

## 総務文教厚生常任委員会調査中間報告書

### 1 調査事件

健康寿命※の延伸について

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

山形県 健康寿命：男 70.78 歳 /女 73.87 歳

平均寿命：男 79.97 歳 /女 86.28 歳（平成 22 年調査）

### 2 調査目的

本町で取り組んでいる「元氣でご長寿日本一のまちづくり」実現のために、健康寿命の延伸について調査することとした。

### 3 調査経過

平成 26 年 7 月 31 日 （協議会）

平成 26 年 8 月 5 日 （協議会）

平成 26 年 9 月 5 日 （会期中）

平成 26 年 9 月 16 日 （会期中）

平成 26 年 9 月 19 日

平成 26 年 10 月 7 日～ 9 日 視察調査：静岡県森町、愛知県庁、埼玉県坂戸市

平成 26 年 10 月 16 日

平成 26 年 10 月 24 日

平成 26 年 11 月 6 日

平成 26 年 11 月 14 日 （協議会）

平成 26 年 11 月 26 日

### 4 調査状況

[現況]

国の施策「健康日本 21」は、平成 25 年度から新たな健康課題や社会背景をふまえて「健康日本 21（第二次）」をスタートしている。内容は、5 つの柱から成り立っている。

- ・健康寿命の延伸・健康格差の縮小
- ・生活習慣病の発症予防と重症化の予防の徹底
- ・社会生活を営むために必要な機能の維持・向上
- ・健康を支え、守るための社会環境の整備
- ・栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康に関する生活習慣および社会環境の改善

本町では「健康日本 21（第二次）」に新たに、健康寿命の延伸・健康格差の縮小が加わったことから「健康しょうない 21 計画」を国・県の健康づくり計画に添って中間評価と改訂版を策定することとしている。そのため、健康寿命の延伸を重点にした

取り組みは、中間評価を行い、今後の取り組みに反映することとしている。

本町の現況については、調査目的である「元氣でご長寿日本一のまちづくり」の実現から、町広報 4 月 5 日号に掲載されている「元氣でご長寿 4 つの S」運動（趣味を持つ・外に出る・食生活は薄味に・健診は毎年受けて元氣に）に添ってまとめることとした。

(1) 趣味を持つ（生きがいつくり）

心の健康づくりや認知症予防の事業を通して、趣味を持ち、生きがいつくりについての普及啓発を行っている。

ア 心の健康づくりの普及啓発

うつ病を始めとする心の病気、心の健康づくりに関する知識の普及啓発を図り、町民の心の病気の理解と心の健康保持・増進を図っている。

心の健康づくり事業実施状況

年度	回数	参加者数
23 年度	4 回	134
24 年度	5 回	359
25 年度	8 回	320

イ 心のサポーター（ゲートキーパー）の養成

地域で見守り支援する心のサポーター養成講座を開催し、自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図っている。平成 24 年度、2 回、45 人、平成 25 年度、4 回、101 人である。

ウ 高齢者の心の健康づくりの強化

高齢者の自殺率が高いことから、心配される高齢者に対して保健師が訪問、高齢者の心の健康づくり活動を引き続き展開している。

(2) 外に出る（身体を動かす生活）

ア 健康体力づくり・ウォーキングの参加者の拡大

一般町民や運動サークルの参加による運動を中心とした健康体力づくりとウォーキングを継続し、毎月広報に掲載し、参加者が拡大するよう呼びかけている。

健康体力づくり・健康ウォーキング実施状況

年度	健康体力づくり		健康ウォーキング		計	
	実施回数	参加者延数	実施回数	参加者延数	実施回数	参加者延数
23 年度	18	411	5	104	23	515
24 年度	18	353	6	108	24	461
25 年度	18	395	6	97	24	492

イ 高齢者健康づくり・介護予防事業の強化

ロコモ予防をテーマに「元氣でご長寿健康教室」を老人クラブや集落等で開催し、健康づくりと介護予防の知識の普及を図り、生涯元氣な高齢者の支援に取り組んでいる。

また、一般高齢者を対象とした「いきいき元気！けんこう講座」を今年度は1コース増やし4コースとした。各コース年間16回程度開催し、高齢者の健康づくり・介護予防を強化している。

#### 元氣でご長寿健康教室

年度	実施回数	参加者延数	
		教育	相談
23年度	29	639	214
24年度	38	755	63
25年度	34	741	186

#### いきいき元気！けんこう講座

年度	区分	実施回数	参加実人員	参加延人員
23年度	余目地域	20	38	302
	立川地域	20	43	450
24年度	余目地域	19	28	298
	立川地域	24	32	518
	温泉コース	7	20	100
25年度	余目地域	20	33	475
	立川地域	24	36	657
	温泉コース	9	22	162

### (3) 食生活は薄味に（薄味でおいしく食べる習慣）

#### ア 塩分と脂分控えめの食生活改善運動の継続

食生活を見直し、メタボリックシンドロームを予防し、具体的な行動に結びつけるきっかけとなるよう、塩分と脂分を控えた食事や食事バランスガイドを普及啓発している。

食生活改善推進員養成講習会を開催して、修了者は庄内町食生活改善推進員協議会へ加入していただき、健康づくりの母体となって、普及推進、啓発などの活動を行っている。

#### イ 各種健康教室での普及啓発活動

健診の結果説明会を開催し、食事バランスガイドと塩分・脂肪控えめの食生活について説明している。

集落の老人クラブ等を対象に元氣でご長寿健康教室を開催し、栄養士がバランスのとれた食生活について説明している。

#### 国保特定健診結果説明会

年度	回数	対象者数	参加者数	参加率
23年度	20	1,508	677	44.9%

24年度	21	1,278	665	52.0%
25年度	35	1,173	601	51.2%

元氣でご長寿健康教室

年度	実施回数	参加者数	
		教育	相談
23年度	29	639	214
24年度	38	755	63
25年度	34	741	186

健康栄養教室「食の楽習会」

回数	月日(曜)	場 所	人数	内 容(午前10時～正午)
1	6/20(木)	余目保健センター	18	*主食・主菜・副菜のある食事 おいしくバランスのとれたメニュー
	6/27(木)	立川保健センター	0	
2	7/31(水)	余目保健センター	18	*血糖値をあげない食事 糖質を控えたメニュー
	7/23(火)	立川保健センター	10	
3	9/19(木)	余目保健センター	16	*脳の若さを保つ 健康長寿メニュー
	9/25(水)	立川保健センター	11	
4	10/23(水)	余目保健センター	17	*メタボを解消する食事 野菜たっぷり350メニュー
	10/30(水)	立川保健センター	7	
5	11/19(火)	余目保健センター	12	*災害に対応できる食事 いざという時の防災メニュー
	11/29(金)	立川保健センター	8	
6	12/25(水)	余目保健センター	20	*健康な食事の基本 地産地消メニュー
	12/19(木)	立川保健センター	6	

ウ 「県民健康・栄養調査」の結果に基づく栄養指導の展開

県民の食生活や健康状態、現状の実態を把握し、組織や町民に対してより効果的な健康づくりにつなげるよう栄養指導を展開している。

(4) 健診は毎年受けて元気に

ア がん検診推進事業の強化

(ア) 庄内南部定住自立圏形成協定におけるがん検診受診率向上対策事業の実施

鶴岡市、三川町と連携してがん講演会(10/7、375人)とイオン三川でのがん検診キャンペーン(10/18、19)を開催している。

(イ) 医療用ウィッグ(かつら)購入助成事業の開始(上限1万円)

