

イ 健康長寿要因等追加調査

(1) 目的

多面的に佐久市の健康に係る位置づけを整理し、対外的に佐久市の健康長寿をプラスにPRできるデータを収集・整理し、併せて、市民アンケート調査を行い、食生活や地域活動等のデータを収集し、平成28年度調査を補足することで佐久市の健康長寿ブランドをさらに高める。

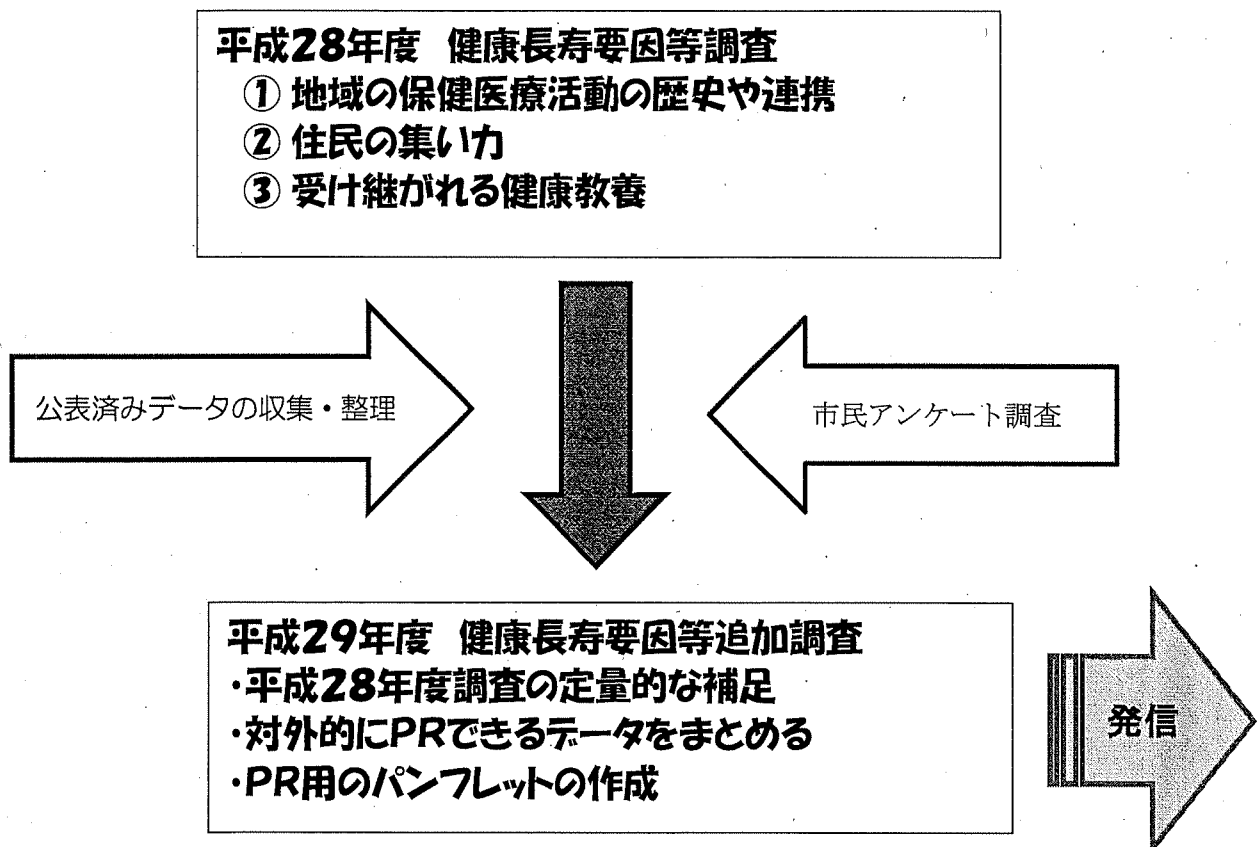
(2) 業務内容

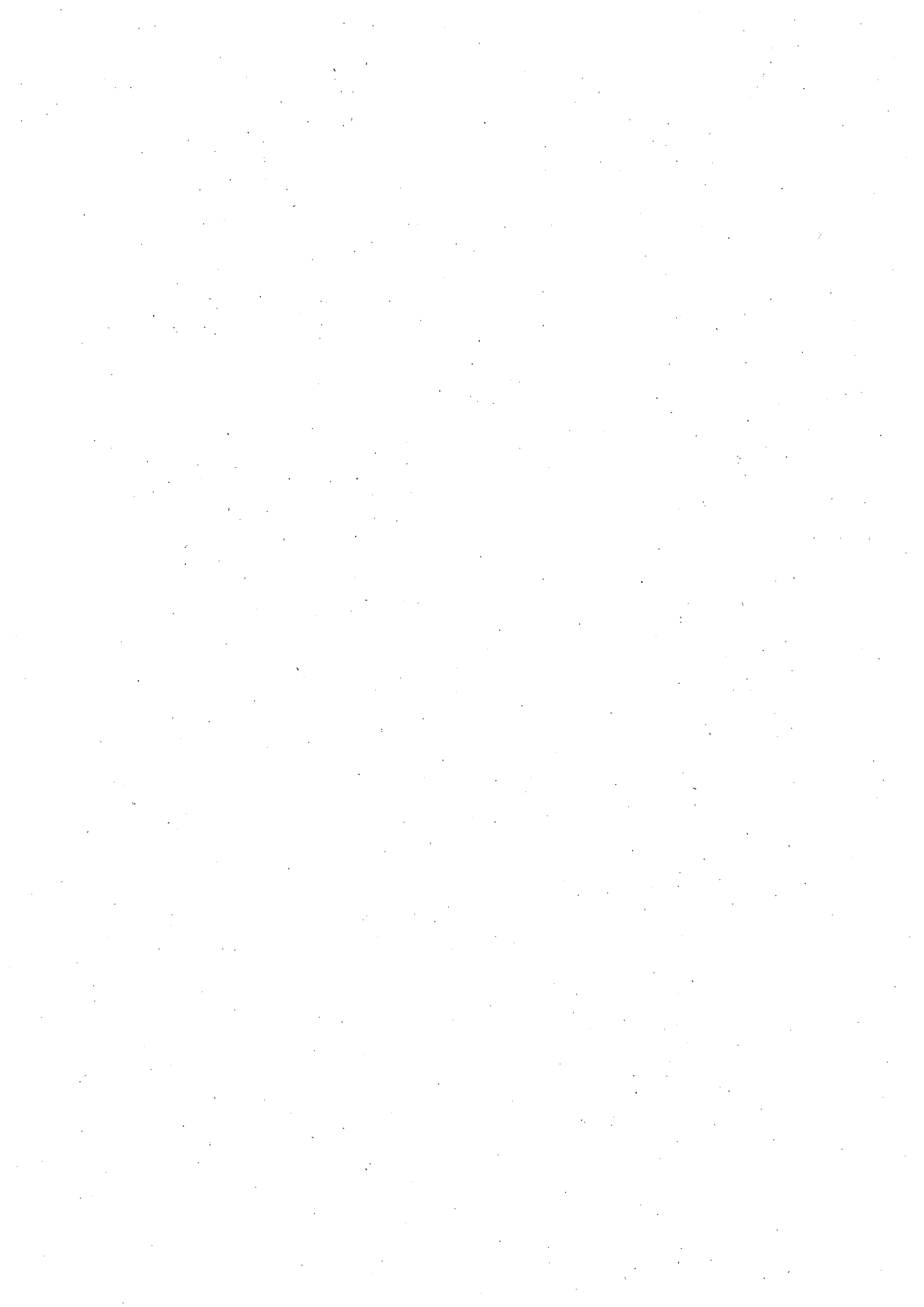
- ・公表済みデータの再整理
- ・市民アンケート調査実施及び分析
- ・報告書及びPR用パンフレット原稿の作成

(3) 活用方法

- ・国内の視察団体や一般向けに佐久市「健康長寿」のPR資料として配布
- ・HPへ掲載

イメージ図





平成29年度
健康長寿要因等追加調査業務
【調査結果のポイント】

平成30年3月

— 目 次 —

I 業務の概要.....	1
1. 背景.....	1
2. 目的.....	1
3. 実施内容.....	2
II 調査結果の概要（ポイント）.....	3
1. 定量的データの再整理.....	3
(1) 「暮らし」について.....	4
(2) 「医療体制」について.....	5
(3) 「地域保健」について.....	6
(4) 「市民意識」について.....	7
2. 健康長寿要因等に係るアンケート調査及び分析.....	9
(1) 調査の概要.....	9
(2) 調査結果の概要.....	10
3. PR用パンフレットの原稿作成.....	22

I 業務の概要

1. 背景

- 佐久市は、平成28年度において健康長寿要因等調査(以下「平成28年度調査」)を実施し、佐久市の健康長寿の要因や課題等を分析した。
- その結果、健康寿命指標に関する自治体間比較や、健康寿命と各指標との相関分析といった統計調査からは、定量的な根拠を明確するまでには至らなかった。
- しかしながら、有識者等ヒアリングといった定性的な調査からは、地域の保健医療活動の歴史や連携、住民の集い力、受け継がれる健康教養等が要因と推察された。

2. 目的

- 上記「背景」の通り、平成28年度調査からは定量的根拠を特定することが困難であったが、佐久市には、全国自治体において首位という訳ではないものの、保健医療に係る優れた要素が数多くあると考えられた。
- 他方、健康への意識が高まりを見せる中、佐久市は平成23年に「世界最高健康都市構想」を策定しており、健康まちづくりのフロントランナーとして国内外から注目を集めている。
- そこで本業務(平成29年度健康長寿要因等追加調査業務、以下「平成29年度追加調査」)では、平成28年度調査を補足し、多面的な観点から定量的データの再整理を試みるとともに、新たに市民意識調査を実施して、“佐久市の健康長寿の基礎となる市民意識”を明らかにすることとした。
- 更には、これら調査結果を理解しやすいパンフレットにまとめることにより、対外的なPRと、佐久市の健康長寿ブランドの更なる向上に資することを目的として、本業務を実施した。

<ポイント・本業務の概要>

- ✓ 平成28年度調査を補足
- ✓ 多面的な観点から定量的データの再整理(首位でなくともわかりやすさ重視)
- ✓ 市民意識調査を実施(配布数2,000 有効回答数705 有効回答率35.3%)
- ✓ PR用のパンフレット作成(健康長寿ブランドの更なる向上に向けて活用)

