

健康長寿に係る先進的な取組事例

川越市

～健康寿命日本一を目指した、健康かわごえ推進プランの取組み～

1 取組みの概要

本市では、健康寿命の延伸に向け、すべての市民がぴんぴんと健康でどの世代もキラキラきらりと輝く毎日が過ごせるよう「ぴんぴんきらり」をスローガンとした「健康かわごえ推進プラン」（以下「プラン」という。）を策定した（平成27年3月）。

このプランは、健康づくり、食育、歯科口腔保健の各分野それぞれが密接に関わることから、各計画の取組みの相乗効果と推進力を高めるためひとつに統合したものとなっている。

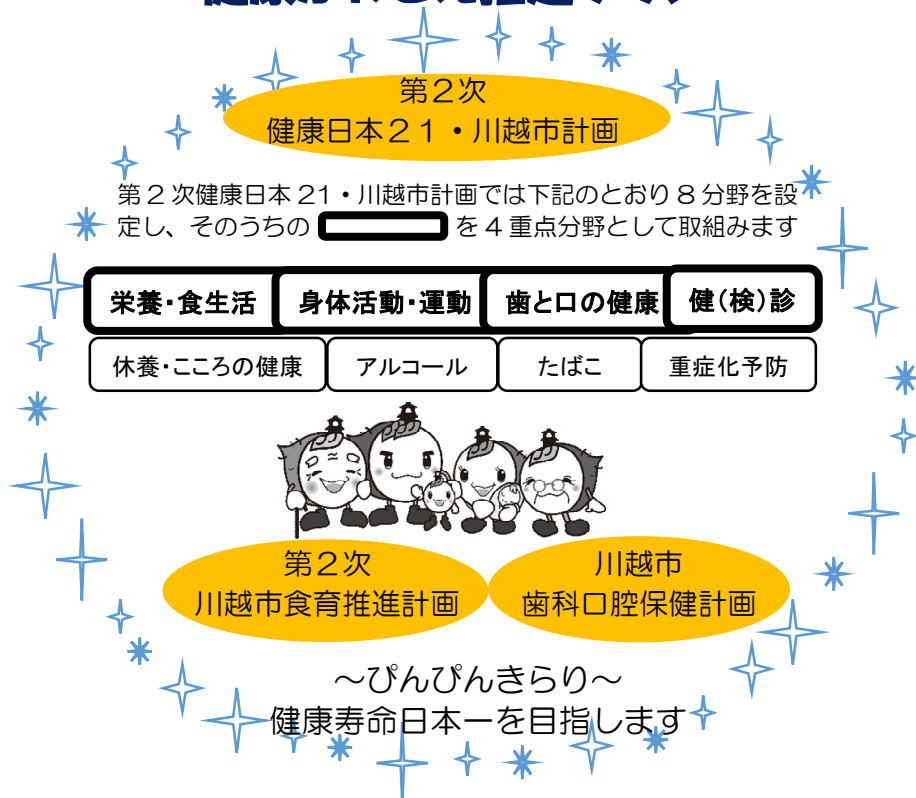
そして、乳幼児から高齢者まで、それぞれの世代で課題や留意する点が異なるため、世代ごとの特徴や目指すべき姿を示すことで、市民が主体的に健康づくりに取組めるようにした。

このプランに基づき、本市が目指す「健康寿命日本一」となるまちづくりの実現と、市民と協働した健康づくり活動を行うため、平成27年度から地区担当保健師活動を開始した。現在、この地区担当保健師活動の推進と共に地域の健康づくりの核となり、地域と行政をつなぐ橋渡し役を担う保健推進員等を育成し、地域に根ざした健康づくり活動を実践している。



川越市マスコットキャラクターときも

健康かわごえ推進プラン



2 取組みの契機

(1) 健康をめぐる状況

ア 高齢化率の上昇

本市の高齢化率は、平成27年現在、県平均(23.7%)と比較してやや高い状況にある。今後も急速に高齢化が進展すると予測されている。(表1・図1)

