

高浜町マスコットキャラクター
「赤ふん坊や」



赤ふん坊やと一緒に 健康なまちをつくる

～人をつなぐ、地域をつなぐ、そして変える

2019年6月27日 国際医療福祉大学公開講義
福井大学医学部地域プライマリケア講座
／高浜町国民健康保険和田診療所
／JCHO若狭高浜病院
／高浜町

まちづくり系医師

井階友貴(いかい・ともき)



はじめまして！

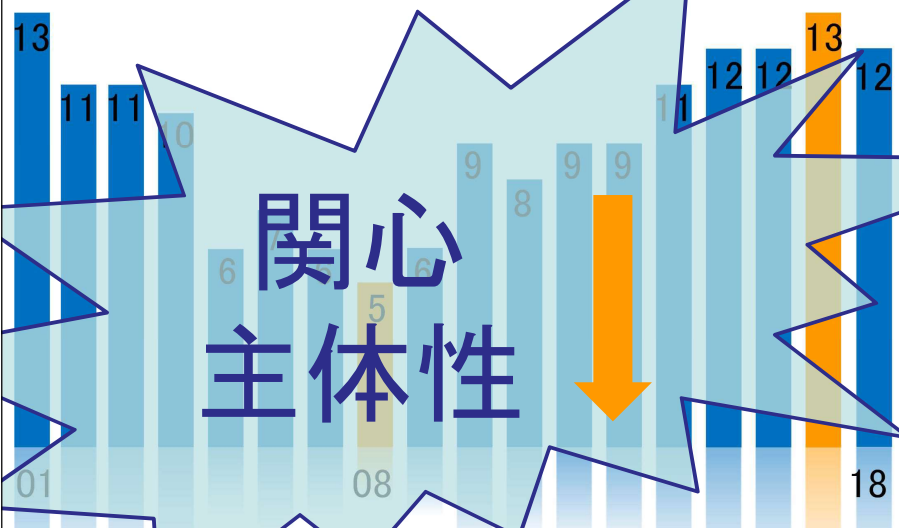


- なまえ: 井階友貴(いかいともき)
- 兵庫県丹波篠山市出身
- 滋賀医科大学2005年卒
- 2008年より高浜町で勤務
- 2009年より高浜町寄附講座(福井大学)教員
- 2014-5年米ハーバード大客員研究員(兼務)
- 2015年より高浜町健康のまちづくりプロデューサー(兼務)
- 日本プライマリ・ケア連合学会/在宅医学会 専門医・指導医
- 志向: 地域医療、社会医学(健康と地域のあり方)
- 業務: 高浜町のゆるキャラ「赤ふん坊や」と全国へ「健康のまちづくり」を届けること
- その他の仕事:

