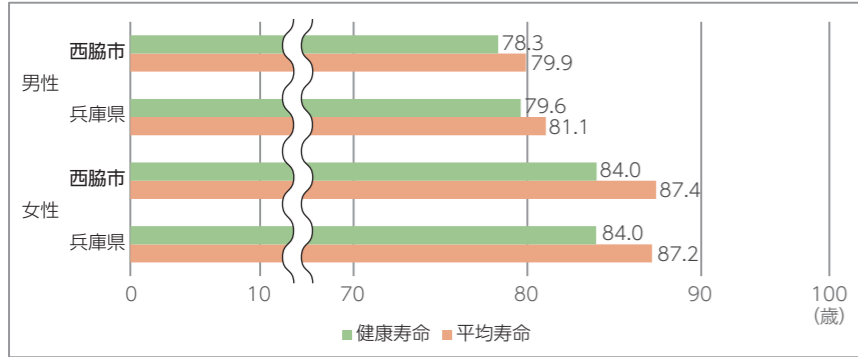


◆平均寿命と健康寿命【図1】

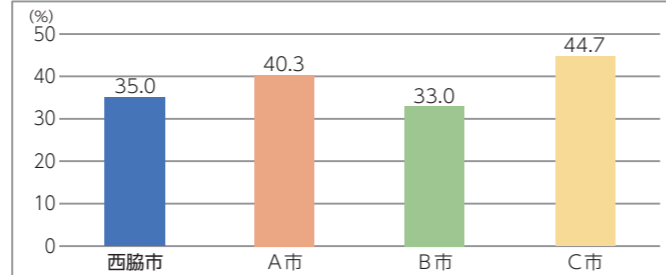


出典＝健康寿命の算定方法の指針（厚生労働省）などに基づいて兵庫県が算出

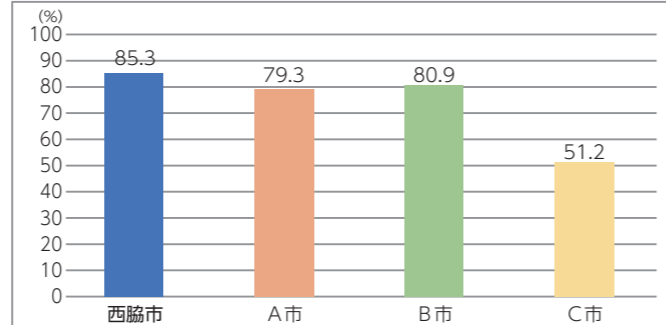
WHO（世界保健機関）は、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間を「健康寿命」と定義しています。平均寿命と健康寿命の差は、「何らかの介護が日常的に必要な状態」であることを意味します。国はこの健康寿命を延ばし、平均寿命との差

