

信州ACE（エース）プロジェクト推進ネットワーク発起人会発言要旨

日時 平成27年3月30日（月）

午後3時から4時45分まで

場所 長野県庁議会棟第一特別会議室

<p>○ 阿部知事</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 県民に身近でわかりやすく、一緒になって行動していただけるようなプロジェクトとしていく上で、わかりやすいスローガン、取組目標などを打ち出して進めていきたい。 ・ 日本を、世界をひっばる健康長寿県として、関係の皆様と一体になって健康づくりの取組を真剣に進めていきたい。 ・ スローガンはこういうものでいいか、こういう目標で本当に県民はやる気になるのか。県民の皆さんとコミュニケーションをしていかなければいけないときに、どういう出し方をしていけばよいか。どういう点が県民の皆さんと一緒にやれるものなのか、という視点で御意見をいただきたい。また、特色があって、県民と一緒にやろうと思うような取組になるように、率直な御意見をうかがいたい。
<p>○ 上原支部長 (協会けんぽ 長野支部)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康経営をキーワードとした加入事業所の健康づくりを実施している。現在は、約30事業所が健康づくりの活動目標を設定し、内外に向けて健康づくり宣言を行い、取り組んでいる状況である。 ・ 特定保健指導対象から外れる人がいる反面、今まで対象でなかった人が、対象になるという状況がある。限られた資源の中で、もっとポピュレーションアプローチを強化する必要があり、加入者全体の健康の底上げを図ることが重要である。 ・ 将来的には、身体活動量を増やす、基礎代謝量を増やす等に舵を切りながら、健康の底上げを図りたい。インターバル速歩など、いかに効率的に身体活動量を増やすか、この提案をいかに行うか。事業所がこういった方向に転換していただくためには、インセンティブが必要。例えば、健康経営で成果をあげた事業所に対し県信用保証協会の保証を安くするなど、事業所が従業員の健康に本気になっていただくインセンティブを考えていく必要がある。
<p>○ 大塚会長 (県薬剤師会)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 県から委託を受け健康情報拠点推進事業を行っている。今年度は、血圧、禁煙、残薬、一般医薬品の適正使用の4点に絞り、この情報をどのようなかたちで発信したらいいのかということで、まず職員の資質向上のための研修事業を実施し、それぞれモデル事業という形で血圧は全地域、他は地域を限定して行った。 ・ 血圧の関係では、6割強の薬局で血圧計を設置しており、自己測定される方が多い状況。相談対応から受診勧奨にもつなげている。住民の身近な健康情報拠点になるよう、地域の方々に積極的にお声掛けをしてみたい。

<p>○ 春日会長 (県歯科医師会)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ かかりつけ歯科医でのチェックの取組を強化していくことは非常に重要。定期健診を受けているのは、20歳から69歳の方では現在20.2%であり、これを上げていかななくてはならない。高校までは学校健診があるけれども、そこを巢立ってしまうと、健診の機会はない。二十歳を契機にして健診に取り組んでいる医師会が出始めている状況。 ・ 日本歯科医師会で推進している生活歯援プログラムは、健診の前段階ということで、事業所単位でも、市の単位でも、根付いてくればと思う。 ・ 歯が多く残っている人は年間医療費が少ない、というデータも出ている。 ・ かかりつけ歯科医をもっている人は健康長寿である。後期高齢者の健康診査事業に歯科健診が追加され、嚥下機能をチェックする健康診査が入った。かかりつけ歯科医をもつていただくことが非常に大切と考えている。
<p>○ 鎌田名誉院長 (諏訪中央病院)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 県民が行動変容を起こす、生活習慣を変えていく、このままでは危ないという状況を県民にわかってもらう。わかりやすくシンプルに、県民の行動変容を起こすために必要なもの、県民は何を目指したらいいのかわかるのか、を明確にしたほうがいい。例えば、「めざせ世界一 長寿県長野」とか。 ・ Eatでも、小学校では、養護教諭や栄養士会から話を聞くとか、給食で減塩とか野菜を工夫して食べることが大切というようなことを幼少期からやることも大事。 ・ 若い人たちは野菜摂取では欠けているので、コンビニで健康づくり応援弁当をやったが、スーパーだとかいろんな協力してくれる団体に呼び掛けて年間を通してやっていくことが大事だろう。商店街などに協力をしてもらい、減塩の食事メニューがあるとか、野菜摂取量を工夫して自然に食べやすい食事を出しているとか、そういうお店をもっと広げていく。栄養士会や食改や保健師がそこへ行き、そういう食事を食べてもらいながら説明をする、というようにするなど、総花的ではなく、大胆にやらないと、うまくいかないと思う。
<p>○ 関会長 (県医師会)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 何故のACEプロジェクトか、という説明はこれでいいと思うが、一般の方向けには、もう少しコンパクトにしたもので、わかりやすくポイントだけ絞って説明するようにしたほうがよい。 ・ 長野県医師会が中心になって取り組んでいる長野県健康寿命延伸プロジェクト、「元気長生き信州プロジェクト」は、実行委員会を立ち上げてやっている。テレビスポットを計画しており、県内の市町村、地域での企画など撮影して出そうと考えているところ。 ・ 「アルクマの脳卒中ノート」という名称で、脳梗塞はどういうものか、予防、治療、再発など一連の流れの小冊子を県医師会で企画している。
<p>○ 園原会長 (県栄養士会)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ライフステージ別に、減らそう塩分、増やそう野菜ということで、第一に長野の「野菜はおいしいよコンテスト」を実施している。2点目に、高校生を対象とした、食事バランスガイドを用いた健全な食生活の実践、3点目が、子育て中の保護者を対象に、お母さんお野菜を食べよう、子どもたちもお母さんのお料理を通して食べてもらおうと、講座を開催。更に、まちかど栄養相談、野菜たっぷり適塩キャンペーンなどを実施している。

