

Dr. 中路の健やか通信 (其の20)

健やか協力隊長 中路



第20回 市町村における健康づくり（青森市）

平均寿命には都道府県別のほかに市区町村別というのもあります。2010年の平均寿命市区町村ランキングで、青森市男性は、全国1898市区町村のうち後ろから4番目、青森県40市区町村の中でも最下位でした。青森市は、その年の11月に、健康宣言大会を開催しました。そこからが青森市の快進撃です。

青森市は、正統な健康づくり施策を実践している全国でもまれな自治体です。各年代にわたって、健康教養を高めつつ、さまざまな取り組みを着々と実行しています。しかもその活動場所は、地域、学校、職域を網羅しつつあります。まさに筋道通り。本格的かつ戦略的です。

まず地域において2013年度から健康づくりの応援隊（「健康づくりサポーター」）を育成、2014年度からは、地域の健康づくりを牽引する健康づくりリーダーの育成が始まりました。リーダーが174人、サポーターが188人育成され、協力しながら、地域単位で、簡単健康・体力チェックや運動講座、食生活講座、地域の資源を巡る健康ウォーキング等、主体的に、健康づくりを地域住民へ伝えあい、楽しみながら活動しています。

また、これら市民の活動を保健師さんたちが相談役となってしっかりとサポートしていることも青森市の大きな特徴です。逆に言えばこの熱意があるからこそ青森市は前進しています。市では、健康にあまり関心のない人を取り込むために、100日期間限定で健康づくりにチャレンジする「あおもり100日健康トライアル」を実施しています。

2019年には、市民の様々な健康データを「見える化」し、世代別、健康課題別、地区別に健康づくりをナビゲートする、市オリジナルの「あおもり生活習慣病予防ガイド」を作成しました。

次は職域です。2015年度からは「あおもり健康づくり実践企業」の認定を始め、現在、83社が認定されました。

2016年度からは、青森県医師会健やか力推進センターと連携し、職域の健康づくりリーダーを107人育成しました。

次は子どもです。2018年度「子どもの食と健康応援5か年プロジェクト」がスタートしました。これは、5年間で順次、市内保育所等全113園の園児とその保護者へ「こども食育レッスン1・2・3♪」を実施していく取組と、市内全43小学校で「小学生のための食育チャレンジプログラム」（2019年度7校で10時間の健康学習や学校独自の運動プログラム等を実施）を展開していく取組です。食育レッスンの終了後では、赤・黄・緑の3色食品群を食事に取り入れる家庭が約倍に増えました。

このような取り組みが功を奏し、2015年の厚生労働省の発表では、青森県男性は、1898市区町村のうち後ろから50番目まで回復しました。

最後です。2020年度に完成する新浪岡病院を起点として、フィリップス社と連携して「ヘル

「 Steck を核とした健康まちづくりプロジェクト」が始まります。最先端の科学技術を駆使した様々な健康づくり活動です。

2016年11月に今の小野寺市長になりましたが、健康寿命延伸に向けさらなるチャレンジに果敢に挑んでいます。

「あおもり健康づくりリーダー会」設立 (2019年)

