

青森県

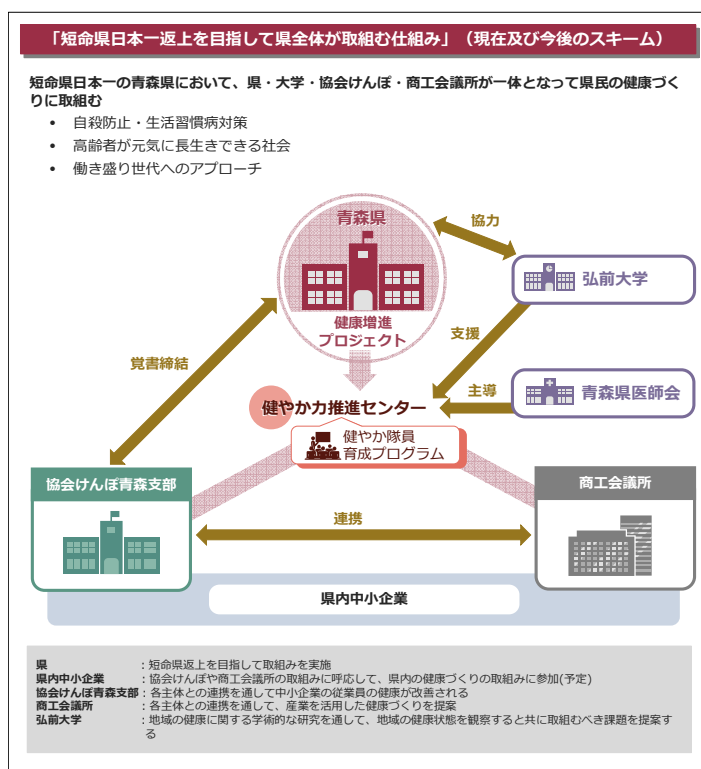
健康あおもり 21（第 2 次）に基づく取り組み

—行政と研究機関の連携による健康づくり—

1 事例の概要

青森県は現在、「平均寿命（健康寿命）の延伸」をスローガンに、健康づくりに関する多様な取り組みを展開している。平成 25 年 4 月から「健康あおもり 21（第 2 次）」に基づく取り組みに着手しており、平成 28 年 3 月現在、いくつかの具体的な事業を実施している段階である。

青森県の人口動態には、「壮年期の死亡が多い」という特徴がある。これは弘前大学中路教授の分析による指摘であるが、壮年期、いわゆる働き盛り世代の寿命が延伸すれば、平均寿命（健康寿命）についても延伸が期待できるという。壮年期の死亡が多い背景としては、肥満や高血圧などの生活習慣に起因するものや、病気の早期発見の遅れによる重症化、自殺率の高さ等、多くの要因が複合的に影響しているが、そこに共通する特徴として、「健康に関する意識の低さ」があると考えられている。健康的に長生きするためには、住民一人ひとりが日々の健康的な生活を心がけると共に、健診を受ける等の健康づくりに関する自主的な取り組みが必要である。そこで、青森県健康福祉部は、県庁全体を挙げての取り組みや、地元の学術研究機関である弘前大学との連携を通して、青森県民全体の健康についてのリテラシー向上に取り組んでいる。



図表 1 「青森県健康増進応援プロジェクト」取組みの位置づけ

2 事例紹介

2.1 取組みの背景—短命県日本一の返上を目指して—

青森県は昭和 50 年以来、平均寿命が全国最下位に近い位置で推移しており、平成 22 年の発表でも全国最下位であった。その背景には肥満や高い喫煙率、自殺が多い等の様々な要因があり、県は対策を講じ多くの取組みを実施してきたが、改善に至らない状態であった。しかし、今までの結果発表と大きく異なったのは、周囲に与えた影響である。具体的には、以下の通りである。

- ① 知事がこの事実を大きく取り上げ、県の重要課題として位置づけられた。
- ② 報道各社がこの話題を取り上げ、全国ネットの番組で「青森県＝短命県」として紹介されることとなった。そのため、「青森県＝短命」のイメージを県外からも持たれるきっかけとなった。
- ③ タイミングを同じくして、長年、青森県民の健康づくりを研究している弘前大学大学院医学研究科の中路重之教授が同大学の医学研究科長・医学部長及び青森県医師会副会長に就任した。この就任により、正式に青森県と弘前大学・青森県医師会は、平均寿命（健康寿命）の延伸について協力関係を築くことが可能になった。

