## 另门添2

# 地方自治体・企業の取組事例

# 事例1 静岡県の取組

## 1 「ふじ33プログラム」の実施

静岡県では、独自の健康長寿プログラムである「**ふじ3 3プログラム**」を作成し、2012(平成 24)年6月より試行的に実施することでスタートしている。「**ふ**」は普段の生活で、「じ」は実行可能な、「**3**」は「運動」「食生活」「社会参加」の3分野で活動、「**3**」は3人一組でまずは3か月間の実践を行うものである。

この「**ふじ33プログラム**」実践教室の効果として、参加者の1日の平均歩数が1,104歩増加したことなどがある。生活習慣の改善はなかなか続かないといわれているが、この教室の場合、9割を超える人がプログラム終了まで継続することができた。



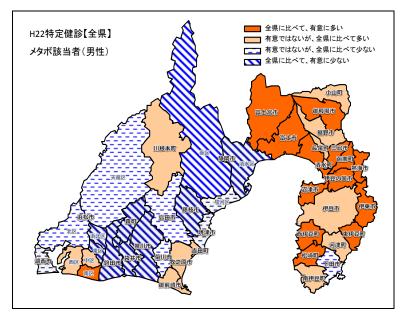
【「ふじ33」プログラム実施中】

### 2 健康マップ作成による「見える化」

県民の特定健診データを分析して地図に落とし込み、 市町の健康づくりに資する「**健康マップ**」の作成による 「見える化」を行った。

さらに、詳細な分析により「メタボ該当者は若い働き盛り世代(40代)から増加していること」「県東部の市町において、メタボ該当者、高血圧症有病者、習慣的喫煙者が多いこと」「企業・事業所における習慣的喫煙者が多いこと」がわかった。

### 【健康マップによる見える化の例】



→メタボリックシンドローム該当者男性(赤色)は東部に多いことを示している。

### 3 「お達者度」の算出

お達者度とは、65 歳から元気で自立して暮らせる期間 を算出したものである。

お達者度は、住民の健康向上を目的とした市町の取組の 効果や実態を把握することを目的としており、特定健診データなどとともに結果を分析したところ、メタボリック症 候群や喫煙、高血圧の該当者が少ない市町ほど、お達者度 が長い傾向が見られた。

このほか、高順位の市町に共通する特徴としては「三世代同居が多い」「就農している高齢者が多い」「地区ごとのイベントや健康教室の開催が活発」などがあった。

### 4 健康マイレージで健康促進

「健康マイレージ」とは、県民の健康づくりを促進する新しい仕組みであり、日々の運動、食事などの生活改善や、健康診断の受診、健康講座やスポーツ教室、ボランティア等の社会参加などを行った住民が特典を受けられる制度である。

市町ごとに取り組むこととなっており、2012 (平成24) 年10月からの藤枝市が第1号である。

その特典は、市町が健康づくりを行った住民に対して 発行する優待カード(「**ふじのくに健康いきいきカー ド**」)をカード協力店において提示することで、各店が用 意したサービスを1年間利用できることである。

2014 (平成 26) 年3月現在で8市町が実施しており、協力店は594か所、カード発行枚数は4,053枚である。

県の役割としては、市町との連携・情報交換と、「ふじのくに健康いきいきカード協力店」への参加要請である。

協力店側がカードを提示された場合に、県民に提供する 商品やサービスは、協力店側で自主的に考え出したプレゼ ントや記念品であり、その分、自治体側の財政負担が軽減 されている。

実際に提供されるサービスの例としては、飲食関連では「旬の握り1皿プレゼント」、健診関係では「人間ドック受診者に記念品進呈」、運動施設関係では「100円利用券進呈」などがある。

協力店は、健康マイレージ事業に参加することで社会貢献でき、ポスターを貼ることで県民にアピールできるというメリットがある。

今後県としては更なる展開を図り、実施市町や協力店を 増やしていきたいとしている。



【健康マイレージカードサンプル】

# 事例2 長野県松本市の取組

### 1 こどもの生活習慣改善事業

「まつもとっ子元気アップ事業」として、従来から学校で実施している血液検査の中で、児童・生徒のHDL(善玉)コレステロール値の低値者の増加や血糖値の異常、肥満ややせ過ぎなどの状況がわかり、子どもの時期からの「望ましい生活習慣」を身につけることが必要であることがわかった。

血液検査を行った小・中学生には、保健指導プログラムとして、「自分の身体を知り、生活習慣の大切さに気づこう」をテーマに血液検査の結果に基づく説明を行った。

また、「食・運動の大切さを学び体験をしよう」とのテーマで保健師、管理栄養士等による「健康の学び出前講座」も実施した。休日の活動量が少ない実態を踏まえ、身近な地域での親子の体力向上のため、「親子あそびランド」を開催した。

