

「図書館で健康を応援！健康寿命 日本一を目指そう」

峯尾 純香（泉大津市立図書館）

1. はじめに

当館は令和3年(2021)9月、南海電鉄泉大津駅の駅前商業施設に移転・リニューアル開館した。コンセプトは「すべての市民が新しい価値を創造する図書館」で、地域の課題解決支援や幅広い学習機会を提供している。

図書館移転の際にレファレンス資料を強化し、ビジネス支援サービスを新しく始めた。開館から一年半が経過したが、議会図書室への図書貸出や企業連携なども軌道に乗りつつある。

図書館を介して人々が交流する場面の楽しさに触れ、さらにこの輪を広げたいと思い、今般ビジネス・ライブラリアン講習会を受講した。

本講習会ではビジネス支援の知識や技術の習得だけでなく、人的ネットワークを広げることの大切さも知ることが出来た。講習で学んだことを取り入れ、今後自館でどのようなサービスが可能かについて考察する。

2. 泉大津市の現況と問題点

当市は大阪府の南西部に位置し、面積は南北に約3km、東西に4kmとコンパクトであり、かつ平坦な地形である。そのため、市内の移動に利用する交通手段は、自転車が約36.4%、徒歩が約35.9%であり、徒歩と自転車を合わせて約7割と恵まれた環境にある。

総人口は平成17年(2005)の77,673人をピークに減少に転じ、令和5年(2023)5月現在は73,160人である。生産年齢人口(15～64歳)は、近年10年間で9%減少する一方、老年人口(65歳以上)は近年10年比で141%に増加している。国立社会保障・人口問題研究所の将来推計によると、人口減少が加速し、令和22年(2040)には総人口が60,250人となる見込みである。^{*1}

地形的にも移動しやすい好条件な環境であるが、健康状況は大阪府内43市町村のうち、健康寿命が男性は府内32位、女性が21位となっている。また、がん、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣とかかわりの深い疾患が死因の5割を超え、また、要介護認定者数や医療費は増加傾向にあり、未病予防対策等、様々な健康課題を抱えている。^{*2}

これらの問題を解決するべく、当市では未病予防対策先進都市を目指した「泉大津市健康づくり推進条例」が令和5年(2023)4月に施行された。多様な主体同士が連携・協働を深め、地域全体で取り組むよう動き出している。図書館ではパネルで情報発信している。

また、医療費においては、2021年の「一人あたりの医療費」は、市国保(74歳未満)で全国比+2万円、後期高齢者医療制度(75歳以上)では同比+10万円と、全国や大阪府と比べると高く、増加傾向にある。^{*3}

3. コロナ禍、アフターコロナにおける課題

新型コロナウイルスの影響により、少なからず働き方や生活スタイルの変化などがみられるようになった。当図書館でも、医療・健康関連の資料を探される方が増えており、健康意識への関心が高まってきていることが日々の業務でもうかがえる。

全国的な統計調査として「コロナ禍における健康意識に関する調査」(2021年9月/ウェルビーイングトレンドサーベイ 2021/インターネット調べ/20~70代の男女 2700名対象)で行った統計を見たところ「コロナ禍における生活の変化で近いと思うこと」では、69.5%が「ストレスが増えた」と答え、さらに 65.4%の人が「運動する機会が減った」と回答している。そして、61.0%が「認知機能の不安が増した」としている。^{*4}

また、ニッセイ基礎研究所が調べた「第7回新型コロナによる暮らしの変化に関する調査」(2021年12月/株式会社マクロミルのモニター/インターネット調べ/20~74歳の男女 2543名が回答)のレポートによると「コミュニケーションの機会減少による孤独や孤立」と「うつ病、認知機能低下への不安」との間には、強い関連があると分析。これには「孤独や孤立を防ぐための対策を講じることが重要」と示唆している。^{*5}

4. 当館で既に実施している事業

泉大津市立図書館では、医療・健康関連のイベントを定期的に行っており、代表的なものに「図書館で大阪弁ラジオ体操！」が挙げられる。月1回、オープンセミナースペース(一般書コーナー書架に囲まれた、円形の広いスペース)で開催しているが、たまたま図書館に立ち寄った人も、本を置いてラジオ体操でリフレッシュする姿をあちこちで見られるのが印象的である。

大阪弁のほか「沖縄弁ラジオ体操」も行ったが、お客様からの声で「方言が面白かった。笑いながら運動できた」というものがあった。前出のアンケート「運動する機会が減った」の解消に繋がったのではないかと考えている。

このイベントは昨年9月より、大阪府の健康アプリ「アスマイル」のポイント付与対象事業としたところ、普段の8倍ほどの参加者が集まった。「アスマイル」は、健康促進だけでなく、ポイントを集めるとコンビニコーヒーや電子マネーが抽選で当たる人気の事業ということもあり、市内外からも大勢来られ、健康意識の高さに驚いた。しかし、ポイント付与期間が終了すると、あっという間に参加者が減少してしまった。

この状況を目の当たりにし、継続して参加してもらえる事業を企画しなければならないことを実感した。逆に、面白いことや何かメリットがあれば、自然と人は集まってくるということから、話題性なども取り入れた企画が必要だと感じた。