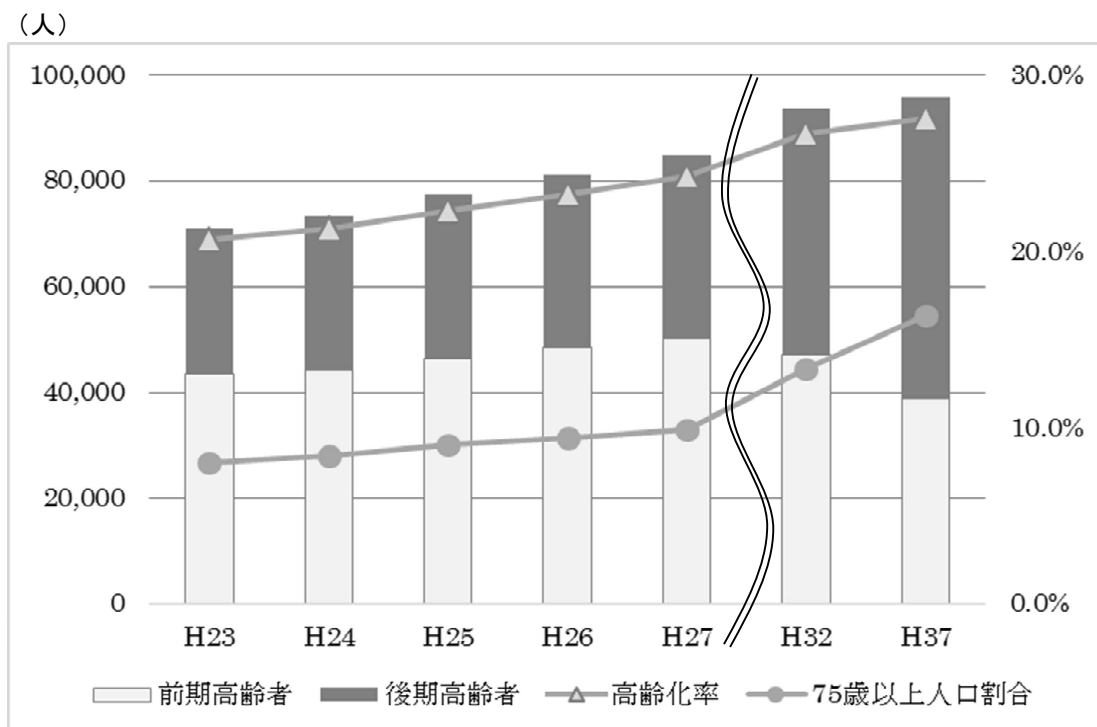
表1 高齢化の推移と将来推計人口

	総人口	年少人口 (0~14歳)		生産年齢人口 (15~64歳)		高齢者人口			
						(65歳以上)		(うち75歳以上)	
		人口	構成比	人口	構成比	人口	構成比	人口	構成比
平成23年	342,671	45,366	13.2%	226,202	66.0%	71,103	20.7%	27,565	8.0%
平成24年	344,900	45,381	13.2%	226,001	65.5%	73,518	21.3%	29,235	8.5%
平成25年	346,739	45,646	13.2%	223,626	64.5%	77,467	22.3%	31,053	9.0%
平成26年	348,595	45,810	13.1%	221,571	63.6%	81,214	23.3%	32,664	9.4%
平成27年	349,378	45,537	13.0%	219,062	62.7%	84,779	24.3%	34,538	9.9%
平成32年	350,515	43,702	12.5%	213,111	60.8%	93,702	26.7%	46,570	13.3%
平成37年	347,020	40,409	11.6%	210,929	60.8%	95,682	27.6%	56,892	16.4%

