

様式第 2 号

視察研修先	山梨県議会	氏名	太田 陽子
視察研修項目	①健康寿命全国トップの要因について ②がん対策について		
<p>1、山梨県の取り組みについて</p> <p>①健康寿命全国トップの要因について</p> <p>山梨県健康増進計画「健やか山梨21」に基づいて、健康増進の取り組みをしており、中間報告書の概要と山梨の県民性などの中から、健康寿命についての報告を受けた。</p> <p>考えられる要因としては、高齢でも農作業に従事している事、地域のコミュニケーションが多い事、多方面の付き合いが多い事、人口100万人あたりの図書館数が日本一多いことなどがある。</p> <p>県内4カ所に保健所と1カ所の支所があり、保健師の配置数も全国一位とのこと。</p> <p>健康寿命が伸びる一方、脂質異常やメタボが増加している現状があり、小学生の肥満率も増加している。血糖値のコントロール不良、運動不足の問題などもある。</p> <p>健康寿命を延ばすためのがん対策等取り組んでいる。バス健診が特徴で、年一回の機会になるため、住民が声かけあって、受けている。地域に住み続けるための健康意識がある。</p> <p>健康だという主観的な考えもあり、要支援1, 2が少ない現状がある。</p> <p>無尽という習慣が今も続いていて、世代間を超えた交流もみられる。無尽を楽しむことが、ADLの自立や健康で長生きすることにつながっていると考えられる。</p> <p>公民館活動や保健活動の充実も要因と考えられる。</p> <p>公立図書館の数が日本で、図書館の利用率が高い。退職後の男性が毎日利用しているケースもある。</p> <p>野菜の摂取量も多い。</p> <p>健康寿命を延ばすことを目標にしている。</p> <p>②がん対策について</p> <p>がん対策は、健康寿命を延ばすために行っている。</p> <p>バス健診が特徴で、年一回の機会になるため、住民が声かけあって受診している。受診率は全国5位と高いが、精密検査の受診率は全国下位である。</p> <p>子宮頸がん検診の受診率は、低迷していることから大学や職域を対象に、「子宮頸がん検診受診率向上事業」を実施している。大学や職域で、子宮頸がん予防講習会の実施や検診の車での検診の実施。女性のスタッフで行っている。</p> <p>がん相談支援センターを設置し、がんの治療や医療費の相談できる。相談事業として、山梨県がん患者サポートセンターでは、ピアサポートが受けられる。</p> <p>ピロリ菌除菌助成事業や遺伝情報を活用した、がんゲノム医療の導入、妊孕性温存支援事実施している。</p>			

2、学んだこと

健康に長生きすることは、多くの人の望みであり、実現のために、自治体として、どのような施策ができるか、学習する機会になった。

山梨県としても、まだまだ、健康寿命に対しての分析ができていない状況であるという事だったが、図書館の数の多さや利用率の高さ、高齢者の社会参加等の要因が考えられるという事だった。定年後の男性の利用が多いなど、興味深かった。

無尽という習慣があり、多世代の交流があり、それも要因と考えられるということだった。

地域の公民館活動や図書館の活用状況など、見学したかったが時間がなく残念だった。

健康寿命を延ばすため、がん対策を考えているとの事だった。

様式第 2 号

視察研修先	静岡県焼津市議会	氏名	太田 陽子
視察研修項目	DWIBS 法を利用した新たな総合がん検診について		
<p>1、DWIBS の検査について</p> <p>MRI による最新の画像診断技術「DWIBS 法」をがんの発見や転移の検索、化学療法や放射線治療の効果判定に積極的に用いることで、がん患者の身体的、金銭的に負担の少ない検査として導入した。保険適用で 1 回 6000 円との事だった。</p> <p>MRI は、磁気共鳴画像のことで、放射線を使用せず、何回受けても大丈夫ということであった。</p> <p>一回 45,000 円（税抜）で、健診での需要も増えている。</p> <p>MRI の古い機械では、適応できないがアップデートすることで、3 台稼働している。</p> <p>今年度は 230 人利用している。焼津市民は 79 人だった。</p> <p>個人検診では、45,000 円（税抜）だが、人間ドッグのオプションでは、35,000 円（税抜）で受診できる。会社で補助金を出しているかもしれないが把握はしていないとのことであった。</p> <p>公的な補助金はない。</p> <p>ふるさと納税の実績は、2018 年は 20 名、今年度は 9 名、リピーターもいる。</p> <p>乳がん検診にも導入している。苦痛もなく、着衣のまま検査を受けられる。料金は 30,000 円という事だった。3 月末より、120 名の方が受けている。</p> <p>PET-CT は、効果で放射線の被ばくがあり、何回も続けて受けることができないが、MRI は、何回も受けられる利点がある。</p> <p>MRI の検査は、ペースメーカーなど利用できない方もいるが、MRI に対応したペースメーカーもあり、利用は拡大している。</p> <p>2、学んだこと</p> <p>MRI の利用で、苦痛なく検診を受けられる利点があり、今後のがん検診に活用できることが分かったが、PET-CT よりは安価であるが、健診では 45,000 円かかるため、多くの市民の検診項目にはならないと思った。</p> <p>機械の台数も 3 台、時間もかかるため、乳がんなど通常の検診への利用は困難との事だった。</p> <p>がんを早期発見し、治療を始め、その効果がきちんと現れているか、MRI の利用で確認できるとの事だった。何度も実施できることの利点は多く、治療への良い効果が出ているという事だった。</p> <p>がんの発見が遅れ、手遅れにならないようながん検診が、できるような環境の整備が必要と思った。</p> <p>若い人の乳がん検診の促進を促すうえでも、苦痛がなく、安価で受けられる検診方法を考えていかなければと思った。</p>			

