

みんなで
延ばそう

健康寿命

特集 生涯現役社会を目指して

世界有数の長寿国である日本。急速に高齢化が進展する中、健康寿命を延ばし、平均寿命との差を小さくしていくことが大きな課題となっています。今回の特集では、この私たちの身近な健康に関し、本市が取り組んでいる「健康寿命延伸プロジェクト」や健康経営に取り組み企業の紹介、「食」「運動」「健康管理」の観点で取り組む健康づくりなどについてお知らせします。

長寿国の健康づくり運動

今や世界有数の長寿国となった日本。しかし、人口の急速な高齢化とともに、がんや糖尿病、脳血管疾患など生活習慣病の増加が深刻な社会問題になり、平均寿命だけでなく「健康寿命」（健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間）も伸びていく取り組みが求められるようになってきました。このようなことを背景に、国は21世紀における国民の健康づくり運動として平成12年に「健康日本21」を策定しました。

本市も国の計画を踏まえ、14年に「けんこうシッポさせほ21（佐世保市健康増進計画）」を策定し、25年に見直しを行い「第2次けんこうシッポさせほ21」を策定しました。現在、この計画を基本に、さまざまな取り組みを行っています。

平均寿命と健康寿命の差を小さく

長崎県民の健康寿命と平均寿命（表1、平成22年国民生活基礎調査から算定）を見てみると、平均寿命は男性が78・89年、女性が86・33年で、健康寿命は男

性が69・14年、女性が73・05年となっており、その差は男性が9・75年、女性が13・28年となっています。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある不健康な期間を意味しており、この差が拡大すると個人の生活の質の低下や医療費・介護給付費など社会保障関係費の増加につながるため、この差を小さくしていくことが今後の課題となります。

死因の約5割は生活習慣病

佐世保市民の死因別割合（表2、平成27年）を見てみると、がんや心疾患などの生活習慣病が全体の約5割を占めており、全国の比率とほぼ同じような状況になっています。

代表的な生活習慣病といわれている糖尿病や高血圧、脂質異常症などの多くは、自覚症状が現れにくく、そのまま放っておくと心臓病や脳卒中、慢性腎臓病などの重大な病気を引き起こし、最終的には、生活機能の低下や介護を必要とする状態になることも多いといわれています。

表2 佐世保市民の死因別割合

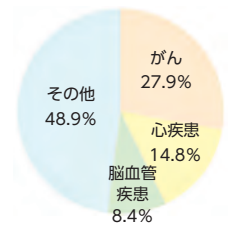
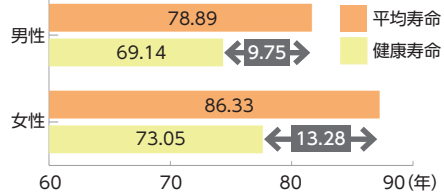


表1 長崎県民の健康寿命と平均寿命



このような生活習慣病の予防には、日常生活の中でバランスの取れた食事や適度な運動、禁煙などに日頃から心掛けるだけでなく、定期的な健康診断や検診を受診するなどして早期予防に努めることが必要です。

民間事業者と連携 健康寿命延伸プロジェクト

本市では生活習慣病の発症や重症化予防のため、特定健診や各種がん検診、歯科健診などに力を入れており、生活習慣の改善に努めています。

また、私たちの生活に欠かせない食生活や運動をはじめ、飲酒、喫煙、歯・口腔、休養、心の健康づくりなどについて、それぞれの関係機関と協力してさまざまな取り組みを進め、健康的な生活習慣の定着を図っています。

さらに、働き盛りの世代を中心に健康づくりに対する意識を高めてもらうため、昨年度から新たに「健康寿命延伸プロジェクト」を計画し、本年度から具体的な取り組みを開始しました。このプロジェクトでは、民間の事業者と連携し、職場から

健康寿命延伸プロジェクト

働き盛りの世代を中心に職場から健康づくりをアプローチ

市の取り組み

- 生活習慣病の発症・重症化予防
 - ↓がん、循環器系疾患、糖尿病、慢性腎臓病など
- 生活習慣の改善、社会環境の整備
 - ↓食生活、運動、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康づくりなど
- 市・民間企業の取り組み
 - ↓健康づくりの機会提供
 - ↓佐世保けんこうウィークなどのイベント開催
- 健康経営の普及・啓発
 - ↓健康経営セミナーなど
- 企業によるサービス提供
 - ↓ヘルシー弁当販売、スポーツジム無料体験、足型測定など



