

## 野菜地区の健康モデル事業から

富山農業改良普及所 生活改良普及員 郷 倉 せり子

## 1. はじめに

神明地区は、富山市の中心から西へ2K離れた井田川水系のほとりにある。富山市民の台所をあずかる都市近郊野菜生産団地として数多くの野菜が栽培され、生産意欲の高い農家42戸の夫婦を対象とし、生産と健康生活の調和とをはかるモデル農家の育成にあたってきた（大型専業農家）。

神明地区の集落は5部落に散在し、比較的密集している。（久郷、下野、高田、羽根、有沢）。そさい農家は、その日、その日の市場価格に敏感であり自己の健康状況など無視して働いている。そさい生産過程においても収穫、出荷の際、体が冷え、その上、大根、白菜など収穫時には重荷仕事のため、肩、腰の痛みを訴える人、夜尿で十分な睡眠のとれない人が男女を問わず多いなど、労働の無理おしをしている。特に女性には冷えが原因しての生理痛を訴える人も多くあった。若い女性は春、秋冬季節にしもやけ、あかぎれなど大変苦痛をこらえながら作業が行なわれていた。こうした農業生産者の健康増進をはかるため専門家の協力を得て自主的な健康管理を行なうのに必要な指導援助を行ない農業者が健康で生産性の高い農業経営をし、より豊かな生活が享受できるように「農業者健康モデル地区育成事業」に取りくんできた。

## 2. 地区の選定理由と対象

(1) 県下4カ所の1カ所として指定を受けた露地野菜の主産地である。

(2) 対象地区の選定は、普及所内会議で検討し、神明地区とした。生産組織の中核農家の多い久郷部落を初年度の重点部落に決めた。  
(3) 対象者及びモデル農家の選定は神明青果出荷組合の構成員で先導的な役割をはたし得ることの期待される農家、又普及所の中核農家としてあげてある農家から選定し神明農協支店長、営農指導員と協議し次の選定条件を決めた。

（選定条件）

- 20才～65才までの者で妊産婦を除くこと。
- 1人が少なくとも年間農業従事日数100日以上であること。
- 農業従事日数の内、半分以上が露地野菜に従事していること。
- 1地区20人程度にすること。
- 年齢、性別など考慮すること。
- モデル農家は夫婦単位であること。

部落ごとの対象農家選定

部落名	年令	29～39才	40～49才	50～59才	60～64才	計
下野部落		3戸	5戸	4戸	1戸	13戸
高田 "		1	5	3	1	6
庄高田 "			1			1
羽根・有沢 "			2	2	1	5
久郷 "		戸		4	1	5
久郷 "(初年度)		2戸	5	4	1	12
計		5戸	14	17	5	42

## 3. 事業のあらましと健康をとりまく実態

(1) 事業のあらまし

事業のあらまちは別表1のとおりですが、所内では担当生活改良普及員と園芸担当農業

改良普及員が中心になって、生産増大につながる健康維持を保つために、農改、生改のプロジェクトチームを組んで援助し、地区では健康づくり推進協議会を設定して（規約別表2）関係機関団体との連携をはかりながら取りくんできました。

## (2) 健康をとりまく実態

① 健康診断結果、特に多かった疾病は、高血圧、腰痛症、関節リュウマチの疑、肥満等であった。（1年次）

## ② 生活行動調査結果

### 生活行動調査結果

- ①朝早く目がさめるのは、女(83.3%)に多く、寝たりないと思うのは男女とも3割ほどある。
- ②排尿のため夜中に2回以上おきる人が、男よりも女(33.3%)に多い。睡眠時間7時間以上いつもとれないのは、男(16.7%)よりも女(41.7%)に多い。
- ③疲れはててぐったりすることがあるのは、女性で58.3%と多い。体重2kg以上増減するのも女性が多い。(25%)
- ④朝起きたとき、足腰がつっぱるように痛むことがよくあるのは、男33.3%に対し、女66.7%と女に多い。又、肩、腰、うで、足の苦痛をしばしば感じている。
- ⑤排便は、不規則な人が多い。男25%、女58.3%、排尿をがまんするのも女性に多い。(41.7%)
- ⑥味つけの濃いもの、塩からいもの、辛いものを好むのは男性に多い。(66.7%)
- ⑦小魚、卵、牛乳、緑黄色野菜のとり方が少ない。
- ⑧休日が不定期で行事に参加せず、趣味、楽しみをもたない。
- ⑨肌あれ、ひび、あかされのきれるのは女性に多い。(41.7%)

