

第7回

生活習慣病予防、介護予防で「健康寿命」を伸ばす取り組みを、行政と市民が一体になって進める

「遠州」と呼ばれる静岡県西部にあり、東は掛川市、西は磐田市に接する袋井市は、江戸時代は東海道五十三次の宿場町で、明治以降は温暖で日照時間の長い気候の恵みを受けて静岡茶の栽培が盛んになり、戦後は首都圏と中京圏を結ぶ東海道本線、国道1号、東名高速道路が通る交通の便の良さを活かし、自動車産業など製造業が主産業になっている。面積は108.33平方メートル。人口は88,211人、世帯数は34,221世帯（2018年8月1日現在）。平均年齢43.9歳、高齢化率22.4%（2015年10月1日現在）は静岡県の平均値より低く、比較的「若いまち」だが、それでも高齢化は着実に進んでいる。静岡県職員出身で平成13年に袋井市長に就任した原田英之市長は、平成17年の合併後では現在4期目。生活習慣病予防と介護予防により「市民がともに進める」健康寿命の延伸で、「お達者度」静岡県ナンバーワンを目指す取り組みを行っている。平成28年11月、厚生労働省の「第5回健康寿命をのばそう！アワード」で、2部門で優良賞をダブル受賞した。



静岡県袋井市長
原田 英之
(はらだ・ひでゆき)

昭和18年1月12日、静岡県久野村（現在の袋井市）生まれ。東北大学法学部卒。昭和42年4月、静岡県入庁。ロサンゼルス駐在員、東京事務所長、健康福祉部長などを歴任。平成13年1月、旧・袋井市長就任（1期目）。平成17年1月再選（2期目）。平成17年4月、袋井市と浅羽町の合併に伴い、袋井市長就任（1期目）。平成21年4月再選（2期目）。平成25年4月再選（3期目）。平成29年4月再選（4期目）。

「健康」を市政の大きな柱に据えたきっかけ

——「日本一健康文化都市」を目指す袋井市では「健康寿命を伸ばそう！」と市民の健康づくりにも熱心に取り組んでおられますが、そもそものきっかけは何だったのでしょうか？

〈原田〉 私が合併前の袋井市の市長に就任したのは平成13年ですが、先代の豊田市長在任中の平成5年に「健康文化都市」を宣言していました。「健康文化」は平成4年に厚生労働省健康文化都市推進会議が創作した言葉で、「健康とは単なる疾病にかかっていないということではなく、充実した日常生活を送り、自己実現を達成するための最適な状態」と定義しています。当市が「健康寿命」と言う時の「健康」も、その定義に沿っています。私は市長就任前に静岡県の健康福祉部長を務めていましたが、介護保険制度がスタートした年には介護保険を説明しながら県内の市町村を回りました。そんな関係もあり市長就任時から、「これからの地方行政では『健康』が問題になるだろう」と思い、

以来ずっと「健康」を市政の大きなテーマとしています。

——2015年の統計では、袋井市は平均年齢43.9歳、高齢化率22.4%と全国平均や静岡県の平均より低い「若いまち」で、人口も少しずつ増えています。それでもあえて「健康」を市政の柱に据える理由は何でしょうか？

〈原田〉 今は低い高齢化率もこれから徐々に上がると予測されていますが、地方行政のベースは市民が健康に、安全に暮らせることです。安全とは災害に対する備えなどで、これはいつ天変地異に襲われるかわかりません。しかし市民の健康な暮らしは、日頃から努力すれば努力しただけ成果があらわれてきます。17年前の就任時、健康の問題は市政のテーマであり続けると思いましたし、今後もそうなると思っています。

——就任の年にエコパスタジアム（静岡県小笠山総合運動公園スタジアム）が完成し、翌年にはサッカーのワールドカップの試合が行われました。袋井市が「スポーツのまち」をPRしようとしていた頃で、スポーツと健康は非常

に相性がいいように思います。

〈原田〉健康文化都市と言う時、高齢者の健康を守るだけでなく、市民みんなが若い頃から元気に、健康に過ごせるまちをつくるという意味も含まれます。エコパ（小笠山総合運動公園）は静岡県の施設ですが袋井市にあり、サッカーのワールドカップの翌年には静岡国体の会場になり、就任当初からスポーツのビッグイベントが重なりました。スポーツをしながら健康になろうという動機づけでは、強い刺激になったと思います。

