

HEALTH CARE
REPORT

花王健康科学研究会

花王健康科学研究会は、みなさまの健康・体力づくりを応援します。

特集

自治体による
健康長寿実現へ向けた取り組み

超高齢社会となった日本では、
人々の健康寿命延伸や介護予防が重要な課題となっています。
そこで注目されるのが、自治体が主導する健康づくりの取り組みです。
今回の特集では、和歌山県北山村、福島県桑折町、愛知県豊田市において、
地域の特色を踏まえた健康増進事業に意欲的に取り組む方々の声を紹介します。

CONTENTS

02 巻頭インタビュー

和歌山県北山村における高血圧改善の取り組み

和歌山県立医科大学 名誉教授／NPO法人ヘルスプロモーション研究センター 理事長 有田 幹雄

北山村役場 住民福祉課 主事 保健師 栗栖 陽菜
(※取材時)

06 研究・健康レポート1

福島県桑折町における地域一丸となった健康づくり

福島県桑折町 健康福祉課 課長補佐(健康増進担当) 佐久間 ミチル

08 研究・健康レポート2

愛知県豊田市における官民連携の介護予防事業

愛知県豊田市 企画政策部 未来都市推進課副課長 播磨 有希子

10 映画にみるヘルスケア「ぼくたちの家族」

「1週間、何とか乗り切った! これからのことも俺らで考えよう」
——母の悪性リンパ腫を機に固く団結!“真の家族”になった若菜家

映画・健康エッセイスト 小守 ケイ

監修:公益財団法人結核予防会 理事 総合健診推進センター 所長 宮崎 滋

11 インフォメーション

2024年度 第22回花王健康科学研究会 研究助成応募要項
第20回研究助成者による成果報告会を開催(2023年11月11日)

和歌山県北山村における 高血圧改善の取り組み

2021年12月に日本高血圧学会の「高血圧ゼロのまちづくりモデルタウン*1」に承認された和歌山県北山村は、22年から「高血圧ゼロのまちプロジェクト*2」をスタート。NPO法人ヘルスプロモーション研究センターなどと連携し、高血圧対策を軸とした健康増進事業を展開してきました。同プロジェクトの成果発表が行われた「福祉のげんき祭り!! (2023年12月10日に北山村で開催)」を訪ね、取り組み内容と成果について有田幹雄氏と栗栖陽菜氏に伺いました。



和歌山県立医科大学 名誉教授
NPO法人ヘルスプロモーション研究センター 理事長

有田 幹雄

北山村役場 住民福祉課 主事 保健師
(※取材時)

栗栖 陽菜

高血圧ゼロを目指す自治体の取り組み

有田：私は2010年代初めから和歌山県下の複数の農業地域において定期的に動脈硬化健診*3を行い、高血圧(収縮期血圧140mmHg以上)をはじめとする循環器疾患や生活習慣病の予防研究に取り組んできました。高血圧は多くの場合、無症状であるために軽視され治療を受けていない方も多くみられますが、高血圧だと心臓病や脳卒中などの循環器系疾患の罹患が3倍以上多いことが知られています。また和歌山県は高血圧の割合が全国と比較して全年代で高く、心疾患と脳血管疾患を併せた循環器系疾患での死亡割合はがんによる死亡と同様に高くなっています*4。動脈硬化健診で早期の動脈硬化の危険因子や動脈硬化の程度を調べることで、疾患の発症や進行のリスクを抑えることができます。

自治体と連携した取り組みは、2011年にみなべ町で始まりました。みなべ町は同規模の町村に比べて1人あたりの医療費が安いことに注目し、健診データを分析して生活習慣改善に活かす研究に取り組み始めたのです。その後、かつらぎ町、高野町でも同様の取り組みを行い、北山村では2016年から動脈硬化健診を2年に1回行っています。

こうした研究を続けるなかで、高野町が2019年に「高血圧ゼロのまちづくりモデルタウン」に承認され、「高血圧ゼロのまちプロジェクト」をスタートしました。高野町では年1回の動脈硬化健診の推進、血圧測定の習慣化、健康教育

の実施などに取り組んでいます。次いで北山村が21年12月にモデルタウンに承認され、22年1月から「高血圧ゼロのまちプロジェクト」を開始しました。

栗栖：私は2021年4月に、保健師として北山村に着任しました。大学時代に北山村で保健師の研修をした際に、指導して下さった保健師と住民の方々との関わりに、小さな村だからこそそのつながりの強さや信頼関係を感じました。また山間部の小さな村だからこそいろいろなことができるのではないかと思います。北山村の保健師になりました。「高血圧ゼロのまちプロジェクト」に関しては、21年11月の高野町への視察に始まり、約2年間継続的に事業に携わってきました。

和歌山県で唯一の村である北山村は、人口410人で世帯数は257世帯、高齢化率は43.7%(22年6月末時点)で、少子高齢化と過疎化が進んでいます。かつては林業とその木材を筏に組み北山川を流す筏師の村として栄えましたが、現在の主要産業は観光筏下りと特産の柑橘類「じゃばら」の栽培や加工です。村

