

## 健 康 を 考 え る

高岡市農協太田地区健康管理推進協議会

・ 横越 太美雄, 荒木 富美子, 吉井 玲子,  
水谷 美智代, 山崎 友子, 滝田 金蔵

富山県農村医学研究会

大浦 栄次

### 一 目 次

はじめに

#### I. 活動の概況

1. 地域に根差した健康管理  
運動を目差して
2. 保健連絡会のあゆみ

#### II. 生活健康実態調査報告

1. みそ汁を見直す  
—みそ汁塩分調査から—
2. シールを貼って健康づくり  
—健康カレンダーの取り組み—

(1)ねる前にハミガキしたかな  
—むし歯を作らない運動—

(2)毎日出ているかな  
—うんち調べ—

3. 検診を通して太田地区をみる  
—検診の受診率と実態調査—

4. 歩け、歩け  
—万歩計による歩行量調査—

\*保健連絡委員

### はじめに

平成2年3月4日、高岡市農協太田支所において「健康を考える」集いが、地区住民約100名の参加により開催された。

当日は、過去2年間にわたり、高岡市農協太田地区健康管理推進協議会が地区内外の関係機関及び住民と共に実施した各種健康調査の結果が地区の関係者より報告された。終りに富山医科薬科大学保健医学教室の鏡森定信教授より、「今回発表された結果は極めて貴重であり、今後とも息長く続け、全地区の健康管理に取り扱んで欲しい。」との総評があった。

ここでは、当日配布した資料の「健康を考える」より調査の経過並びに調査結果の概要について抜粋し報告する。今後の農村における健康管理運動の参考になれば幸いである。

なお、当該地区の概要は次の通りである。

- ・位置…高岡市の最北端に位置し、雨晴海岸と接する。
- ・面積…7.57km<sup>2</sup> (東西4.1km, 南北3.5km)
- ・農地…水田113ha, 畑28ha, 樹園地4ha
- ・人口…3,478人 (男1,660人, 女1,818人)
- ・史跡…前方後円墳の桜谷古墳群等

### I. 活動の概況

#### 1. 地域に根ざした健康管理運動を

めざして

この太田地区は、朝夕に連峰を眺望できる海岸線と、緑深い丘陵に囲まれ、人と自然のかかわり深いなかで生活が営まれています。

この海あり、山あり、そして深い伝統文化の恵みが、人々の健やかな体と心を育ててきました。

ところで、この恵まれた環境の太田地区がこれから迎える長寿社会にとって、最も大切



えます。

今からちょうど10年前の昭和54年、住民の健康管理を地域の人々と進める目的で「高岡市農協太田地区健康管理推進協議会」が設置されました。昭和62年7月には「支所だより」を創刊し、健康管理運動を、人々に積極的に呼びかけました。

さらに、同年8月に健康標語を募集し、11月の収穫感謝のつどいに入選作品を発表するなど、健康づくりをテーマに、各種の催しを次々と試みました。

また、健康運動を継続して展開する組織として、農協婦人部の活動が強化される一方、実・熟年の人々が自らの健康管理を進めるため、昭和62年11月年金友の会が再編成されるなど、積極的な動きが起って来ました。

しかし、農協組織内だけの運動にも、限界が予想されることから、もっと視野を拡げ、具体的な地域内の実情を認識し、より現実的な対応をすすめるため、地域が一体になった活動の体制が望まれました。

### 地域が一体となって

「健康管理」は幼年にも成人にも共通する課題であるだけに、保育園や小学校や市の保健センター・地区の保健衛生協議会などが、一堂に会する機運が高まりました。

このことから、昭和62年12月に地域内外の関係機関が情報を交換したり、活動を確認めあつたりする、保健連絡会が創設されました。

この保健連絡会は、隔月に開催することを原則に、いろいろな保健に関する情報交換だ

## マイカー時代で運動不足





万歩計をつけ始めた年長児の歩行調査  
高岡市太田保育園

# 健康づくりで調査

今月寝る前には親が記録

高岡市の太田保育園「園児万歩計調査」は、七月から年長児二十八人万歩計をつけ、歩行数を調査している。歩くことは体の発達に重要な基本動作を、マイカー普及で園児も歩く機会が減少し、運動不足が懸念される。このため、子供の「歩行」歩数を把握し、健康づくりに役立てようとしている。九月まで続ける。

万歩計は、朝起きたときに園で動いた分を家庭の分が目標をゼロにセットし、通園、出かける時、調査前に文通園時に担任が数字を記録。母も歩行数を記録し、協力して歩く。寝る前にも親がメモ。

対象児三三三三三、一方、月平均歩行数を調べ、一日一万歩以上を目標とする。歩行不足は健康の目安とされているが、歩行数はかなりでなく、姿勢などもチェック。健康づくりの一助とする。

本年度からは遠足や園外保育積極的に「歩行」を取り入れており、これまで地元自然歩道や太田川も歩いたところもある。一日一万歩以上を目標とする。歩行不足は健康の目安とされているが、歩行数はかなりでなく、姿勢などもチェック。健康づくりの一助とする。

本調査に先立ち先月、園内年長児数人に試みたところ、予想以上に多い歩行数があった。しかし、子どもの行動は不規則な点が多く、むしろ園外での数値が興味深いという。

同園は園児の体力、健康づくりに関する健康運動を重視。

(北日本新聞：平成元年7月7日)



# 毎日出てるかな？

## 高岡 本田小 家族ぐるみ便秘調べ

高岡市本田小学校（五輪道）男校長、児童二百八十九人の五年生十人は今月初めから二カ月間、それぞれの家庭で「ユニークな「うんち調べ」」を行っている。

農協所などが呼ばれたもので、相前後して万歩計による歩行数調査も実施中。大便調べは校下住民の一部も参加して行われ、調査終了後便通と歩行数の関連性などを調べた。

調査表はカレンダー式で、朝晩一回でも便通があれば、それぞれの名前の欄に赤のシールをはる。月末にもなるとシールが連続しているかどうかで前年の健康状態が一目で分かるようになっている。表には「健康なうんちは線り濃く、量の軟らかさで、う」と目安デトバイスが書いてある。



最初は恥かしかったが、うんちの色や量、便通の回数など、家族ぐるみで調べた。5年生家庭で行っている「うんち調べ」。

(北日本新聞：平成元年9月28日)

