



## 高齢者向け地域保健所

(ヘルスポスト)

Yayasan Usaha Mulia [YUM]



### ■ 実施団体概要

団体名：Yayasan Usaha Mulia [YUM]  
(ウサハムリア財団)

事業責任者：Mr. Purnama Widjajakusumah

担当修了生：エレナ (28期)  
Ms. Eneng Ernawati

ホームページ：<https://www.yumindonesia.org/>

### ■ 活動地概要

西ジャワ州チアンジュール県はジャワ島西部の都市で、人口165万人(2017年)。良質のチアンジュール米を産する穀倉地帯で、美しい高原都市である。チナパスは、チアンジュール県にある人口1万7千人(2017年)の村で、住民のほとんどは単純労働者か農民である。



### ■ 事業計画概要

65才以上の高齢者を対象に、地域保健所の活動を通じて、健康的な生活をおくるために必要な知識の向上をはかる。また、地域保健所での健診結果をもとに、ライフスタイルの改善指導を行い、栄養、食生活の改善に寄与する。また地域の住民同士が互いに世話をしあう関係性の構築をはかる。

### ■ 活動の目的・ねらい

Yayasan Usaha Mulia/YUM (Foundation for Noble Works)はインドネシアの貧困層の生活の質を改善するために活動する非営利組織である。YUMは世界で人口が4番目に多い国であるインドネシアで精力的に活動している。

YUMの健康プロジェクトは、中部カリマンタン(ブキットバトゥ)と西ジャワ(チナパス)を拠点としているが、チナパスの高齢者の数がブキットバトゥよりも多いことを考慮して、現在はチナパスのみで高齢者に向けた地域保健所を運営している。チナパスの高齢者のほとんどがケアとサポートを必要としているが、高齢者が孫の世話をしたり、生活のために農作業をしたりしなければならない状況にある。

このプログラムのもと、YUMはこれらの高齢者たちがより自立し、自身の健康や栄養に関する知識を得られるような前向きな活動を提供し、高齢者の生活の質を向上させる。

## ■ 実施内容と成果

毎月第3金曜日に、チパナスのYUMの保健所で高齢者プログラムを開催した。

プログラムは次のとおりである。

1. 健康に関するワークショップ・・・月1回
2. 高齢者向けの運動・・・月1回
3. 栄養補助食品の配布・・・月1回
4. 健康診断
  - a. 身長・体重・・・月1回
  - b. 血圧・・・月1回
  - c. 尿酸値・・・2018年6月、9月、  
2019年1月、4月
  - d. コレステロール値・・・2018年5月、11月
  - e. 血糖値・・・2018年7月、10月、  
2019年2月
  - f. ヘモグロビン値・・・2018年8月、12月、  
2019年3月
5. 料理教室・・・2018年6月
6. モニタリングと評価・・・2018年6月、7月  
2019年1月、4月
7. 報告・・・2018年12月、2019年5月

参加者数は各月により変化がある（図1参照）。12か月間の高齢参加者数の平均は91名であり、女性の参加者数が常に男性の参加者数を上回っていた（図2参照）。2月の参加者数が多かったことについては、その日に宗教的な勉強会があり、普段は警備の仕事をする者たちが休暇を取っていたことが理由として考えられる。

健康や栄養についてのさまざまな情報や、無料の健康診断、栄養補助剤を受け取ることができるなど、プログラムに参加することによって多くの利益を獲得し、また友達に会うこともできることから、高齢者はいつもプログラムへの参加を楽しみにしていた。

図1：12か月間の参加者数の推移

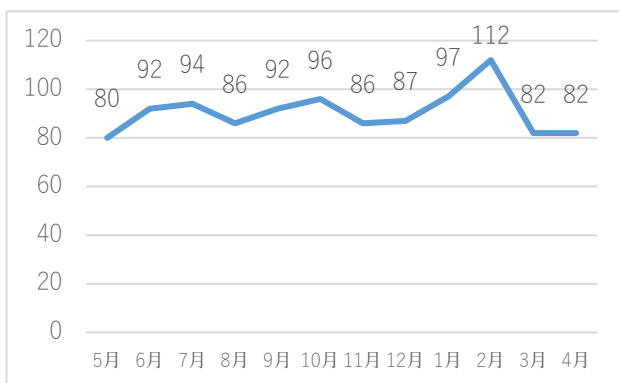


図2：ジェンダーに基づく平均参加者数



### 1. 健康に関するワークショップ

YUMは自治体が運営する保健所のスタッフと共同で、健康に関するワークショップを実施した。毎回参加者のニーズに合わせて、加齢によって身体や心にどのような変化が起き、またそれをどのように認識するかということや、高齢者の衛生、高齢者の食事や栄養など、異なるテーマが設定された。

