

第1回富山県健康寿命日本一推進会議での委員発言（要旨）

特別委員

- ・ 少子高齢化が進む前は、崖から落ちた人に手厚く医療介護することが主であったが、これからは今元気でまだ崖から落ちていない人の健康をいかに維持するかが課題
- ・ 会社、地域などの集団では、平均年齢の上昇には生産性の低下という課題が内在しており、体調不良による欠勤やパフォーマンス低下による機会損失を金額換算すると決して小さくない
- ・ 海外では、社員の健康に投資する企業や団体はパフォーマンスがいいということが既に示されており、日本でも先行している企業は、大企業で3年、中小企業は1年程度で効果が出るのがわかっている。
- ・ 人の健康は、地域の環境や職場での働き方に大きく影響を受ける
- ・ 加齢により健康状態は悪化しやくすなるが、集団によって悪化するスピードが異なる
- ・ 日本は健診大国と言われているものの、健診を受診しただけで終わってしまい、健康づくりは仕事、介護、子育て、趣味に比べて二の次になりがちであり、自らの努力だけでは困難
- ・ 健康づくりは、通勤、朝礼、点呼、会議、昼食など日常の生活動線に注目した取り組みが有用

委員(食生活の改善)

- ・ 食生活等を含めた不摂生な生活が健康を阻害
- ・ 食育推進事業として食育リーダーによる食事指導や栄養指導の充実（若い世代への食育）が必要
- ・ エネルギー、野菜、塩分について徹底する形で取り組んだ「とやまごころごはん」をもっと拡充
- ・ 毎月19日の「食育の日」を認知され、各市町村が健康寿命日本一を目指すことが必要
- ・ 食品ロスを少なくするために必要以上の料理を出さないようにしたり、年齢に応じた必要量を提供するヘルスマニューの開発も必要

(運動習慣の定着)

- ・ 「運動」より子どもと遊ぶ、家事をする、通勤通学、歩くなどの「身体活動」を増加させるべき
- ・ 家庭でも運動を心掛けている子供と全く運動しない子供の二極化が見られ、例えば学校生活の中で雑巾がけをするときにポイント制のような遊びを導入するなど、生活の中で健康を高める工夫があればよい
- ・ 富山の良さを活かした体験活動を通じ身体活動量の増加に配慮
- ・ 継続的に健康を維持するためのスポーツの導入を若者達にアピールする必要
- ・ 静岡県の例にならい、健康づくりマイレージの実施も一つの案

(社会参加)

- ・ 社会参画し、何らかの形で働くことが最も健康寿命を延ばす方法
- ・ 福祉分野でも地域における健康づくりに取り組むべき
- ・ 集会をしても女性の出席率が良くて、男性の出席率が悪い実態がある

(医 療)

- ・病院としては、早期発見・早期治療の二次予防、病気になった人の再発防止の三次予防が役割
- ・後期高齢者の歯科検診事業はかなりの反響があり、70歳、65歳という節目にも広げるべき
- ・例えば病院やかかりつけ医にかかる外来治療患者の指導などを充実すべき（診察前の待ち時間を利用した健康教育、受診後の個人指導、疾患への理解や行動変容につながるような指導を外来で実施）
- ・訪問看護師による病気の増悪予防指導をより充実
- ・薬局では、地域における健康相談にもっと力を発揮せよということで取り組んでいるところ

(健康診断の受診)

- ・祭りのときに血圧や血糖値を測るなど、遊びに来たついでに行うなどの工夫が必要
- ・特定健診受診率は42%、全国8位（H26速報値）であるが、厚労省の斟酌基準（健診率60%）を満たす市町村は、南砺市のみ
- ・健診結果の数値に対する見方が専門の学会によって全く異なっており、専門の方々との間で何を目標とすべきかについてももう少し議論を進めるべき

(教 育)

- ・高校、大学時代に健康寿命に関する知識の習得も必要
- ・子供の時から基礎体力をつくるようなスポーツの推進していく必要
- ・若い女性の朝食の欠食やコンビニ食の人などに対し、指導ができればよいのではないか
- ・学校生活では、生涯にわたって健康な生活を送るための基盤づくりに取り組む

(健康経営)

- ・健康経営の実践には、経営者だけでなくマスメディアを含めた色々な方の支援が必要
- ・熱心に取り組んでいる企業や団体について、それを顕彰する仕組みも必要

(そ の 他)

- ・富山独自の自然等も含めて健康についての提言書を作っていければと考える
- ・前向きで明るくいることが、心の健康に最も良いのではないかと考える
- ・健康感のアップが長寿や生きがいに繋がる

(総 論)

- ・健康寿命の延伸は、社会の問題であり、家庭や職場、地域、学校などが一体となって取り組むことが重要
- ・健康寿命の延伸は、医療費の抑制というネガティブな発想ではなく、企業や地域、国の活力が向上するというポジティブな発想が必要
- ・健康づくりの問題を他のさまざまな要請とうまくかみ合わせることで、企業の発展や経済活性化に繋げることが一番良い
- ・神奈川、富山、奈良の3県で漢方のノウハウを活かすとともに、薬草栽培による農業振興の取り組みを絡めながら対策を考えたい
- ・健康寿命延伸の対策として、働き盛りの年代が少し抜けている
- ・定年制の廃止を前提とした場合、健康であることが条件となり、健康維持は重要
- ・地域や会社などいろいろなところで健康に関する情報を入手できるようなことが行われる必要