3. 実施内容

- 以上の「背景」と「目的」を踏まえ、平成29年度追加調査では次の事項を実施した。
- 『対外的なPRと、佐久市の健康長寿ブランドの更なる向上に資する』という目的を念頭に置きつつ、1) 定量的データの再整理、2) 市民意識調査を実施し、これら調査結果をまとめて3) PR用パンフレットの原稿作成にあたった。

1) 定量的データの再整理

- 平成28年度調査では、幅広く国内自治体、更にはアジア諸国における取組を整理したが、一方、健康寿命指標に関する比較や相関分析からは、健康長寿要因としてインパクトある指標と数値を得ることに限界があった。
- このため平成29年度追加調査では、改めて平成28年度調査結果を読み込むとともに、長野県（特に県健康長寿要因分析、平成26年度）や佐久市（特に世界最高健康都市構想、平成23年度）の記述を参考として、幅広くデータを収集し、これを4つの視点から整理した。

2) 市民意識調査の実施

- 平成28年度調査からは、地域保健医療活動、住民の集い力、健康教養等が要因と推察され、市民一人ひとりの健康意識の高さと行動が佐久市の健康長寿を“下支えしている”ものと思われた。
- そこで20歳以上の市民2,000人を対象とした意識調査を実施した。調査票の設計にあたっては、これまで市が実施した調査を踏まえるとともに、国民並びに県民栄養調査、国民生活基礎調査（いずれも平成28年度）と比較可能とした。
- 更には、可能な範囲で佐久市の取組を紹介し、市民への周知の一助とすることにも努めた。

3) PR用パンフレットの原稿作成

- 1) 定量的データの再整理、2) 市民意識調査の結果を踏まえ、PR用パンフレットの原稿を作成した。
- PR用パンフレットはA3サイズ両面刷り、4色カラーを想定し、図版等をもちいながら可能な限り平易に、わかりやすく構成するものとした。

Ⅱ 調査結果の概要（ポイント）

1. 定量的データの再整理

- 長野県並びに佐久市の計画や調査結果を参考とししながら、幅広くデータを収集し、これを4つの視点から整理した。
- なお、業務実施期間等に限りがあったことから、収集・整理するデータは国・県・市などにより実施され、既に公表済みのものに限定した。

【整理の視点について】

- 佐久市世界最高健康都市構想（平成23年度）では、世界最高健康都市構築に向けた素地として、次の6項目をあげている。
 - ①地理的な優位性と広域交通網の整備
 - ②適した自然環境と恵みの豊かさ
 - ③特色ある保健予防施策の展開
 - ④市民による地域活動の実績
 - ⑤健全な市民のライフスタイル
 - ⑥充実した地域医療
- 他方、長野県の健康長寿要因分析（平成26年度）では、長野県の健康長寿要因のまとめとして、概ね次の通り結んでいる。
 - ①高い就業意欲や積極的な社会活動への参加による生きがいある暮らし
 - ②健康に対する意識の高さと健康づくり活動の成果
 - ③高い公衆衛生水準及び周産期医療の充実
 - ④住民に寄り添った活発な地域医療活動
 - ⑤行政と地域健康ボランティアが連携した健康づくり活動
- 上記、並びに第二次佐久市総合計画の将来像「快適健康都市 佐久」の趣旨を踏まえ、整理の視点を次の通りとした。このうち「市民意識」については市民意識調査結果から考察するものとした。

〈ポイント：調査の4つの視点〉

- ✓ 暮らし / 住まい、世帯、就業などの状況
- ✓ 医療体制 / 病院・医師といった医療の体制
- ✓ 地域保健 / 地域での健康づくりの状況
- ✓ 市民意識 / 市民の健康意識や行動状況

(1)「暮らし」について

- 市が健康都市の素地として①地理的な優位性と広域交通網の整備、②適した自然環境と恵みの豊かさを、更に、県が健康長寿要因として①高い就業意欲を挙げていることを踏まえ、ここでは、佐久市民の「暮らし」の状況について、特徴的な指標及び数値の抽出を試みた。
- 県が要因とした就業状況を含め、佐久市民の「暮らし」の状況について次の観点から考察するものとした。
 - 住宅 / 持家世帯か、ゆとりある居住環境か
 - 家族 / 世帯の形態（家族のありよう）はどうか
 - 就労 / 高齢になっても働いているか、1次産業は盛んか、など
- 結果概要は下表の通りである。地理的な優位性や広域交通利便性については、国・県水準との比較が困難であったが、自然環境については、日照時間に着目した結果、近年コンスタントに2,000時間を上回って全国トップクラスであることがわかった。（2017年は2,297.5時間、これは過去第2位で、2013年の2,382.4時間に次ぐ。なお、2017年の長野市は1,976.3時間、松本市は2,236.1時間。気象庁「気象統計情報」）
- このようなことから、風光明媚な景色と青空のもと、ゆとりある広さの持ち家に多世代で住み、経済的には特別豊かではないものの、高齢になっても働く人が多く、1次産業への就業も多い、という生活が推し測られる。
- 上記は、国の水準と比較した場合に顕著であり、健康長寿県と言われる長野県水準とも同程度となっていることから、佐久市健康長寿の背景には、このような市民生活があるものと推察される。

No.	指標名	数値	単位	国	県
1	持家率	72.80	%	62.3	72.0
2	1世帯当たり人員	2.52	人	2.34	2.56
3	高齢単身者世帯数	4,051	世帯	5,927,686	84,134
4	3世代世帯数	3,414	世帯	3,023,024	80,084
5	有配偶率(15歳以上)	60.2	%	58.5	61.1
6	離別割合(離婚して独身の人の割合)	5.2	%	5.2	4.8
7	1住宅当たり延べ面積	124.0	m ²	94	128
8	高齢者就業率	27.0	%	24.1	29.6
9	1人当たり課税対象所得	2,844	千円	3,324	2,901
10	1次産業就業人口割合	9.0	%	4.0	9.3

(2) 「医療体制」について

- 市が健康都市の素地として⑥充実した地域医療を、更に、県が健康長寿要因として④住民に寄り添った活発な地域医療活動を挙げていることを踏まえ、ここでは、佐久市の「医療体制」の状況について、特徴的な指標及び数値の抽出を試みた。
- 平成28年度調査では、故・若月医師並びに故・吉澤医師による地域医療の伝統、佐久総合病院・市立浅間総合病院等による充実した地域医療体制が改めて浮き彫りとなった。また、佐久市が誇るべきは“医療に携わる人材の豊富さ”と考えた。
- このため、市・県が挙げた医療体制の充実を示す指標を含め、佐久市の「医療体制」の状況について、次の観点から考察するものとした。
 - 病院 / 病床は確保されているか、など
 - 人材 / 医師・看護師・助産師は相対的に見て多いと言えるか
- 結果概要は下表の通りである。特筆すべきは、国・県水準を大きく上回る病床の充実ぶり（対県比2割増し）と、医師・看護師・助産師などといった医療・福祉に携わる人の厚みである。
- なお、下表のうち同規模自治体とは、人口が佐久市と同規模（5～10万人）である自治体の平均である。（KDBによる）

No.	指標名	数値	単位	国	県	同規模自治体
1	病床数(実数)	1,427.0	床	—	—	
2	病床数(10万人当たり)	1,436.1	床	1,210.2	1,142.4	
3	医師数(実数)	332.0	人	—	—	
4	医師数(10万人当たり)	334.1	人	249.4	206.3	
5	医療・福祉従事者数(千人当たり)	73.3	人	55.3	62.2	
6	保健師数(10万人当たり)	98.6	人	40.4	76.6	
7	看護師数(10万人当たり)	1,637.3	人	905.5	1,028.5	
8	助産師数(10万人当たり)	74.5	人	28.2	40.2	
9	病院数(実数)	7.0	院	—	—	
10	病院数(10万人当たり)	7.0	院	6.6	6.2	
11	一般診療所数(実数)	60.0	院	—	—	
12	一般診療所数(10万人当たり)	60.4	院	68.0	62.3	
13	歯科受診率	141.5	—	145.3	141.4	(145.5)
14	介護認定率	17.0	%	17.9	17.4	

(3) 「地域保健」について

- 市が健康都市の素地として③特色ある保健予防施策の展開を、更に、県が健康長寿要因として⑤行政と地域健康ボランティアが連携した健康づくり活動を挙げていることを踏まえ、ここでは、佐久市の「地域保健（活動）」の状況について、特徴的な指標及び数値の抽出を試みた。
- 平成28年度調査では、保健師のほか、保健補導員・食生活改善推進員の層の厚さと活動の活発さが改めて明らかとなった。これらの点は、過去に佐久市を視察した他自治体（例えば秋田県能代市・横手市、茨城県大子町など）からも、『佐久市の強み』として指摘があったところである。
- このような経緯から、市・県が挙げた地域での健康づくりの状況を示す指標を含め、佐久市の「地域保健」の状況について、次の観点から考察するものとした。
 - ▶ 人材 / 保健師、保健補導員・食生活改善推進員は相対的に多いと言えるか
 - ▶ 食生活・生活習慣 / 食生活・生活習慣は健康的と言えるか
- 結果概要は下表の通りである。ここでも、保健師、保健補導員・食生活改善推進員といった活動に携わる人材の密度の濃さが際立っている。人口当たり保健師数、保健補導員数は全国トップクラスの県水準を更に大きく上回り、食生活改善推進員数も、県水準と同程度ではあるが、その時点で国を大きく上回っている。
- このほか、国では2割程度、健康長寿県・長野県でも5割に満たない特定保健指導実施率（51.4%）も関係者の努力の賜物として注目される。
- 一方、健診受診率は国を上回るものの県水準に及んでおらず、塩分摂取量（男性・女性、いずれも20歳以上）は、国・県水準を超過しており、なお課題を残していることがわかる。

No.	指標名	数値	単位	国	県	同規模自治体
1	特定健診実施率	40.3	%	36.4	46.5	(39.5)
2	特定保健指導実施率	51.4	%	21.1	46.4	(30.2)
3	保健補導員(10万人当たり)	706.5	人	-	505.0	
4	食生活改善推進員(10万人当たり)	165.0	人	113.1	166.7	
5	塩分摂取量(男性、20歳以上)	12.8	g	10.8	11.1	
6	塩分摂取量(女性、20歳以上)	13.4	g	9.2	9.4	
7	喫煙率	12.3	%	14.2	13.3	(13.2)
8	野菜摂取量(男性、佐久市は40~74歳、国・県は20歳以上)	238.9	g	283.7	309.1	
9	野菜摂取量(女性、佐久市は40~74歳、国・県は20歳以上)	335.0	g	270.5	294.2	
10	糖尿病罹患率	20.1	%	22.1	20.8	(22.0)
11	週3回以上朝食を抜く者の割合	5.1	%	8.7	6.1	(7.1)
12	睡眠不足者割合	20.0	%	25.1	22.4	(24.3)