参加者たちは生活改善の機会を得て大きな喜びを感じていると語り、また、わかりやすく情報提供が行われたことで、自らがきちんと理解して実践につなげやすいものとなった。



専門家が参加者たちに健康についての講義をしている様子

### 2. 高齢者向けの運動

高齢者向けの運動は、このプログラムの主な取り組みの一つである。多くの参加者が、日常的に運動する機会をほとんどもたないため、とても重要な活動である。指導者の動きに合わせてグループで行う運動を楽しんでいる。



運動を楽しむ参加者たちの様子

運動を行う間、参加者の意欲をさらに高めるために、ダンドゥットという音楽を流している。脚に問題を抱えている、もしくは長い間立つことができない者に関しては、椅子に座って活動を行った。



スタッフが体重の記録を行う様子(左)と身長測定の様子(右)

### 3. 栄養補助食品の配布

栄養補助剤の配布では、すべての参加者が果物（オレンジ、マンゴー、ドラゴンフルーツ）や小麦ビスケット、ヨーグルト、熱処理された牛乳、伝統的なお菓子など、毎月異なる食品を受け取った。

3月には、「Cenil Singkong」という伝統的なお菓子（写真 D 参照）を配布した。このお菓子はキャッサバや砂糖、ココナッツ、タピオカ粉などの材料を蒸して作られる。



参加者の状況を把握するため、スタッフが健康ガイドブック(手帳)を確認の様子

12 か月間の活動記録から、参加者全体の 18.7 パーセントが肥満状態にあることがわかったが、全体的に良い栄養状態にある（図 3 参照）。高齢者は肥満になりやすい傾向にあるため、それを防ぐためにさらなる活動や食事制限を行う必要がある。このプログラムでは、月 1 回ではあるものの多くの活動を行い、少なくともある程度日常的に活動する機会を設けることができた。



栄養補助食品を受け取り、それぞれの家に帰る

### 4. 健康診断

#### a. 身長・体重測定

毎月すべての参加者たちは、彼らの栄養状態を確認するために身長と体重を測ることを義務付けられた。このプログラムを担当する YUM のスタッフが 2 名しかいなかったことから、日常的に 3 名の地域のリーダーに測定や記録の支援を依頼した。

図 3：参加者の栄養状況

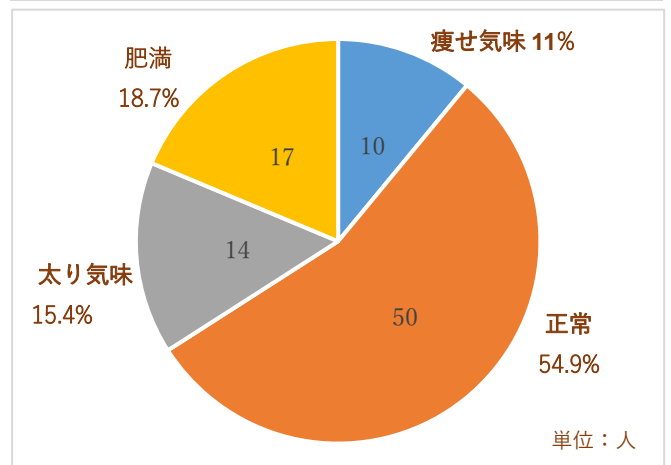


図4：12 か月間の栄養状況の結果

	月 (2018年5月~2019年4月)											
	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
痩せ気味	10	12	16	10	10	15	13	10	7	8	5	5
正常	45	44	48	52	47	52	47	45	55	59	46	47
太り気味	13	14	17	12	18	14	12	15	17	18	9	12
肥満	12	22	13	12	17	15	14	17	19	27	22	18

b. 血圧検査

参加者の健康状態を確認するため、毎回の会合の際に、血圧と血中濃度の測定を行うことをプログラムの内容に含めた。一般的に、高齢者は高血圧になる可能性が高いため、定期的に血圧を測ることが重要である。12 か月分のデータによると、2018年8月と2019年2月は、高血圧の人の数が多いが(図5参照)、全体的に見て、多くの参加者は通常の血圧を維持している(図6参照)。