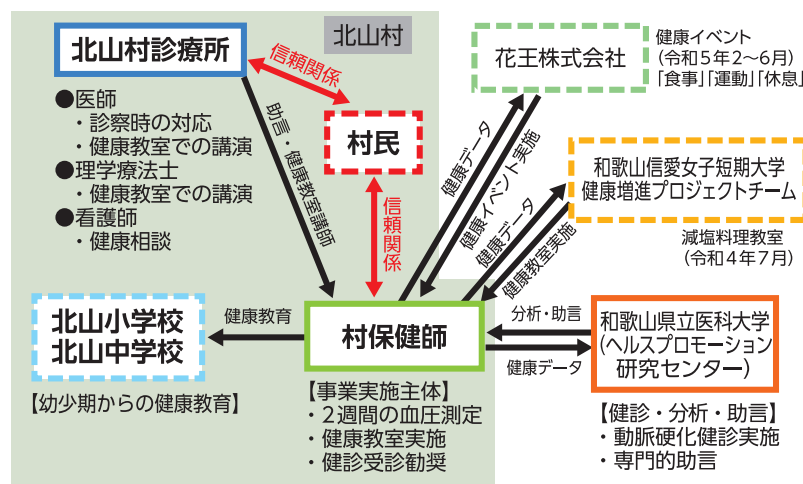


図1 「高血圧ゼロのまちプロジェクト」関係図

出典：栗栖陽菜氏提供資料をもとに作成

*1 日本高血圧学会が2019年7月に開始した「高血圧ゼロのまちづくりモデルタウン」には、2023年4月時点で全国17自治体が承認されている。

*2 <https://www.vill.kitayama.wakayama.jp/jumin/2024-0408-0832-20.html>

*3 動脈硬化健診では、血液検査や血圧の計測、心電図やABI検査(足関節上腕血圧比)、PWV検査(脈波伝播速度)、頸動脈エコー検査などを行う。

民の健康状態を医療費の面からみると、国民健康保険では糖尿病と高血圧症が多く(19年度)、後期高齢者医療では高血圧性疾患が12.6%と最も多く、次が腎不全(11.6%)で、循環器系疾患が全体の23%を占めています(20年度)。また特定健診では女性のHbA1c^{*5}の有所見者が7割を超え、収縮期血圧は男女ともに県平均よりかなり高く(19年度)、後期高齢者健診では血圧、脂質が同規模の自治体と比べて高く、半数近くが高血圧です(21年度)。健康課題としては、塩分の多い食生活、運動習慣がないこと、健康情報に触れる機会の少なさや偏りが挙げられます。

こうした状況を受け、北山村における「高血圧ゼロのまちプロジェクト」の1年目は、①家庭での血圧測定、②小中学生への健康教育、③健診を利用した健康状態の把握、④健康づくり教室への参加の4項目を柱としました。実施にあたっては、村で唯一の医療機関である診療所をはじめ、NPO法人ヘルスプロモーション研究センターや大学などの専門家、地域の小中学校と連携しています(図1)。また家族ぐるみで取り組んでいただけるように、事業対象者を小学5年生以上としました。

1年目：家庭血圧の測定と健康教育の実施

有田：血圧の測定に関しては、健診時の計測だけでなく、家庭血圧を重視しています。血圧は体調や時間帯などによって変動します。健診時など医療環境下で測定すると低いものの家庭などでは高血圧を示す「仮面高血圧」や、医療環境下で測定すると緊張から高血圧を示すものの家庭などでは正常血圧を示す「白衣高血圧」などもあります。「仮面高血圧」の方の



2023年12月10日に北山村の高齢者福祉センターで開催された「福祉のげんき祭り!!」では、医師(有田幹雄氏)による健康相談や保健師と看護師による血圧測定のコーナーが設けられた。

心血管疾患の発症リスクは通常の高血圧と同程度もしくはそれ以上といわれています。こうしたことから、正確な血圧情報を得るために、毎日朝と夜に測定する家庭での血圧測定が重要なのです。

栗栖：家庭での血圧測定を習慣づけるために、事業開始後に村民と村内就業者を対象に血圧計を貸し出し、2週間にわたって家庭で血圧測定をしていただきました。測定結果は配布した記録用紙に記入・提出していただき、分析結果をお返しします。また家庭での血圧測定に際し、小学5・6年生と中学生を対象に「血圧ってなんだろう」というテーマで健康教育を実施しました。子どもが学んだことを家族に伝えた

着衣のまま内臓脂肪を測定できる「モニタリングヘルス」

北山村で23年に行われた全4回の健康イベント・健康測定会では、内臓脂肪測定に最新の測定方法「モニタリングヘルス」が採用された。これは花王株式会社が2020年に開発したサービスで、服を着たまますmartフォンやタブレットで全身写真を2枚撮影するだけで内臓脂肪レベルを推定することができるというもの。従来の測定方法と比べて手軽に内臓脂肪の量を推定できる内臓脂肪インデックスを知ることができるため、健康意識増進が期待される。



全身の正面と側面の写真を撮影する。測定後には内臓脂肪インデックスを示す用紙(右)を受け取る。

*4 https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/h_kenkou/d00154225_d/fil/1_2_genjo.pdf

*5 糖化ヘモグロビンがどのくらいの割合で存在しているかを%で表したもので、HbA1c値が6.5%以上の場合には糖尿病と診断される。

り、家族と子どもが毎日一緒に血圧を測定したりすることで、家庭内で健康に関する会話が生まれることを目標としたものです。

有田：北山村の特定健診受診率は57.7%（20年度）で、県下で一番高いのです。なぜなら村の役場の人が各戸をまわって会場まで連れてきてくれるからで、人口が少ない村ならではといえます。2年に1回行われる動脈硬化健診を受けるのは130人ほどで、動脈硬化に関する検査に加え、筋肉量測定や認知機能検査などを行い、検査結果に基づく助言を行っています。

栗栖：本日開催の「福祉のげんき祭り!!」においても、有田先生による健康相談を実施しました。動脈硬化健診の結果について、医師など専門家に気軽に相談できるよう、フォロー体制を充実させています。動脈硬化健診以外の特定健診などについては、保健師が全員分の結果を見て、気になる方については訪問して説明しています。健康づくり教室に関しては、血圧の基本知識のほか、酢や減塩味噌を活用する減塩教育などを行いました。

有田：和歌山は醤油・味噌の発祥地でもあり、高血圧の原因となる塩分の多い食文化が根付いています。食文化と病気は密接に関連しており、だからこそ生活習慣病改善には食を見直すことが重要です。しかしながら食生活は文化ですから、高血圧の方に「食生活を見直して減塩しましょう」と言っても、なかなか変わりません。若い子育て世代に健康教育を行い、子どもの食生活から変えていくことが必要です。