そこで参加者の反応を踏まえ、令和5年度より新たに「フレイルチェック&ミニ講座」を開催することとなった。泉大津薬剤師会の方を講師に迎えての1時間の講座で、座ったままで出来る体操も組み入れる予定である。実施日時を前出の「大阪弁ラジオ体操」の直前にすることで、

両方のイベントに参加してもらうことを狙っている。アプリのポイント加算の楽しみに加え、同時にフレイルチェックが叶えられればと期待している。

この他、定期イベントとして「認知症・介護ミニセミナー＆個別相談会」を市地域包括センターと連携して開催している。30分のミニセミナーと、ケアマネージャーによる個別相談会を開いているが、参加者からは「無料で相談出来るのがありがたい」という声があった。

当館のサービスの柱の一つである「多種多様なイベントの実施」を行うことで、お客様からは「図書館は本を借りるだけのところ」という意識からは脱却しつつあるように感じている。

また、常設では国立がん研究センター等のがん冊子の配置、闘病記の別置本コーナーを設けるなどしている。今後も、エビデンスを重視した発信を続けていく。

本レポートの「1.はじめに」で触れた議会図書室への図書貸出は、2ヶ月ごとにテーマを2つ決め、図書を選定・貸出している。テーマは、議会の質問内容等を参考にし「Well-Being」や「健康寿命の延伸」等を取り上げ、現在も継続して連携を図っている。

5. 当館での新たな事業提案

図書館は、あらゆる年齢層や立場の人々が交流し、人との輪を広げるには最適の場である。参加者が必要な情報を手軽に入手できるよう、以下の事業を提案する。現在、行っている事業にプラスする形で進めたい。

初年度は準備期間として、下記の基本事業AとBを集中的に行い、段階的にC・D・E・F・Gへと繋げていきたいと考える。

① 基本事業

下記のA・Bは同じ日に、セットで行う。

A【情報発信】市の担当課と相談した専門機関の紹介展示

当市は「人口10万人あたり一般診療所数」で全国平均を上回っており、医療機関を受診しやすい環境にある。^{*6}

それを活かし、医療機関の取り組みや、CSR活動などを紹介する。

情報発信することで、業界の人同士のマッチングにも役立てると考える。

B【セミナー開催】Aで展示紹介した機関による、セミナーの開催(年4回)

地域の医療機関関係者を講師とし、健康に関する最新情報を30分程度、話してもらう。

講師は上記展示の専門機関関係者とし、展示とリンクさせる。

②応用事業

上記の基本事業 A・Bは毎回行った上で、回ごとにC～Fのいずれかの事業を実施し、趣向を凝らしたものとする。

場所はセミナー同様、主に図書館オープンセミナースペースで行うことで、途中参加者や偶然来館した人も気軽に入ることができる。

C【交流】参加者を少人数グループに分け、フリートーク

健康に関する情報交換をする。健康に関する悩みや、日常の工夫などを自由に話す。

セミナー登壇者含め医療・施設関係者は、各グループを順番に回る。

D【ブックトーク】図書館司書による、関連資料の紹介

図書や雑誌だけでなく、商用データベースを利用した情報収集についても案内する。

医療情報や薬についてのパスファインダーを配布する。

E【福祉用具の体験会】オープンセミナースペースという広い場所を活用した、実際の試用

車椅子やシルバーカーの試乗、杖や歩行器、高齢者疑似体験などを行う。

要介護度状態により、公的補助が受けられることについても広く知ってもらう。

F【お仕事ナビ】職業安定所と連携

医療・介護・福祉における求人情報、業界情報の提供を行う。

すでに職業安定所と「障がい者就労セミナー」や「マザーズ対象お仕事探しセミナー」の実施をしているが、対象を絞ったセミナーを開催する。

介護業界の市場規模は、10.4兆円(平成 30 年度/介護保険総費用)、国内業界規模ランキングは、コンビニエンスストアに次いで15位である。働き手が必要とされている業界である。^{*7}

介護事業者に向けては、働き手不足対策として、介護現場におけるDX等の情報提供をする。

デジタル化と、業務の効率化に役立ててもらう。

併せて、がん患者に向けた「仕事と治療の両立」の相談を行う(別室での個別相談)。

② 応用事業 その2

G【企業へ出張セミナー】企業における従業員の健康管理支援

上記Bで登壇した講師が図書館司書とともに市内企業に出向き、従業員に向け健康に関するセミナーを実施する。

併せて図書館司書は、図書館資料を出前貸出する。予め、どういった分野に関心があるかを企業から聞き取っておき、関連する資料を持って行く。その場で図書館カード作成もすることで、今後の図書館利用にもつなげる。

また、図書だけでなく、雑誌や商用データベースからの情報も提供する。

<今後、連携予定の事業>

企業による従業員の健康管理の経営的サポートを目的として、図書館から大手寝具メーカーに連携を呼びかけている。寝具メーカーが仮眠に関する効果検証を行っており、心身のリフレッシュと、仕事の効率化について研究、導入の提案をしている。これは個々の健康寿命の延伸だけでなく「働き方改革」の一環としても貢献できるため、図書館での今後のセミナーで取り入れることを検討している。

