

平成27年2月4日 第6回障がい者保健福祉専門分科会

【議事】次期保健福祉総合計画（計画案）について

【参考資料7】あかるい浜松第7号

あかるい浜松

めざせ

# 健康寿命

# 日本一!

## 健康で長生きしたければ 浜松市に住もう!

市のキャッチフレーズ「創造都市浜松」「音楽のまち浜松」「出世の街・浜松」に加え「健康で長生きしたければ浜松市に住もう」を掲げて市をPRしようと、市長も健康づくりを実践しています。市役所の5階にある市長室へはエレベーターを使わない、朝起きての筋トレは腕立て伏せを200回!忙しい市長も「運動はやろうと思えばどこでもできる」の信条のもと、長期継続中。さあ、みんなでやろまいか! 元気な人づくり。目指せ、健康寿命、日本一!



主な参考文献

ソーシャル・キャピタル入門・風立かほり他／稲葉隆二  
へるすあっぷ21 2013年1月号「特集 めざせ健康長寿」／株式会社 法研  
浜松まつり・学際的分析と比較の視点から／荒川章二 菅原恵  
山道太郎 山道佳子

あかるい浜松第7号

2015年1月発行(年4回発行)

発行／浜松市広聴広報課

〒430-8652 浜松市中区元城町103-2

TEL / 053-457-2021 FAX / 053-457-2028

Eメール / koho-g@city.hamamatsu.shizuoka.jp

ホームページ / <http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp>

めざせ  
健康寿命  
日本一!



浜松市でソーシャル・キャピタル  
はまかつ市長 辻本久美氏講演  
「ゆるキャラのデザイン2013」講演資料

皆さんのご感想やご意見、取り上げてもらいたい  
テーマなどを募集しています。  
広聴広報課までお願いします。



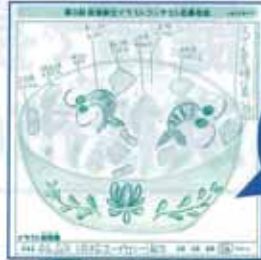
# 市民協働で健康づくり

## 小学生のレシピ採用!

### わたしたちの給食献立イラストコンテスト

浜松市中央卸売市場では、市内の小学5年生を対象に「浜松の食の魅力と大切さ」をテーマとした「わたしたちの給食献立イラストコンテスト」を毎年実施しています。レシピの条件は、浜松の農林水産物1品を使用すること。優秀賞5作品の試食審査を経て決定される最優秀賞は、実際に市内の小・中学校で学校給食のメニューとなって登場します。コンテストは、子どもたちに食の大切さ楽しさを気づかせるとともに、学校生活のよい思い出になっています。

【主催】浜松市中央卸売市場 【協力】浜松市中央卸売市場協力会  
【協賛】浜松市教育委員会 【調理協力】東海調理製菓専門学校  
【問い合わせ先】浜松市中央卸売市場 ☎ 053-427-7406



浜松の農林水産物がたっぷり入った「カレースープ」が最優秀賞に!



## 高齢者を応援します!

### 生きがいつくり事業

高齢者の皆さんがより自由な立場を生かして楽しみ、働き、地域社会に貢献するなど、さまざまな形で社会的に活躍していただくための事業を実施しています。

【問い合わせ先】高砂福祉課 ☎ 053-457-2789

### 健康づくり

老人福祉センターなど



60歳以上が美しく江之島荘(南区)の「健康づくり教室」

### 仲間づくり

シニアクラブなど



30余年続く三島福祉会園ラジオ体操会(南区)

### 仕事づくり

シルバー人材センター



特技を生かし依頼主の庭木の剪定をするシルバー会員

## 企業・団体も活動中!

### 健康はままつ21推進協力団体

健康づくりに行政とともに取り組む企業や非営利団体などは「健康はままつ21推進協力団体」として参画し、健康づくりを推進しています。参加団体は165(平成26年12月5日現在)。健康イベントや講習会を開催し、市民が気軽に、そして楽しく健康づくりに参加できる機会をつくるための取り組みを行っています。

### 「健康はままつ21推進協力団体」募集中!

登録申請書は浜松市公式ホームページからダウンロードできます。

健康はままつ21推進協力団体 登録申請書

検索



協力団体加盟のスーパーマーケットで開催された健康イベントにボランティアも参加。

【問い合わせ先】健康増進課 ☎ 053-453-6125



### 浜松市国民健康保険医療費 (平成25年5月診療分)

腎不全	3億3,261万円 (885件)
高血圧性疾患	2億4,870万円 (24,432件)
糖尿病	1億8,327万円 (8,600件)