栗栖：高血圧や慢性腎臓病の重症化を予防するための塩分量は1日6g未満ですが、北山村の推定塩分摂

取量を見ると93.8%以上の方が6g以上を摂取しています。土地柄としても、スーパーマーケットまで車で40分ほどかかることもあり、保存食文化が根強く残っています。減塩に関する正しい知識と工夫を学ぶ機会が必要です。

第2期：高血圧＋内臓脂肪の改善に取り組む

栗栖：こうしたプロジェクト1年目の取り組みにより、普段の生活でも血圧に意識が向くようになり、毎日血圧を測ったり減塩味噌を買ったりと行動にも変化が見られるようになりました。そこで2年目となる23年は血圧に加えて内臓脂肪の改善にも取り組むこととし、花王株式会社の協力を得て、2月から6月にかけて4回にわたって健康イベント・健康測定会を実施しました。毎回血圧と内臓脂肪、体脂肪を測定し、2月は「食習慣を見直そう」、4月は「春だ！体を動かそう」、5月は「睡眠、休息」をテーマにイベントを開催しました。イベントでは、医師や専門家による講演や、生活習慣改善に向けた機能性食品の活用法などが示されました。

有田：4回にわたって血圧と内臓脂肪、体脂肪を計測したところ、血圧、内臓脂肪、体脂肪ともに有意に改善されました（図2、図3）。血圧については、受診当日の血圧と家庭血圧の両方が下がりました。内臓脂肪が下がることと血圧が下がることには相関関係がありますから、内臓脂肪が多い人は血圧も下がったということです。

全4回の健康イベント・健康測定会に参加したの

約50日後		約50日後		約30日後	
～2月12日テーマ～ 食習慣を見直そう		～4月2日テーマ～ 春だ！体を動かそう		～5月28日テーマ～ 睡眠、休息	
				～6月25日～ 最終測定	
有意に改善		50日後の結果	100日後の結果	130日後の結果	
	高い血圧（当日）	3.4mmHg 改善 (P=0.067, N=25)	11.2mmHg 改善 (P=5E-05, N=25)	13.6mmHg 改善 (P=4E-05, N=25)	
	低い血圧（当日）	5.8mmHg 改善 (P=1E-04, N=26)	11.6mmHg 改善 (P=1E-05, N=26)	7.9mmHg 改善 (P=4.7E-06, N=26)	
	高い血圧（起床後）	0.7mmHg 改善 (P=0.039, N=26)	5.5mmHg 改善 (P=0.0025, N=26)	6.1mmHg 改善 (P=0.0017, N=26)	
	低い血圧（起床後）	1.0mmHg 改善 (P=0.046, N=26)	2.7mmHg 改善 (P=0.0018, N=26)	3.1mmHg 改善 (P=0.0013, N=26)	
	高い血圧（就寝前）	0.3mmHg 上昇 (P=0.0006, N=25)	2.5mmHg 改善 (P=0.0016, N=25)	4.0mmHg 改善 (P=0.0003, N=25)	
	低い血圧（就寝前）	0.4mmHg 上昇 (P=0.0006, N=25)	0.2mmHg 改善 (P=0.0006, N=25)	2.2mmHg 改善 (P=0.0006, N=25)	

図2 健康状態の改善（血圧関連）

出典：第45回日本高血圧学会総会（大阪、2023年9月15日～17日）にてポスター発表された資料をもとに作成

約50日後		約50日後		約30日後	
～2月12日テーマ～ 食習慣を見直そう		～4月2日テーマ～ 春だ！体を動かそう		～5月28日テーマ～ 睡眠、休息	
				～6月25日～ 最終測定	
有意に改善		開始から 50日後の結果	開始から 100日後の結果	開始から 130日後の結果	
	内臓脂肪	6.5cm ² 改善 (P=0.067, N=25)	11.1cm ² 改善 (P=5E-05, N=25)	14.3cm ² 改善 (P=4E-05, N=25)	
	腹囲	2.0cm 改善 (P=1E-04, N=26)	3.3cm 改善 (P=1E-05, N=26)	3.9cm 改善 (P=4.7E-06, N=26)	
	体重	0.5kg 改善 (P=0.039, N=26)	1.0kg 改善 (P=0.0025, N=26)	1.2kg 改善 (P=0.0017, N=26)	
	BMI	0.2 改善 (P=0.046, N=26)	0.4 改善 (P=0.0018, N=26)	0.5 改善 (P=0.0013, N=26)	
	体脂肪率	1.2% 改善 (P=0.0006, N=25)	2.0% 改善 (P=0.0016, N=25)	2.1% 改善 (P=0.0003, N=25)	

図3 健康状態の改善（メタボ関連）

出典：第45回日本高血圧学会総会（大阪、2023年9月15日～17日）にてポスター発表された資料をもとに作成

は46人です。参加者のアンケートによると、90%以上の人が「勉強になった」「学んだことを生活に取り入れたい」と回答しており、非常に満足感が高いのが特徴です。

栗栖：本日の「福祉のげんき祭り!!」で、村民のみなさんに全4回の測定結果の発表を行い、取り組みの成果がしっかりと出たことを報告しました。私も全4回の健康イベント・健康測定会に参加した1人ですが、これほど改善されるとは予想していませんでした。参加した皆さんが健康イベント・健康測定会を通して学んだ知識を生活に取り入れたことが、体重が落ちて内臓脂肪が減り、さらに血圧も下がるという良い効果につながったのではないかと思います。

専門職の連携が地域の健康を支える

栗栖：「高血圧ゼロのまちプロジェクト」の約2年間の取り組みにより高まった健康意識を維持するためにも、健診のフォローや健康教育を継続していきたいと考えています。今回のプロジェクトは、大学やNPOなど村外の機関との連携により健康教育の質が向上し、住民の皆さんが健康への関心を深めることにつながりました。プロジェクトを通して生まれた村外の方との関係性が、今後も北山村の健康増進の力になってくれると考えています。

