

## 第5章 地域の特性を活用した健康づくりの取り組み

### 1 食と食文化活用の健康づくり

南魚沼市では、平成25年に毎年10月10日を南魚沼市のコシヒカリの日とする「南魚沼市コシヒカリの普及促進に関する条例」を制定しました。

世界に冠たるブランド農産物である南魚沼産コシヒカリを行政、生産者、市民が一体となって食べて盛り上げていくという目的のほかにもう一つ「食育」という目的もあります。この条例の中に、「市民は特に朝食ではコシヒカリ又はその加工品を用いるように努めるものとする」とあり、「朝食」にこだわっています。

朝は、家族が一番そろいやすく、家族みんなが顔をそろえて、しっかり栄養のあるものを食べて一日をスタートし、元気に過ごしてほしいという願いが条例には込められています。朝食をとることで一日の規則正しいリズムが確立しやすくなります。

主食であるコメを中心に地場野菜等の食材を利用し、市民が食について正しい知識や料理方法を身につけて、バランスのとれた豊かな食生活を実現するために、食生活改善推進員や地域の農業者、地域団体と連携を強化します。また減塩を取り入れた郷土料理等の地域食文化の普及を進めます。

南魚沼市は豊富な地場野菜があり、食材に恵まれています。地元の生産者は、新鮮な地場野菜を安く市民に提供できるよう野菜直売所や一部地域では軽トラ市で販売促進を行っています。

#### 《市民の提言》

- ・一人ひとり自分の食生活を考えられるよう、身近なメニューで食事カロリー・塩分・栄養素等を表示したチラシの配布を。
- ・血圧が高い家族がいるので、減塩食にしたいが、どうしたらよいかわからない。私が家族の食事を作るのだが、基本的な成人の1日に必要な肉・魚・野菜等の量がよくわからないので教えてほしい。
- ・地域の野菜を活用した料理等を教えてもらいたいです。
- ・食べ物の選び方でできるだけ国産品を購入している。食の安全について広報活動の強化を望みたい。
- ・食事のバランスとなんでもおいしく食べられる感謝の気持ちをもつことです。
- ・有機野菜が安く手に入らない（安く購入できない）。
- ・食習慣は幼少期の習慣やしつけが大事である。
- ・旬の野菜を使用した健康レシピ等があれば教えてほしい。子どもの食育にも力を入れた方がいいと思う。将来の自分の健康状態に対して意識をするようになるのではないと思う。
- ・塩分をひかえめのおいしい簡単なレシピ本がほしいです。
- ・やっぱりお米でしょうか。そこから一汁三菜を進めていく。
- ・お米もおいしく、野菜も作ってたくさん食べて、これこそ健康の源であると思います。主食のコメがおいしいのは本当に幸せだと思う。
- ・健康食のレシピや食事ができる場所があるといい。健康は食生活からだと思います。

## 2 自然環境を利用した健康づくり

自然豊かな南魚沼市では坂戸山、水無溪谷や八海山、裏巻機溪谷、三国川ダム周辺のトレッキングから大崎ダム公園、後山ブナ林公園、八色の森公園、上の野原菖蒲園、かまくら桜ヶ丘公園、登川河川公園、大原運動公園、魚野川の土手、牧之通りや六日町市街のアーケード等を利用した様々な場所で四季折々の風景を楽しみながら、いつでもどこでもウォーキングができます。生活習慣病の予防や観光、環境保護、交流推進等の観点からもウォーキングの重要性が評価されています。県内には、新潟県ウォーキング協会と新潟県が選定したウォーキングコースがあり、南魚沼市内からは6コースが登録されています。

また三国川河川敷や水無川河川敷では、グラウンドゴルフができ、仲間づくりや健康づくりが楽しめます。この他にも温泉を利用した市内4か所の足湯があり、仲間と楽しいひとときを過ごしたり、疲労回復や気分転換に活用できます。

