

健康増進計画（第2期）がスタートしました！



急速な少子高齢化の進展により、世帯構造や生活習慣の変化に伴う生活習慣病の死亡割合や、要介護者数の増加が社会問題となっています。これらの問題に対し、町では、平成26年度に策定した「西会津町健康増進計画」の「食・運動・健診」を健康づくりの3本柱として展開してきた取り組みを評価・検証し、これを基に生涯を通じた健康づくりと健康寿命のさらなる延伸を図るための「西会津町健康増進計画（第2期）」を策定しました。

今月号では、本計画の概要や策定委員会（オモシロ座談会）の様子について紹介します。

健康増進計画とは

本計画は、「市町村健康増進計画」「市町村食育推進計画」「市町村自殺対策計画」の一体的な計画とし、上位計画である第4次西会津町総合計画における健康づくりの推進に関連する個別計画となります。

町の健康課題としては、第1期計画に引き続き、脳卒中への対策に関してまだまだ努力が必要です。本町の最近の動向としては、脳梗塞・急性心筋梗塞の死亡率が国の約1.7倍と、県や周辺市町村に比べ極めて高い数値となっていることが分かっていきます（図表1を参照）。その原因としては、高血圧や高血糖者が増加していることが挙げられます（図表2を参照）。

そうした健康課題を解決していくには、野菜不足や食塩摂取量の

図表1 標準化死亡率（平成20～24年） 資料：人口動態統計

	脳梗塞		急性心筋梗塞	
	男性	女性	男性	女性
国	100.0	100.0	100.0	100.0
福島県	124.5	96.7	184.6	175.1
会津管内	112.4	102.9	151.3	132.1
西会津町	170.9	159.7	160.8	165.4

増加、不適切な飲酒の量・頻度、喫煙率の高さ、運動習慣の割合の低下などへの対策が重要です。このため今後、7年間の中でどのように町民の皆さんの健康づくり事業を展開していくかを示したのが西会津町健康増進計画（第2期）です。

図表2 町健診受診者の有所見者状況（男女別）

	血糖【100以上】		HbA1c【5.6以上】		収縮期血圧【130以上】		拡張期血圧【85以上】	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
平成26年	51.8%	28.4%	42.4%	41.5%	48.4%	36.7%	22.5%	11.3%
平成27年	48.1%	31.1%	45.1%	42.9%	44.0%	39.4%	21.5%	13.2%
平成28年	49.5%	32.5%	54.1%	52.8%	55.4%	45.1%	28.9%	14.7%

◎下記の項目が高値になると、体の中の血管が傷つけられ動脈硬化が進行します！

血糖 ⇒ 血液に含まれるブドウ糖のことで、血液によって全身に運ばれ、体を構成する細胞のエネルギー源として重要な役割を果たしています。

★血糖値は100mg/dl未満が正常値

HbA1c（ヘモグロビンA1c）⇒ 酸素と結合して酸素を全身に届ける役割を果たすヘモグロビンが、ブドウ糖と結合したものです。健康診断において、糖尿病である可能性があるかどうかを判別する数値。

★HbA1cは5.5%以下が正常値

収縮期血圧、拡張期血圧 ⇒ いわゆる「上の血圧」が収縮期血圧、「下の血圧」が拡張期血圧といい、一般的に収縮期は血圧が高く、拡張期は血圧が低い。

★上は130mmHg未満、下は85mmHg未満が正常値

皆さんの声を計画に反映するために

今回の計画策定にあたっては、行政が主導し立案・作成する形の計画作りから、町民の皆さんの声を聴き、それを反映させる計画作りを意識して策定しました。さらに、町民の皆さんが健康づくりに対して、どのような思いを抱いているのかを聴きとめようと、次の2つのことにも取り組みました。