(4) 「市民意識」について

- 平成28年度調査からは、佐久市には保健医療に係る優れた要素が数多くあると考えられた。特に、ヒアリング等定性的な調査からは、地域の保健医療活動の歴史や連携、住民の集い力、受け継がれる健康教養等が要因と推察された。
- このため、平成29年度追加調査では“佐久市の健康長寿の基礎となる市民意識”を明らかにすることとし、市民2,000人を対象とする市民意識調査を実施した。
(有効回答数 705 有効回答率 35.3%)
- 市民意識調査では、次の観点から設問を構成した。
 - 保健医療に関すること /健康意識・健康への関心・食習慣・睡眠 など
 - 地域の絆 /地域活動・幸福感など
 - 健康づくりに関する取組 /市の取組への認知 など
 - 健康長寿ブランドづくりに向けて /健康長寿であり続けるために など
- 結果概要は10ページ以降に示す通りであるが、ここではポイントのみ記す。
 - 自分は健康だと感じている市民が相対的に多く、健康への関心は高い。
 - コメ、パン、魚や肉、野菜などを偏りなく食べ、栄養バランスの取れた食生活を送る市民が多く、睡眠によって休養できていると感じている市民が多い。
 - 女性は健診等受診率が高く、いずれのがん検診においても、国全体の受診状況を上回っている。
 - 幸福感を感じて生活している市民が多い。
 - 健康長寿ブランドを肯定的に捉え、誇りを感じている市民が多い。
 - 「医療」と「住民」が近いという佐久市が育んできた地域医療の伝統を活かしつつ、食、運動といった生活習慣の改善を目指す施策が求められている。

(1) ~ (3) に示した統計資料の出所は、次の通りである。

	No.	指標名	年度	出所
人口社会	1	持家率	H27	H27国勢調査
	2	1世帯当たり人員	H27	H27国勢調査
	3	高齢単身者世帯数	H27	H27国勢調査
	4	3世代世帯数	H27	H27国勢調査
	5	有配偶率(15歳以上)	H27	H27国勢調査
	6	離別割合(離婚して独身の人の割合)	H27	H27国勢調査
	7	1住宅当たり延べ面積	H25	総務省「住宅・土地統計」
	8	高齢者就業率	H29	H27国勢調査
	9	1人当たり課税対象所得	H28	総務省自治体事務局「市町村税課税状況等の調」
	10	1次産業就業人口割合	H27	H27国勢調査
	No.	指標名	年度	出所
医療・福祉	1	病床数(実数)	H29	日本医師会 地域医療情報システム http://imap.jp/
	2	病床数(10万人当たり)	H29	日本医師会 地域医療情報システム http://imap.jp/
	3	医師数(実数)	H29	日本医師会 地域医療情報システム http://imap.jp/
	4	医師数(10万人当たり)	H29	日本医師会 地域医療情報システム http://imap.jp/
	5	医療・福祉従事者数(千人当たり)	H27	H27国勢調査
	6	保健師数(10万人当たり)	H28	【佐久市】長野県 保健衛生関係主要統計 https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-fukushi/kenko/kenko/toukei/hokeneisei/index.html 【国、県】平成28年度衛生行政報告例 e-stat都道府県・市区町村のすがた(社会・人口統計体系) https://www.e-stat.go.jp/regional-statistics/ssdsview
	7	看護師数(10万人当たり)	H28	【佐久市】長野県 保健衛生関係主要統計 https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-fukushi/kenko/kenko/toukei/hokeneisei/index.html 【国、県】平成28年度衛生行政報告例 e-stat都道府県・市区町村のすがた(社会・人口統計体系) https://www.e-stat.go.jp/regional-statistics/ssdsview
	8	助産師数(10万人当たり)	H28	【佐久市】長野県 保健衛生関係主要統計 https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-fukushi/kenko/kenko/toukei/hokeneisei/index.html 【国、県】平成28年度衛生行政報告例 e-stat都道府県・市区町村のすがた(社会・人口統計体系) https://www.e-stat.go.jp/regional-statistics/ssdsview
	9	病院数(実数)	H29	日本医師会 地域医療情報システム http://imap.jp/
	10	病院数(10万人当たり)	H29	日本医師会 地域医療情報システム http://imap.jp/
	11	一般診療所数(実数)	H29	日本医師会 地域医療情報システム http://imap.jp/
	12	一般診療所数(10万人当たり)	H29	日本医師会 地域医療情報システム http://imap.jp/
	13	歯科受診率	H28	地域保健・健康増進事業報告(地域保健・老人保健事業報告) https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&toukei=00450025&tstat=000001030884
	14	介護認定率	H27	介護保険事業状況報告 https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&tstat=000001031648&cycle=8&tclass1=000001098995&second2=1
	No.	指標名	年度	出所
地域保健	1	特定保健指導実施率	H28	H28KDB(地域の全体像の把握)(佐久市より受領)
	2	保健指導員(10万人当たり)	H27	市町村別保健指導員等地区住民組織の活動状況について http://www.kokuho-nagano.or.jp/hokenhodouin/katsudou.html
	3	食生活改善推進員(10万人当たり)	備考参照	全国食生活改善推進協議会 http://www.shokuseikatsu.or.jp/kyougikai/katsudou.php
	4	塩分摂取量(男性、20歳以上)	備考参照	【佐久市】佐久市資料 https://www.city.saku.nagano.jp/shisei/koho/kohoshi/h26/26_12.files/file5079.pdf 【国】H28国民健康栄養調査 https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&tstat=000001041744&cycle=7&tclass1=00000111535&second2=1&search/files?page=1&layout=datalist&tstat=000001041744&cycle=7&tclass1=00000111535&second2=1&search/files?page=1&layout=datalist&tstat=000001041744&cycle=7&tclass1=00000111535&second2=1 【県】H28長野県健康栄養調査 https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/chosa/chousa28.html
	5	塩分摂取量(女性、20歳以上)	備考参照	同上
	6	喫煙率	H28	H28KDB(地域の全体像の把握)(佐久市より受領)
	7	野菜摂取量(男性、佐久市は40~74歳、国・県は20歳以上)	H28	【佐久】国立がん研究センター次世代多目的コホート研究(国立がん研究センターから直接入手。HP(http://epi.ncc.go.jp/jphnext/index.html)では未公開。) 【国】H28国民健康栄養調査 https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&tstat=000001041744&cycle=7&tclass1=00000111535&second2=1&search/files?page=1&layout=datalist&tstat=000001041744&cycle=7&tclass1=00000111535&second2=1 【県】H28長野県健康栄養調査 https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/chosa/chousa28.html
	8	野菜摂取量(女性、佐久市は40~74歳、国・県は20歳以上)	H28	同上
	9	糖尿病罹患率	H28	H28KDB(地域の全体像の把握)(佐久市より受領)
	10	週3回以上朝食を抜く者の割合	H28	H28KDB(地域の全体像の把握)(佐久市より受領)
	11	睡眠不足者割合	H28	H28KDB(地域の全体像の把握)(佐久市より受領)

2. 健康長寿要因等に係るアンケート調査及び分析

(1) 調査の概要

- 市民の健康状態や地域活動などの状況を把握し、健康長寿要因の分析につなげるため、「佐久市健康長寿ブランド化に向けた市民意識調査」を実施した。概要は次のとおり。

〈調査方法〉

- | | |
|----------|------------------|
| (1) 調査期間 | 平成 30 年 2 月 |
| (2) 調査対象 | 市内在住の満 20 歳以上の男女 |
| (3) 対象者数 | 2,000 人 |
| (4) 抽出方法 | 住民基本台帳からの無作為抽出 |
| (5) 調査方法 | 郵送による配布・回収 |

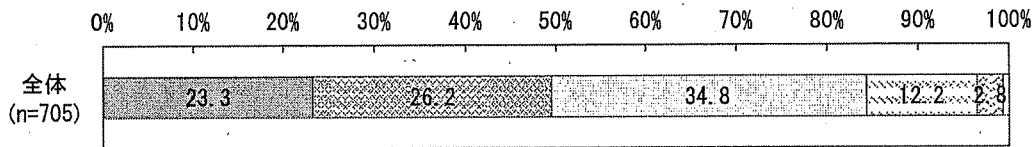
〈回収結果〉

- | | |
|-----------|---------|
| (1) 配布数 | 2,000 票 |
| (2) 回収数 | 706 票 |
| (3) 回収率 | 35.3% |
| (4) 有効回答数 | 705 票 |

(2) 調査結果の概要

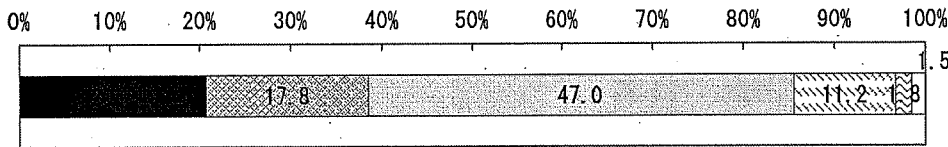
健康意識

現在の健康状態をどう感じるかについては、「よい」(23.3%)と「まあよい」(26.2%)を合計した、肯定的な回答が計49.5%を占めており、平成28年国民生活基礎調査の38.5%を大きく上回っている。自分健康だと感じている市民が相対的に多いことが分かる。また、年齢別にみると60代は約9割が、70代は約8割が、80代以上は7割近くが「よい」、「まあよい」、「ふつう」と回答しており、高齢になっても健康状態が良好であると考えている市民が多いと考えられる。なお、健康意識に関して、男女差はなかった。

