

## SDNET-300 先見情報 No.68

## 『我が街歩けば、健康に当たる』元気で長生きへ

雪をいただいた北アルプスの山並みが朝陽を浴びて輝く。2月、長野県松本市の郊外をトレーニングウエア姿の人々が白い息を吐きながら行き交う。丸山忠男さん（80）は「体調もいいし仲間との交流も楽しい」と顔をほころばす。

## ◇健康寿命延伸都市

## ■イベント年 300 回

## 長野県松本市の主な健康施策

- 市内35地区のウォーキングマップを作成
- 検診の受診などを呼びかける健康づくり推進委員会を地区ごとに結成
- かかりつけ医や薬剤師が連携し、糖尿病の重症化を予防
- 健康関連産業を育成する「松本ヘルス・ラボ」を設立
- 保健師などが企業を訪問し、健康講座を実施



長野県松本市が 2008 年に掲げた構想だ。健康寿命は自立した生活が送れる期間のこと。「長生きしても生活の質が低ければ幸せではない」  
「市民歩こう運動」はその一環で、市は市内 35 地区にウォーキングマップを作った。歩くことを楽しむイベントは年間 300 回開かれる。  
ほかにも、健康ビジネスを創出する市民参加の「松本ヘルス・ラボ」▽「熟年体育大学」と銘打った中高年向け運動教室▽企業向け健康講座 など施策は多彩。「街を歩けば健康に当たる」と言っている。

日本人がかかる病気の中心が感染症から生活習慣病へと変わる中、予防の重要性は高まった。だが、約 7 割の人は健康に無関心とされる。そういう人たちをどう振り向かせるか。社会全体を健康へと導く「ポピュレーション・アプローチ」が注目されている。

「商店街が歩きやすくなった」。新潟市中央区の古町地区でこうした声が増えている。市は 2 つの商店街の公道に、車の通行を妨げるポール（高さ約 70 センチ）が自動的に昇降する装置を設置。古町通 8 番町では毎日

午後 5～10 時にポールが上がって車が商店街に進入できなくなり、歩行者の安全が確保される。市は「歩きたくなる街づくりへの一歩だ」と狙いを語る。

「商店街が歩きやすくなった」。新潟市中央区の古町地区でこうした声が増えている。市は 2 つの商店街の公道に、車の通行を妨げるポール（高さ約 70 センチ）が自動的に昇降する装置を設置。古町通 8 番町では毎日午後 5～10 時にポールが上がって車が商店街に進入できなくなり、歩行者の安全が確保される。市は「歩きたくなる街づくりへの一歩だ」と狙いを語る。

## ■「健康寿命延伸都市の創造」という理念

「少子高齢社会が進み、これからは平均寿命だけでなく、世界保健機関（WHO）が 2000 年に提唱した『健康寿命』、つまり寝たきりや要介護とならずに自立して生活できる期間を延ばすことが大切。長生きしても生活の質（QOL）が低くても幸せを感じられない。

## ■企業との連携

コンビニエンスストア「ローソン」の駐車場での保健師による健康相談や血圧・体組成測定などを実施。若い人に健診を受けるよう呼びかけてもなかなか行ってくれないが、コンビニで開催すれば利用しやすい。松本信用金庫は市とがん検診啓発イベントを共催し、13 年には市民の健康増進を支援する『健康寿命延伸定期積金』を始めた。健診を受けた契約者に公営温水プールの利用券を贈るなどの特典をつけるもので、発売半年で 1700 件、契約金額は 12 億円を超えるなど好評。

企業にも市民にもメリットがある仕掛けが肝要。そのために熟年体育大学の OB が中核となる『松本ヘルスラボ』を 15 年に組織した。健康・医療分野の新産業創出に向け、企業の新しい製品やサービスの開発、検証に市民に協力してもらい仕組み作り。市民は健康維持のための体力測定や血液検査などを受け、健康情報も提供される。健康な市民によって健康産業を磨き、健全な地域経済をつくる。

## ■健康を切り口にした街づくりに必要なものは

健康施策だけでは不十分であり、経済、環境、教育文化、都市基盤などあらゆる分野を同時並行的に健全にしなければ実現しない。健康寿命延伸の都市モデルを確立し、日本に続いて少子高齢化社会となるアジア諸国のモデルとする。