1

つ目の取り組みは、町民の皆さん13名による策定委員会を立ち上げ、委員一人一人の声を聴くための場としての「オモシロ座談会」を開催しました。この座談会は、鎌田實先生が主宰する地域包括ケア研究所の職員の皆さんの力を借りながら、通常の会議とは違う、体験しながら柔軟な意見を出せるようなグループワークや軽食タイムを取り入れて開催しました。町健康増進課の職員も企画から関わり、座談会では委員と同じ立場で参加し、積極的な意見交換が全5回にわたって行われました。



2

つ目の取り組みは、町の保健師や管理栄養士などの専門職の研修です。町民の皆さんの声を聴き出すための技術として、場の設定方法や質問の仕方などを毎月学んできました。委員の皆さんが興味を持って策定委員会に足を運んでもらえるように、会議のネーミングを工夫し、委員の皆さんの思いを引き出すためのアイデアなどについて、話し合いを重ね準備を行ってきました。この結果、委員の皆さんの人生観、地域への思いなど、さまざまな考えがたくさん聴くことができました。



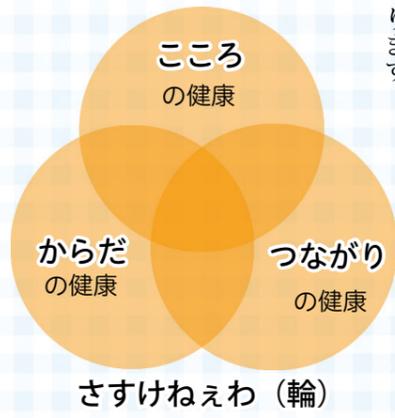
↑→地域包括ケア研究所の職員の皆さんも交えて研修を行いました！



幸せになる健康づくり

～百歳への挑戦のその先へ～

今回の座談会の中でよく話題に挙がった項目が「つながり」の健康です。この「つながり」とは、人と人、



計画の概要
○7年で目指す町民の姿
 西会津町健康増進計画(第2期)のキャッチフレーズは、5回にわたり開催した座談会で出された委員の皆さんの意見や思いなどから、「幸せになる健康づくり」百歳への挑戦のその先へ」としました。これまでも取り組んできた「百歳への挑戦」の新しいステージと位置づけ、町民一人一人の健康の価値観を大切にしたい。幸せの実現を目指していきます。
 「からだ」の健康・「ココロ」の健康・「つながり」の健康の3つの健康づくりでの健康指標の改善を図ります。

○主な目標

- 食塩摂取量の減少
- 運動を続ける人の割合を増加
- 適正飲酒の割合増加
- 喫煙率の減少



図表3 計画の7つの施策

1 生活習慣病予防・健康管理

- 健(検)診を受け、自分の健康状態を正しく理解し状態に応じた生活習慣の取り組みを行います。
- 健康ポイント手帳で、楽しみながら、自分らしい健康管理に取り組みます。

2 栄養・食生活

- 適正体重を維持するため、望ましい食生活づくりに取り組みます。
- うす味を心がけ、野菜摂取量を増やす取り組みを行います。
- 朝食を毎日とるなど、健全な食習慣と食文化を受け継ぐ取り組みを行います。

3 身体活動・運動

- ラジオ体操や鎌田式スクワット・かかと落としなどの健康づくりを目的とした運動に取り組みます。
- 歩行など日常生活で積極的に体を動かす取り組みを行います。
- 生涯を通して、スポーツや運動に取り組みます。

7 社会参加・ネットワークづくり

- 声をかけあい、協力し合って地域ぐるみで健康づくりに取り組みます。
- 地域や人のつながりを生かした健康づくりに取り組みます。
- 町民一人一人が健康を社会全体で支援するという考え方のもと、各関係機関がより連携した取り組みを行います。

4 飲酒・喫煙

- 適正飲酒量を心がけ、休肝日を作れる取り組みを行います。
- 禁煙にチャレンジして、家庭での受動喫煙防止につながる取り組みを行います。

5 歯・口の健康

- 正しい歯磨きなど、セルフケアの活動を支える取り組みを行います。
- しっかり食事をして、よく噛み、よく笑う習慣や、よく口を動かすなど、口腔フレイル(虚弱)予防に取り組みます。

6 こころの健康

- こころの健康について関心を持ち、自分なりにストレス対処法を身につける取り組みを行います。
- 悩み事を一人で抱え込まないように、専門の相談窓口と連携した取り組みを行います。

策定委員の皆さんに聞きました!