出典：第四次川越市総合計画より抜粋

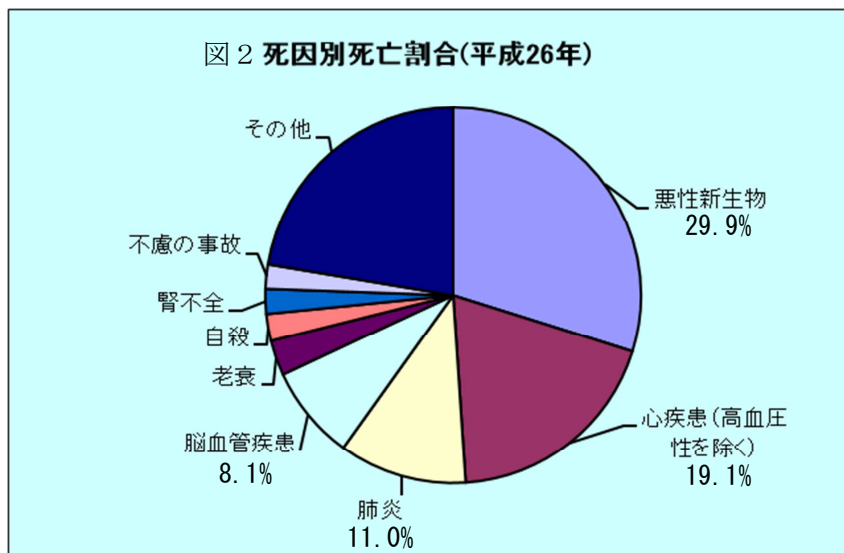
※平成28年以降は市推計

図1 高齢化の推移と将来推計



イ 死因について

平成 26 年の人口動態統計によると、本市の死因の第 1 位は、「悪性新生物」(29.9%)であり、第 2 位の「心疾患(高血圧性を除く)」(19.1%)と第 4 位の「脳血管疾患」(8.1%)を合わせた三大生活習慣病による死亡は全体の 57.1%を占めている(図 2)。



出典：人口動態統計

ウ 健康寿命について

平成 26 年の埼玉県内における本市の平均寿命は、男性が 80.2 歳(県内 24 位)、女性が 85.9 歳(県内 41 位)である。また、健康寿命は男性が 16.8 年(県内 40 位)、女性 19.6 年(県内 43 位)という結果であった。

エ 健康寿命延伸への取組み

本市では、これまで平成 17 年度に策定した「川越みんなの健康プラン(健康日本 21・川越市計画)」において、市民の健康づくりの推進のため様々な取組みを行ってきた。しかし、少子高齢化が急速に進み、ライフスタイルの多様化、生活習慣病の増加等の社会問題が本市でも課題となっており、医療費も増加し続けている。

国が開始した「健康日本 21(第 2 次)」では、最上位の目標に「健康寿命の延伸」を掲げている。健康寿命の延伸は市民の健康づくりの基盤となることから、本市においても目指すべき目標とした。

