

平成26年度第6回 「知事と一緒に生き生きトーク」の発言要旨

- 1 テーマ：延ばそう健康寿命
- 2 日 時：平成26年11月14日（金） 13：20～15：00
- 3 場 所：メルパルク岡山
- 4 参加者：県民の健康づくりに携わっている方々 7名
- 5 知事挨拶

平均寿命と健康寿命の差はかなり大きく、男性では約10年、女性では約13年の差がある。健康寿命を延ばすことは県民の幸せにつながることから、県では、健康寿命の延伸に力をいれているが、この取組には、まだ工夫の余地があると思う。本日は、皆さんの健康寿命の延伸に向けた活動について伺いたい。

6 発言内容等 (食生活の改善)

- ・岡山栄養ケア・ステーションは、地域の方の健康増進の拠点として、栄養・食生活の改善を行っている。管理栄養士が出向いて継続的に栄養指導や食生活支援などを実施することにより、重症化予防の効果を上げている。
- ・働き盛りの人は、仕事を一生懸命することから、食事について学ぶ機会がないまま定年を迎え、自分の食事管理や健康管理の仕方が分からずに定年後の生活を過ごしている。食事バランスについてどこかで理解してもらう必要がある。
- ・ライフステージに合わせた栄養指導や食生活支援を実施することが大切である。
- ・岡山県栄養改善協議会では、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活で元気になろうと、地域活動を頑張っている。朝食を食べることはとても大切であり、毎年、「朝食毎日きちんと食べよう大作戦」を実施している。
- ・瀬戸内市では肥満・糖尿病が多いことから、「野菜を食べよう」をテーマとした「ベジもっとフェスタ」を開催した。60・70歳代は一生懸命野菜を食べているが、若い世代はあまり食べていない。
- ・食育の課題として、「若い世代が朝食を食べない」、「朝食を食べている子どもでも、バランスの良い食事がとれていない」などがある。

(運動習慣の定着)

- ・フィットネス企業等でも、「健康寿命の延伸」をテーマに、様々な活動や企画が行われている。
- ・運動は、非常に敷居が高く、優先順位が低いため、継続することが難しいことから、日常生活の動作である「歩く」ということも含めて、楽しく興味があることを続けるという指導や、日常動作が運動になることを啓発する必要がある。
- ・津山市では、介護予防事業として、高齢者が近所のなじみのある人と集まって、「健康づくり」、「心づくり」及び「人間関係づくり」を目的に、年齢にあった筋肉をつける「目指せ元気!!こけないからだ講座」を実施している。
- ・介護保険利用率の統計をとることは難しいが、国民健康保険について調査すると、「めざせ元気!!こけないからだ講座」を実施している人の方が、国民健康保険の利用率が低いことが分かった。

- ・町内会組織の機能があまり働いていない団地や町内会では、介護予防運動への取組を進めることは難しいと感じる。
- ・今の 60～80 歳代は、日頃から運動をしてとても元気であるが、30 歳代などの若い世代はほとんど運動をしていないことから、体力が非常に落ちていると感じている。
- ・男性の参加が課題であり、男性が好むプログラムや体力測定などを講座に取り入れるなどの工夫をしている。

(その他)

- ・健診の受診率が低いので、自分の健康状態を認識するために多くの方に健診を受けてもらい、その後の保健指導につなげていきたい。
- ・健診の受診の有無により、その後の健康状態に差ができることから、「会社の担当者が声をかける。」、また、「社員がお互いに声を掛け合うことで健康を意識し合う。」といった環境になるよう、その手助けをしていきたい。
- ・奈義町では、地域包括ケア体制として、「住み慣れた地域で、最期まで安心して暮らすことができる体制」を目指しており、超高齢化社会へ向かって地域ぐるみで支えることにより、最期まで自分らしく安心して暮らしていく地域づくりを推進している。
- ・最期まで自分らしく生きることが健康寿命では重要であり、最期まで自分らしく生きていくことをいろいろな立場から応援していくことで、地域での新しいつながりも生まれてくる。

7 知事まとめ

- ・きちんとした食事を良いタイミングでとり、日々の生活に運動を取り込んでいくことが大切であるが、それを継続できないことが問題であり、習慣化することが難しい。
- ・バランスの良い食事をする、日頃から運動をする、健診を受けるなどの努力を継続していくことが大切であるが、完璧にやろうとがんばるとすぐに疲れて、嫌になってしまうので、手頃なことから実施することが重要である。
- ・食生活の改善や運動習慣の定着のための取組では、ほんの数人の方ががんばるというより、まわりの人と一緒にいるなどいかに多くの人へ広げていくかが重要である。その過程の中で、あまり興味のない方や男性の方を取り込む工夫が大事だ。
- ・オランダでは、特産のトマトを子どもに常備させ、おやつ代わりに食べさせる工夫をしており、甘くて健康に良くないものより、トマトなど体に良いものをいかに食べさせるかといった工夫が大事である。