

## 野積地区健康で豊かな むらづくり活動について

婦中農業改良普及所 松村 文子

富山農業改良普及所 高見 敬子

### 1. 地域の概況

野積地区は、八尾町の山間地域中央部に位置し、南北に長い農山村地帯である。総世帯数 378戸、総農家戸数 237戸（専業9戸、第1種兼業12戸、第2種兼業 216戸）、集落数22、生活改善実行グループ3、婦人会、婦人部、生産組合等の組織があり、平均耕作面積（水稲 0.9ha）でその他地域特産物として、きゅうり、えのき茸、かぼちゃ、当帰等の生産にとりくんでいる。

### 2. 健康と農業振興をめざしたむらづくりの動機

野積地区は、八尾町の中でも古くから非常に進取性に富んだ地区であり、野積川の水を引いた開田など農業自立の道を切り開いた地区であった。ところが時代の変化と立地条件の悪さから、農業生産の停滞・むら機能の低下、農業者の健康障害などの諸問題が派生してきた。このような状況の中で、昭和54年を前後に地域、集落、農業、住民の健康の見直しのために、健康調査や基盤整備等をはじめに地域ぐるみの活動が始まる動機となったのである。

### 3. むらを蘇らせるむらづくりのねらい

昭和54年野積地区がむらづくりに取り組んだとき、そのねらいとしたのは、

①農家が自主的にむらづくりに参加できる体制を整えること。

このため・村の農業や生活、健康、集落に関する意識統一を図ること。

・計画は農業者主体型とし、計画されたことは農家ひとりひとりまで、周知徹底させること。

②生活基盤である農業振興の方向は、立地条件をふまえ、昔からの作物を掘り起こしながら、水稲を基幹とした他作物の導入をはかること。

③足腰の強い農業労働力は、健康な家庭生活基盤にあることから、ひとりひとりに見合った健康法を身につけることと、地域ぐるみの健康管理体制の確立を図ること。

④生き生きとして、楽しく希望のある村とすること。以上4つの柱をたてました。

