

復 命 書

平成28年4月6日

日進市議会議長 近藤 ひろき 様

氏 名 大橋 ゆうすけ 印

出張期間

平成27年10月9日

出張先

長野県 松本市

参加者

・大橋ゆうすけ

用 務

・健康寿命延伸の取り組みについての視察。

復命事項

別紙参照

※別添資料 あり

復命書

(行政視察報告書)

視察日
平成 27 年 10 月 9 日

視察先

長野県松本市
「健康寿命延伸の取り組みについて」

作成日
平成 28 年 4 月 6 日

作成者
日進市議会議員 大橋ゆうすけ

日 時：平成 27 年 10 月 9 日 金曜日 15:00～17:00

場 所：長野県松本市

セミナーテーマ：健康寿命延伸の取り組みについて

担 当 者：健康福祉部 健康づくり課 保健予防担当
課長補佐 林 裕子氏
健康福祉部 福祉計画課
課長補佐 勝家 隆氏

健康寿命とは

WHO が 2000 年に公表した言葉であり、厚生労働省では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。

松本市健康寿命延伸の取組概要

松本市は、「健康寿命延伸都市・松本」の創造をめざし、まちづくりの基本目標を定め、市民と行政との協働により推進をされています。

「健康」には、身体・心の健康ばかりでなく、社会の健康も含まれた下記の目標が設定されています。

1、「人」の健康

誰もが健康でいきいきと暮らすまち

2、「生活」の健康

1人ひとりが輝き大切にされるまち

3、「地域」の健康

安全・安心で支えあいの心がつなぐまち

4、「環境」お健康

人にやさしい環境を保全し自然と共生するまち

5、「経済」の健康

魅力と活力にあふれにぎわいを生むまち

6、「教育・文化」の健康

ともに学びあい人と文化を育むまち

厚生労働省は、国民の生活習慣を改善し、健康寿命を伸ばすための運動「スマート ライフ プロジェクト」を進めております。

松本市は、超少子高齢型人口減少社会の中で「赤ちゃんからお年寄りまでが健康寿命を全うすること」を目的とした、産・官・学の連携と市民の活動が高く評価され、平成 25 年 3 月 6 日に、「第 1 回健康寿命を伸ばそう！アワード」において表彰（自治体部門 厚生労働大臣賞）されました。

また、平成 25 年 3 月 14 日には、「健康寿命延伸都市宣言」を行い、更なる推進を図られています。

1、政務調査内容概要

この度の視察では、下記の4点に絞り、現状の取り組み内容について政務調査を行いました。

- A、「脳活ポイントプログラム」について
- B、「企業連携事業」について
- C、「市民歩こう運動」について
- D、「食育推進計画」について

A、「脳活ポイントプログラム（認知症予防ポイントプログラム）」について

認知症対策は、中高年層に実施するイメージがあるが、松本市では、対象年齢を20歳以上としています。

これは、若いうち（働き盛り）の生活習慣を退職後に改善しようと思っても難しいと言う理由からです。

そのため、若い時期から健康、食事、社会参加など、自分自身の心と体の健康に対する取り組みを積み重ねることが、20年、30年、40年後の生活習慣病の予防になることであり、市民への意識啓発を含めた取り組みとなっています。

認知症予防ポイントプログラムでは、3ヶ月間の応募期間が設定されており、期間中に松本市の指定する施設利用や事業参加を行うことでポイントを取得でき、景品の当たる抽選への応募が可能となります。

応募条件として、20歳以上39歳以下の方は、2ポイント達成で応募が可能となっており、40歳以上は、検診受診ポイントを含む3ポイント達成で応募が可能となっています。

40歳以上に検診受診ポイントを条件とすることで市内全体の受診率向上を目指す取り組みともしています。

この取り組みは、5年前から実施しており、当初の参加者は2,000人であったが、5年目を迎え参加者が10,000人まで増加し、市民の方々に徐々に浸透してきているとの事でした。

※参考資料として「若いときからの認知症予防」パンフレット添付あり

B、「企業連携事業」について

認知症予防ポイントプログラムの取り組みの中においても、ポイント発行事業の実施を行う起業協力を始め、抽選景品に関する起業協賛も充実しています。

認知症予防ポイントプログラム以外の取り組みとしては、信用金庫との連携による検診等のパンフレット制作（信用金庫にとっては、営業ツールのひとつとなり、また、社会貢献の活動に取り組むことが出来る事から、信用金庫の100%負担で制作されている）や著名人による講演会開催及び周知活動を行っています。

さらに、地元にあるJ1チーム（松本山雅FC）のスポンサーとなっていることから、試合会場において、支援グッズの協賛や人的支援をうけながら、松本市との連携事業を実施しています。