よる歩行量調査では、一人一人の健康づくりだけでなく、家族ぐるみの健康に対する意識高揚に大変役立ったと喜ばれています。

ところで、高齢化社会における健康管理は、成人者(特に高齢者)のみに視点を置きがちです。しかし、調査の結果から導き出された結論は、その事がとんでもない錯覚であったということです。「子供は、親の鏡のようなもの」と言われるように、幼児期に成人病につながる兆候が現れており、愕然とさせられました。

例えば、歩行量調査によると、あまり歩かない子では土踏まずの発達がおくれているいたり、「うんち調べ」によると、便秘の大人がいる家庭では子供も便秘傾向であることが明らかになりました。

以上の結果は、それが言いにくく、聞きにくい事であっても、地域の将来の発展を拒むものであれば、これを取り除く必要があり、手をゆるめることは許されません。

本報告は、地区住民が自らの手で行った生活や健康の実態調査のまとめです。このような全住民の参加による手づくりの調査活動は、学術的にも貴重な内容と評価されています。

この度の調査の成果は、住民一人ひとりに問題を提起し、将来に向かって住民挙げて取り組むべき運動を示唆されていると言えないでしょうか。これからの生活改善、健康づくりの運動に活用されることを強く望むものです。

### 2. 主な調査及び方法

- (1) 健康アンケート調査：昭和62年11月1日  
 収穫感謝のつどい・健康相談コーナーに併設し、来場者を対象に高血圧に関する意識調査をする。(56人)
- (2) 家庭介護アンケート調査：昭和63年8

月26日  
 高齢者対策として、家庭介護研修会(於：厚生連高岡病院)の参加者を対象に今後の取り組み等に関する意識調査を実施。

- (3) みそ汁塩分調査：昭和63年11月10日、16日  
 農協婦人部が中心となり、地区の農家、非農家を問わず全戸を対象にみそ汁塩分濃度の測定、ダシの種類、具の種類について調査。

・調査件数……564件  
 \*塩分の分析は厚生連高岡病院検査科に依頼

- (4) 癌検診受診率調査：昭和63年11月10日、16日、23日  
 みそ汁塩分調査と併せて、前年における癌検診受診率の有無を問う。また、血圧が高いか否かについても調査。

・回答者数……男657人、女780人、計1537人

- (5) 万歩計による歩行量(歩行数)調査：平成元年7月～9月  
 日常の運動量を万歩計を用いて調査。

- ・太田保育園・園児(年長組)……28人  
(＊足型と土踏まずの調査：12人)
- ・太田小学校・学童(5年生)……21人
- ・成人 ……………37人

(6) 健康カレンダーによる「歯みがき調査」：平成元年8月1日～30日地区の子供のむし歯罹患率が高いためむし歯予防をテーマに歯磨きをすすめる。歯磨きチェックのための健康カレンダーを配布。寝る前に歯を磨いたらシールを貼る。

- ・回収数……304戸(集計可能数283戸：1080人)

(7) 健康カレンダーによる「うんち調べ」：平成元年10月1日～31日歯磨き調査と同様の健康カレンダーにより、うんちが出た日にシールを貼る。

- ・太田小学校5年生とその家族  
……………45家族(230人)
- ・中村東部自治会・年金友の会会員  
……………32家族(175人)

(8) みそ汁塩分測定：平成元年10月26日昭和63年度の測定で塩分濃度が高かった地区を対象とする。

- ・西田・谷内・山岸……85件

## II. 生活・健康実態調査報告

### 1. みそ汁を見なおす

—みそ汁塩分調査から—

#### 全戸を対象に一斉にみそ汁調査

朝、目覚めると台所から美味しそうなみそ汁の匂いが漂ってきます。

みそ汁は祖先から受け継いだ貴重な健康食品、それでも、上手に付き合わないと塩分の摂り過ぎの原因にもなります。

ところで私達、太田地区のみそ汁は他の地区に比較して問題はないでしょうか。

昭和63年11月10日、16日の両日、婦人が中心となって太田地区の840戸の世帯全戸を対象にみそ汁塩分調査と保健調査を行いました。

表1 保健連絡会のあゆみ

第1回	昭和62年12月4日 15時～ ①委員紹介 ②協議会規約 ③県下農村の健康管理問題 ④支部活動の取り組み ⑤各機関の意見
第2回	昭和63年1月25日 13時30分～ ①第1回委員会議の意見 ②研究課題の提起 ③協議会開催 ④活動の提案
第3回	昭和63年3月22日 13時30分～ ①協議会設置の経過 ②活動の経過(調査活動の結果) ③意識啓発活動 ④保健連絡会の課題提起 ⑤運動推進策案
第4回	昭和63年5月18日 13時30分～ ①健康まもるモデル推進地区 ②昭和63年度運動推進策 ③各機関との連携活動
第5回	昭和63年7月26日 13時30分～ ①実践事項(第1回晩天講座・懸垂幕・地域祭) ②各機関の連絡事項
第6回	昭和63年9月6日 13時30分～ ①第1回晩天講座・集落座談会の結果 ②食アンケート結果 ③高血圧教室・成人病検診 ④みそ汁塩分測定及びアンケート調査 ⑤生活環境調査案
第7回	昭和63年12月13日 13時30分～ ①運動の経過(保健連絡会・昭和63年度活動) ②みそ汁塩分測定・生活アンケート調査の結果 ③健康座談会の開催計画
第8回	平成元年4月22日 9時30分～ ①諸活動の取り組み経過 ②新年度の各機関の活動計画 ③支所活動の実践課題 ④スライド作成など
第9回	平成元年6月16日 13時30分～ ①第2次生活調査(健康カレンダー作成) ②運動量(万歩計)調査について ③報告書作成
第10回	平成元年7月18日 13時30分～ ①第2次生活実態調査(健康カレンダー作成・配布) ②運動量調査(中間)報告 ③「歯の健康」講義
第11回	平成元年9月11日 9時30分～ *雨晴苑施設見学 ①高齢者対策 ②調査活動の経過(運動量調査・保育園、健康カレンダー・歯磨き調査：全戸) ③今後の活動 ・運動量調査 ・健康カレンダー(うんち調べ：小学校、中村東部自治会他) ・塩分測定・検診活動(胃癌、ミニドック、乳癌、子宮癌) ・講演会と地域祭—ガン予防講演—(市保健センター) ・収穫感謝のつどい・フォーラム、ラジオウォーク
第12回	平成元年11月18日 13時30分～ ①各機関の調査報告 ②調査活動のとりまとめ ③今後の運動のとり組み
第13回	平成2年1月18日 10時～(全組織代表者参加) ①活動経過報告 ②「健康を考えるつどい開催」検討 ③各機関の活動計画