1月13日に中里皆瀬地域で行われた健康ウォーキングに参加する皆さん

健康寿命延伸プロジェクト

本市では市民の主体的な健康づくりの推進と地域経済の活性化などを目的として、官民協働で健康づくりを支援する「健康寿命延伸プロジェクト」を平成28年度に計画しました。昨年3月にはその将来の実施主体となる「佐世保市健康寿命延伸推進協議会」を設立し、現在59の企業・団体等が加入しています。ここでは本年度の取り組みなどについてお知らせします。

佐世保けんこうウィーク

「食」「運動」「測定」をテーマとしたイベントで、佐世保市健康寿命延伸推進協議会を中心に23の企業・団体等に協力していただき、昨年11月18日～26日に



けんこうウィークの会場の様子

初開催しました。期間中は飲食店やスーパー等で健康に配慮した弁当や総菜の販売などが行われ、スポーツジムやスイミングクラブ等では体験教室や特別割引、薬局等では血圧や体組成データの測定サービスが行われました。最終日には中央公民館(常盤町)で集客イベントを開催し、ロコモティブシンドローム(運動器症候群、運動器の障がいのため自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態)の測定などを行的、たくさんの方が会場を訪れました。

各種イベントへの参加

昨年8月に総合グラウンド



ロコモティブシンドロームの測定を行う参加者

(椎木町)で行われた「親子ふれあいスポーツ教室」では、ミズノと大塚製薬の2社に参加していただき、子育て世代の保護者や子どもたちを対象に、足型測定や熱中症予防のためのスポーツ飲料の飲み比べなどを行いました。

また12月には、長崎国際大学で公開講座を行い、大塚製薬・管理栄養士の高尾洋香さんが「元気に毎日過ごすそうー健康的な食生活について」をテーマに講演を行いました。



熱中症対策についての展示

健康経営セミナー

昨年11月と12月に企業・団体の経営者や総務・人事担当の管理職などを対象としたセミナー



健康経営セミナー(12月6日)

を開催しました。このセミナーでは、従業員の健康を経営資源の一つと考え、会社が積極的に従業員の健康や増進に取り組む「健康経営」についての説明や、医師による健康医学教室などを行いました。

健康経営の推進

健康寿命延伸プロジェクトでは、生活習慣病の予備群ともいわれる働き盛りの30代～50代の皆さんに職場を通して健康づくりを強く働き掛けていきたいと考えています。

定期健診や特定健診・人間ドックの推奨、メンタルヘルス、禁煙、心と体の健康増進などに取り組むことで、従業員の活力

健康経営に取り組む企業に話を伺いました

社員の健康は会社の「財産」

株式会社梅村組 取締役副社長 草刈 一光 さん



弊社では、私が入社する以前からラジオ体操や成人病集団健診(現在の生活習慣病予防健診)などを行っていましたが、社員が病気になったことを機に社内の健康意識が高まり、平成13年には全館禁煙、最近では歯科健診やメンタルヘルスなどに取り組むようになりました。

建築・土木工事現場の管理や積算・設計などが私たちの主な仕事ですが、建物も人間も健康という点では同じだと考えています。丈夫で長持ちする建物を作るためには、しっかりとした土台が必要です。人間も同じで、長生きするためには、毎日の食事や運動によって健康な体を作らなければなりません。また、一見頑丈そうに見えるコンクリートも見えないところから少しずつ老朽化が進んでいます。人間もけがや病気によって気付かないうちに症状が進行したり、加齢によって年々変化が生じたりしています。

どんなに建物の土台がしっかりしていても、放置しているとどんどん症状が悪化していきますので、日頃からの点検やメンテナンスが必要となってきます。

弊社では、お客さまが愛着を持ち末永く使っていただけるように、真心と技術をもって仕事をしていきます。仕事は健康意識と深いつながりがあり、健康だからこそ、お客さまに喜んでいただけるような良い仕事ができると考えています。

私たちにとって社員は財産です。一人一人が健康でより良い仕事ができるように、これからも会社全体で健康づくりを応援したいと思っています。

これから長い人生を楽しむために、日頃から健康を心掛け、定期的に健診などを受診して自分をメンテナンスしていくことが大切だと思います。

(取材日 1月26日)