### 4. 活動状況・経過と成果

同地区におけるむらづくりの活動の実施状況と成果は、

表1 農業者の健康管理対策を推進するため、事業を導入した活動の成果

表2 農業者が健康管理活動に取り組んだ主要対策

に示す通りです。

また、上記の活動を通じての農業生産・生活改善状況の変化は、

表3 農業生産行動の変化

表4 昭和56年からの健康状況の変化

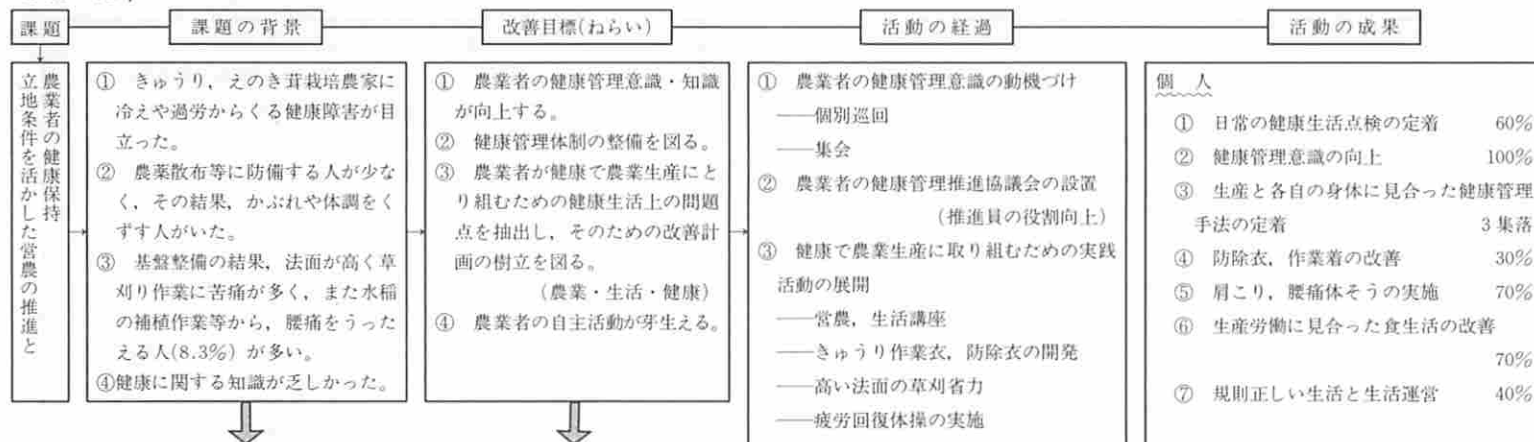
表5 農家生活状況の変化

に示す通りです。

活動の実施状況と活動の成果

表1 農業者の健康管理対策を推進するため、事業を導入した活動の成果

S56～58年



S58年

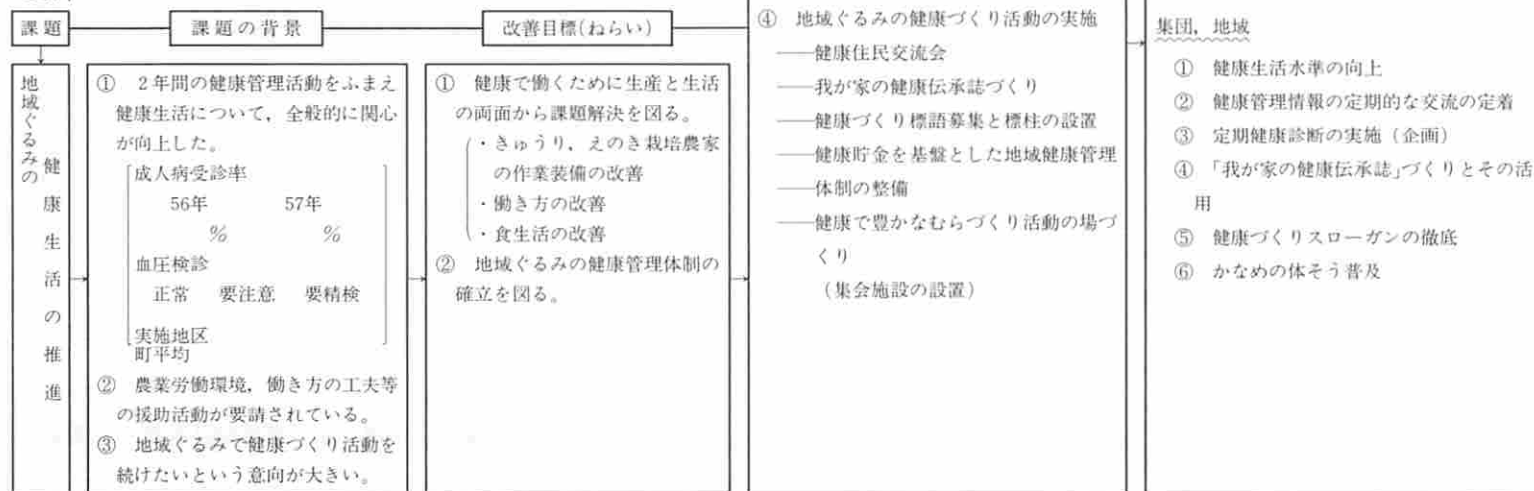
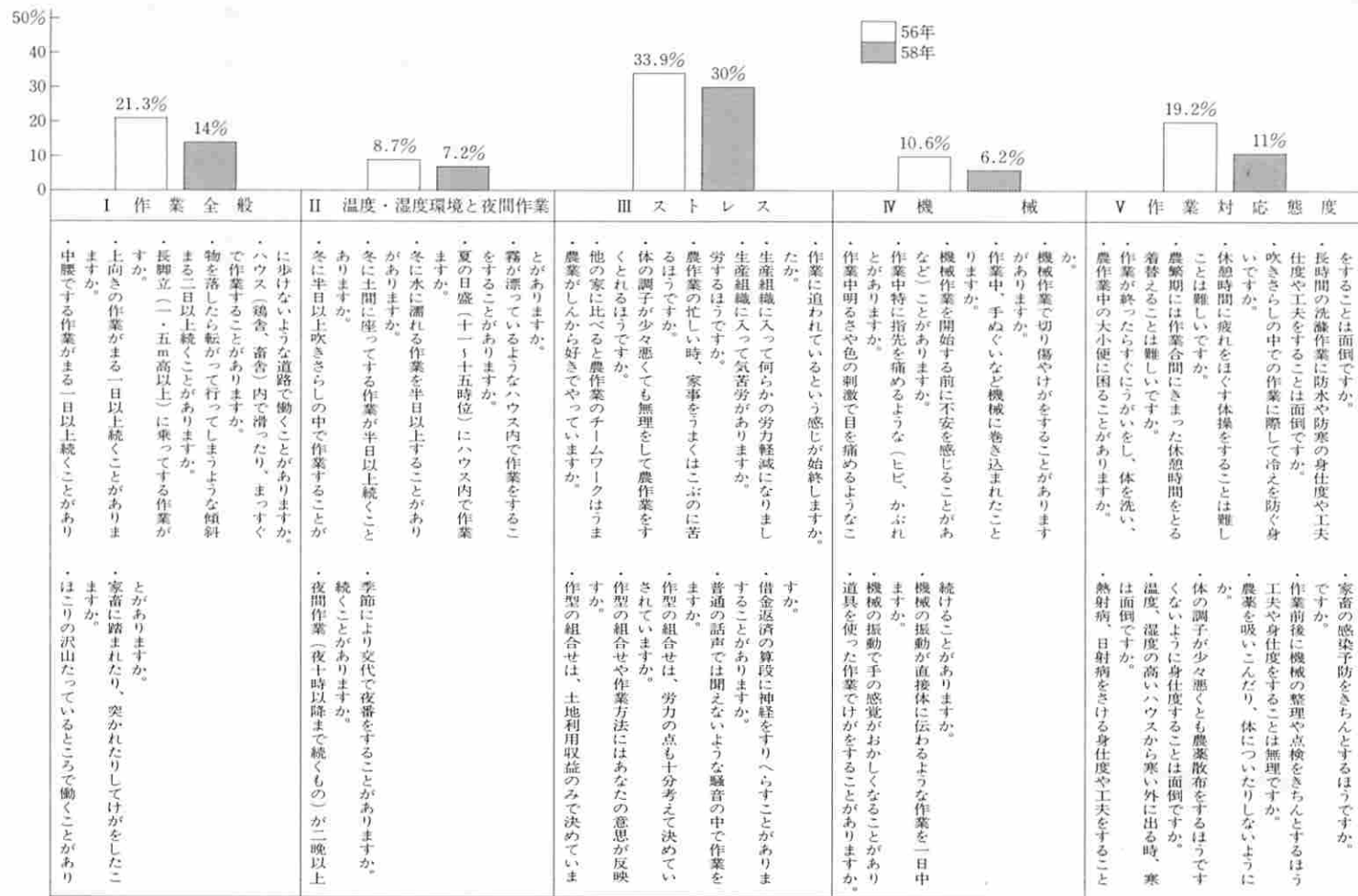


