

# 政 策 提 言 書

こころとからだの健康づくり

令和4年12月22日

岡谷市議会

(担当委員会 社会委員会)

# 目 次

1	はじめに .....	P 1
2	調査研究の経過 .....	P 2
3	調査研究内容 .....	P 3
	(1) 行政との意見交換・課題共有.....	P 3
	(2) 岡谷市社会福祉協議会との課題共有.....	P 4
	(3) 国・県・シンクタンクの取り組み状況.....	P 5
	(4) 先進事例、行政視察.....	P 7
	(5) 事業者・市民・各種団体の取り組み.....	P 9
4	調査結果のまとめ .....	P 14
5	提言事項 .....	P 16
6	おわりに .....	P 18

# 1 はじめに

岡谷市議会では、平成29年3月に制定した「議会基本条例」の取り組みの一環として、総務、社会、産業建設の3常任委員会がそれぞれにテーマを設定し、「政策提案・提言」を行うための調査・研究を、令和元年にスタートしました。

令和3年度に現在の委員で構成された社会委員会では、高齢化社会が進み「人生100年時代」が叫ばれる中、如何に健康寿命を延伸できるか、また、どうすれば病気にならない、介護を必要としない生活ができるか、すなわち予防の観点に注目が集まっていることから、「こころとからだの健康づくり」を政策提案・提言におけるテーマとして設定いたしました。

厚生労働省が示す、人生100年時代構想会議中間報告の中で、人生100年時代に、高齢者から若者まで、全ての国民に活躍の場があり、全ての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくることが重要な課題である、とあります。岡谷市でも健康推進課において「第3次岡谷市健康増進計画」が進められており、生活習慣の改善、生活習慣病やがんの早期発見啓発、フレイル予防、歯と口腔の健康推進等に取り組まれておりますが、現状の課題として、健康づくり施策の中心として活躍すべき人材の更なる育成環境の充実強化、国民の健康づくりに対する意識の高まりを健診受診率向上など具体的な行動変容に結びつけるためにどうしたらよいか、他自治体の先進事例の視察、健康推進や介護予防に取り組まれている企業や民間団体や多くの市民の方との意見交換など通じて、さまざまな角度から検証を行い、課題解決の一助になるべく調査・研究を行いました。

この間、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、さまざまな活動が中止や延期となるなど、一定の制約を受けましたが、委員6名が一致協力し、「政策提案・提言」に向けて、可能な限りの取り組みを重ねてきたところであります。

第5次岡谷市総合計画に将来都市像として掲げる「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現を目指し、岡谷市に住み、働き、学び、訪れるすべての人々が、安全で安心して暮らしたり、過ごしたりすることができるまちとして、さらに磨きあげするためここにまとめ、委員会としての方向性を導きましたので提言いたします。

## 2 調査研究の経過

### ●令和3年度

5月21日(金)	社会委員協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・令和3年度年間計画について</li> <li>・行政視察について</li> <li>・政策提案・提言について</li> </ul>
6月21日(木)	社会委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・政策提案・提言に向けたテーマの個別検討</li> <li>・行政視察について</li> </ul>
6月25日(火)	社会委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・政策提案・提言に向けたテーマについて</li> <li>・行政視察について</li> </ul>
7月14日(水)	社会委員協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・政策提案・提言に向けたテーマについて</li> </ul>
7月30日(金)	政策提言検討会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勉強会について</li> </ul>
8月10日(火)	社会委員会勉強会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康推進課との勉強会</li> </ul>
8月23日(月)	政策提言検討会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・政策提案・提言について(スケジュール)</li> <li>・行政視察について</li> </ul>
9月16日(木)	政策提言検討会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・政策提案・提言について(キーワード抽出)</li> </ul>
11月8日(月)	社会委員協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・議会報告会について</li> </ul>
〃	懇談会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・富岡市との意見交換(オンライン開催) (富岡市・岡谷市議会議員交流研修会)</li> </ul>
11月11日(木)	懇談会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・議会報告会(川岸公民館・カルチャーセンター)</li> </ul>
11月12日(金)	視察	<ul style="list-style-type: none"> <li>・諏訪湖畔病院現地視察</li> </ul>
2月4日(金)	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長野県健康づくり研究討論会への参加 (オンライン参加)</li> </ul>

