

様式第 2 号

|  |                   |    |       |
|--|-------------------|----|-------|
| 視察研修先  | 山梨県議会             | 氏名 | 國井 輝明 |
| 視察研修項目   | ①健康寿命全国トップの要因について |    |       |
| 感想・所見など  |                   |    |       |
| <p>山梨県は、人口約 83 万人であり、高齢化率は 29.4%である。ここ山梨県は健康寿命が全国トップである要因について視察させて頂いた。</p> <p>山梨県の検診方法は、身近な地域(市町村単位)で、特定健康診査と各種がん検診が同時に実施できる総合的な集合検診方式が導入されている。又、保健師からの綿密な受診勧奨、地域組織や住民同士の誘いや声かけにより、住民が自ら健診(検診)を受けるという意識の高さが健診(検診)の受診率の高さに繋がっていると考えられているようです。特に、高齢化が加速している地域や医療機関の少ない地域などでは、自分の健康について高い意識を持ち、住民同士の健康への気配り、地域と自治体の強い結びつきが培われていた。このように住民同士が支え合い、住民一人一人が自ら健診を受けるという健康に対する意識の高さは、地域の潜在するニーズ等を捉え、住民自らが健康を獲得することを支援し、地域全体の健康度を維持・増進するための保健活動の展開によるものであり、その保健活動を中心的に担っているのが保健師であった。山梨県の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であり、住民や地域の健康に関する組織とともに、地域の特性にあった保健活動を展開していることが健康寿命の長さに大きく影響していると考えられます。</p> <p>山梨県の介護保険制度による要介護認定の状況で見ますと要支援 1・2 及び要介護 1 の低介護度の割合は申請に基づくものであり、自分は健康であると自覚している方は、申請は不要だと考えている方が多く、失われた機能を悔やむより、残された力を十分に使って前向きに生きて行く県民性が反映されているのではないかと考えられるという。特に要支援 1・2 及び要介護 1 の割合が全国と比べて低いことについては、各市町村が要介護認定を受けなくても十分に地域で生活することができる保健活動や地域づくりに勤めていることも要因になっているという。</p> <p>私が学んだ 1 番のことは、健康寿命を延ばす一番の要因は、身近な人との関わりが重要であるということである。山梨県では図書館や公民館の設置数が全国 1 位であり、県立図書館の利用者数も全国で 2 番目に多いという。</p> <p>寒河江市においても、人との関わりを今後更に持たせる取り組みを考えていきたいと感じてきた。</p> |                   |    |       |

様式第 2 号

|  |           |    |       |
|--|-----------|----|-------|
| 視察研修先  | 山梨県議会     | 氏名 | 國井 輝明 |
| 視察研修項目   | ②がん対策について |    |       |
| 感想・所見など  |           |    |       |
| <p>山梨県のがんの死亡と罹患の状況として、がんは昭和 58 年から死亡の第 1 位であり、4 人に 1 人ががんで亡くなっている。</p> <p>75 歳未満年齢調整死亡率と年齢調整罹患率は、常に全国を下回り低減傾向であるものの、女性のがんの死亡率と罹患率の減少は男性より緩やかである。</p> <p>女性の乳がんは死亡率、罹患率ともに第 1 位であり増加傾向である。また、子宮がんの死亡率、上皮内がんを含む子宮頸がんの罹患率とも第 3 位で増加傾向であることから、女性のがんへの対策が必要であると考えられる。</p> <p>75 歳未満年齢調整死亡率と年齢調整罹患率の上位のがん種は、対策型がん健診により早期発見できることから、より効果的ながん健診の提供が必要である。</p> <p>私が、山梨県で学んだことは、がん検診は、公共施設として行う住民健診などの対策型健診と、人間ドックなどの任意型健診があるが、行政が行う対策型健診の目的は、対象集団のがん死亡率を減少させることであり、死亡率を下げる科学的根拠があり、かつ健診による害の少ない健診の受診率を向上させ、がんの死亡率減少を図るため適切な精度管理が必須であることである。</p> <p>有効ながん健診とは、死亡率を減少させることが科学的に証明された健診のことであり、当たり前のことなのだろうががん健診をしっかりと受けさせることである。山梨県からのアドバイスとして 20 歳という若い時から受診を促すことでお金もたくさんかかってしまうので、国が定めた 40 歳から充実させるように行うことが良いとのことだ</p> <p>寒河江市においても、40 歳からの受診率向上に向けしっかりと取り組めるよう努力していきたい。</p> |           |    |       |

様式第 2 号

|        |                           |    |       |
|--------|---------------------------|----|-------|
| 視察研修先  | 静岡県焼津市議会                  | 氏名 | 國井 輝明 |
| 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 |    |       |

