

# いきいき健康づくりフォーラムin南相馬

## トップ健康トーク「みんなで始めよう！健康づくり」

2020年2月11日(祝・火)10時30分～11時20分

南相馬市民文化会館ゆめはっと 大ホール

福島県副知事 井出孝利

南相馬市長 門馬和夫

福島県立医科大学理事長 竹之下誠一

(司会)

福島県副知事の井出孝利さん、そして地元南相馬市長の門馬和夫さん、福島県立医科大学の理事長竹之下誠一さんです。どうぞステージにお願いします。

(長沢裕)

よろしくお願いします。

(司会)

さて、ここからは長沢さんに進行をお願いしたいと思います。

(長沢裕)

はい。トップの皆さんとトークということで緊張しますが、楽しんでいきたいと思っています。よろしくお願いします。

(司会)

長沢さんならではの視点で、3人のトップの方々にお話を伺っていただきたいと思っています。

(長沢裕)

では、ここから進行を担当させていただきます。一緒に健康について楽しく考えられる時間にできればと思います。

それでは、県と市、大学トップの皆さんです。新聞やテレビでご存知の方も多いと思います。健康づくりの大切さや、今日からできる健康づくりの実践方法についてお話を伺っていきます。

まず、こういう機会がありますと最初に福島県はいろいろな健康指標がよくないという話から始まることが多いのですが、それはあとで触れることにして、

初めにトップの皆さんが健康づくりとして日頃行っていることを教えていただきたいと思います。

スポーツが大変好きだと聞いていますが、井出副知事いかがですか。

(井出副知事)

はい。私は運動が非常に好きです。特に山登りやテニスが好きですが、今は仕事をしながらできる運動として、朝早く起きて散歩することを日課にしています。月に30万歩が目標で、毎月クリアしています。

(長沢裕)

30万歩は、距離にするとどれくらいになりますか。

(井出副知事)

1万歩は、8キロメートル位ですので、朝に6千~7千歩くらい歩けば、仕事中に歩くだけで一日1万歩になります。

(長沢裕)

それで1か月に30万歩で240キロメートルということですね。それはすごいですね。

門馬市長はいかがでしょう。

(門馬市長)

はい。今の井出副知事のお話を伺ったあとでは話しづらいのですが、市長という仕事柄時間が不規則になり、なかなか運動の時間が取れません。そこで、朝食をしっかり食べることにベジファーストを心がけています。また、靴をウォーキングシューズにすることと、1日1回体重をチェックすることを心がけています。

(長沢裕)

会場の皆さんはベジファーストを知っていますか。ベジファーストは野菜を最初に食べることで血糖値の上昇を緩やかにして糖の吸収を抑え、余分な脂肪をつきにくくするという取組ですね。

それでは竹之下理事長はいかがでしょう。

(竹之下理事長)

私は中学、高校では陸上とサッカーを、医者になってからはゴルフをしています。

したが、今は週に1回か2回、ジムに行って筋肉トレーニングをしています。ジムでは、筋肉を蓄える、貯筋ということ意識して、自分の体重の重さがあるダンベルをスクワットで上げています。年を取ると転びやすくなりますが、転倒予防の観点からも筋肉を鍛えることは重要です。

(長沢裕)

貯める筋肉と書いて貯筋という言葉はすごくおもしろいです。お金を貯めるように、筋肉も貯められるということですね。さあそれでは、今日のテーマは「みんなで始めよう！健康づくり」です。なぜ健康づくりが必要なのか、まずは井出副知事に福島県の健康状況を教えていただきましょう。

(井出副知事)

はい。現在の福島県の健康状況について御説明します。

一つ目は、「福島県の健康寿命」についてです。健康寿命というのは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。福島県男性の健康寿命は、平成22年で69.97歳でしたが、直近の平成28年では71.54歳となり延びています。しかし、全国順位で見ますと、平成22年に34位、平成28年に36位で下位にとどまっています。また、女性の健康寿命は、平成22年に74.09歳で16位、直近の平成28年は75.05歳で24位と、全国で中位になっています。健康寿命は、男女ともに目標とする数字まで、もう少し改善しなければならない状況にあります。

二つ目は、「メタボリックシンドローム」についてです。メタボの条件は、お腹周りが一定の基準を超えており、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上があてはまる状態を指します。メタボリックシンドロームを有する者の割合における福島県の全国順位は、平成22年度はワースト14位でしたが、平成25年から28年にかけてはワースト2位又は3位という状況にあります。

