

視察報告書

委員会名	市民福祉常任委員会
視察日時	平成 29 年 4 月 26 日 (水) 9 時 30 分 ~ 11 時 00 分
視察先	千葉県我孫子市
視察項目	健康寿命延伸プロジェクトについて
視察参加議員	井上健作委員長、松月よし子副委員長、三嶋俊蔵委員、黒田公二委員、徳安達成委員

(我孫子市の沿革)

千葉県の北西部に位置する我孫子市は、東京都心から 40 分圏内にあり、その利便性から昭和 45 年の市政施行以来人口が急増し、人口 13 万人の住宅都市へと成長してきたが、平成 23 年の東日本大震災により液状化による地盤沈下や原発事故による漁業への風評被害などにより人口減少が続いているとのこと。

(我孫子市の現状と推移)

- ・人口 (平成 29 年) : 132,401 人 (平成 24 年のピーク時から 2,652 人減少)
- ・高齢化率 (平成 29 年) : 29.10% (平成 24 年の 24%から 5.1 ポイント上昇)
- ・介護認定率 (平成 28 年) : 14.29% (5,608 人)
- ・健康寿命 (平成 26 年) : 男性 77.96 歳 (平成 22 年は 77.95 歳)
女性 80.64 歳 (平成 22 年は 80.49 歳)

※ 我孫子市では健康寿命を独自の方法で算出している。

健康寿命 = 平均寿命 - 平均要介護期間 (65 歳以上で要支援 1 以上)

(先進地との連携)

我孫子市は平成 18 年から健康都市連合日本支部に加盟し、平成 26 年には健康都市連合日本支部総会・大会を我孫子市で開催するなど、先進地との交流、情報交換に努めている。同大会には健康づくりに携わる職員、市民が参加し、リーダーのスキルアップ等により各事業の推進に大きな成果を上げている。

(一次予防への取り組みについて)

①きらめきデイサービス

地域交流の場として、公共施設や個人宅など 22 か所で実施しており、平成 29 年度からは、そのうち 19 か所で介護予防体操（コグニサイズ）等の取り組みを始めた。もともと市民活動が活発な地域であったため、個人宅を開放して週に 3～4 回開催している。市はこの事業に対し 4,000 円/回を補助している。

②オトナのための地域参加ガイドブック

特に、定年を迎えた男性の閉じこもりを防止する目的で作成し、43,000 世帯へ配布している。ガイドブックには地域参加や就労に関する記事などを掲載している。

③介護ボランティアポイント制度

高齢者がボランティア活動（介護や子どもの放課後支援など）を通して積極的に社会参加することにより自発的な介護予防を推進する事業で、活動への参加実績に応じてポイントを付与し、年間最大 5,000 円を交付するもの。現在の登録者数は 504 名。

④遊具うんどう教室

市内 3 か所の公園に設置した運動遊具（独自開発した遊具）を使用し、市が養成した健康生活サポートリーダーが指導者となって、講演ごとに月 1 回から 4 回実施している。

⑤健康体力づくり教室

健康サポートリーダーが講師となって、介護予防教室を市内 14 か所で年間延べ 350 回程度開催している。

⑥健康生活月間

毎年 11 月を健康生活月間と定め、介護予防に関する講演会を開催している。

⑦出前講座

介護予防についての健康講座（健康体操、口腔体操、低栄養予防等）を年間 25 回程度開催している。

(健康寿命延伸プロジェクトチーム)

元歯科医師会会長であった我孫子市長の指示により、平成 24 年に健康寿命延伸プロジェクトチームを立ち上げた。保健師、看護師、社会福祉士等の専門職 8 名と「健康寿命延伸に熱意を持つ」若手職員 6 名（公募）の 14 名で組織している。

取り組みとしては、高齢化率・社会保障費の推移の分析、市の健康寿命の算出、要介護認定者の現況調査（要介護認定に至った原因を全数調査）を行った。

プロジェクトチームからは 13 事業が提案され、そのうち 4 事業が実施されている。

(実施された 4 事業)

1. 脳ドッグ事業

認知症・脳血管疾患の早期発見と健康寿命の延伸を目的に、市内の指定 4 病院にて MRI 検査と MRA 検査を同時実施した場合、検査費用の一部を助成（上限 1 万円）している。

対象者は 40 歳以上の 5 の倍数の年齢者とし、平成 27 年度には 65 歳以上で 582 名が受診し、そのうち要治療・要精密検査とされた人は 58 名（10%）となっている。

2. 特定健診及び後期高齢者健診への簡易脳ドッグの導入

特定健診では糖尿病等の有病者・予備軍を減少させることを目的に、生活習慣を改善するための保健指導を実施しており、後期高齢者健診では高血圧・糖尿病の早期発見・早期治療を行い健康寿命の延伸を図っている。

平成 25 年度からは、健康延伸プロジェクトの提案事業である「頸動脈超音波検査」（簡易脳ドッグ）を 5 の倍数の年齢者のうちの希望者へ実施している。

平成 27 年度の実績では、特定健診受診者は 8,471 名（34.8%）で、そのうち簡易脳ドッグ検査実施者数は 1,170 人、長寿健診受診者は 5,712 名（33.8%）で、そのうち簡易脳ドッグ検査実施者数は 1,438 人となっている。

