

健康で明るい地域づくりに取り組んで ——立山町高野地区——

立 山 町 農 協

生活指導員 松 浦 あ つ 子

農村医学研究会と連携して実施された農村婦人の貧血調査を機として、農村婦人ひとりひとりの健康に対する意識が高まってきた。

1. 健康で明るいモデル支部の設置

立山町農協では、生活指導事業計画の中に、昭和49年度より「健康で明るい地域づくりモデル支部」を設け、高野地区を選定し、2カ年計画で健康管理にとりくんだ。

高野地区は、平坦地の水稲単作地帯であり、農業が主で、農閑期は日稼ぎ労働に出る主婦が多い。

活動の一部を報告しますと、

2. 2カ年の活動経過

昭和49年4月○事業の主旨説明

○第1回生活時間調査

5月○第2回生活時間調査

6月○食物調査

7月○貧血予防料理講習

○家庭菜園の作り方（冬期間の緑黄色野菜も含む）

8月○健康調査——胸部X線、貧血調査、内科診察、尿検査、血液型検査（希望者のみ）

○疲労調査——フリッカー、人体疲労計、聞きとり調査

昭和50年2月○貧血調査

○健康講話及び話し合い

3月○事業のまとめ、報告

昭和50年7月○料理講習

○健康調査——胃検診、尿検

査、ザリー、内科診察

○疲労調査——人体疲労計、聞きとり調査

○健康相談

10月○健康講話、話し合い

昭和51年2月○料理講習

○講演「家計費からみた食費と栄養のバランス及びその自給について」

3. 実施した調査内容

1) 生活時間調査

調査月日○第1回昭和49年4月25日～27日
（3日間）農閑期

○第2回昭和49年5月10日～12日
（3日間）農繁期

調査項目○生理的生活時間——睡眠、食事、身のまわり、入浴

○収入のための労働時間——農業、農外

○家事労働時間——洗たく、食事準備、後片づけ、そうじ、ふろたき、育児、家庭教育、買物

○社会的文化的生活時間——休養、娯楽、雑談、教養、新聞、接客、社会的活動、その他

調査方法 個人別に記入票を作成し、調査した

調査結果 表1-1、1-2参照

〔考 察〕

○農閑期、農繁期それぞれ3日間ずつの平均

をとり、学級生全員と要精検者とを比較してみた。

○農閑期、農繁期とおしていえることは、要

精検者は学級生全員の平均にくらべ、「睡眠時間」が少なく、「収入のための労働時間」が多いということである。

表1-1

生活時間の比較

調査項目	生理的生活時間		収入のための労働時間		家事労働時間				社会的・文化的 生活時間			
	睡眠	食事	農業	農外	洗たく	食事準備	片づけ	その他	買物	娯楽	雑談	接客その他
(学級生全員の平均) 第一回調査・農閑期(四月)	7:02	1:11	4:27	2:43	0:54	2:12	0:50	0:30	0:17	2:02	0:13	0:23
(要精検者の平均)	6:43	1:13	6:23	1:47	0:46	2:16	1:01	0:16	0:16	0:08	0:19	0:10
(学級生全員の平均) 第二回調査・農閑期(五月)	6:47	1:15	7:23	1:12	0:55	1:53	0:40	0:15	1:51	0:10	0:20	0:21
(要精検者の平均)	6:32	1:20	8:39	0:36	2:21	0:39	0:11	0:12	0:07	0:07	0:07	0:07

表1-2

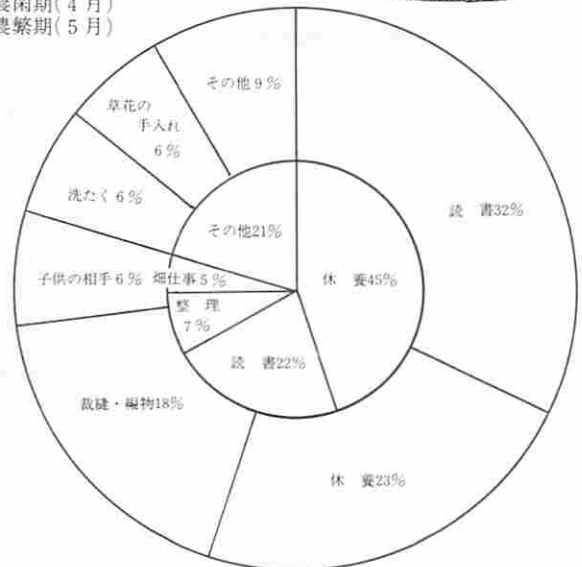
時間がなくて
今いちばん
困っていること



もし1時間あったら
したいこと



外円——農閑期(4月)
内円——農繁期(5月)



2) 食物調査

調査月日 昭和49年6月10、11日(祭礼日でない平日)

