

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

第2回富山県健康寿命日本一推進会議での委員発言（要旨）

医療関係団体

（富山県医師会 馬瀬委員）

- ・ 県医師会として一番心配しているのは、健診の受診率、特にがんの受診率が極端に悪いこと
- ・ 医療機関の立場としては、健康寿命をどのように延ばすかという点については、健診が一番の方策だと考える。

（富山県立中央病院 野田委員）

- ・ 入院した人には全て生活習慣指導をきちんと行い、安心してかかりつけ医に帰っていただくとともに、生活習慣指導室をつくることで貢献したい。
- ・ 急性期疾患の人が早く社会復帰するために、急性期リハビリにも力を入れていきたい。
- ・ 肝臓がんの予防としてC型肝炎は薬で治り、ヘリコバクターピロリを除菌すると胃がん発生率が減るといつた1.5次予防を含めて頑張りたい。

（富山県リハビリテーション病院 橋本委員）

- ・ 女性が介護を受ける最大の原因は運動器疾患
- ・ 骨粗しょう症について、薬剤師も啓蒙して早期発見・予防を行ったりして、幅広く骨折予防のための治療を付け加えていただきたい。

（富山県歯科医師会 山崎委員）

- ・ 特に糖尿病は、歯周病をしっかり治療しておけば改善がかなり得られる。
- ・ 来年11月11日に富山で開催する全国歯科保健大会においては、健康寿命を延伸するためには、口腔ケアからということで取り組む。

（富山県薬剤師会 永野委員代理）

- ・ 「元気とやま健康ステーション」には、県内すべての薬局に参加してほしい。
- ・ 本年度は、公民館祭りなど大きなイベント会場で、多職種と連携し、病気や健康、薬などの相談を受けており、大変好評である。

（富山県看護協会 大井委員）

- ・ 健康寿命の延伸には、行動変容に関わることと健康づくりの意識を高めることが大事
- ・ 健康づくりの意識を高めるために、イベント等で血管年齢測定、骨密度測定、血圧測定等を実施
- ・ 最近腕時計やブローチ型のウェアラブル端末あり、子育て中の母親が子どもを抱っこしたりあやしたりするのは結構な運動量になると思うので、そのような端末の利用も進めていけば、もっと健康意識の高まりにつながる。

経済・労働関係団体

(富山県商工会議所連合会 高木委員)

- ・協会けんぽと提携し、中小企業を対象に、看護師に出張していただいて、各社ごとに健診の受診率だけでなく再検査も含めて専門家としての的確なアドバイスを頂き、その上で健診受診率を上げる運動を始めたところ。

(富山県商工会連合会女性部連合会 徳永委員)

- ・地域の魅力再発見・発信事業に取り組んでおり、これは健康づくりに最も関わる事業ではないかと考える。
- ・本事業で作成する冊子では、各地域のあまり知られていない、女性部員だからこそ分かる観光スポットを紹介しており、まずは県内の方がこの冊子を手にして歩いていただき、癒しの空間でゆっくり過ごしていただくことが健康につながると考える。

(富山経済同友会 川本委員)

- ・労働者の約7割が中小企業といわれており、四十数年勤めている社員たちは大事な経営資源
- ・神奈川県が展開している国家戦略特区のヘルスケア・ニューフロンティアの視察やデジタルヘルスをテーマとした講演行方など、会員一同勉強しているところ。
- ・とは言え、経営者は最も不健康な人の部類に入ると考える。社員たちの健康を言う前に、経営者自身がもっと健康について勉強しなければならない。

(富山県経営者協会 金岡委員)

- ・食で塩分や糖分を減らそうと思うと、事業者の皆さんにさらに強力な働きかけをしなければならず、食品保存の問題や、売り上げに直結するデリケートな問題はあるものの、さらに働きかけを強力に進めてほしい。
- ・また、全県的な大きな活動を進めていく上で、さまざまなデータに基づいて施策の重要性や効果を測る必要があり、このようなデータをさらに広範にどのように収集・蓄積・活用していくかが重要

医療保険者

(健康保険組合連合会富山連合会 相田委員代理)

