



# 健康寿命を延ばす、 元気な地域づくり



こむら かずとし  
**小村 和年**  
呉市長(広島県)



きたむら しょうへい  
**北村 正平**  
藤枝市長(静岡県)



かがわ たけふみ  
**香川 武文**  
志木市長(埼玉県)



いけだ しげる  
**池田 茂**  
中野市長(長野県)

司会・コーディネーター

ほその すけひろ

**細野 助博**

中央大学総合政策学部教授

高齢社会を迎える中、単に寿命を延ばすだけではなく、健康で日常生活を自立して送ることができ、期間を指す「健康寿命」の延伸がわが国の重要なテーマとなってきました。厚生労働省では、国民の生活習慣を改善し、健康寿命を延ばすための運動として「Smart Life Project (スマートライフプロジェクト)」を展開しているほか、自治体でも市民を巻き込んだ生活習慣病予防の試み、運動環境の整備など、幅広く取り組んでいます。

座談会では健康寿命の延伸に向けて取り組む池田・中野市長、香川・志木市長、北村・藤枝市長、小村・呉市長にご出席いただき、取り組みの内容、その効果、今後の展望などについて幅広くお話しいただきました。

(本文中の役職名・敬称は一部省略しています)

市民に常に健康を意識させる  
仕掛けづくりが重要。  
スーパーと連携して食材の  
色分け運動にも取り組みます。



池田 茂  
中野市長(長野県)

**健康寿命を地域で延ばすには**

**細野** 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」と定義づけられています。平成22年の時点で平均寿命と健康寿命の差は男性で9・13年、女性で12・68年。この差をできるだけ縮めようと、国を挙げてさまざまな取り組みが進められています。では、各都市の健康寿命の延伸に向けた取り組み

みについてご紹介ください。

**池田** 中野市は農業生産が非常に活発な地域で、第1次産業就業者の割合は全国平均の約6倍。さらに65歳以上の就業率は全国の都市の中では4番目と、高齢になっても多くの方が元気に農作業を行っている地域です。

また、須坂市が昭和33年に始めた「保健補導員」活動を中野市でも昭和37年に導入しました。現在、地区ごとに選出された保健補導員480名が、住民に対して検診の働き掛け、生活習慣病予防に向けた研修、健康づくり事業の推進などを担っています。

さらに、聖路加国際病院名誉院長の日野原重明先生には昭和53年以降、2年おきにご講演をお願いしておりますが、これ



をきっかけに血圧自己測定や減塩食の促進など、地域ぐるみの健康増進活動も活発に展開されてきました。

ただし、原因は明らかになっていませんが、特定受診結果からHbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）の保健指導判定値である5・6%以上の割合が県内でもかなり高いなど、まだ課題があることも事実です。合併から10周年を迎えた今年



血圧測定友の会会員による血圧測定。地域の健康づくりに一役(中野市)

の9月に、「健康長寿のまち」を宣言しましたが、これを機に、生活習慣の改善、疾病や重症化の予防はもちろんのこと、高齢者が体を動かしていただけるよう、さまざまな政策誘導をしていきたいと考えています。

**香川** 埼玉県では65歳に達した県民が要介護2以上になるまでの期間を、独自に「健康寿命」と定めています。この定義にあてはめると、志木市の健康寿命は県内の自治体の中でも上位レベルという結果が出ています。とはいえ、志木市でも大規模開発されたニュータウンの居住者をはじめ、高齢化率が着実に上昇していることから、市民の健康づくりは非常に重要な課題だと考えています。

特に大きな目標としているのが、医療費の抑制です。志木市では平成30年度には平成25年度に比べ国保法定外繰入金金の50%削減を目標に、データヘルス計画を活用して、糖尿病のハイリスク者に対するアプローチに取り組んでいるほか、標準化死亡率などを参考にしながら、具体的な健康づくりの取り組みも推進しています。その代表的な事業が、平成27年度から40歳以上の市民を対象に行っている「健康寿命のばしマッスルプロジェクト」です。「健康運動教室」と



参加者それぞれの生活や健康状態に合わせた「健康になりまっする教室」(志木市)

