

笹川保健財団 地域啓発活動助成

助成番号：2022－009

2023 年 3 月 3 日

公益財団法人 笹川保健財団

会長 喜 多 悦 子 殿

2022 年度笹川保健財団地域啓発活動助成 活 動 報 告 書

標記について、下記の通り活動報告書を添付し提出いたします。

記

活動課題

おかえりなさいを支える「ふたば暮らしの保健室」

所属機関・職名 福島県立医科大学大学院医学研究科・教授

氏名 佐藤 美佳

本活動は、東日本大震災・原子力災害後、11 年以上の長期間に渡り、帰還困難区域に指定され、2022 年 1 月 20 日より準備宿泊が開始され、同年 8 月 30 日に特定復興再生拠点区域全域の避難指示が解除された双葉町民の、帰還後のこころと身体 の健康支援を行うことを目的としている。そして、健康や生活などに関するちょっとした変化や疑問などについて、気軽に話ができる関係性をつくり、双葉町民の健康増進や疾病予防・介護予防に役立てることを目標としている。

1. 活動の内容・実施経過

1)「ふたば暮らしの保健室」

2022 年 2 月～2023 年 2 月まで、毎週木曜日に双葉町へ行き、町民の戸別訪問を実施している。

図 1 に月別戸別訪問実施状況を示した。2 月 3 日～8 月 29 日までは準備宿泊者として 8 世帯（10 名）を戸別訪問し、8 月 30 日の避難指示解除以降 2023 年 2 月末までは、合計 34 世帯（45 名）を対象に戸別訪問を実施している（表 1）。男性は 28 名で平均年齢は 59.7 ± 15.3 歳。女性は 17 名で平均年齢は 63.2 ± 20.4 歳である（表 2）。訪問回数は 50 回、訪問者数は延べ 347 名（延べ 289 世帯）。毎週木曜日に訪問し、体調確認や近況報告、かかりつけ医の受診状況やコロナワクチン接種について等、1 人当たりの訪問時間は 1 時間前後である。高血圧の既往のある方には、血圧測定を行い、血圧手帳を作成して配布をしている。

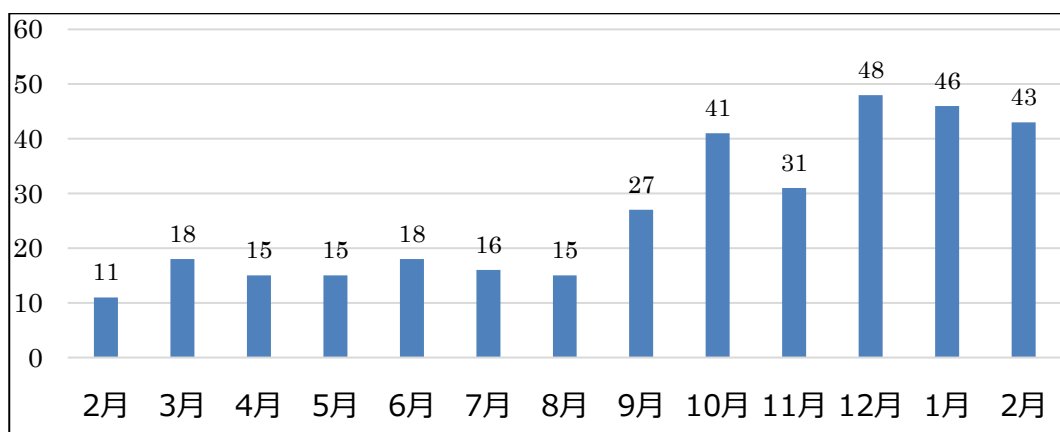


図 1 戸別訪問実施状況（月別延べ訪問者数）



表 1 戸別訪問対象者数（実数）

	準備宿泊期間中 (R4年 1 月20～8月29日)	避難指示一部解除後 月16日)	人 合計
男性	8	20	28
女性	2	15	17
合計	10	35	45

表 2 戸別訪問対象者の平均年齢

	準備宿泊期間中 (n = 10)	避難指示一部解除後 (n = 35)	歳 合計平均 (n = 45)
男性	61.0±12.9	57.7±21.5	59.7±15.3
女性	59.1±5.5	63.8±15.9	63.2±20.4
合計平均	60.6±10.8	61.2±18.9	61.0±17.3

