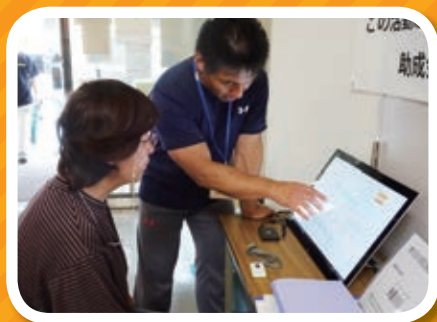




地域で取り組む 健康づくり

平成29年度 地域活性化事例集

地域づくり 1月号別冊

一般財団法人
地域活性化センター

本誌は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです



はじめに

地域の活力を維持していくために必要な要素として、住んでいる人々が健康で、自立した生活を送っていることが挙げられます。そのため、地域住民の健康づくりは地域の活性化にも寄与すると考えられます。

また現在、医療費の増大が自治体の大きな負担となっていることもあり、各自治体では住民の健康づくりを推進しています。

特に、「団塊の世代」と呼ばれる人々が後期高齢者となる2025年以降は、医療・介護の需要と国民医療費などがさらに増加すると予想されており、より効果的な住民の健康づくりの実施や医療費の適正化は、持続可能な地域社会のために不可欠かつ喫緊の課題となっています。

そこで当センターでは、地域と住民の活力持続に向けて、この度、各地で実施されている、住民の健康づくりおよび地域の医療費適正化につながる取組について取りまとめた事例集を作成することといたしました。掲載事例はそれぞれ食生活・運動・早期発見・メンタル・介護予防・その他医療費適正化の6つに分類し、各地でどのような対策が実施されているかを、幅広く紹介する内容といたしました。

掲載事例については、各都道府県および各市区町村に取組事例の推薦をお願いし、特徴的な42事例を掲載しております。

「特集編」の10事例は特に特徴的かつ先進的な事例について、当センター職員が現地取材を行い、関係者の方々の生の声を伺って執筆いたしました。また、「本編」の32事例は、特徴的な事例を関係する自治体の担当者の方々にご執筆いただきました。

本事例集が、住民の健康づくりおよび地域の医療費適正化について、検討・実施している関係者の皆様の取組の一助となれば幸いです。

最後になりましたが、本事例集の作成にあたり、ご協力いただきました皆様方に厚く御礼を申し上げます。

平成30年1月

一般財団法人地域活性化センター
理事長 椎川 忍

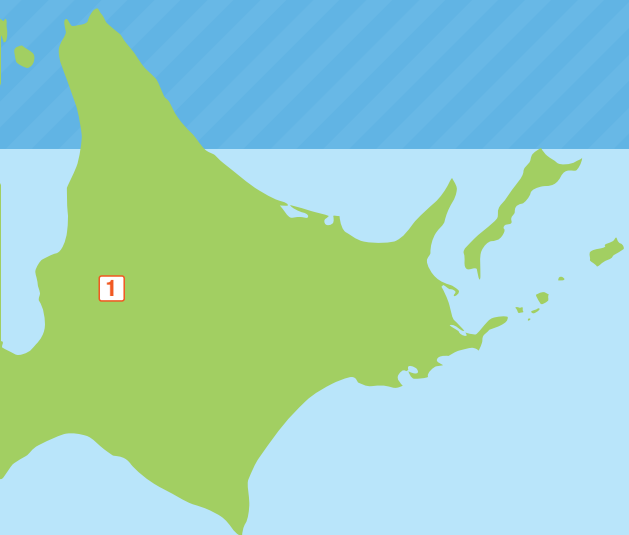
地域で取り組む健康づくり

● はじめに 1 ● 目次 2 ● ご利用にあたって 4

特集編 10事例

- 1 北海道旭川市 (食・運)
パーフェクトじゃなくていい 目指せ+1の健康男子 ～健康男子プロジェクト～ 6
- 2 青森県平内町 (食・早)
町と漁業の未来を守るため、今を変える！ ～漁師の健康を考える会～ 10
- 3 茨城県土浦市 (食)
減量支援の輪を地域全体に ～市民による市民のための健康減量教室～ 14
- 4 千葉県白子町 (運・介)
歩いて健康増進！「健幸ポイント事業」～運動を継続する動機づけのための創意工夫～ 18
- 5 山梨県中央市 (×)
「総合健診におけるこころの健康度評価事業」～1人でも多くの市民の命を救うために～ 22
- 6 静岡県東伊豆町 (運・早・介)
地域で認知症を理解し支える取組 ～認知症カフェ ニューサマーオレンジ in 稲取・奈良本～ 26
- 7 愛知県蒲郡市 (食・運)
メタボ率県内1位脱却に向け、職員・市民・市が動いた
～全庁横断健康プロジェクト「体重測定100日チャレンジ！めざせ1万人！」～ 30
- 8 大阪府大東市 (介)
住民主体で地域も元気！大東元気でまっせ体操 ～公民連携へ広がる介護予防～ 34
- 9 高知県土佐市 (食・運・早)
「とさっ子健診」で子どもに正しい生活習慣を！
～大人にも好影響与える小児生活習慣病予防健診～ 38
- 10 大分県臼杵市 (医)
住み心地一番のまちに
～医療・介護の情報連携システム「うすき石仏ねっと」～ 42





本編 32事例

- | | | | |
|----|----------|---------|---|
| 1 | 北海道登別市 | 食 運 | 若者の健康意識にも好影響・託児付き講座で「ママリフレッシュ」…… 48 |
| 2 | 岩手県久慈市 | × | 住民ボランティアによるこころの健康づくりと自殺予防活動 …… 50 |
| 3 | 宮城県仙台市 | 早 介 | 認知症ケアパス作成で築く当事者・地域・関係機関のネットワーク …… 52 |
| 4 | 山形県 | 運 | 「誰でも、気軽に、楽しく、みんなで健康づくり」の拠点を整備 …… 54 |
| 5 | 山形県鶴岡市 | 介 | 楽しみながら生きる！ “健康づくり” × “年金+α” の取組 …… 56 |
| 6 | 福島県 | 食 運 早 | ふくしま健民カード ～福島県が新しい健康づくり応援します～ …… 58 |
| 7 | 茨城県 | 介 | 高齢者による介護予防 シルバーリハビリ体操指導士養成事業 …… 60 |
| 8 | 茨城県坂東市 | 食 早 介 | ピカピカ笑顔のもと「歯の健康」を推進し、生活習慣病を予防！ …… 62 |
| 9 | 埼玉県志木市 | 食 運 | 健康ポイント事業と運動教室で、医療費削減！ …… 64 |
| 10 | 東京都豊島区 | 食 運 早 | 「としま健康チャレンジ！」～地域ぐるみで健康になろう！～ …… 66 |
| 11 | 新潟県燕市 | 医 | ジェネリック医薬品差額通知事業と医療費適正化につながる保健事業 …… 68 |
| 12 | 福井県 | 運 | 1県民1スポーツを推進する ふくい（②⑨①）スポーツチャレンジ …… 70 |
| 13 | 福井県美浜町 | 食 早 | 町民総ぐるみで取り組む健康づくり
減塩・減量からはじめよう「げんげん運動」…… 72 |
| 14 | 山梨県甲斐市 | 運 | 今より1,500歩（15分）プラスして健康づくり♪ …… 74 |
| 15 | 長野県 | 食 運 早 | 世界一の健康長寿を目指す信州ACE（エース）プロジェクトの取組 …… 76 |
| 16 | 長野県御代田町 | 介 | 「将来の自分のため」元気高齢者が要支援高齢者を支える取組 …… 78 |
| 17 | 静岡県三島市 | 食 運 | 民間企業との協働による健幸都市の実現を目指して …… 80 |
| 18 | 愛知県東海市 | 食 運 | 一人一人が健康づくりに取り組みやすい環境づくり …… 82 |
| 19 | 三重県明和町 | 運 | 「おとな元気教室」から広がる健康づくりと地域のつながり …… 84 |
| 20 | 京都府宇治田原町 | 介 | 男性限定の介護予防事業「おやじエクササイズ」による健康づくり …… 86 |
| 21 | 京都府京丹波町 | 食 | 尿中塩分測定導入による高血圧症（減塩指導）対策の実践 …… 88 |
| 22 | 大阪府高石市 | 運 | 健幸ポイント事業で、健幸のまちづくりを推進する …… 90 |
| 23 | 奈良県広陵町 | 介 | 住民力を生かしたまちづくり
～介護予防リーダー養成と住民主体の取組～ …… 92 |
| 24 | 鳥取県大山町 | 食 運 早 | 産学官連携による町民の健康づくりと地域活性化 …… 94 |
| 25 | 島根県益田市 | 食 運 早 × | 住民と共に歩む健康ますだ市21の取組 …… 96 |
| 26 | 広島県廿日市市 | 食 運 早 × | ウォーキング大会 in 世界文化遺産「宮島」の波及効果で地域活性化 …… 98 |
| 27 | 広島県安芸高田市 | 食 医 | 市民総ヘルパー構想による健康寿命の延伸を目指した取組 …… 100 |
| 28 | 熊本県長洲町 | 介 | 介護予防拠点施設の整備による地域での介護予防活動の活発化 …… 102 |
| 29 | 大分県日出町 | 介 | 住民組織と連携した地域での介護予防活動 …… 104 |
| 30 | 宮崎県都農町 | 食 運 早 | 「ごほうび」が生み出す、人の心を動かすきっかけづくり …… 106 |
| 31 | 沖縄県那覇市 | 食 | 「那覇市健康づくり協力店」食の選択力向上を目指した取組 …… 108 |
| 32 | 沖縄県西原町 | 食 | フードモデルの活用による食選択スキルの向上を目指した取組 …… 110 |

分類記号

疾病予防に関する取組

食 … 食生活 ・ 栄養の改善に関する取組

運 … 運動 ・ スポーツの実施促進に関する取組

早 … 疾病の 早期発見 に関する取組

×

メンタルヘルス（心の健康）に関する取組

介 … 介護予防 に関する取組

医 … その他 医療費 適正化につながる特徴的な取組

ご利用にあたって

構 成

- 本書は「特集編10事例」「本編32事例」により構成されている。

データについて

- 自治体の人口および面積は、平成29年4月1日時点における数値である。
- 平成29年4月2日以降の市町村合併による人口および面積の変更は反映されていない。

そ の 他

- 特集編の本文中に掲載の関係者の役職名や名称などは取材時(平成29年9～10月)のものである。
- 本編は執筆時(平成29年8～10月)の内容に、一部時点修正など(平成29年11月)を加えたものである。
- 意図的に西暦を使用する場合(例：2025年問題と関連づける意図による「2025年」など)を除き、年・年度は原則和暦で記載している。

特集編

10事例



北海道旭川市

食生活

運動

パーフェクトじゃなくていい ^{プラス ワン} 目指せ+1の健康男子 ～健康男子プロジェクト～

旭川市の概要

旭川市は北海道のほぼ中央に位置し、雄大な大雪山連峰に抱かれ、肥沃な盆地が広がる市である。年間および昼夜の寒暖差が大きく、四季が明瞭で冷涼な気候が特徴である。

古くからのアイヌの人々の営みと開拓の歴史によって現在の市の基盤が築かれ、稲作や酪農などの農業、紙パルプなどの製造業、旭川家具を代表とする木工業などが盛んである。近年は北北海道の交通・物流の拠点として発展しているほか、行動展示で有名な旭山動物園や雪質の良いスキー場などがあり、国内外から年間500万人以上の観光客が訪れている。

人口は近年減少傾向にあるが、北海道内では札幌市に次いで339,605人（平成27年国勢調査結果）の人口を有している。

取組のきっかけ

旭川市では狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患による死亡率が全国や北海道全道より高く、特に男性は50代を過ぎると急性心筋梗塞による死亡が急激に増加するという状況であった。

虚血性心疾患は生活習慣病の一つで、その原因の多くは高血圧、脂質異常症、糖尿病とされる。自覚症状がないまま進行するため、若い時期からの健康づくりが重要である。しかし、これまでの平日昼間に行う健康教室などの保健事業では、働く人、特に男性の参加が極端に少なく、健康づくりに関する働きかけが困難であった。

さらに、旭川市国保特定健診の結果の分析から、男性の約4割がメタボリックシンドロームの該当者であることも明らかとなった。

これらの事実から、働き盛りといわれる20～40代の男性にターゲットを絞り、生活習慣改善を目的とした新たな取組として「健康男子プロジェクト」を平成24年に開始した。

格好いい健康づくり

多くの女性は「いつまでも美しくいたい」といった美容に対する意識があるため、若い頃から健康に関心を持つのに対し、男性は「健康を意識するなんてまだ早い」「健康は大切だが、健康に気を使っていることは恥ずかしくて言いたくない」などという考え方で、健康づくりに消極的になってしまう人が多いと考えられる。

このような健康に対する意識や考え方を変えるためには世間のイメージから変える必要がある。そこで、国が推進している「イクメンプロジェクト」により、子育てをする男性に対するイメージが多くの人の中で変化しているように「健康づくりは格好いい」というムーブメントを作り出すことで、男性が健康づくりに取り組みやすい環境をつくることのできるのではないかと考えた。

そのためにまず、「毎日運動し、食事制限をする」といった辛くて我慢が付き物という健康づくりのイメージを変えるために「できることを まずは1個から ゆるく長く」実践しようとする男性を「健康男子」と名付け、企画名を「健康男子プロジェクト」とした。

ネーミングにより健康づくりへの敷居を下げたことに加え、「パーフェクトじゃなくていい 目指せ+1（プラスワン）の健康男子」をスローガンとして、体重を毎日計測する、飲み物をカロリーオフのものに変えるなどといった簡単な実践を継続することと、その中で実践することを1つずつプラスしていく（加えていく）ことの大切さを普及するための情報発信や企業へのサ

ポートなどを行っている。

市長は“健康男子”の星 〈情報発信〉

健康男子プロジェクトでは、ターゲットとしている20～40代の男性を中心に、健康づくりに関する情報をインターネットやマスメディアを活用して発信している。

Webページでは、同世代の男性の健康づくりの体験談などを顔写真と共に紹介する「健康男子の星」のコーナーを立ち上げた。

健康男子の星第1号は西川将人市長で、日頃から市長自らが実践している健康づくりや自分なりの継続のコツなどについてのコメントを掲載している。その後もこのコーナーでは、学生や医師、会社員、弁護士など多種多様な健康男子がそれぞれの実践内容などを紹介しており、健康男子の星は現在では40人を超えている。

また、運動不足を感じているけれども運動する時間がなかなか確保できない人のために、気軽に取り組める運動プログラムとして「健康男子体操」を健康運動指導士に作成・監修してもらい、YouTubeで音楽に合わせた体操の動画を公開している。

それに加え、公式Facebookおよび地域のフリーペーパーとそのWebページにて健康男子プロジェクトに関する情報を発信している。

働く男子を“健康男子”に 〈出前健康講座〉

働く人たちの健康づくりを支えるため、旭川市では健康男子プロジェクトの一環として、「出前健康講座」と題した市内の民間企業への保健師派遣によるサポートにも取り組んでいる。

具体的には、依頼してきた企業に市の保健師が訪問して、①健康講話 ②職場健診結果の集計・分析 ③健康づくりの取組サポートの3つのうち企業側が希望する内容を実施している。以下に各講座内容の詳細を記す。

①健康講話

メタボや食生活、運動、飲酒、喫煙など、生活習慣病に係る働き盛り特有の健康課題とその予防について講話を行う。詳細な内容は企業側の希望に応じて



出前講座写真

いるほか、筋肉量や基礎代謝量などを体組成計で測定することもできるようにしている。

②職場健診結果の集計・分析

保健師が職場の健診結果や事前に行う生活習慣に関するアンケートに基づき職場全体の健康状態を分析し、その結果を踏まえた講話を行う。講話の内容は職場の健康課題や個人でできる生活習慣病予防のポイントなどであり、保健師による個別の保健指導を受けることもできる。

③健康づくりの取組サポート

保健師が一定期間（3か月程度）、運動不足の解消や禁煙などといった各職場の目標の達成に向けた実践をサポートしている。各職場の目標の検討から社内での情報共有、行動計画、実践中のアドバイス、効果の検証まで、継続的な支援を行っている。

めざせ！Best of “健康男子” 〈健康男子コンテスト〉

健康男子プロジェクトをさらに普及させる目的で「健康男子コンテスト」を平成25年に開始した。これは企業対抗で3か月間メタボ改善に取り組み、市内で開催されるイベント「北の恵み 食べマルシェ」の特設ステージで、各企業チームで実践した内容や成果を競うものである。

コンテストが行われる「北の恵み 食べマルシェ」は5日間で100万人以上（平成27年）が来場する大きなイベントであるため、健康男子プロジェクトに関する取組の中でも注目されやすく、プロジェクト内でも大



コンテスト当日写真

きな存在となっている。

審査は体重や腹囲の減少率などの数値面の成果や企業のサポート体制の評価のほか、観客投票の結果も併せて総合的に行われ、最も優れたチームの企業には「Best of 健康男子」賞が与えられる。

同一企業の中でメタボを改善したい20～40代の男性

3人以上で参加でき、エントリー後はチームで健康診断の結果と生活習慣の振り返りから取組内容を定めて改善に取り組む。参加者は、保健師や管理栄養士のサポートを受けながら、無理なく毎日続けられる生活面での取組を継続するほか、協賛企業の協力で期間中無料で利用できるスポーツジムを活用し、メタボ脱却を目指す。

さらに、コンテストの2か月後にも健診・保健指導を実施し、体重や腹囲の減少などの見た目の変化だけでなく、血液検査の値の改善も参加者に実感してもらうことで、健康づくりの取組を継続できるよう支援している。

コンテストの余波

平成29年度の健康男子コンテストには3チーム・計10人が参加し、「寝る3時間前は食事をしない」などといった各チームの取組と成果を発表した。参加者1人当たりの平均で体重7.2kg減、腹囲8.7cm減の成果があった。

また、コンテスト後の参加者アンケートでは「体が軽くなった」「よく眠れるようになった」など、参加者自身が健康づくりの効果を実感できており、コンテストの参加によって身体・精神両面に良い効果が出ている。参加者の中には会社から言われて仕方なく参加した人もいるが、コンテストをきっかけに健康づくりにはまってしまうケースも毎年少なくないという。



健康男子コンテスト（平成29年度）ポスター

平成27年度に支社長がコンテストに参加したある企業では、肥満状態の社員が多いという課題が認識され、その解決のために「3kg減」を目標とした健康づくりの取組が2か月間行われた。コンテストによって、トップが社員の健康づくりの必要性を認識し、自らの成功体験を企業全体の取組に発展させた好例である。

さらに、参加した他の企業からは「スポーツクラブの法人会員になることにした」「会社のイベントとして健康コンテストを開催したい」などの声が聞かれ、コンテストが企業にも好影響を与えている様子がうかがえる。

コンテストをはじめとした健康男子プロジェクトの取組によって、健康づくりに興味を持つ企業は増えており、平成26年度に12回だった企業への出前健康講座の実施回数は28年度には18回に増加している。同時に、出前健康講座の延べ参加者数も平成26年度の784人から28年度は1,492人に増加している。

企業との連携で進める健康づくり

健康男子プロジェクトでは職場における健康づくりを推進するため、職場における健康づくりに積極的な市内の企業を「健康男子応援企業」としてWebページで紹介しており、応援企業数は現在では16に上っている。このことから、健康づくりに興味を持つ企業だけでなく、それを実践している企業も増えていると言える。

平成27年度、旭川市は健康男子プロジェクトの活動として、1,000社以上を対象に「企業の健康づくりに関する実態調査」を実施した。その調査方法は基本的には市の労働基本調査に健康づくりの調査票を同封、郵

送し、FAX 返信により回収するものであったが、一部については保険会社（旭川支社）に協力してもらい、社員が企業を訪問する際に、調査票の配付・回収を実施している。

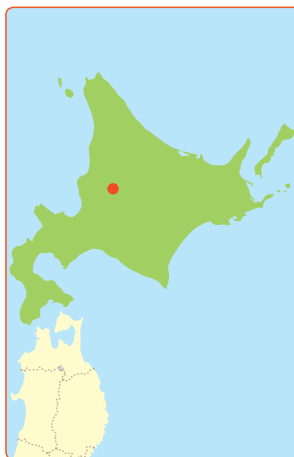
このように健康男子の健康づくりだけでなく、健康男子プロジェクトの活動そのものにも協力する企業も出てきており、旭川市内の企業の健康づくりに対する姿勢は確実に変化している。

健康男子コンテストから新たなステージへ

健康男子プロジェクトの実績から、これまでの保健事業のやり方では難しかった20～40代の男性に対する健康づくりに関する働きかけが、企業を紹介することで円滑となることが分かった。また、働く人々が健康づくりに取り組むことが、企業の持つ健康に対する考え方にも好影響を与えることが明らかとなった。今後は働く人々が健康になることが企業の活性化、ひいては地域力の向上や地域の活性化につながることを期待される。

これほどの実績を上げている健康男子プロジェクトであるが、20～40代の男性の健康づくりを市民全体に健康への関心として広げるためには、より効果的な新しい方法が必要だと旭川市では考えている。そこで、健康男子コンテストを平成29年度で終了し、今後はコンテストで得たノウハウや理念を引き継ぎながら、新たな方法を模索していくという。

働き盛り世代の健康づくり支援に新たな切り口で取り組み、個人と企業の両方に好影響を与えている旭川市の今後の取組に注目していきたい。



自治体名 北海道旭川市

- ❖ 人口：341,335人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 事業名：健康男子プロジェクト
- ❖ 事業開始年度：平成24年度
- ❖ 事業実施主体：旭川市
- ❖ 連携団体等：健康男子コンテスト実行委員会

連絡先

旭川市保健所 保健指導課

TEL 0166-26-1111（代表） FAX 0166-25-1151

MAIL hokensidou@city.asahikawa.lg.jp

青森県平内町

食生活

早期発見

町と漁業の未来を守るため、今を変える！ ～漁師の健康を考える会～

ひらないまち 平内町の概要

平内町は青森県のほぼ中央に位置する人口約11,000人の町である。北は陸奥湾に面し、西は青森市、東は下北半島の付け根で交通の要所である野辺地町に接している。

町内を国道4号と青い森鉄道線が横断しており、新幹線の駅がある青森市からのアクセスも良いため、海水浴場やキャンプ場などの観光地として人気があり、県内外から多くの観光客が訪れる。

ホタテ養殖の発祥の地であり、現在も日本一の養殖ホタテ水揚げ高を誇る“ホタテの町”である。養殖ホタテを中心とした漁業が町の基幹産業であり、就業者の約23.2%（平成27年国勢調査）が漁業に従事している。

「漁師の健康を考える会」とは

平内町では、町民の平均寿命や健診結果などのデータなどから懸念された漁業関係者の生活習慣の改善と健康課題の解決を目指す「漁業者の健康改善大作戦事業」を平成26年度から、県の保健所と協働で実施している。

この事業を推進するために、町内一部の地区住民で「漁師の健康を考える会」が結成され、健康づくり活動の方法の立案などに取り組んでいる。その結果が地区に反映され、健診受診者数の増加など定量的な実績を上げているだけでなく、健康意識向上にも寄与しており、地域の基幹産業を守るという目標を掲げた健康づくり活動の好例となっている。

今回、平内町健康増進課の藤田一浩課長、松山秀子指導監、小笠原淳子課長補佐、同町企画政策課の亀田亮主幹、青森県東青地域県民局地域健康福祉部保健総

室（東地方保健所）健康増進課の高久千尋技師の行政関係者5人と間木・東滝地区の「漁師の健康を考える会」の構成員4人にお話を伺った。

「漁師の健康を考える会」の誕生まで

平成25年7月に厚生労働省が公表した平成22年の「市区町村別生命表」において、平内町の平均寿命は1,898市区町村中、男性が下から37位、女性が下から30位という結果であった。これは町そのものだけでなく、多くの町民が関わっている漁業の存続に関しても危機感を抱かせる結果であった。

また、平内町と同町を管轄区域に含む県の東地方保健所との保健活動打合せの中で、保健師・管理栄養士から、日頃の活動を通して漁師には「菓子パン、加糖コーヒーの摂取が多い」「保健指導等による行動変容が見られにくい」「健診未受診が多い」などの課題が挙げられた。

東地方保健所でも特定健診の結果を分析したところ、平内町の男性はLDLコレステロール値^{*1}やγ-GTP値^{*2}の異常を示す人の割合が高いことが判明し、町の保健師たちが気に掛けていた生活習慣との関係があるのではないかと考えられた。

そこで平成25年11月、青森県立保健大学の協力のもと、平内町民の生活習慣に関する実態調査を行った。町内に約20ある漁業地区のうち4地区で成人男性250人を対象とした生活習慣に関するアンケートを実施し、149人（うち漁業関係者65人）から回答を得て、前述の「菓子パン、加糖コーヒーの摂取が多い」のほか、「健（検）診受診者数が少ない」などの健康課題が明確となった。

実態調査の結果から、平内町でより効果的な保健活動を行うためには、町内の漁業協同組合（漁協）や地区組織などを含む地域全体で健康づくりに取り組む仕

組みが必要と考えられた。そのため、漁師の事情に詳しい町の水産商工観光課や漁協、県の青森地方水産業改良普及所と戦略会議を重ね、平成26年度、「漁業を守る」という切り口で、漁業関係者の健康課題共有と健康づくり支援を目的とした「漁業者の健康改善大作戦事業」を開始した。それと同時に「漁師の健康を考える会」（以下「考える会」という）の活動もスタートした。

現在、考える会は間木・東滝地区（2地区合同で平成26年度結成）と茂浦地区（平成28年度結成）の2つが活動しており、漁業現場の実態を把握している漁協関係者や保健協力員、消防団、婦人会などの代表で構成されている。

※1：LDLコレステロール値…いわゆる「悪玉コレステロール」の値。中性脂肪の増加で高くなり、動脈硬化につながるとされる。

※2： γ -GTP値…肝臓の解毒作用に関係する酵素の値。この数値が高い場合には肝炎や脂肪肝、胆道がんなどが疑われる。

県の保健所との協働による事業展開

「漁業者の健康改善大作戦事業」は平内町と東地方保健所が協働で展開しており、行政と考える会との間に築かれている強い信頼関係で成り立っている。

町と保健所が、考える会の内容などを協議するほか、保健所では考える会の活動をまとめた「漁師のヘルス新聞」の発行や県のテレビ広報番組などを通した外部へのPRも行っている。活動を外部にもPRすることで取組が“見える化”され、関係者の達成感やモチベーションの維持につながっているという。



グループワークの様子（間木・東滝地区）

考える会の進行などは町職員で対応しているが、人手不足の際には保健所職員も進行役を務めるなど、町と保健所がそれぞれのできることを実行して事業を進めている。

また、予算は考える会で実施している健康食試食の材料費の2万円程度であり、町の一般財源で賄っている。

考える会は、地区の健康課題に関係したグループワークや健康食試食などを中心とした内容で年に2～3回ほどのペースで開催されている。グループワークの進行においては、出された意見を否定しないことを心掛けており、それにより、構成員から活発な意見が出されるようになっていく。松山指導監は「構成員の皆さんは現実に即した発言をしてくれるので、具体性のある話につながっていく」と話す。

最初に結成された間木・東滝地区の考える会では、当初構成員の間でも健康に対する意識にばらつきがあったと聞かすが、今回の構成員4人の話からは、現在では構成員全員で地区住民の健康の重要性を共有できている様子がうかがえた。

漁協も動いた！ 〈健（検）診受診者増大の取組〉

平成26年12月、「健（検）診」をテーマにした1回目の考える会が間木・東滝地区で開催された。ここでは「健（検）診を受けない人が受診するようにするためにはどうしたらよいか」について議論が行われ、「出荷時間の関係で健（検）診の時間に間に合わない」との意見が出された。

これに対して「健診のために沖休み（休漁日）が設定できないか漁協に相談する」という改善案がその場で出され、後日構成員が漁協に呼びかけを行った結果、漁協からも理解が得られ、平成27年6月には、漁協の小湊支所管内で健（検）診受診日の午前中に沖止め^{*3}が実施された。漁協の協力があったことは非常に大きかった、と考える会の関係者は口をそろえる。

ただし、「沖止め」で健診受診の機会ができて、対象者が受診しようと意識しなければ、受診にはつながらない。1回目の考える会では「保健協力員が各家庭を回ってくれと助かる」といった意見も出され、それを受けて役場職員と保健協力員が夜間に家庭訪問して健診の説明や受診勧奨などを行った。

それらの取組の結果、平成26年度に69人であった間

木・東滝地区の集団特定健診受診者数は、27年度は109人、28年度は133人と大きく増加した。また、集団がん検診の延べ受診者数も平成26年度の153人から、27年度は239人、28年度は308人と順調に増加している。

※3：沖止め…出漁の一斉休止のこと。一般的には行事や悪天候などによるものが多いが、ここでは健診受診を目的として実施されるものを指す。

漁師が変わった！ 〈食生活改善の取組〉

「菓子パン、加糖コーヒーの摂取者が多い」生活習慣は、船上で食事する際の準備・摂取の容易さから、漁師たちの日常に浸透してしまっている。しかし、菓子パン、加糖コーヒーは高糖度・高カロリーなものが多く、過剰摂取は肥満、ひいては生活習慣病をはじめとした多くの疾病の原因となる。

平成27年1月に間木・東滝地区で開催された考える会では「食生活」をテーマに、保健師が把握した漁師の食生活について話題提供した後に意見交換が行われた。そこで、多くの住民が現在の食生活がなぜ悪いのかを十分に分かっていないため、まずは健康・食生活について勉強する機会が必要ではないかとの提案がなされた。

その後、翌2月には東滝地区で勉強会が開催され、参加した住民からは「明日から缶コーヒーを1本減らす」などといった健康づくりに前向きな発言もあったほか、構成員の中からも「缶コーヒーからお茶に変えた」「水産の会議でも健康のことを話題にするようになった」などの変化が生まれている。

また、考える会で実施している健康食試食を通して、どのようにしたら塩分が少なくてもおいしく食べられるか、野菜が多く食べられるかを、構成員を中心とし



減塩食の試食（茂浦地区）

て多くの住民が学んでおり、家庭での実践にもつながっている。

構成員からも「家庭で減塩の味付けを実践し、それに慣れたことで普通の醤油が塩辛く感じるようになった」「家族の塩辛い味付けを指摘するようになった」などの声が聞かれた。

地域が変わる！ 〈考える会を中心に広がる健康意識〉

今回、考える会構成員から伺った話を通して印象に残っている点の一つに、「健康の大切さや健診を受ける重要性、考える会で得た健康に関する知識などを地区に住む人たちにも知ってほしい」「考える会の活動を町内全域に広げていきたい」と構成員が懸命に考えている点がある。その背景には、健康を損なう、または病気で突然死亡することが家族の生活や人生にも大きな影響を及ぼすことや、健診などで病気を早期発見して大事にならずに済んだことなど、健康に関するさまざまな実例がある。

そして、「地区に住む人たちにも知ってほしい」という考えは、構成員らの活動にも表れている。考える会のグループワークを通して、平内町の健康問題の現況や健康づくりのために自分たちができることなどをまとめたリーフレットとシナリオを作成し、構成員らが講師となって住民に内容を説明している。その他にもリーフレットを公民館内に掲示するなど、さまざまな形で健康づくりの大切さを周囲に伝えている。

これらの活動によって、会議で出される飲み物がジュースや加糖コーヒーからお茶や無糖コーヒーに変わったり、漁協の本所が禁煙になったり、と町内のさま



リーフレットを活用した説明の様子（婦人会総会）



平内町の健康問題をまとめたリーフレット

ざまなところに健康への意識が広がりを見せている。

短命県脱出へ向けて 〈今後の展望と課題〉

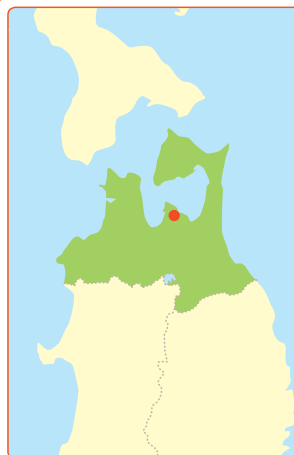
現在、青森県は都道府県別平均寿命の全国最下位が続いており、「今を変えれば！未来は変わる！！」をキャッチフレーズに、短命県返上を目標とした健康づくりの機運が高まっている。考える会の構成員からも短命県返上を意識した発言があった。

そのような背景から、平内町を参考として漁協と協働した取組を始めた自治体が青森県内で出てきている。他の自治体も注目する平内町の取組であるが、将来的には町内全域で取り組んでいくことが目標である

ため、「まだまだ発展途上」と藤田課長は話す。

この目標に向け、平内町では考える会の活動を1か所ずつ軌道に乗せていきたいと考えている。別の地区で新たに考える会を結成するためには、その地区における健康づくりへの機運の高まりや考える会の活動への理解などが不可欠であるため、それらをいかにして醸成していくかが課題であり、現在の考える会の活動が町内でさらに浸透していくことが必要と考えられる。

それぞれの地域の基幹産業は、多くの住民が関係して成立しており、住民の健康を守ることは基幹産業を守ることにもつながる。このような観点で健康づくりを推進している平内町の取組は、全国の多くの地域で参考となるものであり、今後のさらなる展開を期待したい。



自治体名 青森県平内町

- ❖ 人口：11,402人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：217.09平方キロメートル
- ❖ 事業名：漁業者の健康改善大作戦事業
- ❖ 事業開始年度：平成26年度
- ❖ 事業実施主体：平内町
- ❖ 連携団体等：平内町漁業協同組合、東地方保健所、青森地方水産業改良普及所

連絡先

平内町健康増進課

TEL 017-718-0019 FAX 017-755-2145 MAIL kenkou-ig@town.hiranai.lg.jp

茨城県土浦市

食生活

減量支援の輪を地域全体に ～市民による市民のための健康減量教室～

土浦市の概要

土浦市は茨城県南部に位置する人口約14万人の市である。東に日本で2番目の広さを誇る湖の霞ヶ浦を擁し、西には万葉の世から名峰とうたわれた筑波山を臨む、水と緑に恵まれた歴史と伝統ある都市であるほか、東京から60km圏内、成田国際空港から約40kmの距離、筑波研究学園都市に隣接といった地理的条件にも恵まれている。

市民による市民のための 健康減量教室

土浦市は総合計画の中で、すべての市民が一生を通して幸せな生活を送れるような生活環境の充実を図ることとしており、健康づくりと食育を一体的に推進していく「第2次健康つちうら21」を平成27年3月に策定

した。

その策定にあたって健康づくりに関するアンケートを実施したところ、土浦市の成人市民の約2割が肥満（BMI25以上）で、特に50～60代の男性の3割以上が肥満であることが判明した。そこで、市民の肥満解消のため「市民による市民のための健康減量教室事業」（以下「市民減量事業」という）を平成28年度にスタートした。

これは減量プログラムを学んだ市民（ダイエットリーダー）に地域の健康減量教室の主体となってもらい、市民の減量を支援するものである。平均体重の減少や食行動の改善などにも大きな効果が表れており、教室に参加した市民は効果を実感している。

今回、土浦市健康増進課の関雅美課長補佐、渡辺直子管理栄養士と減量プログラムの提唱者である田中喜代次筑波大学教授をはじめ、ダイエットリーダーや教室参加者の皆さんにお話を伺った。



土浦市健康増進課、筑波大学田中教授、ダイエットリーダーの皆さん

筑波大学研究事業への協力 (平成27年度)

土浦市では市民の肥満解消を図るため、各自の適切な食事量や栄養バランス、規則正しい食生活についての知識・技術の普及が必要と考え、食生活改善の推進事業に取り組むことにした。しかし、行政主体での事業推進には限界があることから「住民主体の健康づくり」を目指し、その方法を検討していた。

そんな中、平成27年度、筑波大学（田中研究室）の研究事業「住民主導による健康減量教室の実行可能性と成果検証」に土浦市が協力し、健康減量教室を開催した。

これは、田中研究室が持つ長年の実績に基づいた減量プログラム「スマートダイエット」をボランティアの市民に学んでもらい、その人たちがダイエットリーダーとなって健康減量教室の参加者を指導していく取組で、その形式は現在の市民減量事業に引き継がれている。

この取組の結果、教室参加者の平均体重は約6.7kg減少し、住民による自発的な健康づくりの効果が確認された。

スマートダイエットは食生活の改善を中心とした3か月間の集中プログラムであり、専門家による指導でこれまでに平均8kg減量の実績がある。食べたものをすべて記録し、その食材を4つの食品群に分けて行う点数計算で食事の質と量が確認でき、適切なバランスと量の食事につなげていけることがポイントである。

「健康的に減量するには、食生活の改善が肝要。運動が苦手な人に運動させることは難しいが、食事は誰でも毎日とるものであるからこそ、食生活を改善することで顕著な効果が生まれる」と田中教授は話す。

土浦市による市民減量事業の実施 (平成28年度～)

前述の筑波大学（田中研究室）の研究事業によって、住民による自発的な健康づくりの有効性を再確認した土浦市は、平成28年度に市民減量事業を開始した。

この事業はダイエットリーダー養成講習会（以下「リーダー講習会」という）と健康減量教室から成り、現在は市内の一部地域で開催している。土浦市ではこれらに先駆けて、健康減量に関する正しい知識を普及する「市民公開講座」を年度初めに開催しており、そこ



ダイエットリーダーによる指導



ダイエットリーダーによる支援

でも市民減量事業への参加を呼び掛けている。

リーダー講習会には過去の健康減量教室の参加者や地域で健康づくりのボランティア活動をしている人、健康減量に興味がある人などが多く参加しており、2か月間のカリキュラムを経て、これまでに53人のダイエットリーダーが誕生している。

リーダー講習会を修了したダイエットリーダーたちは、ボランティアとして地域の健康減量教室を主体的に運営していく。現在、教室の参加募集や会場の手配などの準備は市が行っているものの、教室の進行役や講義・グループワークでの講師役、参加者が提出する食事記録へのコメント記入などの教室運営はダイエットリーダーが担っている。

健康減量教室に携わっているダイエットリーダーからは「ボランティアで健康減量に携わることで自分も痩せることができた」「地域の活動に参加することで自分の居場所になった」など、教室での活動が自分自身にとってもプラスになっているという話が多く聞かれた。

ダイエットリーダーによる支援も年々スキルアップし、教室運営のノウハウも徐々に蓄積されており、今

後はさらにダイエットリーダーが主体的に活動を行っていくことが期待される。

筑波大学の研究事業（平成27年度）から数えて3年目となる平成29年度は、おおむね20～69歳でBMI25以上の市民を対象に、3か月間・計8回のカリキュラムから成る健康減量教室を2つの地区公民館で開催している。教室開催3か月間の前後で採血や身体計測を行い、参加者の健康状態の変化を確認できるようにしているほか、全カリキュラム終了後にダイエットリーダーと参加者それぞれによる交流会を企画するなど、教室参加の魅力度を向上させる工夫も考えている。

健康減量教室では、ダイエットリーダーによる講義や食事記録の振り返り、個別アドバイスを通して、多くの参加者が健康的に適正体重を目指している。住民主体の教室だからこそ感じられる明るい雰囲気やダイエットリーダーと参加者の一体感が印象的であった。

健康減量教室の効果

健康減量教室の参加者に話を聞いたところ、参加のきっかけは「着られなくなった服を着たい」「減量プログラムを学んで子どもを痩せさせたい」「日々大きくなる自分を何とかしたい」などそれぞれ異なるが、「この教室に参加することで体重が減り、疲れにくくなった」「着たかった服が着られるようになった」など、健康減量教室への参加で生じた自身の変化を全員が感じている。

効果は数字にも表れており、35人が参加した平成28年度は体重（平均5.6kg減）や腹囲（平均6.7cm減）、体脂肪率（平均2.7%減）、活力年齢、中性脂肪値の改善が見られた。平成29年度は44人の参加があり、全8回の



健康減量教室の風景

教室が終了した時点での平均体重は開始時から6.1kg減少している。

また、普段の食事を記録して毎食の質と量を確認することで、必要以上の摂食や食生活リズムの乱れなどの肥満者に多い食行動にも改善が見られた。

現在、全国各地で健康づくりに関する教室が開催されているが、土浦市では住民主導により、参加者だけでなく、ダイエットリーダーも一緒に頑張る体制があることで効果を発揮していると思われる。実際、参加者からは「自分たちを応援してくれる人がいたからこそ、頑張ることができた」という声もあった。

教室運営における工夫

さまざまな形で参加者に効果を実感させている市民減量事業における最大のポイントは、教室で重要な役割を果たしているダイエットリーダーの育成と連携である。土浦市では、ダイエットリーダーたちが主体的に活動していく意識を持ち続けるためにリーダー講習会の修了者を対象に交流や意見交換、情報共有の場として「スキルアップ研修会」を開催している。

現在、健康減量教室には毎回10人前後のダイエットリーダーが参加しており、教室運営には彼らの連携が重要であるため、教室開催時にダイエットリーダー全員が同じ黄色のTシャツを着用することで連帯感を高めている。

また、参加者が途中で脱落しないよう、カリキュラム中にグループワーク4コマとレクリエーション2コマを組み入れ、参加者同士やダイエットリーダーが共に励まし合うことで減量へのモチベーション維持を図っている。

この他にもダイエットリーダーが考案したレシピを調理デモと試食で学ぶ内容もあり、楽しみながらの健康減量につながっている。取材訪問時にはキャベツやニンジンフライパンで蒸すだけの「フライパン蒸し」と、マッシュポテトに炒めた豚ミンチ・タマネギを混ぜたものに炒ったパン粉をまぶした「揚げないコロケ」の試食があった。いずれのレシピも簡単にできる上に、油分を減らしつつ野菜を多く含むよう工夫されている。

また、より多くの人に参加してもらうため、特に肥満者割合の高い男性が参加しにくいと思われる平日を



野菜たっぷり簡単レシピの調理デモ

避け、平成28年度は土曜午後、29年度は金曜夜間と日曜午前のコースを設定しており、「夫婦そろって参加できる」など、参加者からも好評である。

今後の課題と展望

減量の効果は一時的な体重減少で評価されるものではなく、減量後も適切な体重をキープすることが重要である。そのため現在、教室修了者が定期的に集うフォローアップの場を設けているが、残念ながらリバウンドしてしまう人もおり、教室修了後のリバウンド防止が課題である。土浦市では今後、教室修了者が健康減量に継続的に取り組む一助として、ダイエットリーダーが中心となってつくる「土浦ダイエットサークル」

の立ち上げを支援していきたいと考えている。

また、市民減量事業のさらなる展開として、リーダー講習会および健康減量教室を市内全域で実施することを目指している。具体的には平成31年度までに市内すべての地区公民館での健康減量教室の開催を目標としている。「将来的には、ダイエットリーダーを中心とした地域住民が、それぞれの地域で自主的に健康減量教室を開催できるようにすることが目標」と関課長補佐は語る。

現在、健康づくりの意識がダイエットリーダーから教室参加者だけでなく、その家族や地域にも少しずつ広がっている。今後は減量支援の輪が地域全体に広がり、「第2次健康つちうら21」の基本理念である「笑顔があふれる 健康なまち つちうら」の実現に近づくことが期待される。



自治体名 茨城県土浦市

- ❖ 人口：139,709人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：122.89平方キロメートル
- ❖ 事業名：市民による市民のための健康減量教室事業
- ❖ 事業開始年度：平成27年度
- ❖ 事業実施主体：土浦市
- ❖ 連携団体等：筑波大学田中研究室 土浦市ダイエットリーダー

連絡先

土浦市保健福祉部健康増進課

TEL 029-826-1111（内7502） FAX 029-821-2935 MAIL hoken@city.tsuchiura.lg.jp

千葉県白子町

運動

介護予防

歩いて健康増進！「^{けん こう}健幸ポイント事業」 ～運動を継続する動機づけのための創意工夫～

白子町の概要

白子町は人口約11,000人、面積27.50km²、千葉県の中央部で東京都心から70km圏内に位置する町である。町内には300面以上のテニスコートがあり、全国屈指のテニスリゾートとして知られている。

