

「生涯、元気に暮らせる秋田」の実現に向けて

健康寿命を伸ばす施策を求める提言

平成29年 2月17日

一般社団法人 秋田経済同友会

はじめに

秋田県は平均寿命が全国最下位グループながら、介護など日常生活に制限のないいわゆる健康寿命は中位という統計（平成23～24年度厚生労働科学研究）もあるように、高齢でも元気なお年寄りはたくさんいます。そこをもっと伸ばすことができれば、高齢化先進県でかつ短命というマイナスイメージを変えられるかもしれない。そうした観点で私たち秋田経済同友会は地域開発委員会を中心に一昨年夏ごろから話し合いを重ね、専門家や保健行政担当者らから現状や課題をうかがったりもしました。2010年国勢調査で平均寿命が全国トップとなった長野県の実情を探るため、昨年は同県松本市を視察しました。また、経営者である会員にそれぞれの企業の取り組みについてもアンケートを実施しました。

そうした調査研究の結果を今回、この提言にまとめました。一人ひとりの健康は究極的には本人の自覚と責任で守ることが最も大切ですが、それを促す責任が企業や行政には求められています。企業にとっては社員の健康問題は業績にも直接響き、国や自治体にとっては医療費や社会保障費の増大にもつながります。

健康寿命の延伸は2000年にWHO（世界保健機関）が提唱してから、わが国を含め先進国の多くが保健政策の柱に据えています。もちろん、秋田県や秋田市はじめ県内市町村のほとんども、重要政策に掲げています。しかし、具体策となると多くの自治体も民間も手さぐりなのが実情のようです。私たちが視察した長寿県・長野も、今に至るまでに半世紀以上かかっています。健康寿命を伸ばすためには、市民を主役にじっくり時間をかけて地道な努力を続けていくしかありません。そのための施策に今取り掛かってほしいと願っています。

提言 1

市民が健康について学習し実践する任期制の市民ボランティア制度の拡充を提言します。現役世代も参加可能な開催方法であれば、会社は40～50代社員の参加を積極的に後押しします。

生活習慣病になぜなるのか、秋田の食生活や運動は他県と比べてどうなのか。予防法は。なぜ自殺が多い。こうしたことを学び、地域の実情も知ることに重きを置き、それを家族、お隣さん、町内会などに広め実践する市民ボランティアは、継続して養成し裾野が広がることで健康づくりの強固な人的社会基盤となります。そのためにも任期を設け、なるべく多くの市民に経験を積んでもらうことを主眼とし、報酬を支払えば意欲と責任が芽生えることも期待できます。現役社員も参加可能な時間や場所であれば、会員企業の40～50代社員の参加も積極的に後押しします。県内3分の1の人口を抱え、保健所機能をもつ秋田市がまず率先して取り組み、秋田県には他市町村にも広がるよう支援や働きかけを期待します。

松本市では、健康づくり推進員という2年任期の市民ボランティアが平成28年度は892人います。1年目は生活習慣病や食事、運動などについて地域の実情も交えて学び、2年目はそうした知識を家族やお隣さん、町内会など身近な人たちの健康診断やがん検診の受診率向上などに活かしています。ほとんどの推進員は町内会などで「順番だから」と半強制的な形で任命されますが、任期を終えるころにはやってよかったという人が大半だそうです。報酬（年額）は会員9,700円、会長36,100円。任期終了者は約2万人で、食生活改善推進員などの活動を続ける人も多いようです。

長野県内ほぼすべての市町村に同様の市民ボランティア（最も多い名称は保健補導員）が活動しており、その総計は毎年1万人余り。任期制が基本で、県全体では保健補導員経験者は40年余で26万人以上にものぼります。長寿県となるのに大きな力を発揮したと専門家にも高く評価されています。

