

II 佐久市が持つ世界最高健康都市に向けた素地

1 地理的な優位性と高速交通網の整備

佐久市は、本州のほぼ中央、長野県の東部（東信地域）、県下4つの平の一つである佐久平に位置し、五街道のひとつとして整備された中山道が通り、佐久甲州道と合わせて交通の要衝にありました。

現在は、石川県金沢市までの整備が進む長野新幹線や首都圏と日本海を結ぶ上信越自動車道が整備され、そして、太平洋圏と日本海圏を連結し、関東大環状連携軸を構成する中部横断自動車道の整備も進んでいることから、佐久市は、長野新幹線、上信越自動車道・中部横断自動車道が会い、首都圏・日本海圏・太平洋圏を結ぶ交通の要衝となっています。



この地域連携軸の結節点であるという佐久市の持つ地理・交通の優位性を生かし、人・モノ・情報が集う経済圏の拠点、また、文化・スポーツなどによって様々な地域の人々が集い交流する拠点づくりを目指し、にぎわいと活力、そして未来につなげる躍動感にあふれるまちづくりを推進しています。

実際、長野新幹線を利用し首都圏等へ通勤通学をする市民も増えていきますし、「クラインガルテン」の利用者や「森の里親促進事業」の参加者として上信越自動車道を利用して定期的に佐久市を訪れる方もいます。また、「空き家バンクおいでなんし佐久」も人気を集めており、佐久市の地理的な優位性や交通の利便性を大きな要因として、人口はわずかに増加傾向にあります。

《佐久市の人口》

単位：世帯、人

年次	世帯数	人 口			
		総数	年少人口 (～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口 (65歳～)
平成7年	32,483	97,813	16,597	61,041	20,175
平成12年	33,836	100,016	16,000	61,443	22,573
平成17年	35,362	100,462	15,164	60,881	24,416
平成22年	37,032	100,552	14,407	60,019	25,985

*国勢調査より。各年10月1日現在。ただし、平成12年以前は旧市町村の数値を合算。

2 適した自然条件と恵みの豊かさ

佐久市は、北に浅間山、南に八ヶ岳をのぞみ、蓼科山・双子山（八ヶ岳中信高原国定公園）、荒船山（妙義荒船佐久高原国定公園）に囲まれた盆地にあり、千曲川が中央を南北に貫流しています。



面積は423.99km²あり、そのうち山林面積は40.1%を、自然公園面積は10.5%

を占め、千曲川とその支流が流れ豊かな水辺空間を醸し出していて、雄大な山並に抱かれた水と緑がきらめく美しい高原都市です。

標高は、市役所位置で692mあり、四季や昼夜における気温の較差が大きく、降水量は少ないなど、典型的な内陸性気候を示す高燥冷涼地で、年間を通して晴天率が高く、国内でも有数の日照時間が多い地域となっています。

肥沃な土地が広がり、豊かな水に恵まれていることから、昔から良質米の産地で、気候を生かした野菜、花き、果樹の生産も盛んに行われ、市街地や住宅地の周辺にも優良な農地があって、安全でおいしい農産物が作られています。

身近なところに豊かな水と緑の自然があり、安らぎや潤い、癒しといった自然の恩恵を得て生活を送っています。

《地目別土地面積》

単位：k m²

総面積	田	畑	宅地	山林	原野	その他
423.99	45.41	42.49	23.58	170.20	27.82	114.49

*固定資産税概要調査より。平成23年1月1日現在。

《自然公園面積等》

単位：k m²

総面積	林野面積	自然公園面積	自然公園面積割合	可住地面積	可住地面積割合
423.99	109.81	44.60	10.5%	157.58	37.2%

*長野県の統計情報より。

《気象状況》

年次	気温（℃）			年間降水量 （mm）	年間日照時間 （時間）
	年平均	最高	最低		
平成18年	10.8	33.3	-13.3	1,222	1,824.5
平成19年	11.1	35.1	-11.1	1,040	2,029.9
平成20年	10.7	35.1	-13.1	994	1,963.3
平成21年	10.9	33.6	-13.5	834	2,009.9
平成22年	11.3	35.5	-13.2	1,210	2,084.7

