

袋井市「袋井市における地域健康活動」

1 みなさんこんにちは、静岡県袋井市長の原田と申します。どうぞよろしくお願ひいたします。私からは袋井市における地域健康活動につきまして紹介をさせていただきます。

2 最初に袋井市の概況について申し上げます。4月1日に袋井市とその南側でございます浅羽町が合併いたしましたして、新しい袋井市になりました。人口は83,623人、そして面積が108.56平方キロメートルということで、あまり大きくない、こぢんまりとした感じの市でございます。

3 私どもの市は静岡県の西側に位置しまして、豊かに広がる田園地帯、あるいは美しい茶畑、市域には太田川と原野谷川という河川が流れておりまして、東南部には小笠山という山がございます。南側は遠州灘・太平洋に面しております。

4 次に特産物でございますが、お米とお茶とメロンが農産物として特産です。この一番右側にあるマスクメロンは、全国で一番の生産額でありまして、とてもおいしいんですが、温室で作りますので、一年を通してできます。ライバルである夕張メロン、あれは一年のうちでできない時期がございますして、そうすると、ちょうどワインのボジョレーヌーヴォーと似たように、売り出しますというところとえらく評判がいいんです。私どものメロンは、ある面ではアンラッキーなんです、一年中できるんです。同じ土地で年間4回取れるということでございます。それからお茶も大変おいしいと思います。

商工業につきましても、いろんなバランスの取れた企業がございます。

5 次に交通の関係でございますが、東海道本線、東名高速道路、国道1号線、南側に国道150号線と、東西の交通が大変恵まれた条件でございます。

6 昔は東海道五十三次の宿ございまして、江戸から数えても27番目、京都から数えても27番目ということで、東海道のだ真ん中にあたる宿でございます。

7 最近の袋井市のビッグイベントでございますが、先ほど申し上げました、東海道宿駅の400年記念祭が2001年にございました。そのときに東海道ど真ん中400年祭というのを行いました。それから2002年に左下でございますが、これはベッカム選手だと思っておりますが、ワールドカップがございました。当地でイングランドとブラジル戦があつて、そのときはブラジルが勝ちました。また、ドイツのゴールキーパーであるカーン選手が来たり、それから袋井市にある「北の丸」というところでは、全日本のチームがここに泊まりまして、トルシエさんが当時は監督でございました。

また、その翌年の2003年に私どもの市でございます静岡スタジアム・エコパがメイン会場になり、国体が行われました。それから国体のすぐ後に障害者スポーツ大会がございました。最近はこのような大きなイベントがございました。

8 次に本市の人口の状況でございますが、千人あたりの出生率が、元の袋井市が11.7、浅羽町が9.2で、合計で11.1でございます。全国の平均が8.9でございますので、これに比べると出生率も高い数値になっております。

9 高齢化率でございますが、高齢化率は16.8%ということで、全国の平均の19.9%よりも、3ポイントくらい低いという状況でございます。

10 平均年齢につきましては、昨年度10月1日現在で、40.2歳となっており、県下の平均が43.1歳でございますので、これよりも3歳くらい低くなっております。

ですから、年齢構成的には比較的若く、人口も増加を続けているまちでございます。

11 それでは、健康づくりの取り組みについてご説明いたします。

平成 5 年 11 月 3 日に市制施行 35 周年を記念いたしまして、日本一健康文化都市を宣言し、この年から健康都市づくりに向かってスタートしました。このときに掲げました健康文化都市とは、心身の健康と、暮らしを支える家庭や地域、それから都市基盤や自然環境、経済や産業など、多岐にわたります分野が良好な状態であることを健康文化都市と位置づけたものです。