有田：今後も北山村唯一の医療機関である診療所との連携をより一層深めつつ、高血圧の改善や生活習慣病予防に取り組んでいきたいと考えています。自治体と連携した健康増進の取り組みを進めていて感じるのは、私たち医師ができることには限りがあるということです。看護師をはじめとするコメディカルスタッフや、保健師、栄養士といった専門職が一人ひとり自立して、住民の健康のために何ができるか考え努力することが、地域の健康増進を支えているのです。

栗栖：私たち保健師の目標は、村民の皆さんに住み慣れた北山村でいつまでも健康で暮らしていただくことです。この目標を達成するためには、保健師だけではなく、診療所の医師や看護師、介護を担う社会福祉協議会の皆さん、理学療法士、保育所の先生といった方々と協力し、情報を共有していくことが大切だと考えています。北山村では23年4月から、診療所の看護師が村内を全戸訪問して、レスキューポット^{*6}



「福祉のげんき祭り!!」において、栗栖陽菜氏によって全4回の健康イベント・健康測定会の結果報告が行われた。



北山村のレスキューポット(左)と救急情報用紙。

という救急情報用紙を入れた筒を確認しています。看護師は全戸訪問で情報を更新しながら健康相談に乗り、気になる人がいたら保健師や福祉につないだり、医師に相談したりしています。戸別訪問をきっかけに健診を受ける人もいて、村民の健康状態を把握する良いきっかけになっています。今後も健康づくりに携わる職種がチームとして情報を共有し、皆で村の健康増進に取り組んでいけたらと思っています。

有田 幹雄 Arita Mikio

和歌山県立医科大学 名誉教授

NPO法人ヘルスプロモーション研究センター 理事長

1975年和歌山県立医科大学医学部医学科卒業、同大学 循環器内科入局。1983年医学博士。1987年和歌山県立医科大学医学部講師。1991年米国ニューオリンズ オクシュナー・クリニック研究所へ留学。1995年和歌山県立医科大学循環器内科助教授。1996年和歌山県立医科大学看護短期大学部教授。2000年和歌山県立医科大学看護短期大学部長。2004年和歌山県立医科大学保健看護学部長。2016年より現職。NPO法人ヘルスプロモーション研究センター理事長。研究分野はライフサイエンス、循環器内科学。

栗栖 陽菜 Kurisu Haruna

北山村役場 住民福祉課 主事 保健師

(※取材時)

2021年和歌山県立医科大学保健看護学部を卒業後、北山村役場住民福祉課へ入庁。保健師として、北山村民が住み慣れた村でいつまでも元気に暮らしていくことを目指して、健康増進に取り組む。2024年3月同退職。

^{*6} 緊急連絡先、かかりつけ医、薬の服用情報等を記入した救急情報用紙を入れるプラスチックの筒。玄関などに置いておくことにより、救急活動が迅速かつ的確に行われる。

福島県桑折町における 地域一丸となった健康づくり

福島県桑折町では、東日本大震災やコロナ禍といった困難を乗り越えながら行政と住民が力を合わせて健康づくりに取り組み、健康指標の改善を実現しています。町役場で住民の健康増進事業に尽力する佐久間ミチル氏に、桑折町で行っている健康づくりの取り組みについて、詳しく教えていただきました。



福島県桑折町 健康福祉課 課長補佐
(健康増進担当)

佐久間 ミチル

地域の健康課題に目を向けて

福島県の北部に位置する桑折町は自然豊かで美しい町です。私は生まれ育ったこの町の人々の健康を守りたいと考え、町役場で行政栄養士として働いています。人口11,029人(2024年3月1日現在)という小規模な町なので住民と行政の距離が近く、日頃からさまざまな健康相談をお受けしています。町の高齢化率は37.7%(2024年3月1日現在)で、全国平均の29.1%(2023年9月15日現在)を上回っています。

桑折町が抱える健康課題は、メタボリックシンドローム・高血圧・脂質異常症・糖尿病の該当者が多い、子どもの肥満が多いなど多岐にわたります。背景には、車社会による運動不足があると推察されます。2011年の東日本大震災後は原発事故の影響もあって大人も子どももさらに出歩かなくなり、健康指標の悪化が懸念されました。そこで「みんなが幸せを実感できる 元気なまち こおり」の実現に向けて、健康づくり事業に尽力してきました。

町をあげた「こおり健康楽会」の取り組み

町が行う健康づくり事業の課題として、健康イベントを実施しても健康意識が高い人ばかりが集まり、健康無関心層や多忙な働き盛り世代を取り込めない点がありました。また町民から、「町の健康づくりに協力したい」という声をいただくこともありました。そこで2020年に設立したのが、「こおり健康楽会」です。メンバーは、大学の先生、医師、薬剤師、農業協同組合、建設業組合、PTA、商工会、老人クラブなど、さまざまな視点を持つ方が集いました。

そして2020年、コロナ禍の自粛生活でも健康意識を高めてほしいと考え実施したのが「健康こおりンピック」です。①イラスト・ポスター、②作文、③運動の取り組み、④川柳・キャッチコピー、⑤減塩おすすめレシピ、⑥お父飯レシピ(男性提案のレシピ)、⑦日本一健康なまちにする愛ディアという7部門の作品を募集したところ、1,410点が寄せられました(図1)。参加者は小さなお子さんから高齢者まで幅広い世代にわたり、多彩な工夫や身近な人への思いやりが込められ