国保年金課調べ



「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のことをいいます。

# 健康寿命って何だろっ?!

浜松市が「20大都市健康寿命日本」と新聞などで報道されたのは、2014(平成26)年5月のこと。最下位の都市と比べると、およそ4年も長いことがわかりました。認知症や寝たきりにならないで、元気に暮らすことができる期間が長いということは、本人も周囲も明るく健康的な生活が持続し大変喜ばしいことなのです。

さらには、社会保障費の増加を抑えることにもつながると期待されています。

そして、健康寿命は高齢期だけの話ではありません。個人の生涯にわたっての健康づくりはもちろんのこと、学校や職場、地域社会などでの取り組みも大切です。市では社会全体で市民の健康を支えようという計画のもとに健康づくりを進めています。

さあ、みんなであらまいか! 元氣な人づくり。そして、健康寿命日本を目指しましょう。

※浜松市の健康増進計画「健康はままつ21」は、21世紀における「健康づくり」を進めていくために「市民のやamaiか」「健康づくりに関わる団体のやamaiか」「行政のやamaiか」を掲げた計画です。



5年でおおよそ7,000人増

浜松市の要支援・要介護認定者数…

**33,440人**

介護保険課調べ(平成26年9月30日現在)



いつまでも  
元気に生きる



20大都市の中で…

**1** 2010年  
時点で  
位

浜松市民はこんなにも  
健康で長生き!

5年前は22.33%

浜松市の高齢化率…

**24.93%**

浜松市人口… 810,642人  
65歳以上… 202,085人

浜松市統計資料(平成26年10月1日現在)



「健康寿命」浜松市平均

男性(1位) 女性(1位)

**72.98年 75.94年**

厚生労働科学研究による全国20大都市の「健康寿命」データ  
2010(平成22)年

「健康寿命」全国平均

男性70.42年 女性73.62年

厚生労働科学研究による「健康寿命」データ 2010(平成22)年

「平均寿命」全国平均 2013(平成25)年

男性80.21年 女性86.61年

厚生労働省「平成25年簡易生命表」

最下位の都市と比べると  
**4年(オリンピック1回分)も長い!**

(最下位の都市の健康寿命:男性68.15年 女性71.86年)

# 元気の素は 絆と気遣い、おせっかい?



やまの  
源流

Vol.5

「地域と健康寿命」

「浜松は、地元の行事や祭りが多く、浜松市を訪れる人や移り住んだ人から聞く言葉だ。実際に運動会や草刈り、花火大会など、自治会活動は1年を通して盛んである。特に、祭りや伝統芸能は地域の欠かすことができない風習として行われ、引き継がれている。例えば、大太鼓で豊漁を祈願する祭り、天龍川の神を奉る祭り、家康公を起源とする祭り、五穀豊穡を祈願する神事など、実に多岐である。また、これらの地域ごとの祭事に加え、浜松市では都市の祭りである「浜松まつり」の存在が特徴的だ。2014(平成26)年には、174町が参加、参加町全体で行われる県あげ合戦と御殿屋台の引き回しや練りのほか、町単位での「初子の祝い」も行われている。

浜松市の場合もこの例に当てはまるのではないだろうか。地域の祭りや行事においては、子どもから大人までが協力し、所作やしきたりにのっとり進行していく。準備から完了する一連の時間の中で地域の結束が育まれる。そして、祭事の賑わいと継承は、地域の日々の付き合いの深まりに、なり、最近、〇〇さんの姿を見ないね、「誰それが入院した」などの近所情報の伝達と、もすればおせっかいともいえる近隣への気遣い、日常に埋め込まれているのである。こうした地域のコミュニティや絆が市全体の健康寿命を延ばすことに寄与しているのかもしれない。

「ソーシャルキャピタル」という言葉をこ存じだろうか。健康寿命には食事、運動、喫煙などの生活習慣や気候条件、医療体制などのほかに、社会参加や地域のつながりも影響を与えているといわれている。この地域に根ざした信頼やネットワーク、社会規範の特徴をソーシャルキャピタル(社会関係資本)といい、学術的な研究対象にもなっている。たびたび紹介されるのは、労働環境や食生活が周辺の町と変わらないのに心臓疾患による死亡率や高齢者の死亡率が明らかに低いというような地域の事例である。そこには住民同士の気遣いや強いつながりが確認されているという。

