

農 業 者 の 健 康 管 理

上市農業改良普及所

生活改良普及員 中 陳 志美子

1. は じ め に

酪農農家が現在将来とも安定向上した農業経営をおこなうために健康生活基盤の確立が重要である。それを実現するために、農業者健康モデル地区育成事業（S51年～54年）を導入し婦人組織のみならず、生産集団全体が健康管理活動を展開した入善町酪農組合の事例を担当したひとりとして報告したい。なお、健康調査結果については、すでに検診センターの一柳先生から報告されている。

2. 入善町酪農の概要と酪農農家の特異性

- 入善町酪農は入善町の農家戸数 3,707戸のうちわずか30戸の小集団であるが、酪農組合を組織し県下に例のない生産から販売まで一貫したシステムをもち、組合員の仲間意識はつよい。
- 酪農農家は家族労働がすべてであり、他の農作業と異なり雇用労働は得られにくく、その労働は年中無休である。
- 朝夕に搾乳作業があり、主婦にとって食事準備時間と重なる。また主婦にできる作業が多くその負担が重い。

3. モデル農家の概要

- ・モデル農家 25戸 ・対象者30名
- ・平均家族数4.8人 ・平均農業従事者3.1人
- ・平均飼育頭数16.4頭 ・経産牛1頭当り出荷乳量5,469K ・平均耕作面積193a
- ・主な機械装備 バルクローラー全戸、ミルカー全戸、バンクリーナー3戸、ヘイベーラ7戸、ヘイメーカー6戸。

- ・経営主夫婦は殆んど農業専従者で主婦の日稼ぎはない。

4. 主な活動内容

(1)実態把握

- ①健康に影響をおよぼす生活・生産行動調査と生活・生産環境調査
- ②医師による健康調査、自覚症状、農夫症候群調査。
- ③総合判定会議と問題点の整理、健康生活設計の樹立

(2)健康生活教室の開催

- ①自家生産物の活用とバランスのとれた食生活の講習会・研修会の開催。
- ②のぞましい生活時間の改善とその実践
- ③積極的な疲労回復の工夫と体力づくり酪農体操の考案と実践
- ④働きやすい農作業衣の試作と共同作成
- ⑤基本的な生活習慣の定着化と健康カードの点検
- ⑥ホームプロジェクトの実践

(3)ヘルパー事業の導入とヘルプ内容の充実

(4)農作業環境の改善と診断カルテの作成 更衣室・更衣コーナの設置、堆肥舎の設置、バルクローラーの適正配置、給餌作業方法の改善

(5)経営簿の記帳と分析、家計仕向けの明確化

(6)入善町婦人グループ連絡協議会への参加、 県外先進地視察・ボランティア活動など。

5. 農業者、農家および生産集団の変化

- 生活・生産行動では、学習により新しく加

えられる行動（牛乳を飲む、緑黄色野菜を食べるなど）、設備器具の導入により改善される行動（運搬車による重いものの運搬など）、生活時間の計画により改善される行動（作業間の休けいなど）、の失点率は低下したが、長い間の習慣となっているもの、（食事の早食い、多食、嗜好など）、体質、家族労働が起因となっているものは改善されにくかった。

●しかし、自分自身の健康状況の把握により生活や生産のやり方を工夫し、家庭生活を大切にするようになった。

●経営主も生活に関心をもち、自ら実践し、その効果を仲間によびかけるなど経営主のなかから生活改善に関するリーダーが顕在化した。

●畜舎環境の整備、更衣室の設置、生活時間の改善などにより地域住民の酪農農家に対する見方が変化した。

●事業終了後も生産集団として自主的に総合検診を受けるようになった。

6. おわりに

酪農組合が核となり、婦人組織が実践集団として健康問題ととりくみ、農家の生活態度、生活内容は大きく変化した。その報告は非常に雑になったことをおわびし、今後の方向として次のことをあげおわりとしたい。

●3年間の健康調査を通して異常なしの人は経営主3名と主婦1名だけであり、農業者の健康状態は非常に不安定と思われるので、年1回は健康調査を受け、健康を守る工夫が必要である。