様式第 2 号

視察研修先	静岡県三島市議会	氏名	太田 陽子
視察研修項目	スマートウエルネスみしま推進事業について		
<p>1、スマートウエルネスみしま推進事業について</p> <p>人もまちも産業までも健康で幸せな町づくりを目指すために、市役所内にプロジェクトチームを立ち上げ、スマートウエルネスみしまアクションプランの策定をした。</p> <p>健幸都市を目指すには、チーム三島で取り組むことが必要と、全庁的に 20 課 40 名の若手職員で協議を重ねてきた。</p> <p>市民の健康寿命の延伸、市民の幸福度の向上、市経済の成長力・民力度の上昇など目的にしてきた。</p> <p>健幸運動教室の実施で、運動の継続支援、内容と結果を広報で周知していく。一人一人に合わせて運動プログラムを実施する。体力年齢に若返り効果が出ている。</p> <p>医療費の分析で健康課題の把握を行い、小学校区健康課題を分析し啓発，講座・教室の開催、家庭訪問など実施している。</p> <p>スマート(無意識に、自然と健康づくり)として、健幸マイレージの実施をしている。さまざまな活動に参加することにより、ポイントがたまる。学校応援コースや幼保応援コースなど、ランキングにより、PTA に助成金を贈る。さまざまな取り組みにより、参加者が増えている。自己申告でポイントがもらえる、ハードルを低くし、参加者を募っている。</p> <p>歩きやすいように、歩車共存道を条例で独自基準を制定し、歩きやすい道づくりの指針を示し、安全に歩いて暮らせるまちを目指している。</p> <p>市街地のイベントでは、各会場をスタンプラリーでつなげ、歩いて回遊性を持たせる仕掛けづくりをしている。</p> <p>認定コースを取得し、ノルディックウォーキングの普及、全国大会の開催、年長児向けの体験など行っている。</p> <p>子どもから大人まで、誰でもできる環境整備を行っている。</p> <p>みしま健幸大学の開催、成果向上事業「脂肪燃えるんピック」など、無関心層への働きかけを行っている。</p> <p>タニタなどとの協働事業など、民間の力を活用し健康増進を行っている。</p> <p>健康診断の促進に、居酒屋さんが結果を持参すると 1000 円の金券がもらえるなど、賛同してくれる企業が増えている。</p> <p>まちなか健幸拠点として「みしま健幸塾」を開設し、健康づくりの拠点としている。</p> <p>介護認定率の低さを維持している。</p> <p>住んでいるだけで、生活しているだけで健康で幸せになれるまちを目指している。</p> <p>2、学んだことなど</p> <p>三島市は、東京へのアクセスも良く、人口は倍増しているという事だった。もともと、グランドワークの活動が定着し、ガーデニングなど盛んな土地柄との事だった。花を見て回ることで自然に歩くという行動ができる環境にあった。</p>			

日本大学や順天堂大学など、学生も多く、賑わいのある街と感じた。
富士山、三島大社や日本一のつり橋等、観光資源も多くあった。
ノルディックウォーキングなど、山間地の資源など、寒河江にもある資源で活用できると思った。

いろいろな取り組みを行う中、大学の協力や民間企業の協力など、お話がメールで届くなど、情報の発信は大事なことと感じた。

基本は、住民の方が楽しく体を動かし、健康で長生きすることを目的にして、多くの方の参加を得られるための、取り組みなどみんなで考えている姿勢があった。

それでも無関心層が多く、今後の取り組みを考えているという事だった。多くの市民が参加できるイベントなど、創造していかなければならないと思った。

寒河江市として、健康寿命の向上に向けて、どのような施策が必要かなど、今後も研究を続けていきたいと思った。