

健康長寿の町を目指し、全国自治体初のFMD検査を導入



板柳町長
成田 誠
1953年生まれ(満65歳)
2015年板柳町長選挙に初当選。
現在1期目

板柳町はどこなところ

板柳町は津軽平野のほぼ中央に位置し、東西を十川と岩木川に囲まれ、その豊かな水系に恵まれた四季折々の自然と、のどかな田園風景が広がる、りんごを米を中心とした農業の町です。

平成28年12月には「りんごまるかじりリレー」で、挑戦者みなさんのご協力のもと1、101人のギネス世界記録を樹立しました。

また、昨年は待望の板柳発祥のりんご新品種が、農林水産省に品種登録されるとい、りんご農家にとつて大変うれしいニュースが飛び込んできました。町りんご新品種育成研究会のメンバーが育成した「明秋(めいしゅう)」と名付けられた新品種なのですが、葉取りをしなくても真っ赤に色づき、普通貯蔵でも、翌年の5〜6月まで美味しく食べられるなど、これまでにない品種です。

板柳町民の健康状態は

厚生労働省発表の平成27年市町村生命表の結果、板柳町の平均寿命は男性で78・5歳、女性は85・4歳となっております。残念なことに男女共に県の平均を下回っている現状です。

平成29年の死亡原因を見ますと、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が占める割合は4割を超えています。悪性新生物の中では、肺がん、膵臓がんが同率トップで、大腸・直腸がん、肝臓がん、胃がんが続いており、早期発見が大変重要であります。その他の心疾患・脳血管疾患は、生活習慣を見直すことで減らすことができますが、まずは健診を受診することが大切です。

特定健診受診者の健診データによる健康状態は県内でも上位です。しかし、特定健診の受診率は34・7%(平成28年度)と低いことが課題であり、国の目標である60%にはあと約19

0人必要な状況です。

また、町の特定健診の結果から、男性は肝機能が悪い方が多く、飲酒率や喫煙率が高く、飲酒量も多い状況です。

平成28年度に『健康宣言』を掲げ取り組んでいます

町では、平成28年度を「健康元年」と位置づけ、これまでの健康課題や超高齢社会の実状に適した健康づくり施策を踏まえながら、健康づくりは健診から始まると考え、「診る」「知る」「変わる」の3つの視点で取り組むことにしました。「りんごの里いたやなぎ健康5箇条」を掲げ、町民の皆様が健康づくりに取り組みやすいようにしています。



その取り組みの一つとして、子供の時から生活習慣が大切と考え、小学校と連携し、食事の大切さや、おやつやジュースなどについて学習する「食の学習会」を実施しています。

また、健診受診者に対しては、健診データから生活改善が

必要と思われる方を対象に健診結果説明会を開催しています。健診結果説明会は、町民一人ひとりが健診結果と生活習慣とを結びつけて考え、生活環境を見直す機会になっています。

町民から生活状況を聞くと、「ラーメンをよく食べる」など塩分の過剰摂取「農作業の休憩時に菓子パンやお菓子、ジュース、缶コーヒー等を摂取する」「野菜を野菜ジュースで摂っている」「冬場は外出を控えるため運動不足になる」などの声がよく聞かれます。

健診を受けた方には、糖質を取り過ぎることや野菜不足になることで身体がどうなるのかを説明すること、生活にも変化が見られています。

〈全国の自治体で初めてFMD(血管内皮機能)検査を導入〉

健康宣言をきっかけに、生活習慣により引き起こされる動脈硬化の前に起こる血管内皮障害に着目した検査と保健指導を『血管若返り事業』として実施しています。全国の自治体で初めてFMD(血管内皮機能)

能)検査を導入しました。血管内皮は血液と接する部分であり、血管内皮機能障害から動脈硬化が始まると言われていることから、対象者をその予防のため30〜75歳未満とし行っています。町民からは好評であり、約290人(平成29年度)の方が検査し、自分の血管の内皮機能を初めて知った上で保健指導と併せて実施しました。

検査結果は基準値を下回る町民が多かったのですが、この結果をきっかけに健診を継続して受けてもらい、生活を見直すことで健診データが改善できるように保健指導を今後も続けていきます。

〈今後の取り組み〉

このようなことから、町では二人でも多くの町民に健診を受けて頂き、まずは自分の健康状態と真剣に向き合い、血管を守っていく事が大切と考えています。

受診率アップのための取り組みとして実施している、①広報や各団体への健診のPR活動、②未受診者に対する電話勧奨、保健師による訪問、③特定健診の最初の対象となる40歳の方の特定健診、がん検診の無料

化、④個別健診の導入など、健診を受けてもらえる体制づくりに引き続き取り組んでいます。

血管障害から起こる、脳・心・腎を守るため、血管を傷付けるリスクがある高血圧、糖尿病、高脂血症などを減らし、血管内皮機能を改善することで、脳血管疾患や心筋梗塞、人工透析等を減らしていく必要があると考えています。

また、平成29年度に糖尿病重症化予防プログラムを策定しましたので、透析になる方が減るだけでなく、他の合併症も予防できるような地域の医師と連携していきます。

町民一人ひとりに対して、きめ細やかな保健活動が平均寿命や健康寿命の延伸、さらには医療費の軽減につながると思いますので、効果的な方法を工夫しながら今後も取り組んでいきたいと考えています。

インタビュー



● 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