

# めざせ天下一 健康長寿のべおか ～健康長寿のまちづくり～

平成25年8月29日

延岡市 健康増進課長  
兼 健康長寿推進室長  
山部 美津弘



- **延岡市の概要**
- **「健康長寿のまちづくり」のきっかけ**
- **現在の取り組みの状況**
- **今後の課題と  
「健康長寿のまちづくり」が目指す姿**

## ○ 延岡市の概要

○ 「健康長寿のまちづくり」のきっかけ

○ 現在の取り組みの状況

○ 今後の課題と  
「健康長寿のまちづくり」が目指す姿

人 口

約 12万 8千人

約 5万 3千世帯

面 積

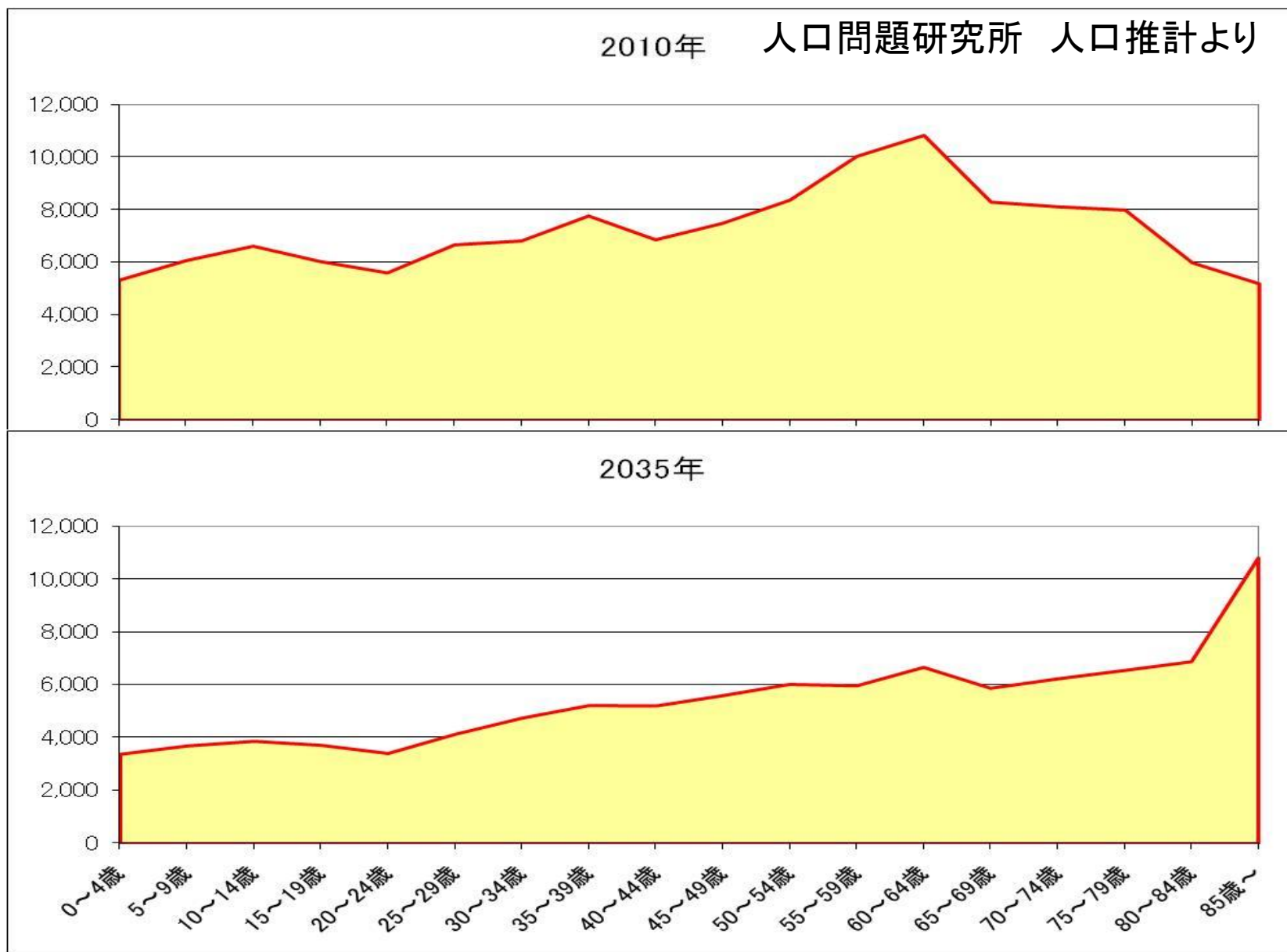
868 km<sup>2</sup>

九州で2番目の広さ



# 人口構成

## 24年 高齢化率 28.1 %





## まちの特徴 1

**旭化成工業(株) が産業だけでなく市民生活に密接な関わり**



## まちの特徴 2

**唯一の大学 九州保健福祉大学**  
**（薬学部・社会福祉学部・保健科学部・通信教育部）**





## まちの特徴 3

# 県立延岡病院が県北地域の医療の要





## まちの特徴 4

### 市民活動(ボランティア活動)が盛ん



災害時のボランティア作業

のべおか天下一薪能



「天下一」は“高い志”を表す、  
延岡市民に馴染み深い言葉



能面の裏にある  
「天下一」の焼印

# 国保の状況（被保険者）

平成25年4月1日現在

**被保険者数 37,952人**

**加入率 29.6%**

**加入世帯 22,234世帯**



# 国保の状況（財政状況）

平成23年度 決算

**歳入総額 160.9億円**

**うち 保険税収入 29.4 億円**

**現年課税調定額**

**78,392円 ／人**

**（135,637円 ／世帯）**

**収納率 92.3 %**

# 国保の状況（財政状況）

平成23年度 決算

**歳出総額 158.0億円**

うち

**医療費(医科・歯科) 100.9億円**

**28,152円 /件**

**12,030円 /日**

**2.34日 /件**

# 国保の状況（特定健康診査）

平成23年度 特定健康診査の状況

○健診受診率 29.9%

○保健指導実施率 33.7%

**24年度から**

**健診無料化、人間ドック等のデータ提供に対する  
助成事業を実施**



○ 延岡市の概要

○ 「健康長寿のまちづくり」のきっかけ

○ 現在の取り組みの状況

○ 今後の課題と

「健康長寿のまちづくり」が目指す姿

**県立延岡病院や医師会病院などで**

## **医師不足問題**

**県立延岡病院では休診科が相次ぎ  
特に救急医療が危機的状況に！**

医師6人が退職の意向と分かった県立延岡病院。県北医療の核として役割が果たせるのか。住民も不安が募る

救急、血液、腎臓各1、神経内科3  
**補充の見込みなし**  
腎臓、神経内科休診  
