

官学連携で取り組む健康施策

弘前市と弘前大学の挑戦



弘前市長 葛西 憲之

弘前大学医学部 社会医学講座 教授 中路 重之

川口アナウンサー 弘前市・弘前大学・青森県総合健診センターが平成17年から立ち上げた岩木健康増進プロジェクトが、何をきっかけとして始めたのか教えてください。

中路教授 約12年前、青森県の「短命」が大きな問題になり始めた頃に、なぜ平均寿命1位の長野県に大差をつけられているのか？それは「医療の差」なのか、あるいはほかの理由があるのかという疑問がわいてきました。私がある弘前大学の社会学講座の「社会医学」というのは「公衆衛生」のことです。「医療の差」以外の答えはあると仮定した場合、我々が研究している公衆衛生の差もあるかもしれないと思いました。そこで知り合いを通じ、当時岩木町だった現・弘前市岩木地区で調査をしようということになりました。当時の岩木町の平均寿命は、全国2000以上の市区町村のうち男性が全国ワースト11位、女性が45位くらいでした。

非常に短命な町だったので。短命県の大原因は、死因の4分の3を占める「生活習慣病」＝悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患です。この3つの病気を退治する、もしくは病気にかかる年齢をできるだけ遅くする必要がありますが、生活習慣病の原因究明には身体の健康に関するあらゆるものを測らなくてはなりません。そこで、様々な分野の研究者にご協力いただき、網羅的に行おうということでプロジェクトが始まりました。

葛西市長 当時、岩木町が抱える健康に関する問題が明らかにされ、その対策も行っていただけると考え、町として全面協力することになったと聞いています。保健協力員が住民にデータ採取のための健診参加を呼びかけ、1000人以上の参加者が集まりました。その結果、実効性のある研究が始まったのです。その翌年の平成18年2月に市町村合併が行わ

れ、弘前市が岩木町の業務を引き継ぎ、以後、弘前大学医学研究科、特に中路教授と協力関係を築いてきました。

川口アナウンサー 10年以上にわたる研究をされていますが、研究で分かったことはありますか？

中路教授 分かりやすい例を取り上げると、1つ目は骨密度に関することです。中学2年生くらいまでに運動をよく行った子と行わなかった子では、骨密度が明らかに違いました。なので、子どもには運動をさせる必要があるのだと改めて分かりました。2つ目は、ピロリ菌。近年話題にもなりましたが、胃袋にいるピロリ菌を除菌した人は、胃袋が見事にきれいになりました。実は、私自身も持っていたので除菌しました。3つ目は、口腔に関する事です。口の中が綺麗な人、歯の本数が多かったり唾液の量が多い方など、口腔内の状態が良いと、糖尿病や動脈硬化、骨密度減少

などの病気の進行が遅いことが分かりました。「歯は健康の窓口」と歯科医師からよく聞きますが、まさにその通りです。このように、様々なことが判明してきました。

葛西市長 私もピロリ菌を持つていたので除菌しました。これで、胃がんの確率は相当減ったと思っていますが、このような「健康教養」が市民の間に浸透していなかったという実態があり、健康教養を押し進める「保健衛生委員」だけではマンパワー的に足りないことも

中路先生からのアドバイスで分かりました。ではその体制



をどう作っていくのか、という課題をきっかけに私どもの取り組みが始まりました。

中路教授 岩木地区の住民を健康にして寿命を伸ばすにはどうすれば良いのか、といつも考えますが、難しい局面は今

までに多々ありました。まず、1年目には保健協力員がいましたが、2年目から弘前市との合併により保健協力員がいなくなりしました。我々は地域の保健協力員にお世話になり、いろいろと相談をしながら行っていたので非常に大きな痛手でした。1年目の健診に来てくれた約1000人の町民は初見にも関わらず「自分たちも一生懸命やろう」という意気込みを持っていましたが、健診に参加しない残りの約9000人の住民に対し、どのように健康教養を届けていけば良いのかと悩みました。そしてそのためには、人から人に繋げる「仲間」が必要だということを感じました。保健協力員の皆さんのように。

川口アナウンサー 岩木町が弘前市に合併し、今度は弘前市全体で押し広げていくことになりましたが、そこで「仲間」づくりに着手したのですね。

教室と栄養講話による効果について、中路先生からお話をお聞きした時に、全市的に広めていきたいと思いいくつの取組みを始めました。

1つ目は、健康教養の向上と人材育成です。中路先生に寄付講座「地域健康増進学講座」を開設していただき、人材育成を行い、マスメディアや小中学校を通じて健康知識の重要性について普及啓発していただきました。その最中、平成25年に改めて明らかになった「短命県全国一位」という衝撃的なニュースは、より覚悟を決めるきっかけとなりました。マニフェストに「健康増進」を謳っていたので改めて実感を持ち、この大きな課題に正面から切り込んでいかなければならないと思っただけです。

健康教養普及のための人材の育成については、平成24年度から弘前大学に、調査研究委託として「健幸増進リーダーの育成」を始めていただきました。

「健幸増進リーダー」とは、市民の健康維持・増進、寿命の延長に欠かすことのできない、生活習慣の改善、運動習慣のきつかけ作りを地域の中で行っていたり、その役割を担った市民の方々です。4年目となる平成27年度までに131名のリーダーが認定され、平成27年度だけでも500回以上の健康教室が開かれ、延べ2000人のリーダーが活動しました。今まで13000人も市民が健康づくりに参加してくれたのは大きな成果です。今年度もリーダー養成講座を行うので、ぜひ多くの市民の方に受講していただき、先輩たちとともに弘前市民の健康づくりを引っ張っていただきたいと思います。