2) 「ヘルス&レクふたば」

「ふたば暮らしの保健室」企画として、帰町した町民の交流・コミュニティ形成の場および健康支援を目的に、2022 年 5 月より、毎月第 1 木曜日の 13:30～15:00 の時間に「ヘルス&レクふたば」を開催している。開催場所は、準備宿泊期間中は双葉駅隣のコミュニティーセンター 2 階、避難指示解除後は双葉町役場 1 階会議室を借用している（チラシ参照）。2023 年 2 月末まで、合計 10 回開催し、延べ参加人数は 60 名（図

2）。準備宿泊期間中は、参加者よりもスタッフの人数が多かったが、避難指示解除となり、10 月より災害公営住宅への入居が可能となつてからは、増加傾向にある。この「ヘルス&レクふたば」開催にあたり、本地域啓発活動助成を活用し、運営費および福島県レクリエーション協会へ外部講師を依頼した。

**令和 4 年度 「ふたば暮らしの保健室」企画
ヘルス&レクふたば 開催のお知らせ**

「ふたば暮らしの保健室」では、毎週木曜日の活動に加えて、みんなで楽しくからだを動かすスポーツレクリエーションで、こころと身体の健康づくりを支援します。あわせて、双葉町に帰町した者同士で、いろいろ情報交換をしませんか？ **参加費は無料です。**
年齢・性別は問いません。参加費は無料です。
看護師・保健師による健康相談も毎回行います。
医師や管理栄養士による健康講話を行う回もあります。

【開催予定日時】 毎月第 1 木曜日 (13:30～15:00)

5 月 19 日(木)	9 月 1 日(木)	R5 年 1 月 12 日(木)
6 月 2 日(木)	10 月 6 日(木)	2 月 2 日(木)
7 月 7 日(木)	11 月 10 日(木)	3 月 2 日(木)
8 月 4 日(木)	12 月 1 日(木)	

【開催場所】 双葉駅コミュニティセンター 2 階
※駅に隣接する町営駐車場（無料）を利用できます

♪お気軽にご参加ください。事前の申し込みは不要です。

「ふたば暮らしの保健室」は、毎週木曜日 10:00～16:00
双葉駅コミュニティセンター 1 階で開催中(祝日除く)。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、やむを得ず中止になる場合もございます。
その際は、双葉町役場よりタブレットでお知らせします。「ふたば暮らしの保健室」は中止しません。

お問合せ
主催：「ふたば暮らしの保健室」福島県立医科大学／佐藤
☎ 080-5575-3059
共催：双葉町健康福祉課健康づくり係、長崎大学「放射線なんでも相談室」
協力：福島県レクリエーション・世川保健財団

 SASAOKA Health Foundation



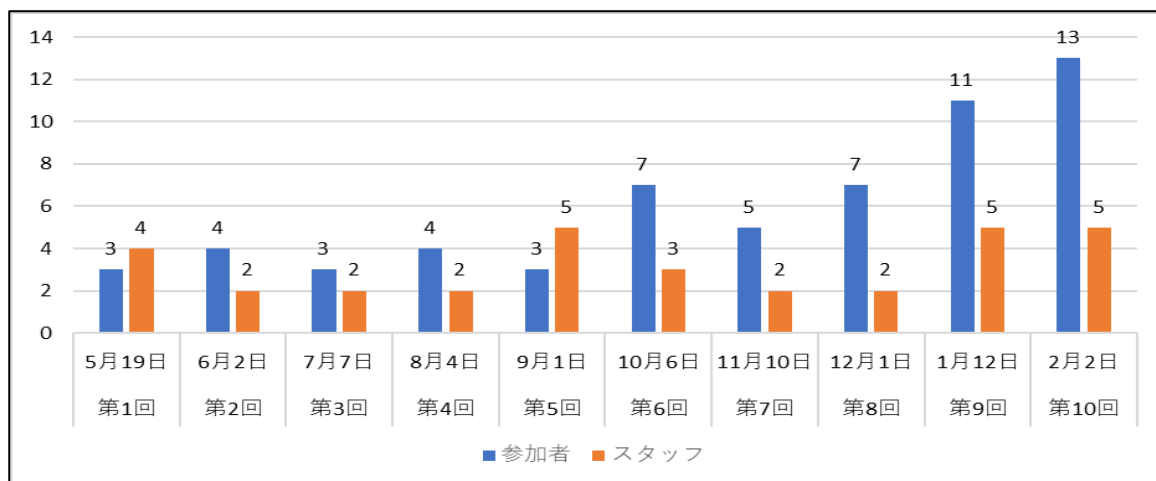


図 2 「ヘルス&レクふたば」開催状況（参加人数）

福島県レクリエーション協会への講師依頼は、第 5 回（2022 年 9 月 1 日）、第 9 回（2023 年 1 月 12 日）、第 10 回（2023 年 2 月 2 日）の合計 3 回行った。また、福島県立医科大学の学生 2 名も、第 6 回（2022 年 10 月 6 日）にボランティア活動として参加した。

