

医療のまちづくり WEB フォーラム
パネルディスカッション「健康長寿のまちづくり」

日 時：令和 4 年 8 月 1 日（月曜日）午後 6 時 30 分から午後 7 時 37 分まで

会 場：南魚沼市民病院 多目的ホール（Zoom により配信）

出席者：パネリスト

林 茂男 （南魚沼市長）
白井 百年子 様 （（医）六日町こどもクリニック理事）
関 聡 様 （（一社）南魚沼市まちづくり推進機構理事）
徳永 耕介 様 （（一社）愛・南魚沼みらい塾所属）
コーディネーター
外山 千也 （南魚沼市病院事業管理者）

テーマ：健康長寿のまちづくり

概 要：

（外山管理者）

- ・最初に、林市長から今回の建設にかける意気込みなどをお聞かせいただきたい。

（林市長）

- ・私がポイントだと考えている点についてお話させていただく。
- ・1 点目。建物のデザインを含めて市民がくつろげるような雰囲気とホテルにも劣らない高いレベルの接客を受けながら健診を受けられるようにしたい。
- ・2 点目。健友館を浦佐地区から移転する。大和地域からの交通アクセスはもちろん、市全体として市民病院への通院や住民健診、買い物や行政手続きなどに対応する交通網の見直しも検討しなければならない。
- ・3 点目。障がいを持つ方、特に総合支援学校の卒業生などの雇用場として健診施設を活用したい。
- ・4 点目。脱炭素の取組みを進めるため、雪冷房、ソーラーパネル、ペレットボイラーなどの導入を積極的に進めたい。
- ・最後に、何ととっても、市民の皆さんが健康で長生きをするための拠点とするため、健康づくりや介護予防などの機能を併設したい。
- ・将来的には、県外はもちろん海外からの富裕層を健康ツーリズムで呼び込みたい。

（外山管理者）

- ・市内で唯一の小児科専門クリニックである「六日町こどもクリニック」の理事、そして看護師の資格をお持ちで、市内の小中学校や高校等で講話などをされている白井様より、健康づくりに関する市への期待や考えをお聞かせいただきたい。

(白井 様)

- ・健康づくりは一朝一夕にできることではない。健康に魔法はなく、毎日の積み重ねが重要。その中で医療者は適切な助言と介入をしていくことが重要となってくる。
- ・ある程度の年齢になると病院などで医療者から助言や介入が行われることが増えるが、今まで培われた生活習慣を変化させるのは難渋。
- ・若い頃から健康的な生活習慣の知識を得、実践することは有効。予防に勝る治療なし。
- ・今回議論される「健友館移転後の施設」には大いに期待している。
- ・南魚沼市は健康を基に活動していくための医療環境が揃っている。基幹病院があり、市民病院があり、各クリニックがある。専門に特化した皮膚科や耳鼻科クリニックは少ないが、市民病院や基幹病院で補完できることもある。
- ・また、市内には温泉施設やホテルなどの保養施設もあり、ホスピタリティに対する下地が人々の中にある。
- ・ただし、現状それらは関係性を持って有効に活用されているとは言えない現状。それぞれが頑張っている状態。
- ・健友館の移転にあたり、活発に議論されることで、その施設を中心に、地域の人々が「健康」というキーワードの基に集い、それを支える人や店、団体が更に広がっていくことで素敵な施設になることを期待。
- ・市長の言う「健康ツーリズム」を広めていくことで、日本の中で南魚沼市が健康を求めて世界中の人々が集まる場所になることを期待。市内の観光資源を有効活用し、雇用の創出にもつながる。
- ・仕事柄から、子どもたちに目を向けた意見を述べる。現在の日本は子どもたちが健康や病気の知識を得る機会があり過ぎる。それが故に、正しい知識を得る機会は難しい。SNS やインターネット上はありとあらゆる情報が乱立。そこから正しい情報を得るための知識はなかなか持ち合わせていないのが現状。学校の保健体育の授業数では賄いきれない。
- ・今回の施設を利用し、子どもたちが正しい知識を教え合うピアカウンセリングのような場所や、総合支援学校の卒業生の雇用場としてカフェのような場所があることで、栄養士や看護師が食事や病気・健康の相談に乗る場、知識を得る場、ふれあいの場の提供ができると素晴らしい。
- ・決してクローズではなく、オープンな環境で、自然と様々な年齢層の人が出会える、集まるような施設を期待している。

(外山管理者)

- ・南魚沼市チャレンジ支援事業補助金の審査員など市の様々な役職をお勤めいただくとともに、南魚沼市まちづくり推進機構の理事として、まちづくりに取り組んでいる関係に、今回のプロジェクトに期待することを伺いたい。

