

心と体の健康プロジェクト報告書

はじめに

今日、我が国は平均寿命の伸長と少子化の進展により、超高齢社会を迎えたといわれている。そして、それにもとまない医療、介護、年金などの社会保障費の増大など、さまざまな課題にも直面している。しかし、本来、長寿社会の到来は歓迎されるべきものであり、豊かな経験と知識を持った高齢者がそれらを社会に還元し、さまざまな場面でよりよい地域づくりの主役として活動できるならば、それは、地域活性化の大きな力となるとともに、社会保障費の軽減にもつながることである。

そこで、高齢者が健康上の問題で日常生活が制限されることなく元気に生活できる時間、いわゆる健康寿命の延伸が大きな課題であり、平均寿命と健康寿命の差の短縮を図っていくことが重要である。

厚労省の発表によると平成22年の我が国の健康寿命は男子が70.42歳、女子が73.62歳で岡山県は男子69.66歳、女子73.48歳と全国平均を下回っている。

一方、同じく厚労省の資料によれば、現在、国民医療費（一般診療医療費）の約3割、死亡者数の約6割を生活習慣病が占め、また、要支援者及び要介護者になった原因も生活習慣病が3割を占めるとともに、認知症や高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒で5割を占めており、こうした状況は本町も同様である。

したがって、健康寿命の延伸のためには、生活習慣病の予防が焦眉の課題であり、本町においても、「健康寿命の延伸」「生活習慣病の予防」の生活習慣改善と疾病の早期発見・治療運動を全町的に展開する必要がある。



健康寿命延伸のための取り組み

【生活習慣病の予防】

健康寿命延伸を目指し、生活習慣病を予防するためには、健康的な日常生活を送ることで疾病を予防する生活習慣の改善と疾病の早期発見・治療が重要である。

生活習慣の改善

国立がん研究センターの研究結果によれば、禁煙、節酒、減塩、運動、適正体重の5つの健康習慣のうち、そのうち一つを実践することで、がんのリスクは、男性で14%、女性で9%低下するとあり、運動習慣の確立や食生活の改善などによる健康的な生活習慣を築くことの重要性が指摘されている。

1. 運動習慣の確立

運動習慣を確立するために誰もが気軽に取り組める運動として、ラジオ体操、ウォーキングの普及を行う。

1) ラジオ体操の普及

ア) NHK夏季巡回ラジオ体操会の開催（H25）

早島健康づくり元年のシンボル事業としてNHK夏季巡回ラジオ体操を開催する。

日時：平成25年7月31日（水）

会場：南グラウンド（雨天 小学校体育館）

参加目標：600名

イ) ラジオ体操指導員養成講習会の開催（H25）

体育指導員、スポーツ少年団指導者、自治会役員、子ども会役員、教職員などを対象に指導者養成講習会を開催する。

・年間6回以上



ウ) 出張講習会の開催 (H25~)

自治会、老人クラブ、サロン等を対象に養成指導者による出張講習会を開催する。

エ) 実践グループの募集 (H25~)

ラジオ体操を日常的に実施するグループを募集し、CDなどを貸し出すとともに、長期継続団体を表彰する。

・ 25年度 10団体

・ 26年度 28団体

オ) 保育園、幼稚園、小学校、中学校での指導 (H25~)

保・幼・小・中の児童、生徒にラジオ体操を指導し、運動会等で実施する

2) ウォーキングの普及

ア) ウォーキング講習会の開催 (H25~)

対象：全町民

回数：町内3会場

定員：1会場50人

イ) 健康ウォーキング大会の開催 (H25~)

対象：全町民

回数：年2回

参加目標：500名

ウ) 実践グループの募集 (H25~)

ウォーキングを日常的に実施するグループを募集し、長期継続団体を表彰する。

エ) モデルコースの募集、整備

(H25~26)

モデルコースを募集、選定し、案内板等の整備を行う。



オ)ウォーキング入門パンフの作成配布(H26)

3)ゆるびの舎トレーニングルームの活性化

ア)利用時間の拡大とインストラクターの配置(H25)

トレーニングルームを無料開放するとともに、利用時間を10時から20時45分まで延長し(日・祝10時から17時)インストラクターを配置する。

イ)サブ・トレーニングルームの整備(H25)

旧「心の健康づくり博物館」を高齢者対象のサブ・トレーニングルームとして整備し、週2日(火・金)運動実践指導者による体操教室を開設する。

ウ)健康情報コーナーの設置

健康づくりセンターへのアプローチに健康情報コーナーを設置する。



2. 食生活の改善

厚生労働省によると、「糖尿病が強く疑われる人」の890万人と「糖尿病の可能性を否定できない人」の1,320万人を合わせると、全国に2,210万人いると推定されている。その要因となるものに「肥満」「偏った食生活」「運動不足」と言った日ごろの生活習慣が起因するものがあげられる。そこで、食生活を改善し、規則正しい生活習慣を身につけるための取り組みを行う。