### ●令和4年度

5月9日(月)	視察	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和が家現地視察・意見交換</li> </ul>
5月18日(火)	政策提言検討会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・DKエルダーシステムについて (第一興商との意見交換)</li> <li>・行政視察について(視察先決定)</li> </ul>
6月20日(月)	政策提言検討会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行政視察について</li> </ul>
6月27日(月)～6月29日(水)	行政視察	<ul style="list-style-type: none"> <li>・岐阜県多治見市</li> <li>・大阪府堺市</li> <li>・岡山県玉野市</li> <li>・岡山県岡山市</li> </ul>
7月8日(月)	政策提言検討会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行政視察まとめ</li> </ul>
8月24日(火)	政策提言検討会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・政策提案・提言各自まとめ作成</li> </ul>
9月15日(木)	政策提言検討会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・政策提案・提言たたき台作成着手</li> </ul>
10月3日(月)	懇談会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・岡谷市社会福祉協議会との懇談会</li> </ul>
10月6日(木)	懇談会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・議会報告会 (総合福祉センター・カルチャーセンター)</li> </ul>
10月21日(金)	政策提言検討会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・政策提案・提言たたき台確認、修正</li> </ul>
10月28日(金)	懇談会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長地公民館いちい学級との意見交換</li> </ul>
11月1日(火)	政策提言検討会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・政策提案・提言素案作成</li> </ul>
11月7日(月)	政策提言検討会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・政策提案・提言素案作成</li> </ul>
11月15日(火)	第1回政策討論会議	
12月9日(金)	政策提言検討会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・素案修正</li> </ul>
12月15日(木)	第2回政策討論会議	

## 3 調査研究内容

### (1) 行政との意見交換・課題共有

令和3年8月10日、政策提言の内容を絞り込むため、「第3次岡谷市健康増進計画」の所管課である市健康推進課と意見交換を行い、課題の抽出を行いました。

#### ①令和2年度糖尿病の増加

- ・コロナ禍の影響で身体活動量の低下が要因の可能性もある。

#### ②健診受診率（以下受診率）が低い

- ・市の関与は国保の特定健診に限られているので、受診率の算出対象者は65歳以上の割合が多い。
- ・定期受診をしていない人は健診を受ける割合が低い。定期受診も健診も受けていない方とは市として関わりが難しい。

（定期受診：病気治療のため医療機関に通院し検査を行うこと）

- ・岡谷の受診率が低いのは、自営業者が多いためではないかとの問いに対し、『確かに自営業など国保加入の若い方からは、忙しくて健診を受けられない』との声がある。
- ・人間は病気にならないと病院には行かない。あるいは、かかりつけ医で診てもらっているから健診は要らないという話もよくお聞きするが、健康増進計画は、根本的には自分の健康は自分で守るという考えに基づいている。健診は大変大事なものと理解をお願いする。

#### ③医療機関での検査結果の健診受診率への取り込みについて

- ・病院の受診と特定健診の内容は違う部分もあるが、病院での検査を特定健診として実施して頂くことは可能であり周知もしている。
- ・病院、本人双方に周知をしているが、現実には個人→病院→市の連絡がスムーズではない。市民の皆さんの捉え方を行政として工夫していきたいと考えている。

#### ④第2次健康増進計画と第3次健康増進計画の違いについて

- ・第2次における評価と課題を第3次に生かしている。生活習慣病においては、高血圧、脂質異常、糖尿病の予防対策に注目をしている。

#### ⑤第3次岡谷市健康増進計画の進行管理について

- ・市の平均寿命、健康寿命。

〔 ・平均寿命（岡谷市）：男性84.0歳、女性88.1歳（令和2年）  
・健康寿命（岡谷市）：男性82.5歳、女性85.4歳（令和2年） 〕

（参照：国保データベースシステムより、意見交換後の令和4年8月算出）

- ・低栄養傾向：女性は男性の2倍のリスク（体重、スタイルなどを気にしすぎるため）
- ・朝食を毎日とる割合：20代が低い、新入職員の研修では周知に努めている。

⑥ コロナ禍の影響について

- ・令和2年、岡谷市での相談は倍増している。自殺者数は増加傾向コロナの影響は少なからずある。メンタル面でのフォローが必要な方が増えている。
- ・令和3年度から、金融機関、理美容団体にもお声がけをさせて頂いて、ゲートキーパー養成講座の受講も検討していただいている。

⑦ 子どもの適正なメディア接触時間について

- ・小中学校の保護者会でも、課題として挙がっている。
- ・講演会などの受講等啓発している。

## (2) 岡谷市社会福祉協議会との課題共有

【実施日】 令和4年10月3日(月)

【相手先】 岡谷市社会福祉協議会 会長、副会長他

【テーマ】 「こころとからだの健康づくり」

【内容】

① 岡谷市社会福祉協議会の役割

- ・ ささえあいの地域づくり
- ・ 権利擁護
- ・ 介護保険

} 行政的役割が求められる。

↓  
行政のパートナーとして車の両輪である一方、柔軟に対応でき、専門職の雇用も充実

② 地区社会福祉協議会の課題

21区すべてに設置されており、地区単位で完結しているが、役員の高齢化が進み新たな取り組みが難しくなっている。本来は子育て支援から介護支援まで幅広い対応が望ましいが、配食や訪問など事業が前例踏襲となってしまう。

