

様式第2号

視察研修先	山梨県議会	氏名	阿部 清
視察研修項目	①健康寿命全国トップの要因について		
<p>感想・所見など</p> <p>中部地方の内陸県、甲府盆地を中心に2つの川を合流した富士川の流域を占める。甲信越地方、中部地方に位置し、富士山のある県でもある。盆地緑辺部には扇状地が発達し、夏季に高温、少雨である気候を利用し、果樹栽培が盛んである。特に、ぶどう、モモは全国1位の生産を上げている。しかし、工業生産は全国水準より低く下位の方に属する。</p> <p>面積は、4,465,27km²・人口834,930人（H27国勢調査）・高齢化率29,4%（H30.4現在）である。</p> <p>○健康寿命全国トップの要因について</p> <p>平成の大合併により、64あった市町村が27市町村になる。県保健福祉事務所が4保健福祉事務所になり、県保健所が4保健所1支所となる。平成31年4月に甲府市が中核都市となり、甲府市保健所が設置された。国民生活基礎調査に算出された都道府県の「健康寿命」では、平成22年・平成25年・平成28年の平均値では、男女とも全国1位に輝いている。山形県は、男子17位・女子24位である。</p> <p>山梨県の風土や習慣、文化などが健康的な生活を支えており、要因には1日の食事時間の長さが挙げられている。アサリやマグロなどの海産物や果物、発酵物も好んで食べ豊かな生活があり、県土の78%が森林でもある。また、年間日照時間が日本一であり、ミネラルウォーターの生産が日本一である。富士山系からの水道水は、ミネラルが多く含まれていることも健康の要因にある。寒河江市も似たような環境にある。</p> <p>山梨県民は、地域の集まりと親睦を大切にしており、無尽文化は助け合いの精神から生まれた独特の習慣である。月1回程度、特定のメンバーが集まって食事や飲み会をしている。その時に、別に金を出し合い積み立てをし、メンバーが順番に使用している。</p> <p>目的のために役立つ独特のシステムが生まれている。頻度に集まりお金が絡んでくると仲間同士の信頼関係が住民同士の繋がりが強くなるような独特の習慣ができてきているようだ。このような人と人の繋がりがや団結力といった社会的ネットワークが充実し、広い世代の交流があり、公助、共助が養われているようだ。</p> <p>高齢者が特技や技能を活かし、働き続ける意欲的な活躍をしている「ことぶきマスター制度」を実施している。この制度は、2県でしか実施していない事業である。65歳以上の就職率は、男女共全国2位にあり、高齢になっても働き続ける環境にあるため「生きがい」の原動力になっている。仕事・家事・ボランティア・趣味・無尽・老人クラブへの参加は役割や責務を伴い、長生きの要因である。</p> <p>図書館、公民館の数は全国で1位であり、身近な学びの場となっている。各市町村合併前は各自治体に図書館や公民館が設置されており、大合併により自治体が減少したため多くの施設が今も活用されているようだ。</p> <p>「健やか山梨21」第2次中間評価報告が示されており、健康寿命の長い要因について3年ごとに公表している。平成28年の平均寿命と健康寿命の差は、男性8.08歳・女性11.11歳であり、この期間が日常生活に制限ある期間と</p>			

なる。この差を少なくすることが目標とされている。

地域の特性にあった保健活動による生活習慣病の発生予防体制は、身近な地域で特定健康診査と各種がん検診が同時にできる集合検診方式を採用し、病院でなく検診バスでの健診により、市民が声かけあって検診を受けており受診の9割を占めている。

介護保険制度による要介護認定の状況は、低介護者の割合が全国に比べ低くなっており、これが健康寿命を長くしている。また、失われた機能を悔やむより、残された力を使って前向きに考えて生きていく県民性があるようだ。

課題として、健康寿命は健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間は、人口規模が少ない地域でわずかな死亡数により大きく変動する。健康寿命が極端に変動するため、解釈が難しい状況がある。27市町村の地域差を無くしていくことが必要であると思う。

本市の健康寿命は、県内ではトップクラスである。県全体で見ても平成28年調査では、男性は全国17位と上位にあり、女性は23位と中位にある。しかし、全国的に平均寿命と健康寿命の差は、1位から最下位までの差はそんな問題視するようなレベルではないと思うが、健康寿命を1年でも2年でも伸ばす施策は大切である。高齢者が笑顔で元気に生活できる環境づくりを頑張らなければならない。