歩いて生活習慣病を予防してポイントがつく

——高齢者の健康の問題ですが、以前から何か懸念すべき課題はあったのでしょうか？

〈原田〉当市は、糖尿病の罹患率が高い特徴がありました。保健師ががんばったおかげで、生活習慣病の特定健診の受診率が静岡県内で一番高いからそうなったのかと思えば、そうではなく、東京や名古屋のような大都市と比べればクルマ社会なので、日常生活で歩かないのが最大の原因だとわかりました。当市の地形は比較的平らで、一年通じて天気が良く、日照時間の長さは全国トップクラスで歩きやすい環境のはずですが、日常生活ではついついクルマに乗ってしまいます。ですから意識して歩かないと、運動不足になってしまいます。

——それが、市長から率先して「意識的に1日に30分歩こう!」と、正しい運動習慣を定着させる運動につながったわけですね。

〈原田〉私自身も若い頃から歩くのが好きで、就任前から毎朝小1時間、7,000歩以上は歩いていました。市民の皆さんにも歩いてもらおうと平成18年度に登録制で始めたのが「健康チャレンジ!! すまいる運動」です。ウォーキングを盛んにする制度としては全国的にも早かったと思います。平成19年度からは「何歩、歩きました」と自己申告すると「健康ポイント」がつくようになり、ポイントで市営の駐輪場や駐車場やコミュニティセンターの会議室やコミュニティバスなど、当市の施設の利用が無料や割引になる特典が設けられました。

——それはいま、全国にひろがっている「健康マイレージ」ですね。市町村が、生活習慣病の

原因になる住民の脂肪を買い取るような制度だといわれています。

〈原田〉厚生労働省に行ってもこの話をすると冗談半分で「自己申告だと、歩かないでポイントだけもらう人が出ませんか?」と言われましたが、私は「大都会ではあるかもしれませんが、こんな小さなまちではずるいことをしたらすぐばれます。手間をかけてチェックするより、できるだけ多くの人に歩いてもらうほうがいいですよ」と言いました。平成20年度には市職員の発案でポイントを小・中学校や幼稚園、認定団体に寄付して、それで図書や学用品などの購入費用にあてる制度ができております。

——健康ポイント制度は現在、どのように発展していますか？

〈原田〉平成21年度に、それまでのカードに加えて携帯電話でポイントの申告ができる「e-すまいる」が始まりました。現在はスマホの歩数カウント機能を活用してスマホを持って歩くと、万歩計のように歩いた歩数をアプリが自動的にカウントして自動的にポイントが貯まるしくみができています。長く続けていると中だるみが生じますから、次から次へ手を変え、品を変えていくのは効果があると思います。登録者をどんどん増やしたいですね。目標は平成33年度までに5,000人です。

——袋井市の健康の事業はまず「歩くこと」から始まったわけですね。

〈原田〉基本は自発的に歩くことで、そこからスタートしました。

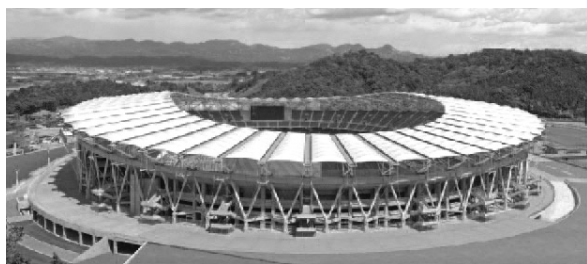
——「クルマに乗らないで歩きましょう」とは、ここは自動車関連の製造業が盛んな地域なので、抵抗を受けませんでしたか？

〈原田〉いいえ、全くありませんでした。工場で働いている人が健康でないと、自動車はつくれませんからね。

「病・病・診」連携の地域医療体制を構築

——袋井市は平成22年、健康文化都市に日本一をつけた「日本一健康文化都市宣言」を出し、平成28年に「日本一健康文化都市条例」を制定しました。

〈原田〉日本一健康文化都市宣言は、平成17年に



エコパスタジアム

合併して新市が誕生して5周年になるのを機に、市民の健康への意識をより高める必要があると考え、改めて出しました。「日本一」をつけたのは「日本で一番を目指そう」という意気込みで、健康文化都市条例にもつけています。