**透析できず**

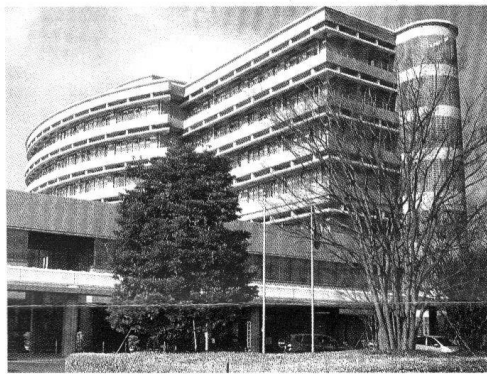
醫師・足が深刻な病院、曾文衛生院長、で四月までに、副院長、内科、神経内科の医師八人が医局のある高橋大學に引き渡され、自派系を病院に退避することが、きつまで分かった。医師の補充が乏しは、四月が医局の定員六十人に大きく届かない五人体制である。中でも臓器内科、神経内科は医師が口をい、休養をこころま。また、夜間救急科は緒きであるが、このままでは過重負担でも医師の負担がさらに増えることが避られぬ。同病院は「医師の確実な療養努力する」としているが、見通しはまったく立っていない。(3面「関連記事」)

同病院によると、救命  
救急隊員、副院長二人  
が負傷、内科の血液  
が胃末、副院長の血  
は股間と腎臓に溢れ、二  
人、皆内外科三人の計  
を実施しているが、通院  
と医師不足が深刻と  
なっている。

ど、医師不足が深刻と  
なっている。

本来は二次、三次救急  
医療機関の同病院だが、  
市力こま千幾十一時以牟

【首勝】  
不足の間  
は国の間  
ているが  
とこかく



医師6人が退職の意向と分かった県立延岡病院。県北医療の核として役割が果たせるのか。住民も不安が募る

いた。正月も休みなく働いていた」と過酷な勤務

**立** 県  
**延岡病院**

**循環器科医3人が退職へ  
補充厳しく5人体制困難か**

県立延岡病院事務局によ  
る、循環器科は平成十八  
年六月から、医師五人体  
制で、そのほとんどを熊本  
大の派遣に頼つてきた。  
医師の数が減つた場合

四月に岡山病院の産婦科医師五のち、三人が  
 単立に相次いで、同病院を退職することになり、  
 うまに分かつた。三人のうち、二人が熊本大学か  
 ら派遣の同大学医局に引き揚げ、残る一人は自治  
 医科大学で、公の医療機関の業務年限を終了し、  
 針谷に帰出するといふ。県病院局は慰留を求むる方  
 針谷に提出してない。一方二次救急医療部の見  
 通しはしてない。一方二次救急医療部の見  
 入郷地では、今年四月から日向の和田病院が医  
 師不足のため二次救急受け入れの体制から脱退す  
 る。昨四月には輪転を担つていた病院が各様の  
 理由で脱退しており、不安とともに、深刻な東北  
 医療現勢の実情が改めて浮き彫りとなつた。

日向郷地区の病院群輪番制は綱渡りの運営を迫られている。従来は日向病院、和田病院、千代田病院の三院で二次救急受け入れの輪番制を敷いていた。昨年四

県北救急  
ピンチ

**日向** 3病院のうちとうとう2病院離脱  
輪番制崩壊、4月から綱渡り

[illegible]

きないときは  
ことになるが  
午後四時間か  
対応できない  
れば、さらに  
る。そこでも  
れば県外へ。

# 平成21年1月

# 平成20年2月



H21. 2月

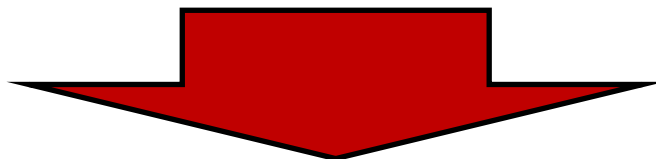
**宮崎県北地区約24万人のうち15万人の署名**

(県・宮崎大学へ)