がん患者の就労と生活支援を目的とする県の新規補助事業であるが、庄内町でも要綱を整備して対象者への周知を図っている。

(ウ) がん検診の未受診者対策の推進並びに精検受診率の向上

がん検診推進事業による無料クーポン券の送付、胃がん検診未受診者への受診勧奨の個別通知並びに精密検査未受診者への個別通知等を行っている。

がん検診（平成 25 年度実績）

検診名			対象者数	受診者数	受診率
肺がん	40 歳～	集団	8,293	2,786	57.80%
		ドック		2,010	
		合計		4,796	
胃がん	40 歳～	集団	8,293	1,705	42.70%
		ドック		1,832	
		合計		3,537	
大腸がん	40 歳～	集団	8,293	2,468	53.70%
		ドック		1,986	
		合計		4,454	
子宮がん	20 歳～	集団	5,291	358	43.50%
		個別		1,006	
		ドック		935	
		合計		2,299	
乳がん	30 歳～ 39 歳	集団		45	
		個別		139	
		合計		184	
	40 歳～	集団	4,891	239	26.90%
		個別		425	
		ドック		653	
		合計		1,317	
	前立腺がん	40 歳～	集団		1,770

イ 受診しやすい健康診査の実施

人間ドック、集団検診に休日（土曜・日曜）の実施日を取り入れ、新規受診者の拡大を図っている。

ウ 歯周疾患検診の受診者の拡大

40 歳・50 歳・60 歳・70 歳の該当年齢に受診券を個別通知し、歯周疾患検診の受診を勧奨するとともに、口腔衛生についての意識の向上を図っている。

エ 肝炎ウイルス検診（C 型・B 型肝炎ウイルス検査）の積極的勧奨

40 歳・45 歳・50 歳・55 歳・60 歳・65 歳・70 歳の該当年齢に無料クーポン券を個別に通知し、受診者への勧奨を図っている。また、今年度より新たに陽性者に対するフォローアップ事業を実施している。

肝炎ウイルス検査

年度	受診者数		
	40歳	40歳以外	合計
23年度	36	18	54
24年度	32	514	546
25年度	30	530	560

オ 特定健康診査の円滑な実施

国保係から事務委任を受けて、国保加入者を対象とした特定健康診査・特定保健指導を実施している。また受診率向上に向けて、未受診者への取り組みを強化している。

国保特定健診（40歳～74歳）

区分		人口 4月1日現在	対象者数	受診者数	受診率
24年度	集団健診	10,751	5,071	1,450	56.2%
	検診センタードック			870	
	医療機関ドック			532	
	計			2,852	
25年度	集団健診	10,659	4,901	1,390	57.5%
	検診センタードック			869	
	医療機関ドック			557	
	計			2,816	

〔課題〕

- (1) 地域を巻き込んだボランティア（健康づくり・介護予防）活動
- (2) 中長期的展望に立った保健・食育・社会教育分野と連携した健康づくりへの取り組み
- (3) 県との連携（健康マイレージ事業）

視察地 静岡県森町

1 視察年月日 平成 26 年 10 月 7 日

2 視察の目的

健康寿命の延伸について

3 視察地の概況（平成 26 年 10 月 1 日現在）

- (1) 人 口 19,335 人
- (2) 世 帯 数 6,402 世帯
- (3) 面 積 133.8 km<sup>2</sup>
- (4) 財 政 規 模 6,732,000 千円（平成 26 年度一般会計当初予算）
- (5) 位置と地勢

静岡県西部浜松より北東約 30 km に位置し、東海道新幹線「掛川駅」から天浜線（天竜浜名湖鉄道株式会社）で約 20 分、新東名高速道路からは「遠州森町 PA のスマート IC」で直結するほか、東京方面 3.4 km 地点に「掛川・森 IC」もあり、また、東名高速道路「袋井 IC」からは約 20 分と、特に車社会の交通環境には恵まれている。

北東、東南および北西は山で、北東側（標高約 850m）から南西側にかけて高低差のある細長い地形で、中を流れる「太田川」が南西側に扇状地を形成し、袋井市、磐田市を経て太平洋に注いでいる。

4 取り組みの現況

町では、基本計画の「施策の基本方向：第 1 章みんな なっかでぬくといまち（保健・医療・福祉の充実）」の先に繋がるのが「健康寿命の延伸」、静岡県でいう「お達者度（日常生活動作が要介護度 2 以上でない状態の 65 歳の平均自立期間）を高めること」であるとし、医療機関等と連携のもと、保健福祉課地域包括支援センターが主体となり取り組んでいる。

担当する保健福祉課は、平成 12 年 9 月に森町社会福祉協議会、森町児童館、望月プラザ（入浴施設）を集約してできた「保健福祉センター」内にあり、健康の保持増進、子育て支援、高齢者や障害者にやさしい町づくりをより効率的に推進している。

森町の「お達者度」は、平成 25 年発表（平成 22 年のデータを基に算出）では男性 18.54 年（県下 2 位）、女性 21.93 年（同 1 位）、平成 26 年発表（平成 23 年データを基に算出）では男性 18.82 年（同 1 位）、女性 21.44 年（同 4 位）と上位にある。上位にある要因としては、

- ・高齢になっても畑仕事や、出掛ける場所がある
- ・ボランティア活動が活発に行われている
- ・介護予防に積極的に参加している

などのほか、「多世代同居が多い、お茶の産地でお茶を飲む習慣が多い、温暖な気候などがあげられるのではないか」とのことである。

(1) 介護支援ボランティアの育成、活動

ア 元気もりもりポイント

この制度は、平成 23 年度から始めた介護支援ボランティアの活動にポイントを付与し、ポイントに応じて交付金を支給するものである。

(ア) 介護ボランティアの条件

- a おおむね 65 歳以上で、要介護の認定を受けていないこと（元気な高齢者）
- b 地域包括支援センター開催の「元気もりもりサポーター養成講座」または「後半人生の楽しみ方講座」を終了していること
- c 地域包括センターに登録していること

(イ) 対象となる活動

- a 活動場所等：特養、老健、グループホーム、ショートステイ、デイケア、高齢者世帯の居宅、その他町長が必要と認める施設等
- b 活動内容：高齢者の話し相手・傾聴、散歩・外出の付き添い、食事配膳、洗濯物整理、シーツ交換、イベント等の手伝い（演芸披露等を含む）、サロンや出前講座の実施、運動教室等の補助、ゴミ出しや電球交換等の生活援助など

(ウ) ポイント付与の方法および交付金額

介護ボランティアが持参する「ポイント手帳」に各施設で「活動確認スタンプ」を押印、およそ 1 時間 1 ポイント(100 円)で、1 日 2 ポイントまでとし、年度内 50 ポイントの 5,000 円が上限（次年度繰越なし）である。介護保険税を考慮しての現金交付としている。

(エ) 講座の経過とポイント交換状況

「元気もりもりサポーター養成講座」は平成 21 年度開講している。

平成 23 年度からは「元気もりもりポイント制度」の発足に伴い、受講修了者は「介護ボランティア」の対象となる。平成 25 年度からは「後半人生の楽しみ方講座」として実施している。

平成 25 年度までの登録者累計 68 人、ポイント交換者累計 122 人である。

イ 元気もりもりサポーター

「元気もりもりサポーター養成講座」または「後半人生の楽しみ方講座」の終了者を「元気もりもりサポーター」に認定し、住民主体の介護予防、健康づくり、地域づくりの事業を開催している。主な活動等は、次のとおりである。