*気象庁の気象統計情報より。

3 特色ある保健予防施策の展開

佐久市は、これまでも、「自分の健康は自分でつくる」を理念に、様々な保健活動を推進してきました。

また、平成17年に「佐久市健康づくり21計画」を策定し、「みんなが生涯現役で住みよい健康長寿のまちの形成」を基本理念に、楽しく生活しながら実践できる持続可能な健康づくりを推進してきました。

その計画では、健康観・感を中心とした「生活習慣」や「生活環境」を重視し、楽しく生活しながら実践できる持続可能な健康づくりに取り組んでおり、生活習慣

を形成する三大要素である栄養・食生活、運動、休養を基調にして、生活習慣病予防の啓発、健康づくりの推進講座、介護予防事業として転倒骨折予防教室、温泉施設を活用した「はつらつ水中ウォーク」などの事業を展開しています。また、生活習慣病の危険因子である「たばこ（喫煙）」、「アルコール（飲酒）」の減少に加え、生活の質を確保するための基礎となる「歯（口腔）」の健康についても重視して取り組みを進めています。



特に、佐久市の自然や環境を生かし、地元資源を使った健康づくりをシンボル事業としていて、里山を使った健康づくり（森林浴）、名所旧跡を巡るウォーキング、



びんころ御膳（夏の御膳）

市内に多くある温泉施設での温泉浴、家庭菜園や畑を活用した健康づくりの紹介と啓発に努めています。さらに地元食材を使った長寿食、運動、自然環境を生かした総合的な健康づくり事業も実施しています。

また、思春期から母性・父性を育む体験事業にも取り組んでいるほか、健やかな乳幼児期が過ごせるよう、子どものみならず親の健康管理にも着目した母子保健指導の充実を図り、親子が心身共に成長できる環境づくりを推進しています。

一方、健康づくりには「自らの健康は自らつくる」という積極的な取り組み（自助）が大切ですが、個人の努力だけでは限界があることも事実です。そのためには、それぞれの人々がお互いを支え合う仕組み（共助）が重要なことから、仲間づくりや地域コミュニティを形成する活動についても積極的に支援しています。



その成果として、佐久市は、国や県の統計と比較すると「一人当たりの医療費が低い」、「長生きの高齢者が多い」、「新生児・乳幼児死亡率が低い」、といった状況にあります。

《一人当たり医療費の状況》

単位：円

年度	国保医療費			老人医療費・後期高齢者医療費		
	国	長野県	佐久市	国	長野県	佐久市
平成 17 年度	382,034	364,892	344,172	821,403	672,853	652,048
平成 18 年度	385,135	369,027	342,949	832,373	687,128	658,665
平成 19 年度	403,379	386,626	363,209	869,604	715,564	710,877
平成 20 年度	278,848	258,398	242,939	865,146	721,989	695,848
平成 21 年度	286,786	263,982	248,783	882,111	745,111	704,487

* 国保医療費は、国民健康保険中央会の国民健康保険の実態及び長野県国保連合会作成資料より。

* 老人医療費・後期高齢者医療費は、厚生労働省の後期高齢者医療事業年報及び長野県後期高齢者医療年報より。

* 老人医療費・後期高齢者医療費は、平成 19 年度までは老人保健制度、平成 20 年度からは後期高齢者医療保険制度に係るもの。

《元気な高齢者の状況》

	国		長野県		佐久市	
	平均寿命（男・女）	78.8 歳	85.8 歳	79.4 歳	86.5 歳	79.9 歳
百歳以上人口/10 万人	31.68 人		41.54 人		44.57 人	
高齢者就業率	21.1%		29.9%		28.9%	