検診案内、講演会案内の周知については、行政が苦手としている部分でもあるため、企業のノウハウを活用しながら実施することで、行政単独事業よりも集客率が向上しているとの事でした。

その他の連携事業として・・・

○市内企業との連携

働き盛りの生活習慣予防事業として、企業の指定する日時や要望内容に合わせた、出前講座の実施。

○コンビニ（ローソン）との連携

駐車場において健康相談事業を実施している。

市役所や公民館に行くことが少ない方もコンビニには、寄ることが多いため、駐車場内にテントを張り、血圧測定や体脂肪や体年連測定を実施。

ローソンは、「街の健康ステーション」として売り出しているため、連携事業の提案を行った経緯がある。市民の声として、「健康について気になっているが、わざわざ行動するのは面倒」との意見も多いようで、健康に関する意識啓発のきっかけになっているとの事。

○コンビニ（セブンイレブン）との連携

セブンイレブンは、セブンミールの配達事業を強みとしているため、高齢者の見守り及び安否確認を含めた連携事業を実施。

○カラオケ第一興商との連携

歌と運動を組み合わせたシステムの開発を進めており、今後、市内福祉施設で活用できるよう協議・検討中。

菅谷昭市長は、企業連携では、商工部と労政関係と福祉部と中小零細企業の互助組織を立ち上げ、健康経営と言う事で、経営者の方をはじめ、従業員の方が健康であることが企業健康でもあるとの考えを持ち、社員であり、松本市民である健康増進を推進することが行政側のメリットに繋がるとされており、取り組み内容については、研究会を立ち上げ、どのような内容であれば実践してもらえるかを検討するなど、とにかく積極的に取り組まれています。

C、「市民歩こう運動」について（福祉計画課）

松本市の基本施策に「市民歩こう運動の推進」が掲げられており、以下4項目を中心に事業実施されています。

1：普及啓発活動

- ・市民を対象としたキャッチフレーズの募集
- ・市民を対象としたポスター作成
- ・全市的ウォーキングイベントの実施
- ・10月を市民歩こう運動強化月間とし、ウォーキングマップの展示会実施
スタンプラリーを実施（スタンプラリーには、企業協賛として記念品も用意している）

2：各地区での事業展開促進

- ・市民歩こう運動振興事業委託

ウォーキングの普及定着を図るため、各地区の福祉ひろば事業推進協議会と「市民歩こう運動」の振興に関する業務委託。(のぼり設置、運動記録カードの配布等)

- ・ウォーキングマップの作成・活用（業務委託）

ウォーキングマップには、共通版と地区版（35 地区）があり、それぞれの作成を福祉ひろば推進協議会に委託。作成後、各地区版を全戸配布、ホームページへ及び広報紙へ掲載。

3：健康づくり講座

- ・ピンピンキラキラ健康づくり講座

対象者を運動習慣の少ない市民にすることにより運動人口の底辺拡大を図っている。(運動習慣の動機づけと継続を目的としている)

この事業は、松本大学をはじめ体育指導員との連携を図りながら、地区単位で体力測定、講義、ウォーキング等を開催している。

4：ウォーキング実践の促進

- ・市民歩こう運動～記録カード～

月に3回、継続して6ヵ月間の記録を記入することとなっており、コース、距離、時間に条件はない。

終了時には、記念品が贈呈される。(記念品については、市内の障害者福祉施設へ発注し、障害者の自立支援としている)

- ・企業への「歩き」の提案

働く世代に向けた「歩き」の促進と企業に対する「健康経営」の推進を目的としている。そのため、市職員の効果検証結果の紹介をはじめ、活動量計の携帯による歩数及び活動量の測定などを行っている。

D、「食育推進計画」について

第2期松本市食育推進計画(すこやか食プランまつもと)に基づきについて推進をされています。(詳細については、松本市のホームページにてご確認をお願い致します)

松本市では、食育推進においても部局横断が積極的に行われており、福祉・環境・農政・商工等、10部局が連携を取りながら事業の企画立案及び実施を行っています。特に食育に関する庁内協議会が頻繁に行われ様々な取り組みを実践されています。