**テレビ、新聞でも全国に知れ渡る**

**延岡市のイメージ**



**安心して住めない**

**企業も人も来ない**

**医師も来たがらない**

医療者に来てくれー！

と訴えるだけではだめ



イソップ物語 「北風と太陽」

# 医療者が働きがいのある 住民による環境づくり



イソップ物語 「北風と太陽」



(全国各市町村で初)

# 「地域医療を守る条例」

<2つの柱>

1. 地域医療を守ること
2. 健康長寿を目指すこと

# 三者それぞれの責務を規定

市の責務

市民の責務

医療機関の責務

## 市民の責務

1. かかりつけ医を持つ
2. 適正受診（時間内受診）
3. 感謝の気持ち
4. 日頃からの健康管理

# 市民団体や行政による啓発活動



皆で守ろう! 地域医療

救急以外の休日・夜間の受診は控えましょう





# 延岡市医師会による 夜間急病センターの深夜診療時間拡大

昼

土曜日 内・外科  
14～18:00

H20/7月

準夜

毎日  
内科・外科・小児科  
19:30～23:00

深夜

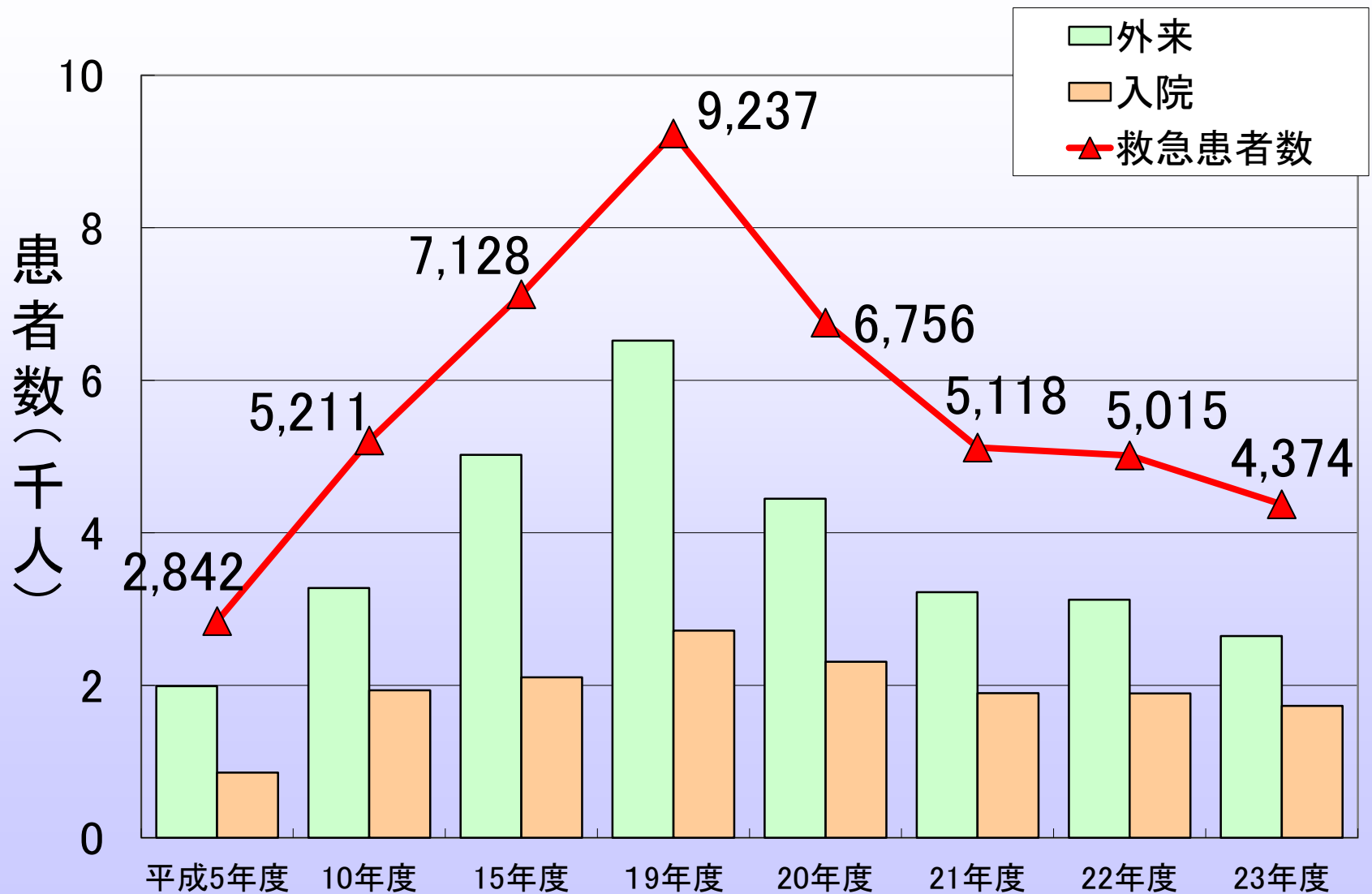
水曜日 内科 H24/6月  
23:00～翌7:00

木曜日 内科 H23/6月  
23:00～翌7:00

金曜日 内科・外科  
23:00～翌7:00

土曜日 内科 H21/10月  
23:00～翌7:00

# 県立延岡病院 夜間・休日 救急患者数



# 健康長寿推進市民会議が発足

(平成22年4月)