三つ目は、「塩分の摂取量」についてです。塩分を摂りすぎると高血圧の原因となります。福島県の食塩摂取量は、男女とも年々減少傾向にあります。男性は11.9グラム、女性は9.9グラムと全国で2番目に多い塩分摂取量です。2022年に男性9グラム以下、女性7.5グラム以下という目標値を掲げていますが、まだまだです。食塩摂取量についての講演が午後の健康連続講座にプログラムされているという話を伺っていますので、是非皆さんに聞いていただきたいと思います。血圧の薬を飲んでいる県民の皆さんも非常に多いです。男性が全国でワースト3位、女性がワースト4位となっており、およそ4人に1人が血圧の薬を飲んでいることとなります。

(長沢裕)

血圧の薬は4人に1人が飲んでいているということですね。私の祖父母も例に漏れず飲んでいます。福島県にはおいしくてしょっぱいものが多いので、気をつけなければいけません。

それでは南相馬市や浜通り地方の健康指標はどのようになっているのでしょうか。門馬市長、よろしくお願いします。

(門馬市長)

はい。今副知事から健康指標についてワーストの話が多くありましたが、残念ながら南相馬市も同様の傾向にあります。やはり南相馬市、浜通りについては震災の影響が強くあると考えています。避難して外出しなくなった、運動しなくなったという方も多いです。そのため平成25年、26年の健康指標が一番悪かったのですが、現在は改善傾向にあります。

その上で1つ目の課題として捉えているのが、メタボリックシンドロームの該当者数についてです。これは常に県の平均を若干上回っています。また、小中学生の肥満傾向児の出現率は全国と比べて最大で倍程度のときもありましたが、これも徐々にではありますが改善しています。

2つ目は、心疾患や脳血管疾患の死亡率が県の他の地域と比べ高くなっています。その原因の一つとして特定健診の受診率が低いことが挙げられます。震災の直後に特定健診の受診率は10%となり、かなり下がりました。現在、福島県全体では40%ちょっとですが南相馬市では37%です。よく言えば伸びしろがあるということですが、まだまだ力を入れていかなければならないポイントであると考えています。

(長沢裕)

指標について伺うと、福島県は危機的状況にあるようですが、門馬市長は今、それを伸びしろという表現で説明してくださいました。会場の皆さんの中にも、今の健康指標についての説明を聞いて、危機意識を持たなければならないなと思った方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そうは言っても、「なかなか重たい腰があがらない、健康だから大丈夫、健康づくりについてはピンと来ない」という方も多いと思います。しかし、健康づくりというのは若いうち、健康なうちから取り組むことが大事なのではないのでしょうか。

専門的な立場からお話を伺いたいと思います。竹之下理事長、お願いします。

(竹之下理事長)

はい。健康づくりなどのセミナーを開催すると、若い方はほとんどいらっしゃる

いませんが今日はとても多いですね。若いうちから健康づくりを始めていただくことはとても重要です。

健康づくりというのは、いわゆる生活習慣病をいかに予防するかということです。生活習慣病は、一昔前には「成人病」と呼ばれていました。日本成人病学会もありましたが、今は若い方にも多く見られるようになったので成人病ではなく生活習慣病と呼んでいます。生活習慣病になると、日常生活でやりたいことができなくなり、いろいろなことを我慢して折り合いをつけながら生活することになってしまいます。本人ももちろん大変ですが家族にとっても大変なことであり、生活習慣病になる前に予防することがとても重要です。予防には生活習慣の改善が一番ですが、食事、運動、睡眠、たばこ、お酒について、いろいろとアドバイスしても「若いときからの習慣で、なかなか直せない」という方が少なくありません。ここが予防の大変なところですよ。

(長沢裕)

今、竹之下理事長から習慣というお話が出ましたが、会場の皆さんはいかがですか。頭の中でご自身の毎日の生活を思い返している方が多いと思います。

では、健康的な生活習慣というのは具体的にはどのような習慣なのか教えてください。

(竹之下理事長)

日本人11万人を対象とした調査(JACC調査)がありますが、その結果から健康的な生活習慣の目安についてお話します。

まず食べ物ですが、野菜、豆、果物、魚、牛乳を毎日摂ることが重要です。運動は、週5時間以上又は1日30分以上歩くこと、体格では太りすぎや痩せすぎにならないよう肥満度の指標であるBMIを21から25の間に保つこと、お酒は日本酒で2合まで、たばこは吸わない、睡眠は1日6~7時間程度というのが目安です。これをぜひ心掛けてください。

(長沢裕)

1日30分以上歩くことは、井出副知事が毎日やられていることです。お話しにあったことはもう習慣としている方も多いかもしれないですね。簡単にできて、特別なことではないということです。

(竹之下理事長)