(ア) 100（いちまるまる）サロン

平成 21 年度の 1 期生から「100 円もって 100 歳まで元気！」を合言葉に、高齢者はだれでも参加オッケーとして始めたものである。

すべてがサポーターの手づくりで、月 1 回開催し、高齢者の外出する機会の



創出、語り合いによる話し相手・傾聴、軽体操などによる身体機能の維持など行っている。現在、4地区で開催され、参加者からも、気軽に出かける場所があり、楽しめるサロンと好評である。また、常連の参加者が休むと、サポーターが他の参加者に安否確認の声かけを行うなど、ちょっとした見守り隊の役目を果たしている。会食を伴う場合は500円となる。

(イ) 劇団ええら

平成22年秋に結成した劇団で「笑って、しゃべって、食べて、高齢になっても元気で暮らそう」をモットーに、高齢者の集う会などで演じている。劇団名「ええら」の由来は、総合計画の町の将来像「ええら森町！～みんながチカラの郷づくり、古きをいかして新しきを創る～」からの命名で、遠州の国で「いいでしょ！」という意味がある。

(ウ) 森のこかげ

平成24年3月に空き店舗を再生し、高齢者向けの新たな福祉拠点（居場所づくり）としてオープンしたもので、高齢者の社会参加や仲間づくりのほか、子供らとの世代間交流の場としても活用されている。

週3日（月・水・金）、10時～15時の開店で、コーヒー（茶菓付）100円、昼食（地産中心の手づくり定食）300円、食後のコーヒー・紅茶50円で提供している。食材などのほとんどはサポーターが提供し、町助成で若干の黒字となっている。

ウ その他の介護予防事業

(ア) 後半人生の楽しみ方講座

平成25年度から「お達者度の高い町の継続を目指して、これからの人生の過ごし方を一緒に考えましょう！」と呼びかけて8月～10月の間に6回で開催している。1回の定員は30人で、おおむね60歳以上の全講座受講可能な方（初回を除く）を対象としている。

内容は、介護予防の基礎知識、生きがい工房、体力つけて介護予防（脳活性化、転倒予防等のアクティビティプログラムなど）、高齢者擬似体験等である。

講座修了者を元気もりもりサポーターに認定している。

(イ) さわふれクラブ

平成12年遠州中央福祉会に委託事業として介護予防教室を開催したのが始まりで、65歳以上で、生活機能低下のおそれがある高齢者（基本チェックリストの項目に該当する高齢者）を対象に「運動器や口腔の機能向上や生きがいづくり（レクリエーション・ゲーム）」などを月2回、利用者負担1回800円（昼食、おやつ、材料代など）で開催している。名称は「爽やかに触れ合う事をモットー」からの命名である。

(ウ) もりトレクラブ

65歳以上で、基本チェックリストの結果、介護予防プログラムへの参加が望ましいと思われる人（医師からの運動制限者や介護保険認定者を除く）を対象に、理学療法士の運動指導で「体と心の若返り」を年3期に分け、1期12回、

期內週 1 回、利用料 1 回 400 円で開催している。

(エ) 元気あっぷ運動教室

65 歳以上で、基本チェックリストの結果、介護予防プログラムへ参加が望ましいと思われる人(医師からの運動制限者、介護保険認定者を除く)を対象に、理学療法士の運動指導と歯科衛生士の口腔衛生指導を年 2 期に分け、1 期 12 回、期內週 1 回、利用料 1 回 250 円で開催している。

(オ) 脳いきいき塾

物忘れの心配のある人や脳の活性化を図りたい人を対象に、認知症予防のため頭と体の体操などを年 2 期に分け、1 期 7 回、期內月 2 回、無料で開催している。

(カ) ポールウォーク

65 歳以上を対象に、講師の指導を受け、2 本のポールを持つての歩行運動などを月 1 回(通年)、有料 1 回 500 円(傷害保険料含む)で開催している。

(2) 「森町健康マイレージ(健康ポイント)」事業

平成 26 年度から静岡県と協働で始めた「ふじのくに健康いきいきカード事業」の取り組みである。

町民の日常生活における健康活動、ボランティア・介護予防事業・地域活動などへ参加・実践するとポイントが貯まり、「ふじのくに健康いきいきカード(以下、本項で「健康カード」という)」と交換し、町内外の協力店舗で優待サービスが受けられる。

この事業は、町民の健康づくりはもとより、ボランティアの育成・活動、事業等への参加による交流、地域づくりや地域活性化を視野に入れ取り組んでいる。

ア 優待サービスを受けるまでの流れ

(ア) 健康マイレージポイントカード(以下、本項で「森町カード」という)を準備し、自己申告ポイント(別紙参照)に掲げる活動を行った場合に自分で、最高で 1 日 1 ポイントを記入する。

(イ) スタンプポイント(別紙参照)に掲げる活動等を行った場合は、会場等で森町カードに担当係員からスタンプを押印してもらう。

(ウ) 森町カードに 40 ポイント貯まると健康カードと交換し、事前に登録されている町内外の協力店舗で優待サービスが受けられる。ただし、40 ポイントの中にはスタンプポイントが必ず 1 個以上なければならない。

(エ) 平成 26 年度は、ポイントを貯める期間は 7 月 15 日から 1 月 31 日までで、健康カードの交換期間は 8 月 1 日から 2 月 10 日までとなっている。健康カードの有効期間は交換日から 1 年である。

イ ポイント付与となる活動等の特徴

ポイントが付与される活動等は、上記したように別紙に記載しているが、これらは健康日本 21(第二次)に掲げる

- ・生活習慣病の発症予防と重症化の予防の徹底
- ・社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

- ・健康を支え、守るための社会環境の整備
- ・生活習慣及び社会環境の改善

の取り組み事項になっている。

(3) 公立森町病院、家庭医療クリニックや訪問看護ステーションとの連携

切れ目のない地域連携の実現をめざし、地域包括支援センター等との「医療・福祉連携」を掲げる森町病院、地区の家庭医的分野や在宅医療を担う家庭医療クリニック、家庭訪問看護を担う訪問看護ステーションとの連携を図っている。

(4) 保健福祉センター

保健福祉センターは、保健福祉関係機関（保健センター（保健福祉課）、森町社会福祉協議会、森町児童館、入浴施設の望月プラザ）を一カ所にまとめ、保健・福祉の複合施設とし、高齢者や障害者にやさしい町づくりの推進拠点となっている。

## 5 考 察

静岡県の「お達者度」の公表をはじめ、「ふじのくに健康いきいきカード事業（森町健康マイレージ）」の導入など、県との一体となった取り組みの姿には、全県あげての本気度が伝わった。

元気もりもりポイント制度や元気もりもりサポーター制度は、介護予防事業を通じて、ボランティアを育成し、そのボランティアが介護予防事業の一役を担うこともすばらしい。

県との協働である「森町健康マイレージ」事業は、健康日本 21（第二次）で示す目標に広くなかったもので、町民の日常生活の健康取り組みから町の健康行事はもとより地域活動やイベントまでにポイントを付与し、「ふじのくに健康いきいきカード事業」による商店の優待を受けられることは、「地域活性化」まで見通すすばらしい取り組みであった。

「森町健康マイレージ」について、本町では商工会の「たべぶらパスポート事業」があるので、その中に健康づくり事業への参加などを取り入れて、ポイント加算できるような形に連携することもできると感じた。