③ 民生委員との連携

空き家や所在不明者の増加、感染症による引きこもりなど、民生委員との連携が以前にも増して重要となっている。昔ながらのつながりが希薄となっており、地域サポートセンターや、地区社協、ボランティア等がかかわるうえで、民生委員との連携は必要不可欠である。

【考察】

特効薬はないが、地域の活動への参加が重要である。健康カラオケやお宝さがしなど、出歩ける環境をいかにして作っていくか。今後、コロナ前の活動にどう戻していくか、行政、社協、民生委員等の連携が非常に重要となってくる。

### (3) 国・県・シンクタンクの取り組み状況

#### ① こころのケア

##### ア こころのケアの経緯

国においては、昭和59年2月の日本初の過労自殺労災認定を端緒として、事業場におけるメンタルヘルスの研究が始められた。平成12年には「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針が示された。平成28年には、平成21年の通達「当面のメンタルヘルス対策の具体的推進について」を改正し「ストレスチェック制度の施行を踏まえた当面のメンタルヘルス対策の推進について」の通達が出され現在に至っている。また、平成14年から地域のうつ病や自殺対策についても厚生労働省の検討会などにより検討が進められ、平成16年には都道府県・市町村職員及び保健医療従事者のために、「うつ対策推進方策マニュアル」などが示された。

各都道府県においては、平成20年にはメンタルヘルス対策支援センターを設置、平成21年には都道府県・令指定都市では「こころの健康相談統一ダイヤル」の運用を開始し、いつでも、全国どこからでも共通の電話番号に電話すれば、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続される仕組みが構築された。

##### イ コロナ禍でのこころのケア

新型コロナウイルス感染症により、我々は様々なストレスに苛（さいな）まれている。神奈川県によれば、これらのストレスを克服するためには、レジリエンス（resilience…元に戻ろうとする力、回復力。感染症のみならず子どもの教育、国土強靱化など防災においても重要な力とされている。）を高めることが必要だという。そのために必要となる行動や意識のポイントを挙げている。主なものは下記の通り。

- ・ 毎日、毎週、毎月、毎年の生活習慣（良い習慣）を身につける
- ・ 体内時計を整える
- ・ 自分の考え方の癖を知る
- ・ マインドフルネス（禅の思想：「評価や価値判断をせずに、今この瞬間に注意を向ける」「今ここにあることを体感する」）
- ・ 呼吸を整える（呼吸法）

#### ② フレイル対策

##### ア フレイル対策に関する経緯等（厚生労働省による）

平成26年 日本老年医学会が、高齢者が筋力や活動が低下している状態（虚弱）を「フレイル（Frailty）」と呼ぶことを提唱。

平成27, 28年 経済財政諮問会議により高齢者の虚弱（フレイル）に対する対策の方向が示される。「フレイル」の概念整理と、取組のエビデンスの検討、ガイドラインの素案を作成。

平成30年 経済財政運営と改革の基本方針2018（閣議決定）において、社会保障（予防・健康づくりの推進）において介護予防・フレイル対策がフィーチャーされた。

#### イ フレイル予防を中心とした介護予防事業支援団体

特筆すべき団体は、一般社団法人 日本老年学的評価研究機構（JAGES）（Japan Agency for Gerontological Evaluation Study）である。

学術研究プロジェクトとして20年にわたり健康長寿社会づくりを目指して活動してきたネットワークが、それを発展させ、一般社団法人 日本老年学的評価研究機構を立ち上げた。めざす健康長寿社会は、一部の人だけが健康長寿な社会ではなく、誰もが地域で共生できる社会である。

現在、SIB（Social Impact Bond…成果連動型民間委託契約）など先進的な取組を行っている自治体のコンサルティングを担当して第三者の立場からSIB事業などの評価も行っている。

### ③歯科口腔保健の推進

#### ア 法制定などの動き

平成元年 成人歯科保健対策検討会の中間報告で8020運動が提言された

平成14年 健康増進法が成立

平成22年 「長野県歯科保健推進条例」は、歯及び口腔の健康づくりに関し、基本理念を定め関係者等の役割を明らかにするとともに、施策の基本的事項を定め歯及び口腔の健康づくりに関する施策を総合的に推進することにより、県民の健康の保持増進を図り、もって健康長寿県の確立に寄与することを目的として、平成22年10月に議員提案により制定された。

平成23年 「歯科口腔保健の推進に関する法律」が施行  
この法律により、歯科疾患の予防等による口腔の健康の推進に関する基本理念が定められた。

#### イ 歯および口腔の健康づくりの重要性

長野県歯科口腔保健推進条例（令和3年10月18日改正）前文の抜粋

近年、長寿社会を迎え高齢者や介護を要するものへの口腔ケアの重要性、食育と歯及び口腔の健康づくりとの関連性、歯周病等と全身の健康との関連性等が注目されてきており、とりわけ生活習慣病や誤嚥性肺炎等に対する歯科口腔疾患の予防の有効性及びオーラルフレイル対策をはじめとした歯科口腔保健が全身の健康状態の改善に寄与することが明らかになってきていることから、県民の歯及び口腔の健康づくりに向けた一層の取り組みが求められている。