鈴木 房 さん (1町内)

座 紹介「元気の源」を知ることから始まり、笑いあり、和やかな雰囲気の中で進められました。

これからどのような取り組みをしていくのか、少し不安がありました。が、地域の良さ、人の良さ、自然、人とのつながりの良さなど色々な視点から話が広がり、健康づくりの思い・考え(未来の健康づくりの種を見つけていく)を話し合う有意義な時間でした。

また、この座談会に参加させていただくことで、改めて健康を考えるようになり、笑い合える人達との出会い、友達との出合いを大切に、健康に日々過ごせればと思います。最後にありますが、西会津で生まれ、育ったことに「良かった」そして「幸せ」に思います。

オ モシロ座談会のメンバーに参加させていただきありがとうございました。印象に残っている場面は、3月14日、鎌田先生による講演の中で「納得して生きる」というテーマで行われた講話です。

今、「新型コロナウイルス感染症」の問題を通して、新しい生活様式が問われています。町民一人一人が生活する中で、1パーセントでも「からだ」の健康、「ココロ」の健康、「つながり」の健康について、意識が変わっていけば、本計画のキャッチフレーズである「幸せになる健康づくり」百歳への挑戦のその先へ」に対する意識が根付いていくのではないかと思います。



伊藤 優一 さん (屋敷)

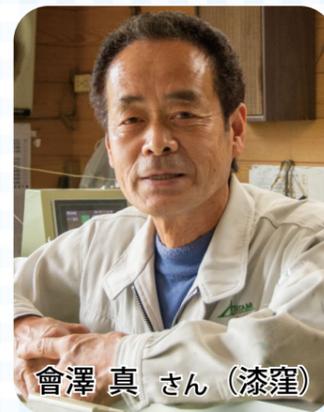


星 佳子 さん (上野尻)

会 議と名がついていながら、形式張らず、参加者全員がリラックスして自分の思いや意見を言い合える楽しい場でした。このリラックスした場をつくるため、カップ寿司や持ち寄りおかずなどの軽食タイム、参加者同士が仲良くなるためのウォーミングアップなど、会議の準備にすごく手間をかけてくださって、こちらもできるだけ意見を出して参加しようという気持ちになりました。

普段、意識しない「健康」や「幸せ」であることについて、毎回じっくりと向き合うことで、自分の周りにある何気ないもの・何気ないことに感謝することが増えました。今回の計画に盛り込まれた「つながりの健康」、どんなに社会が発達しても、人とのつながりでしか得られない幸せがあることを再認識しました。

普段、意識しない「健康」や「幸せ」であることについて、毎回じっくりと向き合うことで、自分の周りにある何気ないもの・何気ないことに感謝することが増えました。今回の計画に盛り込まれた「つながりの健康」、どんなに社会が発達しても、人とのつながりでしか得られない幸せがあることを再認識しました。



會澤 真 さん (漆窪)

私 は、65歳まで自分の健康についてあまり関心はなく、仕事、飲み方、その他、充実した日々を送っていました。ある日突然、胸が苦しくなりかかりつけの西会津診療所の岡崎先生の所へとんで行きました。それ以降、自分の体の健康について注意するようになりました。そんな折、オモシロ座談会のメンバーになり、奥先生、大曾根先生、保健師さん達、皆さんとともに健康について考え、町民一人一人が20年後30年後も楽しい時間を過ごすことができればと思っています。うがい・手洗い・笑いをモットーに健康寿命をのばし、明るい・住みよい西会津町になることを願っています。