して、ノルディックウォーキング・ポールウォーキングを取り入れた有酸素運動やバランスのよい食事指導を実施しています。また、健康増進につながる行動をした場合に商品券と交換可能なポイントを付与する「いろは健康ポイント事業」を導入するなど、参加者のモチベーションをアップする取り組みも進めています。

**北村** 藤枝市は、市民が生き生きと暮らす健康都市を目指して、「健康」「教育」「環境」「危機管理」の頭文字をとった「4K施策」を重点政策に据えたまちづくりを展開しています。特に、健康施策では、「健康・予防日本一」を掲げ、「守る健康」「創る健康」の両面から施策を進めているのが特徴です。

「守る健康」としては、市内1000人体制の保健委員を牽引役に、病気の予防活動や早期発見・早期治療につなげる取り組みを推進して

ます。実際、特定健康診査受診率、がん検診受診率は全国でもトップクラス。メタボ率、国保・後期高齢者医療の被保険者1人当たりの医療費も際立って低いという、うれしい結果が出ています。

「創る健康」

小さなコミュニティで健康志向を醸成させていくことも大切。意識の高い市民にリーダーシップを発揮していただきたい。



香川 武文  
志木市長(埼玉県)

としては、楽しい、お得、面白いをテーマに、市民の動機づけを図る施策を実施しています。具体的には志木市と同様に、健康的な生活習慣にポイントを付与する「健康マイレージ」を全国でも早期に導入したほか、歩きながら東海道の旅を疑似体験できる「バーチャル東海道の旅」、観光と健康の観点から、市の名所を紹介する「ふじえだ健康スポット20選」のプロジェクトを

進めています。

静岡県は非常に住みやすいのに、なぜか人口流出数が昨年度は全国で2番目、本年度の公表値でも4番目に多い県ですが、藤枝市に限っては6年連続で人口が増加しています。「健康」をはじめとした4K施策がとりわけ子育て世代に評価されていることもその要因の一つと考えています。

**小村** 呉市は市町村合併で、島しょ部をはじめ高齢化が顕著な地域が域に加わったことなどを背景に、高齢化率は約33%まで上昇しています。また、海軍工廠時代の名残から、大規模病院が多いという特徴もあり、市民が気軽に医療機関を利用しやすい環境も手伝って、一人当たりの医療費は全国平均よりはるかに高いレベルにあります。

そこで、市民のQOLの向上と医療費の適正化を目的に、呉市で進めてきたのが「健康寿命日本一のまちづくり」でした。私が10年前に市長に就任して以降、地区単位でのスポーツイベントや健康教室の開催、ウォーキング環境の整備、公園への健康遊具の設置などを積極的に進めてきました。

さらに、国民健康保険レセプトのデータベータ化をいち早く導入し、一括管理も全国で初めて推進。ジェネリック医薬品の利用促進につなげたほか、人工透析への移行の予防を目的に、広島大学大学院と連携して、糖尿病患者の中でも重症化リスクの高い市民に対して保健指導を行い、大きな成果を上げることができました。

また、減塩の意識を高め、高血圧をもたらず塩分の過剰摂取を防ぐために、「はじめよう！減塩生活」をキャッチフレーズとして、1日の

食塩摂取量を8g未満にすることを目標に、全市的にキャンペーンを展開し、啓発活動を行っています。

## 市民の動機づけをいかに高めるか

**細野** 健康づくりの取り組みは、いかに市民を巻き込み、主体的に取り組んでもらうかがカギになります。その意味でも、市民へのインセンティブは非常に重要だと思います。各都市ともこの点に大変力を入れていらつしやるように思いますが、効果のほどはいかがでしょうか。

**香川** 当初は、自分の健康を守るのに、行政がお金を出してどうするんだという批判もないわけではありませんでした。しかし、事業の実施以降、明らかに参加者のすそ野が広がってきました。ポイント事業のインセンティブが働いた結果でしょう。今後もポイント事業を継続して、参加者の数をさらに増やしていきたいと考えています。



“ふじえだ健康マイレージ”登録促進キャンペーンの様相(藤枝市)