表2 農業者が健康管理活動に取り組んだ主要対策

— 生 産 面 —	— 生 活 面 —
<p>1. きゅうり、えのき苺の作業環境の改善</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 農薬散布時の防除衣の開発（夏・冬用）と共同製作</li> <li>・ 作業間休息時間の確保</li> <li>・ 基盤整備後の法面の草刈りの省力化 (しそ、うどを法面に植える)</li> </ul> <p>2. 立地条件に合った農業生産の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 山間地における換金作物の導入（きゅうり、かぼちゃ、えのき苺）</li> <li>・ 婦人稲作研究集団づくり</li> </ul>	<p>1. バランスのとれた食事づくりと自家生産物の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事記録と栄養診断</li> <li>・ 自家生産物の有効利用</li> <li>・ 冬期間の食品の確保と野菜の貯蔵</li> <li>・ 甘みをおさえた料理の工夫</li> <li>・ 塩分をおさえた料理の工夫</li> </ul> <p>2. 上手な働き方と積極的な疲労回復</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康教室、相談日の開催</li> <li>・ 要の体操の普及</li> <li>・ 健康チェックカードの活用</li> </ul>
— 健 康 推 進 面 —	— リーダーが果たした役割 —
<p>1. 健康生活推進学習会の適時開催</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 農繁期前及び農閑期の学習会</li> <li>・ 健康推進たよりの配布</li> <li>・ 健康づくり研究集会の開催</li> <li>・ 健康相談日の設置</li> </ul> <p>2. 地域ぐるみの健康づくり活動の定着</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 我が家の健康伝承誌の編集</li> <li>・ 健康標語募集と標柱づくり</li> <li>・ 地域で計画、実施する自主活動組織の育成</li> <li>・ 地域健康管理体制づくり (自分の健康を自分達で守る運動の展開)</li> </ul>	<p>1. 一般住民と普及所とのパイプ役</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 住民の意向を各種学習活動にもりこんだ。</li> <li>・ 情報の提供をした。</li> <li>・ 各農家への連絡と調整を図った。</li> </ul> <p>2. 積極的な実践活動と啓蒙</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生産、生活、健康に関わる課題解決を積極的に試みた。</li> <li>・ 良い結果を周囲へ波及した。</li> </ul>

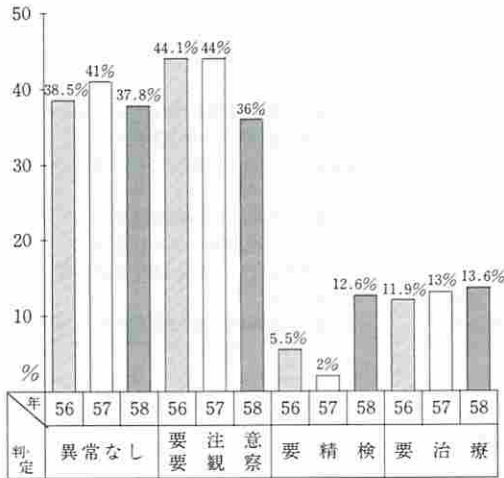
農業生産・生活改善状況の変化

表3 農業生産行動の変化



- ① 最も悪い項目は「ストレス」であり、しかもその内容は農外就労と農業を兼務しているため、多忙からくる精神的疲労が目立つ。
- ② 他の項目は少しずつではあるが良い方向にむいている。

表4 56年からの健康状況の変化



○腰痛調査 (57年調べ)

・腰痛のある人	30代 7人	40代 17人	50代 47人	60代 15人
・寝具の組合せ	敷布団一枚使用 38人(45%)		敷布団二枚使用 24人(28%)	マットレス+敷布団 19人(22%) ベッド 4人(5%)
・腰痛の始まった年齢	20代 4人	30代 24人	40代 32人	50代 9人 60代 4人
・痛くなった季節	春 40人	夏 13人	秋 35人	冬 12人

表5 農家生活状況の変化

① 労働と休養

(ア) ふだんの生活時間の変化

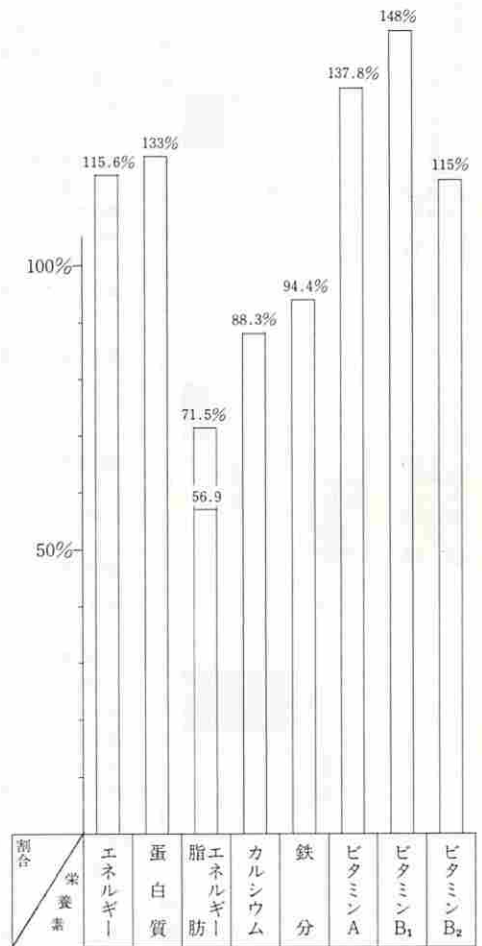
56年	家事作業 2時間30分	農作業時間 7時間21分	すいみん時間 6時間55分	その他の時間 7時間14分
58年	家事作業 3時間15分	農作業時間 5時間13分	すいみん時間 6時間43分	その他の時間 8時間49分