集まったみそ汁は564件で約7割の回収率でした。塩分は厚生連高岡病院の検査科で測定してもらいました。

### 太田地区のみそ汁塩分濃度は高い

結果は、「太田のみそ汁は、他の地区に比較して明らかに高い。」というものでした。では、どの程度高かったのでしょうか。

図1は、太田のみそ汁と富山県全体の農村の調査（昭和56年富山県農村医学研究会実施：調査件数12,300戸）および、昭和63年に入善町の農村地帯の調査結果と比較したものです。

みそ汁塩分濃度の平均値は、県平均が0.91%、入善は0.85%。これに対して太田は0.97%

%でした。入善に比較して実に0.10%以上もの差があります。また、昭和56年の調査でも低かった砺波地方の0.77~0.78%より0.2%も差があったのです。

「なーんだ、0.1、2%ぐらいの差か」と思われるかも知れませんが、みそ汁の0.1%は大変な差です。特に0.90%以上の「濃い」及び「非常に濃い」が全体の60.1%、約3分の2近くもあり、入善の39.6%、約4割と比較して大変濃いまそ汁を飲んでいる家庭が多いということです。

さらに、残念なことに平成元年に実施した高岡市農協管内の各支所比較でも太田地区が最も高く、このみそ汁の塩分の問題は、今後の太田の健康を考える上で大きな課題といえましょう（図2）。

図1 みそ汁塩分濃度（富山県と太田地区の比較）

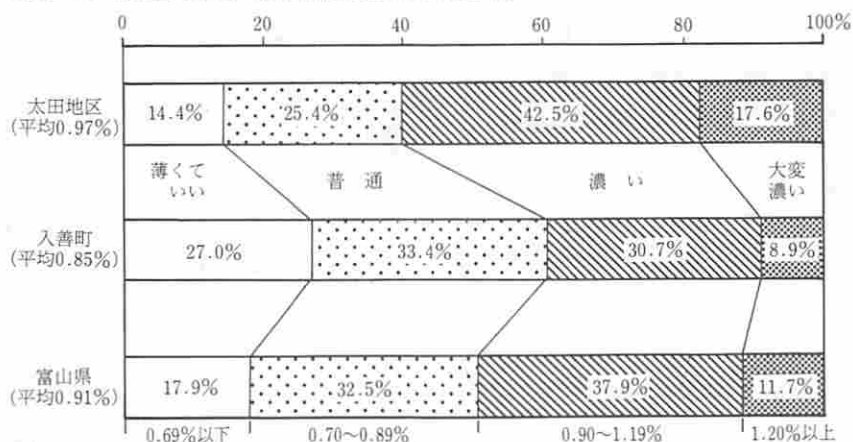
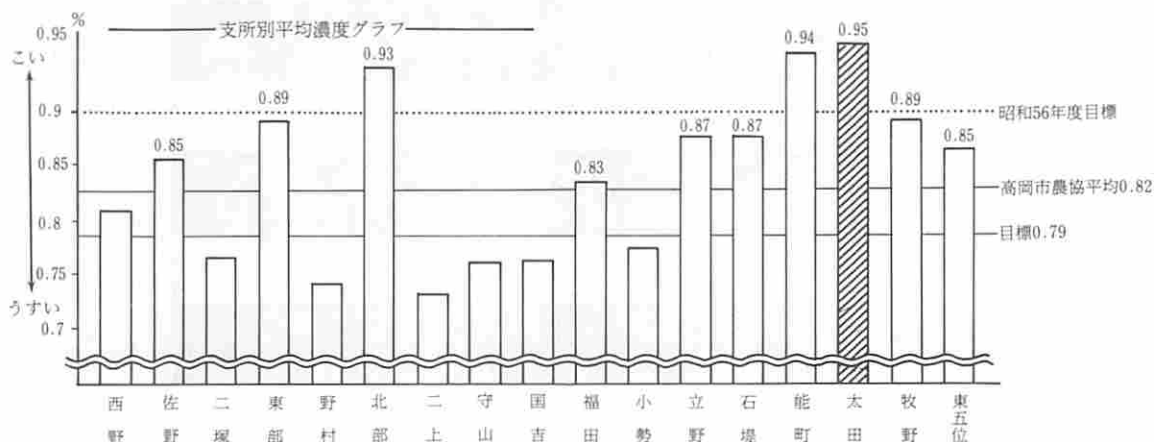


図2 みそ汁塩分測定（高岡市：平成元年度）



## 愛情が塩分濃度を下げる

〈その1、天然ダシの効用〉

ところで、今まで何十年も慣れ親しんでいたみそ汁、急に「あなたの家のみそ汁は、濃いから薄くしろ」と言われてもそう簡単に薄くできるものではありません。では、今までのみそ汁をほんのちょっと工夫することで塩分濃度を下げることができないでしょうか。

そこで、ダシの種類とみそ汁の塩分濃度の関係を調べてみました。ダシにコンブやシイタケ、ニボシ等自然のものを使った天然グループ、この天然ダシに「いの一歩」等の化学調味料をちょっとふりかけた、天然+化学調味料の混合グループ、化学調味料だけのグループ、ダシを全然使わなかったグループの4つに分けてみました。

その結果、最も塩分濃度が低かったのが、天然ダシ、次いで混合型、化学調味料グループ、調味料なしの順で塩分濃度が上がっています。つまり、手抜き順に塩分濃度が上がり、逆に手暇かけた愛情の分だけみそ汁の塩分濃度が下がっていたのです(図3、図4)。

〈その2、実沢山は身を助ける!〉

次に、実とみそ汁塩分濃度の関係はどうでしょう。

太田の資料では分析していませんが、平成元年に入善で実施した1700件余りのみそ汁塩分調査の結果で見てみましょう(図5)。

その結果、実が1つ、2つと増えるごとに確実に濃度が下がっていました。そしてさらに重要なことに、高血圧に関係するといわれるナトリウムを体内から排泄する作用をもつカリウムが、みそ汁の実を増やすごとに明らかに増加していたのです。つまり、実沢山にすることにより、塩分濃度は下り、カリウムは増えて体内の余分なナトリウムを排泄するということで、高血圧予防には一挙両得の結果だったのです。

