

文教厚生委員会先進地行政視察（所管事務調査）報告書

■視察の目的■

今後の文教厚生委員会審査に資するため。

■視察日程■

令和7年11月6日（木）～11月7日（金）

■視察先及び調査事項■

調査日	調査事項	視察先
11月6日（木）	”健康・予防日本一”ふじえだプロジェクトについて	静岡県藤枝市
11月7日（金）	スマートウェルネスみしまについて	静岡県三島市

■参加者（計8名）■

1	委員長	舛井 明宏	
2	副委員長	樋口 龍章	
3	委員	池田 芳範	
4	委員	立原 弘一	
5	委員	河津 亨	
6	委員	山口 哲秀	
7	委員	笹沼 康弘	
8	主事	宮本 将人	随行

静岡県藤枝市

《調査目的》

藤枝市では、「自分の健康は自分で守る」という意識の醸成を図るとともに、健康行動の定着化と普及・促進を目指し、運動、食事、社会参加の推進、健(検)診受診率向上とにぎわいづくりをキーワードにしたプロジェクトに取り組んでいる。

本取り組みは、平成25年「第一回健康寿命を延ばそう！アワード」自治体部門厚生労働省健康局長優秀賞を受賞するなど評価も高いことから参考とする目的とする。

《調査内容》

【健康・予防日本一ふじえだプロジェクトについて】

「主な取り組み事例」

① 歩いて健康「日本全国バーチャルの旅」

普段の歩数を万歩計などで計測し、1万歩または6.5キロ歩くごとに旅記録の「丸」を一つ塗りつぶしていく。東海道の旅から始まり、東海道を完歩した方には、四国・九州・北海道・世界遺産など多彩なコースをご用意している。累計距離1万キロ達成者へは表彰もあり、モチベーションを保ちやすくする工夫も行っている。

② ふじえだ健康スポット20選

市内外1,200件の応募の中から選りすぐりの20箇所をマップにして紹介し「楽」「癒」「美」「食」「鍛」に分けて特長説明や消費カロリーなどを表示。スポット間のウォーキングやフォトトラリーなどを開催するなど、健康を切り口に地域の宝を発掘し健康・予防の意識づけと賑わいづくりを促進。観光とは違った視点でのシティ・プロモーションを実施している。

③ 藤枝健康マイレージ

「健康マイレージ」は、健康的な生活習慣が身につくことを応援する仕組み。日々の運動や食事などの目標を達成できた場合や、健康診断の受診、禁煙、健康講座やスポーツ教室、ウォーキングイベント、地域行事・ボランティア活動などに参加した場合にポイント（マイル）を付与。2週間以上チャレンジして一定ポイントを達成した人に、協力店でサービスが受けられる「ふじのくに健康いきいきカード」（1年間有効）を提供している。参加方法は紙版とスマートフォンアプリによる2通りあり。

④ 健康経営プロジェクト

藤枝市では、健康経営（事業所が従業員の健康管理や健康増進の取り組みを経営的視点から考え、戦略的に実践すること）を推進するため、健康づくりを実践している中小企業事業者向けに健康づくり講座や健康経営実践プログラムなどを提供している。

現在は国民健康保険に加入していない協会けんぽ等の被保険者も、定年退職等にて退職した際には国民健康保険に移行することとなる。働き世代の段階から健康について関心を持つてもらうことが必要。藤枝市では市民の健康寿命の更なる延伸を図るため、事業所、民間団体に血圧計設置のための補助金（上限1万円）や健康経営ガイドブックなども作成し、健康経営の社会的な背景やそのメリット、行政支援メニューなどを紹介している。

《主な質疑及び回答》

Q1：市民への周知方法は？

A1：市民への周知方法として効果のあるものは、市の広報紙や、各種SNS、または地区の交流センターにチラシ等を配布している。事業者等への周知方法としては商工会議所へ依頼し周知を図っている。

健康づくり等に関する周知啓発は難しいと感じている。健康に興味がない若い方々にも関心を持ってもらえるようにインスタグラムで食事の大切さなどについて発信しているがまだまだフォロワー数が少ないため、大学生と情報交換などしながら効果的な周知方法について模索中である。