朝礼でラジオ体操を行う皆さん

や企業の生産性を向上させ、企業の業績や価値、イメージアップを図ることを目的としています。本市でも職員を対象とした健康経営研修や階段利用の促進などを行い、健康経営を推進しています。

今後の取り組み

本市では、市民の皆さんが楽しみながら継続して健康づくりに取り組めるよう、運動や健診の受診などに対しポイントを付与し、商品などと交換できる「健康ポイント」の導入を目指しています。

また、「佐世保けんこうウィーク」についても、提供メニューの見直しや実施期間の延長、内容の充実などに努め、これからも市民の皆さんの健康づくりを支援していきます。



佐世保市健康寿命延伸プロジェクト ロゴマーク

みんなで健康づくりを応援しましょう



佐世保市健康寿命延伸推進協議会では、活動に賛同していただける会員企業・団体を随時募集しています。ぜひご参加ください。

内容
佐世保けんこうウィークなど各種イベントでの出展、健康経営セミナーへの優先参加など年会費
100万円(100以上からお願いいたします)

※申し込み方法など詳しくは同推進協議会ホームページ

http://kenkojyunyo-enshin-sasabo.com/をご覧ください

健康づくり課
くり課へお尋ねください。



健康づくり課
☎24・1111

特定健診やがん検診などの受診を

本市では、生活習慣病やさまざまな病気の予防、早期発見・治療を目的に、特定健診やがん検診、歯科健診などさまざまな取り組みを行っています。

【特定健診(国保)】はメタボリックシンドロームに着目した健診で、40～74歳の人を対象としています。血圧測定や血液検査などを行い、生活習慣を見直すことで日頃からの予防に努めることを目的としており、病院などに通院している人も受診できます。

【がん検診】は、がんの早期発見・早期治療を目的としており、本市では6種類(胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺)の検診を実施しています。

医療の進歩により、さまざまな病気が治療できるようになった一方で、自覚症状がなく、症状が現れたときにはすでに進行しているという病気も少なくありません。発見が遅れてもいいという病気はなく、早期受診・早期発見によって心や体、経済的な負担を減らすことができます。日頃から生活習慣の見直しや定期的な健診などの受診に努め、早期予防を心掛けましょう。

本市の低い受診率 定期的な受診で健康状態の確認を

本市の特定健診(国保)の受診率(平成28年度)は35.5%で、6割以上の人が未受診という大変低い状況となっています。また、特に男性受診者のうち、40～64歳の約4人に1人、65～74歳の約3人に1人がメタボリックシンドロームの該当者となっています。さらに、がん検診の受診率も約24.6%で、特に大腸がんは18.5%、乳がんは23.8%と低い状況が続いています(平成27年度)。

近年「忙しい」「健康だから必要ない」といった理由でこれらを受診しない人が増えていますが、日頃からの予防が健康的な生活を送るための第一歩ですので、定期的な受診し、自分の健康状態を確認しましょう。

日頃から実践できる取り組み

【食】毎日プラス一皿の野菜

いつもの食事にプラス一皿(70グラム)の野菜を。ちょっと意識して野菜を取ることで理想的な食事に変わります。温野菜などにして、一日350グラムの野菜を食べましょう。

【運動】毎日プラス10分の運動

通勤時の速歩きや掃除、庭の手入れなど、日常での体の動きを増やすだけで健康生活に変わります。1日8,000歩を目安に歩きましょう。

【健康管理】定期的に健(検)診を受診しましょう

本紙「健康と福祉」のページでは、毎月特定健診やがん検診、歯科健診などの日程を掲載しています。市内の登録医療機関などでご都合の良い日時に受診しましょう。

☎医療保険課(特定健診) ☎24-1111

☎健康づくり課(がん検診、歯科健診) ☎24-1111

健康だと思っけていても
定期的に受診を

NPO法人 葵会
代表 吉村 市代さん



葵会
問い合わせ
フォーム

乳がんの経験を生かして

私は平成18年に市から案内が届いたことがきっかけで乳がん検診を受診しました。検診によって翌年がんが見つかりましたが、幸い早期発見だったため、手術後間もなく社会復帰できました。