**北村** 藤枝市の健康マイレージの特徴は、自分で目標を設定し、無理なくチャレンジできることと、公費を投入しない官民連携型であること。2

ご近所の方から運動や  
検診を呼び掛けられると、  
意外とやる気になるもの。  
地域ぐるみの  
健康づくりが必要です。



北村 正平  
藤枝市長(静岡県)

週間以上取り組んで、一定のポイント達成すれば1年間、協力店のサービスが受けられる仕組みで、実際に市民のやる気はアップするなど、効果が上がっています。今では、「健康」に、「教育」「環境」「交通安全」の3つの分野を加えた「ふじえだマイレージ」がスタートしました。  
**池田** 中野市でも70歳以上の市民は、各種がん検診や、受診料を無料にするなど、一種の特典を与えています。しかし、特定健診の受診率は45・3%で、私から言わせればまだ低い。医療費の圧縮にもつながりますから、より一層の受

診率の向上を目指したいです。

**小村** 呉市では、健康づくりの活動を行う各地区に対して、インセンティブを与えるところに特徴があります。それぞれの地区の特性を活かし、地区ごとに自主的な健康施策を実施してもらい、医療費の適正化を図る方が効果的だという考えから、各地区の行う健康づくり活動や健診受診勧奨活動に対して交付金を出しています。これにより、各地区で健康づくりを担う「運動普及推進員」が中心となって、ウォーキング会、グラウンドゴルフ大会など、住民参加のイベントが定期的に開催されるなど、大変盛んになっています。

**細野** 呉市長から、コミュニティを核にした取り組みの重要性についてご発言がありました。この件について、さらに各市長のご意見をお聞かせいただきたいと思っています。

**北村** 通常、家庭の中で健康について話し合う機会はそれほど多くないでしょう。ましてや、自分で問題意識を持って、健康づくりに取り組むのは非常にハードルが高い。しかし、ご近所の方から運動や検診を呼び掛けられると、意外とやる気になるものです。その意味でも、地域ぐるみの健康づくりが必要です。藤枝市では、30年の歴史がある保健委員が自治会ごとに健康講座を開くなど、意識啓発を行っています。

**池田** 中野市でも地域住民が保健補導員として、健康づくり活動を担い、健康に関する知識を習得します。そして、2年の任期を終えると、またコミュニティに戻ってくる。地域にとつて大きな財産です。また、市内には保健補導員会以外にも、血圧測定友の会、食生活改善推進協



レセプトの  
データベース化により、  
重症化リスクの高い  
市民に対する保健指導で  
成果を上げました。

小村 和年  
呉市長(広島県)

議会、健康ボランティアなどのヘルスボランティアが結成されて、充実した活動が行われています。

**香川** 私も町内会など小さなコミュニティで健康志向を醸成させていくことが重要だと考えます。市内には37の町内会がありますが、将来的には健康に関して意識の高い市民が各町内会においてリーダーシップを発揮して、取り組みを進めていただきたい。健康づくりをきつかけに地域がまとまれば、防犯活動など、ほかの活動



も活発になっていくと思います。

**小村** コミュニティの希薄化が問題になっていますが、幸いなことに呉市では自治会、女性会、消防団、PTAなど、さまざまな団体が市民協働の重要な主体として、連携しながら取り組みを進めています。人に助けてもらい、自分も誰かを助ける「相互扶助」が地域の絆きずなを深める原点。地域社会が健全

になり、社会参画が進めば、個人も健康になっていきます。

**北村** 同感です。藤枝市の地方創生総合戦略のテーマは「『都市の健康』で未来を拓く」。「健全な都市」が「市民の健康」を創り、さらに人を呼ぶ好循環を生み出すということが発想の基になっています。

**香川** 確かに社会参画に熱心な人は健康に対する意識も高いですね。高齢者にもこれまでの経験を生かして生き生きと活動してもらおうと、志木市では「志民力人材バンク」を設けています。

**子どものころから、健康に関心を**

**細野** 健康寿命というと、高齢者や大人に向けたアプローチが中心になりま



「呉市健康の日ウォーキング大会」で海上自衛隊呉基地内を歩く様子(呉市)

