

令和元年度 健康福祉委員会 行政視察報告書

令和元年10月1日（火） 山梨県山梨市

「宿泊型産後ケア事業について」

令和元年10月2日（水） 長野県松本市

「健康づくりに係る取り組み等について」

上記の視察項目について全委員の報告書を添付し報告とします。

総務委員会	委員長	鵜飼	貞雄
	副委員長	月岡	修一
	委員	服部	龍一
		堀内	ちほ
		中村	めぐみ
		郷右近	修
		近藤	善人

健康福祉委員会行政視察報告書

提出者 鵜飼 貞雄

視察期間：令和元年10月1日(火)～10月2日(水)

視察先：山梨県山梨市役所
長野県松本市役所

1日目

宿泊型産後ケア事業について（山梨市）

●現状と取組み

- ・宿泊型産後ケア事業は、県が先行し導入を検討した。アンケートの集計から6割の人が産後に不安を抱えると判明。山梨県有識者検討委員会で、産後の母親の支援制度や施設整備が必要との方向性が決まった。
- ・平成28年2月15日、山梨県宿泊型産後ケア事業が開始され、産前産後ケアセンター「ママの里」が運用開始された。
- ・山梨市としての事業経緯は、山梨市駅南地域整備事業に伴い、民間の産科医療施設が移転を余儀なくされた事から、山梨市立産婦人科医院開設に向け協議が開始された。
- ・平成29年6月に「山梨市立産婦人科医院」が公設民営で開院された。この医院は指定管理とされ、駅南開発で移転を余儀なくされた医療法人が指定管理者となり運営している。
- ・山梨市での産前産後ケア事業は、訪問型・デイサービス型・宿泊型からなる。訪問型に関しては、昭和の時代から全戸訪問を完全実施している。

■所見

この10年ほどで、診療所の分娩取り扱いの中止や分娩可能な病院の集約化が進み、産婦人科が減少傾向にある。山梨市でも同様に山梨市立産婦人科医院はその中核をなす施設となっている。

市の宿泊型産後ケアはここ数年コンスタントに利用者がある背景には、

山梨県の産前産後ケア事業が、利用者にとって安心できる環境が整っているからであろう。

県内でも山梨市の子育て支援策はお母さま方から大変評判が良いようで、保健師が妊娠期からしっかりと対応している点も影響していると思う。山梨市立産婦人科医院では、宿泊型産後ケア事業はこれ以上手を広げられる状況には無いようで、山梨市のように多くの方に求められるケア事業とは何かを考えていく必要がある。

2日目

健康づくりに係る取り組み等について（松本市）

●現状と取組み

・急速に進展する超少子高齢型人口減少社会に対応すべく、まちづくり政策の転換をした。「健康づくり」「子育て支援」「危機管理」からなる第1段階を経て「健康寿命の延伸」を目的とする第2段階へと進み、平成22年度に策定した総合計画では、目指すべき将来の都市像として「健康寿命延伸都市・松本」を掲げた。

・地域力の向上が健康づくりの原点であるとの考えから、地域課題の解決や生活の質の向上を目指し、35からなる自治地区の地域づくりシステムの構築に力を入れている。この35行政区は28ある小学校区より細かく分かれている。

・地域で食を通じた健康づくり活動をボランティアで展開している「松本市食生活改善推進員」は昭和57年に発足し、小中学校での食育教室や、高齢者を対象とした会食会、味噌汁の塩分調査など食にまつわる健康管理に向けた活動をしている。

・大学や企業等との連携を重視しており、がん検診啓発やコンビニでの健康相談、講演会などの実施、認知症予防など積極的な事業展開をしている。

■所見

松本市での健康づくりへの取り組みで一番強く感じたのは、小さな事業を着実に実施している事。また、多くの人がある事業に自主的かつ積極的に参加している事である。

健康づくり推進員や食生活改善推進員などが、学んだことを地域へ広げ

るシステムが構築されており、松本市が地域力を重視し取り組んできた多くの事業の成果がこのように形となって表れており、長野県が平均寿命など全国トップクラスにいる要因の一つであると考えます。

これからは地域住民が中心となって運営を実施し、行政はサポートにまわる松本市のようなスタイルが中心となっていくのだろうと感じました。

令和元年度 豊明市議会 健康福祉常任委員会

行政視察 報告書 報告者月岡修一 元年10月4日記

実施日 10月1日～2日

視察先 山梨県山梨市 ・ 長野県松本市

参加者 委員長 鵜飼貞雄 副委員長 月岡修一 近藤善人 郷右近修
服部龍一 堀内ちほ 中村めぐみ

随行 伊藤正弘 健康福祉部長

事務局 西山 紳 課長補佐

10月1日 午後1時30分： 山梨市 宿泊型産後ケア事業について

～おなかの中から 一生涯安心の山梨市～

◎ 宿泊型産後ケア事業導入の経緯 【県の取り組みの経緯】

- ・ H25/9～10 県が出産前後の母親にアンケート調査を実施。産後の不安を抱える人が6割に上がることが判明。
- ・ H25/11 県の有識者検討委員会で産後の母親の支援制度や施設整備が必要との意見がまとまる。
- ・ H26/2 知事が所信表明。笛吹市、甲州市、山梨市の3市に説明会を開催。笛吹市に「かえで荘跡地」建設が決定。運営主体となる団体を公募選定。
- ・ H26/3 妊娠・出産包括支援モデル事業実施計画事前協議開始。
- ・ H26/6～H27/3 この間において三回の会議が開催されています。
- ・ H28/2-15 山梨県宿泊型産後ケア事業の開始。
産前産後ケアセンター「ママの里」が運用開始。

