

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか?身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。



シティライフNEWS で検索

健康寿命をのばす

高槻、茨木、摂津市の取り組み

厚生労働省が発表した「平成29年簡易生命表」によると、日本人の平均寿命は男性で81.09歳、女性は87.26歳となり、過去最高を更新した。しかし一方で、介護保険制度における要介護または要支援の認定を受ける高齢者は年々増加している。医療や介護に依存せず、自立した生活ができる期間である「健康寿命」の延伸が、全国的な課題となっている。健康寿命の延伸に向けた各市の取り組みを取材した。



高槻市

受診率だけでなく
検診の質を重視

高槻市では、国が健康寿命に着目する前からその延伸に取り組んできた。一つが、がん検診の受診環境を整えることだ。平成21年には保育付き検診をスタートし、郵送による個別案内だけでなく自治会のお祭りや出前講座などで受診を啓発。市内の医療機関でも受診できるよう医師会とも連携してきた。平成27年9月からがん検診は全て無料化。以降、高い受診率を維持している。

また、ここ数年は受診率の向上だけでなく「質」も重視している。画像診断を伴う検診は専門医2人によるダブルチェック体制をとり、医療機関には受診者への丁寧な説明を周知。検診結果は適切なデータが出ているか、品質管理も徹底しているという。

啓発に力を入れ始めて3年ほどで市民意識も変わってきたという。市の主導ではなく、市民から「健康のイベントがしたい」という相談が市に寄せられ、連携してイベントに参加するなど、市民主体の発信が増えている。

体操グループの活動が
生きがいや連帯感に

介護予防体操にも早くから取り組んできた。平成19年には、市オリジナル介護予防体操「高槻まますます元気体操」を作り、高齢者が自主的に集まって体操をするグループができた。この市民グループを増やすことを目的に啓発を続けた結果、当初は数カ所ほどだったグループ数が現在は約200に。年に一度の体力測定では、多くの人で身体機能の維持または向上という結果が出たという。さらに、グループの活動や健診の受診などでポイントを貯める「健幸パスポート」の利用も増えている。ポイントに応じてタオルやTシャツをプレゼントしており、グループでお揃いのTシャツを着て体操するなど、連帯感が生まれている。ポイント交換の選択肢には保育園やこども園への寄付もあり、自分が健康になることが誰かの役に立つ、という思いがモチベーションの一つになっているようだ。



「高槻まますます元気体操」を行う市民グループのひとつ。毎日、雨風の日も休むことなく早朝体操を継続。健幸ポイントを貯めて受け取ったお揃いのTシャツを着て行っている。

茨木市

要支援の高齢者にも
身近な居場所を

茨木市では、高齢者の身近な居場所として、老人クラブやNPO等が主体となって運営する交流拠点を市内小学校区に設けている。平成28年からは、居場所機能であると同時に介護予防を行う「コミュニティデイハウス」事業を開始。送迎や入浴サービスを行う施設もあり、自立した元気な高齢者だけでなく、要介護認定で「要支援1・2」の認定を持つ人も利用できる場所が特徴だ。市は「利用者の方からは『元気になった』『友達ができた』との声もありました。要支援の方も外出のきっかけにしてほしい」と話す。現在の11拠点に加え、要介護認定を持たない人のみが利用できる「まちかどデイハウス」からの移行を進めており、拠点の増加を目指す。

また、65歳以上の全市民を対象とした介護予防教室で、オリジナルの「元気！いばらき体操」を実施。今年度は、教室だけでなく茨木フェスへの出演など外に出向いて市民に体操をアピールするなど、より幅広い層に働きかけている。



ストレッチ体操などを行う、介護予防のための健康運動教室。

イベントへの参加で
無関心層を呼び込む

40代から60代への働く世代には積極的にイベント等に出向き、健診の重要性や運動・食事の方法などについて啓発を続けている。特に高血圧が原因で脳血管疾患を発症する人が多いことから、平成28年度からは適塩生活を勧める「適塩GOプロジェクト」を実施。乳幼児健康診査での啓発やイベントでの栄養バランスチェック、血圧測定などを行ってきた。そして昨年度、健康寿命の延伸に繋がる取り組みを行なった、企業や団体を対象にした大阪府の「健康づくりアワード2018」の特別賞を受賞した。市は、「健康に無関心な人や働き盛りの人にどうアピールするかが課題。切り口を工夫して取り組んでいきたい」と話す。

摂津市

市民が主体となり
楽しみながら健康づくり

摂津市では、歩数や健診の受診などの健康増進につながる行動に応じてポイントを貯め、景品をもらう「健幸マイレージ」を実施している。この10月からは、子育て世代や働く世代にも使いやすいよう、対象年齢を40歳から20歳に引き下げ、スマホアプリや活動量計を導入。コンビニ等からデータを送信でき、市内12カ所に設置しているタッチパネル端末からも自身のデータを見られるようにリニューアル。運動習慣を身につけるきっかけづくりを行なっている。

また市内には、平坦な道が多い市の特性を生かしたウォーキングコースがある。「まちごとフィットネス」をコンセプトに、コース上に器具を設置。ウォーキングを先導できるリーダーを市民から募って講座で養成し、市民主体のウォーキング会を毎月実施している。毎回多くの人に参加する恒例のイベントになっており、推進リーダーを輩出している市民団体「うきうきせつつ健歩会」は、健康づくりアワード2018で奨励賞を受賞した。

来年JR岸辺駅北側に移転予定の国立循環器病研究センターとも連携。健康教室の講師として医師を招き、健康に関する市民の意識が徐々に高まりを見せている。



市民主体のウォーキング会。市内の平坦なウォーキングコースを歩く。



※イメージ写真