「健やかに暮らせるまちづくり」を目指して 健康づくり・生きがいづくり・介護予防を推進

つがる市長 福島 弘芳

つがる市の健康状態

つがる市の平均寿命（平成22年厚生労働省市町村別生命表）は、男性が77・8歳、女性が86・3歳と青森県内では男女とも3位です。しかし、全国平均にはまだまだ及ばない現状にあります。

つがる市の死亡原因は、悪性新生物、心臓病、脳血管疾患が上位を占めており、生活習慣と関連が深い疾患の割合が高くなっています。

胃がんによる死亡が男女とも高く、男性では大腸がん、肺がんによる死亡も県平均を上回り、女性では、胃がんに次いで子宮がん、肝臓がんが県平均を上回っています。

市の特定健診からは、男女とも肥満者が多く、男性では喫煙率が高く、多量飲酒者の割合も高いことが分かります。

また、特定健診におけるメタボリックシンドローム該当者は、国・県と比べて特段多いわけではないが、メタボリックシンドローム予備群に関しては国・県より多く、その中でも該当者・予備群とも50歳代男性が多いです。

今後も市民の方には、元気な時こそ健診を受ける必要があることを理解していただき、がん検診・特定健診を是非受診していただきたいと思っています。

胃がん撲滅「ピロリ菌検査」

市では、死亡原因のがんの中でも、胃がんでの死亡数が高い傾向にあったことから、「ピロリ菌」感染検査と除菌治療の助成を20歳から39歳を対象に平成24年度から開始し、胃がんの予防につなげてまいりました。

また、平成27年度からは40歳代まで年齢を拡大し、胃がん予防に取り組んでいます。

さらに市民が受診しやすい環境・体制づくりに向け、平成23年度からすべてのがん検診の無料化、平成28年度からは国保特定健診を無料化しておりますので、是非市民の方々には健診を受けてもらいたいです。

健やかな成長を支えるために

ライフステージに応じた健康的な生活習慣づくりの推進のため、妊娠・出産・育児の「切れ目のない支援」をめざし、つがる市では子育てに役立つ情報をまとめた「つがるつながる子育てハンドブック」を作成配布、さらに電子書籍化し、どこでも利用できるようにしています。

乳幼児期においては各種健診の場で、食事指導や間食のとり方、歯磨き指導、フッ化物の歯面塗布等を実施しています。また、保育所、幼稚園、認定こども園、地域子育て支援センター、小学校と連携し、望ましい食生活指導、虫歯予防教室、フッ化物洗口等を実施しています。

さらに、思春期にある中学生が心身ともに健康に成長することを支援するため、町村合併以前より実施されてきた思春期教室や赤ちゃんふれあい教室を継続して実施しています。

健康まちづくり宣言

平成27年10月に「健康まちづくり宣言」を行いました。その際に8つの実践項目を、「好きですつがる市」に込めた宣言文を作成しました。

す：すぐそこまでなら歩きます

き：きちんと治療を継続し、悪化を防ぎます

で：適正体重を知り、食べ過ぎ・飲み過ぎに気をつけます

す：すすんで歯の健康チェックをします

つ：つがる野菜を取り入れ、バランスの良い食事を心がけます

が：がん検診や健康診断をすすんで受けます

る：ルールを守り、分煙・禁煙に取り組みます

し：趣味や生きがいをもち、地域で生き活き暮らします

また、平成29年4月には、健康づくりの拠点として「つがる市民健康づくりセンター」が完成し、各健診事業を集約し健康づくり事業を行っております。

インタビュアー

● 池田　麻美 ●
青森テレビアナウンサー
担当番組はローカルニュース、ナレーション、リポートなど

つがる市長

● 福島　弘芳 ●
1945年生まれ（73歳）
2005年つがる市長選挙に初当選。 現在4期目

健康長寿を目指してさらにステップアップし、健康で共に支え合う住みよいまちづくりを

鶴田町長
相川　正光

鶴田町はどんなところ

津軽平野の中央に位置し、町の南には秀峰岩木山を眺め、町の真ん中を岩木川が流れる懐かしい田園風景が広がっています。主な産業は、稲作とりんご栽培を中心とした農業の町で、昭和40年代に転作作物として導入されたぶどうの栽培も盛んとなり、スチューベンという品種は、生産量日本一を誇っています。

