

## 視 察 報 告 概 要

- 1 視 察 日 時           平成30年4月27日（金）  
                          午後2時0分 から 午後3時40分 まで
  
- 2 視察先及び視察事項
  - ・視 察 先           埼玉県志木市
  - ・視察事項           (1) 「おいしく減塩！『減らソルト』プロジェクト」について  
                          (2) 「健康寿命のばしマッスルプロジェクト」について

### 3 視察の目的

本市では、「健幸長寿のマチ所沢」を掲げ、市民一人ひとりが健康を実感しながら、地域で安心していきいきとした生活を送ることができると目指しており、所沢市保健医療計画や所沢市高齢者福祉計画・介護保険事業計画などに基づき、取り組みを進めている。このような中、さらなる施策の充実のため、当委員会では、生活習慣病予防に係る取り組みについて調査を始めた状況である。

志木市においては、生活習慣病予防に係る減塩や健康長寿の取り組みを先進的に行っていることから今後の審査の参考とするため、これらの取り組みについて視察を行った。

### 4 視察の概要

志木市議会事務局担当職員の司会進行により、今野善明志木市議会事務局長の挨拶、植竹委員長の挨拶の後、志木市健康福祉部健康政策課の職員から視察事項の説明が行われた。その後、質疑応答、小林副委員長の挨拶をもって志木市役所での視察を終了した。

#### (1) 「おいしく減塩！『減らソルト』プロジェクト」事業について

##### ① 志木市が「減塩」プロジェクトに取り組んだ理由

塩分のとり過ぎは、高血圧症や脳卒中、脳梗塞などの脳血管疾患又は腎臓病などを引き起こし、また、癌の中でも胃癌の発症リスクを高めると報告されている。

平成28年の国民健康栄養調査の結果の1日の食塩の摂取量調査の摂取量については、国の平均は男性が10.8g、女性は9.2g、埼玉県の平均は男性が11.0g、女性は9.4gという結果であった。厚生労働省が定める食事摂取基準の男性は8g未満、女性が7g未満を推奨しており、国や埼玉県の平均はこの基準を上回る状況であった。

志木市においては、平成28年度の国保の特定健診の結果から、国や埼玉県と比較して、血圧の基準値を上回る人の割合が高かった。

国民健康保険の医療費の分析をしたところ、高血圧に起因する循環器系疾患の件数が毎年1位を占めていることがわかった。

これらのことから、昨年度から減塩をキーワードに「減らソルト」プロジェクトを立ち上げ、「みんなで進める 健康寿命日本一のまちづくり」を基本理念として、継続的かつ、地道な活動の計画的な推進、赤ちゃんから高齢者まで切れ目のない推進、民間や市民団体との協力・連携、部局間の連携の4つの戦略によりプロジェクトを推進している。

## ②プロジェクトの推進

栄養士が志木市には5人おり、乳幼児期、学校期、成人期、高齢期のそれぞれの分野で切れ目のない推進を行っている。

プロジェクトの立ち上げに際し、さまざまな普及啓発事業を進めている。

- ・ 昨年の広報 Shiki の9月号で特集を組み、減塩の周知を図った。
- ・ 志木市の現状や減塩のポイントやレシピを記載したチラシを作成し、オリジナルのクリアファイルに挟み市民に配付している。
- ・ 平成29年度の主な取り組みとして、おいしく減塩！「減らソルト」フェスタを昨年の11月23日勤労感謝の日に市民会館において、次の内容を実施した。
  - 料理研究家の浜内千波先生を講師に迎え、壇上で料理を行うパフォーマンスをしながら、減塩の必要性をトークショーとして実施した。
  - カゴメ株式会社に協力を仰ぎ、幼児向けの食育トマト劇場、ミュージカルのなものを実施し、好評であった。
  - 大学との連携として、新座市の十文字学園女子大学の学生のアイデアによる減塩料理を市民に振る舞う企画を実施した。
  - 埼玉県との協力連携をしているカゴメ株式会社が出展ブースを設け、トマ