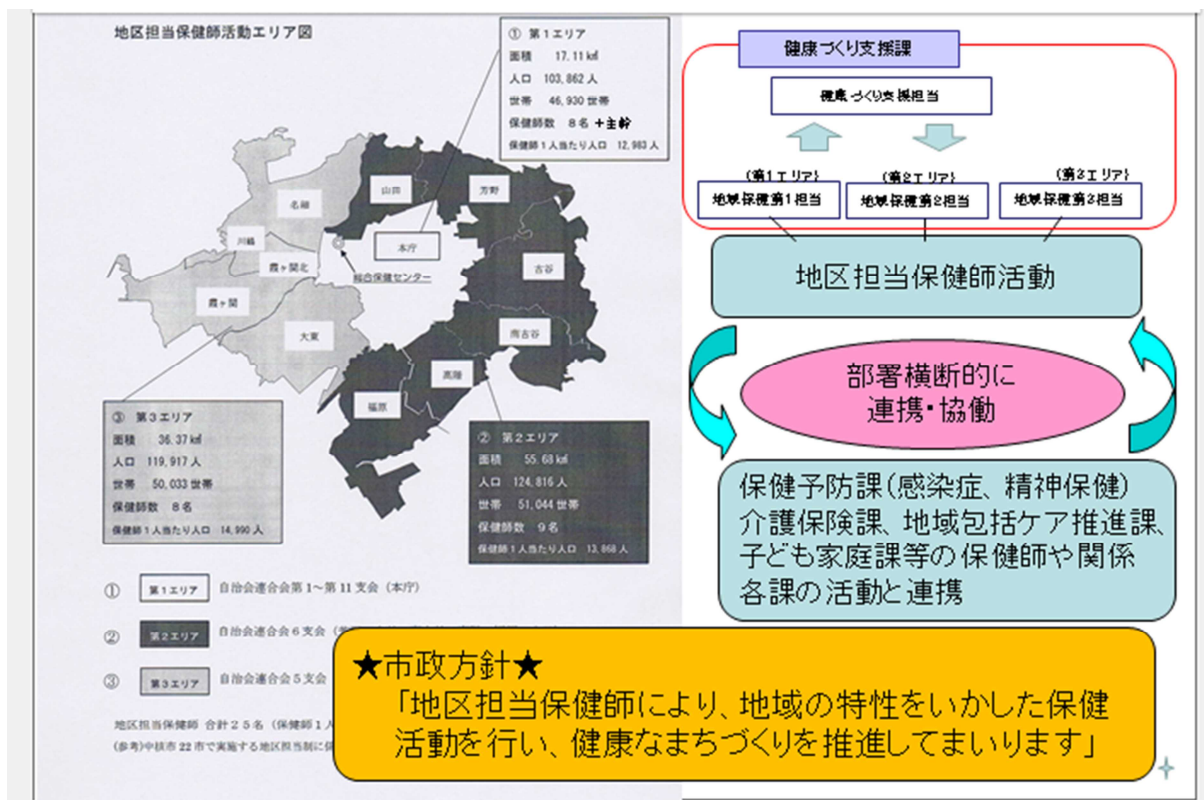
3 取組みの内容

(1) 地区担当保健師の活動

平成 25 年度から 2 年間モデル地区で地区担当保健師活動を試行した結果を基に、市民とともに健康なまちづくりを推進するため、平成 27 年度から保健師業務を業務分担制から地区担当制へと移行した。地区担当保健師は、ピンク色のユニフォームを着用し、担当地区に出向き地域の特性にあわせて、乳幼児から高齢者まで幅広い世代の健康づくり活動を行っている。

地区担当保健師は、地域で開催されている子育てサロン等に顔を出したり、自治会長会議や民生委員・主任児童委員、地域の関係機関の集まりに積極的に参加し、地域の核となる人たちへプランを基にラジオ体操の実践、バランスの良い食生活や歯科口腔保健の大切さの講話、健診の受診勧奨等の健康情報を発信している。

また、市民の身近な場所（地域）で健康相談会を行った際には、参加者に直接声をかけ、プランの内容に沿ったアンケートを実施し、健康教室への参加や健（検）診の受診を呼びかけている。地区担当保健師は、歯科衛生士や栄養士等と一緒に健康づくり活動を行っている。



(2) 関係団体・関係機関等との連携

ア 保健推進員

本市では、市民の自主的かつ継続的な健康づくりを地域と行政が協働で推進し、市民の健康寿命の延伸を図るため、保健推進員を設置している。保健推進員は、自治会連合会の 22 支会から推薦を受け、市から委嘱され、任期は 2 年である（平成 28 年度現在 100 人）。また、保健推進員協議会も設置され、活動展開がなされている。

保健推進員は、地域の健康づくりの核となり、市民の健康応援団として各地域の実情に合わせた活動を地区担当保健師と共に行っている。また、保健推進員協議会を設置して、独自で健康情報を発信するなど自主的な活動も展開している。任期終了後も保健推進員協力員となり、地域での健康づくりの裾野を広げているところである。

保健推進員は、平成 24 年度から赤い T シャツをユニフォームとして着用し、ピンクのユニフォームの地区担当保健師と一緒に各地域で健康づくりに関する様々な事業を実施している。その活動が市民に浸透するようになってきたことから、保健推進員の存在が周知され、市民が保健推進員に声をかけやすくなり、健康づくりに関する市民の要望なども保健推進員を介して市へ伝わるなど、地域での活動の輪が確実に広がってきている。

