

佐久市長 柳田清二 様

## 「佐久市新しい保健の推進」に関する 提 言 書

- 自分の健康に関心をもち、健康によい生活習慣を送る人を増やす
- 長寿食である「ぴんころ食」を推奨し、減塩に心がける人を増やす
- “佐久市の未来を担う子ども達”の健康と生活習慣に目を向ける
- 自分に合った運動に“楽しく取り組める人”を増やす
- 健診を受け、生活習慣の改善を図る若者世代を増やす
- 寝たきりや認知症にならないように取り組む人を増やす
- “心の安定”と“人との信頼関係”を築くことができる人を増やす
- すべての年代の健康を支える地域の力を高める
- 「患者」と「医療機関」がお互いに尊重しあい、信頼できる関係を築く  
ことで、医療の安定化につなげる

平成25年12月24日

佐久市新しい保健推進検討委員会

委員長 宮地 文子

# 「佐久市新しい保健の推進」に関する提言書

“あかちゃん”から“お年寄りまで”家族みんなが健康であるために  
～「新しい視点」で取り組むべき保健活動について～



平成 25 年 12 月

佐久市新しい保健推進検討委員会

# 目 次

## 佐久市新しい保健の推進に関する提言書

1. はじめに（経過） .....	1
2. 提 言 .....	2
3. 佐久市新しい保健推進検討委員会	
(1) 規 約 .....	12
(2) 委 員 名 簿 .....	14
(3) 委員会開催経過 .....	15

## 1. はじめに

### 佐久市新しい保健の推進に関する提言にあたって

佐久市は、本年厚生労働省発表の「平成22年の市区町村別平均寿命」全国順位で、男性15位、女性19位となり、平成2年の全国663市中男性1位、女性11位となって以来、全国トップクラスの長寿自治体として注目されています。

このような健康長寿を誇る過程では、昭和30年代後半の佐久市が、脳卒中死亡率全国1位という厳しい時期を克服するために行政と医療機関、市民の三者が協働して、保健予防活動を重点的に実施してきた歴史があります。これらの活動は、行政が医療機関、保健補導員や食生活改善推進員に代表される市民と一体となって進めた「集団健診」や「減塩運動」に代表されるもので、健康長寿の要因になっていると言われています。

佐久市が健康長寿都市であり続ける上で、こうした「保健予防活動」は極めて大切であり、今後もしっかりと継承していくことが重要です。しかし、食生活をはじめ、市民の生活の様相が大きく変化している中で、これまでとは異なる“生活習慣を改善する取り組みの課題”が指摘されています。

佐久市は、「これから20年後、30年後も健康長寿であり続けるための、保健予防活動を中心に展開すること」「各世代に見えてきた課題を克服する取り組みや手法を、新しい視点で組み立てていくこと」を『新しい保健』と位置づけました。これは、従来の活動の根本的な考え方を否定するのではなく、歴史的経過から得られた貴重な成果を、今後の活動に反映・発展させて、市民や保健行政に携わる職員や関係者すべてが「新たな視点」を共有して課題に向き合う「新しい保健の推進」であります。

新しい保健推進検討委員会準備会では、市の保健関係資料、国立がん研究センターによる「次世代多目的コホート研究」、岡山大学による「ソーシャル・キャピタルに関する共同研究」、大勢の市民の皆様の協力による諸調査を基に、「新しい保健の推進」に関する基礎資料を整理しました。

本委員会は、保健・医療等の関係委員がこれらを念頭に置いて、佐久市の目指す「新しい保健活動」について検討しました。市民の健康の現状は、国内および県内の水準に比較して悪い状態ではありません。しかし、これまでの健康データからは克服すべき課題が見えてきています。

そこで、今後の「新しい保健の推進」においては、これらの課題を克服し、生涯を通して“豊かな心と健やかな身体を育てるための行動がとれる、健康に関して自立した市民が増えること”を目指して、市民の健康と生活を取り巻く社会環境などを踏まえた保健予防活動の推進と医療体制（地域完結型医療体制）の確立に向けて、積極的に課題解消に取り組んでいただくよう、切に要望します。

