

健康づくりで健康寿命を延ばす

「健康のまちづくり基本計画」を考察

市の高齢化率は上昇を続け、平成26年には30%を超えました。いつまでも健康で長生きできることが理想とされますが、健康を失えば生活に支障を来し、介護を必要とする期間が長くなります。市では市民が健康でいる期間を延ばすため、「健康のまちづくり計画」の策定に取り組んでいます。ここでは、市の高齢化の状況や計画案の概要などについてお知らせします。

問い合わせ 健康推進課 ☎26-2111 (内線284)

1 高齢化が急速に進行中

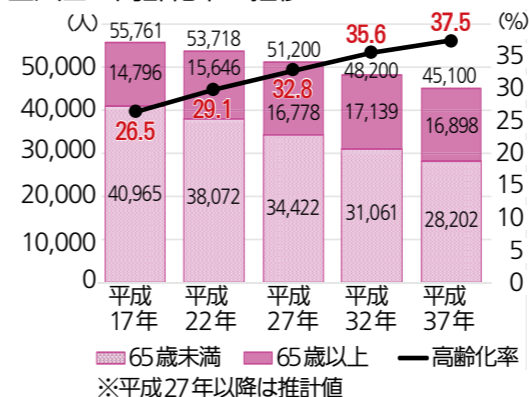
○高齢化の進行状況

市の人口は、平成17年の5万5761人と比べると、平成27年には5万1200人に減少。さらに10年後の平成37年には、4万5100人になると推計されています。

一方、高齢化率は、平成27年は30%を超え、平成37年には37.5%に増加すると推計。3人に1人以上が高齢者になることが見込まれます。

高齢化の進行により、今後も医療費や介護給付費などの社会保障費が急速に増えていくことが予想されています。疾病予防と健康増進などに

■人口と高齢化率の推移



よる健康づくりの重要性が増しています。

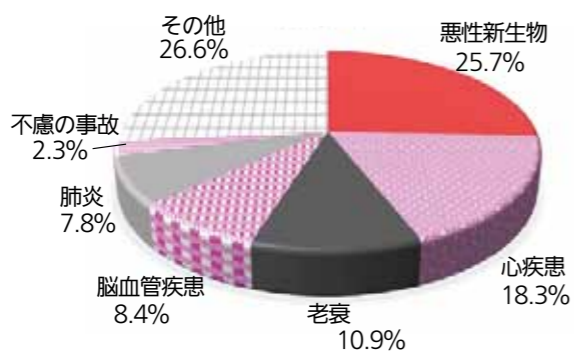
2 高血圧症の人の割合が高い

○健康に関する現状

①死亡原因

市の死亡原因をみると、平成23年では第1位が悪性新生物(がん)、次いで心疾患が第2位、老衰が第3位の順です。悪性新生物は、市でも国でも第1位の死亡原因となっています。市では、特に第2位の心疾患の死亡率が、国や県より高い傾向にあります。

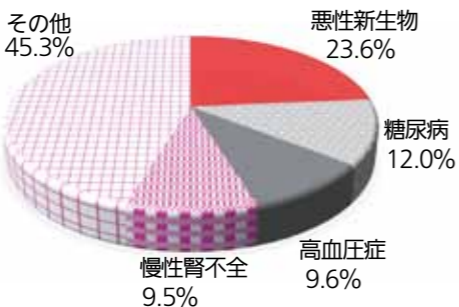
■死亡原因 (恵那市)



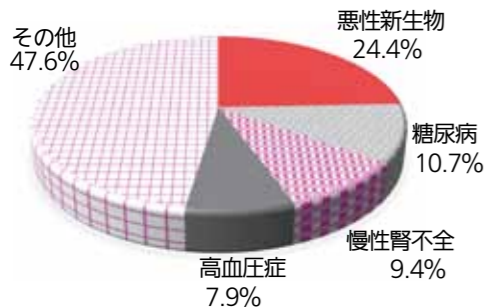
②生活習慣病 市の国民健康保険加入者のうち、生活習慣病での医療費利用が多い病気の種別は、第1位が悪性新生物、

第2位が糖尿病、第3位が高血圧症、第4位が慢性腎不全となっています。市では、特に第3位の高血圧症の医療費割合が、全国や県より高い傾向にあります。

■生活習慣病の病気 (恵那市)