健康寿命

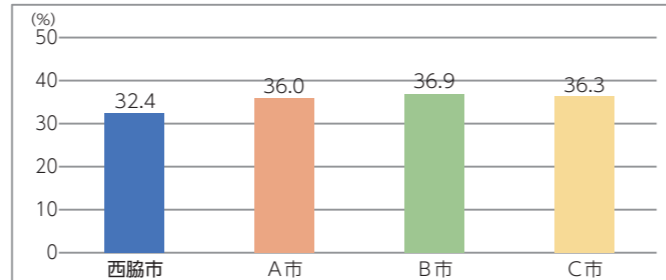
◆運動習慣がある人の割合【図2】



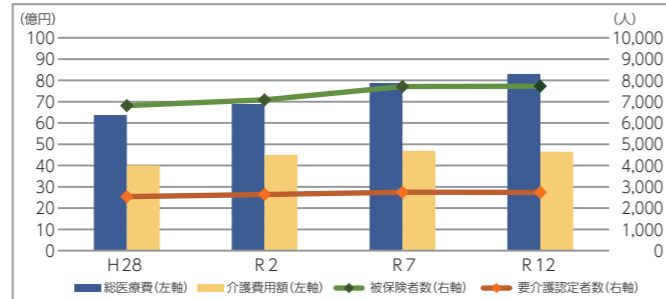
◆主な移動手段が自動車またはバイクの人の割合【図3】



◆ヘルスリテラシーが高い人の割合【図4】



◆後期高齢者の総医療費と介護費用額の推計【図5】



提供＝株式会社つくばウエルネスリサーチ

を縮めることを目指しています。図1のとおり、西脇市における平均寿命と健康寿命の差は、男性は1・6年、女性は3・4年となっており、いずれの値も県平均よりも長くなっています。このような中、西脇市では昨年、市内に住む20歳以上の2千人を対象に、健康に関するアンケート調査を実施。医療レセプトや健康診査結果とともに、市民の健康に関する分析を行いました。

アンケート分析結果

アンケートを分析すると、生活習慣に関して、運動習慣がある人の割合は35・0パーセントでした。図2。この割合は、人口や高齢化率などが本市と同水準の全国の自治体に比べ、低い水準です。また、主な移動手段を尋ねた質問では、「自動車またはバイク」と答えた人の割合が85・3パーセントであり、車社会であることが分かりました。図3。さらに、健康に関する情報を読み取る力「ヘルスリテラシー」が高い人の割合は32・4パーセントで、健康に無関心な人が多いことが分かっています。図4。

西脇市における一人当たりの医療費が過去3年間、増え続けています。本市の国民健康保険加入者がかかる上位5疾病中、3疾病が生活習慣病です。高齢化が進む中で、生活習慣病患者が増や重症化、要介護者が増が懸念されます。本市における令和7年の後期高齢者の総医療費は、令和2年比で9・9億円、介護費用額は1・8億円の増加を見込んでいます。図5。

高齢化と医療・介護費増

が明らかになりました。

けんこう
はじめませんか「健幸」生活

西脇市では、誰もが住み慣れた地域で、いつまでも健やかで幸せに暮らせる「健幸都市・にじわき」の実現に向けて、市民の皆さんの健康寿命を延ばす新たな取り組みを始めます。生活習慣病やフレイル予防を目的とした運動教室のモデル事業を実施し、従来の保健事業等と連携しながら、おのずと「健幸」になれるまちづくり「スマートウエルネスシティ」の取り組みを進めていきます。

◆問合せ 健幸都市推進室（市役所内線353）

健幸都市を目指して

9月から運動教室開始



■スマートウエルネスシティ

西脇市は、住み慣れた地域でいつまでも健やかで幸せに暮らせる健幸都市「スマートウエルネスシティ」を目指しています。

スマートウエルネスシティは、健康長寿社会の創造を目指す新しい都市モデル。平成21年に全国9市町と筑波大学大学院（茨城県つくば市）の久野譜也教授らが発起人となって立ち上げた「スマートウエルネスシティ首長研究会」が提唱しています。「歩く」を基本とした健康づくりの活動で、現在は100を超える自治体が研究会に加盟。西脇市も昨年、加わりました。

老若男女問わず、一人一人が健康づくりに関心を持ち、まちを歩いて行き交うことで、生きがいを持ちながら健やかで幸せに暮らすことが、健康寿命の延伸につながると考えられています。

■実現に必要な4要素

筑波大学の研究で、スマートウエルネスシティの実現には▼公共交通インフラ等の充実▼健康医療データ分析に基づく評価▼住民の行動変容の促進▼社会的なつながりの醸成、といった4つの要素が必要であることが分かっています。

■フレイル・生活習慣病予防

西脇市の現状を分析すると、身体活動量を増やすことや、日常生活に運動を取り入れる必要があります。

その一つの取り組みとして、令和3年春に竣工する新庁舎・市民交流施設内に、多世代が楽しみながら健康づくりに取り組める軽運動室などを整備し、フレイル（加齢による虚弱状態）や生活習慣病を予防するための事業を展開します。