「元気もりもりサポート制度」および「元気もりもりポイント制度」はサポーター養成講座を受講した 65 歳以上の町民を介護予防健康づくり等のボランティアに認定し、ボランティア回数によりポイントが貯まり、ポイントに応じ本人に現金を還元している。「森町健康マイレージ」と同じく自分の努力が形となって還元されることにより、今後の活動のモチベーションを高める効果があると感じた。

活動の中ではおばあちゃん劇団「ええら」による寸劇がある。高齢者の集まり（平成学級）等で振り込め詐欺や熱中症対策の劇を上演しており、劇団員は自らを「もりジェンヌ」と称し、演ずることに生きがいを見出しているとのことであった。

これらの施策実施することで、自分の活動が社会の役に立っている。必要とされているという実感がボランティア自身の健康維持にもつながっていると感じた。まさに「病は気」からということではないだろうか。本町でも参考にすべきである。

「自己申告ポイント」と「スタンプポイント」

区分	対象健康づくり活動等		ポイント数	対象者
	項目	取り組み活動		
A 自己申告ポイント	1 栄養・食生活	1日3食しっかり食べる	1日、どれか1取り組み活動で最高1(27取り組み組んでも1日1点)	18歳以上
		野菜を毎日に食べる		
		1口30回、よく噛んで食べる		
		夜8時以降は食べない		
		間食を控える		
		減塩食を食べる		
		家族みんなで食事する		
	2 運動	意識的に1,000歩多く歩く		
		1回30分以上の軽く汗をかく運動をする		
		通勤を車から自転車にかえる		
		ラジオ体操をする		
		万歩計をつけて歩く		
		友達とテニスをする		
	3 心の健康・アルコール	7～8時間、睡眠をとる		
		適量決めてゆっくり飲酒		
		週2回は休肝日をつくる		
		ストレス解消のため、趣味を楽しむ		
	4 たばこ	悩み事を相談する		
		禁煙する(喫煙者のみ)		
	5 ボランティア活動・地域活動	飲食店で喫煙席に座るなど、受動喫煙をしないようにする		
		地域活動に参加する(清掃活動や防災訓練等)		
		自治会の会合に出る		
		ボランティア活動に参加する		
	6 歯の健康	ゴミ拾いをする		
歯や口の検診を受ける				
歯間ブラシや糸ようじを使う				
B スタンプポイント	10分間以上時間をかけて歯を磨く	(地域包括センター)	1	おおむね65歳以上
	脳活性化教室		1	
	ポールを持って歩こう		1	
	後半人生の楽しみ方講座	(障害福祉係)	1	町民(年齢制限なし)
	こころのぼかぼかセミナー		1	
	ボディートークを楽しむ会	(保健スタッフ)	1	各町内
	生活習慣病予防講演会		1	
	おでかけ健康教室(各町内の保健員主催)		1	
	気軽に健康チェックの日		1	町民(年齢制限なし)
	もりもり2万人祭りの日		1	
歯周病検診	★おおむね40～70歳までの町民		1	妊婦・★
総合健診(集団)			1	20歳以上の町民
※町以外の健康診査(町の個別健診や職場の健診、人間ドック等)も対象。健診受診はポイント2倍。				
※上記に記載以外の保健事業に参加した場合(食推協リーダー研修会・保健委員研修会・国保特定保健指導等)でもポイントがもらえる				

視察地 愛知県

1 視察年月日 平成 26 年 10 月 8 日

2 視察の目的

健康寿命の延伸について

3 視察地の概況（平成 25 年 10 月 1 日現在）

- |          |                                |
|----------|--------------------------------|
| (1) 人口   | 7,434,996 人                    |
| (2) 世帯数  | 2,994,489 世帯                   |
| (3) 面積   | 5,154 km <sup>2</sup>          |
| (4) 財政規模 | 2 兆 3,618 億円（平成 26 年度一般会計当初予算） |

4 取り組みの現況

国において昭和 53 年から「国民健康づくり対策」が展開され、また平成 15 年には健康増進法が施行され、国民の健康づくりを積極的に推進するための法的基盤が整備された。

愛知県においても、昭和 53 年から「自分の健康は自分で守る」をスローガンに、従来からの「病気予防」にとどまらず「より健康に」という積極的な健康づくりに取り組んできた。平成 10 年 6 月には「あいち健康づくりプラン～全ての県民に健康を」を策定し、さらにその基本的考え方に基づいた行動計画として平成 13 年 3 月「健康日本 21 あいち計画」（第 1 次計画）を策定し「あいち健康の森健康科学総合センター（あいち健康プラザ）」を拠点に県民や行政・関係機関・関係団体等が連携を図り健康づくりを推進している。

また、平成 18 年 3 月には、来るべき超高齢社会にむけて「健康長寿あいち宣言」を発表し、県民が「長生きしてよかったと思えるあいちづくり」を目指し、健康長寿の実現に向けた取り組みを進めている。

こういった取り組みを続けてきた結果、平成 24 年 7 月に国が発表した都道府県別の健康寿命ランキングでは男性が全国 1 位、女性が全国 3 位と上位を占める結果となった。

(1) 「あいち健康の森」を生かした健康づくり

あいち健康の森とは、名古屋市の南側に位置する大府市と東浦町にまたがる約 90 ヘクタールのエリアをもつ、国内でも有数となる「健康づくり」「医療」「福祉」の専門施設が集積し、各施設が連携・協力し県民の健康づくりのための技術の創出、適切な医療、福祉技術の開発のための拠点である。

宿泊施設等の管理は（株）トヨタエンタープライズが、健康づくりの実践は、公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団共同体が指定管理者制度のもと運営してい

る。

## ア 施設の概要

### (ア) あいち健康プラザ

愛知県の健康づくりの拠点施設で、健康状態や生活習慣を総合的にチェックし、一人ひとりの健康評価を行い、個々に合った健康づくりプログラムの提案と健康情報を提供するとともに、人材育成や市町村に対する支援を行う施設であり、天然温泉とホテルを完備している。

宿泊施設等の管理は(株)トヨタエンタープライズが、健康づくりの実践は、公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団が指定管理者のもと運営している。

### (イ) 認知症介護研究・研修大府センター

認知症介護のプロフェッショナルを養成する施設。

### (ウ) げんきの郷

地域農業の再生を目指し、JAあいち知多が「農と食」をテーマに創設した施設で全国最大級のファーマーズマーケットがあり、家族で体験できる体験農園がある。

### (エ) ルミナス大府

介護老人保健施設・訪問看護ステーション・居宅介護支援事業所・認知症高齢者グループホームの4つの機能を持つ施設。

### (オ) あいち健康の森公園

大芝生公園から各種スポーツ施設、子どもの森を完備した総合都市公園。

### (カ) 国立長寿医療研究センター

健康長寿を目指したモデル的長寿医療の実施と老化・老年病の最先端研究を推進する国内唯一の国立高度専門医療機関。

## イ あいち健康プラザでの特徴的な事業

### (ア) 健康教育の実施

「あいち健康プラザ」の指定管理者である公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団が学校教育支援事業として、各学校に出前講座をすることにより学齢期から健康で望ましい生活習慣を実践する動議づけをするための健康教育を実施している。

平成25年度は小学校38校、中学校13校、計51校で実施しており、厚生労働省が主催する「第2回健康寿命をのばそう！アワード」（平成25年実施）において優良賞を受賞している。