——3年前の平成27年5月には「総合健康センター（はーとふるプラザ袋井）」がオープンしましたが、これは保健、医療、介護、福祉を統合した大きな拠点になっています。

〈原田〉もともとの建物は400床の袋井市民病院でした。平成25年、450床の掛川市立総合病院と統合して新病院の「中東遠総合医療センター」に移転し、その跡地にセンターが入りました。センターには旧・市民病院に代わって、150床の聖隷袋井市民病院が入っています。

——400床が150床になったら「市の医療体制は後退した」と言われませんでしたか？

〈原田〉市民にとっては、市民病院が総合医療センターに統合されても、市内に日常的にかかれる中程度の病院が一つあればいい。そこが大病院の総合医療センターと連携してアフターケアの機能を果たし、あわせて市民の健康をみんなで考えるようなしくみをつくろう、という発想です。総合健康センターには市庁舎内にあった健康に関する機能を全部移転させて、新しい組織をつくりました。

400床、500床の大きな病院になると院長の権限が大きくなり、市立と言っても市からは半ば独立した組織になって、経営の独自色が強まります。そうではなく「市民の総合的な健康づくり」という行政の大きな傘のもとで病院経営を行う、市と協調しながら市民の健康管理を一緒に行う医療機関としては150床程度の規模が適していますし、そのほうが市の健康施策を聞いていただきやすくなります。私は市長就任時から、そんな病院が必要になると



出張出前講座

思っていました。

——「わがまちには大病院があるから安心」とよく言いますが、大病院があっても、それだけで安心とは言えないわけですね。

〈原田〉大病院は救急の拠点になり、各科の専門医がいて高度医療の特殊な手術や検査ができますが、そこまでは必要でない病気の外来治療や、生活習慣病の検診、回復期の療養やリハビリなどは、むしろ地域にある中規模の病院のほうが適しています。そんな役割を期待して総合健康センター内に市が運営する新しい病院をつくりました。

——袋井市は「病・病・診」が連携する地域医療体制を構築し、それに総合健康センターを接続して、市のさまざまな健康施策を機能的に結びつけたというわけですね。

〈原田〉その通りです。総合健康センターに所属する保健師と、同じ建物内にある聖隷袋井市民病院のドクターは、連携が非常にいいです。「病気になるようにする」「病気を早いうちに発見する」「病気を早いうちに治療し、早く回復する」という目的では共通していますが、それは健康寿命を伸ばすためには非常に大切な活動です。

保健師が活躍できるのが「住みやすいまち」

——保健師の活動もそうですが、袋井市の総合健康センターでは従来の保健センターの役割を大きく超えて、市民の健康の維持・増進に積極的に関わっています。

〈原田〉他の市町村と比べて保健師や栄養士の数が多くなっています。当市に14あるコミュニティセンターは1ヵ所平均で約2,000世帯、人口6,000人弱を受け持ちますが、それぞれの職種ごとに「地域



出前による運動教室



健康血管年齢測定

担当」を決めて、各地域に張りついています。コミュニティセンターでは月1回、健康相談を実施して「出張保健センター」のような役割も果たしています。活動の三本柱は「生活習慣病予防」「ロコモティブシンドローム予防」「認知症予防」です。介護予防も保健師等と、市内に4つある地域包括支援センターが連携して活動しています。

——保健師の数が多くて、その活動を重視しているのがポイントですね。

〈原田〉 私は「住みやすいまち」とは、市町村の職員の企画担当が絵を描いて、建設部門がそれにそって計画通りに街をつくって、それでできるものではないと思います。むしろ保健師が働きやすいような環境を整えて、彼女らが市民と接して相談を受けながらまとめた意見が市町村の組織内で共有化され、それに沿ったまちづくりが行われてこそ、これからの「住みやすいまち」になるのではないかと思います。保健師が活躍できるようなシチュエーションをつくるのが、私の仕事です。