3. 動画による健康教育事業

市民の健康の維持・向上を目的に健康（運動・栄養・歯科）に関する動画（3 分～5 分）を 9 本作成し、保健事業や母子検診、健康フェア、出前講座等で教材として活用している。また、YouTube に投稿し、市 HP から視聴できるようにしていることに加え、小学校や保育園、地区社協、市民団等へ DVD を配布している。

なお、平成 28 年には一般社団法人日本公衆衛生協会より、「第 48 回衛生教育激励賞」を受賞している。

4. 高齢者情報冊子事業

定年後の高齢者の閉じこもりを予防し、健康で生きがいのある生活が送れるように、社会参加に関する情報「オトナのための地域参加ガイドブック」を全戸配布している。

その内容は、①市内高齢者の社会参加統計、②地域参加をしているシニア世代のインタビュー記事、③地域活動の紹介、④地域参加の相談窓口紹介、⑤身近な外出先の紹介など、13 ページ構成で作成されている。

5、市民と市民団等とのマッチング機会の提供 PPK（ピンピンコロリ）推進事業

市民が現役時代に培った経験やスキルを「まちづくり」に活かし、充実したセカンドライフを過ごせるよう企業や市民団とのマッチング機会を設け、市内産業の活性化を図るとともに市民活動への参画を促し参加者の健康寿命の延伸を目指している。

- ・「チャレンジ DAY」参加者 51 名
- ・体験イベント（歴史・ニュースポーツ）参加者 10 名
- ・講演会（いすみ鉄道株式会社の代表取締役社長による）参加者 49 名
- ・市民と団体のマッチングイベント（歴史、環境、健康、まちづくり）参加者 49 名
- ・我孫子のこれからフォーラム（観光・まちづくりなど 16 テーマ）参加者 371 名。

「健康づくり推進員とウォーキング推進員について」

（1）健康づくり推進員と食生活改善推進員

市と地域をつなぐ健康づくりの担い手として「健康づくり推進員」や「食生活改善推進員」を育成し、市民の健康づくりを推進している。平成 28 年度は子育て支援や健康教育、各種イベント活動などへ 33 名（延べ 595 名）の推進員が参加している。

（2）ウォーキング指導員

NPO 法人千葉県ウォーキング協会が育成している指導員で、協会では手賀沼ふれあいウォーキングや手賀沼ウォーキング教室を開催している。

「健康フェア開催について」

医師会、歯科医師会、薬剤師会、リハビリテーション協会、市民団体により企画運営される健康イベントで、健康寿命延伸を目的に健康啓発の核となるイベントとして平成 17 年から開催している。平成 28 年度の参加者は 2,446 人となっており、親子での参加が多く若い世代の健康への関心の向上が期待でき、参加者からも好評を得ている。

イベント内容は、親子歯科相談、歩行年齢測定会、自宅で出来る運動・体操の紹介、医師・薬剤師による健康相談、身体測定コーナー、ニュースポーツ体験、ポールウォーキング体験、講演会などがある。

「今後の課題について」

実施している事業の事業効果の検証と、健康寿命延伸プロジェクトチームから提案された 13 事業のうち未実施の 9 事業を事業化すること。

(提案 13 事業の実施状況と概算予算)

- ①脳ドッグ助成事業 (926 万円)
- ②各健診への簡易脳ドッグ事業 (845 万)
- ③動画による健康教育 (61 万円)
- ④高齢者向け情報冊子発行 (258 万円)
- ⑤禁煙外来治療助成事業 (100 万円) : 未実施
- ⑥笑って免疫力アップ事業 (182 万円) : 未実施
- ⑦PPK 推進事業ドキドキおやじチャレンジ (20 万円) : 未実施
- ⑧PPK 推進事業感謝! 定年祭! (10 万円) : 未実施
- ⑨PPK 事業いまからこれからセミナー (15 万円) : 未実施
- ⑩既存事業でのロコモ発信 (算定なし) : 未実施
- ⑪全庁ロコ診断・他課連動企画実施事業 (算定なし) : 未実施
- ⑫ウォーキング推進事業 (43 万円) : 未実施
- ⑬HP 上の健康づくり情報の整理と再発信 (20 万円) : 未実施

意見 (本市にとって活用すべき事項・課題など)

我孫子市の職員による説明の一言一言に、「健康」に対する市長の熱い想いが強く感じられた。特に「健康寿命延伸プロジェクト」へ、全庁から健康づくりに対して意欲のある若手職員を公募し、起用したことは新しい事業を考案する上で効果的な手法だったと考える。

プロジェクトチームの発足時に、まずは市の現状を分析するために要介護認定時の介護状態となった原因の全数調査を実施し、データ化して事業の優先度を決定していくプロセスは大変参考となった。糸島市でも同じようなことは実施されているが、市民一人ひとりが健康の大切さに気付き、健康づくりに主体的に取り組んでもらうためにその情報を活用すべきである。

また、健康寿命の考え方についても、我孫子は独自の算出方法を取り入れており、国や県に追随せずに自治体独自の健康寿命の延伸に取り組む強い意志を感じた。