【市の取り組みの経緯】

- ・ H 2 6 年 山梨市駅南地域整備事業に伴い、市内唯一の民間産科医療施設が移転を余儀なくされたことから、山梨市立産婦人科医院開設に向けて協議が開始される。
- ・ H 2 9 年 6 月 公設民営である「山梨市立産婦人科医」が開院。指定管理者である「医療法人東雲会」が運営。家庭や地域において妊産婦を支える力が弱くなっている現状をふまえ、妊娠出産支援を強化し出産後の心身のケアや妊産婦の孤立感や育児不案の解消を図る事業を展開することとなった。その一つとして、宿泊型の産後ケア事業の開始に至った。

【山梨市の産前産後ケア事業】

① 訪問型

妊娠期 1 回、出産期 2 回、助産師が全家庭訪問を実施。3 回の助産師訪問終了後は地区担当保健師が必ず 1 回訪問。

② デイサービス型

妊婦と産後 4 ケ月までの母子の通いの場として、週 2 回「リラックススペース ふわふわ」を開催。保健師、助産師、保育士サポートが対応している。

③ 宿泊型

産後 4 ケ月までの母子に対して、宿泊により支援を実施。

【宿泊型産後ケア事業の概要】

対象者⇒⇒市内に住民票がある産後 4 ケ月までの母子で下記のいずれかに該当し、利用を希望する者。

- (1) 育児について不安や負担を感じ、体調不良又は精神的不調をきたすおそれがある。
- (2) 出産後、母体の回復が十分でなく、育児に支障をきたすおそれがある。
- (3) 核家族や実家が遠隔地にある等、家族の協力を十分に受けられない。

【宿泊型産後ケア事業の概要】

事業内容

◎母親の体調やニーズに沿って、心身のケアや沐浴、授乳などの育児サポートを実施。

利用回数

◎利用数は原則3泊まで。特段の理由があると認められた場合は6泊を限度として利用できる。

【宿泊型産後ケア事業の概要】

利用料金

(1) 山梨市立産婦人科医院

利用料金 個人負担 1泊2食 5100円 (昼食別途 1200円)

基本料金 34000円のうち 28000円を市が負担。

(2) 山梨県産前産後ケアセンター

利用料金 個人負担 1泊2食 6100円 (昼食別途 1000円)

基本料金 33900円のうち 27800円を市が負担。

自己負担金について

利用者の属する 世帯区分	1泊の料金	
	山梨市立産婦人科医院	山梨県産前産後ケアセンター ママの里
課税世帯	5100円	6100円
非課税世帯	2550円	3050円
生活保護世帯	0円	0円

宿泊型産後ケア実績について

市立産婦人科医院宿泊型産前産後ケア利用者数

平成29年度	平成30年度	令和元年度9月末現在
6件	6件	6件

山梨県産前産後ケアセンター ママの里利用者数

平成29年度	平成30年度	令和元年度9月末現在
9件	15件	0件

今後の課題

- ・事業開始当初は周知不足が課題であった。今後も必要な人が利用できるよう、情報提供の方法を工夫していく必要がある。
- ・早朝からの介入支援が出来るよう妊娠期からの声掛けや支援の継続が重要。

『感想』心温まる事業を展開しています。初めての妊娠や出産は相当の不安な要素が多く、それを温かく支援してくれる人がいて施設があって、安心をもたらせるものですから、とても恵まれていると感じています。今後の進展に期待を致しております。職員さんの素晴らしい説明に、感心するとともに、記憶に残る山梨市となりました。

美しく生きる

健康寿命延伸都市・松本

急速に進展する超少子高齢型人口減少社会



2段階方式で実施



<第1段階>



充実・強化



<第2段階>

『健康づくり』

『子育て支援』

『危機管理』

『健康寿命の延伸』



健康寿命延伸都市・松本

「健康寿命延伸都市宣言」

健やかでいきいき暮らすことは、私たちの共通の願いです。

そのためには、自らの心と体、そして、私たちが暮らす松本のまちが健康であることが大切です。

私たち松本市民は、一人ひとりの「いのち」と「暮らし」を尊重し、「健康寿命」の延伸につながる人と社会の「健康づくり」をめざし、ここに松本市を「健康寿命延伸都市」とすることを宣言します。

平成25年3月14日議決

35自治地区の地域づくりシステム ⇄⇄⇄ 地域力の向上が健康づくりの原点

福祉ひろばでの活動風景 ⇒⇒⇒ 健康や福祉の講座

ウォーキング

サークル活動

子育て支援

松本市健康づくり推進委員

活動の目的

- 地区住民の身近なところから、健康づくり事業を推進する。
- 健康増進の推進者として、関係機関と連携し、健康づくり事業が地域にいきわたるように活動する。

- 健康づくり教室
- 救急救命講座
- 福祉ひろばで体操指導
- ウォーキング講座

松本市食生活改善推進委員

- 活動風景
- 男性の料理教室
 - 中学校での食育講座
 - 食育イベントで野菜の重量当てクイズ

内容は省略しますが以下のような事業に取り組んでいます。

- 体力づくりサポーター
- 大学との連携
- 企業等との連携
- 健康産業の創出・支援
- 健康づくりの取り組み
- 子どもの生活習慣改善事業
- 働き盛りの生活習慣病予防
- 働き盛りの健康講座
- 身体活動維持向上事業
- 体力測定
- ロコモ度テストの実施 (歩幅測定・下肢筋力・柔軟性・足底測定・移動能力)
- 自殺予防対策事業
- 検診・予防接種の充実
- 受動喫煙防止対策
- 市民歩こう運動
- 市内35地区すべてにウォーキングマップ
- 食育推進事業