#### (4) 先進事例、行政視察

##### ①岐阜県多治見市 「第2次たじみハッピープラン」について

(令和4年6月27日(月) / 岐阜県多治見市)

###### 【概要】

###### 1. 計画の内容と特徴

- ①期間は平成25年度から令和5年度(コロナ禍の影響で1年延長)まで。
- ②優先課題は「食生活」「運動」「喫煙対策」の3つで、市民から要望が多く、市民が身近で取り組みやすい内容として選定されており、科学的根拠(エビデンス)に基づく指標と行動目標値がライフステージ別に設定され効果が見込まれる。
- ③具体的な取り組みとして、食生活と運動に関しては、減塩協力店(現64店舗)の登録制度、食生活改善推進委員の募集と活動(料理教室や勉強会の開催、啓発活動)、健康づくり推進委員のウォーキングや親子さんぽマップの作成、コロナ禍の筋力アップ体操のDVDを作成、配布、健康マイレージ事業(令和3年度～)など実施。

喫煙対策として、「多治見市望まないタバコの被害から市民を守る条例」の制定。飲食店舗用や、まち中に禁煙標識などのステッカーを作成。条例のDVDを作成し小中学校に配布することで防煙教育に使用。毎月22日は「吸わんデー」で吸い殻を拾う啓発活動や講演会を実施している。

###### 【考察】

市民の要望を聞き、エビデンスに基づきながら優先課題を3つに絞った点、ライフステージ別の市民の行動目標を設定することで、対象を幅広く取り組みやすくしている。国保集団検診の受診率が40%台であり、受診指導など含め岐阜県内トップレベルであることや、喫煙対策においては若い世代の喫煙率が減少していることから一定の効果を感じることができる。

全市的な「健康調査」を実施(3,250名)した。視察当時の回収率は76.2%であり、結果に対する専門家の知見や評価は今年度7月頃実施するとのことである。

##### ②大阪府堺市 「介護予防「あ・し・た」プロジェクトについて

(令和4年6月28日(火) / 大阪府堺市)

###### 【概要】

- ①堺市は、要介護・要支援の認定率が国や府の市町村平均より高く、特に軽度者の割合が高いことから、効果的な介護予防支援を行い、要介護認定率を下げることを目的とし、

同時に介護予防、自立支援を行い生活の質を向上させるための計画を策定。「あるく（運動）・しゃべる（社会参加）・たべる（食生活・口腔）」の頭文字で「あ・し・た」プロジェクト。サービス対象者は概ね65歳以上の要介護認定を受けていない方。

- ②計画の概要として、PFS（Pay For Success…成果連動型）を導入。民間の力を活用することで、新規性、継続性、効果の検証を得やすいメリットがある。具体的には、斬新なチラシデザインで今まで無関心だった市民の参加者の増加や、男性限定のプログラムなど、民間企業は令和元年にプロポーザルで募集し、事業化するためにサウンディング調査を行っている。
- ③総事業費は、5,434万円で、事業実施委託が4,434万円、効果検証調査に1,000万円。  
堺市で算定する介護給付縮減効果は1億1,884万円で約半分の費用対効果になる。
- ④主な取組として、ショッピングセンター等での健康セミナー、本気のパン教室、本気のコーヒー教室、本気の木工教室、プチ歌劇体操、マルシェ出店や防災教育インストラクターなど、「気づき、学び、活躍の場」が地域包括支援センターや生活支援コーディネーターと連携しながら開催。
- ⑤課題として、全国他市町村同様にコロナ禍の影響で事業が開催できず、成果は達成できていないのが現状。（参加総数2,000名弱）

#### 【考 察】

プロジェクト推進のための取り組みに趣味性の高い内容が多く、趣味による仲間づくりに発展し、継続しやすく成果も期待できるのではないかと。

事業実施委託費の他に効果検証調査費用として1,000万円計上されており「日本老年学的評価研究機構」（JAGES）に効果測定を依頼して客観的な評価方法を得ることができる。

介護予備軍と男性を対象を限定したのは要支援者率が高いと言う課題に向き合っている。コロナ禍で事業縮小や中止が目立ち残念である。

#### ③岡山県岡山市「おかやまケンコー大作戦」について

（令和4年6月29日（水） / 岡山県岡山市）

#### 【概 要】

- ①岡山市は平均寿命は長い健康寿命が短いということ、健康無関心層が7割いること、65歳以上の医療費が全国平均を上回っていることから、生活習慣の改善とそれによる医療費適正化が目標となっている。
- ②課題解決に向けた方向性として、第1世代・総合特区にて40歳以上の市民対象の健康