- ・健康保険組合連合会としては、死亡原因の過半数を占める生活習慣病を対象にした健診データ、レセプトデータが電子化されたことに伴い、昨年からは義務付けられたデータヘルス計画の作成を強力に推進していきたいと考える。今のところメタボ健診対象者を主に対象として保健指導等を行っていますが、今後はまだメタボになっていない人をターゲットにして、事業主とコラボしながら強力に推進したいと考える。

(全国健康保険協会富山支部 松井委員)

- ・社員の健康は企業の業績アップにつながるということで、健康企業宣言事業というのをやって、6カ月経過し、今のところ80社が取り組んでいる。もっともっと底辺を広げていきたいと思っており、商工会議所や経済団体等と連携を深めてやっていきたい。
- ・また、富山県ともさらに連携を密にして、例えば健康保険セミナーなどをやって、健康経営の取り組みが県民運動になるようにつなげていきたいと考えている。

(富山県国民健康保険団体連合会 舟橋委員)

- ・前回の特定健診の受診率は富山は上位だと出ていますが、国保としてはその後の保健指導の受診率があまり良くなく、中でも、わが立山町は低い方であり、どうしたものかと思っている。
- ・また、ICチップが入っているマイナンバーカードをポイント制にするようなシステム開発を県でしてもらえないかと考える。
- ・スマホを使ったウォーキング企画がありましたが、私は1週間前にスマホを買い換えたら大体の機能が入っていたので、わざわざ作らなくてもいいのではないかと思います。

健康づくり関係団体

(富山県栄養士会 原田委員)

- ・健康寿命の延伸では、食に関しては、特に減塩と野菜摂取量が大事ではないかと考える。昨年度、「とやまごころごはん」として、県から補助を頂いて健康食を開発し、お店の方と協力して普及に取り組みましたが、少し停滞気味であり、もっとPRしていかなければならないと考える。
- ・また、買って来た総菜や弁当などについて、学校給食のパンが減塩されたように、知らず知らずのうちに減塩になっている取り組みが大事
- ・日本栄養士会では来年8月4日を「栄養の日」と定め、その前後を栄養週間として活動しようと考えている。

(富山県食生活改善推進連絡協議会 勝田委員)

- ・私どもは「私たちの健康は私たちの手で」というスローガンの下、生活習慣病予防で健康寿命の延伸を図ることを最重点目標として活動しており、事業には、富山県の受託事業、日本食生活協会の受託事業、各市町村で行っている独自事業がある。
- ・県の受託事業では、健康づくり食生活改善実践講習会による生活習慣病予防の取り組み、三世代ふれあい食育クッキングセミナーなどを各市町村で行っている。
- ・日本食生活協会の受託事業では、生涯骨太クッキング、おやこの食育教室、高齢者向けの事業として低栄養・ロコモ・認知症予防教室などを開いている。また、男性のための料理教室を隔年で行っている。生活習慣病予防の減塩推進スキルアップ事業も今年度から実施している。平成25から27年度はTUNAGU（繋ぐ）パートナーシップ事業として、家庭訪問による味噌汁の塩分調査を行うとともに、1日の目標野菜摂取量350gにあと一皿（70g）足りないということで「野菜あと一皿」運動を展開
- ・独自事業としては、地域の食育リーダーとして活動するための知識や資質向上を目指した研修会を実施している。

- 平成 28 年度からの新規事業としては、日本食生活協会の事業を引き継いで「減塩」と「野菜もう一皿」を重点テーマに、家庭訪問をしている。今までは高齢者世帯が多かったのですが、今年度からは若い世代を訪問していこうと思っている。そして、野菜を摂取していただくためのレシピ等を配っている。
- 健康づくり食生活指導者育成講習会は、各市町村の推進員リーダーが年 2 回集まり、県から健康の現状や県が目指す健康づくりについて話を聞いたり、全国大会やブロック研修会の報告等を行っている。
- 三世代ふれあいクッキングセミナーは、平成 12 年から県の受託事業として行っている。富山の郷土料理を次世代に伝承し、料理を作ってくれた人や自然の恵みに感謝し、食べ物を大切にする心、「もったいない」と思う気持ちを伝えて、健康的で地球に優しいエコクッキングを広めている。また、G7 環境大臣会合で食品ロスが話題に上っていたように、エコクッキングをどのように実践すればいいかという話もしている。
- とやま健康サポートレシピ推進事業では、1 日に必要とされる野菜摂取量や食品ロスに関するリーフレットを配布する予定である。