## ③ 生産行動調査

### 生産行動調査結果

- ①農業をやっている、良かったと思っている。  
(男91.7%、女83.3%)
- ②作業に追われることが始終あり、少々体の都合がわるくても無理して農作業をする。  
(男75%、女91.7%)
- ③作型の組合せは、土地利用、収益のみで決めている。
- ④中腰作業、冬のふきざらしの中の作業が多い。
- ⑤重いものの運搬で肩や腰をいためることが多い。
- ⑥農繁期には作業の合間に決った休けい時間をとるのは、むずかしく、疲れをなおす体操をするのはむずかしい。

## 4. 事業実施と地域の変化

生産に追われ自分達の健康について考える

ゆとりもなく働いている人達が健康診断を始め、生活、生産、環境など一連の調査によって問題の関連性を明確にした結果、健康問題に対して関心が非常に高まった。個人では健康生活設計書を作って改善しやすいものから取り組むことにし、生産組織、集落、地域でも共通の課題をみつけてとり組んできました。健康モデル事業3カ年間継続されてきた中で最も健康増進に役立つ事柄として地域総ぐるみで取り組まれたものは、踏竹運動の展開、農作業間の休息時間の確保、生産技術の学習、農作業の合理的作業、工夫などがこれまでの生活習慣まで変え、生活行動、生産行動の合理的な改善を見ることができました。又、家族員の労働計画においても相互の理解が深まり家庭円満な明るい家庭づくりにつながっている。いそがしいそさい農家でありながら、労働の調和をはかり、家族間の共通話題をうみだすものとして、年ばいの人には、自家菜園で有色野菜をつくっている。子供達には、年齢に合わせた料理技術と献立を学んで家事作業の協力をはかっている。又、4年次は、「うずら」を飼い、うずら卵の摂取も子供達の中から始められることになった。

個々の農家で健康増進をはかるための事柄としては、大根洗い機が数多く利用されたこと、又、収穫時、大根畑から収穫する方法が改善された（うねごとに収穫する。）こと、作業時の体のぬれを防止するために防水加工エプロンが利用されているなど健康に対する労働のからみあわせを考える者が多くなったことが健康診断の結果を良い方向に誘導したものと考える。又、次のように地域の変化がみられる。

① 自給野菜、特に緑黄色野菜の利用方法を真剣に考えるようになった。

② 特に多い冷え対策や夜間頻尿、腰痛に対する次のような積極的改善態度がみられるようになった。

○湿気対策……宅地の排水路を整備した。

除湿機の購入と活用をはかった。

- 腰痛対策……除寒、腰フトン、ぬれない作業衣と、エプロンの共同購入87戸、寝具の組合せを考えふとん乾燥機の導入18戸。
- 食生活対策……塩分のとりすぎ注意者18名、肥満による糖質等をひかえる注意者14名。
- 労働対策……省力機械の導入、農家初年度3戸で、その後、労働の合理化に役立つ大根洗い機70台を導入した。

③ 出荷休みの土曜日に婦人学習会の場合もてるようになり、日常食の改善、働き方の工夫など意見交換により効果的な研修がもたれた。

④ モデル農家の対象者は、初年度の12戸から42戸に増加をみたのも地区からの強い要望によるものである。

⑤ 健康診断の結果、異状者は家族の理解のもとに再診を受けるなどプロジェクトチームによる戸別指導及び生活設計書の作成により、家族全体が健康に注意するようになった。28戸。

⑥ 生産と生活の調和をとりもつものとして、ハウス内労働と休けい時間のからみ合わせ方を考え健康に注意するハウス農家5戸。

高田部落では、大根栽培圃場集団の中で富山空港の午前10時30分と午後3時30分の東京行き発便の音を合図に、農業用トラックの荷台利用や敷物利用による附近の圃場で作業する者同志が合図で休憩時間の効果的な過ごし方をしている。その結果、生活、生産技術交換が行なわれている。