また、こうしたすそ野の広い市民ボランティアは人と人のつながりが力となる、いわゆるソーシャルキャピタルとしても注目されています。

提言 2

40歳以上を対象に運動に親しむ方法や健康について体系的に学び、効果を科学的に確認できるスポーツ健康講座の開設を提言します。私たちは、社員にも積極的な参加を呼び掛けます。

健康長寿の秘けつは運動とわかっていても、なかなか踏み出せない、長く続かない、どんな運動がいいか分からないといった中高年者を対象にしたスポーツ健康講座の開設を望みます。ウォーキングを主体に、健康と運動についての座学やレクリエーションなどの野外学習も組み合わせ、年数回の体力測定や血液分析によるデータを還元することで意欲を維持できれば、有料でも希望者は少なくないはずです。体を動かす習慣を身に着け、仲間づくりもできれば、卒業後の運動継続につながります。そのためにも、プログラム作りには大学や医療機関などの協力は欠かせません。多くの市民に機会を与えるため在籍は2年までとし、卒業後の再入学は原則認めない代わりに、講座のない日時には施設や器具を一般市民同様に貸し出せば運動継続のサポートにもなります。また、体力の維持向上をより科学的に確認できることを重視したインターバル速歩のようなシステムを導入すれば、運動を続ける人はさらに増えるはずです。

松本市熟年体育大学は平成9年、市と信州大学の共同プロジェクトとして開校しました。40歳以上を対象に最大酸素摂取量40%の強度で毎日1万歩のウォーキングを目標にするほか、ストレッチやテニス、キャンプやバスハイクなどのレクリエーション、栄養や運動の座学も組み込まれています。年3回の体力測定と血液分析で健康状態もチェックします。受講は有料で26年度から1年目12,200円、2年目16,920円。120人の募集枠を超える応募がある年もあり、28年度は1学年95人（平均年齢66.7歳）、2学年102人で、卒業生は2,253人となっています。

一方、インターバル速歩は緩急をつけたウォーキングを繰り返して負荷をかけた運動データを独自の活動量計に蓄積し、定期的な体力測定・血液検査・記憶力検査などと併せて分析した結果を毎月還元することで意欲を維持するのが特徴です。5カ月続ければ持久力や生活習慣病リスクが約20%改善される効果も確認されています。熟年体育大創設に中心的役割を果たした信州大大学院教授が、科学的証明を重視して10年前にNPO法人熟年体育大学リサーチセンターを立ち上げ、普及を図っています。年会費19,000円で受講生は毎年500人前後、当初からの継続者も100人以上いるそうです。行政の支援はなく、受講料と民間企業の協賛金で運営していますが、受講生には市の熟年大卒業生も多いようです。インターバル速歩は由利本荘市がすでに導入しています。

提言 3

産業保健師はいないもののそれに代わる社員が必要と感じている企業が、複数連携し健康づくりリーダーを養成しようとした場合などに、行政のノウハウなどの提供により積極的に支援するよう提言します。軌道に乗せられれば、会員企業以外へも参加を働き掛けます。

会員企業も含め県内では産業保健師が常勤している企業は限られているのが実情です。一方、私たちのアンケート結果からも、健康づくりリーダーの必要性を感じている企業は少なくありません。経済界が率先してそうした健康づくりリーダーを養成する機会を自ら設けるのが本来でしょうが、残念ながらその具体的な動きは県内にはまだありません。健康寿命について今回、学んだことを機にとりあえず複数社でそうした機会をつくることを呼び掛けてみるつもりです。ただ、具体的にどんなプログラムが適当か、講師の依頼などノウハウは全くの手さぐりです。そこに、専門家としての知識が必要です。

会員企業の産業保健師の協力はもとより、行政からの積極的な支援は力強い後押しになります。それが軌道に乗れば、ほかの経済団体などにも参加を積極的に勧めることができます。