こうした地域の自然環境を利用した健康づくりに、市民が興味をもてるような情報発信やイベント等を行い、ウォーキングの推奨を進めます。

### 《市民の提言》

- ・秋に行われる、八色の森ウォーキングに参加しようと思います。魚沼の自然を感じながら手軽にできるイベントで楽しみにしています。
- ・ウォーキングのコース（昼の部、夜の部）のモデルコース（景色がいい、花がきれい、途中の休憩所）の設定。
- ・夜間のウォーキング等、街灯のない暗いところが多く、怖くて行けないので街灯を増やしてほしい。雨の日でも子どもが遊びながら運動できる場所がほしい。
- ・健康づくりによい散歩コースを教えてほしい。（どのくらいの時間でどのように歩くと身体によいか等）冬場でも使える散歩コースもお願いします。
- ・自然豊かなこの地域において、登山やジョギング等自然の中で行われるイベントの情報をどんどん発信してもいいのでは。
- ・この地域において、山を使ったり、ゆっくりでいいから登山やジョギング活動を市からどんどん発信して行ってもいいのでは。
- ・市をあげてノーマイカーデー等で参加できる健康になるためのウォーキング推奨企画があるとよい。
- ・ウォーキングイベント。（ナイトウォークだけでなく、秋や春にも）親子が参加できるレベルのウォーキング。
- ・グルメマラソンのような運動をからめたお祭りが増えるとよいと思う。
- ・定期的なスポーツイベントの開催をもう少し多くし、食とスポーツを結びつけて健康づくりを進めてもらいたい。魚野川沿いの道を整備して、サイクリング、ランニング等ができるように長い距離にしてもらいたい。

### 3 冬場の健康づくり

南魚沼市は、日本有数の豪雪地帯であり、スキー、スノーボード、ノルディックスキー、雪中ウォーキング等、雪国ならではの楽しみ方で健康づくりができるほか、冬場の一仕事である「雪かき」もこの地域ならではの健康づくりのひとつです。

また、屋内では、ディスポート南魚沼の温水プールやランニングコース、その他の体育施設、民間の運動サークル、身近な公民館や集会場で行っている筋力づくり教室等の情報提供を積極的に行い、市民に活用してもらえよう、関係機関と協力して冬場の健康づくりを推進します。

#### 《市民の提言》

- ・冬期間歩くスキーができる所が町場近くにもあるといい。(田んぼの上とか) 大きなコースではなくて、平らなところでいい、冬の間ウォーキングはしづらくなるから、できる所が多ければやる人もいるのではないかと思う。
- ・地域対抗雪合戦→豪華な景品が出ればなおよし。
- ・冬のスキーやスノーボードをすすめたい。
- ・当市はスキー産業の地です。昔に比べスキー人口が減少しているといわれています。健康づくりにスキーは最適と思われます都市部から来るスキー客を大切にすることはわかります。しかし市民にもっとスキー場を利用してもらえようような施策を期待します。
- ・スポーツジム、プール、ウォーキングコース、サイクリング等の運動のできる施設、設備の充実と市民が利用しやすい価格設定、補助の拡充。
- ・ディスポートの教室は多種多様あってよい(宣伝もしている)。
- ・家で簡単にできる運動(ペットボトルを使うとかひもを使うとか)を広報等で紹介してほしい。

## 4 地域で健康づくり

一人ひとりの健康づくりを地域で支える環境づくりの核として、健康推進員、筋力づくりサポーターの会、食生活改善推進員を中心に活動を行っています。今後も継続して、地域の健康づくりの核として推進します。

また地域の中には、地域づくり協議会をはじめ、老人クラブ、婦人団体、青年団体、子ども会、育成会等多くの団体があり、地域の実情に応じた様々な活動と人々の暮らしが営まれています。

これら地域で活動する団体が、主体的に活動が行えるよう、身近な公民館や集会所等既存の施設を活用した学習活動や健康づくりに関する情報提供、活動する場の提供について、関係機関と連携して支援しながら、健康づくりを進めます。