#### ＝地域内の健康づくり推進組織活動の変化＝

① グループ活動の課題が健康問題をとらえ農業の生産意欲を高めながら学習が進められている。

久郷若妻グループ 20名

高田若妻グループ 12名

○共通実践課題として家族の健康状況を1日1回必ず言葉で尋ねること『一言、言葉をかける習慣』の推進。

○家事労働の効率的な過ごし方として食事の後片づけしながら一品料理の作り方の工夫、一品料理の献立交換など積極的な生活態度がみられるようになっている。

② 部落役員の意識が高まり部落活動が活発になってきた。重点部落活動の課題も健康問題におかれている。一方、家族員の協力体制と生産計画の樹立をはかり自己の健康に合わせて生産面、品種の計画栽培を実践する農家が増えている。

重点部落(久郷40戸・下野35戸・高田18戸)

③ 出荷組合の婦人部活動が活発になり出荷組合の部会活動との連けいが密になり交換会や技術研修会等、主婦が多数参加するようになった。婦人部会に出荷組合より活動費が予算化されるようになった。

#### 5. 今後の活動について

① 野菜栽培技術の向上及び出荷技術の研修。

② 食生活改善講習会と献立配布。

③ 作業衣の管理技術及び補助衣の活用。

④ 「働き方の工夫」について意見交換会。

⑤ 健康に対する意識づけとして早期発見、早期治療の啓発と快食、快眠、快便を健康の指針とする。

⑥ 健康と農業生産の向上対策として、冷え、腰痛、食生活の改善点の方向づけ。

⑦ 組織活動の強化をはかる。

⑧ 地域ぐるみの健康づくり推進の共通テーマをみつけて活動をする。

以上のことを中心に4年次目は効果測定の間でもあり生産面、生活面の一連調査事項を再調査し、自己の健康生活設計書の中での改善事項がどのように改善され、日常生活がどのように変わったかを確かめ、今後も地域住民が自主的に健康管理が取り組まれていくよう

援助していきたいと思う。

〈現地農家の声〉

『モデル事業参加主婦の一言』

「農業者健康モデル地区育成事業」というむずかしい名前の事業が私達のそ菜地帯に始まったのは、あれは、50年10月頃でした。当時私達の地区は野菜の出荷に忙がしく、朝は早くから夜遅くまで出荷に全力をつぎ込んでいました。そんな時、普及所が「毎日健康で働ける豊かな暮らしを築くために」という主旨で農協において、この事業の会合が開かれておりました。しかし、その頃、私達は目先の仕事に追われて、この事業の必要性さえも感じておりませんでした。しかし事業は進み、51年に部落からも夫婦で健康診断に参加し、「農業者はいつも自分の健康を注意すること」

や「主婦は家族の健康を保つ重要な鍵を持つ」など診断を受けた家を中心に普及員さんの熱心な指導により、教えていただきました。農業者は他の企業と違い定期検診もなく、また上司に教えてもらうこともなかったので、普及員さんや指導員さんの指導は非常に有難く、生活にも張合いができ、また私達の健康に対する生活設計書にもとづく楽しみのある暮らしをして行きたいと思います。今年は4年目を迎えるのですが、普及員さんや指導員さんの知識を空っぽになるまで吸収し、より豊かな生活で暮すためにも、私達部落ではこれからの農協検診や、住民検診にはすすんで参加したいと話しております。

富山市高田若妻グループリーダー

横井 チイ子

別表 1

1. 年次別事業のあらまし	高田 7戸 (庄高田含む)
①露地野菜栽培農家の生活及び作業環境と健康状態 (健康障害) との関連を明らかにする。	有沢 2戸
②実態把握の上になつて個別 (地区・集落) の健康労働生活設計をたてる。	羽根 3戸
③集団・集落の健康管理体制の整備による健康生活水準の向上をはかる。	計 42戸 84名
④露地野菜の生産組織の健康問題改善に役立てる。	○対象地区内モデル農家健康調査の実施
	○健康調査結果の分析
	○地区の健康水準向上設計書の作成
	◎第3年次 (昭和52年度)
	モデル地区育成と健康づくり推進委員の養成
	5部落内の健康モデル農家数 41戸
	○モデル地域内推進委員 (世話役員)
	健康づくり ・久郷 5名
	・下野 5名
	・高田 3名
	・有沢 2名
	・羽根 2名
	・久郷若妻グループリーダー
	・高田若妻グループリーダー
	○健康調査の実施～ 81名
	○モデル農家の育成 41戸
	○地区健康生活水準向上設計書にもとづく地区対策の実施
	○地区ぐるみ健康づくり運動の展開
	◎第4年次 (昭和53年度)
	他地区への波及——交換交流会
	実績発表大会
	地区リーダーの集い
2. 年次別活動方向のあらまし	
◎第1年次 (昭和50年度)	
モデル農家の育成 久郷 12戸 24名	
○健康調査の実施	
○健康診断	
(問診、検診、身体測定、血圧測定、脈はく、採血、採尿、検便、心電図、レントゲン検査、診察)	
○健康生活調査	
(農業者生活調査)	
(生活生産行動)	
(農家生活環境調査)	
(生活生産地域環境調査)	
○健康づくり推進協議会の結成	
○モデル農家の健康生活設計書の作成	
◎第2年次 (昭和51年度)	
モデル地区の育成 久郷 17戸	
(1年次モデル農家含む)	
下野 13戸	