Q2：取組の中で最も難しいと感じたところは？

A2：平成25年ごろから健康づくり（健康マイレージ、歩いて健康「日本バーチャルの旅」、藤枝観光スポット20選健康ウォーキング）を始めた。始めた当初は物珍しさから興味をもって参加していただいた人数が非常に多かったが、落ち着いてきて少しづつ先細りしてきている部分もある。今まで行ってきたことを変化させながら、新たな取り組みを行い、面白く感じてもらいながら参加してもらう方法を考えることが難しい。

Q3：様々な健康づくりの取り組みの効果として、健康寿命等にどの程度好影響を及ぼしているのか？

A3：平均寿命については令和2年実績で男性81.9歳、女性が88.1歳ということで女性については静岡県内でも一番平均寿命が長いという結果であった

平均自立期間でみると、男性が80.9歳、女性が85.4歳となっている。静岡県ではお達者年齢というデータを公表しているが、男性が80.5歳、女性が84.6歳となっている。県内ではそれほど高い年齢ではないが、これは介護サービスが利用しやすい自治体ほど低い数字となりやすい状態ではあるため、判断基準とはなりにくいものの出来るだけお達者年齢を上げていきたいとは考えている。

Q4：がん検診については非常に受診率が高い結果となっているが、その中では胃がん検診受診率だけが全国平均より低くなっている。この理由としてはどのようなことがあるのか？

A4：内視鏡をおこなってくれる医療機関があまりない事に加え、前段階としてピロリ菌検査を多く受診されている方が多いことが要因。ピロリ菌検査で胃がんのリスク判定された方は、内視鏡をせずに治療行為に至るケースが多い。

Q5：がん検診受診率向上のためにも特定検診受診率向上のために行っているような電話作戦を行っているのか？

A 5：特定検診受診率についてはコロナ禍に減少がみられたことから、市としては受診率を向上させるために対象者の方向けに電話作戦を行った。がん検診に関しては行っていない。

Q6：鹿嶋市も一般予算の中から国民健康保険や介護保険等への繰り入れが多くなってきてていることから、市民が健康に過ごしていただくことでそれらの軽減も図りたいとは思っている。お医者さんによる協力などは？

A 6：行政側からお医者さんにも、市の健診受信してほしいという声掛けをしていただいている。藤枝市は、検診の受診率が高いことから、重症になる前に早期発見し治療を行うことにつながり、高額医療になる前にすんでいるという面があるかもしれない。

これが一人当たりの医療費が少ないということにつながっていると考える。

Q7：検診受診率が高いことから、がん標準化死亡率の低下（男性：全国19位、女性：全国1位）につながっているということであるが、受診率向上のための取り組みで良いと思うものは？また、企業に働く人々に対する働きかけは、行政側の国保ではなく健康保険組合や協会けんぽなどの取り組みになるのかと思うが、なにか協力体制などを図られているのか？また、受診率の低い方への検診受診への働きかけはどのように行っているのか？

A 7：協会けんぽさんとも協議等を行い、協会けんぽの被扶養者さんで国保対象になる方に対して、協会けんぽさんからの連絡等で市の健康診断やがん検診を受けることができますよというような連絡をしていただいている。

受診率の低い方などへの働きかけは、地域にいる保健委員の方々が呼びかけ等を行っている。

Q8：後期高齢者医療費などの抑制効果は？

A 8：あまり見えてこないところではあるが、わずかに藤枝市の人一人当たりの医療費は

県内平均より下回って推移していることから、数多く行っている取り組みのいづれかの効果はあると推測する。

Q9：成人歯科検診率が県内1位であるが、どのような取り組みを行っているのか？

A 9：歯と口の健康に関する条例を制定し、歯科医師会の協力のもと市独自で40歳以上の方に対する5歳刻みの歯科検診に取組んでいることによるものと思われる。

Q10：保健委員の体制について、具体的な役割は？活動内容と予算はどの程度か？

A 10：地域での保険講座を行うことが主な役割。地域ごとにどういった課題があるのか検討しながら、それに合った保険講座の企画から周知、開催までを担っていたいている。2年任期となっており、一年ごとに活動報告を行っていただいている。