* 平均寿命は、国・県は厚生労働省の平成 17 年都道府県別生命表。佐久市は平成 17 年国勢調査より。

* 百歳以上人口は、厚生労働省の平成 21 年百歳以上高齢者等についてより。

* 高齢者就業率は、平成 17 年国勢調査より。

《新生児・乳児の状況》

	国	長野県	佐久市
新生児死亡率	1.3	1.0	0.0
乳児死亡率	2.6	1.9	1.2

* 平成 19 年人口動態統計より。

* 新生児死亡率は、出生千対 生後 4 週未満の死亡。

* 乳児死亡率は、出生千対 生後 1 年未満の死亡。

4 市民による地域活動の実績

佐久市は、昭和30年代に脳卒中の死亡率が全国1位という状況にありましたが、昭和46年の保健補導員制度発足以来、地域と一体となった保健予防活動の展開により、現在では「健康長寿のまち」として全国から注目されています。

この「保健補導員」は、地区からの推薦により市が委嘱をしており、平成23年度は709名の皆さんに委嘱したほか、制度の発足以来、平成23年3月末現在で約25,300人の市民が経験者となっています。保健補導員は、地域の健康問題の発見者であり、保健事業推進のリーダーでもあります。そして、地域と行政を結ぶパイプ役としての幅広い活動は、佐久市の健康長寿の礎を築いてきたと言えます。

現在は、健康に関する研修を積み、自分自身の健康増進のほか、家族の健康、さらには、地域の健康のため、地区内の住民の生活習慣の見直しや地区の自主活動の実践など、健康づくりの大きな役割を担っています。

市民による地域活動は、保健補導員以外にも広がっており、地域でネットワークが作られ、地域の人々による支え合いが盛んに行われています。

「食生活改善推進協議会」は、減塩料理や生活習慣病予防のための食など、健康に良い食生活の普及や子どもから高齢者までの各世代の食育推進活動により市民の食生活改善の輪を広げており、食育の分野から健康づくりの一翼を担うという重要な役割を果たしています。

現在も食生活改善推進協議会による学習会が盛んに開催されており、近所の人を誘って地元食材を利用した料理や減塩食の啓発を進めるなど、食の面から様々な活動に取り組んでいます。

「お達者応援団」は、地域の高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、地域に住む市民自身が自発的に地域の高齢者を支え合う活動を行っています。

中には、元気な高齢者が介護予防を必要とする高齢者を支援することもあるなど、お達者応援団は参加する人自身の生きがいくくりや仲間づくりにも役立っていて、「いきいきサロン」の開催や長野県栄養士会佐久支部が作成した「ぴんころカルタ」の活用など、地域ごとに特徴ある活動が展開されています。



5 健全な市民のライフスタイル

佐久市民のライフスタイルを見ると、就業率は国より高く、特に女性就業率と高齢者就業率は高いポイントとなっています。また、持家率や2世代、3世代で住む世帯の割合も高くなっています。これらから、「佐久市民は、大家族の中でそれぞれが役割を持ち、仕事を持ちながら日々の生活を送っている」と言えます。さらに、合計特殊出生率も国や県より高い状況にあります。



一方、生涯学習や公民館活動においては、年間500を超える講座・学級が開催



されていて、これらの講座や学級は、多くの市民によってにぎやかに受講されています。また、図書館の本の貸出数も、毎年継続して増加しています。

そのほか、スポーツ教室やスポーツ大会も数多く開かれていて、市民主催による教室や大会も多く見受けられます。特にマレットゴルフなどは、市民主催で頻繁に大会が開催されていて、地域交流を促進するための一翼も担っています。

埼玉県立大学と(社)長野県世論調査協会によって「健康とライフスタイル」調査が行われましたが、その結果を見ると、「佐久市民は、持病により定期的に医療機関を利用している人が他の市より多いが、健康状態は良く、そして、生きがいを持っている人が多い」といった市民の姿が示されています。

《就業率の状況》

	国	長野県	佐久市
就業率	58.2%	61.3%	59.0%
女性就業率	46.2%	51.1%	48.3%
高齢者就業率	21.1%	29.9%	28.9%
持家率	62.1%	71.1%	74.5%
1世帯当たり人員	2.55人	2.77人	2.78人

*平成17年国勢調査より。

《合計特殊出生率の経過》

年次	国	長野県	佐久市
平成 7 年	1.42	1.64	1.77
平成 12 年	1.36	1.59	1.55
平成 17 年	1.26	1.46	1.42
平成 18 年	1.32	1.44	1.59
平成 19 年	1.34	1.47	1.58
平成 20 年	1.37	1.45	1.53
平成 21 年	1.37	1.43	1.53