健康イラスト



健康キャッチコピー

動くほど 心も軽く 身も軽く
朝ごはん しっかり食べて Let's go!
笑い合いは 認知予防の 第一歩

図1 「健康こおりンピック」入賞作品例



写真1 「こおりヘルスアップDAY」の様子



写真2

「歩行力改善プログラム」に参加する高橋宣博町長。町長自ら率先して参加することが、町民への発信力につながっている。

た素敵な作品揃いでした。入賞者には町役場でメダルを贈呈したところ、とても喜んでいただき、90代の男性からは「この歳で初めてメダルをもらったよ」と最高の笑顔をいただきました。

また、2022年には「こおりヘルスアップDAY」というイベントを開催(写真1)。さまざまな世代の町民に壇上で自身の「健康宣言」を発表していただいたのち、町長が「ヘルスアップタウンこおり宣言」をしました。他にも、タレントの照英さんらによる健康トークショー、筋肉量や血管年齢の測定会、ビタミンスムージーの試飲会、地域の特産品マルシェなども開催し、会場は大いに盛り上がりました。1日で1,000人以上の町民にお越しいただき、「健康について考える機会となった」という感想をたくさんいただきました。

イベント以外の継続的な取り組みには、「こおり健康ポイント」があります。各種健診や健康イベントに参加したり、スポーツ施設を利用したりするとカードにポイントが貯まる仕組みで、一定数集めると地元の特産品や健康グッズと交換できます。「ポイントを貯めたいから毎週プールに行っています」という声もあり、楽しい健康づくりにつながっています。

ウォーキングで楽しい運動習慣づくり

福島県は2017年度から「市町村先駆的健康づくり実施支援事業^{*1}」を行い、民間企業のノウハウを活用した健康づくりを推進しています。桑折町はこの事業を活用し、2020年度から花王株式会社とともに「歩行力改善プログラム」に取り組んでいます(写真2)。

プログラムではまず、「歩行の質測定会」で歩行スピード、歩行バランス、歩行年齢、歩行のくせから、転倒や腰痛等の傾向を分析します。その後3~6カ月

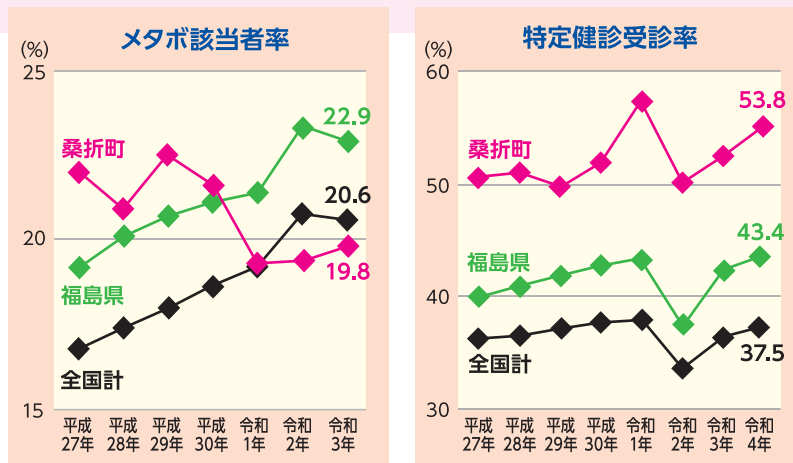


図2 メタボリックシンドローム該当者率と特定健診受診率の推移

出典：KDB(国保データベース)のデータを元に作図

間、「ホコタッチ®」という専用の歩行計をつけて生活していただき、定期的に評価シートを渡します。期間終了時には再度測定を行い、歩行力がどれほど改善したかを花王の担当者から伝えていただきます。2023年度は、10代から80代まで78名の方が参加されました。

参加者はやる気いっぱい、結果に一喜一憂しながら取り組んでくださいました。測定会では、楽しそうに数値を見せ合う様子が印象的でした。参加者の歩数と歩行速度はともに増加していて、歩幅や蹴り出し力といった細かい数値も改善しました。「普段から歩くようになった」という声も多く聞かれました。

こおり健康楽会の取り組みや歩行力改善プログラムを続ける中で、町民の健康意識が高まり、楽しみながら健康づくりに取り組む場面が増えてきました。その成果は、メタボリックシンドローム該当者率、特定健診受診率といったデータにも表れています(図2)。今後もたくさんの方と連携し、自身も楽しみながら町の健康づくりを加速していきたいと思います。

保健師や栄養士といった健康づくりの専門職は、人々の健康な未来をつくる素敵な仕事です。変化が大きい時代ではありますが、試行錯誤しながらベストを尽くし、地域の方の幸せを支えていきましょう。

佐久間 ミチル Sakuma Michiru
福島県桑折町 健康福祉課 課長補佐(健康増進担当)

1990年桜の聖母短期大学家政学科食物栄養専攻卒業。金融機関に2年間勤務した後、1992年に桑折町役場に入職し、行政栄養士に転職。桑折町醸造所、健康福祉課(現・健康福祉課)兼原発事故対策課などを経て現職。2000年管理栄養士免許取得。保育所では給食管理、原発事故対策課では食品放射能濃度測定業務や免疫力アップ講座開催、健康福祉課では離乳食指導、すこやか(学童肥満予防)教室、親子料理教室、男性のための健康料理教室、病態別予防食講座、特定保健指導、食生活改善推進員事業、「こおり健康楽会」設立などに携わる。2024年4月より、山形県立米沢栄養大学大学院健康栄養科学研究科在学。

^{*1} 2023年度から「市町村先駆的民間プログラム活用事業」に改称。

愛知県豊田市における 官民連携の介護予防事業

愛知県豊田市では、ソーシャル・インパクト・ボンドという新しい仕組みを活用して、高齢者に向けた官民連携の大規模な介護予防プロジェクトを展開しています。介護予防に力を入れる背景、民間事業者が多数参画するプロジェクトの詳細、今後の可能性などについて、市役所で企画政策に携わる播磨有希子氏に伺いました。