略歴詳述
はコチラ！



町内常勤医師数



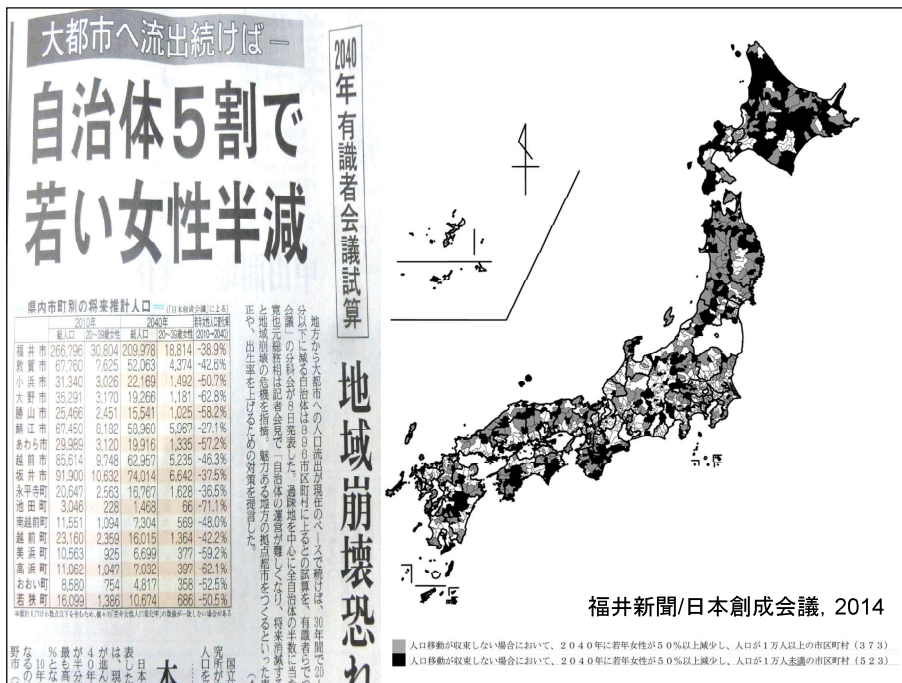
日本の人口の将来予測



資料: 1872年以前は、鬼頭宏「人口から読む日本の歴史」講談社(2000年)、森田優三「人口増加の分析」日本評論社(1944年)による。1872年から2004年までは総務省統計局「国勢調査」「10月1日現在推計人口」による。2005年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成14年1月推計)」。

