

多治見市「たじみ健康ハッピープラン」

皆さんこんにちは。実は多治見市は健康都市連合の日本支部に先に加盟させていただきまして、まだWHOの登録が済んでない状態でこちらへ参りましたら、先ほど講演をいただきました中村先生が、7月12日に登録の通知を多治見市に送ったから、ちゃんとWHOのほうにも登録されましたよとお知らせいただきましたので、正式に今日からこの会の会員にさせていただいたということでございますので、本当にわれわれにとっても記念となる会合となったと思っております。

ここにも出ておりますけれど、多治見市と申しますのは、名古屋から30キロ圏、バブルの時にはちょうど多治見市までは地上げがあったという、そういう街でございまして、もともとは、地場産業が陶磁器産業のまちです。美濃焼といっておりますけど、通常皆さん方お使いの和洋食器の半分以上はおそらくこの美濃焼といわれる陶磁器を使っているとおもいます。規模だけでいえば、日本で一番大きな産地でございます。ただ、80年代頃から、名古屋圏が拡大しはじめまして、多治見市でも住宅団地の開発が大変進みまして、そのために人口が10万6千まで増えたわけですがけれども、バブルが崩壊してから住宅開発・団地の開発が止まりまして、現在は人口が横ばいの状態であります。それから2007年問題といわれておりますように、ちょうど団塊の世代が家を求める時代に開発が進みましたので、非常に団塊の世代の多いまちでありますので、これから10年くらいの間に大量に会社を辞めてしまう、定年を迎える、そういう方が増えてくる。そういうことに伴ってこれから急速に進むであろうと思っておりますし、人口自体も減少するのではないかと、また財政も縮小するということを前提に行政運営をしていかなければならないということで、昨年見直しました総合計画でも、人口推計も財政推計も縮小・減少する方向になることを前提とした総合計画を作って行政運営をしていこうと思っております。また一方では、そうした状況の中でもまちが活力を失わない、市民みんなが元気を失わない、そういうために持続可能な地域社会作りの視点を導入して行政運営をしてきた、そういうまちでございまして。

健康づくりのことについては、2001年に「たじみ健康ハッピープラン」といっておりますけど、健康づくり計画を作りました。

この2001年に計画を作ったことのきっかけがございまして、それは2000年から2001年にかけて、多治見市で日本の眼科の緑内障の学会がありますが、その学会が多治見市で疫学調査をやれないか、という申し入れが私どもの市民病院の眼科の医師からございました。これは日本で本格的な緑内障の調査が行われていないということで、多治見市民の40歳以上の市民4000人からサンプリングをして調査をしたいという申し入れがありました。それならば4000人協力しましょう、ただし、40歳以上の市民5400人ほどおりましたけど、その人たちにも検診を受けさせてもらえるような仕組みでやってほしいということを申しまして、保健センターを中心として、本当に涙ぐましい努力を以て、この4000人の調査対象者の79%に当る人たちの検診を行いました。それ以外にも全部で17000人という大量の市民の皆様が検診を受けることができたということがございました。この緑内障学会の疫学調査は、その後日本における緑内障の常識を覆すような結果が出てきたということで、これを論文にまとめて発表されて、今年、つい