これらの出来事が、県全体で平均寿命（健康寿命）の延伸により積極的に取組むきっかけとなった。平成 25 年 3 月には「健康あおもり 21（第 2 次）」を策定し、同年 3 月 27 日には青森県健康寿命アップ推進会議を開催し、同年 9 月 4 日には、「健康あおもりステップ

アップ県民大会」を開催し、「健康づくり宣言」が出された。関係機関と一丸となって、平均寿命（健康寿命）の延伸に向けた取組を実践していくこととした。

現在は「平均寿命の延伸」をスローガンに、多くの主体が取組みを展開している。

2.2 全県での取組み—農林水産部とのコラボレーション—

「平均寿命の延伸」を達成する為には、多くの課題を解決しなければならない。

県では、①生活習慣の改善（特に喫煙）②早期発見・早期治療の勧奨③働き盛り世代へのアプローチを柱とした取組みを実施中である。取組みは県民への働きかけだけにとどまらず、県庁自らも知恵を絞っている。その一例が、農林水産部による”だし活”の取組みである。”だし活”は県職員向けのベンチャー制度から採択されたものであり、健康福祉部出身と農林水産部及び環境生活部出身の三名がメンバーである。互いの経験が持ち味となり、味のある取組みが実現した。

青森県民の味覚は塩辛いものを好んで食べる「しょっぱぐち」が多いという。“だし活”のコンセプトは「だしのうま味を効かせて、塩分を少なめにする」ことで、美味しく塩分を減らすことである。「薄味」をアピールするのではなく、「だしの美味しさ」をアピールして、「おいしく減塩」を打ち出すのが”だし活”の狙いである。

だしに注目したのにも理由がある。青森県は三方を海に囲まれており、本来はだしが取れる食材が豊富な地域である。しかし、「だしを毎回とるのは面倒だ」という声や、働く女性の増加によりだしをとる時間がないとの声が寄せられた。そこで、青森県産食材を原材料に使用し、簡単に使えるだし商品の開発を行うことで、毎日の食事に手軽にだしを使う環境づくりと、だしを活用した減塩の普及啓発に取り組むこととした。“だし活”の本質は、減塩に効果的なだしを生活に組み込み、日々の食事習慣から健康にすると共に、健康に関するリテラシーを向上する取組みなのである。

“だし活”というネーミングにもこだわった。「良い取組みを実施していても、知ってもらえなければ意味がない」と担当者は言う。「耳触りが良く、事業の本質がわかりやすい」言葉を探す中で、昨今流行している「保活」「婚活」「恋活」等の「〇〇活」の言葉に注目した。短いフレーズで端的に事業内容を説明できるのみでなく、語呂が良い。加えて、若い世代にも受け入れられやすい。担当者が求めている、事業名にふさわしい、という理由で”だし活”となった。

だしを使った商品は、民間企業と協働で開発を進めた。健康づくりにとどまらず、県内生産者の所得向上を図ることも目標としたためである。行政主体の事業ではあるが補助金を出さず、本気で向き合ってくれる企業のみを募った。その結果、小売用・給食用だし商品の開発に、一年目に五社、二年目にも五社の企業から応募があった。しかも、野菜加工メーカーが応募する等、想定していた調味料メーカー以外にも応じてくれた。

商品化されただし商品は「できるだし」という共通名称とし、県は「できるだし」シリーズの普及啓発にも大いに活躍した。広報誌への掲載はもとより、レシピ作成、歌やダン

スの制作なども挑戦した。

現在、県内二百か所以上でのスーパー・量販店等で販売に至る。また、子どものころからだしに慣れ親しんでもらい将来に渡る食生活の改善に繋げようと、学校や福祉施設等の給食施設でも給食用「できるだし」の使用が広がっている。

「できるだし」の売れ行きは好調で、認知度も8割を超えるなど、事業としては成功しつつある。



図表 2 “だし活”周知のチラシ (出所：青森県ご提供資料)



図表 3 「できるだし」活用レシピ (出所：青森県ご提供資料)

2.3 外部連携による取組み—人づくりのエンジンとしての健やか力推進センター—

青森県では、外部団体とも連携して、リテラシーの向上に取り組んでいる。県、弘前大学、ライフ関連企業の産学官連携による取組みが文部科学省の競争的資金「革新的イノベーション創出プログラム (COI STREAM)」に採択されている。この事業では、青森県を教育拠点かつ研究拠点として、ビッグデータ解析と健康教育の実践という二つの目的のために、多くの調査研究を実施している。この一環として、健康教育の実施に関しては教育システムの作成やコンテンツの制作、健康教育に対する社会的風土の醸成、社会に対するインセンティブの付与等、楽しんで健康について学んでもらうための取組みを検討している。