これは、最近子どもとの遊び方を知らない親が多くなってきており、休日を利用して親子で楽しくからだを動かす体験を行い親子が学べる機会を提供するものである。



【小学校への出前講座】



【中学校への出前講座】

## 2 自殺予防対策事業

松本市役所では、市の独自の自殺予防専用相談窓口「いのちのきずな松本」を開設し、様々な悩みに対して、適切な支援につなげることで自殺を予防する取組を行っている。その目的は、生活や健康の不安、悩みについて、気軽に相談できる相談窓口を充実させ、迅速で具体的な支援を図ることである。

相談には専門の相談員と 保健師の2名体制で電話おより応じている が、相談内容により、庁内 の関係課により編成されぐ の関係課により編成さなぐ の関係課によりに でした が、もある。また市民づき の協働により、「気き の協働によりの地域支援者の 育成」を積極的に行ってい る。

これは地域で活動する町 内会長、民生委員・児童委 員などに対し、自殺の危険 を示すサインに「気づき、 見守るための地域支援者」 になってもらえるよう、研 修会を開催するものであ る。



【自殺防止ポスター】

### 3 若い時からの認知症予防事業

若い時からの生活習慣改善が将来の認知症予防につながることを、広く市民に周知し、自らが進んで取り組むきっかけづくりとして「**脳活ポイントプログラム**」を 2009 (平成 21) 年度から開始。

「**脳活ポイントプログラム**」とは、市民が積極的に健康 づくりの活動(スポーツクラブ利用や講習会、健康診断な ど)に参加することで認知症を予防する事業である。

生活習慣病予防のためには、食生活や運動などが必要であること、併せて認知症予防には人との交流や生きがい活動などが有効であるということから、「食事」「運動」「健康」「仲間」という4つをキーワードとし、自分でできることに取り組んでもらうようにしている。

例えば、ウォーキング、調理、新聞、本、体操など、体 と頭を使って健康づくりをすることが、生活習慣病の予防 に、将来的には認知症予防にもつながることから、「脳 活」といった言葉を使って事業を展開している。市図書館 や体育館等の利用、健康イベントや講演会への参加、協賛 企業の施設の利用などでポイントシールを集めて応募する と、豪華景品や健康グッズが当たるメリットもある。



【脳活ポイントプログラム景品抽選会】

### 4 タバコと向き合う松本スタイル

市は、禁煙運動を展開する際、条例によって喫煙を規制するのではなく、市民との合意形成を図りながら、禁煙のルールづくりに取り組みたいと考えており、これが松本市の特徴となっている。

具体的には、2008 (平成 20) 年度から、「さわやか空気 思いやり事業」を開始し、「全面禁煙」「分煙」等のステッカーを配布するなど市民への啓発を推進した。

その後「タバコと向き合う松本スタイル」として 2013 年度に大学教員・医療関係者・一般市民・民間企業社 員・市職員などで構成する受動喫煙防止対策協議会を設 置して禁煙運動の取組をスタートさせた。その象徴とし て、市役所と市民が一体となってまず松本駅前広場を 「さわやか空気思いやりエリア」(禁煙エリア)に設定し た。

公民館では地域住民の声で禁煙を自主的に決めてもら うこととし、半数以上が喫煙場所を設置したり全面禁煙 にして、受動喫煙防止対策を講じている。



【松本市駅前禁煙活動】

# 事例3 広島県呉市の取組

## 1 全国初「ジェネリック使用促進通知」

呉市は、2008(平成20)年度から、レセプトのデータベース化を進めるのと同時に、医療費適正化対策として、ジェネリックの使用促進通知を全国に先駆けて始めることとした。

2月13日に報道関係者にプレスリリースしたところ、翌14日に地元の新聞の朝刊1面で「あなた向け安価な薬、市が紹介。呉市ジェネリック情報通知へ。国保5万5千世帯対象」との見出しで大々的に紹介された。

同時期に医師に対して、投薬等を行うに当たってジェネリック医薬品の使用を考慮する努力義務が設けられた。

処方箋様式の変更により、後発医薬品への変更不可の 医師の署名がある場合以外は、薬剤師がジェネリック医 薬品を調剤できるようになるという追い風もあった。そ の後7月には第1回目のジェネリック医薬品促進の通知 をジェネリック医薬品への切り替えによる効果が高いと 思われる対象者に宛てて通知した(2011(平成23)年度 以降は隔月に通知)。