松本市の健康寿命

男性 80.61

女性 84.58

『感想』

全市を上げて健康寿命運動に取り組んでいる様子が本当に良く理解出来ました。特に『地域づくりセンター』(公民館・福祉ひろば・支所・出張所)を全地区に設置し、緩やかな協議体を設け(各種団体・町会を地区の状況に応じて組織化)行政の地域づくり課やNPO・大学・企業を連携、調整をしてシステムを作り上げていることは、全市民に絶えず視線が行き届いていることと判断出来ました。豊明市も松本市に負けず劣らずの体制を整えて市民の健康づくりに力を注いでいますが、今後松本市の在り方が参考になるところが見いだせれば具申して行きたいと考えています。松本市は空気も綺麗で穏やかな環境でしたが、職員さんの事業内容を懸命に説明してくれる姿勢には感謝の気持ちでいっぱいでした。

健康福祉委員会行政視察報告書

服部 龍一

期 間 令和元年10月1日(火)～10月2日(水)
視察先 山梨県山梨市 宿泊型産後ケア事業について
長野県松本市 健康づくりに係る取り組みについて

山梨県山梨市 宿泊型産後ケア事業について

■宿泊型産後ケア事業導入の経緯

【県の取り組みの経緯】

H25/9～10

山梨県が出産前後の母親対象にアンケート調査を実施。
県内で産後に不安を抱える人が6割に上がることが判明。

H25/11

山梨県有識者検討委員会で産後の母親の支援制度や施設整備が必要との意見がまとまる。世田谷区の産後ケアセンターを参考とし検討開始。

H26/2

県議会で知事が所信表明。設置場所(笛吹市)を含む近隣3市(笛吹市、甲州市、山梨市)へ県が説明会を開催。笛吹市「かえで荘跡地」建設が決定。運営主体となる、団体を公募選定。

H26/3

妊娠・出産包括支援モデル事業実施計画事前協議開始。

H26/6

管内「産後ケア事業に関する担当者会議」開催開始。

H26/8

「山梨県産後ケア事業推進委員会」開催開始。

H27/3

「山梨県産後ケア事業推進委員会作業部会」

H28-2/15

山梨県宿泊型産後ケア事業の開始。産後ケアセンター「ママの里」が運用開始。

【市の取り組みの経緯】

H26年

山梨市駅南地域整備事業に伴い、市内唯一の民間の産科医療施設が移転を余儀なくされたことから、山梨市立産婦人科医院開設に向けて協議が開始される。

H29/6

公設民営である「山梨市立産婦人科医院」が開院

指定管理者である「医療法人東雲会」が運営。これを機に、市でも核家族化や地域のつながりの希薄化、祖父母による育児支援が望めない状況など、家庭や地域において妊産婦やその家族を支える力が弱くなってきている現状を踏まえ、妊娠、出産支援を強化し、出産後の心身ケアや妊産婦の孤立感、育児不安の解消を図る事業を展開する事となった。その一つとして、宿泊型の産後ケア事業の開始に至った。

■山梨市の産前産後ケア事業

①訪問型

妊娠期1回、出産後2回、助産師が全家庭訪問を実施。3回の助産師訪問終了後は、地区担当保健師が必ず1回訪問を実施。

②デイサービス型

妊婦と産後4ヶ月までの母子の通いの場として、週2回「リラックススペースふわふわ」を開催。保健師、助産師、保育サポートが対応している。

③宿泊型

産後4ヶ月までの母子に対し、宿泊により、支援を実施。

■宿泊型産後ケア事業の概要

対象者

市内に住民票のある産後4ヶ月までの母子で下記のいずれかに該当し、利用を希望する者。

- ① 育児について不安や負担を感じ、体調不良または精神的不調をきたす恐れがある。
- ② 出産後、母体の回復が十分でなく、育児に支障をきたす恐れがある。
- ③ 核家族や実家が遠隔地にあるなど、家族の協力を十分に受けられない。

事業内容

母親の体調やニーズに沿って、心身のケアや、沐浴、授乳などの育児サポートを実施

利用回数

原則3泊まで。特段の理由があると認めた場合は、6泊を限度とする。

■実績について

市立産婦人科医院宿泊型産後ケア利用者数

平成29年度	平成30年度	令和元年度9月末現在
6件	6件	6件

■今後の課題

- ・事業開始当時は周知不足が課題であった。今後も必要な人が利用できるよう、情報提供の工夫をしていく必要がある。
- ・早期から介入支援が出来るよう妊娠期からの声掛けや支援の継続が必要。

《所感》

産前の妊娠期から各家庭を訪問し、出産後も2度に渡り全家庭を訪問するなど、各家庭の状況を把握し、どんなサービスが必要としているのか、また、そんなところからも信頼関係が生まれてくるものであると感じました。そんな地道な努力が大切であると実感しました。今後こういったサービスがますます必要になると思います。