さらに、この地域コミュニティを増強する場が市内には充実しているという。市史編さん執筆委員の鈴木正之さんは「全国的に見ても浜松市には図書館や協働センター(公民館)、民間のカルチャーセンターなどが多く、多くの市民の皆さんがここで学んでいる。協働センターに一部併設された体育館、休日や夜間に開放されている学校の体育館やグラウンドでも多くの人が運動に励んでいる。このように学習や運動など思われた環境の中で地域の人たちが交流の輪を広げている。」と話す。

今後も、健康寿命とソーシャルキャピタルとの関係の研究はさらに進んでいくだろう。浜松市の健康寿命が長いことは「地域活動を原点とした絆や近隣への気遣いであった」と説明されることを期待したい。

# 「やらまいか!」今日から

ロコトレ  
(ロコモーション  
トレーニング)  
やってみよう!

## ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは?

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、立ったり、歩いたりすることが苦手になってきた状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群)略して「ロコモ」といいます。

### ロコチェック

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2本程度)をして持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

## ロコトレ① 開眼片足立ち

回数目安:左右1分間ずつ 1日3セット

- ① 机などの横に、背筋をまっすぐにして立つ
- ② 右手をついたら右足を1分上げる
- ③ 左手をついたら左足を1分上げる

**ポイント**  
転倒しないよう必ず机などつかまるものがある場所で行う

**ポイント**  
床につかない程度片足をあげる  
※足を上げ過ぎるのは危険です

★支えが必要な人は机に手や指をつけて挑戦!



## ロコトレ② スクワット

回数目安:1セット5~6回 1日3セット

- ① 足は肩幅より少し広く開き、つま先は30度ほど外向き

**ポイント**  
・安全のために椅子やソファなどの前で行う  
・深呼吸をする要領で、息を止めずに5~6回繰り返す  
・太ももの前や後ろの筋肉に力が入っているか意識する



- ② 椅子に腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろす

- ③ ゆっくり戻す

**ポイント**  
・膝がつま先より前に出ないように  
・膝の曲がる向きは、足の人差し指の方向にする  
・膝の曲がり方は90度を越えないように

体調に不安がある時などは、医師に相談してから始めましょう。また、痛みを感じた場合はすぐに止め、医師に相談しましょう。

## 平均寿命よりも健康寿命

日本人の平均寿命は世界でトップクラスとなった一方で、高齢化が進み、介護を必要とする人の増加が深刻な問題となっています。そこで、単なる長生きではなく「健康で長生き」という寿命の質が重視されてきたことから、健康寿命が注目されるようになってきました。そして、厚生労働省の研究班によってその計算方法が確立され、2012平成24年に都道府県ごとの健康寿命(平成22年版)が、さらにその後20大都市の結果が公表されました。健康寿命が長いというのは学術的に言う「死亡率が低い」として「健康上の問題で日常生活に制限がない」といって「元気です」と言っている人の割合が多いということですが、その結果、浜松市が男女とも日本一

## 浜松市のポテンシャル

では、なぜ浜松市の健康寿命が長いのかという要因をあげてみると、  
・気候が温暖で日照時間が長い(つづになりにくく、骨密度や免疫力を高める条件)  
・気候や水資源などの恵まれた自然環境は、野菜やミカン、お茶、ウナギといった豊かな農林水産物を育んでいる(市民は身近なところから良質の食材を手に入れることができる)  
・就労率が高く、高齢者の社会参加が活発  
・市内には企業数が多く、経済的に落ちついていて

となったわけですが、他市と比べ数値が飛び抜けていることには驚きました。

# そもそも浜松はなぜ健康寿命が長いのか?

## ここもスゴイ! 浜松の医療体制(浜松方式)

### 「たらいまわしなし」の救急医療体制

1次救急、2次救急、3次救急は、軽症な患者と重症な患者の受け入れを分担しています。これは、特定の病院に患者が集中するのを防ぎ、各医療機関でスピーディーに適切な処置を行うためです。

- 〈1次救急〉風邪や切り傷といった軽症状の患者を診察
  - 〈2次救急〉入院や手術を必要とする患者を受け入れる総合病院での診察
  - 〈3次救急〉生命に危険が及ぶような重症・危篤患者を受け入れる救命救急センターでの診察
- これに加えて眼科・耳鼻科・産婦人科は毎晩医師が当番制で自宅待機し、必要があれば対応する体制(1.5次救急)を構築しています。