## ◇スマホ使い予防

神奈川県はパソコンやスマートフォンを使い、広く県民の健康状態の改善を促す。薬の服薬履歴や血圧、歩数など健康に関する個人情報随時更新し、閲覧できる「マイ未病カルテ」の事業を始めた。

病気になるおそれがある人に生活習慣の改善を促す「**ハイリスク・アプローチ**」も進化している。福岡県久山町はリスクの「見える化」を取り入れた。

昨年8月、同町で予防健診を受けた40代男性は保健師にこう告げられた。「今後10年間の糖尿病の発症リスクは同年代の4.2倍です」。数字の根拠は「健康みらい予報」というソフトウェア。九州大による町民の追跡調査に基づき、リスクを判定できる。

**「数字でははっきり示すと説得力がある」**。15年度には約6割の住民で血糖値が改善した。

厚生労働省は昨年6月にまとめた保健医療2035で「自然に健康になれる社会」の実現を目標に掲げた。全国30市町村をモデルシティとして認定する計画で、松本市や新潟市のような先進的な試みに期待する。

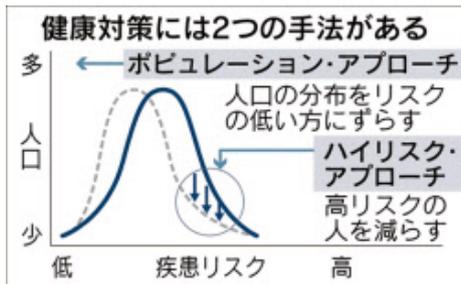
**「ハイリスクとポピュレーションをバランス良く進めることで医療費抑制の効果が期待できる」**

**健康長寿社会は個人や地域が変わろうとする努力の先に見えてくる。**

## ◇社会全体を健康に

生活習慣病は多くの人が大なり小なり発症リスクを抱えている。近年の予防政策では「発症予備軍」だけに生活改善を求めるのではなく、社会全体を健康な方向へ導く「ポピュレーション・アプローチ」が注目されている。

### ■ポピュレーション・アプローチとは何か。



**国民または地域の全体が健康になるよう対策を進めること。**脳卒中の予防を目的とした減塩運動は代表的な事例だ。ウォーキングを促すために歩道を整備するといった環境政策も該当する。

日本に限らず世界の多くの国は病気になる恐れが強い人に介入する「ハイリスク・アプローチ」に力を入れている。もちろん個人の健康を守ることは大切であるが、実は社会全体でみた場合、疾患リスクと人口分布の関係は「山」のような曲線を描き、中程度のリスクを抱えた人が最も多い。山のピークを健康な方向にずらすことが重要である。

国の健康増進の指針「健康日本21」は高い方の血圧を4mmHg下げる目標掲げる。個人でみれば大きな変化ではないかもしれないが、国全体でみると、脳卒中による死者が男性で8.9%、女性で5.8%減ると推計される。

しかし、ポピュレーション・アプローチは政策の効果がみえにくい。きちんと費用対効果を検証し、社会への働きかけ方を改善しなければ、無駄な投資が続いてしまう可能性がある。

健康に無関心な人にどう訴えていくかも課題である。うまく振り向かせないと、健康な人がより健康になるだけで終わってしまう。**産官学連携による国民の健康づくりを促し、社会全体の生産性向上に寄与していくことが肝心**である。

(出典：日本経済新聞 平成28年3月28日刊)

---

### <メリット>

#### ■生産性向上

健康状態の悪い社員は労働生産性が低下し、労働時間を損失する。健康経営に取り組むことにより労働損失時間は減少し生産性が向上する。

#### ■モチベーションの向上

健康経営に取り組み、健康に配慮を企業が行うこと自体が、自社への愛着心の醸成や従業員満足度(ES)向上にもつながり、結果としてモチベーションの向上、ひいては生産性や創造力の向上にもつながる

#### ■リスク発生につながる可能性を低減

潜在的に健康に問題を抱えた従業員が増えれば、業務の負荷やストレスにより事故や健康問題を引き起こす。

**従業員一人ひとりの健康とは経営に直結する。**

---