12 平成 8 年になりまして、市民ニーズを施策に反映させまして、市民総参加によるまちづくりを推進するために設置いたしました、日本一健康文化都市推進委員会の答申を受けまして、「日本一健康文化都市推進アクションプラン」を策定いたしました。以来さまざまな事業を健康という切り口で捕らえなおしましてまちづくりを進めてまいりました。さらに平成 14 年には、市民が生涯にわたって、健康に暮らし、元気で生き生きと暮らせるまちを築くために健康寿命の延伸を目的といたしました、「袋井市健康増進計画アクションプラン」を策定いたしまして、ヘルスプロモーションの理念のもとに、市民との協働によりまして、職員であります保健師も地区担当を決めて、新たな健康づくりを推進することといたしました。

13 このアクションプランは、認知症と寝たきりの予防実践事業を中心に、これまでの健康における取り組みをより具体化させるため、公民館や公会堂などコミュニティー活動の拠点施設を活用した地域ヘルスプロモーションの浸透や、手軽な健康運動の普及など、地域密着型の健康づくりを機軸として市民参画を意識したものとなっております。

14 それでは、個々の具体的な事業のいくつかをご紹介します。

15 最初にウォーキングについてでございます。袋井市では、遠州三山という名刹、3 つのお寺さんを回る遠州三山健康ウォークが昭和 55 年から行われておりまして、現在のウォーキングブームよりも相当前から袋井市民にとりましてウォーキングは身近なスポーツでございました。平成 11 年度から平成 13 年度にかけまして、公民館や自治会連合会などを中心に市内 20 か所のウォーキングコースを設定するとともに、それぞれのコースを歩いた際の消費カロリーを、地元の静岡理工科大学の学生さんに協力してもらって、実際に歩いて消費カロリーを計算いたしまして、正しい歩き方やコースなどの特徴を紹介した「ぼじていぶ」というウォーキングマップを作成しました。今日は会場の入り口のところにおいてありますが、そうした冊子を作ってウォーキングの普及に努めております。

また、こうしたコースを活用しまして、地域の健康とコミュニティーを育むために、平成 14 年度からはウォーキングキャラバンを開催し、毎年約 2,000 人の参加をいただいております。このウォーキングキャラバンは、市内の公民館ごとに順番に開催していきまして、市の鳥でございますフクロウの「フーちゃん」をあしらった旗、ウォーキングフラッグを先頭にウォーキングを行う、そして次の会場のところにこのウォーキングフラッグを渡していくということでございます。4 年目になります本年は、「健康に向かって新たなまちの第一歩」をスローガンにウォーキングキャラバンが行われておりますが、こうしたイベントを通じまして、気軽に行うことができる散歩やウォーキングがますます盛んになっていくものと期待をいたしております。

16 次に貯筋運動について申し上げます。

17 高齢化社会を迎えまして、健康づくりの重要性がますます高まってきております。高齢になっても自立し充実して暮らしていくためには、足腰を鍛えることで、加齢により衰えます筋肉量であるとか骨量を維持・増大させ、転倒を予防することが大切であるといわれております。

18 こうしたことから本市では、市内に工場がございます大塚製薬、あるいは早稲田大学の福永先生のご支援をいただきまして、平成 14 年度から健康貯筋フィットネス教室を開催いたしました。週 1 回のペースで、1 年あたり概ね 20 回から 30 回の教室を開催するとともに、日々の運動の実施状況を貯筋通帳に記載していくということで、運動の習慣化に努めているところでございます。

19 また、運動に加えまして、年 3 回の栄養指導と体組成検査を行うことで、参加者が自らの体の状況を知って、健康に対する意識を高めることとなりました。3 か年の追跡調査の結果、運動を継続することで、筋肉量と骨量が維持・微増するとともに、体感的な効果として、肩こりや腰痛がなくなった、身軽になった、疲れにくくなったというアンケート結果も得られております。今年度からは更に会場を増やして貯筋運動の普及に努めております。