2つ目は、モデル地区での実践です。岩木地区に隣接する相馬地区をモデル地区に選定し、地域で自立して運動・健康教室が開催できるよう、人材の育成を弘前大学にお願いしています。こちらも費用は弘前市

で負担し、岩木健康増進プロジェクトとは別の仕立てで行っています。平成27年度までに成果が出始め、行政と地域住民と健幸増進リーダーが協力して、年間を通じて自立した運営ができるようになりました。こちらは、年間延べ462人の地域住民が参加しています。

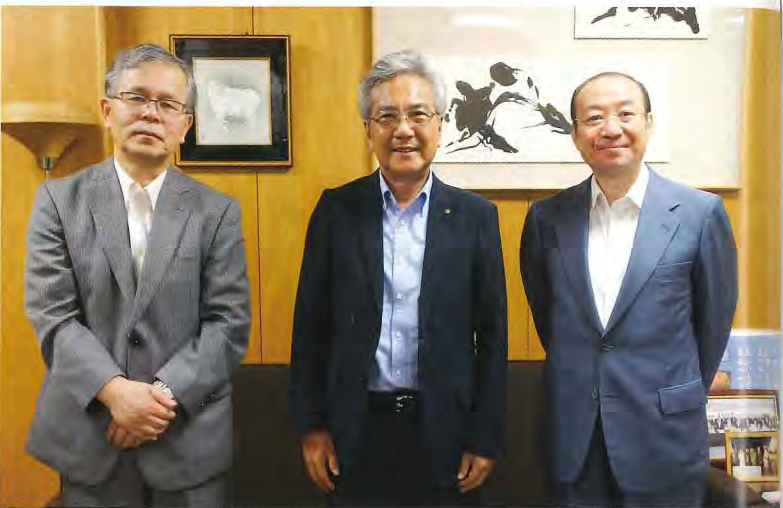
健康づくりには、市民一人ひとりの健康への関心、意識を高めて、実践につなげることが必要ですが、そのためには、個人の健康を支える専門家や地区組織の力が重要です。そこで弘前市では、平成27年度から地域で健康づくりのサポートをしていただく「健康づくりサポーター」を各町会から推薦していただき、現在約352名のサポーターが、がん検診の受診勧奨、健康教室開催のサポートなどの健康増進活動を行っています。健康づくりサポーター、健幸増進リーダーのほか、食の案内役である食生活改善推進員、地域を支える町会役員で

ある保健衛生委員など、地域の健康づくりを支える人たちの裾野を広げて、一体となって地域の健康づくりに取り組んでいきたいと考えています。



川口アナウンサー これまでの取組みは、弘前市にとつてどのような効果があると期待されていますか？

葛西市長 私どもが行っている岩木健康増進プロジェクトでは、毎年約800〜1000人の市民が健康調査に参加しています。12年間の取り組みの中で蓄積された膨大なデータビッグデータは、弘前大学が1つの拠点として採択されている文部科学省の「革新的イノ



ベーションプログラム」いわゆるCOI (center of innovation) の認知症や生活習慣病の予防法の開発等に活用されています。この研究成果が健康寿命の延伸につながるように、大いに期待しているところです。そして、参加されている全国の大手企業と弘前市の地元企業が連携することによって、新たな医療健康産業が弘前市で生まれることを期待しています。当市の強みである弘前大学医学部と、発達した部品産業や精密産業などを上手くマッチングとコーディネートさせながら、精密医療産業を伸ばすことも考えています。

今年から始まった「いきいき健診」も、弘前市を含めた全国8地域の高齢者の健康調査のデータから、認知症をはじめとする疾患の予防法、地域ごとの特徴などが解析されるので、弘前市における健康寿命の延伸に向けた対策にも大きく寄与すると考えております。

これまで以上に弘前大学との協力関係を緊密にしていききたいと考えております。

中路教授 これからは、出来上がってきたものをいかに次へ動かしていくか、ということが問題だと思えます。今まで「健康づくり」は面白くないものでした。これからは、健康と経済は結びつけられ、楽しく広げることができていることを知っていただきたいです。今年COIでは、楽天とタッグを組み、楽天レ

シピ上で「3ダウンレシピコンテスト」という減塩レシピのコンテストを行っています。健康に良くておいしいレシピを全国から募集しています。この取り組みは最終的に、青森の一村一品とに結び付けていきたいと思っています。今までのような狭い範囲での健康づくりで終わるのではなく、さらに広げてそれが経済の活性化や少子化対策にもつながっていくという成功例を他所にも見せていく必要があります。弘前市が日本一の取り組みを目指すには、結果にこだわって欲しいと思っています。

葛西市長 これからの健康づくりは、ジョイフルな感覚を持つて参加できるような仕組みを考えていく必要があります。また、健康もひとつの産業として考えていかなければならないと思います。そこで、雇用の場の創新や、健康産業に対するメリットが生まれるという観点で、今年度から「ひろさきライフ・イノベーション推進事業」



● 葛西 憲之 ●
1946年生、現在70歳。
2010年弘前市長選挙に初当選。現在2期目。



● 中路 重之 ●
1951年生、現在65歳。
1979年弘前大学医学部卒業。弘前大学医学部社会医学講座教授。



● 川口 浩一 ●
青森テレビアナウンサー。
担当番組は「川口浩一と木村隆次のいきいき健やかTV」(日曜日6:15~6:30)など。