トソースを使った減塩料理のレシピ等の紹介などを行った。

- ・フェスタのほかに、次の事項を実施し、市民への普及啓発を行った。
  - ロゴマークの作成
  - クリアファイルの作成・配付
  - レシピの配付
  - 市の庁舎に懸垂幕を掲示
  - オリジナルポロシャツの作成・着用

### ③具体的な担当課での事業

#### <子ども家庭課>

- ・月に1・2回程度、減塩給食を実施
- ・お味噌汁等については、0.5%に設定し、塩分チェックを実施

#### <学校教育課>

- ・月に1回、減塩給食を実施
- ・栄養教諭のいる学校では減塩教育を実施

#### <健康政策課>

- ・市内の公共施設に自動血圧計の設置…この血圧計は健康寿命のばしマッスルプロジェクトのいろは健康ポイント事業と連動しており、事業参加者の歩数計に自動的に測定結果が転送されるようになっている。
- ・国民健康保険の集団検診において、尿検査の一環として推定摂取食塩量検査を追加…受診者900人のうち、894人が尿検査を実施。国の定める男性8g未満、女性7g未満という基準値と比較すると、男性351人のうち、基準値内的人是約23%、8g以上的人是約77%、女性543人のうち、基準値内的人是約18%、7g以上的人是約82%だった。

#### <健康増進センター>

- ・作成したクリアファイルを用いて市民への減塩教育の実施

### ④平成30年度の新たな取り組み

- ・民間企業との連携を密にし、市内の商業施設において、減塩に関するポピュレーションアプローチの実施
- ・推定摂取食塩量検査の結果から、10g以上摂取している人に対して、調理実習や減塩講座の実施
- ・子育て支援センターにおいて、子育て世代を対象とした食育講座を実施

- ・特に民間企業との連携については、市内のスーパーマーケット2店舗においてミニ健康フェア開催を予定

#### ⑤今後の課題

- ・減塩＝まずい、おいしくないというイメージが強く、「おいしく減塩」というキーワードをいかに市民に広め、どうしたらおいしく減塩できるのかについてさらに研究したい。
- ・特に若年世代への啓発が課題の一つであるが、栄養士、保健師の連携を密にし、広く周知を行いたい。
- ・減塩について、どう「見える化」するかについては、野菜については手のひら盛り一杯という形でわかりやすく説明できるが、塩分については見える化しにくいので、どのように見える化するか、また評価方法をどうするかについても課題である。

### (2) 「健康寿命のばしマッスルプロジェクト」事業について

#### ①事業実施の背景

志木市は、人口が約7万6,000人、高齢化率が約23.9%、前期高齢者が12%、後期高齢者が11%で、最高齢者は、男性が100歳、女性が104歳で、100歳以上の人数は、男性は1人、女性は22人、一人暮らしの高齢者が4177人、要介護認定率は65歳以上が13.7%、前期高齢者が3.5%、後期高齢者が約25%という状況である。

事業実施の理由については、現在は、高齢化率が23.9%であるが、平成38年の75歳以上の人口の伸び率は、全国1,811市町村中47位であり、急激な高齢化を迎えることが予想される。

人口の推移については、平成32年に前期高齢者と後期高齢者の割合が逆転すると予測していたが、最新の調査では平成31年に割合が逆転すると1年前倒しの予測となったことから、高齢化が待ったなしの状況となっている。

地区別の高齢者数と高齢化率については、志木市は、9.05平方キロメートルと小さな市であるが、その中でも地区の格差がある。館、柏町、本町、幸町の志木地区と上宗岡、中宗岡、下宗岡の宗岡地区の大きく2つの地区があり、その中でも東武東上線の柳瀬川駅の近くにある志木ニュータウンのある地域については高齢化率が41.81%の状況になっている。しかしながら、要介護認定率は

低く、特定健診の受診率も一番高く、高齢化は進んでいるが健康意識が高い地域となっているなど、地域の特徴がある。

国民健康保険の加入率は、前期高齢者が後期高齢者に移行していくことや社会保険との乖離があることから、毎年下がっている状況となっている。加入率は23.3%となっている。