### (イ) 健康度評価及び健康づくり教室の実施

疾病の発症予防に加えて、適切な管理により症状の悪化を抑えることも重要であることから、健康の森内のトレーニング施設において健康評価度により有患者や高齢者などを含め個々人の身体状況に適切に対応し、安全に実施できる運動処方を提供している。

平成25年度に健康評価を受けた人は13,621人で、前年度比1.3%増であった。

健康評価の結果を受け健康づくり教室では、参加者自らが日常生活の中で実践できる行動目標を設定するための支援をしている。

平成 25 年度に健康づくり教室に参加した人は、1 日実践クラスは 4,693 人、通所型健康カレッジは 1,446 人、宿泊型健康づくりプランは 14 人、ヘルスアップコースは 6,140 人であった。

(ウ) 健康づくりリーダー等の養成と活動の促進（資料 1 参照）

県民から健康づくりに理解と関心のある者を広く募り、健康づくりに関するボランティア指導者を養成する「愛知健康づくりリーダー」制度を設け、養成研修・登録事業を行っている。

また、上級の資格として「健康づくりリーダー」を指導する「アドバンスリーダー」や介護予防に対応した「介護予防リーダー」、「愛知県版運動器の機能向上プログラム指導者」などを養成し、健康づくり指導者の資質向上を図っている。

健康づくりリーダーは、自主的な活動を通じて各地域において健康を支え、守るために活躍している。

平成 25 年度の健康づくりリーダーの養成・登録状況は、養成者数は累計で 2,458 人、登録者数の総数は 2,169 人となり、これらを指導するアドバンスリーダーは 107 人であった。平成 25 年度の健康づくりリーダーの活動回数の合計は 62,617 回、活動の場における対象者数は 156,204 人であった。

(2) 健康的な生活習慣の確立に向けた啓発

ア NCD（非感染症疾患）に関する知識の普及

NCDとは、生活習慣病など慢性の非感染症疾患のことで、がん、循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）が主な疾患とされる。

「健康日本 21 あいち新計画」では、これらを発症予防と重症化予防に取り組む疾患として位置付けており、まずNCDの概念を広く県民へ啓発することが必要であるとしている。

平成 26 年 1 月 28 日に「21 世紀主要な健康課題はNCDへの挑戦だ」として愛知医科大学客員教授と名古屋内科医会会長による 2 部構成の講演を開催し、リーフレットの配布による啓発キャンペーンを実施した。（参加者数 174 人）

イ がん予防に関する知識の普及とがん検診の促進

(ア) 女性のがん検診推進フォーラム

平成 25 年 9 月 7 日に名古屋大学医学部産婦人科医師による子宮頸がんに関する講演を開催。（参加者数 70 人）

(イ) ピンクリボンフォーラムあいち

平成 25 年 10 月 20 日に愛知県がんセンター中央病院副院長による乳がんに関する講演。（参加者数 100 人）

(ウ) 働く世代のがん対策シンポジウム

平成 26 年 3 月 25 日にがん愛知県がんセンター研究所癌学・予防部部長による検診による早期発見・早期治療の重要性、がん治療と就労を両立できる社会

環境作りの必要性についての講演会を開催。(参加者数 130 人)

ウ COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する知識の普及

あなたの肺は大丈夫？たばこの害とCOPDと題して、平成 25 年 9 月 7 日に名古屋大学教授によるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度向上と対策に関する知識についての講演を開催。(参加者数 117 人)

エ 市町村における健康づくり技術の向上に関わる支援

市町村健康づくり技術支援事業として、健康づくりの拠点施設である「あいち健康科学総合センター」で培われてきた、健康づくりに関する知識・技術を活用した市町村の健康づくりの支援を実施している。平成 25 年度には県内 8 市町に対し、それぞれの現状や要望に合わせ健康づくり事業や健康増進計画の評価・策定支援、人材育成や健康関連施設の有効活用などに関して助言している。

この技術支援により、市町村では、各種健康関連データ・評価結果から、それぞれの現状と課題を「見える化」することで、性・年代・地域等に応じた必要な政策課題などを明確にし、今後の健康づくり施策の展開に活用している。この取り組みにより、健康づくりの推進に当たっては、全庁的な連携強化が必要であるとの認識も深まっている。

オ 地域保健と職域保健の連携推進

特定健診・特定保健指導のデータ情報を活用した分析評価事業に取り組んでいる。県内の各医療保険者（市町村国保、国民健康保険組合、全国健康保険協会、健康保険組合、共済組合）の協力により、個人を特定できない範囲で県で健診データを集約・集計し、居住地ごとに再編成し、各保険者へ還元している。

これにより地域の健康・医療の特性、医療保険者等団体の特性を踏まえたより効果的な特定健診・特定保健指導の実施をはじめ、地域の健康づくり施策に有用な情報として活用するなど地域保険と職域保健の連携推進を図っている。

カ 健康格差の縮小のための取組

「健康日本 21 あいち新計画」では「健康長寿あいちの実現」を基本目標に掲げ「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を図り、真に長生きしてよかったと思える社会の実現を目指している。