*厚生労働省の人口動態統計より。ただし、佐久市の平成 7 年と平成 12 年は、旧佐久市の数値。

《教室への参加等の状況》

年度	図書館貸出状況（冊数）		スポーツ教室参加者数（人）	
	総数	内児童書	男	女
平成 17 年度	378,522	173,218	315	534
平成 18 年度	413,850	189,582	293	479
平成 19 年度	420,046	194,992	172	454
平成 20 年度	458,384	206,597	227	428
平成 21 年度	491,903	219,233	197	388
平成 22 年度	531,901	244,272	205	412

*図書館貸出状況は、中央図書館による集計より。

*スポーツ教室参加者数は、体育課による集計より。

6 充実した地域医療

佐久市の医療供給環境は、地域中核病院である「浅間総合病院」と公的医療機関である「JA長野厚生連佐久総合病院」と「川西赤十字病院」を始めとした医療機関があり、病病連携や病診連携などにより、充実した地域医療を展開しています。特に、近年多くの地域で課題となっている、平日夜間診療や休日診療の確保に関し



ては、「佐久地域平日夜間急病診療センター」、「佐久地域休日小児科急病診療センター」、「在宅当番医制」、「休日救急歯科診療所」を佐久医師会、佐久歯科医師会などの協力を得て開設・実施しています。

さらに、佐久総合病院看護専門学校や信州短期大学介護福祉学科などのほか、平成20年4月に佐久大学看護学部が開設されたことにより、人材育成の機能が充実するとともに、地域医療機関や地域社会との連携により、医療・福祉・保健の各分野の発展に寄与することが期待されており、現在、佐久市の医療供給環境は恵まれた状況にあります。

しかし、全国各地では、深刻な医師不足によって地域中核病院等の診療体制が縮小されたり、救急搬送の受け入れができない状況が生まれています。また、コンビニ受診と呼ばれる安易な受診や過度な診療の要求が、地域住民の無理解やモラル低下から起こり、安定的で継続的な医療提供体制が成り立たなくなる事態が引き起こされるなど、いわゆる「医療崩壊」が問題化しています。



このような全国的な動きは、佐久地域にも影響を及ぼしつつあり、また、今後、高齢化の一層の進展による医療需要の増大、より高度で専門的な医療供給の要求、不足する診療科の医師確保、診療圏の拡大などの課題に対応する必要があります。

医療には、初期治療～入院治療～高度・専門的な医療といった階層的な機能と、急性期～回復期～維持期～在宅医療の流れに応じた機能があり、佐久市では、将来にわたって高いレベルの医療を安定的に提供するため、地域完結型の医療供給体制構築に向けた支援を積極的に進めています。

一方、地域医療の面から佐久市を見てみると、地域を挙げて住民の健康を支援する活動が盛んなことから、健康な高齢者が多く、在宅療養が可能な環境も整備されています。他の地域から「佐久は地域医療先進エリア」と言われるのは、病院や地域・行政が一体となり、地域の中で疾病の予防、より健康でいるための健康教育、医療と継ぎ目なく提供される福祉などを推し進めてきた結果であり、さらに充実を図り、継続する必要があります。

《保健や医療の状況》

	国	長野県	佐久市
病床数/10万人	1,256.0床	1,192.0床	1,599.4床
医師数/10万人	224.5人	205.0人	289.2人
歯科医師数/10万人	77.9人	75.6人	73.1人
看護師数/10万人	687.0人	785.2人	1253.0人
保健師数/10万人	34.0人	58.5人	51.0人
助産師数/10万人	21.8人	28.9人	29.9人(佐久地域)

*病床数は、厚生労働省の平成21年医療施設(動態調査)より。

*医師数・歯科医師数は、厚生労働省の平成20年医師・歯科医師・薬剤師調査より。

*看護師数・保健師数・助産師数は、厚生労働省の平成20年衛生行政報告例より。