最近ですけれど、国際緑内障学会からその論文を書いた多治見市のドクターが表彰されるということがありました。このように、職員、特に保健師や保健センターの職員が一丸となってこの疫学調査を成功させようと努力をした、その結果としてこの調査が成功に終わったわけですが、そのすぐ直後に健康づくり計画を作らないかという提案をいただきました。それでまた、1年半ほどかけて健康づくり計画を作ったわけですが、こうした二つの出来事、緑内障学会の疫学調査、そして健康づくり計画、この健康づくり計画を実施するというこの中で、保健師たちの意識が変わってきたということが、今でも非常に印象的です。本当に保健師たちが生き生きと健康づくり計画に取り組んでいる、今日もそうでございますけれども、大変いろんなところで、学会で毎年レポートをする、あるいは雑誌にいろんな原稿を寄稿・投稿する、といったことが生まれてまいりまして、そういう意味で、保健師が多治見市の健康づくり計画を実施するうえで、大変大きな役割を、生き生きとやっているという状況が生まれてまいりました。健康づくり計画については後ほど保健センターの所長から説明いたしますけれども、多治見市の健康づくり計画の特徴とは極めてシンプルということです。からだの健康については、3つの柱を掲げました。それは、運動・食事・喫煙、この3つをテーマにしよう。もう一つは、心の問題はどのような目標を掲げて自分で取り組むのか、目標を掲げて自分で取り組んでください。そういう3つプラス1という計画を、年代別に具体的にどんなことに取り組んでいくかということテーマにして、年代、たとえば子どもには朝ちゃんと食事を取りましようといった具体的な目標を掲げて健康づくりを進める。役所の作ります計画というのは、ありとあらゆることを書いて結局何もやらないということがよく起こるわけですが、そうしたことはやめて、本当に具体的に、しかも市民の健康にとって有効なことを選りすぐって市民の運動にしていこうと考えました。

それは、非常に単純明快な計画で、わかりやすい計画になっていると思いますし、もちろんそれに指標をつけて、それを中間評価ということも含めてやっているわけですが、健康づくり計画をきちんと進行管理していくことによって、近い将来ちゃんとした成果が出てくるのではないかと考えております。

また、最近ではスローライフ運動を行うということで、多治見市は道草ということテーマに取り組もうと思っております、これまでも道草作文コンテスト、道草ウォーキング、もう一つはそのウォーキングのためのマップ作り、この3つをみんなでやろうと進めております。これもこれまでの私たち20世紀の効率性あるいは利便性だけを求めてきたような生活のあり方を、ちょっと立ち止まって見直して、また21世紀、やはり生活の質を変えていこうじゃないかということで、スローライフ運動を続けていきたいと思っておりますし、そのテーマとして、文字通りの道草もありますし、人生の中での道草もある、そうしたものが私たちの人生を大変豊かにしていくということで、スローライフ運動に取り組んでいるのです。こうしたものも、健康づくりにつながって行くのではないかと考えております。

具体的な問題につきましては、保健センターの所長からお話をさせていただきますので私の概要説明はここまでさせていただきます。どうもありがとうございました。

(保健センター所長)

多治見市保健センターの佐橋と申します。

市長に引き続き健康づくりハッピープランについてご説明いたしたいと思います。多治見の健康づくりは、国の健康日本21の9領域に対し、先ほど市長が言いましたように、そんなたくさんはできないということで、できるだけ絞っていこうということで3つにしました。ここにあります食生活・運動・喫煙、それもパッケン、テクテクくん、スワンちゃんというオリジナルキャラクター、これは市内の工業高校のデザイン科の生徒からもらったもので、これを使いながら解かり易く溶け込むようにやっているプランです。まず、プランを作成する前に多治見市健康調査をしました。以前までは多治見市民の健康実態はわかりませんでした。どのくらいの人が歩いているのか、どれくらいの人が朝食を食べているのか、どれくらいの人がタバコを吸っているのかわかりませんでしたので、岐阜大学の公衆衛生学教室、現在は疫学・予防医学教室の清水先生の指導のもと2年間にわたり調査をしました。ちょうど袋井市長さんが先ほどおっしゃっていましたように、まず、データを集めて指標を作ってそれから目標設定をすることを、多治見はちょうどそれを4年前にやったということで、平成12年度には20から74歳の各年齢層を5つに分けて3000人を無作為抽出しまして、訪問留め置き法という方法でやりましたら、86.3%という高い回収率がありました。翌年同じような方法でやりましたら、94.4%という高い回収率がありました。こうして得られた多くのデータにより、それにとまなう指標もたくさんできました。たとえば、毎日朝食を食べる人については、幼児期・乳幼児期では95.4%、思春期では87.6%、一番問題となります青年期の20から34歳では60.7%とのデータがわかりまして、おのおの5年後と10年後の目標値を作ってやっております。またタバコでは、多治見市は全国平均とほぼ同じ、男性47.5%、女性11.7%の喫煙率がありましたが、それを10年後には男性40%、女性は10%にしようとしています。市内の高校2年生の調査では、4人に1人がタバコを現在吸っているとか、過去に吸ったことがあるというデータがあります。また、後ほど言いますが、現在未成年の喫煙防止教育を多治見市は積極的に行っています。

