shunyaku-hatsu

原題：魔界の魔女