(イ) 農繁期の生活時間

56年	家事 2時間15分	農作業時間 9時間40分	すいみん時間 6時間26分	その他の時間 5時間49分
58年	家事 3時間49分	農作業時間 8時間14分	すいみん時間 6時間47分	家事時間 3時間10分

② 食生活の状況

(ア) 栄養状況調査 (摂取充足率)



(イ) 食品群別摂取順位

56年	種実類 1位	乳類 2位	油脂類 3位
58年	卵類 1位	いも類 2位	油脂類 3位

(ウ) 農繁期は普段より多めに食べていますか。

56年	普段より多め 35.9%	普段とかわらない 64.1%
58年	17.4%	82.6%



(エ) インスタント食品(ラーメン等)を使うとき野菜・肉を加えて食べるようにしていますか。

56年	できるだけ加えるようにしている 36人	たいてい何か加える 33人	それだけ食べる 26人	95人中
58年	できるだけ加えるようにしている 36人	たいてい加えている 32人	それだけ食べる 14人	92人中

③ 体力づくりと気分転換

56年	体力づくりを実施している人 12.6%	実施していない人 87.4%
58年	体力づくりを実施している人 56%	実施していない人 44%

④ 家事運営

(ア) 家族の健康のために必ずとりそろえている食品群がありますか。

56年	ある 79.6%
-----	----------

58年	ある 91%
-----	--------

(イ) とりそろえている食品群

56年	肉類 1位	油脂類 2位	いも類 3位
-----	----------	-----------	-----------

58年	卵類 1位	いも類 2位	油脂類 3位
-----	----------	-----------	-----------

⑤ 生活運営

(ア) あなたの家計簿

	・毎月大休きまった枠内で賄う	・収入、支出の工夫を家族で話しあっている	・自分の判断にまかされている(支出のうち、ふだんの食料品)
56年	41%	41%	57.3%
58年	46%	37%	62%