町の西側には、津軽富士見湖に架かる青森県産ひばを使用した三連太鼓橋「鶴の舞橋」があります。湖と岩木山を背景にした鶴の舞橋は、四季折々の姿を見せてくれます。ぜひ、一度は訪れて、その景観をご覧いただきたいと思います。

鶴田町の健康状態は

平均寿命（平成22年時点）は、男性が77・0歳で県内29位、女性が86・1歳で県内4位であり、特に男性が短命という結果でした。死亡原因では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が全体の半分以上を占めており、最も多い悪性新生物を部位別にみると、男性では肺がんと胃がん、女性では大腸がんが多くなっています。

健診受診者の生活習慣をみると、喫煙や飲酒、運動習慣などに課題があり、医療費の分析では1件当たりの費用が高く、重症化してからの病院受診が懸念されます。また、要介護認定者の有病状況では生活習慣病の他、筋骨格に悩みを持つ人が多い状況となっています。

一方、子どもについては、やはり肥満傾向児の出現率が全国や県平均より高い傾向にあります。

鶴田町の健康面の施策は

町では、平成12年に、鶴の里・健康長寿の町を宣言し、「健診」、「正しい食習慣」、「野菜と減塩」、「運動」、「生きがい」について健康長寿目標を設けています。さらに平成16年には、朝ごはん条例を制定し、「ごはんを中心とした食生活の改善」、「早寝・早起き運動の推進」、「安全・安心な農産物の供給」、「地産地消」、「食育推進の強化」、「米文化の継承」の6つの柱を基本方針として、規則正しい食生活を習慣づける朝ごはん運動を展開しています。

具体的な取り組みは

まずは、幼少期、子どもの頃から正しい生活習慣を身に付けてもらうことが大事であり、乳幼児健診では生活リズムを定着させるための支援や、虫歯予防対策としてフッ素塗布の機会を増やす取り組みを行っています。また、食生活改善推進員の協力を得て各小学校において朝ごはんの調理教室、早寝・早起きの啓発などを行っています。

健診については、年に1回は受診することを基本とし、より多くの人に受けてもらうため、保健協力員とともに未受診者宅を訪問するなど受診勧奨を徹底し、日曜日や冬期間も実施しています。

特定健診は、基本項目に貧血、心電図、眼底、尿酸、クレアチニン、HbA1c、尿中塩分検査を加え、費用については無料とし、さらに若い世代から生活習慣病予防の意識を高めてもらうため、30歳代の方も対象にしています。また、がん検診後においては病気を早期発見・早期治療するためにも精密検査費用の一部を助成しています。健診結果説明会では、皆さんが自分の健康状態を理解し、自ら生活習慣の改善方法を選択していけるよう、保健師や栄養士が1人ひとりに丁寧に説明しています。さらに重症化予防対象者には家庭訪問による保健指導を行うなど、個別支援に力を入れて取り組んでいます。

毎年開催している保健・医療・福祉祭「いのちのまつり」では、多くの団体にご協力をいただき、薬や健康相談、歯科健診、各調理教室の際にテーマにしている町の食材を使った野菜たっぷりの減塩食の紹介、町が制作したつるりん体操を取り入れて開催している健康運動教室の体験、健康づくりの行事で配布している抽選券のお楽しみ抽選会などのブースを設けており、楽しみながら改めて健康について考えてみる良い機会にしていただきたいと思っています。

今年度は、5つの健康長寿目標毎にテーマを設定した健康長寿アップセミナーを開催しているところですが、町民の皆さんと一緒に、これまでの取り組みを振り返り、今後の課題や目標を再確認しながら、健康長寿を目指してさらにステップアップし、健康で共に支え合う住みよいまちづくりを進めていきたいと思っています。