平成25年12月

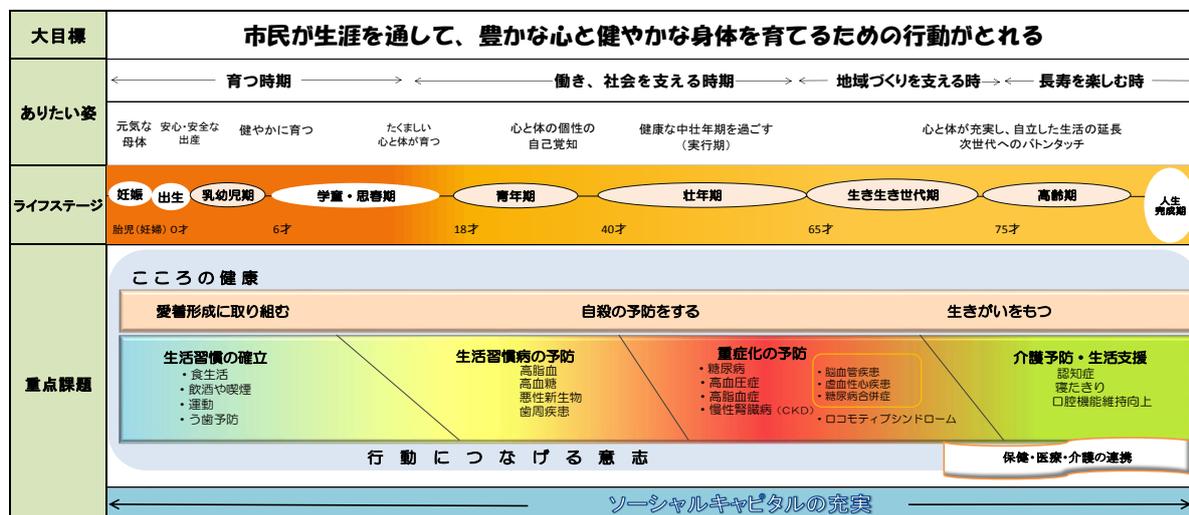
佐久市新しい保健推進検討委員会

委員長 宮地 文子

## 2. 提 言

(1) 目 的 佐久市民が健康長寿であるために  
「生涯を通して豊かな心と健やかな身体を育てる行動がとれる」

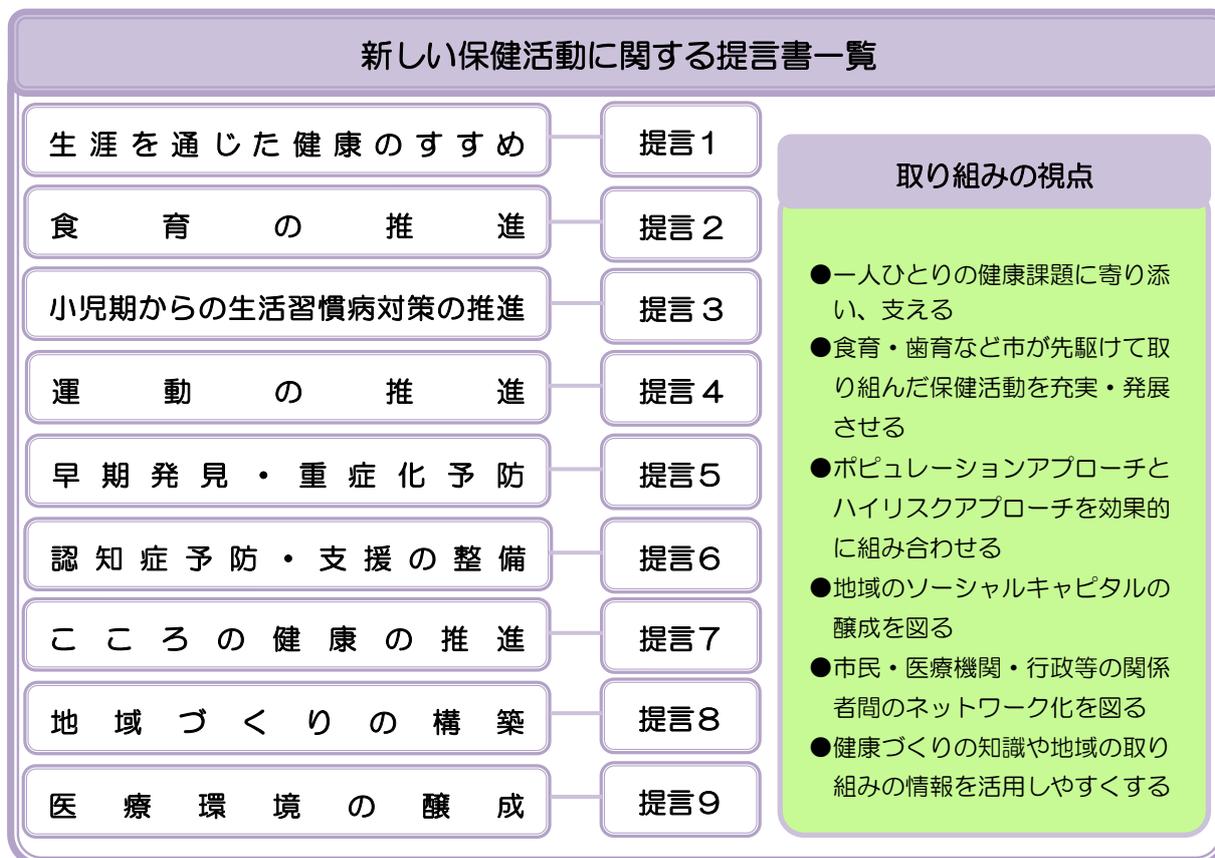
(2) ライフステージの課題



心の健康：愛着形成 ⇒ 人との信頼関係の形成 ⇒ 生きがいをもつ

身体健康：生活習慣の確立 ⇒ 生活習慣病の予防・重症化防止 ⇒ 介護予防・生活支援

健康支援：自分の健康を守る行動につながる意志やる気を支える地域の力



## 提言1 生涯を通じた健康のすすめ

### ❖自分の健康に関心を持ち、健康によい生活習慣を送る 人を増やす

#### 〈現 状〉

生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、医療費にも大きな影響を与えています。これは、日常生活の中での適度な運動とバランスの取れた食生活を心がけることで予防できるものです。生活習慣の改善などの一次予防が重要となります。

#### 〈委員からの意見等〉

- ライフステージを通じての生活習慣病予防の重要性