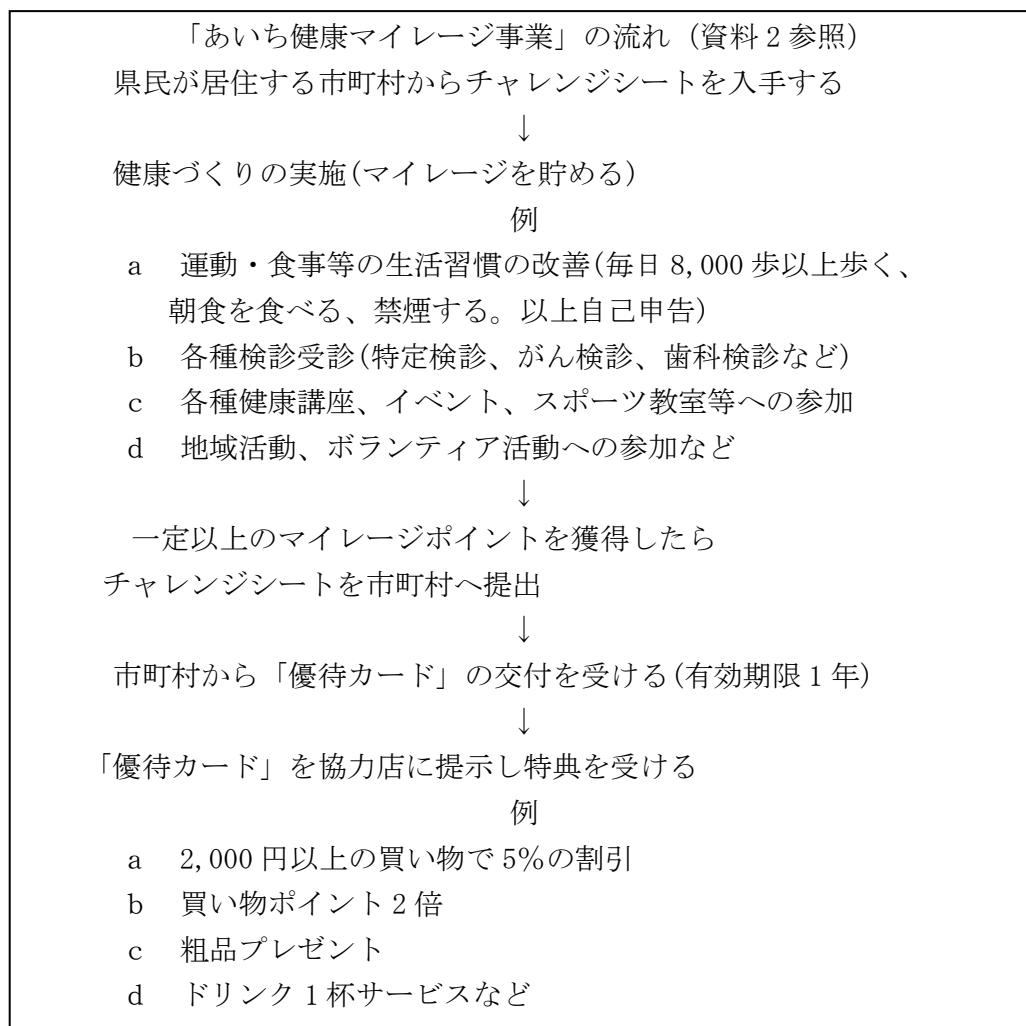
(ア) あいち健康マイレージ事業

県民の生涯を通じた自主的な健康づくりを応援するために、平成 26 年度から企業の協力を得て市町村と協働して開始した事業である。各市町村で独自に決定した健康づくりメニュー（運動・食事・各種検診・地域活動・健康講座等）に取り組むことで一定のポイントを貯めると、県内の協力店で特典サービス（景品・割引・ポイント割増等）を受けられる優待カード「まいか」が交付される。

また、優待カード「まいか」の有効期限は、発行日から 1 年間とし、協力店は無償協力とする。



なお、個々の市町村内でだけでなく、県内全域の協力店でサービス提供が受けられるよう県と市町村が協働して企業等に働きかけている。



(イ) あいち健康ナビ（健康情報ポータルサイト）

パソコン、スマートホンでいつでも最新の健康情報が手に入る便利なWEBサービスで、好きな場所や時間に見られることにより県民の健康ライフに役立っている。

a 健康情報

健康に関するセミナーやイベントなどのお知らせを配信している。

b ビデオ健康塾

講師による健康講座を 15 分の動画で配信している。

c 健康コラム

健康に関するコラムや健康イベントの取材記事を配信している。

## 5 考 察

愛知県を視察してまず感じたことは、健康寿命の延伸は、一朝一夕に達成できるものではなく、熱意と根気を持って多様で地道な事業を永年積み重ねることにより、ようやく改善の兆しが見えてくるものであり、決して特効薬はないということだった。

説明をいただいた担当の方の話で、昭和 50 年代から先輩職員が「自分の健康は自分で守る」をスローガンに、従来からの病気予防にとどまらず、より健康にという積極的な健康づくりに取り組んできたが、これまでの歴史がいま開花しているのだと思う。しっかりと引き継いでいかなければならないとの言葉が印象的であった。

現在の取り組みでも小中学校の学齢期から健康で望ましい生活習慣を実践するための健康教育を実施している。まさに中長期的展望に立った取り組みをすることで、何十年かのちに開花する花の種をまいている。感心するほかない。

山形県は、健康寿命都道府県別ランキングで 18 位であり、上位ではないにも関わらず県内市町村の健康寿命を延伸させる支援プログラムはない。

本町にしても、健康診断の実施率は高いものの決して健康寿命の延伸に関心が高いとは思えない。

そこで、愛知県に学ぶべきは、現状と課題を「見える化」することではないだろうか。まずは、現状を把握し、政策課題などを明確にしたうえで、保健福祉課だけではなく各課横断的な政策を策定し健康寿命の延伸を推進していかなければならない。

具体的な政策では、「あいち健康マイレージ」が効果的と思われる。本町でも、商工会の事業であるり、町が支援している「たべぶらパスポート事業」がある。これと連携をした事業展開ができないか一考の余地がある。

町民にとって、健康づくりにしても、ボランティア活動にしても、一定の段階で振り返り、ほんの少しのご褒美とともに達成感を感じられる機会をつくるのが長続きの秘訣ではないだろうか。

古いことわざで「すべての道はローマに通ず」というのがあるが、健康寿命の延伸は保健や福祉だけではない。教育、建設、商工など全ての行政が密接な関連があり、連携し地道な積み重ねをすることが重要であり、決して近道はないということである。

本町においても、町民とともに現状を把握し、政策課題などを明確にしたうえでまずは地道な歴史の第 1 歩を踏み出さなければならぬことを今回の視察で痛感した。

視察地 埼玉県坂戸市

1 視察年月日 平成 26 年 10 月 9 日

2 視察の目的

健康寿命の延伸について

3 視察地の概況（平成 26 年 9 月 1 日現在）

- (1) 人 口 101,142 人
- (2) 世 帯 数 43,360 世帯
- (3) 面 積 40.97 km<sup>2</sup>
- (4) 財 政 規 模 26,687,000 千円（平成 26 年度一般会計当初予算）
- (5) 位置と地勢

埼玉県のほぼ中央部に位置し、都心から 45 km 圏というきわめて交通至便な地にある。地形は概ね平坦で、地味も肥沃である。西部には秩父山系の先端が伸びて、市平野部の間に突出し、その先端は城山（海拔 113m）となっている。

この近陵を背にして高麗川が東流し、北部で越辺川と合流、更に市の東端で入間川に流れ込み荒川に注いでいる。

4 取り組みの現況

坂戸市は「第 2 回健康寿命をのばそう！アワード」優良賞を受賞している。

「健康寿命を伸ばそう！アワード」とは厚生労働省が、平成 24 年度より「スマート・ライフ・プロジェクト」の一環として、生活習慣病予防の啓発活動の奨励・普及を図ることを目的とした表彰制度を創設し、従業員や職員、住民に対して優れた取り組みをしている自治体・企業などからの 137 件の応募の中から坂戸市のプロジェクト「地域資源と連携した市民との協働による健康づくり運動」が評価されたものである。

坂戸市では健康増進部の中に健康政策担当（4 人体制）を設け、平成 26 年度においては「葉酸プロジェクト推進事業」「食育推進事業」「地域健康づくり支援事業」を 3 本の柱にして政策展開をしている。

(1) 葉酸プロジェクト推進事業

葉酸<sup>※</sup>とはビタミン B 群の一種で、葉酸の摂取不足と動脈硬化には深い関連があるといわれている。厚生労働省では、日本の成人における葉酸摂取量の 1 日の推奨量は、240 $\mu$ g としているが、日本人の 15% は、遺伝子の関係から体内で葉酸を活用する能力が低くなっている。

この事から、坂戸市では、成人の 1 日の摂取必要量を 400 $\mu$ g とし、食と健康のプランニングセミナー等により、緑野菜などから葉酸を多く摂取するよう促すことで、市民の健康増進を図っている。

ア 事業の目的

参加者の食事内容や体質に応じた栄養指導を行い、食生活の改善を図る。

イ 参加者の状況

参加者 271 人

うち分析対象者 242 人（平均年齢 62.4 歳）

男性 45 人（平均年齢 65.2 歳）

女性 197 人（平均年齢 61.7 歳）

ウ 効果検証：血液検査、食事調査、身体測定、食生活改善状況等アンケート

エ 事業の内容

7 月 女子栄養大学香川副学長講話  
血清葉酸値及び体質確認の為の血液検査、食事調査、測定

9 月 血液検査の結果返却、個別栄養指導

7 月～12 月 個別栄養指導に基づく食生活  
食事教室、運動教室、慢性腎臓病予防講演会

12 月 血液検査、食事調査、測定（指導効果の確認）

2 月 血液検査の結果返却、個別栄養指導

平成 24 年度まで、野菜や葉酸摂取の促進に重きを置いていたが、平成 25 年度は肥満や高血圧を含めた生活習慣病の予防に役立てている。

※葉酸

緑黄色野菜（枝豆、ブロッコリー、ほうれん草など）、緑茶、のり、レバーなどに多く含まれるビタミン B 群の一種で、葉酸の摂取不足と動脈硬化には深い関連があると言われている。