山梨市役所議場にて

長野県松本市 健康づくりに係る取り組みについて

健康寿命延伸都市・松本の全体像

■急速に進展する超少子高齢型人口減少社会

これまでのまちづくり政策の転換

第1段階

- ・健康づくり
- ・子育て支援
- ・危機管理

第2段階

- ・健康寿命の延伸

■総合計画

平成22年度に策定した松本市の総合計画において、目指すべき将来の都市像として、「健康寿命延伸都市・松本」を掲げ、6つのまちづくりの基本目標を掲げた。

- ・教育、文化の健康
- ・経済の健康
- ・地域の健康
- ・生活の健康
- ・人の健康
- ・環境の健康

■地域力の向上が健康づくりの原点

「お互い様」の精神による助け合い

- ・住民自治力
- ・地域教育力
- ・地域連帯力

■福祉広場での活動

- ・カラオケで健康づくり
- ・健康や福祉の講座
- ・ウォーキング
- ・サークル活動
- ・子育て支援
- ・子供と高齢者の交流

■その他様々な活動

- ・健康づくり推進員の活動
- ・食生活改善推進員の活動
- ・体力づくりサポーターの活動
- ・大学との連携
- ・企業との連携

■企業連携事業

連携企業・団体（フィットネスクラブや新聞社・飲食店）などが参加。

- ・ローソンでの健康相談。
- ・信用金庫と「がん検診」受信勧奨。
- ・企業との連携イベントとして、共催で講演会などを実施。

《所感》

今回視察した松本市においては、様々な健康づくりへの取り組みを行っていました。取り組みのキーワードとしては、「若い時から」「一次予防」「地域・企業・連携」です。地域、企業だけではなく地元の大学やJ1サッカーチームとも連携するなど、地道な努力を積み重ねていました。健康長寿のまちを目指す、豊明市においても大変参考になる、視察となりました。



松本市役所議場にて

豊明市 健康福祉委員会行政視察報告書

堀内 ちほ

視察期日：令和元年10月1日（火）～10月2日（水）

視察先：山梨県山梨市
山梨市役所【宿泊型産後ケア事業について】
：長野県松本
松本市役所【健康づくりに係る取り組みについて】

1日目（10月1日）
山梨県山梨市【宿泊型産後ケア事業について】

山梨市は、人口34,767人高齢化率は32.9%
山梨県内で4番目の広さを有し、面積の8割を森林が占め、
笛吹川と、その支流の琴川、鼓川、日川、重川等がもたらす土地の恩恵を受け、
桃、サクランボ、葡萄などの果樹栽培が盛んで、県内有数の生産量を誇るだけ
あり、車窓からも、山々と果樹の美しい景観を見ることが出来た。
(街路樹が果樹で、大きな実が付いていたのには驚き。)

宿泊型産後ケア事業導入の経緯は、平成25年9月～10月に県が出産前後の
母親対象にアンケート調査を実施。

県内で、産後に不安を抱える人が6割に上がることが判明。
山梨県有識者検討委員会で産後の母親の支援制度や施設整備が必要との意見が
まとめられ、世田谷区の産後ケアセンターを参考とし、運営主体となる団体を公
募選定。平成29年6月公設民営である医院開院。

これを機に、市でも核家族化や地域のつながりの希薄化、祖父母による育児支
援が望めない状況など、家庭や地域において妊産婦やその家族を支える力が弱
くなってきている現状を踏まえ、妊娠、出産支援を強化し、出産後の心身のケ
アや妊産婦の孤立感、育児の不安の解消を図る事業を展開することとなり、
その1つとして、宿泊型の産後ケア事業の開始となった。

☆産前産後ケア事業として、

①訪問型

妊娠期1回、出産後2回、助産師が全家庭を実施。3回の助産師訪問終了後は地区担当保健師が必ず1回訪問を実施。

②デイサービス型

妊婦と産後4か月までの母子の通いの場として、保健師、助産師、保育サポートが対応し、週2回開催。

③宿泊型

産後4か月までの母子に対し、宿泊により、支援を実施。

(利用日数は原則3泊まで。特段の理由があると認めた場合は6泊を限度利用)

利用者の属する世帯区分	一泊の料金 (一泊二日)	
	山梨市立産婦人科医院	山梨県産前産後ケアセンター
課税世帯	5,100 円	6,100 円
非課税世帯	2,550 円	3,050 円
生活保護世帯	0 円	0 円

利用料金

(1) 山梨市立産婦人科医院

利用料金 個人負担 1泊2食 5,100 円

基本料金 34,000 円のうち 28,900 円を市が負担

(2) 山梨県産前産後ケアセンター

利用料金 個人負担 1泊2食 6,100 円

基本料金 33,900 円のうち 27,800 円を市が負担

今後の課題としては、

事業開始当時は周知不足だった。

今後も必要な人が利用できるよう、情報提供の方法を工夫していく必要がある。

早期からの介入支援が出来るよう妊娠期からの声掛けや支援の継続が必要とのこと。

キャッチコピーが「おなかの中から一生涯安心の山梨市」「元気・生きがい・地域で支える健康づくり」だけあり、ライフステージにおける健康対策・食育推進・歯科ケア・発達障害支援ネットワークへの取り組みは素晴らしいと感じた。

切れ目のない支援（ネウボラ）

※フィンランドにおいて、妊娠期から出産、子供の就学前までの間、母子とその家族を支援する目的で、地方自治体が設置、運営する拠点。

または、出産・子育て支援制度のこともいう。

ネウボ・・・は、助言やアドバイス。

ラ・・・・・・は、場所。

を意味するフィンランド語。

通常、妊娠の兆候があった時、検診を受ける時に「ネウボラ」に行き、以降は母子の健康診断や保健指導、母親の心理面のサポートなど妊娠期間中に10回前後行う。出産後は、子供が小学校に入るまでの間、定期的に訪れる人が多い。

「ネウボラ」では、1人の保健師が子供やその家族と対話を重ねながら継続的に担当することになっており、医療や子育て家庭問題など、その時々のお悩みを相談できる場所でもある。

必要に応じて看護師、ソーシャルワーカー、心理士など専門職によるサポートが受けられるほか、医療や社会福祉などの関係機関との接点にもなっていて、利用者のデータは通常50年間保存され、医療や子育て支援のためだけに利用される・・・と記されている。