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 県と(株)きちりが協定を結び、MIDORIに開いた長寿食堂では、栄養士会は月替わりで、「信州のめぐみ定食」メニューを提供している。フレッシュ野菜は全農さんから提供していただき、たいへん好評。テーブルに一切調味料を置いていない。味が薄いな、3gの塩分でこのくらいだなと味わっていただくには、とてもよい体験をしていただいている。体験型の食堂が実践できていると感じている。
<p>○ 塚越代表取締役会長 (伊那食品工業株式会社)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 企業経営ということでは、社員がどういう状態のときに、最高のモチベーション、やる気を起こすかということ、会社が社員の幸せを真剣に考えているときである。幸せのなかの大きな条件の一つは健康であること。そこで、会社の仕組みを、社員が健康に働けるようにとずっと取り組んできた。また、ラジオ体操はもう40年以上続けており、外に出てびしっとやっている。 ・ 社員の意識を高揚するために、健康パビリオンという、楽しみながら自分の健康をチェックできる施設を作り、他の施設とあわせて年間30万人以上の人が訪れている。 ・ 会社が、本当に社員の健康を考えると、それにより、社員のモチベーションが上がり、利益・業績につながるということを知らめたい、という私の思いを、3冊の本に書いている。 ・ 会社は何のために存在するのか。人間の営みの全ては、人間の幸せのためにあるという認識を、各自が持つことが大事。そのための一番大事なことが健康である。健康こそ幸せ、など何かわかりやすいキャッチフレーズを、県でのろしをあげるようにしてもらいたい。会社でも、健康を害することは一切やめていこうというような、もちろん精神的な意味も含めて運動を展開すること、そういう活動をやっていこうと考えている。
<p>○ 中條会長 (県連合婦人会)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 県民の立場から、自分たちが独自にやってきたことは、まずは実践してみましよう、ということ。まずは元気が出て、そしてやる気でやって、実践する事業ということ掲げた。健康こそが人間づくりの基本であるということをおき、3つを実践してみようということで行った。食事、体を動かそう、心の健康、ということで、まず計画書を出していただき、途中、確認、指導しながら進めている。そのなかで、「健康づくりチャレンジ事業」という、一人ひとりが自分の健康状態を知って、やらなければいけないことは何なのかを理解しながら、それに向かってチャレンジする事業が出てきた。目標に対する取組カレンダーを毎日つけ、まずは3か月はやりましよう。1か月、2か月、3か月過ぎると、それぞれの効果が皆さんで話し合うことができ、また張り合いができて、もう1か月続けてみましよう。ものすごく効果があがってきたと思っている。 ・ ACE弁当を何回も購入し、理事会でもいただき好感をもっている。できれば継続的に販売されるよう、取り組んでいただきたい。 ・ 県で昨年からはじめたあいさつ運動で、「ありがとう」は心の健康、一番大事な点になると考えている。ありがとうという言葉を1日何回自分が発することができたか、健康づくりの食事、休養、運動の3つの取組に併せカレンダーの中書きこんでもらおうよう指導していきたい。