国の医療費総額が42兆円を超えた。毎年数千億円から1兆円ずつ増えている。中高年はがん・現役世代は精神疾患の医療費が大きいといわれる。自分自身の健康も振り返ってみようと改めて思ったところである。

様式第2号

視察研修先	山梨県議会	氏名	阿部 清
視察研修項目	②がん対策について		
<p>感想・所見など</p> <p>平成30年における山梨県の死亡総数は9,915人で、そのうちがんの死亡者数は、2,473人であり、約4人に1人はがんで死亡している。(昭和58年から死因の第一位ががんによる死亡)</p> <p>75歳未満年齢調整死亡率「人口10万対」は、平成28の年山梨県が67.6で全国の76.1と比較すると低くなっている。10年間でも23.2%減少している。</p> <p>罹患状況は、平成25年のがん罹患数は5,116件で部位別には、男性は、大腸、胃、前立腺、肺であり、女性は、乳房、大腸、子宮、胃、肺となっている。全国と比較すると男女の死亡率は低くなっているが、女性の死亡率と罹患率の減少は男性より緩やかである。女性では、子宮頸がんが20代前半、乳がんが30代前半から上昇している。乳がんは死亡率が第1位であり増加傾向にあり、子宮がんの死亡率、上位内がんを含む子宮頸がんが第3位で、乳がんと共に増加傾向にあるため対策が必要であると考えます。</p> <p>○子宮頸がん検診の課題と取り組み</p> <p>各自治体で行う1次検診で異常が見つかったとしても、精密検査を受診しないことが状況にある。「検診を受けて見つかる怖い、後は受けたくない」等の現状があり、結婚、妊娠、出産、子育て、と多忙な生活環境にある20代から40代にがんにかかる率の高い「子宮頸がん」の検診率が低いために、平成30年度から、大学や職域の20歳以上の女性を対象に、「子宮頸がん検診受診率向上事業」を実施している。県の検診バスを利用し、大学や職域に出向いて予防講習会や女性の体の健康相談を行いながら、子宮頸がん検診車での検診を実施している。女性スタッフが対応しており、1会場50人程度を受け付けて受診へのきっかけづくりをしている。</p> <p>山梨県のすべてのがん相対生存率は5年が65.1%であり、全国62.1%より高い水準にある。がん医療の進歩は目覚ましく生存率は上昇しているが、遠隔転移等の進行がんで発見された場合は、8割を超える患者が5年以内に亡くなっている傾向があるために早期発見に努めている。</p> <p>○がん患者就労・療養生活に関する調査</p> <p>平成28年度における本県のがん診療連携拠点病院通院治療中がん患者は292人である。治療に伴う退職者は2割であるが、事業主の就業継続の理解は7割があるとの回答である。しかし、治療と仕事の両立に8割が何らかで苦慮しているとの回答があった。その理由は、病気や治療の見通しが持てないが5割を占めており、就業継続の難しさが推測できる。</p> <p>がん患者妊孕性(にんようせい)温存支援事業は、男性の場合は精子の保存・女性の場合は卵子の保存をして手術を行うことにある。助成額については、女性40万円・男性10万円となり、県外受療の場合は女性が25万円、男性が10万円になり県への申し込みが必要となる。</p>			

がんになっても自分らしく生きる事の出来る地域共生社会の実現が求められている。

がん相談支援センターを開設し、誰でも無料で相談できるサポートがあり、医師や保健師、社会保健労務士が対応しピア・サポートしながら手助けを行っている。

本市のがん対策については、年齢に応じた検診を実施しており充実した取り組みをしているが、若い方をはじめとした市民のがんに対する認識が薄いように感じる。若い世代は寒河江市をけん引する力である。未来を作り上げる宝であり行政が積極的に力を入れて取り組んでいく事業の1つと感じてきた。

医療費削減の大きな課題でもあり、がん検診の向上に向け行政は「啓発」だけでなく積極的に取り組み、普及活動をしていくことが重要である。

様式第2号

視察研修先	静岡県焼津市議会	氏名	阿部 清
-------	----------	----	------

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

焼津市は、静岡県の中央部に位置し、北は遠く世界遺産の富士山を望み、丘陵部を境に県都静岡氏に接し東に駿河湾を臨み、西南は一面に広がる大井川流域の志太平野で、西に藤枝市、大井川を挟んで吉田町と島田市に接しているまちである。年間平均気温は16.7度、冬季の降雪もまれな温暖な気候で、面積は70,31km²、北部山間部を除き平坦な区域に、約57,000世帯、約14万人の市民が生活している。