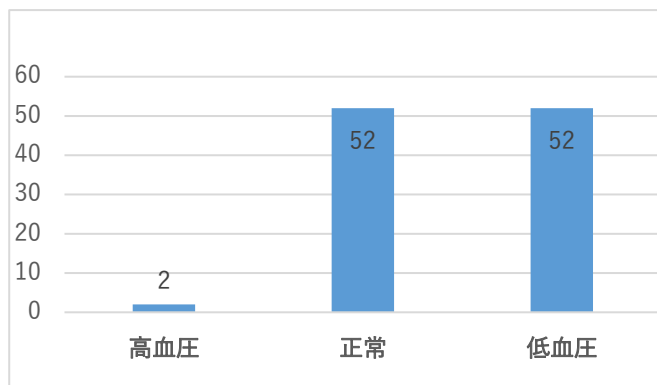
図5：12 か月間の血圧測定の結果

	月 (2018年5月~2019年4月)											
	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
高血圧	0	1	0	0	4	1	0	3	3	0	1	10
正常	51	55	74	35	50	50	59	56	48	54	50	43
低血圧	29	36	20	51	39	45	27	28	46	58	31	29

いくつかの種類の高血圧の症状は、運動を行うことやアルコールやタバコの摂取を控えること、塩分の過剰な摂取を控えることなど、生活スタイルや食事の選択を通じて改善することができる。果物や野菜を多く摂り、脂肪分の摂取を控えることが高血圧の症状を改善するための最も良い方法である。

参加者たちには、ワークショップで得た情報を元に、健康を管理するよう伝え続けた。YUMはこのプログラムを実施することによって、特にチナパスでの高血圧の有病率を下げることができると信じている。

図6：血圧測定の平均値

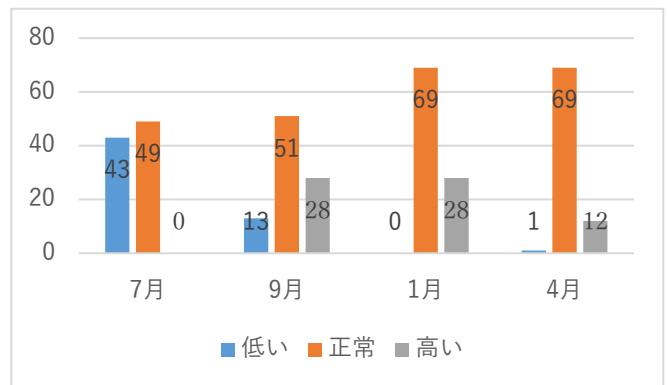


スタッフが参加者の血圧を測定している様子

c. 尿酸値検査

彼らは12 か月間(1年間)で、4回の尿酸の検査を受けた。

図7：尿酸値測定の結果



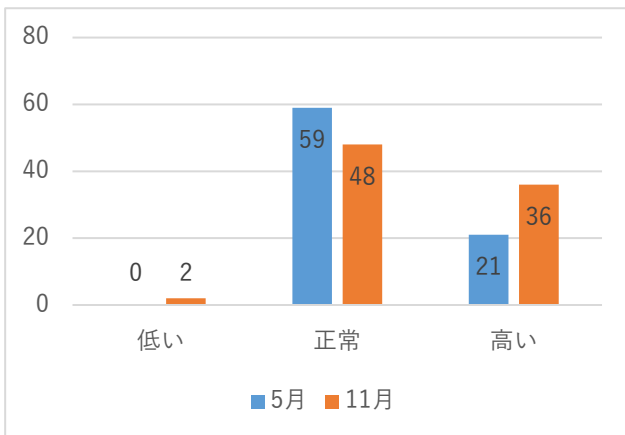
高齢者は関節炎(尿酸の数値が高いことが原因となる)になる可能性があるが、今回の検査では全体的に、尿酸の数値が低い、もしくは高い参加者より、通常の数値を示す参加者の数のほうが多かった。6月には高い数値を示す者はいなかった。