～取り組み事例の概要～

- ・市内イベント

毎年6月に開催している「食育イベント」では、地元農産品を活用し、大学(大学生)との連携にも力を入れている。

- ・全国大会出展
昨年と今年は、「食育の全国大会」に「食品ロスと健康について」の内容で出店をされるなど、市内に留まらず、市外への広報活動も積極的に行われている。
- ・松本市ブランド食品調査
松本ブランドの食品について、それぞれの「抗酸化作用調査」を行っており、その結果について、今後発表会も行う予定としている。
- ・食育レシピ集
松本市では、「若いころから」がキーワードとなっており、下記の時期にあったレシピ集をプレゼントしている。
 - ：中学校卒業時（高校生からは、給食ではなくお弁当になるため）
 - ：高校卒業時（就職や大学生での一人暮らしを想定した内容）
 - ：大学卒業時（就職した際のお弁当や一人暮らしを想定した内容）
 プレゼントされるレシピ集は、市職員である7名の栄養士が庁舎内の印刷機を活用し、手作りで作成されており、学校の調理実習にも活用されている。
（一学年につき、約2,000人分）
- ・健康づくり推進委員
昭和50年頃に、栄養士が足りない状況があり、ご近所の方々が手伝い始めたことが始まりと言われており、現在では長野県全体で実施されている（名称は、地域により異なる）。
松本市では、100世帯に一人程度の割合で各地域から推薦を受けた方が選任されており、現在約900名が勉強及び活動（勉強したことを家族や地域の方に広めてもらう）をしている。
長野県では、「おつけもの文化」があるため、脳卒中も多く減塩推進活動には特に力を入れている。
これまでに、約2万人のOB・OGがおり、市民全体の一分は健康・食育に関わる活動をしていることになる。

2、評価指標と今後の目標

健康寿命の評価方法としては、国の「健康寿命の算定方法」に基づき介護保険データを用いて算出しています。ただし、どのような人口データを用いるか等、細かい規定がない事や同規模の他市町で算出している自治体が少ないため、比較をすることが出来ていないのが現状となっています。そのため、松本市のみの経年変化を見ながら評価をしているとの事でした。

直近では22年の平均寿命と健康寿命の差（介護を必要とする期間）が女性3.6年、男性1.6年の差となっており、徐々に差が縮まってきており、健康寿命延伸の効果も見え始めているとの事でした。

究極は、この差が0になることを目指し日々の業務に取り組んでいます。

所感

以前は、健康部局、商工部局、労政部局などが一緒になって、事業の企画立案及び事業実施することはなかったようです。しかし、菅谷市長は、就任当初から「市民の命を守る」ことを大命題としていたため、「健康寿命延伸都市の宣言」を行い、「6つの健康」という明確な目的を示したことで、部局を横断した企画立案を行う環境が非常に多くなったとの事でした。

また、市長からは、相談を受けた際に「自分の部署ではない」と言わないように徹底されており、「自らの部署でどのように関わることが出来るのかを考えるように」と度々指導も入っているようです。

こうした積み重ねにより他部局と共同で事業に取り組める体制が整い、特に食育推進においては、部局横断が潤滑に行われており、最大 10 部局横断で協議を行い事業実施が可能になっているとの事でした。

職員の方からは、「一つのキーワードをもとに、他部局が連携することに困惑し、市民の理解も得られなかった時期もあり、ここまでの体制が整うまでには少々時間もかかった。また、以前よりも仕事量や責任は増えている現状もあるが、仕事がやりやすくなった」との声も聞くことが出来ました。

何かを成し遂げるためには、市長の簡潔明瞭な「将来像」を庁舎内外へ強く発信し実行するリーダーシップとその将来像に向けた庁舎内での連携した取り組みが不可欠であり、その結果、市民の健康（心身の充実感や満足感等・・・）向上に繋がるものであると強く感じました。

松本市では、「若いころから」という言葉もキーワードにしています。これまでは、小中学校での健康教育がしづらい状況もありましたが、現在では、教育委員会とも連携を図りながら出前講座の実施等も行っています。

概要としては、モデル的に中学校で行う検診の中で「A1C・糖尿・痛風」を含む血液検査を実施した結果、中学生 2 年生の血液検査では、糖尿病と尿酸値の結果について、一割程度の生徒が「気をつけた方が良い」という結果も出たことから、小学 4 年生では、中性脂肪の検査項目を増やすなど、大学の先生方の協力をうけながら毎年、検証を重ね、子どもたちの健康についても真剣に取り組まれています。

検査については、松本市医師会の検査センターが協力をしており、検査結果が渡された後に、健康に関する出前講座を実施されています。この出前講座は、授業参観の日に実施できるようにしており、子どもだけでなく、子どもを通じた親御さんへの啓発にもつながるよう企画されています。

様々な事業を展開し、健康寿命延伸を目指す中で「市民ひとり一人の意識改革」が大変重要な事であることを改めて感じました。行政がメニューを用意しただけでは、現状を改善していくことは困難であるため、行政が、いかに「市民の動機づけ」を行うかが課題であると強く感じています。どのような企画立案をすることで市民の関心を得ることができ、参加率を向上させることが出来るのか。また、どのような場面で何を PR するのか等、市民の方に楽しみながら率先して参加してもらい、行政と同じ目標に向いてもらえるよう検討しなければならないという事を再認識するとともに、これまで以上に明確にすることができました。