——市民が保健師と顔を合わせる機会が多ければ、たとえば検診を受けようかという気になり、病気の早期発見によって健康寿命が伸びる効果も生まれるでしょう。

〈原田〉 地域担当1人で2,000世帯というのは、それほど数は多くありません。心配事の相談に乗って市民と顔なじみになるのは、とても大事なことです。その人の既往症や、かかっている診療所や病院がわかっていたら、例えば「セカンドオピニオンをとって見たらどうですか」といった提案もできるでしょう。それは保健師だからできることです。だからこそ当市の施策では保健師の活動を重要視しています。先日も東大の高齢社会総合研究機構に研修を受けに行きましたが、ある保健師が「私たちがふだんやっていることを、論理立ててお話されて

いました」と私に話しました。自分たちがやっていることは間違っていないと確認できたようです。

——わがまちが保健行政の最先端をいっていると、改めてわかったわけですね。

〈原田〉 当市では、商工会議所・商工会の賛同を得て、企業が取り組む健康経営を支援し、働く世代からの健康づくりを推進するため、市内の事業所に保健師も訪問し、必要に応じて、従業員の健康管理上の課題解決に向けての相談や取組の提案を行っています。民間企業で働いているうちは健康保険組合や協会けんぽですが、定年退職すると市の国民健康保険に移ります。国保の高齢の加入者で糖尿病になっている方の中には、現役の頃にちゃんとした健康管理をしなかったのが原因になっていることがよくあります。若い頃から生活習慣病の予防を行っていたら、定年退職して国保に移った時に発病しなくなって、市の国保財政への負担が少なくなります。

「健康」は市民と市政がつながれるいい施策

——袋井市の健康づくり計画では「一人ひとりの主体的な健康づくり（自助）」「地域や仲間の支えあい（互助）」「社会保険などの相互扶助（共助）」「行政の支援（公助）」をともに推進しています。市民から募って「健康運動サポーター」「お元気運動リーダー」「健康づくり食生活推進員」「健康づくり推進員」を任命し、健康寿命を伸ばすために市民が「ともに進める」活動を展開しています。

〈原田〉 健康づくり食生活推進員も数多くて約150名ですが、健康づくり推進員は各地区にある約150の自治会から男女1名ずつ推薦していただき、



おんないカフェ



コミュニティセンターまつりでの健康コーナー

約300名います。中には健康について熱心に勉強して理解している人もいれば、「頼まれたからやむを得ず引き受けた」という人もいます。保健師がうまくコーディネートしていく必要がありますが、率直に言えば1年程度の任期中にみんな市の期待通りに活躍できるかと言えば、なかなかそういきません。「健康は大切なこと」「これからの日本にとって絶対にはずせない問題」と認識する市民をもっと増やしていくには、研修などを通じて全員が本物の健康づくり推進員になれるよう、市も努力しないといけません。なかなか難しいですが、そこが課題です。

——総合健康センターの「おんないカフェ」「は～とふるカフェ」や「認知症初期集中支援チーム」、各地域での「貯筋運動教室」「出前健康教室」「地域健康寺子屋」など、新しいアイデアがどんどん出てくるようですが、提案はどこから上がってくるのですか？

〈原田〉 市職員からの提案が多いですね。平成5年の健康文化都市宣言から25年たちますが、その頃に始まって健康への意識が庁内に脈々と流れているように思います。予算編成の時期などに私が担当部局と話をするたびに面白そうなアイデアの提案が出てきて、感心しています。

——市職員の皆さんの健康に対する関心はなかなか高そうですね。

〈原田〉 職員が身体を自己管理して、健全な考え方をもち肉体的にも精神的にも健康だったら、いい仕事ができ、健康に関するいい提案も出てくると思います。それは全国どこの自治体でも同じでしょう。

——予算化ができるかどうかは別として、市民の健康づくりは基本的に、それ自体に反対する人はいませんし、施策を通じて市民と市政の

間のつながりができます。

〈原田〉 健康づくりは市民と市政がつながれる、とてもいい施策です。

——平成28年11月、厚生労働省の「第5回健康寿命をのばそう！アワード」で、袋井市は「生活習慣病予防分野」と「介護予防・高齢者生活支援分野」の2部門で優良賞をダブル受賞しました。これは大いに励みになったのではないかと思います。

