

短 報

産学共同プロジェクト「聖路加・テルモ新健康カレッジ」 セミナー実施状況と参加市民の健康意識について

小口江美子¹⁾ 小泉 麗²⁾ 山田 雅子¹⁾

College Seminar on 'New Health', Industry-University Joint Project Provided by St. Luke's College of Nursing and TERUMO Corporation, and Health Awareness of the Community Participants

Emiko OGUCHI, PhD¹⁾ Rei KOIZUMI, RN²⁾ Masako YAMADA, RN, PHN, MSN¹⁾

〔Abstract〕

In 2008, St. Luke's College of Nursing and Terumo Corporation, committed to better health care, collaborated in a joint research project to make community-based social contribution titled, 'New Health college'. We researched the health awareness of seminar participants.

In the spring seminar titled, 'Active Career Women', employed women in their thirties participated with a clear purpose of gathering health information. They were managing their own health by attempting to get enough sleep and rest and healthy meals, and engage in easy exercises at home instead of long-hours outdoor sports.

Conversely in the autumn seminar titled, 'Active Seniors', house-wives, in their seventies, from the nearby neighborhoods participated with their friends. They were taking care of their own health through healthy meals and long- hours outdoor sports. The differences in age or lifestyle showed differences of health management. A group of house-wives in their sixties, participated in the Academy for Citizen. They expected to receive a sense of cheerfulness and happiness from the lecturers as well as getting common health information.

The participants from the community enjoyed learning about healthy lifestyles and lifestyle management. This community-based health seminar should contribute to knowledge, attitudes and practices for a healthful life.

〔Key words〕 social contribution, industry-university joint project, community-based health seminar, health information

〔要 旨〕

社会貢献を目指して2008年度より市民向けに健康セミナーを提供する「聖路加・テルモ新健康カレッジ」が始まった。各セミナー参加者のアンケートによると「はつらつキャリアウーマン編」セミナーでは30代の参加者が多く、積極的な興味から参加し、日頃からネットで健康情報を取り入れ、食事、睡眠・休養、サプリメント等をきちんととり、家でできる簡単エクササイズで健康管理をしていた。「はつらつシニアステージ編」セミナーでは参加者の多くは70代の近隣の主婦であり、参加動機は友人に誘われて、との回答が多く、テレビ・新聞等から健康情報を得て、食事に気をつけ、戸外等でのまとまった運動等で健康管理を

1) 聖路加看護大学看護実践開発研究センター St. Luke's College of Nursing, Research Center for Development of Nursing Practice

2) 聖路加看護大学大学院博士課程 St. Luke's College of Nursing, Graduate School Doctoral Course

心がけていた。市民アカデミー参加者は60代の主婦が多く、一般的な健康情報収集に加え、講師から生きる喜びや気力を得て元気になることを期待していた。年齢やライフスタイルの違いは、健康情報入手方法や健康管理方法の違いを反映していた。また、本セミナーは市民の健康意識への気づきや健康知識を高めるきっかけ作りに貢献していることが示唆された。

【キーワード】 社会貢献, 産学共同プロジェクト, 市民健康セミナー, 健康情報

I. はじめに

1. 「聖路加・テルモ新健康カレッジ」とは

テルモ株式会社からの寄付により聖路加・テルモ共同研究事業が立ち上がった。「聖路加・テルモ新健康カレッジ」はその一環である。地域社会への貢献を目指して、2008年度より一般市民向けに様々な健康支援セミナーを開講し、市民に健康についての学びの場を提供している。

2. 「新健康」のコンセプトとは

「無病息災ではなくても、たとえ持病があったとしても、上手くその持病をコントロールしながら、心身ともにより良く心豊かに生きることを目指す」という本学の日野原重明理事長の提唱によるものである。

3. 新健康カレッジセミナー 2008年度企画

2008年度は6回の小規模セミナーと1回の大規模講演とを合わせ、全7回開催された。

(1) 「もっと知ろう, 自分のカラダ! はつらつキャリアウーマン編」(春期に3回実施)