松本市の健康づくり推進員892人（28年度）の平均年齢は59.32歳で、うち女性847人（95%）、男性45人。職業別では会社員・パート42%、農業・自営業16%、主婦等（無職）33%です。実際、現役社員の参加はわずかで、この分野での企業との連携は同市でも特にありませんでした。町内会など住民組織とのつながりが出来上がっており、逆に企業の現役社員へのアプローチは手薄になってしまっているのが実情のようです。

秋田市でも事情は似通っているようですが、生活習慣病のリスクが高まる40～50代の現役社員に健康づくり推進員あるいはリーダーを養成するシステムができれば、全国のモデルにもなり得るのではないのでしょうか。

むすびに

経済団体が健康寿命をテーマとすることに、当初は異論もありました。「すでに行政の重要施策になっている課題に、今さら何を加えるのか」「地域経済にもっと密接で、ふさわしいテーマはほかにあるのでは」などです。「誰も反対しないテーマだからこそ、取り上げる意義はある」などの積極論もありました。

高齢化のトップランナーであり短命県であるというイメージ払しょくをめざして議論は始まりましたが、拠り所は男女とも全国中位にある健康寿命のデータでした。その理由はさまざまあるようですが、まずは自らの健康に関心を持ち周囲にも働き掛ける人を息長く育てれば底上げになるはずという確信は強まりました。その一方で、40代、50代になると生活習慣病などのリスクが高まること、貴重な戦力である中堅社員の健康問題に会員も心を砕いているものの無理強いできずに悩んでいること、行政も現役サラリーマンにはアプローチが難しいことなどが分かりました。

60歳以下の勤労世代の県人口の半分近くが加入する協会けんぽ秋田支部によると、加入者一人当たりの医療費（26年度）は180,764円で東北6県の中で最も高く、保険料率10.11%は全国7番目の高水準です。社員も企業も高負担を強いられています。

有効求人倍率はここ数年高止まりし、企業にとっては労働力確保が最重要課題となっています。ベテラン社員の雇用延長によってそれを補っている面もありますが、若手社員には心の病が増え、中高年には生活習慣病の発症などで十分能力を発揮できない人も少なくありません。そうした状況を改善するため、健康づくりリーダーの養成を行政に望む声もありました。

また、健康づくりの柱である食事と運動について、業種を越えた産業界の横断的な連携組織の必要性を指摘する声もあります。例えば、県産野菜の消費拡大を呼びかけるのに、生産者や販売業者だけでなく直接関係の薄い業種からも参加するような仕組みがあれば、幅広い県民運動へと広がっていくのではないのでしょうか。

健康づくりの最大の目標は、病気の発症を防いでいつまでも元気で自立した生活ができることです。仮に病気になったとしても、早期に発見して適切な治療によって重症化を防ぐことです。そのための最も有効な方法が、まず自分が健康について学び、周囲に働きかける活動を一時でも経験すること。その経験者が地域に増えること。そして自ら運動し、仲間と一緒に続ける環境があることです。

この提言が少しでも行政に生かされ、生涯を元気に暮らせるお年寄りであふれた秋田になることを願っています。

《参考》会員と会員企業を対象にした健康づくりアンケート結果

企業経営者である会員は、自らの企業の社員の健康に対してどんな意識を持ち、対策を講じているかを調査するため、地域開発委員会は昨年7月、全会員109人と会員企業（103社＝いずれも当時）の保健担当者を対象にアンケートを実施しました。公表にあたって氏名は非公開とすることを条件に、記名回答をお願いしました。会員と担当者が別々に投函することを前提にして返信用封筒は2通同封し、回答も郵送してもらいました。8月末の締め切り後は電話でも催促した結果、11月までに会員本人から75通、担当者からは85通の回答がありました。