  - \*健康長寿を築く上で、生活習慣病を予防する正しい生活習慣を身につけることが、最も重要となる。
  - \*小児期からの生活習慣病対策に重点を置くことが必要である。
  - \*健康に対する関心が薄い若い世代（青年期・壮年期）に対して「生涯健康設計セミナー」等の、学べる場の提供が必要である。
- 必要な健康課題の具体的解決について役割の明確化
  - \*市で、家庭で、保育園・学校で、地域で、職場で取り組むべきことを明確にしていく必要がある。
- 市民が無意識の行動の中で、健康習慣が変わっていく取り組みを考案
  - \*「無意識からの行動の変化」を地域で実践していく必要がある。
- 楽しみながら取り組める仕組みづくり
- 従来から取り組んできた保健予防活動を別の角度から見直して継承する
  - \*高血圧と喫煙対策は今なお地域全体の健康を考える上で重点課題
  - \*たばこ：健康に及ぼす影響等の普及啓発活動（未成年者の喫煙防止、受動喫煙、分煙等）
  - \*歯の健康：先進的に取り組んできた歯科保健予防活動の推進
    - 小学校高学年から歯周疾患と生活習慣の関連性などの意識付けを行う。
    - 青年期から壮年期までの働き世代の歯周疾患検診の受診者増加。
    - 高齢者の口腔機能の向上



