



「ひこね元気計画21」のシンボルマーク

広く市民の皆さんから募った結果、15点の応募のうち、高校1年生（応募時）の田中祐紀さん（八坂町）の作品が選ばれました。

田中さんのことば「大きな花びらをつけ、元気よく成長した花を見て、とても喜んでる人を表しています。花は「太陽」「笑顔」そして「元気」の3つをイメージして描き、人は健康の「Health」そして彦根（Hikone）の頭文字「H」を人に見立てて描いています。」

ひこね21世紀創造プラン

市民がつくる
安心と躍動のまち
彦根

1. 人権が尊重され、誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり
2. 良好な環境が整った、快適で安全・安心なまちづくり
3. 活力ある産業に満ちた、にぎわいあふれるまちづくり
4. 明日の彦根市を担う人を育（はくく）むまちづくり
5. 人とひととの交流をひろげ、市民文化を創造するまちづくり

ひこね元気計画21 特集

目指せ!! 住んでいるだけで 健康になれるまち



「…若いときは、もつと元気だったのに」「最近では、家族と出かけるのも面倒だ」。病気ではないけれど、体調が優れないために、なんとなく生活を楽しめない人は、意外に多いのではないだろうか。

いきいきとした生活を送り、人生を楽しむために、健康であることは大切なことの一つです。けれども、年齢を重ねるにつれ、「太りやすくなった」「疲れやすい」などと、しだいに身体の変化を感じるようになってきます。厳しく自己管理して、体調を維持している人もおられますが、「何をすればいいかわからない」「忙しくて、体に気を遣ってられない」という人も多いのではないのでしょうか。

健康を維持するために、専門家のような知識は必要ありません。例えば、外出先で、健康に関する知識や、生活を変える工夫を知ることができれば、もつと健康に暮らせるはず。八百屋さんやスーパーで1日の野菜の摂取量が分かったり、気軽に体を動かす機会があったりするまちなら、きつとみんなが健康でいきいきと生活できることでしょう。「ひこね元気計画21」は、彦根のまちをそんな「住んでいるだけで健康になれる」まちにする、まちづくりの計画なのです。

「ひこね元気計画21」は、こんな計画です

高齢化とともに起きる健康問題

今や、日本は、世界に誇る長寿国です。しかし一方では、高齢化が進むことで生活習慣病と言われる病気にかかる人や、介護を必要とする人が増えることが心配されています。高齢化の進行は彦根市でも同じで、最も人口の多い50歳代の人たちが、これから高齢者となっていきます。それでは、現在彦根市民は、健康面でのどのような課題があるのでしょうか。

彦根市の課題はなに？

彦根市が行っている基本健康診査の受診者のうち、異常のある人のなかでは、高脂血症とされる人が最も多くおられます。また、介護保険の要介護と判定された人のなかでは、脳血管疾患で介護が必要となった人が最も多くなっています。

さらに、国民健康保険の高額療養費を受給している人のなかでは、脳梗塞・心筋梗塞などの循環器系の病気になっていく人が最も多くなっています。

こうしたことから、彦根市でも生活習慣病と言われる病気が健康面で大きな課題となっていると言えます。

生活習慣は変えられる？

生活習慣病は、どのような食事をとっているか、どのくらい体を動かしているかなどが原因になっていると言われていきます。そのため、対策としては、一人ひとりが、いかに健康的な生活習慣に改められるかが重要とされてきました。

しかし、それぞれの個人の日常生活は、どのような仕事をしているかや、家族構成、地域社会の状況などに影響され、なかなか変えられないこともあります。

そのため、「ひこね元気計画21」では、「ヘルスプロモーション」の考え方を採り入れています。

ヘルスプロモーションとは？

ヘルスプロモーションとは、昭和61年（1986）に世界保健機構が提唱した健康増進のための方針です。ヘルスプロモーションでは、健康は、健やかで心豊かな暮らしを送るための財産と考えます。健康になることは、幸福な人生を送るための過程の一部なのです。