集計の概要は以下の通りです。

【会員記入】《回答75通》

1. 社員の健康問題で近年、気になることはありますか。
 - ・心の病（うつ病等）が増えている⇒17
 - ・ストレスに弱い、解消できない⇒5
 - ・喫煙率が高い⇒5
 - ・社員の高齢化（に伴う有病率の高さ）⇒8
 - ・メタボ・肥満⇒3
 - ・ほかに、喫煙・運動不足・食生活、要精検受診率、生活習慣病、肝数値、朝に元気がない、残業の影響、発見難がん、ハラスメントなど
2. 社員の健康に関して法定健診のほかに力を入れていることはありますか。
 - (34) ①福利厚生の充実
 - (12) ②中高年社員、幹部社員に積極的な健康づくり制度の導入
 - (18) ③社内で検討中
 - (18) ④特になし
3. 社員の健康づくりは「投資」という考え方がありますが、どう思いますか。
 - ・概ね賛同する会員が多いが、自己管理の問題という意見も。
 - ・病欠、通院は会社の損失、人脈、資格要件を失うことは大きなマイナス。
 - ・投資だが、プロセスと結果にあまりこだわらないこと。
 - ・社員の不健康イコール投資不足ととられることを危惧。
 - ・「投資」は営利的色彩が強い。むしろ企業の社会的責任の観点で。
4. 社員の健康づくりを進めるうえでどんな課題がありますか。
 - ・時間、費用、要員の問題や、プライバシーの観点から、会社がきめ細かに面倒を見るのは難しい。

- ・個人の意識の問題なので自己責任に委ねざるを得ない。
 - ・労働時間の短縮。
 - ・待遇（主に給与）の改善。
 - ・健康づくりができる場所（近く、安く、多種、夜間も）
5. 提言に盛り込んでほしいことがありましたら記入してください。
- ・メンタル面の公的相談センターの充実。
 - ・行政のフォロー（セミナー等の啓蒙活動）。
 - ・産業医の派遣。
 - ・健康づくりモデル事業所をつくる。
 - ・健康づくりリーダーの養成。

【担当者記入】 <<回答85通>>

1. 従業員数 ~10人 (5) ~30人 (16) ~50人 (9) ~100人 (20)
 ~300人 (23) ~500人 (2) ~999人 (3) 1000人~ (7)

2. 労働安全衛生法に基づく定期健康診断を実施していますか。

している (82) していない (3)

している場合、受診率は ~50% (1) ~80% (0) 80%台 (1)

90%~ (77) ※回答なし (6)

健康診断後の保健指導は受けさせていますか。(※複数回答あり)

① (25) 受診した検診機関で受けさせている。

② (13) 会社の保健師や看護師から受けさせている。

③ (29) 協会けんぽまたは健保組合で受けさせている。

④ (11) その他（本人の希望、産業医または個人の主治医、会社指定の保健師）で受けさせている。

⑤ (8) 受けさせていない。

3. がん検診を実施していますか。

している (38) していない (46)

している場合、その種類は (※複数回答あり)

大腸がん (26) 胃がん (28) 肺がん (17)

乳がん (25) 子宮頸がん (22) その他 (前立腺3)

4. 社員の健康増進のために実行していることはありますか。

はい (76) ⇒ 4-1へ いいえ (8) ⇒ 4-2へ

4-1 それは何のことですか。(※複数回答あり)

① (42) がん検診や人間ドック受診を奨励し、費用を補助する。

補助対象者は 社員本人 (42) うち被扶養者も (14)

種類は 大腸がん(16) 胃がん(16) 肺がん(13)
乳がん(14) 子宮頸がん(17) 人間ドック(17)
その他(前立腺3)