## 提言2 食育の推進

### ❁長寿食である「ぴんころ食」を推奨し、減塩に心がける 人を増やす

#### <現 状>

不適切な食習慣はがんなどの生活習慣病をはじめ、多くの疾患の要因となります。望ましい食生活を身につけるためには、子どもはもとより、全世代にわたって食育の普及啓発活動が重要です。市民一人ひとりの取り組みに加え、市内の関係機関や団体等の幅広い連携と協力による食育の推進を図る必要があります。

#### <委員からの意見等>

##### ・年代に応じた“ぴんころ食”の普及

\*佐久市の健康長寿を築いた高齢者から学び開発された“ぴんころ食”を、乳幼児から高齢者まで、各年代に応じた食育推進に向けて情報の普及・指導が必要である。

##### ・大皿料理から小皿料理へ

\*自分の食事量を知るために、食事は大皿料理ではなく、一人分を小皿に取り分ける食生活を広げることも大切である。

##### ・「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」の生活習慣の確立

\*生涯を通じての食育は、妊娠期からの意識付けと基礎づくりが大切であり、個々の発達にあわせた食べる楽しみと食べ方の習慣化に早い時期から取り組むことが必要である。



##### ・親子への食育

\*親子の食育講座などで、子どもが五感をフルに使った料理体験をして、食べる力・生きる力を培っていくことが必要である。

##### ・児童・生徒への食育

\*小・中学校及び高等学校も含め、学校の栄養教諭、栄養職員による相談や指導の場を広げることが必要である。

##### ・「減塩及び野菜たっぷり」への取り組み

\*若いうちからの減塩指導と野菜摂取量を増加させる取り組みが必要である。

##### ・企業との連携

\*自分の食事量、食べ方を知るためにもレストラン等の協力を得て、メニューのカロリー表示をするなど企業とのタイアップしていくことが大切である。

## 提言 3 小児期からの生活習慣病対策の推進

### ❁ “佐久市の未来を担う子ども達” の健康と生活習慣に 目を向ける

#### 〈現 状〉

栄養の偏りや運動不足、家庭における生活習慣の乱れなどから、子どもの脂質異常などの生活習慣病対策が課題となっています。生活習慣が確立し始める子どもの頃からの予防対策が重要であり、子ども達や親世代に対しての正しい情報の提供・指導（ポピュレーションアプローチ）と、健診データなどからリスクのある子ども達やその家族に対して、生活習慣病予防に対する理解と生活習慣改善を図る（ハイリスクアプローチ）対策が必要となっています。

#### 〈委員からの意見等〉

- 小児期からの一貫して行えるシステムの構築
  - \*ポピュレーション戦略：子どもの時期から適切な生活習慣を身につける
  - \*ハイリスク戦略：ハイリスク児童・生徒に対する個別の保健指導、診療体制の整備
- 「家庭」単位へのアプローチを重視
  - \*子どもだけではなく、親へのアプローチ（親世代の生活習慣病対策）につなげる。
- 総合的なシステムの構築
  - \*学校（教育委員会）、市保健センター、医療機関、家庭等による情報共有を含めた連携体制の構築
- 「向かい合う子育て」の推進
  - \*子どもの「考える力・行動力」を育てるために、「親力・子ども力」（親子がしっかり向かい合える関係）を身に着ける。
- 運動、体力づくりの推進
  - \*基礎的な体力や知識の定着する、幼児期から学童・思春期にかけての運動習慣確立に向けての取り組みが重要である。



## 提言 4 運動の推進

### ❁ 自分に合った運動に“楽しく取り組める人”を増やす

#### 〈現 状〉

運動は、循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病を予防する効果が高く、健康づくりの重要な要素であり、高齢者の介護予防や生活の質の向上にも密接な関係があります。しかし、現代の社会生活において、運動習慣を身に付けることは容易ではありません。運動習慣の必要性の周知と運動に取り組みやすい環境の整備が求められています。

