

大会長講演

長野県における健康長寿の取組み

全国保健師長会長長野県支部

田中ゆう子

人生 100 年時代を迎える中で、平成 27 年の長野県の平均寿命は女性が 87.675 歳で全国 1 位、男性が 81.75 歳で第 2 位と長寿県を実現しているが、次への課題は健康寿命の延伸ということ。

以前から長野県の脳血管疾患による死亡率は高く、昭和 42 年から開始された「成人病に関する食生活実態調査」（現在の県民健康・栄養調査）では、当時の高血圧などの実態に対して“食生活指導による血管強化対策も含めて、健診、管理、指導を全県的に徹底してやれば、時間がかかっても脳卒中の死亡率を引き下げることは十分可能であろう”と考察されていた。そこから更に、県と市町村、そして医療関係者等との協働による住民の健康を守る保健活動が展開された。保健師や保健補導員等による草の根検診、医師や看護師、保健師等からなる検診班が集落へ出向いて検診を実施する全村健康管理活動、保健所が地域へ出向いて健診や食生活指導等を行う移動保健所の実施、そして、県民減塩運動などの活動が功を奏し徐々に県民の健康状態の改善がみられてきた。

しかしながら平成 27 年の年齢調整死亡率を見ると、全死因では男女ともに全国一低い状況であるが、死因別では脳卒中死亡率が男性 16 位、女性 18 位と未だ全国と比較して高い状況であり、脳卒中の予防に取り組むことが引き続きの課題となっている。

歳を取ってもできる限り住み慣れた地域で、健康で生きがいを持って暮らしたいという多くの人の願いの実現のためにはどうしたらよいか。

長野県では、時代ごとの健康課題に対して、医師、歯科医師、薬剤師、保健師、管理栄養士等の専門職が一体となり、各地域の実情に合わせた特色のある保健医療活動が活発に進められてきた。

また、健康長寿の要因を分析すると 65 歳以上就業率割合が高い、社会活動・ボランティア参加率が高いなど、県民の高い就業意欲や積極的な社会活動への参加に見られる生きがいを持ったくらしができる環境の中で、県民一人ひとりが健康に対する意識の高さを持っていたことが示された。

そして、その土壌の中で、専門職のみならず「自分たちの健康は自分たちでつくり守りましょう」と健康ボランティアである保健補導員や食生活改善推進員が行政等と連携した「地域での健康づくりの普及活動」により県民の健康づくりが支えられてきた。

こうした県民の健康に対する意識の高さと、様々な関係者による連携協働した活動の積み重ねが、今日の長野県の健康長寿をつくり上げてきた。

現在、県では長野県の課題である脳卒中などを予防するための生活習慣の改善に取り組む健康づくり県民運動「信州 ACE（エース）プロジェクト」を展開し、A「Action 体を動かす」毎日続ける速歩と体操、C「Check 健診を受ける」家族そろって必ず健診、E「Eat 健康に食べる」減らそう塩分、増やそう野菜の 3 項目の取組を重点的に推進している。また、年齢を重ねても豊かな知識や経験を活かし、地域の支え手として積極的に就

業や社会活動を行うことのできる環境づくりも含めて健康づくりを進めている。

今年新たに令和の時代となり、永年にわたり培ってきた地域の健康づくりの活動を未来につなげ、その先の新しい時代の健康づくりとは何か？について、保健・医療など健康づくりの専門職はもとより、地域で暮らす方々と共に考えていくことが大切であると考えます。

そしてこれからも単に「長生き」を追求するだけでなく、一人ひとりが生涯にわたり尊厳と生きがいを持ち、その人らしく健やかで幸せに暮らせるよう長野県で生きてきてよかったと誰もが思える「しあわせ健康県」を目指したい。

全国保健師長会について

全国保健師長会は、行政に働く保健婦長が連携を強化し「保健師の機能を十分発揮して、地域住民の健康保持増進に寄与するため保健婦業務の指導的立場にある者が一丸となってその目的を達成する」という趣旨のもと昭和55年3月に発足。長野県支部は、平成元年から支部体制となり現在に至っている。

【2019年度全国保健師長会活動テーマ】

“未来を創造する公衆衛生看護活動の展開”

みる・つなぐ・動かす ～保健師の原点から住民とともに創る未来～

【2019年度 主な活動方針】

- 1 専門性の高い公衆衛生看護活動の強化
- 2 ブロック、支部活動の強化
- 3 各自治体における災害時対策の取組の促進と被災地における保健師活動の発信

田中 ゆう子（たなか ゆうこ） 略歴

1984年 長野県職員(保健所)

1991年 長野県公衆衛生専門学校

2009年 長野県長寿福祉課 医療推進課 健康増進課 等