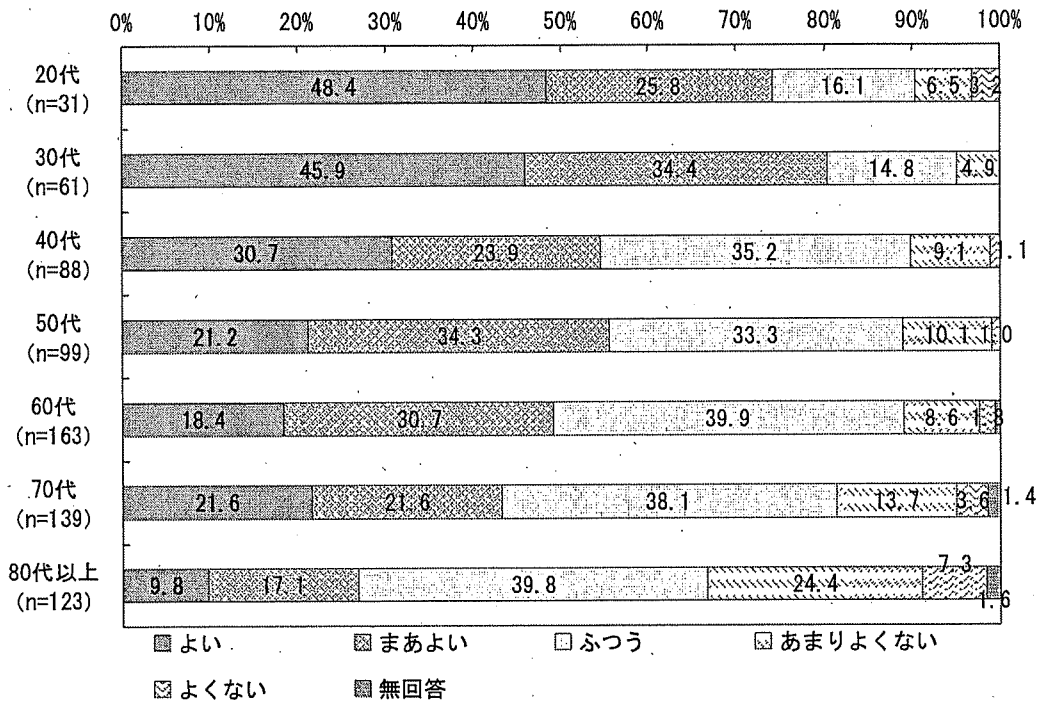


■ よい ■ まあよい □ ふつう □ あまりよくない □ よくない □ 無回答

平成28年国民生活基礎調査



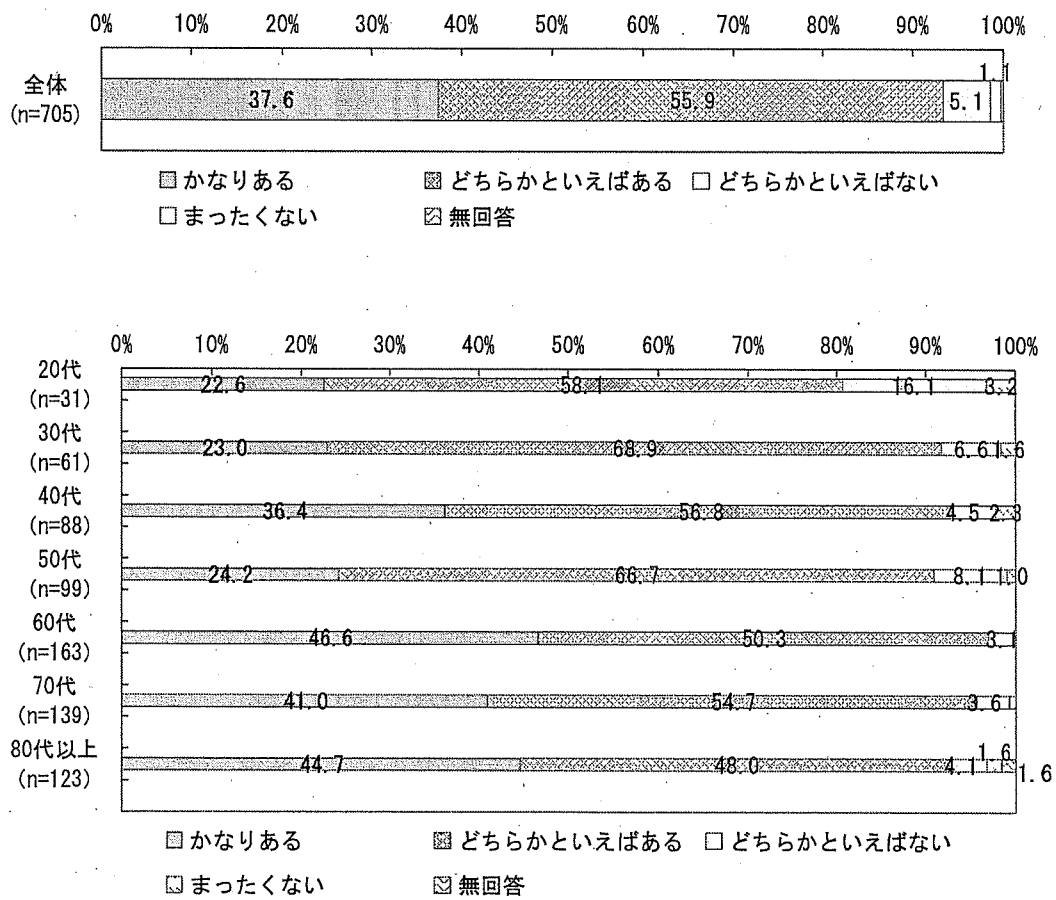
■ よい ■ まあよい □ ふつう □ あまりよくない □ よくない □ 無回答



■ よい ■ まあよい □ ふつう □ あまりよくない □ よくない □ 無回答

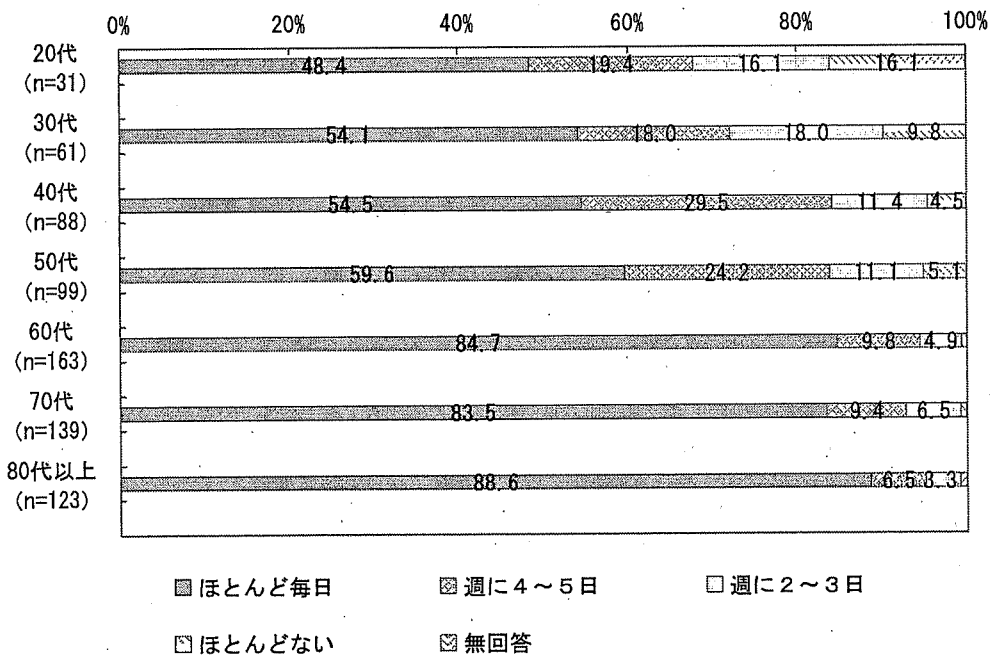
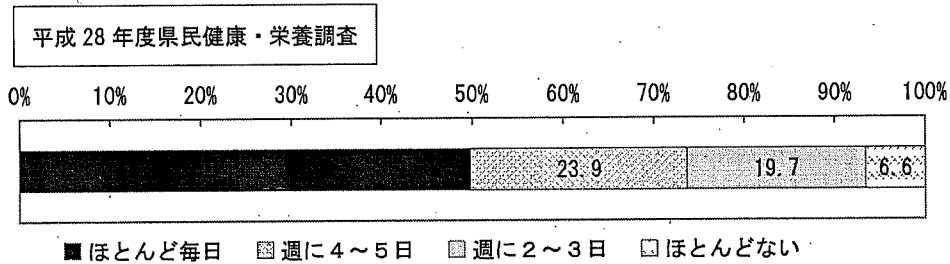
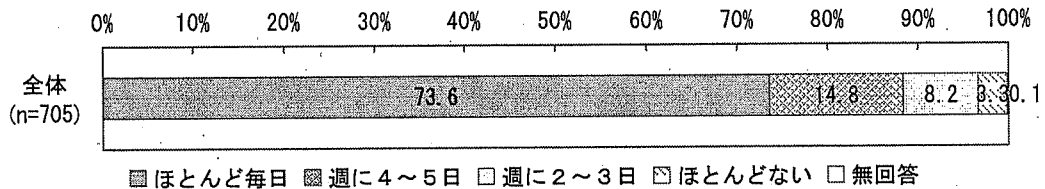
健康への関心

健康への関心については、「かなりある」(37.6%)と「どちらかといえばある」(55.9%)を合計した肯定的な回答は計93.5%で、9割近くを占めている。市民の健康への関心は総じて高いと考えられる。年齢別にみると、60代以上は「かなりある」と「どちらかといえばある」との回答が合計して9割以上を占めている。他方、20代でも8割、30代でも9割を占めており、若者から高齢者まで、健康への関心は高いと考えられる。



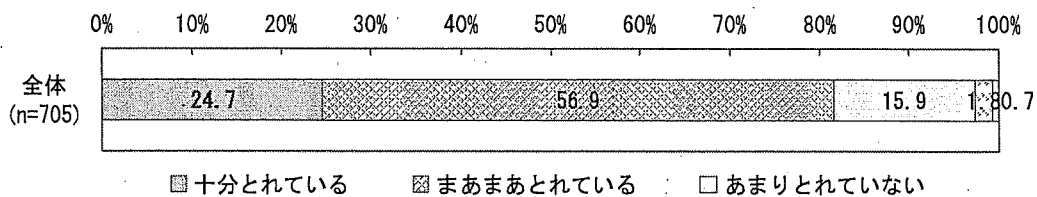
食習慣

主食・主菜・副菜の摂取状況について、3つそろえて1日に2回以上食べることが「ほとんど毎日」としたのは73.6%で、「平成28年度県民健康・栄養調査」における49.8%（20歳以上）を20ポイント以上回っている。コメ、パン、魚や肉、野菜などを偏りなく食べ、栄養バランスの取れた食生活を送る市民が相対的に多いと考えられる。また、年齢別にみると、60代以上は8割以上が「ほとんど毎日」と回答しており、高齢者の食生活は特にバランスが取れていると考えられる。