では、太田の具の数はどうだったでしょう。全地区平均で2.2種類であり、けっして多いと

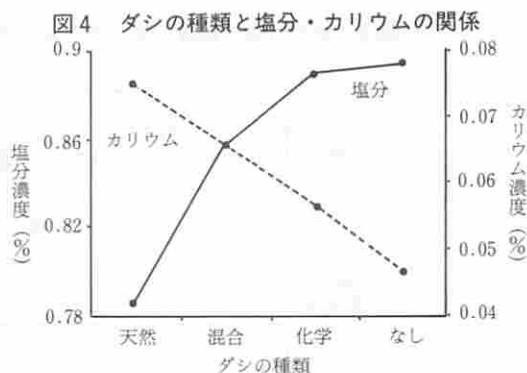
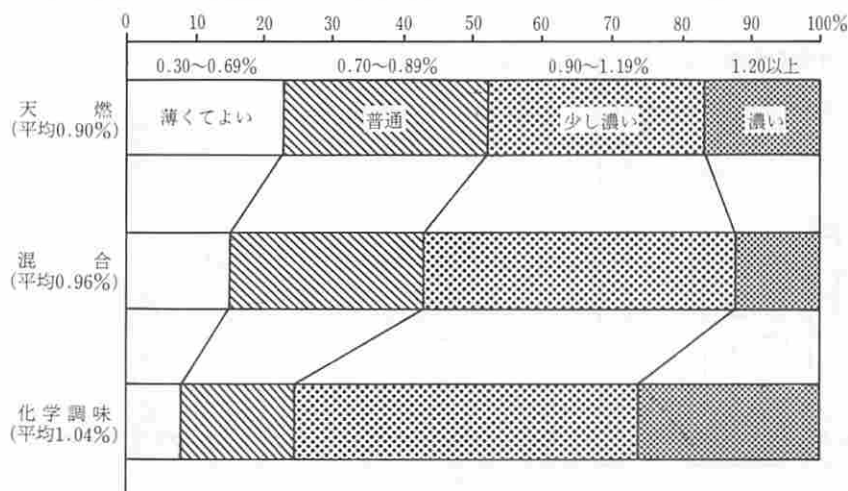


図3 ダシの種類と塩分の関係





はいえませんが。毎日のみそ汁にもう一品増やしてみましょ。う。

なお、参考として具の種類もかかげておきました(表2)。家庭によっては、毎日のみそ汁の具を世話するのが面倒だ、ということで年中同じ具を使っている家もあると聞きます。「ばっかり食い」にならないためにも、もう一步の気配りをしてましょ。う。

みそ汁は、我々の祖先から受け継いだ貴重な食品。みそ汁を高血圧予防の悪者にしないためにも、愛情をかけ、太田地区の健康に貢献するように、もう一工夫も、二工夫もしたいものです。

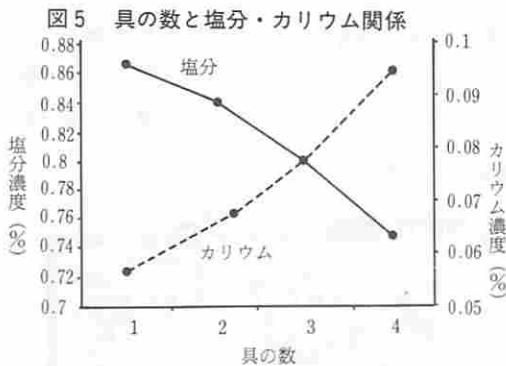


表2 よく利用される具とベスト10

No	具の種類	合計
1	わかめ	30.5
2	じゃがいも	24.1
3	とうふ	22.2
4	ねぎ	22.2
5	だいこん	20.0
6	はくさい	12.7
7	にんじん	12.5
8	油あげ	10.3
9	しいたけ	5.2
10	さといも	5.2
回答数		535

## 2. シールを貼って健康づくり

—健康カレンダーの取り組み—

「健康管理」という四文字からどの様なイ

メージを持ちますか？

—堅苦しい・検診・暗い・官僚的など—どちらかといえば、マイナスイメージを持つ人が少なくありません。

もっと楽しい健康管理活動は無いものでしょうか。

老若男女を問わず、みんなで楽しみながら、それでいて健康づくりに役立つ運動であれば、継続して地域ぐるみで取り組めるのではないかと保健連絡会で検討を重ねました。その結果、誰もが簡単に自分の健康(生活)状態をチェックする方法として、「出来たらシールを貼る・出来なかったら空欄のまま」という形式の“健康カレンダー”を試みるようになりました。

### (1) ねる前にハミガキしたかな？

—むし歯をつくらない運動—

それぞれの機関からみた、太田地区の健康問題を話し合う中で、子供達(小学生)には、むし歯り患率が高いことやむし歯があっても治療していない(むし歯未処置歯保有率が高い(図1)…昭和60年には市内小学校でワースト1)ことが明らかになりました。乳児にも同様の傾向が見られ、昭和61年度1歳6ヶ月児のむし歯り患率は市内平均の約2倍という高率を示しています(図2)。

また、保育園児では、噛むことに慣れていない子や、いつまでも飲み込まずに食べ物を口に持っている子などがいるのも、歯と深い関係があるのではと指摘されました。私達の食生活全体がインスタント化し、軟らかい物・子供の好きなものに偏っている等“食の問題”もクローズアップされたのです。

そのうえ、残念なことに、この太田地区には、歯科はじめ医療機関がなく、この点が子供たちのむし歯治療が進まない原因にもなっていると思われます。

しかしながら、(図2)の61年～63年の改善状況を見ればわかるように、一旦みんなの意

図1 治療していない歯が多い太田小学校

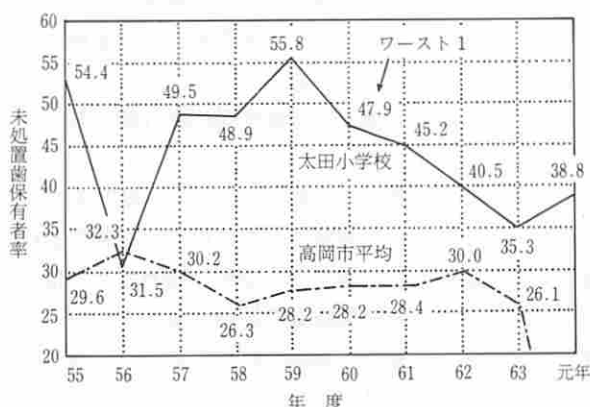
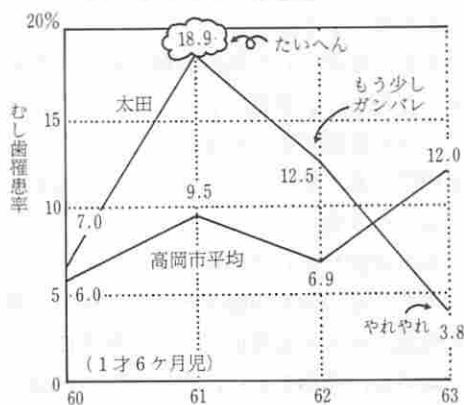