	27 W 2 1 SE O D H 52 (2) SN 27 W MB				the state of the s
	CRE HOW MAN THEN - JUST JUST SEC 509-			PR 80 15	STAR CHARLES A
PARTI 第60月8人の分別の対象の対象の影響のに関係している対象の対象の対象の影響の影響の影響の影響の影響の影響の表現の	SWS AVS			8,910	9,610~
	-			0.010	a.pma
	WW NV			0.010	0.600-
中 AB 21 市 OB 月 分 グ (SE RE RE RE RE RE RE ST	AND ON THE BAT	may man	I an ex	and the tree	ジェネリック医療系に
200, 65, 26, × 4				CO WERE HES	707M C D D III III
CCCSI-BEOUT Outme	47.0	270.0	800	28.6940	1.2220
4rm 6r2-8840mg	20,0	180,0	8.0	1,600	1,200
X/10071-6 6mg	66,6	90,0	800	1,770	660
#7.5 & DEE2fOrms	60.3	90.0	88	1.600	830
6-St				A.A10	a.e.10

【ジェネリック医薬品使用促進通知書 見本】

その成果として、制度開始から2013 (平成25) 年3月までに約5億円の累積薬剤費削減を果たすことができた。また、累計通知者の約8割がジェネリック医薬品の切り替えを行った。

## 2 糖尿病性腎症等重症化予防事業

腎臓病治療の三本柱は、食事療法、日常生活管理(運動・休養など)、薬による治療であることを基本に、対象となった患者に対しては、医師の指導のもと、専門的な訓練を受けた看護師による個別支援(面談又は電話による指導)を6か月にわたって行うプログラムを実施した。

また、支援を終えた患者に対する、6か月ごとのフォローアップ、低たんぱく等の食事方法の実践を学ぶ料理教室、糖尿病予防講演会、患者家族会「**呉そらまめの会**」による支援など、手厚い対応を行った。

プログラムに参加した患者については、腎機能がほぼ維持され、ヘモグロビンA1cが改善し、人工透析導入を遅延させるなど、疾病は良好に管理されている。これは、先に述べたシステムがうまく機能し、患者の自己管理能力の向上に寄与したことを示唆している。



【腎臓にやさしい料理教室】

### 3「はじめよう!減塩生活」

呉市は、生活習慣病の主な疾患である「がん」「心疾 患」「脳血管疾患」による死亡率が、広島県・国の平均値 より高い地域である。

「市民の健康寿命を延ばしたい」その実現に向けて、高血圧の要因でもある「塩」の過剰摂取に着目した。

折しも、塩と健康・疾患に関する研究発表など学術的 内容と一般市民を対象としたシンポジウム・展示、児童 生徒も楽しめる企画「減塩屋台」の出店など、知的好奇 心を満たす総合的なイベント「減塩サミットin呉201 2」が開催された。

サミット開催当日は、多岐にわたる分野から約8,000人もの参加を得て、盛況に終わったのみならず、減塩に向かう機運が高まり、呉市は、減塩による健康づくりの推進に向かって動き出した。

2013 (平成25) 年度から「はじめよう!減塩生活」と 銘打って実施している取組みは大きく3つからなる。



【減塩ブルーで揃えたユニフォームを着た健康増進課職員】

一つ目は「減塩いいね!キャンペーン」である。

二つ目は「**カラダよろこぶ!減塩プログラム**」である。これはその危険度を下げるよう働きかけをして病気を予防する方法(ハイリスクアプローチ)によるもので、具体的には、減塩に特化した食事に関するカリキュラムによる個別の支援などを行うものである。

三つ目には、「減塩でおいしい!食育」(子どもから保護者につながる減塩)である。保育所や幼稚園、小学校などと連携して子どもの頃からの減塩の必要性を啓発し、保護者への意識づけを行うものである。本事業の特徴となる推定食塩摂取量検査については、今後5年間で延べ5万人に対して実施する予定であり、蓄積したデータを市民にフィードバックしながら実用的な事業となるように今後推進していく予定である。

### 4 これからの取組

呉市は、糖尿病性腎症重症化予防事業の枠組みを利用 して、他の生活習慣病関係の疾病(慢性腎臓病、脳血管 疾患など)についても、対策を講じていきたいと考えて いる。

実施に当たっては、呉地域保健対策協議会を構成する、医師、歯科医師、薬剤師、看護師など多職種からのアプローチによる疾病管理・保健事業が重要であり、呉市はこれを「地域総合チーム医療」として進めていく。