当時、私はそのうちと思いつつも、検診の案内がなければ自ら受診することはなかったと思います。私はこの命が助かった経験を生かし、たくさんの方にがん検診の大切さを伝えたいと思い、平成25年にNPO法人葵会を設立しました。葵会ではSASEBOピンクリボン祭りなど県や市と協働でイベントを開催していますが、その中で、私と同じようにがんが見つかった人もいます。検診を受診しない人の中には病気が見つかるのが怖いという人もいますが、発見が遅くなると最悪の場合、命を落としてしまう可能性もありますので、あなたやあなたの家族のためにも受診してほしいと思います。

ほとんどのがんは初期の自覚症状がありません。不調を感じて病院へ行つたときには、症状が進行し生存率が下がるというデータもあります。今は何とないから検診は必要ないと思うのは非常に危険です。また、がん検診に限らず年に一度の特定健診を受けて、自分のヘルスチェックをすることも大事だと思います。ことしは大丈夫でも、私のようにその翌年に病気が見つかる場合もあります。佐世保市では非常に安い料金や無料でサービスが提供されていますので、受診しないと損ですよ。

これから一人でも多くの方に検診の重要性をお伝えするとともに、がん患者さんへのサポート情報も発信していきますので、葵会にお気軽にお問い合わせください。(取材日1月29日)

運動を始めるきっかけに
「歩く」ことから始めましょう

市運動普及推進協議会
会長 碓田 静也さん

地域で運動するきっかけを

私は地域の健康づくりを支える運動普及推進員として南地区で活動しており、月に一度「健康ウォーキング」を開催し、地域の皆さんと一緒に歩いたり、グラウンドゴルフをしたりしています。

忙しくて時間がなかったり、おっくうに思ったりする人もいるかもしれませんが、運動して汗を流せば心も体も健康になりますので、まずはできることから始めてほしいですね。「健康ウォーキング」では、地域の皆さんと会話をしながらいろいろなコースを歩きますので、楽しみながら運動できると思います。

私も若いころからランニングや登山などで積極的に体を動かしていたおかげで、風邪やインフルエンザなどの病気にかかりませんし、84歳になる今も元気に毎日過ごしています。特に働き盛りの30代、40代の皆さんは運動不足になりがちですので、日頃から運動を意識することで生活習慣病などの予防にもなると思います。

【歩く】ことから始めましょう

最近ではジムなどに通うことをよく耳にしますが、まずは「歩く」ことから始めてはいかがでしょうか。家の周りを歩いたり、エレベーターを使わずに階段を上り下りしたりするだけでもいい運動になると思います。私自身、「階段は元気のバロメーター」と思っていて、すいすいと順調に上れるときもあれば疲れるときもあり、その日の体調を知ることができます。できることからでいいので、日頃から運動を習慣化して、健康で楽しい毎日過ごしてほしいですね。

(取材日1月16日)

「食事」は日頃からの積み重ね
私たちの健康は私たちの手で

市食生活改善推進協議会
会長 岡 タツ子さん

1日3食規則正しい食事を

私たち食生活改善推進員は、各地区公民館を中心に料理教室など食に関するボランティアを行っています。

食事は私たちの生活に欠かせないものであり、日頃からの心掛けが大切です。バランスの取れた適切な量と質の食事を1日3食規則正しく食べることが、健康な体の土台となります。また、食事だけでなく適度な運動や休養も必要で、私も毎週フォークダンス教室に通っているおかげで、病気になったことがありません。

毎年、小・中学校で食育講座を行っていますが、毎回子どもたちに人気で「また教えに来てほしい」と話してくれます。子どものときから食の大切さを学び、これから健やかに成長してほしいと思います。

【減塩】で生活習慣病を予防

私たちは健康を意識した食生活改善の料理教室を行っていて、教室では毎回「減塩」の話をしています。塩分の過剰摂取は高血圧や生活習慣病の原因になりますので、調味料やだしを使い方を工夫したり、減塩食品を活用したりして予防しましょう。時間のある人は、ぜひ地域の料理教室にご参加ください。

また、1日の終わりにその日食べたものを振り返り、バランスよく食事ができたか、栄養に偏りがなかったかを意識するだけで、翌日からの食事の仕方も変わると思います。私たちの健康は私たちの手で守っていかねばなりません。食事は日頃からの積み重ねですので、健康を意識しながら食生活を楽しんでください。(取材日1月23日)