る。保険講座の開催費用や必要経費は市で負担であるがそれほど大きな予算ではない。

Q1_1：藤枝健康マイレージのシステムについて

A1_1：健康マイレージは、運動・食事・休憩・歯・体重測定について自身で目標を設定し、毎日チェックを行い達成した項目についてポイントが付与される取組。一回のチェック項目達成で2ポイントを獲得でき、3週間で100ポイント獲得すると、市から「ふじのくにけんこういきいきカード」がもらえる仕組み。

このカードは本取り組みの協賛店にて使用でき、買い物料金の割引やコーヒー一杯無料などのサービスが得られる。



静岡県三島市

《調査目的》

三島市では、あらゆる分野に健康の視点を取り入れる「スマートウェルネスシティ構想」による「健幸」都市づくりを目指している。

スマートウェルネスシティ構想とは、「ウエルネス（健幸：個々人が健康かついきがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むことのできること）」を総合計画の重点項目に位置付けるなど、まちづくりの中核に位置づけ、保健・医療分野だけで個人の健康増進を図るのではなく、生活環境や地域社会、学校や企業など、あらゆる分野を視野に入れた取り組みにより、都市そのものを健康にすることで、市民が自然に健康で豊かになれる新しい都市モデルを構築しようとする考え方であり、鹿嶋市でも参考とすることを目的とする。

《調査内容》

【スマートウェルネスみしまについて】

「主な取り組み事例」

① 歩きたくなる環境づくり

・ガーデンシティみしま

道路等の街並みに花を飾り、人が歩きたくなるようなまちを作っていく取り組み。歩くことによる健康増進と、人通りが増えれば商店街への出店意欲も啓発され、まちに活気がでてくることも促す取り組みである。

中心街だけでなく、公共花壇や地域花壇、企業にも賛同してもらい企業内にも花を飾ってもらうなど町全体を花で活気づける取り組みの浸透が図られている。

・歩きたくなる道の整備

歩いて健康づくりを進めるため歩車共存同を進め、新しく道を整備する際には、歩車分離された形で整備することとしている。予算の都合もあるので徐々に進めていくこととしている。

・ふらっとみちくさ大作戦

公園や公共の空きスペースにて、ふらっと立ち寄りたくなるようなイベントを開催している（音楽イベントやアーバンスポーツイベントなど）

② 歩きたくなる仕組みづくり

・健康マイレージ

健康、いきがい・きずなづくり、地域活性化など様々な分野の活動でポイントがたまり、ポイントカードすべてたまつたら景品（景品は市内の協賛店で活用できるクーポン券1,000円分や公共プールなどの利用券1,000円分など）に応募できる取り組みで、景品に当たらなくても「ふじのくにけんこういきいきカード」は全員に郵送され、協賛店にて割引等の恩恵を得ることができる。

- ・健康づくりアプリ（KENPOS）

日々の「健幸」活動が簡単に記録できる三島市オリジナル仕様のWEB・アプリサービスを令和4年度より導入。KENPOSは、「楽しみながら、かしこく健康になろう」をコンセプトとしており、日々の活動記録に加えて、“自分を知る、目標を立てる、行動する”といった一連の流れをまとめて行うことができ、健康管理やイベント参加でポイントがたまる仕組み。外出の動機づけとしても有効。ポイントは3000種類もの日用品や、電子マネーにも交換可能。

③運動習慣化の取組

- ・スポーツ保育事業

幼少期からスポーツの習慣化を促し、体を動かすことを好きになってもらう取り組みを実施、順天堂大学に協力してもらい体を使った遊びを保育園等に提供もらっている。またスポーツスタートの取り組みとして、1歳6ヶ月児健診を受診した子どもを対象に、乳幼児の運動能力と心の発達につながる講習を行い、親子で遊べるボールや運動遊びを紹介した本も配布している。

- ・脂肪燃えるんぴっく

3人1組で、3ヶ月の間に減った脂肪量をチームで競うイベント。健康づくりイベントという建付けに指定してしまうと、興味のある特定の人しか参加しないという傾向もあるなか健康に興味のない方が参加しやすいネーミングとし、決まったことに取り組むのではなく各自の自主性で体脂肪を減らすというイベントとした。