(関 様)

- ・まず、建設の目線から見て、太陽光パネルや雪冷房、ペレットストーブへの取り組みは大変すばらしい。
- ・今、学生の中でも SDG's を知らない学生がいないほど、環境と生活とは自分の将来を考えるうえで切っても切り離せないもの。
- ・将来、南魚沼を盛り上げていく立場になる若者や子供たちに対して、大人として環境対策にきちんと取り組んでいる姿勢を見せることは重要。
- ・最新の健診施設に県外や海外のお客さんをお呼び込めるようになれば、市民も誇りに思うシンボリックなものにできる。
- ・当地は環境に恵まれている。自転車、登山やウィンタースポーツ、温泉、森林浴など南魚沼の魅力を堪能できるアクティビティと組み合わせた健康ツーリズムへの発展を期待している。
- ・ただし、あくまでも検診機能が充実することが大事。南魚沼の地域は医師などの医療従事者を確保することが難しい地域であることから、病院頼みではなく個々人の健康の維持、健診からの早期発見が非常に大切。
- ・企業としても、事業所健診は法的にも義務化が進められており、会社は従業員の健康と生活を守る義務があるため、経営者も期待していると思う。
- ・私の働いている会社でも、健康を維持するために様々なバックアップがある。例えば福利厚生事業としてのディスポートの利用、会社を挙げて坂戸山登山やソフトバレーボール大会など。
- ・「安全を守るためには健康でなければ何もできない。」との観点から従業員の健康確保は健康診断だけではなく、会社全体で健康志向になって行こうと取り組んでいる。
- ・医師頼みではなく、一人ひとり、企業一つ一つが健康志向に向かっていくための施設になると良い。

(外山管理者)

- ・市内の高校出身で大学進学後に南魚沼市内の高校生達をサポートする活動をしている徳永さんには若者ならではの純粋で、大きな夢を描くようなご意見をいただきたい。

(徳永 様)

- ・健診施設の充実はもちろん大事だが、加えて「市民の心の健康」をケアする役割が重要。
- ・ここ2年半ほどはコロナ禍で人との交流が激減。悩みや心のモヤモヤを吐き出せない、メンタルが安定しない状況。人と人との交流が大切だと気付いた。
- ・近所のお茶飲み仲間が段々と減り、一人で家にいる高齢者などの行き場所になれば良い。
- ・市民病院はアクセスの良い立地。高齢者だけでなく、高校生などの若者、学校にいけない子供たちなど多世代による交流の場になることを期待している。

- ・今、南魚沼市では自転車に関する各種の取り組みを行っている。自転車はジョギングと違って、過度な負荷がかからないので健康づくりに適している。
- ・大学に進学して住んだ京都は、自転車乗りによくない街。制限が多い。道路整備など、行政の協力が不可欠。
- ・自転車は一つの手段。自転車好きが集まって交流することにより心に豊かさが生まれる。仲間を見つける手段としての自転車でもある。
- ・「若者が返ってきたくなるまちづくり」の観点から。自分は実家の行政区に同級生がいなく、同級生と遊ぶには他の地区まで、自転車で出かける必要があった。必然的に近所の大人との付き合いが多くなった。地元の祭りの手伝いなどで行政区の人たちと仲良くなった。
- ・両親共働きの為、一人で留守番をすることも多かった。また、最近は学童施設も定員などにより入れないこともあると聞いている。そういったとき、地域の受け皿が必要。
- ・地域の人々に支えられながら中学、高校と上がっていく中で、大学生になった自分が地域に何が出来るかを考えた。結果、大学を休学して高校生のサポート活動を始めた。自分が学んだことを高校生に還元していきたいと思っている。
- ・サポート活動の一つとして、第1回環境アイデアコンペティションで総合優勝した企画「高校生が企画する雪上自転車イベントで雪国うつを減らしたい！」という、冬場に運動不足や日照時間の減少からうつになりやすい状況を、ファットバイクで外に連れ出すことで改善するという取り組みも支援している。
- ・このような活動をしているのも、本日、パネリストとして参加している関聡さんとの出会いが大きい。高校1年生の時に雪まつりのイベントを企画させてもらった際、自分の企画を関さん達、地域の大人が実現。驚くとともに自信になった。成功体験が次への原動力となる。この体験を次の世代に引き継ぐことが自分の使命。
- ・生まれ育った南魚沼市の役に立ちたいし、その思いを後輩に繋ぎたい。
- ・心の安定や心を豊かになるためには「人と触れ合う」ことがベースとなる。
- ・同年代と楽しむ、他の年代の方とも楽しむ、交流の輪が広がる、知識が増える、自分も成長する。
- ・開かれた交流ができることで、必要に応じて支え合い、みんなの居心地が良い施設になればと思う。