2014年から厚生労働省が、この「ネウボラ」を参考に市区町村で、妊娠・出産包括的支援モデル事業をはじめた。

この「ネウボラ」という仕組みが全国に広がりつつある今、今年7月には秋篠宮ご夫妻も現地で視察をされている。

豊明市でも「ネウボラ」を強化することは、安心して子供を産み育てられる環境であり、産後うつ、児童虐待の要因解消、分娩・産後の安心は、二人目、三人目の出産意欲につながり、少子化対策の効果的な施策となり、

「住みよいまち」だけではなく、「住みたくなるまち」としても、若い世代の人口増加にもつながると思う。

2日目（10月2日）

長野県松本市松本市役所【健康づくりに係る取り組みについて】

長野県19都市の中で松本市の面積は県内1位！全国23位！

人口238,647人（男性116,741人・女性121,906人）

高齢化率27.8%

男女ともに全国トップクラスの平均寿命

男性81.75歳（全国第2位）

女性87.67歳（全国第1位）

厚生労働省「平成27年都道府県別生命表」

高齢者就業率 日本一

野菜の摂取量 日本一

男性 379.4g/日（全国平均279g/日）

女性 364.8g/日（全国平均280g/日）

公民館の数 日本一

と、日本一が多いまち。

松本市では、市民一人ひとりの命と暮らしを大切に考え、だれもが健康でいきいきと暮らせるまちづくり「健康寿命延伸都市・松本」の創造を進め、平均寿命から健康寿命へと価値観の転換が進む現在、「美しく生きる」ための「生き方」が問われ、「命の質」「人生の質」を高める「生きがい」を見出すことが出来る「生きがいの仕組みづくり」を進められている。

急速に進展する超少子高齢型人口減少社会

↓

これまでのまちづくり政策の転換

↓

2段階方式で実施

↙ ↘

第1段階

～充実・強化～

第2段階

3K施策「健康づくり」

「健康寿命の延伸」

「子育て支援」

↓

「危機管理」

健康寿命延伸都市・松本

企業との連携も大きく関わり、若い時からの認知症予防対策として
連携企業・団体（フィットネスクラブや新聞社・飲食店）などが参加し、
対象の施設やサービスを利用・健康関連の教室参加で応募ハガキを入手し、
「自身の健康目標」を考えて1か月実施し、ハガキで応募・・・
抽選で豪華景品 健康グッズが当たる！

コンビニ（ローソン）で健康相談会を行い、市民の健康意識の向上、
検（健）診の受診推奨。

信用金庫と「がん検診」受診推奨としては、がん検診のPRパンフレットを作成し、信用金庫のお客、職員への配布。

企業連携イベントとしては、共催で、1,000人規模の講演会などを実施。
（実際のがんを患ったことがある間 寛平さん、向井亜紀さんなどの講演）

J1松本山雅FCチームは、15,000人超のサポーターにがん検診・特定検診・
健康増進のPR。

と、市民は、健康に関して高い意識を持ち、自らの健康づくりを日々実践し、
市民、企業の連携を行政がサポートしている。

こどもの生活習慣が将来の健康づくりの基礎となる、の考えにより

○学校での取り組みとして

- ・血液検査に基づく意識づけ
- ・食、運動に関する講座
- ・休み時間へ運動指導者派遣

○地域での取り組み

- ・親子運動あそび教室

などが行われている。

働き盛りの生活習慣病予防事業としては、松本市の専門職員が、職場へ出向き、
健康講座のいくつかのメニューの中から選択できる出張講座を行っている。
メニューのネーミングがユニークで、例えば・・・「ポッコリお腹を刺激する！！」
「一歩踏み出せ！禁煙チャレンジャーへの道！」など。
とても楽しく健康を学べる取り組みと思った。

自殺予防対策事業では、平成22年から、松本市独自に相談窓口を設置し、電話相談、対面相談を行われている。

市民一人ひとりが歩くことによる健康増進に取り組むきっかけをつくることから運動をスタート。
市内35地区すべてに、地域の資源を活かした、市民が協力して作成したウォーキングマップある。

食育推進事業では、「おいしく食べよう具たくさん味噌汁運動」「よく噛む30かみかみ運動」を実施。

松本市発の運動で、食品ロスの削減のためにも「残さず食べよう！30.10（さんまる いちまる）運動」を推進されている。
平成23年度から開始したこの運動は全国に徐々に広がっている。

家では、毎月30日は、冷蔵庫クリーンアップデー・・・冷蔵庫の賞味期限・消費期限のちかいものや、野菜・肉などの傷みやすいものを積極的に料理をする。
毎月10日は、もったいないクッキングデー・・・今まで捨てていた、野菜の茎や皮などの可食部を使い料理をする。

外では、①注文の際には適量を注文。②乾杯後30分間は、席を立たず料理を楽しむ。③お開き前10分間は自分の席に戻り再度料理を楽しむ。

我が家の冷蔵庫内の整理、いつしただろう・・・？
つい先日も、使おうとしたものの賞味期限が、とっくに切れていた・・・
反省しなければ！視察後、冷蔵庫内を整理してみた。
料理をする時は、常に野菜の皮は活用している。人参は皮のまま調理をしても気にならない、大根は皮を分厚く剥いても金平にも出来、立派な一品となる。
インターネットでエコ料理を検索すれば、メニューは沢山出てくる。
この運動をしっかりと取り組めば、ゴミも削減！

松本市の取り組みは素晴らしく、実践したいと思うことも多々あり、市民の健康への意識の高さが健康長寿のまちへと導いたのだと思った。

以上。

健康福祉委員会視察報告書

中村 めぐみ

山梨県山梨市 (R.1.10.1 視察)