インセンティブとして、優勝チームに25,000円、2位に15,000円、3位に10,000円分のお肉券をプレゼント。さらに上位3チームのメンバー全員にKENPOSポイント1,000Pがプレゼントされる。

- ・子育てママ運動応援プロジェクト

子育てしている女性の運動習慣化を応援するため、民間と行政が協力して運動教室を開催するプロジェクト。スターバックスと連携し店舗でヨガ教室を行い、終了後コーヒーセミナーを無料提供している。子育てしている女性の運動習慣が低下している傾向に対する取組。

④健康コミュニティの創造

誰ひとり取り残さない健康づくりの為には、人と人の繋がりが大切であり、自治体とは別の持続可能な課題解決型ではない自主形成コミュニティづくりを模索している。例として、市が何かをさせるのではなく何をやるかは参加者の自由とした、何にもしない合宿（1泊2日）と題して学校体育館を開放するなど、市民の自主的なコミュニティ形成を図っている。（裾野市でも実施していること）

⑤ 健康経営支援

働き世代の健康を増進し、ひいては地域経済の活性化につなげていくことを目的とし、健康経営に取り組む企業を支援している。具体的には、野菜の摂取状況が指を入れるだけで測定できるベジメーターを購入し、貸出支援を行うなどを実施している。

《主な質疑及び回答》

Q1：健康づくり計画に係る年間予算はいくらほどか？

A1：全体予算については、手元に資料がないため分かりかねるが、何か削減したということは特段ない。ただ感覚としてはスマートウェルネス全体の内、最も費用が掛かっているのが KENPOS の事業である。これは保守運用で 400 万円（アプリサポート代）とインセンティブ費用で 400 万円程度である。初めの導入費用は 1,000 万円程度（デジタル田園都市補助金などを活用）。

Q2：口腔保健計画の取り組みと内容は？

A2：歯周病検診の受診率が向上されないことから、歯周病リスクを検査できるキット（400 円程度/人）を配布し、そのリスク検査の結果から歯周病検診受診を促す取り組みである。

Q3：地域保健係について、保健委員さんへの対価は？

A3：以前は年間 3,000 円を、会議等に参加しなくとも自動的に支払うような形であったが、現在は会議に参加した人に 1 回の会議当たり 1,000 円のクオカードをお渡しする形としている。（来ない人には提供しない）

Q4：紙ベースの健康マイレージと KENPOS があるが、KENPOS は何で利用できるのか？

A4：KENPOS はスマートフォンのアプリとなる。

Q5：KENPOS のポイント付与はどのようにされるのか？

A5：KENPOS アプリ内で健康記録を記入すると、アプリ内でチケットが与えられ、そのチケットをためると（チケット 10 枚）アプリ内でくじ抽選ができるようになる。そのくじの結果のポイントがたまるようになる（大体 1 ポイント）。地域で行われるイベント参加でもポイントがたまるが、イベントによるポイントは一気に 100 ポイントたまるものもあるので、イベント参加率の向上にもつながっている。

Q6：他市において、三島市さんが行っている数多くの取り組みで何か一つ始めるとしたら最も始めやすい、または効果があるとお勧めできる取り組みは？

A6：その地域にある強みを生かした取り組みをしていくことが良いと思う。鹿嶋市であればやはり鹿島アントラーズを活用した健康づくりなんかは色々とできそうな気がする。

また、一番気を付けてているのは、あまり健康づくりを強調しないこと。最も参加してほしい人は健康に興味のない人となるので、健康を前面に出したものでなく、例えば、婚活と農作業体験を合わせた若者向けのイベントでも、農作業を通して運動ができることとなる。

色々な発想をすることができるが、行政は首長が変わったり、予算がつかなかつたら仕組み自体がなくなってしまう。特に国の補助金を使ったものも初めの仕組み作りだけであれば良いと思うが、ランニングコストまで期待すると補助金は期限付きが多いので危険。行政だけでやるのでなく小さくても良いので民間と連携して始めることが大切。また、大きなことをやるのでなく小さな取り組みをたくさん行っていくことが大切だと感じている。