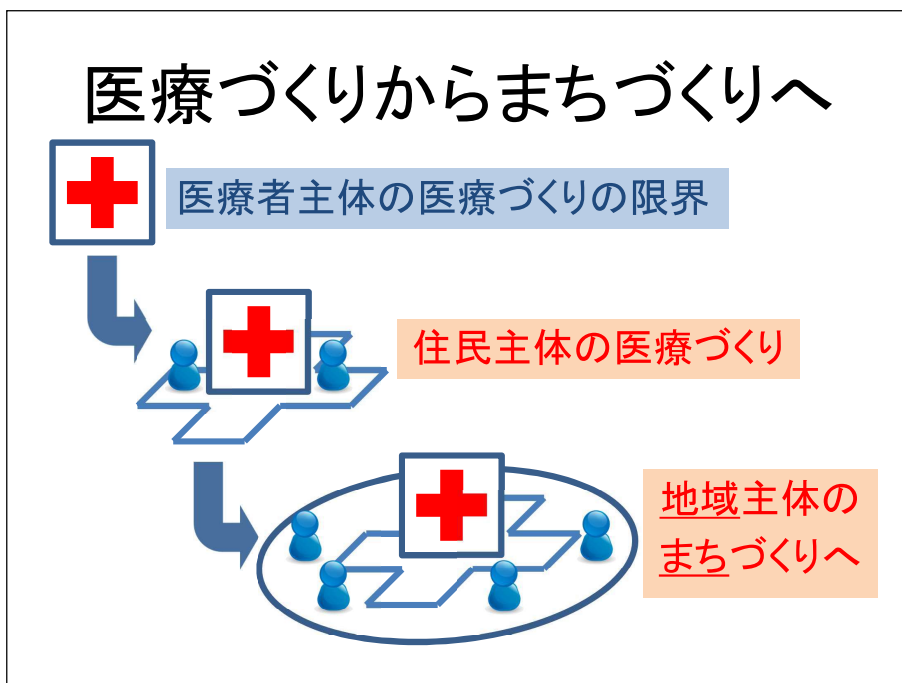
注: 推計値のうち、2051年から2100年までは参考推計。

内閣府資料



近年のヘルスケアの変遷

場所: 「病院」「施設」 → 「地域」
 視点: 「医療」「介護」 → 「暮らし」
 手段: 「サービス」 → 「支え合い」



3

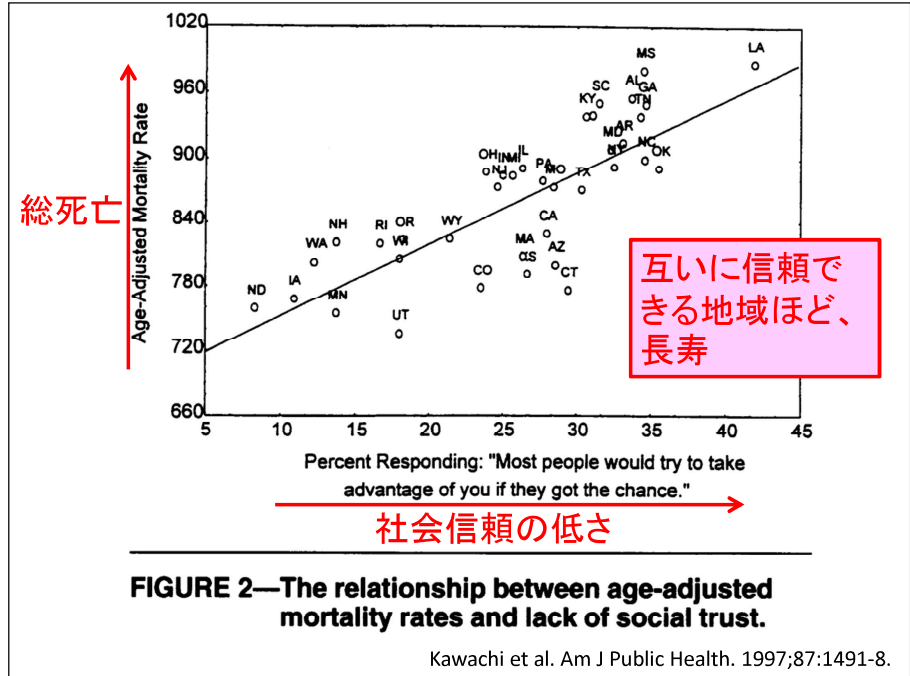
つながる
Social Capital

動く
Community-Based Participatory Research

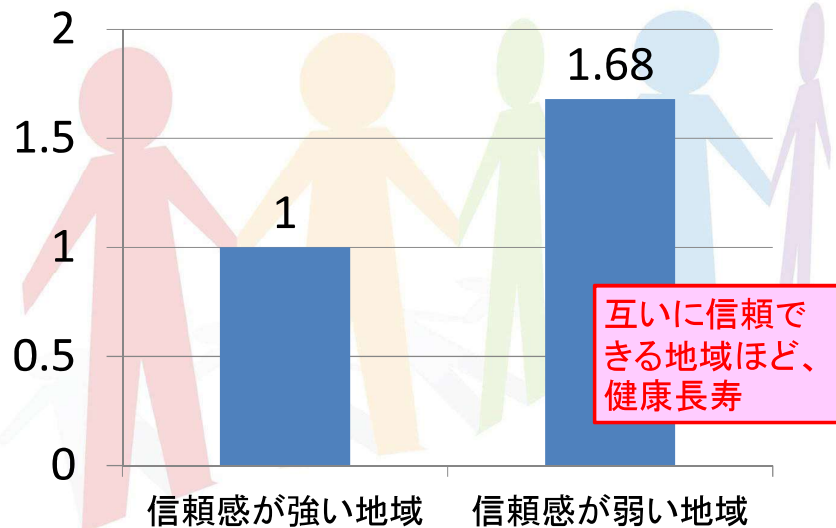
楽しむ
Behavioral Economics

ソーシャル・キャピタル

- 「社会関係資本」
- 人々の協調・協力関係を促進し、社会を円滑・効率的に機能させる要素の集合概念
- 社会における **人々の結束** により得られるもの
- 「信頼」「社会参加」「つきあい・交流」

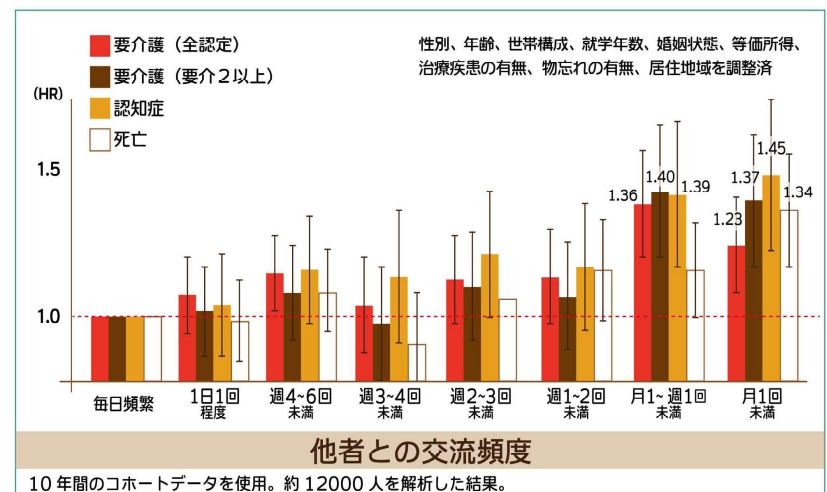


高齢者の4年後の要介護率



Aida et al. J Epidemiol Community Health. 2013;67:42-7.

