



自宅でできる健康管理の推進

“Sharing-Love Family” Group



■ 実施団体概要

団体名：“Sharing-Love Family” Group
(シェアリング・ラブ・ファミリーグループ)

事業責任者：Ms. Duangjai Saichompoo

担当修了生：ピック (22 期)
Ms. Duangjai Saichompoo

ホームページ：<https://freeplaychild.blogspot.com/>

■ 活動地概要

ナコーンラーチャシーマー県は、タイ北東部最大の都市で、パークチョン郡の人口は約 20 万人である (2015 年)。農業を生業としている住民が大半を占める。



■ 事業計画概要

昨年に引き続き、事業のパートナーである公衆衛生局が選定した、ナコーンラーチャシーマー県パークチョン郡タンブン・カノンファ地区の高齢者とその家族 30 世帯を対象に支援を行う。在宅で家族とともに暮らす高齢者およびその家族に対し、セルフケアの方法、健康で暮らすためのさまざまな手法や留意点などを伝授することで、生活の質を向上させる。また、それらの手法等について SNS など、多様なメディアを通じて情報発信を行うことで、広く健康意識を浸透させる。メディア対応については、企画運営に係るボランティアを養成する。

■ 活動の目的・ねらい

1. 地域の家庭における健康管理を発展させるため、健康管理に関する知識を普及させる
2. ボランティアのメディア発信者を支援し、家庭における健康管理の基礎知識を身につけるためのメディアを作成する。
3. さまざまな方法を通じて知識やキャンペーンを拡散する。インターネットを通じたすべての年代の人々の健康管理を対象とする社会参加活動を実施する。

■ 実施内容と成果

助成金は、以下の各活動に活用された。

1. 事業のスタッフとパートナーである公衆衛生局とのプロジェクトの計画



計画に参加したメンバー

2. 健康についての知識普及を目的としたミーティングの実施



ミーティングの様子

3. ソーシャルメディアのデザイン・制作

健康に関する知識を普及、定着させるために、ボランティアの協力のもと、Facebook、LINE、ブログといったメディアのデザインと制作を行った。



作成したページの例

4. ソーシャルメディア（Facebook、LINE、ブログ等）を通じた情報発信

この活動によって、ボランティアが健康に関する知識をメディアの作成につなげるために必要な能力を発展させた。ソーシャルメディアを通じて、健康に関する知識をこれまで以上に普及することができた。



SNSを通じた情報発信

5. 家庭における健康管理に関する講義と健康診断

講義テーマは栄養、快適な睡眠、適度な運動、健康的な心理状態などであり、高齢者と家族は家庭における健康管理についてさらなる知識を得た。また、ボランティアや地域社会の一員として、家庭における高齢者の健康管理に参加することへの意欲を高めた。



医師による健康に関する講義の様子



健康診断の様子



家庭訪問の様子



フォローアップでの家庭訪問の様子

6. 家庭訪問とフォローアップ

家庭訪問を通じて生活状況を確認し、セルフケアの実施の様子や最近の困り事などを聞く時間を設けた。家庭訪問は参加者との交流を深め、よりよい関係を築ききっかけにもなっている。また、講義への参加を終了した参加者に対してフォローアップを実施し、かかわり続けることで、本人やその家族に対して在宅ケアの意識づけを行うことができた。

■ 今後の展望

最適な健康の原理（The Principles of Optimal Health）に基づき、家庭における健康管理についての知識を普及させ、住民の間で健康管理についての情報交換がさらに活発に行われるよう、引き続き家庭訪問などの方法でこの事業を継続したい。

■ 収支報告

(1) 収入

項目	金額 (円)	内容
全社協からの助成金	301,020	
合計	301,020	

(2) 支出

項目	金額	内容
公衆衛生局との共同プロジェクト 計画作成	17,455.7	会議費 (弁当、茶菓子) 346 円×6 名 資料代 1,539.7 円 移動費 1,730 円×6 名 仲介料 3,460 円
健康についての知識普及を目的とし たミーティングの実施	26,140.3	会議費 (弁当) 173 円×15 名×2 回 会議費 (茶菓子) 86.5 円×15 名×4 回 資料代 1,920.3 円 移動費 1,730 円×6 名 仲介料 3,460 円
ソーシャルメディアのデザイン・ 制作	37,368	デザイン料 17,300 円 施設費 14,532 円 資料費 2,076 円 資材費 3,460 円
メディア利用の促進	22,144	通信費 3,114 円×6 ヶ月 資材費 3,460 円
家庭における健康管理に関する 講義と健康診断	76,120	会議費 (茶菓子) 86.5 円×3 名×120 回 移動費 346 円×120 回 仲介料 3460 円
家庭訪問とフォローアップ	13,840	資材費 3,460 円 移動費 10,380 円
スタッフ給与	103,800	1 名分
プロジェクトレポート	4,152	印刷費 1,211 円 通信費 2,941 円
合計	301,020	

注)通貨単位: 円 [タイバーツ(TBH) 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: 1 バーツ≒3.46 円 [送金日(2018 年 5 月 30 日)のレート]



面積 ^{※1}	約 51.3 万km ² (2016 年) 日本の約 1.4 倍
人口 ^{※1}	6,900 万人 (2017 年)
人口密度 ^{※1}	128 人/km ² (2016 年)
主要民族 ^{※2}	大多数がタイ族。その他、華人、マレー族等。
主要言語 ^{※2}	タイ語
主要宗教 ^{※2}	仏教 94%、イスラム教 5%
政治体制 ^{※2}	立憲君主制
1人あたり国民総所得 ^{※1}	5,604 米ドル (2016 年)
通貨 ^{※1} (1 米ドル=108.793 円換算)	1 米ドル=35.296 バーツ (2016 年平均) 100 円≒32.4 バーツ
平均寿命 ^{※1}	男 72 歳、女 78 歳 (2015 年)
65 歳以上人口割合 ^{※3}	11.4% (2017 年)
合計特殊出生率 ^{※3}	1.5 (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/thailand/index.html>

※3 World Bank Health Nutrition and Population Statistics
<http://databank.worldbank.org/data/source/health-nutrition-and-population-statistics>