図2 赤ちゃんのむし歯



識が高まれば、めきめきと効果が上がり、他の地区にも劣らない状態になるという、すばらしい実践力を秘めた地区でもあるのです。

そこで、ハミガキという目標を定め、地域ぐるみで取り組もう、ハミガキへの関心を高めようと、全戸（家族全員）を対象に“健康カレンダー”を配布し意識啓蒙に努めました（図3）。

①健康目標

- ・ねる前にハミガキをしよう家族そろって
- ・むし歯をつくらない運動

②目的

- ・むし歯予防への意識啓蒙
- ・良い生活習慣づくり
- ・ハミガキ実施実態調査

③方法

- ・ねる前に歯を磨いたらシールを貼る。
- ・毎週日曜日は「3・3・3運動の日」  
 一日3回  
 食後3分以内に  
 3分間みがく日

④期間

平成元年8月1日～31日

⑤対象

全戸約840戸

⑥回収 304戸（但し集計可能は283戸）

…1,080人）

男少とも、30代がまじめにハミガキ

調査の結果（図4、図5），37.8%の人達が、毎日ねる前のハミガキを習慣づけている

図3 健康カレンダー（はみがき調べ）

MEMO  
毎週日曜日は  
③・③・③運動  
第1の③ 1日3回  
第2の③ 食後3分以内  
第3の③ 3分間みがく  
大田のことなどは、高岡市内の他の小学校でも行っています。実施されている学校がとても多いので、高岡でのハミガキは、まんこくです。

今月の健康目標  
家族そろって一生懸命につくらない運動に参加しよう  
ねる前にハミガキをしよう！  
●かむらザールではらう

シールをはりまじよう

（主催）高岡市農協太田地区健康管理推進協議会  
 （本協）太田地区下保健康協議会・太田小学校・太田保育園  
 （協賛）富山県農村医学研究会・高岡市農協婦人太田支部

図4 年齢別・歯みがき実施状況 (男)

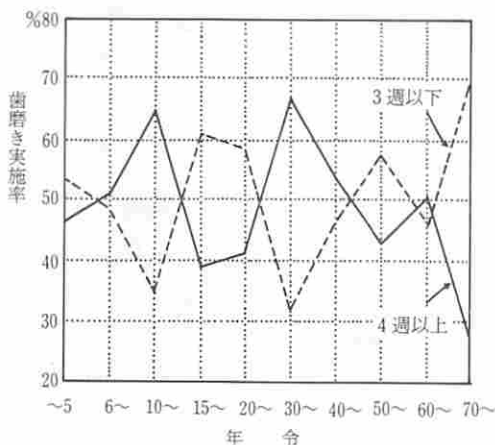
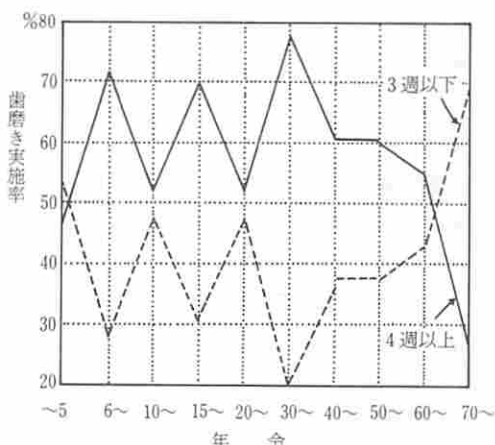


図5 年齢別・歯みがき実施状況 (女)



ことが解りました。

特に男では、10代と30代、女性では小学生～40歳までの人が多くハミガキを行っているという結果でした。肝心の子供たちの実施は良いとはいええない現状です。しかし、この初めての取り組みに対し、300戸以上の家庭の1,000人も住民の参加を得たことが一番の成果であり、健康への意識づけにつながるものと考えられます。

## (2) 毎日出てるかな—うんち調べ

昔から健康のパロメーターとして、「快食・快眠・快便」と言われています。食を食べること、眠ることは誰もが健康と密接に関係があると認識していますがいざ「快便」となると、以外に無頓着なのではないでしょうか。一般的にみても子供たちの野菜ざらい・偏食・食物繊維ブーム・胃がん・大腸がん等の消化器系がんの増加などが叫ばれている現代、大便(うんち)という点から健康度や健康問題をみつけるための手がかりになるのです。

大人は勿論のこと、特に子供たちにとっては毎日、規則正しく便が出るということは、健康であるという証です。規則正しい生活習慣の形成が必要な子供たちの排便習慣は、どのようになっているの

でしょうか。また、子供たちをとりまく大人(家族)の実態はどうでしょうか。

このような観点から、健康カレンダーを使い「うんち調べ」を行いました(図6)。

### ①健康目標

- ・うんち調べ

家族そろって快便は健康のしるし

### ②健康目的

- ・排便を通しての健康実態調査と健康への意識づけ

### ③方法

図6 健康カレンダー(うんち調べ)



- ・朝晩一回でも排便があれば、家族それぞれの欄にシールを貼る。
- ・便が一日中なかった日は、空欄しておく。

④期間

平成元年9月1日～30日

⑤対象 太田小学校5年生(男子14名・女子36名)とその家族

中村集落60戸・年金友の会会員20戸

⑥回収 小学生家庭45家族(男96名・女134名計230名)

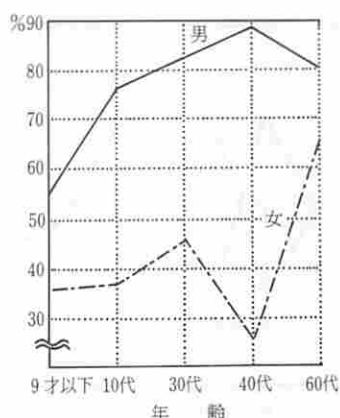
中村集落・年金友の会会員32家族(175名)