そうですね。健康的な生活習慣は、「さあがんばるぞ、やるぞ」と意気込んでやることではありません。いかに習慣づけて継続するかということが大切です。

気合を入れなくても皆さんが普通にできることです。

(長沢裕)

気を付けようと思っけていてもついつい三日坊主で続けられないという方も多いのではないかと思います。習慣になるまで続けることは難しいことですね。

そこで、福島県には健康づくりの意識を高めたり、継続を支えたりする取組が多くあります。井出副知事、詳しく教えてください。

(井出副知事)

はい。県の取組をご紹介します。何度も出てきていますが健康づくりの三本柱は食事と運動と社会参加です。

まず、食については「ベジファースト」です。野菜から食べ始めるだけで身体にいいことがたくさんあります。食べ始めるときに野菜から食べるだけですので、難しいことはありません。また、野菜は1日に350グラムぐらい食べるのがいいとされていますので、出来るだけ具たくさんのお味噌汁にするなど、簡単なことから始めてもらえればと思います。

次は「運動」です。先ほど、私は毎朝歩いていますとお話ししましたが、県が開発した「ふくしま健民アプリ」を活用しています。このアプリは1日の歩数を表示できる機能や、歩いた分だけ進める双六機能があります。ついつい、今日は何歩なのかが気になり、アプリを確認することで歩く習慣ができました。

また、県では「働く世代の生活習慣病予防」に力を入れています。働いている方が、職場で健康づくりに取り組んでいただきたいと考えています。そのため、民間企業が行う健康づくりのノウハウを実践していただく取組を支援しています。例えば、カロリーや塩分を抑えたスマート和食を社食に提供するなどの取組をしている企業があります。食や運動に関して、県ではこうした取組で県民の皆さんの健康づくりを支えたいと考えています。

(長沢裕)

「ふくしま健民アプリ」のお話がありましたが、会場の皆さんはご存知でしょうか。冒頭の井出副知事のお話で、どうして毎日歩けるのか、そのモチベーションは何かと思いましたが、「ふくしま健民アプリ」を使っているのですね。やはり「ふくしま健民アプリ」を使うと歩こうという気持ちになりますか。

(井出副知事)

先ほど双六機能を紹介しましたが、全長200キロメートル超えくらいになるスペシャルコースもあります。今日はここまで来れたと、アプリ上で達成して

いくのがとても楽しいですよ。

(長沢裕)

わたしも「ふくしま健民アプリ」を使っているのもとてもよく分かります。コースが参勤交代コースや酒蔵めぐりコース、福島周遊コースといろいろあって、アプリ上で歩みを進めることができるのでバーチャル観光みたいな感じで楽しむこともできます。

(井出副知事)

その通りです。「ふくしま健民アプリ」をインストールされてない方は、是非健康づくりに役立ててください。

(長沢裕)

そして「ふくしま健民アプリ」は、自分が歩いた分だけポイントとして換算されていくので、そのポイントを使って県内1500店舗でうれしい特典を受けることができますね。

(井出副知事)

はい、そうです。スマートフォンをお持ちでない方は、紙のカードで発行することも可能です。御希望の方は市町村の窓口で作成してください。

(長沢裕)

なるほど。紙でもカードが作れて特典が受けられるのですね。皆さん「ふくしま健民アプリ」と「ふくしま健民カード」をぜひ今日からの健康づくりに活用してください。

では、南相馬市の健康づくりへの取組はどのようになっているのでしょうか。門馬市長よろしく申し上げます。

(門馬市長)

はい。南相馬市には、「南相馬市アクションプラン」があります。福島県は、食、運動、社会参加の3つの柱ということでしたが、それを参考に南相馬市では4つ掲げています。

まず1つ目は、運動をしていただくために、スポーツに取り組みやすい環境づくりとして、トレーニング施設や子どもの遊び場を充実させています。

2つ目は、民間事業所と連携して健康づくりを行いたいと考えています。健康づくりは個人の問題ですが、1人で何かをするということは難しいと思います。

そこで、事業所あるいは行政区と連動した取組を進めています。

3つ目は、南相馬市の健診受診率が高くありませんので、しっかり健診を受けていただくように取り組んでいきたいと考えています。

4つ目は、交流しつつ健康づくりを行うという社会参加の面です。集まって交流しながら、運動を行うことができるよう健康福祉センターを整備するなどしています。

(長沢裕)

健康福祉センターを利用した市民の皆さんの声はいかがですか。

(門馬市長)

小高区は去年の2月から開所しています。赤ちゃんからお年寄りまで幅広い世代の方が利用しており、健康器具を使って運動することもできます。

(長沢裕)