町のほとんどが平坦地で、温暖な気候と豊かな自然に恵まれた農業地域となっている。ミネラル豊富な土壌で栽培される肉厚で糖度の高い「白子たまねぎ」が代表的な特産野菜であり、収穫時期の5月には全国でも珍しい「たまねぎ狩り」が開催される。

また、町の東部には九十九里浜で静かな海辺と美しい景観が広がっており、さまざまなマリンスポーツを楽しむことができる。

白子町の健康づくり支援

白子町では人口減少に加え、高齢化などの困難な課題を抱えているが、「笑顔、創意、夢のあるまち しらこ」をテーマとした第4次総合計画を策定し、地域における支え合いやコミュニティの再生などにより、子どもから高齢者までが生き生きと暮らせる地域社会づくりを進めている。

第4次総合計画の後期基本計画（平成25～29年度）では、「町民一人ひとりが健康について意識して、自分自身の健康管理や健康づくり活動を自主的に行うこと」を目的とした健康づくり支援を重点施策の一つとしている。

白子町が平成27年度に開始した「白子町^{けんこう}健幸ポイント事業」は、取り組みやすい運動であるウォーキングに着目し、継続につながる動機づけのためにウォーキングの成果に応じて特典ポイントを付与するもので、住民に大変好評であり、医療費抑制にも寄与してい

る。今回、白子町健康福祉課の近藤雅巳保健師にお話を伺った。

取組開始までの経緯

国立社会保障・人口問題研究所編『日本の地域別将来推計人口（平成25年3月推計）』（出生中位・死亡中位仮定）によると、白子町では今後、0～14歳の年少人口と15～64歳の生産年齢人口が減少し、65歳以上の老年人口は増加するとされている。高齢化率は平成27年の35.5%から、平成37年に41.8%、平成52年には45.9%へ上昇すると予測されており、町内に住む若年層の負担や高齢者が高齢者を介護する“老老介護”の増加が予想される。

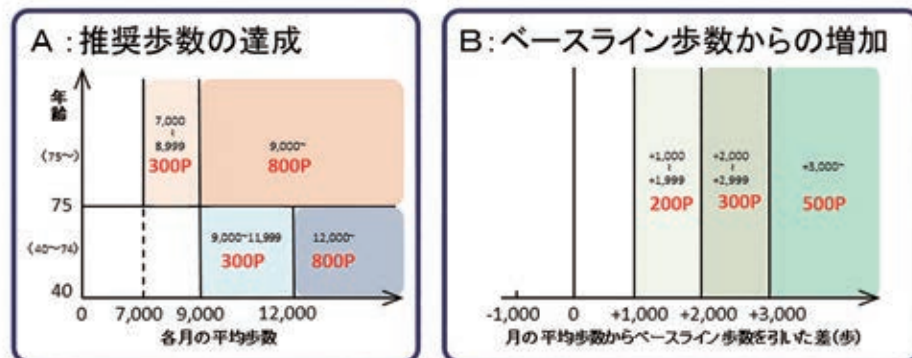
また、白子町の65歳以上人口に対する要介護（要支援）認定者数の割合は、平成24年の14.07%から平成28年には16.32%と増加しており、特に要支援1の認定者数の割合の増加が顕著であるため、要支援認定者数を抑制することが町の課題の一つとなっている。

さらに、特定健診・特定保健指導などの結果から、白子町の肥満度割合（BMI25以上）も増加傾向にあることが判明した。また、平成25～27年度の特定健診時の生活習慣調査では、1日1時間以上運動している人の割合が千葉県全体の平均未満で町民の多くが運動不足である状況が判明し、町民の運動不足を解消して生活習慣病予防や介護予防などにつなげる対策が急務となった。

そこで白子町では、誰もが取り組みやすい「歩くこと」に着目し、ウォーキングの普及促進に着手、他の自治体などが実施していた健康づくりのインセンティブ（動機づけのための特典付与）事業を参考にしながら、自身の健康づくりに取り組む住民に特典ポイントを付与して町民の継続的な努力を促すこととした。

①がんばってますポイント

獲得ポイント = (A) + (B) ※合計が800以上となった場合は800ポイントを付与



獲得できる「がんばってますポイント」の計算方法

3種類の健幸ポイント

平成27年10月、国の補助金を活用して、40歳以上の町内在住者を対象とした「白子町健幸ポイント事業」を開始したが、平成28年度以降は町の単独事業として実施している。

専用の歩数計を参加希望者に無償で配布し、常時携帯してもらう。歩数計には日々の歩数データが記録されていくが、その容量には限りがあるため、参加者は月に1回、記録された歩数データをデータベースに移行させる「データ取込」を行う必要がある。

データ取込にはデータの確認も含めて5～10分程度の時間を要するが、町内3か所の公共施設または提携しているコンビニエンスストアで行うことができる。データベースには個人ごとにデータが蓄積され、参加者は携帯端末やパソコンで自分のデータ内容を確認することが可能となっている。

参加者には歩数や体重などの改善結果に応じて以下の①～③の健幸ポイントが付与される。ポイントは1ポイント＝1円で換算され、9月と3月の年2回、500ポイント単位でクオ・カードと交換でき、端数は次回に繰り越される仕組みとなっている。

①がんばってますポイント＜努力に対する評価＞

各月の1日当たりの平均歩数が推奨歩数に達した場合と以前より増加している場合に付与されるポイントである。

推奨歩数とは生活習慣病などの発症リスクの低減の

ために推奨される歩数のことで、年齢区分により異なる歩数が設定されている。また、歩数が以前より増加しているかどうかは、個人ごとに設定される基準（ベースライン）で判断される。

この基準となる歩数（ベースライン歩数）は、参加当初は歩数計の使用開始後7日間の平均歩数で決まり、その後は期間中の歩数に応じて6か月ごとに更新される。設定されるベースライン歩数には40～74歳で4,000歩、75歳以上で3,000歩の下限値がある。

各自のベースライン歩数はWebサイトで確認することができ、参加者の目標設定の目安とされている。

なお、推奨歩数とベースライン歩数より1,000歩以上の増加を同時に達成できた場合でも1か月間に獲得できるポイントは最大で800ポイントとなっている。これはウォーキングの継続性を確保するために、参加者が必要以上に負担となる目標を設定しないようにするものである。

②変わりましたポイント＜成果に対する評価＞

3か月ごとに計測するBMI・筋肉率が、基準範囲内にある場合か以前より改善されている場合に付与されるポイントである。3か月ごとの計測結果に基づくポイントであるため、「変わりましたポイント」の付与は3か月に1度ということになる。

基準範囲はBMI：18.5以上23.0未満、筋肉率（男性）：27.3%以上29.7%未満、筋肉率（女性）：22.0%以上24.2%未満である。これらは生活習慣病や運動器疾患などの発症リスクの低減を主眼において設定された数値である。

参加者を40～64歳と65歳以上に区分し、前者は

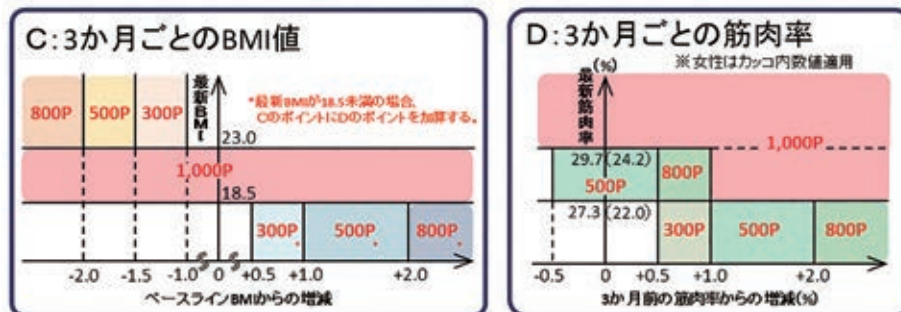
②変わりましたポイント

獲得ポイント = 40～64歳の場合：(C)*

65歳以上の場合：(D)

*40～64歳でBMIが18.5未満の場合のみ(C) + (D)

※どの場合でも1,000以上であれば1,000ポイントを付与



獲得できる「変わりましたポイント」の計算方法

BMI、後者は筋肉率に基づきポイントを付与する。ただし、40～64歳で最新のBMIが18.5未満の参加者に限り、BMIに基づくポイントに筋肉率の増減変化に応じたポイントが加算される。

40～64歳の参加者には、参加直後を除く最新のBMIが基準範囲内であれば1,000ポイントが、基準範囲外の場合には3か月ごとに設定される基準となるBMI（ベースラインBMI）からの改善度に応じたポイントが付与される。ベースラインBMIや筋肉率はベースライン歩数と同様にWebサイトで確認できる。

65歳以上の参加者には、3か月ごとに計測する筋肉率の前後比較によりポイントが付与される。

なお、「変わりましたポイント」も上限は1,000ポイントまでと設定されている。

③継続したよポイント＜継続に対する評価＞

前述の通り、参加者は月に1回、専用歩数計のデータ取込を行う必要があるが、データ取込を行うと歩数などの成果の有無に関係なく、1か月ごとに50ポイントの「継続したよポイント」

が付与される。

平成28年度までは「続けたよポイント」という名称で、6か月連続で①、②の健幸ポイントが付与された場合に500ポイン



歩数計データから個別指導を受ける参加者

ト付与される形であったが、健幸ポイントの付与条件を満たさない場合、参加者にとってデータ取込は単なる作業と化してデータ取込を行う意味が分からなくなってしまい、データ取込や参加そのものを止めてしまうケースも生じ得る。

そこで、平成29年度はデータ取込を行うことで無条件に1か月ごとに50ポイントが付与される形に変更した。毎月欠かさずデータ取込を行うだけで、年間で600ポイントを獲得できる。仮に歩数やBMIなどが思うような結果でなくとも、毎月のデータ取込を欠かさなければ健幸ポイントは確実に増えていくため、参加者のモチベーションにも好影響を与えていると考えられる。

参加の輪の広がりとその背景

事業開始当初は参加者が十分に集まらないことが懸念されたので、インセンティブを誰もが魅力的に思う内容にするとともに、町民や職員などの協力を得ながら参加者を募っていった。

事業開始から3年目となる平成29年度、本事業の対象人口に対する参加者の割合（対象人口カバー率）は13.3%（平成29年8月現在）と、平成28年度（平成28年8月）の11.7%を上回り、参加の輪は着実に広がっている。

事業を開始した平成27年度と翌28年度には「入会したよポイント」という参加と同時に1,000ポイントが自動的に付与される入会ポイント制があったが、入会以降ポイントを増やせずに途中で継続しなくなる人が出てきたことから、平成29年度は入会ポイント制を廃止した。

平成29年度は入会ポイントの廃止にもかかわらず、参加者数は増加した。その背景を白子町健康福祉課で聞くことができた。

参加した町民からは「血圧が安定した」「体が軽くなった」「近隣と誘い合い参加することでコミュニケーションが増え、歩くことが楽しくなった」などの声が町に寄せられているほか、参加者が新たな参加者を勧誘しているケースも見られるという。このことから、事業3年目に入った現在、入会ポイントを廃止したにもかかわらず、参加して得られる自身の健康や地域の中でのつながりなどに対する魅力が町民の中で徐々に浸透してきていると思われる。

参加者にアンケートを実施したところ、約7割が運動無関心層（過去5年間に運動教室などへの参加経験がない、または1日当たり8,000歩以上の運動量を満たしていない層）であり、健幸ポイント事業への参加が運動を開始するきっかけとなったと回答した。参加の輪は運動無関心層にも広がりつつあり、町民の健康づくりに向けた意識の喚起につながっている。

成果とこれからの課題

健幸ポイント事業の参加者数の内訳は女性が約6割を占め、全体の年齢構成は40～64歳が35%、65歳以上が65%である。また、貯まったポイントをクオ・カードに交換できた者（6か月間で500ポイント以上獲得できた者）の割合は73.9%と、多くの参加者がインセンティブを受けることができている。

全参加者の1日当たりの平均歩数は、開始時の7,005歩から8,339歩と、約1,300歩増加した。住民の歩数増加

が医療費軽減に効果を与えるという筑波大学（久野研究室）の研究結果によれば、白子町全参加者数の1日当たりの平均歩数約1,300歩の増加は年間で約3,100万円の医療費抑制効果があると試算され、「白子町健幸ポイント事業」は財政面にも好影響を及ぼしていると考えられる。

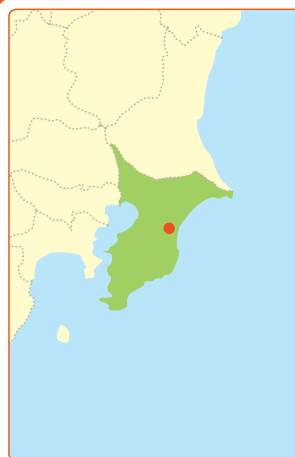
その一方で、データ取込を行わない人、つまりは“幽霊参加者”をいかに減らすかが課題となっている。これに対しては、スマートフォンアプリの活用も検討し、さらなる利便性の向上による“幽霊参加者”の減少と全体参加者数の増加を目指している。

高い対象人口カバー率を維持し、町全体に「歩くこと」を広く普及させていくことで、中長期的な認知症予防や生活習慣病予防にどこまで貢献できるか確かめていきたい、と近藤保健師は話す。

現在、人口減少・少子高齢化に直面している地域では、持続可能な地域社会の実現のために介護予防や生活習慣病予防、医療費抑制が急務となっている。日常の好きな時間に歩くだけという手軽な運動で住民が幸せになれる可能性を示している「白子町健幸ポイント事業」は、全国の自治体にとって大いに参考となる取組である。

	平成 27 年度 (決算額)	平成 28 年度 (決算額)	平成 29 年度 (予算額)
ポイント付与関係	1,257	3,377	4,000
歩数計配布関係	3,631	1,505	2,692
運営管理 (システム関係含む)	4,328	11,171	12,310
その他	3,926	140	503
合 計	13,141	16,193	19,505

事業関係費内訳（単位：千円）



自治体名 千葉県白子町

- ❖ 人口：11,583人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：27.50平方キロメートル
- ❖ 事業名：健幸ポイント事業
- ❖ 事業開始年度：平成27年度
- ❖ 事業実施主体：白子町
- ❖ 連携団体等：なし

連絡先

白子町 健康福祉課

TEL 0475-33-2179

FAX 0475-33-4132

MAIL hoken@town.shirako.lg.jp

山梨県中央市

メンタル

「総合健診におけるこころの健康度評価事業」 ～ 1人でも多くの市民の命を救うために～

中央市の概要

中央市はその名の通り、山梨県の中央部に位置する人口約3万人の市である。市内から南アルプスや富士山が望める緑豊かな環境にある。中央自動車道・甲府南インターがあり、JR身延線で甲府から市中心部の東花輪駅まで30分弱と交通の便が良い場所である。甲府市の通勤圏でもあり、豊富な果樹園を挟むようにして新しい住宅も目立つ。

メンタルヘルスの現状

厚生労働省の調査によれば、全国の年間自殺者数は平成10年以降3万人を超える水準で推移してきたが、平成24年に15年ぶりに3万人を下回った。しかし、依然として欧米の先進諸国と比較すると、突出して高い水準にあり、過労や生活困窮、育児、介護疲れ、さらにいじめや孤立など、その原因は現代の社会情勢を反映して複雑化している。その一方で専門医療施設・専門医

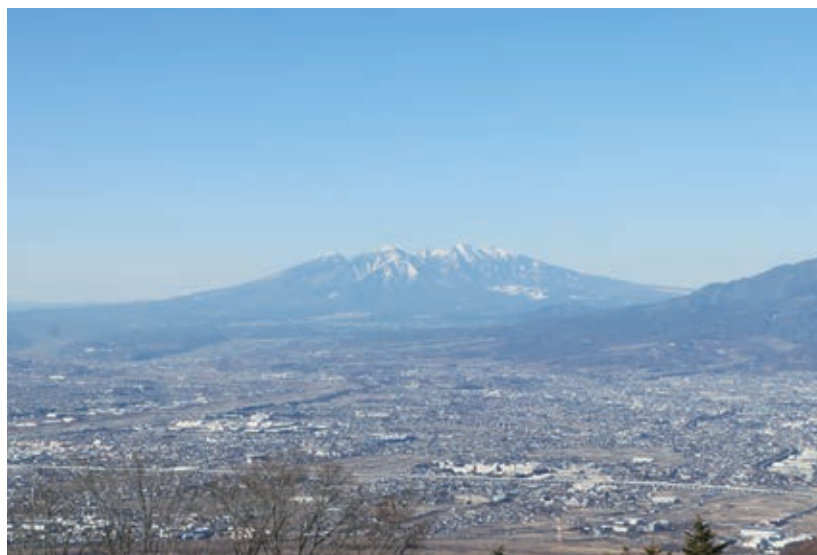
の慢性的な不足という課題が顕在化している。そのような状況を踏まえて、政府は平成29年度自殺総合対策大綱を閣議決定し、包括的な支援策を講ずることができるよう見直しを図っている。

山梨県では自殺対策を“県民運動”として捉え、全国初の議員提案による『山梨県自殺対策に関する条例』を制定し、県民自らが継続的に対策に取り組む仕組みづくりを行っている。

中央市でも平成21年度に自殺対策推進計画を策定して対策に取り組んでおり、特に総合健診を活用したストレスチェックにより、メンタルヘルス対策に成果を上げている。今回、中央市健康推進課の中込裕司課長、相田幸子保健師長、斉藤和子副保健師長から取組に関するお話を伺った。

取組の経緯

中央市では自殺対策推進計画を策定した平成21年度、全国の事例を調べるとともに、市における過去のデータなどを精査した結果、30～60代の働き盛り層の



八ヶ岳を望む中央市

男性の自殺者が多いことと、その対策がほとんど講じられてこなかった現状が明らかになった。当時、全国の年間自殺者数は約3万人で、1年間に中央市の人口とほぼ同数が自殺している事実にも担当者たちは衝撃を覚えたという。

また、年によっては中央市の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）が、山梨県全体より高い年もあった。自殺の原因としては、仕事上の役割の変化や家庭環境の変化、人間関係など、さまざまな要因が考えられ、そのような要因を抱えている個人やその状況を早期に把握し、メンタルケアにつなげる手段を講じる必要があった。

そこで、市の総合健診における問診の場を活用してストレスチェック（こころの健康セルフチェック）を行うとともに必要に応じて個別相談を実施することとした。さらに、希望者には市で雇用した臨床心理士によるカウンセリングを案内し、地区担当の保健師が継続的にフォローをする事業を平成22年度から開始した。これは山梨県内では初めての取組であった。

取組開始までの道のり

取組の開始にあたって、中央市の健康推進課内では当初さまざまな懸念があった。

まず、総合健診の中にストレスチェックを取り入れることに対し、受診する市民が抵抗感を持つのではないか、という点があった。

また、問診時のプライバシーをどのように保護する

のか、チェックで判別された“ハイリスク者”を少ない市の職員でどのような形でフォローしていくのかなど、課題は山積していた。

当時から「総合健診におけるこころの健康度評価事業」を担当していた相田保健師長も対策に苦慮していたが、市民に“無理強い”をせず、告知のチラシを見てもらうだけでも一歩前進であると考え、事業開始に向けて動き出した。

健康推進課で最初に取り組んだことは、市の総合健診にストレスチェックを取り入れることを市民に広く周知することであった。これは当初懸念された受診する市民の抵抗感を少しでも軽減させるためである。

より多くの市民に身体だけでなく、こころの健康に対しても意識を持ってもらい、総合健診を「心身の健康チェックの機会」と捉えてもらえるよう、さまざまな手法で普及・啓発を試みた。

市の封筒の裏面に「こころの健康に関するメッセージ」および相談窓口の連絡先などを印刷したり、小・中学校に相談窓口の情報を載せたクリアファイルを配布したりしたほか、市の広報誌も毎月活用し、可能な限りあらゆる場、あらゆる機会に周知するよう取り組んだ。地道な手法ではあったが、相田保健師長を中心として他課に連携を強く働き掛け、市役所全体で問題意識を共有できたからこそ実現したものである。

また、地元紙にもPRを掲載し、市民が参加するイベントなどでもチラシを配布して周知を図った。

このような下地のあった上に、平成22年度から「総合健診におけるこころの健康度評価事業」は開始され



総合健診会場における問診の様子

た。具体的には健診前にチェックシート（「あなたのこころの健康度を評価してみませんか？」）を市民に送付し、そのうちの8項目中に該当する項目数がいくつになるかをチェックする取組である。

当初の課題の一つであった個人のプライバシー保護については、会場内の問診ブースをパーティションで仕切ることで対応した。また、チェックでポイントが高かった（該当する項目数が多かった）市民に対しては、具体的な診断名を示すことはせず「ポイントが高いですね」「相談会がありますが、いかがですか？」といった間接的な言葉づかいにとどめた。

取組の成果

年間約2,000人にストレスチェックを行っているが、約2割の350人前後にうつ傾向が見られ、そのうち20人前後は保健師やカウンセラーによる個別相談を希望している。

相談内容によっては、健康推進課だけでなく、福祉課、子育て支援課、地域包括支援センター、障がい者相談支援センター、社会福祉協議会など関係する機関が連携し、保健師12人（平成29年9月現在）が、地区担当者としてフォローしている。

このような取組を継続的行った結果、次図の通り、年によって上下はあるものの、目に見える形で自殺死亡率が改善された。取組の過程で、単身者である

ためにこころの問題や悩みを打ち明ける相手がおらず自殺念慮に至ったり、虐待が原因でコミュニケーション障害に至ったりするケースが当初の予想以上に多いことが分かった。

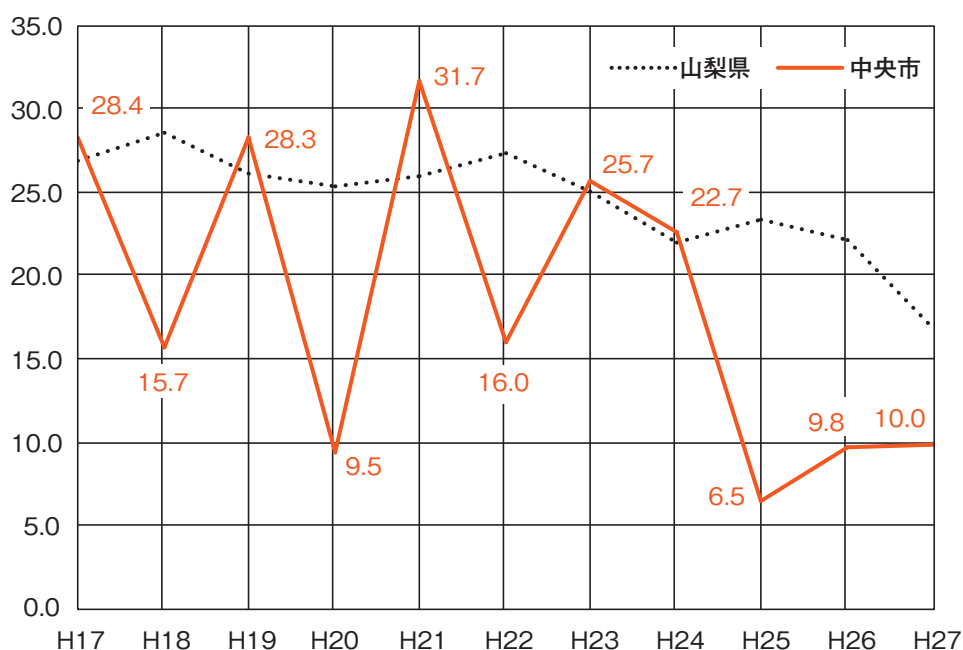
健診後にアンケートを実施したところ、市民からは「今まで症状に気づけなかったのでありがたかった」「家族に気づきを与える機会をいただき助かった」など、おおむね好評であり、当初懸念された市民の抵抗感はほとんど感じられなかった。

健診におけるストレスチェックおよび個別相談などにより、多くの市民に“気づき”の機会を提供し、自殺者を減らしたこの取組は、市民の命を救う極めて重要なものである。

現在、事業開始時に比べて40～50代の相談希望者が増えており、その内容は再就職の困難さ、職場の人間関係、子どもとの関係の悩みなどが目立つ。

そこで、中央市では平成25年度から29年度までの自殺対策推進計画でライフステージ別に自殺対策を策定すると同時に、自治体が行うこと（公助）、地域や組織ができること（共助）、一人一人ができること（自助）を具体的に提案している。現在、この計画に基づき地域の関係機関と連携して自殺防止に取り組んでいる。

ストレスチェックを行う場も増えており、現在、乳幼児健診においてもストレスチェック（母親のこころの健康チェック）を実施している。この結果に基づき、



自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）の推移
※数値は中央市のみ記載

母親のうつ予防にも早い段階で対応できるよう取り組んでいる。

健診におけるストレスチェックは平成29年度で8年目になるが、これまでの取組の結果、多くの市民がこころの健康に対する意識を持つようになり、困った際の相談窓口を把握している。実際、“ハイリスク者”の家族が市役所の健康推進課に直接相談に駆け込んでくるケースも少なくない。

健診で“ハイリスク者”と思われる市民に対しては、状況に応じて地区担当の保健師から電話連絡し、スピーディーな対応を行っている。電話を受けた側も、電話がきっかけで自身の症状を改めて認識し、カウンセリングを活用するなど、改善への歩みを進める事例が増えている。この対応方法は山梨県内の他の自治体からも注目され、すでに導入している自治体もある。

今後の目標と課題

中央市では平成30年度から34年度までの目標として全年齢層の自殺死亡率が県全体の数値を下回することを掲げ、自殺による死亡者のさらなる減少を目指している。「総合健診におけるこころの健康度評価事業」はその中核的な事業と位置づけられており、乳幼児健診などを含めた健診でのストレスチェックを今後も推進していくこととしている。

また、中央市でのこれまでの取組では、小規模事業所に勤務する市民からうつなどの症状が発見されるケースが多い。労働安全衛生法の改正で平成27年12月から、労働者50人以上の事業所では毎年1回のストレスチェック実施が義務づけられているが、対象外の事業所

ではストレスチェックが実施されない可能性もあるため、総合健診における1枚のチェックシートから始まる中央市の取組は、時として1人の市民の命を救うことにつながる極めて重要な機会となっている。

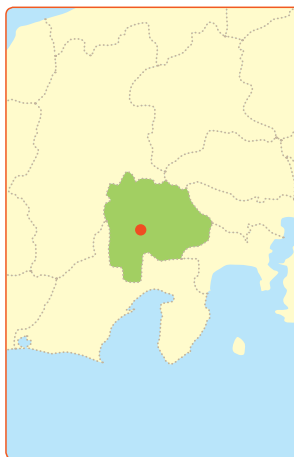
一方で、平成29年9月現在、中央市内にある精神科、心療内科を有する医療機関は1施設のみで、近隣自治体の医療機関を利用する市民も多いが、そのほとんどが予約制で予約自体もなかなか取れず、必要な時に受診できない状況が課題として挙げられる。

「一自治体として小規模の予算で実現できるこの事業を関係各所と連携により継続し、1人でも多くの悩みある市民の解決につなげたい」と、中央市健康推進課の相田保健師長は語る。

今後、より深刻化することが懸念されるメンタルヘルスに対し、地方自治体が、地域の関係機関、住民と連携して行うこの取組は、課題解決への一助となる事例である。



(左から) 中央市健康推進課の齊藤副保健師長、中込課長、相田保健師長



自治体名 山梨県中央市

- ❖ 人口：30,677人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：31.69平方キロメートル
- ❖ 事業名：総合健診におけるこころの健康度評価事業
- ❖ 事業開始年度：平成22年度
- ❖ 事業実施主体：中央市
- ❖ 連携団体等：なし

連絡先

中央市 健康推進課

TEL 055-274-8542

FAX 055-274-1125

MAIL kenkou@city.chuo.yamanashi.jp

静岡県東伊豆町

運動

早期発見

介護予防

地域で認知症を理解し支える取組

～認知症カフェ ニューサマーオレンジ in 稲取・奈良本～

東伊豆町の概要

東伊豆町は伊豆半島東海岸の中央に位置する人口約12,000人、総面積77.81km²の町である。

夏涼しく冬暖かい穏やかな気候のもと、海や山の豊かな自然に囲まれ、ゴルフやパラグライダー、ダイビングなどのスポーツが盛んであり、ニューサマーオレンジなどの柑橘類、わさび、金目鯛、伊勢えびなどが特産品である。

また、温泉が豊富な地域でもあり、町内に6つの温泉郷を擁している。この環境から、東伊豆町は温泉観光を中心として発展してきた歴史があり、就業人口の80.7%（平成27年国勢調査）が第3次産業に従事している。

東伊豆町の認知症カフェ

平成29年4月現在、東伊豆町の高齢化率は静岡県の28.2%を大きく上回る42.6%となっている。近年の高齢化率上昇とともに、認知症が町民の身近な問題の一つとなり、「認知症について知りたい」などの声が町民から多く寄せられるようになった。

その声に応えるべく、東伊豆町では住民の認知症への理解を深める場と認知症の当人・家族の気軽な相談の場として、町内2か所に認知症カフェを設け、月1回オープンしている。

お茶やお菓子を囲んでおしゃべりする場だけではなく、講演会の開催や個別相談など、専門家や地域住民のボランティアによる工夫を凝らした取組で、参加者数および相談件数が開始から大幅に増えている（平成27年度開始時52人、2件/年→平成28年度426人、16件/年）。

今回、認知症にやさしい町づくり連絡会「ニューサマーオレンジ」代表兼認知症カフェコーディネーター

の齋藤るみ氏と東伊豆町健康づくり課（地域包括支援センター）の宮原崇敏氏にお話を伺った。

認知症にやさしい町づくり連絡会 「ニューサマーオレンジ」設立（平成26年度）

平成17年度、厚生労働省は認知症の正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の当人や家族を可能な範囲で手助けする「認知症サポーター」（以下「サポーター」という）とその養成講座の講師役となる「認知症キャラバン・メイト」（以下「キャラバンメイト」という）の制度を創設した。

東伊豆町では、キャラバンメイトが平成20年度に町内に誕生してから、地元ケーブルテレビで啓発番組を放映すると同時に町役場や中学校、高校、自治会などで講座を多数開催することにより、サポーターを増やしてきた。

しかし、サポーターが活躍する場や受講後のフォローアップをする場がなかったため、そのような場を提供することを事業として展開する、認知症にやさしい町づくり連絡会「ニューサマーオレンジ」（以下「連絡会」という）をキャラバンメイトが中心となって立ち上げた。

連絡会はサポーターやキャラバンメイトだけでなく、主任ケアマネジャー、医療ソーシャルワーカー、弁護士などの認知症に関係する各分野の専門家で構成されている。

すべての認知症の人を支援するために何かしたいという強い思いに基づき、現在、認知症カフェの運営をはじめ、フォローアップ研修、啓発イベント、高齢者声かけ訓練（徘徊模擬訓練）など、さまざまな取組を行っている。

町内初の認知症カフェ 「ニューサマーカフェ」(平成27年度)

東伊豆町の高齢化率は毎年上昇しており、それと同時に地域包括支援センターに寄せられる相談も認知症に関するものが多くなっていった。

住民の認知症に対する関心度は高く、「認知症のことをもっと知りたい」「認知症の人や家族の心配事を聞いてもらうことができる場所が欲しい」「認知症の人が活動できる場が欲しい」などといった声が役場にも多く寄せられるようになった。これらの住民の声が認知症カフェ設立の大きな要因となった。

平成27年4月、認知症の普及啓発、本人や家族の相談・支援の場として、認知症カフェ「ニューサマーカフェ」を小規模多機能ホーム・あたがわでスタートした。それまで町内には認知症カフェはなく、設立にあたっては他の自治体の事例や書籍を参考とした。

ニューサマーカフェは月に1回、平日13～15時にオープンし、そのうち約1時間を講演会などとした。

カフェの運営や講演会などの講師は、連絡会メンバーおよび地域のボランティアで対応した。町の予算が全くない状況であったが、会場も無料で使用できたため、開設・実施に係る費用の問題はなかった。

開設当初からある程度の参加者数を確保できていたが、それは小規模多機能ホーム（以下「ホーム」という）利用者の大半が利用していたためであり、ホーム利用者以外の参加は毎回2、3人程度であった。

会場がホームであったため、その利用者には参加

しやすかったものの、それ以外の住民にとっては参加しにくい環境となってしまった。外部からは認知症カフェの活動とホームの活動の区別がつきにくかったようである。

「誰のためのカフェなのか」「ホーム利用者でないと参加するのに勇気がいる」との意見も寄せられた。また、認知症カフェに関する指針などがなく、どのようなカフェにしていくか、運営スタッフはどのような役割を果たすべきか、などの認識がスタッフ間で異なる状況も課題となった。

課題解決を通して誰でも気軽に 利用できる空間にリニューアル

平成27年度に設立した町内初の認知症カフェ「ニューサマーカフェ」では、その運営の中でさまざまな課題が見つかった。それらの課題を整理し、参加者アンケートの結果やスタッフ・関係者の意見に基づいた改善を行い、平成28年度からは「認知症カフェ ニューサマーオレンジin 稲取・奈良本」にリニューアルした。

なお、リニューアルにおける主な改善点は以下の3点である。

(1)「認知症カフェ運営の手引き」の作成

スタッフ全員で認知症カフェの目標などについて共通した認識を持って活動に取り組むため、東伊豆町における認知症カフェのコンセプトなどを明記した「認知症カフェ運営の手引き」を作成した。

この手引きによって、カフェのコンセプトが ①リ



東伊豆町初の認知症カフェ「ニューサマーカフェ」(平成27年度)

ラックスして楽しめるちょっとオシャレな場 ②気軽に相談できる場 ③認知症について学べる場の3つにまとめられたほか、「お客さんに笑顔になってもらう」というスタッフの共通目標や「認知症については本人や家族が話すこと以外に深入りはしない、本人同士・家族同士・住民が交流し支え合う関係をつくる」といった利用者との具体的な関わり方などが明文化された。

なお、この手引きの内容は適宜見直しや改訂を行い、カフェ運営内容のより一層の充実につなげている。

(2) 名称の変更

「ニューサマーカフェ」という名称には「認知症」が含まれていなかったため、外部からは認知症カフェかどうか分かりにくく、一部で混乱が生じてしまった。

そのため、誰でも一目で認知症カフェであることが分かるよう、名称に「認知症」を追加することにした。これについては住民間でも賛否両論があったが、「認知症」を特別に捉えることなく、堂々と言える社会にしたいという関係者の願いも込めて決定した。

また、町の特産品であるニューサマーオレンジと、認知症サポーターの証であるオレンジリングなどでイメージカラーとされるオレンジをかけ、「オレンジ」という言葉を追加し、「認知症カフェ ニューサマーオレンジin 稲取・奈良本」とした。

(3) 開催の場所や日時、内容の見直し

平成27年度は小規模多機能ホーム・あたがわ1か所での開催であったが、バス停から離れており、近隣住民以外は気軽に参加しにくい場所であった。また、町内の日常生活圏域はその近隣以外の地域にもあることも考慮して会場の場所を見直す必要があった。

そこで、町内2つの日常生活圏域内で、バス停から近く、徒歩でも行きやすい会場を探した結果、「ダイロクキッチン」(旧消防団器具庫をリノベーションした多目的施設)と「奈良本公民館」の2か所に会場を変更した。

また、13～15時としていたオープン時間は、午前中の方が参加しやすい人やじっくり相談したい人もいる、という意見から10～16時に拡大し、うち講演会などは基本13:30～14:30の1時間とした。スタッフの負担増大が懸念されたため、適宜交代制・当番制としてそれぞれの本業を優先できるよう配慮している。

その他、月替わりの講演会やレクリエーションなどの内容を、参加者のアンケートやスタッフの意見を反映したものにした。

「認知症カフェ ニューサマーオレンジin 稲取・奈良本」(平成28年度～)

上記のような改善を経てリニューアルした東伊豆町の認知症カフェであるが、スタッフは変わらず、連絡会メンバーと地域のボランティアが月1回常駐・運営している。

なお、お茶やお菓子を囲んでのおしゃべりの際の飲食代は1人当たり1日200円の利用料で賄っており、町の負担は会場使用料のみである。

リニューアル後の認知症カフェは多くの町民から好評を得ており、平成27年度に52人だった延べ利用者数は28年度には426人と大幅に増加した。また、平成29年度の延べ利用者数は4～9月の間で220人を超えている。

また、認知症や介護などについての個別相談にも応



認知症カフェ ニューサマーオレンジin奈良本
(平成29年度・弁護士による成年後見制度の勉強会)



認知症カフェ ニューサマーオレンジin 稲取
(平成29年度・東伊豆町出身の落語家による寄席)

じているが、役場内の窓口とは異なり、認知症カフェは音楽やお茶を楽しむリラックスできる上に個室も準備されている。平成27年度に2件だった相談件数も28年度に16件と大幅に増加し、平成29年度の延べ相談件数は4～9月の間で30件となっている。

カフェには受付がなく、初めての参加者に対してはスタッフが声かけをして、どんな人かを把握・対応している。今回は名乗らなくてもスタッフが名前でも声かけできるよう、参加者の名前を大切にしており、できるだけ早く参加者とスタッフの距離が縮められるよう努めている。また、事前申込不要、出入り自由といった、いつでも気軽に立ち寄れ、参加者の負担にならないような工夫もしている。

このような取組により、会場は自然に笑顔がこぼれる温かい雰囲気、居心地のよい空間になっている。このことは今回、見学した稲取地区の会場で実感でき、それと同時に利用・相談件数が増えた要因は開催場所や日時の変更だけではなく、スタッフの努力によって強く感じられた。

今後の課題と展望

齋藤氏は「新規の利用者を増やしていくことも重要だが、来た人が“居心地がよかった”と感じてもらえる場づくりが重要。参加者やスタッフの意見を大事にして今後もさらにより空間づくりを目指したい」と語る。

東伊豆町では毎年9月頃、活動の参考とするため、認知症カフェの参加者にアンケートを実施している。質問項目にはカフェで実施して欲しいこと（講演会のテ

ーマなど）だけでなく、一度見直した開催時間や場所、名称も含まれている。

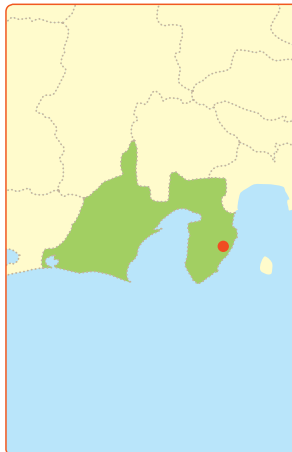
その結果を踏まえて、参加者が思い描く認知症カフェの実現を目指してスタッフで十分に協議し、皆の思いも大切にしながら適宜改善を行っている。また、そこで予算が新たに必要となれば次年度の予算措置も視野に入れて町で検討する。

また、今後について宮原氏は「認知症カフェを単独ではなく他とリンクして運営できれば、活動の幅はもっと広がる。現在、会員減が課題となっている介護者家族の会や市民農園の有効活用のため、認知症カフェとリンクできないか検討している」と話す。これらが実現すれば、認知症カフェの活動の幅が広がるだけでなく、地域のさらなる活性化にも寄与すると期待される。

認知症支援に熱い思いを持つ住民たちが現場のスタッフとなって、地域ならではの認知症カフェづくりに取り組む東伊豆町の動向に今後も引き続き注目したい。



認知症カフェ ニューサマーオレンジin稲取のスタッフの皆さん



自治体名 静岡県東伊豆町

- ❖ 人口：12,662人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：77.81平方キロメートル
- ❖ 事業名：認知症カフェ ニューサマーオレンジin稲取、in奈良本
- ❖ 事業開始年度：平成27年度
- ❖ 事業実施主体：東伊豆町認知症にやさしい町づくり連絡会
- ❖ 連携団体等：東伊豆町健康づくり課

連絡先

東伊豆町 健康づくり課

TEL 0557-95-1106

FAX 0557-95-5691

MAIL kenkou@town.higashiizu.lg.jp

愛知県蒲郡市

食生活

運動

メタボ率県内1位脱却に向け、職員・市民・市が動いた ～全庁横断健康プロジェクト「体重測定100日チャレンジ! めざせ1万人!」～

がまごおり 蒲郡市の概要

蒲郡市は本州のほぼ中心に位置する人口約8万人の地方都市であり、JR東海道本線で名古屋からは約40分、豊橋からは約10分であるほか、中部国際空港へのアクセスも良好で、地理的条件に恵まれている。

南側は三河湾に面しており、三河湾国定公園の中心にあたる自然が豊かな地域でもある。三河湾沿岸には市街地が形成されているとともに、三河地域の海の玄関口である三河港蒲郡地区がある。

このような恵まれた地理的条件や自然を背景として、ハウスみかんの栽培や繊維業など多様な産業が営まれている。

メタボ率県内1位の衝撃

蒲郡市では平成16年度に市の健康づくり計画「健康

がまごおり21」を市民、関係機関、行政が協働して策定し、200項目の具体的な取組を掲げ健康づくりを推進してきた。しかし、平成24年度に新計画策定準備のため、市民の健康に関するデータを分析した結果、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病の保有率が愛知県全体の平均よりも高く、平成23年度の国民健康保険特定健診メタボ該当率（以下「メタボ率」という）と特定保健指導終了率は県内市町村で最悪、さらに国民健康保険医療給付費の増加ペースも県平均を上回っていることが明らかになった。

特にメタボ率が県内1位という事実は衝撃的であったため、市を挙げてメタボ率1位脱却を目指すプロジェクトを開始し、大きな成果を上げている。

今回、その取組の原動力となった「健康化政策全庁的推進プロジェクト」チームの主要メンバーである蒲郡市健康推進課の石黒美佳子統括保健師、同市企画政策課の杉浦太律主事にお話を伺った。



プロジェクトチームによるグループワーク

市を挙げてのプロジェクト

愛知県内1位となった蒲郡市のメタボ率は24.7%であり、当時の全国平均（市町村国保）が16.5%であることから、状況はかなり深刻であった。

市民の健康は、個人の問題だけでなく、まちの活気や財政など市全体に影響することから、市を挙げて市民の健康課題の解決に取り組むことが必要であると考え、市民や市職員に対して現状を積極的に情報発信するとともに、平成25年度から健康づくりを市の重点施策に位置づけ、市民のメタボ・糖尿病対策のための「いきいき市民健康づくり事業」をスタートさせた。

まず、市民の健康課題の現状やそれが市の財政に与える影響などについて市長の理解を得て市役所全体で健康戦略を考え推進するための「健康化政策全庁的推進プロジェクト」（以下「プロジェクト」という）のチームが、健康担当以外の部局も含めた27課43人で横断的に組織された。このチームは①食べる（食事）②動く（運動）③病にならない（疾病予防）④場づくり⑤人づくりと意識づけの5つのテーマごとのグループに分かれ、各グループで担当保健師がファシリテーターとなり、健康施策を企画・推進する。現在もグループ間で情報交換を行いながら、活発に活動している。

プロジェクトのチーム結成にあたっては、健康担当以外の部局の職員からも理解が得られるよう、取組の意義についての丁寧な説明や、本来の業務に支障がない範囲で負担なくプロジェクトに従事できるよう配慮した。

その結果、さまざまな職員がプロジェクトに参加し、ユニークな健康施策の立案につながった。「このプロジェクトが成功したのは、意識の高い各課のエース級の職員が参加してくれたからだ」と石黒氏は話す。

体重測定で健康を管理

活動の中で「病にならない」グループは、「体重管理がメタボ予防に効果がある」「体重測定が健康への第一歩」「グループメンバーで体重を測定してみよう」などといった話が出たことをきっかけに「体重測定100日チャレンジ」を企画した。