感想・所見など

DWIBS(どういぶす)法とは、MRI による最新の画像診断技術ががんの発見や転移の検索、化学療法や放射線治療の効果的に用いることで、がんの患者さんに身体的、金銭的に負担の少ない検査である。

また、MRI とは磁気共鳴画像で、放射線は使用せず強い磁力と電磁波を使って体内の状態を断面像として描写する検査法で、特に、脳や骨盤内の動きが少ない部位の病変に関し、優れた検出能力を持っています。

DWIBS 検査は、この MRI を使用して体の広い範囲にわたって、がんの原発巣や転移を探す全身検査で、この検査方法は、日本人によって開発された新しい検査方法です。検査時間は通常の MRI 検査より少し長く 40～50 分程度かかると言います。

放射線を使用する PET-CT と比べて、DWIBS 検査の良いところは費用であろう、PET-CT では保険適用(3割負担):約 30,000 円かかるところ、DWIBS 法は、保険適用(3割負担):約 6,000 円と費用は約 1/5 安価である。また、被ばくが全くないことで、繰り返し検査ができることや、痛みが全くともなわないこと、更に食事制限もないことや、検査後はすぐに帰れるという利点があります。

このように多くのメリットはありますが、検査中に動いてしまう方は検査不可であり、体内に金属がある場合は画像に影響が出てしまうのでこちらも検査不可とのこと。

DWIBS 法は、よく PET-CT と比べられるようですが、撮影原理が違うためどちらが優位という判断はできないという。両方の検査を組み合わせることでより確かな検査となるという。

先にも書かせて頂いたが DWIBS 法とは、細胞密集度の亢進が見られる組織を描写する撮影法であるため、その中に癌も含まれる。ただし、リンパ節など正常な組織も描写されるため、寒河江市でも、こうした取り組みを進めるためには、熟練した経験を積んだドクターが必要でありこれにはかなりの時間と費用がかかるという。

この度の視察では大変有効な検査方法を学ばせて頂いた。

様式第 2 号

|   |                      |    |       |
|---|----------------------|----|-------|
| 視察研修先   | 静岡県三島市議会             | 氏名 | 國井 輝明 |
| 視察研修項目  | スマートウェルネスみしま推進事業について |    |       |
| <p>感想・所見など</p> <p>三島市では、スマートウェルネスについて学ばせて頂いた。</p> <p>スマートウェルネスとは、賢く、自然に、楽しく健やかで幸せな状態を指しており、三島市ではあらゆる分野に健康の視点を取り入れる「スマートシティ構想」による”健幸”都市づくりを進めている。</p> <p>スマートウェルネスシティ構想とは「ウェルネス(健幸)」をまちづくりの中核に位置づけ、保険医療分野だけで個人の健康増進を図るのではなく、生活環境や地域社会、学校や企業などあらゆる分野を視野に入れた取り組みにより、人はもとより都市そのものを健康にすることで、市民が自然に健康で豊かになれる新たな都市モデルを構築するものであるという。こうした構想の元、数多くのアクションを起こしていた。</p> <p>具体的な取り組みとして、健幸運動教室では、継続支援で運動を習慣化させる取り組み、こちらでは 24 人×4 教室=96 人定員とし原則 6 ヶ月・最長 1 年かけ運動の定着化を図っている。運動を定着化させることは非常に効果があり、参加者の体力年齢の若返り効果は開始時平均 66 歳が 6 ヶ月後 57 歳にまで体力が戻ると言う。</p> <p>また、三島市では全日本ノルディック・ウォーク連盟公認のコースもあることから、ノルディックウォーキングの普及にも力を入れている。これは 2 本のポールを使ったウォーキングであり、クロスカントリー選手の夏場のトレーニングの一つとして活用され、1900 年代後半からその手軽さと、全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっていると言う。ここ三島市では全国大会も開催し、子どもから大人まで誰でも参加できる環境整備をしており、お年寄りをターゲットにするのではなく小さな頃から健康に対する意識づけをさせていることに驚かされた。</p> <p>数多くの取り組みを実施している三島市からの情報として、6 ヶ月以上ウォーキングを実施された方は、13%以上が継続され、又、1 日 6,000 歩以上 6 ヶ月間維持することにより、医療費抑制効果があると言う。</p> <p>歩く習慣をつけることが健康寿命の増加につながる確かな情報を得られた事は大変嬉しい。</p> <p>寒河江市においても、これまで以上に多くの市民がスポーツに親しむ機会を増やす取り組みをして参りたい。</p> |                      |    |       |