(富山県生涯スポーツ協議会 片貝委員)

- 県などの取り組みについて、大変いろいろなアイデアを持って取り組んでいることにとても驚きましたが、せっかくこのような積極的な取り組みをしているので、もう少し県民の皆さんが知っていてもいいのではないかと考える。どのように県民の皆さんに伝え、実践していくかを私どもも考えていかなければならない。「ポケモン GO」のように、県民の皆さんがスマホを持って歩くことが習慣づけられるにはどうしたらいいか、もう少し考える必要がある。

(富山県健康増進施設連絡協議会 島田(彰)委員)

- 健康合宿では、参加者からは、「今の自分の運動機能の状態をきちんと理解でき、本当に続けられるプログラムをつくれた」、「一人ではスタートすらできなかったが、合宿で同じ悩みを持つ仲間ができ、大変心強く感じた」という声があり、これから継続していくために必要なネットワークも生まれたと考えている。
- また、「運動だけでなく、食事や睡眠、メンタルヘルスについてもしっかり勉強できた」という声もあり、食事は管理栄養士が各ホテル・旅館と打ち合わせをし、基本的には栄養バランス、塩分量をしっかりと把握した上でいただくことや、中にはご飯の量をメジャーで測り、自分が普段食べている量と比較できる取り組みもしている。
- 「楽しみながら体を動かすことがこんなに身近だったことが分かった」という声もあり、立山山麓で森林セラピーをしたり、生水を巡ったり、桜ヶ池湖畔の紅葉を見ながらゆっくりノルディックウォーキングしたときにはリスが現れたりして、こんな所にこんな生き物がいるのかという気づきもあるなど、本当に苦もなく、皆さんと一緒にわいわいがやがやと歩きながら、いい汗をかけたという声を頂いたところ。
- その他に、3 カ所の宿泊担当者からは、日・月と平日の開催は閑散期対策になり、大変ありがたい取り組みだという声がありました。
- 落選者を含めた参加者や宿泊施設側からも大変良い反応を頂いており、ぜひ「とやま健泊」を通年プログラムとして、県の指導で引っ張ってほしいと考える。開催地としては、立山室堂であれば高地トレーニングも可能ですし、氷見地区は海岸線や里山、魚料理があります。他にも

宇奈月温泉などまだまだたくさん素晴らしい地域がある。

- ・最近「民泊」という言葉がとてはやっており、それと同様に、富山県発信のプログラムとして「健泊」として打ち出していけたら素晴らしいと考える。

(富山県スポーツ推進委員協議会 横田委員)

- ・われわれスポーツ推進委員としては、健康とスポーツ、食とスポーツなど具体的なプログラムをいろいろと作っているところ。今までは技術面を中心に、子どもたちにスポーツを普及することが焦点でしたが、高齢化の方々のスポーツ交流も重視して現在計画を作っている。
- ・減塩運動や健診受診率の向上などの話がありましたが、誰がどのように責任を持って取りまとめしていくのかというアクションプログラムを作るべきだと考える。

学識経験者

(公立大学法人富山県立大学 石塚委員)

- ・まず健診受診率を 100%にするよう心掛けているが、学生と職員は真面目でいいのですが、教員の中には「忙しいから」と言って逃げる者がいるので、しつこく追いかけて 100%を目指す努力をしているところ。

(富山国際大学 中島委員)

- ・私は短期大学の学長も務めているが、そこには県内大学で唯一、栄養士を養成する学科があり、活用してほしいことや、健康づくりや食生活についての公開講座等を開いているが、参加者がなかなか増えない。もっと広報体制を強化してほしいと学科から言われているところ。
- ・それから、私はレジ袋無料配布廃止、エコストア制度の会長をしており、エコストアにはコンビニやスーパーを含めて約 1000 店が加入していますが、互いにもう少し連携すべきではないかと考える。縦割りではなく、食生活改善等の運動ともう少し連携した形で相乗効果を発揮できる体制を考える必要がある。