(イ) 生活時間

	・自分の日課表がある	・家族の日課表がある	・月々の仕事の手定表がある
56年	20%	56年 1%	56年 6%
58年	23%	58年 1%	58年 13%

(3) 日常の健康管理の意識

① 自分および家族で気をつけていること

56年	気をつけている 47%
-----	----------------

58年	気をつけている 75%
-----	----------------

② 気をつけている内容

56年	食 1位	事 すいみん、休養 2位	レクリエーション 3位
-----	------	--------------	-------------

58年	食 1位	事 すいみん、休養 2位	レクリエーション 3位
-----	------	--------------	-------------

③ 地域やグループで実行していること

56年	健康診断 1位	食生活改善 2位	スローガンづくり 3位
-----	---------	----------	-------------

58年	竹ふみ 1位	食生活改善 2位	農作業環境改善 3位
-----	--------	----------	------------

5. 農家生活状況調査をふりかえって

むらづくり活動の成果をみるため、生活状況調査を行ってきましたが、その結果は以下の通りです。

① 労働と休養については、農繁期の農作業時間は1時間26分少なくなっており、すいみん時間や作業間休けいがほどほどにとられるようになった。

② 体力づくりを実施している人は、56年に比べ58年は43.4%も増え、56%であった。

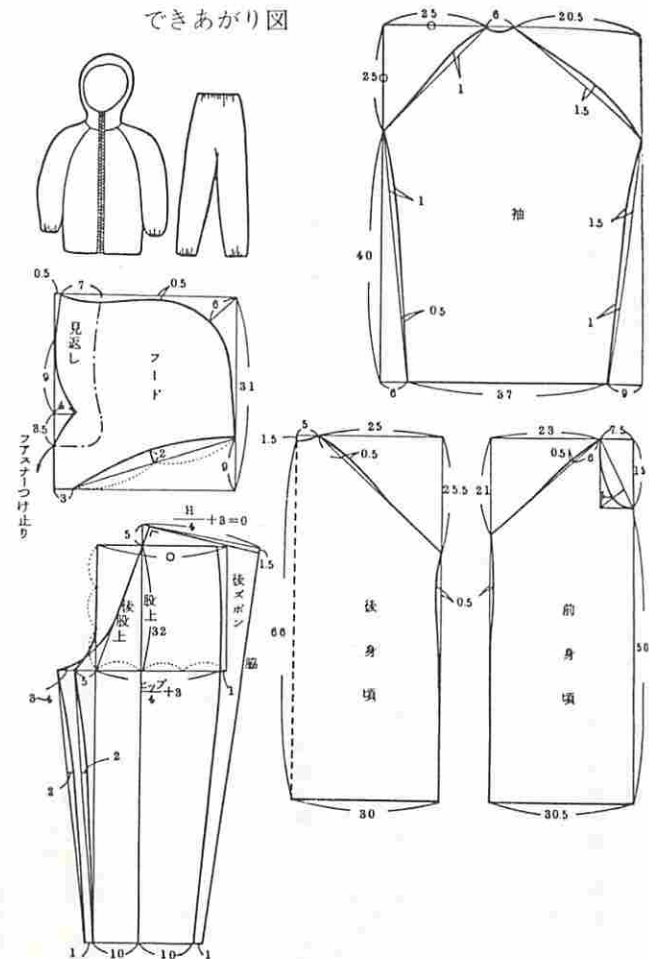
③ 日常の健康管理に気をつけている人、58年は75%、地域で実行している内容は、生産と関連する、農作業環境改善等が組み入

## 定着した生活技術

表7 夏用防除作業衣(きゅうり)

紹介したい理由 防除作業は健康阻害の要因になりやすく、そのための身づくろいが習慣化されにくい、特に夏期における身仕度は暑さが先行して簡単になりやすい水桶、そさいの防除用に汗の吸収、通風肌ざわりの良さ等を考慮した綿サッカーの防除衣		
材料・数量(寸法) サッカー生地(少し地厚なもの) 5.5m オープンファスナー 60cm 1本 ゴム 1m ラバー防水液 布量の2.5倍	用具 裁縫用具一式 洗い桶 ハンガー	
縫い方 -上層- 1. 前身頃に前袖、後身頃に後袖をつける。 2. 袖下と脇縫いをする。縫い代は前身頃にたおして表から0.3~0.4cmのミシンをかける。 3. フードを左右あわせ、縫い代を片方にたおし、表から0.3~0.4cmのミシンをかける。 4. 身頃の衿ぐりにフードをつける。フードの縫い代で身頃の縫い代をくるみ、表から身頃の衿部分に0.3~0.4cmのミシンをかける。 5. 前中心をできあがりに折り、ファスナーをフードからつける。 6. 裾はできあがりに折って端ミシンをかける。 7. 裾口はゴムを通し口をあげ、できあがりに折ってミシンをかける。 8. 袖口にゴムを通す。 -ズボン- 1. ズボンの縫い代を前身頃 0.7cm、後身頃 1.5cmとする。 2. 前後の脇を縫いあわせる。股下を縫う。折り伏せ縫いし、前身頃にたおす。 3. 前・後・股上を続けて縫う。 4. 上部はゴムを通し口をつくり、3cmに折ってミシンをかける。 5. 裾もゴムを通し口をつくり、2cmに折ってミシンをかける。 6. 上部、裾にゴムを通す。 -防水加工- 1. できあがった上着、ズボンをラバーの防水液に5分間浸す。 2. ハンガーにかけ、自然乾燥をする。 3. アイロン仕上げをする。	注意事項	
参考事項 時間 経費 3,500円	応用の仕方 その他	