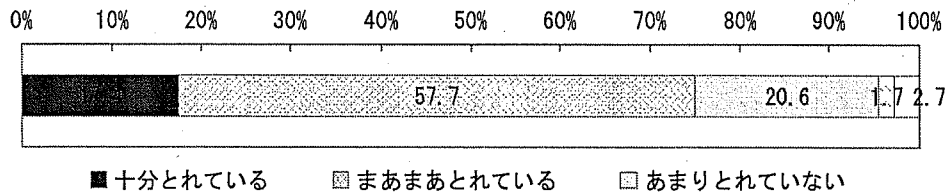


睡眠

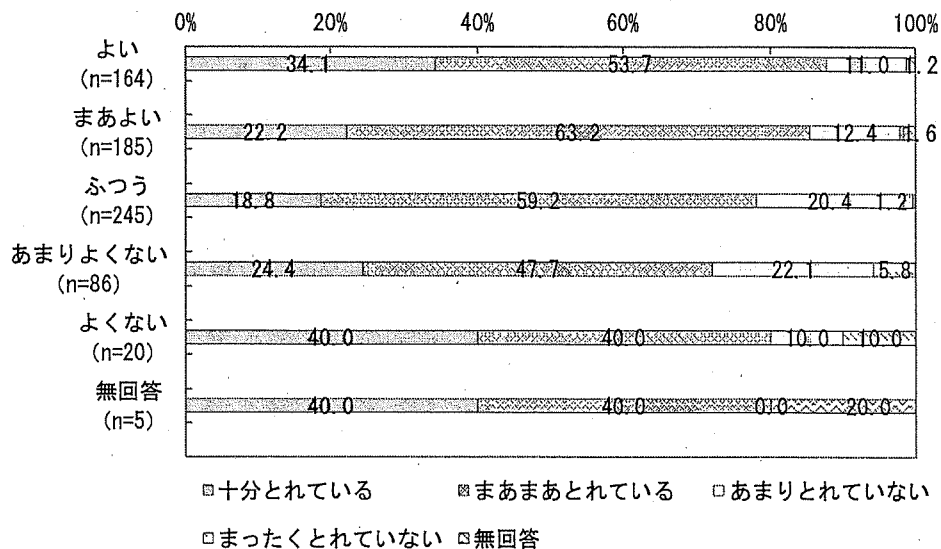
睡眠による休息について、「十分とれている」が24.7%で、平成28年国民生活基礎調査の17.4%を上回っている。また、「まあまあとれている」は56.9%で、「十分とれている」と合わせ、約8割が肯定的な回答となっている。睡眠によって休養できていると感じている市民が多いと考えられる。また、健康意識別にみると、健康状態が「よい」「まあよい」と答えた人の8割以上が睡眠によって休養が「十分とれている」「まあまあとれている」としている。



平成28年国民生活基礎調査

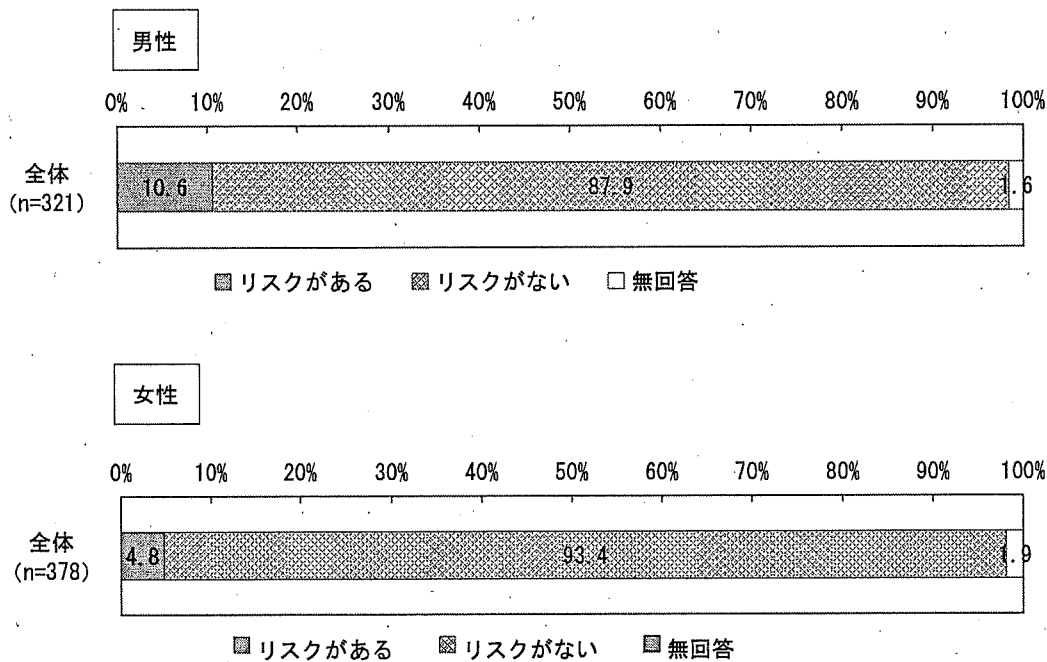


健康意識別



飲酒

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人について、男性では 10.6%、女性では 4.8%の回答者が「リスクがある」量を飲酒していた。平成 28 年国民生活基礎調査では、男性の 14.7%、女性の 8.9%がリスクを高める量を飲酒しているとされており、**佐久市民の飲酒量は相対的に低いと考えられる。**



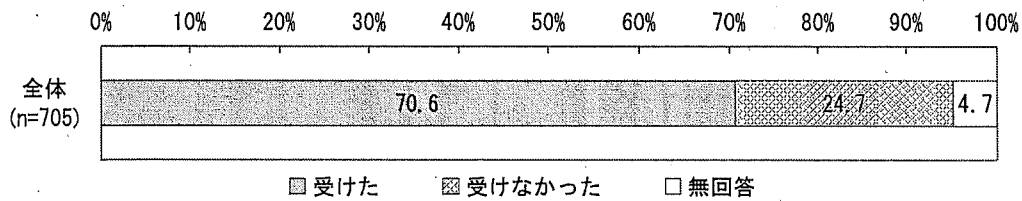
「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が、男性で 40g 以上、女性で 20g 以上の人を指し、次のような方法で算出している。

男性：「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」

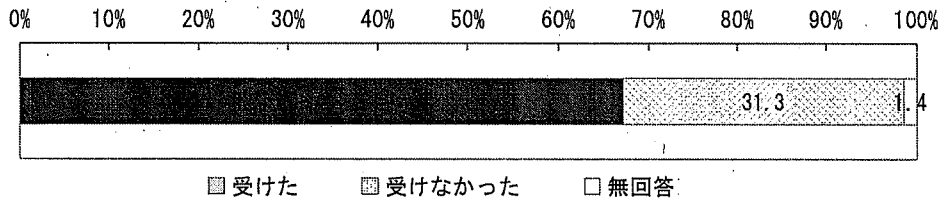
女性：「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」

健康診断等

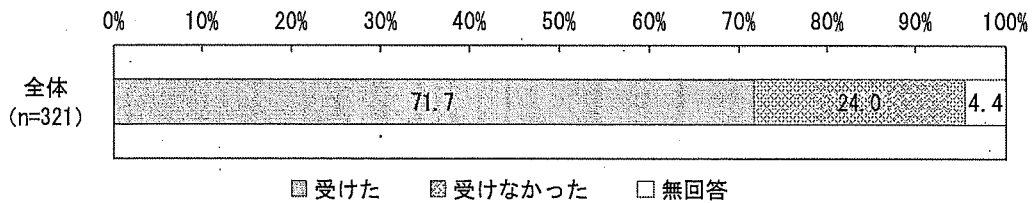
健康診断等の受診については、70.6%が「受けた」と回答しており、平成28年国民生活基礎調査の67.3%と差はない。男女別にみると、「受けた」としたのは男性で71.7%（同調査では72.0%）、女性で69.6%（同63.1%）だった。佐久市の女性の健診等受診率が相対的に高いと考えられる。



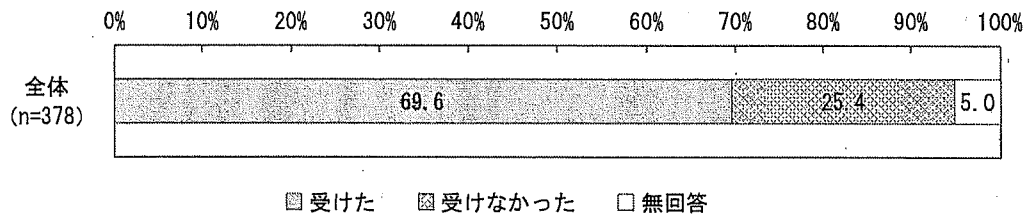
平成28年国民生活基礎調査



佐久市男性

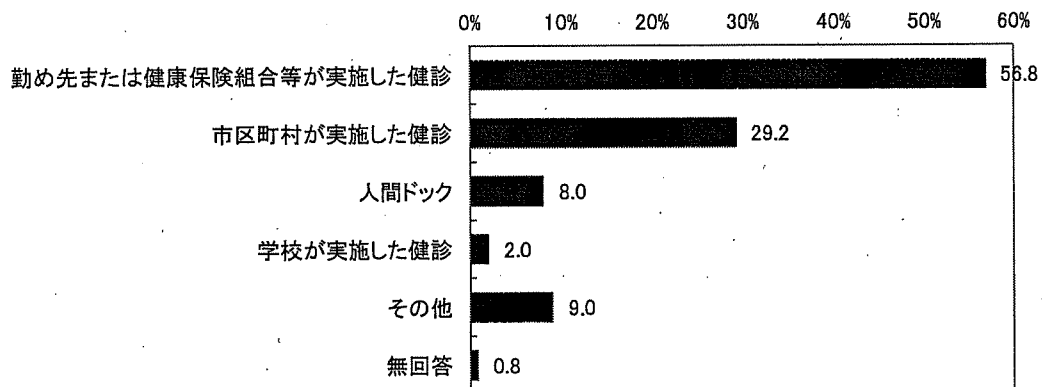
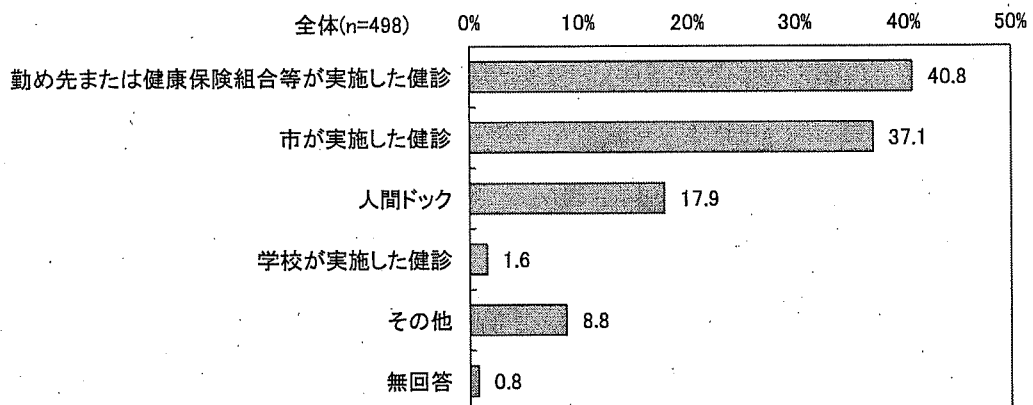


