

「健康長寿日本一」を実現するための政策提言

1 はじめに

子どもからお年寄りまで、誰もが健康で明るく元気に社会生活を送り、安心して暮らし続けることは市民みんなの願いです。市民一人ひとりが心豊かに生き生きと過ごすためには、単に長寿であるだけでなく、心身がともに健康で過ごすことができる期間を長く保つことができる健康長寿社会を実現することが重要です。

中川市長は就任以来、「健康長寿日本一」を目標に掲げてきました。この間、特定健康診査受診率県内最低を脱出し、コミュニティセンターを軸とした地域ごとの健康づくりを推進するなど、少しずつ成果を上げてきたことは評価に値しますが、「市民総参加型」を謳いながらも、市民からの認知度やイベントへの参加率についてはまだまだ高いものとはいえません。また、新型コロナウイルス感染症の影響や、SDG s の推進など社会的背景も大きく変化しています。そうした時代の変化に対応し、「健康長寿日本一」を実現するために提言します。

2 本市を取り巻く状況と課題

(1) 超高齢社会と健康寿命

本市の令和3年4月1日時点の高齢化率は、32.2%となっています。一方、平均寿命は、平成28年のデータでは男性が80.44歳、女性が86.91歳となっていますが、健康寿命は男性が78.99歳、女性が83.67歳となっています。たとえ平均寿命が長くても健康寿命との差が大きい場合には不健康な状態が長くなり、医療費や介護費が増えるなど市民や行政の負担も大きくなります。

また、健康寿命を延ばすためには「からだの健康」を保つだけでなく、やりがいや生きがいをつくるなど、「こころの健康」を保つことも必要です。

(2) 不規則な生活習慣と適切な健康管理の必要性

日本人の死因は、がん・心臓病・脳卒中などの「生活習慣病」が6割を占めています。これは本市でも同様であり、生活習慣病は遺伝的な要素もありますが、多くは食事や運動不足などの生活習慣の積み重ねによって引き起こされています。

生活習慣病を予防するためには、規則的な生活を送ることが大切ですが、現代社会では働き方の多様化などにより、不規則な生活を送る市民が多くなってきています。

また、本市では塩辛い食品を好む傾向があり、山形大学医学部の研究によると、本市の1日の塩分摂取量は全国平均を上回っており、年齢とともに増加傾向にあります。

さらには、病気の早期発見・早期治療のためには定期的な健診が必要ですが、本市の特定健康診査受診率や各種がん検診受診率は低く、山形県内でも下位に位置しています。

(2018年：30位／県内35市町村)

(3) 運動する機会や場所の不足

健康を維持するためには運動が必要ですが、運動をしたいと考える市民は多くいるものの、日々の生活に追われ、運動する時間を確保することが難しいのが現

状です。運動不足は肥満や生活習慣病のリスクを高め、さらには、体の免疫機能を低下させるだけでなく、精神面にも悪影響を与え、うつ病などの精神疾患にも繋がります。運動不足を解消するためには、日常的に運動することへの意識づけや機会を創出することが大切です。

また、本市は冬になると屋外が雪に覆われ、運動する場所が極端に少なくなるという雪国特有の課題もあり、誰もが気軽に運動できる環境づくりが必要です。

(4) 地域との繋がりの希薄化と情報格差（デジタルデバイド）の解消

新型コロナウイルスの感染拡大により、祭りや運動会などの各種イベントが中止されたことに加え、マスクの着用やソーシャルディスタンスの確保などにより、人間関係や地域との繋がりが希薄になってきています。

他者との交流は健康にも影響すると考えられ、社会的孤立は健康リスクを高めるだけではなく、孤独死を招きかねません。

一方、近年ではスマートフォンが普及したことで、インターネットやSNSを介し、家族や友人とコミュニケーションを取る高齢者が増えていますが、今後社会のデジタル化が進めば、活用できる人はより豊かで便利な生活を送ることができる一方で、何らかの理由により情報技術の恩恵を受けられない人々は社会から疎外され、より困難な状況に追い込まれることが心配されます。

そのため、こうした「情報格差（デジタルデバイド）」の解消が今後の課題になると考えられます。

3 政策提言

(1) 地域の強みを活かした施策の展開

- ① 大学や教育機関と連携した取組みを行うこと。特に、米沢栄養大学は健康管理に特化した大学であり、一過性のイベントで終わるのではなく、通年での取組みを企画し、実施すること。

- ・ 米沢栄養大学や山形大学工学部との連携強化
- ・ 高齢者と学生が共存する米沢版CCRC※の検討「学生×高齢福祉」

※ CCRC：「Continuing Care Retirement Community」の略称

高齢者が健康な段階で移り住み、主体的に地域コミュニティーに参加し、多世代と交流するなどアクティブに暮らすことで、できる限り健康長寿を目指すもの。

- ② 多くの企業や独自の技術を持つ中小企業が立地する「ものづくりのまち」の特性を活かした「創造と挑戦」の健康のまちづくりを行うこと。

- ・ ものづくりのまちである本市の特性を活かした「米沢ブランド戦略×健康づくり」
- ・ 市内企業とのオープンデータ化などの連携の強化
- ・ 産官学医福が健康についての情報を共有できるネットワークの構築

【参考とした事例】

愛知県大府市では、「あいち健康の森」の周辺地区に医療機関や教育機関、企業などが集積し、広域連携「ウェルネスバレー」を形成している。

さらに、「ウェルネスバレー推進協議会」を設立し、関係機関や産業界、行政機関が連携し、「健康づくり」や「新産業育成」などの取組みを推進している。例えば、アイディアボックスを活用した医福工連携マッチングにより、医療・福祉機関の課題解決と企業の試作品・新商品開発を同時に実現している。