# ●延岡市健康長寿推進市民会議 組織一覧

地域組織	延岡市区長連絡協議会	延岡市公民館連絡協議会
	延岡市高齢者クラブ連合会	延岡市民生委員・児童委員協議会
	延岡市社会福祉協議会	延岡市地区社会福祉協議会連絡協議会
学校等・ 保育所・	延岡市保育会	私立幼稚園協会
	延岡市小中学校校長会	延岡市PTA連絡協議会
	宮崎県立学校長協会	
事業所	延岡商工会議所	旭化成（株）延岡支社
	J A 延岡	延岡漁業協同組合
市民団体	のべおか市民力市場	のべおか男女共同参画会議21
	宮崎県北の地域医療を守る会	延岡市障がい者自立支援協議会
	延岡市体育協会	延岡市文化連盟
専門機関	延岡市医師会	延岡市歯科医師会
	延岡市西臼杵郡薬剤師会	九州保健福祉大学
	デイリー健康福祉事業団	
行政	延岡保健所	延岡市・教育委員会



1 に運動

2 に食事

3 にみんなで  
健診受診



運 動

食 事

健診受診

目指せ天下ー！健康長寿のべおか

1に運動・2に食事  
3にみんな  
で健診受診

延岡市・延岡市健康長寿推進市民の会



○ 延岡市の概要

○ 「健康長寿のまちづくり」のきっかけ

○ **現在の取り組みの状況**

○ 今後の課題と

「健康長寿のまちづくり」が目指す姿

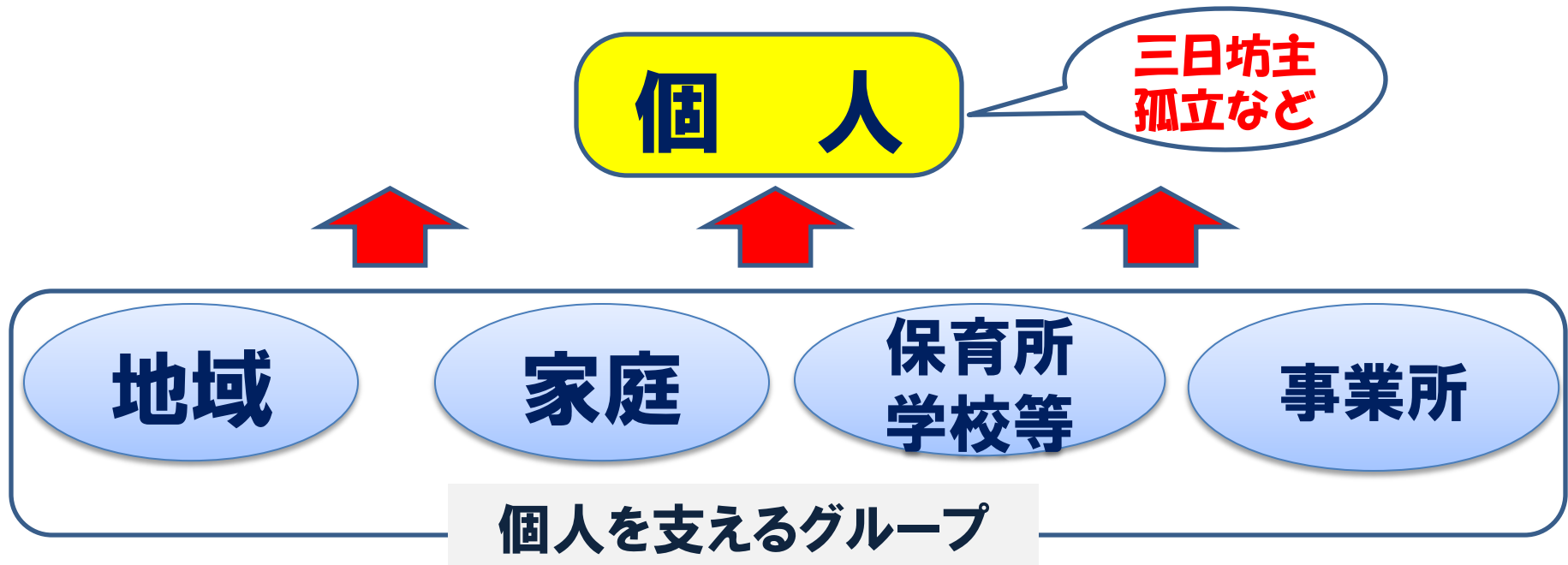
# 健康長寿のまちづくり

## 市民運動 行動計画

平成22年5月～12月

50人以上の様々な団体・組織の実務者が  
「運動」「食事」「健診」の3つの部会に分かれ  
延べ36回の協議を重ね策定





(個人が三日坊主・孤立しないように働きかける)