健康は、生活の全般に広くかかわるものです。ヘルスプロモーションでは、自宅、通勤途中の道、職場、飲食店や食料品店などのお店、公園

生活習慣病に 気をつけましょう

「ひこね元気計画21」では、彦根市民の40～60歳代に多い高脂血症、肥満、高血圧、腰痛・膝痛、歯周疾患を予防する取り組みを進めます。

高脂血症

高脂血症とは、血液中にコレステロールや中性脂肪などの脂質が必要以上に多い状態で、放っておくと心臓病・脳梗塞などを起こします。原因には、脂もの摂取過ぎ、野菜の摂取不足、運動不足などが考えられます。平成15年3月に実施したアンケート調査では、脂ものを摂り過ぎてしていると自覚している人は、40歳代では28・4%、50歳代では21・6%、60歳代では15・8%ありました。「あぶら」には、常温で液体である「油」と、固体である「脂」の2種類があり、コレステロールは「脂」に多く含まれています。

生活習慣病とは、食事の習慣、休養、喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に関係する病気をいいます。

肥満

病的な肥満かどうかを判断する目安の一つに、「標準体重」があります。標準体重とは、統計上の平均から導かれた理想的な数値で、身長(m)×身長(m)×22で求めることができます。現在の体重が、身長×身長×25よりも多いと肥満です。肥満は、間食の摂り過ぎ、早食いなどによる食べ過ぎ、ジュースや清涼飲料水などを毎日飲む、野菜不足、運動不足などによるものが考えられます。そのままにしておくと、高血圧・心臓病・糖尿病など、さまざまな生活習慣病のもとになります。アンケート調査によると、食べ過ぎてしていると自覚している人は、40歳代では37・3%、50歳代では39・2%、60歳代では36・6%ありました。また、40歳代で、缶コーヒーやジュースなどを毎日飲んでいる人は、

29・8%ありました。

無糖以外の缶コーヒーには、角砂糖（1個は約6g）約2・5個分、缶入りの清涼飲料水には7～8個分の糖分が入っています。缶コーヒーを毎日2本、月20日飲んでる人は、コーヒーだけで月に100個、年間1200個（7・2kg）の角砂糖を消費していることになりま

高血圧

心臓が収縮したときの血圧を最高血圧、心臓が拡張したときの血圧を最低血圧といいますが、血圧の正常値は、最高血圧が139mmHg（ミリハーゲ）未満、最低血圧が89mmHg未満（いずれか、または、両方）です。（日本高血圧学会による）

年齢が高くなるのに伴い、高血圧になる人の割合が増えます。原因は、年齢や遺伝も影響しますが、塩分の摂り過ぎ、野菜の摂取不足、運動不足も考えられます。放っておくと、脳血管疾患、心臓病などを起こします。

塩分の摂取は、1日10g以下とされていますが、平成12年の滋賀県の健康・栄養マップ調査では、彦根市民は1日11・8g摂取していることが分かります。

脂もの摂り過ぎの原因には、揚げ物・炒め物など脂ものを摂っていると自覚しやすいものの以外に、脂と気づきにくいペーコン・ウインナーソーセージなどの加工食品や、洋菓子、スナック菓子、インスタント食品などから摂り過ぎていく傾向があります。

運動不足、偏った姿勢、肥満などが原因と考えられます。これらにより日常の動作に支障が生じるほか、高齢者では転倒の原因にもなります。週1回以上、定期的に運動し、太ももや背中・おなかの筋力をつけることが有効です。

腰痛・膝痛

運動不足、偏った姿勢、肥満などが原因と考えられます。これらにより日常の動作に支障が生じるほか、高齢者では転倒の原因にもなります。週1回以上、定期的に運動し、太ももや背中・おなかの筋力をつけることが有効です。

歯周疾患

歯周病とは、歯と歯ぐき（歯肉）の境目にたまった歯垢（歯垢）に、歯周病菌の作用による炎症で、その結果、歯を磨いたときに血が出る、歯肉が赤く腫れるなどの症状があります（歯肉炎）。この状態を放っておくと、歯と歯ぐきの間に溝ができて知らないうちに進み（歯周炎）、やがて歯が抜け落ちます。最近では、40歳代で歯を失う人が増えています。