1.市の概要

県の北東部、甲府盆地の東部にあり、面積の約 8 割を森林が占め、秩父多摩甲斐国立公園内に位置する。農業は桃やブドウ、サクランボ、イチゴなどの果樹栽培が中心で、なだらかな斜面や平坦地に果樹園が広がる。

面積 289.80 km²、人口約 34,760 人、世帯数約 14,630 世帯、市議会議員数 16 名

2.視察テーマ「宿泊型産後ケア事業」について

①山梨市立産婦人科医院

- ・対象者は、市内に住民票がある産後 4 カ月までの母子で、(1) 育児について不安や負担を感じ、体調不良をきたすおそれがある場合 (2) 出産後、母体の回復が十分でなく、育児に支障をきたすおそれがある場合 (3) 核家族や実家が遠隔地にあるなど、家族の協力を十分に受けられない場合に該当すれば利用ができる。
- ・事業内容は、母親の体調やニーズに沿って、心身のケアや沐浴、授乳などの育児サポートを実施。
- ・利用日数は、原則 3 泊まで。特段の理由がある場合は 6 泊を限度として利用可能。回数は、内容が認められれば何回でも利用可能。
- ・基本料金 34,000 円のうち 28,900 円を市が負担。個人負担は 1 泊 2 食 5,100 円 (昼食別途 1,200 円) ※非課税世帯の個人負担は 2,550 円

②健康科学大学 産前産後ケアセンター ママの里

- ・対象者は、育児への不安等がある原則産後 4 カ月までの母子。
- ・利用日数は、原則 3 泊 4 日。
- ・基本料金 33,900 円のうち 27,800 円を県と市が負担。個人負担は 1 泊 2 食 6,100 円 (昼食別途 900 円) ※非課税世帯の個人負担は 3,050 円
- ・上のお子さんと一緒に滞在することも可能 (有料)、県外に住所がある方も自費 1 泊 2 食 33,900 円で利用可能。

3.視察の所感

妊娠期から産後までトータルでケアをすることの大切さを再認識しました。もっと手厚く支援を考えていきたいと思いました。

長野県松本市 (R.1.10.2 視察)

1.市の概要

県中央に位置し、北アルプスと国宝松本城がシンボルの県内第2の都市。産業は明治期から製糸業で栄え、64年の新産業都市の指定により、電気、機械、食料品などの業種を中心に工業都市として発展。音楽のまちとしても知られる。面積978.47km²、人口約238,640人、世帯数約105,150世帯、市議会議員数31名。

2.視察テーマ「健康づくりに係る取り組み」について

- ・一人ひとりの「いのち」と「暮らし」を尊重し、「健康寿命」の延伸につながる人と社会の「健康づくり」をめざし、「健康寿命延伸都市・松本」を掲げる。
- ・男女ともに全国トップクラスの平均寿命、男性81.75歳、女性87.67歳。
- ・年齢調整死亡率（人口10万対）、男女ともに低い方から全国1位。
- ・「健康づくり推進員」は、地区住民の身近なところから、健康づくり事業を推進。健康増進の推進者として、関係機関と連携し、健康づくり事業が地域にゆきわたるように活動する。（期間は2年間）
- ・「食生活改善推進員」は、地域で食を通じた健康づくり活動を展開しているボランティアさん。小中学校での食育教室、男性対象の食事づくり教室、高齢者を対象とした会食会、味噌汁の塩分調査等をしている。
- ・「体力づくりサポーター」は、自身の体力維持向上と共に地域の高齢者の体力づくりのお手伝いを通じて、地域のつながりを深める。地区での簡単な体力測定の実施、地区健康教室等で簡単な運動指導等をしている。

(若いときから…、一次予防、地域・企業・連携の具体的な取り組み)

- ・大学と連携、保育園・幼稚園と連携、教育委員会・小中学校と連携し、血液検査に基づく意識づけ、食・運動に関する講座、休み時間への運動指導者派遣等。
- ・企業に出向いて、働き盛りの生活習慣病予防等の健康講座を実施。
- ・自殺予防対策として、独自に相談窓口を設置し、電話相談、対面相談を実施。9時～17時15分（平日）で職員2人体制。

3.視察の所感

「健康寿命延伸都市・松本」を掲げ、健康づくりに力を入れているのが伝わってきました。それと同時に、健康づくり事業を推進するためには、地域の方々の協力が必要不可欠であると感じました。地域の方々に積極的に活動してもらえる仕組みをいろいろと考えなければならぬと思いました。

○10月1日 山梨市 宿泊型産後ケア事業

一人一人のひとが自由に生き、多様性を尊重する社会の実現が求められている中、女性の権利の保障を豊かにすることが必須となっている。家族の在り方も自由・多様になっていることはよいことだが、今の日本は社会を維持していけないほど出生率が低下しており、生みたくても生めない、育てられないという社会の在り方を変えなければならなくなっている。行政は雇用制度や保育を通じて女性の社会参画の推進を担っていると言えるし、病院の運営を通じて妊娠・出産を支える役割を果たすこともできる。

山梨市では市内で唯一の民間の産科医療施設が移転をしなければならなくなったことをきっかけに平成26年に市立産婦人科医院の開設の協議が始まったとのことだった。29年の6月に公設民営で開院した医院は医療法人が指定管理者として運営を行い、核家族化や地域のつながりでの育児支援が希薄になっていることを踏まえた支援事業を展開している。

産前ケアでは妊娠中に1回、出産期後に2回、助産師が全家庭訪問を実施している。昭和の時代からこの訪問事業に力を入れているようで、事業や職員への信頼を得ることは大変なようだが、担当以外の職員も含めて「誰かとはつながっている」ことを重視し、支援ができる条件を作っている。

