# 稚内合同実習報告書

## 東地区担当 3-2 班

## 実習期間

2024.8/21~31

看護医療学部 3 年　原田梨那

薬 学 部　3 年　金 子 梨 那

医 学 部　3 年 熊 谷 仁 誠

看護医療学部 2 年　小林ひな

医 学 部　3 年　中 村 友 則

医 学 部　1 年　山 﨑 友 貴

# 目次

*0.要旨 ..... 3*

*1.実習スケジュール ..... 3*

*2. 仮説 ..... 3*

2.1 喫煙 ..... 3

2.2 少子高齢化 ..... 4

2.3 肥満 ..... 4

*3. 調査方法 ..... 5*

3.1 インタビュー ..... 5

3.2 街頭調査 ..... 5

3.3 パークゴルフ体験 ..... 5

3.4 様々な人々との交流 ..... 5

*4.調査結果 ..... 5*

4.1 熊谷幹男さんへのインタビュー ..... 6

4.2 稚内市長さんへの挨拶 ..... 7

4.3 生活福祉部健康福祉課の保健師さんへのインタビュー ..... 7

4.4 中澤和一さんのご講義を聞いて ..... 8

4.5 市立稚内病院の産婦人科の西脇先生へのインタビュー ..... 9

4.6 クリニックはぐの院長先生へのインタビュー ..... 10

4.7 市立稚内病院の先生方へのインタビュー ..... 11

4.8 長寿あんしん課の方々へのインタビュー ..... 12

4.9 三瓶さん ..... 13

4.10 東小学校の教員の方とのお話 ..... 15

4.11 給食センターの皆様へのインタビュー ..... 17

4.12 街頭調査 ..... 18

*5． アクションプラン案 ..... 19*

5.1.　祭りで減塩郷土食のブースを設ける.....19
5.2.　禁煙に成功した高齢者から若者に対して禁煙教育を行ってもらう.....20
5.3.　ナッジを生かした受動喫煙対策として、「分煙サークル」を設ける.....21
*6．活動をふり返って.....23*
6.1. 原田梨那（看護医療学部３年）.....23
6.2. 金子梨那（薬学部３年）.....25
6.3. 熊谷仁誠（医学部３年）.....26
6.4. 中村友則（医学部３年）.....27
6.5. 小林ひな（看護医療学部２年）.....28
6.6. 山﨑友貴（医学部１年）.....29
*7．発表資料.....31*
*8．謝辞.....53*

## 0.要旨

私たち 3-2 班は、医療系三学部のさまざまな学年のメンバーが有志で集い、北海道稚内市を訪れ 8 月 20～31 日のおよそ２週間で地域実習を実施した。本報告書では、私たちが担当した東地区を中心に実際に行ったこととそれを元にしてアクションプラン及び今後の展望について報告させていただくこととする。

## 1.実習スケジュール

8/20 10 時　熊谷幹男さんへのインタビュー
　　13 時 30 分　市長表敬
　　14 時 30 分　生活福祉部健康福祉課の方へインタビュー
8/21 11 時　中澤和一さんの講演会
　　16 時　市立稚内病院　産婦人科へインタビュー
8/22 10 時　こまどり公園パークゴルフ場にてインタビュー
　　16 時　クリニックはぐの医院長へインタビュー
8/23 13 時　ダイソー稚内店、サツドラ稚内店でパネル調査
　　15 時　市立稚内病院訪問
8/25 15 時　ダイソー稚内店でパネル調査
8/26 10 時　長寿あんしん課へインタビュー
　　14 時　食品館あいざわでパネル調査
　　15 時　三瓶さんへインタビュー
8/27 10 時　しらかば町内会役員の方々へインタビュー
　　15 時 35 分　稚内東小学校を訪問
8/28 13 時　ダイソー稚内店でパネル調査
　　14 時　給食センターへのインタビュー

## 2. 仮説

事前のデータ調査より稚内市の課題として、①喫煙、②少子高齢化、③肥満、の 3 テーマを抽出し、それぞれについて仮説を設定した。またそれぞれの仮説の検証方法についても併せて検討し、可能ならば事前に調査したデータから検証を行った。

### 2.1 喫煙

・喫煙率と寒冷な気候が関連しているのではないか。

：都道府県別の平均気温－喫煙率プロットを作成して相関係数を調べる。
→相関係数 r=-0.46(>-0.5)より、相関関係なし
・ 喫煙率と教育歴が関連しているのではないか。
：都道府県別の大学卒・大学院卒の割合－喫煙率プロットを作成して相関係数を調べる。
→相関係数 r=-0.72(<-0.5)より、負の相関関係が認められた。
・喫煙率と禁煙教育の質が関連しているのではないか。
：小中学校の教員に、現在実施している禁煙教育の内容や注意している点を聞く
稚内市の小中学生に、大人になって喫煙してみたいか、理由も併せて聞く
・喫煙率と愛煙文化が関連しているのではないか。
：禁煙外来の担当医師に、稚内市のタバコ文化について聞く
禁煙外来の受診患者に、稚内市のタバコ文化について聞く
市役所の保健師に、稚内市のタバコ文化について聞く
稚内市立病院の医師に、妊婦の禁煙教育の実施状況について聞く
・喫煙率と喫煙所へのアプローチのしやすさが関連しているのではないか。
：実習中に訪れる各所で、喫煙可能な場所をマッピングする
自習中に訪れる各所で、タバコを販売している施設を調べる

2.2 少子高齢化

・孤立している高齢者が多いのではないか。
・世代間の交流が盛んなのではないか。
：町内会に、稚内市の高齢者コミュニティについて聞く
地域包括支援センターに高齢者の孤立の現状について聞く
・健康な高齢者が多く、高齢化がそれほど問題視されていないのではないか。
・元気な高齢者が活躍しているのではないか。
：市役所の保健師に、稚内市の高齢者の労働について聞く
小中学校の教員に、高齢者による登下校見守りボランティアについて聞く

2.3 肥満

・美味しいものが多いので食べ過ぎてしまうのではないか。
：学校給食のメニューを調べる
家庭料理のメニューや傾向を教えてもらう
医師に、過去の肥満患者の食事の傾向について聞く
・寒いので屋外での運動機会が少ないのではないか。
：小中学校の教員に、季節による児童生徒の運動習慣について聞く
稚内市民に、年間を通しての運動機会について聞く
・「痩せたい」「筋トレしたい」と思う動機がなく、肥満に危機感を持ちづらいのではないか。
：小中高大の学生に意識調査をする

## 3. 調査方法

仮説を検証し、アクションプランを提案させていただく上で必要な情報を入手するために、以下の方法で調査した。

### 3.1 インタビュー

事前にアポイントメントを取り、伺いたい質問一覧の書類をお送りした上で、当日は以下の流れでインタビューをさせていただいた。

① ご挨拶・自己紹介（学年学部名前）
② 実習の概要と目的を説明
③ 役割分担（主となるインタビューアーとメモ役等）を説明
④ パソコンでメモを取ることに承諾をいただく
⑤ インタビューの流れについて大まかに伝える
⑥ 事前に作成した質問一覧をもとにインタビューを行う
⑦ お礼をする

### 3.2 街頭調査

東地区にあるお店のなかで、幅広い年齢層かつ利用者が多いお店を選び、店頭で店の利用者を対象にアンケート調査をさせていただいた。

①店の責任者に実施の許可を得る
②店の利用者にアンケートを行う

1. 二択の質問事項を書いたホワイトボードを持った調査員が、店の出口で利用者に声を掛ける
2. 調査の目的を説明し、質問をする
3. 二択の選択肢のうち当てはまる方にシールを貼っていただく

③アンケート調査の終了を店の責任者に報告し、お礼をする

### 3.3 パークゴルフ体験

東地区の住民の娯楽の一つにパークゴルフがあることを知り、実態を知るために我々も体験してみることにした。パークゴルフ体験をしていると、施設を利用している方が話しかけてくださった。パークゴルフ初心者であることを伝えると、クラブの持ち方や力加減、ボールを打つコツなどを詳細に教えてくださり、一緒にゴルフコースを回ってくださった。その交流のなかで、東地区に住む人々の生活の特徴や健康への意識などについてお伺いした。

### 3.4 様々な人々との交流

カフェやケーキ屋のオーナー様、道端で声を掛けてくださった方との交流など、東地区を散策している中で生まれた多くの交流からも情報収集することができた。

## 4.調査結果

4.1 熊谷幹男さんへのインタビュー

【概要】

・8 月 20 日(火) 10:00 訪問(全員)

・稚内市役所にて熊谷幹男さんにインタビューをさせていただいた。

・熊谷さんの経歴について詳しくお聞きした。熊谷さんの 1 日のスケジュールや町内会についての聞き取りも行った。熊谷さんに関しては 4 時に起床されていることが、町内会の活動に関しては地域のお祭りでは地区のおみこしを出す習慣があること、子供育成部だけで夏のレクリエーションをされること、高齢者だけでのサークルの様にグループでの活動もあるということ、パークゴルフが盛んだということ、ご高齢の方々だけの参加する「長寿会」というグループがあること、地域の小中学生が高齢者の方々にお弁当を配る「ふれあいランチ」というイベントがあり、多くの小中学生が参加することなどが知れた。町内会に所属する世帯数はわからないが、小中学生併せて 100 人弱は参加するということ、出生数が減少しており、町内会のイベントに子供を連れてくる人も少なくなってきているということ、アパートなどよりも持ち家に暮らす人の割合が多いということ、高齢化というよりも、参加する子供の数の減少を主な原因として、参加する年齢層が上がってきているということなどが知れた。

・喫煙，肥満，高齢化について、いくつか質問をさせていただいた。

・喫煙：喫煙者は職場でも減ってきていて、ご自身も 15 年前に病気にかかった時禁煙されたそうだ。市役所も建物の中ではもちろん禁煙で、今は喫煙所を建物から離しているということだ。そのためか、車で吸う人が多く、道端や駐車場スペースの脇には吸い殻が落ちていた。喫煙者も子供の集まっているところではあまり吸っていないことが多く、お祭りの際も、喫煙スペースや煙の上がる焼き肉などのブースの周りで吸っていることが多く、分煙の意識は見られるとのことであった。禁煙指導については、産婦人科ではやっているが職員に対してはしていない、というのが現状だった。

・高齢者：パークゴルフや町内会のお祭りなどの集まりに出てくる人は元気だが出てこない人がいることを問題視されていた。町内会等は 80 代以降の方々も参加されているが、6、70 代の方々が中心となって運営されているとのことである。車は、90 代も移動していて危ない運転も見られるそうだ。しかし、市内全体を見ると高齢者は健康であるので、子供不足の方が問題と捉えられていた。

・肥満：熊谷さんは漁師の家系だそうで、漁師家系の特徴として塩辛い漬物などを好む、甘いものを食べない、若い頃は肉を食べる、もらってきた刺身をよく食べるなどを挙げてくださった。

・熊谷さんが稚内市をどんな町にしていきたいかお聞きした。子供を育てるために安心できる町にしたい、産婦人科や小児科だけはなんとしてでも残したい、とのことだった。

【感想】

初めてのインタビューだったが、熊谷さんの優しいお人柄のおかげでリラックスしてお話を伺うことができた。また，事前に立ててきた仮説以外のことも聞くことができ

ていてよかった。実習後に思い返すと，熊谷さんが話してくださった稚内市の現状(塩分の高い食事や高齢者の活動)が地域診断を進める上での基盤になったと感じている。実習後に報告書をお送りすることをお伝えできなかったのは反省点であった。

4.2 稚内市長さんへの挨拶

【概要】

・8 月 20 日(火) 13:30 訪問(全員)

・市長や市役所の方々と対面する形で座り、自己紹介などをし、市長の貴重なお話を聞いた。その後写真撮影を行った。

【感想】

今回もお時間を取って貴重なお話をしていただき、ありがたいと思った。この市長さんのお話の中で、私たちのアクションプランに繋がるものがあった。それは、稚内市にはロシアとの国境があり、稚内市民は国境に住んでいる、ということだ。私たちは稚内市がなくなったら、日本の領土が少なくなってしまうことが分かり、国境を守るために稚内市民はなくてはならない存在であると感じた。

4.3 生活福祉部健康福祉課の保健師さんへのインタビュー

【概要】

・8 月 20 日(火) 14:30 訪問(全員)

・主に稚内市の喫煙状況、子供の運動状況，市民の食生活などについてお話を伺った。

・喫煙：

稚内市内では車の運転や歩いているときに吸う人が多く、嗜好品としての意味合いが大きい。喫煙率が高い原因として第一次産業に従事している方々は仕事中に吸いやすい環境にあることが分かった。また親がタバコを吸う姿を真似して子供もタバコに手を出すことが、一番の原因だろうと考えておられた。

禁煙指導はピロリ菌の除菌事業とともに抱き合わせでやっていた。これは「禁煙しなさい」と言われることに不快感を持つ人も多いためらしい。また妊婦の喫煙率も高く、母子手帳の手続きの際に禁煙指導の声かけをしているが、効果はあまり出ていないそうである。