まず、グループメンバー7人が約1か月間、体重測定

を実施し、効果を検証した。取組の内容は毎日体重を測定して記録するだけのシンプルなものであるが、グループメンバーによる検証の結果、食べ過ぎや飲み会などの翌日は体重増加を実感して自身の不摂生を反省する機会が得られたという。「体重が増減した原因を自分で考え、行動を軌道修正していく。大切なことは意識づけです」と検証に参加した杉浦氏は話す。

毎日の体重測定が健康維持に役立つことが検証された次のステップとして、市職員有志による「体重測定100日チャレンジ」を実施した。69人が参加し53人が100日測定を達成、35人の体重が減少し、うち7人は3kg以上の減量を達成するなど確かな効果が見られた。

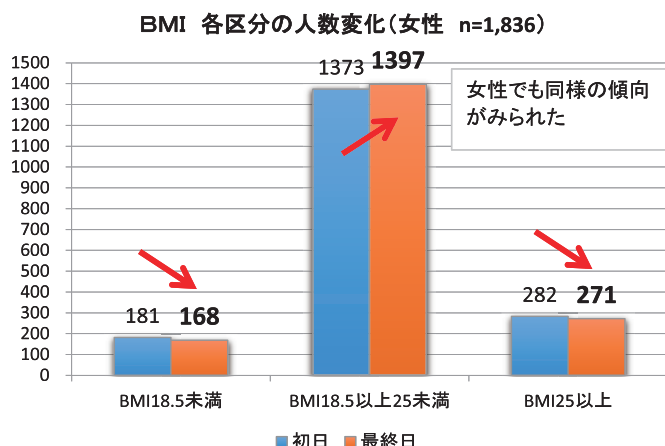
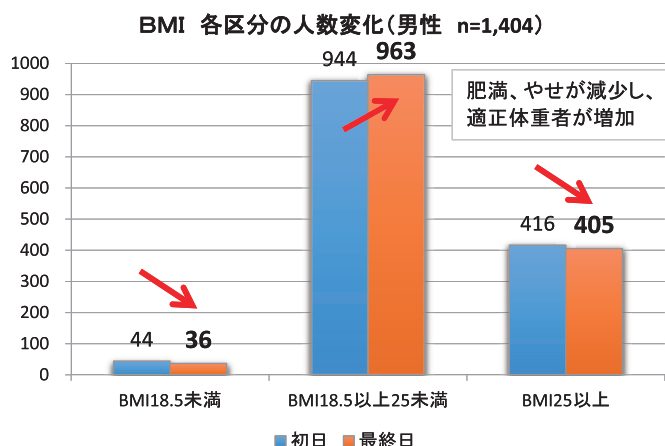
体重測定100日チャレンジ！ めざせ1万人

この結果を踏まえ、平成26年度、厚生労働省の補助金を活用して、この活動を市民全体に広げる企画「体重測定100日チャレンジ！めざせ1万人！」（以下「1万人チャレンジ」という）が始動した。1万人チャレンジでは、蒲郡市内に住む者または勤める者を参加対象とし、個人だけでなく団体や家族での参加も受け入れ、3人以上の家族で参加する場合には体重計の貸し出しを行ったほか、公共施設や学校、病院に体重測定用のスペースを準備した。また、参加意欲を高めるため、インセンティブ（動機づけのための特典付与）として参加賞や100日達成者お楽しみ賞、チーム賞などを設けた。

また、健康への関心が希薄な働き盛りの若い人たちにも参加してもらえるよう、市長自らがPRするとともに、副市長以下幹部が会社のトップや人事担当者に社員の健康の必要性を説明するために企業を回った。



体重測定100日チャレンジャー



体重100日測定者のBMIの前後比較(平成26年度)

アンケート結果では若い参加者ほど、参加動機に「職場からの働きかけ」が多く、企業へのアピールが有効であったと言える。

1万人チャレンジは、平成27年度以降は蒲郡市の単独事業として現在も継続しているが、予算縮小の影響で賞品などによるインセンティブ効果が低下したと思われるため、現在では当初以上に企業や市民への積極的な参加の呼びかけを重要視している。

さらに、多くの市民が参加しやすくなるよう、手書き用の体重記録表だけでなく、パソコンやスマートフォンで体重の記録・管理・分析が誰でも簡単にできるシステムも用意した。システム内では、個人・チーム単位の歩数ランキング発表や、参加者間で情報交換ができる掲示板など、モチベーションアップにつながるコンテンツを用意した。

また、体重を測定することは手軽であるが、手軽だからこそ途中で簡単にやめられるとも考えられたため、チャレンジ途中での脱落防止にはさまざまな工夫を凝らした。具体的には体重入力を中断している人への勧奨メールの送信、毎月末の健康情報の提供、講演会を含むイベント開催などを行ったが、参加者同士の支え合いが最も効果的であったという。

市民との100日チャレンジの成果

平成26年度の1万人チャレンジでは、個人のほか、市内26企業・8団体と市役所(52課)による5,868人が参加した。このうち3,618人(参加者の61.5%)が100日測

定を達成し、全体の7割以上の人が50日以上体重を測定した。目標の1万人には届かなかったものの、多くの市民が健康づくりを再認識するきっかけづくりができた。

100日測定達成者のBMIをチャレンジの前後で見ると、男女とも、肥満(BMI25以上)とやせ(BMI18.5未満)の人が減少し、適正体重の人が増加した。また、1万人チャレンジの前後で参加者に対して実施した健康意識や生活習慣の改善に関するアンケートの結果から、89%の人が1万人チャレンジをきっかけに健康を意識するようになったほか、90%の人が「これからも体重を測定し続けたい」と答えた。さらに、食事や運動に気をつけるようになった人も増加した(食事:73.6%→81.1%、運動:59.6%→69.2%)。

参加者からは「最初は続かないと思って参加したが、家族で取り組むことで計測し続けることができ、達成感が得られた」「とりあえず体重計に乗ることから始めたが、続けるうちに体重を意識して生活するようになり、体重が減少した」などの声があった。

1万人チャレンジによって、適正体重の人の増加という数字の効果が見られただけでなく、参加者の健康に対する意識の向上という大きな成果があった。適正体重になることで生活習慣病を予防することができることに加え、健康への意識が向上し生活習慣がより適正化されれば、さらなる健康増進が期待できる。

1万人チャレンジを中心とした取組の結果、蒲郡市の平成27年度のメタボ率は23.3%と愛知県内1位を返上し、県内4位となった。また、特定保健指導終了率も県内ワースト1位からワースト12位へと大きく改善した。



100日達成イベント表彰式

さらなるチャレンジ

1万人チャレンジの取組は平成29年度で4年目となる。蒲郡市の成果は他の市町村にも影響を与えており、現在では近隣の市町村の中に、この取組を導入しているところが出てきている。

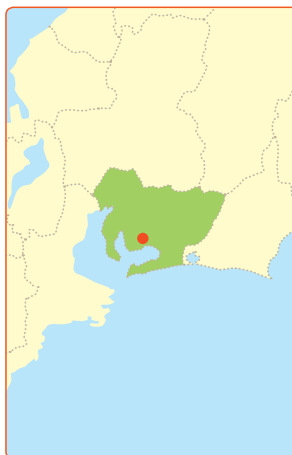
平成29年度、蒲郡市では1万人チャレンジのWebシステムをリニューアルし、これまでプロジェクトの各グループが取り組んできた内容も盛り込み、新たな健康づくりの活動につながるようにした。具体的には、1万人チャレンジの100日間、体重測定だけでなく、歩数を入力することで中部・北陸地区の名所をマップ上で回る「てくてくマップ」や特定健診やがん検診の受診・健康づくりを実施してポイントを貯め愛知県内の協力店でお得なサービスが受けられる「がまごおり健

康マイレージ」、市民が選んだ健康づくりにオススの場所を紹介する「蒲郡けんこう処」などがある。

メタボ脱却などをはじめとする健康づくりの活動は、小さなことでも継続することが重要である。蒲郡市の1万人チャレンジなどは、この点に着目し、多額の経費を掛けることなく、より多くの市民の実践につなげて実績を積み上げており、活動を継続するための工夫などが全国の地方自治体にとっても参考となる取組である。



蒲郡市 健康推進課黒氏（左）、企画政策課杉浦氏（右）



自治体名 愛知県蒲郡市

- ❖ 人口：80,634人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：56.92平方キロメートル
- ❖ 事業名：メタボ率1位脱却に向け、職員・市民・市が動いた ～全庁横断健康プロジェクト・体重測定100日チャレンジめざせ1万人！～
- ❖ 事業開始年度：平成25年度
- ❖ 事業実施主体：蒲郡市
- ❖ 連携団体等：なし

連絡先

蒲郡市健康推進課

TEL 0533-67-1151 FAX 0533-67-9101

大阪府大東市

介護予防

住民主体で地域も元気！大東元気でまっせ体操 ～公民連携へ広がる介護予防～

大東市の概要

大東市は大阪府の東部、中河内地方に位置するベッドタウンである。東西7.5km、南北4.1kmで、総面積は18.27km²、東は豊かな自然が息づく「金剛生駒紀泉国定公園」を境に奈良県に、西は大阪市に接している。

大阪市内および京都府南部方面へは、JR学研都市線で結ばれ、道路も市の中央を南北に大阪外環状線（国道170号）、東西に府道大阪生駒線（阪奈道路）が走り、交通の便にも大変恵まれた都市である。

平成29年1月現在で総人口122,389人、高齢化率は25.9%であり、毎年2,000人近く高齢者人口が増加している。また、高齢者のうちの要介護認定者の割合が平成13年の12.4%から平成27年には18.4%と増加傾向にある。

福祉都市大東と元気でまっせ体操

大東市は昭和60年に全国の市町村に先駆け理学療法士を職員として採用するなど、保健・医療・福祉が連

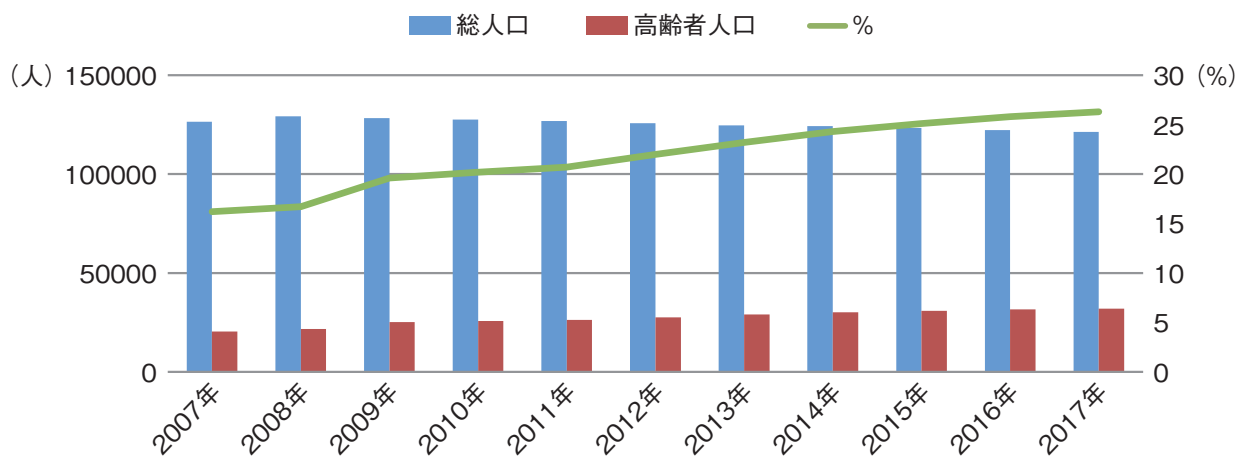
携した質の高いサービスを提供し、「福祉都市大東」として誰もが健康で安心して暮らすことのできるまちづくりに努めている。

近年では、市のオリジナル健康体操「大東元気でまっせ体操」を中心とした介護予防に特に力を入れており、介護給付費（通所・訪問、ケアマネジメント計）の大幅な削減や、介護サービスの向上、介護事業による地域づくりに成果を上げている。

この「大東元気でまっせ体操」は、健康寿命を延ばす効果があると厚生労働省から紹介されたことから、先進事例として全国的に注目を集めている。

取組の導入経緯と概要

介護保険制度が開始された後の平成12～15年度にかけて、大東市では虚弱高齢者*関係の相談が急増した。そこで、介護度別認定者数（第1号被保険者）の推移を分析したところ、平成12年度に対する平成16年度の増加が、要介護2～5の認定者数は1.3～1.6倍であるのに対し、要支援認定者数は3.3倍、要介護1の認定者数は2.4



大東市の総人口・高齢者人口とその割合

倍と、要支援・要介護1の認定者数の増加が顕著であることが判明した。

また、要介護認定の要因を探ってみると、高齢による衰弱や転倒・骨折など、不活発な生活によるものが半数を占めていることが分かり、運動の継続が介護予防に直結することが明らかになった。

これらの事実に基づき、大東市では虚弱高齢者の急増という課題に対し、住民の意識を変えながら地域ぐるみで介護予防を推進していくため、虚弱高齢者も参加できるオリジナル健康体操「大東元気でまっせ体操」を平成16年度に開発し、翌17年度からその普及に取り組んでいる。

「最大筋力の6割ほどの負荷となる運動を週に2～3回行うことで高齢者の筋力は持続・向上する」という理論に基づき、市の理学療法士や作業療法士が中心となって開発に取り組み、さまざまな場面を想定して「座っている」・「立っている」・「寝てする」の3パターンの体操として完成させた。

平成17年度からは住民主体で体操を実施するグループができるよう、体操の普及活動に取り組んでいるが、体操を継続させるために住民主体での実施・運営を非常に重視している点が特徴的である。

※虚弱高齢者：介護や支援が必要な状態ではないが、心身機能の低下などにより、日常生活の一部に介助を必要とする高齢者

普及・継続のポイント

住民に体操実施を促す上で重要なポイントは、「そのような体操ならやりたい」と思ってもらえるよう、体操に取り組む意義を各人が持つニーズや価値観に合わせて表現して理解を得ることである。

例えば、カラオケをずっと続けたいと思っている人

に「カラオケだけやっていればそれが続けられるわけではなく、体操で筋力を維持することがカラオケを続けられる条件だ」というように、本人がずっとやり続けたいことに合わせて体操を行う意義を伝え、体操に参加する可能性は高くなる。このように、各人がずっと続けたいことや逆にそうなりたくないこと（例：歩けなくなるなど）といったニーズに合わせた説明が効果的であると考えられる。

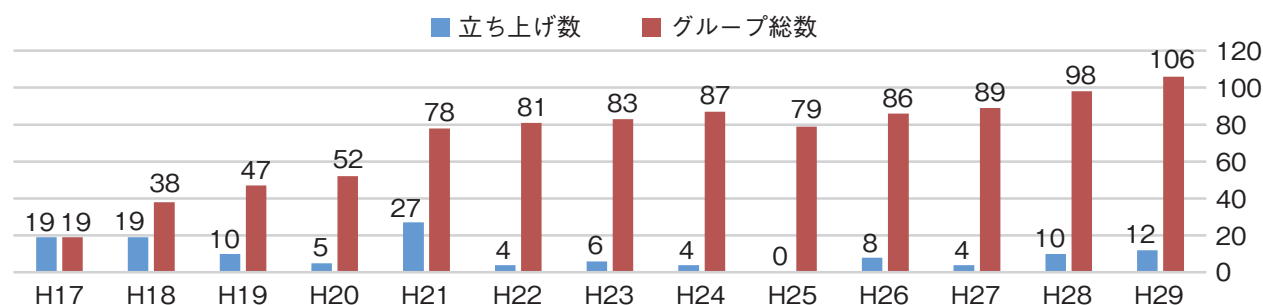
また、大東市では市の高齢者・介護認定率・介護保険料の増加について、実際の数字を盛り込んだプレゼン用のスライド資料を作成し、不活発な生活によるリスクとそれを防止する具体的な行動としての「大東元気でまっせ体操」の紹介を事業開始当初から行っている。その際、説明会を開催して住民に来てもらうのではなく、介護予防や健康づくりの意識が低い人にも体操の意義を伝えることを目的とし、そのような人が集まるところにも積極的に出向く姿勢を重視している。

その他にも「いつでも申込可」ではなく「今だけ申込可」というように表記し、マーケティング戦略における限定商品のように、心理学的に行動を促す仕組みを応用する工夫も見られる。

広がる取組と公民連携

「大東元気でまっせ体操」の普及のため、平成17～18年には約200回の出前型の体操講座を実施し、その結果38の体操グループが誕生した。その後グループ数は年々増え、平成29年9月現在、106の体操グループが活動している。

各グループには年2回運動指導員を派遣し体力測定を実施しているほか、年1回歯科衛生士を派遣し口腔機能評価を行っている。その他にも栄養管理、認知症予防、誤嚥性肺炎予防などに関する指導をしている。



体操実施グループの立ち上げ数と総数（平成17年～平成29年）

公共施設を会場とする場合などには、「誰でも参加できるようにする」などの条件が指定されることがあるものの、体操の参加者（例：地区住民のみ参加可）や実施頻度（例：週1回、月3回など）は基本的に各グループが自由に設定している。

現在では毎日、市内の至るところで住民主体の体操教室が行われ、公共施設だけで会場を確保することが難しくなっており、市内の信用金庫、生命保険会社など民間企業の施設を会場として提供してもらっている。これは企業側としては地域貢献だけでなく、新たな顧客の獲得や商品の販売拡大などの利点もあり、このような形での公民連携を通して、体操の場はどんどん広がっている。

住民主体で継続した取組に

高齢者の筋力の維持・向上のためには、体操を継続的に行うことが不可欠であるため、大東市では住民が継続的に体操に取り組むことを重視し、それを可能とする仕組みをさまざまな視点から考えている。

先ほど、普及のポイントとして記した「そのような体操ならやりたい」と住民が思うような説明の工夫もその一つである。住民たち自身が「やりたい」と思って体操を行うことは、「体操の主体が自分たちである」という意識とその後の活動継続につながる。

体操事業の実施にあたって、行政側から「やりましょう」「やってください」と住民側にお願いしてスタートし、半年ほど経過した時に自立を促す形で行政が離れていくケースがよく見られるが、その場合、住民側には「行政から押し付けられた」などといった悪い印象が残り、その後の継続が困難になることが多いという。そのような事態を避けるためにも、大東市では住民への説明に力を入れているとのことであった。

その他にも年に1度、すべての体操グループが集まる「元気でまっせ交流会」を実施している。5年継続グループ、10年継続グループを市長が表彰することで、参加者のモチベーションを向上させ、体操の継続維持につなげている。それに加え、90歳以上の参加者にも市長表彰を行い、グループで90歳以上の高齢者を支えていくことや、元気な高齢者であり続ける価値を意識づける機会としている。

また、活動の運営支援者である介護予防サポーター

のフォローアップを目的とした「介護予防サポーターステップアップ講座」などのグループ運営に役立つ研修を実施し、各グループの活動内容の充実につなげている。

取組の成果

◆市の財政が元気に！

～介護給付費2.5億円削減（平成29年度見通し）～
大東元気でまっせ体操事業によって、介護給付費（通所・訪問、ケアマネジメント計）が平成28年度約1.3億円削減、平成29年度（見通し）約2.5億円削減（いずれも平成27年度給付実績から国が想定している6%増した給付費と平成28年度実績の差額）とされているほか、平成28年3月と平成29年1月の介護サービス利用者数を比較すると、通所型では522人から273人に、訪問型では611人から389人に減少しており、社会保障費抑制につながっている。

◆住民の身体が元気に！～高齢者の体力測定の変化～

参加者の体力測定の変化を分析した結果、歩行能力や運動能力を測定するテストと片足立ちの両水準が向上しており、体操の効果が実際の数値としても表れている。

虚弱高齢者も参加できる体操であるため、要支援レベルの高齢者の中には、体操への参加だけで閉じこもりの予防になっている例もあれば、体力が向上しデイサービスを卒業した例もある。

◆地域が元気に！～地域住民の交流の活性化～

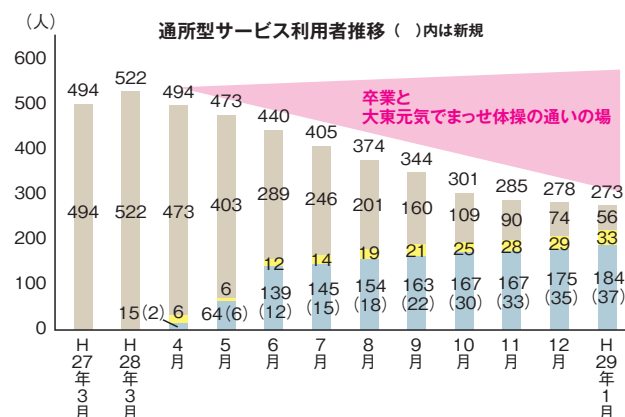
体操を通じて元気な高齢者と虚弱高齢者が交流することで、自然な形で生活支援や見守りの目が育ち、認



大東元気でまっせ体操を行う参加者



年に一度の元気でまっせ交流会の様子



介護給付費 平成28年度実績 1.3億円削減 (通所・訪問計) → 平成29年度実績 2.5億円削減予定!

「大東元気でまっせ体操」を活用した総合事業の実施結果

知症予防や閉じこもり予防にも寄与している。

また、体操終了後に小学生下校の見守り隊などの地域活動に取り組む体操グループも出てきており、これまで支えられる側であった高齢者が、体操により体力を取り戻し支える側に回することで、個人の生きがいや自信の創出だけでなく、地域の活力増大にもつながっている。

今後の課題と展望

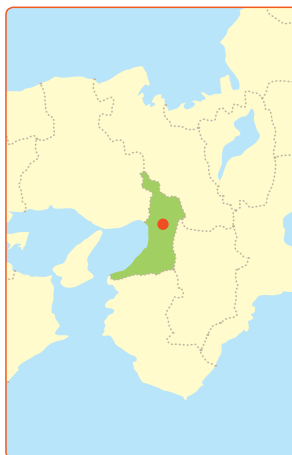
現在の課題は団塊の世代の参加者が少ないことである。団塊の世代はまだまだ元気な人が多いため、体操に参加する意義が伝わりにくいことが背景にあるように思われる。

しかし、元気な時期からの体操への参加が医療費削減につながるものが、専門家の研究で証明されていることから、その点を団塊の世代に正しく伝えて、体操への参加を促すことが求められている。

大東市では平成29年度中に団塊の世代を中心とした高齢者に有益な情報を学べる場として「(仮称)知らんと損やでシニアいきいき健康スクール」を実施して団塊の世代への体操の周知を図ると同時に、30～40代向けに開催する健康教室や小学校での授業などの別の機会を通して、団塊の世代の子や孫を経由した間接的なPRを行うことも検討している。

また、大東市公民連携基本計画の中でも「大東元気でまっせ体操」は強力なコンテンツとして位置づけられており、大東市が出資する公民連携のまちづくり会社では、体操を生み出して地域に根づかせてきたマネジメントシステムを、eラーニングと実地研修から成る「地域健康プロフェッショナルスクール」として全国に広める事業を展開している。

大東市の「大東元気でまっせ体操」は、今後増加していくことが確実な社会保障費の削減のために各地で展開される健康づくりへの取組にとって有益なモデルとなるものであり、全国の地方自治体でもこういった取組を参考にしながら虚弱高齢者の健康づくりを進めていくことが望まれる。



自治体名 大阪府大東市

- ❖ 人口：122,102人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：18.27平方キロメートル
- ❖ 事業名：大東元気でまっせ体操
- ❖ 事業開始年度：平成17年度
- ❖ 事業実施主体：住民
- ❖ 連携団体等：民生委員・校区福祉委員・老人会・みまもり隊・介護事業者等

連絡先

大東市 保健医療部高齢介護室 高齢支援グループ

TEL 072-870-0513 FAX 072-872-8080 MAIL koureisien@city.daito.lg.jp

高知県土佐市

食生活

運動

早期発見

「とさっ子健診」で子どもに正しい生活習慣を！ ～大人にも好影響与える小児生活習慣病予防健診～

土佐市の概要

土佐市は高知県のほぼ中央、“仁淀ブルー”と呼ばれる清流・仁淀川の河口に位置する人口27,602人（平成29年4月1日現在）の市である。県都・高知市と隣接しており、高知市からは車で約30分の距離である。

仁淀川の清水を生かした土佐和紙づくりや、温暖な気候と豊かな土壌を生かした土佐文旦、メロン、生姜に代表される農作物の生産が盛んである。また、南側は太平洋に面しており、カツオやウルメイワシの一本釣り、土佐節（土佐産のかつお節）の生産が行われるなど、歴史ある産業や伝統が息づいている。

小児期からの心身の健康づくり

土佐市では「土佐市健康増進計画」「土佐市食育推進計画」を策定し、市民の健康寿命の延伸に向け、健康づくりの支援事業を計画的に実施している。

しかし、市民の死因を標準化死亡比※に基づき分析した結果、生活習慣病の一つである脳血管疾患による死亡割合が全国値より1.6倍高いことが判明し、生活習慣病への対策が市の課題となった。

そこで、土佐市では成人には「特定健康診査」とそれに基づく生活習慣病対策を実施するとともに、生活習慣を形成していく小児期からの心身の健康づくりに係る取組を重要課題として「小児生活習慣病予防健診」（以下「とさっ子健診」という）を実施し、子どもや保護者、学校の理解・協力のもと、受診率を順調に伸ばしている。

今回、土佐市健康づくり課の楠瀬^{くすのせ}しのぶ氏、矢野朋代氏、藤田真由美氏にお話を伺った。

※標準化死亡比：人口の年齢構成の差異に関係なく、地域ごとに死因別の死亡率を比較するための指標

取組の経緯

厚生労働省の平成28年医療施設調査によると、人口10万人当たりの病院ベッド数は高知県が全国1位である。その高知県で医療施設を最も多く有する高知市が近いいためか、土佐市では「病気になってから病院に行けばいい」「健康には自信があるから健診を受けなくてもいい」と話す市民が多いという。

特定健康診査が始まる前、土佐市は基本健康診査の受診率が常に県内最下位レベルであったことから、疾病予防や健診受診に対する住民の意識が低いことがうかがえた。

それに対し、土佐市では平成20年の特定健康診査・特定保健指導の開始を契機として、健康診査の受診促進に関する広報などを強化し、受診率の向上に成功した。その後も継続した周知活動により受診率は向上し続けている。

そして、特定健康診査で何らかの異常所見が見つかった者（以下「有所見者」という）に対しては保健師や栄養士から特定保健指導を実施しているが、「長年生活する中で染みついた生活習慣の改善は容易ではなく、生活習慣の基礎を築く幼少期・小児期から健康的な生活を行う積み重ねの重要性を認識した」と楠瀬氏は語る。

また、土佐市における肥満傾向の児童・生徒の割合は全国平均・県平均より高く、特に小学校高学年～中学生で大きく上回っていた。社会全体の生活習慣が多様化することで、小児の生活も大きく変化し、肥満につながる要因となる食生活の乱れ、夜ふかし、運動不足などへの対策も課題となった。

現場や統計データから、小児期から健康的な生活習慣を身に付けることの重要性が認識され、平成24年度、小児期の健康診査・とさっ子健診が始まった。「子

どもの時期から健康診査を受けることで自身の健康状態を確認し、生涯その健康を守ることのできる子どもたちを増やしたい」という強い思いが関係者を動かしただという。

取組の一步

全国的にも珍しい子どもの生活習慣病予防健診を実施するにあたり、健診結果の良否を判断する基準値の設定が特に困難であった。大人が対象である特定健康診査の基準値は国が設定しているが、子どもの生活習慣病予防健診の基準値はどこも定めていないためである。

こうした状況の中、平成23年に高知県立大学（以下「県立大」という）と土佐市が締結した連携協定で「とさっ子健診プロジェクト」が連携事業とされ、県立大の看護学部の協力が得られることになった。

とさっ子健診開始前から県立大と協議を重ね、専門の見地から助言を受けながら事業の基礎を固めていった。基準値については、他県の実施の情報を収集し、各健診項目に関係する学会が示しているガイドラインを参考として定めることにした。また、子どもの健康意識調査の実施と分析・評価を県立大が実施することになった。

生活習慣病は、以前は「成人病」と呼ばれていたことから、子どもには関係のない病気というイメージが強く、小児期からの生活習慣病の予防健診実施に理解を得ることが難しかった。また、子どもからの採血についても保護者などの理解を得られにくいのではないかと懸念もあった。

そのため、事業実施に向け学校や保護者の理解を得

るため、市の担当職員が学校当局に繰り返し訪問して丁寧な説明を行った結果、保護者会で説明する機会を得ることができた。そこでは生活習慣病のリスクを持つ小児が近年増加傾向にあることや小児期からの予防対策が重要であること、生活習慣病発症のリスク発見の有効性を保護者に説明した。また、担当職員が全校集会などで子どもたちに説明する機会も得られた。子どもたちへの説明においては、受診する意義の理解につながる寸劇を交えるなど工夫を凝らしている。

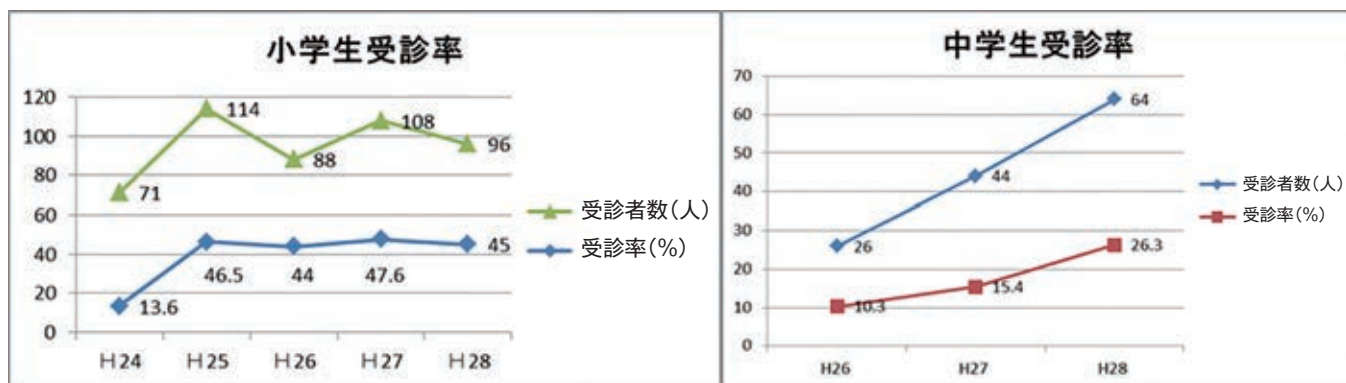
広がる「とさっこ健診」

平成24年12月のとさっ子健診では、初めての試みであることを考慮して対象者を絞り込むことにした。そこで、土佐市では肥満傾向が顕著で、受診結果やその意味などを理解できる年齢である小学5、6年生を対象とした。

受診にあたっては保護者の同伴を必要としているが、前述のように大人の受診意識が低い地域であるため、保護者が子どもを連れてくるかどうか不安要素であったという。なお、平成24年度の受診者数（小学生）は71人であったが、その後は担当職員による積極的な広報活動の継続で、受診者数は増加傾向にある。

とさっ子健診の検査項目は、特定健康診査（身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、診察、血液検査）と同じであるが、事前の問診票は子ども用、保護者用に分けている。「子どもが生活の実態を素直に回答してくれるので、子どもの回答内容を見て会場で（子どもの生活実態のすべてを知り）初めて驚く保護者もいる」と藤田氏は語る。

受診後には、県立大生が考えた健康に関するゲーム



とさっ子健診受診率



採血の様子



血管モデルを用いた説明

などに参加できる「お楽しみコーナー」を設けており、子どもの健康づくりへの関心を高めるとともに、健診を楽しんでもらえるようにしている。

健診結果を伝える際には、健康診査の意味や結果を理解できるよう、クイズを用いたり、視覚的に食事のバランスを理解できるよう工夫したりしている。こうした取組に対して、参加した子どもからは「いつも健康と思っていたが、健診を受けてあまり良くないところがわかり、これからの生活を改めようと思った」といった感想があると同時に、保護者からは「身体をつくるものは食と生活習慣の良いバランスだということが再認識できた。親子で一緒に生活習慣を改善していけると思う」という好意的な声が寄せられている。

さらに、周知につながる保護者の口コミや、学校から生徒への参加の呼びかけなどが見られるようになり、とさっ子健診に対する大人の意識にも変化が生じてい

る。また、以前に懸念されていた子どもからの採血については「採血があるから受診させた」という保護者からの意見も多く、事業開始前から行っている学校や保護者への説明などが実を結んでいる。

なお、平成26年度からは中学生も対象に含め、現在では小学5年生と中学2年生を対象にした健診と受診結果の報告会を年4回実施している。

平成24年度以降に受診した子どもたちの約6割が有所見者であり、うち1～2割が要精密検査であった。これらの子どもたちに対しては、特定健康診査を受けた大人と同様に、検査や治療を促している。

受診率は、小学5年生が平成24年度に13.6%だったものが28年度には45%に、中学2年生が平成26年度に10.3%だったものが28年度には26.3%と着実に向上している。

中学生受診者のうち、小学生の時に、とさっ子健診を受診したことがある者は8割を超えており、小児の間に健診受診をはじめとした健康管理への意識を定着させることの重要性が確認された。

取組の展望

とさっ子健診が地域に定着するにつれ、保護者からは受診対象者の拡大、学校からは健康意識に関する授業を行う希望が市に寄せられるなど、とさっ子健診に対する地域からの期待は高まっている。

国の交付金を財源の一部としているものの、基本的には市の単独事業であるため、すべての希望にすぐに応えることは困難だが、子どもの生活習慣病増加に警鐘が鳴らされている現在、地域の期待に応えられる事業の在り方を検討していく必要があるという。

また、中学生の受診率は徐々に伸びているが、小学生ほど高くはない点も課題である。小学生の多くが保護者に促されて受診しているのに対し、中学生は自分で判断するため、保護者に促されての受診につながりにくいことや、クラブ活動などで多忙となり、それらの予定と健診日が重なることなどが原因として挙げられる。中学生が受診しやすい環境づくりのために、学校や関係機関との連携強化などが必要である。

さらに、とさっ子健診に同伴する保護者に注目すると、その中には、がん検診の対象者も多いため、とさっ子健診に合わせて平成27年からは子宮頸がん検診

を、平成28年から乳がん検診を、対象となる保護者が受診できるようにしている。

対象となる保護者は、とさっ子健診に同伴してきた時に受診することが多く、検診受診率の向上につながっている。とさっ子健診に参加することで、保護者も健康意識を改めること、さらには家族全員の生活習慣の改善につながることを期待できる。

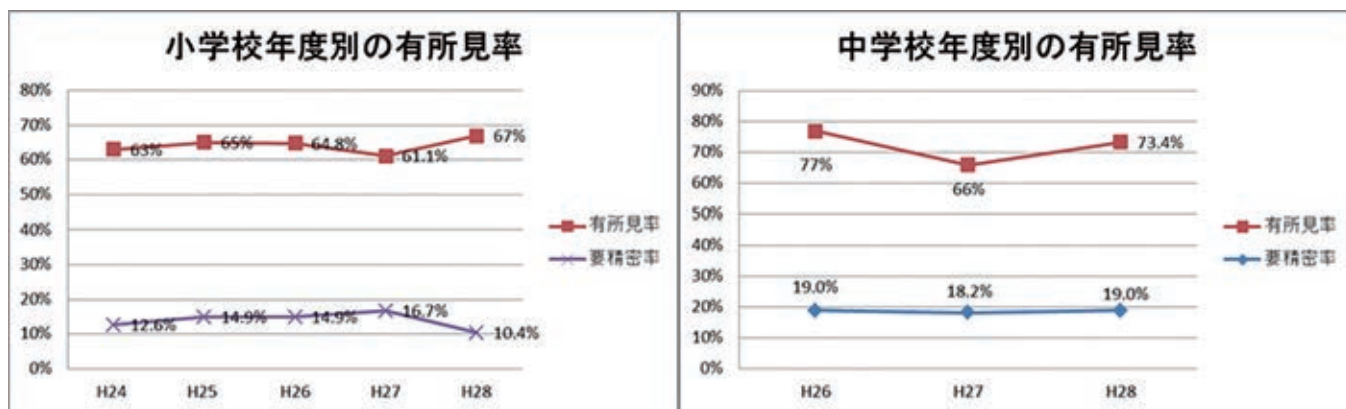
生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行するため、各自が健診結果から自身の状態を把握し、日頃の生活習慣や食生活を振り返ることが重要である。長年積み重ねた生活習慣の改善は簡単ではないため、小児期に正しい生活習慣を身に付けることが有効である。楠瀬氏は「生活習慣病予防への意識を持った子どもたちを育てていくことが将来の投資となる」と語る。

とさっ子健診は、子どものうちから健康診査を受診する必要性を学び、各自の生活習慣の見直しにつなげる取組であり、健康寿命の延伸という目標においては効果がすぐに表れるものではないが、子どもの健康意



健診結果の説明を聞く親子

識の向上だけでなく、健康や健診に対する大人の意識にも変化を起こすなど、住民全体での健康づくりを進める上で参考となる取組であり、ぜひ全国の地方自治体においても参考にしたい。



とさっ子健診における有所見率



自治体名 高知県土佐市

- ❖ 人口：27,602人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：91.49平方キロメートル
- ❖ 事業名：とさっ子健診（小児生活習慣病予防健診）
- ❖ 事業開始年度：平成24年度
- ❖ 事業実施主体：土佐市
- ❖ 連携団体等：高知県立大学

連絡先

土佐市 健康づくり課

TEL 088-852-1113

FAX 088-850-2433

MAIL kenkou@city.tosa.lg.jp

大分県臼杵市

医療費

住み心地一番のまちに ～医療・介護の情報連携システム「うすき石仏ねっと」～

臼杵市の概要

臼杵市は大分県の東南部に位置する人口約4万人の市である。九州と四国の間にある豊後水道に面する臼杵湾が北東に位置し、北部は大分市、南部は津久見市、佐伯市と接している。

臼杵石仏(国宝)や臼杵城跡などの文化遺産を有し、城下町の面影が残る歴史的な町並み、海や山の豊かな自然など多種多様な景観に恵まれているとともに、商工業のにぎわいもある都市である。しかしながら、近年は人口減少や少子高齢化の傾向にある。

「うすき石仏ねっと」とは

少子高齢化が進行する現在、全国各地で医療と介護の連携が図られているが、臼杵市ではいち早くICTを活用し、市内の医療・介護施設などを結ぶ医療情報ネットワークシステム「うすき石仏ねっと」(以下「石仏ねっと」という)を構築している。

このシステムは登録に同意した市民の診療情報やレントゲン・CT画像、検査データ、処方薬などといった医療情報を複数の関係機関で共有・閲覧可能とした



カード(中心)を鍵として各施設の情報を共有

もので、医療費抑制や市民の持病の重症化防止に成果を上げており、全国のモデルケースになりつつある。

今回、平成15年度からシステム構築に携わっている臼杵市医師会立コスモス病院の^{ますとも}舩友一洋副院長(臼杵市医師会医療福祉統合センター長、石仏ねっとの運営協議会運営委員長も兼任)と臼杵市医師会の小野清史情報管理センター長、平成27年度から石仏ねっとに参加している臼杵市保険健康課の姫嶋千世美総括課長代理と増中洋二主査の4人にお話を伺った。

石仏ねっと稼働までの経緯

石仏ねっとは、臼杵市の高齢化が進む中、医療・介護を支える人材が不足しつつあることを危惧した臼杵市医師会が中心となって構築された。そこで舩友氏と小野氏が全体を引っ張るキーパーソンの役割を果たした。

舩友氏は自身が医師になった頃(参考:同氏は昭和63年医大卒)、「2000(平成12)年頃には現在の石仏ねっとのようなシステムができている」と予想していたが、その頃になってもそのようなシステムはどこにも見当たらなかった。また、臼杵市の医療の中核を担うコスモス病院の検査技師であった小野氏はコスモス病院と



国宝臼杵石仏

市内診療所で検査データを共有できないかと思案していた。そのうちに舩友氏と小野氏は「誰もつくらないのであれば自分たちでシステムをつくろう」と考え、石仏ねっとの基盤となるシステムの構築に取り掛かった。

システムが具体的な形となった契機は、平成14年度に開始した「医師会地域医療情報ネットワーク実験」であった。市内の一部の診療所の協力を得て、コスモス病院と検査データを共有するシステムが構築された。

その後、平成18年度には医師会情報化協議会が設置され、より多くの診療所の協力が得られるようシステムの普及を図った。翌19年度、厚生労働省の「地域診療情報連携推進事業」に選定され、レントゲンなどの画像データの閲覧機能と共にカード方式（詳細は後述）が導入され、石仏ねっとが本格的に稼働を開始した。

石仏ねっとの危機と転機

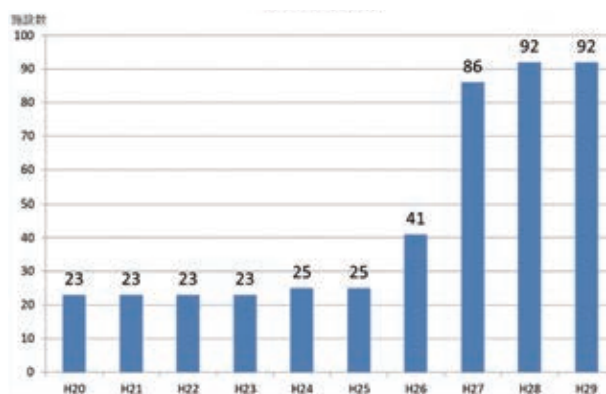
ところがその後、具体的な進展がなく、システム自体が潰えてしまうのではないかと危惧した時期があったという。当時について舩友氏は「お金もベンダー（ハードウェア・ソフトウェアの供給元企業）もない時期で一番気をもんだ」と語る。しかし、「人のために良いものをつくり、広げていきたい」という強い思いから、舩友氏と小野氏が事態を打開すべく自ら関係各所を説明や説得に回る中で、さまざまな人たちが2人の思いに共感してくれるようになり、輪が広がっていった。

平成24年度に当時の副市長の協力により共同の勉強会が開催されるなど、医師会と臼杵市の連携が始まった。また、同年度に厚生労働省の「在宅医療連携拠点事業」の受託が決まり、訪問看護や調剤薬局、福祉施設が石仏ねっくに加入した。

そして、平成27年4月には「うすき石仏ねっと運営協議会」（以下「協議会」という）が発足し、正式に医師会と臼杵市が合同で石仏ねっとを運営していくことになった。

これ以降、歯科医院や消防署、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）の石仏ねっとへの加入が決まり、健康診断データの共有が始まるなど、石仏ねっとはその規模を順調に拡大させた。舩友氏が「ターニングポイント」と語る通り、協議会の発足という形で行政機関である臼杵市が正式に石仏ねっくに加入したことが大きな契機となった。

現在、石仏ねっとは、医師会、臼杵市、歯科医師会、



参加施設数の推移
行政との連携が正式に始まった平成27年に急激な伸び

薬剤師会で構成される協議会を中心に運用されており、市内の医療・介護施設の9割近く、人口の3割以上が参加している。

システムの概要

石仏ねっとは個人の医療情報を取り扱うシステムであるため、市民が参加するためには本人の同意が必要であり、参加したい市民はサインした同意書を石仏ねっとの参加施設に提出することになっている。

後日、同意書を提出した施設にて交付される「石仏カード」を通院などの際に参加施設で提示すれば、提示された施設では60日間情報を閲覧することができる。

石仏カードを読み取る仕組みは交通系ICカードと同じFeliCa方式を採用しており、読取機に石仏カードをかざすと一瞬で情報がモニター画面に表示される。各医療機関の診療情報やレントゲン・CTの画像、処方・投与された薬の履歴、健診結果、紹介状などが閲覧できるほか、実施機関が別々であっても検査データを時系列順にまとめて確認できる。

