

様式第2号

視察研修先	山梨県議会	氏名	月光 裕晶
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>感想・所見など</p> <p>健康寿命とは日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間のこと。</p> <p>1. 山梨県の健康寿命が長く保たれている要因について</p> <p>山梨県独自の風土や習慣、また文化などが県民の健康的な生活を支えていると感じた。</p> <p>まずは健康でいるために最も基本であり重要だと言える食生活だが、果物が豊富なのはもちろんだが海産物も積極的に摂取している。貝類などに含まれるカリウムは高血圧のもととなる塩分の排出にもいいようだ。それにワインやヨーグルトなどの発酵食品も多く摂取する傾向にある。</p> <p>次に、シニア層の就業率の高さが全国2位と高い。特技・技能を活かした「ことぶきマスター制度」などの導入で高齢者が活躍できる環境が整っている。頭を使い体を動かすことは健康的な生活を続けていく上で大切なことだと考える。</p> <p>次に、活発な人付き合いである。交際や人付き合いの時間を重視する傾向があり、ボランティア活動への積極的な参加も全国的に見てかなり高い数字である。そして独特なのが「無尽」文化。山梨で古くからある習慣のようで、月1回程度、特定のメンバーで集まって食事や飲み会をし、そして、その時に食事代とは別にお金を出し合って積み立て、メンバーが順番に使ったり、グループの目的のために役立てたりしているという。山梨県は昔から住民同士のつながりが強いため、このような独特の習慣が発展したとみえる。この住民同士のつながりの強さが社会からの孤立を防いでいる。</p> <p>こうして社会との関わりをもちながら健康に留意した規則正しい食生活を維持していることが健康寿命に影響していると感じた。</p> <p>2. がん対策について</p> <p>項目1にある健康寿命が長い要因の1つとして県が取り組むがん対策がある。山梨県はがん検診の受診率が高く、県民の健康意識が高いと考える。5大がんのうち4つのがんで検診受診率が50%を達成し、75歳未満年齢調整死亡率は平成18年から23.2%も減少している。このように山梨県はがん予防のためのがん検診を徹底することによって健康寿命を長く保っているようだ。</p>			

様式第 2 号

視察研修先	静岡県焼津市議会	氏名	月光 裕晶
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>感想・所見など</p> <p>焼津市総合病院では平成 28 年より MRI による最新の画像診断技術「DWIBS 法」を導入し、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活用している。</p> <p>・「DWIBS 法」のメリット DWIBS 法最大のメリットは放射線を使用しないことだと考える。そのため被ばくの心配もなく何回でも検査を受けることが可能だ。よく比較されるのが PET 検査だが、DWIBS 法では検査薬の注射もなく、食事制限もなく、検査が終わったらすぐに帰宅可能、そして費用も安いなど、いろいろな面でとても優れた検査方法ではないだろうか。治療効果判定に要する期間も 1 週間ととても短い。特筆すべきは乳がん検診への活用で、一般的に乳がん検診で行われるマンモグラフィ検査だが激痛を伴う検査であるのに対し DWIBS 法では MRI を使用するため無痛で検査が可能である。とにかく DWIBS 法というのは、患者にとって身体的にも金銭的にも負担の少ない検査法であると言える。</p> <p>・「DWIBS 法」のデメリット デメリットとしてはまず装置が高額であることだろう。最新の MRI 機器を使用するため 1 台だけでもかなりの最新設備が必要で、これをイチから揃えるとなるとかなりの財政負担になるのは明らかである。焼津市では MRI を 3 台フル稼働させているがいつも予約はいっぱいいらしいので、複数台分ともなると費用はかなりの額であろう。</p> <p>次に DWIBS 法はまだ研究開発されてから日が浅いため、画像診断ができる医師が少ないという事だ。細胞密集度の亢進がみられる組織を描出する撮影法であり、正常な組織とがんを見分けるには熟練した医師の判断が必要となってくる。</p> <p>以上のことから考えると「DWIBS 法」はまだ発展途上であるが最新の技術であり、これからの成熟を待って、可能であれば寒河江市でも取り入れてほしい技術であると考えている。</p>			

様式第2号

視察研修先	静岡県三島市議会	氏名	月光 裕晶
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>感想・所見など</p> <p>「スマートウエルネスみしま」とは、まちづくり全体に健康という視点を取り入れ、将来にわたって人とまちを健康で幸せにしていこうというプロジェクトである。</p> <p>主な内容としては</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健幸マイレージによる健幸活動のポイント化により楽しく健康づくりをしてもらう ・健幸アンバサダーを養成し、健康無関心層へ口コミで正しい情報を発信する ・自転車の拠点を市内の各所に作り、中心街と観光拠点との交流を促進し、また環境にやさしいまちづくりと健康づくりの両立を目指している ・大学と連携し子どもから高齢者まで生涯を通じた運動を行える仕組みづくり ・活動量計を会員証として楽しみながら健康づくりを進める「みしまタニタ健康くらぶ」や、タニタ監修メニューの提供店などタニタ流の健康づくりの推進 ・花を使い、住民も観光客も癒される「美しく品格のあるまち」の創造 <p>誰にでも始めるのが容易かつ全身運動効果の高いノルディックウォーキングの普及に力をいれており認定コースも整備、全国大会も行われている。全国的に見れば珍しいがとても理にかなっているスポーツを選択していると感じた。</p> <p>全体的に見て高齢者向けの取り組みかとも思ったが、「脂肪燃えるんピック」と銘打ち少人数のグループで減量脂肪量を競い、賞品として減った量と同量の牛肉を進呈するなど無関心層の若者にも人気の取り組みもあり、全ての年代をターゲットにしているのがわかった。</p> <p>そして何よりもまち全体が健幸を意識し、協力、推進していると感じた。学校や保育園、幼稚園単位での健幸への取り組みや、街のいたるところで行われている健幸プログラム、ゴルフ場やスターバックスなどの一般企業と合同でのウォーキングイベント、市内の飲食店のタニタ監修メニュー提供等、まち全体が健幸色になっている。</p> <p>三島市は、健康寿命を延ばすことや幸福度の上昇、地域の活性化などで市民が「住んでいるだけ、生活しているだけで健康で幸せになれるまち」にするべく、多方面からの様々な意見を取り入れ実践し、全市民を対象に真剣に「健幸」に向き合っていると感じた。</p>			