愛知県豊田市 企画政策部
未来都市推進課副課長

播磨 有希子

先進的な仕組みを活用した新しい挑戦

自動車産業が盛んで、「クルマのまち」「ものづくりのまち」として発展してきた豊田市。市の人口は416,146人（2024年1月1日現在）で、20代後半から50代の働き盛りの男性が多いという特徴があります。現状の高齢化率は24.7%（同）と全国平均より低いのですが、高度経済成長期に市に流入してきた団塊の世代の方たちが後期高齢者となる時期にさしかかり、今後は全国や県内の他市と比べて急速に後期高齢者数が増加することが見込まれています。

豊田市の総合計画では、来たる超高齢社会への適応を重点政策の一つに掲げ、高齢者が社会と関わりを持ちながら健やかに暮らしていけるまちづくりを目指してきました。ところが新型コロナウイルス感染症

の流行により市の職員が予防接種や感染者対応に追われ、介護予防まで手が回らない状況が訪れます。さらに長引くコロナ禍によって高齢者が外出したり社会参加したりする機会が激減し、将来的に要介護になるリスクが急上昇してしまいました。

そこで豊田市では、従来の手法に捉われずに民間事業者のノウハウやアイデアを積極的に活用して介護予防に取り組もうと考え、ソーシャル・インパクト・ボンド（SIB）という手法を導入することにしました（図1）。SIBとは、行政・民間事業者・資金提供者等が連携して社会課題を解決する新しい官民連携の仕組みで、従来は行政が担ってきた公共性の高い事業を民間の取りまとめ組織^{*1}に委ねること、資金を民間から募ること、成果に応じた報酬を行政が後払いすることが特徴です。期間は2021年7月から2026年6月までの5年間で、予算は5億円規模。

これだけ規模が大きいSIB事業に自治体に取り組むのは過去に例がないことで、市役所内からは不安の声もありましたが、挑戦の心で事業を推進してきました。

多彩なプログラムで 高齢者の社会参加を促進

豊田市が取り組むSIB事業の名称は「ずっと元気!プロジェクト」。さまざまな民間事業者の方に参画いただき、高齢者を対象とした多彩な社会参加プログラムを提供していただくもので

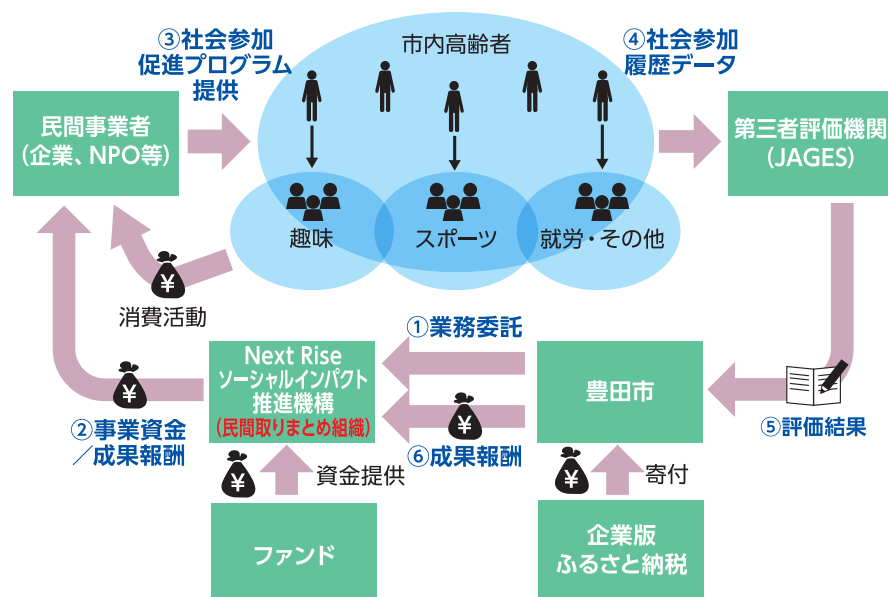


図1 豊田市のSIB事業の実施体制

出典：播磨有希子氏提供資料を元に作図

*1 豊田市のSIB事業の取りまとめは「合同会社Next Rise ソーシャルインパクト推進機構」が担当。



写真1

体験イベントは市内各地で開催。開場前に行列ができるほどの人気ぶりで、最近では1日に100名以上の高齢者が来場する。



写真2

プログラムの一例：初心者・シニアのドローン教室。機械が好きな男性を中心に、「ものづくりのまち」らしい盛り上がりを見せている。



写真3

プログラムの一例：ジューパーイーツ。高齢者の「孤食」を防ぐため、ボランティアスタッフが弁当を自宅に届けて一緒に食事を楽しむ。

す。参加人数の目標は年間5,000人、5年間で延べ25,000人です。

いざプロジェクトを始めると、豊田市内の企業やNPOはもちろん、全国で事業を展開する企業にもご参加いただいたことは、うれしい驚きでした。提供プログラムも運動系にとどまらず、ピアノや歌のレッスン、ゲームや手芸などの趣味を楽しむ集い、スマートフォンやパソコン教室、短時間でできる仕事紹介など、多彩な内容が集まりました。コロナ禍の実情を踏まえ、オンラインで参加できるプログラムも盛り込まれました。2023年11月末時点で、50以上の民間事業者により60以上のプログラムが提供されており、参加事業者数、プログラム数ともに増え続けています。

なお、本プロジェクトの狙いは、普段あまり出かけない方や健康無関心層も巻き込み、社会参加の機会を増やすことです。そこで、新聞の折り込み広告、地域の回覧板といったアナログながら目に触れやすい方法で周知活動を行いました。1年目の参加者数は約2,600人にとどまりましたが、2年目は約5,800人が参加し、目標としていた5,000人を上回りました。また、年に3回ほど体験イベントも開催しており、入場無料、出入自由、事前申し込み不要で、約20のプログラムを楽しくお試しいただいています(写真1)。