「町長独自の健康法」

一、早寝・早起き・朝ごはん
　朝5時起床。朝ごはんをしっかり食べる。夜9時就寝。

一、酒はほどほどに
　なかなか二次会にお付き合いできなくてすみません。

一、運動を心がける
　東京出張はタクシーを使わず歩く。町長室でスクワット。

インタビュアー

● 駒井亜由美 ●
青森テレビアナウンサー
担当番組は「わっち!!」
わっちNEWSなど

鶴田町長

● 相川　正光 ●
1953年生まれ（64歳）
2014年鶴田町長選挙に
初当選。 現在1期目

働き盛りの健診から始める健康づくりをめざして

蓬田村長
久慈 修一

蓬田村はどんなところ

津軽半島の陸奥湾沿い、北緯41度に位置する蓬田村は、明治22年に村制を施行し、平成31年に村制施行130周年を迎えます。

村の西方を津軽半島の脊梁中山山脈が走り、大倉岳（677m）・袴腰岳（627m）・赤倉岳（563m）は「蓬田三山」と呼ばれる登山のメッカとなっています。

自然と共生してきた半農半漁の村で、中山山脈の裾野には整備された美しい田園が広がり、陸奥湾ではホタテの養殖が盛んに行われています。

当村は、桃太郎トマトの産地として知られていますが、最近では果皮が薄く糖度の高い新食感ミニトマト「よもぎたべビー」の生産にも力を入れています。また、新たな地域特産物を目指し、ホタテ養殖残渣堆肥を活用した玉ねぎの生産を開始しました。

自然豊かで山の幸、海の幸に恵まれた、ホッとするあたたかい村です。

蓬田村の健康状態は

平成22年の国勢調査に基づく平均寿命では、蓬田村の平均寿命は男性が77・3歳で県内21位、女性が84・8歳で県内34位となっています。死亡原因は、がんが一番多く次いで心臓病、肺炎です。村の健診受診率は、がん検診・特定健診ともに低い状況が続き、特に40～60歳代の働き盛りの健診受診率は年齢とともに低くなり、40・50歳代のがん検診に至っては10％にも達していません。

特定健診を受けた方の状況については、肥満・メタボ判定者が多く、尿中塩分検査も、当村では高血圧による医療費・受診件数が多いことから村の健診に追加していますが、平均値を見ていくと男性11・8g、女性10・9gで目標摂取量よりも高い状況となっています。

また、肥満傾向児の出現率は、小学生・中学生ともに高い状況です。子どもの健康状態は、家族の生活習慣が影響しますので、幼少期からの家族を含めた健康づくりが重要となってきます。

蓬田村の健康面の施策について（健康宣言等）

当村では、村民一人ひとりが自らの体に関心を持ち、子どもから大人まで積極的に健康づくりに取り組むという願いのもと、平成27年に健康宣言を行い、生活習慣をより良くするための目標として「健康よもぎた10ヶ条」を掲げました。当村ではその項目の一つである「毎年健診を受ける」に力を入れています。現在、働き盛りの健診受診率は低く、がん死亡者で健診未受診者が多い状況です。働き盛りの方が病気などで働けなくなったり、死亡してしまうと、本人だけではなく家族にも身体面・精神面・金銭面で負担となり、家事や育児にも多大なる影響が出てきます。そうならないためにも、健診を受けて早期に病気を発見し、治療・健康づくりにつなげる事が大切で、現在、働き盛りの健診から始める健康づくりを勧めています。

インタビュアー
● 近藤 志生里 ●
青森テレビアナウンサー
担当番組は海と日本プロジェクトほか

蓬田村長
● 久慈修一 ●
1950年生まれ（67歳）
2013年蓬田村長選挙に初当選。 現在2期目

健康に対する具体的な取組は

村では、健診を受けやすい環境づくりとして、休日や、漁師の沖休みに合わせた日程の調整、40歳以上のがん検診20歳以上の特定健診無料化を行っています。

健診PRのために、保健協力員へ村の健診受診状況等を踏まえた勉強会を行っています。これは保健協力員が健診受診を呼びかけることで、村民の命・生活を守っているという自覚を持って活動してもらうためです。