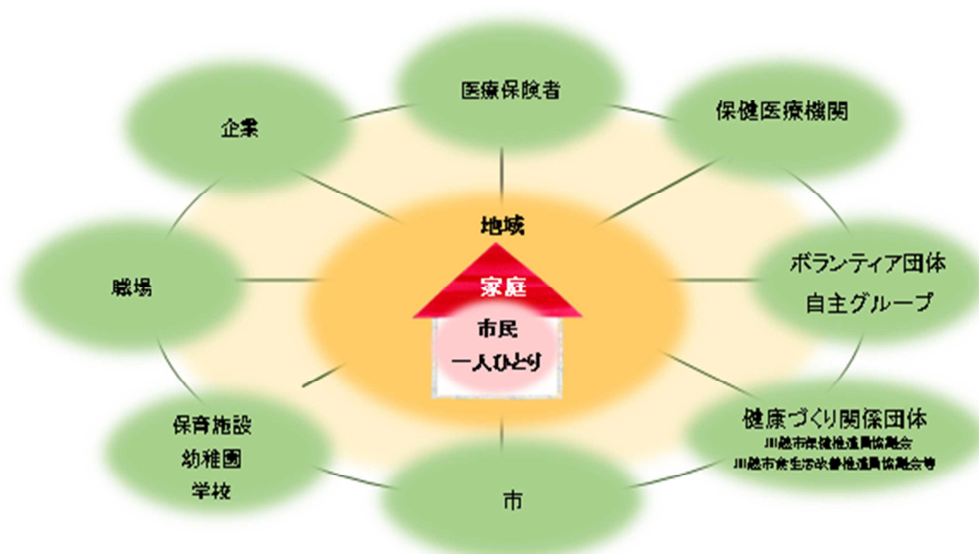
各地域での保健推進員による草の根的な活動が市民の健康寿命延伸の一助になっており、現在、保健推進員と地区担当保健師が両輪で活動することが、プランの推進に繋がっている。

イ その他関係団体・関係機関等

健康づくりに関する関係団体には、保健推進員協議会の他に食生活改善推進員協議会や健康づくりボランティアグループなどがある。各団体が地域等で活動する際、プランに基づく事業の実施や啓発リーフレットなどを積極的に活用し、健康づくりの推進に協力いただいている。

また、関係機関等の取組みとしては、ライフステージ別概要版を活用し、保育園や学校の給食だより、保健だよりなどに世代に合わせてプランの内容を掲載し、保育士などの関係者や保護者、生徒等に健康づくりの周知を図っている。

さらには、給食施設等の関係機関に対してプランの周知を行ない、調理従事者と合わせ食堂利用者（従業員）にも健康づくりを周知するなど、企業等へも働きかけることができるようになった。



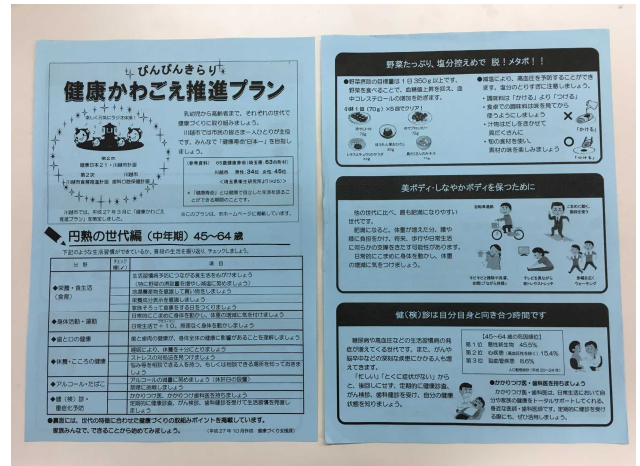
(3) ライフステージ別概要版の作成・配布

プランの進捗状況や課題等を検討する推進組織として「川越市健康づくり推進協議会」を設置している。この協議会の議論において、市民に周知する際には「自分で読んで、理解して、活用できるもの」、「ぼく・わたしの約束等それぞれの世代の約束ごとやチャレンジすべきことが書かれているもの」、「居間など見えるところに貼れるもの」などがあるとよいとの意見を受け、乳幼児期から高齢期まで7つのライフステージ別概要版を作成した。