産後ケアの宿泊型ケアは市立医院で出産した方が対象で、相談の上で利用する方式からコンスタントな実績があがっている。県の施設とはことなり、旅館業とは区別されるので予約して利用することができないし、健診や出産の事業に支障が出てはいけない。ただ、普段の事業を通じて「この人には宿泊型ケアが必要では」と職員がわかるので、適切な利用を実現できているとのこと。

財政面では医院の収益の18%が市に納入される。公設ではあっても民間の事業者としてはかなりの影響があると思われ、公益性を強く理解したうえでないと簡単に継続できないのではと感じた。ただ、宿泊型ケアでは基本料金3万4千円のうち2万8900円を市が負担しているので、市・事業者・市民の相互理解が高く求められると思う。

市民の評価は両親の負担軽減につながるし、親族が育児に参加している家庭では親族が休める機会を作れるということで良い評判だし、出生数は10人ぐらいつつ減少していたが緩和しており、今年は横ばいか上昇するかもしれない。利用者の口コミでもよい評判がひろがっているようだ。

人と予算を投じて思い切った事業をしている背景に1次産業が中心で人口3万5千人の、顔の見える町という条件があるとは思いますが、市立の病院（産科）を持たないという点では豊明市も同じ課題に直面する可能性があると感じる。外国籍住民への対応も含めたケア事業が求められる点を踏まえながら、全ての赤ちゃんが助産師や保健師とつながることとその体制強化は目指すべきと思った。

○10月2日 松本市 健康寿命延伸都市について

少子高齢化のなかで一人一人の平均寿命は伸び続けている。ただ、加齢に伴い病気、障害、老衰で自立した生活が送れなくなると生き甲斐が持てない状態になりやすい。松本市ではもともと医者だった現市長の就任から、まちづくりに健康寿命を延ばすことを位置付けている。市では総合計画に生活、経済、教育・文化などの健康がよい状態に保つことを目標に設定し

○10月2日 松本市 健康寿命延伸都市について

少子高齢化のなかで一人一人の平均寿命は伸び続けている。ただ、加齢に伴い病気、障害、老衰で自立した生活が送れなくなると生き甲斐が持てない状態になりやすい。松本市ではもともと医者だった現市長の就任から、まちづくりに健康寿命を延ばすことを位置付けている。市では総合計画に生活、経済、教育・文化などの健康がよい状態に保つことを目標に設定し各事業を展開している。

実際の健康づくりは地域ごとに福祉ひろばという障がいのある人や子どもも含めた福祉全体の拠点を通じて行われ、カラオケやウォーキングなどを通じて取り組まれている。福祉ひろばの運営主体は住民で市はサポートする立場になっており、健康づくり推進員が講座を通じて参加者が学び、家庭に持ち帰り、つながりのある他の住民に広げるといった実践が進められている。推進員は民生委員とは兼務でなく別に担われているようで、この点は豊明市とはかなり条件が違うので難しいと思う。

また、食生活改善については地域ごとの活動に加え学校でも食育という位置づけでおこなわれている。減塩の取り組みについては1950～60年ごろに農村などを中心に行われた健康診断受診推進とともに「すでに取り組まれて完了したもの」と考えていたが、いまでも漬物・味噌汁などは味が濃いものを食べる人も多く、健康講座後の休憩時に参加者同士で持参したしょっぱい漬物を食べているような場面もあり、担当職員としてはもやもやすることもあるのだそう。また、当時はあまりなかった糖尿病の予防なども重要になってきている。

現役世代の人へは時間都合もあり、参加が難しいが事業所を訪ねて認知症予防講座をしている。多くのひとが集まる宴会の席の前の時間を活用させてもらったこともあるとのこと。これからは国保の受診率の向上に現役世代からの啓発なども課題ととらえている。

昔ながらの地域のつながりを生かしている点や事業所との連携（豊明市内の事業所に務める市民の割合の低さ）は難しい面もあるが、豊明市が注力している学校教育のなかで健康寿命延伸につながる講座を行い、子どもが家庭で広めるという展開はある程度期待できるのではないかと感じている。できることを進めることが大事だと感じた。

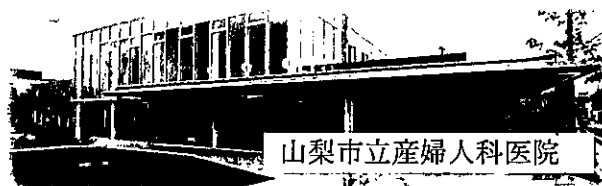
以上

山梨県山梨市 10月1日

「宿泊型産後ケア事業について」

山梨市は、人口約 35,000 人、面積は約 290 km²で面積の約 80%を森林が占めています。

山梨市立産婦人科医院が開設されたのは、過重な労働や訴訟件数の増から産科医は減少し、大病院への集約化により、地域の産科の診療所は減少の一途をたどり、家族や地域の支援が期待できず、産後うつ、



児童虐待の原因になっている。このようなことから、行政の責任として、安心して子どもを産み育てる環境を整備することになり、施設は市が用意し、運営は民間に指定管理者制度を導入して、全国初の公設民営の山梨市立産婦人科医院が平成 29 年 6 月に開院されました。

<事業の概要>

利用料金：個人負担 1泊2食 6,100 円（昼食別途 1,200 円）

非課税世帯 2,550 円

生活保護世帯 無料

※基本料金 34,000 円のうち 27,800 円を市が負担

実績について、平成 29 年度 6 件、平成 30 年度 6 件、令和元年 9 月末現在 6 件となっています。

利用された方の声や要望、

- ・体を休めることができ、悩み事の相談もできた
- ・産院の助産師さんと 1 日でも長く過ごせたことでアドバイスも沢山いただけてよかった
- ・もっと多くの方が利用すべきと感じました
- ・より丁寧に相談に乗ってもらい心も体も十分に休めた
- ・ゆっくり休め他市、食事がとてもおいしかった