ポイント事業、第2世代・地方創生推進交付金と企業参加にて、35歳以上の市民対象で、現在の第3世代は、第1世代、第2世代からのPFS事業等の積み上げにより継続性を図るため、コンサルティングを受けながらSIBを取り入れ、日本初の複数事業者によるサービス提供、日本初の複数事業者による出資、国内最大の事業規模・約3.7億円を目指す。出資者の13社はサービス提供者であるため、リスクを負ってもらうことにより責任感が高まる効果がある。

③企業による具体的なサービス内容として、健康的なお弁当の開発事業、岡山城で健康ポイント事業、オンラインフィットネス、食育セミナーなどがあり、事務局の受託事業として、企業対抗ヴァーチャルウォーキングラリー、各社出店イベントの開催、対象の飲食店を巡るスタンプラリーなど実施している。

④健康状態改善により、およそ3.7億円の医療費抑制等の効果が検証できている。今後も第4世代への継続に向けて制限をなくし出資金は集めない方向で調整している。

#### 【考 察】

取り組み内容としてポイント付与に特化しており、企業のアイデアが活かされ、対象も世代別にきめ細やかに設定されている。更にランキング形式にしたり、ポイント特典も充実されるなど、創意工夫が随所に見られ市民の参加意欲向上につながっていると考える。今後は、制限を緩和し、対象年齢を下げしていく予定もあり、継続性を保てるのか注視していきたい。SIBスキームについては、資金集めから事業者への配分、第三者評価機関等とのコミュニケーション、成果に応じた報酬や元本償還・配当の支払いまで事務局が行っており、成功のカギになっていると考える。

複数の事業者が参画しており様々な立場からのノウハウが結集され活かされている。

### (5) 事業者・市民・各種団体の取り組み

#### ①医療法人 研成会 諏訪湖畔病院の取り組み

【実施日】令和3年11月12日（金）

【相手先】医療法人 研成会 諏訪湖畔病院 理事長 井口 光世 氏 他

【テーマ】「こころとからだの健康づくりについて」、市内医療現場の現状と、歯科医師から見た今後に向けた取り組みなど意見交換を行った。

#### 【概要】

「オーラルフレイル」は、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つ。健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴である。

つまり早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づけることができる。始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥等ほんの些細

な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要である。

高齢期における人とのつながりや生活の広がり、共食といった「社会性」の維持は、多岐にわたる健康分野に関与することが明らかとなっている。この多岐にわたる健康分野には歯や口腔機能の健康も含まれており、これら機能の低下はフレイルとも関連が強いことがわかっている。歯周病やむし歯などで歯を失った際には適切な処置を受けることはもちろん、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらうことが非常に重要であり、また、地域で開催される介護予防事業などさまざまな口腔機能向上のための教室やセミナーなどを活用することも効果的である。

#### ○「オーラルフレイル」の展望

「オーラルフレイル」の考え方や調査研究は現在進行形で進んでいるところであり、新たな知見やエビデンスの追加が今後さらに必要になってきている。また、急増する高齢者への現場での対応を含めて、日本歯科医師会会員が今後さらに研修および日常の臨床へと努力していくものである。（日本歯科医師会 HP より）

#### ○メディカルフィットネスあさがお（健康増進施設）での取り組みについて

メディカルフィットネスの定義は狭義で医療機関が運営するフィットネス広義では医学的要素を取り入れたフィットネスとなっている。医療機関または医療機関が運営する施設だけでなく、一般のフィットネスクラブや公共の体育館でも、医学的要素を取り入れると「メディカルフィットネス」と呼べる。会員特徴として男女比…1：9、平均年齢…66・7歳で近隣行政（岡谷市・下諏訪町・茅野市）と連携した「介護予防教室」を実施している。

対象者は各市町村在住の65歳以上の方で、業務内容は運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上、認知症予防のプログラム実施、体力測定、グループワークやレクリエーションの実施である。

#### ○諏訪湖畔病院健診センターでの取り組みについて

「健診」と「検診」との違いとして、健診（健康診断・健康診査の略）は健康状態を調べる（一時予防）、検診（検査・診察）は特定の病気を早期に発見する（二次予防）。また、乳がん検診、子宮がん検診、歯科検診等医療機関で定期的に検査をしていて、その検査項目が特定健診の検査項目を満たす場合は、特定健診の受診をしたと見なすことができる「みなし健診」がある。特定健診は通院治療中の方も対象となる。

フレイルなど高齢者の特性をふまえて健康状態を「後期高齢者の質問票」で総合的に把握している。

### 【考 察】

「オーラルフレイル」は健康と機能障害の中間にあり「8020運動」は健康寿命延伸への効果が期待できる。安曇野市のように条例化して取り組んでいる自治体もあるが、さらなる健診の充実で、成果につながれるのではないかと感じた。

メディカルフィットネスあさがおは健康増進施設として医学的要素を取り入れたフィットネスで前期高齢者以前の利用者が多いのが特徴である。こうした民間施設との連携で早くからの健康増進への行動につながると考えられる。