働き盛りの方の健診受診には、各種職域や各種団体の力も欠かせません。漁協・農協・商工会を対象とした健康づくりセミナーを実施して健診受診の必要性を周知したり、漁協、農協や婦人会・日赤奉仕団などの集まりなどにも保健師が出向き健診PRをしてきました。

生活習慣病対策として運動・栄養教室を実施していますが、加えて、漁協・農協、婦人会等職域・団体等とも協同した健康づくり教室も開催しています。各団体でのつながりを生かし、仲間とともに健康づくりを行っていけるようサポートできればとの思いです。また、健康づくりポイント事業も実施しており、健診受診や健診後の健康づくりへの良いきっかけ作りになってくれればと思っています。

幼少期からの健康づくりでは、家族の食生活等生活習慣が子どもにも影響を与えるとの考えから、乳幼児健診の栄養相談時に子どもだけではなく両親を含めた家族へも指導を行ったり、早い内から薄味に慣れてもらうために幼児健診時や蓬田村民祭において食生活改善推進員によるだし活も行っています。

心身ともに健康で生きがいを持って生活していくためには、自らの健康に関心を持つことが重要です。そのきっかけ作りとなるよう健診を始めとした健康づくり事業の充実を図っていきたいと思っています。

市民の主体的な健康づくりの推進

～健康寿命延伸と健康格差縮小に向けた取り組み～

十和田市長
小山田　久

十和田市民の健康状態

平成22年の青森県の平均寿命が、当市は男性では78・3歳で最も長く、女性は85・2歳で24位と緩やかに伸びているものの全国と比較するといまだ短い状況です。平成27年の死因別死亡率では、当市は悪性新生物で亡くなる方が県内10市の中では最も少ないのですが、65歳未満の死亡率では男女とも悪性新生物が最も高い状態です。このことは、40歳・50歳代のがん検診受診率が低いことなども関係すると考えられることから、働き盛り世代の健康づくりを進めていくことが平均寿命の延伸につながるものと考えます。

運動推進に向けた取組み

市では、平成25年3月に策定した「十和田市健康づくり基本計画（第2次健康とわだ21）」を健康づくりの指針として位置づけており、「生活習慣病の予防」「こころの健康」「親子の健康」の三つを柱に、保健・医療・福祉・教育等の関係機関が連携しながら各種事業に取り組んでいます。

第2次健康とわだ21計画を市民に周知し実践してもらうために、平成27年1月、新市誕生10周年記念式典において、「健康都市」の実現を目指すことを宣言しました

こういった状況の中、健康維持に重要なことは自らが行動・実践することと考えて、さっそく平成27年度から子どもから大人まで誰でも気軽に取り組める運動を重点的に推進しています。

まず「健康とわだエンジョイウォーク事業」を実施しました。これは、屋外でのウォーキングイベントを開催するほか、距離や歩数がわかる案内板を、桜並木が美しい日本の道百選に選ばれた官庁街通りの歩道などに設置し、ウォーキングを継続しやすい環境整備に取り組みました。近頃は、朝に官庁街通りをノルディックウォークするサークルを見かけますし、夕方からはご夫婦や友人とウォーキングする光景が非常に多くなったと感じます。このようなことから、この事業が一定の効果を上げているのではと評価しています。

十和田市民が健康な生活を送るために

まずは食生活を見直すため、食事モデルを台に乗せるだけで瞬時に栄養価がわかる「食育SATシステム」という機器を導入しました。この機器を保健センターでの栄養相談や公民館まつりで活用しております。最近では、市内中学校1年生の家庭科の授業カリキュラムに添った内容でこの食育SATシステムを使って指導したところ、生徒自身が野菜不足や塩分の取りすぎなどに気づき、どうすればバランスの良い食事を摂れるかを考えるなど、意欲的に授業に取り組め大変良かったと校長先生からも高評価をいただいたところです。