便秘は、女性と若年者に多い！

小学生家庭の排便状況をみると、男の平均便通日数は26.6日、女は23.0日であり、25日以上便通のあった者は男76.0%に対して、女44.0%でした。特に、毎日便通のあった者は男47.9%に対して、女はわずか29.0%という実態でした。

どの年代も女性の方が便秘傾向にあること

図7 25日以上排便のあった割合



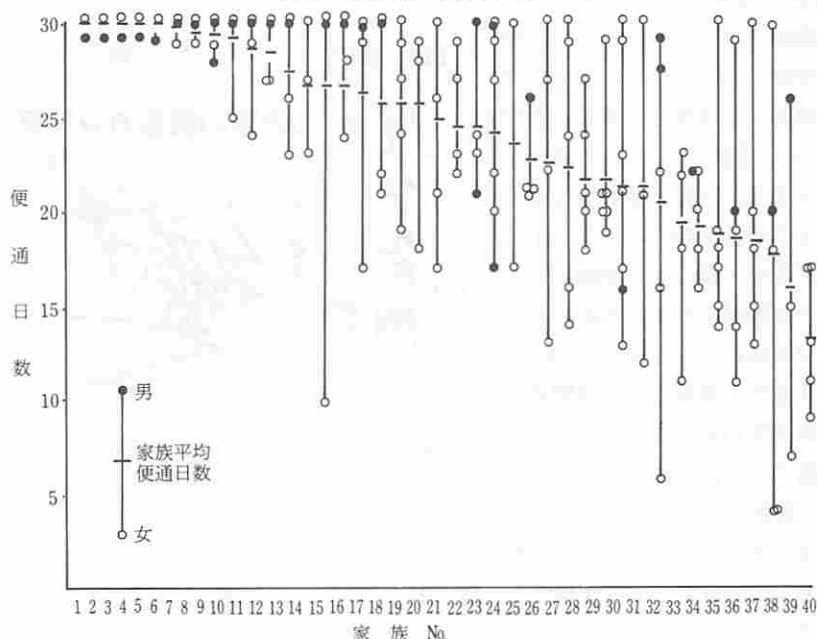
が明らかです。なお、20代・50代は調査対象人数が少なかったため、省いてあります(図7)。

家族みんなで、うんちに注目！

また、家族単位で排便状況をみると、便通の平均日数が高い家族ほど、家族みんなが快便傾向です。逆に、平均日数の低い家族ではみんなが、便秘傾向になっています。

快便である家庭、みんなが便秘ぎみである家庭というように家庭毎に違いが現れていま

図8 家族毎の便通日数



す(図8)。

また、下方に白丸が多いのは、女性が便通日数が少ない(便秘傾向)ことを表しています。

このうち調べカレンダーを始めた時は、「汚い・恥ずかしい」との声もありましたが、調査を終えてみると、家族の中で健康についての話題や関心が高まり、食生活にも目をむけるなど、健康のパロメーターとしての“うち”を見直す大きなきっかけになりました。

### 3. 検診を通して太田地区をみる

～検診の受診率と実態調査～

太田地区で行われている検診活動としては、次のようなものがあります。

まず、高岡市(保健センター)では、老人保健法により定められた一般健康診査とがん検診(胃がん・子宮がん・乳がん検診)があります。一方農協においても巡回ミニドック検診を行っています。

検診はひとりひとりの健康度をチェックする機会であることは勿論のこと、みんなの結果が集まることによって、地区全体の健康状態を如実に現すものともいえます。また、受診率は健康意識や関心の高さを現すといえそうです。

自分自身の健康管理のため、また、地域ぐるみで健康づくりを推進するためにも、一人でも多くの方が、すすんで検診を受けることが望まれるのです。そのため、現在の受診状況や結果について、その実態を調査しました。

#### (1) もう少し受けてほしい一般健康診査

一般健康診査は、国民健康保険加入の40歳以上の人—主として自営業・農林漁業・主婦などを対象として行っているものです。太田地区の場合は、平成元年度では1,180名が対象者とされています。しかし、そのなかで受診した人は僅か385名で32.6%と低率です。

図1 一般健康診査受診率

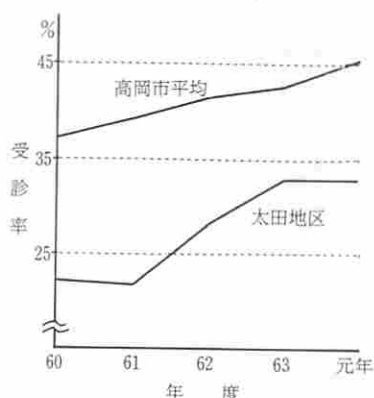


表3 太田地区における各種検診受診状況

年度	一般健康診査				がん検診		
	対象者 人数	受診者 数	受診率	市平均 受診率	胃 (人)	子宮 (人)	乳房 (人)
昭和60年	1,122	248	22.1	37.1	55	40	31
61年	1,146	248	21.6	39.1	73	42	26
62年	1,168	328	28.1	41.4	88	43	36
63年	1,179	387	32.8	42.5	108	38	40
平成元年	1,180	385	32.6	45.5	119	50	45

(図1)のグラフのとおり当地区の受診率は例年、市平均を大きく下回り、毎年最下位に甘んじているという状況といわねばなりません。

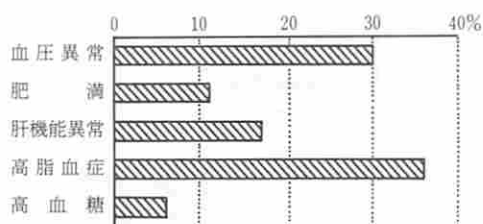
このようにワースト1位の汚名をみる原因の1つとして、医療機関委託形式で行われているこの健康診査の場合、地区内に医療機関が無いことが少なからず影響していると考え

表4 農協ミニドック検診の年次別推移

年度	ミニドック検診						胃がん検診		備考	
	受診者 人数	判定						受診者 人数		要精密 人数
		A	B	C	D	E	F			
昭和57年	34	6	15	13	—	—	—	31	2	
58年	31	10	12	9	—	—	—	28	0	
59年	29	12	9	6	2	—	—	28	0	
60年	33	17	18	7	1	—	—	29	2	
61年	45	12	21	10	1	1	—	73	5	老健法
62年	53	13	17	10	10	1	2	88	6	適用
63年	50	9	11	11	13	5	1	108	6	
平成元年	76	7	16	23	16	3	11	119	9	