1人当たりの医療費の推移は、埼玉県40市中、全体はそれほど高くないが、前期高齢者については、かなり高くなっている。

国民健康保険の医療費の構造については、医療費を分析したところ、たった2.8%の人が医療費全体の5割を使っていることがわかった。

特定健診の受診率については、平成28年度末は38.6%という状況で、国と県と比較すると平成25年度は市民病院が民間移譲したことにより下がった状況があるが、現在は埼玉県に追いついてきている。

健康政策課が平成28年に設置され、市長から保健事業は横串を刺して横断的に実施するよう指示があり、全市民を対象としたポピュレーションの保健事業、国保の被保険者の保健事業、特定健診でハイリスク者への保健事業の3つの保健事業を実施している。健康寿命伸ばしマッスルプロジェクトは市民全体に実施する事業となり、市民が自分たちの健康を自分たちで、市民力を生かした健康づくりを目指して実施しているものである。

志木市は、真ん中に市役所があり、両脇に新河岸川、柳瀬川の一級河川が流れていて、荒川もあり、比較的 시민がこの川沿いを遊歩道として歩いている人が多い特徴があった。普段運動や散歩をしている人の約6割が土手・河川敷で運動をしており、1日の平均歩数は、壮年期の男性以外は全国の平均を上回っている。

2つ目の特徴として、男女ともに血圧が非常に高く、標準化死亡比では男性は脳血管疾患、女性は心疾患での死亡率が国や県よりも高かった。また、糖尿病の指標であるHbA1cも国や県を大きく上回っている状況であった。

3つ目の特徴として、メタボとされない非肥満のリスク保有者が多いことがわかった。特定健診・特定保健指導の対象者は、肥満を対象とすることから、非肥満の人はリスクを持っていても対象外となっている。平成23年度からこれらの人を対象とする国保の運動教室を実施している。

65歳以上の健康寿命については、志木市は、健康寿命日本一のまちづくりということを掲げて、健康増進計画に謳っている。これは、平成23年に埼玉県の健康寿命が志木市は県内1位だったこともあり、全国1位を目指すことを掲げて、5年間やってきたが、結果は下がってしまい、平成27年は、男性は20位、女

性は3位、平成28年は男性は16位、女性は4位という状況となっている。

健康寿命のばしマッスルプロジェクトを開始した理由は、健康寿命日本一を目指したまちづくり、土手や河川敷など身近な場所で運動する人が多いこと、心疾患・脳血管疾患の死亡率が高いこと、非肥満のリスク保有者が多いことから平成27年度から健康寿命のばしマッスルプロジェクトを開始している。

## ②事業の概要

平成27年度から3年間、埼玉県の補助金を活用しており、当初は、いろは健康ポイント事業と健康になりまっする教室の2本立てで事業を展開している。いろは健康ポイント事業は、歩数計を無償で貸与し、歩数や体組成など定期的に測定した数値や健康増進につながる行動をした場合にポイントを獲得でき、地域の商品券と交換できる形になっている。健康になりまっする教室は、いろは健康ポイント事業に参加者で運動群をつくり、参加者それぞれの生活や健康状態に合わせて、歩くこと、筋力アップトレーニング、食事コントロールの三位一体の指導を行い、平成27年度は6カ月間、平成28・29年度は8カ月間の健康づくりに取り組む事業を展開している。こちらは、厚生労働省の第5回健康寿命をのばそう！アワードの優良賞の受賞を受けている。