<p>○ 能勢教授 (信州大学大学院)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ インターバル速歩がマスコミで取り上げられるようになってきているが、この運動方法が注目されている原因は2つ。長野県は長寿県であるというブランドを持っていて、なぜ長寿県なのかと皆が探しているところに、インターバル速歩があったこと。また、エビデンスがきっちりしており、これだけの運動をすると、体力が20%上がって、生活習慣病が20%改善した、そして医療費が20%削減できるという、いわゆる費用対効果がストーリーとしてあること。 ・ この事業を自分たちのビジネスにもっていこうという団体がいくつかある。中央労働災害防止協会では、企業の健保組合などにこの運動方法を浸透させていこうと動いている。日本マスターズ陸上競技連合では、オリンピック 2020 年に向けて、高齢者の運動処方の中に運動ということの重要性をアピールするためにこの手法を取り入れていこうという動きがある。また、北海道の釧路、岡山や徳島などの自治体でも、インターバル速歩に興味をもっていただいている。 ・ 長野県内でのインターバル速歩の展開に関して、まず、森林セラピー基地の中にこのインターバル速歩を取り入れていくこと、また、薬局は地域の健康センターという役割があるということで、そこを拠点としてこういう運動を進めていくこと、さらに、長野県の酪農協会が、インターバル速歩をした後に牛乳を飲むという取組をしているが、運動の後の食事ということで栄養分野でもインターバル速歩を取り入れていくことを提案したい。予防に対するお金の流れの仕組みをつくるのがムーブメントが長く続くことにつながると考えている。
<p>○ 三木市長 (須坂市)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医療費をはじめ社会福祉全体で相当の伸びがあるが、伸びること自体が市民の幸せになっているのかという観点をもっており、健康は極めて大事と思っている。 ・ 住民にいかにか知ってもらうか、ということが非常に大切。県でA4、2ページくらいの情報に整理していただければ、市町村の広報紙で周知できる。また、病院に貼ってあるポスターはわかりやすく、具体的にインパクトがある。とにかく徹底することが大事と思う。 ・ 市の取組を紹介すると、オリオン機械やアスザックフーズなどの社長さんは、企業が健康でなければいけないと考えており、また、企業から退職したあと国民健康保険に入ったときに、健康でなければ医療費が増えてしまう。そういうことをトータルで考えると、在職中から健康づくりをしたほうが良いということで、企業の経営者の方が提案してくださり、働きざかりの健康づくり研究会をやっている。中小企業では健康づくりの取組をするのは難しいが、そこを健康づくり事業団や市の保健師が協力して様々な健康づくりの取組をやっている。 ・ また、三師会に協力いただき、子どもたちの健診の結果等を資料に出していただき、どういふふうにすればよいか検討している。 ・ 保健補導員については、長年の成果で、「健康寿命をのぼそう！アワード」で部門一になった。「健康体操須坂エクササイズ」の普及ということで、保健補導員が開発した健康体操が出来上がり、信毎の健康セミナーでも紹介させていただいたが、子どもさんからお年寄りまで知っている歌を歌って運動するというので、普及をしている。 ・ また、ただ単に生きるだけでなく残された人生をしっかり生きるために、エンディ