この葉酸が体内で代謝される際に使われる酵素の働きには、遺伝的要因があるとされ、3 つの遺伝子型（CC 型、CT 型、TT 型）に分けることができ、中でも TT 型は、血中の悪玉アミノ酸が増加し動脈硬化になり易いので、他の遺伝子より多く葉酸を摂取することが必要と言われている。

(2) 食育推進事業

ア 食育プログラム

(ア) 事業内容

a 事業の目的

小中学校の児童・生徒及び保護者に対して、食に対する正しい知識の普及や理解の促進を図り、望ましい食習慣の習得を目指す。

b 参加者

アンケート有効回答数 12,667 人

小学生 5,418 人（市内 13 校）

中学生 2,426 人（市内 7 校）

保護者 4,823 人

c 効果検証

・前年度調査との比較検証（2 月）

・食習慣と学力の関係の分析（3月）

(イ) 食育プログラムの特徴と成果

a 市内全小・中学校で継続的に実施

・平成19年度よりスタートし、小学5年生から中学2年生まで市内全児童生徒に実施

b 坂戸市立小・中学校食育推進委員会

・構成員

小学校校長会代表、中学校校長会代表、各小・中学校代表  
栄養教諭、教育委員会保健給食担当、健康スポーツ推進課  
健康政策担当、女子栄養大学教授など

c 女子栄養大学との連携

・授業担当教諭を対象とした研修会の開催  
・保護者の関心を高めるため、お知らせを作成・配布  
・オリジナルの教材開発

d 事業の成果

・朝食を毎日食べる回数が多い者ほど、平均正答数が多い傾向が見られた。  
・朝食を毎日食べる者のうち、主食・主菜・副菜がそろった朝食を毎日食べる者は、それ以外の者に比べ、平均正答数が多い傾向が見られた。  
・小学5年生では、夕食を家族と一緒に食べる回数が多い者ほど、平均正答数が多い傾向が見られた。中学2年生ではその傾向は見られなかったが、このことは部活や塾通いといったライフスタイルの変化が影響していると思われる。

イ 体験型食育

(ア) わくわくモーモースクール

地元の酪農家の協力のもと実施

生産者の話、牛とのふれあい、哺乳体験、搾乳体験など

(イ) プロに学ぶ料理教室

「元気にし隊」（P5参照）の協力のもと実施

市内の応援店の店主を講師とした料理教室の開催

ウ 食を通じた健康づくり応援店

(ア) 概要

市民の健康づくりを地域主体で支える食の環境を整備するため、要件を満たした料理または加工食品を提供する店舗を「食を通じた健康づくり応援店」として認定し、広く市民に周知を図る。

・葉酸を多く摂取できる料理または加工食品  
・栄養に関して工夫し、健康に配慮した料理または加工食品  
・坂戸産の農畜産物を用いている料理

なお、要件を満たした料理または加工食品を「健康応援食品」「げんき満開メニュー」として位置付けている。

(イ) 認定状況

46 店舗・82 品（平成 26 年 8 月現在）

(ウ) 葉酸フェア

葉酸の認知度の上昇と健康づくり応援店の周知を目的に、毎年 4 月 3 日（葉酸の日）から 8 日間、「葉酸フェア」を開催している。

- ・応援店 値引き等の独自サービス（市助成なし）
- ・市 広報等を活用したフェアと応援店の周知

(エ) 坂戸うまうま通り商店街マップ

地元商工会が、健康づくり応援店を「葉酸たっぷり食品横丁」として、リーフレットで紹介している。（市の広報に折り込み、全戸配布している）

エ メニュー開発

食を通じた健康づくり応援店の充実を図るため、女子栄養大学と連携してメニュー・食品開発を推進する。

オ ブランド農産物の周知

葉酸、ビタミンC、カルシウム、鉄等の栄養価が多く含まれた、坂戸ブランド農産物「さかどルーコラ」についてメニュー開発やレシピ集の配布を通じて、知名度向上を図る。

カ 坂戸市に係わった葉酸添加食品（主なもの）

- ・パン 3 店舗
- ・かりんとう 福祉施設が製造、「元気にし隊」の中に歯科医のグループがあり、助言（キシリトールの添加）
- ・たまご 養鶏場（餌に配合）
- ・ドレッシング 醤油メーカー

(3) 地域健康づくり支援事業

ア 健康づくり地域寺子屋事業

(ア) 概要

集会所等を単位に健康づくりの学びと実践の場の環境を整備することにより、希薄になりつつある地域コミュニティを再生させ、自助（自己努力）共助（地域力）及び公助（行政力）がバランスよく有効に機能した「健康なまちづくり」を推進する。

町内会や自治会を単位に地域の人々が中心となって、健康づくりを考え、行動が実践できるように坂戸市・市内 3 大学（城西大学、女子栄養大学、明海大学）・市民ボランティア（元気にし隊）が最大 2 年間の支援を行う。

(イ) 主な条件

- 区長（自治会長）の推薦
- 参加者が概ね 50 人程度で年齢差が概ね 30 歳以上（世代間の交流）
- 会場は地域が確保（自助）

(ウ) 事業実施地区

	地 区 数	回 数	人数（延べ）
--	-------	-----	--------

19年度	3	59	1,467
20年度	4	68	1,871
21年度	4	37	724
22年度	5	49	1,174
23年度	3	28	350
24年度	3	24	560
25年度	4	24	518

座学、運動などメニューは自由であるが大学教授等を市負担で派遣しており、現在支援しているのは3地区である。

#### イ 運動リーダー養成ゼミナール

女子栄養大学との連携のもと、地域でのサロン活動等に手軽な運動メニューを取り入れるための知識や指導力を身につけるセミナーを開催する。

また、修了者を中心とした、市民による自主的な運動教室の開設及び運営を支援する。

#### ウ さわやか運動サロン

女子栄養大学との連携のもと、市民の身近にある施設等を利用して習慣的に運動できる環境を整備することにより、市民の健康づくりや生きがいを推進する。併せて、将来的には参加者による自主運営化を図り、地域コミュニティの活性化を図る。

#### エ 市民みんなの健康づくりサポーター「元気にし隊」

##### (ア) 概要

平成15年度に、公募市民で構成された市民会議と協働で第1次の健康なまちづくり計画を策定した。この計画を市民協働で推進するため、平成16年度に、市の呼びかけに応じた市民により、「元気にし隊」が結成された。

これまで、「食育」「こころの健康・社会参加」「運動」「歯科保健」のテーマごとに様々な活動を展開し、平成25年度には結成10周年を迎えた。

主婦や会社員のほか、医師・歯科医師・大学教授・栄養管理士・歯科衛生士といった専門職のメンバーも在籍、平成26年度は36人で全員公募で無報酬である。

##### (イ) 活動体制

市役所の健康スポーツ推進課に事務局が置かれ、組織の運営は、全員が集まる全体会議と個別のテーマごとに分かれた4つのグループの活動により行なわれ、グループではメンバーのアイデアを生かした企画が検討され、「元気にし隊」の活動として実践されている。