・運動：

目的地にもよるが、徒歩 5 分の距離で車を使う人もおり、自転車を使う人はほとんどいないそうである。最近では小中学生の登校に際して保護者の方が送り迎えしているケースが多く、運動不足なのではないか、という課題が見えてきた。それに対し、肥満に該当した方には運動教室を開いている、とのことだった。

・食事：

主な食材はやはり魚介類。また家庭にそれぞれの漬物の味があり、味の濃いものを好む人は多い。ただ、最近はセイコーマートに売っている種類の豊富な菓子パンや、明太バターご飯といった高カロリー食の文化が浸透しつつあるそうだ。また、漁師は2時起きで生活リズムが崩れるため、食生活にも問題を抱えていることが多い。市役所の職員も仕事で日付を跨ぐことがあるらしい。

【感想】

インタビュー自体は保健師さん方のおかげで温かい雰囲気で実施することができた。稚内市の高い喫煙状況、高い塩分濃度を裏付ける声を聞くことができた。コンビニに菓子パンが多いことやめんたいバターごはんが好きな人が多いという面白い意見も聞くことができて良かった。一方で、喫煙や塩分の高い食事は稚内市の人にとって嗜好品であるので、それを奪ってしまうのは幸せを奪ってしまうことに繋がるのではないか、とこの時は頭を悩ませた。保健師さん 11 人に対し、3 万人の市民の健康管理をしなければならないということで、人手不足の課題も見えてきた。

4.4 中澤和一さんのご講義を聞いて

【概要】

・8 月 21 日(水)11:00 訪問(全員)

・4 班が手配したインタビューであったが、私たち 2 班の班員も参加させていただいた。

・中澤さんがはじめに準備してきてくださった講義をしてくださり、質疑応答、記念撮影を実施した。

・樺太と稚内の歴史についてのお話や中澤さんが行っているボランティア活動、震災の支援活動のほか、稚内の観光スポットについてのお話、宗谷地方の漁業についてのお話を聞いた。宗谷地区はウニ漁、タコ漁、昆布漁が盛んであり、それぞれの捕り方も教わった。また、宗谷岬周辺の人口が増加していることや稚内の漁業が衰退した理由についてのお話も聞いた。最後にモールス信号を習い、数名が自分の名前の信号を打っていた。

【感想】

元漁師である中澤さんの貴重なお話を聞くことができて良かった。学校の先生のようにすごく分かりやすい資料を用意してくださって、講義もお上手だったので聞き入ってしまった。稚内にくる前に立てていた一つの仮説に「美味しいものを食べていて肥満になっているのではないか」というものがあったが、こんなに美味しそうな海産

物があったら食べてしまうのも仕方ないと思った。私は福島県の出身であるので東日本大震災の復興の手助けをしてくださったと聞き、大変嬉しく思った。また、中澤さんにはホッケときゅうりのお漬物を送っていただいた。塩気が素材の旨みを引き立てていて、とても美味しかった。この場を借りてもう一度感謝を申し上げたい。ありがとうございました。

4.5 市立稚内病院の産婦人科の西脇先生へのインタビュー

【概要】

・8 月 21 日(水)16:00 (金子、小林、山﨑)

・1 班との合同インタビューであった。まず 1 班が、主に医療における人手不足、若者の誘致に関する質問をした。若者は何もしていないが来てくれる。昔からの医局制度の名残があるので不自由を感じていない、とのことだった。不妊治療の助成金について稚内市は年齢制限を設けていないので先生は意味がないと考えておられた。

・私たちの班は先生の 1 日のスケジュール、妊婦さんの喫煙、島の出産について、また、稚内市の食生活についてどうお考えか伺った。

喫煙：禁煙指導は助産師さんが行っているが、妊婦さんでタバコを吸う人は滅多にいないそうだ。

離島の出産：利尻・礼文島に関しては、札幌医大が一ヶ月ごとに妊婦さんの訪問診療を行っている。また、37 週以降は陸続きの場所に滞在していただいて、いつでもお産ができるようにしているそうだ。稚内近海は
食生活：市立稚内病院の医師は病院食プラス一品を選べるようになっていた。これらは栄養価が考えられているが、食堂にはラーメンなども売っている。

・今後の展望についてもお聞きしたところ、先生はそろそろ医師を辞めて余生を過ごしたい、とのことだった。

【感想】

　お忙しい中インタビューを受けてくださってありがたかった。お話を伺った中で、稚内市特有の課題は見られなかった。しかし、不妊治療の助成金の年齢制限がないことや、利尻や礼文島にも定期的に訪問診療をしているところを見ると、子供を産む体

制は整っていて、育てる環境として不足していることもないと感じた。また、ワークライフバランスが整っている良い職場、ということを聞き、医療者にとっても働きやすい場であると知り、安心した。市内唯一の総合病院であるので、お医者さんと患者さんの性格の違いによって病院に来なくなる、ということを避けるには医療者の配慮が大切であると思った。熊谷さんも言っていた通り、産婦人科が地域を活性化する上で一番大切で、子供を産むのを諦めてしまう人ができないようにこれからも頑張っていってほしい。

4.6 クリニックはぐの院長先生へのインタビュー

【概要】

・8 月 22 日(木)16：00 訪問(小林、熊谷、山﨑)

・1班との合同インタビューであった。まず先生が稚内についてたくさん教えてくださり、特にご飯の話は、稚内生活の中で大変参考になった。まず初めに潮見班が市立稚内病院で伺った話を元に稚内の現状についてどう考えているか伺った。稚内市の少子化のスピードが非常に早いため、小児患者が来なくなってしまった時は、親やその他の成人に対しても内科診療を行っているとのことであった。さらに、稚内市は医師不足であるかについてお伺いした。北海道全体でも医師不足であるし、ここのクリニック単位で見ても医師不足であるとのことだった。また、私たちが稚内市の特筆すべき事項として開業医誘致制度があると考えて質問を行っていた。私たち 2 班は稚内市は日本の中でも、かなり寒い地域なので稚内市特有の疾患などがあると考えていたが、寒冷な気候とそれに伴う特有の疾患はないとのことであった。次に、子供の受動喫煙問題について聞くと、女性の喫煙率が高いため母親が吸っていることが多いとおっしゃっていた。子どもの肥満についてのお話では、沿岸の漁師町の小学校の生徒は肥満率が高いが、これは、周りに何もやることがなく、食べることしか楽しみがないため、食べる量が多くなるためであるとおっしゃっていた。しかし、成長していけば自然とガタイがよく高身長になることが多い。運動量については部活の種類が少ないのに加えて部員の数も少ないため、地域移行を進めていることを伺った。

【感想】

クリニックはぐの院長先生は、昨年に引き続き稚内地域医療実習のためのインタビューに参加していただいた。この場を借りてもう一度感謝を申し上げたい。稚内市が抱えている少子化という問題について非常に深く考えていらっしゃっていて、学びがとても多かった。私たちが考えていた、稚内市の問題である少子化、喫煙率の高さはクリニックはぐの院長先生も危惧しており、私たちの考えたアクションプランが稚内市にとってより良いものになるように院長先生の意見を参考をもとに作ることができた。最も興味深かったのは、医師不足の問題について稚内だけではなく、北海道ひいては東京までどこでも変わらない問題であるということであり、実習の中で私たちの頭の片隅には地方だからこその問題があるのではないかという考えがあった。しかし、それは部分的に間違っていて、どこにでもある問題がより顕著に表れているのが地方で

あるというだけで、根本的に日本全国各地で解決しなければいけない問題はたくさんあるということが分かった。日本国全体をあげて現在の医療の問題を解決できればいいと考えさせられた有意義な時間であった。

4.7 市立稚内病院の先生方へのインタビュー

【概要】

・8 月 23 日(金) 15:00 訪問(全員)

・市立稚内病院にて循環器内科、研修医、泌尿器科の先生へのインタビューを他班と合同で行った。

・循環器内科の先生：稚内全体として、人口が少ないため、救急や外来は安定しているとのことだった。喫煙に関して、心臓病や末梢血管の病気の人は、喫煙しているとよくならない、という。職員の意識も低く、病院向かいの喫煙所で職員がタバコを吸っている。心筋梗塞になるリスクが高いということでこれをきっかけに半分脅しでやめさせているそうだ。

・研修医の方々：市立稚内病院が人気の理由として、自由度が高い、研修医のできることが多い、雰囲気が良い、といったものを挙げてくださった。慶應義塾大学を含む、学部生も訪れているそうだ。先生ごとにここに勤める予定の方、道外から出るつもりがない方、などさまざまであった。しかし、地域医療に関わりたい、稚内に恩返しがしたい、など稚内市の魅力は皆さんが感じられていたように見えた。また、いつも病院食を食べているが、味が薄すぎるということもなく、美味しいと感じている人が多数派であった。

・泌尿器科の先生：市立稚内病院は雰囲気が良く、全員で病院を盛り上げて行こう、という意気込みが感じられるそうだ。喫煙率が高いことで膀胱がんは多い、といった印象であった。喫煙指導はしているが、やめてくれない人は多い。旭川にいたときに比べると、明らかに喫煙者が多い印象であったという。簡単な手術（経尿管的尿管結石摘除術など）は自分でやることが必要だが、難しい腎臓摘出や膀胱全摘は他の地域に頼るしかない。緊急性がある手術はなんとかうちでやりたい、というお気持ちであった。また、泌尿器科の常勤の先生は 1 人だそうだ。医療者人手不足の原因としては、高い技術を身につけたい人は首都圏に行ってしまうので、もう少しアカデミックな部分の強化が必要だと考えられていた。研修医をたくさん受け入れ、その中で残ってくれる人が 1 人でもいればいい、と考えられていた。また、軽症状ですぐに救急車を呼んでしまう“コンビニ受診“も問題視していた。

【感想】

お忙しい中、たくさんの先生方がインタビューに答えてくださり、とても感謝している。また、どの班もよく準備ができていたため、段取りよく短時間でたくさんの質問ができたのは良かったと思った。全体として、稚内病院の医療従事者はお互いに良い関係を築けていて、雰囲気が良いと感じている先生が多かった。どの科も今人手不足というわけではないが、自分がいなくなったら終わりだ、という人がほとんどであった。研修医の教育にも力を入れているようなので、科ごとにあと 1 人 2 人増やせて

いけたら良いと思った。喫煙教育に関してはしっかりしていた印象であったが、やはり愛煙文化の影響で医者からも強く言えない、といったこともあった。ここ数日は事実を確認するだけになってしまっているので、これからアクションプランを考えていき、それのブラッシュアップをしていこう、という形になった。

4.8 長寿あんしん課の方々へのインタビュー

【概要】

・8 月 26 日(金) 10:00 訪問(全員)

・長寿あんしん課の皆様は主に認知症の方の支援活動を行っていた。

・9 月にはオレンジの T シャツを着て業務をするアルツハイマーデーを催したり、11 月の介護の日には図書館に介護に関するパネルを掲示したりしていた。在宅介護、多職種の講演会を年に 1 度、認知症家族の会を年に 6 回行っていた。

・オレンジカフェは、認知症の方々が家に篭りがちなので足を運んでもらって憩いの場所になってほしい、という思いのもとで作られた。

・ふまねっとなどサポートする側はどんな人か聞いてみると、仕事を引退してからやるものなので高齢者が中心だという。（173 人中 130 人くらいが 65 歳以上）このように、実際に活動している人は積極的で、裁縫やパソコンクラブなどをやっている人も多い。

・実行している事業としては、高齢者活動促進事業があった。これは運動会、カラオケなどの町内会のイベントに対してキッカケを作るもので後方支援のような形で行っている。また、一人暮らしの高齢者の見守り活動は積極的に行っているそうだ。

・障害などの理由で食事を作れない人に対して配食サービスは行っているが、塩辛いものを好む人が多いことと、栄養管理はレストランの職員の方がやっている、ということもあり栄養バランスが良いものではない、とのことだった。

・高齢者の生きがいは何か尋ねると、一番怖いのは、決めつけてしまうことだ、という答えが返ってきた。高齢者といってもさまざまであり、体を動かしたい人もいれば、家でまったりしたい人もいる。私たちも若い世代でくくることはできない。ただ、オレンジカフェなど、活動したい人を後押しすることはできる、とのことだった。

・減塩食を提供したい、という私たちの意見に対して好きなものを食べて早く死にたい人もいるのでは？という意見もあった。

【感想】

長寿あんしん課ということで、少子高齢化の問題について、たくさんの質問をさせていただいたが、私たちのアクションプランとは少しアプローチの仕方が違った、という印象であった。好みのものや理想の生き方は人によって違うので、全ての人にアプローチすることはもちろん難しいと思う。しかし、なんとかして健康になりたいという意識がある人にはより健康になってもらいたいし、健康意識がある人を増やしていきたい、という思いが私たちの中にはあった。また、私たちのアクションプランを提案すると、もうすでにやっているものや、試してみたがもう終わってしまった、と

いうものが多く、ここでいったんアプローチの仕方を変えていこう、となった。この後ミーティングを開いて、高齢者だけでなく、地域の人のつながりが強いことは稚内特有の強みである、と分かり、今回分かった地域の人同士のつながりを生かしてアクションプランを考えていこう、という兆しが見えてきた。

4.9 三瓶さん

【概要】

・8 月 26 日(金) 15:00 訪問(原田、熊谷、中村)