また、諏訪湖畔病院は、岡谷市民病院同様に健診センターとの併設されていることから、通院患者も含めて「みなし受診」による受診率の向上を図るとともに、実態に即した受診率の把握をしていく必要があると感じた。

### ②株式会社 和が家の取り組み

【実施日】令和4年5月9日（月）

【相手先】株式会社 和が家 代表 今井 祐輔 氏 他

【テーマ】「こころとからだの健康づくりについて」、市内介護現場の現状と、今後に向けた取り組みや要望など意見交換を行った。

### 【内 容】

『地域の和が家を目指す』・・・これが株式会社我が家代表今井祐輔氏の運営方針である。高齢化が進み、一人暮らしや老々介護世帯、認々介護世帯などが多く、買い物弱者が増えている現状において、介護が必要な認知症、障がい者、高齢者の人たちが地域で、心のよりどころ（我が家）となり、自分らしい暮らしができるような施設づくりを目指す。

2008年に設立し、一つの宅老所から始まった事業は、岡谷市内5か所において8事業のサービスを展開するに至っている。事業内容は、訪問介護、通所介護、小規模多機能型居宅介護、特定施設入居者生活介護など多岐にわたっており、さらにそれぞれの事業において介護予防を目的としたサービスも行っている。

特徴としては

- ① 地域に密着した介護施設を目指している  
…食糧支援や地域の人の交流の場として、また区や高校生などボランティア活動の拠点となっている《ぐらんまんまカフェ》も運営している
- ② 18人以下の小規模多機能事業所を基本としている  
…個人が大切にされる施設でありたい
- ③ 生活支援・就労支援・若年性認知症コーディネーターにより、様々なアドバイスと支援を行っている  
… 若年性認知症の専門家は県内に8人と少ない

最後に、印象に残った言葉…

「孤立している人が多い。その人たちをどうつなぐか」

### 【考 察】

地域に根ざし、地域住民とともに取り組む健康づくりは介護施設や医療機関などが拠点となり、利用者と地域をつなぎ展開していく。そこに行政の支援を加えると一つの輪になり、お互いに相乗効果でより一層広い市民を対象に健康増進が図られる。

### ③株式会社 第一興商の取り組み

【実施日】令和4年5月18日(水)

【相手先】株式会社 長野第一興商 取締役営業部長 高林 忠臣 氏  
営業部主任 浜 沙弥香 氏

【テーマ】「健康カラオケ」を活用したフレイル予防などの取り組み事例を伺った。

### 【内 容】

#### 1. 「健康カラオケ」のコンセプト

「歌と音楽」を活用し「医療費・介護費の適正化」「健康寿命延伸」に寄与する。  
(民間事業者である第一興商は、これを【商助】と位置づけている。)

- ① “人を集める力を持つ”カラオケによって【社会参加】を促し、フレイル予防を実現させる。
- ② 住民主体の健康・介護予防教室の開催により、地域コミュニティの活性化を図る。…受講者(受け手)から指導者(担い手)へのステップアップによる自走化

#### 2. 健康カラオケの効果

##### ① 体を健康にする

噛む力、飲み込む力の向上はもとより、唾液の分泌量が増加することにより感染症や酸化ストレスに強くなりドライマウスを改善する。また、これら口腔機能、嚥下機能の向上により誤嚥性肺炎の予防に繋げることができる。

##### ② 心を元気にする

カラオケを歌うと「ストレスの改善」が期待できるーストレスから解放され前向きな気持ちになれる。

##### ③ 脳を活性化するー認知症予防が期待できる

- ・歌詞を覚えようとする
- ・適度の緊張とリラックスの繰り返し
- ・デュアルタスクで脳を刺激

(同時に二つのことをする。例えば、歌いながら踊る)

- ・みんなで歌ってコミュニケーションが図れる。楽しく歌うことが大事。

##### ④ 介護予防事業、生活機能改善、生涯学習、地域住民の交流などに生かせる人材が育つ

### 3. 岡谷市での展開

令和4年度は新屋敷、駒沢、橋原、中屋区で《いきいき健康学習「エルダーシステムコース」》を開催している。

#### 【考 察】

カラオケなど歌を歌うことにより、体の健康、こころの元気、脳の活性化に役立ち、こころを前向きにさせ、歌詞を覚えるなど頭を使い体をリラックスさせる唾液の効果も見られる。

また、呼吸法によって心身ともに鍛えることができ、前向きになれる。

### ④市民・各種団体との意見交換

ア 議会報告会（令和4年10月6日）諏訪ハイツ・カルチャーセンター

#### 【主な意見の内容】

- ・自らの体は自ら作っていく。運動、口腔ケア、話す機会が非常に大事
- ・大勢の人との接触、人との交流、気軽に話せる友達が必要
- ・これからは地域福祉、話を聞く場が非常に重要であり、横のつながりを絶やさない。
- ・男性の居場所づくりが必要、集まる場のきっかけとして、こうした議員との懇談会を開催してほしい。
- ・人を集めるには趣味から入るのが良い。引きこもりをなくす。出たい人は必ずいる。
- ・頭の健康を保つ。英語の番組を聞いている。
- ・食べる、動く寝ることを意識している。
- ・歩くこと、歌うこと、しゃべること、身体を動かすことを継続している。