また、健康増進施策として、引き続き減塩に向けた、 統計の整備や分析、食事教室などを通じて、健康寿命日本 一のまちを目指して取り組んでいく予定である。

# 事例4 静岡県藤枝市の取組

### 1 健康・予防日本一への工夫

### ① バーチャル東海道の旅

日本橋から京都三条大橋までの東海道 495.5kmを歩く (走る) 旅を、疑似体験しながら記録できるシートで、 日常の運動習慣を推進する一助としている。

2012 (平成 24) 年1月から開始し、これまでの完歩報告者は2年間で延べ 550 人。完歩者にはさらに「**奥の細道コース**」や「四国お遍路コース」などの継続記録ツールを提供している。

## ② ふじえだ健康スポット20選

健康スポットとは、「疲れやストレスから解放されるな

ど、楽しんで健康になれる場所」や「行くだけで癒やされたり、元気になったりする場所」のことを指す。



### ③ ふじえだ健康マイレージ

2012(平成 24)年 10 月、運動・食事・社会参加・健 (検)診など、各自のライフスタイルにあった健康行動を応援し、定着させる新戦略としてスタートした。

4週間以上の実践で 100 ポイント貯めると1年間有効の「**ふじのくに健康いきいきカード**」が貰える。このカードを協力店に呈示すると「お買い物 5 %オフ」「ドリンク1杯サービス」「カラオケ1時間無料」など各店で様々

な特典が受けられる 仕組みである。

2013 (平成 25) 年 2月からはスマートフ オンやパソコン、携帯 電話でも利用できる ウェブ 版もある。



### 2 特定健診受診率向上策と工夫

集団健診方式を取り入れている藤枝市は、特定健診の受診率向上のため地元医師会と協力して様々な工夫を施している。仕事で都合がつかない人のために「土曜日や午後の健診」を行うとともに「年間の日程表(115 日)の中から自分の都合がいい日を選べる」という選択方式を取り入れ、交通の便が悪く健診会場に行きにくい人には、市の指定日に無料送迎バスの利用ができるようにしている。

さらに、健診の魅力アップのために詳細な健診項目を全員が受診できるようにし、がん検診等を同時に受けられるようにするなど、受診者に多大な利便が図られていることから、リピーター率も高い。加えて、2013(平成25)年度よりいち早くピロリ菌胃がんリスク判定も開始して市民に人気がある。特定健診の受診券は町内会ごとに送付されるため、隣近所で誘い合うなど受診率の向上に結びついているほか、未受診者には再通知を発送するなどの工夫も重ねている。

### 肺・大腸・前立腺がん検診・ピロリ菌胃がんリスク判定・特定健診日程表

金特定健診は、藤枝市国保・後期高齢者医療保険加入者のみ



受付時間:8:30~9:30 受付場所:藤枝市保健センター

- 注:受診券が必要です。健康推進課から送付される受診券をお持ちのうえ、健(検) 診会場までお減しください。なお、受診券は肺・大腸・前立腺がん検診に登録がある人には5月中、ピロリ菌胃がんリスク判定・特定健診の対象者については4~9月にかけてお送りします。
- ★下記の人は藤枝市健康推進課までご連絡ください。

①今年難(検)診を受けない人 ②早めに受診券が欲しい人 ③肺・大腸・前立腺がん検診に登録がなく、受診を希望する人 ④H26.4.2以降に市の特定健診の対象者になり、受診を希望する人 ⑥め子様連れで検診を希望する人

### 【健康カレンダー 特定健診日程表】

### 3 市民による強力な保健委員体制

藤枝市の保健分野職員として 18 人の保健師が日々施策に取り組んでいるが、その活動を支える市民組織として市内に「保健委員」が約1,000 人存在し、市民が自ら健康に導く地域活動を展開している。結束の固い自治会組織を基盤として、60~80 世帯に1人の割合で地域の保健委員を選出し、各地で自主的に保健講座開催などの活動を行っている。既に 30 年以上の歴史があり、任期による入れ換えで保健委員OBの数は2万人を超えている。

保健委員は市内 12 の支部で多様な保健委員活動を展開する中、毎年「保健委員活動重点事業」として全支部共通のテーマを定め、「メタボリックシンドローム」「がん検診」「慢性腎臓病予防」等の健康教育を実施するなどの対策に取り組んでおり、市民の健康意識の醸成と、特定健診やがん検診の受診率向上に貢献していると考えられる。