●家庭が労働力の再編成の場として、家族のやすらぎの場としてその機能を十分発揮できるように主婦の総合的な家庭管理能力を高める必要がある。

●酪農農家は酪農集団だけでなく地域社会の活動にも積極的に参加し視野の広い農業者となることがのぞまれる。

● 生活行動・生産行動調査および生活環境・生活環境調査のまとめと改善対策リスト

質問内容	質問項目のうち30%以上の人がかたくなったもの	改善対策としてとったこと
I 作業全般 (3)	・中腰で作業がまるまる1日以上続くことがある。(30%)	<p>労働の適正配分……ヘルパー制の導入とヘルパー1日の生活時間記録</p> <p>生活時間の改善</p> <ul style="list-style-type: none"> ・酪農作業と家事作業時間の計画 ・休けい時間の確保 ・3回搾乳を2回搾乳に改善 <p>経営の安定……飼料給与の改善(ハイフードをやめる。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・経営簿の記録と分析、経営目標の設定 ・桶ワラとききゅう肥の経営間利用 <p>農作業環境の改善……バルク・クレーラの高さを調節(台をつける)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バルク・クレーラの適正配置 ・運搬車の導入 ・ベルトコンベアの導入(厩肥の積みこみ) ・更衣室・更衣コーナーの設置 ・畜舎専用くつ・着がえの助行 ・作業の分担と協力 ・作業手順の工夫 ・堆肥舎の設置 ・パンクリーナーの設置 ・桶ワラ回東の共同作業 ・畜舎の改善(育成舎を解放式に) ・給飼作業方法の改善
II 温度・湿度・環境・夜間作業 (1)	・炎天下の作業で頭がくらくらするようがある。(30%)	
III I・IIの身体的影響(4)	・重いものの運ばんで肩や腰を痛めることがある。(43.3%)	
IV アレルギ―と農業 (9)	・農業散布に従事する。(76.6%)	
V ストレス (5)	・体の調子がわるくとも無理をして農作業をする。(76.6%) ・農作業の忙しい時は家事をはこぶのに苦労する。(46.7%) ・作業におわれている感じが始終する。(50%)	
VI 機械 (8)	・作業が終わった直ちに直ちにかがいをし、体を洗いや着替えることはむずかしい。(33%) ・農繁期には作業の合間にさまたいだ休けい時間をとるのがむずかしい。(30%) ・休けい時間に疲れをほぐす体操をするのがむずかしい。(40%)	
質問数	・体の調子が少々かわるくとも農業散布をする。(37%)	
1.酪農作業で自分の体に無理なこと	<ul style="list-style-type: none"> ・パケットやミルカーによる牛乳運搬とバルク・クレーラにあげる時。 ・厩肥の処理(一輪車での運搬やトラックにつむむとき) ・サイレージの詰めこみととりだし。 ・ワラの回収 ・ハイフードの給与(攪拌作業) ・乳房のマッサージ 	
2.酪農家として困ること	<ul style="list-style-type: none"> ・体の調子がわるくとも交代する人がいない。 ・粗飼料の確保がむずかしい。 ・牛の事故があり、経営に不安を感じ精神的に負担に思う。 ・主婦も経営主と同じ仕事をするので、重労働と思うことがある。 ・時間的に制限される。水稲作業と重なるとき時間的に大変である。 	
生活環境調査		