人との交流は週1回未満から健康リスクに ～月1回未満では1.3倍、早期死亡に至りやすい～



斉藤雅彦・近藤克明・尾島俊之ほか (2015) 日本公衆衛生雑誌, 62(3) より

ソーシャルキャピタルの幅広い効果

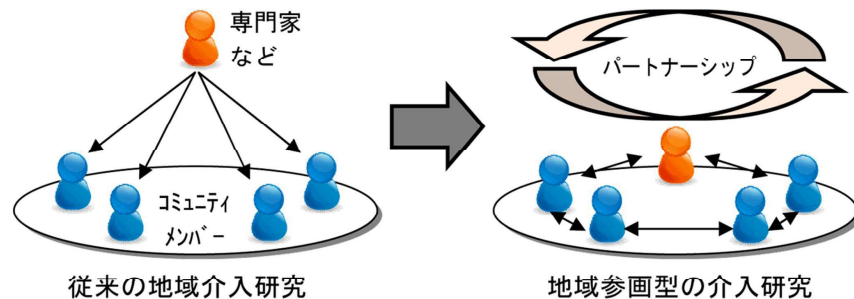
健康	教育	治安	経済
<ul style="list-style-type: none"> • (健康) 寿命の延伸 • うつ軽減 • 要介護リスク低減 • 認知症リスク低減 • …… 	<ul style="list-style-type: none"> • 成人生活への潤滑な移行 • コミュニケーション能力の向上 • 保護者負担の軽減 • …… 	<ul style="list-style-type: none"> • 犯罪の減少 • …… 	<ul style="list-style-type: none"> • 失業率の低下 • 起業の促進 • 地域経済の活性化 • ……

要点その1

自由で対等な地域のつながりで
ひととまちを健康に



コミュニティメンバーが研究(介入)のすべての段階に主体的に参加
=Community-Based Participatory Research
:**CBPR(地域社会参加型研究)**



CBPRのプロセス 1/2

- ① 居住地域内の問題の解決を研究者が着想する。この時点では具体的対策がない。
- ② 研究者がコミュニティメンバーと接触しCBPRの委員会メンバーを組織する。
- ③ 委員会は地域内での解決すべき問題について列挙する。専門家は必要な情報は提供するが特定の問題解決を誘導することはしない。
- ④ <民主的討議>を経て合意にもとづいて解決すべき問題を選定する。

CBPRのプロセス 2/2

- ⑤ 委員会は問題を解消するための具体的な資料あつめを実践し、さらに具体的な到達目標や方法論を選定する。(資金調達)[Plan]
- ⑥ 人々を動員して実際に行動する。[Do]
- ⑦ 委員会は行動の結果を検証する。[Check]
- ⑧ 検証した結果の改善を試みる。[Action]
- ⑨ 委員会は⑤のプロセスに戻りPDCAのサイクルをまわし、当初想定した期間(あるいは半永久的に)これを繰り返し実践する。

大木秀一、彦聖美、石川看護雑誌, 2011;8:9-20.

要点その2

地域のメンバーと対等な関係で
問題の所在から一緒に考える



「経済学」と「行動経済学」

経済学

誰もが同じように合理的な意思決定をすることを前提とした学問

行動経済学

一見合理的ではない、**現実的な経済活動**について研究を行う学問

「直感」「感性」「無意識」
「目の利益」
「楽しさ」「かっこよさ」「美しさ」「おいしさ」

要点その3

直感に訴える楽しい取り組みで、
多くの関心なき人を動かす



たかはま地域☆医療サポーターの会 facebook.com/facahun
住民から住民へ、住民主体の医療づくりとまちづくり

けっこう健康！高浜☆わいわいカフェ(健高カフェ) facebook.com/kenkocafe.takahama
CBPR×Social Capitalで地域主体に健康のまちづくりを実現