**個人**

三日坊主  
孤立など

**地域**

**家庭**

**保育所  
学校等**

**事業所**

個人を支えるグループ

**ボランティア  
団体**

**保健医療  
の専門家**

**健康関連  
事業者**

**健康保険  
の運営者**

**新聞、  
テレビ等**

**行政**

地域活動などを応援するグループ

## 個人を支えるグループ

たとえば・・・

- 学習会の開催
- ウォーキング大会やスポーツ大会の開催
- 料理教室の開催
- 健診受診のチラシの配布 など

**周りがこのようなことをして、  
三日坊主や孤立しないように盛り上げる**

## 地域活動などを応援するグループ

たとえば・・・

- 講師として協力
  - それぞれの団体の活動を活発にする
  - 活動内容をPRしてみんなに知ってもらう
- など

**地域や事業所などの活動を支援したり  
個人の活動を活発にしたりする。**



# 推進体制

## 健康長寿推進市民会議

### 地 域

(区長)  
健康長寿推進リーダー

**約1000名**

健康長寿推進員

健康活動

各区のみなさん

### 地域以外

市民会議推進委員

健康活動

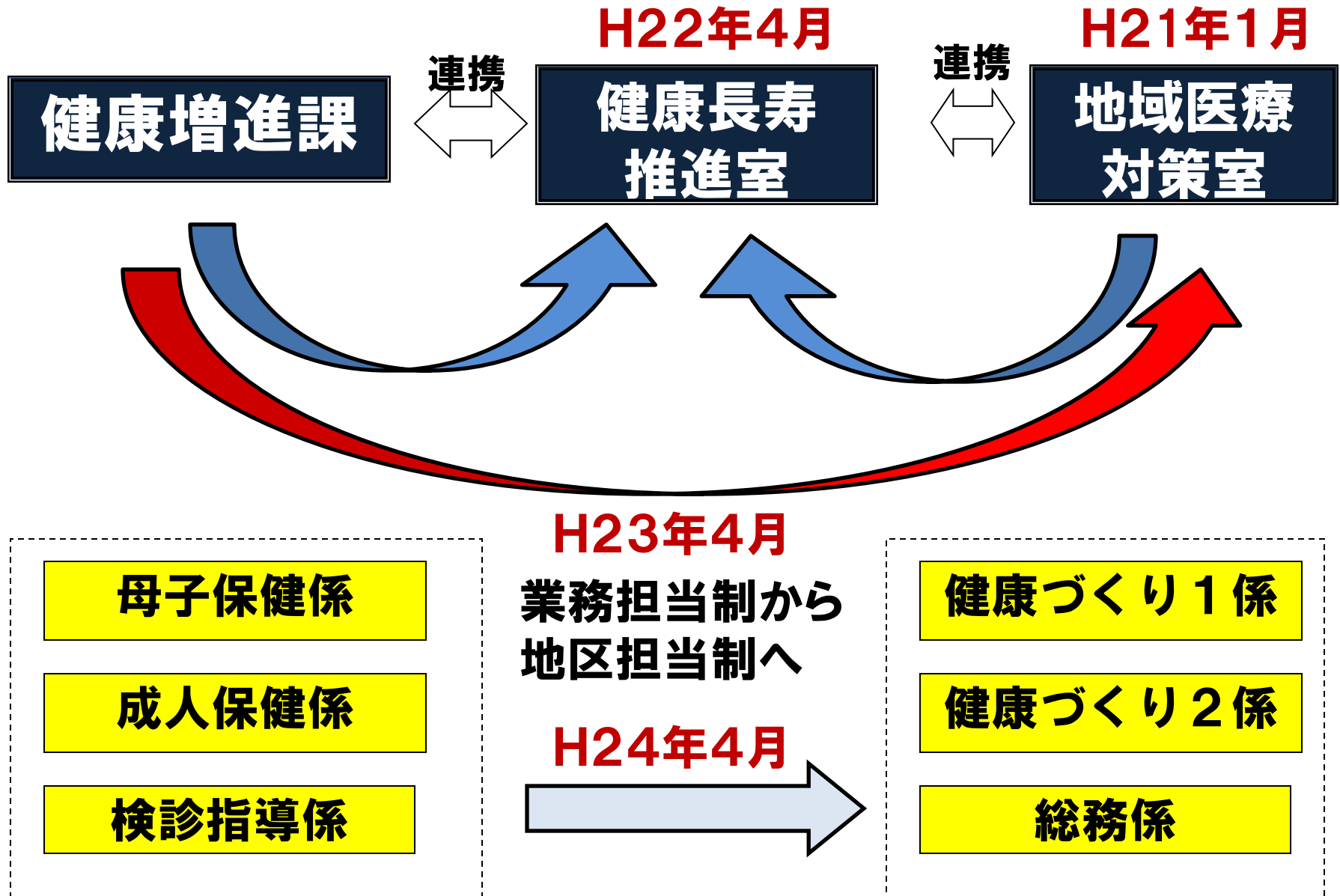
保育所・幼稚園  
学校・事業所

支援活動

専門家・関連事業者  
マスメディア・行政等



# 健康長寿推進のための市の組織改革



# 健康学習会（地域医療や健康づくりについて）

地区ごとに担当保健師が実施



24年度 337回 約1万1千人



# 健康学習会（みんなが考えるワークショップ）



2012.10.21





発表を楽しそうに聴くみなさん

# 健康長寿推進リーダー等の研修会

延岡市医師会の協力



24年度 17回 延1000人



# モデル地区事業の実施（機器等を購入し活用）



23年度  
24年度

9地区  
26地区

# モデル地区事業の実施（機器等を購入し活用）





# モデル地区事業の実施（定期的な「健康づくりの日」）





# 応援ボランティア NPO法人のべおか健寿ささえ愛隊

九州保健福祉大学などの協力



2012/06/02

# 応援ボランティア NPO法人のべおか健寿ささえ愛隊

**市民運動の盛り上げ企画  
どんだけ健康会  
(様々な団体とのコラボ)**

**骨密度測定**



**講演会・音楽会**



**ストレッチ・体操**



**市民運動の盛り上げ企画  
どんだけ健康会  
(様々な団体とのコラボ)**



**みそ汁塩分測定と試飲**



**健康食の試食**



**協賛社の展示**



# 13万人のチャレンジ！ ゲット健康長寿ポイント

## 健康長寿のべおか応援団

平成24年度登録（25年1月4日現在・敬称略・五十音順）

- 旭化成㈱
- ㈱アドヴァンスカワベ
- ㈱アドベリー
- ㈱飯干商事
- ㈱池上冷熱
- ㈱石丸
- ETOランド速日の峰
- ㈱エフワン小野
- ㈱大久保商店
- ㈱岡田花店
- 大塚製薬㈱宮崎出張所
- おぶつだんのきむら