市の施設で健康器具を使って運動できるのはいいですね。お話を伺うと、健康的な生活習慣を維持、継続することが大切で、それをサポートする取組が本当にたくさんあるということがよく分かりました。

ところで、県立医科大学というと、お医者さんの養成と難しい病気を治してくれる病院というイメージがあるのですが、病気の予防にも力を入れているのですか。

(竹之下理事長)

はい。福島県立医科大学附属病院は、県内で唯一の特定機能病院として国に指定されています。特定機能病院というのは、最先端の高度な医療を提供するという役割が一番の任務です。しかしながら、東日本大震災以降は、病気にならないためにはどうすれば良いかということも重要だという認識を持っています。2年前に特定機能病院として、全国で初めて予防に注力していくことを宣言しました。そのため、健康増進センターを設立し、健康増進に役立ついろいろなデータの分析を行って、その結果を県や市町村に役立ててもらったり、保健師さんの研修会を行って人材を育成したり、また、今日のフォーラムのようなイベントで皆さんに健康づくりの重要性を理解していただいたりといった活動を行っています。

(長沢裕)

なるほど、今日のフォーラムがどうして開催されたのか良くわかりました。



それでは、皆さんが健康づくりを実践していくにはどうすれば良いのでしょうか。井出副知事よろしくお願ひします。

(井出副知事)

はい。健康づくりの実践について説明します。実は、今年度の県政世論調査で、県民の皆さんの健康づくりに対する意識の調査を行いました。すると「健康づくりのために何かしたいという意欲はあるものの、実践できていない。」という方が5割ほどいらっしゃるのことが分かりました。では、なぜ実践できないか伺うと、「仕事や家庭のことで実践する時間が取れない。」という回答が半分くらいありました。この県政調査から、「健康づくりに取組みたい、でもその時間が取れない」という県民像が見て取れます。

そこで、1人でも多くの皆さんに、日常生活の中で健康づくりに取り組んでいただくことが非常に大事だと考えています。例えば、県庁では立ち会議を導入しています。立ったまま会議すると時間が短くなり効率的なだけでなく、立っているの運動も兼ねることができ、身体にも非常にいい。また、スニーカー通勤のウォークビズを推奨したり、午後3時には声を掛け合っみんなで体操したりする取組を行っています。その他にも1駅でも多く歩いて通勤したり、階段を使ったりして、日常生活の何気ないところに運動の要素を取り入れてもらいたいと思います。

職場での取組としては、健康経営という言葉があります。従業員の皆さんが健康であることは経営者の方にとっても企業価値を高めることになります。この健康経営の考え方に基づいて、健康づくりの取組を実践していただきますと、県がふくしま健康経営優良事業所として認定します。この認定の制度は、平成30年度から始めましたが、初年度は35の事業所、令和元年度は98の事業所を認定しました。特に取組が優秀な事業所は県や地元新聞社が表彰しています。

こうした取組で、皆さんが働きながら健康づくりを実践していただけるようになればと考えています。

(長沢裕)

ふくしま健康経営優良事業所の認定企業数は、一年で倍以上になっていますね。

(井出副知事)

はい。どんどん関心が高まっている取組です。

(長沢裕)

事業所の方から、取組によって実際にこんな効果があったというお話はありますか。

(井出副知事)

はい。健康診断を従業員の皆さんに受けてもらい、健康になることで病休が少なくなったり、また辞める人も減ったりしたという声がありました。従業員にとっても、経営者にとってもメリットの多い取組です。

(長沢裕)

まさに事業所と従業員の皆さんがWIN-WINの関係で、すべてが繋がっているということですね。とても興味深いです。

では、門馬市長はいかがですか。

(門馬市長)

はい。健康づくりのためにはどんなに小さなことでもいいのでチャレンジすることが必要だと思います。ただ、なかなか継続できないというのは人間の性質です。

そこで今年やろうと思っていることは、おせっかいを焼く人を置くことです。いろいろと声掛けをしたり、誘ったりする人のことです。働き盛りの人に対しては、経営者や上司から健康診断を必ず受けるように声掛けをする。高齢者に対しては、地域の役員や友達が一緒に健康診断や健康サロンに行きましょうと声掛けをする。こうしたことで健康づくりの機会が増えるのではないかと、継続できるのではないかと考えています。

(長沢裕)

私自身、なかなか健康づくりの継続は難しいのではないかと考えていました。でも身近な人に誘ってもらえたら、行ってみようと思うきっかけになります。今日せっかく門馬市長にお話を伺いましたので、皆さんにおせっかいを焼く人になっていただきたいと思います。みんなで声を掛けあって健康づくりができれば素晴らしいです。