20 次に中高年齢者の健康づくりに向けた健康教室について申し上げます。

21 袋井市には小学校単位で公民館があり、町内会単位に公会堂がありますので、この公民館や公会堂などの市民に身近な施設に指導者を派遣しまして、正しく効果的な運動の方法を学び、継続して運動をする習慣を身に付けていただくように、公民館・公会堂健康教室を開催しております。その内容といたしましては、公民館健康教室では民間インストラクターによりますヨガや太極拳、ストレッチなどの運動を、前期・後期概ね 10 回程度開催しております。

公会堂健康教室は、保健師によります健康チェックや健康講話、運動指導者によりますダンベル体操やストレッチ体操、ながら運動などで、家庭でも気軽に続けられる運動の紹介と普及に努めております。このような公民館・公会堂健康教室につきましても、身近なところで参加できるという利点もございまして、昨年の実績では公民館健康教室が延べ 144 回の開催、2,624 人の参加、公会堂健康教室が 83 回の開催、1,556 人の参加がありました。

22 また、特に高齢者向けの健康運動の普及活動といたしましては、社会福祉協議会との連携のもと、「健康づくりほほえみサロン」と称しまして、地域で希望のあるところに運動指導者と保健師が出向き肩こりや腰痛を予防するための健康体操など、参加者に合わせた運動実習と健康チェックおよび健康講話を行っております。このほほえみサロンにつきましても、昨年度は 31 回の開催、718 人の参加をいただいたところでございます。こうした健康チェックにつきましても、開催回数を増やすなど、さらに充実した形で取り組み、自宅で簡単にできる運動習慣の普及を図り、生活習慣病の予防や医療費の削減にもつなげてまいりたいと考えております。

23 次に公民館保健室についてでございます。

24 公民館保健室は、保健委員や健康づくり食生活推進協議会の方々との連携を図りながら、小学校区ごとに配置されました地区担当保健師が、心身の健康に関する市民の個別相談に応じて、必要な指導・助言を行うもので、小学校区ごとに設置された公民館を会場に、土

曜日・日曜日・平日の夜間も含め、1か月1回から2回のペースで開催しております。こうしたことによりまして、地区担当保健師や栄養師に対して、地域の方々が気軽に相談できる環境を整えたり、地区ごとの保健委員や食生活推進協議会が中心となって行う地域の健康づくりを支援していくものでございます。

また、公民館保健室では、生活習慣病の予防のため基本健康診査や総合検診などの結果から、動脈硬化因子が1~2項目該当する方々に対して通知をしまして、重点的に健康相談・健康指導を行っております。

25さらには、健康づくりの普及活動や教育活動などをモデル的に実施するため、市内の郵便局の駐車場などを利用して、毎月23日のふみの日に、機器を利用した健康チェックと保健師の健康相談を実施しております。

26次に検診についてでございます。

27検診は自らの健康状況を確認する最も簡単な方法であり、受診率の向上や検診項目の充実、さらにはきめ細かな事後指導を行うことが求められております。こうしたことから、平成15年度からは本市独自の事業として、前立腺癌検診を実施しました。その結果平成15年度が39人、平成16年度が17人の方々から癌が発見されまして、早期発見・早期治療に生かされております。

また、健康の維持のためには、若い時期からの取り組みが大切でございますので、18歳から39歳までの方々を対象に、基本健康診査から心電図・眼底検査を除いた内容で、若い世代の健診を実施しております。

28次に検診内容の充実についてであります。本市では生活習慣病の予防にむけて、血液の検査項目を国の基準より11項目多くしたり、循環器疾患の予防のため選択項目の眼底検査を眼科で実施する方法を取り入れるなど、基本健康診査の内容充実にも努めております。乳がんにつきましても、30歳代の発生も多いため、30歳代の方々と40歳以上であってもマンモグラフィーの該当でない年齢にはエコー検査ができるようにし、乳がん検診の充実を図っております。また、骨密度の検診につきましては、40歳から79歳までの男女を対象に2年から3年ごとに受診できる体制を整えております。

