

# 報告書

## 1 はじめに

つくばみらい市議会教育民生常任委員会において、所管事務自主調査として下記の項目について、調査を行った結果、以下のように報告する。

## 2 調査事項

高齢者の生きがいと健康づくりについて

## 3 調査目的

つくばみらい市は人口が5万人を超え、県内でも数少ない、人口増加をしている自治体である。みらい平地区では、新規住宅が増え、若人の定住も促進されている。その一方、既存地区では高齢化が進み、その対策は社会問題になりつつある。

本委員会では、高齢者の生きがいと健康づくりを最重要課題として調査研究を行い、本報告書をまとめた。

## 4 調査について

### 【第1回】

教育民生常任委員会

日 時：平成31年2月8日（金）午前10時00分開会

場 所：谷和原庁舎 全員協議会室

出席者：委員5人、介護福祉課職員、国保年金課職員、生涯学習課職員、事務局職員

議 題：高齢者の生きがいと健康づくりについて

《協議内容》

執行部から「介護予防に関する事業の取組について」、「高齢者の健康診査について」、「高齢者の生きがいづくりに関する事業の取組について」の説明を受け、執行部に対して質疑を行った。

## 【第2回】

教育民生常任委員会

日 時：令和元年6月14日（金）午後1時30分開会

場 所：谷和原庁舎 全員協議会室

出席者：委員5人、事務局職員

議 題：高齢者の生きがいと健康づくりについて

《協議内容》

執行部から「つくばみらい市健康増進・健康づくり事業について」の説明を受け、執行部に対して質疑を行った。

県外行政視察先を、「長野県佐久市」及び「長野県須坂市」に決定した。

## 【第3回】

行政視察1

期 日：令和元年7月25日（木）

視察場所：長野県佐久市

出席者：委員5人、健康増進課職員、事務局職員

視察項目：佐久市の健康づくりの取組について

行政視察2

期 日：令和元年7月26日（金）

視察場所：長野県須坂市

出席者：委員5人、健康増進課職員、事務局職員

視察項目：保健補導員の活動について

## 【第4回】

教育民生常任委員会

日 時：令和元年8月22日（木）午前10時00分開会

場 所：谷和原庁舎 全員協議会室

出席者：委員5人、事務局職員

議 題：高齢者の生きがいと健康づくりについて

《協議内容》

「長野県佐久市」及び「長野県須坂市」での視察について、委員間での意見交換と視察報告書の協議を行い、第3回定例会で議長に提出することを決定した。

## 【第5回】

教育民生常任委員会

日 時：令和元年9月6日（金）午後1時30分開会

場 所：谷和原庁舎 全員協議会室

出席者：委員5人、事務局職員

議 題：高齢者の生きがいと健康づくりについて

### 〈協議内容〉

最終報告書の協議を行い、第3回定例会で議長に提出することを決定した。

### 〈調査によって判明したこと〉

長野県は、平均寿命が長く、国内でも有数の健康長寿県であるとのことで要因を俯瞰してみると、視察先の佐久市及び須坂市から感じとれたことは「健康意識が非常に高い」という特徴がある。佐久市は昭和35年当時、脳卒中死亡率が全国一位であったが、行政が中心となり、医療従事者、地域、市民を交えた「地域医療」を進めたことで、その結果、脳卒中死亡率が全国平均を下回る成果を上げることができた。また、健康づくりに欠かせないのが「保健補導員」の活動であった。保健補導員の主な活動は、①住民の健康生活推進のための問題発見者、②保健福祉行政がスムーズに行きわたるための協力者、③地域の健康管理の担い手、④保健師等のよき理解者・協力者としての活動である。その他の保健事業として、①各年代における保健事業、②健康づくり推進事業、③高齢者支援事業の充実が挙げられる。

栄養や食生活に関しても、「食生活改善推進協議会」が重要な役割を果たしていた。減塩料理や生活習慣病予防のための食など、健康に良い食生活の普及や子どもから高齢者までの各世代の食育推進活動により市民の食生活改善の輪を広げており、食育の分野からも健康づくりが行われていた。このことから、行政としては、保健師や栄養士の役割が重要になっている。また、佐久市民のライフスタイルを見てみると、就業率は国より高く、特に高齢者就業率が高いこと、生涯学習や公民館活動が盛んであることが挙げられ、就労と趣味で生きがいのある日々が送れている。

須坂市においては、保健補導員の発祥の地とし、家庭の主婦が中心となり、「自分の健康は自分でつくる」という須坂市健康都市宣言の重要な担い手となって活躍している。活動としては月1回、10のブロックに分かれて健康づくりの学習会を行い、健康づくりを自ら実践して、家庭や友人、近隣へ広げる役割を担い、また、健康体操の普及、健康相談等の開催や健診受診の勧めなど、日々、様々なボランティア活動を行い、これらの積み重ねによって、健康問題に対する予防知識・意識が地域全体に浸透されていることが分かった。

この保健補導員制度の評価する点は、個人や地域の健康を改善させることだけでなく、学ぶ場、集う場をつくることで、高齢社会の仲間づくり、生きがいづくりの場としても、大きく貢献しており、本市においても参考にすべきところであると考えられる。

## 5 課題

- ・特定健診などの受診率が低いことから、受診率向上が課題である。
- ・健診受診後の保健指導受診率の向上。
- ・ただ単に、健診の受診率を上げるだけでなく、健康行動に関する自発性を促すことが必要である。
- ・健康を維持するためには早期予防が必要であり、食生活などによる生活習慣病の予防、疾病予防、介護予防の実施状況はどうか。
- ・食生活の実態把握や栄養・食生活に関する正しい知識の提示は行えているのか。
- ・高齢者の地域活動・就職ニーズへの対応は行えているのか。
- ・高齢者の健康づくりは、若年層からの継続的な健康指導が必要ではないか。

## 6 まとめ

健康づくりについては、「自分の健康は自分でつくる」という自助が大切である。また、家族や仲間、地域が一体となる共助も重要である。そして、高齢者の就労や趣味活動などで生きがいを求めて、明るく楽しい日常生活を送ってもらえるよう、市（行政）からの支援が最重要である。このことから以下に提言する。

## 7 提言

下記のとおり提言する。

- ・病気の早期発見、健診の励行、生活習慣病の予防、疾病予防、介護予防などの推進に努めること。
- ・仲間づくりや地域コミュニティを形成する活動を支援していくこと。
- ・心身の健康を増進することはもとより、様々な不安や課題を地域で解決でき、安心して生活できるまちを実現すること。
- ・健康づくりは子どもの時から継続して習慣づけること。
- ・高齢者の就労活動を支援すること。
- ・保健補導員のようなボランティア組織の立上げに努力すること。