佐久市女性



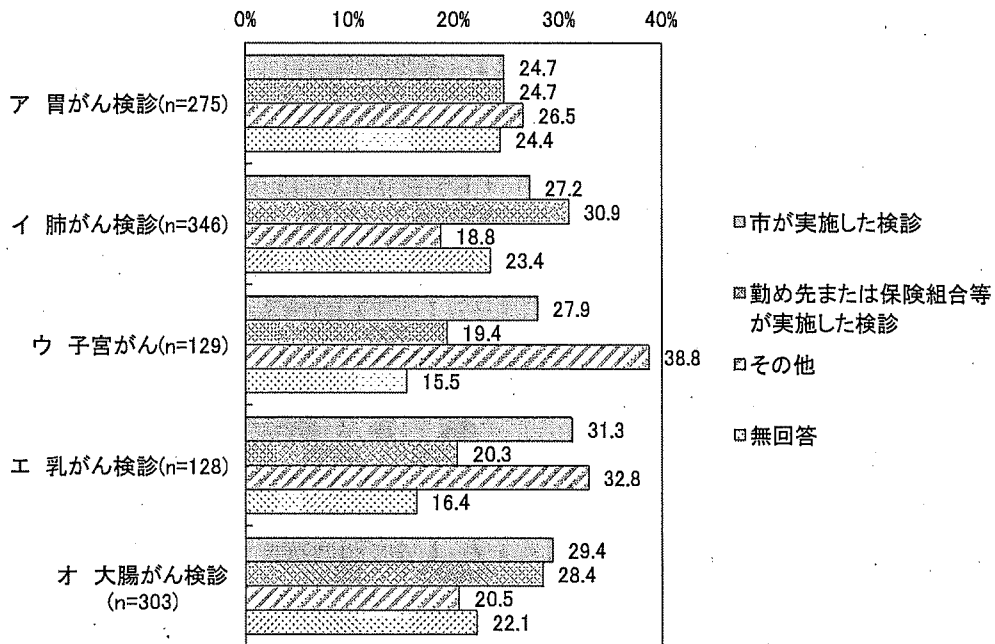
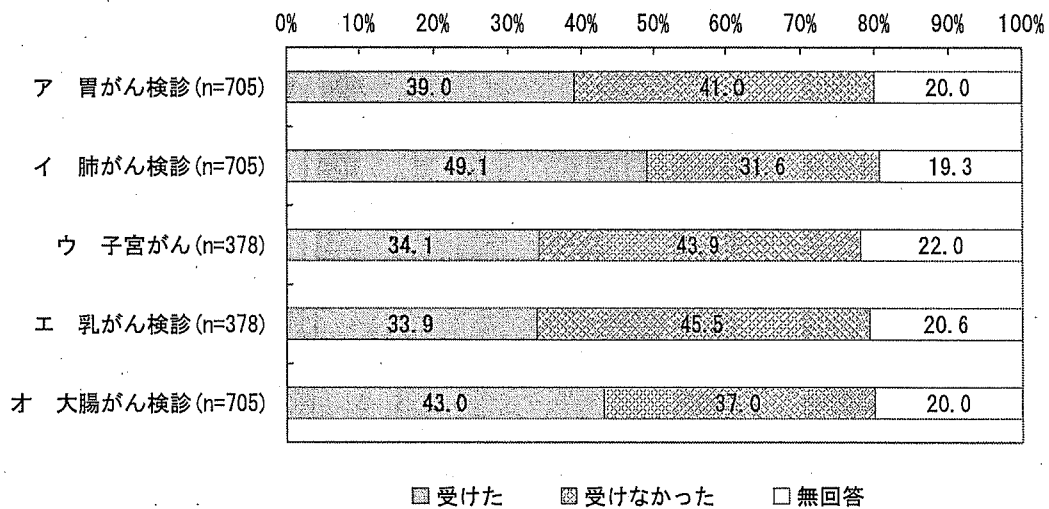
健康診断等の受診機会

健診等を受けた機会については、「勤め先または健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した健診」が40.8%（「平成28年国民生活基礎調査」では56.8%（20歳以上））で最多で、次いで「市が実施した健診」が37.1%（同29.2%）だった。国の調査に比べ、「市が実施した健診」の割合が高くなっている。このほか、「人間ドック（選択肢1～3以外の健診で実施）」も17.9%（同8.0%）で2割近くを占めている。



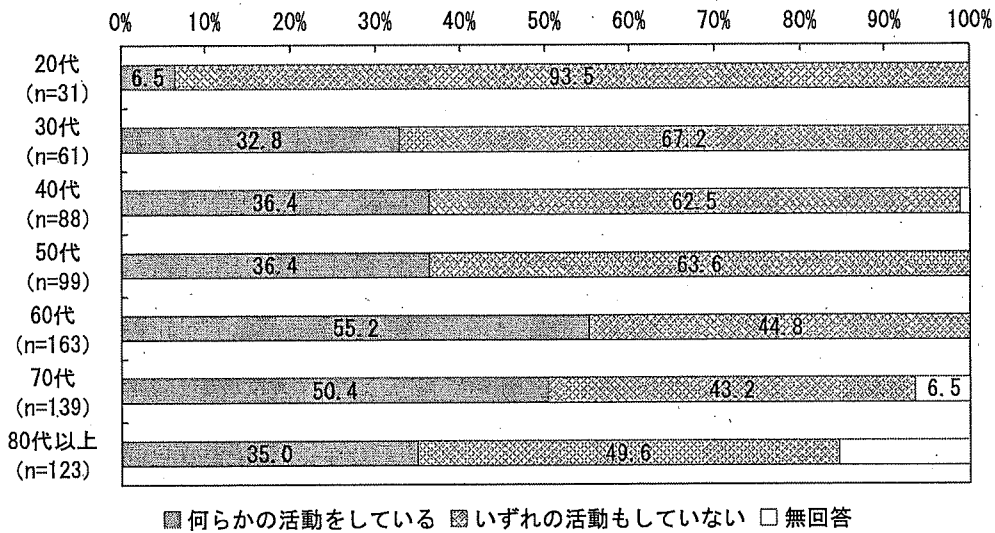
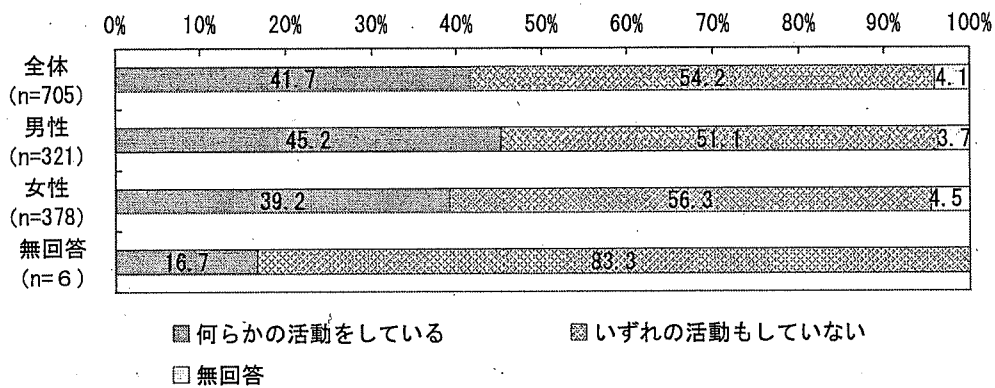
がん検診

過去1年間におけるがん検診の受診の有無については、「胃がん検診」は「受けた」が39.0%（「平成28年国民生活基礎調査」では32.5%）、「肺がん検診」は「受けた」が49.1%（同38.3%）、「子宮がん検診」は「受けた」が34.1%（同28.3%）、「乳がん検診」は「受けた」が33.9%（同26.5%）、「大腸がん検診」は「受けた」が43.0%（同32.8%）だった。
佐久市ではいずれのがん検診においても、国全体の受診状況を上回っていると考えられる。

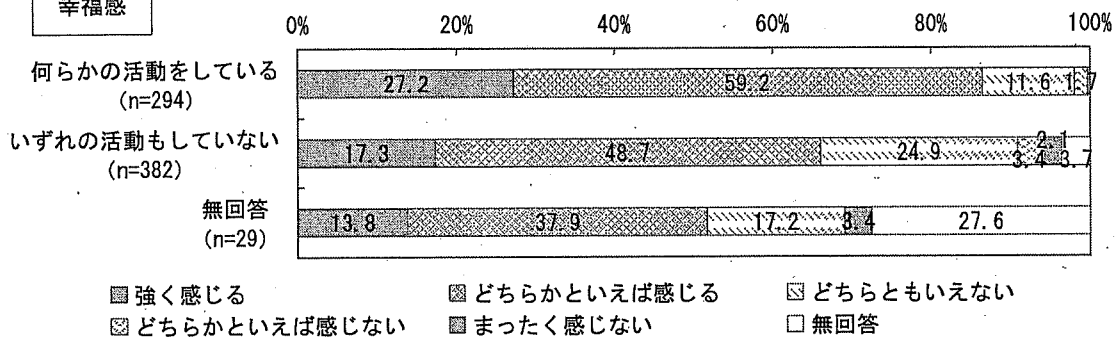


地域活動

地域活動については、「何らかの活動をしている」としたのは41.7%だった。男女別にみると、男性の45.2%が「何らかの活動をしている」としており、女性の39.2%を上回っている。佐久市では、地域活動に参加する男性が女性よりも相対的に多いと考えられる。また、年齢別にみると、60～70代では「何らかの活動をしている」とした回答者が過半数となっており、60～70代の社会参加が活発である。幸福感の有無でみると、「何らかの活動をしている」とした人の計86.4%が「強く感じる」「どちらかといえば感じる」としており、「いずれの活動もしていない」とした人の計66%を大きく上回っている。