調査方法 2日間の食物の摂取状況を個人別に記入してもらった

調査結果 表2参照
集計上考慮した点

- 2日間に食べた一切の正味摂取量を集計した
- 米類、その他の穀類、大豆製品は生換算で栄養摂取量を計算した。

[考察]

- 調査時期が6月だったため、しゅんのじゃがいも(カレーライスや煮しめとして)や、キャベツ、きゅうり(即席漬として)がかなり摂取されていた。
- 乳類=全体にとり方が少ない。尚、全然と

っていない人が23人(41.1%)いる。

○卵——とりやすい食品ではあるが、摂取不足の人が27人(48.2%)いる。料理法として、目玉焼やゆで卵として使われていた。

○栄養摂取量では、基準量にくらべて不足しているのは、脂質、カルシウム、ビタミンB₂であるが、そのうち全体とくらべてみると、要精検者の摂取状況がいちだんと低い数値となっている。

○乳類、緑黄色野菜、油脂類、卵類の食品のとり方の少ない人が「血がうすい」と診断されている。

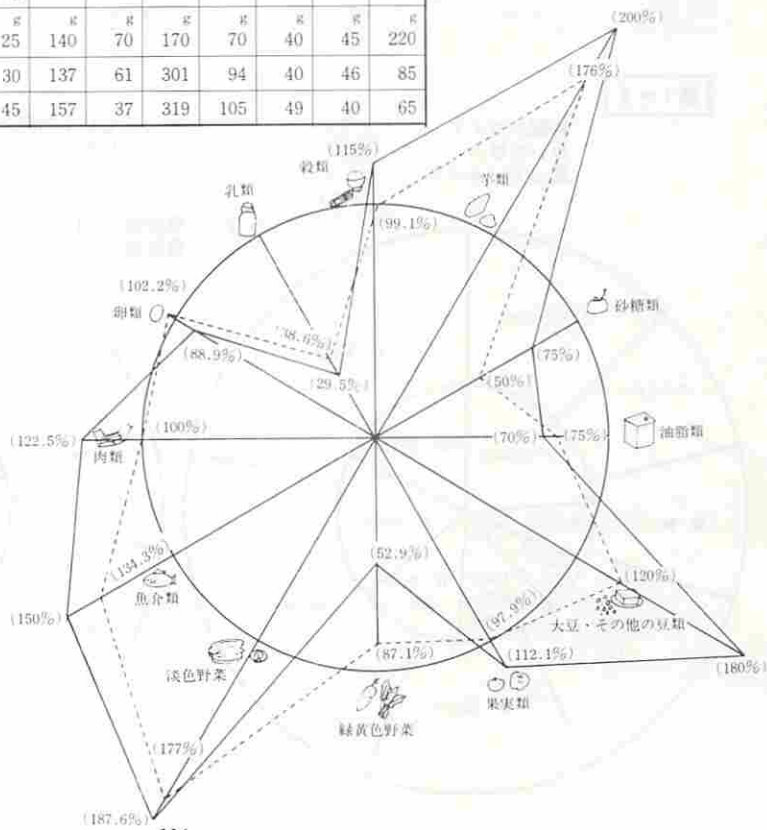
貧血を予防する食品として、これら緑黄色野菜、牛乳や乳製品、海そうなど多くとりましようといわれるのも、この食物調査結果からでもうかがえる。

表 2 食品摂取状況の比較

(S. 49. 6. 調査)

食品群別	穀類	芋類	砂糖類	油脂類	大豆 大その他豆	果実類	緑黄色 野菜	淡色 野菜	魚介類	肉類	卵類	乳類
食糧構成基準 (昭和50年目標)	340	50	20	20	25	140	70	170	70	40	45	220
立山町高野地区	337	88	10	15	30	137	61	301	94	40	46	85
高野地区要精検者	391	100	15	14	45	157	37	319	105	49	40	65

----- 立山町高野地区
———— 高野地区の要精検者



3) 健康調査

検査月日 昭和49年8月5日 第1回
 昭和50年2月5日 第2回
 昭和50年7月25日 第3回

検査項目 活動経過の項参照

検査結果 表3-1、3-2参照

〔考察〕

要精検者（異常者）と学級生全員とを比較してみた。

○表3-1の血液比重、血色素調査の結果、立山町農村部と比較した場合、どちらも異常者が多く、2人に1人は貧血といえる。

○年代別にみると、特に40代、次いで30代という家庭の中心的層に多かった。

○しかし、第2回目（昭和50年2月5日実施）の調査結果では、31名中正常30名、要注意者1名だけという良い結果が出た。

○第1回8月の調査から翌年2月にかけて行なった活動が生活の中に生かされていると思うが、反面冬期間は屋外労働にあまり出ないことと、他の季節は主に屋外労働にほとんど出ていることも関係していると思う。