さらには、検診方法の工夫として、働き盛りの方々や家庭の事情で平日に検診が受けられない方々を対象に、土曜日や日曜日に総合検診を実施したり、胸部ナイター検診なども実施しております。

29次に食育推進事業につきまして申し上げます。

30本市では平成15年度から4・5歳児を対象とした食育講座「食育クッキング」を開催しております。この講座は、子どもたちが新鮮な地場産の食材に触れながら、食材の旬を感じ、食べ物の生育を知るということで、さらに食をつくり、食を楽しむことで、正しい食習慣や自ら健康を考える力を身につけることを目的にしております。年間を通して8回のコースで実施しております。また、日本古来からの作法として、挨拶や箸の持ち方などを学んだり、保護者の方々にも子どもたちの健全な発育・発達に占める食の重要性を知っていただくことなども、この講座の大切な要素として取り入れております。この講座は大変な人気を博しておりますので、今年からは講座数を増やすなど、更なる充実を図っております。

31また、男の料理教室をはじめ、公民館ごとの親子料理教室や健康料理の研修会なども積

極的に行われております。

32 これからの健康づくりについてでございますが、私どもの新しく合併した新市の目指す都市像は、「人も自然も美しく 活気あふれる 健康文化都市」でございます。いろいろなことが入った、ずいぶんと盛りだくさんな言葉なんです、こういうことを新市の目指す都市像といたしましたので、市民がみんなで作るまちづくりという言葉を含言葉にいたしまして、人の輪と地域の輪を大切にしながら、幸せを実感できるまちづくりをすすめてまいりたいと考えております。

33 そのための一つとして健康施策の推進に役立ち市民の励みとなりますような、健康指標を新たに設定する必要があると考えておりました、この健康指標の設定にあたりましては、医学的・科学的な根拠に基づいて行っていく必要があります。それから市民にとってわかりやすいということも必要です、また実践したときに充実感と達成感があるもので、目標・数値はそれぞれのライフステージごとに数値が違って当然であろうと考えております。

今、健康指標を作っている途上でございますが、いざやってみますとなかなか難しいものでございまして、例えば私は毎日だいたい5,000歩歩いておりますが、私の年齢からすれば5,000歩では少ないのであと2,000歩追加するとか、あるいはもう少し年齢の高い方はもう少し少なくてもよいとか、おそらくウォーキングだってその量は違うでしょうし、そのほかいろいろな意味での指標作りは難しいことではございますが、これがうまくいきますと、市民のみんなが一つの方向に向かって動き出すということで、今から大変な期待をしております。

34 それから、その次でございますが、日本人のこれからの健康づくりにおきまして、ご案内のとおり日本人の死因の上位3つが、癌、心臓病、脳卒中で、こうした3大疾病の予防に向けた取り組みといたしましては、従前からの検診による早期発見・早期治療が何よりも有効であるといわれております。しかしながら今日では健康を維持・増進するための一次予防に重点が置かれるようになりまして、生活習慣病対策には社会全体としての取り組みも必要になってきていると認識をいたしております。

35 こうしたことから、今後は運動・栄養・健診に力を置きまして、実効性が上がるように市民一人ひとりが健康増進を目指し、健康寿命の延伸とか、あるいは生活の質の向上に向けて医療機関・団体等と一体となって進める、市民の行動計画としての健康づくり計画を策定していく必要があると、先ほどの指標というのは、この健康づくり計画の中に位置づけていきたいと思っております。

36 袋井市の今までの取り組みと、これからのこととお話いたしました、8月25日にNHK総合テレビで、朝8時35分から9時55分まで「生活ほっとモーニング」の健康スペシャルということで、私どもの市の、今私が申し上げました健康づくりにつきまして、放映される予定でございます。ご都合のよろしい方はぜひご覧いただければと思います。少し理屈っぽい話になってしましまして、大変恐縮でございます。ご清聴いただきまして誠にありがとうございます。

は、パワーポイントの画像番号を表します。