- ② (17) 社内野球大会やボーリング大会などのイベントを行う。
具体的には(市民マラソン、ゴルフ大会、ソフトバレー大会、
バドミントン大会)
- ③ (14) ラジオ体操、ストレッチ体操などを毎日行う。
いつ(始業時=12、休憩時間、午後7時=1、その他15時頃=1)
- ④ (19) スポーツクラブ等への補助。
- ⑤ (54) 喫煙室の設置や、社内禁煙など分煙に取り組む。
- ⑥ (5) 禁煙治療に助成
- ⑦ (15) ウォーキング週間や月間を設定する。
- ⑧ (15) 事業所内に体重計や血圧計を設置し、定期的に測定できる
ようにする。
- ⑨ (15) その他(野球部を創設し市内リーグに参加、体育館の無料
利用、保健師による血圧測定および健康相談、「健康ほっとニュース」毎月発行、産業医による衛生
講話、メンタルヘルス講習会の開催、マラソン部
に大会参加費全額負担)

4-2 理由をお知らせください。

- ① (3) 必要性を感じない。
- ② (1) 経費がかかるので、できない。
- ③ (5) 時間をとれない。
- ④ (0) リーダーとなる人材がない。

5. 社員の喫煙率はおおむねどのくらいですか。

～29% (48) 30%～49% (28) 50%～ (6) わからない (1)
※回答なし (2)

6. 社員の健康づくりを進めるうえでどんな課題がありますか。

- ・健康診断の要精検の確実な受診。
- ・食生活、生活習慣を変えることの難しさ。
- ・健康に対する意識が多様で、どこを基準にするか。
- ・年齢に応じた健康づくりのノウハウ。
- ・多様な勤務体制・職場に応じたアプローチ。
- ・どこまで会社が支援すべきかの線引き。
- ・労働時間の短縮。

一般社団法人秋田経済同友会

(平成28年度)

代表幹事	小笠原 直樹	(株)秋田魁新報社 代表取締役社長
代表幹事	那波 三郎右衛門	(株)那波商店 代表取締役
代表幹事	北嶋 末治	(株)秋田住宅流通センター 代表取締役社長

地域開発委員会

担当理事	湊屋 隆夫	(株)秋田銀行 取締役頭取
委員長	小野泰太郎	(株)小野建築研究所 代表取締役
副委員長	金澤 朗	(株)ダイナミック・サニート 専務取締役
	石井 広樹	石井商事(株) 代表取締役社長
	石黒寿佐夫	(株)秋田スズキ 代表取締役社長
	加藤 俊介	加藤建設(株) 代表取締役
	木村 繁	タプロス(株) 代表取締役社長
	工藤 和典	東北電力(株)秋田支店 執行役員秋田支店長
	工藤 源聖	(株)住建トレーディング 代表取締役
	近藤 嘉之	秋田東北商事(株) 代表取締役社長
	佐川 博之	(株)秋田魁新報社 常務取締役
	佐々木吉広	(株)アーバン造園 代表取締役
	下間 俊悦	(株)アクネス不動産 代表取締役
	白石 光弘	(株)秋田クボタ 代表取締役社長
	菅原 広二	(株)寒風 相談役
	菅原 実	(株)秋田放送 常務取締役
	高木 亮	オリックス(株)秋田支店 支店長
	高柳 恭侑	(株)タカヤナギ 代表取締役会長
	田口 昭一	司法書士 田口司法事務所 所長
	田代 苑子	(株)秋田建設工業新聞社 代表取締役副社長
	納谷 彰	(株)財産コンサルティング 取締役会長
	畠山 禎久	S M B C 日興証券(株)秋田支店 支店長
	平野 敬悦	秋田信用金庫 理事長
	藤澤 正義	千代田興業(株) 代表取締役社長
	宮田 正尙	(株)ルーラル大潟 代表取締役会長
	山本 文雄	国立大学法人秋田大学 学長
	涌井 信	(株)大潟村あきたこまち生産者協会 代表取締役副社長
	渡邊 剛	秋田経済同友会 常任幹事

一般
社団法人 秋田経済同友会

〒010-0923 秋田市旭北錦町1番47号 秋田県商工会館6階

TEL 018(863)1349 FAX 018(863)1926

E-mail jimukyoku@akitadoyukai.or.jp

URL <http://www.akitadoyukai.or.jp/>