それに加え、異なる施設間での情報交換や相談を可能とする「メール」や「掲示板」、糖尿病や心疾患などの特定の病気の患者に対して薬の履歴などのデータと連携して特別な注意や指導を伝える「疾患連携」という機能も有している。

中でも糖尿病の「疾患連携」は、糖尿病連携手帳（糖尿病患者用の診療記録ノート）をベースとした画面構成となっているため、患者は手帳への記入を引き続き行いながら、石仏ねっとでも記録を確認しやすくなっている。

また、訪問看護ステーションや居宅介護支援事業所、包括支援センターでは、市民から特別に同意があ

った場合に限り、石仏カードなしでも、同意された期間（最長1年）の間のみ情報を確認できる。

これらの機能で関係者は情報を確認し、無駄の少ない安全・安心な医療・介護サービスを提供できる。特に過去の検査データや処方された薬の情報確認は、検査や処方の重複防止につながっている。

セキュリティ対策

石仏カードには保有者個別のIDが、参加施設（読取側）には施設個別のIDが割り振られており、それらが関連づけられることで、情報の確認や更新・蓄積が可能となっている。なお、石仏カードには保有者ID以外の情報は登録されていないため、万一紛失しても医療情報が漏えいすることはない。

また、石仏ねっとは参加施設間を「臼杵ケーブルネット網」でつないでおり、インターネットには直接接続していないため、安全に情報をやり取りできる。さらに、石仏ねっとには各施設の職員しかアクセスできず、職種ごとにアクセス制限も設定されており、参加施設の職員でも業務に無関係な情報を見ることはできない。

このように市民が安心して参加できるよう、十分なセキュリティ対策が施されている。

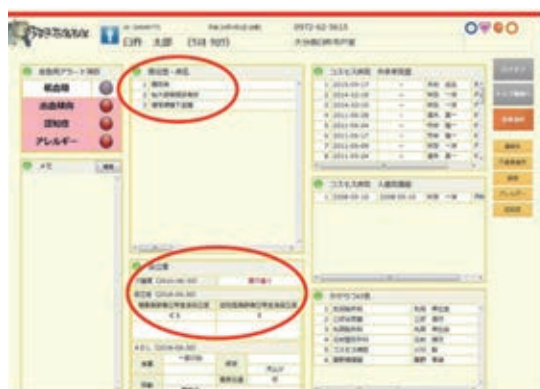
緊急時の石仏ねっと利用

石仏ねっとに登録されている情報は、救急車出動時などの緊急時には石仏カードなしで共有できる。救急車が出動した際には、消防署の通信指令室で氏名と住所から検索し、対象者が石仏ねっとの参加者であれば、専用の閲覧画面から情報を見ることができる。

出血傾向（出血が止まりにくい状態）や低血糖など、緊急度が高い情報は強調して表示されるほか、既往歴やアレルギー歴、生活歴なども同じ画面で確認できる。通信指令室で確認された情報は救急車に伝えられ、迅速な原因特定や処置、適切な搬送先の選定につながっている。最近の救急車出動時の検索では約6割の確率で情報を閲覧できたということである。また、災害時には災害時要援護者の情報や、遺体検案に必要な歯科情報なども見ることができる。

なお、救急車出動時や災害時における情報共有については、石仏ねっとの参加に関する同意書に記載されてお

検査結果参照画面



消防署通信指令室での石仏ねっと閲覧画面
左上に低血糖などの緊急度が高い情報が赤色表示される。

り、同意書提出時をもって承諾を得たものとして扱われる。

石仏ねっとの成果

舩友・小野両氏の尽力により、石仏ねっとは充実した機能と高い安全性を備えている全国でも類を見ない医療・介護のネットワークとなった。最近では「石仏ねっとがあったため適切な処置ができた」などの好意的な声がよく聞かれるほか、医療費の抑制と病気の重症化予防においても徐々に成果を出し始めている。

臼杵市における1人当たりの国民健康保険医療費の対前年伸び率は、平成25年度の1.042から27年度は1.013となっており、減少には転じていないものの増加を抑制している。その要因として石仏ねっとによる情報共有で検査や投薬の重複防止・効率化が可能になったことが挙げられる。

また、糖尿病の重症化予防において、糖尿病専門医とかかりつけ医の連携に石仏ねっとが効果的に使われている。糖尿病患者は高血糖値が長く続くと、糖尿病性腎症などの合併症を発症し、人工透析が必要となる



1人当たりの国民健康保険医療費の対前年伸び率
県と比較して医療費の伸びは低位

ことがある。そのため、血糖値のコントロールが難しい糖尿病患者の治療などには糖尿病専門医が関与することが望ましい。

白杵市では、そのような患者に対して糖尿病専門医が決めた方針でかかりつけ医が治療を行う場面などで、石仏ねっとを活用して必要な情報をスムーズに伝達し、血糖値の適切なコントロールにつながっているケースが増えている。

このような取組の結果、平成28年度の国保被保険者の糖尿病有病率は県内18市町村中3位と上位にあるが、人口透析有病率は平成25年度以降減少し、県内17位となっている。

課題と今後の展望

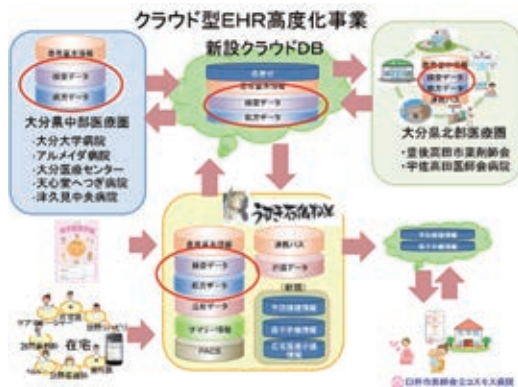
石仏ねっとの課題は、そのシステムを有効活用していない参加施設や職員がいることである。石仏ねっとは使うと便利なシステムであるが、活用しなくても業務上支障が生じないことが原因と思われるので、便利

さや効果をより多くの人に知ってもらう必要がある。

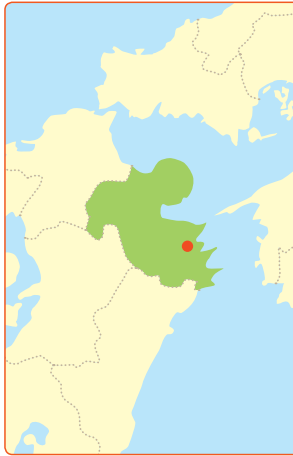
また、「参加施設数と石仏カード保有者数は車の両輪のようなもの」と小野氏はいう。どちらか一方が多い状況は他方にとってはメリットを感じにくくしてしまうためである。石仏ねっとをより市民の健康を支えるシステムにするためには、利便性をさらに向上させ、参加施設数と石仏カード保有者数を同時にバランスよく増やしていく必要がある。

そのために今後、他の医療圏の地域も含めた情報共有を可能とする「クラウド型EHR（Electronic Health Record：医療情報連携基盤）高度化事業」と育児に必要な情報を石仏ねっとに登録して利用可能とする「母子健康手帳の電子化」の2つに取り組んでいる。

石仏ねっとは発展途上であり、今後もさまざまな困難があるかもしれないが、「人のために」という根底にある思いを共有している多くの人たちと共に、困難を乗り越えながらさらに共感の輪を広げていくことであろう。今後、「うすき石仏ねっと」がどのように成長していくか注目していきたい。



クラウドサーバーを中心に、近隣自治体の病院および異なる医療圏とネットワークを形成



自治体名 大分県臼杵市

- ❖ 人口：39,737人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：291.08平方キロメートル
- ❖ 事業名：うすき石仏ねっと
- ❖ 事業開始年度：平成19年度
- ❖ 事業実施主体：うすき石仏ねっと運営協議会
- ❖ 連携団体等：病院、歯科医院、調剤薬局、介護施設、市役所、消防など計93施設

連絡先

臼杵市保険健康課

TEL 0972-63-1111 FAX 0972-64-0964

本編

32事例



北海道登別市

食生活

運動

若者の健康意識にも好影響・ 託児付き講座で「ママリフレッシュ」

登別市の概要

登別市は北海道の南西部に位置し、9種類の泉質と豊富な湯量を誇る登別温泉やカルルス温泉がある北海道有数の観光都市として栄えてきた人口約49,000人の市で、国内外から年間約385万人の観光客が訪れている。

若い母親たちの声を反映

本市で実施している「若い世代の健康診査事業（19歳～39歳までの市民で職場などで健診を受ける機会のない市民対象）」の受診結果から、要観察や要治療と判定される人が約5割と高い割合を占め、中には脂質異常や高血圧などで治療が必要とされる受診者がいることが判明した。これにより、生活習慣病の予防には若い世代から対策が必要であることが浮き彫りとなった。

また、子育て期の母親を対象に食を中心とした相談を実施している「へるしー親子相談事業」の参加者から「小さな子どもがいると自分の時間を確保して運動することが難しい」「運動講座に通いたい子どもを預ける場所がない」などの声が多く寄せられたことから、運動を中心とした託児付きの講座を企画した。

健康は子育て世代から

「はつらつママリフレッシュ講座」は、子育て期で習慣的に運動することが難しい若い世代の母親を対象とした託児付きの運動講座である。この受講をきっかけとして各人に合った運動習慣を身に付け将来的な生活習慣病の予防を図ることを主な目的としており、母親の育児ストレスの解消を図る育児支援効果も期待し、平成28年度から市の自主財源により実施している。

この講座は4半期ごとに週1回・各期計10回開催の運



受付の様子



運動講座

動講座と、運動講座の事後指導としての年2回の講演会という2つの形式で実施しており、市内居住で原則4歳未満（未就園）の子どもを母親を受講対象としている。

運動講座は市内のNPO法人に委託し、登別市市民活動センターでリフレッシュヨガや骨格メイクエクササイズ、燃焼系エクササイズなどの内容で開催している。また、講演会では生活習慣病予防に関する講義と、簡単に作れる野菜料理の試食などのグループワークを織り交ぜた食事の栄養バランスに関する講義を実施している。

なお、講座中の託児は、普段から子どもの預かりや送迎を行っている相互援助組織である「登別市ファミ

リーサポートセンター」の会員に依頼しており、この講座での利用により市民間での子育て支援の輪を広げる契機の一つとなっていると思われる。

講座の定員は運動講座で各期10人程度、講演会で各回20人程度として、市の広報紙や各種乳幼児健診でのチラシ配布、各子育て支援センターでのポスター掲示などで周知を行っている。託児料金を含めて1人1期の参加につき2,500円の参加者負担があるが、それにもかかわらず運動講座はすぐに定員を満し、キャンセル待ちも出ているほどの人気となっている。

講座終了後に実施したアンケートでは「講座を終了して今後も何らかの方法で運動を継続していこうと思いますか?」との設問に対し全員が「思う」と回答しており、日頃の運動習慣の必要性に対する意識づけに一定の効果があったと判断される。

さらに、平成28年度の受講者の中から8人が「若い世代の健康診査事業」の受診につながっているほか、同事業の平成28年度の集団受診率が前年度から3.3ポイント上昇して93.3%に達するなど、若い世代の健康に対する意識向上にも好影響を与えていると考えられる。

また、事後指導の講演会については、食に関する講義や野菜料理の試食などが参加者から好評であり、適切な食事バランスや1日に必要な野菜量などについて学び、食生活を見直すきっかけづくりとして効果的であった。

運動と栄養の両面から

前述の受講後アンケートにおいて、運動の継続に対して全員前向きな回答ではあったものの、実際にそれ

を行うにあたって「家では難しい」「教室に通うには託児が必要」などの意見も見られた。そのため、今後の啓発はこれらの課題を踏まえた上で行っていくことが必要である。

運動講座終了後の事後指導として実施した講演会であるが、参加者数は19人と運動講座受講者の約半数にとどまった。しかし、参加者からは好評で食生活や生活習慣病について考える好機であったと思われるため、平成29年度はより多くの人に参加してもらえよう、講演会開催の時期や時間帯を変更するなど工夫している。

なお、内容については栄養講話や試食が特に好評で企画側の予想以上にニーズがあることが分かったことなどから、平成29年度も継続している。

また、平成28年度に講座受講から健診受診に結びついていることから、平成29年度は受講者に対し、健診の受診勧奨を実施し、さらなる生活習慣病予防の推進を図ることとしている。



託児風景



自治体名 北海道登別市

- ❖ 人口：49,090人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：212.21平方キロメートル
- ❖ 事業名：はつらつまマリフレッシュ講座
- ❖ 事業開始年度：平成28年度
- ❖ 事業実施主体：登別市
- ❖ 連携団体等：NPO法人おにスポ、登別市ファミリーサポートセンター

連絡先

登別市保健福祉部健康推進グループ

TEL 0143-85-0100 FAX 0143-85-0111

岩手県久慈市

メンタル

住民ボランティアによる こころの健康づくりと自殺予防活動

久慈市の概要

久慈市は人口約36,000人の岩手県北東部に位置する市である。東は太平洋、西は北上高地の北端に面し、NHK朝ドラ「あまちゃん」のロケ地となった三陸復興国立公園や日本一の白樺林などの景勝地を有し、日本で唯一の琥珀の産地である。

高自殺率からの脱却

岩手県は自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）が全国上位であり、久慈地域は県内で常に自殺死亡率が高い地域である。久慈市の自殺死亡率も全国平均の2～3倍であり、地域社会において自殺は大きな課題であった。

久慈市では、平成13年の県の保健所や岩手医科大学などによる介入調査がきっかけで自殺対策の取組が始まった。平成17年には厚生労働科学研究費補助金「自殺対策のための戦略研究」における地域介入研究のモデル地域に久慈地域が指定され、研究グループ立案のプログラムに基づき自殺対策事業が実施された。な

お、ここで実践された自殺対策が現在、岩手県の自殺対策に応用されている。

そして、平成22年からは地域住民が主体的にこころの健康づくりができるよう、人材育成と活動の拠点づくり事業を開始した。

住民による自殺予防

地域自殺対策緊急強化交付金を活用し、平成21年度に岩手医科大学医学部精神神経科学講座の指導のもと、地域住民によるこころの健康づくりと自殺予防活動の実践計画を作成し、平成22年度から自主活動可能な地域のボランティア人材の育成事業を開始した。

具体的には電話相談と傾聴を中心とした面接、相談とうつスクリーニング（発症者や発症が予測される人を選別すること）まで対応できるレベルを目指した養成講座を開設した。

平成22年に6回コースで養成講座を開催し、在宅の看護師などに参加を積極的に呼び掛けた。同年9月に第1期の講座が終わり、修了者16人でこころの健康づくりボランティア「ここからの会」が結成された。市としては、事業拠点となる「こころとからだの相談センター」を保健センターに設置し、電話回線、PCなどの物品、面接室などの整備を行い、10月には電話と面接による平日の「心の健康相談」を市が同会に運営を委託してスタートした。事業は現在も継続しており、運営資金は市からの委託料や協賛金などにより賄われている。

養成講座は平成23、24年度にも開催しているほか、フォローアップ研修も平成22年度より毎年開催して関係者のスキルアップを図っている。このような活動が功を奏し、取組開始前（平成17年）に22人であった自殺者数は平成22年、25年には5人ずつと大きく減少した。

そんな中、平成23年3月に発生した東日本大震災が契



「ここからサロン」活動風景

機となり、「ここからの会」の活動も大きく変化した。まず、被災者支援のため、こころと体の相談センターを会場としたサロン活動「ここからサロン」を開始した。「ここからの会」会員と市の保健師や社会福祉協議会が一体となって健康相談と傾聴、語り合いを行っていたが、震災後の不安からか参加者は次第に増え、開催回数も週1回から週2回に増えた。

現在、「ここからの会」会員が中心的にサロンを運営しているほか、市の保健師と一緒に健康教育やうつスクリーニングにも従事している。また、岩手県が被災地支援事業で設置している「久慈地域こころのケアセンター」で実施しているこころの健康づくり活動への協力なども行っており、活動の幅を広げている。

ここまで「ここからの会」について述べてきたが、これと同様のボランティア団体やNPO法人などが市内に複数存在しており、「ここからの会」会員の中にも1人で複数の団体に所属して活動している者がいる状況であった。

各団体が一体となって活動することで、活動に従事する人員の確保や適材適所の配置が効率的にできるのではないかと考え、平成27年5月NPO法人「たぐきり」に関係ボランティア団体を統合し、「ここからの会」も部会として活動することとなった。これにより人材育成やフォローアップ研修についても効率的な実施が可能となった。なお、合併後も活動とフォローアップ研修などを市が支援している。

うち「ここからの会」会員は21人である。保健師、看護師、保育士などの専門職の資格を持つ者や、傾聴ボランティアや精神保健ボランティアに長く従事している者だけでなく、さまざまな会員が参加している。活動に従事した会員にNPO法人から交通費とお弁当代程度を支給することでボランティアとしての意識を持ちつつも経済的自己負担を感じることなく生き生きと活動している。

電話相談・面接相談などの事業を委託するに当たり、養成された会員の技術レベルの格差化など課題はあるが、フォローアップ研修の充実を図ることで改善していきたい。

また、会員の高齢化も課題であり、養成講座を定期的に実施し会員数を維持する必要性があると考えている。

今後の計画として、元助産師や保健師などのキャリアを生かした「妊産婦のこころのケアの支援」を目指し活動を広げたいと会員同士で夢を語っており、実現に向けて検討を始めている。



胃検診会場であつスクリーニング

新たな活動への挑戦

現在活動しているNPO法人「たぐきり」会員33人の

自治体名 岩手県久慈市

- ❖ 人口：35,909人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：623.14平方キロメートル
- ❖ 事業名：久慈市こころとからだの相談センターを拠点としたボランティアによるこころの健康づくり事業
- ❖ 事業開始年度：平成22年度
- ❖ 事業実施主体：久慈市
- ❖ 連携団体等：ここからの会（現NPO法人たぐきり）

連絡先

久慈市生活福祉部保健推進課

TEL 0194-61-3315 FAX 0194-53-3197

宮城県仙台市

早期発見

介護予防

認知症ケアパス作成で築く 当事者・地域・関係機関のネットワーク

仙台市の概要

仙台市は人口約108万人の東北地方唯一の政令指定都市である。伊達文化の栄華を伝える仙台北城址、瑞宝殿のほか、秋保温泉、作並温泉などの観光資源に恵まれ、牛たん焼き、ずんだ餅などが名物である。

当事者視点の重視

仙台市内では、認知症と診断された人（以下「当事者」という）のための総合相談窓口「おれんじドア」が開催されている。これは若年性アルツハイマー型認知症と診断された男性が、先輩となる当事者たちとの出会いにより不安を乗り越えたことをきっかけに、他の多くの当事者の力になりたいとの願いから代表となり立ち上げたもので、その願いに共感する支援者らとともに運営されている。

厚生労働省が関係府省庁と共同して策定した「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」では、認知症の容態に応じた適切なサービスの流れ（認知症ケアパス）の地域ごとでの作成や当事者や家族の視点を重視した取組の推進などが示されている。本市では「おれんじドア」代表を作成メンバーに加え、家族や関係機関などとも協働し、当事者・家族の実体験や思いを多く盛り込んだ認知症ケアパスを冊子として作成した。

ケアパスを通じた連携

平成27年度、4回のワーキング（作業）により全市版の認知症ケアパス（冊子）を作成した。当事者やその家族の視点を含め、さまざまな立場からの意見などを反映させることを重視し、ワーキングのメンバーには市内の当事者と介護経験者のほか、認知症疾患医療セ

ンター、認知症介護研究・研修仙台センター、地域包括支援センター、区役所の職員などの多職種の面々を選定した。

ワーキングを通して、当事者や家族が感じる不安の多くは「これからの暮らしの見通しのつかなさ」や「相談窓口のわかりづらさ」にあることが分かり、そのような不安が解消され、認知症とともに生きる旅の道しるべになるようなケアパスを作成することとなった。

その後の作成においては、当事者・家族の視点に立ち、冊子に掲載する情報量や順番の調整や文章表現の見直しなどを繰り返した。

メンバーの中には普段から高齢者の相談業務に携わる職員などもいたが、当事者や介護経験者と率直な意見交換を行い、自分が持っていた認知症に対する偏見に気づき、介護保険サービスありきの支援について考え直す機会にもなった。このようなことから当事者視点の重要性を改めて認識した。

全市版の認知症ケアパス冊子は平成27年度末に2,000部を作成し、その後情報を更新し、平成28年度には8,500部、平成29年度には40,000部を作成した。区役所や地域包括支援センター、認知症疾患医療センター、認知症サポート医の所属する医療機関、民生委員、ケアマネジャーなどへ配布し、より多くの当事者とその家族の手に渡るよう努めているほか、市民向け講座などで配布して周知を図っている。

また、平成28年度からは地域包括支援センターに配置した認知症地域支援推進員が中心となり、担当圏域のさまざまな地域資源の情報を収集・整理した地域版認知症ケアパスの作成に取り組んでおり、平成29年度末までに市内の全地域包括支援センター（50か所）での完成を予定している。

これは単にケアパスを作成することが目的ではなく、地域住民や関係機関などが協働して作成することを通して、それぞれが果たすべき役割について合意形成を

図りつつ、ネットワークを構築することを目指している。

さらに、平成29年度は当事者を含めた作成メンバーによる個人版認知症ケアパス作成の検討に入っている。個人版認知症ケアパスとは、当事者それぞれの思い・価値観・個性などが表現でき、それを家族や支援者とともに共有し、できないことよりもできることに目を向け、当事者が希望や生きがいを見出すきっかけとなるツールである。

認知症理解を深める

高齢化の進展に伴い、誰もが認知症になる可能性があり、また誰もが介護者として認知症に関わる可能性があるなど、認知症は皆にとって身近な課題である。

一方、認知症への理解や対応力の不足から、当事者や家族が地域の中で孤立することも少なくない。その解消のためにも、認知症ケアパスがより多くの当事者とその家族の手に渡るよう努めるとともに、広く市民に認知症の正しい理解と協力が得られるよう、認知症サポーター養成講座などの普及啓発事業と一体的に推進していく必要がある。

また、認知症ケアパスは完成したら終わりではなく、地域住民や関係機関との連携の中で適宜更新していくことも必要である。その過程の中で、地域で当事者と家族を支える風土の醸成を目指していきたい。

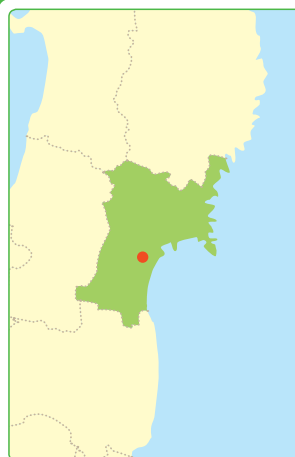
今後、個人版認知症ケアパスの作成なども含め、認知症施策への当事者参加の機会を増やしていくとともに、当事者権利の尊重、保護を念頭においた取組を推進していく。



作成ワーキング風景（平成27年度）



作成ワーキング風景（平成29年度）



自治体名 宮城県仙台市

- ❖ 人口：1,080,263人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：786.30平方キロメートル
- ❖ 事業名：認知症ケアパスの作成と普及
- ❖ 事業開始年度：平成27年度
- ❖ 事業実施主体：仙台市
- ❖ 連携団体等：認知症当事者、介護家族、認知症疾患医療センター、地域包括支援センター等

連絡先

仙台市健康福祉局保険高齢部地域包括ケア推進課

TEL 022-214-8317 FAX 022-214-8191

山形県

運動

「誰でも、気軽に、楽しく、みんなで健康づくり」の拠点を整備

山形県の概要

山形県は本州東北部の日本海側に位置する人口約111万人の製造業を基幹産業とする県である。生産量日本一のさくらんぼをはじめ、四季折々の果物が実る「果樹王国」であるが、県内の全市町村で温泉が湧出する「温泉王国」でもある。

県民主体の健康づくり

県民の健康増進には、各人が健康を意識し、健康づくりに取り組むことが必要である。しかし、本県における運動習慣者の割合は男性35.6%、女性28.7%（平成22年県民健康・栄養調査）という状況であり、幅広い年齢層に対して生活習慣の改善を促す取組が求められている。

そこで健康意識の底上げと健康づくりの裾野の拡大を図るため、県民が自主的・主体的に健康づくりに取り組める拠点を「やまがた健康づくりステーション」（以下「ステーション」という）と位置づけることとした。

夏は暑く冬は降雪が多い環境でも年間を通してウォーキングなどができる場としてのステーションと地域の健康づくりの拠点としてのステーションの2種類のステーションを設定した。

健康づくり拠点を支援

平成28年度、広域集客型と地域密着型から成るステーションの創設支援事業を開始した。これはステーションの企画提案を募集し、要件を満たす優れた企画に対して県が経費を補助するものである。

広域集客型はスポーツ施設などを除き、幅広い年齢層が利用している施設で、原則週6日以上利用が可能

な場所を施設要件としている。

平成28年度、ショッピングセンター「イオンモール天童」（モール棟延床面積約68,000㎡）が広域集客型として選定された。募集要項に示された事業内容3項目を以下のように実施している。

①運動スペースの常時提供と運動に取り組むインセンティブ（動機づけのための特典）の付与

店内をウォーキングスペースとして提供し、店内のタッチスタンドにWAONカードをタッチすることで運動を健康ポイント（WAONポイント）に交換できる仕組みで買い物ついでのウォーキングを促した。平成28年7月26日から同年12月25日までの153日間で累計6,940人の参加があった。

②運動レッスンや健康づくりに関するイベントの開催

毎月第4火曜日にウォーキングによる健康づくりに関するイベントを実施したほか、県栄養士会などの協力で食事に関する講演会を開催した。

③健康づくりに関する情報発信

店内に「やまがた健康づくりステーション情報発信コーナー」を設け、関係団体から提供されたポスターやパンフレットを配置した。

広域集客型では積極的なPRを心掛け、モニター募



【広域集客型】オープニングイベントセレモニー
県・大学・スポーツ山形21・イオンでの協働をPR

集や事業内容をFacebookにも掲載するなどSNSも活用した。オープニングイベントには知事も出席し、テレビ・新聞など多くのマスコミで取り上げられるように工夫した。また、県医師会などの関係団体との調整役を県が担い、より効果的な運営を目指す検討会を開催した。

なお、山形県立保健医療大学の協力のもと、募集モニター40人（男性13人、女性27人・40～77歳の平均年齢65.1歳）の健康測定会を参加前後で行った結果、バランスや下肢筋力などの改善と、血圧や体重などの有意な改善が見られた。また、アンケートからは多くの参加者に運動継続の自信が生まれている様子もうかがえた。

もう一方の地域密着型は住民主体で定期的な運動を促し、地域の絆が深まることを目指している。住民の主体性が損なわれないよう注意しながら、支援事業の周知や申請書などの作成において、市町村などにも関わりを持ってもらうよう支援した。

平成28年度は町内会やNPO、企業など10団体が地域密着型として選定された。いずれの取組も参加者からは大変好評で定員や回数を増やして活動を継続している団体もある。身体的効果以外にも、毎回の開催を心待ちにする参加者や、欠席者への声かけなど、地域の絆の深まりにつながった事例もあった。



【地域密着型】考えながらステップ 脳トレ中

は、今後もさらに拡大・継続されていく見込みである。

平成29年7月1日、「七日町商店街」が新たな広域集客型ステーションとしてオープンした。ここでは4つのウォーキングコースを回ってスタンプを獲得し、コースに応じてクーポン券などがもらえる仕組みでウォーキングを促している。

この商店街ステーション創設は、ショッピングセンター以外での取組ということだけではなく、商店街活性化の観点からも注目すべき取組であるため、今後の展開を期待したい。

その一方で平成29年度の地域密着型の選定団体数は平成29年6月時点で1団体にとどまっている。ステーションに関心を持つ団体は多いが、申請書類の作成を困難に感じる団体も多いようである。

地域密着型ステーションは小さな拠点にもなることで介護や子育てなど、地域のさまざまな課題解決の一助となり得るため、地域で創設できるよう、市町村などが申請から支援する体制の整備が必要である。

今後もステーションの創設・運営を通じて、住民が健康に生活し、活力ある地域づくりにつながる環境を目指していきたい。

健康で地域に活力を

ステーション創設支援事業は「やまがた創生総合戦略」で「地域の拠点づくりと多様な地域づくり活動の促進」に関係する事業の一つとされている。県内の活力ある地域づくりにもつながるステーション創設支援

自治体名 山形県

- ❖ 人口：1,105,057人（平成29年4月1日現在） ❖ 面積：9,323.15平方キロメートル
- ❖ 事業名：やまがた健康づくりステーション創設支援事業
- ❖ 事業開始年度：平成28年度
- ❖ 事業実施主体：山形県
- ❖ 連携団体等：市町村、健康づくりに関連するNPO等

連絡先

山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室

TEL 023-630-2313 FAX 023-630-2271

URL <http://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/090002/kenkotanto/syoboshuu.html>

山形県鶴岡市

介護予防

楽しみながら生きる！ “健康づくり” × “年金＋ α ” の取組

鶴岡市・木野俣集落の概要

鶴岡市は山形県西部に位置する面積1,311.53km²の東北一広い市である。豊かな自然を有し、古くは庄内藩の城下町として栄え、平成26年には日本初の「ユネスコ食文化創造都市」に認定された。本事例の中心地である木野俣集落は、市の南西部の中山間地域である福栄地区にある人口160人の集落である。

いかに楽しんで生活していくか

就業構造の変化に伴い、徐々に市街地への転居が増え、木野俣集落にも人口減少と高齢化の波が押し寄せた。また、地域内に商店や医療機関、福祉施設がないことから、生活への不安の声も聞かれた。

そんな中、平成22年に山形大学農学部と実施した“地域の宝さがし”が一つの契機となる。学生とのワークショップを通じて、ないモノをねだるよりも今あるモノを生かして村づくりを進めるべきとの気づきがあった。

そうしたことから、木野俣集落は平成23年、中山間

地域における住民主体の地域づくりを支援する市の集落対策のモデル事業に手を上げ、集落の将来像として「集落ビジョン」を策定するとともに、“いかに楽しんで生活していくか”を合言葉に取り組みを進めている。

描いた将来像をカタチに

取組を深化させるため、平成27年には高齢者の社会参加や健康づくりを支援する「山形県高齢者等の活動拠点創出事業」の採択を受け、福栄地区に配置された地域おこし協力隊のサポートも得ながら、木野俣集落センターを拠点に、福栄地区の高齢者を対象とした軽体操やレクリエーションなどを継続的に実施している。

また、福栄地区は10年ほど前から医療機関のない「無医地区」となっていたため、センターの一部を改修して出張診療室兼健康相談室を開設し、市内温海温泉にある医療機関からの出張診療（毎月第1、第3金曜日）の実現にこぎ着けた。木野俣自治会に加え、行政や社会福祉協議会、地域包括支援センターの協働による保健・福祉・介護の体制に、新たに医療が加わり、総合的な地域包括ケアシステムを構築している。

なお、事業の実施にあたっては、高齢者が集まる仕掛けづくりが最大の課題であった。そのため、地域おこし協力隊が発行を手掛ける地域広報誌『福の里通信』（地区内全戸配布）を活用した呼びかけをはじめ、福栄地区内の各自治会の有線放送を使った告知やセンターまでの送迎対応も行った。

また、多くの参加が得られるようプログラムの内容にも工夫を凝らしている。集まっておしゃべりしながらできる簡単な手作業をプログラムに取り入れ、参加者に僅少ではあるが報酬を支給する“年金＋ α ”の仕組みづくりにも着手した。地域で採れる山菜や農産物の下処理作業は時給500円、年間1人当たり15,000～20,000円程度の報酬を支払っている。また、地域の貴



山菜の下処理作業の様子

重な伝統工芸である「関川しな織り」の糸を紡ぐ“しな績み”作業は、1回2時間半500円と、発注元である、しな織協同組合からの追加報酬もある。現在、年間1人当たり約15,000円支給しており、高齢者の生きがいづくりに加え、貴重な地域の産業の下支えにもなっている。

そのほか、昔から塩蔵した山菜などを好んで食べてきた地域柄で、高血圧の人が多くことに着目し、高齢者福祉施設の管理栄養士を講師に招いての「減塩料理教室」の開催や、「食べる機能」が鍛えられる新感覚スポーツプログラム「くちビルディング選手権」などの開催を通じて、楽しく遊びながら健康意識を高める取組も行っている。

事業実施初年度（平成27年度）の延べ参加者数は816人だったが、翌28年度には1,200人と、年を重ねるごとに増加傾向にあり、市社会福祉協議会主催の「なり元気塾」（※年に6～7回実施の健康づくりプログラム）の体力チェックにおいて、初回と最終回を比較したところ、一部では体力向上も見られた。

「集落ビジョンは当集落の村づくりの指針。特に難しい言葉を並べず、自分たちの言葉でまとめられたことが良かった。協力隊のサポートもあって描いた将来像がカタチになってきた」と自治会長は振り返る。

参加者の拡大と仕組みの確立

取組の課題としては、参加者の地域に“かたより”があることが挙げられる。もともと木野俣集落に限定せず、福栄地区の5集落を対象とした事業を想定しており、参加者が増加傾向にあるとはいえ、大部分は木野

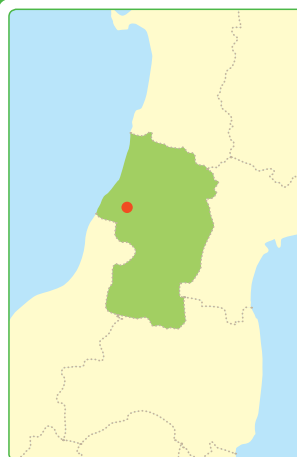
俣集落を中心とした一部集落からの参加者とまだまだ限定的な状況であるため、福栄地区全体に参加者拡大を図っていく必要がある。

また、もう一つの課題として、参加者数に対して事業の従事者数が少ないことも挙げられる。現在、住民と地域おこし協力隊が一丸となって対応している状況だが、地域おこし協力隊の限りある任期と事業の継続性の観点から、地域住民で回せる“仕組み”として地域に落とし込んでいくことが求められる。

平成29年度、市の介護予防・日常生活支援総合事業の開始と同時に、木野俣集落は、住民主体による総合事業サービスを実施する事業所として登録しており、そうした課題を踏まえ、取組に対する地域住民の認知度アップと持続可能な仕組みの確立に一層努めていくこととしている。そして、将来的には“健康づくり”×“年金+1日1,000円”を目標に据え、お年寄りの知恵を生かしながら、そこに住んでいて楽しいと思えるよう取組を進めていく。



くちビルディングの様子



自治体名 山形県鶴岡市

- ❖ 人口：129,323人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：1,311.53平方キロメートル
- ❖ 事業名：鶴岡市介護予防・日常生活支援総合事業
（平成27～28年山形県高齢者等の活動拠点創出事業）
- ❖ 事業開始年度：平成27年度
- ❖ 事業実施主体：木野俣自治会
- ❖ 連携団体等：鶴岡市、地域包括支援センターあつみ、鶴岡市社会福祉協議会、阿部医院

連絡先

鶴岡市地域振興課

TEL 0235-25-2111 FAX 0235-25-2990 URL <http://fukuesho.jp/>

福島県

食生活

運動

早期発見

ふくしま健民カード ～福島県が新しい健康づくり応援します～

福島県の概要

福島県は全国で3番目に広い面積を誇る人口約189万人の県である。南から北へ連なる阿武隈高地と奥羽山脈によって中通り・会津・浜通りの3つの地方に分けられ、雄大な自然と豊かな農産物がある魅力満載な県である。

健康指標の悪化

福島県の平成25年における健康寿命は、男性が70.67歳（全国41位）、女性が73.96歳（全国35位）となっており、平成22年（男性34位、女性16位）と比較して順位を落としている。

また、平成22、27年における急性心筋梗塞の年齢調整死亡率（人口10万対）は男女共に全国ワースト1位で、震災・原発事故以降は、子どもの肥満やむし歯保有率の増加、メタボリックシンドローム該当者割合の増加など、一般的な健康指標も悪化しており、生活習慣病の予防・改善が喫緊の課題となっている。

そこで、県民一人一人が健康で長生きできる「全国に誇れる健康長寿県」を目指し、県民の健康意識の改革・向上を目的とした「ふくしま健民パスポート事業」を開始した。

健康づくりで特典GET!

ふくしま健民パスポート事業は、運動、食事、社会参加などの健康づくりを行った県民にインセンティブ（動機づけのための特典）を付与する事業で、台紙またはスマートフォンの2つの方法により県民にポイントを付与し、一定の基準に達すると、県内1,300店舗で特典が受けられる「ふくしま健民カード」を発行する仕組

みで、事業費は地方創生交付金と県の自己財源で対応している。

具体的には、下記の通りで、県民が自主的に、気軽に、楽しく継続できる健康づくりを目指している。

1 市町村との連携事業

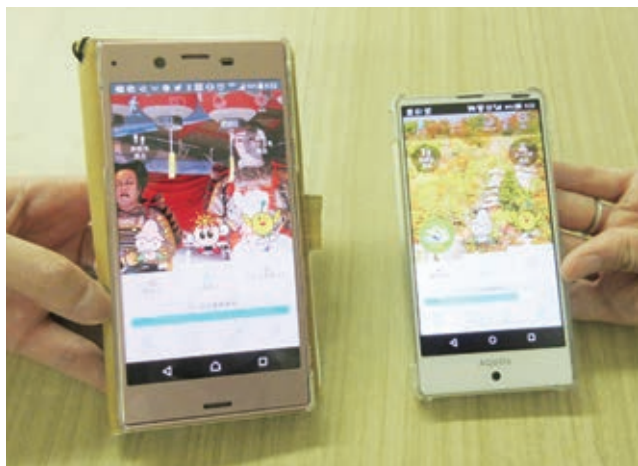
本事業の連携市町村が住民の状況に合わせて運動・食・社会参加の項目から決めた健康づくりメニューを約1か月継続して実施すると「ふくしま健民カード」が交付される。

連携市町村は、平成27年度に3市町でモデル的に実施し、県内59市町村中、平成28年度には25市町村、29年度は44市町村が参加する。

カード交付者数については、平成29年8月末現在で、延べ3,158枚となっている。

2 アプリ事業

働き盛り世代にも気軽に健康づくりに参加してもらうために、平成27年度に健康アプリを開発し、平成28年6月から運用を開始した。健康づくりに取り組んでインセンティブを付与することができるアプリの開発は都道府県では初の取組である。基準を達成するとスマ



ふくしま健民アプリ画面

ートフォンの画面上に「ふくしま健民カード」を表示する。

アプリのダウンロード数は、平成29年8月末現在で、10,925件となっている。

事業開始当初は参加者が少なかったが、県が持つさまざまな広報媒体や健康イベントなどでのブース出展に加え、健康がテーマの県民運動と連携し、事業の周知を図ることで認知度を広めていき、参加者を増やすことができた。

事業参加者からは、「参加前と比べて健康づくりに取り組む機会が増えた」「健康づくりを継続していきたい」などの意見があり、県民の健康意識の向上がうかがえた。

また、「ふくしま健民アプリ」は協力企業や団体などとの連携による「チャレンジ企画機能」がある。これは県民の健康行動に対して、アプリ上のポイントを付与するだけでなく、商品などのインセンティブを提供できる機能で、健康づくりの動機づけに強くつながるとともに、複数のメディアでも紹介され、特に30～50代の働き盛り世代の参加につながった。

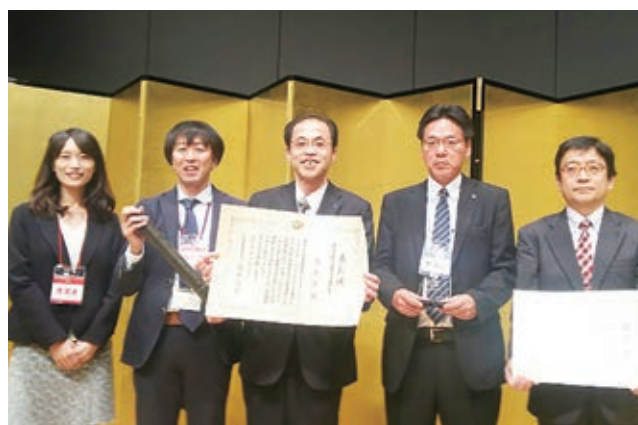
このようなアプリを使った県民と企業、行政の一丸となった取組が評価され、厚生労働省主催の「第5回健康寿命をのばそう！アワード」生活習慣病予防分野では自治体部門で「厚生労働省健康局長優良賞」および「みんなのスマートライフ賞」をダブル受賞した。

あり、平成29年度はこれまでの健康イベントでのブース出展や健康がテーマの県民運動との連携に加え、県内地方紙や広告代理店と契約し、定期的な新聞での特集記事やCM・動画での広報活動を強化し、さらなる参加者の獲得を目指す。

今後の展望として、市町村連携事業については、福島県内全59市町村の参加を目指し、アプリ事業については、協力企業の拡大やアプリの機能拡充などを行うことで、県民がより健康に興味を持ち、気軽に健康づくりに取り組んでもらうことを目指す。

さらに、個人単位での取組だけではなく、社会を巻き込んだ取組とするためにも、各保険者の職域単位での参加を目指して働きかけを実施しており、職域における健康経営の一つのツールとしての活用も目指している。

さまざまな魅力を追加し、インセンティブを付与しながら健康づくりに取り組んでもらうことで、個人に日々の生活習慣などを見直すきっかけの提供により、健康寿命延伸と全国に誇れる健康長寿県を目指す。



第5回健康寿命をのばそうアワード 授賞式

健康寿命の延伸

県民への認知度の向上および参加者数増加が課題で

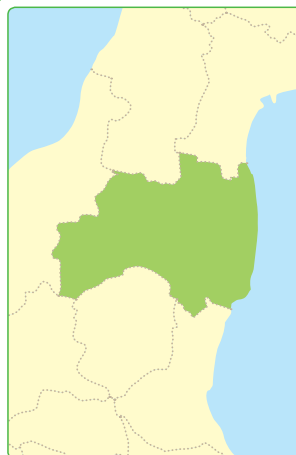
自治体名 福島県

- ❖ 人口：1,886,317人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：13,783.74平方キロメートル
- ❖ 事業名：ふくしま【健】民パスポート事業
- ❖ 事業開始年度：平成27年度
- ❖ 事業実施主体：福島県
- ❖ 連携団体等：県内44市町村、JA全農福島、(株)ヨークベニマル、大塚製薬(株)、(株)セブン・イレブン・ジャパン、SBギフト(株)、カゴメ(株)、(株)パイタルネット、花王(株)、公益財団法人福島県保健衛生協会、福島県赤十字血液センター、(株)クレディセゾン

連絡先

福島県健康増進課

TEL 024-521-7640 FAX 024-521-2191 URL <http://kenkou-fukushima.jp/>



茨城県

介護予防

高齢者による介護予防 シルバーリハビリ体操指導士養成事業

茨城県の概要

茨城県は関東地方の北東部に位置する人口約289万人の県である。県内の65歳以上高齢者数は約81万人で、高齢化率は28.3%（平成29年10月1日現在）、要介護認定率は全国で下から2番目に低い15.0%となっている。

高齢者の介護予防参画

超高齢社会においては、要介護者が増加するとともに、高齢者の認知症や引きこもりなど、高齢化に伴う多くの課題がある。このような中、高齢者が人生の最期までいきいきと過ごせるようにするためには、健康の保持増進を図り、要介護状態に陥らない、あるいは要介護状態が悪化しないよう高齢者自身が「介護予防施策」に参画することが必要となった。そのため、茨城県立健康プラザの管理者である大田仁史氏が考案した「介護予防のためのシルバーリハビリ体操」の普及という新しい施策を実施し、地域の高齢者を体操指導士として養成していくこととした。