さて3人のトップの皆さんにいろいろなお話を伺ってまいりましたが、やはり継続するには意識が大切だということだと思います。それでは、健康的な生活習慣を続けていくために意識していること、そして意識していったら良いのではないかと、ということを教えてください。

井出副知事、いかがでしょうか。

(井出副知事)

健康づくりを続けていく上で私が意識していることは、太ったら服を買い直さなければならなくなるので、それを出来るだけ避けたいということです。そのことを念頭に置いて、体形の維持に気を付けています。

(長沢裕)

体型維持ですね。本当に今日もスーツをスマートに着こなしていらっしゃいますね。

(井出副知事)

県に就職して37から38年になりますが、増えた体重は2キログラムです。就職した時の服を着ることができるようにと気を付けています。

(長沢裕)

なるほど。健康づくりに対する自分なりの目標や基準を持つということですね。維持しようという気持ちがモチベーションに繋がるのかもしれませんが。門馬市長はいかがでしょう。

(門馬市長)

はい。私は、市民のみなさんの健康指標が分かる立場にいます。そして健康でいることで得られるメリットが大きいということも分かっているつもりです。それでも健康的な生活習慣を身につけることが難しいと感じています。そういった意味からも井出副知事の昔の服を基準にするということはずごく分かりやすいと思いました。

やはり、友達や近所の人と声を掛け合って楽しみながら一つでも二つでもいいので運動するということが出来れば良いのではないのでしょうか。

(長沢裕)

楽しみながらということは継続する上で大切ですよね。楽しむ上でポイントになったりすることはありますか。

(門馬市長)

はい。スポーツや趣味もいろいろあります。自分に合ったものを見つけることができるよう、新しいものにも意欲的にチャレンジしていただきたいですね。

(長沢裕)

そういった場を県でも市でも作ってくださっています。有効活用して、自分に合ったものを見つけていくことができればいいですね。

竹之下理事長はいかがでしょう。

(竹之下理事長)

はい。本当に楽しみながらやるということは大切だと思っていますが、1人でやるとなるとほとんどの人が継続できません。そこで私は、ジムでトレーニングするときに誰かを誘って行くようにしています。誰かと行く約束をしないと行かなければならなくなります。あえて行かないと人に迷惑がかかる状況を作っています。

(長沢裕)

いいですね。友達と健康づくりに取り組む予定を約束してしまう、そして行ってしまえば楽しく健康づくりができる。そういった意味では、先ほども話に出た「ふくしま健民アプリ」は歩いた距離と県内での順位が出ますので、今日の自分は県内で何位なのか、どのくらい歩いたのか考えることになります。これは周りを意識して、みんなで健康づくりに取り組んでいる感じがして心強いと思います。

今日のトークを通して健康づくりに対する意識が目の前の行動に繋がり、その積み重ねが健康的な生活習慣を作ることになるということがよく分かりました。

今回のいきいき健康づくりフォーラムin南相馬では、そういった健康づくりのきっかけになる様々な健康に関する講演や体験ブースがあります。竹之下理事長に詳しくお伺いしたいと思います。

(竹之下理事長)

はい。今回は、県民の皆さんに楽しく健康づくりについて学んでいただける企画をたくさん用意しました。その中から、いくつかご紹介します。

まず、多目的ホールでは健康連続講座を開催しています。午後1時55分からは本学の循環器内科学講座の石田隆史教授が塩分摂取についてお話をすることになっています。その石田教授が中心となって、本学は昨年12月22日に福島市で「減塩サミット」というイベントを開催しました。そこには井出副知事にもご参加いただき、福島県民の塩分摂取量が多いことや、人間が生きる上で必要な塩分量について学びました。塩は人間が生きるために必要不可欠ではありますが、その必要量は驚くほど少ないことを、本日の石田教授の講演でもお話しさせていただきます。ぜひ、皆さんお聞きになってください。

その他にも、本学の先生たちが様々なテーマで健康知識を分かりやすくお話しさせていただく講演や、健康づくりのヒントになるブースも並んでいますので、今日一日、楽しみながら学んで行っていただければと思います。

(長沢裕)

今日は井出副知事、門馬市長、竹之下理事長にお話を伺いました。お話から分かったことは、健康な生活習慣が大切だということ、そして、現在の生活習慣を変えることは難しいですが、目の前の選択や行動が変われば、生活習慣が健康的なものに変わっていくこと、目の前の選択や行動を変えるためには健康づくりへの意識が大きく関わることです。その意識をさらに高めて帰っていただくために、今日はこのあとの講演や体験ブースで健康づくりについて学んでください。

井出副知事、門馬市長、竹之下理事長、本当にありがとうございました。