○2年度目（昭和50年7月25日実施）は、対象者は多少異なり、学級生及び検診希望者あわせて56名である。（表3-2参照）昨年同様貧血者が多く、2人に1人が貧血である。

年代別にみると、30代の2人はともかく、60代、40代に貧血者が多い。

対策として、貧血追放料理講習（7月、昭和51年2月）、健康講話（10月）等実施した。

4. 今後の問題、課題

○2年度にわたり実施した活動に参加した婦人では健康に対する認識と自覚が相当高まったとみうけられる。しかし、出席者の顔ぶれがいつも決まっているので、出席しない人への啓蒙指導を継続すること。

○高野地区では、「すじなしんげん」「キャベツ」「ねぎ」などを生産出荷する農家が多いにもかかわらず、食物摂取状況をみると、緑

黄色野菜の摂取が少ない。

○家族の食生活をうるおすための計画的な自給野菜の作付と、上手に活用できる調理の指導を深める。

○働きすぎ、睡眠不足は貧血と深い関係があるとも指摘されており、適正な生活時間の配分と、家事作業の分担を実践できるよう指導する。

○不足する食品の摂取増をすすめる。

- ・油、卵はもっと使ってもらおう——一括による部落ぐるみの共同購入の計画。
- ・乳類の摂取できる食費の確保、スキムミルクの利用

表3-1

第1回健康調査の結果

実施年月日 昭和49年8月5日(月)
 対象者 高野婦人学級生58名
 受診者数 38名
 受診率 65.5%

§血液比重

正 常	1,052以上	17名	44.7%
要注意	1,051~1,049	16名	42.1%
要精検	1,048以下	5名	13.2%

〔高 野〕 (38名)

〔立山町農村部〕(107名)

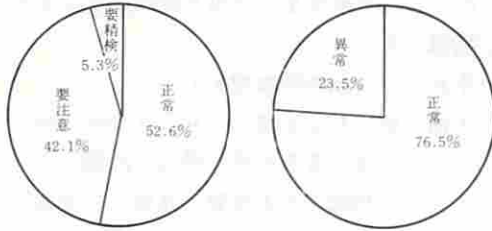


§ 血色素

正 常	75以上	20名	52.6%
要 注 意	74~60	16名	42.1%
要 精 検	59以下	2名	5.3%

〔高 野〕 (38名)

〔立山町農村部〕(311名)

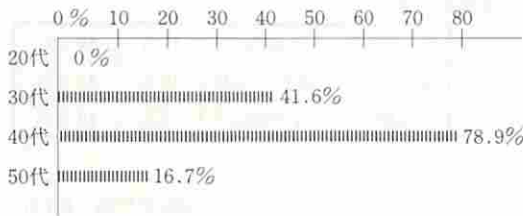


◎年代別にみた場合

§ 血液比重

年代	人数	正 常		要 注 意		要 精 検	
		1,052以上	100.0%	1,051~1,049	%	1,048以下	%
20代	1名	1名	100.0%	名	%	名	%
30代	12	7	58.4	4	33.3	1	8.3
40代	19	4	21.1	11	57.9	4	21.0
50代	6	5	83.3	1	16.7		

○年代別低比重者



§ 血色素

年代	人数	正 常		要 注 意		要 精 検	
		75以上	66.7	74~60	33.3	59以下	%
20代	1名	1名	100.0%	名	%	名	%
30代	12	8	66.7	4	33.3		
40代	19	6	31.6	11	57.9	2	10.5
50代	6	5	83.3	1	16.7		

○年代別低血色素者

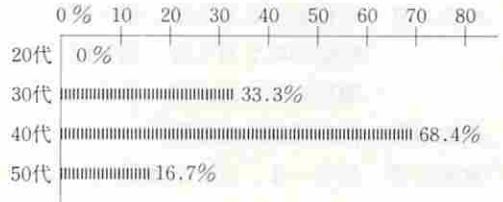


表 3-2

第 3 回 健康調査の結果

実施年月日 昭和50年7月25日

対 象 者 高野婦人学級生及び検診希望者

受 診 者 数 56名

§ 血色素

正 常	75以上	27名	48.2%
要 注 意	74~60	27名	48.2%
要 精 検	59以下	2名	3.6%

○年代別にみた場合

年代	人数	正 常		要 注 意		要 精 検	
		75以上	100%	74~60	%	59以下	%
20代	1名	1名	100%	0名	%	名	%
30代	2	0		2	100		
40代	16	8	50	7	43.8	1	6.2
50代	23	14	60.9	9	39.1		
60代	12	3	25	8	66.7	1	8.3
70代	2	1	50	1	50		

○年代別低血色素者