シルバーリハビリ体操教室の様子

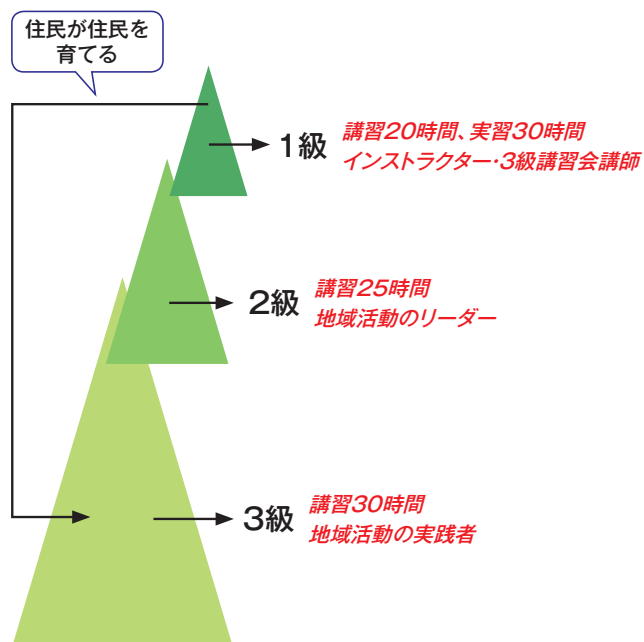
指導士8000人突破

シルバーリハビリ体操指導士養成事業は、平成16年度にモデル事業として開始し、翌17年度から本格的に事業開始となった。本事業では、公募により集まった一定の要件を満たす高齢者（常勤の職を持たないおおむね60歳以上の県民）を、県立健康プラザや市町村が開催する体操指導士養成講習会を通して、指導士として養成している。指導士は、県内各市町村において、独自に指導士会を組織し、地域の集会所や公民館などで体操普及教室を開催している。

指導士は1～3級に分かれており、3級は地域活動の実践者、2級は地域活動のリーダー、1級は2級・3級養成講習会の講師となるなど、住民が住民を育てるシステムとなっている。

また、養成事業の一環として、指導士の指導技術の平準化および向上を目的としたフォローアップ研修会の開催や、より多くの住民に体操を普及するための講習会の開催、指導士の意識づけのための感謝状贈呈などを行っている。

これらの取組により、平成29年10月末までに体操指導士8,121人を養成し、養成事業は確実に成果を上げている。また、平成28年度の体操教室への体操指導士参加者数は延べ141,026人、参加住民数は延べ608,340人、体操教室開催数は延べ40,840回となり、県内各地で体操普及活動が実施され、住民同士の介護予防、さらには地域のコミュニティづくりに貢献している。こうしたシルバーリハビリ体操に関する取組は、県外にも波及しており、現在12の県外自治体・団体が体操事業を導入している。平成29年7月には「シル・リハ全国フェスタ2017」を開催し、県内外の体操導入自治体関係者・体操指導士の参加のもと、取組事例の発表やエール交換などを行い、県内外の交流を深めることができ



指導士養成講習会のシステム図

た。

また、シルバーリハビリ体操指導士による住民参加型の健康づくり・介護予防事業が高く評価され、平成27年度には、厚生労働省主催「第4回健康寿命をのばそう！アワード」において、厚生労働大臣優秀賞を受賞したところである。本事業は専門職団体からも注目されており、茨城県理学療法士協会では、シルバーリハビリ体操指導士と共に介護予防事業に参画するなど、より専門的な視点での体操の普及を可能にしている。

指導士の確保と活躍

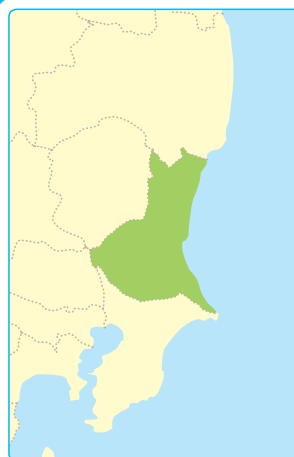
指導士養成においては、平成32年までに11,000人の養成を目標としており、指導士の確保が今後の課題で

ある。そのため、より地域に密着した市町村主催の指導士養成講習会を増やすとともに、新聞・広報誌・テレビなどの広報媒体を通じて養成講習会参加の呼びかけなどを行っていく。また、全国で始まった介護予防・日常生活支援総合事業において、県内では、シルバーリハビリ体操をすべての高齢者を対象とした一般介護予防事業として位置づけている市町村が多い一方で、要支援1・2の高齢者を対象とした通所型サービスに位置づけている市町村は少ない状況である。介護予防の強化を図るため、要支援1・2の高齢者も対象としたシルバーリハビリ体操のな一層の活用を、市町村に働き掛けていく。

団塊の世代が75歳以上となる2025年に向け、介護予防の重要性はより一層高まっていくことから、シルバーリハビリ体操指導士養成事業のさらなる強化・拡充を図りたい。



指導士への感謝状贈呈



自治体名 茨城県

- ❖ 人口：2,897,065人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：6,097.12平方キロメートル
- ❖ 事業名：シルバーリハビリ体操指導士養成事業
- ❖ 事業開始年度：平成17年度
- ❖ 事業実施主体：茨城県、県立健康プラザ
- ❖ 連携団体等：市町村、シルバーリハビリ体操指導士連合会、専門職団体

連絡先

茨城県長寿福祉課地域ケア推進室

TEL 029-301-3332 FAX 029-301-3348 URL <http://www.pref.ibaraki.jp/>

茨城県坂東市

食生活

早期発見

介護予防

ピカピカ笑顔のもと「歯の健康」を推進し、生活習慣病を予防！

坂東市の概要

坂東市は茨城県の南西部、東京から約40～50km圏に位置する人口約55,000人の市で、白鳥が飛来する菅生沼や平将門終焉の地として知られている。基幹産業は農業で、生鮮野菜の生産が盛んであり、首都圏への供給基地となっている。

合併契機の歯周病予防

現在の坂東市は、平成17年3月22日に岩井市と猿島町が合併して誕生した。合併にあたって、両市町の健康増進事業担当者が、合併後の市民の健康づくりの推進について話し合いを重ねた。その中で、当市は心疾患、脳血管疾患による死亡率が全国に比して高く、成人期の歯周病の予防は糖尿病や心疾患、脳血管疾患など生活習慣病予防に関わりが深く重要であることに気づき、40代からの歯周病予防事業に取り組むこととなった。

平成17～20年度は市内歯科医師の協力で「歯周病検診」として、平成21年度以降は茨城県歯科医師会の協力により「口腔機能検査」として歯科検査のほか、健

康教育や個別ブラッシング指導など、予防に重点を置き実施している。

ピカピカ笑顔増加！

「口腔機能検査」は、歯周病の予防・早期発見を推進し、生活習慣病の予防と医療費の適正化を図る目的で行っている。検査および健康教育を茨城県歯科医師会に委託し、市保健センターを会場として集団検診で実施している。対象者は毎年度40歳・50歳・60歳・70歳の市民で、事前に検診案内通知を送付している。受診希望者は市の健康づくり推進課に電話で予約でき、予約受付開始日にほぼいっぱいになるほど好評で、平成17～28年度の総受診者数は1,702人に上る。

「口腔機能検査」は、①唾液による口腔機能検査と②ガムによる噛む力の検査から成る。受診者は10人程度のグループとなり、歯科衛生士の指示のもと、①②の検体を提出する。次に歯科衛生士から歯周病予防と口腔ケアの重要性に関する健康教育と個別のブラッシング指導（歯垢染色液を使った歯磨き残しの確認と、歯ブラシ・デンタルフロス・歯間ブラシを使用する歯磨きの指導）を受ける。その後、歯科医師から口腔機能検査結果通知書と共に結果の説明を受ける。結果が経過観察・要精密検査となった場合、「受診結果追跡調査はがき」を受診者に渡し、歯科医院の受診を勧奨する。「受診結果追跡調査はがき」は、歯科医院の受診後に受診結果が記入されて健康づくり推進課に返送される。平成27年度の返信率は42%であり、返信者の100%が歯周病などの治療につながっている。

平成28年度の「口腔機能検査」は、受診者数147人（男12%・女88%）で、うち87%で歯肉の出血や噛む力が弱いなど、何らかの歯周疾患の疑いが見られた。受診者には検診後にアンケートを実施しているが、「わかりやすく説明してもらえた」「歯の磨き方などを指導し



検診風景

でもらい感触が分かった」「指導者がとても親切だった」「自分の問題点が分かった」などの感想が寄せられている。また、受診が2回目の人からは「受診前に比べて歯磨きに時間をかけるようになった」「歯磨きの回数が増えた」「歯科定期検診を受けるようになった」などの回答が寄せられた。

市民健康意識アンケート調査では、定期的に歯の検診を受けている割合が、平成18年の8.8%から平成28年には18.1%に上昇しており、市民全体においても改善が確認されている。

また、受診者の90%近くが女性であることから、女性に対して骨粗しょう症検診および骨粗しょう症予防の栄養指導・予防食試食も同時に実施し、骨折などによる寝たきり予防対策も図っている。

ピカピカ笑顔の推進

市民健康意識アンケートによると、「定期的に歯の検診を受けている割合」が大幅に増加したが、「80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合」は、茨城県41.0%（平成27年度）・坂東市34.1%（平成28年度）、かかりつけ歯科医がある人の割合は、茨城県69.0%（平成27年度）・坂東市41.6%（平成28年度）となっており、いずれも坂東市の方が低くなっている。また、「3歳児のむし歯のない児の割合」も、坂東市は73.6%（平成27年度）と、茨城県81.5%（平成27年度）に比べて低くなっているほか、小学生では、むし歯があって治療していない者の割合が42.54%（平成27年度）と高くなっている。

現在坂東市では、坂東市健康プラン21（健康増進計

画）のもと、乳幼児から高齢者まで各ライフステージに応じて、歯科保健向上のための対策（妊婦歯科健診、1歳6か月・2歳・3歳児歯科検診、2歳児フッ素塗布、保育所・幼稚園歯科検診・歯磨き教室、小中学校歯科検診、口腔機能検査など）を実施している。今後は、0歳児からの口腔ケアの浸透や定期的歯科検診・かかりつけ歯科医の定着などを図り、市民の歯科保健に対する意識を啓発し、乳幼児から高齢者まで「ピカピカ笑顔」で健康に暮らせるよう健康づくり事業を推進する。



検診風景



検診風景



自治体名 茨城県坂東市

- ❖ 人口：55,514人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：123.03平方キロメートル
- ❖ 事業名：口腔機能検査（歯周病対策）
- ❖ 事業開始年度：平成17年度
- ❖ 事業実施主体：坂東市
- ❖ 連携団体等：茨城県歯科医師会、坂東市歯科医師会、坂東市食生活改善推進協議会

連絡先

坂東市健康づくり推進課

TEL 0297(35)3121 FAX 0297(35)9822 URL <http://www.city.bando.lg.jp/>

埼玉県志木市

食生活

運動

健康ポイント事業と運動教室で、医療費削減！

志木市の概要

志木市は埼玉県南西部に位置し、人口約76,000人、面積9.05km²の全国で6番目に小さな市である。舟運で栄えた歴史を有する商業都市であり、近年は首都近郊25km圏内の都内で働く人のベッドタウンとして発展している。

健康寿命延伸の取組

市民健康意識調査では、1日の平均歩数が全国平均よりやや多く、20～64歳の男性以外は全国平均を上回っている。また、土手や河川敷など身近な場所で運動する人が約6割と多い状況にあった。さらに、データヘルス計画策定時の分析では、全国や埼玉県の状況と比べ、男性は脳血管疾患、女性は心疾患による死亡率が高い状況にあり、要介護要因では認知症と転倒骨折に課題があることや、国保の特定健診結果からは非肥満で生活習慣病リスク（血圧、血糖、脂質）を有する人が多い状況にあったことから、平成27年度から県の補助金を活用し、40歳以上の市民を対象に「いろは健康ポイント事業」と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「健康になりまっする教室」を開始した。



地域商品券との交換

ICTによるタイムリーな支援

「いろは健康ポイント」は、①歩数などの日常の活動度の見える化（参加者、行政機関の双方にリアルタイムに表示）②見える化されたデータの継続的なフィードバック（体重や体脂肪などの体組成の計測機会の提供）③ICTの利用による情報収集とタイムリーな支援（スーパーや駅などの生活機能分類に基づき、市内全域にポイント専用端末を設置）④モチベーション向上のための方策と展開（商品券獲得のためのポイントと市長表彰獲得のためのスタンプ）⑤歩数による量の評価と歩行量に耐えうる下肢筋力の維持・向上や膝関節痛などの予防のための身体機能の質の確保の支援（ヘルスリテラシーの向上と具体的な行動につなげられる機会の提供）の5つの視点から行った。

なお、④は活動範囲を見える化し、端末に活動量計をかざし、健康ポイントを獲得するなど健康に無関心な層を取り込む効果と同時に地元で使える商品券と交換することで地域の活性化を図るものと市長表彰が得られるスタンプによるものの2つから構成されている。

①～⑤を独自に開発するにあたり、大阪大学大学院特任教授の山下和彦氏（医用工学）、メディカクラウド株式会社代表取締役の宮川一郎氏（整形外科医）に市町村レベルで運用可能な今後展開される可能性のある事業を自由に追加できるシステムの開発を依頼した。

市内26か所に設置した専用端末と持ち運び可能な端末により、活動量計の情報を収集・フィードバックが行え、そのうち16か所に体組成計、5か所に血圧計が接続されている。

本事業の評価指標として、A. 歩数や活動範囲、B. 体組成、下肢筋力などの身体機能、血液データ、C. 医療費など社会保障費、D. 地域活動に参加するソーシャルキャピタル（社会・地域における人々の信頼関係や人

間関係)の特性について検証した。

その結果、アウトプット評価面での成果として、次の3点が挙げられる。

◆高い参加継続率

参加継続人数(継続率)平成27年度907人(89.9%)、28年度711人(93.3%)、29年度662人

◆理想歩数以上の平均歩数

◆質の高い歩行の実施

3Mets^{※1}以上の歩数の割合が全世代で70%以上

※1:Mets(メツ)…身体活動の強さを表す単位。

座っての安静状態が1Mets、普通歩行が3Metsに相当する。

また、アウトカム評価面では以下の成果がある。

◆医療費改善

18か月継続対象者の医療費改善効果が対照群と比較して平均47,043円、慢性疾患(糖尿病・高血圧・脂質異常症)の個数別医療費改善効果が1個56,374円、2個74,596円、3個167,920円

◆運動と栄養指導による数値改善

HbA1c^{※2}が6.5%以上の者の75.0%の数値が改善し、50.0%が正常群へ移行(BMI、腹囲も改善)

LDL(悪玉)コレステロール異常者の35.2%が改善し、40.0%が正常群へ移行(BMI、腹囲も改善)

※2:HbA1c…糖尿病診断の基準となる数値の一つで日本糖尿病学会では国際基準値6.5%を境界としている。

今後の課題と展望

本事業は、平成27～29年度は埼玉県の補助金を活用

しており、平成30年度からの財源確保の検討が必要である。今後は端末の老朽化による修理や交換、獲得ポイントを地域商品券に交換するためのポイント原資の確保などの課題がある。

本事業ではICT化により参加者の歩数や活動範囲、活動状況などのデータを収集できるため、今後、健康施策の企画・運営などへの有効活用が期待できる。また、地域の健康づくりの活動を発展させるためには、地域住民の積極的な関わりが不可欠であり、地域リーダーの育成が急務である。その対応として、横断的に関係課と連携することで、実効性・実現性が高い事業を進めていく予定である。本事業は、インセンティブ(動機づけのための特典付与)の効果から参加者のモチベーションにもつながり、参加継続率は約9割を維持している。参加者のデータを計測会で本人に戻す際に、データの見方を含めた専門的見地からの講義も実施しており、ヘルスリテラシーの向上から社会参加にもつながっている。今後はICT化により得たデータから、変化の大きい人や認知症の疑いのある人への早期介入のほか、参加者の健康活動や医療行動を、日常生活機能の観点からも分析する予定である。



健康になりまっする教室の風景



自治体名 埼玉県志木市

- ◆ 人口: 75,704人(平成29年4月1日現在)
- ◆ 面積: 9.05平方キロメートル
- ◆ 事業名: 健康寿命のばしマッスルプロジェクト
- ◆ 事業開始年度: 平成27年度
- ◆ 事業実施主体: 志木市
- ◆ 連携団体等: なし

連絡先

志木市健康福祉部健康政策課

TEL 048-473-1111 (内)2471 FAX 048-471-7092 URL <http://www.city.shiki.lg.jp>

東京都豊島区

食生活

運動

早期発見

「としま健康チャレンジ！」 ～地域ぐるみで健康になろう！～

豊島区の概要

豊島区は東京23区の西北部に位置する日本一の高密度都市である。区内20駅という利便性と文化の融合、女性に優しい街づくりなどを展開し、消滅可能性都市から持続発展都市へと変貌を遂げ、2年連続で関東の住みたい街ランキングベストテン入りを果たした。

区民の健康意識の改革

平成18年から実施していた健康づくりリーダー養成事業の卒業生が地域で活動するための仕組みの構築を模索中、リーダー養成事業の卒業生との座談会で、健康づくり事業に対する意見をもらい、ポイント制のヒントを得たことをきっかけに、健康ポイント制を発案した。

一方、企業との協働事業を積極的に行う区の方針や区長の健康づくり事業への後押しがあった時期と重なり、企業コラボ型による地域ぐるみの健康づくりを目指し、町全体で健康づくりを盛り上げる構図を整えた。



体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定するインボディ測定会

「としま健康チャレンジ！」は、平成21年度に健康のきっかけづくりを目的にスタートしたが、生活習慣病重症化予防の観点から単年度終了型ポイント制を改め、平成27年度には健康づくりが継続できるマイレージ制度を導入し、今日に至る。

いつでも、だれでも、どこでも

【事業内容】

この事業は自分の好きな健康プログラムへの参加でポイントを貯め、規定のポイントが貯まると、地域のお店でサービスが受けられるもので、講座型「知ってポイント100」と体験型「やってポイント50」があり、合計400ポイント貯めると「としま健康マイレージカード」と交換できる。交換した日から3か月以内に地域の「健康マイレージカード協賛店」で1枚につき1回、素敵なサービスが受けられる仕組みである。

地域企業は「健康マイレージカード協賛店」になると、区が発行する『協賛店BOOK』にお店の宣伝とサービス内容が掲載される。『協賛店BOOK』は区施設を中心に広く配布され、区民の健康づくりを応援している店として紹介されるので、イメージアップ効果があると同時に、無料で店舗の宣伝ができる。その代わりに、区民へのマイレージカードサービスについては区からの補助はなく、各店舗で全額を賄う。

この事業は協賛店以外にも「健康チャレンジ！応援団」として登録した企業が、健康プログラムの開催や、チャレンジ事業の広報をするなど、可能な範囲で協力できる仕組みなので、企業規模の大小に関係なく登録しやすい。マイレージカードのサービスを受ける際の買物で地域振興にもつながる事業である。

【実施効果】

平成29年3月に実施した、健康に関する意識調査では

「としま健康チャレンジ！」事業の認知度は17.1%であり、特に60代は25.7%で、口コミで自然に事業が広がっているほか、以下のような効果が見られる。

- 講演会参加者に前年度の健康診断受診をアンケートで質問し、前年度より10%以上受診者が増加した。
- 直営プログラムは毎年同数だが、受講者数が年々増えている。
- マイレージ制度開始を機に、プログラムを提供してくれるチャレンジ応援団が2.4倍に増えた。
- 自分で取り組むコース参加人数は、開始当時が300人弱だったが、6倍近くまで増えている。
- チャレンジ応援団は、マイレージ協賛店の新規参入もあり、約3倍に増えている。
- 国保特定保健指導実施率23区中4位（平成25年度）から2位（26年度）へ浮上した。
- 平成27年度のがん検診、全種類の受診率がアップ、23区順位が20位（平成19年度）から7位（27年度）へ浮上した。
- 糖尿病重症化予防保健指導（27新拡事業）予定200人予想が450人実施で倍増した。
- 糖尿病重症化予防受診勧奨（27新拡事業）予定100人予想が8倍の800人を超えた。

人から人へ広がる事業

開始から9年目を迎えた「としま健康チャレンジ！」事業は、およそ6人に1人の割合で認知されている。特に60代以上の女性では、認知度25%を超え、黙っていても人から人へ話題が広がるまでに成長した。

しかし、40～50代の中年層にはまだまだ浸透してお

らず、これからも魅力ある情報発信が必要である。中年層は見た目は元気であるが、見えないところに変化が起こり始める年代であるため、自分の体を知ること集中して、積極的に健診・検診の受診勧奨を行う。高年層については、持病を悪化させずに、軽度なうちにメンテナンスしながら付き合う方法についての情報の周知が必要だと考える。年代によって、情報の広がり方もさまざまなので、今後は年代や状況に合わせた情報発信が重要である。また、区民の意見を取り入れながらの事業発展を目指しているため、区民の意見を尊重しつつ、事業の改善項目を検討し、利用しやすい制度づくりを整えたい。

将来的には、ポイントカードの取り扱いについて、マイナンバー利用推進にのっとり、他事業とのカードの共有化や、利用乗り入れなど、さらなる地域振興に役立つような仕組みづくりを考えたい。



食育講座「街の巨匠に学ぶ 西洋料理」



自治体名 東京都豊島区

- ◆ 人口：284,921人（平成29年4月1日現在） ◆ 面積：13.01平方キロメートル
- ◆ 事業名：としま健康チャレンジ！
- ◆ 事業開始年度：平成21年度（平成27年度マイレージ制度に変更）
- ◆ 事業実施主体：豊島区保健福祉部地域保健課
- ◆ 連携団体等：236団体

連絡先

豊島区地域保健課

TEL 03-3987-4660 FAX 03-6311-6840

URL <http://www.city.toshima.lg.jp/kenko/index.html>

新潟県燕市

医療費

ジェネリック医薬品差額通知事業と 医療費適正化につながる保健事業

燕市の概要

燕市は新潟県のほぼ中央に位置し、国内屈指の金属洋食器・金属ハウスウェアの生産供給地である。また、良寛ゆかりの地でもあり、日本さくらの名所100選の地・大河津分水で行われる「分水おいらん道中」が有名である。

国保財政運営の悪化

燕市は超高齢化社会の進展や医療技術の高度化などにより、医療費が年々増加し、国民健康保険の財政運営は大変厳しい状況となってきた。そのため、平成24年度当時の先進地の取組を参考に、新潟県内市町村の中で先行して「ジェネリック医薬品差額通知事業」を開始することとした。この事業実施により、先発医薬品から安価なジェネリック医薬品に切り替えることで、国保加入者の窓口負担の軽減に加え燕市の負担を削減することができ、国保税の維持および引き上げの抑制を図る効果が期待できる。また、差額通知時に作

成されるレセプトデータを活用することで、医療費の現状・傾向・問題点などについて正確な分析を行い、新たな保健事業の展開を図ることも事業の目的の一つである。

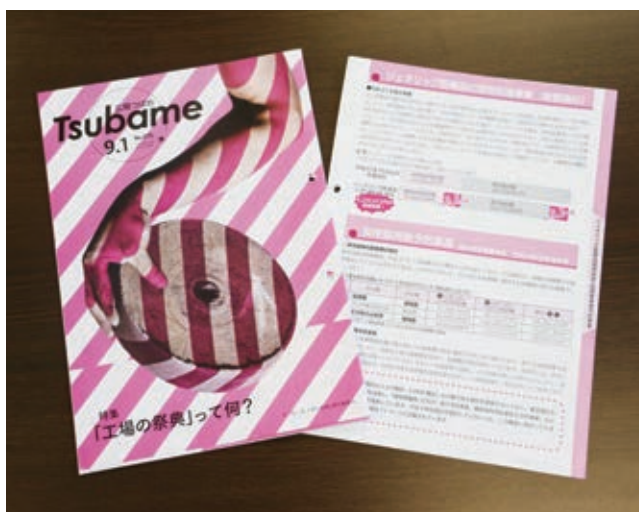
医療費適正化に向けて

現在処方されている先発医薬品を後発医薬品（ジェネリック医薬品）に変えた場合、窓口で支払う金額が安くなる被保険者に対して、その差額を通知することで、ジェネリック医薬品の普及拡大を図る。実施内容は削減効果の大きい被保険者に対し、事業を開始した平成24年度は年4回（1回当たり1,600通）通知書を発送した。その後、より事業効果を上げるため、通知回数と1回当たりの通知発送数を変更し、平成25年度は年11回（1回当たり800通）、26年度以降は毎月（年12回）、1回当たり平均500通の差額通知を送付している。

また、啓発活動として、平成24年度の事業実施時には市の広報に記事を掲載し、市内20会場で出前講座の実施、ラジオ放送、被保険者証更新時に全加入者にジェネリック医薬品希望カード付保険証ケースの配布、高齢受給者証更新時にパンフレット配布（3,500人）、特定健診会場やイベント会場でのパンフレット配布、公共施設でのポスター掲示とさまざまなPR活動を行った。その後は毎年、市の広報に記事を掲載し、窓口でジェネリック医薬品希望カード付保険証ケースとリーフレットを配布している。

平成24年度実施時の削減効果額は、医療費ベースで年間15,514千円であったが、28年度実績は83,941千円となり、事業実施からの累計は256,813千円に上る状況である。

平成27年6月の閣議決定において、ジェネリック医薬品の数量シェア目標として、平成29年央に70%以上にするとともに、平成30年度から32年度末までのなるべく早い時期に80%以上とすることが定められている



市の広報掲載記事

が、燕市の普及率（平成28年度）は70.63%となっており、1年早く目標を達成している。

また、本事業を毎月実施することに伴い、基礎データとして作成するレセプトデータベースに、特定健診データおよび各種保健指導データを組み合わせ、燕市オリジナルのデータベースを作成している。このデータベースを活用し、外部委託の活用あるいは地元医師会との連携により、平成28年度はジェネリック医薬品差額通知以外でも保健事業として以下の8事業を実施し、的確な保健指導対象者の特定、成果指標および事業計画の作成に利用している。

- ①柔道整復療養費の適正受診事業
- ②受診行動適正化事業（重複頻回受診ほか）
- ③慢性腎臓病（CKD）進行予防事業
- ④糖尿病性腎症重症化予防事業
- ⑤特定健診受診率向上事業
（集団健診受診勧奨案内、追加健診）
- ⑥胃がん対策事業（胃がんリスク検診）
- ⑦慢性閉塞性肺疾患（COPD）進行予防事業
- ⑧脳梗塞再発予防事業

国保制度改革と今後

平成29年6月の閣議決定で、数量シェア目標の時期が明確化され、平成32年9月までに80%以上とされた。平成28年度までは順調に数量シェア普及率が上がってきっていたが、今後、普及率が高くなるにつれ伸びが鈍化していく懸念があるため、80%以上という目標は1市町村だけの努力では厳しい数字になると思われる。

国は「80%以上という目標の実現に向け、安定供給、

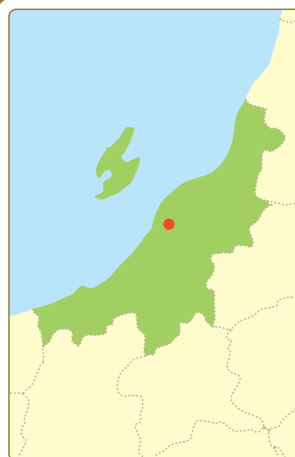


窓口配布リーフレットと保険証ケース

品質等に関する信頼性の向上、情報提供の充実、診療報酬上の措置など、必要な追加的な措置を講じる。」としている。

国の措置と合わせ、この目標達成に向け、ジェネリック医薬品差額通知事業を引き続き推進していく必要がある。

また、平成30年4月からの国民健康保険制度改革により、都道府県が財政運営の責任主体となり、国保運営について中心的役割を担い、市町村は国保加入者に身近なきめ細かい事業を引き続き実施することとなる。燕市では被保険者の特性に応じた保健事業を継続して実施していくために、ジェネリック医薬品差額通知事業を基礎データとする、燕市医療データベースを活用した独自の分析に基づき、燕市の実情・特性に合った保健事業を実施し、国保加入者の「健康の保持増進（QOLの向上）」を図ることにより、効率よく「医療費の適正化」につなげていきたいと考えている。



自治体名 新潟県燕市

- ❖ 人口：80,909人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：110.96平方キロメートル
- ❖ 事業名：ジェネリック医薬品の使用促進事業（差額通知）
- ❖ 事業開始年度：平成24年度
- ❖ 事業実施主体：燕市
- ❖ 連携団体等：なし

連絡先

燕市保険年金課

TEL 0256-77-8132（直通） FAX 0256-92-2112（代表）

URL <http://www.city.tsubame.niigata.jp>

福井県

運動

1 県民 1 スポーツを推進する ふくい（②⑨①）スポーツチャレンジ

福井県の概要

福井県は豊かな自然に囲まれ、新しいブランド米「いちほまれ」をはじめ、豊富な食材に恵まれている。子どもたちの学力・体力は全国トップレベルで、平均寿命も男性3位、女性7位の長寿県である。また、平成30年の国民体育大会の開催地でもある。

福井国体・障スポに向けて

「ふくい（②⑨①）スポーツチャレンジ」は、平成25年6月に内定した、平成30年第73回国民体育大会「福井しあわせ元気国体・福井しあわせ元気大会」（国体・障スポ）に向けて、県民一人一人がスポーツの楽しさに触れ、自らの体力や生活時間にあった運動習慣の定着を図るために始めた1県民1スポーツ普及事業の施策の一つである。

1日30分以上のスポーツや運動を、「ふくい」にかけて、週②回もしくは月⑨回以上、①年間継続することを目標に、提供した個人カードに実施日をチェックし

ながら体力づくりの定着を図ろうというものである。

くらしに運動・スポーツの習慣を

この取組は1年間継続することを目標としているが、取り組みやすいように、初年度は、まずは6か月を目標とした。6か月以上運動を継続した人に、「達成賞」として、2018年福井国体・障スポのオリジナルグッズを贈呈し、チャレンジへの意欲向上を図った。

各自の運動実施を記録するチャレンジカードは、A3版を2つ折りした後さらに3つ折りにした縦21cm×横10cmの大きさで、広げると片面には1年間のカレンダーが印刷されており、もう片面には自宅や職場でも気軽にできる「タオルを使った体ほぐし体操」などを掲載している。30分以上の運動を実施した日をカレンダーに自分で「○」を付けるというもので、子どもから高齢者まで誰でも簡単に記入できるものになっている。また、スポーツチャレンジに気軽に取り組んでもらえることを期待して、いつでもどこでも誰でもできる「タオル運動」を推奨し、達成賞の賞品にはマフラータオルを採用した。

取組を開始した平成26年度は、338人の達成者があったが、主に県体育協会加盟の競技団体や、総合型地域スポーツクラブの会員など、日頃から継続してスポーツに取り組んでいる人がほとんどで、初めて運動にチャレンジしようという人からは、いきなり月9回以上の運動を6か月継続して取り組むのは難しいとの声が聞かれた。

2年目（平成27年度）からは達成目標を3か月以上に引き下げたり、家族連れが多く集まるイベントやショッピングセンターに出向いて、ニュースポーツの体験会を開催したりしたところ、前年度を大きく上回る570人の達成者があり、特に60歳以上の人や親子でチャレンジする人の割合が全体の8割であった。また、アンケート



6か月達成賞

結果から、前年までは「ほとんど運動しなかった」「週に1回程度運動した」という人が達成者の3割を占めるなど、新たに運動を始めたり、継続的に運動する習慣が身に付いた人が少しずつ増えてきた。

3年目の平成28年度は、取り組む人をさらに増やすために継続期間を3か月以上と6か月以上の2コースからの選択としたり、子育て世代の20～40代のチャレンジが少ないことから、親子でのチャレンジを推進するため県内の小学1年生全員に2枚ずつカードを配布するなど、配布先の拡充や達成賞の賞品を2種類に増やすなどの見直しを行った。親子や家族での達成者は16組39人で、全体の約12%であったが、前年度までは達成者のなかった地域からの達成者が増えるなど、県内全体への広がりが見られるようになった。

さらに、スポーツ庁調査では、本県の成人の週1回以上の運動実施率は50%を超え、県民の大半が運動に親しんでいる。

すべての県民にスポーツを

現在、日頃運動する人とならない人の二極化が問題となっている。ただ、日頃運動しない人からも、「子どもをスポーツ体験イベントに連れてきたら私にもできそうだったからやってみた」「職場の研修でニュースポーツを体験したら意外に面白かった」といった声も聞かれ、ちょっとしたきっかけがあれば運動を楽しめる人が増えるのではないかと考えられる。この取組が、そ



チャレンジカード

の「ちょっとしたきっかけ」になればと思うが、カードを配布するだけでなく、やってみようと思わせる動機づけ、障がいの有無にかかわらず誰もがスポーツを楽しめる環境づくりなどにも工夫を凝らしていく必要がある。これまで以上に、スポーツ体験イベント、職場や団体の研修などにおいて運動を体験する機会を増やし、モチベーションを高めて取り組めるようにしていきたい。

本県は平成30年の福井国体・障スポを目前に控え、県全体でスポーツに心を向ける機運が高まっている。見る、する、支えるといったスポーツとの多様な関わりと、ふくい(2019)スポーツチャレンジによって、すべての県民が運動、スポーツの楽しさ、素晴らしさを感じ、本県の健康長寿にもつながるよう、取組を進めていきたい。



自治体名 福井県

- ❖ 人口：778,598人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 事業名：ふくい(2019)スポーツチャレンジ
- ❖ 事業開始年度：平成26年度
- ❖ 事業実施主体：福井県
- ❖ 連携団体等：県体協、県スポーツ推進委員協議会、県広域スポーツセンター

連絡先

福井県教育庁スポーツ保健課

TEL 0776-20-0384 FAX 0776-20-0672

URL www.pref.fukui.lg.jp/doc/sportshoken/index.html

福井県美浜町

食生活

早期発見

町民総ぐるみで取り組む健康づくり 減塩・減量からはじめよう「げんげん運動」

美浜町の概要

美浜町は福井県の南西部に位置する人口9,774人、高齢化率35.4%、出生率6.4と人口減少と高齢化が進む町である。しかし、風光明媚な自然を生かし、町の特産である「へしこ」（サバなどを塩漬けた後、さらにぬか漬けにした郷土料理）を主力として観光業にも力を入れるとともに、健康づくりと生涯学習を町民と協働で展開している。

実践可能な計画づくり

美浜町は国保医療費が県内ワースト1であり、特に高血圧や心疾患などの循環器疾患の割合が県平均より高く、介護の原因疾患でも脳血管疾患が多くを占めている。この健康課題に対し「町民自身が日常生活の中で無理なく取り組める健康づくり」とは何かを、医療費や健診、アンケートなどのデータを分析し、町民と情報共有しながら議論を重ね、健康づくりの実行計画である「健康みはま21後期計画」を平成24年度に策定した。

この計画では、減塩や野菜摂取などの食生活改善と健診受診を7つの健康行動として目標に定め、全年齢層に対し重層的に健康づくりを啓発推進していく仕組みを、町民はもちろん、企業や団体などと協働でつくり上げることとした。

意識と知識が実践につながる

「げんげん運動って何？」町民の誰もが「あれ？」と疑問に思うことから始めた健康づくり。“健康”であるということは日常では意識されにくいものであり、健康づくりは各個人が行うという認識が一般的である。

しかし、生活習慣病が医療にも介護にも負担をかけている実態が明らかになり、町民一人一人の行動が町の財政はもとより、自分自身の将来に多大な影響を与えること、つまり、健康づくりは他人事ではないことを意識し行動につなげることを目指して、さまざまな取組を展開してきた。その特徴は次の4点である。

1点目は、町民の誰もが日常的に取り組める健康づくりを目指し、根拠を明らかにした上で数々の健康課題を絞り込み、実践につながる行動計画を策定したことである。食生活改善と健診受診を最重点の課題とし、7つの健康行動として町民が実践できるよう示した。

2点目は、個人はもとより地域や職域でも健康づくりの気風を高める仕掛けをつくったことである。「げんげん運動」を各種の保健事業に関連づけることはもちろん、あらゆる年代の町民が重層的に「げんげん運動」を理解し、健康行動がとれるよう小中学校や企業などとも連携して仕組みづくりに取り組んだ。

3点目は、既存の健康づくり組織である推進協議会やワーキング部会が運動の中



げんげん運動推進集落指定式

心となり、町民が主体となって取り組める事業について発案し、行政と両輪となって地域での活動を展開したことである。

4点目は、町民との情報共有・情報発信にも力を注いだことである。各種のデータ分析の結果は、先の協議会や健康づくりフォーラムはもちろん、集落の役員会などでも公表した。公表にあたっては、集落別の健診受診率や集落の健診結果や医療費から見える健康課題などを示し、町全体の状況と比較することで自分の集落の特徴が住民にとってより分かりやすくなり、健康行動の実践にもつながりやすくなった。また、住民自身が地域の健康リーダーとして、健康教室などを企画・提案・開催するなど、自分たちで集落住民の健康を向上させようとする姿が見られた。一方でシンボルマーク作成や町内でののぼり旗設置、ケーブルテレビや新聞、広報紙などによる幅広いPRで「げんげん運動」を印象づけることで行動変容への意識づけが強化された。

その結果、「げんげん運動」の認知度は町民の9割に上り、健診受診率の向上や高血圧の医療費構成割合の減少、健診での高血圧割合の減少などの成果が見られた。

新たなステージに向けて

5か年の活動の中では、目標を達成できなかったものもあるが、ポピュレーションアプローチ（集団全体へのアプローチにより、集団全体の健康障害リスクを低減させる予防方法）にとって不可欠な、活動の認知という点では十分な評価が得られた。幼児から高齢者まで「げんげん運動」というキャッチコピーが周知できたことから、次期計画では次のステージに向け健康行

動をとる町民を増やすために以下の3点を重点的に展開したいと考える。

1点目は「運動」への取組である。減塩の取組を中心に展開してきた結果、高血圧に関する医療費削減につながったが、一方で脂質異常症や糖尿病などの疾患には課題が残った。次期計画ではここにも焦点をあて、生活習慣病予防および重症化予防を図りたい。そのためには食事と運動を組み合わせた対策を展開する。

2点目は「連携強化」の取組である。食・健診・運動・禁煙などの各種健康づくりを展開するために現在の連携体制を強化し、町民に加え企業などにも健康づくりの輪を広げていく。

3点目に「見える化」の取組強化である。町民と協働の健康づくりを展開していく上で、取組の結果や成果を“見える化”して情報共有し、モチベーションアップにつなげる。

健康づくりの取組は息の長い活動である。これまでの活動を踏まえ、次のステージへとステップアップさせていきたい。



小学生げんげん授業



自治体名 福井県美浜町

- ❖ 人口：9,774人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：152.35平方キロメートル
- ❖ 事業名：健康みはま21推進強化事業
- ❖ 事業開始年度：平成25年度
- ❖ 事業実施主体：美浜町
- ❖ 連携団体等：美浜町健康づくり推進協議会・同ワーキング部会、町内保育園小中学校ほか

連絡先

美浜町健康づくり課

TEL 0770-32-6713 FAX 0770-32-6050

山梨県甲斐市

運動

今より1,500歩（15分）プラスして健康づくり♪

甲斐市の概要

甲斐市は山梨県の北西部に位置する人口約75,000人の市である。市内には戦国大名・武田信玄が急流・釜無川の治水を行うために約450年前に築き、現在の我が国の治水事業の基礎となっている「信玄堤」がある。

1日の歩数を増やそう

平成22年度、国民健康・栄養調査において、山梨県は1日当たりの歩数が男性6,721歩で32位、女性5,152歩で最下位と報告された。

平成24年度に実施した市の第2次健康増進計画を策定するための市民アンケート結果において、1日当たりの平均歩数が男性4,891歩、女性4,488歩で、全国データと比較すると最下位の結果になり、男性も女性も歩数が少ない状況であることが顕在化した。

1日1,500歩増やすことにより、生活習慣病の発症および死亡リスクが約2%減少することが報告されていることから、日常生活の中で、歩数を増やすことで健康増進の取組を行っていくことが重要であるとした考えのもと、「甲斐市歩数アップマップ」を作成することと



歩数アップマップを活用した「歩数アップ大作戦！」

した。

歩数アップマップ

「甲斐市歩数アップマップ」は「～身近な場所を少し歩いてみませんか～ 今より1,500歩（15分）プラスして健康づくりを」をキャッチフレーズにして、市民の1日当たりの歩数アップの普及・啓発を図るために、誰もが取り組めるような散策コースマップを平成25年度から現在までに52ルート設定し、マップは市民が手に持って歩くことができるようにA4版の2つ折りの冊子で作成されている。なお、このマップの作成に係る経費は、全額、市の自己財源で対応している。

「甲斐市歩数アップマップ」は市民にとって身近な施設などをスタート・ゴール地点として、各施設を回るコースが設定されている。コースの設定については、甲斐市の食生活改善推進員約150人が担当し、実際に現場を歩き、公民館や市役所庁舎など分かりやすい目印がある場所の周辺にコースを設定した。コースは最短0.8kmのコースから最長で2.7kmのコースまであり、日常生活の中で歩くことが定着できるように意識啓発を行っている。

このマップには、各地点までに要する歩数や概算の距離が記載されており、実際に歩いた距離や歩数がかかるようになっているほか、「1年間で食事の量を変化させずに2～3.5kgの減量が可能!!」「血圧が下がる!!」「生活習慣病の発症や死亡のリスクが減少!!」など、歩数が1日1,500歩増加することによるメリットを記載し、モチベーションの維持および向上を図っている。

マップの作成については、県内の短期大学の食物栄養科に在学している学生に協力を依頼し、コースの中の目印がイラスト化されているほか、スナック菓子に含まれるカロリーの量や健康管理に関するミニ情報など、栄養学を学ぶ学生ならではの目線での情報が掲載

されていて、マップを見るだけでも役に立ち、目にも楽しいマップとなっている。このマップによる健康づくりは、市と食生活改善推進員会、学生との協働で可能となったものである。

マップ作成以降の平成28年度に実施した市の第3次健康増進計画を策定するための市民アンケート調査の結果では、1日の平均歩数は、男性5,624歩、女性4,775歩となり、前回調査時と比較すると、男性は700歩程度、女性は300歩程度増加し、一定の成果を上げている。

また、本市が毎年参加している、日常的なスポーツの習慣化や市民の健康増進、地域の活性化を目的とした住民参加型のスポーツイベント「チャレンジデー」（毎年5月の最終水曜日に世界中で実施）において「歩数アップ大作戦!」と称した事業を実施し、その際にもマップを活用して実際に1,500歩を歩いて体感してもらっている。

健康ポイント事業

平成26年度県民栄養調査によると、県全体の1日の平均歩数は、男性7,260歩、女性5,440歩であり、甲斐市の1日の平均歩数は、まだ県全体より少ない状況である。

このような結果を踏まえ、市民一人一人がさらに健康意識を高め、楽しく継続的に健康づくりに取り組めるよう、実践した健康づくりの内容に応じてポイントを付与し、基準ポイントを満たすことで参加賞や景品と交換できる「健康ポイント事業」を平成29年度から本格実施した。

「健康ポイント事業」は、基本健診などの受診を必須としており、各健康教室・市のイベントへの参加、自

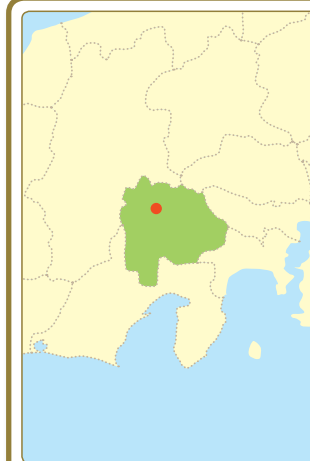
宅での健康づくりのための食事や運動の取組、また、「歩数アップマップ」を活用した「バーチャル甲州街道の旅」の実践などでポイントが付与され、歩数アップのインセンティブ（動機づけのための特典）になるほか、個人の生活スタイルに応じて健康づくりに取り組めるものである。