	<p>ングノートをいろいろな人の協力で作成した。目的をもって生きるということになると、健康づくりをする、リビングウィル、生前の意思表示をしっかりとすること大切。いずれにしても、一番大切なのは、いかに知っていただくか、ということであると思っている。</p>
<p>○ 六波羅会長 (県食生活改善 推進協議会)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子育て中のお父さんお母さん方に味噌汁の塩分測定や、アンケートをとらせていただき、食に関するたくさんの質問をいただいた。そのアンケートや質問をもとに、私たちが感じたことや質問などへの回答をまとめ、県からの委託によりパンフレットを作成した。26年度は2,000世帯の子育て世代のみなさんに減塩の大切さや野菜をしっかりと食べていただくために、パンフレットをお渡しして、マンツーマン対応で具体的な実践方法などをアドバイスさせていただいた。 ・ 一言で地域のみなさんに理解していただけるようなフレーズを考えることができれば、本当によいが、なかなか難しい。浸透を図るために、地域でこまめに講習会などを開催して、なぜ必要なのか、どうしたらよいかをわかりやすく、具体的に知識や手段などをお伝えしていくことが、地道であるが大切。 ・ テーマを絞って、徹底的に取り組んでいくことも必要と思う。減塩は息の長い取組であるが食にかかわる様々な分野の皆様が、足並みをそろえて、取り組むことができれば、大きな成果につながる。県には、私たちがあまり関わることができない働き盛りの皆さんへの取組などを、今以上にお考えいただきたい。
<p>○ 阿部知事</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 取組のスローガンとして、今回お示している「毎日続ける速歩と体操」、「家族そろって必ず健診」、「減らそう塩分、増やそう野菜」、ここは皆さんご同意いただくということではよろしいか。 ・ 具体的に何をやっていくかということについては、総花的ではないか、もう少し大胆にやるべきではないかというご意見には、しっかり対応してほしい。 ・ 取組に関しては、県民の行動を変化させようとするには、どう変容を促すか、ということクリアにしないと、成果が出ないのではないかと思う。どういうふうにすればやってくれるのか、ということ、もう少し踏みこんで考えないと。単に各団体がこういうことをやっているということだけではなく、今日出た意見を、どうやって横につなげられるかということを考えることが県の役割だと思う。
<p>○ 吉沢健康増進 課長</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ この3項目のスローガンに関しては、練ってきて、県民に受け入れていただきやすい言葉とさせていただいた。このようなかたちで周知を図っていきたい。「めざせ世界一 長寿県長野」などトータルで表すフレーズについては更に検討してまいりたい。また、一般の方にお示しする際には、本日いただいた御意見を踏まえ受け入れやすいコンパクトなものを作って周知してまいりたい。
<p>○ 小林健康福祉 部長</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 県民運動として、どう浸透し、展開していくのかは更にこれからの部分もあると思う。今日御意見をお伺いし、保険者や市町村の皆さんと連携していかないと、大きな運動になっていかないと考えている。現在完成形をお示しするには至っていないが、ウォーキング、体操など各地域や企業での取

	<p>組を蓄積をしているところであり、今後充実し横にもつなげながら県民の行動変容につながる取組に高めていきたい。</p>
<p>○ 三木市長 (須坂市)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 市長の立場で一番難しいのが、市民の方にどうやってもらうかということ。例えば、歯の健康は、糖尿病や認知症の予防に重要だと最近知った。県民に具体的にもっと知ってもらったほうがいい。情報を流して欲しいということで、それに関しては協力できる。また、自主的にやらない人に対する動機付けで効果があるのはポイント制。動機付けが大事と思う。 ・ 今日是非常にいい情報が出されたと思うので、そういう情報をお互いに活用すること、お互いに知ることも大事。いかにやってもらうかということが大切。「自分たちの健康は自分たちで守る」と言っているが、もう一步上を目指して鎌田先生がおっしゃった世界一という言葉を使ってもいいと思っている。
<p>○ 上原支部長 (協会けんぽ 長野支部)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康長寿の長野県をめざすという、ACE プロジェクトの中にサブ目標である、Action、Check、Eat の目標があるので、何の ACE プロジェクトなのかわかるように全体の表題をつけたほうがよいのではと思う。
<p>○ 阿部知事</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動の名称に関しては、当初わかりにくくても、「信州 ACE プロジェクト」と聞いたら、県民が健康づくりの運動、とわかるくらいの決意で取り組むということであえてこの名称にした。また、「世界一を目指す」ということについては、しあわせ信州創造プランでも位置づけているように、しっかり目標のなかで入れていきたい。 ・ 保健補導員とか食生活改善推進員など地域の健康づくりの取組は、相当進んでいる。市町村など地域レベルの取組はできているので、さらにそれを進化させないといけない。健康経営という視点から企業側、働き盛りの方の健康をしっかりと向上させるというのが、ひとつの大きなポイントだと思う。 ・ また、運動や食は子ども頃からの教育が大切というお話が何人からあった。更に、薬局の情報拠点化、コンビニでのお弁当や飲食店の活用、県としての観光地域づくりの側面で、健康をしっかりと発信しないといけない。 ・ 今日皆さんから出されたような視点で整理したほうが、県民にはわかりやすく伝わると思う。また、情報の提供、情報の共有というところが基本であり、情報をどう出すかも、大きな柱にすべきこと。整理をして、皆さんにフィードバックしたい。
<p>○ 小林健康福祉 部長</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本日御提案をいただいた、健康経営や教育、また地域づくり、それから情報発信という視点を整理し、本日を一段のスタートとさせていただき、走りながら考え、考えながら走りということになるが、皆さんにお諮りしながら ACE プロジェクトを進めてまいりたい。 ・ 今後ともプロジェクトにお力添えをお願いしたい。