(外山管理者)

- ・白井様からは「健康」をキーワードに人や様々な施設が連携するための拠点のような施設を目指すべきだというご意見をいただいた。
- ・オープンな環境や市民が集まりやすい雰囲気により様々な年齢層の人が集まるような交流が望ましいというご意見は徳永様も同じだったと思う。
- ・関様からは住民が健診により健康づくりを意識すると同時に、市内の企業にとっても社員の健康を守る事業所健診をきちんと受診できる受け皿となることが重要だというお

話があった。

- ・新しい施設が市民病院と連携して、質の高い健診をしっかりと実施しなければならないと感じている。
- ・パネリストの皆様同士で、聞いてみたいことなどがあればお願いしたい。

(徳永 様)

- ・市長に伺う。公共交通機関が脆弱な地域ゆえ、自動車の運転ができない人たちの交通手段が課題。今後の方針等は？
- ・これからは大量輸送ではなく、小回りが利くタクシーを地区の高齢者が乗り合わせで利用するのが一番良い方法と思っている。みんなで話し合う機会や交流も生まれる。
- ・また、南魚沼市は「ふるさと納税」の返礼品として「思いやりタクシー」という取り組みをしている。こういうものが増えていくと良い。親が南魚沼市に居て自分は東京に居る、その時に自分に何が出来るのか。遠くから出来る親孝行の選択肢を市から提案する動きは面白い。

(林市長)

- ・公共交通機関と市民バスの関係や高齢者の交通手段の問題は非常に大きな課題だと思っている。
- ・例えば冬期に実施した新型コロナワクチンの高齢者接種。雪の降らない地域であればバスを回せば解決できるが、この地においては「ドア・トゥー・ドア」でなければダメ。
- ・市民バスと路線バスは運行ルートが被ってはいけないなど、様々な制約がある。
- ・市は路線バスの経営に対して補填をしつつ、市民バスを運営している状態。今後、この状態を続けるのか否か、皆で知恵を絞らなければならない。
- ・以前アメリカに視察に行った際、「ウーバー」というサービス（低価格でより早く目的地へと移動したいユーザーと、空き時間や休日に自分の車を使って乗客を乗せてお金を稼ぎたいというユーザーをマッチングさせる自動車配車サービス）を知った。徳永様が言われた乗り合いタクシーも一つの案。
- ・市内にある 12 の地区を一つの単位として、その範囲の中をドア・トゥー・ドアでタクシーを巡回させる。その範囲の中に拠点を一つ作り、例えば健康づくりの催しを行う、移動販売車が来て買い物ができる、巡回診療を行う。そのような仕組み作りが必要ではないかと考えている。
- ・「思いやりタクシー」は仕組みを変えていくことによって更に深まっていくと思う。

(外山管理者)

- ・「健友館」の名称について。人生 80 年時代において、早期発見により「健康を友にしよう」というストーリーに基づく素晴らしい名称と思う。
- ・最近の厚生労働省の統計によれば、今の日本の 15 歳の子供たちの半数程度が 107 歳

まで生きると言われている。数年前、英国ロンドン・ビジネス・スクールの教授が「人生 100 年時代」を提唱した。

- ・新しい健診施設も人生 80 年時代の健診のスクリーニングではなく、もっと長いスパンで考える必要がある。これを契機に「生きがい」が必要になると思う。
- ・白井様や徳永様、若い方に質問。自分の将来、特に老後をどのように思い描いているのか。また、子ども達はどのように意識しているのか。

(白井 様)

- ・私自身は 3 人の子育て中。人生について具体的な話をしたことはないが、私の仕事柄、健康に対する意識は高いと思う。その中で、将来に対する不安はあるようだ。
- ・今の若々しい高齢者を見て、あのよう自分たちも健康で年を取れるのか、との思いがある。
- ・私が関わっている子ども達については以前と比べて、非常にしっかりしており、自分の意見が言えるように感じる。また、自分たちの健康についての意識も持っている。
- ・一番身近なロールモデルである祖父母が生き生きとしているか、或いは引きこもり気味か、で人生イメージが変わってくると思う。

(外山管理者)

- ・続いて関様に質問。人生 80 年時代では 60 歳で定年退職してから残り 15~20 年。人生 100 年時代となると退職後が 40 年になる。そうなったとき、企業として従業員の雇い方に変化は生ずるのか。

(関 様)