	質問内容	質問項目のうち30%以上の人が出点となったもの	改善対象としてとりあげた事項
生活行動調査(質問数)	I 体の調子 ⑩	・朝早く目がさめる。(53.3%) ・朝目がさめてからシャワーとするまで時間がかかる。(40%) ・排尿はがまんするほうである。(37%)	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な生活習慣の定着化 <ul style="list-style-type: none"> ・すいみん時間、食事の注意 ・家族の団らん ・一日の反省 食生活の改善 <ul style="list-style-type: none"> ・食事記録による栄養診断 ・献立作成カードの活用 ・食費の確保 ・食費準備時間の計画 ・牛乳をのむ運動 ・家庭菜園の計画、苗の共同育苗など ・塩分をひかえた食事 ・調理技術の向上 働きやすい酪農作業の試作と共同作成 積極的な疲労回復と体力づくり <ul style="list-style-type: none"> ・酪農体操 ・ふらさがり体操 ・ふみだし運動 ・指圧 ・体力テストとリクリエーション ・精神的ストレスの解消 (家族の団らん・入浴・趣味)グループ活動・経営の安定 ・年一回の健康診断の受診 生活時間の適正配分 <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルパー制導入 ・酪農作業と家事作業時間の計画 ・作業開始時間と終了時間をきめる 積極的な社会参加 <ul style="list-style-type: none"> ・酪農以外のグループ活動へ参加
	II 食事形態・嗜好 ⑨	・食事は、よくかまないで早ぐいのほうである(37%) ・3度の食事以外にも何か食べることが多い。(47%) ・味つけは濃いほうが好き。(33%) ・濃いお茶が好きでしばしば飲む。(40%) ・油こいものが好き。(30%) ・甘いものが好き。(70%) ・からいものが好き。(43.3%)	
	III 1.食事の特徴 ⑨	・肉類は毎日食べない。(83%) ・卵は毎日食べない。(50%) ・牛乳は毎日のまない。(30%) ・小魚を毎日食べない。(67%) ・豆腐は毎日食べない。(76%)	
	2.休養・娯楽の特徴 ⑤	・定期的に休日はとれない。(60%) ・自分のたのしみをもっていない。(50%) ・行事に好んで参加しない。(47%)	
	3.入浴・就寝・着衣の特徴	・やわらかいマットレスを敷いて寝る。(37%) ・お風呂はごく熱いお湯が好き。(33%) ・体の洗い方は簡単。(70%)	
	4.住い方の特徴 ⑩	・便所は水洗でない。(80%) ・冬、便所をあたたかくする工夫をしていない。(80%) ・季節毎に住まいの模様替えをしない。(67%) ・とくに寒い夜は、くつ下をはいて寝るなど工夫をしていない。(63%)	
IV 生活態度 ⑨	・今までお金を払って健康診断をうけたことはない。(40%) 自分自身の健康や衛生について注意してこなかった。(47%) ・くらしの工夫・新しい試みは好んでするほうではない。(30%) ・手先の仕事や歩くこと、運動など好んでしない。(47%) ・古いこと、昔のことをよく思ひだす。(33%) ・100才まで生きたいとは思わない。(63%) ・陽気にふるまうほうでない。(60%)		
V 体質 ⑩	・長生きの家系とは思わない。(33%) ・今でも、しもやけがしやすい。(40%) ・風邪はひきやすいほうである。(33%) ・気温の変化に敏感である。(60%) ・小さい時から、ひび、あかざれがされるほうである。(60%)		
VI 疲労と身体症状 ⑩	・体のなかで、しばしば苦痛をかんじるところがある。(50%) ・どちらかといえば苦痛をかんじるところがある。(50%)		
農夫症状発生頻度	・肩こり(男42%・女57%) ・腰痛(男85%・女57%) ・手足のしびれ(男28%・女38%)		
生活環境調査	生活上の問題点(現状) <ul style="list-style-type: none"> ・献立作成なし・強化米の使用20% ・既製食品の利用多い一日の食品摂取量19.4種 ・食事づくりの重点は嗜好・経済・栄養の順 ・1日1人当りの食費 268円重点 ・野菜の自給は少ない。(とくに緑黄色野菜) ・作業衣は平常着、経営のなかで家計仕向けが明確でない。 ・更衣の場所がなく畜舎の出入口にかけている。 酪農農家として生活上困ること、なやみなど <ul style="list-style-type: none"> ・衣服がよこれ、酪農特有の臭いあり、外部から環境がわるいと思われないか不安。 ・経営は家族労働で年中休みなく、体の調子が少々わるくとも作業をしなければならぬ。 ・朝・夕に搾乳作業があり、食事準備時間とかさなる。 ・酪農作業は主婦にできる仕事が多いため、主婦に負担がかかる。 		