- ㈱甲斐邦男商店
- 濱川並商店
- 北浦町商工会
- 北方清掃組合
- ㈱北川はゆま
- ㈱共同設計
- 清木鐵工㈱
- ㈱久米建設
- ㈱ケーブルメディアワイ
- 向陽化工㈱
- 向陽鉄工㈱
- ㈱佐藤工業川水流
- サンアグリ
- サンボウル
- ㈱清水京十郎商店
- スーパー南久
- 鈴木商店
- ㈱スドー
- 扇興タクシー㈱
- 千徳酒造㈱
- 太陽技術コンサルタント㈱
- 山辺精密工業㈱
- ども安
- ㈱日中商事
- 日本たばこ産業㈱延岡営業所
- 延岡観光協会
- 延岡市商工会連合会「協力店」
- スマイルヘアーヨシダ
- サロンド麻里絵
- ほせいのへやステップ
- スナック三軒家
- 洋装のにしざわ
- ㈱カクマツヤ
- ㈱カネトふとん店
- 洋服補正のシルエット
- ママモードヤマモト
- 国技館
- 富士めがね
- 中島スポーツ
- カラオケルーム ダイナシティ
- カラオケハウス サウンドナイト
- カラオケハウス ヒットレコード
- 延岡商工会議所
- のべおか天下一市民交流機
- 延岡ロイヤルテニスクラブ
- Hana-Kichi
- ㈱花菱塗装技研工業
- 平川硝子店
- ㈱福田
- フィットネスクラブターザン
- ヘルストピア延岡
- 税理士法人鳴瀬&パートナーズ
- ㈱三井
- ㈱南九州ビーエムシー
- 宮崎ひでビール㈱
- ㈱義建設
- 吉玉研磨技研㈱
- 吉玉精錬㈱
- ㈱龍王丸

## 第3回 13万人のチャレンジ★ゲット健康長寿ポイント

平成25年前期

1月から6月まで

対象  
18歳以上の  
延岡市民の方  
です！

健康づくりの活動で  
ポイントをゲットして  
豪華な賞品を当てよう!!

### ステップ1 3つの健康づくりでポイントをゲット

活動期間 6月30日まで

- ①イベント・教室・グループ活動への参加 <マーク1枚で**100ポイント**>
- ②健康づくりの目標と取り組み <できた日・1日**5ポイント**>
- ③健(検)診の受診 <受診1回で**100ポイント**>

### ステップ2

**300ポイント** たまったら  
ポイントカードで応募

応募期間 2月1日から7月20日まで

300ポイントに  
なって応募しやす  
くなりました

### ステップ3 抽選でわくわく賞品が当たる!

当選者発表 8月中旬

**ゲット賞** **50,000**円相当  
(2本) 旅行クーポン券

**健康賞** **30,000**円相当  
(3本) 地場産品豪華セット、生活家電 など

**長寿賞** **10,000**円相当  
(30本) 地場産品セット、健康器具、調理器具 など

**抽選特別賞**  
**健康長寿のべおか応援団**  
(250本以上)  
「健康長寿のべおか応援団」地元の商店や事業所  
などから提供いただいた魅力的な賞品!!  
「健康長寿のべおか応援団」は  
左側のページに記載しています。

※ 当選者の発表は賞品の発送を  
もってかえさせていただきます。



対象イベントに  
参加するとここに  
ポイントマーク  
があります!

ととし  
応募しよう!  
みんなで楽しく  
健康づくり!