尿酸の検査を受ける参加者とそれを行うスタッフ

#### d. コレステロール値検査

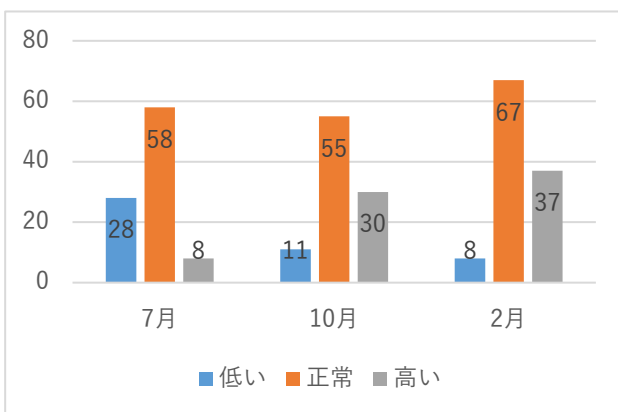
図 8：コレステロール値測定の結果



コレステロール値の測定は 2 回実施した。コレステロール値は加齢とともに上昇する傾向にあり、また女性は更年期を迎えると上昇することがある。今回の参加者の多くが更年期を迎えた女性であった。このデータにおいて、高いコレステロール値を記録しているのは女性である。5 月には高いコレステロール値を示す高齢者が 21 人おり、そのうちの 12 人は女性であった。一方で 11 月には高いコレステロール値を示す高齢者は 36 人で、そのうち 33 人が女性であった。

#### e. 血糖値検査

図 9：血糖値測定の結果

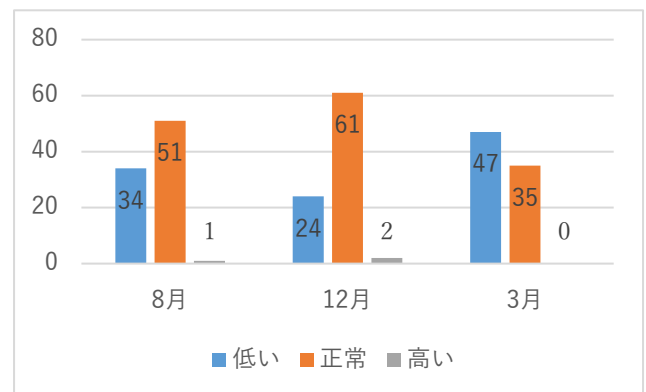


血糖値の測定は 3 回実施された。血糖値検査は、高齢者の糖尿病などの病気の診断に関係するため、特に高齢者にとって最も重要な検査の一つである。血糖値が過度に高いもしくは低いことは、重大な病気のサインとなりうる。糖尿病は高齢者にとって重大な健康問題となる。インドネシアの約 4 分の 1 の 65 歳以上の人々が糖尿病と診断されており、約半数の成人がその初期段階にある。

今回のデータによると、2018 年 7 月には 30 パーセントの参加者が低い数値を示していたが、2018 年 10 月には 31 パーセント、また 2019 年 2 月には 33 パーセントの人が高い血糖値を示している。参加者の健康を維持するため、ワークショップの実施を通じて健康に関する教育を行うことのほかに、このプログラムでは県や市が運営する保健所からの健康管理官による、定期的な健康診断を実施している。この健康管理官は、コミュニティ内でビタミン剤やその他の薬を処方する資格をもつ者である。

#### f. ヘモグロビン検査

図 10：ヘモグロビン値測定の結果



ヘモグロビン値の測定は 3 回実施された。ヘモグロビンは高齢者によくみられる貧血の症状の指標となる。高齢者の最も一般的な貧血の原因は、慢性的な病気をもつことと鉄分の不足である。また、ビタミン B12 の不足や葉酸の不足、胃腸出血、骨髄異形成症候群も原因となりうる。ヘモグロビン値が低い参加者の数は、3 月の結果が他の月に比べて高かったが、全体的には通常の数値を維持している (図 10 参照)。



幹部が参加者の一人に薬と健康ガイドブック（手帳）を渡し  
ている様子

この他にも料理教室を開催し、栄養管理について学ぶ機会をつくった。

3 回行ったモニタリング・評価では次のような声が聞かれた。

● Mrs. Lilis Nurhayati 56 歳 (主婦)

2 年前から月に一度ほど定期的にこのプログラムに参加しています。このプログラムを通じて、たくさんの活動に参加する機会を得ることができています。家で運動をする時間がないため、エアロビクスの活動がとても好きです。

関係者の皆さま、このような機会を提供していただき、ありがとうございます。とても役立っています。



● Mr. Abdul Hamid 76 歳 (農家)

