

Dr. 中路の健やか通信 (其の11)

健やか協力隊長 中路



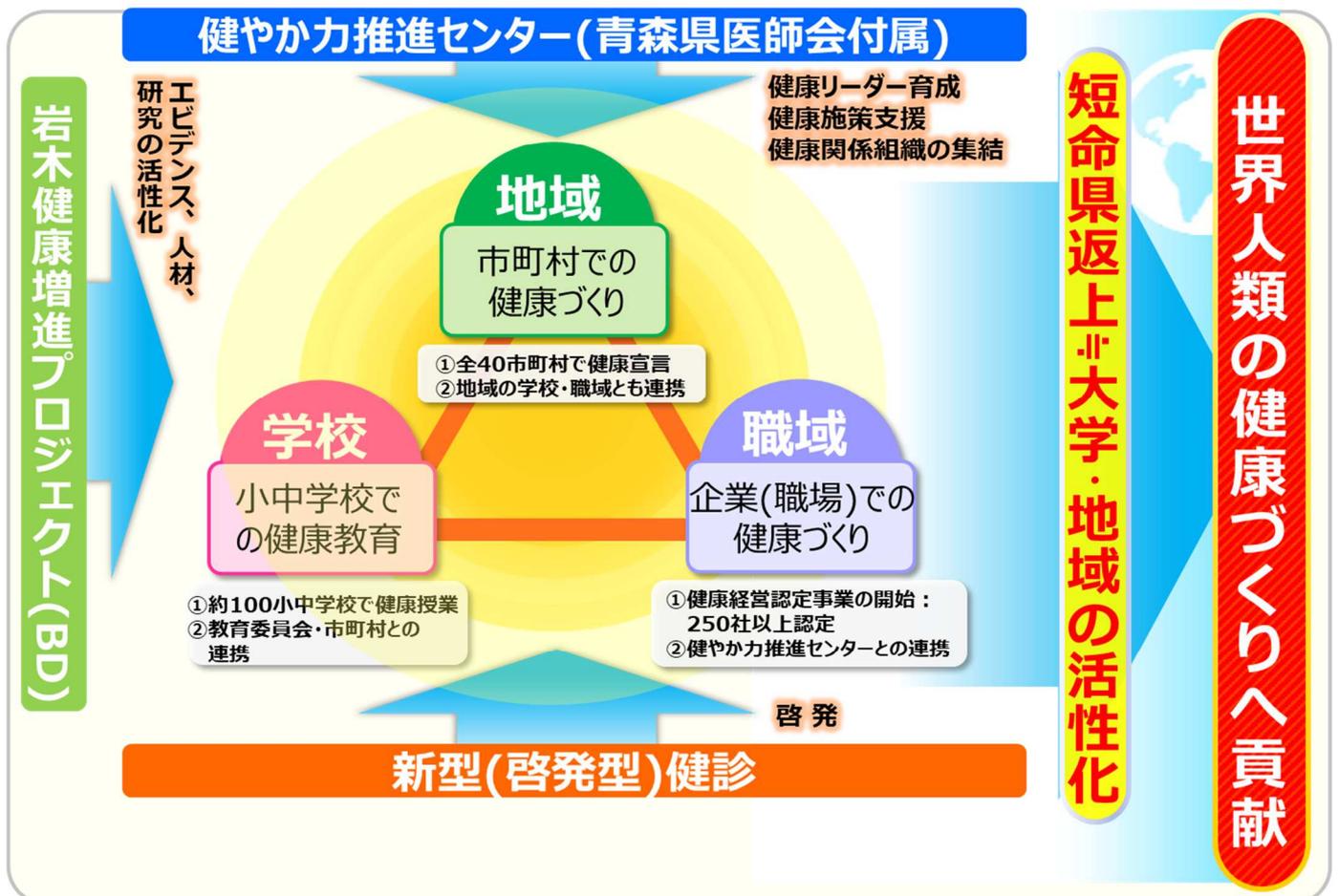
第11回 今行われている青森県の短命県返上活動の全体像

図に青森県の短命県返上活動の全体像をまとめました。

短命県返上活動を行うに当たっての基本的考え方は以下です。

1. 基本原則は健康教養（リテラシー）の普及とそれに基づいた県民運動の喚起です。普及の原則は“人から人へ”、健康リーダー・健やか協力隊員等の育成は、健康づくりの仲間を増やすことです。
2. 対象は全年齢層→フィールドは地域、職域、学校です。これまでのように地域だけでは、若い人たちと顔を合わせることができません。
3. 産官学民の連携を強化する。産は企業、官は県・市町村、学は大学、民は県民です。地方創生との連携模索→健康づくりの話題だけではすぐ飽きられますし、広がりません。経済活性化、少子化対策などの地方創生活動と連動することが大切です。
4. 研究の活性化との連携模索→大学の活性化、多くの研究組織と連携することで健康づくりが大きく広がります。

青森県での短命返上活動の全体像



以下に具体的な対策を述べます。

- ① 健康リーダー・健やか協力隊員等の育成：禁煙の啓発記事を新聞や市町村の広報に掲載しても効果は非常に限定的です。なぜなら喫煙者はほとんどそこを読みません。だから、健康づくりは結局は人から人なのです。長寿県長野の成功は10万人を超える健康リーダーの存在にあります。
- ② 市町村の健康宣言：青森県の全40市町村で市町村長さんによる健康宣言が出されました。市町村長みずから動き出すことで世の中が初めて動きます。
- ③ 企業での健康づくり：平成29年4月に青森県が健康経営認定制度を創設しました。現在認定企業は250を超えました。企業には若者から中年の人がたくさんいます。
- ④ 小中学校での健康教育：今全県約100の小中学校で、包括的系統的な健康授業が実施されています。子供時代から健康の正しい知識を持つことはすべての基本です。
- ⑤ 親子体操：親子体操は親と幼稚園くらいのお子さんが一緒にする体操です。NHKひろみちお兄さん（佐藤弘道氏）考案の活動です。今、県の保育連合会と連携し保育園の先生を中心に育成しています。小さなお子さんを持つお母さんたちは運動不足になりがちです。
- ⑥ 健やか力推進センター：青森県医師会の付属組織で、人材育成の組織です。平成27年に創設されて、健やか隊員や健やか協力隊員の育成を進めています。
- ⑦ 弘前大学の活動：15年前に始めた岩木健康増進プロジェクトのビッグデータを中心に企業を巻き込んでの健康づくり活動が繰り広げられています。それを行っているのが弘前大学COI拠点です。

このような短命県返上活動の全体像を理解していただき、健やか協力隊の立ち位置を確認していただきたいと思います。