歯間ブラシ

歯間ブラシを使ったり、定期的に歯科検診を受けたりとすることで予防できます。

ひこね元気計画21の概要

計画年度 平成16年度～平成25年度の10年間（5年目にあたる平成20年度に中間評価を実施し、以後の具体的な計画を見直します）

取り組む疾病 主に生活習慣が原因と考えられる次の5つの疾病について重点的に取り組みます。

- ▶高脂血症 ▶高血圧 ▶肥満 ▶歯周疾患 ▶腰痛・膝痛

取り組みが必要な生活習慣の課題 健康に与える影響が大きいと考えられる生活習慣のうち、改善が可能で、改善したときの効果が大きいものに取り組みます。

- ▶脂ものを摂り過ぎ 食べ過ぎ ▶早食い ▶濃い味付け ▶缶コーヒー・清涼飲料水などの飲み過ぎ ▶おやつ摂り過ぎ ▶ウォーキングなどの運動不足 ▶歯間ブラシの未使用 ▶定期歯科検診を受けていない

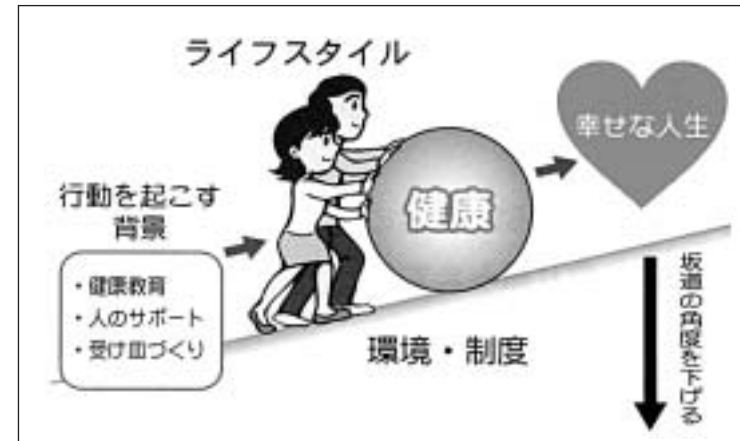
優先して取り組むライフスタイルの課題 上記のうち、計画の1年目から取り組むものを、市民に対して行ったアンケートの回答を参考に3つ選びました。

- ▶ウォーキングなど週1回以上の運動ができていない
 - ▶脂ものを摂り過ぎている ▶食べ過ぎている
- 計画の推進 計画の具体化や実践は、行政と市民が協力し

あいながら編成する、次の4つのプロジェクトチームが中心になって実施していきます。

- ▶「ひこね元気計画21」を市民に知らせる「キャンペーンチーム」
パンフレット・キャンペーングッズの製作・配布や、イベントや報道機関を通じての啓発など
- ▶脂ものを摂り過ぎている人を減らす「脂ものチーム」
「脂」と知らずに摂っている脂を減らし、野菜を積極的に摂るよう勧める「減ら脂で食べな菜運動」など
- ▶食べ過ぎる人を減らす「食べ過ぎチーム」
「適正カロリーを知っている市民を増やそう運動」「健康づくり応援団の店募集」など
- ▶ウォーキングや週1回以上の運動を実践する人を増やす「ウォーキング・運動チーム」
安心して歩ける道をウォーキングマップで紹介する「みんなで歩こうよ、ウォーキングマップ推進運動」、スタンプラリーコースを設け、スタンプラリーを実施する「てくてくラリー」など