この事業は、市が用意したポイント手帳の利用のほか、さまざまな年代に対応できるようにスマートフォンなどの使用でも参加可能である。

「歩数アップマップ」の作成を皮切りとして、「健康ポイント事業」に至るまでさまざまな事業を展開することで、今後も市民の健康づくりの取組を推進していきたい。



健康づくりウォーキング「バーチャル甲州街道の旅」



自治体名 山梨県甲斐市

- ❖ 人口：74,960人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：71.95平方キロメートル
- ❖ 事業名：健康推進事業
- ❖ 事業開始年度：平成25年度
- ❖ 事業実施主体：甲斐市
- ❖ 連携団体等：甲斐市食生活改善推進員会、山梨学院短期大学食物栄養科

連絡先

甲斐市健康増進課

TEL 055-278-1694 FAX 055-278-2046 URL <http://www.city.kai.yamanashi.jp/>

長野県

食生活

運動

早期発見

世界一の健康長寿を目指す 信州ACE（エース）プロジェクトの取組

長野県の概要

長野県は本州のほぼ中央に位置し、海に面さない内陸県である。標高3千m級の山々がそびえ立ち、全国4番目の広大な県土の8割は森林が占めている。

県土には豊かな自然が広がり、日本アルプス、軽井沢、上高地、白馬など、世界的な観光地が点在している。

事業実施にあたって

長野県の平均寿命は男女共に全国一（平成22年）であり、長野県の長寿は世界的に見てもトップレベルの水準である。

これは、県民の高い就業意欲や積極的な社会活動への参加に見られる生きがいを持った暮らしができる環境の中、県民一人一人が健康に対する意識の高さを持っていたこと、時代ごとの健康課題に対して、医師、歯科医師、薬剤師、保健師、管理栄養士などの専門職種による地域医療保健活動が県内全域で行われていたこと、さらに健康ボランティアが医療関係者と住民との橋渡し役としてその活動を支えたことなどとの関係が示唆されている。

他方で、全国と比較して依然として高い脳血管死亡率



Action（体を動かす）ご当地体操コンテスト

の改善などが、さらなる健康長寿に向けた課題である。

プロジェクトの取組

県民の健康づくりに関する取組データを見ると、男女とも約7割が目標歩行数（男9,000歩/日 女8,000歩/日）に達しておらず、特定健診受診率は5割以下、食塩摂取量も男女共に県の目標値（9g/日）を上回っており、約9割が塩分の過剰摂取の状況にある。

こうした現状に対し、県民の健康増進をさらに促進するため、生活習慣病対策の重点3項目である Action（体を動かす）、Check（健診を受ける）、Eat（健康に食べる）に取り組み、世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す健康づくり県民運動を平成26年6月に開始した。

● Action（体を動かす）

～運動習慣定着のための取組を各市町村で実施～

年代や対象に応じたオリジナルのご当地体操を各市町村で考案し普及している。親しみやすく取り組みやすいよう工夫された各体操は、内容をまとめたCDやDVDなどの配布で普及が図られ、市町村の健康イベントや健康教室などで取り組まれている。県では動画投稿サイトYouTubeで公開発信している。

また、駒ケ根市では市民が活動量計を持って健康づくりに取り組んでおり、活動量計によるデータは市内の医療機関やショッピングセンターなどに設置された25か所の「ステーション」で収集・蓄積され、市民一人一人にもフィードバックされる。こうした環境整備により、身体活動に取り組む「健康づくり宣言」市民登録者が増えている。

● Check（健診を受ける）

～保険者と連携した特定健診受診率向上に向けた研究会の開催～

県では特定健診受診率の向上を目的に、長野県保険

者協議会とタイアップした受診促進キャンペーンを実施している。保険者が共通で活用する統一広報ツール（健診受診啓発用リーフレット）を作成しているほか、県内のイベントに県と保険者協議会が連携して出展し、健診受診を来場者に呼び掛けている。

● Eat（健康に食べる）

～外食時においても健康に配慮した食事がとれる環境づくり～
飲食店などと連携し、以下のような取組を推進している。

1. 信州食育発信3つの星レストラン

（健康に配慮したメニュー提供店）の登録

- ①エネルギー、食塩相当量、野菜の量、栄養成分表示など健康への配慮
- ②県産食材の利用や食文化継承の取組
- ③食べ残しを減らす取組

以上3つの観点から基準を満たした飲食店を登録している。

2. コンビニエンスストア・スーパーと共同した健康づくり応援弁当

コンビニエンスストアや県内スーパーなどと長野県が共同で、塩分や野菜の量に配慮して、健康づくりを応援するとともに、県産の食材を使用した「信州ACE弁当」を開発した。

課題と今後の展望

長野県では生活習慣が発症、進行に関わる「がん」「心疾患」「脳卒中」が死因の上位であり、特に脳血管疾患死亡率が全国に比べ高い状況にある。こうした心

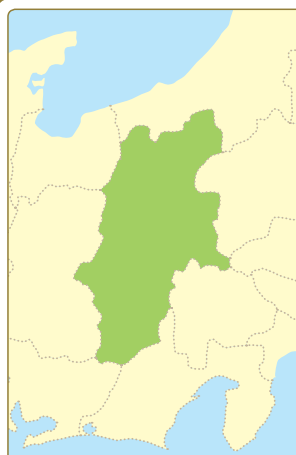
疾患や脳卒中の原因となる高血圧や肥満、糖尿病などの予防が喫緊の課題である。そのためには、これまで県内各地域で自主的な健康づくり活動に取り組んできた食生活改善推進員や保健補導員、企業における健康保険委員が、それぞれの地域や企業で、健康づくりの重要性や取組方法についての“学び”の伝道を引き続き進めるほか、健診データを分析し、地域の健康課題を“見える化”して市町村と共有するとともに、市町村が行う保健事業が的確に実施されるよう、県として支援していく必要がある。

また、全県で健康づくりに取り組む意識の醸成を図るとともに、若年層から働き盛り世代における健康づくりへの意識の希薄さや野菜摂取不足、健診受診率の低い被扶養者への対応、低栄養傾向が見られる高齢者のフレイル予防など、各世代の課題に対応したきめ細やかな施策の実施が求められる。

今後も世界一の健康長寿を目指して、県民一人一人の健康を増進するため、生活習慣の改善による健康づくり「県民運動」をさらに展開していく。



食生活改善推進員の活動



自治体名 長野県

- ❖ 人口：2,077,466人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：13,561.56平方キロメートル
- ❖ 事業名：信州ACE（エース）プロジェクト
- ❖ 事業開始年度：平成26年度
- ❖ 事業実施主体：長野県
- ❖ 連携団体等：市町村、企業、医療保険者、医師会等保健医療関係団体等

連絡先

長野県健康増進課

TEL 026-235-7112 FAX 026-235-7170

長野県御代田町

介護予防

「将来の自分のため」元気高齢者が 要支援高齢者を支える取組

御代田町の概要

御代田町は人口約15,000人で、長野県の活火山浅間山南麓に位置し、冷涼な気候を活用した高原野菜栽培と精密機械工業が盛んであるとともに、自然豊かで「住みたい、住んでよかった」と言える町である。

自助・互助の介護予防

平成12年度から始まった介護保険制度は、3年ごとに計画を策定するとともに保険料額を決定しており、御代田町では制度開始から介護サービス給付費が増加し、県内で高齢化率が低いにもかかわらず第3期（平成18～20年度）の介護保険料基本月額額は4,600円（県平均3,882円、国平均4,090円）と県内で2番目に高い保険料を設定せざるを得なくなった。そのため、住民の意識を変える取組として平成21年度から「生活・介護支援サポーター」の養成事業を開始し、「自助」と「互助」の体制を強化することで介護予防事業に力を入れた。その結果、現在では介護認定率および給付費は減少に転じ、住み慣れた地域でできる限り生活を送るための住民主体による活動が行われている。

介護予防は誰のため？

平成18年度の介護保険制度改正に伴い介護予防事業を強化し、個人レベルでの予防意識の高まりが見られるようになると、さらに「地域ぐるみで高齢者を支える町づくり」を目指して、平成21年度から「生活・介護支援サポーター」の養成を始めた。養成講座は1年単位とし、高齢者の精神世界、身体的特徴、運動器障害の予防と理解、介護保険サービスの理解など専門家による講義と、仲間と楽しむレクリエーション、地区でのボランティアの役割、高齢者施設見学、実習などを学ぶ。講座修了者は「はつらつサポーター」として元気な高齢者でいたい、地域に貢献する高齢者になりたいとの思いで活動を始めている。一つの取組として、専門家の監修を得てオリジナル転倒予防体操「ふるさと」「サザエさん」「千曲川」を考案し、各地区のサロン、介護予防教室、朝の体操、町の各種イベントで実施の要請もあり、広く町民に普及している。そのような活動の中、平成27年度からは介護予防・日常生活支援総合事業において、要支援認定者などの通所サービス「はつらつ介護予防教室」を実施し、町内5会場で100人の利用者に毎月1回ではあるが、笑い声の絶えな



佐久地域介護予防住民リーダー育成研修会にてオリジナル転倒予防体操指導



軽井沢町 夏のイベント
オリジナル転倒予防体操披露



はつらつ介護予防教室
オリジナルタオル体操指導



はつらつ介護予防教室
レクリエーション（ボウリング）



はつらつ介護予防教室
理学療法士による定期体力測定



移送支援（福祉有償運送）
スーパーに買い物送迎

い通いの場を提供している。平成28年度にはNPO法人を設立し教室への送迎をはじめ、通院・買物などのための移送（福祉有償運送）を開始し、健康で活力ある生活を送るための支援を行っている。

それらの活動により、平成17年度末の要支援・介護認定率（要支援・介護認定者数/65歳以上被保険者数）15.02%をピークに平成29年5月末現在では11.05%と全国1,578保険者中10番目に低い率となり、元気な高齢者が増えたことを示している。

利用者の中には交通事故後、家で独り治療するうち状態が一時「要介護4」に悪化したが、教室に通い「要支援1」に回復したケースもある。「今では体操のおかげで足も上がるようになり日常生活が楽になった」と話す人もおり、サポーターの活動の張り合いにもなっている。サポーターの平均年齢は約70歳で、転倒することで場合によっては一生寝たきりになってしまう危険性を身をもって分かっている元気高齢者が転倒予防体操を指導することで、自分の健康維持にもつながっている。「いつか自分たちが誰かのお世話になる。だから自分たちが元気なうちに出来る事を。」を合言葉に緑

色のユニホーム姿で、日々奮闘している。取組の成果により「介護予防をしっかり行い自立した生活を維持すること」＝「みんなの保険料と公費（税金）の軽減」を実証した。

サポーターの高齢化

平成21年度から開始したサポーター養成事業は、平成24・26年度には実施しなかったものの、今までに125人を養成している。現在のNPO法人の正会員は66人で、ほぼ半数が親の介護や自己都合で退会している。発足から7年が経過し、80歳を過ぎて元気に活躍していた正会員が、病気などで休会してしまうケースも目立つ。町は今後も養成事業を継続して新たな会員確保に努めていくが、ベテランサポーターとの世代交代が課題となっている。「はつらつ介護予防教室」は平成27年度開始当初3会場での開催から毎年1会場ずつ増やし、現在5会場で実施している。町内の自治会17地域すべてに1会場の開催を目標に、介護予防の輪を広げる取組に期待したい。



自治体名 長野県御代田町

- ❖ 人口：15,131人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：58.78平方キロメートル
- ❖ 事業名：生活・介護支援サポーター養成事業
- ❖ 事業開始年度：平成21年度
- ❖ 事業実施主体：御代田町
- ❖ 連携団体等：NPO法人 御代田町はつらつサポーター

連絡先

御代田町保健福祉課

TEL 0267-31-2512 FAX 0267-31-2511 URL <http://www.town.miyota.nagano.jp>

静岡県三島市

食生活

運動

民間企業との協働による^{けん こう}健康都市の実現を目指して

三島市の概要

三島市は静岡県東部に位置する人口約11万人の市である。東海道五十三次の五大宿場町の一つであり、富士、箱根、伊豆の玄関口として発展し、年間約786万人の観光客が訪れている。

健康で幸せな基盤造成

三島市は平成23年度から「スマートウエルネスみしま」（以下「SWみしま」という）を推進している。これはあらゆる分野に健康の視点を取り入れ、都市そのものを健康にし、健康づくりと地域づくりの好循環を実現して市民一人一人が健やかで幸せと感じられる健康都市の実現を目指すプロジェクトである。

その指針として、平成24年度に第1期、28年度には第2期「SWみしまアクションプラン」（以下「アクションプラン」という）を策定し、庁内連携を強化して市

役所全体で取り組む事業とするとともに、市民・NPO・事業所などとの協働による取組を進めている。

アクションプランには、健康づくり無関心層や勤労者世代、子育て世代などにも響く事業を位置づけている。

民間企業との協働事業

平成27年1月26日に株式会社タニタ（以下「タニタ」という）と、市街地を回遊しながら健康増進に取り組む仕組みづくりと地域活性化を図るため、「食と運動による健康まちづくりに関する協定」を締結し、同社の持つノウハウと知名度を活用し協働による健康まちづくりを進めている。

主な取組としては、平成27年7月5日より募集を開始した「みしまタニタ健康くらぶ」、体重・体脂肪量・筋肉量などの体組成を測定できる「健康情報発信拠点」（タニタカフェメニュー提供店）、飲食店がタニタ管理栄養士と作り上げたメニューを提供する「タニタ監修メニュー提供店」の3つがある。

カラダの状態を「はかり（Plan）」、日常生活を振り返って「わかり（Do）」、原因を確認し「気づき（Check）」、改善して「変わる（Act）」、タニタ式のPDCAサイクルとし、上記の取組を包括的に実施することで、このサイクルを提供することができる。

具体的には、市民が「みしまタニタ健康くらぶ」に入会し、会員は活動量計を会員証として日々持ち歩き、身体活動を記録するほか、「健康情報発信拠点」で高性能体組成計によるカラダの内部測定を行い、データベースに蓄積された測定結果から、歩数や消費カロリーなどのデータと共に、タニタのWebサイト「からだカルテ」上で健康グラフを閲覧し日々の変化を確認できる。確認する中で、自分の健康上の問題点に気づき、歩数を増やす、筋肉を鍛えるなど行動を変えていく。また、食生活の改善には「タニタ監修メニュー提



協定締結式

供店」において、タニタ食堂と同基準である「カロリーは500kcal前後」「塩分は約3g前後」「野菜は1日に必要な量の約2/3である200g以上使用」「かみごたえ等の工夫による満腹感」の一汁三菜スタイルとしたメニューを7店舗（平成29年9月現在）で提供し、食のアプローチも行っている。会員だけでなく、市民や市外・県外からの来訪者にもおいしく楽しく利用されている。

その他にも、気づき変わるための取組として、タニタ理論をより身近で学ぶことができるように、三島市が認定した健康伝道師「みしまタニタ健康くらぶヘルスコンシェルジュ」（以下「コンシェルジュ」という）を育成している。ただ活動量計を持ち歩き、体組成測定だけでは行動変容による改善につながりにくい、ため、タニタおよびコンシェルジュとセミナーやイベントを多数開催する中で、専門職が生活改善へのアドバイスをを行い、楽しみながら健康づくりに取り組めるよう支援している。

みしまタニタ健康くらぶの会員は、平成29年8月末現在で1,233人となり、就労世代、子育て世代である30～40代の参加者も多いことから、健康づくり無関心層へのアプローチにつながっていると考えている。

会員の約1年間の取組を分析したところ、歩数の増加、BMIの減少、筋肉量の増加が有意に認められ、運動の習慣化にもつながっていることが確認できた。

これからのSWみしま

平成29年度の目標会員数は2,000人としているが、目標までにはあと767人の入会が必要である。おそらく年会費3,500円を支払うことへのハードルの高さが要因の

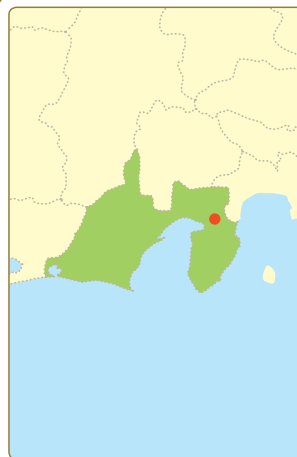
一つではないかと考える。

会員への特典として、市立公園である楽寿園の入園料無料化や会員限定のセミナーやバーチャルウォーキングイベントの開催、平成28年度からは活動量計を活用し歩数に応じたポイントによるインセンティブ（動機づけのための特典付与）を導入しており、3,500円以上の価値があることを広く情報発信することが重要であると考え。

また、タニタとの協働事業で培った健康づくりのノウハウを三島市独自の健康施策として持続的に展開し、さまざまな健康づくりの場を提供するとともに、市民が健康づくりの選択肢を持てるよう、今後も多角的に市民総参加で健康づくり、きずなづくり、地域活性化などの取組を広げ、参加の輪（和）を広げること、住んでいるだけで、生活しているだけで自然と健康となるまち「健幸都市」を目指していきたい。



市民へ健康を伝えるヘルスコンシェルジュ



自治体名 静岡県三島市

- ❖ 人口：111,239人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：62.02平方キロメートル
- ❖ 事業名：タニタとの協働事業
- ❖ 事業開始年度：平成27年度
- ❖ 事業実施主体：三島市
- ❖ 連携団体等：株式会社タニタ

連絡先

三島市健康推進部 健康づくり課 健幸政策室

TEL 055-973-3700

FAX 055-976-8896

URL <https://www.city.mishima.shizuoka.jp/>

愛知県東海市

食生活

運動

一人一人が健康づくりに 取り組みやすい環境づくり

東海市の概要

東海市は中部圏最大の鉄鋼基地として、また県内でも有数の生産量を誇る洋ランやフキの産地としてバランスの取れた発展を遂げている。また、伊勢湾岸自動車道が走り、近隣には名古屋港、中部国際空港のある陸海空の交通の結節点である。

組織横断的な事業検討

平成20年9月に愛知県健康づくり振興事業団の津下一代センター長の講演会で、東海市は男性の平均寿命が愛知県内でも短い方であること、逆に1人当たりの医療費は県内でも非常に高額であることを聞き、それまで市民の健康状態が悪いとは思っていなかった市長は大変ショックを受けた。

そこで、これまで整備してきた公園・緑道や市民体育館、温水プールなどの市内の社会資源を活用して、健康分野だけでなく、都市基盤や生涯学習など、さまざまな分野の部署に所属する職員が組織横断的に市役所全体で、市民の健康づくり・生きがいづくりについて考えるよう指示が出され、前述の津下氏に健康施策のアドバイザーを依頼した。

健康づくりの環境整備

平成22年11月に策定した「健康・生きがい連携推進プラン」に基づき、平成23年4月から「いきいき元気推進事業」を開始し、まずは健康診断の結果と生活習慣に関する簡単な問診から、その人に合った健康応援メニューを提供するようになった。これは市民の健康づくり・生きがいづくりを考える中で、「健康診断を受けて結果表を見ても、数値が悪くなったからどうすれば

良いか分からない」という意見を受けて、健康診断の結果（数値）を見える化し、健康づくりのきっかけとして活用を促すもので、平成28年度は1,144人に健康応援メニューを提供した。

健康応援メニューには、運動と食生活の2種類があり、運動応援メニューは、運動レベルを星の数（★～★4）で表示し、目安となる運動の強さやウォーキングのペースと量、筋力トレーニングを提示している。食生活応援メニューは「エネルギー・バランス・野菜・塩分」を四つ葉（良好は緑色、注意は黄色）で表示し、項目ごとの目安量を提示している。

運動・食生活応援メニューの判定を受けた人が、メニューに合った運動を実践できる運動施設を「運動ステーション」、エネルギー・バランス・野菜・塩分に関する基準を満たしたメニューを提供している飲食店を「食生活ステーション」に認定して、市民の健康づくりを推進している。

運動ステーションの一つである「しあわせ村トレーニング室」では、本事業の開始前までは受付の職員を配置しているのみであったが、運動指導員の配置と健康応援メニューの提供を始めたことにより、利用者数が約2.7倍に増加した。

市内には公園・緑道が多く整備されていることから、所管課と連携して、ウォーキングコースを設定するとともに、運動応援メニューで設定された★の数に合わせたウォーキングペースを体感できる「ペース体感ゾーン」を整備して、より身近な場所で実践できるよう環境整備を行っている。

また、企業の健保組合や協会けんぽの加入者も、退職後に国保に加入することから、市内の事業所との連携による働く世代の健康づくりは、健康な国保加入者を増やすことにもつながると考えている。そこで健康支援ツールや環境を働く世代にも活用してもらうため、市内の事業所で、出前講座や出張判定などを実施

している。

こうした取組によって、総合計画のまちづくり指標である「健康づくりの取り組みをしている人の割合」は、取組開始直後の平成24年度は49.9%であったが、28年度は55.8%と増加傾向にあることから、健康づくりに取り組みやすい環境が整備されてきたことにより、健康づくりに取り組む市民の割合も増加している。

事業所と連携した取組

健康づくりに取り組みやすい健康支援ツールや環境を整備してきたが、健康づくりに無関心な層へのアプローチおよび個々の継続した取組への支援が課題となっている。

そこで、健康づくりに対する意識が低い傾向にある壮年期層への取組として、市内の事業所と連携した健康づくり事業を充実することが必要と考えており、これまでも、事業所と連携した取組を行ってきたが、単発の事業実施で終了してしまうケースや、積極的に連携していた事業所でも担当者が代わると参加がなくなるケースもあったため、継続的に事業に参加してもらえるような制度設計を検討していく。

また、中小企業を中心に健康経営の考え方が十分に浸透していないことから、経営者などに自事業所の健康度を知ってもらって、事業所全体の健康意識の向上を図る「事業所の健康度評価」や、個人またはグループによる健康づくり活動を1か月間実施し、健康づくりの継続を応援する「いきいき元気キャンペーン事業」などにより、健康経営の考え方をより多くの市内事業所に広めていく必要がある。

さらに、インセンティブ（動機づけのための特典）を付与することで楽しみながら継続して健康づくりに取り組めるようになることから、健康ポイント制度の導入に向けて検討を進める。



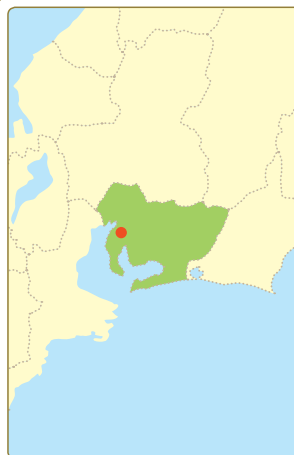
ペース体感ゾーン



トレーニング室



事業所出張判定



自治体名 愛知県東海市

- ❖ 人口：114,170人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：43.43平方キロメートル
- ❖ 事業名：いきいき元気推進事業
- ❖ 事業開始年度：平成23年度
- ❖ 事業実施主体：東海市
- ❖ 連携団体等：東海市医師会、東海市歯科医師会、東海市薬剤師会、東海商工会議所、愛知県健康づくり振興事業団、市内飲食店・運動施設

連絡先

東海市健康推進課

TEL 052-689-1600 FAX 052-602-0390 URL <http://www.city.tokai.aichi.jp/7552.htm>

三重県明和町

運動

「おとな元気教室」から広がる健康づくりと地域のつながり

明和町の概要

明和町は三重県のほぼ中央部にある伊勢平野の南部に位置しており、人口約23,000人の町である。「斎宮」といった伊勢神宮関連の古い歴史・文化遺産を有しており、古来より受け継がれている伝統芸能がある。

地域のつながりの希薄化

平成22年度に40～74歳の身体活動状況を調査すると、30分以上の運動を週2回以上している人は39.3%、身体活動を1日1時間以上実施している人は49.0%と、どちらも半数を下回っていた。また、健康づくりには地域のつながりが必要であるが、平成2～22年の間に高齢化率や世帯数の増加、1世帯当たりの人員の減少が進んだ。高齢化率は15.0%から24.9%、世帯数は5,431世帯から7,422世帯、1世帯当たりの人員は3.96人から3.08人となり、少子高齢化および生活形態の変化に伴い、地域のつながりの希薄化に拍車を掛ける現状があった。

そこで、平成26年度から、健康づくりと地域のつながりの創出・強化を目的とした「おとな元気教室」を実施することにした。

健康と地域のつながり

「おとな元気教室」では、健康運動指導士の指導のもと、健康の維持・増進を目的として、筋力アップにつながる運動などを実施している。各地区の公民館や体育館とさまざまな場所で開催しており、公民館ではストレッチを中心とした屋内で実施できる内容、体育館ではウォーキングを中心とした内容を実施している。これらの他には、両場所とも筋肉トレーニングや脳トレーニングを実施している。

公民館では1回60分・月2回の教室を年12回実施している。初回のみ90分に拡大し、健康の大切さや健康維持のための運動の効果などの講話を実施している。2回目には筋力測定を実施し、半年後に再度計測して効果を見る。

体育館では1回60分・月2回の教室を年22回実施している。初級と中級の2つのコースがあり、どちらに参加してもよい。コース強度の目安は、初級コースは普段あまり運動していない人でもできる程度、中級コースは普段運動している人にも満足できる程度となっている。平成28年度は公民館と同様に教室内で筋力測定を行った。

また、参加者自身の健康意識を向上させるため、年間を通して季節の変化と関連させながら健康にまつわる話を行った。

「おとな元気教室」の開催は、町の広報やチラシで周知したり、参加者の友人や近所の人を誘ってもらったりして、延べ参加者数は平成26年度2,953人、27年度4,161人、28年度は5,700人と着実に増えている。

参加者に、教室の効果に関するアンケートを実施したところ、「足の痛みがなくなった」「気分転換ができるようになった」「病院で血液の状態がよくなったと言われた」など、さまざまな声を聞くことができた。

参加者の年齢層は30～80代と幅広く、さまざまな身体状況の人が一緒に運動している。参加者の中には、病気が原因で引きこもってしまった人を近所の参加者が2年間誘い続け、一緒に参加するようになったり、近所の住民を誘って一緒に会場に来たりと、この教室が地域でのつながりを築くきっかけになっている。

主体的な健康づくりへ

「おとな元気教室」への参加の広がりから、住民個人は健康に対する意識を持てはいるものの、地区で集

まって運動する場やそれを開催する人材が不足している状況と考えられる。また、教室参加者の様子から、健康づくりに対して主体的に取り組んでいる人も少ない現状があり、明和町が行う健康づくりに関するサポーターが存在せず、健康づくりに関する地区組織活動が少ない点も課題である。

このような状況を踏まえ、今後の展望としては、現在の初級・中級の2コースとは別に、人材育成コース（マスターズコース）を設け、明和町の健康づくりのサポーターを養成したいと考える。このコースでは、ウォーキング方法はもちろん、運動シューズの選び方やストレッチ方法、救急処置方法などを講習と実践を交えて学ぶ。

そして、人材育成コースの修了者には、サポーターとして明和町が行う健康づくり事業に携わってもらい、地域住民が主体となった健康づくりにつなげていきたい。



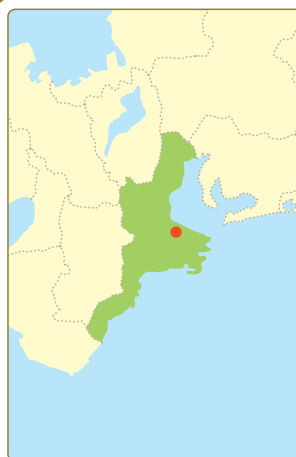
公民館にて ウォーミングアップの手を使った脳トレ



公民館にて 自宅でもできるストレッチ



体育館にて ウォーキングの合間に筋トレを実施



自治体名 三重県明和町

- ❖ 人口：23,149人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：41.04平方キロメートル
- ❖ 事業名：成人保健事業
- ❖ 事業開始年度：平成26年度
- ❖ 事業実施主体：明和町
- ❖ 連携団体等：なし

連絡先

明和町長寿健康課

TEL 0596-52-7116 FAX 0596-52-7137

京都府宇治田原町

介護予防

男性限定の介護予防事業 「おやじエクササイズ」による健康づくり

宇治田原町の概要

宇治田原町は京都府の東南部、東は滋賀県との県境に位置する人口約9,000人の町である。お茶の産地であり、江戸時代に煎茶の生産方法が考案された歴史的背景から、「日本緑茶発祥の地」を標榜している。

男性の閉じこもり予防

平成18年度から地域包括支援センターによる独居高齢者、高齢者夫婦のみの世帯訪問を開始したところ、定年退職や畑仕事からの引退後は家に閉じこもっている男性が多くいる実態が分かった。

特に、知らない人たちの集まりには参加したくないという男性も多く、予防事業の参加にもなかなかつながらない状況であり、どうすれば男性の閉じこもりや介護の予防ができるかという課題を抱えていた。

そのような中、予防事業に参加していた数人の男性から「友人を誘っても、女ばかりのところには行きたくない」との声を聞いたことがきっかけとなり、男性だけの教室をつくれば参加につながるのでは、との考えから、平成25年より「おやじエクササイズ」を企

画・開始し、現在まで継続実施している。

男性の居場所にも

「おやじエクササイズ」は男性に限定した教室とし、町の文化センターで月2回定期的に、健康運動指導士の指導のもと実施している。なお、開催費用は介護予防事業として地域支援事業費で賄っている。

当初は他の運動教室に参加経験のある男性ばかりであったが、徐々に口コミで存在が広がり、事業開始当初（平成25年）の登録者は17人であったのに対し、平成29年現在では28人まで増加している。延べ参加者数も平成25年度の93人から28年度は459人まで増加し、好評を得ている。

参加勧奨のため、町の広報紙への掲載やチラシ配布などの周知広報を行ってきたが、何よりも男性同士のコミュニティの中で誘われて参加する人が多く見られた。こうしたコミュニティの影響力の大きさを踏まえ、教室内でも今の年齢期の介護予防がいかに大切かを参加者に毎回伝えるようにしたところ、賛同者やその知り合いが継続して参加するようになってきている。

運動の内容もよく見られるストレッチや体操だけではなく、「正しいラジオ体操の仕方」や「ダンスエクササイズ」を取り入れた。ラジオ体操はみんなが知っているが、正しく体を動かすことでさらに効果を上げることができる点を、解説を交えながら実施している。ダンスエクササイズでは楽しんで体を動かすことの大切さの再認識、心を開放し踊ることによる運動機能の向上のほか、普段行わないダンスのステップを踏むことによる脳の活性化の効果も得られている。

初めは気恥ずかしさが先に立ち、ぎこちない動きをしていた参加者も、回を重ねるごとに体を動かす楽しさを知ったり、理屈が分かることで効果的な体の動かし方を意識したりするなど、より積極的に介護予防に



柔軟・ストレッチ体操

取り組むようになっている。参加者からは、「運動はした方が良いと思っていたが、女性の中に混じっては抵抗があった」「妻の前ではこんな姿を見せるのは恥ずかしいが、ここなら同じ境遇の方がいるので安心」「男性だけなので気を使わなくてよい」「男同士の交流ができた」などの声が上がっている。

特に「交流ができた」との声は多く、男性の仕事以外での交流の少なさや居場所のなさが介護予防事業に参加できない要因であったこと、また本事業の実施により運動機能の向上に加え、交流の機会や居場所の確保といった効果が得られていることも分かった。

実施回数も月に2回と参加しやすい回数に設定しており、参加者の約半数が毎回欠かさずに参加している。「おやじエクササイズ」だけでは運動が足りないと感じる参加者は、各地区で実施している運動教室にも参加するなど、今までハードルが高かった女性の輪の中に入る男性の増加という波及効果も生まれている。

顔の見える関係づくり

現在の課題は、まだまだ男性の参加者を掘り起こせていないことである。訪問事業を通して、閉じこもりがちになっている男性に出会うが、誘っても参加につながらないことが多い。知らない人たちの輪の中に入ることに對する抵抗感や地域の中でどこの誰とすぐ分かる環境において、男性が本事業への参加についてハードルが高いと感じるのは当然のことである。誘い方や啓発の仕方にもさらなる工夫が必要であると感じている。

「おやじエクササイズ」の内容も、男性の心をつかむ内容を維持していく必要があり、目新しさだけでなく、

運動効果の具体的な解説などもこれからの重要なポイントと感じている。

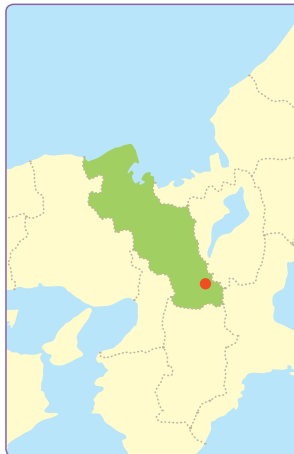
男性限定の教室の実施は本町ではメリットが大きい。これからも参加者に対して運動だけでなく、健康づくりや介護予防などの情報を提供するとともに、本事業への参加によって地域包括支援センターと地域住民との顔の見える関係を築くこと、またそれにより、何か支障が生じた際にもすぐに相談につなげていくことができるよう、今後も事業を充実していきたい。



ダンスステップ



ダンスの締めポーズ



自治体名 京都府宇治田原町

- ❖ 人口：9,430人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：58.16平方キロメートル
- ❖ 事業名：一般介護予防事業「おやじエクササイズ」
- ❖ 事業開始年度：平成25年度
- ❖ 事業実施主体：宇治田原町
- ❖ 連携団体等：（福）長楽会 宇治田原町在宅介護支援センター

連絡先

宇治田原町介護医療課

TEL 0774-88-3719

FAX 0774-88-3231

URL <http://www.town.ujitawara.kyoto.jp>

京都府京丹波町

食生活

尿中塩分測定を導入による 高血圧症（減塩指導）対策の実践

京丹波町の概要

京丹波町は京都府の中央に位置し、面積の80%を森林が占める緑豊かな町であり、人口約15,000人、年間出生数約60人、高齢化率40.3%と少子高齢化が進む町である。特定健診の受診率は高く、京都府下1~2位を保っている。

健康課題の高血圧症

平成17年に3町が合併し京丹波町となった際に、町の健康課題を分析するため、健診やレセプト、介護保険などのデータを分析した。生活習慣病の中でも、病態としての高血圧症の割合の高さや、介護保険の申請に係る原因疾患のうち、脳血管系疾患の占める割合の高さなどから「高血圧症」対策を見直す必要性を感じた。そこで最も重要である「減塩指導」を効果的に行うため、旧和知町で合併前の平成7、12、16年度に京都府立大学と取り組み、実績のあった「尿中塩分測定」を用いることにした。これは摂取塩分量の数値化（可視化）でより具体的な指導の計画・実践につなげるものである。平成26年度の健診において30歳以上の受診者のうち希望のあった1,778人（男性748人、女性1,030人）に

尿を用いた塩分の検査を実施した。

効果的な減塩指導

京丹波町では効果的な塩分指導を行うため、京都府立大学の協力を得て摂取塩分量を可視化する「尿中塩分測定」を導入している。

平成26年度は30歳以上、27年度は小学校4~6年、28年度は乳幼児を持つ両親を対象として「塩分測定」を各ライフステージにて実施し、個別指導および集団指導、健康教育事業に取り組んできた。

平成26年度に実施した尿中塩分測定の結果は、1日の推計塩分量が男性9.4g、女性9.1g（国の目標値：男性8.0g未満、女性7.0g未満）であった。Na/K（ナトリウムカリウム比）は男性5.3、女性5.0（国の目標値：男女共に4.0以下）となり、目標値より高く、減塩およびカリウム（野菜や果物）の摂取を推進する必要性が把握できた。尿中塩分測定の結果は、基本的に健診の結果と一緒に面接で伝え、個別指導を行った。集団指導においては栄養士による「減塩教育」を平成26年度から強化指導として毎年継続して実施し、知識と意識の積み上げにつなげている。健康教育事業ではポピュレーションアプローチ（集団全体へのアプローチにより、集団全体



健診結果返し場を利用した減塩の集団指導

の健康障害のリスクを低減させる予防方法)として毎年の健康講座に「高血圧の話」「減塩対策」の講演を1枠設定している。また、町広報紙を活用し、健診結果など健康情報の提供を行っている。重点的健康教育として平成25年度から実施していたCKD(慢性腎臓病)予防教室に、27年度から簡易の尿中塩分測定を導入し、自宅で2週間塩分測定を実施する体験型教室として展開を進めた。教室開始時と終了時の塩分の数値を比較すると、平成27年度で平均0.2gの減少が見られ、比較可能な15人中8人(53.3%)が減少となった。平成28年度では平均0.9g、比較可能な12人中9人(75.0%)の減少が見られた。毎日の食生活と塩分数値を直接関連して体験できることで、直接食生活習慣の改善に結びついたと考えられる。

また、若年層へのアプローチとしては平成27年度に実施した小学校4～6年生の尿中塩分測定で保護者や教職員を含めての保健指導と、その結果に基づく食育授業を行っており、授業では子どもたちの気づきも多く見られた。平成28年度から実施している、乳幼児を持つ両親を対象とした検査では新鮮な反応も多く、親自身の健康への食とともに子どものこれからの食育にもつながる良い体験となっている。

平成27～28年度の取組をきっかけに、28年度には子どもたちの食育を考える「京丹波町食育推進連絡会」が発足し、学校や保育園、幼稚園など16の構成団体に連携を図っている。

糖尿病対策への展開

尿中塩分測定を導入により数値として見える「塩分」

「カリウム」への理解や関心は町民の中でも高まっている。保健指導の中で、減塩やカリウム摂取を自身の生活の中で積極的に実践している人が増えていることを実感する場面もある。

今後の計画として、学童期の取組では平成29年度に町内5小学校において6年生を対象に尿中塩分測定を再度実施し、27年度の事業評価を京都府立大学と計画し実施しているほか、乳幼児を持つ両親の測定結果は離乳食教室など栄養事業において反映させながら毎年の蓄積を行っていく計画である。また、平成31年度には健診における30歳以上の町民を対象とした尿中塩分測定を再度実施し、26年度からの5年間の保健指導および健康教育の取組を評価する予定である。

平成29年度に京丹波町で策定した健康増進計画(第2次)では塩分測定の目標数値を設定した。高血圧症予防を目的として始めた減塩対策事業ではあるが、糖尿病予防(重症化予防)対策においても腎臓への負担を抑え、透析への移行を防ぐ必須の改善項目であることを再認識および重要視し、今後も継続した減塩対策として実践し、評価を行っていく計画である。



小学校における食育授業



自治体名 京都府京丹波町

- ❖ 人口：14,770人(平成29年4月1日現在)
- ❖ 面積：303.09平方キロメートル
- ❖ 事業名：尿中塩分測定を導入した高血圧症(減塩)対策事業
- ❖ 事業開始年度：平成26年度
- ❖ 事業実施主体：京丹波町
- ❖ 連携団体等：京都府立大学生命環境科学研究科

連絡先

京丹波町企画政策課

TEL 0771-82-3801

FAX 0771-82-2500

URL <https://www.town.kyotamba.kyoto.jp/>

大阪府高石市

運動

健幸ポイント事業で、健幸のまちづくりを推進する

高石市の概要

高石市は大阪府の南部にあり、市域の西側が臨海工業地帯、東側が住居地域に分かれたコンパクトな市である。阪神高速湾岸線と国道が縦走し、南海本線とJR阪和線の鉄道が府中心部を約20分で結ぶ交通至便のベッドタウンである。

財政健全化の中で

バブル期以降の経済低迷の中で、高石市は厳しい財政状況となっていた。職員数削減などの財政健全化を進める一方で、高齢社会を迎え、医療費や介護保険などの義務的経費が増加している。その中で、将来も持続可能な先進予防型社会を目指す「スマートウエルネスシティ（SWC）構想」に取り組んできた。SWC構想は、筑波大学の久野譜也教授が提唱しているもので、自然と歩きたくなる環境づくりを基本とする。市内を縦走する道路計画に広い歩道とせせらぎ、自転車道を新たに加えて整備した。また、治水対策の河川改修工事に併せて遊歩道整備を実施している。地域のウ

ォーキングコースを整備し、毎朝の健康体操とウォーキングの会、実証効果のある運動教室を開催してきた。

努力成果でごほうび獲得

健幸ポイントプロジェクトは、インセンティブ（動機づけのための特典付与）制度を活用し、運動無関心層を中心に健康増進事業に取り込み、社会全体を健康へ導くことを目的とする。平成26年12月～平成28年12月の期間、SWC総合特区の6市（高石市、伊達市、大田原市、浦安市、見附市、岡山市）と共同事業体の筑波大学、みずほ情報総研、つくばウエルネスリサーチ、凸版印刷などにより、多数の市民を健康づくりに誘引する大規模実証を行い、高石市からも約2,100人が参加した。

参加者は活動量計による日々の歩数、定期的な体組成測定（筋肉率、BMIなど）、健康診断の結果などのデータを提供する。そこから平均歩数、体組成値や健診結果の改善、運動教室参加など7項目の努力成果に応じ、年間最大22,000円相当の地域商品券やPontaポイント、寄付に交換可能なポイントが付与された。

参加者のうち、運動未実施層や運動不十分層が76%を占め、無関心層の一部を取り込めた。また、参加者の

1日当たりの平均歩数は、参加前に比べて約2,000歩増加し、厚生労働省が推奨する1日に8,000歩を上回る人が2.5倍に増加したほか、参加者の半数以上が8,000歩を上回っていた。

BMI値では標準域の参加者が増加し、肥満者のダイエット効果があった。また、メタボリックシンドローム該当者も減少し、生活習慣病の予防効果が示唆された。



ウォーキング風景

その結果、健幸ポイントに参加しない対照群と比較すると、参加前の平成25年と参加後の平成27年の医療費で年間平均7.7万円の抑制が推計された。うち60代では平均7.4万円、70歳以上では平均10万円の抑制効果があり、参加者全体では1.4億円の医療費抑制が推計された。なお、平成28年の運営経費は約3,080万円、うち国庫補助金が約2,750万円であり、参加者1人当たりが付与されたポイント額は平均で約5,000円であった。

また、ウォーキングの習慣化を狙い、地域にある毎朝の健康体操の会場数を、2か所から4か所に増やしたところ、健幸ポイント実証実施後には各会場の参加者が倍増し、毎日約200人が体操活動が続けてきた。ポイント実証終了後に参加者が減少する体操会場もあったが、多くの参加者は活動を継続している。他にも地域8か所で実施する運動教室の参加者も増加し、健康づくりの習慣が浸透してきている。なお、この間に並行して、健康づくりを地域に広げる市民サポーター育成を行っており、その修了者が毎朝の体操会の運営や筋肉トレーニングなどの地域の自主活動に協力してきた。

健幸のまちづくり推進

実証終了後の平成29年4月に、市民が主体的に健康づくりに取り組むとともに、市と市民、地域団体、事業者が連携、協力して健幸のまちづくりを進める『健幸のまちづくり条例』が制定された。この条例に基づき、産学官共同で「高石市健幸のまちづくり協議会」を設立し、この協議会が新たな健幸ポイント事業を運営する。そして、協議会がプロポーザル方式で選定したタニタヘルスリンク社が、平成29年10月から運用を開始

