

2018
6/4
No.341

NIKKEI GLOBAL
日経 グローカル
創造的地域経営のための専門情報誌

特集

延ばせ！健康寿命

地域の活力維持と医療費抑制目指す

グローバル
インタビュー

全国災害ボランティア支援団体ネットワーク 栗田 暢之氏
災害ボランティアの力を生かすには

フォーカス

国の2012～16年度決算検証

レポート

全国市区の介護保険法改正への対応



う！健康長寿おきなわ！！」を合言葉とするなど、健康長寿県の「復活」を全面に掲げた。新計画の重点項目として「健診・検診受診の向上」、「肥満の改善」、「アルコール対策（適正飲酒）」の3つを打ち出し、各分野で好ましい生活習慣を具体的にリストアップするなど、働き盛り世代への働き掛けを特に重視した内容となっている。

15年からは県内の小中学生を対象に「次世代の健康づくりの副読本」の配布を始めた。小学1年から6年まで使う「くわっち～さびら」（沖縄方言で「いただきます」の意）で食育、小学3年から6年までの「ちゃ～がんじゅ～」（同「いつも元気＝健康」）で生活習慣、中学1年から3年までの「こころのタネ」で心の健康について、それぞれ学ばせている。悪い生活習慣がこびりついた働き盛り世代への対応もさることながら、次世代の子どもたちに小さい頃から良い生活習慣を身に付けさせる方が「長寿日本一の復活には遠回りのようで、実は近道」との判断が働いている。

実際、健康長寿課の担当者は「長期戦」を覚悟している。県が厚労省のデータをもとに独自に集計した「沖縄県における主要死因の年齢調整死亡率および年齢階級別死亡率の都道府県順位」（2015年）によると、男女とも75歳以上は全国でベスト5位以内が多いが、35～70歳になると逆にワースト5位以内が圧倒的に多く、ベスト5位以内はほとんどない。「沖縄の長寿を支えている高齢者はいつまでもいるわけではなく、今の働き盛り世代が今の状態のまま高齢者になったら、どうなるか。当面、沖縄の順位が下がり続けるのは避けられず、長寿復活は20年勝負、30年勝負の話です」。担当者はこう指摘する。

**長野県
健康長寿世界一へACEプロジェクト**

沖縄県に代わって「日本一の長寿県」となり、健康づくりの取り組みが全国の注目を集めている長野県。阿部守一知事は「長野県は既に『長生き』を実現しており、今後、『長生き』から『健

康で長生き』を目指す」として、県民の健康寿命延伸に一段と力を入れる方針を示すとともに、「『健康長寿世界一の信州』を目指す」と宣言している。

「野菜摂取量」「高齢者就業率」が長寿要因

長野県は2013年に公表された2010年時点の都道府県別の平均寿命で、男女ともに全国トップとなった。男性は1990年時点から5回連続の1位で、女性は1975年時点以来1位を続けていた沖縄県を追い抜いた。「あの沖縄を上回った」。がぜん全国の耳目を集めたこともあり、長野県は改めて健康長寿の要因を探索・分析。その結果を15年3月に「健康長寿プロジェクト・研究事業報告書」として取りまとめた。

統計指標から示唆された健康長寿要因は、「野菜摂取量」の高さ、「習慣的喫煙率」の低さ、「メタボ該当者・予備軍の割合」の低さ、「高齢者就業率」の高さなど。2016年の国民健康・栄養調査によると、長野県の野菜摂取量は男性（20歳以上）が1日平均352g、女性（同）が335gと、ともに全国トップ。男性は国が定める目標値（350g）を都道府県で唯一クリアしている。高齢者就業率は12年で27.8%と全国1位だ。健康意識の高さと健康づくり活動の成果が表れているほか、高い就業意欲や「社会活動への参加による生きがいを持った暮らし」が健康長寿に寄与している。