・我々の用意した以下の質問に一問一答形式で答えていただいたので、箇条書きで挙げさせていただく。

●禁煙外来の受診者数と属性について

・ここ 4 年くらい禁煙外来の診療を行っていない。制度はあるが、チャンピックスという内服薬が 2021 年くらいに発がん性の恐れより発売中止となり、再販のめども立っていない。

・2019 年頃には月 60 人くらいの受診者数がいた。

・動機としては、本人の禁煙意識と医師や家族から言われたことによるものが半分ずつくらい。

・今でも禁煙外来の需要はあるが、禁煙パッチは効果が薄いのでやる意味が薄い。

●禁煙外来の受診者数を増やすために行っていた工夫

・問診の際に喫煙歴を必ず聞き、喫煙者ならば診察時に医師から勧める。中年以上は喫煙を悪いと思っていないので、問診で嘘偽りなく喫煙歴を話してくれる。

●喫煙率が高い理由をどのように実感されているか

・産業構造上一次産業系（漁業や農業）は高くなりがち。サービス業やサラリーマンは室内なので吸えないが、一次産業はどこでも吸えるので、環境的に喫煙率が高くなる。

・COPD 患者を見ると、だいたいが喫煙者であるという印象はある。

●稚内市特有の疾患

・生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病）のうち、月に 1800-2000 人の患者のうち 1200 人は高血圧、900 人は脂質異常症、700 人は糖尿病。

・高齢者だけでなく、若くても高血圧の人がいる。これはおそらく塩分の過剰摂取による。

・宗谷医院は管理栄養士による栄養指導（30-60 分）に力を入れている。対象者は 40-50 代で、理由は意識を変えれば自分で食生活を変え得るため。

●外食が少ないのになぜ高塩分か？

・家庭料理が高塩分であるため。

・若者や子供はマクドナルドにたくさん行く。

●宗谷医院の受診理由としてはどのようなものが多いか。

・風邪はもちろん、どんな症状でもとりあえず診る。

●稚内で働いているうえでの苦労

・人手不足を嘆いても仕方がないので、それを踏まえたうえでどう工夫するかが大事。宗谷医院は小さい病院なので、自分たちだけで頑張っても効果が薄く、他の医療機関との連携による効率的な医療提供が重要だと思うし、そこにやりがいを感じる。

●三瓶事務長の働く上でのやりがいといつ感じたか

・自分の仕事が住民にとって役立っていると実感したとき。例えば2010年に「在宅医療診療所」を申請・取得したとき。若者の人口減少によって患者も減っていくので、建物の維持や人件費などの持続可能性を考えて、国の方針に沿って訪問診療を始めた。また末期患者が看取ってほしい場所として 7 割が「本当は家で死にたいが、近くに病院がないから不安だし、家族に迷惑をかけるから、病院で死にたい」というアンケート結果となったので、在宅医療を始めた。

●今後の展望

・北海道はほぼ全域が消滅自治体に含まれてしまったが、一次産業が消滅することはないと思うので、その労働者たちのための医療機関が絶対に必要とされ続ける。たとえ稚内病院の病床が半減したとしても、病床を使わずに済む在宅医療を効率的な形で運営・維持していくことができれば地域の健康は守られていくだろう。

●宗谷医院の職員数

・医師2、看護師8、事務4、栄養士1、検査技師2、デイサービスの看護職員4、運転士　　2、ケアマネージャー3

・人数が少ないので意思疎通がしやすく小回りが利くというメリットがある

・看護師受付とは、診察室で医師の診察を受ける前に患者の話を聞くことで、医師の負担を軽減することを目的として設置された部屋。

●稚内市と宗谷医院以外の禁煙取り組み団体について

・近くのローソンに喫煙室があるくらいタバコと縁が深い街なので、あまり聞かない。

・稚内の役所は宗谷医院の職員は、禁煙を勧めようという意識があると感じる。

・末期患者には「酒でもタバコでも好きにやって」といって幸せに最期を迎えてもらっている。

●訪問診療の対象者数

・約80人。そのうち7割はADL低下だろうという印象だが、それはQOL低下と相関しているわけではない。

・頻度は月2件が基本で合計160件/月が理想だが、医師が2人しかいないので月1件しか診ることができない患者さんもいる。

・誰だって他人の助けを借りて生きてきたのだから、高齢者が助けられるのは今まで助けた分が返ってきただけ、という考え方が地域に根付いている。

●その方たちの生活環

・ほぼ寝たきりの患者さんだと他の高齢者とのコミュニケーションはないが、詩吟が趣味ならベッド上でもできるし、zoom で交流している人もいる。一概には言えない。

・オンラインツールの登場は寝たきり高齢者の希望になったと思う。

●訪問診療先の患者さんの楽しみや生きがい

・患者さんと話したことがないので分からないが、訪問診療を受ける患者さんは自宅で安心して家族と過ごせることを幸せに思っているはず。

・ADL が低下して引きこもりがちな高齢者だと、訪問診療の場が外部との交流の貴重な機会となる

●過去の肥満患者の食の傾向

・印象としてはジャンクフード。マック、ロッテリア、モスバーガー。とんでもない塩分量や脂質量。漁業の家庭だと子どもだけで家にいなければいない状況になり、ポテチやコンビニ食が主食となる状況もある。

●その他

・命を守る医療従事者として、酒タバコの危険性を発信していくことは重要だと思う。ただ、それを患者に強制すべきでないし、強制しても患者との信頼関係を失うだけ。

【感想】

稚内の現在の問題をデータに基づいて正しく把握するだけでなく、住民の心の声を聞くためにアンケートを実施し、それを病院の経営方針に反映させたお話を聞き、三瓶さんがいかに稚内の将来を考えて行動されているかを伺い知ることができた。宗谷医院の事務長業務を通して地域貢献を達成しようとする三瓶さんの姿勢に感化され、自分たちも最終発表に向けて、真に稚内全体のためになる提案をしたいと心を一つにすることができた。また、地域を支えるとはどういうことであるのか、長期的な目線を持って話をしていただき、視野が広がった瞬間となった。

4.10 東小学校の教員の方とのお話

【概要】

・8 月 27 日(火)15:30 訪問(熊谷、中村、金子、小林、山﨑)

・まず、校長先生にご挨拶させていただいた。今回はたくさんの教職員の方とお話しできるという説明をいただいた。

・次に教職員の皆様 5 名ほどと学生 1 名でグループになり、5 班それぞれで質問をさせていただいた。

・グループごとに肥満、喫煙、少子化などについて質問した。

①喫煙

・禁煙教育（対象者、内容、頻度、実施学年）

：6 年生の保健の授業で約 90 分やるのみ

・禁煙教育の昔と今

：真っ黒な肺の写真など、昔とあまり変わっていない。

　旭川医科大の先生と学生が出向いて、肺の簡易モデルなどを用いて視覚的に分かりやすいよう授業

・児童への声かけで気をつけていること

：家族が喫煙者の場合もあるので、全否定はしない、しかしタバコの悪さは伝える

・先生から見て、児童の禁煙意識は向上しているか

：子どもなので禁煙意識とかはないと思う。

1. 喫煙率が高い要因
   ：娯楽の少なさ、繁華街に行くにもかなり距離があるから移動時間中に暇
   ：親が吸っていると子も吸う。
   ：ある先生の息子が最近タバコを吸い始めたが、その理由はコンビニバイト先で多く売れるタバコに興味を持って吸ってみた、という些細な理由らしい。
   ：いちいち車で移動が多いので、その間に吸うのかも
2. 先生方が考える禁煙教育のあるべき姿
   ：禁煙教育のカリキュラム自体、たばこ自体がおぞましいというような描かれ方がされていることもあり、まだ若いうちに禁煙意識を持つのは稚内においても当たり前。成長し、喫煙の誘惑に迫られたときにいかに断れるかが大事。10代中後半に差し掛かった時にも、たばこはやめとこうと思えるような禁煙意識の刷り込みが重要である。最近はヘビースモーカーの割合が減ってきている、といった印象だった。

②少子化

・娯楽は、全体を通して YouTube、スイッチなどのゲームであった。外で遊ぶ時には中学年以上は自転車を使う。学校の校庭で遊ぶ子もいるが球技はあまり人気でない。大谷グローブは大活躍している。体力テストは宗谷全体で持久力敏捷性が高い。

③肥満（運動習慣や食生活など）：

・給食は食べない学年の方が肥満傾向にあるようだ。先生は、それはお菓子を食べているからではないか、と考えていた。また、冬は体育の授業でスキーに行くようだ。休み時間は室内のゲームが流行っている。稚内市民は、ミーハーで話題性を産めば伝播しやすいのではないか、という意見もあった。

【感想】

たくさんの先生方とお話しする機会を与えてくださって、とても有意義な時間だった。大人になってから、学校の先生と話す機会はなかなかなく、当時の先生はこんなことを考えていたのかな、と思うととても面白かった。全体を通して、稚内市民は寒い気候で室内に篭りがちということと、塩分が高い文化が子供にも伝わっていることが分かった。そこで縄跳び月間などスタンプなどを押すことで生徒に運動のやる気を出させるのは良いと思った。一方で、私たちの地元の小学生とあまり変わらない、という印象もあった。IT 技術の導入によって授業形態が変わっていたのは驚いた。

4.11 給食センターの皆様へのインタビュー

【概要】

・8 月 28 日(水)訪問(原田、小林、金子)

・給食を作る様子が見えるお部屋で、給食センターの課長さんと職員の方にお話を伺った。

・給食の内容や、作る上で心がけていること、稚内市の食生活などについて伺った。

・子供達の好きな給食はカレーやラーメンなどで東京と変わりはなかった。しかし、ひめホッケの一夜干しは特に塩分が高く、これは家庭でもよく見られるそうだ。

・栄養教諭になると移動先を選べないが、小学生の時から給食が大好きだったとのことで、嬉しかったそうだ。

・ハンバーグなどはケチャップがないと味が薄い、と苦情が来ることもあるそうだが、塩分の関係でつけることができない時がある。減塩する工夫としては、柑橘系のもの使うと香りが豊かで味が薄い感じがしない、とのことだった。

・お祭りで減塩ブースを作る、という私たちの提案に関して、元から健康意識が高い人は見てくれると思うが、興味ない人は結局醤油をかけてしまうのではないか、とのことだった。

【感想】

急遽インタビューに応じてくださってとてもありがたかった。さらに、街頭調査の時は、差し入れをくださり、また、最後の発表も来てくださり、本当にありがとうございました。給食を作る様子を見たのは初めてだったので感動した。重労働の仕事もあったので大変そうだったが、やりがいがありそうだった。私も小学生の時給食が好きだったのでとてもワクワクした。小学生の時はラーメンなどとにかく美味しいものを食べたかったので、意識的に減塩していくのは難しいと思った。そのため、1日の中の一食はせめてバランスの良い食事をとってほしい、という思いが心に響いた。食生活についてアプローチするのは難しいかもしれないが、なんとか改善していきたいと思い、稚内のつながりを生かしてアクションプランを考えた。

4.12 街頭調査

**【概要】**

**・8 月 23 日(金)　ダイソー稚内店（小林、山﨑），サツドラ稚内店（金子、熊谷）**
**・8 月 25 日(日)　ダイソー稚内店（金子、小林、原田）**
**・8 月 26 日(月)　食品館あいざわ（金子、小林、山﨑）**
**・8 月 28 日(水)　ダイソー稚内店（金子、小林、原田）**
**・東地区にある店の中で、幅広い年齢層かつ来店客数が多い店でホワイトボードを使用し、アンケート調査をさせていただいた。**
**・質問事項とその結果は以下の表の通りである。**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 月 23 日(金)：塩分量の考えられた食事があれば購入したいと思いますか？（700 円） | | | | | |
| Yes | 7 | No | 5 | | |
| 8 月 23 日(金)：塩分量の考えられた食事があれば購入したいと思いますか？（500 円） | | | | | |
| Yes | 19 | No | 8 | | |
| 8 月 25 日(日)：パークゴルフやお祭りなど、地域のコミュニティに参加したことはありますか？ | | | | | |
| Yes | 69 | No | 50 | | |
| 8 月 25 日(日)：塩分量の考えられた弁当があれば購入したいと思いますか？（500 円) | | | | | |
| Yes | 25 | No | 5 | | |
| 8 月 25 日(日)：塩分量の考えられた弁当があれば購入したいと思いますか？（700 円) | | | | | |
| Yes | 26 | No | 24 | | |
| 8 月 26 日(月)：栄養バランスとおいしさ（味の濃さ）のどちらを優先しますか？ | | | | | |
| 栄養バランス | 44 | 味の濃さ | 14 | | |
| 8 月 28 日(水)：禁煙教育をする立場として、より効果が期待できるのは？ | | | | | |
| 禁煙の苦労を経験した高齢者 | 57 | 学校の教員 | 15 | どちらでもない | 6 |

**・地域住民の率直な意見が聞けた。以下に記す。**
**〈塩分に関する声〉**
**・漁師町なので、糠サンマなどの塩分の多い食事が伝統的に多い。**
**・漬物には各家庭の味がある。**
**・若者はジャンクフードを多く食べることで肥満になっていると思う。**