その際に活用しているのが、健やか力推進センターである。この組織は、青森県医師会が設置したもので、健やか力推進員の育成を目的に新設された。この組織は、青森県の健康教育の場で、幅広く活用されている。



図表 4 「健やか力向上推進キャラクター」マモルさん (出所：青森県ご提供資料)

活用の第一は、子どもの教育である。現在青森県では、子ども向けの出前授業を実施している。これは、「子どもの頃から正しい生活習慣を身に付けてほしい」「子どもに正しい知識を付与することで、家の中でのコミュニケーションを通して親世代の生活習慣改善につながる」との思いで実施されている。具体的には健やか力推進員が出前授業のために学校を訪問している。第二は、健康経営である。健康教育は、働き盛り世代にも提供されている。「青森県の短命の意味は、壮年期世代の死亡率が高い、ということだ。壮年期世代の寿命が延びれば、平均寿命も大きく変わる。」と中路教授はいう。この点に着目して、県は健康経営の取組みを開始した。壮年期、すなわち働き盛り世代の健康づくりは、企業の場合を活用しなければ進まない。そこで、健康経営の一環として、「健やか力推進員」の育成を健やか力推進センターにて開始した。これは、企業内で健康づくりのリーダーシップをとる人間の育成をする事業で、平成 27 年度は中小企業約 20 社の応募があった。第三は、地域づくりである。健やか力推進センターは地域の健康づくりの場としても期待されている。

健やか力推進員の育成を市町村単位でも実施し、県民の健康づくりを主導する推進員の育成に取り組んでいる。

こうして、健やか力推進センターは、学校、職場、地域のそれぞれの生活の場に健康教育を提供する原動力（エンジン）となっている。そして、同時に青森県・全国健康保険協会青森支部（以下「協会けんぽ青森支部」とする）・青森県商工会議所・弘前大学が連携する推進力にもなっている。例えば、県は健康経営を推進する際に、協会けんぽ青森支部と連携をしている。特に、今年度の企業における健やか力推進員育成のための企業募集においては、協会けんぽ青森支部と協力した。他にも壮年期・若年層の喫煙率低下のための取り組みである禁煙サポート事業の参加者募集の協力を協会けんぽ青森支部に依頼するなど、県庁の取り組みの実施の際に広報等の点で協力し合っている。健やか力推進センターは、青森県が目指す健康教育のハブ拠点としての役目を期待されており、今後は人材づくりのエンジンとして機能していく予定である。

2.4 苦勞した点—他県との比較から見える、県民の健康リテラシー—

青森県が取り組みで苦勞している点は、県民の健康リテラシーをどうやって高めるか、という点である。中路教授も指摘しているが、一般的に長寿県と言われる長野県や沖縄県と比較して、青森県民は健康に関する意識が低い傾向にある。例えば、青森県民のがんの傾向として、「病院にかかった時には手遅れ」という特徴がある。検診を受けず、病院に足を運ばないために気づいた時には重症化してしまうのである。これは、健康に関することがどこか他人事になっているためではないか、と中路教授は分析する。「がん検診が安いから検診を受けるでは意味がない。自分の体のことだから検診を受けるに変えていかなければならない」。長崎県出身の中路教授が、長年に渡り青森県民を分析して辿り着いた方策である。上述したとおり、いま青森県は健康教育、健康に関するリテラシーの向上に力を入れ、知識提供や人づくりを通じて、健康のことを「自分事」にできる県民性への転換を目指している。

3 今後の展望—人づくりから地域づくりへ—

青森県では住民の健康力を向上させるため、人づくりから着実な取り組みを進めている。今回紹介した”だし活”や「健やか力推進員」の取り組みは、生活の場に健康を意識させる機会を増やして、無理なく県民の健康づくりを高める効果をもたらすであろう。個々の健康意識が集まれば、地域のもつ「つどい力」となる。つどい力の強化が、地域の健康づくりの力となる。青森県の狙いとはすなわち、健康教育による人づくり、人づくりによる地域づくりである。今はその第一歩を踏み出したところであるが、継続した取り組みにより数年後にはその成果があらわれてくるだろう。

以上