各世代において、体力の増進・運動の習慣化を定着させる取り組みが必要です。特に、子どもの時期から体力の向上を図り、運動習慣が定着するよう、保育所・学校等で運動に親しむ取り組みを進めるとともに、家庭、地域における取り組みに対する支援が必要となります。

#### 〈委員からの意見等〉

##### ・ウォーキングの推進

\*気軽に取り組めるウォーキングを推奨し、市内一斉に広めていくなど運動の定着化の推進を図る。

\*佐久に来ればどこでも歩ける、ウォーキングコースには消費カロリーを表示する等、楽しく歩ける環境づくりも必要である。

##### ・運動マイプランづくりの推進

\*働き盛り世代の市民が、自分自身で“楽しく運動に取り組むことができる”マイプランを考えることができる取り組みが必要である。



## 提言 5 早期発見・重症化予防

### ❁ 健診を受け、生活習慣の改善を図る若者世代を増やす

#### 〈現 状〉

本市における特定健康診査及び特定保健指導の受診率は、全国の目標値には及ばない状況です。健診未受診者は、全年齢の無職、40代・50代の主婦、40代・50代の農業従事者、70代の運輸・通信従事者に多く見られました。健診の受診は、糖尿病・高血圧・慢性腎臓病等の生活習慣病の減少とその重症化予防につながることで、市民の健康保持増進と医療費の適正化につながります。

自分の健康は自分でつくるとの考えから、一人ひとりが主体的に健診を受け、自らの健康状態を把握し、健康づくりに関する意識の向上を図ることが必要です。

#### 〈委員からの意見等〉

- 40代（若い世代）の健診受診率を上げる取り組みの必要性
- 受診勧奨のための地区組織の活用
  - \*保健補導員などによる「健診の重要性を普及する」など普及・サポート体制の充実
- 健診を受けやすい環境づくり
  - \*時間・場所・料金等の検討



## 提言 6 認知症予防・支援の整備

### ❁ 寝たきりや認知症にならないように取り組む人を増やす

#### <現 状>

高齢者の増加が進む中、寝たきり者や認知症の高齢者が増加すると考えられます。寝たきりや認知症の要因の1つである「生活習慣病の予防」を生き生き世代期以前から積極的に取り組むことが求められます。

生き生き世代期から人生完成期に向けて、自分らしく健康に生活するためには、寝たきり予防や認知症に対する理解を深めていくことが必要です。

#### <委員からの意見等>

- 認知症早期対応のアプローチと認知症予防相談・啓発事業の推進
  - \*認知症があっても共に暮らせる地域づくりをさらに推進していく必要がある。
  - \*認知症予防相談や啓発事業により、多くの市民の認知症に対する理解を図る。
  - \*認知症サポーター養成事業等により人材を育成が必要である。
- 各機関との連携強化
  - \*介護予防や生活相談の充実を図り、高齢者の生きがい事業を推進していく。
  - \*地域ぐるみで認知症の高齢者を見守り支える仕組みの構築が必要である。



## 提言 7 こころの健康の推進

❁ “心の安定”と“人との信頼関係”を築くことができる  
人を増やす

### <現 状>

こころの健康は、生き生きとした生活を送るために極めて重要な条件であり、“心の安定”と“人との信頼関係”を築くことが、こころの健康のために自立した行動をとることができる基盤となります。

こころの健康を守るためには、ライフステージに応じた支援体制を充実する取り組みが求められています。

### <委員からの意見等>

#### ・心の安定を図る

\*乳幼児期の“基本的信頼感、愛着形成の確立”が心の安定の基盤にもつながる。また、成人期の健康にも大きく影響するので重視する必要がある。

\*子ども自身が自分で考える力や自ら行動する力をはぐくみ育てる必要がある。

#### ・心のケア対策

\*思春期相談、こころの相談窓口など、各種相談窓口を充実する。

\*精神保健知識の普及と啓発により、うつ病、不登校、引きこもりなどのこころの問題に偏見のない地域づくりと、他部門との連携が必要である。

\*障がいがあっても地域で安心して生活できるよう、継続的な支援が必要である。



## 提言8 地域づくりの構築

### ❁ すべての年代の健康を支える地域の力を高める

#### <現 状>

市民が健康的な生活を送るために、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、そうした個人の取り組みを支える環境づくりが重要です。心身の健康度は身近な地域における人々のつながり（ソーシャルキャピタル）の強さと密接に関係するとした近年の研究からも、“地域の力”を強化することが重要とされています。