##### (ウ) 特徴

- ・全体会議とワーキンググループで議論する
- ・みんなが発言する
- ・人の意見を否定しない
- ・集まりやすい時間帯（夜間、土曜日等）に、会議を開催する

- ・市と協定を締結し、活動を行う
- ・アイデアを市の政策に活かす仕組みをつくる

(エ) 4つのグループの活動事例

- a 食彩グループ（食育）
  - ・市民が考えたメニューをレシピ本や学校・保育園給食に取り入れ
  - ・朝食メニューを応募してレシピカードを作成
  - ・応募レシピを選抜してグランプリ決定戦を実施
  - ・「元気にし隊」が子どもを対象に食育活動
  - ・新成人に朝食の大切さをPR
- b ほっとハートグループ（こころの健康・社会参加）
  - ・あいさつ標語を募集して市内の学校等に掲示してもらう
  - ・社会福祉協議会や市の関係部署とも連携
  - ・ハートをつなぐ情報紙、地域活動を「元気にし隊」が取材
- c 動楽グループ（運動）
  - ・運動サロン・リーダー養成への協力
  - ・さかどりフレッシュ体操DVDの作成
  - ・坂戸リフレッシュ体操を各地で普及活動
- d 歯っぴ〜スマイルグループ（歯科保健）
  - ・健口川柳の募集
  - ・さかど健口体操の作成
  - ・歯科啓発絵本の製作
  - ・キシリトール入りかりんとうの開発

(4) 第2次坂戸市健康なまちづくり計画の策定

ア 計画の概要（計画期間：平成26年度から平成35年度）

健康増進法に基づく「健康増進計画」と食育基本法に基づく「食育推進計画」を一体的に策定している。これは健康づくりや食育活動を単に疾病予防活動として捉えるのではなく「人とのつながり」や「地域・まちの活性化策」などと一体となって展開するための基本計画となっている。

イ 計画の策定体制

健康づくりや食育活動の中心的担い手である市民が計画づくりに主体的に関わることが重要であることから、公募の市民メンバーで構成された「健康なまちづくり市民会議」と市が協働で策定している。

また、策定にあたっては健康増進については「健康なまちづくり推進会議」、食育分野については「食育推進協議会」において専門家や有識者等と協議を行っている。

ウ 計画の基本方針

市民のアンケートの分析結果から、自分自身で健康だと言える人や夢や生きがいを持つ人は社会関係性や生活習慣行動が良好であり、幸福感が高い人は自分自身で健康だと言える人が多い傾向にあることが明らかになった。



幸せと健康が大きく関係していることから、市民のめざす姿を「自ら健康だと  
言える」「幸福を感じる」ことの出来る日本一健康なまちとし、6つの基本方針に  
基づき取り組みを進めることとした。

6つの基本方針は以下のとおりである。

- ・楽しくかしく食べて健康な心と身体を育む
- ・日常的に楽しく身体をうごかす
- ・自分らしくいきいきチャレンジ
- ・人と人がふれあう機会をつくる
- ・自分自身の身体をいたわる
- ・みんなで支える環境をつくる

## 5 考 察

坂戸市の健康政策の取り組みの特徴として

- 1 市内3大学と地元産業を地域資源として位置付けた葉酸プロジェクト
- 2 住民参加による健康づくり
- 3 保健分野だけでない「地域づくり」「人と人の絆」を重視した健康づくりがあ  
げられる。

### (1) 葉酸プロジェクトについて

坂戸市の代表的な健康政策のひとつであるこのプロジェクトは、葉酸摂取が脳梗  
塞や認知症発症リスクの軽減に効果があるという女子栄養大学の研究成果を取り  
入れている。具体的な取り組みとして、「食と健康のプランニングセミナー」を開  
催、講習会では女子栄養大学の協力を得て葉酸についての講義を行い、血液検査を  
実施するとともに食物の摂取アンケートを行い、改善方法のアドバイスを行って  
いる。また、講習会によっては葉酸が多く含まれる食材を使った料理教室や運動教室  
も行っている。

講習会の参加者以外からも幅広く葉酸について知ってもらうために、葉酸を添加  
した「葉酸ブレッド」を学校給食に取り入れている。

また、最近が開発に名乗りを上げる地元企業も増え、パン、たまご、ドレッシン  
グ、かりんとうなど葉酸添加食品が販売されている。

農業分野では、農家、地元の高校との連携により誕生した「さかどルーコラ」と  
いう葉酸を多く含んだブランド野菜の作付も開始されていた。

### (2) 「元気にし隊」と市の協働による成果（住民参加による健康づくり）

坂戸市では平成15年に公募による市民メンバーと一緒に、健康日本21の地方計  
画を1年間で50回以上の会合を重ねて策定している。

策定にあたっては、行政が素案をつくり、市民に提示して意見をうかがう形式的  
な住民参加にせず、市民と丁寧に検討を重ねて計画目標「めざす健康なまちの姿」  
を定めている。住民参加は計画完成後も継承され、現在行っている取り組みには30  
人程の市民ボランティア「元気にし隊」のアイデアが生かされている。

「元気にし隊」は7～8年前から食育、心の健康、運動、歯科保健の4つの会に

分かれ、それぞれが活動を展開し、先の活動事例に示したように市民メンバーの協力を得て、行政では思いもよらないアイデアにあふれ、健康づくりの幅が広がっている。

これらの成果は市と隊の代表が市の役割、隊の行動指針についての項目を盛り込んだ協定書の締結により、市と隊の信頼関係が確立していること。市や隊の熱意により健康増進に力を入れて来た結果、市民の健康への関心が高まった。

(3) 保健分野だけでなく「地域づくり」「人と人の絆」を重視した健康づくり

埼玉県健康寿命は長いほうでなく全国でも中位であること、65歳以上の要介護度2以上の比率を基準とした埼玉県独自の調査では、坂戸市は県内63市町村のうち、男性は40位前後、女性は50位前後ということであった。市民2,000人を対象にしたアンケート調査では「自分は健康だと思う」「自分にとって適切な食事の内容と量を知っている」と答えた市民の割合は5年間で増加しており、様々な面で成果に手ごたえを感じていた。

また、病気を予防することは重要であるが、市民が支え合って生き生きと暮らしていけるような環境が重要と位置付けていた。

具体的には、「健康づくり地域寺子屋事業」「さわやか運動サロン」「元気にし隊」「葉酸プロジェクト」などの活動に見られるように、健康づくりを疾病構造や保健分野の視点だけで考えるのではなく、地域づくりや人と人の絆づくりを重視して取り組んでいた。

庄内町では「健康しょうない21計画」を平成24年3月に策定し、平成24年から平成28年までの5年間とし、元氣で長寿4つのS運動①趣味を持つ②外に出る③食生活は薄味に④健診は毎年受けて元氣に、を合言葉に「元氣で長寿日本一のまち」の実現を推進するとしている。

一方、庄内町食育推進計画は、平成23年3月に策定され、平成23年度から平成27年度までの5年間を計画期間とし、まちづくりの指針となる総合計画と連動して推進している。「食」と「健康」の不可分な関係から両計画の行政評価を行い、更なる成果発揮のために、今まで以上の保健分野と食育分野の連携が重要である。本町では、第2次総合計画の策定中であるが坂戸市の健康政策の取り組み姿勢は大いに参考になった。