これらの活動を地域ですすめていく地域の健康づくりのリーダー「健康推進員」を養成する講座を開催します。詳しくは、13ページをご覧ください。



▲ヘルス・プロモーションのイメージ図

など、あらゆる場所が、健康づくりの場と考えられています。そのようななかで、満足できる人生を目指す個人は、家族や仲間との協力を得ながら、健康的な生活習慣を身につけようと努力します。行政や地域社会などは、その過程がより容易になるよう、条件整備や環境整備に努めます。これが、ヘルスプロモーションで考える、健康増進の道です。「ひこね元気計画21」はこの考え方に基いて策定されました。

策定に携わった市民の声

「ひこね元気計画21」の策定には、健康に関心の深い各方面の市民の皆さんにかかわっていただきました。ここでは、実際に計画の作成に携わった人の声を紹介いたします。



いろいろな人と健康について考えていければ

田中友紀さん
(東沼波町)

健康に関する国や県の計画がある事は、以前から知っていました。これらのものを基に彦根に住む人のための健康づくり計画を作るということを知り、「ひこね元気計画21」の策定作業に参加しました。

私は、管理栄養士として市の実施する健康づくり事業にも携わっています。しかし、こうした相談や教室に参加される方は、ほんの一部の方です。ほとんどの人が健康にあまり関心がなかったり、忙しかったりで、正しい知識を広めることの難しさを感じていました。

この「ひこね元気計画21」は、健康についての知識や情報を取り入れにくかった人にも分かりやすいように作ってきました。この計画をきっかけに、より多くの人と健康について考えていける事を願っています。



この計画の実現でみんなが健康に暮らせるまちに

北川晴子さん
(地蔵町)

計画策定の最初の作業は、市民の皆さんが望んでいることは何か、「フォーカス・グループ・インタビュー」という方法で聞きとることでした。健康に関係あることないことを、ざっくばらんに聞き取って、それを資料にしてみんなで分析しました。作業が進んで、市民が人生や健康について望むものがはっきり見えたときには、感動を覚えました。

これまで健康推進員の活動で、ちょっとした知識や工夫でより健康になれることを伝えてきました。この「ひこね元気計画21」で、これまで以上にいろいろな方法で、より広い範囲に健康づくりの輪を広げていければ、もっとたくさんの人が、健康で豊かな人生を送れるのではないのでしょうか。この計画が実現することが、今の私の願いです。

紙上談話室 20

健やかで心豊かに生きる市民を（ひこね元気計画21）

彦根市長 中島一

かつては人生50年と言われていましたが、今や80年と変わってきましたように、わが国の国民の平均寿命は年々伸び、今や世界一の長寿国となりました。

私も彦根市におきましても、65歳以上の人は1万9,000人を超え、約6人に1人の割合となってきました。

ところで、高齢化が進むなかで、実は、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などといった生活習慣病の割合が増加するとともに痴呆、寝たきり等の高齢化に伴う障害も増えつつあるのです。

このようななかで、国では「すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会」の実現を図るため、個人の力と社会の力を合わせて国民の健康づくりを総合的に推進する「健康日本21」を策定され、また滋賀県においても県民の健康づくり施策推進計画として、「健康いきいき21計画」が策定されています。

私も彦根市におきましては、健康を「健やかで心豊かな人生を送るための財産」と考え、この具

体的な計画づくりを彦根市健康づくり推進協議会にお願いいたしました。この計画づくりのため「(仮称)健康ひこね21計画策定委員会」を設置し、市民参画のワーキンググループを中心にアンケート調査、フォーカス・グループ・インタビュー等を探り入れながら、多くの市民の皆さんの健康観・健康課題を明らかにし、本市の独自課題を8項目に整理していただきました。この基本方針には、「健康は健やかで心豊かな暮らしを送るための財産と考えて取り組みます。」「健康は24時間の生活の中でつくられるため、生活のあらゆる場が健康づくりの場と考えて取り組みます。」「取り組む期間を平成16(2004)年度から平成25(2013)年度までとし、目標と目標値を設定して取り組みます」など、8項目を挙げています。

今後は、この「ひこね元気計画21」に基づき「健やかで心豊かに生きる市民を増やす」目標実現のため支援する環境づくりに取り組む決意です。市民の皆さんとともに努力していきます。