いろは健康ポイント事業は、平成27年度は1,016人、平成28年度は1,719人、平成29年度は2,330人が参加し、平成30年度は約3,000人が活動することになる。主な獲得ポイントは、歩数ポイント、体改善ポイント、公共施設の体組成計で計測した場合や市の指定する運動教室や駅前のセントラルスポーツなどで運動した場合の運動ポイント、特定健康診査を受けた場合の健診受診ポイントとなっている。平成28年度には地域全体に600万円還元し、一人当たり約3,500円の商品券と交換している。参加者の内訳は、高齢者が多く、60歳以上が全体の62.9%となっている。保険種別の割合は、国保が38%、社保が33%、後期が29%となっている。市内の27カ所に歩数計をかざすタッチパネル「あるこうかざすくん」を設置している。いろは健康ポイント事業は、データ分析することを前提としていることから、参加の前後で計測会を実施している。参加者全員の体重、血圧、体組成に加え、歩く事業であることから足指力、膝間力を計り、この事業の効果を検証している。大阪大学大学院の山下特任教授に測定結果の説明やこの事業の効果に係る講話をお願いしている。「かざすくん」にかざされた回数は平均7万回を超え、参加率も96%と脱落が少ない事業となっている。施設では駅でかざす方が最も多く、働いている方も通勤時

にかざしているので、普段市の事業に参加しづらい人も参加できると好評である。

健康になりまっする教室は、いろは健康ポイント事業に参加しながらの事業となり、平成27年度は6コース155人、平成28年度は8コース215人、平成29年度は10コース263人の人が参加している。8カ月間、月3回の全24回を実施し、参加費は月500円で、健康運動指導士と管理栄養士から指導を行い、目標を設定し、コース期間の前・中・後の3回、面談を行っている。食事コントロールについては、栄養講話の後に調理実習も行い、徹底的に食事指導を行っている。参加の効果として、車から自転車に変化や筋力のアップによる肩こり、膝の痛み、腰痛の解消や8カ月間を通して活動するため新しい仲間ができたこと、市民のリーダーとなって活躍するといったことが見られる。

## ②事業の成果

健康寿命のばしマッスルプロジェクト事業の成果としては、歩数については、1日8,000歩から1万歩を目安としているが、女性の40歳から74歳までは8,249歩、75歳以上は7,602歩ということで、維持・増加をしている。また、早歩きに相当する3メッツ以上のアクティブ歩数は、全ての世代で早歩きの歩数が7割を超え、歩く質が変わってきている。BMI25以上の人の腹囲は1.1cm減少していた。BMIについては、体組成計で痩せ型、普通型、肥満型と分け、ただ痩せるのではなく筋力をつけて痩せることができている。足指力は0.8kgf増え、開眼片足立ちも17.1秒増加し、効果が見られた。また、血液検査も実施し、LDLコレステロールが18.5mg/dl低下し、効果が見られた。医療費の分析については、平成27年度からの参加者の3年間の状況を示したもので、1年目は20,576円、2年目は33,175円、3年目は43,433円の医療費の削減効果が見られた。このデータについては、事業の参加者の医療費と事業に全く参加していない国保加入者のうち性別、年齢、特定健診の有無、総医療費が同様な人と比較したものである。医療費を多く使っている後期高齢者の医療費の効果を見ると、参加した人は79,816円の削減となり、非常に効果が見られている。糖尿病の指標となるHbA1cの変化については、異常群の75%が改善し、異常群の50%が正常値に移行した。また、食事指導を3回、管理栄養士から受けた人の値の改善率が高いことが分かった。慢性疾患を持つ人の医療費についても、参加した人については、疾患を2個持っている人の医療費の伸びは参加していない人に比べ小さく、また、疾患を3個持っている参加した人は医療費が下がっており、事業の成果は見られている。健康の

無関心層の意識喚起の効果については、事業の参加者にアンケートを取った結果、事業に参加することで他の事業にも参加し始めた人も約30%おり、この事業によって行動変容に至ったと考えている。市民力！それぞれの地域で自主的な活動を目指すため、スマート・ウォーク・リーダー育成講座を開講し、リーダー育成を行っている。まっする教室に参加の者に受講してもらい、専門家による講座などを実施している。その後、いろは健康21プラン推進事業実行委員会に所属してもらい、市民の方に健康を普及する活動をする人を育成している。