私は尿酸の数値が高く、痛風に苦しんでいました。しかし、このプログラムに参加してからは、尿酸の数値も安定してきています。以前は、ほとんど健康診断をする機会がありませんでしたが、このプログラムに参加することで、毎月健康診断を受けています。

私はこのプログラムに参加できることをとてもうれしく思っています。関係者の皆さま、ありがとうございます。また来年もご支援いただけることを願っています。



● Mrs. Ratna 65 歳 (元軍人の妻)

以前は特に活動に参加することがなく、退屈に感じていたので、このプログラムに参加することがとても好きです。このプログラムを通じて少なくとも月に一度は定期的な活動に参加するようになりました。

関係者の皆さま、このような活動の機会を提供していただき、ありがとうございます。



■ 今後の展望

私たちの今後の展望は、このプログラムに関心をもつ人の数を増やし、その利点をより多くの人々に感じてもらうことである。さらに、YUM の将来的な目標は、このプログラムを支援してくださる方の存在に頼ることなく、地域の発展のための自分たちの予算を利用して、このプログラムを実施し続けることである。

■ 収支報告

(1) 収入

項目	金額 (円)	内容
全社協からの助成金	402,069	
合計	402,069	

(2) 支出

項目	金額	内容
直接経費 (人件費)		
ワークショップの講師	5,693	517.5 円×1 名×11 か月
医師・看護師の交通費	11,385	517.5 円×2 名×11 か月
エアロビクス講師	4,916	446.93 円×1 名×11 か月
ヘルスシェアコーディネーター	32,961	2,996.43 円×1 名×11 か月
直接経費 (プログラム費)		
栄養価の高い食料品	130,350	130.22 円×91 名×11 か月
健康教育教材	776	70.56 円×11 か月
コレステロール検査紙	27,215	1,600.90 円×17 箱
尿酸検査紙	8,694	579.6 円×15 箱
血糖値検査紙	7,434	619.53 円×12 箱
ヘモグロビン検査紙	29,240	5,847.95 円×5 箱
アルコール綿棒と医療用ピンセット	1,035	258.75 円×4 箱
種 (エンツァイ)	6,780	
有機肥料/動物性肥料/化学肥料	13,662	
プログラムコーディネーター	15,812	5,270.56 円×3 回
によるモニタリング・評価		
運営管理・報告	7,271	2,423.62 円×3 回
高齢者向け健康ガイドブック	57,000	57 円×1,000 冊
一般管理費		
本部一般管理費負担 (15%)	41,845	3804.09 円×11 か月
合計	41,845	

注)通貨単位: 円 [インドネシアルピア(IDR) で提出された報告をもとに円に換算したもの]

換算レート: 100 ルピア≒1.035 円 [送金日(2018年6月14日)のレート]



面積 <sup>※1</sup>	約 191 万km <sup>2</sup> (2016 年) 日本の約 5 倍
人口 <sup>※1</sup>	2 億 6,400 万人 (2017 年)
人口密度 <sup>※1</sup>	135 人/km <sup>2</sup> (2016 年)
主要民族 <sup>※2</sup>	大半がマレー系 (ジャワ、スンダ等約 300 種族)
主要言語 <sup>※2</sup>	ジャワ語、インドネシア語、スンダ語
主要宗教 <sup>※2</sup>	イスラム教 87.21%、キリスト教 9.87% (プロテスタント 6.96%、カトリック 2.91%) 等
政治体制 <sup>※2</sup>	大統領制、共和制
1人あたり国民総所得 <sup>※1</sup>	3,605 米ドル (2016 年)
通貨 <sup>※1</sup> (1 米ドル=108.793 円換算)	1 米ドル=13,308.3 ルピア (2016 年平均) 100 円=12,232.68 ルピア
平均寿命 <sup>※1</sup>	男 67 歳、女 71 歳 (2015 年)
65 歳以上人口割合 <sup>※3</sup>	5.3% (2017 年)
合計特殊出生率 <sup>※3</sup>	2.4 (2016 年)

※1 統計局 世界の統計 2018 <http://www.stat.go.jp/data/sekai/0116.htm>

※2 外務省 HP <https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/indonesia/index.html>

※3 World Bank Health Nutrition and Population Statistics

<http://databank.worldbank.org/data/source/health-nutrition-and-population-statistics>