(2) 多くの市民が参加できる事業の企画・立案

- ① 年齢や体力等に関わらず、多くの市民が健康長寿のまちづくりを実感できる取組みを企画・立案すること。

- ・ 地元ケーブルテレビでの「いきいき百歳体操」の定時放送の実施

- ・ 市民の健康への意識づけを図るため、市民からの募集による「健康十か条」の制定

（末尾に「健康十か条」の一例を掲載）

- ② 市民が気軽に運動できる環境づくりを進めること。特に冬期間は運動できる場所が限られるため、冬期間でも気軽に運動できる場所や機会を確保すること。
 - ・ 廃校や空き家等の利活用
 - ・ ノーマイカーデーやノーエレベーターデーの実施
 - ・ 四季を問わない1年を通したイベントの開催
- ③ デジタルや WEB を活用した取組みを推進すること。また、スマホやパソコンが使えないことで格差が生じることがないように支援を行うこと。
 - ・ スマホやアプリを活用したイベントの実施
 - ・ スマホの使い方講座の実施やサポート体制の構築

【参考とした事例】

愛知県蒲郡市では、市民を対象に「体重測定 100 日チャレンジ」、小中学生には「朝ごはん 100 日チャレンジ」を実施し、多くの市民が参加している。（参加者 58,886 人/蒲郡市民 811,717 人 15%の参加率）

また、アプリを活用した「てくてくマップ」や動画の作成・配信など、積極的に WEB を活用している。

（3）地域や市民が主体となった介護予防・生活支援の充実

- ① 「支え合いの地域づくり」を進めるための支援を行うこと。
 - ・ 「住民主体の通いの場」づくりの推進・拡充
 - ・ 第2層生活コーディネーターの選出方法の見直し
- ② 認知症を地域で支え合う活動を推進するために、サポーターと支援を必要としている人を繋ぐネットワークづくりや家族に対する支援を行うこと。
 - ・ 認知症サポーターのステップアップ講座の実施
 - ・ 認知症サポーターの活動を促進する組織化・ネットワークづくり

- ・ 認知症の人を支える家族への支援の充実

【参考とした事例】

長野県駒ヶ根市では、「支え合いの地域づくり」を進めるために、地域と行政を繋ぐ第２層生活支援コーディネーターを、地域のことを良く知る各行政区の住民から選出し、さらにはNPO法人を立ち上げて取り組んでいる。

また、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのために、認知症サポーター養成講座に加え、ステップアップ講座を行うなど、地域で支え合う「おれんじネット」を展開している。

(４) 推進体制及び庁内における連携体制の見直し

- ① 健康課のみならず、全庁的な推進体制を構築すること。
 - ・ 部署を問わないチームの結成など、推進体制についての検討
 - ・ 仮称「健康長寿日本一推進課」設置の検討
 - ・ 田んぼアートや城下町マラソンなどにおける他課との連携の強化
- ② 現在、市立病院と三友堂病院による地域医療連携推進法人の形成を目指しているが、個人医院や介護・福祉施設などとの連携を強化し、広域的なネットワークを早期に形成すること。
 - ・ 地域医療連携推進法人のさらなる拡充
 - ・ 特定健康診査受診率向上に向けた検診体制の整備と普及啓発

4 結びに

「健康長寿日本一」を掲げる自治体は日本全国に数多くあり、市民の健康増進や生きがいづくりに取り組んでいます。私達が、2年間で視察した（オンラインを含む）自治体でも「健康長寿日本一」という言葉こそ掲げてはいないものの、「健康」をまちづくりの中心軸に据え、市民生活の向上に繋げています。

「市民誰もが、健康でいきいきと長生きする」ことは、自治体にとっては当然の目標であり、普遍的なテーマであるともいえます。そうした中で、あえて「健康長寿日本一」を掲げるのであれば、単に事業への市民の認知度や参加率を高めるだけでなく、地域や産業などの活性化に繋がり、市民一人ひとりが成果を実感できるものでなければなりません。そのためにも、市民・地域・企業・教育機関など様々なものと有機的な連携を展開することが必要不可欠です。

さらには、今回、視察した愛知県蒲郡市では、各課から職員を選出し、全庁的なチームによって健康福祉施策に取り組んでいました。また、大府市では、産業部にウェルネスバレー推進室を設置し、健康面だけではなく、まちづくりや産業振興などにも横断的に取り組んでいます。

本市においては、「健康長寿日本一推進プラン」の制定に向けて健康課単独で取り組んでいますが、「健康福祉施策だから、健康課」ではなく、全庁的に取り組む体制を構築することと、「健康長寿」を軸としたまちづくりを進めることを強く提言します。

結びに、「健康長寿日本一」を推進することで、全ての市民が健康で生きがいを持って暮らし、自分らしく生きることができるまち、そして、「米沢に生まれて良かった」「米沢に暮らして良かった」と思える『健幸都市』を実現することを期待して提言とします。

「米沢市健康十か条（案）」

朝ごはんを食べて一日の好スタートを
階段を使えば省エネと運動の両立に
さわやかな朝の目覚めは十分な睡眠から
食べ過ぎ飲み過ぎにはご注意を
何気なく塩分を取り過ぎていませんか
歯磨きをして「歯の健康」にも気をつけましょう
毎日の生活はリズムを大切に
野菜や魚を含めてバランスの取れた食事を
来年といわず健康診断は毎年受けましょう
笑いのある生活を心がけましょう

※「3 政策提言（2）」で記載した「米沢市健康十か条（案）」の一例です。

※文頭が順に「あかきたな…」で始まるようになっています。

民生常任委員会

委員長	太田克典	委員	山村明
副委員長	古山悠生	委員	山田富佐子
委員	成澤和音	委員	高橋壽
委員	工藤正雄		