### ③今後の展望

今後の展望については、健康寿命のばしマッスルプロジェクトの大きなポイントは、ICTを使った事業であり、ICTを活用することでデータが見える化し、特定健診の受診率向上などの次の戦略につながるような事業の仕組みをつくった。健診結果や医療費分析を行い、効果を検証することで還元している。見える化したことで、早期に専門職が介入できるようになり、効果が上がっている。重症化予防として、ポピュレーションとハイリスクアプローチの事業を展開する必要がある。また、できるだけ市民力を活かした健康づくりの事業を展開していきたいと考えている。

## 5 質疑応答

質疑 国の基準値を達成することは難しいと思うが、実際に達成できるのか。

応答 実際には減塩の取り組みの効果は出ていて、食塩の摂取量の推移は徐々に減少してきている。一昔前は13gが平均の摂取量であった。国民に減塩した方が良いということの認識はあるようだが、基準値には程遠いものとなっている。また、世界と比べると日本や中国といったアジア圏は食文化の違いから食塩摂取が多いものとなっている。国を挙げて減塩施策を行っているフランスなどは塩分の少ないものしか売ってはいないといった半ば強制的な方法で効果を上げているが、日本はなかなか難しい状況であることから、まず意識を改革することが必要と考えている。結果については10年スパンで見る必要があるので、国民健康保険の医療費などで経時的に見ることができるので、長い目で少しずつやっていきたい。

質疑 普段の生活でとっている食事では確実に食塩の摂取量をオーバーするのか。

応答 薄味では売れないということもあり、民間のいわゆる食事処などでは難しい。血圧が高い人が増えているので、塩分何%カットといった商品が増えている

が、外食が多い人については、汁は全部飲まないとか、漬物は食べないといった小さいことを積み重ねることで自然と減塩ができるようになるのではないかな。

質疑 自宅で減塩の醤油や味噌などに変更したが、家族からまずいということで元に戻した。こういう人たちにはどのように減塩を進めていくのか。

応答 全体的に薄味にしてしまうと、味がボケて、病院食のようにおいしくないの、一つの食事は普通に味つけをして、汁ものは昆布や出汁を使った減塩のものにするなど、味に強弱をつけることや、表面にだけ味をつけるといったアドバイスは栄養士が行っている。

質疑 減塩食品を推奨するという取り組みは行わないのか。

応答 減塩食品を進めることは手っ取り早く効果があるものとは思いますが、料理の仕方や選び方でだれでも減塩に取り組めるようなポイントを示すことを取り組むこととしている。

質疑 健康寿命日本一に向けて、平成28年に健康政策課の設置など、さまざまな取り組みを行っているが、強いリーダーシップがないとこのような事業を推進できないと思うが、実際にどのような形で推進したのか。

応答 マッスルプロジェクトが先行していたが、さらに健康寿命をどうしていくかというところで、平成28年度に健康政策課が立ち上がった時に、糖尿病の重症化予防の先進市である広島県の呉市に市長を含めた職員4名で視察に行き、呉市の市を挙げて減塩の取り組みを視察したのがきっかけとなった。

質疑 外食産業やスーパーなどはどうしても味が濃くなければ売れないということがあるが、そういったところと減塩についての連携などは考えているのか。

応答 先の話にはなるが、マッスルプロジェクトで商工会と連携を密にしており、将来的には商工会の協力をいただいて、呉市のようにお野菜たっぷりといった推奨メニューを考えてもらい、その推奨メニューを市民が食べた場合にはポイントがつくなど、お店にも何か還元できるような、お互いウインウインの関係で取り組める体制を考えている。