別表 2

農業者健康モデル地区育成事業	神明地区健康づくり推進協議会規約
(名称及び事務局)	顧問 若干名
第1条 この会は、神明地区健康づくり推進協議会と称し、その事務局を富山農業改良普及所に置く。	委員 若干名
(目的)	幹事 若干名
第2条 この会は、農業者が自ら、自主的な健康管理を行うのに必要な指導援助を行い、農業者が健康で生産性の高い農業を営み、より豊かな生活の享受ができるよう誘導するために研究協議する。	2. 役員が欠けた場合における補充役員は、前任者の残任期間とする。
(事業)	3. この会に顧問をおく。
第3条 農業者健康モデル地区育成事業の目的達成のため、関係機関との密接な連絡のもとに次の事業を行う。	(委員の選出及び任務)
(1) 健康で生産性の高い農業を営み、より豊かな生活をするための実態調査及び講習会・講演会の開催。	第6条 委員は、市関係職員、中央農業協同組合、地区振興代表者、地区農家代表者、保健所職員のうちから、これを選ぶ。
(2) 地域の健康水準の向上をはかるための講習会、講演会の開催	2. 会長・副会長は、総会において選任する。
(3) リーダー養成。	3. 会長は、健康づくり地区推進協議会を代表し、会務を総理する。
(4) 技術交換会相互研究会	4. 副会長は、会務を補佐し、会長事故あるときは、その職務を代理する。
(組織)	5. 委員は、事業並びに総会付議事項を審議する。
第4条 この会は、富山市中央農協管内の神明地区において実施する。	(幹事)
富山市関係職員、富山市中央農業協同組合、地区振興代表者、対象地区農家代表者、その他学識経験者、富山保健所、富山農業改良普及所職員をもって組織する。	第7条 この会に幹事若干名をおく。
(委員・役員任期)	2. 幹事は、会長が委嘱し、会長の命を受け会の事務を司さる。
第5条 この会に次の役員をおく。 役員任期は4ヵ年とする。	(会議)
会長 1名	第8条 健康づくり地区推進協議会は総合研究とする。
副会長 若干名	2. 総合及び研究は、第2条の目的を達成するため、必要な事項を審議及び研究するものとし会長が召集する。
	3. 総会は、毎年1回これを開く。ただし会長が必要と認めるときは臨時にこれを開く。
	4. 研究会は必要に応じ、これを開く。
	(事業年度)
	第9条 事業年度は、毎年4月1日から翌年3月31日までとする。
	(付則)
	この規約は、昭和51年3月3日から施行する。

別表 3

露地野菜栽培農家の健康づくり推進資料	
これまでのくらしの働き方	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 休養娯楽が少ない</li> <li>2. 食生活が単調である</li> <li>3. 作業衣の着方と整理が不備</li> <li>4. 十分な睡眠の工夫がされていない</li> <li>5. 積極的な疲労回復の事を考えない</li> <li>6. 診断の結果要注意者の多い中でも経営を維持しなければならない。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. 農作業の「中腰」と「冷え」が多い。(洗い場選別作業)</li> <li>8. 農作業間の休息が少ない。</li> <li>9. 作業身仕度の工夫が欠けている (機械作業衣・農薬防除衣)</li> <li>10. 主婦の野菜栽培技術水準が低い</li> </ol>

**組織のつながり**

1. 婦人部、婦人会組織がない
2. 出荷組合の活動が活発であるが、婦人の参加が少ない
3. 地域内での研修会・学習会の機会がない
4. 若妻グループ活動が活発でない
5. 部落間のつながりが弱い

より豊かな生活を営む

・健康で生産性の高い農業経営

グループ活動で

より楽しい暮らしを!!