佐久市は、以前から保健補導員や食生活改善推進員などによる住民の健康づくり活動が盛んであり、こうした活動の一層の推進が求められています。

#### <委員からの意見等>

##### • 地域組織の強化

\*保健補導員会組織や食生活改善推進協議会、民生児童委員組織など、地域住民をつなぐさまざまな組織の活動を「今の時代に合わせた形」に強化していく。

##### • 保健補導員会の活動強化

\*焦点を絞り活発に取り組みができるよう支援することが必要である。

\*保健補導員としての任期終了後も、地域において健康意識を高める活動が継続できるよう支援する必要がある。

##### • ソーシャルキャピタルの醸成

\*「健康づくり」を通して、今の時代に合った地域住民同士のつながりを高めていく必要がある。

\*“40代が地域づくりを支える時期”という意識付けを行う必要がある。



## 提言 9 医療環境の醸成

❁ 「患者」と「医療機関」がお互いを尊重しあい、信頼できる関係を築くことで、医療の安定化につなげる

### 〈現 状〉

佐久市で提供されてきた医療は、疾病の治療に止まらず、病気を未然に防ぐ「予防医療」にも力が注がれてきました。これは、医療関係者と地域住民とのしっかりとした信頼関係のもとで進められ、高い効果を得てきたところです。昨今の社会環境変化に伴い、患者と医師との信頼関係も希薄になりつつあります。お互いに信頼できる医療環境を作っていくことが大切であると考えます。

医師をはじめとする医療従事者が地域において限られる中で、良質で安定的な医療供給を実現するためには、地域の医療機関が機能分担と連携を図り、急性期から回復期、更には維持期に至るまで、地域全体で切れ目なく必要な医療が提供できる地域完結型医療体制を整備することが必要となっています。

### 〈委員からの意見等〉

#### ・さらなる信頼関係の構築

\*医師は自らの使命感に加え、患者の声にもじっくりと耳を傾け、患者とより良い関係を築くよう努めることが必要であり、患者は、医師への感謝や尊敬の気持ちを持ちつつ、医師の指示を守り、予防や治療に専念することが大切である。

#### ・医師の確保

\*充実した医療環境が整うことで、医師が定着し、医師不足の解消が望まれる。

#### ・切れ目のない医療提供体制の構築

\*住民が安心して健康生活が送れるよう、初期救急医療から3次救急医療まで切れ目のない医療提供体制の整備が必要である。加えて急速に進む高齢化に対応するには、在宅医療への移行を円滑に進められる体制づくりも必要である。



### 3. 佐久市新しい保健推進検討委員会

#### 佐久市新しい保健推進検討委員会規約

(名 称)

第1条 本会は、佐久市新しい保健推進検討委員会（以下「委員会」という。）と称する。

(目 的)

第2条 本会は、行政、学識経験者、医療関係者、学校関係者、市民活動団体等関係団体が一堂に会し、佐久市民の健康状態と、それに影響を与えている生活環境等について、情報を共有するとともに、市民が「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、生涯を通して豊かな心と健やかな身体を育てるための行動がとれ、健康に関して自立した市民生活が送れるよう、関係団体が取り組むべき効果的な施策を研究し、提案することを目的とする。

(検討事項)

第3条 委員会は、次の事項について協議するものとする。

- (1) 保健施策上の課題について
- (2) 市民の健康維持並び増進を図るために必要な施策について
- (3) その他保健予防事業の充実に関し必要となる事項

(組 織)