令和3年度からの本格実施に向けて、今年度は9月から個別処方型の



▲健幸運動教室での有酸素運動

健幸運動教室NiiCooを試行的に実施します。教室の実施によって外出を促すとともに、運動習慣の定着を目指します。

また、昨年度に引き続き秋からは、健幸アンバサダーを養成し、健康づくりの取り組みを活性化させます。

■健幸運動教室NiiCoo

健幸運動教室では、IT（情報技術）を活用した健康情報管理システムから、一人一人の身体活動量やライフスタイル（生活習慣）に応じた独自のプログラムが提案されます。

とが分かっています。

これらの要素に沿って、本市の取り組みを紹介いたします。

■公共交通インフラ等の充実

令和3年春に完成予定の新庁舎・市民交流施設の外周では、ゴムチップ系舗装の歩道を整備し、歩きやすい環境をつくりまします。

また、市街地を巡る循環バスやデマンド交通の導入など、市内の公共交通網を再編します。

■健康医療データ分析に基づく評価

これまで市民アンケートや専門機関による医療分析を実施してきました。今後も必要に応じて、アンケートや医療分析を実施し、健康づくり施策に反映していきます。

■住民の行動変容の促進

自分の身近な人に健康情報を伝える伝道師「健幸アンバサダー」の養成に取り組んでいます。



▲歩数などを測る活動量計

プログラムに基づいて、運動の専門指導員から個別指導を受けることができます。

参加者は歩数や総消費エネルギー量を測定する活動量計を持って、日々の活動を記録。個別のプログラムをこなしながら、3ヵ月ごとに体力測定をし、さらにふさわしいものになるように、プログラムを見直します。

運動の大切さを分かっている、運動を習慣化することは難しいものです。この教室では、自分に合ったプログラムに沿って目標を持ち、無理なく健康づくりに取り組むことができます。

■他自治体での効果

過去に行われた他の自治体の教室では、参加した全ての年代で、体力年齢は若返りが見られました。体力年齢は体力を表す指標で、筑波大学



▲拠点となる新庁舎・市民交流施設

健康情報は身近で大切な人から繰り返し聞くことで、理解度や信頼度が増し、人の行動変容につながります。健幸アンバサダーを介して、健康への無関心層に情報を届け、行動変容を促します。

■社会的なつながりの醸成

おりひめ体操や介護予防・いきいきサロンなど、さまざまな健康づくり施策を展開しています。

健康づくりをきっかけに外出が促されて、まちに新たな交流が生まれ、コミュニケーションによる人と人とのつながりや社会との関わりが生まれてきます。

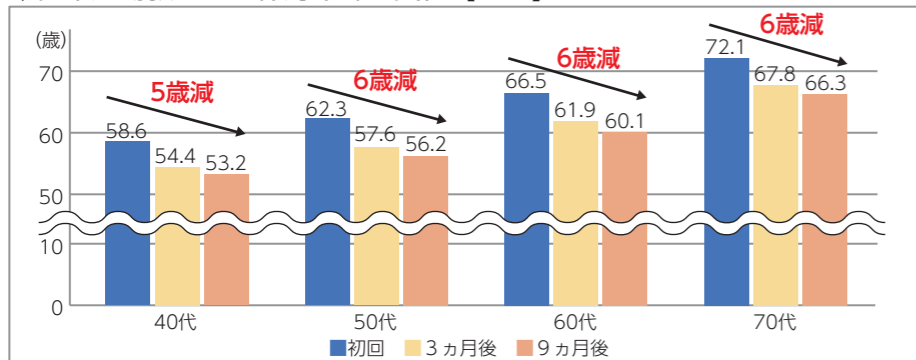
* * *

本市では従来の健康づくり事業に加え、さまざまな市の施策と連携させて、おのずと「健幸」になれるまちづくりを進め、健康寿命の延伸を図っていきます。

の研究成果を基に、体力測定の6項目の結果から算出されています。

図6は40代から70代までの7,500人余りが参加した教室の初回と3ヵ月後、9ヵ月後に測定した体力年齢の年代別の平均値を表しています。70代の体力年齢の平均は開始前が約72歳でしたが、9ヵ月後には約66歳となり、6歳の若返り効果が見られました。