Q7：子育てママ運動応援プロジェクトにおけるスターバックスの協力内容は？

A 7：店舗のスペースを提供いただいている。また、ヨガ運動を終了後無料でコーヒーセミナーを開催していただいている。

Q8：地区担当の保健師さんの人数は？

A 8：市内 5 地区に分かれており、5 人の係員と 1 人の係長を配置し、全部で 6 人の保健師さんがいる。

Q9：自治会の数は？

A 9：自治会数は 120～130 程度。

Q10：ガーデンシティみしまの取り組みについて

A 10：年 3 回の花苗取り換えから、予算等の都合により現在年 2 回としている。花の数を減らさずに間隔を広げたりして工夫をしている。

Q11：保健師さんを最近地区担当制としたということだがこれは全国的な取組なのか？

A 11：国から地区担当制の指針が出たことから、三島市では変更したが、全国的にはまだ少数の自治体しか行っていないと思われる。静岡県内でもまだわずかな自治体しか取り入れていない。

Q12：デジメーターについて

A 11：皮膚表面のカロテノイドの量を計測して、血中の量を推定する測定機器。A 判定から E 判定の 5 段階評価される。働き盛り世代は D 判定が多い傾向。値段は 260 万円程度する。リースであれば月々 5 万円程度となる。色々な事業で三島市では使用されている。



<所 感>

今回は、健康に関する先進的な取組を行っている藤枝市と三島市の担当者から様々な取組についてご教示いただいた。

両市とも特徴的な取組を行っていたが、全体を通して感じたことは、健康に対する取組で即効性を求めるのは難しいということ。いずれの市も健康寿命やお達者年齢など全国的に見ても良い傾向を得てきているのは長い歳月の間、試行錯誤しながら数々の事業を積み重ねた結果によるものであることは間違いない。

そのようななか、両市とも共通して行っている取り組みは健康マイレージであった。この取り組みはもともと静岡県が行っている取り組みに市独自のやり方やポイント付与方法など工夫をして形を変えたものであり、市民の健康づくりに役立てつつ、付与されたポイントは市内商店等で利用することができるので地域の活性化にもつながる良い取り組みである。

また、三島市では健康マイレージに加えてスマートフォンで利用できる KENPOS をスタートさせ、健康に興味のない若い世代の取り込みにも成果を徐々に発揮している。このような紙ベースの健康マイレージとデジタルの KENPOS を併用して広い世代の参加を促すようなハイブリットも考慮していることはやはり、先進的なまちであると再認識するとともに、鹿嶋市でも取り入れてみる価値はあると考える。

更に、両市は市内事業者の健康経営（事業所が従業員の健康管理や健康増進の取り組みを経営的視点から考え、戦略的に実践すること）を推進するため、健康づくりを実践している中小企業事業者向けに健康づくり講座や健康チェック器具などを提供・レンタルしている。

この取り組みを行う理由の一つとしては、現在は国民健康保険に加入していない協会けんぽ等の被保険者も、定年退職等にて退職した際には国民健康保険に移行することとなるので、働き世代の段階から健康について関心を持ってもらうことが大切であるとの考えに基づくものである。これらも本市で参考とすべき一つではないかと思う。

最後に、両市の担当者の言葉で、健康づくりはスマールスタート＆クイックスタートを意識して、小さな取り組みで迅速にスタートすることが地域住民の参加意欲を高めていくこと。また、健康づくりという取り組みで気を付けなければならないことは、元々健康に興味のある方々は、各自健康づくりを既に行っていることが大半であるので、行政が狙うのは健康に興味を持っていない方々をどう取り込んでいくかが大切であるという言葉が印象的であった。

小さな取り組みを迅速に数多く、そして前面に健康づくりという言葉を使わず、運動主体の取り組みとしないことも参加意欲向上のコツであるということが本市にとっても参考になると考える。藤枝市のガーデンシティの取り組みや三島市の脂肪燃えるんぴっくなどは良い例であろう。そして、やはり何らかのインセンティブも意欲向上につながることも再認識した。

今回の視察を参考として、市への提言等に繋げていきたい。