たかはまコミュニティケアコンソーシアム facebook.com/takahamacc
地域社会活動を志向する医療介護専門職に、週1日の活動日を

地域診断クイズ大会「クイズ100人に聞きたいな」 facebook.com/communityquizzes/
高浜町のデータをクイズ形式で出題し地域課題を探索・共有

健康のまちづくりアカデミー kenko-machizukuri.net/academy
広域多職種連携教育で学ぶ「健康のまちづくり」実践セミナー

健康マイスター養成塾 facebook.com/kenkomeister
健康に詳しく健康をもとに地域をつなぐ町民を養成

公式町民体操「赤ふん坊や体操」プロジェクト facebook.com/akafunex/
健康増進・介護予防だけじゃない、社会参加や交流、地元愛を育む体操


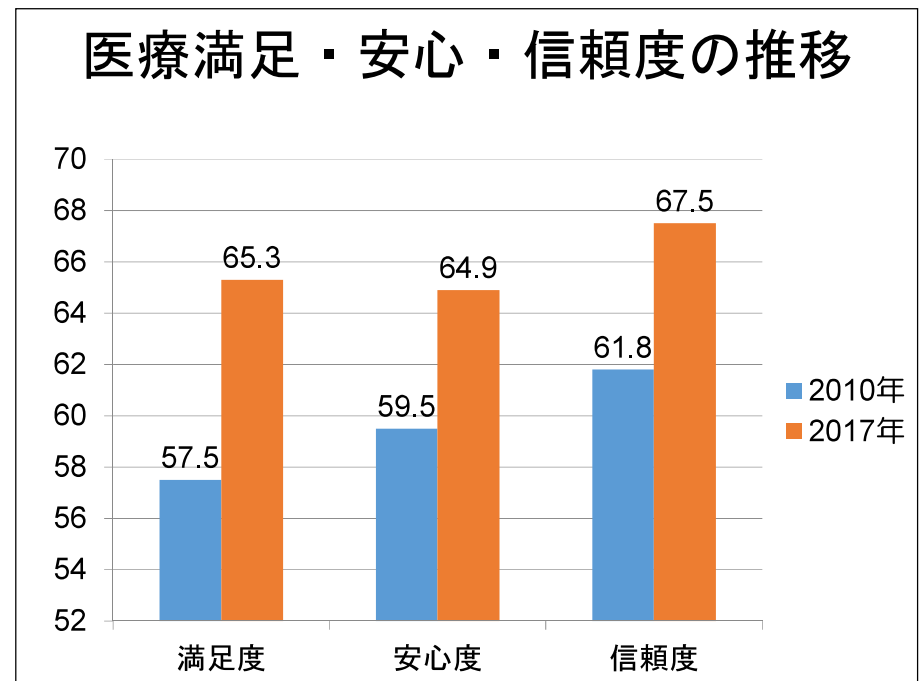
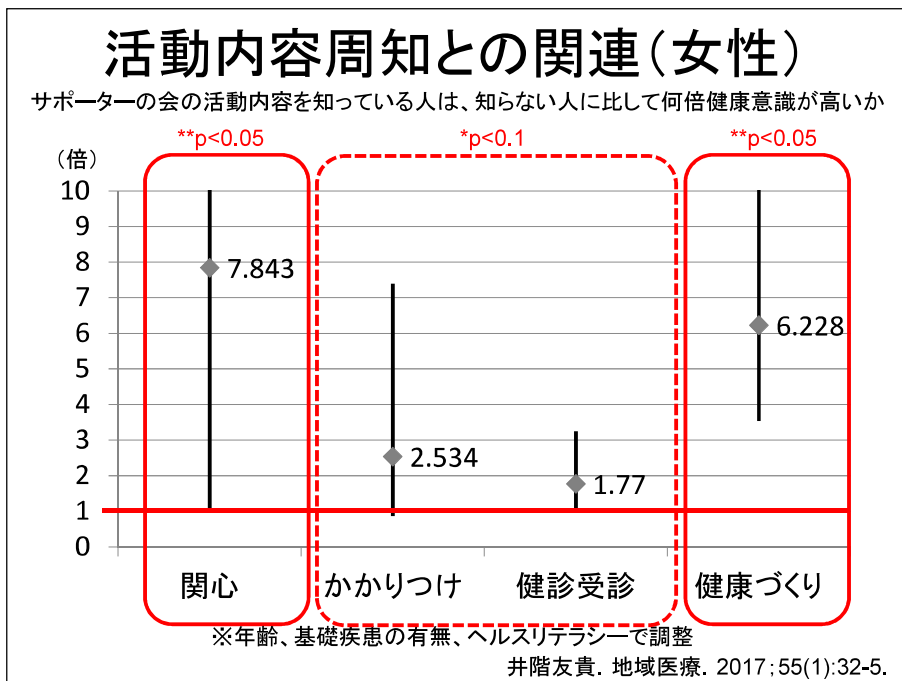
世界最大のちらし寿司プロジェクト readyfor.jp/projects/akafun-sushi
寿司ゆかりの地・高浜で、地域の協働を記録に残す