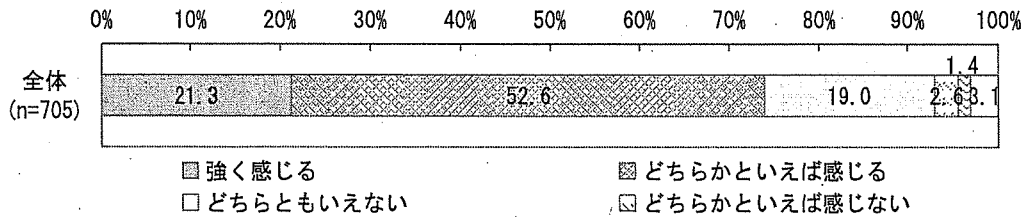


幸福感

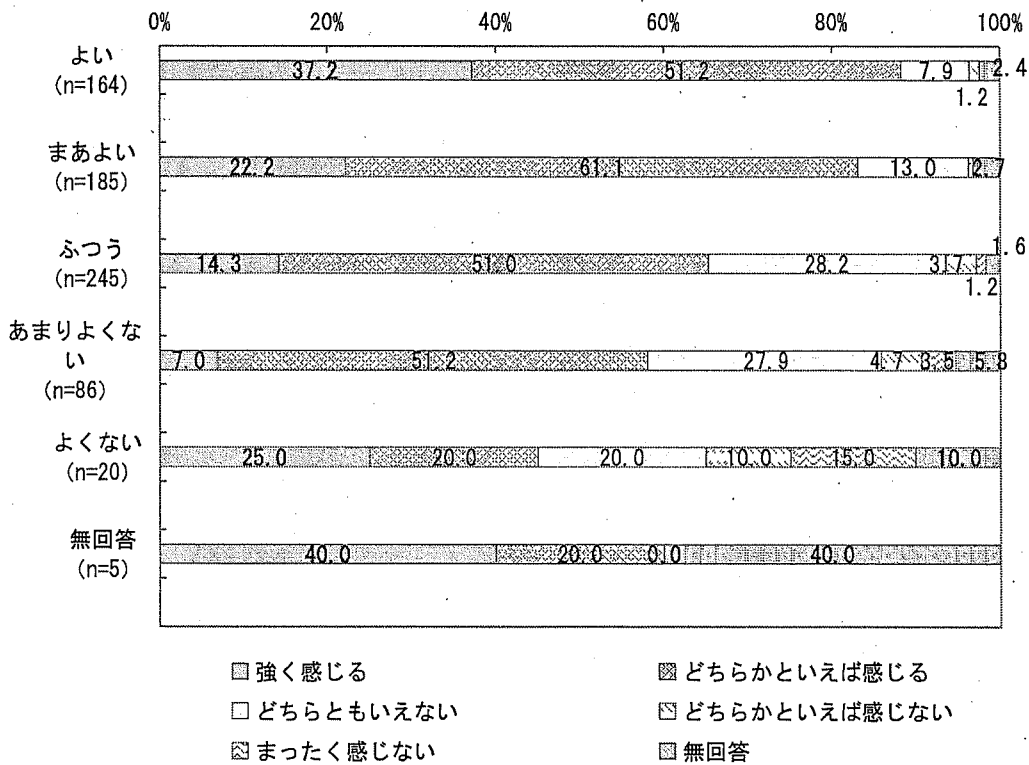


幸福感

日々の暮らしの中で幸せを感じているかについては、「強く感じる」(21.3%)と「どちらかといえば感じる」(52.6%)を合計した肯定的な回答は計73.9%だった。幸福感を感じて生活している市民が多いと考えられる。また、健康状態別にみると、「よい」と回答した人の約9割が幸福感を「強く感じる」または「どちらかといえば感じる」としている。健康状態がよいと考える回答者の多くが幸福感を感じていると考えられる。

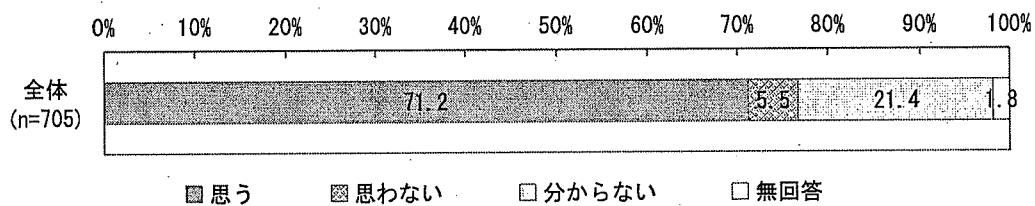


健康意識別

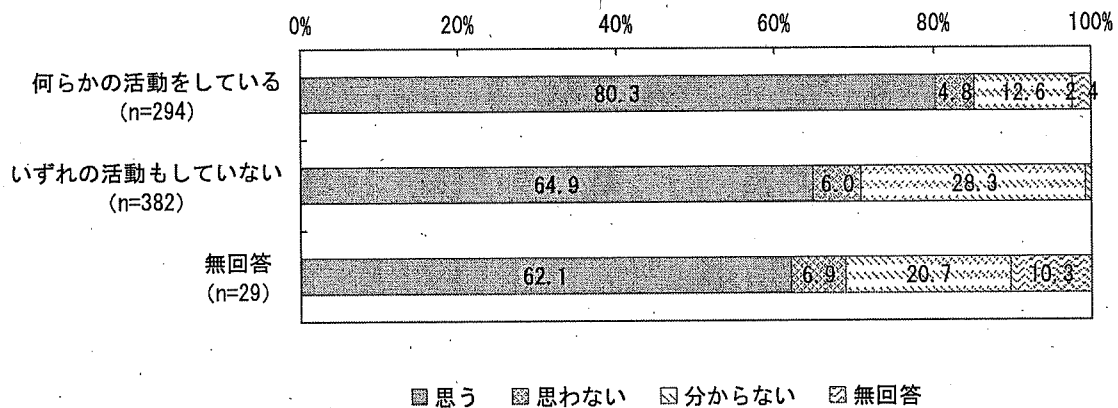


健康長寿ブランドへの誇り

佐久市が「健康長寿」のまちであることに対して、誇りが「ある」との回答は71.2%に上っている。多くの市民が健康長寿ブランドを肯定的に捉えていると考えられる。地域活動の有無別にみると、「何らかの活動をしている」人は80.3%が誇りが「ある」と回答。他方、「いずれの活動もしていない」人で誇りが「ある」としたのは64.9%にとどまった。地域活動をしている人の多くが健康長寿ブランドに誇りを感じていると考えられる。

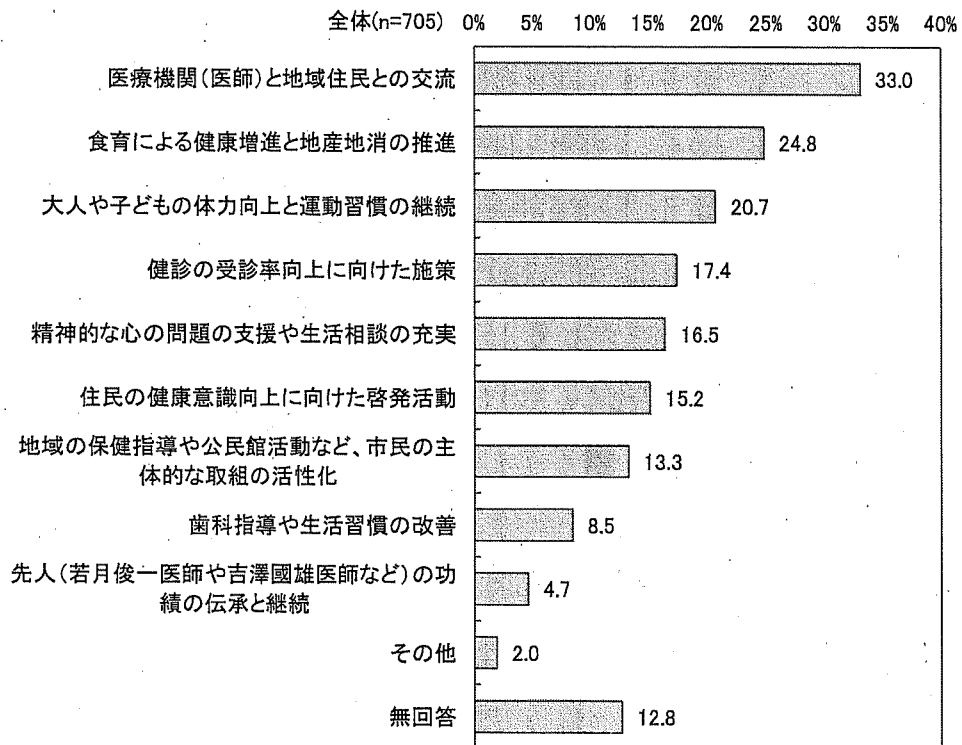


地域活動状況別



健康長寿であり続けるために

佐久市がこれからも「健康長寿」のまちであり続けるために必要な取組については、「医療機関（意志）と地域住民との交流」が33.0%で最多だった。次いで、「食育による健康増進と地産地消の推進」（24.8%）、「大人や子どもの体力向上と運動習慣の継続」（20.7%）もそれぞれ20%を超えている。佐久市が育んできた「医」と「民」の近さを活かしつつ、食、運動といった生活習慣の改善を目指す施策が求められている。



3. PR用パンフレットの原稿作成

【目的と方針】

- 本業務における「1. 定量的データの再整理」「2. 市民意識調査の実施」結果を踏まえ、佐久市の健康長寿に係るデータをまとめた対外的PR用パンフレット原稿を作成する。
- パンフレットは、佐久市の健康長寿の要因と魅力を国内へPRするために使用するほか、佐久市ホームページでの公表を想定している。
- A3用紙1枚程度とし、図やグラフのほか、写真やイラストを活用する等、見やすく分かりやすいデザイン・レイアウトとする。
- また、多彩な表現が可能な Adobe Illustrator を活用して作成するものとする。