次に、「健康とわだポイントラリー」を実施しています。これは健診受診や健康講座に参加しポイントを集めると、参加賞として市営の体育センター・入浴施設や民間運動施設の無料利用券と交換できます。さらに抽選で健康グッズをプレゼントするなど、楽しみながら運動や健康知識が身につく取り組みです。

インタビュアー

● 五月女　舞香 ●
青森テレビアナウンサー
担当番組は「わっち!!」情報コーナー、中継リポーター、ローカルニュースなど

十和田市長

● 小山田　久 ●
1946年生まれ（71歳）
2009年十和田市長選挙に初当選。　現在3期目

こころの健康づくりについては、家族・友人・職場の同僚・専門的な窓口へ相談できるよう命の門番である「ゲートキーパー養成講座」を実施しています。夜の開催でもあることから仕事帰りに子連れで気軽に参加し、子育て世代にも自殺予防に対する関心が身近なこととして高まってきています。また、乳幼児期から思春期へは、臨床心理士等による「子どものこころの相談」、メンタルヘルス科医師によるひきこもりや精神疾患を疑う壮年期への「こころの相談」、認知症など高齢者への「もの忘れ相談」などを実施しておりますが、病院と違って気軽に相談しやすいと大変好評を得ております。

市民の主体的な取組みを支援

食生活改善推進員会が企画から運営まで自主的に取り組んだ「食育フェア」、保健協力員会が自分たちでシナリオや配役を決め、町内会や学校で上演している「禁煙・健診を受けよう」の健康劇などは、ボランティアとは思えないほどの完成度で非常に市民の関心を引いております。そのほかに、傾聴を活かしたサロンや紙芝居によるこころの健康づくり教室、高齢者の閉じこもり予防を目的とする高齢者サロン、町内会単位での健康体操など、健康づくりに積極的に取り組む市民が増えています。

市では、今後も市民との協働により市民が健やかに暮らせるまちづくりをすすめてまいります。

活力にあふれ、人々の交流が盛んなまちづくりを推進

六戸町長 吉田 豊

六戸町はどんなところ

上北郡の東南部で、八戸・三沢・十和田三市の中心に位置しています。人口は減少傾向を辿ってきましたが、近年では子育て支援・定住促進施策などの効果で微増傾向にあります。基幹産業は農業で、にんにくやごぼう、長いも等根菜類を中心とした多品目の野菜作りが盛んに行われ、近年では特産地鶏の青森シャモロックザ・プレミアム#6が特産品となっています。

六戸町の健康状態は

平成22年に発表された当町の平均寿命は、男性77・4歳、女性85・4歳と共に県内16位でした。健康寿命も併せて延伸することが大切ですが、自殺と生活習慣病が大きな課題となっています。町の死亡原因で、平成23年から5年間の標準化死亡比を見ると、男女とも糖尿病や脳血管疾患、腎不全が高く、また、中高年の男性の自殺が多い特徴があります。自殺は経済面や健康面、人間関係等様々な問題が絡み合い追い込まれた結果で、誰しも起こり得ることから、悩みを相談できる環境づくり及び町を挙げた支援体制の構築が求められます。生活習慣病対策では、特に糖尿病に着目しています。豊かな食生活と運動不足だけでなく、農家のこびりや仏壇のお菓子を食べる習慣など、地域の暮らしぶりそのものが発症に関係していると考えます。介護に至る原因の中では脳血管疾患が多く、血管を守るための予防活動の大切さを強く感じます。まずは自分の身体の状態を把握するため、各種健(検)診を受診することが重要ですが、若い世代の健診未受診や、精密検査未受診も課題となっています。