続いて多治見市のプランの特徴を申し上げます。先ほど市長が申し上げましたが、3つの優先課題ところに絞ったこと、また後ほど見せますが、全生涯を7つのステージにわけて、それを3つに分けたこと、それと、関係部署、医師会、歯科医師会、薬剤師会とか老人会とかいった関係団体にも、抽象的でなく必ずこういうことをするという行動計画を明確にしたこと、それと、5年後10年後に評価ができるように、目標値を61項目設定したこと、そして、それを単なる事業見直しをするのではなく、評価をして、評価委員会でもって事業見直しをすること、これらが多治見市のプランの特徴であると考えております。優先課題をどうやって設定したかということですが、さきほど市長からもありましたが、当然エビデンスに基づいたということで、もともとある保健統計、そして先ほど言いました12・13年度の健康調査、そしてその間に市民懇話会をしまして、この5つの根拠を持って、3つに絞りました。こころの健康については、やはり今後ストレス社会に向き合うということでぜひ必要だということで、3つの優先課題ところということで、4本柱で今進んでおります。

これが具体的な行動指針です。ここには全部で21ありますが、今日の会場は35から54歳の人が多いとみますと、食生活でいきますと野菜を多くとる、1日350グラム以上

とる、歩くことは、今より15分以上歩く、もしタバコを吸っているとしたら、禁煙をする、この3つをやるだけ、とにかく毎日これを10年間やりましょうという、単純明快なんです、なかなかできないことですが、こういうことをやっということうことです。乳幼児期だとまた違いますし、高齢期だとおかずも食べる、これは食事は食べれるんですが、なかなか主食を食べれないというデータがあったんで、そういう年代層によって、最後にはタバコの害について、若い世代に伝えるというような、こういう指標で持って今は進んでおります。

続きまして、現在やっております事業展開についてご説明いたします。

先ほどいいました4本柱と普及啓発ということで、今日は特に重点事業の「お気軽健康講座」と「健康チャレンジ事業」と「思春期骨密度測定」についてご説明いたします。これは、もうほかの都市もしているのですが、多治見市は平成15年の6月に健康都市宣言をしまして、その12月に多治見の健康マラソン&ウォーキングで参加者1000名により、人文字、これは空撮なんです、によって広く市民に紹介したという写真です。

これは先ほど申し上げた、パクン、テクテクくん、スワンちゃんというものを公用車とか各公共施設に張りながら、当然チラシにも入れながら、子どもさんにもみんなにこの名前を覚えていただいて取り組んでいます。これは、ある会議において二十歳のある学生さんから、「行政のやることはいつも硬いから、なにか柔らかいものでやってくれ」ということで、先ほど申しあげたデザイン科の学生さんに頼んでこうしたキャラクターをつくり取り組んでいます。

先ほど申し上げた、お気軽健康講座ですが、出前講座のようなものですが、町内会を通して、町内で人と場所さえ整えば、夜間でも日曜でも行きますというものです。そこで350グラムの野菜とはこれぐらいですよとか、多治見で独自で作った「タオル体操」というのがあるんですが、家でテレビを見ながらできるような体操をやったりとか、タバコの害を知るとかといったことを町内へ行って皆さんと一緒にやるというものです。この4年間で400町内くらいあるうちの約70%を回っています。

健康チャレンジ事業につきましては、普通保健センターで行っている事業は来所型で、皆さんに来ていただくことが多いのですが、なかなか昼間忙しい人とか働いている人ができないので、通信制で、手紙とかファックスとかメールで行うものです。3ヶ月間、たとえば食べることであれば一日350グラム以上野菜を食べよう、運動であれば一日30分以上週に3回以上やろう、タバコを吸っている人は禁煙にチャレンジしよう、ある日から3ヶ月間がんばってやりましょう、その間にいろいろなグッズを送ったりお便りとかで、昼間忙しい人でもやれるような健康チャレンジ事業を行っております。