・漁師の家庭だと朝早く起床して仕事に出かけるので、子供だけで菓子やコンビニの食事を食べざるを得ないときもある。
・給食の味が薄いという子もいれば濃いという子もいて、各家庭における減塩意識の差が大きいと感じる。

〈お祭りに関する声〉

・お祭り以外のイベントには参加しないが、お祭りだけは参加する。
・若い時は行っていたが、もう行かなくなった。
・子どもたちも毎年楽しみにしています。
・毎年家族で行っています。
・町内会の子どもはほとんど参加し、おみこしを担いで住宅街を一周します。
・お祭りでは焼き鳥やジンギスカンなど、いろいろなものを食べる。

【感想】

お忙しい中、何度も店頭でのアンケート調査の協力をしてくださり、お店とお客様にとても感謝している。街頭調査ということで、来店するお客様に話しかけて質問をしたが、直接地域住民に話しかけることでしか得られない意見や回答を得ることができた。例えば、塩分量の考えられた食事があれば購入したいかという質問では、当初は 700 円を想定していたが、アンケート調査をしている中で、ワンコインの 500 円だったら購入するかもしれないという意見が多く見られた。そのため、調査の途中から価格設定を 500 円にして調査を進めていった。

## ５．アクションプラン案

事前調査や実地調査を通して、稚内市民の抱える健康課題として、塩分摂取量が過剰であること、喫煙率の高さ、肥満率の高さがあると知った。

稚内市民の抱える健康課題を解決する意義、すなわち稚内市民が健康でいなければならない根拠としてとしては、第一に稚内には、病気で生きがいをあきらめる人が多いということが、第二に少子高齢化による労働人口の 減少が、第三に北の端、稚内の人々は日本にとって国境の守り手であるということが、第四に医師不足が、第五に地域のために積極的に活動する高齢者の方々が多くいらっしゃることが、挙げられた。

解決されるべき健康課題を、稚内市の方々との触れ合いを通して実感された、地域、家族といったコミュニティ内の結束の強さ、人と人との交流が盛んであることといった地域特有の強みを生かして解決する手段として、以下 5.1.及び 5.2.に挙げるアクションプランを提案させていただいた。その他にも、発表はしなかったが5.3.に示したプラン案も出たので、報告する。

### 5.1.　祭りで減塩郷土食のブースを設ける

【背景】厚生省によれば、稚内市における高血圧の所見者の割合は、〇％と、全国平均の〇％と比べて〇％、北海道全体の〇％と比べても〇％高くなっている。現地調査

の結果、食事の塩気が多いことが明らかになり、減塩習慣を普及させる必要性を強く感じた。パネル調査の結果、減塩の必要性は自覚されているパターンも多く、減塩へのアプローチを伝えることで、実行に移してくれる市民の方々も少なくはないだろうと予測し、馴染みの深い郷土食と掛け合わせた減塩食のブースを、稚内市民にとって身近な祭りに設けることで減塩教育を行う施策を発案する。
【対象】祭りの参加者
【目的】実際にブースで美味しい減塩郷土食を振る舞うことで、家庭料理の減塩化を狙う。レシピを配ることで再現性を高める。塩分量の高い食事＝美味しい食事という固定観念を崩す。提供する品目は、稚内の郷土料理を基にすることで、伝統の継承という観点からも支持されることを狙う。
【やり方】祭りなどの地域行事でブースを設置して、減塩郷土食を振る舞う。レシピも一緒に渡す。このレシピには、例えば塩ではなくだしを用いるといったような、普遍的な減塩ノウハウを含める。地産地消やコミュニティーの絆を駆使して無料で提供することも視野にいれる。ブースには医療学生が減塩の必要性を語るコーナーも設ける。
伝統食の例としては、以下のようなものが挙げられる。
①ひめほっけの一夜干し
…調理時は塩分を用いず、盛り付け時に塩を振る。ダシ調味料をかける。
②ニシンのぬか漬けに「呼び塩」をする
…完成した漬物を低濃度の食塩水に浸すことで、水っぽくならずに余分な塩分を排出することができる
③おでん
…煮込み時はダシのみで調理し、盛り付け時に塩や醤油で味をつける塩味をぼやけさせる砂糖は使わないからしの辛味、ごま油の香味

### 5.2. 禁煙に成功した高齢者から若者に対して禁煙教育を行ってもらう

【背景】国民健康頻兼データヘルス計画によれば、令和 4 年稚内市民の喫煙率は平成 28 年度で 19.7%と、全国平均の 12.7%より 7%、北海道全体の 15.8%と比べても 3.9%も高くなっている。実際に喫煙者が多い稚内には、もう禁煙に成功した元喫煙者も多いこと、そして地域住民間の結束が強いことを利用し、従来の禁煙教育のように、自身が非喫煙者であることの多い学校の先生ではなく、禁煙に成功した身近な高齢者に禁煙教育を行ってもらうという新形態を提案する。
【対象】禁煙経験のある地域の高齢者、高校生、小中学生
【目的】地域の高齢者と孫世代の高校生たちとのつながりを利用して、禁煙に成功した高齢者から高校生に対して禁煙教育を行ってもらう。高校生にとっても小中学生に禁煙教育を行うなかで、自身も喫煙を思いとどまるきっかけを作る。小中学生にも幼いころから喫煙への抵抗を抱かせる。
【やり方】
　毎年、前年に禁煙に成功
禁煙経験のある地域の高齢者から高校生に対し、自身の禁煙に至るまでの苦労などを

含めたリアルな禁煙教育を行ってもらう。彼らには、その中で得た知識や感想を盛り込んだプレゼンテーションを小中学生に対して行わせる。地元のすこし年上のお兄さん・お姉さんである高校生から禁煙教育を受けた小中学生には禁煙の誓いを立てさせ、立てた子にはメダルを与える。こうすることで。中高生には、将来喫煙の誘惑に彼らが晒されたときに心の枷としてメダルを機能させる。

### 5.3. ナッジを生かした受動喫煙対策として、「分煙サークル」を設ける

【背景】複数のインタビューを通して、病院勤務もしくは市役所勤務の方々の路上喫煙率が高いということを知ったり、またフィールドワーク時にも路上喫煙を多く見かけたりした。事前調査では、無風という理想状態下で、ひとりの喫煙者によるタバコ煙の到達範囲は直径14メートルの円周内であることを知り、これはかなり広い範囲であることを体感した。人々の行動に影響を与えるための、さりげなく穏やかな誘導を意味する、「ナッジ(nudge：軽くつつく、行動をそっと後押しする)」という行動経済学における概念を利用して、喫煙者がタバコを吸いにくい環境を作れればいいということで議論を重ねた末、この案に辿り着いた。
【対象】受動喫煙者、能動喫煙者
【目的】非喫煙者を受動喫煙の危険から守るとともに、喫煙者に対して自身の呼出煙がもたらす被害の大きさを可視化することで、罪悪感や疎外感を覚えさせることで、喫煙者がタバコを吸いにくい環境を作り上げることができる。また、大々的に設置することで、稚内市の禁煙対策の象徴として機能し、禁煙の推進を後推しできる。
【やり方】喫煙所を中心とした半径7mの円をコンクリート上に描き、受動喫煙のリスク範囲を視覚的に示すことで啓発を促す。

## ６．活動をふり返って

### 6.1. 原田梨那（看護医療学部３年）

私は前年この実習に参加した先輩から稚内実習についてしり、自分も自分がこれまでに関わってこなかった地域や人々と関わることで実践的な医療について学びたいと考え、実践的かつ主体的な活動を行える本実習に参加を志望した。本実習では話を聞いた時点で期待していた以上に、多くの学びを得て自分の成長を実感できる２週間となった。今回はこの学びと成長を３つの観点から述べることとする。

**1. 学部間交流による視野の広がりと深まり**

医療系 3 学部が連携したこの活動を通じて、私は新たな視点を得たと考えている。リーダーを引き受けると決めた時から、私は事前準備や進め方において予想以上に苦戦した。特に、自分の学部で行うグループディスカッションや他団体でのミーティングとは雰囲気や意見の出方が大きく異なり、それに加え、オンラインでの話し合いがメインだったため、思うように準備が進まず、焦りの気持ちが強まっていった。私は当初、全てを話し合いの中で決めるべきだと考え、その方法に固執していたが、振り返るうちに、それぞれが責任を持ち、自分の担当を進める手法が効果的である場合もあることを学んだ。この気づきは、班のメンバーやファシリテーターの坪田さんに相談し、具体的なアドバイスを得る中で初めて得られたものだった。異なる価値観や進行方法に触れる経験は、私の中にあった常識や固定観念を大きく揺さぶった。学部や学年の違いによって生まれる多様な視点が新しいアイデアを引き出す力を持っていると理解した時、この活動の意義を深く感じた。また、多様な意見を一つの目標に向けて調整していくプロセスでは、自分が考えたアイデアや工夫が班全体の進行を円滑にしたと感じられる瞬間もあり、それは大きなやりがいにつながった。ファシリテーターの坪田さんの助言を参考にしたミーティングの工夫が、メンバー間の信頼感を高め、議論を活性化させるきっかけになったことを目の当たりにした時には、さらに強い達成感を覚えた。特に印象的であったこととして、コミュニケーションのあり方がどのようにして変化するのかを体感することができたことである。お互いの心理的な壁を低くし、信頼感を醸成することが議論の活発化に直結するという点は、自分自身の取り組みの中で最も強く実感したことの一つである。「歩み寄る」とは何を意味するのか、自分の工夫や取り組みが変化を生み出すということがどれほど意義深いことなのかを、この活動を通じて学ぶことができた。

医療の高度化や働き方改革が進む現代において、専門性を追求するだけでなく、チーム医療やコミュニケーション能力を高めることが不可欠である。こうした社会的背景の中で、今回の経験は私にとって単なる一つの学びを超え、これからの医療に貢献する上での重要な財産となったと確信している。

**2. 地域文化と価値観の理解**

二つ目の学びは、地域にはその地域ならではの文化や特徴が長い時間をかけて紡がれているということである。普段、学校で座学を通じて学ぶ中で、私はどうしても一定の枠組みの中で物事を考えてしまうことが多かった。しかし、今回の実習を通じて、文化の継承というものが本当に地域ごとに異なり、地域を学ぶということは、そこに住む人々の思いを理解することから始まると気づいた。事前学習では、喫煙率の高さ、肥満や塩分摂取量、健康寿命、交通の不便さなど、課題としてデータ的な側面から数値に基づいて稚内を捉えていた。しかし、実際に地域を訪れた時、私が見たものは想像を大きく超えた、稚内の人々の豊かな人生だった。豊かな自然に囲まれ、それとともに生きる心の暖かさや豊かさが地域全体に満ちており、住民一人ひとりが国境という地形的特徴を自覚しながら生活していることに驚かされた。こうした姿に触れる中で、これまで自分が学んできた視点や課題意識が偏っていたことに気づいた。そこで、地域の生活に深く触れる機会を得るため、街頭インタビューを実施した。住民の方々の話を聞く中で、その生活の充実感や心の豊かさに触れ、私が想像していた以上に稚内の人々は自然との深い繋がりを持ち、生活の満足度が高く、心の豊かさと暖かさにあふれていることを知った。この体験を通じて、「健康」とは単なる医学的な数値で測れるものではなく、日々の充実感や心の豊かさといった定性的な要素にも深く関係しているということを再認識することができた。さらに、地域の文化や特徴が歴史の中で形成されてきたものであることを学び、その中で私たちが健康課題として捉えたものが、本当に解決すべき課題なのかという疑問が生まれた。科学や医療の発展に伴い、生活の善悪や良し悪しが科学的根拠や医療的根拠を基に評価されることが一般的となっている。しかし、画一的な視点で物事を評価することで、真の価値や本当に改善すべき根幹が見えなくなってしまう危険性があるのではないかと改めて考えさせられた。このように、地域特有の文化や価値観に寄り添い、その根幹に目を向けることが、解決策を考える上で非常に重要であると学んだ。そして、住民の心に響くアクションプランを作成するには、単なる科学的正解を提示するのではなく、その地域の生活や価値観を深く理解した上で取り組む必要があると強く感じた。この経験を通じ、物事の根幹に立ち返る姿勢が、持続可能な解決策を導く鍵になると考えた。

### 3. 正解のない物事への取り組みとその姿勢

3 つ目に学んだことは、正解のない物事に向き合う姿勢である。2 週間という限られた期間の中で、毎日課題を見つけてはそれを問い直し、異なる視点を模索し続けた経験は、これまでの人生の中でほとんどなかったものだった。特に、地域診断という抽象的で広範囲に及ぶ課題に対して、十分な知識も経験も持たない学生として自分たちに何ができるのか、と最初は漠然とした不安を抱えていた。しかし、毎日地域を訪れ、街の中を歩き、住民の方々と話し、さまざまな場所でインタビューを重ねる中で、その不安は徐々に明確な行動意欲へと変わっていった。特に印象的だったのは、自分たちの視点や想像力の限界に直面する瞬間だった。初めは、地域の現状をデータや一般的な健康概念に当てはめて捉えようとしていたが、実際に稚内の住民の方々と接する中で、数値化できない豊かさや価値観を目の当たりにし、これまでのアプローチがい

