

「まちの“元気”で人々を健康に！」

上田昌文 (NPO 法人市民科学研究室)

1●健康を決める要因の構造

A：環境（水、空気、食物、その他の摂取物、周りの自然、周りの人工物）

B：生活習慣（食、睡眠、運動、住まい、衣服、仕事・趣味・嗜好などの活動の個人パターン）

C：社会生活（コミュニケーション、人間関係、仕事・趣味・嗜好などの活動の社会的枠組み）

D：価値観・心のあり様（生きがい、志向性・積極性、精神性）

<問題1>これらがどう相互に関係しあっているか 例えば図1に即して何が言えるか

<問題2>不健康や疾病などがこれらの要素の歪み・不足・欠落・過剰性などどう関係しているか

2●健康を「守る・維持する・増進する」対策の構造

E：教育的（個人的／社会的：子育て、ヘルスリテラシー教育）

F：予防的（個人的／社会的：コミュニティヘルス、保健事業、公衆衛生事業）

G：治療的（個人的／社会的：医療）

H：(E、F、G すべてに関わるものとして) 非政策的／政策的

<問題3>例えば、「食」でみると、現状ではAからHが具体的にどう関係しあっているだろうか

食のグローバル化／食料自給・海外依存／食の安全性／食習慣／食育／食の楽しみ／栄養学／調理……

3●「健康であること」の価値の位置づけ

1) 「健康」だから「よい暮らし・よい人生」が得られるわけではない

2) 「よい暮らし・よい人生」が実現している場合は、その人は「ほぼ健康」であることが多い

3) 「よい暮らし・よい人生」は個だけで決まる問題ではない、よって「健康」も個に限定できない

4) 「よい暮らし・よい人生」を度外視しての「健康のすすめ」はおしつけになることが多い

5) 「よい暮らし・よい人生」は「人々とのつながり」に大きく依存している

6) 人は誰も「健康でありたい」と願いはするが、「健康になるために生きている」わけではない

<問題4>あなたは「健康のために」何をしているか、何まではしたくないと思っているか

4●コミュニティヘルスの基本仮説（と私が呼んでいるもの）

「自分が住んでいる町は住みやすい」と感じる人が多い

「私は自分の住んでいる町が好きだ」と言える人が多い

こうしたまちは、健康な人が多い（健康度が高い）と言えるのではないか？

<問題5>あなたの住むまちはどうか そもそも自分のまちを知っているか

5●対策を成功に導くためのポイントー可視化、習慣化、自発性、社会参加、創発性

1) 対策がうまくいかない心理的理由（「負」の自分に向き合うことへの嫌悪）

（上からの、外からの）対策→「今あるダメな自分を変えなければならない」→「変えられなければさらにダメな自分がみえる」→「それはみたくない」→「だったらあまりやりたくない」

2) 対策の成功させる手がかり

①可視化：今の自分がちゃんとみえる→やればその結果もみえる→自分が変わるのが面白い

- ②習慣化：新しい枠やルールを自分で設けてみる→ある程度続けてみる→なじんできて生活の一部に
- ③自発性：自分で考え出した方式で試してみる→自分で自分を実験することが面白くなる
- ④社会参加：「自分のためではない」「皆のためになる」→仲間と一緒にいるのが面白い→世の中を少しでもよくするために活動することが生きがいになる
- ⑤創発性：着手してみたことがいろいろな新しい気付きやつながりを生み、どんどん広がっていく→知らず知らずにどんどん元気なる

6●医療・保健・介護における日本の課題

- ・世界最先端の“超高齢化社会”の日本が「長生きして良かった」と皆が言える社会にするには？
 - ・生活の場である地域で、医療介護の壁を超えて、生活を支え、療養の質を高めるには？
 - ・社会全体で戦略的に予防に取り組み、それを社会の文化にまで高まるには？
 - ・住民が病院に依存しないで自立的に健康を維持するようにするは？
 - ・入院医療と在宅医療のスムーズな行き来（連携）はどうやって？
 - ・介護が“お世話”ではなく、自立支援になるためには？
 - ・病気や障害があっても社会参加できるようにするためには？
 - ・「薬でおとなしく」させるのではない、認知症になっても困らない社会にするには？
 - ・納得して最期まで生きられ、誰もが看取りを支えられる社会にするには？
 - ・「在宅介護＝家族介護」ではない、高齢者の尊厳と自立を侵害しない、介護システムとは？
 - ・「高齢者」という括りがいらなくなる社会（＝高齢者も地域で活躍できる社会）にするためには？
- <問題6>あなた自身が自分の生活・仕事・活動の場において一番痛切に感じている課題は何か