これは、市内にある高校4校を対象に思春期の健康づくりをするということで、高校1年生女性約600名を対象に骨密度測定を行ったものです。測定後に報告会を市民病院の整形外科の先生と一緒にやりまして、特に問題のある生徒につきましては、栄養士とか歯科衛生士とか保健師とか健康運動士が個別に指導ということで、思春期の健康づくりをしています。

食生活は主に、朝食を食べること、野菜を食べましょうということで、たとえば幼稚園や保育園では、「朝食を食べてきましたか」という、「朝食一声運動」というのをやっておりますし、11月には市内のスーパーの店頭、スーパーの店員のひとと協力しながらレシピを

配布したり、できるだけ野菜を多く食べてもらうようなセッティングをしていただいています。小学校とか保育園では、朝食食べてきたら「パッケンシール」というのを貼っていただいて、ある期間中貼っていただくと、美濃焼きでできた「パッケンボール」というものをあげたりということをやっております。

運動につきましては、先ほどの市と同じで、多治見市もウォーキングを中心に行っております。現在市内には 23 のコースがあります。年間 30 数回行っておりますが、今年度は特に健康づくり推進員のひとと「多治見ウォーキング百選」ということで、今募集中で、なかなか募集は少ないんですが、とにかく多治見市内に自分が歩いている道、ウォーキングしている道を百出して皆さんで歩きましょうということで募集しております。

次に喫煙対策ですが、主に 3 つの柱でやっております。1 つは受動喫煙をなくそう、それからタバコを吸っている人に禁煙サポートをしよう、もう 1 つは未成年の喫煙防止対策をしようというものです。これは、市川市でもやってみえますが、多治見市では 15 年 5 月 31 日の世界禁煙デーにちなんで、公共施設全施設館内禁煙にしました。昨年 4 月には小中学校の敷地内が禁煙になりました。これは保育園・幼稚園で作った独自の紙芝居で、喫煙防止教育を参観日等を含めて、親子で見れるような喫煙防止対策を保育園・幼稚園・児童館すべてでやっております。その後として小学校 4 年・5 年にも授業の中に喫煙防止教育を行っております。おとしは 4 年、昨年は 5 年生でモデル事業を行って、去年からすべての 4 年・5 年生で喫煙防止授業を行っておりますし、今年は中学校・高校も何らかの形でやっていきたいと思っております。

心の健康につきましては、「こころいきいき生活宣言」というのをしていただいて、先ほど言いました 21 の目標とではなく、自分でやれる、趣味を何とかしたいとか、歩こうといったこと、私はこういうことをしようといった宣言のもとにやっていただいて、その相談とか、関係各課と一緒にハッピープランという名のもとで進めております。

まとめですが、3 つの優先課題と個々の目標を作ったということで、市民から大変わかりやすいとか、無理なく実行できる、それと課題を絞ったことで、財政上厳しい状況の中、マンパワーと予算の範囲内で集中的に事業が展開できる、そして昨年も 600 人の調査を行ったときに実態がわかりましたが、青年期 20 から 34 歳は食べることも運動することもタバコを吸うことも、すべて 3 年前よりデータが上がっているということが判りました。多治見市は計画策定 5 年後になります来年の 18 年度と 23 年度に、12 年 13 年度にやったのと同じ調査をやりますが、その結果を受けてまた評価をしながら事業を見直すということになります。

最終的な課題としては、これまで申し上げてきたようなプランを作るだけではだめなので、必ず事業進捗を評価し、先ほどの 61 項目の目標値もしっかり確認し、事業を見直して多治見市民の健康度を上げると考えております。

なお、これまではプランの話でしたが、皆さんのお手元に、多治見の国際陶磁器美濃フェスティバルというチラシが入っております。隣の瀬戸市で愛知万博をやっておりますが、もし夏の期間に東海地方にみえることがあれば、愛知万博だけではなく、多治見市にもぜひお寄りいただければありがたいと思います。ご清聴ありがとうございます。