統計指標以外で特に注目される長野県の健康長寿要因が、「行政と地域の健康ボランティアが連携した健康づくり活動」。行政とは各市町村や保健所のほか、保健師、管理栄養士などの専門職を指し、「地域の健康ボランティア」とは食生活改善推進委員および長野県須坂市発祥で、現在県内のほぼ全市町村で組織化している「保健補導員」などを指している。長野県では両者が一体となった健康づくり活動が戦後の昭和20年代から活発に展開され、健康長寿の基盤を形成している。保健補導員は17年7月時点で全県に1万626人いて、各地域の住民の健康意識の向上、健康知識の習得と実践等に大きな役割を果たしている（具体的な活動



県庁では職員や来庁者に階段での上り下りを奨励している

は事例「長野県須坂市」の項参照)。

長野県は要因分析と並行して、健康寿命をさらに延ばす健康づくりの県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」を14年6月か

ら開始した。Aは「Action(体を動かす)」、Cは「Check(健診を受ける)」、Eは「Eat(健康に食べる)」の略で、目標である「健康寿命世界一」と引っ掛けて「1番」を意味する「エース」を運動の名称とした。

プロジェクトの柱は生活習慣病の予防。Aで「毎日続ける速歩と体操～休日は楽しみながらウォーキング」、Cで「家族そろって必ず健診～毎年の歯科チェック、毎日の血圧チェックも」、Eで「減らそう塩分、増やそう野菜～1食の塩分は3g、野菜はもう1皿」と呼び掛けている。

「食塩摂取量」「歩数不足」が不安要素

長野県は昨年6月公表の15年時点の年齢調整死亡率でも、男性が6回連続、女性が2回連続で全国ベスト1位となったが、将来にわたって「日本一の長寿県」の座を維持できるかどうか、不安要素がないわけではない。現に陥落の予兆を示すデータが表れている。昨年12月に公表された15年時点の平均寿命で、女性は2回連続でトップとなったが、男性は滋賀県に抜かれ、1985年時点以来、30年ぶりに首位の座を明け渡した。「残念だが、やっぱりなあとも感じた。油断すると、この先も果たして健康長寿県でいられるかどうか分からない」。ACEプロジェクトを所管する健康増進課の担当者は不安を隠さない。

実は長野県の健康・医療データには全国平均を

下回るものが少なくない。代表例が食塩摂取量。16年の国の国民健康・栄養調査によると、男性は11.8gで全国3位、女性は10.1gで1位と、国が定める目安(男性8g、女性7g)を大きく上回っている。16年の県民健康栄養調査では県民の約9割が塩分を取り過ぎており、脳血管疾患死亡率は男女とも全国平均を上回っている。野菜摂取量も50歳代が減少傾向にあり、若い世代も少ないまま推移している。歩数も16年調査で男性は全国31位、女性は22位にとどまっている。

このままでは健康寿命世界一どころか、日本一の座も危うくなる。長寿県・長野の浮沈はACEプロジェクトの成否に掛かっている。

長野県須坂市 保健補導員が健康づくりの核に

長野県北東部に位置し、国内有数のリンゴ、ブドウの産地として知られる須坂市。人口約5万人の中小都市ながら、全国の保健医療や健康づくりの関係者の視察が相次いでおり、国内のみならず、アジア諸国やザンビア、ガーナなど海外からの訪問も増えている。お目当ては須坂市が発祥で、住民の健康増進活動を担う「保健補導員制度」だ。

2年ごとに全員交代、経験者7500人以上

保健補導員は1945年、終戦間際に須坂市の合併前の旧高甫村で、地域の女性が住民の命を守るために自主的に始めたボランティア活動。食糧不足の中、感染症や寄生虫の予防等に飛び回っていた保健婦の姿を見て、村の主婦たちが「保健婦さん、何か手伝わせてくれないか」と申し出たのが始まりだ。以来、「自分の健康は自分でつくり、守り、つなぐ」をモットーに、地域の女性が自ら健康に関する学習を重ねて健康を守る知識と技術を身に付け、自ら実践するとともに、家庭や近所、地域に広げる活動を現在に至るまで続けている。