かに狭かったかを痛感した。たとえば、住民一人ひとりが自然や歴史とともに生きる喜びを語る姿に触れる中で、「健康」や「生きる」という言葉の意味が根本から揺さぶられる経験をした。こうした発見を重ねるたびに、私の中で稚内への思いが一層深まり、自分自身の取り組みへの真剣さも増していくのを実感した。また、この 2 週間は、私自身のこれまでの取り組み方を見直すきっかけにもなった。興味の幅広さゆえに多くの物事に手をつけては、時にはただこなすことが目的化していた過去があった。しかし、この実習では、目の前の課題に真正面から向き合い、一つひとつ丁寧に考え抜く重要性を痛感した。これまで本気でここまで取り組んだことがあったのかと、自問するほどに濃密な時間であり、同時に自分の成長を実感する場でもあった。
現代社会において、AI が正解のある問題を効率的に解決する時代が到来している。一方で、人間にしかできないことは何かと問われたとき、この実習を通じて私はそれは「正解のない問いに向き合い、考え続けること」だと改めて考えるようになった。今回の実習では、明確な正解が存在しない課題に対し、試行錯誤を繰り返しながら、自分たちなりの最善策を見いだすという過程を班のメンバーとともに経験した。こうした取り組みの中で、意見のぶつかり合いや新たな視点の発見を通じて、私たちはただの答えではなく、納得感のある「自分たちなりの正解」を導き出すことができた。その成果を最終日に、これまで実習に携わってくださった方々の前で発表できたことは、私にとってかけがえのない経験となった。単なる達成感を超えた深い満足感を伴い、これまでの苦労が全て報われたと感じた。同時に、この発表を通じて、自分たちが稚内という地域にどれだけ真剣に向き合ったのかを改めて実感することができた。

**謝辞**
このように多岐にわたる学びを生み出す稚内実習を作ってくださった、飯田さんをはじめとした実行委員会の皆様やインタビューに協力してくださった稚内市民の皆様、学校の先生方、そして、仲間として常に歩んでくれた班のメンバーにより感謝の意を申し上げ私の学びの締めとする。本当にありがとうございました。

6.2. 金子梨那（薬学部 3 年）

事前準備について，学部や学年が様々な学生が集まっていたため，全員が集まれる機会がなかったことは残念であった。しかし，毎回集まった人がその日の決めるべきことは決め，次週に繋いでいったので話し合いが滞ることはなかったのは良かった点だと思った。私自身は地域診断を行ったのは初めてだったのでリーダーの原田さんをはじめ学ぶことが多かった。また，一度対面ミーティングを行ったり，ZOOM で集まった時は原田さんがアイスブレイクを入れてくれたりしたのが班員が仲良くなる第一歩となった。仮説は健康問題に関してたくさん立てていった。全てボツになってしまう恐れもあったが，何か一つでも稚内市で解決できれば良いと思っていた。現地でフ

ィールドワークをしてみないと分からないのではないか，ということで仮説を絞らないで行ったが，様々な観点から質問をすることで新たな課題や強みも見えてきたので実際にそうして良かったと感じている。

インタビューは原田さんや熊谷くんがメインでやってくれたが，それ以外のメンバーも一回はインタビュアーを経験できた。インタビュー事項は飯田さんに提出するのが直前になったため、事前に質問事項をお送りできないこともあった。また，給食センターに関しては現地に行ってからの日程調整していただいたので恐縮であった。メンバー全員が先方に感謝の気持ちを持って，失礼なことだけはないように，という意識を持っていたので問題なく終えることができたと感じる。私自身、今までアルバイト先以外で大人の方とお話しすることがなかったので、とても良い経験になった。稚内市民の方はとても暖かく、行く先々で差し入れをくださったり、美味しいお食事処を教えてくださったりした。とても嬉しかった。実習中盤では、調べたことの裏付けになる情報しか得られていないことに気づき、アクションプランを立てるのが難しかった。しかし、ファシリテーターの坪田さんの助言のもと、各々が意見を出し合い稚内の強みを活かしたアクションプランを立てることができた。私ができることはかなり少なかったが、班員の熱意やインタビューをさせていただいた方のご厚意のおかげで最後までやり切ることができた。発表はメインの 2 人に任せてしまったが、私たちの思っていたことがうまく具現化できた良い発表になったと感じている。

最後に、飯田さんをはじめとした実行委員会の皆様やインタビューに協力してくださった稚内市民の皆様、学校の先生方などたくさんの方のおかげで私は成長でき、今後地域に貢献したいという思いを強くすることができた。本当にありがとうございました。

6.3. 熊谷仁誠（医学部 3 年）

【実習への参加を決めた経緯】

私が稚内での地域診断実習への参加を考えた最大の動機は、自身のキャリアについて考えることであった。「人の役に立っている実感を得たい」という自己実現の欲求に基づいて医師を目指し初め、はや六年が経とうとしている。患者の生活背景を考慮した長期的な医療を提供し、人生を支える「家庭医」という働き方に魅力を感じつつも、その主戦場である地方に関する知見・体験が圧倒的に不足していることに焦りを覚えていた私は、家庭医の聖地である北海道にて地域医療の実際を感じ取ろうと考えたのである。

【実習を通して学んだこと】

２週間の実習は、実習前に抱いていた疑問に対する回答以上の学びを与えてくれた。まず目標としていた「家庭医の実際を視察すること」に対しては、クリニックはぐの伊坂院長のお話が非常に有益だった。開業誘致制度を利用して初めは小児科クリニックとして開業したが、少子化に伴う患者の減少で経営が立ち行かなくなり、一般内科も診るようになったそうだ。「人手がないものは仕方ない。それを嘆くより少ない人手をどう有効配分するかを考えるべきだ」という信念のもと、地域全体を包括的に診療する伊坂先生は、まさに家庭医のロールモデルであった。

また地域診断の手法を体験しつつ習得できたことも、本実習の成果の一つであった。私は慶應医学部のなかで総合診療科に興味のある学生が集まるゼミにおいて、特に地域診断を学ぶ部門に所属している。しかし、CaP モデルに基づく情報収集やフォトボイスといった地域診断の要素を体験してみる活動にとどまっており、一連の地域診断を完遂した経験は皆無であった。今回、地域診断の 5 ステップ全てに自ら関わることで、もし自分が将来地方で働くことになった際、自力で地域診断を行って診療圏の特徴を把握することも可能になったと考えている。これは家庭医として非常に強力なスキルであり、未来への価値ある一歩だったのではないだろうか。

【おわりに】

本実習では医学的な学びだけでなく、人間関係にも恵まれた。慶應学生の受け入れを主導していただいた委員会の皆様、突然のインタビューに応えて下さった稚内市民の皆様、そして何より苦楽も共にした班員たちとの繋がりは、稀有で得難い財産となった。この繋がりを絶やさず未来まで保ち続けることが、本実習の最大の意義であると信じて止まない。

6.4. 中村友則（医学部 3 年）

本実習を①事前準備②現地調査③発表の 3 つのパートに分けて振り返る。

①事前準備では、健康課題に焦点を当て、リーダーの原田を中心に現状を調査し、その要因について仮説を立てた。稚内市の健康課題をどのように調査し、どの方々にアプローチすべきか右も左も分からない状況だったが、Cap モデルやフォトボイスといった地域診断の知識を持つ熊谷や、昨年度の実習参加者であるファシリテーターの坪田さんに多くを頼りすぎてしまった。自分は割り当てられた健康課題についてウェブ調査を行う程度の貢献しかできず、もっと積極的に関わりたかったという後悔が残る。

②現地調査で得た知見は以下の 3 点である。

第一に、地域差を肌で実感できたことである。旅行で地方に訪れる機会は何度もあったが、現地の方々と密に関わる機会はこれまでなかった。実習を通して、国境意識の強い稚内の住民、少しお目にかかっただけの我々に優しくも豊富な食物を送ってくださる漁師の方、深刻な医師不足の中で強い責任感を持って地域住民を支える医療従

事者など、東京に暮らす自分とは異なる感覚を持つ人々と触れ合い、多様な価値観を学ぶことができた。

第二に、適材適所の役割分担の重要性を学んだことである。私は他の参加者より 1 週間遅れて実習に参加し、現地調査や発表準備に不安を抱えていた。しかし、班に貢献できる方法を模索する中で、発案を積極的に担当するようになり、自分なりに役割を果たすことができた。他のメンバーも、物腰柔らかく地域の方々に愛される人柄を持った人がパネル調査に回ったり、頭が切れて当意即妙受け答えができる人が聞き取り調査の質問役に回ったり、ファシリーテーターや他チームとも繋がりがある人がリーダーを務めたりというように、それぞれの特性を活かした役割を担い、結果的にチーム全体が円滑に機能していたと感じる。

第三に、自身の成長を感じたことである。今回の実習では、現地の小学校にも訪問する機会があった。事前に具体的な内容を知らされていなかったため、医学生として生徒と交流するものだと想像していた。しかし、実際には先生方が大勢いる教室で、質問に答える形式のセッションだった。先生方の視点から稚内市の健康課題や教育についてお話を伺うことができ、とても有意義な時間を過ごせた。特に印象的だったのは、かつて自分が生徒だった時に叱られていた先生方と、今では対等に話せていることだった。この経験を通して、自分の成長を強く実感することができた。

③発表では、アクションプランの発案と細部の詰めを担当した。事前準備の段階から稚内市の健康課題として喫煙率の高さと塩分の過剰摂取に焦点を当てて取り組んできたが、議論を進める中で何度も行き詰まり、最終的な内容が確定したのは発表のつい前日だった。春田先生やファシリテーターの坪田さんからは、時に「与えすぎでは？」と思うほどの核心を突くアドバイスをいただき、それにより、より具体的で実現性の高いアクションプランに仕上げることができた。また、発表を担当した原田と熊谷が、チームのために裏で何度も練習を重ね、改善を繰り返してくれた姿はとても印象的で、強く心に残っている。

最後に、本実習を支えてくださったすべての方々に感謝を申し上げたい。学生の受け入れを担当してくださった委員会の皆様、聞き取り調査や訪問診療、お祭りやカーリング体験など、多様な場面で温かく接してくださった稚内市の皆様、そして引率してくださった先生方。数か月にわたり私たちを導いてくださったファシリテーターの先輩方にも、心より感謝いたします。また、共に支え合ってきた参加者の皆、とりわけ班員の皆には深く感謝し、謝辞とさせていただきたい。

6.5. 小林ひな（看護医療学部２年）

【実習参加前について】

私は地域診断についての知識が全くなく、友人に声を掛けられて夏の思い出作りになりそうだという軽い気持ちでこの実習に参加した。班での事前準備は対面で１回、zoom で９回ほど行い、CaP モデルに基づいた情報収集から仮説を立てていった。リー

ダーの原田さんや熊谷くん、ファシリテーターの坪田さんが中心となり、事前準備が進んでいった。事前準備では、自身の知識不足を感じることが多く、積極的に意見を出すことができなかった。そのため、実習に行く前は、自分が班活動の足を引っ張ってしまわないか不安だった。

【現地での調査について】

実習期間中は、日中にインタビューやフィールドワークを行った後、少年自然の家に戻り、夜に班でミーティングをするという日々だった。想像以上の忙しさに毎日気絶するような勢いで寝ていた。しかし、それと同時に日々新たな学びを得られることへの充実感もあった。そんな実習期間中の現地調査で最も印象に残っていることは、ダイソー稚内店さんやサツドラ稚内店さん、食品館あいざわの店頭で行わせていただいた街頭調査である。街頭調査では、質問が書かれたホワイトボードを手に持ち、自分からお客様に声を掛けて質問に答えていただいた。たくさんの市民の方に直接関わり、市民の方々の生の声を聞くことができた。事前準備でのインターネットからの調査では得られない情報を収集でき、アクションプラン立案への貴重な材料となった。また、ホワイトボードを持っている私たちを見て、市民の方から声を掛けてくださったり、差し入れをくださったことなどもあり、稚内市民の方々の温かさを感じた。このような調査をしていくうちに、私たちは稚内のことが好きになり、稚内をより良い街にしたいという思いが日に日に強くなっていった。

【発表について】

私は発表をしていないのだが、発表をしてくれた原田さんと熊谷くんの熱意ある発表に稚内市民の方々が真剣に発表を聞いてくださったため、市民の方々の心に届くとても良い発表になったのではないかと思った。

私たちは今回、二つのアクションプランを提案して実習を終えたが、提案したアクションプランの実施や、実施した場合稚内にどのようなメリットをもたらすことができるのかを調査をしてみたいと思った。

【最後に】

本実習では、大変多くのことを学ばせていただいた。このような経験ができたのも、実習の機会を与えてくださりサポートしてくださった多くの先生方、調査に協力してくださった多くの稚内市民の方々、そして実習メンバーのおかげである。今回の実習に関わっていただいた全ての皆様に感謝申し上げる。

6.6. 山﨑友貴（医学部１年）

・実習に参加した経緯

私が、この実習に参加することを決めたのは、入学して一週間であった。慶應義塾大学に入学して、稚内の地域医療実習についての説明を受けた時、将来のキャリア形成の一助になるのではないかと考えた。もともと私は鹿児島県の離島実習に興味を持っており、地域医療に将来携わりたいと考えていた。稚内も近くに礼文島と、利尻島があり離島医療を行っていると考えたため私の思い描くビジョンと近い環境のことを知