佐久市における具体的な取組の紹介

佐久市の取組①医療体制

- ◆佐久総合病院…佐久地域最大で最新治療を受けられる。医師たちが家々を訪問し診療する「在宅医療体制」を整えている。地域で安心して生活できるよう、医療機関同士の役割分担と連携により、切れ目のない医療を提供する「地域医療連携」を進めている。
- ◆遠隔総合病院…地域の中枢病院として、市民の健康に対する意識啓発活動を進める。また、地域包括支援センターを設置し、高齢者の身近な相談窓口として高齢者を支援するほか、在宅生活を支援するため、介護保険サービスを提供している。



写真 (若月 医師)

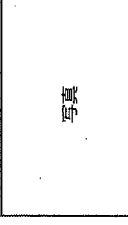


写真 (吉澤 医師)

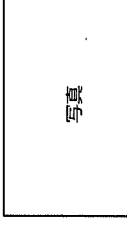
《佐久市の保健医療の歴史》
かつて農民にとって病院は遠い場所であった。佐久総合病院の故郷・若月俊一医師の指導の下、農村の健康管理を目的とした出張診療を開始。また自分で健康を守る大切さや病気の恐ろしさを伝えるため、芝居やコーラスを通じて医療に親しんでもらうよう工夫し、住民の健康意識を高めた。
養閑病院の初代院長である故郷・吉澤國雄医師は、脳卒中死亡率を全国一であった県の状況を踏まえ、佐久地域を中心に健康診断や生野菜態調査を行い成人病予防対策を確立した。

佐久市の取組②地域保健

- ◆食育…「栄養改善教室」、生活習慣病予防のための運動や栄養についての学び「ピンピン講座」、地域の食文化と食材を取り入れた「びんころ飯、びんびんキラリ食」などを進めている。
- ◆運動…市内15コースを紹介する「ウォーキングマップ」を作成・紹介・体験会実施。「森林セラピー」により、森の癒し効果を活用して、健康の維持増進や疾病予防などを図っている。
- ◆介護予防…寝たきりゼロと生涯現役を目指し、ストレッチと筋力強化を組み合わせた「健康長寿体操」の実施、介護予防指導者を養成する「お逢ひ応援団育成塾」を行う。
- ◆イベント…年1回、保健医療に関わる市内の団体と共に「健康づくりに佐久市民のつどい」を開催。



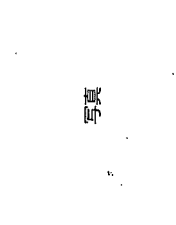
写真



写真

佐久市の取組③市民主体の取組

- ◆保健指導員…各地区で選任された指導員が、健康に対する知識を学び広める活動を実施している。
- ◆食生活改善推進員…地域で食生活や栄養に関するボランティア活動を展開している。
- ◆民間の取組…病院等の医療機関や民間の団体や個人が、健康づくりに関する講演会やイベントを主催している。



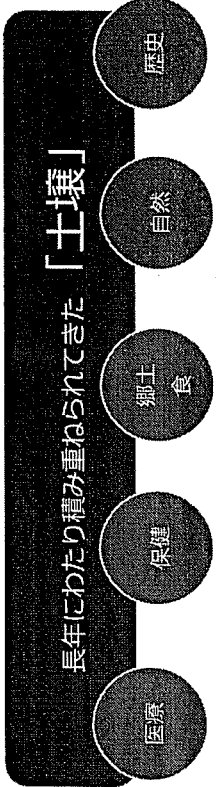
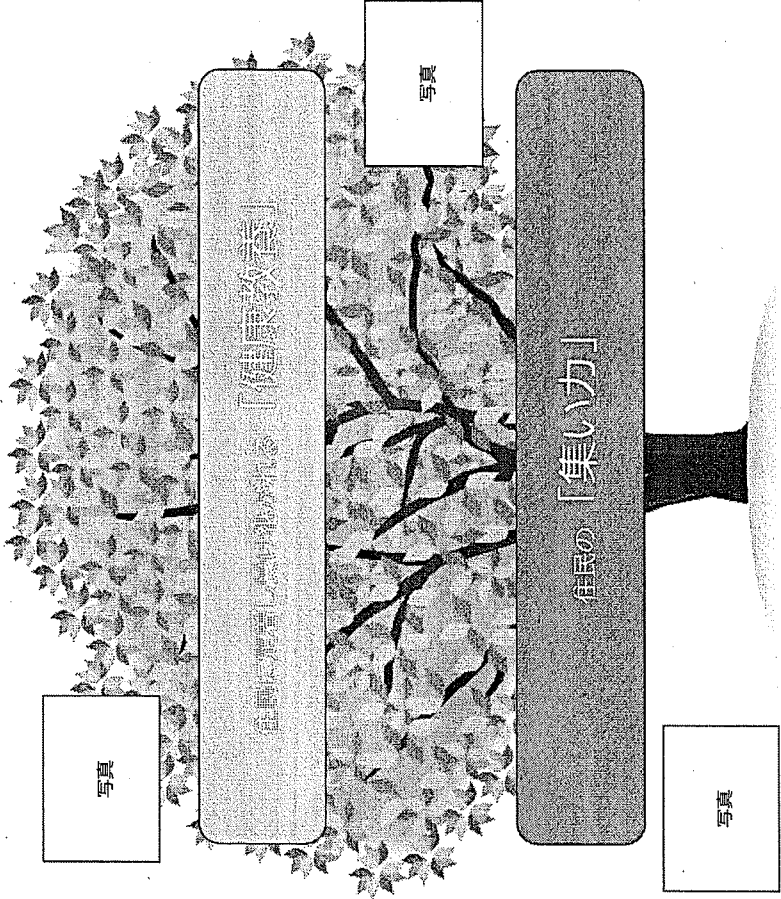
写真

佐久市の取組④市外・世界への発信

- ◆健康長寿プロジェクトワークショップ開催…佐久地域の保健医療に関わる様々な事業や活動を紹介する動画、落語形式の短編と、活動の写真や映像を盛り込んだ長編をホームページで公開している。
- ◆保健医療のつばさ事業…アジア諸国の保健・医療関係者の訪問の受け入れ窓口を一本化し、市と2つの病院、佐久大学が連携し4者の特徴を活かした受け入れ態勢を築いている。また、研修生の受け入れや保健・介護にかかる技術提供を行っている。

健康長寿のまち・佐久市

佐久市の健康長寿を支えるものとは？ ～どうして佐久市は健康なのか～



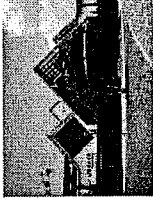
あなたも佐久市で健康で心豊かに暮らしてみませんか？

発行：佐久市役所 市民健康部 健康づくり推進課
連絡先：TEL 0267-62-8524 (直通) E-mail: kenko@city.saku.nagano.jp

ネータとアンケートから見る佐久市の健康長寿



- ◆人口約10万人で、豊かな自然に恵まれ、交通網が発達したまち。比較的広い持ち家に、複数人(3世代も含む)で暮らしており、高齢になっても働く人が多く生きがいづくりにつながっている。
- ◆持ち家でゆとりある住宅が多い
持ち家72.8% (国62.3%)
住宅当たり延べ面積124㎡ (国94㎡)
- ◆単身世帯は少なく、複数人で暮らす世帯当たり人員2.52人 (国2.34人)



- ◆日照時間が長い
日照時間2,297.5時間 (全国トップクラス)
- ◆農林など第1次産業に従事する人が多い
第1次産業就業人口割合9.0% (国4.0%)
- ◆高齢になっても働き続けられる環境がある
高齢者就業率27.0% (国24.1%)

医療体制

全国的に有名な地域最大の佐久総合病院、中核を担う市立済間総合病院、各種診療所などがあり医療環境が充実している。

- ◆病床数と医師数が多い
人口10万人あたり1,436.1床 (国1,210.2床)
人口10万人あたり334.1人 (国249.4人)
- ◆病院数と一般診療所数は全国と同程度
人口10万人あたり病院数7.0軒 (国6.6軒)
- ◆医師・福祉従事者が多い
医師・福祉従事者: 73.3人/千人 (国55.3/千人)
看護師: 人口10万人あたり1,637.3人 (国905.5人)
助産師: 人口10万人あたり74.5人 (国28.2人)

土 壌



地域保健

- ◆先人の功績や地域独自の保健活動が受け継がれている。
- ◆保健師が非常に多い
人口10万人あたり98.6人 (国40.4人)
- ◆保健指導員や生活改善推進員が多い
保: 人口10万人あたり706.5人 (県505.0人)
食: 人口10万人あたり165.0人 (国113.1人)
- ◆メタボリックシンドロームの予防と改善に注力している
特定保健指導実施率51.4% (国21.1%)

健康教養

市民の健康への関心は高く、食事や睡眠などを意識した生活を送っており、健康状態は良好である。地域活動に参加している人ほど、幸福感がよび健康長寿のまちとしての誇りが強く表れている。

- ◆市民の健康への関心は高い
「かなりある」+「どちらかといえばある」93.5%
- ◆自分は現在健康だと感じている市民が多い
「よい」+「まあよい」49.5% (国調査38.5%)
- ◆栄養バランスのとれた食生活を送る人が多く、高齢者は特にバランスがとれている
「主食・主菜・副菜をそろえ、ほぼ毎日2回以上食べる」73.6% (60代以上: 80%超) (県調査49.8%)

集い力

- ◆睡眠による休養がとれていると感じる人が多い
「十分とれている」+「まあまあとれている」81.6% (国調査75.1%)
- ◆生活習慣病リスクを高める飲酒量男性10.6%・女性4.8% (国調査: 男性14.7%・女性8.9%)
- ◆高齢になるほど、何らかの地域活動をしている割合が高い
また男性は女性よりも地域活動に参加している
全体: 41.7%、60代: 55.2%、70代: 50.4%、男性: 45.2%、女性: 39.2%
- ◆市民主体の健康づくりの取組の認知度が高い
保健指導員の活動の認知度56.7%
医療機関主催の講演会やイベントの認知度57.3%
- ◆「健康長寿のまち」を誇りに思う市民が多数
地域活動をしている人ほど誇りを感じている
「健康長寿のまち」であることを誇りに思う71.2%
(地域活動をしていない人のうち「誇りに思う」80.3%)
- ◆市民は、日々の暮らしの中で幸せを感じている
自分も健康だと感じている人ほど、あるいは地域活動をしている人ほど幸せを感じている
「強く感じる」+「どちらかといえば感じる」73.9%
(健康だと感じている人のうち「幸せを感じる」80%超、
地域活動をしている人のうち「幸せを感じる」86.4%)