テーマは①「妊娠を迎える女性の体づくり・健康づくり」講師 聖路加看護大学母性看護・助産学教授 森光子氏, ②「体のサインに気づいて病気を未然に防ごう」講師 ウィミンズ・ウェルネス銀座クリニック医師 関根さおり氏, ③「キャリアウーマンに増加している若年性更年期障害とは」講師 よしの女性診療所院長 吉野一枝氏で、それぞれ2008年5月21日(水), 6月18日(水), 7月16日(水) 18:30~20:00に開催された。

(2) 「もっと知ろう, 自分のカラダ! はつらつシニアステージ編」(秋期に3回実施)

テーマは①「身近におきる高血圧症とその対策」講師 聖路加国際病院 副院長・内科チェアマン(統括部長) 林田憲明氏, ②「健康診断で見つける糖尿病や糖尿病予備軍とその対策」講師 聖路加国際病院内分泌代謝科医長 門伝昌己氏, ③「知っておくべき腎臓の働きや慢性腎臓病」講師 聖路加国際病院腎臓内科部長 小松康宏氏で、それぞれ2008年11月1日(土), 12月6日(土), 2009年1月10日(土) 14:00~15:30に開催された。

(3) 市民アカデミー「生活習慣病予防のための健康チェッ

ク」(10月10日(金)実施)

この市民アカデミーは、21世紀COEプログラム¹⁾の一つとして過去4年間に毎年1回実施されていたものを、聖路加・テルモ共同研究事業の一環として継承したものである。テーマは①「新健康の考え方~健やかに生きるとは~」講師 聖路加国際病院理事長・同名誉院長・聖路加看護学園理事長 日野原重明氏, ②「健康診断の上手な活かし方~主体的健康管理のために~」講師 聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター長 平松園枝氏であり、講演後のミニコンサート(カンツォーネ)も含めて平日の午後13:30~16:00に開催された(写真1)。

II. 目的

より良いセミナーを提供することを目指して、セミナーの企画内容や運営方法が市民のニーズに合っているかどうかを知る²⁾ことを目的とし、アンケート調査では①参加者の理解度や満足度および②参加市民の健康意識について質問した。

III. アンケート調査方法と倫理的配慮

新健康カレッジセミナーシリーズは全6回とも定員40名を、市民アカデミーは定員300名をそれぞれ募集した。募集方法はポスター、ちらし、雑誌掲載、インターネット掲載等である。セミナー開催時に参加者にアンケート回答を依頼し、セミナー終了時に自由意思により回収箱で回収した。質問用紙には目的及びプライバシーを侵さないことを明記し、回答は無記名とした。アンケートの質問内容は、年齢、職業、セミナーへの参加動機、セミナーの感想(内容、日程、時間、テーマについて)、日頃の健康情報入手方法、日頃の健康管理、セミナーに関する意見感想についての自由記載などである。

IV. 結果

1. はつらつキャリアウーマン編

はつらつキャリアウーマン編では妊娠や女性特有の病気や症状に関する現状の問題と受診の仕方、日常のケア



写真1 講義風景

などについて、働く女性を対象に講演が行われた。各セミナーではそれぞれ①30名、②30名、③36名の参加者があり、アンケート回収率はそれぞれ93.3%、86.7%、91.7%（平均90.6%）であった。アンケート回答者の年齢は30代（60.0%）が最も多く、次いで20代（21.1%）、40代（9.4%）の順であった。3回シリーズの本セミナーへの2回参加者は17名、3回参加者は6名であった。

講演内容の理解度は「わかりやすい」（96.4%）、次いで「ふつう」（3.6%）であった。

参加の動機（複数回答）は、「興味があった」と答えた人が55.8%で最も多く、次いで「健康情報収集のため」（26.7%）、「講師が魅力」（10.8%）の順であった。

健康に関する情報収集（複数回答）は、インターネットから得ている人（28.3%）が一番多く、次いでテレビ（15.8%）、新聞（13.8%）、雑誌（13.2%）の順であった。