1) 健康づくり推進者の養成（H25～）

栄養委員、愛育委員や婦人会など地域の関連団体を対象に健康教育を行い健康意識を高め、地域での健康づくりの推進者を養成する。

2) 健康料理の啓発講習会の開催

ア) 健康づくり推進者による料理

講習会の開催（H25～）

- ・各地域での講習会
- ・塩分濃度計等の貸出し

イ) 広報紙等による健康レシピの

紹介・募集（H25～）

ウ) 健康レシピ集の作成配布

（H26）



3) 糖尿病・肥満予防教室の開催

家族・本人を対象とした栄養士、健康運動指導士による健康教室を実施。



疾病の早期発見・治療

生活習慣病の予防には、日常的な生活習慣の確立とともに、疾病の早期発見・治療が重要である。健康保健組合などの各保険者では、40歳以上の人を対象に特定健康診査を、75歳以上の人を対象に後期高齢者健康診査を実施している。また、本町では各種がん検診、肝炎ウィルス検診を実施している。

しかし、受診率は特定健康診査については3割弱、後期高齢者健康診査では1割程度で推移し、決して十分な結果とはいえない。

疾病の早期発見には、こうした診査の受診率を高めることが重要であり、そのための取り組みを強化する必要がある。具体的には次のような事業に取り組む。また、受診率等の目標値は平成24年に策定した「健康はつらつ早島21」に示された目標を目指すものとする。

1．受診率向上の取り組み

- ・啓発講演会等の開催
- ・ポスター、チラシによる啓発活動の強化
- ・各商店にポスター・資料等を置き、健診情報発信の場とする
- ・農協、医療機関、金融機関、公共施設、コミュニティバスとの連携した健診実施のPR
- ・婦人科検診時の託児実施
- ・土、日曜日の健診を実施

2．未受診者への対応

- ・保健師等の未受診者への個別訪問や電話による受診勧奨
- ・広報紙や個別通知による健診実施の周知

3．個別相談の実施

- ・受診結果について、専門家による面談や電話による個別相談の実施。



4．虚弱高齢者の把握

- ・介護認定を受けていない65歳以上を対象にアンケート調査を実施し、心身に衰えのある虚弱高齢者の早期把握を図る。

5．ICカード等を利用した健康管理システムの構築（H26以降）

- ・ウォーキングの記録や消費カロリーなどを自分で管理できる健康づくり支援システムの利用を検討する。
- ・個人の健診結果やレセプト情報などを一括管理し、疾患原因などの分析、受診勧奨、保健指導等を行える健康管理システムの構築を検討する。

啓発・広報

「健康寿命の延伸」「生活習慣病の予防」に対する町民の問題意識を喚起する啓発、広報活動を展開し、健康づくりに全町的に取り組む姿勢を町内外にアピールする。

1．シンボルマーク、キャッチコピー、イメージキャラクターの募集

（H25）

運動推進のシンボルマーク、キャッチコピー、イメージキャラクターを広く募集し、町の印刷物に使用する。

2．ポスター、ステッカー等の作成（H25）

啓発ポスターの町内掲出、ステッカーの配布、懸垂幕の設置、コミュニティバスのラッピングなどによる運動の見える化を図る。

3．健康カレンダーの作成（H26）

年間の健診日、相談日、教室、イベント等を記したカレンダーの作成

4．健康ポイント制度の導入（H26～）

推進体制

健康寿命延伸、生活習慣病・寝たきり・認知症の予防を目的とする健康づくり運動を行政の重点課題の一つとして位置付け、全庁的な取り組みとしていくために役場内に町長を本部長、全課長を本部員とする「健康づくり推進本部」を設置する。推進本部に福祉課、町民課、地域包括支援センター、企画課、生涯学習課、町民総合会館で構成する推進班を置き事業の進行管理、調整を行う。

なお、推進本部の事務局は保健福祉部局内に置く。

心と体の健康づくりプロジェクト員

町民課	課長	三隅隆史
	主査	小野直樹
地域包括支援センター		
	センター長補佐	渡辺千香子
福祉課	課長	江本圭志
	技師	入本慎司
企画課	課長	豊田義秋
ITシステム室	主幹	猪木浩二
町民総合会館	館長	同前祥吾
	館長補佐	大島泰
生涯学習課	課長	黒瀬英樹
	主査	下杉敏史

(平成25年2月28日)

(資料)

1. 健康寿命ランキングベスト10(2010)