\*判定 A:異常なし B:差つかえなし C,D,E,F:異常あり

図5 ミニドック健診からみた健康異常（昭62年度） 指摘されています（図5）。



られます。

しかし、集落によっては受診率が50%以上の所もあることから、集落ぐるみの取り組みが大きく影響すると思われます。

一方、がん検診受診者数は、(表3)のとおりです。胃がんについては、市と農協がそれぞれ単独で実施していたものを、より効果的で分かりやすく一本化しようとの話し合いで、昭和61年より合同で実施しています。市と農協との双方からPRに努め、少しずつ受診者数の増加をみえています。

## (2) 高脂血症と血圧異常者が多い

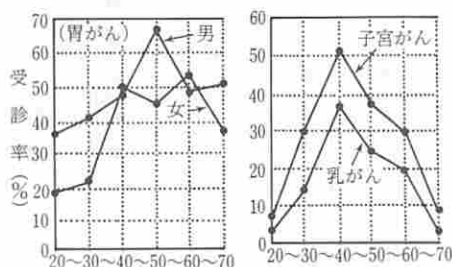
### 農協ミニドック検診と巡回胃がん検診

農協においては、昭和57年より胃がん検診を含めた検診活動を行っています(表4)。毎年少しずつ受診者が増えているといいながら、平成元年度では76名という実態です。検診結果では、高脂血症や血圧異常者の多いことが

表6 癌検診受診率(%)

検診名	男	女
胃がん検診	49.5	38.2
子宮癌検診	-	30.6
乳癌検診	-	18.6

(図7) 年齢別のがん受診率 (図8)



## (3) 実・熟年に低いがん検診・・・

### 大切な50・60歳代なのに

県が調査した昭和62年度高岡市の受診率は、胃がん5.5%・子宮がん4.7%と言われており、太田地区ではこの数字よりまだ低いという状態です。検診を受ける機会は、これに限っているわけではありません。本当のがん検診受診状況を把握するために、全成人者を対象にアンケート調査を行いました。

調査は、昭和63年11月に前年度のがん検診の有無をたずねました。回答者数は男657人、女780人で、胃がん受診者は男女とも半数以下であり、子宮がん・乳がんは30%以下でした(表6)。年代別にみると、がん死亡率の高まる50・60歳代に受診者がガクッと減っており、まだまだ働き盛りの50~60代の人達にこそ、検診が必要なのに受けていないという実態なのです(図7・8)。

## 4. 歩け、歩け!

### 一万歩計による歩行量調査

#### 人間だけが二本足で歩く

「どうも運動不足だ」とか、「最近の子供は動かない」などと嘆く声を最近よく耳にしますが、本当なのでしょう。

そこで、人間の運動形態として最も基本的な「歩く」という行動について、太田地区に住む人達を中心にその運動量を万歩計を使って調べてみる事にしました。

### 今日一日何歩、歩いたかな?

調査をしたのは、太田保育園の年長組の28人、太田小学校の5年生21人、成人は年金友の会会員や農協職員37人です。

万歩計の数にも制限があったので、調査期間は一定していません。保育園の園児は1ヶ月交代で平成元年7~9月、小学生が9月1ヶ月間、成人は6月から10月にかけて約2週間

表1 世代ごとの歩行数

	性別	人数	調査日* 平均歩数	一日の 平均歩数	最大歩数 の平均	最小歩数 の平均
保育園児 (5, 6才)	男	17	27	16,600	27,400	8,100
	女	9	26	12,900	20,600	6,300
	計	28	27	15,100	24,800	7,400
学 童 (5年生)	男	4	21	21,300	36,200	11,200
	女	17	20	13,300	23,500	8,400
	計	21	21	14,800	25,900	9,000
成 人 (平均51才)	男	14	19	7,900	14,300	2,800
	女	23	14	8,700	13,000	2,400
	計	37	16	8,400	13,500	2,600

\*平均1人当りの調査日数

図1 世代ごとの歩行状況

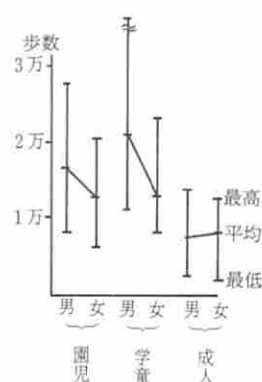
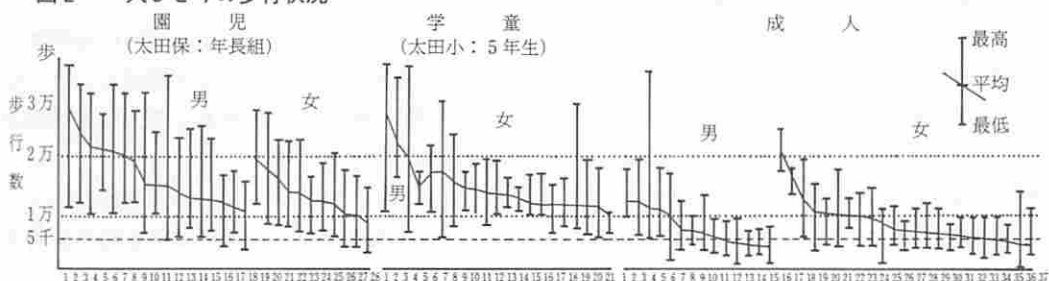


図2 一人ひとりの歩行状況



～1ヶ月間実施しました。

さあ、歩け、歩け。

### 大人は歩かず

一人間、歩く動物から座る動物へ

結果はどうだったでしょう。

表、図1を見ると一目で、成人の歩数が極端に少ないのが分ります。一日当りの平均歩数は園児、学童が15,000歩前後であるのに対して、成人では約5～6割の8,400歩。また、調査の期間中最も多く歩いた日の平均は園児、小学生とも25,000歩前後に対して、成人では約半分の13,500歩、また最も歩数の少なかった日は園児、学童が5,000歩を越えているのに、成人ではわずか2,600歩とほとんど歩いていません。1歩の歩幅を50cmとすると精々1km程度しか歩いていない事になります。なんとなく人間が歩く動物から、座る動物へ進化?したと疑いたくなります。