#### 【要 望】

- ・血管年齢の計測に取り組んでほしい
- ・健康づくりの場として、公園を充実してほしい。
- ・心の問題、対策を重点的にやってほしい

イ 公民館学級（令和4年10月28日）長地公民館いちい学級

#### 【主な意見の内容】（元気・健康の秘訣は？）

- ・外の空気を吸うことを心掛けている。
- ・1日30分間以上の散歩をしている。
- ・いきいきデイを楽しんでいる。無料であり友達に会えるのがとても楽しみ。
- ・社会活動への参加など、人と良くしゃべること。
- ・食生活、特にカルシウム摂取と減塩に気を使うこと。
- ・長野県で行っている「信州まるごと健康チャレンジ」が手軽に健康づくりに取り組めて非常に良い。

## 4 調査結果のまとめ

「3 調査研究内容」の考察を踏まえ政策提言に向けた総合的なまとめを行った。

### ○民間ノウハウの活用と連携

・メディカルフィットネスやアプリなど民間事業者の持つ施設やノウハウ及び人材を活用できる連携・協力体制の構築は必要不可欠と考える。また、地域特性を活かし地域住民や企業との協働による健康ポイント付与事業などは、高齢者のみではなく健康推進をあまり意識していない世代へも取り組みのきっかけづくりとなる。

### ○口腔ケアとオーラルフレイル予防

・歯科医師会との連携・協力による「8020運動」における定期的歯科検診の推進は重要であり、若い世代にもう一步踏み込んだ周知・啓発等の施策が必要である。  
・オーラルフレイル予防についての周知・啓発は重要かつ急務であり、的確に自己評価ができるチェック表なども早期発見とその後の対策のために有効であると考え。また、オーラルフレイル体操など日頃から自宅で簡単にできる口腔ケアを取り入れることで意識づけにもなる。

### ○社会参加によるこころとからだの健康づくり

・市民が、「こころとからだの健康づくり」に向けた活動を快活に実践できる環境、ひとりきりにならない、ひとりきりにさせない環境は必要であり、現在も市や区、市民団体等様々な活動がなされている。適度な運動による「からだの健康づくり」、趣味を通じた「こころの健康づくり」をより充実させるため、拠点を定め各事業、各団体との交流や結びつけも計画的に促進すべきと考える。  
・他自治体では、民間や企業と協力し、男女や世代を問わず参加できるような取り組みや対象世代別にきめ細やかに設定された企画も効果を上げていることが視察において確認できた。また、民間事業者(第一興商)の事例から、これらの取り組みにおいてはその継続のために担い手の育成が大切であることを強く認識した。  
・社会活動に出てこられない高齢者が自宅でできるフレイル予防対策も必要である。

### ○健診・検診の受診率向上

・実態に即した受診率の把握と向上は必要であり、一定の検診による検査項目が特定健診の項目を満たす場合は、特定健診の受診をしたと見なすことができる「みなし健診」の数の把握も踏まえた受診率の実態掌握も必要と考える。  
・世代別受診率の把握によって世代別に更にきめ細やかな周知が可能である。また、高齢者の健診・検診受診時に活用できる的確なフレイルチェック等の導入も有効であると同時に、



健診・検診の結果とフレイル予防をセットにした取組みの検証と提供があるとよいと思われる。例えば対象者が自宅で簡単に、不定期ではなく継続的にセルフフレイルチェックができる健康カレンダーの更なる周知や対象者全員への配布等が必要である。

・健診結果は血液検査も含め、科学的根拠に基づく最新の健康情報の把握と適切な伝達も必要である。

### ○全世代型健康推進に向けた取組み

・健康推進は高齢者のみではなく、全世代に必要なものであり、普段からの健康診断はもちろん、メタボリック症候群予防など生活習慣改善や、がん検診による早期発見、口腔ケアによる歯の健康維持、全世代のこころの健康など、あらゆる健康推進活動の世代ごとの施策による意識向上が重要である。

・県で取り組まれている「信州まるごと健康チャレンジ」においては、アプリやチャレンジシートの導入やコース選択ができることで全世代が参加できる仕組みとなっている。

・現在の介護予防事業は高齢者、後期高齢者など年代別で対象者を分けているが、「自分はまだ大丈夫」と考える市民は少なくない。「60代70代になるまでの準備期間」などと設定し自覚対象者を増やす取組みも必要と考える。