7●「健康まちづくり」というアプローチ—市民科学研究室の取り組みの紹介

<参照>●市民科学研究室作成：健康まちづくりパンフレット

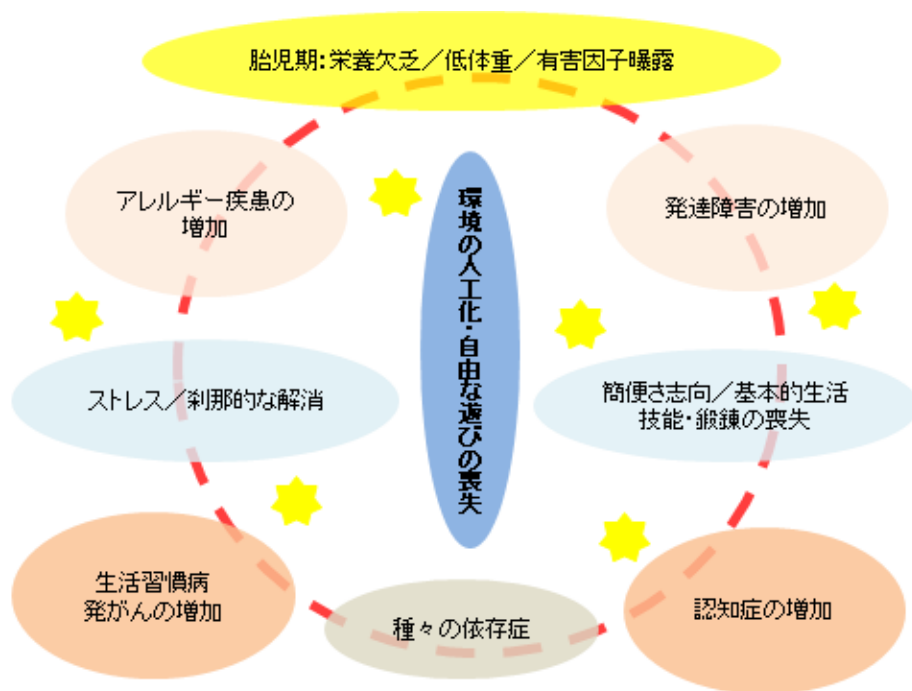
- 1) **ポール・ウォーキング**：認知と実践の普及 「まち歩き」との結合
- 2) **健康まちづくり・まち歩き**：「マップ」と「コース」の開拓 新しいITツールの活用
- 3) **世代間交流食育**：シニアとジュニアの食をとおした交流
- 4) **対話型ワークショップ「健康まちづくりカフェ」**：地域の健康問題の可視化 医療保健専門家と住民の対話
生活習慣病対策ゲーム「ネゴバト」の実施と普及【本日最後の30分で体験します】

8●地域の「健康まちづくり」—先進事例の紹介

<参照>●市民科学研究室ホームページで「活動と資料」→「暮らしと地域をよりよくする」→「健康まちづくり」のコーナーに掲げた事例 ●6月上旬にアップロードされる『市民研通信』第41号の中の報告「ワークショップ“まちの元気・まちの健康を創発する住民交流とは”」

★事例★

- ①みんなの保健室 陽だまり（埼玉県草加市）
- ②川崎市多摩区：地域住民と協働で取り組んでいる健康づくり
- ③宮城県塩竈市：中学生と赤ちゃんふれあい交流事業
- ④茨城県水戸市：在宅医療・介護の専門職が地域住民に寄り添う在宅ケアネットワーク「ずっと水戸」
- ⑤東京都大田区：おおた高齢者見守りネットワーク（みま～も）
- ⑥浦安介護予防アカデミア・うらやす市民大学



消費者団体と東京都との協働による学習会
—きれいな水といのちを守る東日本連絡会—

赤ちゃんを襲う 見えない汚染！

～子供の健康と環境を考える～

講師 あきふみ **上田 昌文 さん**
(NPO 法人 市民科学研究室代表)
プロフィール 「生活者の視点に立った科学知識の編集と実践的活用」をテーマにさまざまな取り組みや研究を続けている。
著書：「わが子からはじまる原子力と原発きほんのき」
クレヨンハウスブックレット など

生まれたばかりの赤ちゃんのためにはもちろん、環境中の「見えない汚染」から身を守るすべは、誰もが知っておきたい大事なことです。科学的視点からどうアプローチできるのか、国が行っているエコチル調査の経過報告も含めて話して頂きます。

日時 2017年 7月1日(土)
13時 受付開始 13時30分～16時

会場 渋谷区勤労福祉会館 2階 第1洋室
住所：渋谷区神南 1-19-8
※託児はありませんが、赤ちゃんも一緒にどうぞ！
控え室を用意しています。

資料代 500円

★ 問合せ先 ふえみん民主クラブ TEL03-3402-3244 ★