現在、5年間の事業の折り返し地点を迎えたところですが、どのプログラムにも固定ファンがついて盛り上がりを見せています。さまざまなジャンルがあるからこそ、幅広い層の高齢者が参加してくださっているのだと感じています(写真2、3)。

の高齢者が参加しています。特長は、歩行力測定会で自身の歩行速度や歩行の質を詳しく解析してもらえる点や、専用の歩行計「ホコタッチ®」をつけて生活する中で自然と歩数や歩行速度に気をつけるようになる点。参加者は意欲的に取り組み、「プログラムを通じてよく歩くようになった」という声が聞かれます。なお、この盛況ぶりの背景には、地元企業との協力体制があります。豊田市で市民交流・地域活性化事業を展開する株式会社いけやクリエイティブが、豊田市駅前広場での参加呼びかけ、参加者との定期的なやりとりなどを担い、気軽に楽しく参加できる雰囲気をつくっているのです。全国的なヘルスケア企業と地元根付いた企業が協働することで、波及的な健康づくりの効果が生まれています。

今回、たくさんの民間事業者の方と協働してプロジェクトを進めることで、行政だけでは成し得なかった“選べて楽しいプログラム”を高齢者の方に提供することができました。SIB事業自体は2026年6月で終了となりますが、このプロジェクトを通じてできた多くの方との繋がりを大切に、今後も健康づくりの輪を広げてまいります。介護予防の取り組みはすぐに成果が表れるものではありませんので、ご参加いただいた高齢者の方々には社会参加を習慣づけていただいて、事業終了後も社会参加やコミュニケーションの機会を持ち続けていただけたらと思います。

最後になりますが、豊田市は引き続き多くの皆様にお力添えいただきながら、地域の健康づくりに取り組んでまいります。

官民連携により生まれた無限の可能性

「ずっと元気! プロジェクト」に参画いただいている企業の一つに花王株式会社があり、「歩行力改善プログラム」を提供していただいています。多数のプログラムの中でも人気は指折り、これまでに600名以上

播磨 有希子 Harima Yukiko

愛知県豊田市 企画政策部 未来都市推進課副課長

2002年豊田市役所入庁。総務部庶務課、総合企画部秘書課、上下水道局経営管理課を経て2023年企画政策部未来都市推進課担当、2024年度から現職。これまでに、統計調査分析業務、選挙管理委員会、特別職秘書業務、水道事業経営分析、水道料金改定業務等に従事。2023年度よりソーシャル・インパクト・ボンド(SIB)事業「ずっと元気! プロジェクト」に携わる。

「1週間、何とか乗り切った! これからのことも俺らで考えよう」

——母の悪性リンパ腫を機に固く団結! “真の家族”になった若菜家

映画・健康エッセイスト 小守 ケイ

東京近郊の冬。若菜玲子は零細企業社長の妻で、2人の息子一新婚の長男、浩介は頼りになる会社員、二男の俊平は時に小遣いをせびるチャラい大学生一の母。「何の話だっけ?」。或る日、旧友とのお喋りで話題を忘れ、帰宅後もコートのまま座り込む。「居たのか! 電灯も点けずに」。夫の克明の帰宅で慌てて夕食準備を始めると、浩介から“妻の深雪が妊娠”の報! 「嬉しいわ〜」。



“余命1週間の脳腫瘍”の母、息子に「貴方、どなた?」

「初孫ですね!」。浩介夫婦と両家父母のお祝い食事会。和気藹藹の中、玲子はブツブツ独り言。深雪の名を“ミチル”と誤り、浩介に注意されると奇声をあげて壺を壊す。父は帰路、浩介に「明日、病院へ」と告げた。

翌日、頭部CTで“多発性脳腫瘍”と診断された玲子、“認知異常は症状”と説明され、検査のため入院へ。浩介が医師に治療法を尋ねると、「治療は不可能。1週間がヤマ」。父は取り乱し、浩介は弟に電話! 「俊平、すぐ来い!」。

その夜の病室。玲子は俊平には「良く来たね」だが、浩介は判らず、近づくと怯えて身を引く! 父子3人、絶句し立ち

尽くすも、今は治療費を工面して助けるしかない。“会社と自宅に借金6500万円”の父、病室隅で浩介に「スマン! 入院費を・・・」。さらに翌日、実家に荷物整理に寄った俊平が玲子のサラ金カードを発見! 「兄貴、オフクロも借金300万だ!」。家族の現実と直面した兄弟、「何とか俺らで!」。

「脳原発の中枢神経性悪性リンパ腫かも・・・」

余命宣告から4日目の朝、玲子が夜中に騒ぎ、退院を迫られる。止むを得ず兄弟は紹介状とカルテ、CT写真を貰うが、母に残された時間は少ない。兄は仕事の傍ら病院検索、弟はその情報に沿って各病院へ! 「俊平、頼むぞ!」。

5日目、6軒目の病院。「君、今から都心に行ける?」。俊平は、診断を疑い悪性リンパ腫の可能性を抱く医師に、専門医のいる病院を紹介される! 担当の女医に入院許可を貰うと、兄に報告! 「俊平、有難う! まだ間に合うな」。

その後、転院した玲子は側頭部に針を刺されて生検術へ。「悪性リンパ腫で治療の余地あります」。喜ぶ父子! 嬉し涙の浩介も「俊平が居て良かったって初めて思った・・・」。



■ 映画の見所 ■

1か月後の桜が満開の頃、外資系への転職で借金返済に目途をつけた浩介、大学をやめて父の会社を手伝う俊平、父、深雪の見舞い。玲子は深雪の腹の子に優しく話しかける。「おばあちゃんよ!」。誰もが自分の家族を想い共感するリアルな家族ドラマ。原田美枝子(母)、長塚京三(父)、妻夫木聡(長男)の名演に加え、池松壮亮(二男)の“若者独特の空気感”ある演技が秀逸だ! 「舟を編む」の石井裕也作。