各種団体

(富山県婦人会 岡部委員)

- ・基本的な食生活改善や運動推進について、他団体と協力している。例えば男女共同参画の一環で男性の料理教室を開いたり、ウォーキングなども若い人の団体や子ども関係の団体などと一緒に企画している。このようなことは地域ごとに継続していかなければならない。

(富山県自治会連合会 杉江委員)

- ・学校や大企業は健診が行われていてきちんとしているが、その他の中小零細企業、家庭にいる女性や企業退職者、高齢者の方がポイントになると考える。その点に絞ると、ある程度効率的に推進していけると考える。

(富山県老人クラブ連合会 島田(祐)委員)

- ・老人クラブには約 17 万人の会員がおり、70 代後半から 80 代の人で料理本を出版したところ、大変人気が高い。この人たちはおじいちゃんやおばあちゃんから教えられた料理を食べて、今まで健康に生きてきたので、これを食べていれば、米寿までは長生きできるのではないかと考える。自分たちの信じた料理を食べて、長寿を目指そうと頑張っている。

(富山県PTA連合会 藪委員)

- ・民生委員を務めており、「いきいき百歳体操」という運動を推進している。これは高知県で始まった簡単な筋トレ運動で、90 代のおばあちゃんが 3 カ月続けると小走りで走れるようになり、筋力は何歳からトレーニングしても増えることを知りました。子どもたちも、運動している子としていない子の差がはっきり分かれてきたと思うので、いつからでも筋力を増やせることを刷り込むことが必要
- ・食育に関しても、親元を離れると口当たりのいいものばかり食べる傾向があるので、食について言い続けてきたことを心の中にずっと持っていてほしいと考える。
- ・健診はそれ自体無料ですが、受けていない人の中には、その後の医療費に対する不安があって受けていない人や、教育費や生活費を考えると自分の健康のためにあと幾ら払えるか分からないので躊躇している人がいると聞いたことがある。

(富山県小学校長会 宮口委員)

- ・「ゲンキッズ作戦」は平成 18 年から実施しているが、それを経年比較してデータ分析をしたことがなく、今年度は養護教育会で傾向を調べ、それを生かして来年から実際に取り組む動きがあるところ。
- ・また、食生活の面では、減塩パンを子どもたちが残さず食べていることや、天然だしやオイスターソース、レモン汁などを使ったり、あえ物や揚げ物の衣にゴマ、ピーナッツ、青海苔などを入れたりして、塩分がなくてもおいしく食べられる工夫をしている。
- ・保健日よりや給食試食会などで今後も親子や地域に発信していく必要がある。

(富山県中学校長会 齋藤委員)

- ・さまざまな関係機関や教育委員会等と連携を取りながら、中学校では生涯にわたって自分で健康を管理していく素養を育てる取り組みが行われているところ。
- ・また、「とやまゲンキッズ作戦」「健康づくりノート」では、ほとんどの子どもたちが朝食を取っているという結果が出たが、内容を見ると、菓子パンだけという生徒もいるので、家庭との連携も不可欠だと考える。

(富山県高等学校長協会 坪池委員)

- ・高校でも体育は一生懸命しているが、課題は運動が苦手な子が卒業後も引き続き運動し続けることである。体育科では、グループ学習で運動メニューを自分たちで決めたり、3 年生になると自分で選んだ種目の中で、自分たちで練習方法を考えて行ったりしており、生涯にわたって運動し続ける子を育成したいと考える。

(石井知事)

- 県は現在、10年計画の健康増進計画を作っていますが、アクションプログラムの必要なものが必要だという話もありましたが、3年程度がいいのか、5年程度がいいのか、委員の皆様からの提案や、県としてのいろいろな調査や取り組みがあるので、課題を整理して来年度当初予算に生かせるものは生かしたいと考える。
- 段階を追って、2年、3年あるいは5年で目指すことができるかどうかとも検討させていただいて、次回また大いに議論していただきたい。
- この県民会議は健康寿命日本一の実現に向けて議論すると同時に、それぞれの立場で実行していただくことも狙いである。それぞれの立場で一歩でも健康寿命日本一達成に向けて前進するよう、ご協力いただきたい。