

高齢者の医療費が10万円ダウン 日本一「健幸」な街を目指せ 見附市が進める大きな一歩

南 北に長い新潟県のほぼ中央に位置する見附市。人口4万人余りの小さな街が、日本一「健幸」な街になるべく、地域を挙げての改革を進めている。

市の中心部にある市民交流センター「ネーブルみつけ」は、毎朝9時になるとスポーツウエアに身を包んだ老人たちでごった返す。彼らの目当ては、この施設で開かれる健康運動教室だ。筑波大学発のベンチャー企業が開発した個別運動プログラムを基に、各自の体力や身体状況に合った運動で汗を流す。

3年前に友人に誘われて参加したという78歳の男性は、「この教室のおかげで、今でも野球の審判を続けられてい

る。教室の仲間と酒を飲みに行くのも楽しみの一つ」と、晴れやかに話す。

健幸とは「体の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心して豊かな生活ができる状態」を指す造語だ。見附市が健幸な街づくりを本格的にスタートさせたのは2002年のこと。高齢化に伴う社会保障費の増加が懸念される中、健康増進のための施策は喫緊の課題だった。

見附市が進めてきた取り組みは、運動教室だけではない。市立病院の一角には、市民が気軽に健康に関する測定や相談ができる「健康の駅」を設置した。診察のために病院を訪れた高齢者を、運動教室に誘導する役割も担っている。ほか

にも、里山歩きや夜間の商店街ウォーキングといったイベントを催し、歩くことを習慣づけるとともに、中高年の仲間づくりを支援している。

これらの結果、健幸づくりへの取り組みを本格化してから3年で、市内在住の高齢者の体力年齢は15歳ほど若返った。また、年間医療費は1人当たり10万円強も抑制できた。介護が必要な老人の割合は2年連続で県内一の低さを誇る。

歩いてしまう街づくりへ

ただ、これまで順調に増えてきた運動教室の参加者数だが、2年ほど前から頭打ちが続く。「これまでの施策によって、健康に関心がある市民はほぼ取り込めた。今後、関心のない層を巻き込むには、街そのものを変えていく必要がある」(細川與司勝・健幸づくり戦略室長)。

見附市は現在、新潟市や岐阜市など県内外の20市町と共同で、「市民が自律的に歩いてしまう街づくり」(細川室長)を進めている。昨年末には、政府の「地域活性化総合特区」にも認定された。

特区認定による補助金を活用して、見附市は商店街に車止めを設置し、歩いて買い物しやすい環境を作る計画だ。街中の銭湯は散歩の後に市民が立ち寄り、交流できる施設として整備する。さらに、住民の健康情報をクラウドで管理し、健康施策の立案などに活用したい考えだ。

クラウド化に際して住民のプライバシーをどう守るか、など懸案も残るが、高齢化の進展は日本全体が抱える深刻な問題。見附市の小さな一歩は、この国にとって大きな一歩となるかもしれない。



1 運動教室の料金は月額2000円。昨年度は延べ3万2500人が利用。2 「ネーブルみつけ」は撤退したスーパーの跡地を転用。食育やサークル活動にも利用される。3 市民が中心となった運動サークルの募集も盛ん

もちろん、「どこに行くのも車やバスが必要。若い人の働く場所が少ない」と指摘する声もあり、他の地域と同様、すべてバラ色というわけではないようだ。

人口5万7900人で高齢人口比率が29・6%と比較的高い七尾市。しかし、充実した医療や介護の施設と、地域の高齢者同士のつながりが魅力となり、高齢者にとって住みやすい街となっている。

この日の参加者は自らが住む七尾市の魅力について「魚やコメがおいしい。ご近所付き合いにも恵まれていてとても住み心地がいい」と口々に話す。

9月18日の活動日には男女合わせ20名が集まり、1週間後の福祉祭りで発表する体操の練習や、風船バレーなど、2時間ほどのプログラムを行った。グループの代表を務める酒井操氏は「それぞれの体調や予定もあるので来られるときに来るだけでいい。地域の皆で集まって楽しむことが大切」と語る。

同グループは週4回の活動で、地域の保育所を借りて風船バレーや体操などを行うほか、市の援助を受けて月に1回程度、恵寿総合病院からリハビリの専門家や看護師などを招聘し、腰痛に効く体操を教わるという場も設けている。

で女性が多い。