ることができると考えた。さらにこの実習には医学部の他、薬学部と看護医療学部が参加するということで、医療系の他学部と早期に交流しておくことで互いの意見を交わし合ったり、将来のビジョンの交流を行っておくことができたりすると考えた。一年生であまり将来が見通せない中で、これからについて考えられる機会を得ることができることは他の医学部生よりもアドバンテージである。以上二つの観点からわずか入学一週間で稚内実習に参加することを決意した。

・実習を通して

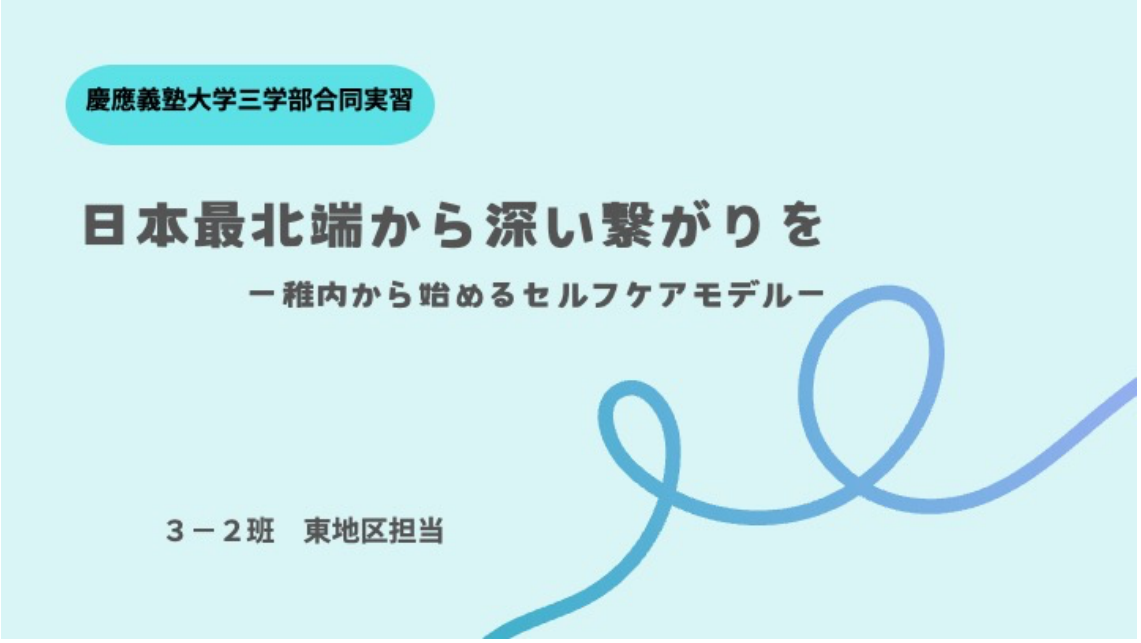
実習前では、稚内という街が一体どういう街なのかイメージがつかめなかったためそれぞれがテーマを決め、多角的な観点から稚内という街について調べた。そしてそれらの情報をもとに、稚内ではどういう健康問題があって、現地でどのようなことを調べれば、解決策を提案できるのかを模索した。多くはオンラインで話し合いが行われたが、実際にみんなで対面で集まってミーティングも行った。実習 2 週間の中では、私たちが考えた問題が果たして適切な問いであったのかを調べるために、さまざまな施設、人にインタビューを行うとともに、フィールドワークを行い現地の方々の率直な意見を吸い取ることに尽力した。そうすることで、私たちと現地の方々の稚内という街に対しての見方のズレが浮き彫りになってきた。たくさんミーティングを重ね、時には私たちの考えたものが全て適切ではなかったのではないかと悩んだ日もあったがみんなで協力し、最終的に以下の問題並びに解決策を提案した発表資料を作ることができた。

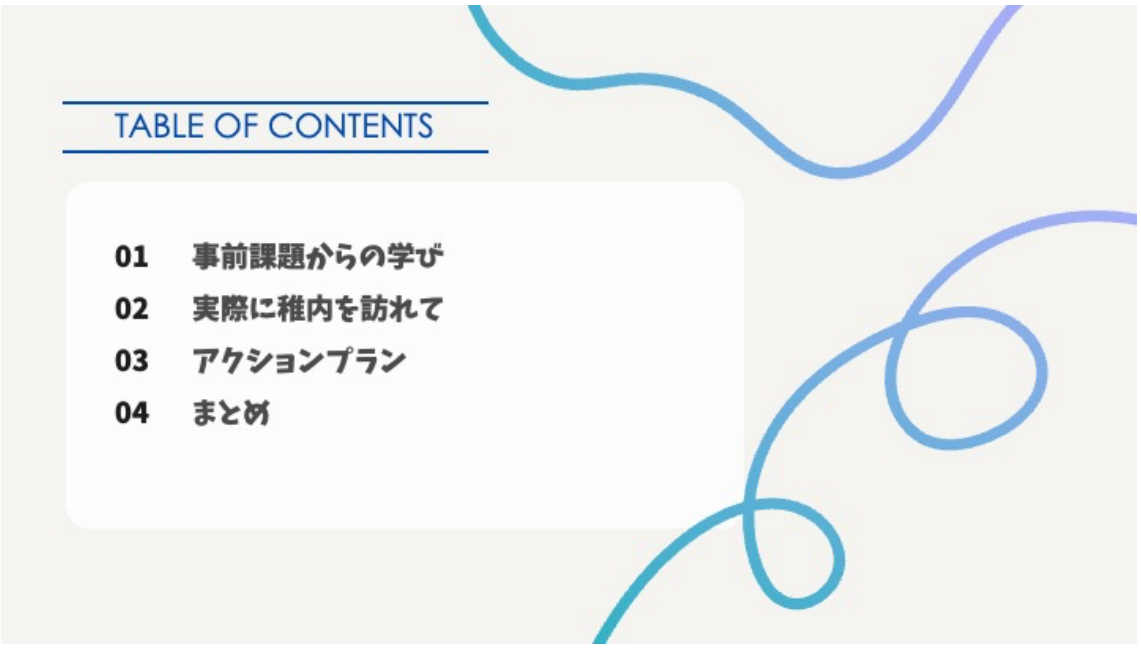
・最後に

本実習ではたくさんの学びがあり、この実習に参加した人のみが体験できたことがあった。このような経験ができたのも、実習の機会を与えてくださりサポートしてくださった多くの先生方のおかげである。さらに今回の実習では人の温かさを感じる場面が多くあった。僕たちが稚内の食について調べていることを中澤さんに質問すると、実際に稚内で食べられているホッケやきゅうりの漬物を宿舎まで持って来てくださったり、他にもフィールドワークで協力いただいた方々から温かい言葉をいただいたりなど、調査に協力してくださった多くの稚内市民の方々には感謝してもしきれない。そして本実習ではたくさんの迷惑をかけてしまったが、かけがえのない経験をともに味わうことができた実習メンバー。この 6 人でこの実習を行うことができて本当によかった。最後に今回の実習に関わっていただいた全ての皆様に感謝申し上げて締めの言葉とする。もう一度稚内に行きたい。

## ７．発表資料

以下に発表時に作成したスライドを掲示する。



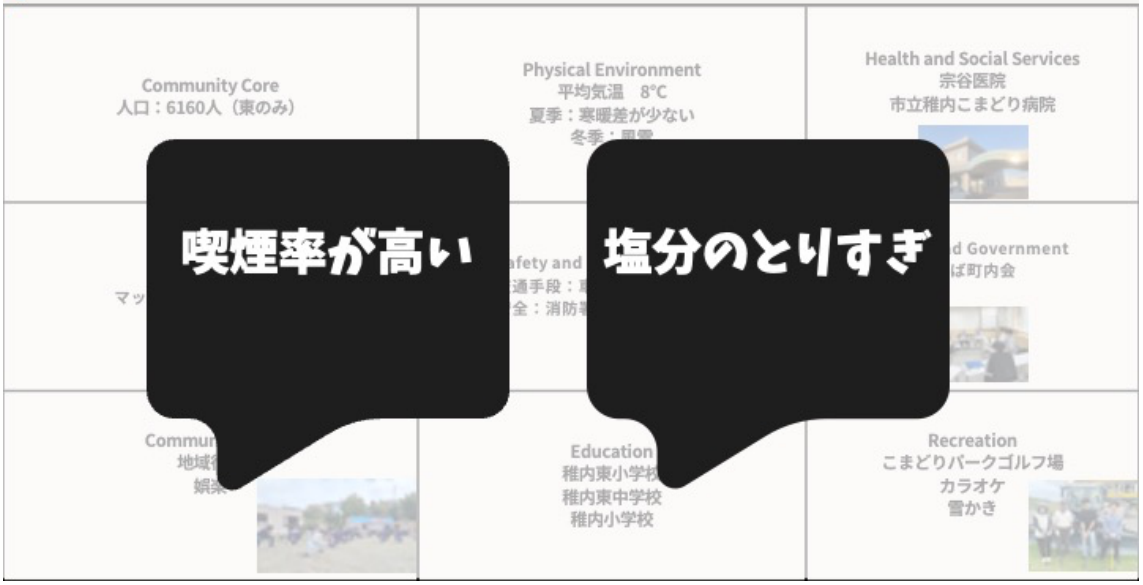
# 01

# 事前学習からの学び

## 事前学習による量的データ

| | | |
|---|---|---|
| **Community Core**<br>人口：6160人（東のみ） | **Physical Environment**<br>平均気温　8℃<br>夏季：寒暖差が少ない<br>冬季：風雪 | **Health and Social Services**<br>宗谷医院<br>市立稚内こまどり病院<br> |
| **Economics**<br>第３次産業<br>マック、すき家、Victoria<br>自動車メーカー etc... | **Safety and Transportation**<br>交通手段：車、バス<br>安全：消防署、警察署、交番なし | **Politics and Government**<br>しらかば町内会<br> |
| **Communication**<br>地域行事<br>娯楽<br> | **Education**<br>稚内東小学校<br>稚内東中学校<br>稚内小学校 | **Recreation**<br>こまどりパークゴルフ場<br>カラオケ<br>雪かき<br> |