順位	都道府県	健康寿命	都道府県	健康寿命
	男性		女性	
	全国	70.42	全国	73.62
1	愛知	71.74	静岡	75.32
2	静岡	71.68	群馬	75.27
3	千葉	71.62	愛知	74.93
4	茨城	71.32	沖縄	74.86
5	山梨	71.20	栃木	74.86
6	長野	71.17	島根	74.64
7	鹿児島	71.14	茨城	74.62
8	福井	71.11	宮崎	74.62
9	石川	71.10	石川	74.54
10	群馬	71.07	鹿児島	74.51
29	佐賀	70.34	岡山	73.48
41	岡山	69.66	東京	72.88
47	青森	68.95	滋賀	72.37

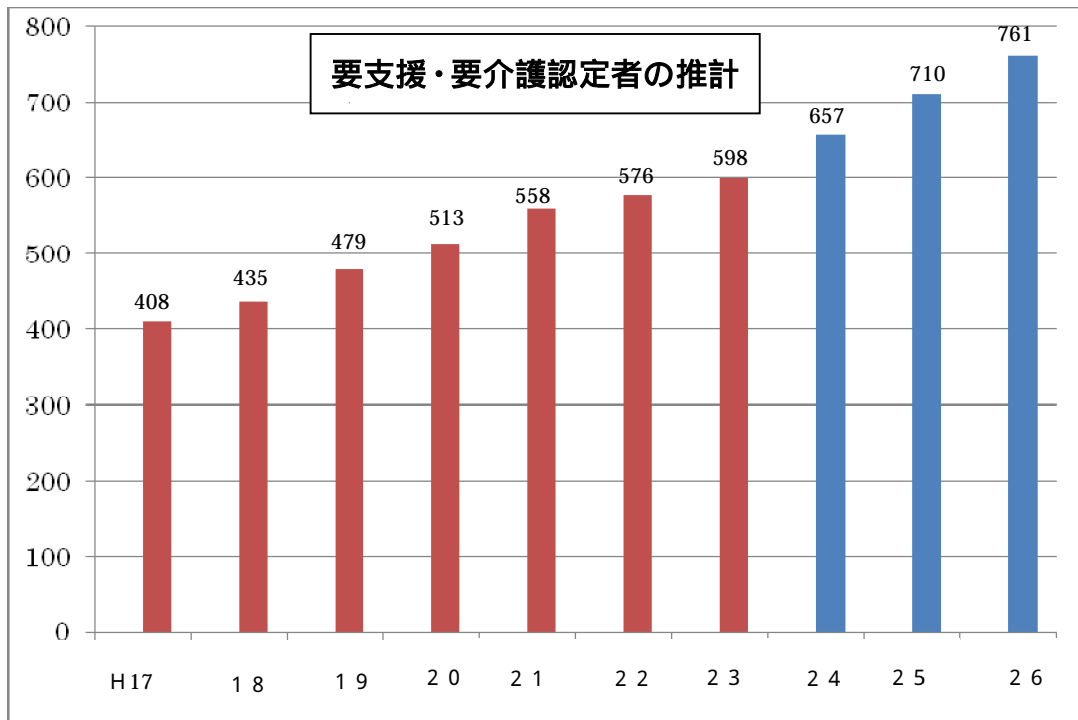
(引用:読売新聞6月2日朝刊)

2. 高齢化率の推移

区分	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年
全国	12.0	14.5	17.3	20.1	23.0
岡山県	14.8	17.4	20.2	22.4	25.1
早島町	13.4	15.6	17.9	20.3	23.0

(単位:%)

3. 早島町の要支援・要介護認定者の推移



4. 健康はつらつ早島 2 1 (H 2 4 , 3) に見る目標値

項 目	現状値	目標値
運動不足だと思う人の割合	男性 75.2%	65%以下
	女性 81.4%	
日常生活の中で意識的に体を動かしている人の割合	男性 44.6%	60%以上
	女性 39.4%	65%以上
塩分をとり過ぎていると思う人の割合	男性 36.7%	男性 25%以下
	女性 33.2%	女性 18%以下
一日の塩分摂取量		10g
特定健康診査受診率	26.5%	65%以上
特定保健指導実施率	17.9%	45%以上
肺がん検診受診率	30.3%	60%以上
胃がん検診受診率	23.2%	45%以上
大腸がん検診受診率	30.7%	55%以上
子宮がん検診受診率	21.4%	40%以上
乳がん検診受診率	30.3%	40%以上
前立腺がん検診受診者数	251人	300人以上
定期検診を受けている人の割合 (現状値はH18)	男性 84.5%	可能な限り
	女性 72.1%	100%を目指す

現状値は平成 2 3 年、目標値年度は平成 2 6 年