■生活習慣病の病気 (全国)



3 健康寿命を延ばすことが課題

○平均寿命と健康寿命

市民の平均寿命は、男性は78・8歳、女性は86・9歳(平成22年国勢調査)。男性は、県内の市町村では最下位です。

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。国の平均寿命と健康寿命の差は、平成22年で男性9・13年、女性12・68年となっています。この差が拡大すれば、家計の医療費や介護費が多く掛かる期間が長くなることとなります。

健康寿命を延ばすためには、生活習慣病を防ぐことが重要であると考えられています。日常生活での運動や食事など、生活習慣の改善によって健

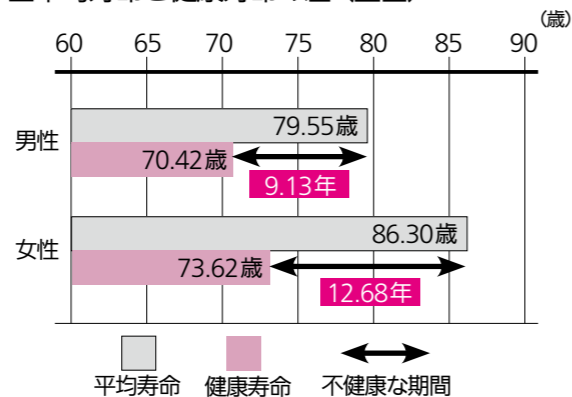
4 新たな計画で健康への取り組みを強化

これらの現状などから、健康で長生きできる市民を増やすためには、あらゆる面から健康への取り組みを強化する必要があります。このため、市では、本年度から健康に関する新たな計画の策定に取り組んでいます。

この計画は、「市健康のまちづくり基本計画」と言い、健康増進法に

健康状態を維持し、増進していくことが重要です。

■平均寿命と健康寿命の差 (全国)