表面には普段の生活の振り返りができるチェック表、裏面には世代の特徴に合わせた健康づくりに取り組むためのポイントを掲載している。

ライフステージに応じた取り組み	
1. 育ちの世代（乳幼児期）	0歳～5歳
2. 学びの世代（学童・少年期）	6歳～15歳
3. 成長の世代（思春期・青年期）	16歳～24歳
4. 自立の世代（壮年期）	25歳～44歳
5. 円熟の世代（中年期）	45歳～64歳
※社会や家庭での役割や責任が大きくなる世代	
6. 稔りの世代（前期高齢期）	65歳～74歳
※豊かな人生経験が稔り、蓄積した知識や知恵を次世代につないでいく世代	
7. 輝きの世代（後期高齢期）	75歳～

★ ☆びんびんきらり☆ ★
どの世代もびんびん、きらきら輝いて過ごしたいですね



ライフステージ別概要版は、地区担当保健師が子育てサロンに出向いた際にはママ世代と子ども世代向けを、自治会長会議等では会議に参加する世代向け概要版を配布している。参加者の世代に合わせて配布することで、市民が健康について意識するきっかけとなり、講話などの媒体としても有効に活用できている。

また、今年度実施した就学前健康診断では、子どもの朝食の必要性和保護者への健康の意識づけのため、学びの世代と自立の世代のライフステージ別概要版を配布し、子どもだけではなく保護者自身の健康づくりの必要性について啓発を行った。

このライフステージ別概要版は、市民に分かりやすく活用しやすいと好評である。

(4) プラン及びライフステージ別概要版の周知

プランの概要版やライフステージ別概要版は、市民の身近にある公共施設（市民センター、図書館等）に配布するスペースを設置し、市民に広く周知を図っている。



(5) イベントでの周知

例年秋に実施している「川越市健康まつり」は、プランに基づくテーマを設定したイベントである。行政、保健医療関係団体、健康づくりに関係する団体等がそれぞれの特性を生かしたコーナーを設けており、市民一人ひとりが健康に対する関心を高め、健康づくりに取組むきっかけとなるような体験コーナーや情報提供などを盛り込んだ内容となっている。平成 28 年度の参加者は 4,500 人であった。



6 取組みの効果

ライフステージ別概要版の作成は、市民に伝える際わかりやすいと好評であり、関係機関での健康情報発信や、健康づくりに関する関係団体での活動の際に活用されている。

また、地区担当保健師や保健推進員等も地域で積極的にライフステージ別概要版を用い、健康づくりの活動を行っている。あらゆる関係機関や団体が積極的に啓発することで、今まで健康づくり情報が行き届かなかった層へも周知することができた。それに伴い、自治会や学校などと連携強化を図ることができ、今後健康づくりを推進する際にも取組みやすくなるなど、協力的な基盤ができてきている。

7 成功の要因、創意工夫した点

わかりやすいライフステージ別概要版を作成したことは、それぞれの世代に必要な情報等がわかりやすく伝えられるようになり、専門職だけでなく、保健推進員などの団体や関係機関等にも活用しやすいものとなった。

保健推進員等が地域で積極的に活動することで、地域と市との架け橋となり、地区担当保健師等は協働して、地域に根ざした健康づくりの活動を行うことができています。

8 課題、今後の取組み

今後の課題として、今の活動を継続するとともに健康寿命延伸の取組みとして欠かせないターゲット層である健康づくり無関心層（子育て中の方や労働者など）に対するアプローチを、どのように行っていくか検討しなければならない。労働者に対しては、家庭のみでなく職場等へのアプローチも重要である。今後は、企業など更に広い分野との連携が重要と考えられるため、積極的に働きかけを行いたい。