第4条 委員会は、次に掲げる者で組織する。

2 検討委員会の委員は、次に掲げる者を市長が委嘱する。

- (1) 学校法人佐久大学の職員
- (2) 独立行政法人国立がん研究センターの職員
- (3) 長野県厚生農業協同組合連合会佐久総合病院の職員
- (4) 一般社団法人佐久医師会の代表
- (5) 一般社団法人佐久歯科医師会の代表
- (6) 長野県保健福祉事務所の職員
- (7) 佐久市保健補導員会代表
- (8) 佐久市食生活改善推進協議会代表
- (9) 長野県栄養士会佐久支部代表
- (10) 佐久市養護教諭部会代表
- (11) 佐久市立国保浅間総合病院の職員
- (12) 佐久市学校教育部長
- (13) 佐久市福祉部長
- (14) 佐久市市民健康部長
- (15) 前各号に掲げるもののほか、市長が必要と認める者

(任 期)

第5条 委員の任期は、委嘱の日から平成26年3月31日までとする。

(委員長及び副委員長)

第6条 委員会に、次に掲げる役員を置く。

- (1) 委員会に委員長及び副委員長1人を置く。
- (2) 委員長及び副委員長は委員会において選任する。
- (3) 委員長は委員会を代表し会務を総理する。
- (4) 副委員長は委員長を補佐し、委員長に事故があるときはその職務を代行する。

(会 議)

第7条 委員会は次により開催するものとする。

- (1) 委員会は委員長が招集する。
- (2) 委員会の議長は委員長が当たる。
- (3) 委員会は原則公開するものとする。

(庶 務)

第8条 委員会の庶務は佐久市役所市民健康部健康づくり推進課において処理する。

(その他)

第9条 このほか委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

この規約は平成25年10月15日から施行する。

## 佐久市新しい保健推進検討委員会 委員名簿

任期：委嘱の日から平成26年3月31日まで

役職	氏 名	所 属 等	所属団体等の役職
委員長	宮地文子	佐久大学 (しせプト調査協力)	佐久大学副学長
委員	澤田典絵	国立がん研究センター (次世代多目的コホート研究担当者)	国立がん研究センター 分析疫学研究室長
委員	小松裕和	JA長野厚生連佐久総合病院 (ソーシャルキャピタル研究担当者)	地域ケア科医長
副委員長	松崎 茂	佐久医師会	理 事
委員	甘利光治	佐久歯科医師会	専務理事
委員	塚田昌大	佐久保健福祉事務所	所 長
委員	柳澤しめ子	佐久市保健補導員会	会 長
委員	土屋やよい	佐久市食生活改善推進協議会	会 長
委員	丸山景子	長野県栄養士会佐久支部	支部長
委員	上原市江	佐久市養護教諭部会	部会長
委員	今福裕司	佐久市立国保浅間総合病院	地域医療部医長
委員	桜井和則	佐久市 学校教育部	学校教育部長
委員	坂戸千代子	佐久市 福祉部	福祉部長
委員	藤牧 浩	佐久市 市民健康部	市民健康部長

## 「佐久市新しい保健推進検討委員会」開催経過

### ● 佐久市新しい保健推進検討準備会 開催経過

回	開催日	内容
第1回	平成25年7月23日（火）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●研究者間相互の情報共有</li> <li>●今後のスケジュール確認</li> </ul>
第2回	平成25年8月23日（金）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●佐久市の現状と課題についての検討 （各研究者からの提案を検討）</li> </ul>
第3回	平成25年9月 6日（金）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●第1回検討委員会への提示資料の確認</li> </ul>

### ● 佐久市新しい保健推進検討委員会 開催経過

回	開催日	内容
第1回	平成25年10月15日（火）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●調査・研究報告、結果情報の共有</li> <li>●意見交換</li> </ul>
第2回	平成25年11月21日（木）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●各委員からの提言説明</li> <li>●意見交換</li> </ul>
第3回	平成25年12月12日（木）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●委員会の提言内容確認</li> </ul>