### お問合せ

[主 催] 延岡市健康長寿推進市民会議  
[事務局] 延岡市健康長寿推進室  
〒882-8686 延岡市東本小路2-1  
(延岡市健康管理センター)  
電話 22-7088 FAX 22-1347  
ti-iryu@city.nobeoka.miyazaki.jp

50 円切手を  
貼ってポスト  
に投函して  
ください

8 8 2 8 6 8 6

延岡市東本小路2番地1

延岡市健康長寿推進市民会議 事務局

延岡市健康長寿推進室 宛

<応募期間> 2月1日～7月20日

<応募者> 当該情報は、「ゲット健康長寿ポイント」に  
のみ使用し、それ以外では使用しません。

氏 名			
住 所			
電話番号	—	年齢	歳

※ 50円切手を貼った上で郵送いただく、裏面に掲載の施設に  
ある専用の応募箱に入れていただきますようお願いいたします。  
※ 18歳以上の延岡市民の方が対象です。

ゲットマーク  
(見本)

# ポイント制度の特徴と目的

## ①各地域の行事、教室等が対象

身近な地域の活動、継続活動の活性化、仲間づくり

## ②1ヶ月間、目標を決めての取り組みが対象

継続した健康づくり活動のきっかけ作り

## ③協賛（健康長寿のべおか応援団）の募集

市民全体の運動として広げる

**「みんなが主催者、みんなが参加者」**





## 24年実績（2回の合計） 第1回（1～6月）／第2回（7～12月）

- 対象事業への参加者 延べ47,000人
- 応募者 2,700人
- 登録事業数 1,021事業
- 協賛数（健康長寿のべおか応援団）584本（56事業所）

# 体力はかっちみろ会（測定会）

スポーツ推進員、看護師等の協力



24年度 16ヶ所 330人



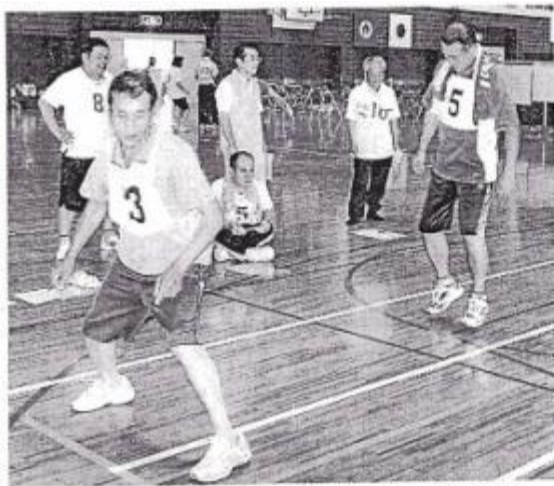
# めざせ健康長寿！in のべおか

## 事例発表と外部講師の特別講演



満席となる1500人の参加者

# 地元マスメディアによる報道支援



反復横跳びに挑戦し、自身の体力年齢を確認する参加者

## 自分の体力知ろう

延岡市で  
測定会

自分の体力を知り、無理なく楽しく運動を続けてもらうこと、「体力はかちみろ」が10日、延岡市北方町の北方勤労者体育センターであった。同市は今年を「健康長寿元年」と位置付けており、

運動は市民運動行動計画の柱の一つ。地域住民ら約25人が参加し、上体起こしなど4種目に汗を流した。今後、12月3日までに市内16会場で同会を開く予定。

延岡市健康推進市民会議

測定が終わると、その場に座り込む人も。参加者は、配られた記録用紙に測定結果を記入し、会場に設置された得点表と照らし合わせて自身の体力年齢を確認した。中には、実年齢より若かった「なご美顔」を見せる人の姿も見られた。同市北方町の大久保フクミさん(70)は「測定結果はまずまずだった、今後も健康維持のため運動を続けていきたい」と話していた。

## 健康長寿のまちづくり

10/14  
マツリ

## 市民運動モデル事業

## 延岡市 第1号に笹目区

延岡市健康長寿推進市民会議(真野勝文会長)は13日、同市堀浜町笹目区(坂本保男区長、2009世帯)に健康長寿のまちづくり市

民運動モデル事業」の補助金決定通知書を交付した。独自の取り組みを行う地域などに最高10万円を補助する制度で、同区が第1号。

計画によると、補助金で血圧、体重、握力計や運動器具などを購入。11月27日から毎月第2、第4日曜日を「健康づくりの日」とし、ささめ教育集会所で測定記録会や筋力トレーニングなどを行う。また、医学的知識を学ぶ学習会を年1、2回開き、特定健診などの受

診率向上につなげるという。補助金額は7万6千円。

市民運動まちづくりセンターであった交付式で坂本区長は「区内は標高が低く、津波避難場所まで歩いて15分かかる。自分の足で避難できる体力づくりが、ひいては健康

長寿にもつながる。高齢化も進んでおり、健康づくりの輪を広げていきたい」と述べた。

モデル事業は、自治会や地域で活動する団体が対象。申請後、市民会議の代表者会議で審査し、交付決定する。今年度は20団体分に当たる200万円を予算化している。問い合わせは市健康長寿推進室(宮延岡22・7080)。