日頃の健康管理（複数回答）は、食事に気をつけている（32.6%）、睡眠や休養をきちんと取る（28.0%）、サプリメントや栄養補助飲料を摂る（12.6%）、家でできる簡単エクササイズ（10.9%）、戸外等でのまとまった運動（8.6%）の順であった。参加者は会社帰りのOLが多く、平日開催希望者は95.3%であった。

2. はつらつシニアステージ編

はつらつシニアステージ編のシリーズでは、各セミナーはそれぞれの病気に関する現状の問題と対策を整理し前

回の内容を引き継ぎ次回へ繋げるという形式をとり、生活習慣と関連深い疾病であることが強調された。各セミナーではそれぞれ①40名、②36名、③37名の参加者があり、アンケート回収率はそれぞれ92.5%、88.9%、94.6%（平均92%）であった。アンケート回答者は男性14%、女性85.9%で、年齢は70代（50.0%）が最も多く、次いで60代（21.6%）、80代以上（16.7%）、50代（9.8%）の順であった。3回シリーズの本セミナーへの2回参加者は18名、3回参加者は11名であった。

講演内容の理解度は「わかりやすい」（88.2%）、次いで「ふつう」（11.8%）であった。

参加の動機（複数回答）は、「興味があった」（35.5%）、「健康情報収集のため」（28.3%）、「友人に誘われて」（20.3%）の順であった。

健康に関する情報収集（複数回答）は、テレビ（28.5%）から得ている人が最も多く、次いで新聞（27.8%）、口コミ（14.6%）、雑誌（12.7%）、インターネット（3.2%）の順だった。

日頃の健康管理（複数回答）は、食事に気をつけている（43.0%）が最も多く、睡眠や休養をきちんと取る（19.5%）、戸外等でのまとまった運動（18.6%）、家でできる簡単エクササイズ（9.0%）、サプリメントや栄養補助飲料を摂る（6.3%）の順であった。土日開催希望者は81%であった（図1～3）。

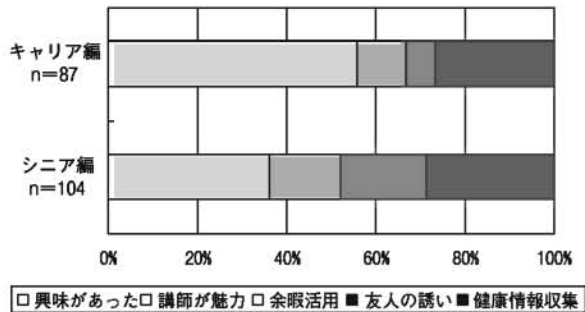


図1 参加の動機

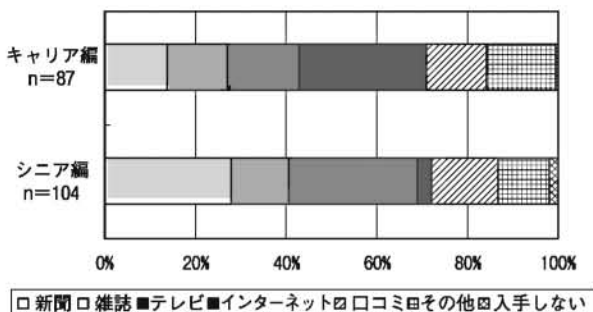


図2 健康に関する情報収集方法

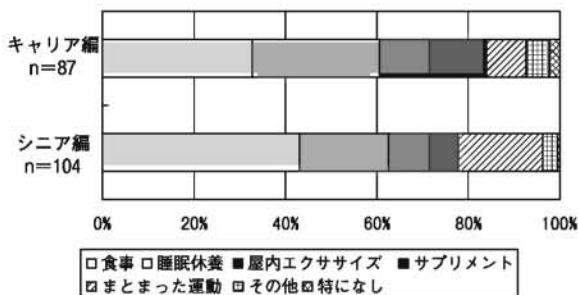


図3 日頃の健康管理方法

3. 市民アカデミー「生活習慣病予防のための健康チェック」

講演内容は、新健康の考え方や、生活習慣病に関する特定検診の数値の読み方と対策についてであった。参加者は292名であり、アンケート回収率は59.2%であった。回答者は男性8%、女性92%であった。年齢は60代(37%)が最も多く、次いで70代(25%)、50代(17%)の順であった。