健康のまちづくり友好都市連盟 kenko-machizukuri.net/friendship
健康のまちづくりを志向する自治体の情報交換の場の提供

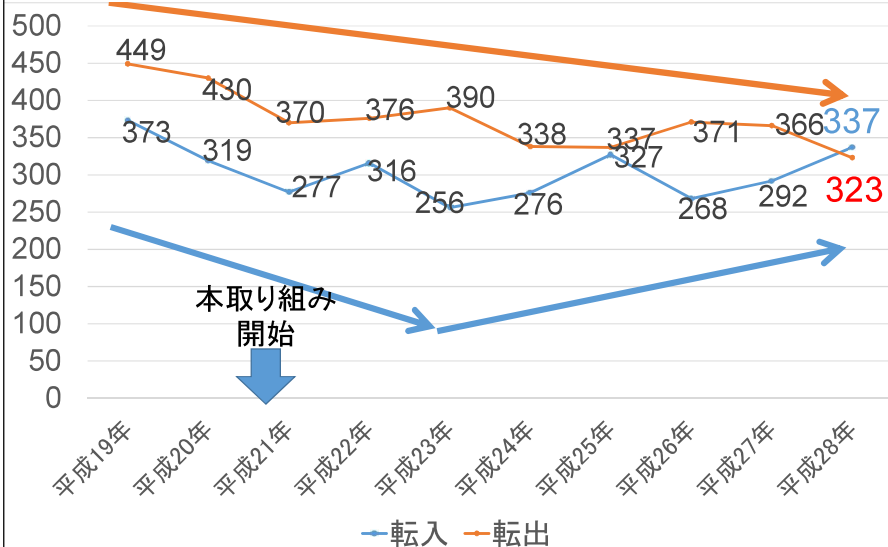
協働創出ワークショップ「コラボ☆ラボ」 facebook.com/collabolabo2014
市民-行政-医療-介護 協働のきっかけと、つながる地域

赤ふん坊やと巡る全国の工芸品展 facebook.com/akafun.craft/
全国の工芸品絵付けで育む、地元意識と全国地域協働

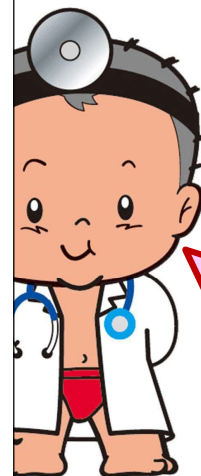
<http://kenko-machizukuri.net/takahamamodel.pdf>
もチェックしてね♡

転入・転出者数の推移



今日伝えたかった健康まちづくりのコト



- ✓ 健康のまちをつくる「ソーシャル・キャピタル(絆)」
- ✓ 「みんなで」問題の所在から
- ✓ とにかく皆が「楽しい」取り組み
- ✓ 地域に「とにかく出る・参加する・交流する・支え合う」
- ✓ 専門・行政職による「きっかけづくり」と住民主体的活動の支援

が を使うワケ

※単なる悪ふざけではないんです!!!

1. ユーモア/医者っぽくなさのため
2. 「医療づくりはまちづくり」の実践
3. 行政との究極のコラボの象徴
4. すごく守られた感

ご清聴ありがとうございました！

各地の健康のまちづくりが発展しますように



井階友貴 ikai@u-fukui.ac.jp