【藤枝市保健委員全員研修会】

# 事例 5 新潟県妙高市の取組

### 1 元気いきいき健康条例の制定

妙高市は、2013 (平成 25) 年4月に「元気いきいき健康条例」を施行、市民や事業所への啓発を行っている。 この条例では、市民・地域コミュニティ・事業者・市の 責務又は役割として「市民は、自分の健康は自分で守り、つくるため、次に掲げる事項に努めなければならない。」という健康づくりに関する基本理念を定めている。

具体的な取組として、①バランスのとれた食事の摂取、日常的な運動の実施、十分な休養および睡眠、適正な飲酒、禁煙等、生活習慣病予防に取り組むこと、②定期的に健康診査、がん検診、歯科検診その他の健康診断を受けることにより自らの心身の状態を把握し、健康の保持増進に努めること、③運動習慣の定着化、生きがいづくり、積極的な交流などにより介護予防に取り組むこと、④疾病の状態に応じて必要な治療を受けること、を明確にし、市としての方向性を示した。

### 2 バランスのとれた食事の摂取

市では食品を栄養の特徴から4つの食品群にわけ、各群から適量ずつ食べる「バランス食」を勧めている。4つの食品群とは、1群(乳製品・卵など)、2群(肉・魚・大豆製品など)、3群(野菜・いも・果物・きのこ海藻など)、4群(ごはん類・砂糖・油・嗜好食品など)であるが、2012(平成24)年度に実施した食生活調査では、4群の摂取量が多く、3群が不足しているという結果を示した。このため、市ではバランスの良い食生活(食品量・食べ方)の啓発を実施している。

みそ汁や漬け物を食べる頻度も多いことから、一日当たりの食塩摂取量が多く、11.2gと基準(厚生労働省男性 9.0g、女性 7.5g)を大きく上回っている。このため、「みょうこう減塩生活大作戦」と名付けて改善運動を展開している。



【妙髙市減塩キャラクターへらしお君】

乳幼児については、「子育て応援食育キャラバン」として3歳児健診の際に汁物の塩分測定と食塩摂取基準量およびバランス食の周知などを行っている。保育所・幼稚園・学校における取組として、給食の塩分量・塩分濃度の周知、減塩メニューの提供を行っている。さらに特定健診受診者に対し、減塩に配慮した生活や血圧と脳血管疾患・塩分の関係について周知を行っている。

### 3 妙高の自然を利用した健康運動

市民の身体活動量を増やすことは生活習慣病の発症や 要介護状態の予防になることから、活動量を増やしてい くための知識や実践的な方法について健診結果説明会場 や健康教室で周知を図っている。

新しい対応として、市民の健康寿命の延伸を図るために妙高の持つ自然資源や温泉を活用し「健康保養地プログラム」を事業として実施している。日常的に気軽に実行できるウォーキングや筋力トレーニングなどの運動の推進のほか、エコトレッキングや森林セラピー(森林浴効果により、心身の健康維持を目指す)の推進、登山道、遊歩道の利用促進などに取り組みつつある。

2014 (平成 26) 年度からはウォーキングマップの普及や、市民が日常的に行う健康づくりや環境活動などにポイントを付与し、ポイントが貯まると万歩計やクッキングスケールなどがもらえる「健康妙高エコマイレージ」など新しい健康づくり事業に取り組んでいる。



【健康保養地プログラム】

### 4 歯・口腔機能の健康日本一

歯・口腔の健康は食べる喜び、話す楽しみを保つ上で 重要な機能を持つが、歯が作られる一番大事な乳幼児期 や学童期の歯科保健行動の習慣づくりは保護者に委ねら れることが多い。

親子で一緒に歯科保健指導を受けられるようにしており、むし歯や歯周病予防、ブラッシング指導等を習得してもらい、歯・口腔の健康意識を持てるようにしている。

学童期からむし歯予防に合わせて歯周病に関する正しい知識の普及や予防の取組みを行っている。

新潟県は過去 13 年連続で 12 歳児一人当たりむし歯数が一番低い県 (2013 年度時点で、全国平均 1.05 本に対し、新潟県は 0.55 本) であるが、妙高市は 0.16 本とさらに低い結果となっている。

## 5 保健指導の充実、生活習慣病の重症化・慢性化の予防

健診結果説明会を健診後市内 54 か所で開催している。 その指導方法には、保健師・栄養士による集団指導と個別指導がある。集団指導では受診者全員に対して実施し、個別指導では特定保健指導対象者や重症化の恐れがある方を対象としている。指導の方法としては、自分自身の健診結果を自分で見て理解できるよう、健診データを図を使ってわかりやすく説明することとしている。また郵送を極力少なくし、個別に自宅に訪問したり、窓口等で直接返却することで、保健指導を意味のあるものにしている。