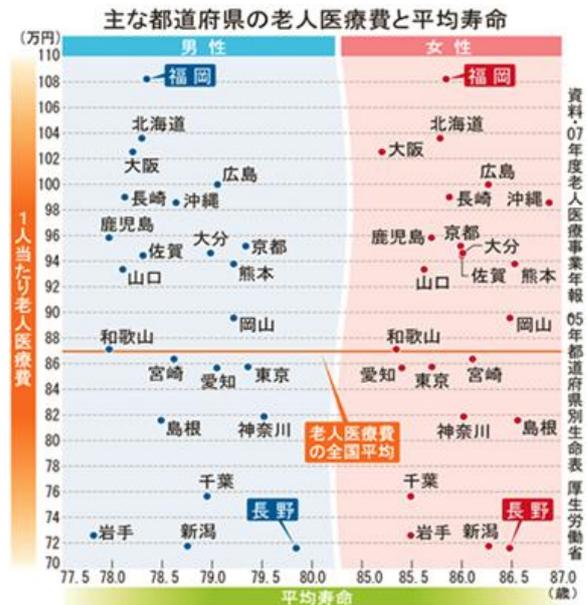


長寿県 長野の取り組み

体操や講義、補導員が率先 健康増進活動で医療費抑える

- 民生委員の“健康版”ともいうべき「保健補導員」という制度
- 自治会から世帯持ち回りで選出され、市内で約280人が活躍（2年間の任期）
- 須坂市（人口約5万3千人。リンゴや巨峰が特産の農村地帯）は保健補導員の発祥の地



【主な都道府県の老人医療費と平均寿命】

【経緯】

- 太平洋戦争中の1944年ごろ補導員の活動が須坂市でスタート
- 無医村で働き始めた保健師が、赤ちゃんの健診などを手伝う主婦の組織づくりが始まり、県全域へ拡大
- 1960年ごろから取り組んだ減塩運動にも補導員は参画
- 現在の補導員は県全体で約1万2千人。自治体により任期は1～4年と異なるが、住民が順番に任命されるため、経験者は増加中

【活動】

- ダンスやウォーキングのほか、月1回の集まりでは生活習慣病やたばこの害について学ぶ講義
- 地域の健康イベントの企画を練り、積極的に参加
- 特定健診、がん検診の受診券を各家庭に配布（須坂市は、特定健診受診率40%超）
- 補導員が考案した減塩食のレシピを、地域の文化祭や会合で紹介
- 補導員の発案で「命」について考える学習会（茅野市）
 - 自殺、終末期医療、子どもとの死別などテーマは広く、年に1回、意見を交わす。
 - 学習会が発展して尊厳死について考えるグループもでき、会員は千人を越す

【写真】

健康づくりはダンスから。
音楽に合わせて体を動かす保健補導員たち
(H21. 1. 21 長野県須坂市の井上地区公民館)



(2010/02/01 付 西日本新聞朝刊)