質疑 栄養表示を必ずメニューに出させるといった取り組みを行っている自治体もあるが、そういう取り組みは考えているのか。

応答 意識調査において、表示を見て、食べ物を買ったりする人は少ないことがわかっているので、表示については取り組んでいきたい。

質疑 もし、このような事業を所沢市が行う場合には、何から取り組めばよいか。国保の医療費が下がったとあったが、どのように算出したものか。

応答 所沢市がこういった形の体制で、専門職が配置されているかわからないが、先ほどのポピュレーションアプローチについては、大きな市では国保部門のところが担当しているところが多いが、志木市は大きくないので、健康政策課が全てを把握できるようになっていて、いろんなところと連携が取れる体制になっている。大きな市町村ではそれぞれの部門でやっているの、その部分をできれば一緒に市としての施策を考えていくなかで、役割分担をしっかりと考えていかなければ、効率的でないことがあるかもしれない。市のいろいろな計画があると思うが、きちんとそれに沿ってやっていくことが予算も取りやすいし、その中で動くことで全体を巻き込んでいけるような体制になるので、計画にきちんと載せていくことも大切であるとする。医療費については、参加している方の医療費が削減したものであり、比較に関しては、参加していない人の医療費を参加している人の3倍群のデータを用い、同じ年齢、性別、特定健診の有無と総医療費がなるべく同じ人のデータと比較した場合の削減効果を示したものである。医療費の全体の5割を使っている人は、人工透析などを行っているたった2.8%の人であり、健康寿命のばしマッスルプロジェクトに参加している人は、ほとんど医療費を使っていない人である。プロジェクトに参加している方の医療費が削減しても、全体の医療費の削減にはなかなかつながらない状況である。参加した人と参加していない人で比べると効果がすごく上がっている。

質疑 参加者が3,000人近くいるが、今後も増やしていく方針か。

応答 今のところ将来のビジョン等では増やしていくこととしている。

質疑 独居の高齢者や低収入の方の減塩の取り組みについてはどうか。

応答 市の事業として社会福祉協議会で一人暮らしの高齢者のために塩分や食事のバランスを考えた料理の提供を行っている。民間企業ではなく市内のボランティア団体が交代でつくるサービスを行っている。一人暮らしの高齢者の方にも食事のバランスの大切さや塩分について栄養士として話しをしており、市としてはこういった取り組みを行っている。国から報告があるように健康格差は所得により大きく差が出る。炭水化物が多く、野菜がほとんどとれていないという結果もあることから、所得が関連すると職員としてどのように対応するかは課題となるが、所得に関係なく食材のアドバイスなどは専門職ができるものと考えており、全体としての講座ではなく、個別に対応してその人の生活環境や所得に合ったアドバイスをするように心掛けている。

質疑 医療費の比較分析だが、データを選ぶときに医療費や年齢、性別までは把握

できるがそれ以上の部分はなかなか比較対象となる人の属性を恣意で判断するのは難しいと思うが、参加者ではなく、参加者と比べる人とする要素をどのようにはどのような決めたのか。

応答 学術ではプロペンシティブスコアというものを採用し、性別、年齢、総医療費、特定健診の受診の有無も合わせている。参加者1人に対して参加していない同じような人を3人と持ってきて、参加していない人の群をつくっている。

質疑 比較対象となる一番近い人を抽出することはシステム的にはできるということか。

応答 大阪大学の先生にシステムをつくってもらった。

質疑 比較をする人は特定できているのか。つくり出された人ではないということか。

応答 国保加入の人で現に志木市内に住んでいる人となる。

質疑 減塩プロジェクト、マッスルプロジェクトそれぞれの平成29年度ベースの予算額と財源、健康政策課の体制について、事業の地域への周知方法についての3点を伺いたい。

応答 1つ目の予算と財源は、減塩プロジェクトについては、平成29年度約580万円の予算を使って執行しており、一般会計と国保会計に分かれており、一般会計は547万円、国保会計は37万円の内訳となっている。埼玉県ふるさと創造資金の市町村による提案・実施事業の補助金を活用し、260万円を県から補助してもらっている。健康寿命のばしマッスルプロジェクトについては、平成27年度から平成29年度までは、埼玉県から健康長寿埼玉モデル事業の1,000人規模以上の事業であることんモデルとして年間3,000万円の補助金を活用し実施している。決算ベースで、平成27年度3,520万円、平成28年度3,103万円、平成29年度約3,800万円を費用としている。費用から3,000万円を引いた額が市の持ち出し分となる。健康政策課は、平成28年度から設置し、正職員が8名、臨時職員が7名の15名の体制となっている。事業の周知については、1,000人以上のモデル事業であり、1,000人集まらないと補助金がもらえないことから、初年度は新聞折り込みにちらしを入れて募集を行った。2年目については、参加した1,000人の口コミで市民に浸透していたこともあり、ちらしの全戸配布で募集を行った。3年目は広報に記事掲載だけで募集し、すぐに定員に達した。初年度だけは市内のいろんな団体に対して募集の声かけを行った。