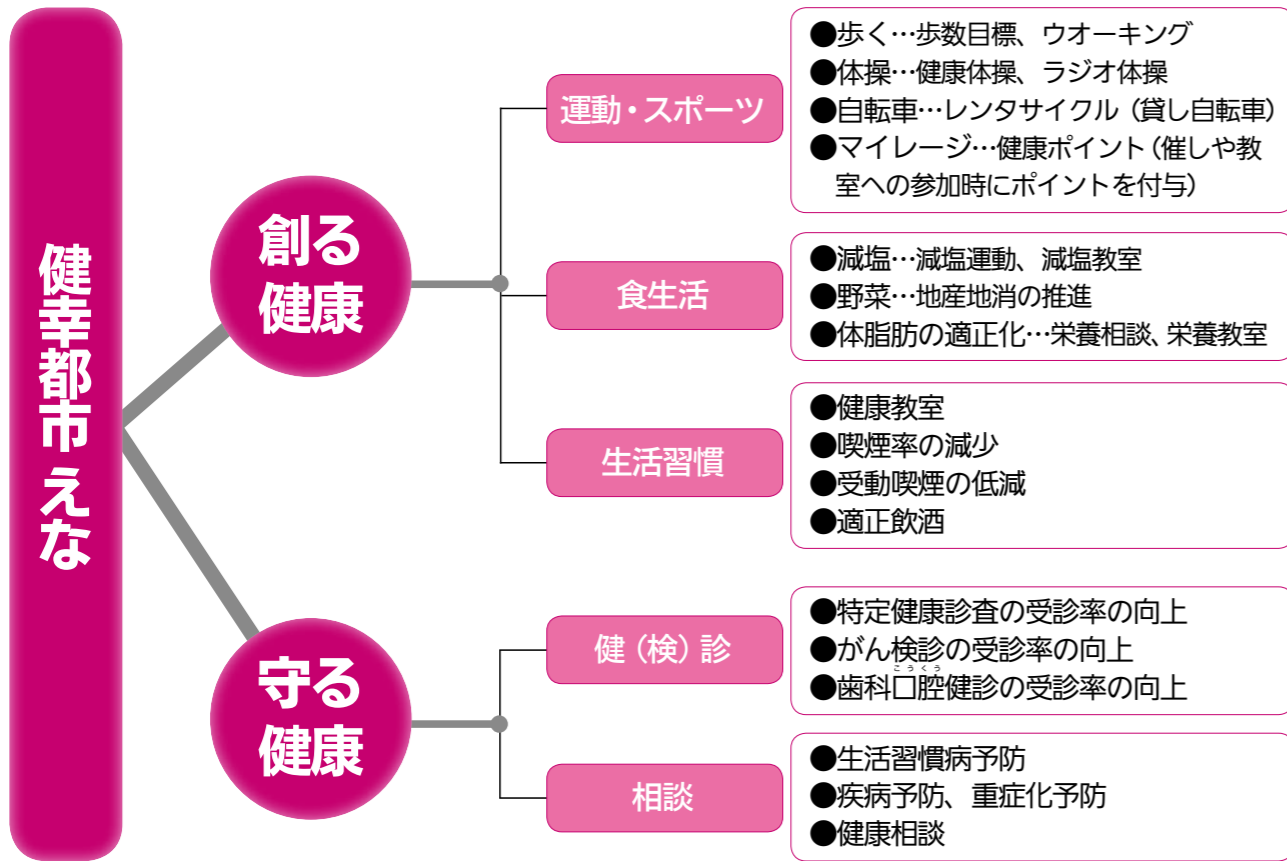


基づく「市いきいきヘルシープラン2」や、スポーツ基本法に基づく「市スポーツ推進計画」を関連付けた形の策定となります。「健康」とは、いつまでも健康で幸せに暮らせるようにと願う意味の造語です。市では今後、この計画を進めていくことで、市民の健康寿命の延伸を目指します。