今回は、DWIBS（どういぶす）法を利用した新たな総合がん検診についての行政視察を行った。焼津市立総合病院では、平成28年に、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、がん患者に身体的、金銭的に負担の少ない検査を実現している。このDWIBS検査を月に10件以上実施している医療施設は非常に少なく、当院を含めて10施設しかないようだ。

MRIは磁気共鳴画像のことであり、放射線を使用しないために何回でも検査を受けられるメリットがある検査方法である。DWIBS検査は、MRIを使用して体の広範囲に渡って、がんの原発巣や転移を探す全身検査である。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ある。検査時間は、通常MRI検査より少し時間が長く、40分から50分程度かかるが、採血検査と併せることでより良い診断結果が期待出来るシステムである。しかし、動く患者や認知症などでじっとしてられない患者は検査が出来ない場合がある。また、体内に金属のある患者は映像に影響が出ることがある。通常検査と同様に、ペースメーカーを装着している患者は検査を受けることが出来ないようである。

平成29年度のMRI利用状況は、7,460件であり通常検査の他、病診連携・脳ドック・総合がん検診が好評で、通常診察の予約に影響が出てきており、平成30年に新規MRI装置を導入し3台体制としている。平成31年3月から無痛乳がん検診を始め、好評を得ている。

DWIBS法の総合がん検診・無痛乳がん検診とは、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、その中にがんも含まれる。リンパ節など正常な組織も描出されるため、熟練した判断が必要となる。

痛くない乳がん検診は、新しく導入した最新の3,0TMRI装置を使用し、乳腺領域に特化させ、さらに高精細に撮像を行う新しい乳がん検診である。その特徴は、被ばくしない・痛くない・つぶされない・触られない検診である。この検診は、不安があれば何回も

繰り返し検診が可能であり、検査着のままうつぶせ状態で寝ていただくだけで検査を行い、撮像時間は20分と短い時間での検査となる。

特に感じたこと

DWIBS法による乳がん検診の大きな特色の一つに高濃度乳腺による影響を受けにくい事があります。日本人を含むアジア人女性では、乳房内の乳汁を生産・分泌する組織である乳腺組織がよく発達した乳房が相対的に多いとされ、それらはマンモグラフィ検査では、病変が正常乳腺に隠されてしまう可能性がある。特に20歳から40歳代では多く見られる可能性がある。マンモグラフィ検査では、乳腺実質は白く描出され、高濃度乳房ほど、その白さは強い傾向にあり、本来発

見なければいけない腫瘍（腫瘍）が隠れてしまう可能性があるために病変の発見が難しくなり、乳がんのリスクを高める可能性を秘めている。

DWIBS 法の場合はそのリスクの影響を受けにくく有効感度範囲が広く、まんべんなく撮像出来るため死角の少ない検査ができるようだ。乳がん検診での使用は若い人に対し、痛みが無く、見られたり、さわられたりせずに検診出来ることは、受診しやすくなり乳がん検診による効果を期待できるものである。大変勉強になった。

検査の担当医に伺うと機種が大きいから良いとはいえず、強すぎると映像がぶれて結果が出ないケースがあるとのこと。新しく導入した 3, 0 T MRI 装置はおもに乳がん検診に使用しており、今までの機械 2 台は総合がん検診に使用しているとのことである。

本市の市立病院においても MRI が整備されているが、今の MRI で出来るかどうか検討が必要である。

補足・画像診断には、画像判断に熟練したドクターが必要とされる。熟練度は上げられるもので、時間はかかるがドクターの育成をしていかなければならないとのご意見もあった。

様式第2号

視察研修先	静岡県三島市議会	氏名	阿部 清
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		

感想・所見など

静岡県東部、伊豆半島の中北端に位置し、富士山と箱根山の麓にあって、古くから三島大社の門前町、東海道の宿場町として栄えた町である。現在は、新幹線で東京まで50分弱であるなど広域交通の結節点であり、県東部の中核都市として発展を続けている魅力的で品格のある人づくり、まちづくりを進めている。幅広い世代の方々や企業から「選ばれる都市」を目指している市でもある。人口109,965人・高齢化率28.70%で、三島市民の意識調査では、幸福度が高く、健康と絆を大事にしている市民である。温暖な気候、美しい富士山の眺望が出来、湧水、緑あふれる環境や日本一長いつり橋があり、年間400万人が訪れる町でもある。