質疑 健康寿命のばしマッスルプロジェクト、減らソルトプロジェクトといったネーミングについてはどのように決めたのか。所沢市では教育委員会の体操、福祉部の高齢者向けの体操だったり、重複していたりするが、志木市ではそういったことはないのか。スマート・ウォーク・リーダーは自治会との連携により育成しているのか、それともプロジェクトの参加者がリーダーとなっているのか。

応答 ネーミングについては、マッスルプロジェクトは県のメニューの筋力アップを選択したことなどにより、職員のたくさんある案の中から決めた。減らソルトプロジェクトは健康政策課の職員が1人2個ずつ考え、最終的には市長が決定した。志木市は大きな市ではないのでダブリはない。健康政策課ができて以降、関係課の職員が参加する勉強会を実施している。大学の先生による事業の効果の検証やグループワークで市の施策の評価や新たな事業の研究を行っていることから、比較的、協力体制は整っていると考えている。健康増進計画の策定に当たって、環境、土木、道路など全ての部署が入った庁内検討会議を実施し、全部の課が入った形で計画を検討しているので、市として横断的に検討しているのでダブリはないものと考えている。スマート・ウォーク・リーダーと自治会・町内会との関係については、スマート・ウォーク・リーダーはもともと健康になりまっする教室からの参加者が多く、参加者の多くは会社をリタイアした自治会に入っている方である。講座の中で地域の健康課題のグループワークが2日間あり、その中で自分たちの住んでいる地域がどのような健康課題があるのか、例えばある地域では朝食を食べる人の割合が少ないなど具体的な指標を示し、より地域に根差した活動を自ら実践してもらえるような講座を実施している。そのような方々はスマート・ウォーク・リーダー兼百歳体操の先生にもなっているので、地域において町内会を活発化させる、健康に対して関心を持ってもらうなど、主体的に動けるような形にしている。

質疑 いろは健康ポイント事業はどここの事業者を使っているのか。費用対効果について議論があるのか。また、ストレスに関する心のケアについて健康政策課において取り上げていく議論があるのか。減塩について参考にした自治体や日本高血圧学会との意見交換などはしたことがあるのか。

応答 健康ポイント事業は、千葉県船橋市のメディカクラウド株式会社に委託をしている。費用対効果については平成28年度ベースで全体の削減効果については、全体で医療費を見ることは難しいで、事業の参加者で捉えて数字上1年間で8,559万7,080円の削減効果がみられるという形で示している。心

についての取り組みは、健康増進計画として第4期いろは健康21プランは前年度意識調査を行い、今年度が策定年となっており、プランの中の一つの柱としてところについて計画を立てていくこととなる。また、国の自殺対策基本法の改正により、各自治体で計画を策定することとなっており、健康増進計画と合わせて自殺対策計画を策定する予定。参考にした市町村は東海市で、トマトを使った減塩対策の取り組みを参考にした。毎年1回厚生労働省の健康寿命をのぼそう！アワードの過去の受賞自治体が集まる会があり、そこでの情報交換が参考となっている。

## 6 所感

所沢市としては、「健幸長寿のマチ所沢」を掲げ、所沢市保健医療計画や所沢市高齢者福祉計画・介護保険事業計画などに基づき取り組む中で、志木市の健康施策は、所沢市が今後必要となるであろう事業に対して参考になるものと実感しました。