六戸町で行っている健康面の施策

平成15年に健康増進計画「健康ろくのへ21」を策定、その実践のため、平成19年の町制施行50周年記念式典にて「健康づくり宣言」を行いました。その後2次計画策定に伴い、現在の健康課題に即した実践内容の見直しを行い、平成27年の町民運動会において、リニューアルした「健康づくり宣言2015」を掲げました。運動習慣、食生活、健診受診、受動喫煙対策、人とのつながりの大切さ、むし歯予防の6項目を挙げ「できることから取り組みましょう」と町民が集まる機会に呼びかけております。さらに、個人・家族・地域ぐるみで実践できるよう、平成28年6月から「ろくのへ元気アップポイント事業」をスタートしました。

インタビュアー

● 池田　麻美 ●
青森テレビアナウンサー
担当番組はローカルニュース、ナレーション、リポートなど

六戸町長

● 吉田　豊 ●
1950年生まれ(68歳)
1996年六戸町長選挙に初当選。 現在6期目

具体的な取り組みは

この事業は、町が実施する健(検)診などの健康づくり事業や高齢者を対象とした各種介護予防事業、地域で実施するラジオ体操等の各種運動やボランティア活動にポイントを付与し、商品券との交換や学校活動応援金として寄付できるものです。1月24日現在、1、069名が事業に参加しております。介護予防事業に毎週参加し、心身ともに元気になっていく高齢者の方々や、独自で運動を継続して取り組みその記録を持参する方、地域でラジオ体操を実践する方等、町民が様々な形で健康づくりに取り組むことは、非常に嬉しい限りです。今後も、さらに多くの町民の取り組みを応援できるものと期待しています。

また、今年度、40・45・50・55歳と節目年齢の対象者に人間ドック無料化を実施。平成27年度からは各種がん検診の精密検査対象者(60歳以下)への費用助成を開始しました。若い頃からの意識づけや、健康管理に取り組む姿勢を町が応援することで、生活習慣病やその重症化予防につながればと思います。

町の健康課題の一つである自殺の問題に関しては、今年度、国の「モデル市町村計画策定事業」を活用し、自殺総合対策推進センターの反町吉秀先生からご助言を頂きながら《健やかで安心なろくのへ》を目指して自殺対策計画策定に向けて取り組んでいるところです。

当町の健康づくりは、健診の受診勧奨の一つとして、毎戸訪問し、ちらしを配布しながら一人一人に呼びかけてくれる保健協力員をはじめ、健診受診後の朝食提供事業で町民に温かい食事を提供している食生活改善推進員、乳幼児健診のお手伝いをしながら親子を見守る母子保健推進員など、地域住民に支えられています。町からの情報発信・提案を行いながら、町民が健康で安心して暮らすための施策を一緒に考え、活力にあふれ、人々の交流が盛んなまちづくりを推進していきたいと思っております。

六戸町長の健康法をお聞かせください

特に何か運動している訳ではありませんが、作業服に着替えて草刈りや薪割りなどを行います。日々の生活の中で自分がすべきことを躊躇せず、コツコツと頑張って行くことが原点と思います。意識と行動。これは年齢には関係なくやることが大事で、精神的な満足や、幸せな生活を送ることにつながり、人間が歩んでいくために大切なことだと思っています。

自分の健康を守るためには、自分の身体の状態を知ることが大切

七戸町長 小又 勉

七戸町はどんなところ

青森県の東部にあり、昔は奥羽州街道七戸宿として栄え、現在も国道4号、青森市と八戸市を結ぶみちのく有料道路や上北自動車道、七戸町とむつ市を結ぶ下北縦貫道路も整備されるなど交通の要となる地域です。

平成22年には、東北新幹線七戸十和田駅が開業しました。震災の影響はありましたが、駅利用者は順調に増えています。

全国でも珍しい新幹線の駅に隣接している道の駅「しちのへ産直七彩館」では、特産の長芋やにんにくなど新鮮な産直野菜が手に入り、たくさんのお客さまに来ていただいています。