## 事前学習による量的データ



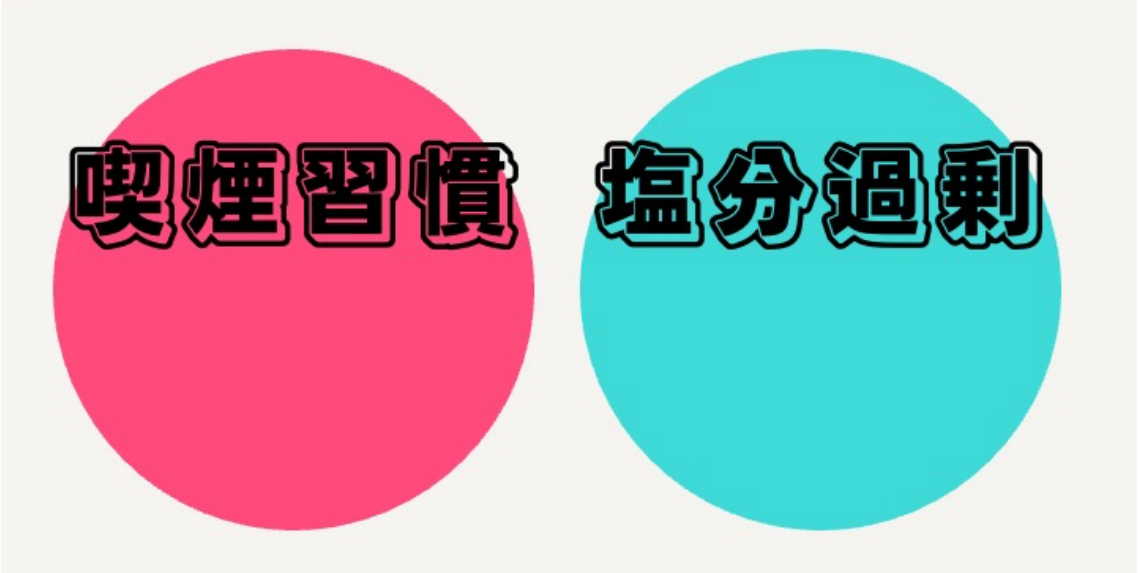
## なぜ喫煙は問題か

継続的な喫煙 → 様々ながん 心臓の病気 脳卒中 高血圧 心筋梗塞 → 約１０年寿命が縮まる

## なぜ塩分とりすぎは問題か

塩分摂り過ぎ → 高血圧 → 生活習慣病 循環器疾患 など

## 稚内に訪れる前に課題としたもの




02

# 実際に稚内を訪れて

# 街の方々の実際の声が聞きたい！！

## 私たちが見た東地区

# パネル調査をしたり

@ダイソー稚内、AIZAWA、サツドラ

## 私たちが見た東地区

# パークゴルフをしたり！

@稚内市こまどりパークゴルフ場

稚内を訪れて感じたこと

- 国境の街に住んでいる意識が高い。
- 気候は冷たいが、
  人の心はあたたかい

## 稚内で健康課題を解決する訳

＜稚内を訪れて感じたこと＞

- 国境の街に住んでいる意識が高い。
- 気候は冷たいが、人の心はあたたかい

ここから

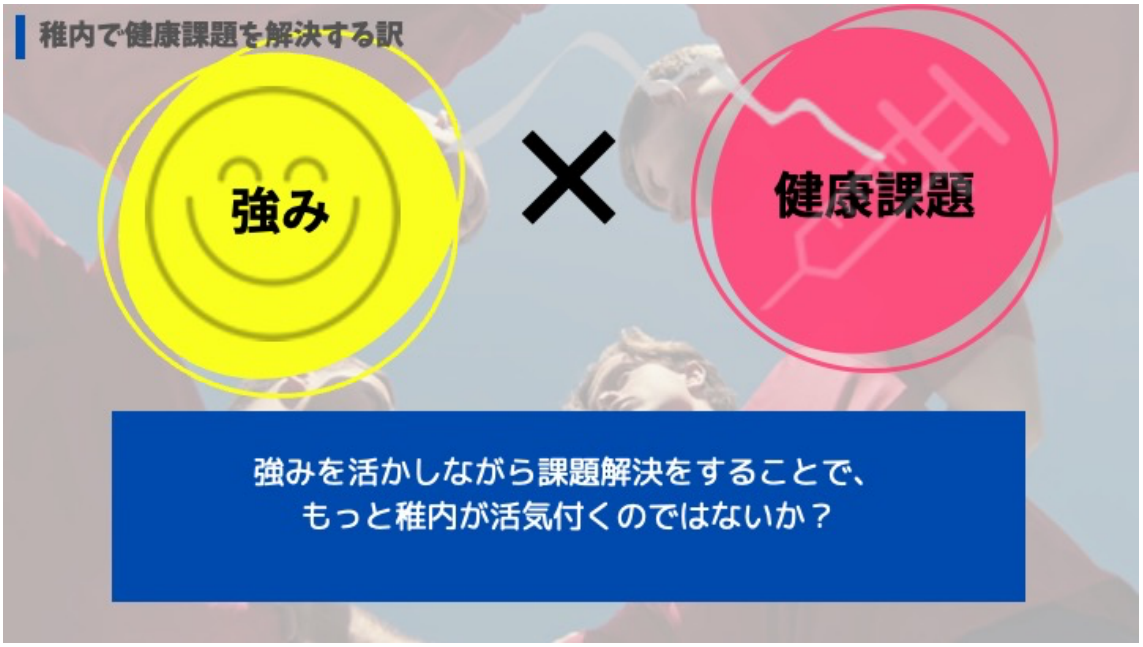
＜稚内市の強み＞

☆地域や家族の繋がりが深い

☆街に文化が根ざしている

☆人と人との交流が盛んである

実際に課題も存在した


稚内で健康課題を解決する訳
強み
×
健康課題
強みを活かしながら課題解決をすることで、
もっと稚内が活気付くのではないか？

稚内で健康課題を解決する訳
人の繋がり
×
喫煙習慣
塩分過剰
北の端、繋がりを感じる街 稚内
稚内に訪れる前に課題としたもの
喫煙
病気になりにくくなる
<稚内市の強み>
☆地域や家族の繋がりが深い
☆街に文化が根ざしている
☆人と人との交流が盛んである
北の端、繋がりを感じる街 稚内

稚内で健康課題を解決する意義

## なぜ稚内市民は健康でなければいけないか？

- 病気で生きがいを諦める人が多い
- 少子高齢化により産業の担い手が不足している
- 稚内に暮らす人は国境の守り手である
- 人口が少なく医療者不足が慢性化している
- 地域のために活動する高齢者が多く存在する

# 03

# アクションプラン

## アクションプランの概要

VISION

北の端、繋がりを感じる街 稚内

**アクションプラン①**

お祭りにおける減塩食の提案

**アクションプラン②**

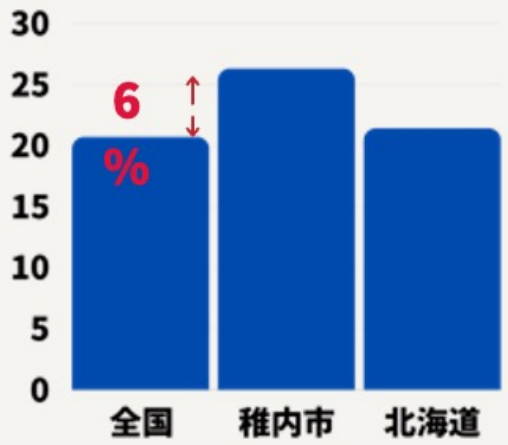
新たな禁煙指導の提案

**生活習慣病の改善とともに地域のつながりを強化する**

## アクションプランの概要①

血圧の現状

グラフ化




**稚内市の高血圧有所見率は高い**

拡張期血圧有所見率/%　KDB帳票 S21_024-厚生労働省要様式（様式5-2）令和4年 累計

# 減塩に関するパネル調査

減塩に関するパネル調査

## お祭りについて聞いてみると…

- お祭りは参加しやすい。
- お祭り以外のイベントには参加しないが、お祭りだけは参加する。
- 若い時は行っていたが、もう行かなくなった。
- 子どもたちも毎年楽しみにしています。
- 毎年家族で行っています。
- 町内会の子どもはほとんど参加し、おみこしを担いで住宅街を一周します。
- お祭りでは焼き鳥やジンギスカンなど、いろいろなものを食べます。

パネル調査よ

## 減塩に関するパネル調査

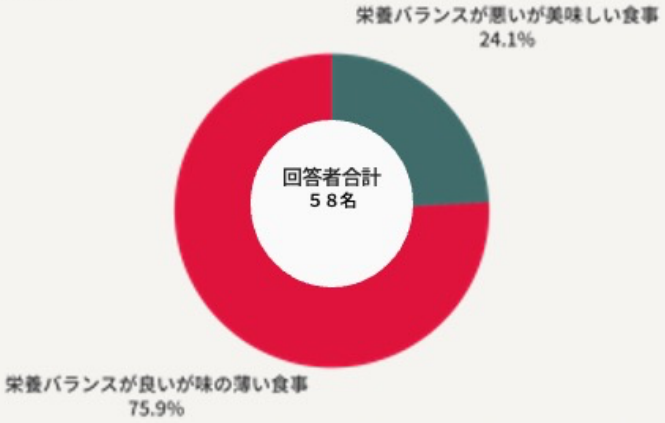
# 塩分について聞いてみると…

- 漁師町なので、鰊サンマなどの塩分の多い食事が伝統的に多い。
- 漬物には各家庭の味がある。
- 若者はジャンクフードを多く食べることで肥満になっていると思う。
- 漁師の家庭だと朝早く起床して仕事に出かけるので、子供だけで菓子やコンビニ食を食べざるを得ないときもある。
- 給食の味が薄いという子もいれば濃いという子もいて、各家庭における減塩意識の差が大きいと感じる。

パネル調査よ

## 減塩に関するパネル調査

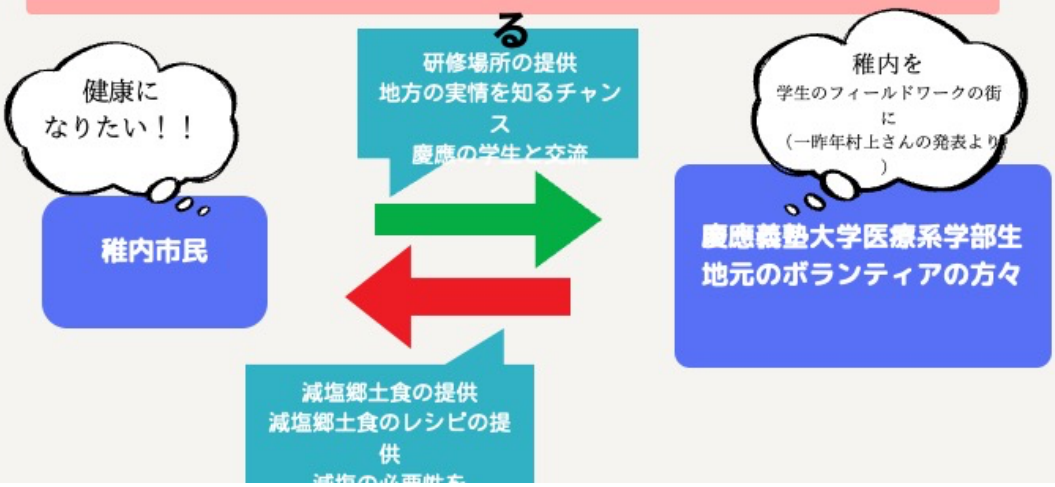
**[Q]栄養バランスが悪いが美味しい食事か栄養バランスが良いが味の薄い食事、どちらを食べたいですか。**