6. 事業の目的と効果

「いずみおおつ健康食育計画」(令和2年3月策定)では「健康と食をつむいで健康寿命をのばす」ことを目標としている。市民・地域・行政・関係機関などが連携・協働を図ることも謳っている。^{*8} これに沿い、コロナ禍で人との交流が減ってしまった人々に、図書館に来るきっかけを作ることで、人との交流が活発になることを期している。ストレス発散にもなり、健康寿命増進が期待出来ると考える。

また最近、自動車の運転免許返納を考える高齢者も増えている。そういった人々に、徒歩や自転車での移動も、体力的に問題ないと感じてもらえるような健康づくりを目的としたい。

健康・活発でいることは、ビジネスにおいても重要である。そのことから、若年層の参加も促すため、テーマを「未病」や「アンチエイジング」にも広げ、興味を惹く企画とする。更に壮年期の人には「親孝行(家族のケア)」の視点でも参加してもらうことで、対象の幅を広げたい。

これらにより、医療も生涯学習も充実した魅力ある泉大津づくりへと導き、図書館は「市民が住み続けたいまちづくり」の一端を担えようとする。

なお、企業の健康経営支援では、健康づくりを習慣化するためのサポートをすることが出来る。サステナビリティの課題として、従業員の健康を守ることはESG活動の一環ともなり、セルフマネジメント力の向上にも寄与できる。

7. ビジネス・ライブラリアン講習会で得たもの

全講義を通じて学んだことは、ビジネス支援は「まちの活性化」を意識した目線で取り組むこと、人脈の構築、そして求められていることで終わらず、プラスアルファの情報を提供することが必要であることを理解した。

また、講師の方々のフットワークの軽さに驚いた。これは、多種多様な機関の人たちと連携する際には必要不可欠なものであり、課題解決のためにはスピーディさも求められる。これらは、ビジネス・ライブラリアンが日頃から培っていかなければならないものであると感じた。

講義や事前課題では、自分の市の現況や政策を知ること、これまで見えていなかったものや、潜在利用者のニーズを掘り出すきっかけとなった。統計情報やレファレンス・ツールなどを知り、知見を深めることが出来たのも、自分の財産となった。

地域を元気にする一助を担えるこの職業に、誇りを持つことが出来た講習だった。

8. 終わりに

手軽に入手できるインターネット情報と図書館の差は、やはり「信頼性」が第一に挙げられる。図書館は情報の質という点で、圧倒的に有利であることを活かした支援が可能であり、良い意味での差別化を図りたい。図書館司書による探し物のお手伝いは、お客様の時間の有効活用となることと、複数の情報源を提示することで信憑性が高まることをアピールしたい。

これを積極的に展開する上で、現時点で当館に足りていないものは「外」に向けての発信であると感じている。手段やタイミング、ターゲットや目的を把握し「図書館ならではの価値」を明確にした上で、発信していくスキルも身につけたい。

本講習では、班でワークショップに取り組み、離れた場所の仲間と企画案を練り上げることが出来た。環境が違う班員同士で知恵を出し合い、同じ目的に向かって紡ぎ上げる過程を味わえたことは、大きな収穫である。班員やアドバイザーからの助言からも大きな気づきがあり、プレゼン方法など、今後、企画立案する上で取り入れたいと思った。地域を活性化させる筆頭に立つのは、図書館であると確信した。

今回のビジネス・ライブラリアン講習会で得たものを、地域や同僚たちに還元し、図書館全体の成長に貢献していきたいと思った。

注

*1 「泉大津市総合交通戦略」泉大津市都市づくり政策課 令和3年(2021)10月
<https://www.city.izumiotsu.lg.jp/material/files/group/19/sougoukoutsusenryaku.pdf>

*2 「泉大津市の健康状況」泉大津市健康づくり課 令和4年(2022)8月
<https://www.city.izumiotsu.lg.jp/material/files/group/33/kenkoujoukyouu2.pdf>

*3 「泉大津市健康づくり推進条例 解説集」泉大津市健康づくり課 令和4年(2022)12月
<https://www.city.izumiotsu.lg.jp/material/files/group/33/kenkoujoureikaisetu-3.pdf>

*4 『食の安全と健康意識データ集 2022』 三冬社/令和 4 年(2022)2 月
P217~P218

*5 「第7回 新型コロナによる暮らしの変化に関する調査」ニッセイ基礎研究所
令和 4 年(2022)年 3 月

<https://www.nli-research.co.jp/report/detail/id=70465?pno=3&site=nli>

*6 「JMAP 地域医療情報システム」日本医師会 令和 4 年(2022)年 11 月

<https://jmap.jp/cities/detail/city/27206>

*7 『会社四季報業界地図 2022年版』 東洋経済新報社/2021 年 9 月

P12「まるわかり 国内業界規模ランキング」

P260「介護」

*8 「いずみおおつ健康食育計画」泉大津市健康づくり課 令和 2 年(2020)3 月

<https://www.city.izumiotsu.lg.jp/material/files/group/33/dai3keikaku.pdf>