七戸町の健康状態は

平均寿命は、男性が77・5歳で県内11位、女性が85・0歳で県内30位、全国ではワースト40位と女性が短命です。

平成27年の死亡原因の第1位は「がん」で、いわゆる生活習慣病による死亡率は全体の6割を占めています。その生活習慣病を早く発見できる特定健康診査の受診率は、41・6％と全国や県の平均よりは高いのですが、腹まわりや、血糖、脂質が高いなど結果はよくありません。そのため、肥満や糖尿病予防のための保健指導、若い世代からの食育教室などを展開しています。

実は、自殺も短命の要因の1つで、「心の健康づくり事業」に平成16年度から取り組み、少しずつ改善されてきました。

「心の健康づくり事業」とは

最初は心の健康に関する講演会やうつ病についての周知活動が中心でした。ですが、60代以上の自殺が多かったので、「こころの健診」を青森県立保健大学の協力のもと実施しています。身近な人の心の変化に気づけるよう「傾聴研修」「ゲートキーパー研修」を開いています。実際、平成21年をピークに自殺率は半減しました。

それから、小学4年生を対象に、気持ちをうまく伝え合う事や心を元気にする方法を学び、悩みやストレスにうまく対応できるように、「こころが元気になる教室」を開催しています。

七戸町では、「健康宣言」を掲げたそうですね

はい、平成27年7月に「健康のまちづくり宣言」をしました。

誰でも心も体も健康で生活できることを願っているはずです。健康の大切さを理解し、食、運動、節酒、禁煙など8つの目標を掲げ、町全体で健康づくりに取り組めるようにしています。

インタビュアー

● 池田　麻美 ●
青森テレビアナウンサー
担当番組はローカルニュース、ナレーション、リポートなど

七戸町長

● 小又　勉 ●
1949年生まれ（69歳）
2009年七戸町長選挙に初当選。　現在3期目

具体的な取り組みは

自分の健康を守るためには、自分の身体の状態を知ることが大切です。町の健診は、平成28年度から七戸病院で、より多くの人が受診できるよう74歳まで拡大しました。あとは、節目の年齢の方に特定健診の無料クーポンを配布しています。健診の申込み時期には、保健協力員が一軒一軒家庭訪問し、声がけをしながら受診を勧めています。また、成人式の会場で健診のPR活動も行っています。

町の健康課題である糖尿病予備群の基準を独自に決めて、保健師や栄養士が個別に面接もしています。昨年11月には「糖尿病を退治しナイト.in七戸」を開催し、上十三医師会の先生方から糖尿病予防について、ご講演いただきました。

生活習慣の改善には、食事も大切です。地域の食育の担い手である食生活改善推進員が、集会所で健康料理教室を開催し、参加者が作ったみそ汁の塩分測定や健康食の普及啓発活動を行うほか、小学生や高校生を対象に食育教室を開催しています。保健協力員と同様に、町民に近い目線で健康づくりリーダーとしての活動にとても期待しています。

地域包括支援センターとは

町の高齢化率は36・7％、約3人に1人が高齢者で、認知症高齢者も増えています。認知症になっても、本人の思いを大事にしながら住み慣れた地域で暮らせるようにいろいろな取り組みをしています。たとえば、支援が必要な方のお宅を訪問し、本人・家族支援等を早期に行う認知症初期集中支援チームを設置しました。これまで徘徊事例もあったことから、認知症の方を事前登録し、その情報を警察署や消防署と共有しています。ほかに認知症サポーター養成講座や認知症カフェを行っています。

現代の高齢社会は、医療と介護の連携が欠かせないので、病院から退院し、切れ目のないサービス提供や支援をするためのルールを作り、医療・介護関係者の研修会を開催するなど顔の見える関係づくりをしているところです。

健康づくりが要介護者の増加や認知症の発症を抑えることができると信じています。こうした活動が町全体に広がり、健やかで、心豊かに安心して暮らせる町であり続けることを願っています。

まさに、これからの10年が町として生き残りの勝負を分けると思っています。健康づくりのほか福祉や教育など行政の基本を大事にしながら取り組んでまいります。