講演①②の内容に関してはそれぞれ98%、64%の人がわかりやすいと答えた。

自由記載は、全体に対しては「来年も参加したい」「有意義な時間だった」「充実していた」などの好意的な意見が多かった。日野原氏の講演①については「前向きに生きることの大切さがわかった」「元気をもらった」「先生のような生き方をしたい」「感動した」などが多数あった。平松氏の講演②については「『目からうろこ』感があつた」「専門的であつたが、一般人には難しいのではないか」などの意見があつた。

講演後のカンツォーネコンサートについては「必ずやってほしい」(79%)、「カンツォーネは気持ちがよく、元気が出た」などの意見があつた。要望については「病気にかかってしまった後のアドバイス等教えてほしい」「土曜開催のほうがうれしい」などがあつた。

V. まとめと考察

「はつらつキャリアウーマン編」への参加者は主に働く女性であり、日頃健康情報をインターネットから取り入れており、積極的な興味から健康情報を得るために参加した。日頃の健康管理には、食事に気をつけ、睡眠や休養、サプリメントを十分に摂り、戸外等でまとまった運動をするよりも家でできる簡単エクササイズで健康管理をしていた。「はつらつシニアステージ編」への参加者は主に地域の高齢者であり、日頃健康情報をテレビや新聞、次いで口コミから得ており、インターネットからはほとんど得ていなかった。参加動機は友人に誘われてと答えた人の割合が高く、日頃の健康管理は、食事に気をつけ、睡眠や戸外等でのまとまった運動を心がけていた。

セミナーシリーズ参加者は「今後も婦人科系疾患と自分の健康管理を学びたいので継続してほしい」「わかりやすく参加して有意義だった」などの意見を寄せ、テーマに好意的でかつ意欲的であつた。

「市民アカデミー」単回講演は毎年の開催を心待ちにする近隣および遠方からの高齢の参加者が多く、本催しは市民に定着した感があつた。参加者は一般的な健康情報を得るためだけではなく、97歳という高齢にもかかわらず深刺と講演する日野原氏から生きる喜びや気力を得て自らも元気になるために参加していると思われる。

以上から、健康情報入手や健康管理の方法は、参加者の年齢やライフスタイルにより異なることがわかつた。セミナーシリーズでは、前回配布の資料を希望する参加者が複数いたことから、健康に関する市民の関心の深さや学びへの熱心がわかり、セミナーのニーズが高いことがうかがわれた。「聖路加・テルモ新健康カレッジ」セミナーは、市民の健康意識への気づきや、健康知識を高めるきっかけ作りに貢献し、地域に定着³⁾しつつあると思われる。

文献

- 1) 菱沼典子. (2008). 大学で開設する市民への健康情報サービス. 聖路加看護大学 21世紀 COE プログラム研究結果報告書. 80-85.
- 2) 高橋恵子, 菱沼典子, 石川道子, 山岡栄里, 大久保菜穂子, 松本直子, 内田千佳子, 山田雅子, 金澤淳子, 鈴木久美. (2008). 看護大学が市民に提供する『ラン

チタイムミニ講座&ミニコンサート』の意義と特徴.
聖路加看護学会誌. 12(2), 80-90.

3) Keiko Takahashi, Michiko Hishinuma, Naoko
(Yoshikawa) Okubo, Naoko Matsumoto, Chikako Uchida,

Eri Yamaoka, Keiko Indo. (2007). Health information
service activities at a nursing college in Japan; Evaluation
from the perspective of community-based activities. The 6th
International Nursing Conference, 259.