今回は、スマートウェルネス三島推進事業についての行政視察を行った。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「健幸都市」まちづくりである。

現在、第3期アクションプラン（2019～2021）のもと、34の重点事業を、コアプロジェクトとして位置付けて取り組んでいる事業である。

全庁的に20課40名の若手職員による協議を重ね第3期アクションプランがスタートしている。

取り組みは3つのキーワードで出来ている。

1. エビデンス・・・科学的根拠に基づく健康づくりでは、エビデンスに基づくプログラムを導入し、継続支援を行い、運動の習慣化を狙っている。週1回の講習を行い、6日は自分で有酸素運動を行う。内容と結果を広報誌で周知し、参加者だけにとどまらない仕掛けづくりをしている。特に、糖尿病患者に声をかけて参加を呼び掛けている。

医療費等の分析による健康課題の把握

糖尿病患者数が多いために、県と連携し「小学校区健康課題」の分析を行う。40歳～74歳までの県が保有する特定健診結果を基に小学校区ごとの健康課題を分析した。全体として運動は良くしているが、食の弱い校区、喫煙が多い校区が判明し学区によっての問題があり、啓発、講座、家庭訪問を行い健康づくりの方向性を探っている。

2. スマート・・・無意識に、自然と健幸づくりでは、歩車共存道、ノルディック、ノルディックウォーキング、健幸マイレージ（自己申告有等、イベントでは、各会場をスタンプラリーでつなげ自然に歩いてしまう仕掛けづくりをし、日々の健康づくりや生きがいづくりを支援している。

脂肪燃えるんピック

無関心層（若者層）をターゲットに得点にインパクトを持たせ、仲間と取り組むことで成果を出す事業である。取り組む期間は3か月でエントリー82組223名（3人1組59組・カップル（夫婦）23組）平均年齢41,9歳が出演し、商品は減った脂肪と同量の牛肉と箱根西麓三島野菜をプレゼントした。

結果総減量脂肪量108、6kgで平均0、59kg・総減量体重は203、3kgで平均1、23kgの減量があり、健康と実益のある楽しい企画である。

3. コラボレーション・・・民間との協働で付加価値の提供では・・・出張健幸鑑定団を行い、不特定多数が集う店舗（信用金庫、温泉施設、スーパー、居酒屋）に出かけて健康チェック、健康PR、健康相談を実施している。年間2000人以上の健康診断を実施している。

ウォーキングプラスワン

民間とのコラボでイベント。例として早朝のゴルフ場を利用してウォーキングを行う。中々行く機会が無いので多くの市民が参加をして楽しんでいる。H30年度40回で3、679人が参加している。

民間事業者との協働事業

事業者と健康づくり協定を結び、市内に事業をしている居酒屋2件、カラオケ1件で受診結果などを持っていくと1、000円分の金券をプレゼントしている。青年層向けの店が多く、受診率の低い世代向けのアプローチとなっている。我々も市内でポスターを見つけ興味を持ったが、次の日説明を受け面白いと思った。

タニタとの協働事業

みしまタニタ健康クラブの立ち上げ活動量計が会員証となり、身体活動を記録します。定期的に専用スポットでデータをいれると、健康情報管理サイトで自分のパソコンやスマホで閲覧でき、日常生活の記録を振り返りながら自分の体のチェックが出来る。市内の飲食店とのコラボにより、タニタ監修メニューが提供され、ヘルシーメニューを市街地に5店舗点在させ、美しく健康的にまち歩きをすることが出来る。有名なネームバリューであり市民の関心が高いようだ。

スマートウエルネスみしまの分析

1日6、000歩以上6か月間維持すると、医療費抑制効果あり、血糖値の抑制、体重の減少、健康寿命のアップしている。現在、三島市は県内トップクラスの介護認定率の低さを維持している取り組みである。街中全体で楽しみながら健康づくりが出来ることが面白い。

若者から高齢者まで市民総健康づくりを実施しており、切れ目のない事業を展開している。特に、市民が楽しんでいる事業の多さにびっくりである。街中を歩いて動きながら展開している事業内容からも伝わってくるような取り組みである。