すが、その一方で、子どもへの啓発や教育も重要だと思います。

**香川** 志木市は面積が9・05km<sup>2</sup>と全国の市の中で6番目に小さい都市。さしたる産業もない中で、人づくりは大きなテーマですから、将来、志木市に住みたいと思える子どもたちを育てたい。さらに、子どもたちが年齢を重ねて、大人になっても、ずっと、健康で過ごしていただきたい。ご家庭も巻き込んで、食事改善なども促していきたいと思っています。

**小村** 子どものころから健康に関心を持つことは非常に重要です。その観点から呉市では、「朝ごはん食べようキャンペーン」を行ったり、食育教室を開いたり、学校では薄味の給食を提供するなど、食育に力を入れています。子どもだけでなく、親御さんにも参加いただいています。

**池田** 中野市では農業が非常に盛んですから、学校給食の食材の6割以上は地元産の農産物を利用していただきます。実際に子どもたちが生産者のもとを訪れて、農業体験も行うなど、学校教育の中でも積極的に地産地消、食育を進めています。また、健康長寿のためには、歯の健康もと



細野 助博  
中央大学総合政策学部教授

でも大切な要素であることから、市内の保育園、幼稚園、小中学校でフッ素洗口を実施しており、虫歯の本数は全国平均の3分の1程度となっております。

**北村** ライフステージに応じた健康づくりのPRや啓発が重要です。藤枝市では子どもの段階から健康意識をはぐくむため、食育や歯の健康教育に力を入れるとともに、若いころから生活習慣病や認知症の予防について理解を深めていきたいと考えています。

### ハード&ソフト事業で、健康施策をより活発に

**細野** 最後に、健康寿命の延伸に向けた今後の展望についてお話しください。

**池田** 市民に常に健康を意識させる仕掛けづくりが重要だと考えています。その一つが、食材の色分け運動。健康を保つには、バランスよく栄養を取ることが肝心ですから、普段の買い物でも、均等に購入できるように、市内のスーパーと連携して、栄養素ごとに食材を色分けしようと考えています。ほかにも介護が必要な市民を一人でも減らせるよう、脳血管疾患の予防

にも取り組んでいく計画です。

**北村** 藤枝市として目指したいのは、「コンパクトシティ+ネットワーク」。つまり、徒歩圏域を中心に歩きたくなるまちづくりで自然と健康になれる。そうした政策誘導を図っていきたく考えています。

ただ、ハード整備だけでは成果が得られません。やはり、健康づくりは「人」を介して行われるもので、それも官民協働、行政の部局横断連携のもと。だから、職員も含めて、健康意識の高い人を育てていくことが大切です。

**小村** 呉市では早くも来年度に、全国に先駆けて高齢者の絶対数がピークを迎えます。その意味でも全国の都市のモデルとなろうと、これまでに準備に注力してきましたが、対応はおおむねうまくいっています。例えば、今市内に認知症の方は約6400人いますが、その方々を支える認知症サポーターの数はおよそ1万2000人にも及ぶなど、支援体制を整えています。

現在、広島大学大学院と連携し、後期高齢者医療・国保のレセプトデータ、介護保険データの連結・分析により、健康課題の抽出と対策を検討しています。

**香川** 健康づくりは、漠然とした理念だけではなく、現状をしっかりと把握することも重要です。志木市の場合、健康ポイント事業に参加した市民に歩数計を配布していますが、駅や公共施設など、市内26カ所に設置された専用端末にその歩数計をかざすと、歩数データが可視化されます。どのくらい努力したのか、日常生活の中で、ゲーム感覚で楽しみながら確認できるわけです。

一方でデータヘルス計画もまだ始まったばかりで、情報共有がまだ不十分なところもありますが、レセプトの管理・分析を充実させて、市民に正しく、詳細な情報を提供し、これまで以上に健康意識を高めていただきたいと考えています。

**細野** 社会保障費が増加し続ける中、健康寿命の延伸は全国の自治体にとって重要な課題です。いずれの市も地域協働の仕組みを生かし、市民への動機づけにも配慮されながら、効果的に取り組まれていました。今後とも、健康寿命の延伸に向けて、市を挙げて取り組んでいかれることを願っています。本日はどうもありがとうございました。

(平成27年11月12日、全国都市会館にて開催)

本コーナーは隔月掲載となります。今回は3月号に掲載予定です。