### がんの早期発見

がん検診に日本初の遠隔デジタルシステム導入(浜松市医師会)。

### 減塩低カロリー運動

減塩低カロリー弁当など健康・食事・運動に関する啓発運動を推進。

浜松医科大学で教鞭をとる尾島俊之教授は、公衆衛生学の第一人者。浜松市の健康寿命や市民の健康づくりについて話を伺いました。



尾島 俊之 おしノ じゆん

1987(昭和62)年自治医科大学卒業、1992年愛知県健康保険所長、1995年自治医科大学勤務(途中、2002~2003年米国UCLA留学)、2006年~浜松医科大学教授。現在の研究テーマ「健康の社会的決定要因(健康格差)、健康寿命、介護予防、母子保健、大規模災害(南海トラフ地震への備え)など」

**やらまいかで  
一人一人の健康づくり**  
健康都市浜松には「やらまいか」の向  
向きな風土があり、働きものだから、

- 世界ブランドの企業やそれを支える中小企業が多い  
(高齢になっても企業の戦力)
- 中山間地域も含め農業が盛んで、定年がない
- 古くから東西の文化が行き交う東海道筋に位置している
- 好奇心旺盛で社会的な市民性の醸成
- 浜松方式といわれる医療体制を始めとする医療の環境が充実している
- 症状に応じた医院や病院の役割分担による「たらいまわし」の防止
- 市民の健康増進計画「健康はままつ21」に基づく市の着実な取り組みなどが考えられます。

それだけに多少のことは気にせず「元気ですよ」と答える方が多いのかもしれない。  
ただ、気がかりな点もあります。実際の健康調査の統計で血糖値が高いこと、糖尿病予備軍が非常に多いのです。お惣菜の購入率も高いと聞きます。「やらまいか」で元気に働いている人がすぐ仕事に取りかかれるように、既製品のおかずで短時間に食事を済ませている傾向があるのかもしれない。ゆつくり食へることを心掛けていただければ、血糖値もゆつくり上がるようになりませう。  
また、健康寿命が長いということは、浜松市がとて暮らしやすい地域だということ。この素晴らしい環境を再認識し、適度な運動をしたり、特定健診やがん検診を受けたりして、自身でできる健康づくりを実践していただければ、浜松市はもつと健康寿命を延ばすことができると思います。

# できる健康づくり

## 「一汁三菜」を始めよう!

汁物1品とおかずの3品(主菜1品+副菜2品)で「一汁三菜」。日本の食卓に伝統的に根付いている食事スタイルは理想的な栄養バランスがとれ、世界に誇るものです。貴重な食文化の継承とともに、健康的な食生活を実践しましょう。

**「和食」  
ユネスコ無形  
文化遺産登録!**



**食前が効果的!**

## 「だ液腺マッサージ」をやってみよう!

だ液には「消化を助ける」「歯と歯ぐきを守る」「全身の健康を守る」といった働きがあります。

**① 耳下腺への刺激**  
親指以外の4本の指を頬にあて、耳下腺の上でぐるぐる回す(10回)

**② 顎下腺への刺激**  
耳の下から顎の先まで5カ所を目安に、親指で突き上げるように押す(25回)

**③ 舌下腺への刺激**  
顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりくっくと押す(10回)

## 「お口の筋肉マッサージ」をやってみよう!

歯磨きのついでにできる、一石二鳥の歯つらつ習慣!

歯ブラシの背で、左右の頬の内側の筋肉をマッサージします。硬くなった頬の筋肉が柔らかくなり、お口の機能がアップ。

## 年に一度は歯医者さんに行こう!

かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

自分の歯で食べる!