- ・今、当社における 60 歳は現役バリバリで非常に若い。昔の 60 歳が年寄りだったとは言わないが、私から見ると今の 60 歳は非常に若い。当社には 70 歳代も 2 名いる。
- ・働き方を企業で考えなければいけないと思っている。当社は建設業。ヘルメットをかぶって現場に出る若い人たちがいて、先生と崇められている 70 歳代の人たちがいる。
- ・若い設計者に非常に丁寧に教えているなど、今まで培ってきた能力をデスクワークで発揮している。また、そのことが徳永様の言う心のメンテナンスになっている。
- ・そのような 80 歳くらいまでの働き方を用意する企業の取り組みは大事だと思う。

(徳永 様)

- ・私の父は今 57 歳。定年を見据え、食卓で「定年退職後はどこに勤めようか。」といった話をすることがある。
- ・父の話を聞いていると、仕事は自分の居場所の一つだと感じる。嫌なこともあるだろうが、人との交流も必要なのだと日々感じている。
- ・これからはセカンド・キャリア、60 歳以降の次の仕事を考える場が必要になると思う。

(外山管理者)

- ・人生 100 年時代になると、80 歳でも現役の方が多くなる。一病息災で 100 点満点の人生はないとしても、病気を抱えながらも豊かに 100 歳まで生きるようなストーリーを実現させるためのシステムが必要。
- ・そろそろ終了時間。まとめに入らせていただく。
- ・若いうちから 100 歳まで元気に過ごすための体のケアに加えて、新たな価値観をみんなで共有する必要がある。
- ・この新たな価値観というのは、若いうちは生産性に重きを置いていたものが、一定の年齢以上では心の豊かさに重きを置く価値観に変わっていくのではないか。
- ・良い家に住み、良い車に乗り、おいしいものを食べるために頑張っている、という金銭的な充足から、どうやったら自分が社会や人の役に立てるのか？自分の生きがいを支え続けるやりがいは何にあるのか？何が自分の幸せなのか？という、心の豊かさを充足させる老後を過ごすために、どのように個人が意識し、それをシステムとして行政や社会はどのようにサポートしていくのか。
- ・このことは、先ほどの白井様の発言「健康づくりとは一朝一夕にいかない」と同様に、簡単ではないと思うが、目指さないと実現はできない。
- ・老後の過ごし方、経済的に困窮していると健康づくりや維持に限界があると言われていたが、これからは、町ぐるみで、行政と住民が協同して人生 100 年時代に対応する新たな南魚沼モデルを構築していかななくてはならない。このモデルを、日本をリードするような先進的な取り組みにしたい。
- ・現役を引退した高齢の方たちに必要なのは「きょういく」と「きょうよう」。これは学校の教育や知識などの教養ではなく、「今日行くところ」と「今日用事がある」ことで生活に張り合いが出るということ。
- ・「今日行く」と「今日用」が充実するため、市立病院や新健診施設が行政サイドとしてサポートし、市民が多く集い、共感することで市全体の取り組みとして発展させなくてはならないと考える。
- ・健診、健康づくりから発展させた、未来に向けたパラダイムシフトが必要だ。
- ・最後に市長から全体を通してご意見を伺う。

(林市長)

- ・今日は健診施設の話をしているが、健診施設と同時に自分が夢見続けている自分のやりたい事を話したい。
- ・白井様からお話のあった総合支援学校のカフェについて。今回、どうしても実現したいと思っている。
- ・以前訪れた札幌市役所でもやっていた。そこには朝から長蛇の列が出来ていた。視察に行ったら涙を流したことが 2 回あるうちの 1 つ。

- ・今は図書館や市役所で MSG カフェを実施しているが、健診施設が完成すればまたいろいろと活動や交流を深めることができる。
- ・もう 1 つの涙が出た視察は浦安市。市長が山口県から法人を呼び込み、生涯現役道場という健康道場を始めた。
- ・外山管理者が先ほど話した「きょういく」と「きょうよう」を実践している。
- ・健康な方、若干不自由な方、寝たきりになっていない方など様々な高齢者が当日のプログラムを組む。料理が得意な人は料理を作り、楽器が得意な人は楽器の指導をする。
- ・その施設の中には独自の通貨がある。プール等での運動や、自分の得意分野の講師を行うことにより通貨を得る。教えられた側は通貨を支払う仕組み。
- ・こども食堂もあり、子どもから高齢者までを網羅している施設。
- ・そんな中で一番感動したのは「麻雀ルーム」。そこでも独自通貨を賭ける。人間の欲を重視している。その施設の中で一番人気がある。
- ・その施設を見た時に、いつか南魚沼市にもそういった施設を作りたいと思った。

(外山管理者)

- ・今後の健診施設の検討は、本日のご意見を参考にし、日本中のモデルとなるような仕組みを実現できるよう検討したい。
- ・以上で、パネルディスカッションを終了とする。