「ぼくたちの家族」
通常版
価格: DVD ¥4,180 (税込)
発売・販売元: TCエンタテインメント
©2013「ぼくたちの家族」製作委員会

正確な診断が治療の決め手

【監修】公益財団法人結核予防会 理事
総合健診推進センター 所長 宮崎 滋

脳や脊髄などに発生する中枢神経性原発悪性リンパ腫は、全脳腫瘍の2~6%を占め、症状には頭痛、嘔吐等の頭蓋内圧亢進症状や痙攣発作等に加え、記憶障害、注意障害等の認知機能低下や、失語、麻痺等の神経・精神症状が多く見られます。多発性の場合は転移性脳腫瘍等との鑑別が困難なため、診断

には定位脳腫瘍生検術*を行い、病理検査で確定します。

治療法はリンパ腫の存在が中枢神経だけか全身性かで異なるため、治療前に全身の検索が必要です。理由は、血液と脳との間には脳を有害物質から守るバリアがあるためで、リンパ腫が脳だけであれば、治療にはバリアを通過する薬が選択されます。通常、化学療法終了後に放射線照射が行われます。

現在、5年生存率は30~50%とされていますが、治療法の進歩による改善が期待されています。

* 定位脳腫瘍生検術: 頭蓋骨に穴を開け、ごく一部の脳腫瘍を採取する手術法。

2024年度 第22回花王健康科学研究会 研究助成応募要項

少子高齢化社会における、萌芽的な健康価値の創造およびそのしくみの構築に関する研究に助成を行います。

■ 助成対象とする研究の範囲

- (1) エネルギー代謝、循環機能、運動生理、睡眠などに関する研究
- (2) 栄養、運動、睡眠などに関する実践活動研究
- (3) 以下の二つの特定研究テーマに関する研究
 - ① 感染症に関する研究
 - ② 脳・神経機能と生活行動に関する研究

■ 助成金額

総額1000万円（研究内容により、1件50～200万円）

※原則として特定の商品化研究を除きます。

■ 応募資格者

日本国内で上記の助成対象とする研究に取り組んでいる方。活動実績は問いません。応募者は50歳未満（2024年1月1日時点）とします。昨年度の研究助成金受領者（共同研究者も含む）は今年度のみ選考対象外となります。

■ 申込方法

応募希望者は花王健康科学研究会Webサイト（<https://www.kao.com/jp/healthscience/enquaid/>）より助成申請書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、当事務局宛に郵送、又はメールに添付してお申し込みください。

■ 送付先

〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3 花王株式会社
ヒューマンヘルスケア研究所内
花王健康科学研究会 事務局（担当：森、田所、水野、江野口）
E-mail: kenkou-rd@kao.co.jp

■ 申し込み期限 2024年6月21日（金）必着

■ 選考について 本研究会選考委員会で行います。

■ 採否の通知 2024年9月中旬予定
（11月30日に授与式予定）

第20回研究助成者による成果報告会を開催（2023年11月11日）

2023年11月11日に、第20回研究助成者による成果報告会が行われました。今回は3年続いた新型コロナウイルス感染症の状況に配慮したWeb開催とは異なり、リアル開催としました。また、成果報告会に先立ち、2023年度の第21回研究助成者とテーマ10件の紹介も行われました。

—報告会の総評—

今回の成果報告会では、エネルギー代謝、循環機能、運動生理、睡眠などに関する研究、栄養、運動などに関する実践活動研究、特定研究テーマ1. 感染防御に関する研究、特定研究テーマ2. 脳・神経機能と生活行動に関する研究という、健康づくりに関する幅広い研究分野から、興味深い成果が次々に報告されました。各発表後は、研究助成テーマ選考委員長の板倉弘重先生（茨城キリスト教大学名誉教授）、選考委員の香川靖雄先生（女子栄養大学副学長）、同じく選考委員の宮崎滋先生（公益財団法人結核予防会理事/総合健診推進センター所長）、新しく選考委員になった高橋貞夫先生（上尾中央総合病院糖尿病内科診療顧問）、他の研究助成者の



最新の研究について活発な意見交換が行われました。

皆さんから多角的な質問が寄せられ、対面ならではの活発な議論が展開されました。

約4時間にわたる成果報告会の総評として、板倉弘重先生からは「熱心な活動報告と活発な議論があり素晴らしい会でした。研究においては、思った通りの結果が出ないことも素晴らしい成果。AI予測では大体決まった結果になりがちですが、皆さんの研究で異なる結果が出ることは新しい発見につながります」という総評をいただきました。研究の更なる発展と成果に期待が寄せられました。

Kao

きれいをここに 未来に

花王健康科学研究会について

花王健康科学研究会は、学術の振興、国民の健康増進への貢献を目的に、研究者への研究助成、KAOヘルスケアレポートによる最新の研究情報提供を行っています。

◆ホームページ&既刊のヘルスケアレポートについて

ホームページでは、研究助成やヘルスケアレポートをご覧いただけます(<https://www.kao.com/jp/healthscience/>)。勉強会などで既刊のヘルスケアレポートをご希望の方は、花王健康科学研究会事務局までお問い合わせください。

※花王のポリフェノール研究をはじめとした「栄養代謝の研究開発」情報は <https://www.kao.com/jp/nutrition/> で紹介しています。

◆みなさまの声を寄せください

KAOヘルスケアレポートでは、みなさまの声を生かした紙面づくりを考えています。レポートを読まれたご感想や、今後取り上げてほしい特集テーマ、みなさまが取り組んでいる生活習慣病予防や健康づくりなどを、FAXまたはE-mailにてお寄せください。

KAO HEALTH CARE REPORT No.73 2024年4月17日発行

編集・発行：花王健康科学研究会 事務局(担当：水野、森、江野口)
〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3 E-mail: kenkou-rd@kao.co.jp FAX: 03-5630-7260