2024年8月27日 AIZAWAで無作為にパネル調査を実施

## アクションプランの概要（1）

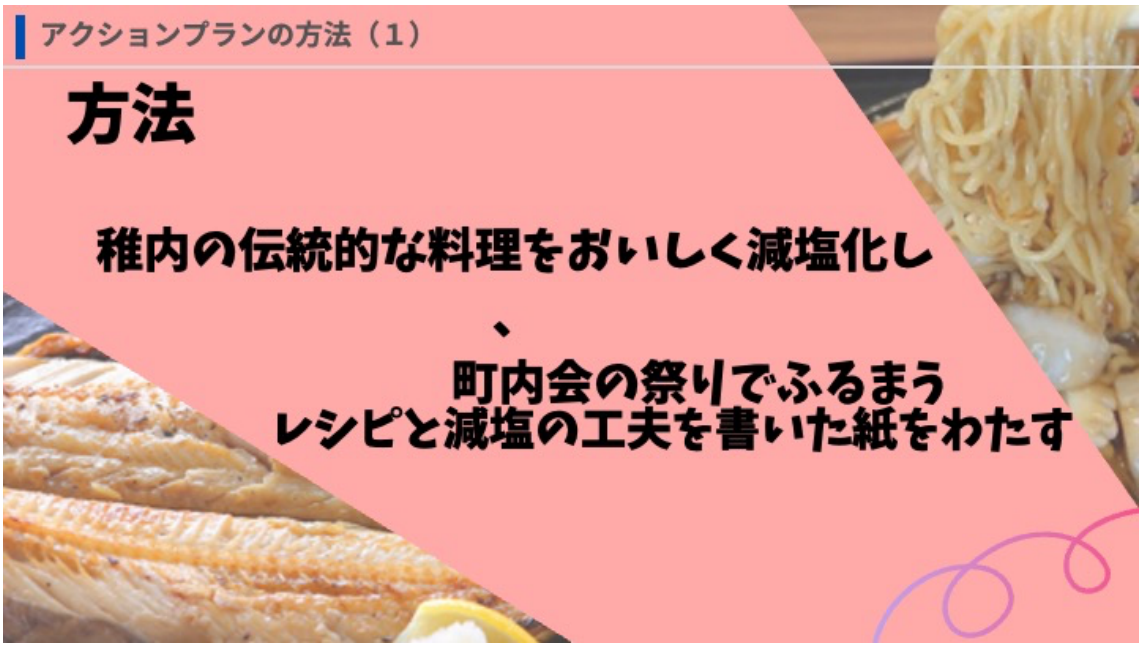
### （1）お祭りで減塩郷土食のブースを作ってみる

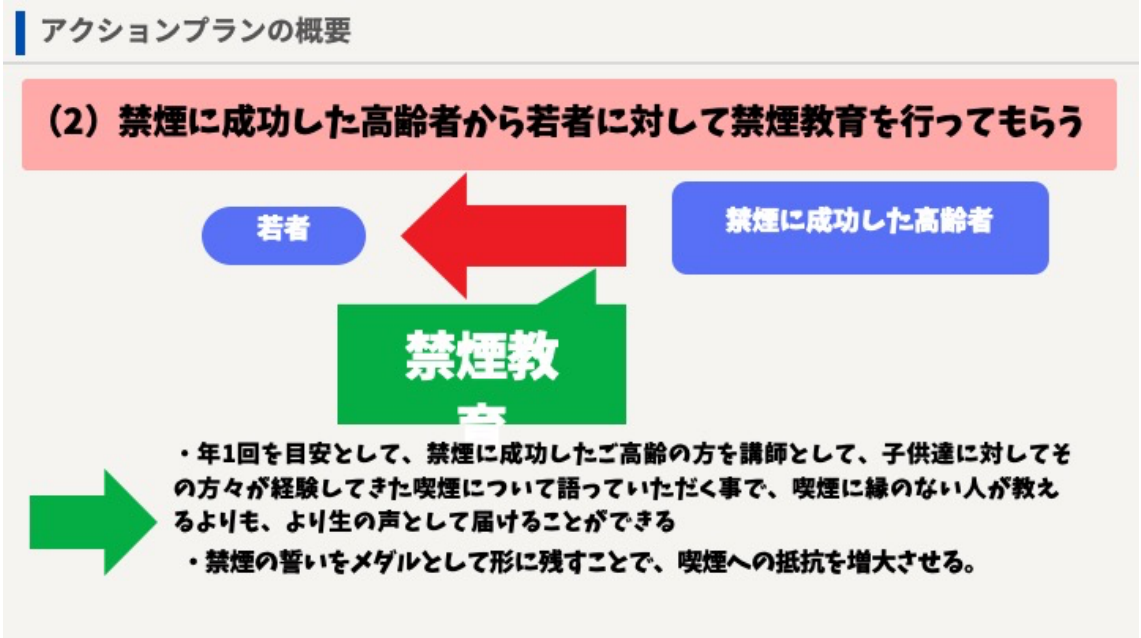


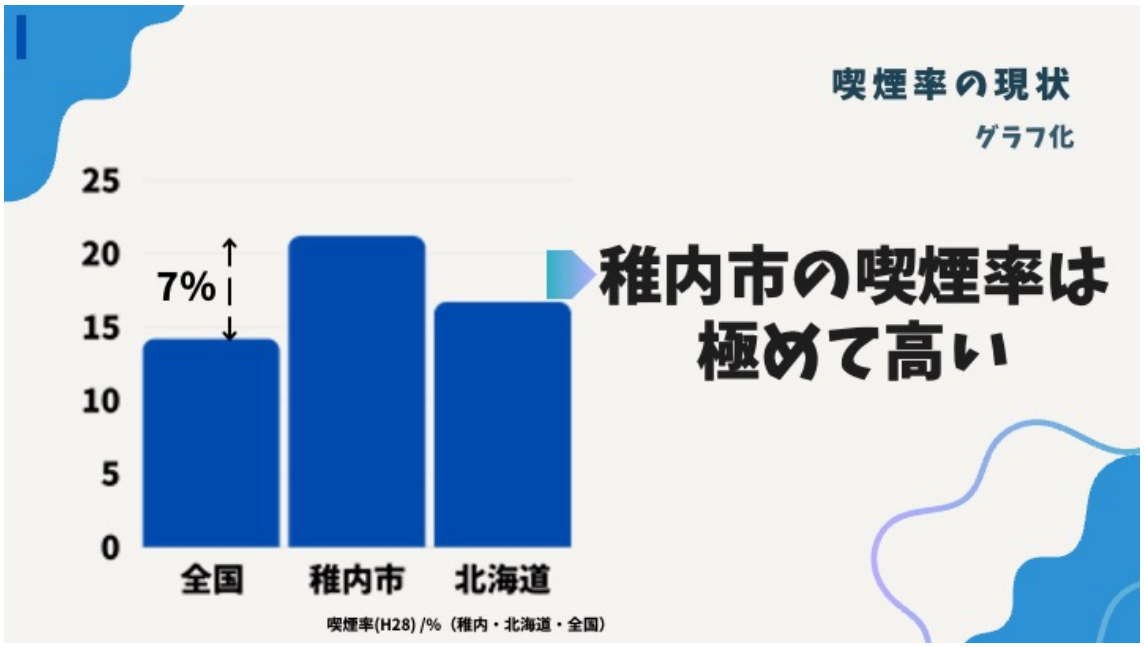

## アクションプランの概要（1）

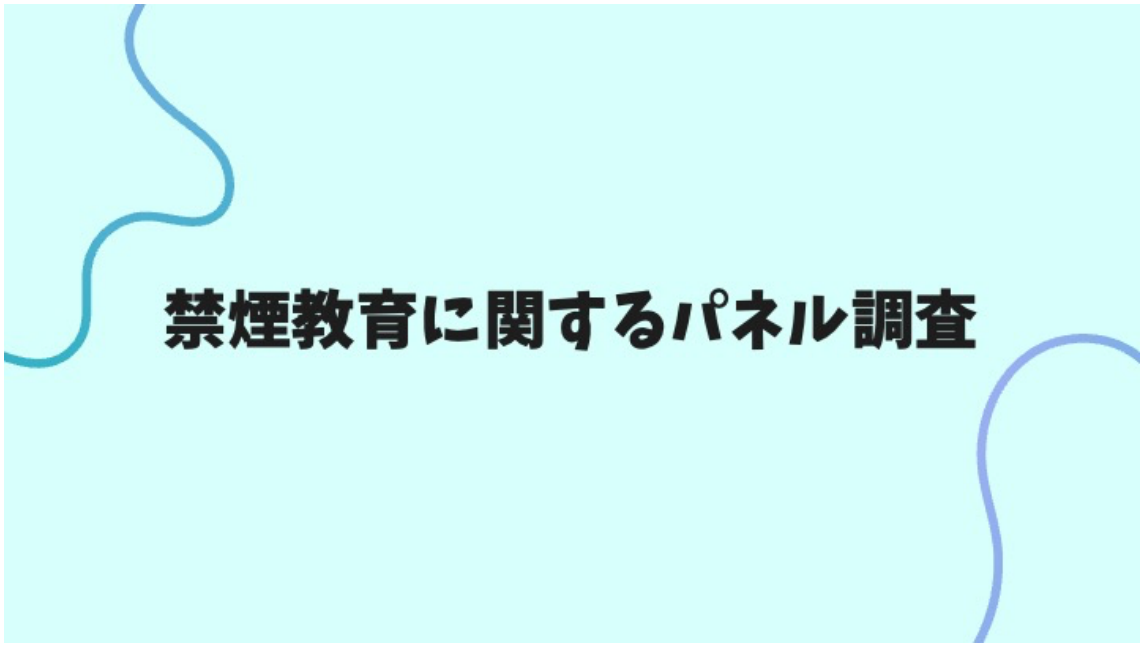
### （1）お祭りで減塩郷土食のブースを作ってみる

- 住民の方々に馴染みのある料理を減塩化して提供
  →家庭料理でも塩辛さを軽減を提案
- 稚内のふるさとの味を子どもたちに伝える
- 塩分量の少ない料理＝おいしくない料理という固定観念を変える


アクションプランの方法（1）
方法
稚内の伝統的な料理をおいしく減塩化し
、
町内会の祭りでふるまう
レシピと減塩の工夫を書いた紙をわたす

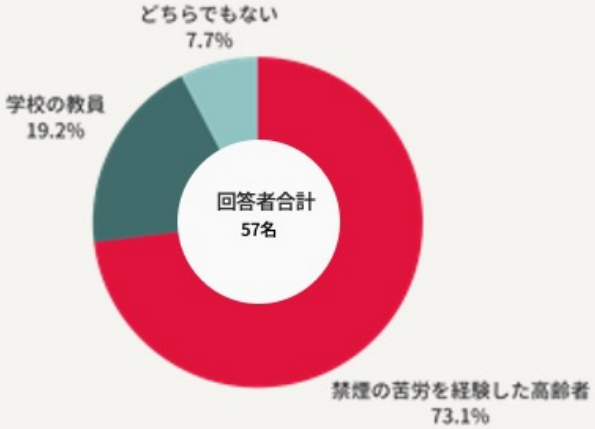

アクションプランの概要
（2）禁煙に成功した高齢者から若者に対して禁煙教育を行ってもらう
若者
禁煙に成功した高齢者
禁煙教
・年1回を目安として、禁煙に成功したご高齢の方を講師として、子供達に対してその方々が経験してきた喫煙について語っていただく事で、喫煙に縁のない人が教えるよりも、より生の声として届けることができる
・禁煙の誓いをメダルとして形に残すことで、喫煙への抵抗を増大させる。


喫煙率の現状
グラフ化
25
20
15
10
5
0
7%
全国
稚内市
北海道
稚内市の喫煙率は
極めて高い
喫煙率(H28) /%（稚内・北海道・全国）


禁煙教育に関するパネル調査

## 禁煙教育に関するパネル調査

**[Q]禁煙教育をする立場として、より効果が期待できるのは誰か。**




**2024年8月28日　ダイソー稚内店前で無作為にパネル調査を実施**

**禁煙教育は学校の先生ではなく、**
**実際に禁煙に成功した大人が施すから意味がある**

# 喫煙のきっかけは何か？？

## 喫煙を始めるきっかけ

「20歳になったときにタバコを吸ってみたいと思ったきっかけ」

| | |
|---|---|
| 家族の喫煙<br>52.0% | 友人の勧め<br>37.3% |
| 他の喫煙者<br>26.4% | メディア<br>22.8% |

成人年齢とたばこについての世論調査結果｜国立がん研究センター

## 喫煙を始めるきっかけ

「20歳になったときにタバコを吸ってみたいと思ったきっかけ」

家族の喫煙（52.0%）

友人の勧め
37.3%

→タバコを吸い始めるきっかけとして、身近な他者の影響がかなり大きい
→「タバコを吸わないきっかけ」としても身近な他者が作用するのではないか？？

他の喫煙者
26.4%

メディア
22.8%

## これらの結果からいえること

禁煙教育の担い手で効果的なのは…

学校の先生

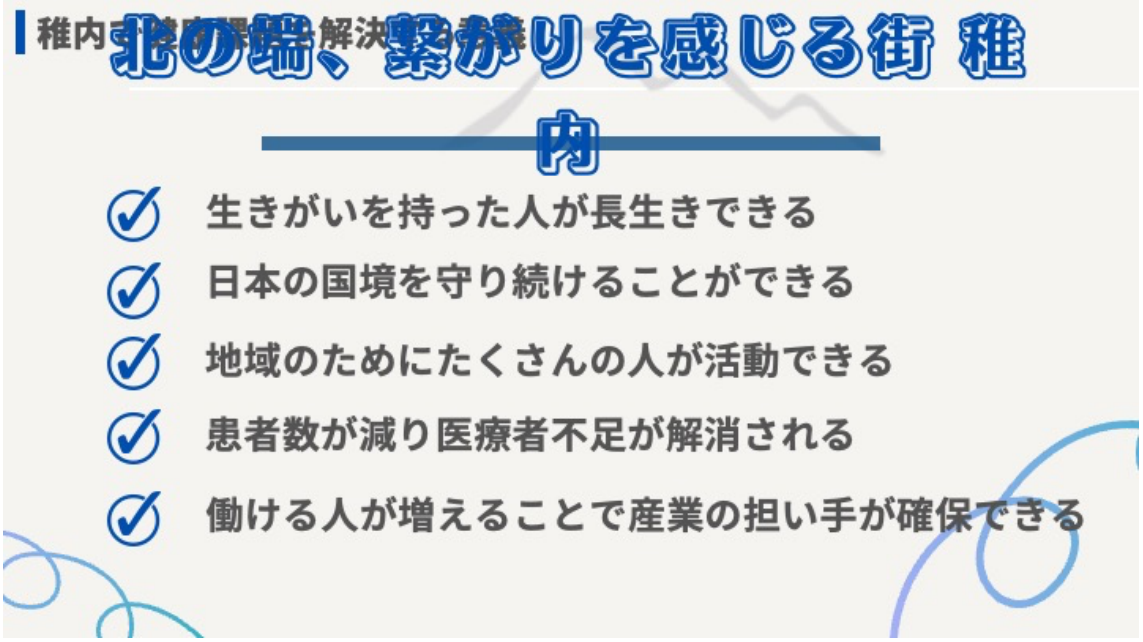
実際に禁煙に成功した身近な高齢者

## 方法

小中学校の授業に自身が禁煙に成功された生徒の身近な高齢者を招き、
禁煙に関する苦労体験を語ってもらう。
授業後に未来永劫にわたって喫煙しないことを誓った生徒にメダルを与える。

# 04

# まとめ


稚内市地域の課題解決戦略
北の端、繋がりを感じる街 稚内
生きがいを持った人が長生きできる
日本の国境を守り続けることができる
地域のためにたくさんの人が活動できる
患者数が減り医療者不足が解消される
働ける人が増えることで産業の担い手が確保できる

北の端、繋がりを感じる街 稚内

## 8. 謝辞（順不同）

**本実習を進めるにあたり、さまざまなかたのご支援やお心遣いのもと実施することができました。以下の方々に深く感謝申し上げ、ご紹介させていただきます。**

**熊谷幹男氏**
**佐藤忠男氏**
**横田耕一氏**
**成田功氏**
**飯田爽氏**
**飯田光氏**

**市立稚内病院**
**院長　國枝保幸氏**
**循環器内科　田代直彦氏**
**泌尿器科　森下俊氏**
**研修医　小川伶奈氏、藤岡麟太郎氏、矢萩慶太氏**
**医療支援相談局　横澤恵氏**

**宗谷医院の皆様**

**クリニックはぐ　院長　伊坂雅行氏**

稚内市

教育相談所所長　本間正博氏
北５町内会長/前稚内市教育長　表純一氏
保健師の皆様

地域医療を考える稚内市民会議
医師誘致応援団長/元市議会議長　山田繁春氏
稚内市民観光ボランティアガイド会　会長　中澤和一氏

給食センターの皆様

稚内市民の皆様

訪問診療に立ち会わせていただいた患者様
パネル調査に協力してくださった皆様
パークゴルフを一緒に回ってくださった皆様
ケープサイドのお母さん
パティスリー・ラ・メールのお母さん

以上の方々のご支援とご協力に心より感謝申し上げます。本実習は皆様のご理解とお力添えがあってこそ成し遂げることができました。改めて、深く御礼申し上げます。