

元気な高齢者の健康づくり運動の全年齢別への展開で、一層の医療・福祉関係費用を低減

津南町は、健骨体操や水中運動を日常習慣化することによる町の医療費・国民健康保険料の減少の成果によって知られている。そのことはまた、高齢でも農業に関わり続けられることとなり、耕作放棄地が未然に防止され、農業の元気につながっている。さらには青少年層の健康づくり活動、学童層への健康教育と運動の参加へと取組が広がっている。



背景と課題

豪雪地域の高齢化

津南町は、新潟県最南端の日本有数の豪雪地帯に位置する人口1.2万人弱の小都市であり、高度経済成長期以降、若年層の都市部への流出が続いている。さらに高齢化率が50%を超える集落も年々増えており、集落機能の低下も懸念され、町の活力は失われつつあった。

また同町は、冬場に降雪が数日間続いたり、室内外気温差が激しいことから高齢者にとって日常の行動面で相当制約を受けている。特に65歳以上がいる世帯の約1割を高齢単身者が占めており、「引きこもり」がちとなることが懸念されていた。



取組のきっかけ

大学教授の提唱

平成13年度に明治学院大学高橋賢一名誉教授が提唱した「津南町を寝たきりゼロにする計画」を受けて、冬場の高齢者の健康対策を重視。クアハウス津南温水プールを会場にした「水中運動」や「健骨体操」を中心に高齢者の健康づくり対策に積極的に取り組むこととなり、事業化に向けては高橋教授や運動指導士から意見を聴取し予算化を図った。また「国保総合健康づくり推進事業に準じた事業」として厚生労働省に助成を申請した。

この事業化の結果、町の一人当たり医療費が減少し、国民健康保険料も県内で最も低い水準となった。また、津南町の就業率は国や県の平均より大幅に高い値を示している。これは健康な高齢者が他の自治体より多く、そのため就業意欲も高いことに起因している。平成17年の65歳以上高齢者のうち1,449人、町の高齢者人口の約36%が農業に従事している。（県平均：約15%）



津南町役場

所在地：〒949-8292

新潟県中魚沼郡

津南町大字下船渡戊
585

連絡先：025-765-3111（代表）

F A X：025-765-4625

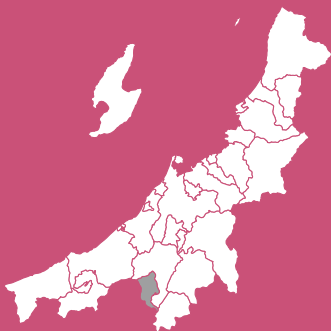
新潟県津南町

総人口：11,440人

高齢化率：35.4%

世帯数：3,682世帯

総面積：170.28 km²





取組と成果

高齢者の健康促進によって医療・介護費が低減

取組 1

水中運動と健骨体操

平成13年度から、クアハウス津南温水プールを会場にした「水中運動」や「健骨運動」を中心に、高齢者の健康づくり対策に積極的に取り組みだした。なお、健骨体操については平成14年度より、各集落にインストラクターが出向いて指導している。

取組 2

健康体力づくり100日運動

町では、町民一人一人が自分に見合った体力づくりを継続し、健康で明るい生活を送れるように「健康体力づくり100日運動」を実施している。町民であれば誰でも参加可能で、「健康・体力づくり100日カード」によって健康管理ができるようになっており、100日、300日、600日、1000日（以後500日おき）に認定証が交付される。

取組 3

日本一達者で長生きのまちづくり

平成19年度より『日本一達者で長生きの町づくりプロジェクト』（総務省：頑張る地方応援プログラム）に取り組むなど、元気な高齢者づくりに取り組んでいる。

津南健康増進施設／運営事業／健康づくり推進事業／健康まつり事業／寝たきりゼロ運動事業 等

取組 4

いきいき大好き津南町推進委員会

平成19年8月に、町民あげて健康づくりに対する意識高揚を図り、一貫性のある取組を行うことを目的に、学校関係者、医療関係者、地産地消関係者、行政関係者などで構成する『いきいき大好き津南町推進委員会』を設置し、町民ぐるみの健康づくり宣言を行った。

取組 5

森林セラピーモニターツアー実施

津南町の森林セラピー推進事業として、ブナ林の天然林を活用し、森林セラピーのモニターツアーを開催している。クアハウス津南の指定管理者と津南町森林セラピー推進協議会が主催となり、津南町の協力のもと心と体の健康づくりを目的とした癒しのツアーを提供している。



成果

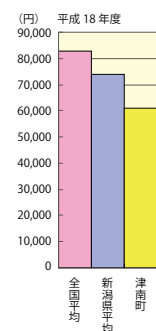
医療・介護費への効果

水中運動や健骨体操、100日運動などによる「津南町寝たきりゼロ運動事業」について、新潟大学と新潟県国民健康保険団体連合会がその影響を分析したところ、「水中運動の受講が医療・介護費の増加抑制に貢献した可能性がある」との報告がなされ、実際に町の一人当たりの医療費は、県よりも低い値を示している。

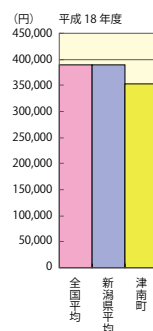
高齢者の元気と農業の活性化

この取組によって、元気な高齢者が増え、高齢者の多くが従事している農業にも活気が戻っている。

一人当たり国民健康保険料



一人当たり医療費



老人保健一人当たり医療費