1958年に「須坂市保健補導員会」が発足して組織化・制度化され、市との「共創」で地域住民の健康管理・増進の活動を推進。具体的には生活習

慣病の予防のための運動・栄養（食習慣）・休養の改善に関する健康学習会の開催やウォーキングの実践、各種健診の受診呼び掛けを行っている。また、高齢者の社会参加の拡大に向けた交流の場である「ふれあいサロン」や、子育て世代が集える「子育て広場」の開催などを通じて、地域のつながり（ソーシャル・キャピタル）を高める活動にも力を入れている。

高血圧や減塩の学習会では自宅の味噌汁を持参してもらって塩分濃度の測定を行ったり、運動量を増やすために「須坂エクササイズ」と呼ぶ、誰でもどこでもいつでもできる「健康体操」を独自に考案し、高齢者などへの普及に努めている。

2014年には補導員会として、厚生労働省が主催する「第3回健康寿命をのばそう！アワード」で最高賞の大臣最優秀賞を、16年の春には「緑綬褒章」を受賞した。現在は市の総合計画で「健康づくりの核」に位置付けられている。

補導員は現在では長野県全域に拡大し、保健補導員または保健推進員の名称で活動。県外でも視察等を機に導入を検討する市町村が増えているが、長野県のように県下のほぼ全域で多くの人が活動している例はほとんどなく、草の根で長野の健康長寿を支えている。

補導員制度は各自治体で異なり、須坂市は「区長から推薦され、区の役員として選出」「任期は2年間で、全員が2年で交代する」「市から補導員の研修活動費（負担金）の交付は受けるが、委嘱は受けない」が主な仕組み。全数交代制によってできるだけ多くの人が参加できるようにしているのが大きな特徴で、経験者を増やすことで地域の健康づくり基盤の底上げを図っている。

補導員は現在265人。経験者は17年度時点で7500人以上に達している。従来は女性だけを選んでいたが、18年度からは男性も選出している。

健康づくりと地方創生を連結、新事業を創出

須坂市はこうした全国から注目される保健補導員を軸とした健康づくりの取り組みと地方創生のまちづくりを組み合わせ、健康と農業、観光など

を結び付けた新たな事業の創出を目指している。15年度に「健康長寿発信都市『須坂JAPAN』創生プロジェクト」を開始。地元産の農産物を使ったカロリー、塩分量、野菜摂取量などを考慮した「健康メニュー」の開発と市内飲食店での提供、健康と観光をつなぎ合わせた体験型観光「健康おすそ分けツアー」、「マイみそ作りツアー」などの開発・販売を進めている。

16年度には地元産のケールやりんご、甘酒などを使った独自の「健康スムージー」の開発・販売に着手。市民の野菜・果物摂取量の増加を図り、さらなる健康長寿につなげるとともに、地元農産物の消費拡大や用途拡大の観点から、飲食店・宿泊施設での提供を推進し、観光商品としても活用されることを通じて周辺商業地・観光地への波及効果を目指している。

17年には市役所と商工会議所、観光協会、保健補導員会、生産者など官民で構成する推進協議会を設立。国から「健康スムージーを活用したまちのにぎわいづくり」が地域再生計画として認定され、地方創生推進交付金に採択された。

千葉県白子町 ポイント事業に住民の1割参加、町の売りに

千葉県東部の太平洋岸に面し、九十九里浜やテニスが盛んなことで知られる白子町。人口約1万1500人の小さな町が、2015年度に町が目玉事業として導入に踏み切ったのが「健幸ポイント事業」だ。開始3年で参加者が人口の1割を超え、健康ポイント・マイレージ事業としては異例ともいえる活況を呈しており、全国の健康づくり関係者の注目を集めている。

白子町の狙いは3つ。1つは健康寿命の延伸による町の活力維持、2つ目は健康づくりによる医療費・介護給付費の抑制、3つ目が「健康な町」のイメージ創出によるシティ・セールスの促進だ。

歩数をデータ管理、クオ・カードと交換

白子町は近年、若者層を中心に東京への人口流