▲いつまでも元気でいられるように運動を習う皆さん

「健幸都市 えな」プログラムの体系



▲2本のポールを使って歩行運動を補助し運動効果を増強するノルディックウォーク

健幸のまちづくり基本計画(案)
方針は「創る健康」と「守る健康」

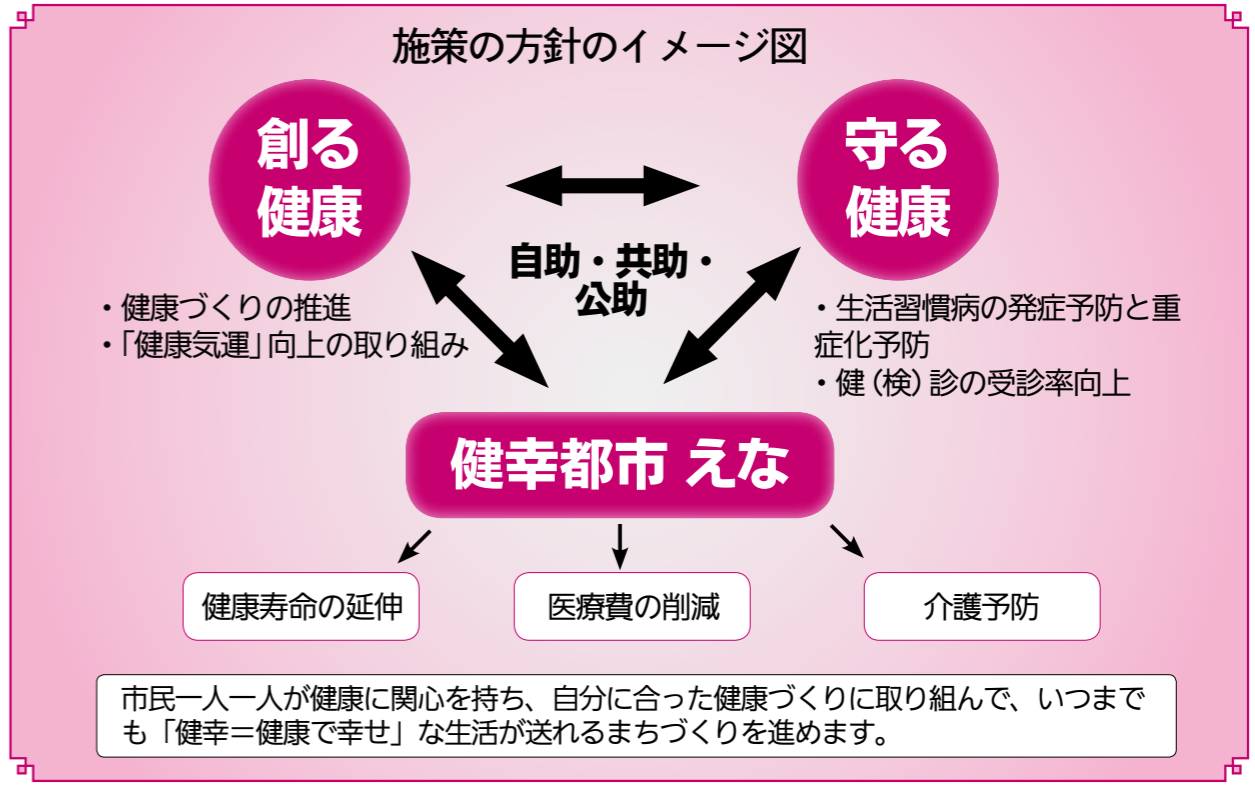
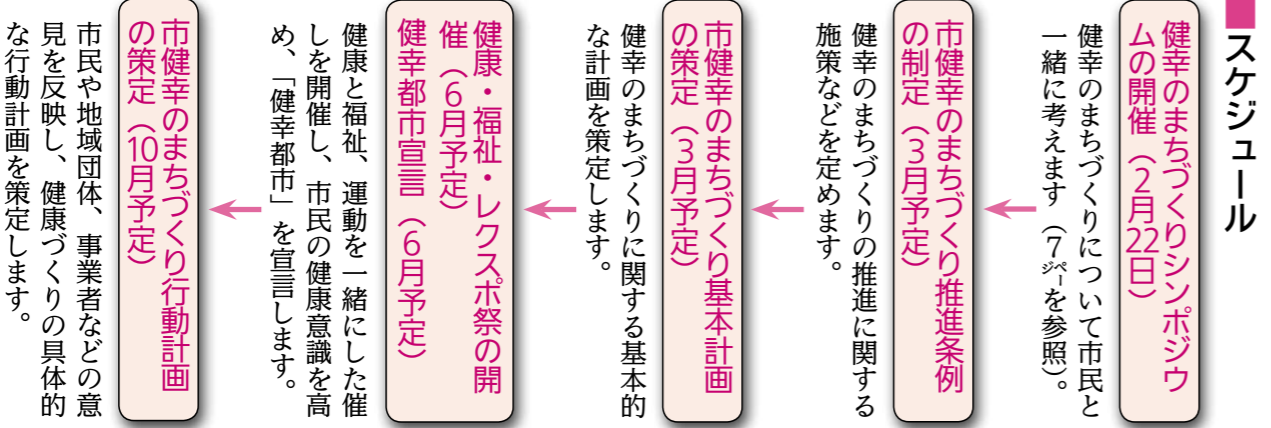
- 目指す姿** 「創る健康」、「守る健康」の施策の方針が相乗効果を発揮し、まち全体で健康づくりを進めることによって、「健幸都市 えな」を目指します。
- 取り組み** 「健康で長生きしたい」とは誰もが願うことです。介護などの必要がなく、健康であることを自覚して日常生活ができる期間を延ばすことによって生きがいを持ち、安心して豊かな生活が送れるよう、健康寿命の延伸の目標に向けて、「創る健康」と「守る健康」の施策の方針に基づき、施策・事業の効果的な連携に取り組んでいきます。

「健幸のまちづくり基本計画」や、健幸都市の実現への取り組みについて意見があれば、健康推進課まで、お寄せください。

健幸都市の実現への取り組み
条例制定や宣言を目指す



▲みんなで輪になって道具を使いながら体を動かす





▲運動に関する意見を出し合うワークショップを開催

気軽に運動できる環境を整備
市では本年度、「市スポーツ推進計画」を策定中です。これは、市民一人一人が気軽に運動やスポーツに取り組める環境を整備し、心身ともに健康で活力あるまちを目指すことを目的として定めるものです。

この計画を策定するに当たっては、現在までにスポーツ推進審議会を1回、策定委員会を4回、市民約



市スポーツ推進計画も策定中 健幸のまちづくり計画との連携図る

3300人を対象としたアンケート調査、未就学児の保護者から高齢者までの約80人を対象としたワークショップを3回行い、それぞれの立場の皆さんからたくさん意見を出してもらいました。

重要な柱は「健康づくり」

計画案では、特に多くの意見があった「健康づくり」、「青少年の健全育成」、「地域コミュニティの活性化」、「交流人口の増大」、「競技力向上」の5項目が柱となります。その中でも特に重要とされているのが、「健康づくり」です。