## 5 提言事項

「こころとからだの健康づくり」をテーマに掲げ調査研究を進めるにあたり、健康の推進・増進に関して、企業や民間との連携、各世代別施策、フレイル・オーラルフレイルといった、ここ数年で新たな定義において取り組まれる脆弱予防など様々な取り組みで対応されている実態を見聞きし、また科学的根拠により評価され、成果も上げていることも確認してまいりました。

ここでは、前項で分析したまとめから、最も現実的で有効性が高く重要だと考える5項目を提言いたします。

### 1 民間団体や企業の連携

- ア) 健康ポイント付与事業において、個人参加だけでなく家族や企業、民間団体単位で協力しながら参加ができる新たなアプリ等を活用した計画の企画・実施
- イ) 健康推進のきっかけづくりとして、認証制度による健康推進メニューを取り入れた民間企業（飲食店や健康関連業など）との連携やキャンペーン展開の企画・実施

### 2 口腔ケアとオーラルフレイル予防

- ア) より若い世代への8020運動の啓発として50歳の定期歯科健診に重点を置いた通知の強化と51歳までの有効期限の延長
- イ) オーラルフレイル予防に関する的確に自己評価できるチェック表の全家庭配布
- ウ) あいうべ体操やパタカラ体操など自宅でできるオーラルフレイル予防の積極的周知

### 3 社会活動への参加

- ア) 趣味、スポーツ、地域活動などの市民グループや各種教室、サークルとの交流やマッチングの拠点を定めた計画的な促進
- イ) 上記各種団体における事業の継続に寄与する担い手の育成
- ウ) 民間ノウハウや企業連携を活用した、男女別・世代別にきめ細やかな設定でターゲットを絞った企画の導入
- エ) フレイルサポーター制度の導入と育成
- オ) DKエルダーシステムの積極的活用
- カ) 各種事業を効率的に運用するためのコーディネーターの配置

#### **4 健診・検診の受診率向上**

- ア) 岡谷市健康ポイント事業の付与ポイントの見直しと充実の検討
- イ) 医療機関（かかりつけ医）による「みなし健診」数の把握も踏まえた受診率の実態掌握のための医師会との連携
- ウ) 治療中患者への特定健診受診の勧奨を、医療機関（かかりつけ医）よりアプローチしてもらうための医師会への働きかけ

#### **5 全ての世代に向けた健康推進**

- ア) 長野県で実施している「信州まるごと健康チャレンジ」の積極的活用
- イ) デジタル端末を活用しSNSやアプリ導入など、対象世代別の健康推進の更なる周知の拡充
- ウ) フレイル予防において各自が自宅で定期的に確認や書き込みができるチェック表の作成・配布
- エ) 健康推進事業を自分ごととして認識してもらうための表現を変えた事業名の採用  
(例：高齢者、後期高齢者などの言葉ではなく、「60代（70代、80代）になるまでの準備期間」「人生100年時代到来！折り返しの50歳でできること」などの採用)
- オ) 岡谷市独自の「フレイル週間・月間」などのキャンペーンの計画・実施

## 6 おわりに

令和3年度より始まった政策提言に関する調査・研究を通じて、健康寿命の重要性をあらためて知ることができました。高齢者のフレイル（虚弱）予防、口腔ケアによるオーラルフレイル予防に関しては喫緊の課題であるのはもちろん、循環器疾患・糖尿病、がん等の健診による早期発見や生活習慣改善による発症予防、食事や運動を楽しんで健康的生活を送る大切さなど、全ての年代において健康寿命の延伸を目指した取り組みの推進が必要不可欠だと考えます。

また、こころの健康と言う観点から趣味を通じて気軽に人とつながれる場所の提供を民間や企業と連携しながら成功させている事例を視察で見ることができました。

病気にならない、介護を必要としない、予防に注目した取り組みは本市におかれましても来年度が最終年度となります第3次岡谷市健康増進計画の基本理念として「健康寿命の延伸を目指して」が掲げられ、市民一人ひとりが主体的に健康増進に取り組み、いつまでも健康でいきがいのある生活を送れることが目標とされております。

少子高齢化も進み、健康推進・増進に関する課題は山積です。加えて新型コロナウイルス感染防止対策で様々な事業が中止・縮小され、フレイルやこころの健康への影響も懸念されるところであり、対応が急務と考えます。

行政におかれましても、いつまでも健康でいきがいのある生活が送れる社会を目指した更なる取り組みの推進・拡充に着手し、誰もが住みやすく、全世代が笑顔でいられる岡谷市の実現を求めます。

結びに、提言にあたり、勉強会や意見交換会の開催をはじめ、視察や資料収集などにおいて、多くの方々のご理解とご協力をいただきましたこと、関係者全ての方々に心より感謝を申し上げます。

岡谷市議会	社会委員会	
委員長	吉田	浩
副委員長	中島	保明
委員	浜	幸平
〃	早出	すみ子
〃	大塚	秀樹
〃	今井	康善