

様式第 2 号

視察研修先	山梨県議会	氏名	後藤 健一郎
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>【はじめに】（この視察を経ての私なりの結論）</p> <p>現在「高齢化社会・長寿命化社会」と言われるが、行政にとっても市民にとっても「健康で長生き」が目標であり、それを数値化した「健康寿命」の延伸が課題となっている。健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指す。※厚生労働省（以下厚労省と略）の定義</p> <p>しかし、皆が願う事ながらも、「どうすればいいのか?」「何が要因なのか?」はまだまだ解明されていない。</p> <p>今回の厚生文教常任委員会では、この「健康寿命の延伸」をテーマに視察を行う事としたが、今回の視察研修を経て私が考えた結論は「突飛な要因で効果を得られるものではなく、きちんとした保健活動を基に様々な要因が重なれば健康寿命延伸に繋がる」である。</p> <p>この結論に至った理由について、伺った 3 カ所で行き組みや考え方を記載する。</p> <p>厚労省が 3 年に 1 回行う「国民生活基礎調査」を基に算出された都道府県別健康寿命で、山梨県は 2010 年・2013 年・2016 年の平均値が男女とも 1 位となっている。</p> <p>この要因について厚労省も現在調査研究中であるが、それらを特集として取り上げたマスコミは「読書の習慣」「豊かな食生活」「無尽の文化」等が要因ではないか、との事だった。私もそれらの番組を視聴して、そういったものが要因なのではと考えていたが、担当者のお話では（1）地域の特性にあった保健活動（各種がん検診や特定健康診査の受診率が高い）、（2）県民の健康意識の高さ、（3）人と人との繋がりが強い、（4）65 歳以上の高齢者の就業率が高い」の積み重ねが、健康寿命に結実しているのではないかと考えた。</p> <p>そのための取り組みとして私が気になったところを上げると、まず（1）については、身近な地域での特定健診と各種がん検査が同時に実施できる総合的な検診方式の導入。こういった本格的な健診・検診は病院に行かないとできないために、なかなか受診率が上がらないというのが課題であるが、こちらではバス健診が 95% を占めており、遠くに行かなくても地域で基本健診・各種健診が受けられる上に、自分の健康について意識が高い（2）人が、住民同士の誘いや声かけ（3）によって受診率が高くなるという、とてもよい循環が見られるようだ。また、市町村保健師の人口 10 万人当たりの配置数は全国トップクラスというのも、（1）の重要な要因である。</p> <p>また（3）と（4）を合わせると、病気になったら住み慣れた場所・仲良い友人達から離れなくてはならないということを考え、予防に繋がっているということもあるようだ。様々な研究の結果から「健康寿命とがん死亡率との相関は強い」「健康寿命と要介護 2 以下との相関は強い」事がわかっているので、今は「治る可能性が高い病気」である「がんの対策」が重要であることがとてもよくわかった視察であった。</p>			

様式第 2 号

視察研修先	静岡県焼津市議会	氏名	後藤 健一郎
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>現在わが国の死因原因第一位はがんであり、非常に怖い病気である。しかし 2019 年 8 月 8 日に国立研究開発法人国立がん研究センターが発表した最新の調査結果では、全がん 3 年実測生存率は 67.2% (前回 66.3%)、相対生存率は 72.1% (前回 71.3%)、5 年実測生存率は 58.6% (前回 58.5%)、相対生存率は 66.1% (前回 65.8%) となっており、今は「がんは治る時代」といわれている。</p> <p>山梨県議会への視察報告でも記載したが、「健康寿命とがん死亡率」との相関は強く、いかにしてがんにかからないか、あるいはがんを早期に見つけ治療できるかが健康寿命延伸に繋がると考えられる。</p> <p>しかしながらがん検診は高価であり、また広範囲にわたる転移の検索が難しく、化学療法・放射線治療の効果判定にはある程度の期間がかかるという課題もある。</p> <p>それらの弱点を補える検査方法として、日本人によって開発された新しい検査方法が「DWIBS 法」(ドゥイブスほう)だ。この「DWIBS 法による検査」を積極的に用いている全国数少ない施設が焼津市立総合病院である。</p> <p>がん検診・検査というと「MRI 検査」か「PET (PET-CT) 検査」が代表的であるが、この「DWIBS 法」は特別な機械で行うのではなく、MRI で行うことができる(但し古い機械ではできない)。</p> <p>PET 検査の場合、検査前に 5~6 時間絶食したあと、ごくわずかな放射線を放出する検査薬を静脈注射し撮影。検査自体は 30~40 分程度で検査費用は 30,000 円(保険適用・3 割負担)。対して MRI で行う DWIBS 法での検査は、検査自体の時間は 40~50 分と長いが、検査前の処置や注射は必要なく、費用も 6,000 円(保険適用・3 割負担)と、体にも懐にも負担が少ない。そのため、がん対策として一番必要な「こまめに検査」することができるのが非常に魅力的である。</p> <p>また、「乳がんの検診」はマンモグラフィーが一般的だが、乳房をつぶして X 線撮影するために痛みを伴い、検査のためとは言え 2 度目以降躊躇してしまう人もいる。こちらでは DWIBS 法を乳腺領域に特化させた乳がん検診を今年 3 月よりはじめており、「痛くない MRI 乳がん検診」として人気なのだそう。現時点で今年度 120 名ほどの受診者がおり、市内外(比率は市内 3:市外 7)から訪れているのだとか。</p> <p>寒河江市では昨年度ふるさと納税の結果が非常にいいものとなったが、こちらではこの DWIBS 法による検診をふるさと納税の返礼品として採用しており、リピーターもいるとのこと。この検診は本人以外にも贈ることができるので、例えば市外にいる息子さんがふるさと納税をして、焼津市に住む親を検診してもらうということも可能だそう。</p> <p>非常にユニークではあるが、ある意味「ふるさと納税らしいメニュー・使い方」であると感じた。</p>			