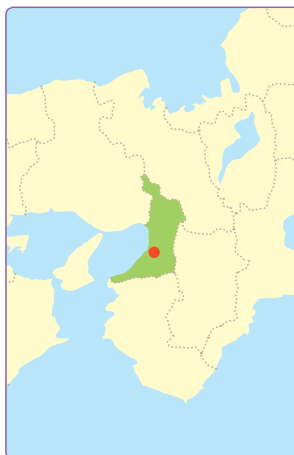
する。平成29年度の事業予算は約3,860万円を計上し、ポイント付与額を半分程度に減らしつつ、参加枠を3,000人に拡大する。従来の参加者は高齢者に偏っていたが、20歳以上の市民に対象を広げ、コンビニやスマートフォンでのデータ送信、ポイントが交換できる品にAmazon商品券などを加えて、若い世代にも利便性で訴求している。従来の参加者の継続と共に新たな参加者の獲得を図り、新たな健幸ポイント事業の成果を検証していく。

一方、個人の努力成果だけでなく、地域の健康づくりを広げる視点も求められる。地域のつながりや住民同士が支え合う環境づくりと併せた健康づくりの取組が重要となる。市民サポーターや地域団体と協力しながら、地域の中に健幸活動の育成と知識の普及を図っていく。

健幸ポイント事業の推進と併せて、健幸のまちづくりの理念を市民にどう普及、具現化していくかが、今後のポイントと考える。



体組成測定



自治体名 大阪府高石市

- ❖ 人口：56,482人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：11.3平方キロメートル
- ❖ 事業名：高石健幸ポイント事業
- ❖ 事業開始年度：平成26年度
- ❖ 事業実施主体：高石市健幸のまちづくり協議会
- ❖ 連携団体等：なし

連絡先

高石市健幸づくり課

TEL 072-267-1161 FAX 072-265-3100 URL <http://www.city.takaishi.lg.jp>

奈良県広陵町

介護予防

住民力を生かしたまちづくり ～介護予防リーダー養成と住民主体の取組～

広陵町の概要

広陵町は奈良盆地の中西部に位置する東西約4.5km、南北約6.0km、総面積16.30km²の町である。昭和60年頃から大阪のベッドタウンとして急速に発展している一方、公園や田園風景、大規模古墳などがある、緑と歴史ロマンあふれる地域である。

健康と予防を主体的に

広陵町では、住民の健康づくりと介護予防を目的に、行政主体の介護予防教室を実施していた。教室参加希望者は多いものの、教室終了後、主体的に運動を継続する住民が少ないことが課題であった。

真の健康づくり・介護予防は、行政主体ではなく、住民が主体的に生きがいを持って社会参加していくことであると考え、運動を切り口とした、住民主体の通いの場づくりおよび住民同士のつながりと助け合いができる地域づくりを目指し、「健康づくり・介護予防」

と「住民の自助（セルフマネジメント）と互助（住民同士の助け合い）の構築」、「地域づくり」の担い手として、介護予防リーダーを養成することに至った。

担い手の育成

＜広陵町介護予防リーダー養成講座＞

高齢化が加速していく中で、平成26年度から、20歳以上の住民を対象に、運動を中心とした住民ボランティアを養成するために、町内にある畿央大学の協力を得て、「介護予防リーダー養成講座」を開催した。開催場所は、シニアの大学をイメージして、畿央大学のキャンパスを利用し、講座内容には町の現状や介護予防リーダーとしての役割、運動器の機能向上のための専門的な内容、現地実習、グループワークを導入した。

講座修了時には、その後も使命感を持って意欲的に活動できるように、修了証と認定証を授与した。そして、地域のリーダー的な存在となるチームの創設と考え、チーム名KEEP（Koryo Elderly Encouragement Project（広陵高齢者元氣プロジェクト）の頭文字）として、チームユニホームを作成し団結力を高めた。

しかし、養成講座の受講動機が自分自身の健康と介護予防であった者や教室参加者の前で運動実演をするのが苦手という者もあり、養成講座を修了しただけでは、リーダーとしての役割を担っていくのは困難であった。そのため、活動意欲が高い養成講座修了後すぐに、リーダーとしての役割を実践から学べるよう活躍できる場を提供した。そして、運動指導のスキルアップや地域づくりの必要性、自助・互助の意識の定着などを伝える場として、フォローアップ講座を月1回程度実施した。また、介護予防リーダー自身の主体的な



介護予防リーダー養成講座

活動の継続とモチベーション維持のために、組織体制を整備し、定期的に介護予防リーダーの代表者で構成された運営企画委員会、チームKEEPが企画するステップアップ講座などを開催している。

＜取組の効果と成果＞

平成27年度までは、介護予防教室の実施を事業所に委託していたが、徐々に介護予防リーダーを活用した介護予防教室にシフトし、教室参加者の増加と教室運営の大幅なコスト削減ができた。

また、介護予防教室は、参加者と教室運営側の介護予防リーダーの健康づくり・介護予防だけでなく、住民同士ならではの信頼関係や仲間づくり、助け合い（互助）の場として発展し、介護予防リーダーの「人の役に立ちたい、社会貢献したい」といった意識が芽生え、活動意欲と社会参加の意識向上につながっている。

こうした活動の積み重ねと同時に、教室参加者に対しても主体的な活動と集まる場づくりの必要性を伝える働きかけをしている。その成果として、住民主体の通いの場（自助）が立ち上げられ、それを介護予防リーダーが支える意識と仕組みができ（互助）、住民の自助・互助や社会参加、地域づくりの場となっている。そして、介護予防リーダーの運動教室に参加していた住民が活動に共感し、「自分もKEEPになりたい」と養成講座を受講するなど、活動の裾野がさらに広がっている。

高齢者であろうと見込まれている。その状況の中、健康づくりと介護予防を重視した取組によって、健康長寿奈良県一を目指しているところである。

平成25年度から、介護予防教室の増設に向けた仕組みづくりに着手し、26年度から介護予防リーダーを養成、27年度からは介護予防リーダーを活用した介護予防教室にシフトするなど、段階を経ながら介護予防事業の展開を強化してきた。それらの結果、平成25年をピークに要介護認定率の低下が見られている。

次の段階としては、行政主体の取組だけでなく、住民主体の取組の重要性を理解してもらうこと、また住民力を引き出し、生かす仕組みをつくっていくことこそが、これからの行政の課題であり役割でもある。

今後も介護予防リーダーを中心に、住民の主体的な活動の継続を支援し、元気高齢者の増加と住民同士の生活支援などの助け合いや地域の閉じこもりがちな高齢者のサポートができる地域づくりを目指していく。



フォローアップ講座

住民力を生かして

広陵町の人口推計によると、2025年には4人に1人が



自治体名 奈良県広陵町

- ❖ 人口：35,021人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：16.30平方キロメートル
- ❖ 事業名：広陵町介護予防リーダー養成
- ❖ 事業開始年度：平成26年度
- ❖ 事業実施主体：広陵町
- ❖ 連携団体等：畿央大学

連絡先

広陵町介護福祉課

TEL 0745-54-6663 FAX 0745-54-5324 URL <http://www.town.koryo.nara.jp>

鳥取県大山町

食生活

運動

早期発見

産学官連携による町民の健康づくりと地域活性化

大山町の概要

大山町は鳥取県西部の北東部に位置する人口約16,600人の町である。日本海から中国地方最高峰の大山山頂を含み、海拔0mから1,709mまでの海と山の双方の恵みによって自然豊かな好環境となっている。

医療費低減が急務

大山町は全国平均に比べ、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病に起因した疾患や死亡率が高くなっている。それに関連して、町民1人当たりの年間医療費は37.6万円（平成26年度の国保ベース）にもなっている。このままでは、国民健康保険税の大幅な増額も視野に入れざるを得ないことが予想される。

このため、町民の健康増進による医療費低減を図るため、産学官連携による「大山町民総健康づくり運動」を展開し、健康意識の高位平準化の実現を目指している。

また、町民の健康づくり活動を通じ、地域づくり活動への参画など、他分野への波及効果を狙っている。



いつでも どこでも だれでも 運動の普及

産学との連携

大山町民総健康づくり運動は、「運動」「食」「健（検診）」の3つの柱で展開している。

運動分野においては、株式会社カープスジャパンを誘致し、平成27年9月に女性専用健康体操教室である「カープス大山町健康センター」がオープンしたことにより、運動人口の増加と健康意識の向上を図っている。カープス大山町健康センター会員数は、平成29年9月時点で大山町の40歳以上の女性人口の約1割に当たる530人になっており、運動人口の増加に大きく貢献している。それと並行して、これまで町内で行われている運動サークルなどの活動や、町が直営で行っている健康体操教室も継続して実施しているため、運動環境の充実が図られた。また、カープス会員をはじめとする運動経験者が「運動の輪広め隊」として家族・友人などに運動を勧めるなど、会員以外の町民にも運動習慣を根づかせる活動を展開している。さらに、平成28年11月には全国初の男性専用運動施設「ブルーディア大山町健康センター」がオープンし、男女合わせた運動参加の環境が増強された。

食の分野においては、食生活改善推進員が中心となり、地域や集落で望ましい食生活の普及を図るとともに、幼少期から「食育」を行うことで、食生活の大切さを身に付けさせている。具体的には、町が実施する集団検診会場での食生活改善推進員による減塩味噌汁の試飲、町内保育園での食育教室を実施している。

健（検）診分野においては、より多くの町民が健（検）診を受診するために未受診者への個別受診勧奨を行っている。また、鳥取大学医学部医学科の学生による集落単位での健康教育を通じ、「自分の健康は自分で維持・管理する」という意識を醸成させている。鳥取大学の健康教育は、平成27年度から現在（平成29年11月）



鳥取大学生による健康教室

まで大山町内の45%に当たる75の集落で実施された。

これらの取組の効果を検証するため、株式会社カープスジャパンと連携して、鳥取大学と筑波大学それぞれとの共同研究を実施している。毎年10月にカープス大山町健康センター会員のうち研究協力承諾者に対し、鳥取大学が体力測定・体組成測定・血液検査を実施し運動が健康増進・医療費低減にもたらす効果の検証を、筑波大学が40歳以上の町民を対象に生活習慣と運動および啓発活動が町民の健康意識に及ぼす影響の調査を行っている。

カープス大山町健康センターの研究協力承諾者を対象とした平成28年10月の鳥取大学の検証では、146人の体力測定を実施した結果、全項目で有意な向上が見られた。特に週3回以上運動をしている人は週1回以下の人と比べて体力年齢と暦年齢との差が約4歳あることが認められた。また、運動器不具合（痛み）の改善、血液検査データでは血糖値（空腹時）と血液脂質（LDL（悪玉）コレステロール）の数値も統計的に有意な改善が認められた。

健康と地域づくり

“自らの健康は自らが守る”という健康意識の高い町民はまだ一部にとどまっているため、今後も「大山町民総健康づくり運動」を継続して展開し、健康意識の高位平準化を一層推進する。

鳥取大学・筑波大学との共同研究をそれぞれ平成31年度まで継続して実施することとしており、この研究成果を1年毎の結果報告と最終年度における報告会などにより広く周知し、運動や食生活・健（検）診受診の重要性を町民全体に認識してもらう機会を設ける予定としている。

また、特に運動に関しては、今後も株式会社カープスジャパンとの連携を継続させ、全町民のうち運動習慣がある者の割合増大を図っていく。

町民の健康増進により、地域づくり活動をはじめとした、さまざまな活動に多くの町民に参加してもらうことで、町の活性化を図るとともに、元気な町「大山町」を全国に向けPRしていきたい。



自治体名 鳥取県大山町

- ❖ 人口：16,679人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：189.83平方キロメートル
- ❖ 事業名：大山町民総健康づくり運動
- ❖ 事業開始年度：平成27年度
- ❖ 事業実施主体：大山町
- ❖ 連携団体等：株式会社カープスジャパン、国立大学法人鳥取大学、国立大学法人筑波大学

連絡先

大山町健康対策課

TEL 0859-54-5206 FAX 0859-54-5087 URL <http://www.daisen.jp/>

島根県益田市

食生活

運動

早期発見

メンタル

住民と共に歩む健康ますだ市21の取組

益田市の概要

益田市は島根県の最西端に位置し、山口県、広島県と接しており、北は日本海、南は中国山地に抱かれた自然豊かな市である。平成16年に益田市、美都町、匹見町が合併して現在の益田市となった。平成29年4月現在、人口は47,697人、うち65歳以上の人口は17,283人、高齢化率は36.2%である。

地区活動から始まった

昭和58年、各戸への声かけを中心にした地域で取り組む健康づくりの活動が、種地区から始まった。住民が自分たちの地区を知り、主体的に健康づくりに取り組む「地区活動」を基盤として、各地区健康づくりの会が順次設立し、市内全20地区へと広がった。

そして、合併前の「健康ますだ21」「健康みと21」「健康ひきみ21」の各推進協議会を母体として地域全体で進める健康づくりの活動を展開してきた。平成16年の合併以降7年をかけ、平成23年「健康ますだ市21計画（平成23～32年）」の策定とともに、地域・関係機関・行政が一体となった「健康ますだ市21推進協議会」が設立され、さらに充実した健康づくりの活動を展開し

ている。

三位一体の健康づくり

「健康ますだ市21」の活動の基本になるのが、平成23年に策定した「益田市健康増進計画（健康ますだ市21計画）」である。この計画では、「いきいき・すこやか・支えあい」を基本理念に掲げ、子どもから高齢者までが共に元気で暮らすために、地域と関係機関・団体と行政が一体となって、健康づくりに取り組み、住民一人一人の健康意識を高めると同時に、地域全体での健康づくりの活動を推進している。

活動の推進母体である「健康ますだ市21推進協議会」では、春の総会での1年間の計画立案、夏の推進員研修会での推進員の役割確認、秋の健康づくりフェスティバルでの市民への普及・啓発、冬の意見交換会・活動報告会での活動評価、といった一連の活動を軸としている。この活動の特徴は、益田市全域の健康づくりを支援する「専門部会活動」と市内全20地区に存在する健康づくりの会による「地区活動」が相互に連携していることである。

まず、専門部会活動では、益田市全体で健康づくりが進められる環境を整えることを目指し、47の関係機関・団体、行政などがそれぞれ4つの部会（「食生活部会」「運動部会」「歯科部会」「心の健康部会」）に分かれ、部会のテーマごとにイベントや講演会、コンテストの実施など、積極的に地域に情報発信している。地区活動においては、市内全20地区の健康づくりの会が地区活動計画に沿って、地区特性を生かした活動を展開している。また、20地区は4つのブロックに分かれ、10年間で4つの専門部会をローテーションし、専門部会の取組を盛り込みながら地区活動を行っている。このように部会活動と地区活動が両輪のごとく互いに情報発信しながら、健康づくりに取り組んでいることが「健



「健康ますだ市21推進協議会」の活動（推進員研修会）

活動の評価については毎年、部会活動・地区活動の振り返りと、部会のローテーションに合わせた2~3年ごとの振り返りによって、課題や成果を共有し、次年度または次期への取組につなげている。このPDCA（計画—実施—評価—改善）サイクルの展開によって「健康ますだ市21」の活動は支えられている。

平成27年度は10年計画の中間評価の年度と位置づけ、地域の実態を把握し、今後の取組に生かすため、約6,200名の市民を対象に健康づくりに関するアンケート調査を実施した。調査方法は推進員による手配り・手回収としたため、70.3%と高い回収率であった。その結果、すべての質問項目において計画策定時の数値より悪化したものはなく、5年間で市民の健康意識が底上げされていることが明確となった。これは、がん検診などの受診率向上や市民同士で誘い合って健康教室などに参加しやすい雰囲気づくりを目指した推進員の声かけなど、地域に根差した健康づくりの活動によるものと考えられる。

また、関係機関・団体も「健康ますだ市21」の活動を所属機関の活動に取り入れて、成果や課題を共有しながら健康づくりに取り組んでいる。このような地道な活動が、市民の健康意識の底上げにつながったと思われる。

なお、事業費は市の予算で対応し、協議会は市からの補助金と委託料で活動している。

楽しく皆で継続しよう

平成27年度の健康づくりに関するアンケートの結果から、健康づくりの浸透と市民の健康意識の底上げが

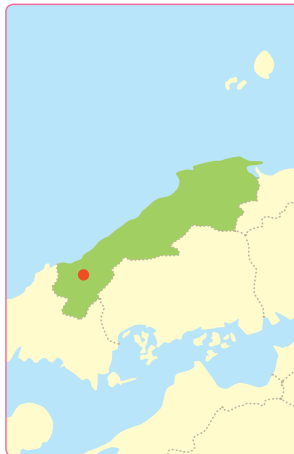
このことから、いかにして働き盛り世代が参加しやすい健康づくりに取り組んでいくかが課題となり、各部会で新たな取組に着手した。食生活部会では市内企業と連携して「企業出張講座」を実施し、運動部会ではいつでも・誰でも・気軽にできるご当地体操「益田版益ます元気体操」を広く市民に普及・啓発している。また、心の健康部会では市内小中学校と連携し、自死防止対策として講演会などを実施している。

今後はさらに①若い世代が参加しやすいイベントの企画 ②ホームページなどを活用した「正しい食習慣」「運動の推進」「適量飲酒」「ストレス・禁煙対策」の啓発 ③学校や職域との連携の3つを柱にした若い世代への情報発信の創意工夫・強化を図っていきたい。

今までの継続した取組と併せて、課題や成果についても地域・関係機関・行政で共有し、最終目標年度の平成32年には目標達成できるよう、今後も三位一体での健康づくりを進めていく。



「健康ますだ市21推進協議会」の活動（フェスティバル）



自治体名

- ❖ 人口：47,697人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：733.19平方キロメートル
- ❖ 事業名：健康づくり市民運動推進事業
- ❖ 事業開始年度：平成23年度
- ❖ 事業実施主体：健康ますだ市21推進協議会
- ❖ 連携団体等：なし

連絡先

益田市健康増進課

TEL 0856-31-0214 FAX 0856-23-7134

広島県廿日市市

食生活

運動

早期発見

メンタル

ウォーキング大会 in 世界文化遺産 「宮島」の波及効果で地域活性化

はつかいち 廿日市市の概要

廿日市市は広島県西部に位置する人口約12万人の市である。佐伯町・吉和村・大野町・宮島町と合併し、豊かな自然や歴史、文化を有する島しょ部、沿岸部、内陸部、山間部の多様な5地域から成り、世界文化遺産「厳島神社」のある宮島には年間400万人以上の観光客が訪れる。

合併後の健康推進計画

平成20年、広島県健康増進計画の改定時期に合わせて、廿日市市では合併前に策定していた2町の健康増進計画の見直しを兼ねる形で、健康推進計画「健康はつかいち21」を策定した。

策定後は「健康はつかいち21推進協議会」で、計画の進捗管理や事業方針を決定し、運動・身体活動、食の健康づくり、心の健康づくりなどの委員会や5つの地域部会で活動している。

第1次計画では運動習慣のある住民が少ないことが分かり、効果的で取り組みやすいウォーキングの普及・啓発を目的として市民ウォーキング大会を企画した。

その他、各課題に応じ、朝食コンテストや特定健診PR、各地域では交流ウォーキング、親子料理教室、心の健康づくり講座などを実施している。

世界文化遺産を歩く

平成21年度に第1回市民ウォーキング大会を宮島で開催した。アンケート結果では参加者の満足度は高かったものの、ペース配分や健康づくりの普及・啓発、安全管理が不十分という運営面の課題が明らかになった。翌年（平成22年）から3年間、ウォーキング方法

（服装、靴選び、フォーム、前後のストレッチ方法、歩くための筋力づくりなど）や大会運営方法（コース選び、マップ作成、周知方法、受付など）を学ぶ機会として、ウォーキングリーダー養成講座を開催し、1～4期で169人のウォーキングリーダー（以下「WL」という）が誕生した。WLは合併後初めて養成・育成した地区組織であり、ウォーキング大会は、住民と関係機関と行政が協働して行っている健康づくりのイベントである。WLによってウォーキング大会実行委員会を立ち上げ、年に6回程度の実行委員会や下見のウォーキング、スタッフ事前オリエンテーションを行うスケジュールが定着し、大会後の反省や課題が次年度に生かされ、平成29年度で9回目の大会を迎える。参加費は200円で、保険やお土産のもみじ饅頭、ウォーキングカードなどの費用に充当される。全体の事業費は、市から協議会への補助金で対応している。宮島は交通量が少ない反面、観光客が多く、看板を設置できないため、多くの立哨スタッフ（学生ボランティアを含む）を必要とする。実行委員会の中で毎年、大会の開催場所について協議しているが、アンケート結果では宮島での



健康はつかいち21のイメージキャラクター
「ハツラツはっちゃん」

開催希望が多く、世界文化遺産で歩く魅力は、運動やウォーキングに対する関心が希薄な人も呼び込めるチャンスと捉え、このまま10回目まで宮島で開催する予定である。平成25年には「健康はつかいち21」のイメージキャラクター「ハツラツはっちゃん」の着ぐるみを作成し、それ以降、ウォーキング大会やその他イベントで健康づくりの広告塔として活躍している。

また、WLは大会の運営のみならず、各地区での交流ウォーキングにも携わっている。市内各地区の交流ウォーキングや大会に参加するとウォーキングカードに、はっちゃんスタンプが押され、貯められるようにしている。スタンプを20個集めた市民は、達成者として、表彰状と景品が贈呈され、希望者は市広報に掲載している。過去には天候で中止となった地区などもあったが、これまでの達成者は114人に上る。

ウォーキングが盛り上がりを見せる一方、食の健康づくり委員会では、2年に1回、教育委員会や市内小学校など、食育関係機関と連携して、小学5、6年生を対象とした朝食コンテストを開催し、優秀作品を表彰してい

る。平成29年度のコンテストでは、野菜をドレッシングにするなど、上手に野菜を使い、栄養バランスの取れたメニューが最優秀賞であった。

廿日市市では国保特定健診の受診率が低迷した時期もあったが、はっちゃんによるPRや各種イベント会場で即日受付などを行ったことも影響し、受診率は年々向上している。

若い世代や企業の参入

運動・身体活動や食の健康づくりについては、住民と協働しながら各種事業を行い、実績が伸びているだけでなく、反響もあり、手応えを感じている。その一方で、心の健康づくりや禁煙対策などは、企業ともコラボしてヘルスプロモーションを推進していくことが今後の課題である。

また、現在、「健康はつかいち21」は第1次計画から10年目であり、活動者の世代交代を迎えつつある。WLについても同様であり、体調や転出などさまざまな理由で約50人が辞めたり、活動を休んだりしている。平成29年度、WL第5期生を養成し、21人の新WLが誕生した。第1～4期生のような、大会や組織を新しくつくる段階とは異なり、発展させる段階であるため、その担い手となることを期待している。さらに、大会やその他イベントへの若い世代の参加を促し、「健康はつかいち21」の取組をPRし続けることが大切である。

WLの1人が「若い世代を入れるには、20～30年かかる」と言っていた。まだ10年。次につなげるために、住民や地域、関係課、関係機関と共に考え、市の健康づくりに取り組み、地域活性化に貢献していきたい。



平成29年度の朝食コンテストで最優秀賞を受賞したメニュー



自治体名 広島県廿日市市

- ❖ 人口：117,157人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：489.48平方キロメートル
- ❖ 事業名：健康はつかいち21事業
- ❖ 事業開始年度：平成20年度
- ❖ 事業実施主体：健康はつかいち21推進協議会
- ❖ 連携団体等：住民、医師会などの医療関係者、学識経験者、健康づくり実践指導者、職域及び学校保健の代表者

連絡先

廿日市市健康推進課

TEL 0829-20-1610 FAX 0829-20-1611

URL www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/soshoki/38/10793.html

広島県安芸高田市

食生活

医療費

市民総ヘルパー構想による 健康寿命の延伸を目指した取組

安芸高田市の概要

安芸高田市は広島県の中北部に位置する人口約3万人の市である。伝統文化の神楽が非常に盛んで、戦国武将・毛利元就が生涯を過ごした土地でもある。プロサッカーチーム・サンフレッチェ広島のマザータウン、ハンドボール実業団チーム・湧永レオリックの本拠地でもあり、歴史、伝統文化、自然、スポーツと魅力の多い市である。

地域一丸となって

安芸高田市の国民健康保険の医療費は年々増加傾向にあった。医療費分析の結果、生活習慣病の医療費が高く、特に糖尿病から人工透析への移行が約6割を占めていた。また、糖尿病のリスクを有する人も約6割を占めていた。

そこで、市の国保医療費の医療費分析などから市の健康課題を抽出し、広報や地域の健康教室で、市の健康課題や健康づくりへの取組について、市民への周知

を行った。また、健康課題に対応すべく、医療費抑制が期待される疾病として、糖尿病やCKD（慢性腎臓病）に着目した。安芸高田市医師会・歯科医師会をはじめ、中核病院であるJA吉田総合病院、開業薬局、そして安芸高田市食生活改善推進協議会と健康あきたかた21推進協議会の2つの地区組織ともタッグを組み、地域一丸となって「生活習慣病重症化予防事業」を開始した。この事業は、市民一人一人が自分の健康を管理できるようになり、生活習慣病の重症化および合併症予防、透析導入までの期間延長・透析回避を目的としており、健康寿命の延伸と医療費の適正化を目指す取組でもある。

地域みんなが元気に

「生活習慣病重症化予防事業」では、特定健診の結果やかかりつけ医の紹介により糖尿病などの対象者を選定し、病態についての理解や料理教室などの集団支援ならびに6か月間の個別支援プログラムを実施している。実施にあたっては、中核病院のJA吉田総合病院や薬剤師会、個別支援プログラムを実施する委託業者と連携会議



支援者会議の様子

を行い、安芸高田市医師会の協力を得て実施している。

平成25年度に開始した本事業では203人が個別プログラムを修了している。修了者は修了後も医療機関の定期的な受診や生活習慣改善の継続を100%継続しており、個別支援プログラムに一定の効果があることがうかがえる。

また、安芸高田市では市長提言による「市民総ヘルパー構想」に基づく健康づくり事業にも取り組んでいる。

「市民総ヘルパー構想」とは、市に古くからある市民相互の助け合いの風習「もやい」をキーワードとして、自助・共助・公助の役割を分担しながら、福祉・医療・介護などに要する費用を少しでも抑制できるよう、市民の協力で行政の施策を補完していくことを目的としている。

この構想に基づき、行政と市民の自助・共助・公助による役割を明確にした市の健康増進計画「健康あきたかた21」を、安芸高田市食生活改善推進協議会ならびに健康あきたかた21推進協議会の2つの地区組織が中心となって推進している。例えば、安芸高田市食生活推進協議会が主催する教室は、地域の集会所などで行われ、市民主体で食生活の実践性も高く、市民の社会参加の機会増大につながっている。なお、事業費は国民健康保険調整交付金を主な財源としている。

結果として、1人当たり医療費は、事業開始時（平成25年度）の415,472円から平成27年度には414,234円とやや減少傾向にある。人工透析患者数（患者千人当たり）は、平成24年度は6.164人であったが27年度には4.444人に減少している。このように、1人当たり医療費の抑制や人工透析患者数の減少が見られ、重症化への移行が回避できていると考えられる。

また、医療機関や地区組織との連携体制ができ、健康イベント（健康フェスタ）や行政主催の健康教室（巡回型健康教室）のより充実した内容につながっている。

笑顔で長生きしようやあ

少子高齢化が加速する中、今後の医療費の増加は避けられない。医療費の抑制を図っていくためにも、今後も医療費分析を行い、効果的な事業構築をする必要がある。

引き続き、定期的な支援者会議の開催や組織連携による事業を実施し、地域全体で効果的な取組を行うとともに、地区組織の育成を行い、地域全体の健康づくりに対する意識を底上げする。

また、健康増進計画「健康あきたかた21」の基本理念「みんな笑顔で長生きしようやあ」の実現に向け、自助・共助・公助の役割を明確にしながら、健康寿命の延伸を図り、元気なまちを目指す。



地区組織活動の様子



自治体名 広島県安芸高田市

- ❖ 人口：29,500人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：537.75平方キロメートル
- ❖ 事業名：関係機関・関係組織と連携した健康づくり事業
- ❖ 事業開始年度：平成25年度
- ❖ 事業実施主体：安芸高田市
- ❖ 連携団体等：JA 吉田総合病院、安芸高田市医師会、安芸高田市歯科医師会、薬剤師会、安芸高田市食生活改善推進協議会、健康あきたかた21推進協議会

連絡先

安芸高田市健康長寿課

TEL 0826-42-5633 FAX 0826-47-1282

熊本県長洲町

介護予防

介護予防拠点施設の整備による 地域での介護予防活動の活発化

長洲町の概要

長洲町は熊本県北西部に位置する人口16,125人（平成29年4月1日時点）の町である。特産物としては、明治時代から続く金魚の養殖があり、祭りで使用する金魚すくい用の金魚から、泳ぐ宝石といわれる高級金魚などを全国に発送している。

介護予防拠点の整備

長洲町には介護予防拠点施設を整備する以前から、町内各地区にコミュニティの中心的存在として公民館があり、地域でさまざまな活動を行っていたが、公民館の老朽化により、体操などの介護予防活動の実施が難しい状況であった。平成20年度から、介護予防活動ができる「通いの場」を整備し、介護予防活動の充実を図ることで、いつまでも元気に暮らせるまちづくりを目指して、町内37区の各行政区に、県や国の基金・補助金などを活用して、介護予防拠点整備事業を開始した。公民館や空き家などでバリアフリー化などの改修だけでなく、状況によっては施設を新築して介護予防拠点施設整備を進めており、平成28年度までに32か所（整備28か所、既存4か所）を介護予防拠点施設と位置づけ、介護予防事業を展開している。

地域の支え合いで健康に

地域の公民館などの改修のほか、公民館などがない地区については、空き家を改修したり施設を新築したりして地域の介護予防拠点施設を整備している。整備が完了した地区から、公民館に高齢者が集まるための取組として、介護予防・健康増進に関する事業を、町の福祉保健介護課や生涯学習課など、さまざまな分野

の部署が関与し、実施している。主たるものとしては、健康体操や脳の健康教室（タブレット端末を用いた脳トレ）を定期的に開催する「一般介護予防事業」、また、カラオケや茶道、骨盤体操などの地域の要望に応じた講師を派遣する「元気はつらつ地域学習講座事業」、町内の病院などと連携して看護師・理学療法士・薬剤師を講師として派遣する「介護予防講話講師派遣事業」を行っている。この他に長洲町の介護予防活動の大きな特色として、熊本県産の木材を使用し、「介護予防ものづくり教室」を熊本ものづくり塾と連携して、平成27年度から一般会計の独自事業として展開している。これまでの介護予防活動では、参加者の多くが女性であったが、「介護予防ものづくり教室」では男性の参加者も目立つようになってきている。このような活動の結果、介護予防・健康増進に関する事業の延べ参加者数も平成20年度は年間1,175人だったものが28年度においては約10倍以上の12,006人に増加し、活動が活発になっており、それによって介護給付費と要介護認定率も変化している。

長洲町の介護給付費は、平成21～25年度までは年間約6.4%増（約5,000万～9,000万円増）で推移していたが、26年度に初めて4,993万円の減少となった。平成27年度は1.1%の増加（1,763万円増）となったものの、28年度には1,100万円減少と低く推移している。同様に要介護認定率も平成24年度の20.4%をピークに減少に転じており、現在、4年連続の減少の結果、16.4%（平成28年度）となっている。

近年におけるこれらの推移は、介護予防拠点整備事業などによる介護予防活動の活性化に向けた取組が、一定の成果を上げているものと考えている。その他にも旧保育所を有効活用した高齢者支援施設「げんきの館」では、循環型自立支援サービスとして、通所型サービス事業による自立支援や一般高齢者向けの介護予防教室などを定期的に開催し、介護予防活動の普及を

図っている。また、住民の健康増進のために平成29年9月から開始した「健康ポイント事業」は、日々の運動や食事などの目標に継続して取り組んだ場合や、健康診査の受診、対象イベントなどへ参加した場合などにポイントがもらえ、商品と交換できる取組を行っている。このように長洲町では、健康に暮らせるまちづくりを目指し、さまざまな取組を行っている。

地域での支え合いで健康に

地域での支え合いの「自助」「共助」の組織づくりが課題である。これからも高齢者は年々増加していく見込みであるため、この課題については行政社会福祉協議会、老人会、民生委員、介護事業所、子ども会、婦人会などで構成された「介護予防拠点連絡協議会」を

定期的に行い、地域が主となる取組を増やすような対策や、多くの住民が興味を持つ新たな事業・対策を立案している。

取組の一つとして、平成28年9月から長洲町では、介護予防リーダーの養成を開始した。これは介護予防リーダーの募集に応じた住民が理学療法士などのリハビリ職による講座や実技指導を受けることで、介護予防に関する知識を習得し、介護予防拠点施設などでの運動教室の実践につなげ、住民全体での介護予防活動を実現することを目的としている。

今後の展望としては、介護予防拠点の活動を行政が主導で行うのではなく、地域住民が主になるような取組を増やし、「地域の支え合いで、高齢者が元気で活力にあふれ、安心・安全・健康に暮らせるまち」を目指していかなければならないと考えている。



高齢者支援施設「げんきの館」での一般高齢者介護予防教室（卓球教室）



介護予防拠点施設での脳の健康教室（タブレット端末を用いた脳トレ）



自治体名 熊本県長洲町

- ❖ 人口：16,125人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：19.43平方キロメートル
- ❖ 事業名：介護予防拠点の整備と地域活動推進の取り組み
- ❖ 事業開始年度：平成20年度
- ❖ 事業実施主体：長洲町
- ❖ 連携団体等：各行政区

連絡先

長洲町福祉保健介護課

TEL 0968-78-3155 FAX 0968-78-3449

大分県日出町

介護予防

住民組織と連携した地域での介護予防活動

ひじまち
日出町の概要

日出町は大分県の中北部に位置しており、南は別府湾に面し約25kmにわたり美しい海岸線が続いている。JR日豊本線が東西に走り、大分自動車道、大分空港道路、宇佐別府道路が交わる交通の要衝であり、立地条件の良さから転入者が多い町である。

地域リーダーが必要

日出町では、平成15年から自治区（76区）単位で介護予防教室（転倒骨折予防教室または認知症予防教室）が実施できるよう取り組んできた。転倒骨折予防教室は週1回で12回、認知症予防教室は月1回で12回実施し、教室終了後に自主教室として継続することを目的とした。

しかし、自主教室は住民による運営を前提とするため、リーダーがいる自治区でしか開催できず、1年間に実施できるのは2教室程度であった。

そこで、平成24年度に既存の組織である「健康づく

り推進協議会」や健康運動普及推進員でつくる「グループさわやか日出」の組織の拡充や活動の充実を図ることで、地域のリーダーとして活動する人材を育成し、行政と住民組織が連携した介護予防教室の展開を全町的に推進することにした。

住民組織の育成と連携

地域の健康づくりの向上を目的として各自治区に配置されている健康づくり推進員が、効果的に活動するため、自主的な組織である「健康づくり推進協議会」を設置している。自己および地区住民の健康増進のために必要な知識を習得し、定期的に役員会や例会を開き、歩こう会や栄養教室、お話し隊（介護予防の普及・啓発）、講演会などを企画している。

健康運動普及推進員は町が実施する養成講座（全16講座）を受講・修了後、希望者が運動ボランティア団体「さわやか日出」に所属し、保健福祉センターや公民館において、自主的に運動の指導を行っている。

「さわやか日出」の会員は20人前後で推移していたため、活動はトレーニングルームでの指導が中心となっ

ており、養成講座の参加者数も低迷していた。そこで、講座参加者を直接募集するのではなく、高齢者が自ら取り組む介護予防や地域における活動を支援する人材を育成することで、高齢者が生きがいを持って活動的に暮らせることを目的とする「65歳からの元気いきいき教室」（平成24～26年）を開催した。その後、引き続き健康のための運動習慣の定着や仲間づくりを目的とした「集まれひじ人！元気に運動カレッジ」（平成25～28年）につなぐことにより、運動の楽しさや仲間と活動する喜びを知ってもらい、その修了生を「健康運動普及推進員養



区における転倒骨折予防教室の様子

成講座」につなげることで「さわやか日出」の会員も50人に倍増した。

こうして質・量が共に充実した住民組織と協働することにより、全76区のうち、平成23年まで19区だった介護予防教室の開催箇所が、平成29年には38区まで増加し、そのうち34区では自主教室として継続している。継続率は89%と高率であり、それは、教室の開催から健康づくり推進員と健康運動普及推進員が協力し、自主教室では健康づくり推進員が運営の中心となり、健康運動普及推進員がストレッチなどの運動を指導し、さらに町が「けんこう応援金」の助成を行っているためである。

また、平成27年からは小学校単位で誰でも参加しやすい運動の場「さわやか体操スクール」を開催し、年ごとに参加者が増加している。

住民組織を育成し連携することで、各自治区での介護予防教室の普及も進み、さらに小学校区単位での気軽に運動できる場の提供が可能となった。週1回～月1回の介護予防活動の中で、教室は地域住民の交流の場として、閉じこもり予防にもつながっており、教室の増加に伴って介護保険の認定率も減少している。

人材育成と教室の工夫

健康づくり推進員の選任は、自治区の区長が推薦し、町長が委嘱しているが、区長からは推薦に苦慮しているとの声も出ている。また、自治区によっては推進員が輪番制のため、活動ができていない人もいるも



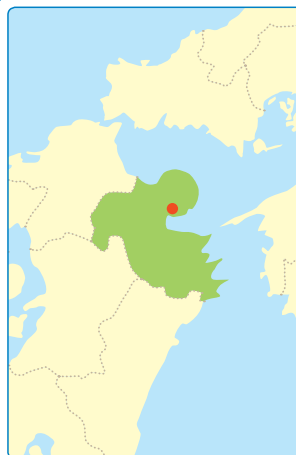
「集まれひじ人！元気に運動カレッジ」での研修の様子

の、多くの自治区では以前に比べると前向きな姿勢で取り組んでいる。

また、「健康づくり推進協議会」でも推進員同士や町の保健師と切磋琢磨しながら日出町の健康づくりの向上に取り組んでいる。推進員を退いても引き続き地域で活動してもらうことが今後の課題である。協議会は独立しているが、町とのつながりはとても深く、今後も互いの活動の向上に力を貸し合えるような、より強固な関係づくりが必要である。

健康運動普及推進員は地域で活動の場が増えているため、今後も養成が必要である。また、養成講座修了者で「さわやか日出」の未加入者への勧誘や推進員のスキルアップなども今後の課題となっている。

介護予防教室はまだ半数の自治区が実施していないため、引き続き全自治区での開催を目指すには、人的資源の発掘や教室の開催方法などを工夫する必要がある。



自治体名 大分県日出町

- ❖ 人口：28,524人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：73.32平方キロメートル
- ❖ 事業名：住民組織と連携した地域で取り組む介護予防活動
- ❖ 事業開始年度：平成24年度
- ❖ 事業実施主体：日出町
- ❖ 連携団体等：日出町健康づくり推進協議会、グループさわやか日出

連絡先

日出町健康増進課

TEL 0977-73-3130 FAX 0977-72-7915 URL <http://www.town.hiji.oita.jp/>

宮崎県都農町

食生活

運動

早期発見

「ごほうび」が生み出す、 人の心を動かすきっかけづくり

都農町の概要

都農町は宮崎県中部の県都・宮崎市と県北部の工業都市・延岡市の中間に位置する。町土の約63%は山林で、東に日向灘を臨み、西には尾鈴山が連なる自然豊かな町である。おおくにぬしのみこと 大国主命を祭神とする都農神社や世界的に評価されている都農ワインが有名である。

保健師たちの使命

健康寿命の延伸と社会保障の安定を大きな目標として国の政策が実行される中、平成20年度から特定健診・特定保健指導が始まった。医療保険者ごとの実施となり、対象者が明確化し、受診率やメタボリックシンドローム該当者および予備群の減少率などの数値目標が掲げられた。この結果が評価されることになり、

毎日の行動ポイント	ポイント
①1日当たりウォーキング60分 または1万歩	10
②自分の決めた行動目標 (目標毎に1日1回)	3
③体重測定(1日2回まで)	1

加算ポイント	ポイント
保健指導参加(初回)	50
保健指導参加(中間)積極的支援のみ	50
保健指導参加(最終)	50
目標達成者	200
現体重から5%減	500
メタボ非該当になった方	1000

ポイント換算表

個々の疾病予防と共に社会保障安定のための医療費削減が保健師たちの大きな使命となった。

この使命を達成するためには、本人の行動変容を促し、実践と結果につなげることが必要である。健診結果を分析し、本人がその結果を理解した上で、生活習慣を改善していかなければならず、その「きっかけづくり」をどのようにすべきかが大きな課題であった。

行動変容のきっかけに

生活習慣を改善するには、本人がその必要性に気づき、行動を継続していくことが必要である。どうすれば意欲的に継続した生活習慣の改善が可能になるのか、スタッフ間で意見を交わし、さまざまなアイデアが出る中、「自分へのごほうび」があれば続くかもしれないという意見が出された。

そこで、特定保健指導対象者が、保健指導を通して生活習慣を改善すると特典が得られる「元氣だいすきポイント事業」を実施することになった。特定保健指導は個別面接で保健師と管理栄養士が行っており、まず特定健診の結果を説明し、今の自分自身の健康状態と、今のままだと将来起こり得る体への影響を理解してもらい、生活習慣改善の必要性に気づいてもらう。次にその気づきに基づき、本人と一緒に生活習慣改善のための6か月後の目標と、その達成のための具体的な行動目標を考える。そして、その行動目標に沿って実施したことを本人が毎日記録していく。6か月後に、実施した行動、目標達成、メタボ改善、体重減少の状況をポイント換算し、1,000ポイントにつき1,000円分の都農町商工会商品券を付与する形で実施することにした。

事業を実施する中で、指導する保健師・管理栄養士によって差が出ないように、指導する者同士で十分に話し合いながら意思統一を図った。

この事業は平成26年度から実施しており、それまで

にはない新しい取組だったためか、利用者の反応はとも良く、特定健診受診率と特定保健指導実施率が両方とも増加している中（平成25・28年度比較／受診率：33.5%→39.9%、指導実施率：31.5%→72.4%）、特定保健指導対象者率は減少している（同時期比較／17.4%→12.5%）。自分で毎日の行動を記録することが、生活習慣改善に取り組むきっかけや取組を継続する要因となり、6か月後の改善につながったものと考えられる。すべての特定保健指導実施者がこの事業に参加しているわけではないが、生活習慣改善に向けた行動変容に一定の効果がみられる。ポイント獲得が生活習慣の改善にうまくつながるような目標や行動目標の設定が難しかったが、ポイントを獲得できた人は、毎年1,000～3,000ポイントを獲得している。その中でも獲得ポイントが多いほど6か月後の評価（血液データの改善率）が良い傾向にあり、ポイント事業が行動変容の「きっかけ」になっていることを示している。ごほうびである商品券が継続的な生活習慣の改善に心を動かす要因になっていると思われる。

記録は各自で行う形式であるが、それに基づいて商品券に還元される獲得ポイントが決まるため、多くの参加者は真面目に記録しており、その作業を通して自分を見つめ直し、行動を変えていこうという意識づけにつながっている。その結果、生活習慣と健診結果の改善という良いサイクルを生み出していると考えられる。

今後のビジョン

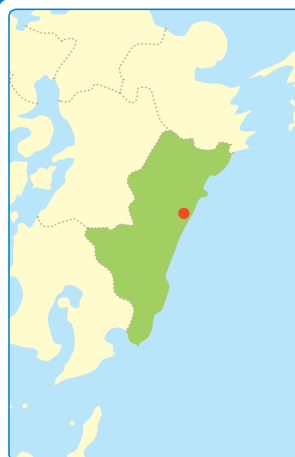
平成29年度で4年目を迎える「元気だいきポイント

事業」では毎年事業の見直しを行っている。開始当初は、毎日の行動目標を達成した場合のポイントを高く設定したが、記録することが苦手な参加者は目標を達成してもポイントにつながらないことがあったため、目標達成やメタボの改善、体重減少などの結果に対するポイントを高く設定し、成果に対する特典を受けやすいように変更した。