80歳になっても自分の歯を20本以上残す「8020」を目指しましょう。



**20本以上、自分の歯がある人の割合(80~84歳)**  
 全国... 28.9% (平成23年度歯科疾患実態調査結果) 浜松市... 47.6% (平成23年度浜松市市民アンケート)

## ここがスゴイ! 浜松の健康底力(全国20大都市)



**年間平均日照時間 1位**  
2,460.6時間(平成25年気象庁全国気象表)



**自殺死亡率の低さ 1位**  
16.8人 人口10万人対(平成24年人口動態統計)



**15歳以上の就労率 1位**  
58.7%(平成22年国勢調査)



**うなぎの蒲焼き年間支出金額 1位**  
4,566円/世帯(2人以上)(平成23~25年総務省統計調査)



**緑茶の年間支出金額 2位**  
8,216円/世帯(2人以上)(平成23~25年総務省統計調査)



**3歳児のむし歯の少なさ 2位**  
1人平均むし歯数0.33本(平成24年厚生労働省「3歳児歯科検診調査実態状況」)



「やらまいか健康チェック」

# 今日から延ばす健康寿命

健康寿命を延ばすには、歳をとってからではなく、ライフステージに応じた一生を通じての健康づくりが大切です。

さあ、今から一人一人が自分にあった健康づくりを見つけ、取り組みましょう。

## 高齢期Ⅱ

75歳以上

見いだそう  
人生の楽しみ  
いきいき笑顔

- 地域活動(自治会・老人クラブなどに積極的に参加する)
- よく笑い、よくしゃべる
- 健診(医科・歯科)を定期的に受ける
- 趣味や生きがいを持つ
- 外出する機会を増やす
- 1日1回自分の歯と口を見る

## 高齢期Ⅰ

65歳~74歳

見いだそう  
人生の楽しみ  
いきいき笑顔

- 趣味や生きがいを持つ
- ボランティア活動に参加する
- 健診(医科・歯科)を定期的に受ける
- 基本チェックリストを受け、自分の状態を知る
- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 週1回は30分以上体力に合った運動・スポーツを楽しむ
- 自分の口に合った歯の磨き方を身につける

## 中年期

45歳~64歳

見つめよう  
自分の健康  
自分で管理

- 健診(医科・歯科)を定期的に受ける
- 毎日、体重計にのる
- 意識的に今より1,000歩多く歩く
- 自分に合ったストレス解消法を持つ
- 適正飲酒、休肝日をつくる

## 青年期・壮年期

20歳~44歳

見直そう  
今の生活  
未来の健康

- 意識的に今より1,000歩多く歩く
- 悩み事を相談できる相手を持つ
- 夜寝る前(2時間前)はものを食べない
- 7~8時間は睡眠をとる
- たばこは吸わない
- 適正飲酒、休肝日をつくる

## 思春期

13歳~19歳

大切にしよう  
自分の体  
将来の夢

- 自分から気軽にあいさつをする
- 朝食を必ずとる
- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 悩み事を相談できる友達を持つ
- 酒・たばこ・薬物に手を出さない
- 性感染症の予防について正しい知識を身につける
- フッ素入り歯磨き剤と糸つきようじを使って歯を磨く

## 乳幼児・学童期

1歳~12歳

身につけよう  
基本的な生活習慣

- 早寝・早起きをする
- 朝食を必ずとる
- 家族や友達と話をする
- 外で楽しく遊ぶ
- フッ素入り歯磨き剤を使って歯を磨く

## お役立ち情報

### 生活情報

- 朝のラジオ体操に参加しよう…  
ラジオ体操実施登録会場: 全国ラジオ体操連盟ホームページ参照 <http://www.rajio-taiso.jp>
- 長年培った能力を生かそう…適切な仕事のご紹介「シルバ(人材センター)」 ☎053-454-2031 (P10参照)
- 音楽を聴きに出かけよう…浜松市文化振興財団 <http://www.hcf.or.jp>
- ロトレ(ロコモーショントレーニング)を始めよう…高齢者福祉課 ☎053-457-2789 (P8参照)
- 生きがいづくりに出かけよう…シニアクラブや老人福祉センター 高齢者福祉課 ☎053-457-2789 (P10参照)

### 相談情報

- 子育ては一人で悩まない…浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」 <http://www.hamamatsu-pippi.net>
- かかりつけ医院・病院を見つけよう…はままつドクターマップナビ <http://www.hamamatsu-doctormap.jp>
- こころのほっとライン…精神保健福祉センター ☎053-457-2195
- 健康相談各区役所担当窓口…中区(健康づくり課/☎053-457-2890) 東区(健康づくり課/☎053-424-0122) 西区(健康づくり課/☎053-597-1174) 南区(健康づくり課/☎053-425-1590) 北区(健康づくり課[引佐健康センター]/☎053-542-0857) 浜北区(健康づくり課[浜北保健センター]/☎053-587-0739) 天竜区(健康づくり課/☎053-922-0075)
- 歯の相談…歯の健康センター ☎053-453-6129