### 《市民の提言》

- ・いきいきサロン、レインボー体操等ボランティアの方々からやって頂いて一人ひとりの健康づくりや地域との交流に助かっていると思いますが、他に定期的に（週1回）に気楽に集まってお茶を飲んだりおしゃべりをしたりの場所があってそれをやっていける仕組みがほしいと思います。
- ・筋力づくり教室（レインボー体操）発足して14年が経っていると思います。地域に200名を越すサポーターがいます。もっとこれを利用し生活習慣病の予防に若いうちから取り組んで頂いて、健康に意識をもってもらって健康な市民づくりを目指していただきたいと思います。
- ・集落に月二回のレインボー体操はよい事だと思っています。無理せずに行える事を・・・という指導員の方のおっしゃる事が大好きです。
- ・集落で毎日軽い運動をする機会があるとよい。
- ・自分一人で頑張っていく事には限界があります。地域、集落ごとにでも健康に関心をこってもらえるよう粘り強く指導して、楽しみながら実践して行くような環境が必要です。
- ・年令と共に出不精になりがちだし、特に雪国では冬期間の運動不足が懸念されます。温泉施設の近くが無理ならそれぞれの地域で筋力アップ体操教室みたいなのを週一といわずできるだけ多く開催してもらえたらいいと思います。
- ・地区の集会所利用でサポーターさんによる頭の体操を兼ねた運動ができるといいと思います。
- ・集落で、リレー方式で運動、体操等の連絡をする。区長さん中心に体操教室を実施、回数と人数、年齢を競う。（人数は平均値で）定期的に行い、順位を発表し表彰する。
- ・手軽にできるラジオ体操を地域で行う。

## 5 健康づくりに対する新しい動機づけの推進

健康づくりは、本人の主体的な努力によって達成されるべきであり、健康行動に結びつく動機づけ（インセンティブ）が必要です。それを支援するための環境づくりを官民が連携して進めることも必要です。

市民一人ひとりが健康づくりに関心をもち、スポーツと適正な予防医療を組み合わせることで、いきいきとした生活を実践する契機となることを目的として、平成27年10月1日「南魚沼市スポーツ健康都市宣言」を行いました。

健康づくりに関心のある人々と無関心な人々（健康無関心層）に同じ動機づけを行っても、健康状態が改善されるのは、健康づくりに関心のある人であって、健康無関心層との健康格差が生じることとなります。

この健康格差を縮小し、全体としてよりよい健康状態を達成することが求められています。健康無関心層が健康行動を起こすことに結びつくようなインセンティブを探るため、国は平成26年から全国の6市と共同で「健幸ポイント大規模実証実験」を進めています。

当市ではこれらの実験結果を注視するとともに、季節的や環境面等の地域特性を考慮し、より効果的なインセンティブ制度の導入を検討します。

### 《市民の提言》

- ・健康づくりイベント参加にポイント付与（ふれあいカードまたは仮想紙幣等）ポイントがたまったら何かに変えられるとかあると楽しさ倍増かも。
- ・歩数計を支給して歩くとポイントがもらえる仕組みがよい。
- ・何かをやったらポイント制にすると取り組むかも。
- ・運動するとポイントがたまり何かと交換できるとか特典が受けられるシステムがあるとよい。

## 6 医療機関と連携した健康づくり

平成27年6月に魚沼基幹病院が開院し、同時に圏内の県立病院、市立病院群の閉開院及び診療科の新設や廃止などの一連の地域医療再編がスタートし、魚沼医療圏内の医療体制が大きく充実しました。

この地域医療再編が完了することにより、地元開業医を含むそれぞれの医療機関の役割分担が明確化しました。魚沼基幹病院は、重篤な身体状況の管理が最優先される三次救急及び高度医療、ならびに症状が急激に現れる急性期医療を、齊藤記念病院及び市立病院群は、一部急性期及び危機状態を脱した後の合併症を予防しつつ身体機能の回復を図る回復期医療を、地元開業医及び診療所は、症状は安定しているものの治療は困難で長期的な看護や治療を必要とする慢性期医療を担うという地域内で完結する医療体制となりました。

これらの地域医療機関を中心として、市民一人ひとりが生まれてから終末期を迎えるまで、健やかな人生を送ることができるよう保健・医療・福祉サービスが連携し、市民のニーズに応じた適切なサービスを提供します。