健幸づくりシンポジウム

「運動の効果と望ましい生活習慣」を考えるシンポジウムを開催します。皆さん、ぜひ来場ください。

- とき 2月22日(日) 午後1時半～4時
- ところ 岩村コミセン

□内容

- 講演会 ①「食の健康について」阿部好正氏(恵那保健所長)
- 「藤枝市の健康推進の取り組みについて」藁科仁美氏(静岡県藤枝市健康企画課保健師)
- パネルディスカッション(本市と他市の健康に関する現状、取り組み紹介、運動や食生活など各分野からの健康づくりへの意見)

- 料金 無料
- 申し込み 不要

問 健康推進課 ☎ 26-2111 (内線284)、文化スポーツ課 (内線332)

- 減塩のコツ!** 味付けの工夫で健康を保つ
- ①食品の持ち味を生かす
 - ②昆布やかつお節などの天然食品からだしを取る
 - ③みそ汁や煮物、そば、うどんなどは味付けを調味料に頼らず、だしを濃厚に取る
 - ④香味野菜で味にアクセントをミツバやシソ、ネギ、ニンニク、ショウガなどの香味野菜の風味を生かす
 - ⑤ユズやレモンなどの酸味を上手に効かせる
 - ⑥ポン酢や黒酢はうまみも強いのでお勧め
 - ⑦カレー粉やわさび、こしょうなどの香辛料を効かせる
 - ⑧だし割りしょうゆの塩分は濃い口しょうゆの半分以下
 - ⑨食塩が少ないソースやケチャップを上手に使う
 - ⑩食塩は1品に重点的に使う
 - ⑪主菜はしっかりと味付け、副菜は薄味に
 - ⑫仕上げに食塩を使う
 - ⑬下味の食塩を薄く、仕上げに食品の表面に掛け塩をする
 - ⑭汁物は具だくさんに



▲健康祭で体に良い料理を展示

減塩料理が健康の秘けつ

私たち食生活改善推進委員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに掲げ活動する全国的なボランティア組織の一員です。活動の内容は食生活の改善です。

今力を入れているのは、料理の塩分を減らす「減塩」を呼び掛けることです。成人が1日に摂取す



市食生活改善協議会
山本さちよさん
(岩村町)

減塩をするには、野菜を多く取ることがポイントの一つです。市内で野菜を作る人は多いのですが、摂取量はまだまだです。野菜を多く取るため、具だくさんのみそ汁など、手短かにできるメニューを考えたり普及させたりしています。

最近では「減塩キャラバン」として、各地区の文化祭などの催しに向いて、減塩を呼び掛けています。減塩のみそ汁を作って、みんなに飲んでもらい、認識を高めてもらっています。この取り組みは、市の健康祭でも行っています。

今後はもっと活動の幅を広げたいと思います。子どもの健診や成人の検診の時に向くなど、若い人から高齢者に至るまで、一人でも多くの人に減塩や健康を呼び掛けていきたいと思っています。

運動で足腰の筋力を維持

私は、市の介護予防事業や市民講座などで、健康管理のための運動を教えています。足腰が弱る「ロコモ」を予防するため、太ももや腹の筋肉を鍛える簡単な運動「貯筋運動」があります。これは、貯筋をするように運動を続けることで、筋力を高めるものです。少し体力が衰えたと思うようになる40歳代からやってほしい運動です。

また認知症の予防のためには、右手と左手と違う動作をするなどの脳のトレーニングが効果的です。市民講座や運動の教室などでは、脳のトレーニングに加えてストレッチや貯筋運動、全身運動を行い、生活習慣病予防にもつながっています。



健康運動指導士
吉田宏子さん
(大井町)

健康寿命を延ばすには、地域ぐるみで健康づくりに取り組むことが必要です。地域のウォーキングコースを見直したり、催しを開催したりして、子どもから高齢者までが運動に関心を持てるような環境をつくってほしいと思います。

運動は、1人ではなかなか続かないものです。仲間がいるとやる気が出るし、続けられます。最初は、まず仲間づくりから始めるといいと思います。

今後は、多くの人と情報交換をしながら活動を広げて、運動の楽しさを伝え、みんなに健康で生き生きと暮らしてもらいたいと思います。



▲足の筋肉を鍛える運動を紹介