以下、福島県レクリエーション協会に講師依頼を行った回について報告する。

◆2022 年 9 月 1 日(木)第 5 回「ヘルス&レクふたば」参加者：3 名

※スタッフ 3 名 ※講師（福島県レクリエーション協会）2 名

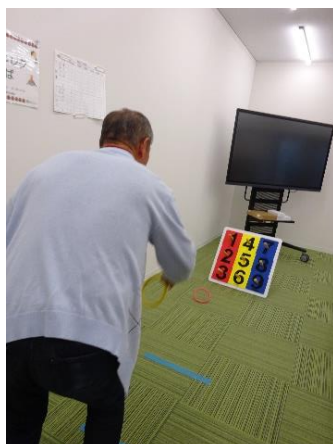
参加者は、準備宿泊期間中より双葉町に帰町している 3 名（男性 2 名、女性 1 名）。既に顔見知りの 3 名なので、早めの 13:45～15:00 の間講師に依頼し、ストレッチ体操を念入りに行った後、ニュースポーツの「クロリティー」を、双葉町と医大のチーム対抗で競技した。双葉町の 3 名で連帯感が生まれ、楽しく競技できた様子であった。



◆2023 年 1 月 12 日(木)第 9 回「ヘルス&レクふたば」参加者 11 名

※スタッフ 3 名 ※講師（福島県レクリエーション協会）2 名

参加者は、合計 11 名（男性 4 名、女性 7 名）。このうち、災害公営住宅の入居者 6 名で、10 月以降、参加者が増え続けている。前半は、自己紹介および近況報告を行い、お互いの顔と名前が一致するように配慮した。後半の 14:00～15:00 の 1 時間は講師に依頼して、ストレッチ体操から始まり、「公式輪投げ」を行い、2 チーム対抗および個人の記録を競って盛り上がった。



◆2023年2月2日(木)第10回「ヘルス&レクふたば」参加者13名

※スタッフ3名

※講師（福島県レクリエーション協会）2名

参加者は、合計13名（男性7名、女性6名）。このうち、災害公営住宅の入居者9名で、入居者の半数が参加した。前半は、自己紹介および近況報告を行い、お互いの顔と名前が一致するように配慮した。後半の14:00～15:00の1時間は講師に依頼して、ストレッチ体操から始まり、アイスブレイクとして2人1組の「人間輪投げ」を行い、1分間で何往復できるかを競って盛り上がった



2. 活動の成果

「暮らしの保健室」の活動開始時は、5～6名の戸別訪問と、「ヘルス&レクふたば」の参加者も3～5名であった。しかし、2022年8月30日に特定復興再生拠点区域の避難指示が解除になって以降、自宅に戻られた方や、災害公営住宅・災害賃貸住宅に入居された方など、少しずつ帰町する人が増えてきている。毎週木曜日の「ふたば暮らしの保健室」の活動としての戸別訪問に加えて、毎月第1木曜日に「ヘルス&レクふたば」を開催することにより、町民がお互いに知り合う機会となり、交流を深めるきっかけとなったと考える。参加者は、回を重ねる毎に増え続けており、最近では、「毎週でも皆で集まりたい」と希望する人が増え、自主的に町民が集まる会を企画し、2月23日に災害公営住宅の集会所において、「芋煮会」を開催する運びとなり、総勢30名が参加したことは喜ばしいことである。

3. 今後の課題

町民の「毎週でも皆で集まりたい」という思いを受け止め、令和5年度の「ふたば暮らしの保健室」は、活動方法を変更する。双葉町健康福祉課の協力を得て、双葉駅隣のコミュニティーセンター1階を町から借用し、毎月第1・2木曜日の13:00～16:00に「ふたば暮らしの保健室」を開設し、誰もが参加できるような居心地の良い場所作りを目指す。あわせて、町民の集まりへの参加を希望しない人もいることから、午前中は従来通り戸別訪問も継続する予定である。今年度は、講師依頼を本助成により3回実現可能となったが、次年度以降の講師依頼については、町民の特技を活かして町民にボランティアとして講師依頼を検討したり、スタッフをはじめ、ボランティアを募集して継続していきたい。

4. 活動成果等の公表予定（学会、雑誌）

第28回日本災害医学会総会・学術集会において、口演発表予定（於：盛岡市，2023年3月11日）