図2は一人一人について比較したものです。横軸の数字は調査した人の番号であり、平均の歩数が多い人順に並べてあります。縦軸は歩数を示し、縦の垂直線の一番上は調査期間で最も多く歩いた日の歩数、逆に一番下は最も少なかった日の歩数です。真中辺りの点は調査期間における一日の平均歩数です。これでも、成人の歩数が極端に少ないのが分ります。ほとんどの園児、学童が1万歩以上歩いているのに大人の7割が1万すら歩いていません。

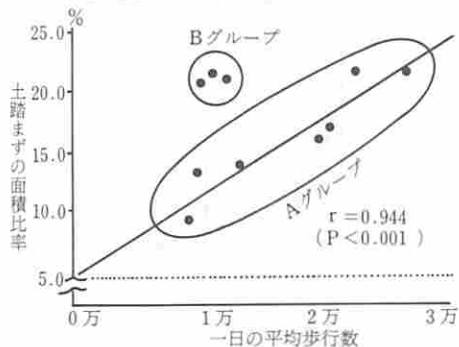
### 足の裏が語る、運動する子、しない子

ところで、「歩かない」ことや運動不足が人間の体にどんな影響を与えているのでしょうか。それを足の裏から覗いてみましょう。

園児12人に協力してもらい、墨で足型をとってみました。

図3は、一日の歩行数と足全体の面積に対

図3 足の裏の面積に占める「土踏まず」の面積比率と歩行数の関係

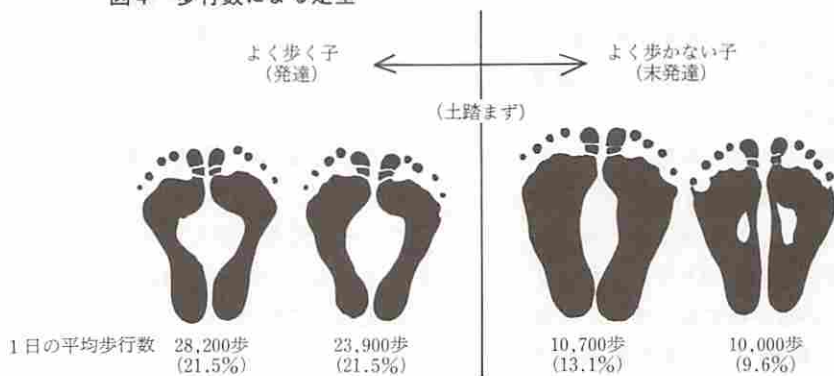


する「土踏まず」の面積比率の関係を示したものです。Aグループの園児では「土踏まず」の出来具合と、歩行数がよく一致しており、歩くことが土踏まずの形成に大きな役割を果たしているのが分かります。Bグループの子は今回の調査では歩行数が少なかったのですが、「土踏まず」はかなり発達しています。以前によく動いていたのかもしれませんが。

図4は、一日の平均歩数が最も多かった2人と、最も少なかった2人の足型を比較したものです。

よく歩いている子は「土踏まず」がきれいに出来上がっており、足全体に占める「土踏まず」の面積比率は約2割となっています。ところが、あまり歩いていない子の「土踏まず」は1割前後であり、形も整っていない子もいます。「土踏まず」は歩く時にスプリング

図4 歩行数による足型



\* カッコの中の数字は土踏まずの面積率

の役目を果たし、長時間の歩行や運動能力を発揮するのに重要なものです。

子供の発育に影響を与える歩行数、子供より極端に歩行数が少ない成人の体にはどのような影響を与えているのでしょうか。今後の研究課題と言えます。

あ と が き

太田区の住民の「健康」をテーマに、2ヶ年余りの歳月をかけて、生活実態調査や啓発のための活動に取り組み、今後の生活改善の道しるべを探ってきました。

さいわいにも、地元の小学校や保育園をはじめ、保健衛生協議会や地区連絡センターなど、関連機関が手をとりあって、各種の調査や研究をすすめてきました。

とりわけ、住民のみなさんのご協力のもとに、大変貴重な生活実態に関する資料を得ることができました。

従いまして、これらの各種の調査結果を、単なる調査にして埋もれさせてはいけないという、助言のもとに、このたび「健康を考える」を刊行することになりました。

これまでの調査の方法や結果のまとめが充分でない点については、今後の調査や各専門分野の意見を聴きながら実践活動の中で正していきます。

なにぶんにも、編集不慣れのため、充分に



意の尽せぬところは、ご寛容をいただきたいのであります。

ただ、このたびの各種調査活動のはじめから、本調査報告書のとりまとめに至るまで、富山県厚生農業協同組合連合会や富山県農村医学研究会に多大のご協力をいただきました。

これからは、この生活実態調査の結果を踏まえまして、住民のみなさんの参加による運動を進めてまいりたいのであります。

そのためにも、地区内外の関連機関がさらに手をたずさえ、行政機関などのご指導をいただきながら、地域に根ざした健康管理運動になることを切望してやみません。

なお、本調査の企画、実施は保健連絡会にて行い、調査結果の分析は主に農村医学研究会にて行った。また、本文の「Ⅰ、活動状況」、「あとがき」は横越に、「Ⅱ、2のシールを貼って健康づくり」、「Ⅱ、3検診を通して、太田地区を見る」は、高岡市農協の荒木に、「Ⅱ、1みそ汁を見なおす」、「Ⅱ、4歩け、歩け！」は大浦にそれぞれ文責がある。

#### 保健連絡会委員

柿沢 恵子：高岡農業改良普及所

山崎 友子：高岡市保健センター  
中山 久志：太田地区連絡センター  
荒木 紀子：太田保育園  
水谷美智代：太田小学校  
飯沢 隆夫：太田校下保健衛生協議会  
轡田 善彦：富山県厚生連  
(富山県農村医学研究会)  
大浦 栄次：富山県厚生連  
(富山県農村医学研究会)  
野崎 豊：厚生連高岡病院  
渋谷 直美：厚生連高岡病院  
山田 周一：生産組合長  
松林 三郎：総 代  
土田 周一：総 代  
安田 勝頼：年金友の会  
吉井 玲子：農協婦人部  
一川 道子：若妻会  
滝田 金蔵：高岡市農協  
北村 善朗：高岡市農協  
豊本 清美：高岡市農協  
荒木富美子：高岡市農協  
横越太美雄：高岡市農協太田支所  
黒田 晶孝：高岡市農協太田支所  
兼松 友子：高岡市農協太田支所