今後も次々と出てくるであろう新たな課題や変化していく課題に対してアイデアを出し合い、時には戸惑いながらも試行錯誤を繰り返していくことが重要と考え、これからも事業に取り組むにあたってはチームでしっかり話し合い、町民と対話していく姿勢を心掛けていきたい。そして、私たちの保健活動の大きな目標である「住民一人一人が健康で幸せな人生をおくこと」を念頭にこれからも地域における健康づくりを進めていく考えである。



特定保健指導の様子



自治体名 宮崎県都農町

- ❖ 人口：10,738人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：102.11平方キロメートル
- ❖ 事業名：元気だいきポイント事業
- ❖ 事業開始年度：平成26年度
- ❖ 事業実施主体：都農町健康管理センター
- ❖ 連携団体等：なし

連絡先

都農町健康管理センター

TEL 0983-25-1008 FAX 0983-25-1139

沖縄県那覇市

食生活

「那覇市健康づくり協力店」 食の選択力向上を目指した取組

那覇市の概要

那覇市は沖縄本島の南部に位置し、亜熱帯の気候と豊かな風土に生まれ、歴史と文化の香り豊かな人口約31万人の市である。平成27年度には中核市に移行し、翌28年度には市制施行95周年を迎え、日本とアジア各都市を結ぶ架け橋として好条件な位置にある。

食の環境整備が急務

平成17年度に策定した健康増進計画「健康な21」において、市では子どもから大人まで、肥満対策が重点課題となっており、肥満の原因には油脂の過剰摂取や運動不足が挙げられた。高温・多湿の影響で、食べ物を長持ちさせるため、市販の弁当は揚げ物が多く、人口10万対の飲食店の総数が全国1位、週3回以上外食する人が30代男性で6割に上り、40～50代の45.4%が肥満者という状況であった。

肥満に起因した生活習慣病が多いことから、飲食店向けに講習会の実施や外食アドバイザー（栄養士）の派遣を行い、栄養成分表示やヘルシーメニュー提供のサポートを実施している。市民が自分に合った外食メニューを選択できる環境整備を目的に、県栄養士会な

どと連携して事業に取り組んでいる。

協力店の着実な効果

「那覇市健康づくり協力店」は、ヘルシーメニュー・ヘルシーサービスなどを提供し、市が定める以下の認証基準を満たす飲食店などである。

- ①認証講習会を受講している。
- ②ヘルシーメニュー、ヘルシーサービス、栄養成分表示を実施している。
- ③食品衛生責任者を設置している。
- ④受動喫煙防止対策を実施している。
- ⑤1日におおむね10食以上提供している。
- ⑥飲食店などとして開業後1年以上経っている。

参加を希望する飲食店などは、市が主催する認証講習会に参加し、市民の健康実態や食の現状について学び、市から派遣された外食アドバイザー（栄養士）の助言を受け、栄養価計算・ヘルシーメニュー作成などを3～6か月間にわたって行う。上記の認証条件を満たした飲食店などは必要書類を市に提出し、市の実施調査の後、有識者で構成される連絡会議での審議を経て、認証決定という流れで協力店としての登録に至る。なお、事業費は感染症予防事業費等国庫負担（補助）金（健康的な生活習慣づくり重点化事業）を活用している。

これまでに認証・登録を受けた店舗は、平成28年度末で累計113店舗（実数77店舗）となった。認証を受けた店舗には市長から認証板と登録証が贈呈され、それらを店内に掲示することで利用者に認証店であることをPRしている。

外食アドバイザーは現在提供しているメニューの栄養価計算を行い、エネルギー、脂質、塩分などが市の基準を超えていた場合は、食材や調理法の変更、調味料の調整などを提案し、店舗と相談しながらヘルシーメニューの作成を行う。慣れない計量やメニューの変



登録証授与式の様子

更は店舗にとっては負担になると思われるが、「計量することで材料の管理ができ、食材の無駄も少なくなった」「提供しているメニューの栄養価が分かって勉強になった」との感想が寄せられている。

平成26年度に実施した店舗・利用者向けアンケートでは「週3回、認証店のお弁当を食べて体脂肪率が変化した」「自分で料理をする際にバランスを考えるようになった」「従業員自らが健康的であるように心掛けるようになった」との声もあり、好評である。また、市が2年に1回実施する市民意識調査では、「自分の適正体重に見合った食事量を理解している者の割合」が47.3%（平成15年）から51.4%（平成22年）、58.9%（平成28年）と徐々に増加しており、食に対する理解や関心が深まっていると評価できる。

健康づくり協力店は、市が主催する健康フェアの会場での弁当販売や健康づくりポイント制度への参加など、市が取り組むさまざまな健康づくり事業においてリード役を務めている。協力店の認証を受けることは、県外からの旅行者や移住者からも「行政が認証したお店」として厚い信頼を得るだけでなく、店舗にとっての自信にもなっている。

10年目を迎えて

毎年、店舗情報を掲載した『ヘルシーガイドブック』の作成・配布や、イベント時のパネル展示、SNSの活用、各店舗へのぼり旗の配布などの広報活動を行っている。平成29年度はさらなる周知を目的にパンフレットの全戸配布を行った。その結果、店舗からは、「利用者からの問い合わせが増えた」との声もある一方、「健康

づくり協力店の存在を初めて知った」という人も多く、認知度はまだまだ低いことが判明した。利用者・飲食店などへの事業の周知が引き続き課題となっている。

また、認証・登録後の更新は5年ごとだが、その間の店舗の移転や閉店、スタッフの入れ替わり、ヘルシーメニューが提供できなくなったなどの事情により、継続した取組は難しく、辞退を申し出る店舗が毎年あり、実数がなかなか増えない。そこで、平成29年度は新規店舗の募集を行わず、事業開始から10年目の節目として、市民・外食産業の実態把握を目的に「外食に関する意識・実態調査」を実施している。アンケート結果は事業評価のほか、基準の見直しや今後の事業内容検討に活用する予定である。

市民一人一人が健康管理能力を高める環境づくりを目指して、多くの外食産業が市民の健康応援団となるような事業展開を行っていきたい。



協力店パンフレット

自治体名 沖縄県那覇市

- ❖ 人口：319,186人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：39.57平方キロメートル
- ❖ 事業名：食の環境づくり事業
- ❖ 事業開始年度：平成19年度
- ❖ 事業実施主体：那覇市
- ❖ 連携団体等：沖縄県栄養士会等

連絡先

那覇市健康増進課

TEL 098-853-7961 FAX 098-853-7965

沖縄県西原町

食生活

フードモデルの活用による 食選択スキルの向上を目指した取組

西原町の概要

西原町は沖縄県中東部に位置する人口約35,000人の町である。国指定文化財「内間御殿^{うちま ぐどうん}」や幼児教育から大学教育までの一貫した教育施設に恵まれた地域特性を生かし「文教のまち西原」の実現を将来像として掲げている。

食意識の“ずれ”

平成25年度住民健診結果から、BMI25以上の者が男女合わせて37.6%、男性では43.3%、特に40代男性は57.8%と、肥満対策が町の健康課題の一つであると認識された。肥満に起因した生活習慣病の発症・重症化予防による医療費の適正化に向け取り組んできたが、保健指導などで「野菜は多く油は少なめに、と意識している」「そんなに多く食べていない」など、自身の食について問題意識を持っていないことを感じる場面があった。これまでも保健事業にてフードモデル（食品

模型）などの視覚的な教材を用いた栄養支援を行ってきたが、事業効果を上げるために食事内容と主観的な食評価のギャップを見える化し、埋めていくことができないか模索していた。

客観的な食事評価

事業の実施にあたり、簡単にかつ興味を持って自分の食事を評価できるフードモデルの教材として、株式会社いわさき製「食育SAT（サット）システム」（以下「SAT」という）を国の交付金を活用し導入した。このシステムは、約200種類の中から選択したICタグ内臓のフードモデルを専用のセンサーボックスに載せることで瞬時に栄養素などの数値を判定し、選択を評価するものである。参加者が沖縄料理を含めた日常的に食べている食品の栄養成分を理解することで、生活習慣病の予防に必要な、食品の選択スキルを自力で身に付けることを目指し、町内小学校6年生の授業や特定健診・がん検診会場、町職員や商工会の研修、その他イベントなどの場で幅広い世代に実施した。また、事業のサポート役として、食を通じた地域の健康づくりの担い手である西原町食生活改善推進員協議会にスタッフ依頼を行った。西原町ではこれまで110人を食生活改善推進員として委嘱しており、同協議会は平成28年度、112回の活動実績を有する、精力的に健康づくりに取り組んでいる団体であり、本事業のスタッフを依頼することで、推進員自身のさらなるスキル向上と、推進員を通して地域や地域住民のつながりの強化も同時に図っていきたいと考えていた。

SAT事業には平成26～28年度の3年間で、計1,044人が参加した。事業効果を図るため、参加者全員に対して、食事内容の自己評価、食事内容の改善意欲、食事内容や調理方法の学習意



事業風景（スタッフ食生活改善推進員）

欲、自由記載欄（感想など）の項目を設けた事前事後アンケートを実施した。その結果、食事内容の自己評価について、事前に「よい」「まあよい」「ふつう」と回答した群が事後アンケートでは減少し、「良くない」「あまり良くない」と回答した群が増加した。つまり、自身の食事評価を悪くないと考えていた者が、SATによる客観的な評価により自身の食事バランスや量が適切でないと考え、主観的な食事評価を下げたと分析できる。また、食事改善意欲や学習意欲については、事後アンケートで意欲向上が見られた。参加者の声として、「とても勉強になった」「手に取って体験できて楽しかった」など満足度に関する意見や、「脂質について認識違いがあった」「野菜の量がわかった」「食塩が意外と多かった」など気づきを得た意見、「今後の食生活を見直したい」「脂質の料理が重ならないように気を付けたい」など改善を目指す意見が見られた。SATによる客観的な評価で高まった食事改善意欲や学習意欲が、事業後の食選択スキルの向上につながる点が期待できる点から、SATは食事内容と主観的な食評価のギャップを埋める効果的な教材であると考えている。



事業風景（小学生）

できていない。町の広報やホームページによる事業周知のほか、商工会や地域の企業、その他の保健事業との連携などを企画しているが、参加者の確保につながらず実施に至らないことが多い。また、本事業は西原町食生活改善推進員協議会のサポートを受けて実施してきたが、地域づくりの観点から、町の健康課題の根本的な解決に向け、自治会などがSATの活用を含めた健康づくり事業を自主的に提案・企画することを期待するとともに、食生活改善推進員がその取組にあたって地域と行政との調整役など中心的な役割を担えるよう、組織の強化を図りながら協議会への支援を続けていきたい。

SATによる健康づくり事業を行政からの一方的な取組とせず、地域や職域などと協働で実施していくことで、町の健康づくりに対する機運を高め、より効果的な事業へと発展させていくことを今後の展望としたい。

地域に広げる健康づくり

SAT事業を広く地域住民に対し実施してきたが、西原町の健康課題である肥満に起因した生活習慣病の発症・重症化について、健診結果から最もリスクが高い若年男性（就業世代）への事業展開がこれまで十分に

自治体名 沖縄県西原町

- ❖ 人口：34,930人（平成29年4月1日現在）
- ❖ 面積：15.9平方キロメートル
- ❖ 事業名：地域健康づくり普及事業
- ❖ 事業開始年度：平成26年度
- ❖ 事業実施主体：西原町福祉部健康支援課
- ❖ 連携団体等：西原町食生活改善推進員協議会

連絡先

西原町健康支援課

TEL 098-945-4791 FAX 098-944-6551

地域づくり（別冊）
平成29年度 地域活性化事例集 ～地域で取り組む健康づくり～

平成30年 1 月発行

編集・発行	一般財団法人 地域活性化センター
	〒103-0027 東京都中央区日本橋2-3-4
	日本橋プラザビル13階
	TEL：03-5202-6136 FAX：03-5202-0755
印 刷	株式会社 太平印刷社

宝くじは、
みなさまの豊かな
暮らしに
役立っています。



宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、
少子高齢化対策や災害に強い街づくりまで、
さまざまなかたちで、みなさまの暮らしに役立っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

 一般財団法人
日本宝くじ協会
<http://jla-takarakuji.or.jp/>



平成29年度 地域活性化事例集(資料編・一覧表)「地域で取り組む健康づくり」

※取組の分類…①＝食生活・栄養の改善に関する取組、②＝運動・スポーツの促進に関する取組、③＝疾病の早期予防に関する取組<注：①～③は疾病予防に関する取組>、④＝メンタルヘルス(心の健康)に関する取組、⑤＝介護予防に関する取組、⑥＝その他医療費適正化につながる特徴的な取組

- ◆ この一覧表の内容は、地域活性化事例集作成にあたって全国の自治体に対して行った調査(平成29年6～7月実施)の結果を基盤とし、当該自治体の確認作業(平成29年12月～平成30年1月実施)などを経てまとめたものです。
- ◆ エクセル版はセル選択などができない(オートフィルターの使用のみができる)設定となっています。文字データをコピーする場合はPDF版をご利用ください。
- ◆ この一覧表または地域活性化事例集そのものに関する質問は(一財)地域活性化センター(03-5202-6136)へ、この一覧表または地域活性化事例集に記されている取組の詳細に関する質問は各自治体の連絡先の方にお問い合わせください。

	地区	都道府県名	自治体名	取組の分類 (※分類の詳細は上記参照)						事業名・取組名	取組の効果・成果が出ている指標の名称				担当部署名	連絡先(電話番号)
				①食	②運	③早	④メ	⑤介	⑥医		指標名①	指標名②	指標名③	指標名④		
1	北海道	北海道	北海道函館市					○		もの忘れカフェ	参加者数				函館市 保健福祉部 高齢福祉課	0138-21-3081(内線3081)
2	北海道	北海道	北海道帯広市	○	○	○				ランチ&運動つき健診教室	特定健診受診率	教室参加者数			帯広市 保健福祉部 健康推進課	0155-25-9721
3	北海道	北海道	北海道福島町	○	○	○				「がんなんかに負けないぞ！」推進事業	がん検診受診率(胃・肺・子宮)				福島町 福祉課	0139-47-4682
4	北海道	北海道	北海道利尻町			○				『健診に行こう！』キャンペーン事業	健診受診率				利尻町 くらし支援課	0163-84-2345
5	北海道	北海道	北海道芽室町	○	○	○				健康ポイント制度運営事業	健康的な生活習慣を身につけている方だと思う町民の割合	特定健診受診率			芽室町 保健福祉課 保健推進係	0155-62-9724
6	東北	青森県	青森県十和田市		○	○				健康長寿応援事業	特定健康診査受診率 (国民健康保険加入者40歳～74歳の特定健康診査受診者)	運動習慣定着率(国民健康保険加入者40歳～74歳の特定健康診査受診者を対象とした30分以上の運動を週2回以上実施している割合)			十和田市 健康福祉部 健康増進課	0176-51-6791
7	東北	青森県	青森県大鰐町	○	○	○				平均寿命を1歳延ばそうプロジェクト	特定健康診査受診率	出張健康鑑定団(回数・参加者数)	健康イベント(回数・参加者数)		大鰐町 保健福祉課	0172-48-2111(内線304)
8	東北	青森県	青森県野辺地町			○				特定健診結果説明会	説明会対象者数	説明会実施率			野辺地町 健康づくり課	0175-64-1770
9	東北	青森県	青森県大間町	○	○					健やか力アップ作戦in浜町地区	浜町地区特定健診受診率				大間町 住民福祉課	0175-37-2111
10	東北	宮城県	宮城県多賀城市					○		介護予防サポーター養成講座	介護予防サポーターの在籍行政区 (在籍行政区÷47行政区)	介護予防のための行動平均実践項目数	介護保険認定を新たに受けた市民の割合 (新規認定者数÷高齢者数)		多賀城市 介護福祉課	022-368-1141(内線666)
11	東北	宮城県	宮城県川崎町	○						川崎町食育推進事業	小中学生の肥満者率	栄養バランスのとれた食事を心がける人の割合			川崎町 保健福祉課	0224-84-6008
12	東北	宮城県	宮城県南三陸町						○	後発医薬品利用促進事業	後発医薬品利用率(数量ベース)				南三陸町 町民税務課 医療給付係	0226-46-1373
13	東北	秋田県	秋田県小坂町					○		お元氣くらぶ	介護認定率	介護予防事業の実施地区	介護予防事業の参加者数(延べ)		小坂町 町民課 地域包括支援センター	0186-29-2950
14	東北	山形県	山形県山形市					○		住民主体の通いの場 立上げ・継続支援	住民主体の通いの場の会場数	住民主体の通いの場の参加者数			山形市 長寿支援課	023-641-1212(内線567)
15	東北	山形県	山形県庄内町					○		JAあまるめ 介護予防事業	利用登録者数	月別利用者延べ人数			庄内町 保健福祉課	0234-42-0176
16	東北	福島県	福島県いわき市					○		いわき市シルバーリハビリ体操事業	指導士養成人数	派遣回数	延べ参加者数		いわき市 地域包括ケア推進課	0246-22-7465
17	関東	茨城県	茨城県日立市		○					健康づくり運動教室	運動教室参加者数(延べ)	健康の実態と意識に関するアンケートにおける健康のために意識して歩いている人の割合			日立市 保健福祉部 健康づくり推進課	0294-21-3300
18	関東	茨城県	茨城県北茨城市	○	○	○		○		健康ポイント事業	健康ポイント参加登録者数	市内国民健康保険加入者1人当たりの医療費 (全国平均を100とした場合の指数)	がん検診受診率		北茨城市 健康づくり支援課	0293-43-1111
19	関東	栃木県	栃木県那須烏山市					○		高齢者ふれあいの里 (一般介護予防事業)	開所箇所数	実施回数	参加者数	意識調査(体力の向上を感じる割合)	那須烏山市 健康福祉課	0287-88-7115
20	関東	群馬県	群馬県吉岡町	○	○					よしおか健康No.1プロジェクト	自治会での自主活動参加延べ人数 (ウォーキング、筋トレ、ストレッチ体操、パークゴルフ、運動教室、食育活動など)				吉岡町 健康福祉課 健康づくり室	0279-54-7744
21	関東	埼玉県	埼玉県ふじみ野市					○		認知症カフェ	オレンジカフェの実施回数	オレンジカフェの参加者数	民間企業の協力事業所数		ふじみ野市 福祉部 高齢福祉課	049-262-9038

平成29年度 地域活性化事例集(資料編・一覧表)「地域で取り組む健康づくり」

※取組の分類…①＝食生活・栄養の改善に関する取組、②＝運動・スポーツの促進に関する取組、③＝疾病の早期予防に関する取組<注：①～③は疾病予防に関する取組>、④＝メンタルヘルス(心の健康)に関する取組、⑤＝介護予防に関する取組、⑥＝その他医療費適正化につながる特徴的な取組

- ◆ この一覧表の内容は、地域活性化事例集作成にあたって全国の自治体に対して行った調査(平成29年6～7月実施)の結果を基盤とし、当該自治体の確認作業(平成29年12月～平成30年1月実施)などを経てまとめたものです。
- ◆ エクセル版はセル選択などができない(オートフィルターの使用のみができる)設定となっています。文字データをコピーする場合はPDF版をご利用ください。
- ◆ この一覧表または地域活性化事例集そのものに関する質問は(一財)地域活性化センター(03-5202-6136)へ、この一覧表または地域活性化事例集に記されている取組の詳細に関する質問は各自治体の連絡先の方にお問い合わせください。

	地区	都道府県名	自治体名	取組の分類 (※分類の詳細は上記参照)						事業名・取組名	取組の効果・成果が出ている指標の名称				担当部署名	連絡先(電話番号)
				①食	②運	③早	④メ	⑤介	⑥医		指標名①	指標名②	指標名③	指標名④		
22	関東	千葉県	千葉県船橋市	○	○	○				図書館で学ぶ身近な医療	参加人数				船橋市 西図書館	047-431-4385
23	関東	千葉県	千葉県館山市					○		集いの場での体操教室	受講者(当初開始の1教室)の片足40cm立ち上がり可能者	参加者のライフスペースアセスメント(LSA)	市内への波及(立上った教室数)		館山市 高齢者福祉課	0470-29-5386
24	関東	千葉県	千葉県柏市					○		フレイル予防のまちづくり	フレイルサポーター数	フレイルチェック参加者数			柏市 福祉政策課	04-7167-1171
25	関東	千葉県	千葉縣市原市	○	○			○		住民との協働による健口体操普及事業	市民アンケート調査における「健口体操」の意味を知っている人の割合	いちばら歯びい8020応援隊メンバー数	「歯つらつ応援教室」参加者数		市原市 保健センター	0436-23-1187
26	関東	東京都	東京都台東区	○						在宅栄養士会の育成と活動支援	会員の活動参加延べ人数	講座、イベントなどへの区民の参加数			台東区 健康部(台東保健所)	03-3847-9440
27	関東	東京都	東京都品川区			○				国保基本健診受診啓発プロジェクト	国保基本健診受診率	キャラバン隊出動回数・啓発実施数	受診啓発ポスター掲示数		品川区 国保医療年金課	03-5742-6902
28	関東	東京都	東京都大田区	○						「おおた健康メニュー協力店」事業	「おおた健康メニュー協力店」店舗数				大田区 健康政策部	03-5744-1683
29	関東	東京都	東京都足立区	○		○				足立区糖尿病対策アクションプラン	ベジタベライフ協力店登録店舗数	区民1日当たりの推定野菜摂取量	40～74歳の足立区国民健康保険特定健診受信者のうち、HbA1c値が7%以上の人の割合		足立区 こころとからだの健康づくり課	03-3880-5433
30	関東	東京都	東京都羽村市		○					健康寿命延伸プロジェクト『生涯スポーツの機会提供プログラム』	延べ参加者数				羽村市 福祉健康部 健康課	042-555-1111(内624)
31	関東	神奈川県	神奈川県横須賀市			○				特定保健指導未利用勧奨事業	特定保健指導終了率				横須賀市 健康保険課	046-822-8227(内線2016)
32	関東	神奈川県	神奈川県大磯町	○	○	○		○		大磯町おあしす24健康おいぞ～地域のなかの気軽に行ける健康サロン～	年間参加者数	健康と感じている人の割合	国民健康保険特定健康診査受診率		大磯町 町民福祉部 スポーツ健康課	0463-61-4100
33	北陸・甲信越	新潟県	新潟県	○	○	○	○			元気いきいき健康企業登録事業	元気いきいき健康企業登録企業数				新潟県 福祉保健部 健康対策課	025-280-5198
34	北陸・甲信越	新潟県	新潟県三条市		○			○		働き盛りからの筋トレ推進事業	三条市健康づくりに関するアンケートにおける筋トレ実施者の割合	1日30分以上の運動を週2回以上実施している人の割合(特定健康診査標準的な質問票)	“ちょこっと”筋トレに関する健康教育(出張トーク等)の参加者数		三条市 健康づくり課	0256-34-5445(直通)
35	北陸・甲信越	新潟県	新潟県柏崎市					○		コツコツ貯筋体操	コツコツ貯筋体操参加者数	体操参加可否の悪化度(介護認定率)比較(参加者数:不参加者数)÷二次対象者数	骨筋ポイント達成者割合(達成者数÷参加者数)		柏崎市 介護高齢課	0257-43-9125
36	北陸・甲信越	新潟県	新潟県妙高市	○	○					宿泊型新保健指導プログラム「妙高高原健康ツアー」	平成27年度および28年度参加者(合計43人)の体重の平均値	平成27年度および28年度参加者(合計43人)の腹囲の平均値	平成27年度参加者(合計30人)の中性脂肪及びLDLコレステロールの平均値	平成27年度参加者(合計30人)の血糖、HbA1cの平均値	妙高市 健康保険課	0255-74-0013
37	北陸・甲信越	富山県	富山県高岡市	○	○	○				地域ぐるみで取り組む健康づくり事業	健康寿命	がん検診受診率(胃・肺・大腸)	健康づくり推進員数	高齢者を対象とした筋力アップ教室(年10回以上/会場)の会場数	高岡市 健康増進課	0766-20-1391
38	北陸・甲信越	富山県	富山県氷見市		○			○		地域元気スポレク波及推進事業	レク式体力チェック(障害物歩行)	レク式体力チェック(ファンクショナルリーチ)	レク式体力チェック(2ステップ)		氷見市 市長政策・都市経営戦略部スポーツ振興室	0766-74-8446
39	北陸・甲信越	富山県	富山県射水市					○		きららか射水100歳体操の取組	100歳体操を継続実施しているグループ数	参加者数			射水市 地域福祉課	0766-51-6625
40	北陸・甲信越	石川県	石川県珠洲市	○	○			○		すず健やか事業	特定保健指導対象者率	国保外来総医療費	新規介護認定率		珠洲市 福祉課	0768-82-7742
41	北陸・甲信越	石川県	石川県加賀市					○		地域型元気はつらつ塾	事業実施箇所数	地域ケア会議実施回数	地域の協力員の人数		加賀市 地域包括支援センター	0761-72-8186
42	北陸・甲信越	石川県	石川県津幡町	○						AYT～朝に野菜を食べよう～	食育連携団体数				津幡町 健康推進課	076-288-7926

平成29年度 地域活性化事例集(資料編・一覧表)「地域で取り組む健康づくり」

※取組の分類…①＝食生活・栄養の改善に関する取組、②＝運動・スポーツの促進に関する取組、③＝疾病の早期予防に関する取組<注：①～③は疾病予防に関する取組>、④＝メンタルヘルス(心の健康)に関する取組、⑤＝介護予防に関する取組、⑥＝その他医療費適正化につながる特徴的な取組

- ◆ この一覧表の内容は、地域活性化事例集作成にあたって全国の自治体に対して行った調査(平成29年6～7月実施)の結果を基盤とし、当該自治体の確認作業(平成29年12月～平成30年1月実施)などを経てまとめたものです。
- ◆ エクセル版はセル選択などができない(オートフィルターの使用のみができる)設定となっています。文字データをコピーする場合はPDF版をご利用ください。
- ◆ この一覧表または地域活性化事例集そのものに関する質問は(一財)地域活性化センター(03-5202-6136)へ、この一覧表または地域活性化事例集に記されている取組の詳細に関する質問は各自治体の連絡先の方にお問い合わせください。

	地区	都道府県名	自治体名	取組の分類 (※分類の詳細は上記参照)						事業名・取組名	取組の効果・成果が出ている指標の名称				担当部署名	連絡先(電話番号)
				①食	②運	③早	④メ	⑤介	⑥医		指標名①	指標名②	指標名③	指標名④		
43	北陸・甲信越	福井県	福井県鯖江市	○	○	○				健康づくり推進員活動	こんにちは赤ちゃん訪問・訪問数	特定健診・がん検診受診勧奨件数	町内出前健康講座の参加者数		鯖江市 健康づくり課	0778-52-1138
44	北陸・甲信越	福井県	福井県越前町					○		つるかめ体操教室	つるかめ体操教室・実施箇所数	介護予防サポーター数			越前町 企画財政課	0778-34-8702
45	北陸・甲信越	福井県	福井県高浜町	○						高浜町健康増進計画推進事業 野菜を食べる人を増やす「たかチャレ委員」 による取組み	野菜から先に食べる人の割合(全町民)	野菜から先に食べる人の割合(20代男性)	たかはま健康づくり10か条の認知率と 実践率	高浜町は健康づくりに取り組みやすい町で あると答えた住民の割合	高浜町 保健福祉課(保健グループ)	0770-72-2493
46	北陸・甲信越	山梨県	山梨県甲府市					○		認知症カフェ	認知症カフェ実施委託機関数	利用者数			甲府市 福祉保健部 長寿支援室 地域包括支援課	055-237-5484(直通)
47	北陸・甲信越	山梨県	山梨県山梨市	○						地区料理伝達講習会	家庭で塩分量に気をつけている人の割合	減塩について理解できた人の割合			山梨市 健康増進課	0553-22-1111
48	北陸・甲信越	山梨県	山梨県富士河口湖町					○		一般介護予防教室	一般介護予防教室参加者数	「いきいき百歳体操」自主活動グループ数			富士河口湖町 健康増進課	0555-72-6037
49	北陸・甲信越	長野県	長野県佐久市	○	○					びんころ運動推進事業	ピンピン講座やびんころステーション等の 実施回数	参加者数	平均寿命(男女平均)		佐久市 健康づくり推進課	0267-62-3189
50	東海	岐阜県	岐阜県多治見市		○					TGK48プロジェクト	TGK48イベント出演回数				多治見市 保健センター	0572-25-3725
51	東海	岐阜県	岐阜県御嵩町	○						ブレ健診における野菜の摂取増加の 取り組み	朝食に野菜を摂取している人の割合	健診後、意識して野菜を摂取するようになっ た(野菜の量が増えた)人の割合			御嵩町 福祉課	0574-67-2111(内線2192)
52	東海	静岡県	静岡県袋井市	○	○					フッピー健康ポイント事業 (健康マイレージ制度)	実参加者数(成人・子ども)	本事業に参加し、運動や食事の習慣が 身についた人の割合			袋井市 総合健康センター 健康づくり課	0538-84-6127
53	東海	静岡県	静岡県御前崎市				○			こころの健康相談日	自殺死亡率				御前崎市 福祉課	0537-85-1121
54	東海	静岡県	静岡県伊豆市					○		ロコトレ教室・ロコトレOB会	ロコトレOB会の数	ロコトレOB会 参加延べ人数	7つのロコチェック 改善・維持率		伊豆市 健康福祉部 保険課	0558-72-9860
55	東海	愛知県	愛知県岡崎市		○					岡崎市とフィットネス事業者との 生活習慣病予防事業	事業後アンケートにおける事業の前後で 運動が増加した者の割合	フィットネス無料体験利用率	フィットネス無料体験利用者数		岡崎市 福祉部 国保年金課	0564-23-6275
56	東海	愛知県	愛知県西尾市					○		認知症予防プログラム パソコン・ウォーキング	認知症予防プログラムパソコン 認知症検査ファイブコグ	認知症予防プログラムウォーキング 認知症検査ファイブコグ			西尾市 長寿課	0563-65-2120(内線1508)
57	東海	愛知県	愛知県知多市		○					健康と人の絆づくり隊	「健康と人の絆づくり隊」登録数	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回 以上行っている人の割合			知多市 健康推進課	0562-54-1300
58	東海	愛知県	愛知県飛島村		○					とびしまオリジナル体操普及事業	オリジナル体操実施者数				飛島村 民生部 保健福祉課	0567-52-1001
59	東海	三重県	三重県鳥羽市					○		とばらんず運動	ある地域のグループの体力測定結果 (timed up & go)	通所型短期集中予防サービスの 体力測定結果(timed up & go)			鳥羽市 健康福祉課	0599-25-1182(内線656)
60	東海	三重県	三重県熊野市					○		防災対策介護予防健康体操	5m歩行速度(平均)	椅子座り立ち速度	開眼片足立ち時間		熊野市 防災対策推進課	0597-89-4111(内線315)
61	近畿	滋賀県	滋賀県栗東市	○						野菜食べ隊支援事業	野菜の1日当たりの摂取量 (滋賀県成人平均値)	野菜の1日当たりの摂取量 (栗東市平均値)			栗東市 健康増進課	077-554-6100
62	近畿	京都府	京都府和東町		○	○		○		茶源郷健康ポイント事業	各種がん検診受診者数(累計)	国民健康保険特定健診・人間ドック受診率	後期高齢者医療特定健診・人間ドック 受診率		和東町 福祉課	0774-78-3006
63	近畿	大阪府	大阪府堺市		○		○	○		堺コッカラ元気プロジェクト	受講者数	3か月間体操を実施した前後の脳機能 検査結果(TMT値)			堺市 地域包括ケア推進課	072-228-0375

平成29年度 地域活性化事例集(資料編・一覧表)「地域で取り組む健康づくり」

※取組の分類…①＝食生活・栄養の改善に関する取組、②＝運動・スポーツの促進に関する取組、③＝疾病の早期予防に関する取組<注：①～③は疾病予防に関する取組>、④＝メンタルヘルス(心の健康)に関する取組、⑤＝介護予防に関する取組、⑥＝その他医療費適正化につながる特徴的な取組

- ◆ この一覧表の内容は、地域活性化事例集作成にあたって全国の自治体に対して行った調査(平成29年6～7月実施)の結果を基盤とし、当該自治体の確認作業(平成29年12月～平成30年1月実施)などを経てまとめたものです。
- ◆ エクセル版はセル選択などができない(オートフィルターの使用のみができる)設定となっています。文字データをコピーする場合はPDF版をご利用ください。
- ◆ この一覧表または地域活性化事例集そのものに関する質問は(一財)地域活性化センター(03-5202-6136)へ、この一覧表または地域活性化事例集に記されている取組の詳細に関する質問は各自治体の連絡先の方にお問い合わせください。

	地区	都道府県名	自治体名	取組の分類 (※分類の詳細は上記参照)						事業名・取組名	取組の効果・成果が出ている指標の名称				担当部署名	連絡先(電話番号)
				①食	②運	③早	④メ	⑤介	⑥医		指標名①	指標名②	指標名③	指標名④		
64	近畿	大阪府	大阪府河内長野市	○	○					咲っく南花台健康クラブ	健康モニター会員数	健康モニター参加者のうち、年間医療費が「横ばい」もしくは「減少した」人の割合	まちの保健室における健康相談者数		河内長野市 政策企画課	0721-53-1111(内線343)
65	近畿	大阪府	大阪府熊取町					○		タビオ体操+(プラス)で健康まちづくり	タビオステーションの増加	タビオステーション参加者数	要介護認定率		熊取町 健康・いきいき高齢課	072-452-6285
66	近畿	兵庫県	兵庫県川西市		○					運動習慣化促進事業 ～かわにし健幸マイレージをはじめとする地域の運動・スポーツの循環化事業～	かわにし健幸マイレージ参加者の1日当たりの平均歩数	かわにし健幸マイレージにおいて、市、地域のコミュニティ組織、民間が開催した運動・スポーツのポイント付与事業の参加人数	きんたくん健幸体操のイベント等への参加人数		川西市 健康福祉部 健幸政策室	072-758-4721
67	近畿	兵庫県	兵庫県養父市					○		フレイル予防教室「毎日元気にクラス」	フレイル予防「毎日元気にクラス」自主運営箇所数	教室前後の体力測定 ①5回椅子立ち上がり	教室前後の体力測定 ②タイムドアップ＆ゴー		養父市 健康福祉部 健康課	079-662-3167
68	近畿	兵庫県	兵庫県丹波市	○	○	○	○			「ぐっすりすやすや運動」地区介入検証事業	睡眠時間5時間未満の人の割合	朝食をあまり食べない人の割合	モデル地域健康教室の開催件数		丹波市 健康部 健康課	0795-82-4567
69	近畿	奈良県	奈良県三宅町	○						男性の料理教室	男性の料理教室受講者数	SABAの会(教室OB会)会員数			三宅町 健康子ども課	0745-43-3580(内線127)
70	近畿	和歌山県	和歌山県新宮市					○		介護予防自主グループ参加者の意識改革	年度別実施回数	延べ参加者数			新宮市 健康長寿課 高齢者係	0735-29-7193
71	近畿	和歌山県	和歌山県九度山町					○		介護予防事業	要介護認定率	自主活動参加率			九度山町 企画公室	0736-54-2019
72	中国・四国	鳥取県	鳥取県	○	○	○	○	○		みんなで取り組む「まちの保健室」事業	まちの保健室事業取組市町村数	まめんなかえ師範養成数			鳥取県 健康政策課	0857-26-7861
73	中国・四国	鳥取県	鳥取県倉吉市		○					NPO法人未来によるSUN-IN未来ウオーク	日常生活における1日の歩数				倉吉市 地域づくり支援課	0858-22-8159
74	中国・四国	島根県	島根県	○	○	○	○	○		健康長寿しまね推進事業	平均寿命	65歳平均自立期間			島根県 健康推進課	0852-22-5266
75	中国・四国	島根県	島根県松江市	○	○	○				健康まつえ21推進隊活動	特定健診受診率【法定報告値】	推進隊活動【食の取組】回数 (延べ参加人数)	推進隊活動【運動の取組】回数 (延べ参加人数)		松江市 健康推進課	0852-60-8174
76	中国・四国	島根県	島根県邑南町		○			○		地域運動教室	教室参加者数	介護認定率	国民健康保険1人当たり医療費		邑南町 保健課	0855-83-1123
77	中国・四国	島根県	島根県隠岐の島町				○			自殺対策事業(こころの健康づくり事業)	自殺者数	健康増進計画の健康行動調査「積極的に社会参加する人を増やす」ことができた割合	健康増進計画の健康行動調査「意識してストレスを解消するようにしている人を増やす」ことができた割合		隠岐の島町 保健課	08512-2-8562
78	中国・四国	岡山県	岡山県高梁市	○	○					中高年健康スポーツ推進事業	体力測定数値	修了者本人へのアンケートによる健康づくり意識			高梁市 健康づくり課	0866-21-0267
79	中国・四国	広島県	広島県府中町	○	○					健康マイレージ制度	健康マイレージ制度の参加者実人数	健康マイレージ制度の参加者延べ人数	健康マイレージ制度ポイントカード裏面のアンケート結果		府中町 健康推進課	082-286-3258
80	中国・四国	山口県	山口県	○						やまぐち減塩プロジェクト事業	減塩ライフ応援サポーター登録数	普及啓発イベント参加者数	ホームページアクセス数		山口県 健康増進課	083-933-2950
81	中国・四国	山口県	山口県宇部市		○					宇部市スポーツコミッション人財バンクの充実・活用	週1回以上スポーツを行う成人の割合	人財バンク利用者数			宇部市 文化・スポーツ振興課	0836-34-8628
82	中国・四国	徳島県	徳島県	○	○	○		○		健康とくしま運動	厚生労働省人口動態統計における糖尿病死亡率全国順位	厚生労働省国民健康・栄養調査における野菜摂取量	健康とくしま応援団登録数		徳島県 健康増進課	088-621-2223
83	中国・四国	愛媛県	愛媛県宇和島市		○					うわじま健康マイレージ事業 ～うわじま歩ボ～	伊達なうわじま安心ナビダウンロード数(累計)	うわじま歩ボ会員登録数(累計)	歩ポイント達成券送付数(累計)		宇和島市 保険健康課	0895-49-7021
84	中国・四国	高知県	高知県	○	○	○				高知家健康パスポート事業	高知家健康パスポート取得者数	高知家健康パスポートポイント付与参加施設数	高知家健康パスポート特典付与参加施設数		高知県 健康長寿政策課	088-823-9675(直通)

平成29年度 地域活性化事例集(資料編・一覧表)「地域で取り組む健康づくり」

※取組の分類…①＝食生活・栄養の改善に関する取組、②＝運動・スポーツの促進に関する取組、③＝疾病の早期予防に関する取組<注:①～③は疾病予防に関する取組>、④＝メンタルヘルス(心の健康)に関する取組、⑤＝介護予防に関する取組、⑥＝その他医療費適正化につながる特徴的な取組

- ◆ この一覧表の内容は、地域活性化事例集作成にあたって全国の自治体に対して行った調査(平成29年6～7月実施)の結果を基盤とし、当該自治体の確認作業(平成29年12月～平成30年1月実施)などを経てまとめたものです。
- ◆ エクセル版はセル選択などができない(オートフィルターの使用のみができる)設定となっています。文字データをコピーする場合はPDF版をご利用ください。
- ◆ この一覧表または地域活性化事例集そのものに関する質問は(一財)地域活性化センター(03-5202-6136)へ、この一覧表または地域活性化事例集に記されている取組の詳細に関する質問は各自治体の連絡先の方にお問い合わせください。

	地区	都道府県名	自治体名	取組の分類 (※分類の詳細は上記参照)						事業名・取組名	取組の効果・成果が出ている指標の名称				担当部署名	連絡先(電話番号)
				①食	②運	③早	④メ	⑤介	⑥医		指標名①	指標名②	指標名③	指標名④		
85	中国・四国	高知県	高知県大豊町					○		大豊町地域介護予防活動支援事業	地域包括支援センターが把握していた自主活動数				大豊町 住民課	0887-72-0450(内線140)
86	中国・四国	高知県	高知県梼原町	○	○	○				健康文化の里づくり推進員制度	特定健診法定報告受診率	結核・肺がん検診地域保健報告受診率(女性)	第6期介護保険料の金額		梼原町 保健福祉支援センター	0889-65-1170
87	九州・沖縄	福岡県	福岡県北九州市	○	○	○				市民センター等を拠点とした健康づくり事業	本事業を実施しているまちづくり協議会数	特定健診受診率	健康づくり推進員の数		北九州市 保健福祉局 健康医療部健康推進課	093-582-2018
88	九州・沖縄	福岡県	福岡県桂川町					○		地域介護予防教室	軽度者(要支援1・2)の認定者数	介護保険給付費			桂川町 健康福祉課	0948-65-0001
89	九州・沖縄	福岡県	福岡県大任町					○		すこやかライフモニター	医療費(国保)4月～12月	医療費(後期)			大任町 住民課 国保年金係	0947-63-3004
90	九州・沖縄	長崎県	長崎県東彼杵町					○		高齢者つどいの広場 よんなっせ	要介護認定者率				東彼杵町 健康ほけん課	0957-46-1173
91	九州・沖縄	熊本県	熊本県	○	○					くまもとスマートライフプロジェクト	職場ぐるみで健康づくりに取り組む企業・団体数(くまもとスマートライフプロジェクト応援団登録数)				熊本県 健康づくり推進課	096-333-2208
92	九州・沖縄	熊本県	熊本県阿蘇市		○			○		総合型地域スポーツクラブ NPO法人火の山スポーツクラブ	体験教室の延べ参加者数				阿蘇市 教育部 教育課 社会体育係	0967-22-3229(教育課直通)
93	九州・沖縄	熊本県	熊本県天草市		○	○				天草市健康ポイント事業	参加者数	達成者数	健康ポイント達成者の医療費1人当たり金額(生活習慣病関連)		天草市 健康増進課	0969-24-3737
94	九州・沖縄	大分県	大分県日田市		○					ひたむき健活事業(旧 健康づくり効果検証事業)	教室(講座)延べ受講者数(総計)	にこにこステップ運動リーダー数	ステップ地域教室数		日田市 健康保険課	0973-24-3000
95	九州・沖縄	大分県	大分県津久見市		○					健康マイレージ事業	特定健診実施率	参加者数(申請者)			津久見市 健康推進課	0972-82-4111(内線136)
96	九州・沖縄	鹿児島県	鹿児島県薩摩川内市	○						健康づくり栄養教室	アンケートで「野菜をもっと食べるようにする」と答えた人の割合	アンケートで「塩分のとりすぎを改善する」と答えた人の割合	特定健診の高血圧該当者(収縮期血圧140以上または拡張期血圧90以上)		薩摩川内市 市民健康課	0996-22-8811
97	九州・沖縄	鹿児島県	鹿児島県瀬戸内町	○	○					肉体改造教室	教室の応募者数				瀬戸内町 保健福祉課	0997-72-1068(内線129)
98	九州・沖縄	鹿児島県	鹿児島県徳之島町	○	○					生活習慣病予防事業(重症化予防・医療費適正化・健康活動推進事業)	特定健診受診率	80万円以上高額レセプト件数(国保／脳梗塞・脳出血・くも膜下出血・その他の脳血管疾患)	ウォーキングなど参加者数		徳之島町 保健センター	0997-83-3121
99	九州・沖縄	鹿児島県	鹿児島県天城町					○		ゆいゆいサロン	延べ参加者数	高齢化率	要介護認定率	ゆいゆいサロン継続10年参加者数	天城町 保健福祉課	0997-85-5267
100	九州・沖縄	沖縄県	沖縄県大宜味村	○						壮年期の健康教室	教室開催時の体重・腹囲・血圧測定結果				大宜味村 住民福祉課	0980-44-3003