◆健幸運動教室での体力年齢の変化【図6】



提供=株式会社つくばウエルネスリサーチ



健幸運動教室の流れ

健幸運動教室「Ni-Co」では、体力測定とアンケートの結果から、一人一人に作られる「分析シート」を基に、「目標シート」を作成します。目標シートにある個別プログラムに沿って、有酸素運動や筋力トレーニングに取り組みます。1カ月ごとに提供される「実績レポート」で、達成度を確認して活動を振り返ります。3カ月ごとに体力測定をして、プログラムを見直すことを繰り返します。

「分析シート」で「今の自分」を知る

- ・体力測定と体組成測定で
体力年齢や筋肉率が分かる
- ・内臓脂肪レベルや体脂肪率が分かる
- ・食事と運動のバランスが分かる

「目標シート」で「必要な運動量」を知る

- ・分析結果から必要な有酸素運動と筋力トレーニングのメニューが分かる
- ・トレーニング中の目標心拍数が分かる
- ・食事など生活習慣の目標が分かる

「実績レポート」で「1カ月」を振り返る

- ・1カ月間の運動と生活習慣、総合得点分かる
- ・達成した項目と未達成の項目が分かる
- ・月間の活動を振り返ることができる

画像提供=株式会社タニタヘルスリンク

生活の中に効果的な運動を

筑波大学大学院 久野譜也教授



く・しんや◆昭和37年生まれ。高齢化社会の問題に取り組み、科学的根拠に基づいた健康政策の構築を目指す。

コロナ禍で多くの方が運動不足気味になっていました。運動不足は免疫を下げるのが科学的に証明されています。つまり、運動不足の人はコロナにかかりやすいと言えます。かかったときに、死亡のリスクが高いということも、最近の研究で分かっています。日常生活にうまく運動を取り入れると、高い確率で100歳まで元気に過ごせることも、これまでの研究で分かっています。コロナに打ち勝つためにも、100歳まで生きがいを持った人生を過ごすためにも、生活の中に運動を取り入れていただきたいと思えます。

WHOが平成21年に発表した死亡リスクのワースト5を見てみると、第4位になんと運動不足が入っています。また、ここ数年、研究でかなりはっきりしてきたのが、認知症の発症にも、運動不足が最も影響している可能性があるということです。

これから西脇市では、これまで多くの若返り効果、医療費や介護費の抑制効果があった運動プログラムを取り入れた教室を開始します。ぜひ、多くの皆さんに参加していただきたいと思えます。

西脇市は今、住んでいると自然と健康になれるまちづくりに進めています。そういう中で非常に大事なことは、「科学的根拠」。これを「エビデンスベース」といいますが、科学的根拠に基づいた運動をすることです。

つまり、運動を何でもやればいいということではなく、確実に生活習慣病を予防できる、転倒を防げる、認知症になりにくい、そういう効果が分かっている運動です。

私はこれまで、数回西脇市にお邪魔していますが、今度訪ねたときに、多くの人が自然と生活の中に運動を取り入れている、そんな市民が増えたいと思います。

参加者を募集します

健幸運動教室Ni-Co

- ◆とき 令和2年9月～令和3年3月(予定)
※密な状態を避け、新型コロナウイルスの感染予防に留意して実施しますが、感染症の発生状況により、期間を変更または中止する場合があります。
- ◆ところ
・総合福祉センター(萩ヶ瀬会館)
・コミュニティセンター黒田庄地区会館(黒っこプラザ)
- ◆対象
市内に在住または在勤する40歳以上の方
- ◆定員 200人(先着順)
- ◆参加費 1,500円/月
※活動量計は無料配布します(条件あり)。

- ◆内容
・週1回(90分～120分)の有酸素運動(エアロバイク、ウォーキングなど)と筋力トレーニング
- ・体調チェック(血圧測定など)と体組成測定
- ・月次実績レポートの提供
- ・3ヵ月ごとの体力測定とプログラムの見直し
- ◆申込期間
7月15日(水)～8月14日(金)
- ◆申込方法
電話またはファックスで、下記へ連絡してください。市ホームページ=QRコード=からも申し込むことができます。
- ◆申込み・問合せ
健幸都市推進室
市役所内線353 / FAX23-5219