様式第2号

視察研修先	静岡県三島市議会	氏名	後藤 健一郎
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		

感想・所見など

行政はそこに住む市民の幸せ向上を見据えた様々な取り組みを行わなくてはならない。三島市民は幸福を判断するものとして「健康」と「きずな」を重要視しているという調査結果に基づき、人もまちも産業までも健康で幸せなまちづくり「健幸都市」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事業提案。1) 市民の健康寿命の延伸、2) 市民の幸福度の向上、3) 市経済の成長力・民力度アップを中心に据えたのが、この「スマートウエルネスみしま」だ。

健幸都市になるため、スマートウエルネスみしまアクションプランを策定し、現在第3期（令和1～3年。3年毎更新）の取り組みとして34のコアプロジェクトを実施。取り組む上で重要視しているのが、エビデンス（科学的根拠に基づく健康づくり）、スマート（無意識に、自然と健幸づくり）、コラボレーション（+から×へ）の3つのキーワード。特に取り組みをしていくにあたり、前年度踏襲やなんとなくのカンではなく「エビデンス」をまずはじめにもってこななくてはならないと思う。

これまで事業は数が多く、全てを記すことができないので、伺った話の中で特に気になったものを各ジャンルから1～2個選んで以下に記載する。

エビデンス部門：「健幸運動教室」の実施もエビデンスに基づくプログラムを導入（平成25年度より実施589人が受講）。内容と結果を広報で周知し、参加者だけにとどまらない仕掛けになっている。また、なによりも教室生同士が仲良くなるので、参加率も上がっている。

スマート部門：「健幸マイレージ」は様々な健康に繋がる事を、自己申告（運動や食事など）と施設利用でポイントのため、様々な商品をもたらえる仕組み。ここまでだと当市・他市でも見かける取り組みだが、三島市ではその商品の中に「学校応援コース」「幼稚園・保育園応援コース」があり、応募の多かった1位から10今でのPTA・保護者会へ助成する商品もある。これにより、なかなかこういった事業には参加しない若い層・子育て層にもこのマイレージを浸透させることができている（応募総数11,956件・実人数2,181人）。

スマート部門：「成果向上事業 脂肪燃えるんピック」は、無関心層、特に若者をターゲットにし、特典にインパクトをもたせて結果にコミットさせる仕組み。具体的には、3人1組またはカップルで3ヶ月間のダイエットに挑戦。減った脂肪と同量の牛肉と三島野菜をもらうことができる。エントリーは82組223名、平均41.9歳、団体の部優勝は21.4キロで、参加者総減量体重203.3キロ。

コラボ部門：「出張！健幸鑑定団」は、忙しいかたたり無関心な層へこちらから足を運ぶ取り組み。例えばスーパーや居酒屋、職場等にブースをつくり、健康チェックや健診PR、健康相談を実施している。また、飲食店グループとコラボし、健診受診結果をもっていくと1,000円分のお食事券プレゼントという取り組みもやっている。この事業にかかる費用は全て飲食店側の持ち出し。「市が面白いこ

とをするなら協力しよう」という企業側からの好意とのこと。

またコラボ部門での最大の取り組みは、タニタとの協働事業。様々あるのだが、代表的なものとして「みしまタニタ健康くらぶ」はタニタの活動量計が会員証となっており、活動に応じたポイント制度やからだカルテの閲覧、セミナーへの参加などができ、タニタ監修のヘルシーメニューを三島市の飲食店で提供する等も行っている。

医療費抑制効果、お達者度（静岡独自の健康寿命指標）向上、介護認定率の低さを維持する等、この「スマートウエルネスみしま」の取り組みが結果となって現れている。