蓄積疲労のない農村生活へ

■農家の健康管理と取り組む生活改良普及員の活動

「最近農村婦人の健康がむしばまれている」という調査結果が出て、農村の激しい労働が問題となっているが、社会情勢の変化から農家主婦の過重労働がみられ、農業を営む人の健康生活上に多くの問題が生じて生活環境、労働条件、栄養などの面に改善を要する点が多くなってきているのだが……

去る昭和四十年から、国と県が、農山漁家健康生活管理特別事業を市町村の協力を得て実施しているが、その結果から農家の健康問題と生活状態の関係が、どのようになっているかを掴むことができた。

1 農家の健康問題と生活実態の関係

◇体重の減少は、睡眠時間が七時間以下で、労働時間が十時間以上の場合に起っているなど、具体的に関係が出ている。

他の例をあげてみると、血圧異常の出ている農家は、①栄養摂取の面で、油、肉魚卵乳類、緑黄野菜の摂取がいずれも基準以下となっており、②労働の面では、主婦の総労働時間が一日、十二時間四十九分となっている。作業間の休息をとっていない。③住居の面では、冬の居間の温度も基準15°Cには、到底届かず、処によっては、全戸-1°C〜-2°Cであった。又便所が外にしかないという生活状態である。

2 各戸の健康生活管理上の課題

◇健康生活をするために、各戸が課題をきめるまでには、郡の生活改良普及員が応援し、農業改良普及員がセットになって、調査項目にもとずき、各家の生活、農業経営状況を聞きとりや観察によって戸別調査する。調査回数は年二回農繁期、農用期とし、調査対象は年間百日以上、農業に従事する農家の夫婦とその子供（三〜十歳）一名、一軒から三人とし、五十戸を選定している。こうして「健康と、生活と、営農」の三面調査によって、明確になった健康生活管理上の問題を、各農家が、わが家の、生活設計表によって、実情と基準を比較検討して二カ年の達成目標を夫婦がきめることを普及員は、手伝っている。

◇各戸の課題例をあげると、ある地帯では、(1)『元気で働くための栄養確保』では、動物食品の摂取を目標としている農家が四十二戸、八四%(2)『家事作業の能率化』の面では、台所改善を計画した農家が三十八戸七六%(3)『適正な生活時間の配分』では、農作業時間の合理化をめざす農家が三十八戸七六%(4)『住いの清潔と整頓整備』では、寝室の構造改善が二十七戸五四%という状態であった。

3 課題解決のための普及活動

◇各戸毎に出た実行課題を解決するために生改普及員は先づ農業改良普及所長をはじめ、経営と主幹作目専門普及員や、その地域担当の農業改良普及員から出された農家の経営や労働実態をふまえて、戸別に、保健所、熊本大学から指示された健康面の指導事項をにらみ合わせ、生活設計の課題を整理し、修正、助言している。

又実行のための指導は、生活設計書に出た項目によってグループわけして、技術指導をするわけで、例えば農繁期対策・生活教室で、労働にみあった栄養のとり方とか、熟睡するための寝室、寝具の整備などをとり上げたり、住いの使い方教室を開いて、住宅相談、生活改善資金の活用法、便利な設備器具の使用実験等、各種の学習方法を組み合わせ、実践に役立つ工夫を重ねている。又炊事担当者が姑の多い地域では、姑学級を開いて、料理実習、保存食の共同加工、農繁期献立作成等を指導するとか、『労働の適正化、効率化』のためには、自営者夫婦学校で、経営の合理化、農作業の省力化、共販体制による販売労働軽減、労働と休養、家事作業の能率化、計画化、家事分担の仕方など、夫婦ともに学習する方法をとっている。

新しい農業経営の普及とともに健康管理も問題となって……

◇市町村の生活改善推進協力会は、この事業の円滑な実施を図るため経済課が中心になって結成されたが、社会教育関係、農協保健所学校、農家代表等の構成メンバーによるため横の連繋がとれ、指導の一本化がはかられている。普及員は、生活改善の仕事が、市町村行政に折り込まれ、関係機関、学校と協調して、視野を拡げた幅の広い活動をするようになった。ある地域では、動物性蛋白質の不足に対して、供給源対策は、経済連の協力を得て、冷凍魚のショウケースをおき、入手の便がはかられている。又、別の地域では、県畜産課の協力により、ジュースから牛乳飲用に切替えつゝある。

4 事業の成果は

(1)自分の体の状態がわかり、生活をよくして安心して働けると喜んでいる。

(2)経営主、主婦、子供が対象で、家庭の理解協力が生まれ、改善実行が早くなった。

(3)調査結果を返しながらの指導で信頼を深め、改善意欲を高めた。

(4)個別の改善から村ぐるみの改善内容を考えるようになった等あげられている。

普及員は調査結果のまとめ、分折、問題解決への援助より効率的な活動法を考え、健康な家つくりから、更に地域の課題としての解決で清潔な村つくりに努めている。

（農業改良課）

己負担は一人八百円。だが、「材料費負担ぐらいは当然」と受講者の人たちは意欲満々だ。零下十度という寒い日にも、六キロから八キロの山道を栄養教室へ通ってくる人もいる。

四十三年九月に、村が給食センターを作って小、中学校の完全給食が始まり、児童生徒の栄養への関心が増すにつれ、〝負うた子に教えられる〟ことも多くなってきた。

そうしたこともあって、伝達講習が活発なのが、ここの特長。村と婦人会で栄養改善実践協議会を設け、栄養教室の受講者が主体になって、年間二十回、伝達講習を行なっている。その場合、保健所は側面的に指導援助をする。

波野村助役の西村さんは、「最初、伝達講習に来る人は、部落の半分ぐらいだろうと思っていたんです。ところが一〇〇%の出席率なんですよ。子守りをしながらでも参加するほどの熱の入れようです。」と、喜しい誤算に顔をほころばす。

ある部落では、戸主たちが慰安旅行の費用にと積み立てていた金を、そっくり伝達講習の費用にと提供するなど、理解も深まっている。

こうした講習の効果測定の結果は、近い内にまとまる予定だが、指導に当っている志賀栄養士は「必ず良い結果がでますよ。」と、村ぐるみの栄養改善に、大きな期待を寄せている。

食事が待ち遠しいということ

—天草郡新和町—

新和町で、現在のように食生活改善に力を入れるようになった動機というのは、さきに県が行なった宮南地区の成人病検診の結果からである。つまり、この調査の結論は、良質たん白質の摂取不足、塩分の摂取過多、それにカルシウムと葉緑野菜の不足であった。従って、高血症の人が多く家計の医療費が意外にかさんでいることも判明した。そして歯科系統の患者が多いのも注目された。

ところで新和町の栄養教室は町の栄養改善実践協議会の事業の一環として行なわれ、毎月一回三十人単位で開かれているが、実際的には婦人会が中心となって学習活動が展開されている。

すでにこの教室を終了（一カ年）した会員は、新らたに栄養改善推進員に委嘱され、町の食生活改善運動に測面的に協力している。

栄養教室のおかげで、これまでの食生活についての考え方も大きく変ってきた。インスタントラーメンを食べるにも、たん白とビタミンを補うために、卵やホウレン草を入れるとか、家庭菜園にパセリやニラをつくるなどちょっとした配慮も備わってきた。「この頃は食事の時間が楽しみで、子供たちと今晩のオカズはなんだろうと話し合ってネ」とは旦那サマたちの嬉しい実感。ともかくも、明るい町づくりはまず栄養から／と町役場も今までにないハリキリ方である。