〈原田〉 生活習慣病の予防は国保特定健診の受診率が静岡県内で第1位になったことが、介護予防・高齢者生活支援は総合健康センターの組織がよく活動していることが評価されました。受賞して「自分たちの取り組みが評価を受けた」と市職員の意識も高まりましたし、市民にもかなり知られていて「とってもうれしい」と言われました。私も受賞してうれしく思います。

健康づくり計画は数値目標も中間評価もある

——アワードを受賞された平成28年度からの7ヵ年計画で「袋井市健康づくり計画」を推進中です。計画の中では生活習慣病予防、介護予防、健康寿命の延伸で「お達成度『県下一』をめざします！」というスローガンとともに、最終年度の数値目標が細かく列記されています。

〈原田〉 数値目標を入れたほうが、たとえば「〇〇%を目指してがんばりましょう」と、はっきり言えます。健康というと、これまでは数字よりは感覚でとらえられてきました。例えば「あなたは健康だと感じますか」と聞かれ、ヘモグロビンA1c値やコレステロール値や血圧など数字の上では正常でな



袋井市総合健康センター（はーとふるプラザ袋井）



中東遠総合医療センター

くても、生活に支障がないから「健康だと感じている」と答えたりします。ですから可能な限り、健康を数字であらわすようにしました。

——最も重要な「お達者度」は、「65歳から元気で自立して暮らせる期間、男性17.70年（82.7歳）以上、女性21.00年（86.0歳）以上」となっています。

〈原田〉 なかなか難しいですが、総合健康センターを中心に保健師が地域で健康づくりをしっかり進めていけば、必ず達成できると思っています。

——「中間報告」のような形で、健康づくり計画の数値目標の達成度評価も出しておられます。A評価のものもあれば、最低ランクのD評価がついたものもありました。

〈原田〉 正直に評価をつけ、うまくいっていなければ、みんなでうまくやれるように努力すればいいのです。D評価がついたら担当当局はつらいでしょうが、私は「どうしてDなのか」とはっきり言って改善を目指すようハッパをかけています。A評価でも安心するなとも言います。

——「PDCA」サイクルで「評価」も重視しながら、最終的に計画達成を目指すわけですが、4年後の達成見通しはいかがですか？

〈原田〉 100%達成できると確約できませんが、健康づくりの施策でも明確な数値目標を設定して、その達成を目指して努力を続けていないと、現状に甘んじたりして中だるみしかねません。これは市政の他の施策でも言えることですが、特に健康の問題は全員が毎日コツコツ一歩ずつ進める必要があります。

——「毎日何歩歩きましょう」という数値目標を設けずにただ「歩きましょう」では、あきてしまうのと同じですね。

〈原田〉 全くその通りです。目標があるのとないの

とでは、全く違います。自治体の職員にしても、どんなポストにしようとも仕事をする上での目標を自分で設定して、目標に向かって努力することが必要になるでしょう。

健康というイメージはそのまちの魅力を高める

〈原田〉 私は、当市が人口8万8,000人あまりのサイズだから、これだけのことができると思っています。たとえば30万人、40万人の都市なら、保健師が各地区で活躍して市民と顔の見える関係を築いて、事業所まで訪問するようなことはできないでしょう。もっと大きい政令指定都市なら、なおさらです。「住みやすい街」と言うなら、人口10万人未満の市がこれから魅力ある街として生きていくために、健康に関わる良い施策があるかどうかは重要な要素になると思います。

——健康づくり計画の最終年度の、さらにその先の構想として、何かお考えでしょうか。

〈原田〉 今後、人口が減って、高齢化がすすむ時代は、「健康イメージが強いまち」であればあるほど魅力的な街になれると思います。緑が多い、空気がきれい、道がきれい、救急医療や高度医療が充実した大病院があるといったことに加えて、毎日の生活の中で保健師の目が隅々まで行き届き、住民一人ひとりにきめ細かくタッチしているような街になれば、大きな魅力を形づくれるでしょう。当市でそんなコア・イメージが確立できれば、「健やかに生きられる」「心配なく子育てができる」まちとして、強い魅力が発揮できると思います。

——今後は「健康イメージ」が市町村にとって大きな魅力になるということですね。本日はどうもありがとうございました。