今後の課題として、事業当初は周知不足があった。今後も必要な人が利用できるよう、情報提供の方法を工夫していく必要がある。また、早期からの介入支援ができるよう妊娠期からの声かけや支援の継続が重要である。

<所感>

妊娠期から担当（同一）の助産師・保健師が関わることで、相談者との信頼関係ができ、妊婦さんも安心して妊娠期を過ごせ、不安が解消されることにより、胎児への良い影響にもつながると思います。また、出産後は、「宿泊型産後ケア事業」を利用することで、アンケートにもあったように、体を休めることができ、悩み事の相談もできた、ゆっくり休めたし、食事がとてもおいしかったなど母親へも非常に有意義な事業である。

本市においてもこの事業を進めていますが、30年度の利用は2件と少ないので、さらなる周知の徹底と利用しやすい制度になるよう見直しも必要である。

長野県松本市 10月2日

「健康づくりのとりくみについて」

松本市は、長野県のほぼ中央に位置し、人口約239,000人、面積約980km²の自然豊かな観光都市です。

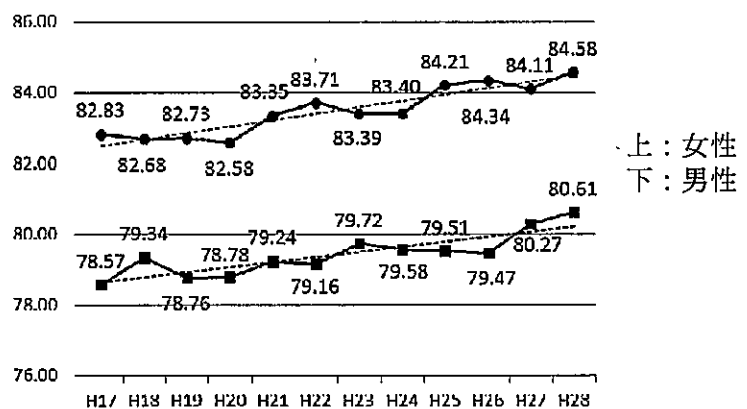
「健康寿命延伸都市・松本」の創造は、単に体の健康づくりにとどまらず「人」、「生活」、「地域」、「環境」、「経済」、「教育・文化」の6つの領域における、人と社会の健康づくりを目指した総合的なまちづくりであり、松本市基本構想2020に掲げた松本市の将来都市像です。

現市長は、「これからは自らの生き方を問う時代が訪れる」、「住民主体型成熟社会」の実現を目指し、多くの市民とともに松本のまちづくりに力を注いできました。経験したことのない超高齢化時代において、今、行政に改めて求められる課題は、そこに住む人々に「生きていて良かった、このまちに住んでいて良かった」という肯定感を抱かせる、「生きがいの仕組みづくり」ではないかと考えています。

松本市の平均寿命・健康寿命
(平成28年)

・男性平均寿命 : 81.75 歳
健康寿命 **80.61 歳**

・女性平均寿命 : 87.67 歳
健康寿命 **84.58 歳**



上：女性
下：男性

健康寿命延伸都市宣言(平成 25 年 3 月 14 日宣言)

松本市は、「健康寿命延伸都市・松本」の創造のため、健康を核に、経済、産業、観光、教育、環境、都市基盤などさまざまな分野を連携し、「心と体」の健康づくりと「暮らし」の環境づくりを一体的に進めています。

松本市が取り組んでいる「松本ヘルス・ラボ」は、保険制度内の医療・介護サービスや行政主導のサービスと、運動指導や栄養指導といった民間が手掛ける健康サービスの両方に取り組み、循環を活性化させようという試みとして全国的に注目されています。

「松本ヘルス・ラボ」は、市民との協働で健康産業創出を目指す一般財団法人で、松本地域を中心に、住民参加型で健康的な地域づくりを目指す官民連携の団体として、2015 年に発足し、松本市をはじめ長野県、松本商工会議所などが参画しています。

市民の「いつまでも健康でいたい」「健康づくりのソリューション創りに参加したい」という思いと、社会課題を考える企業とのコラボレーションにより、健康づくりと産業創出の両面を実現しようとしています。

<所感>

超少子高齢と人口減少を迎えた日本で、「健康寿命の延長」「予防」「医療費の削減」「生活の質の向上」などの社会的課題がますます重要となっています。

豊明市は、65 歳以上の割合を示す高齢化率は 25%を超え、75 歳未満の前期高齢者も多く、これから医療・介護ニーズの急増が予想されています。

介護保険から保険外サービスへという発想の転換によって、「高齢者になっても外出したくなるまちづくり」をさまざまな取り組みから目指しています。日帰り入浴施設の利用、カラオケボックスでは昼間のお客様の少ない時間で運動教室を開催、「健康マーじゃん」は高齢者（特に男性）の出不精を解消する機会となっています。マーじゃんは脳を刺激して認知症の予防にもなると注目されています。また、豊明市、JA あいち尾東、コープあいち、南医療生協組合の共同で、豊明市おたがいさまセンター「ちゃっと」という仕組みも作りました。このようにさまざまな取り組みにより、高齢者の外出を促し、健康寿命の延伸に力をそそいでいます。今後もこのような事業の周知を徹底して頂き一人でも多くの高齢者の健康寿命延伸に取り組んで頂きたいと思えます。