図1 防除作業衣の裁ち方



られ、生産、生活両面からの対策が実行されるようになった。

その中で、農薬散布時の防除作業衣が自らの手で考案され、使われるようになったり(表7, 図1) 地域に伝わる健康事例を収集し“のづみ我が家に伝わる健康事例集”として一冊の冊子にまとめました。(表8)またあわせて、標語を募集しました。(表9)

表8 我が家に伝わる健康事例集から

〈題名〉	薬湯(大根干葉湯)
〈材料〉	大根葉の干したもの
〈作り方〉	よく乾燥した大根葉を適当な大きさに切って、布袋に入れる。
〈効能〉	身体があたたまり、夜尿症に効く。 三和 竹盛 晨 八十島 花島 房雄

〈題名〉	薬酒(シソ)
〈材料〉	青しそ葉 100~150g 氷砂糖 500g 焼酎 1.8ℓ
〈作り方〉	青しその葉をきれいに洗い、一枚一枚水気をよくふきとって、容器に入れる。氷砂糖、焼酎を加えて約1ヵ月程したら飲む。
〈効能〉	皮膚アレルギーに大変よく効く
〈体験談〉	私はアレルギー体質で、何でもよくかぶれて困っていた。人つたえでシソ酒がよいということで、早速つくり、現在は、晩に盃一杯程薬のおもいで飲んでいきます。身体にしなやかとあたって、よいようです。 下乗嶺 大平よしえ

〈題名〉	よもぎ茶
〈材料〉	よもぎ葉の乾燥したもの
〈作り方〉	よもぎ葉 300gを水3合で煎じる。半量まで煮つめる。
〈効能〉	腹痛

〈いい伝え〉 姑さんより聞き伝え  
布谷 上野ふみ子

〈題名〉	大豆の酢漬け
〈材料〉	大豆1合 米酢 500ml
〈作り方〉	大豆1合に米酢(必ず米酢を使用)を入れ、1ヵ月位つけておく。1ヵ月たってから食べる。(1日に3~4粒)
〈効能〉	血圧や動脈硬化 高峯 浦松 稔

〈題名〉	風邪の予防
〈材料〉	にんにく 300g, 水1合~1.5合 砂糖 100g
〈作り方〉	にんにくの皮をむき、水洗いし、水1合~1.5合程入れて軟くなるまで煮つめる。軟くなったら砂糖を入れて少し煮つめる。すり鉢でつぶし、蓋付容器に入れる。においがつよいので、夜1さじ程食べる。多く作ったときは、冷凍しておく。
〈効能〉	全身が暖かくなり、風邪をひかない。 乗嶺 島滝みつ枝

〈題名〉	よもぎ、どくだみ、げんのしょうこ茶
〈材料〉	よもぎ、どくだみ、げんのしょうこ
〈作り方〉	よもぎ、どくだみ、げんのしょうこは夏に採取し、陰干しする。干したものを粗く切り、どびんに入れて煎じてお茶がわりに飲む。
〈効能〉	風邪をひかない。 東川倉 西島 秀勝



表9 健康で住みよい豊かな  
むらづくりに関する標語

・村の良さ永く残そう子や孫に	水 口 谷口 信子
・くわもつ手，時々休めて1，2，3	水 口 吉村 とみ
・老いも若きも共に語りて，むらづくり	東川倉 沢田 勝
・賑やかに青田廻りの朝まえ	乗 嶺 松越 富枝
・ふるさとの清く流れる野積川， 幾千年も子や孫に	川 住 田中美代子
・健康は豊かな村の基礎づくり	東川倉 佐々木 孝
・となりにも一声かけあう検診日	西川倉 川西 久子
・円満な家庭はまず健康から	水 口 吉村美智子

## 6. 今後残された課題

以上の活動を通じての今後の問題は次の通りです。

1. 自分達の健康を自分達で守る運動の長期継続に努める（健康貯金，健康講座）
2. 健康実践活動を基盤に生き生きと楽しく誇りのあるむらづくりに参加する。
3. 無理のない働き方と農業経営のバランスや，相互補完に努める。

今後これらを，地域ぐるみの「健康で豊かなむらづくり会」組織を核として，むらづくりの輪が大きく広がるように努力してゆきたい。