真野会長(左)から補助決定の通知書を受け取る坂本区長



# 市民会議の中核となる代表者会議 **（毎月開催）**

市民運動の状況確認、事業の企画協議等

- 会長 旭化成延岡支社 総務部長 （企業）
- 副 // 区長連絡協議会 会長 （地域）
- 委員 公民館連絡協議会 会長 （地域）  
地区社会福祉協議会 会長 （地域）  
九州保健福祉大学 薬学部教授 （有識者）  
旭化成OB会 会長 （地域・団体）  
男女共同参画会議 会長 （市民団体）  
のべおか市民力市場 事務局長 （市民団体）
- 事務局 市健康長寿推進室・健康増進課



これからの健康づくり

仲間づくりや  
助け合いを進める  
地域づくり

ソーシャルキャピタル  
の醸成

専

- 延岡市の概要
- 「健康長寿のまちづくり」のきっかけ
- 現在の取り組みの状況
- **今後の課題と  
「健康長寿のまちづくり」が目指す姿**

行動計画より

## 元気で安心して人生を全うできるまち

地方都市が活性化して生き残るために  
実現しなければならない究極の姿

高齢者が社会の一員として  
今まで以上に役割を持ち活躍するまち

個人、家庭、地域の集合体である「まち」が有機的に  
つながった素晴らしいコミュニティを作り上げることが  
健康長寿のまちづくり活動をとおしてのゴールの姿

**健康長寿のまち**

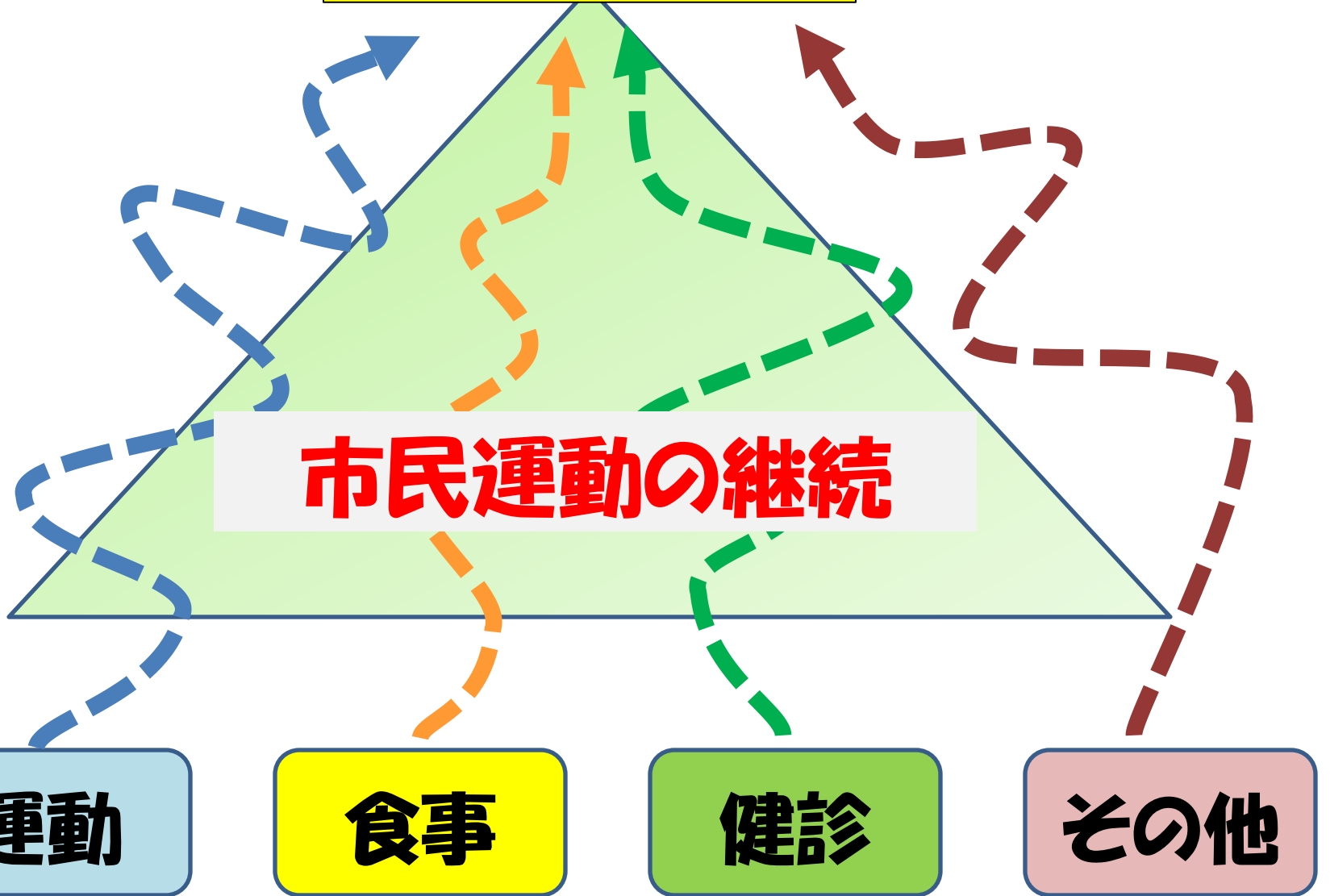
**市民運動の継続**

**運動**

**食事**

**健診**

**その他**



**健康長寿のまち**

**環境づくり**

**仲間づくり**

**市民運動の継続**

**切磋琢磨**

**仕掛けづくり**

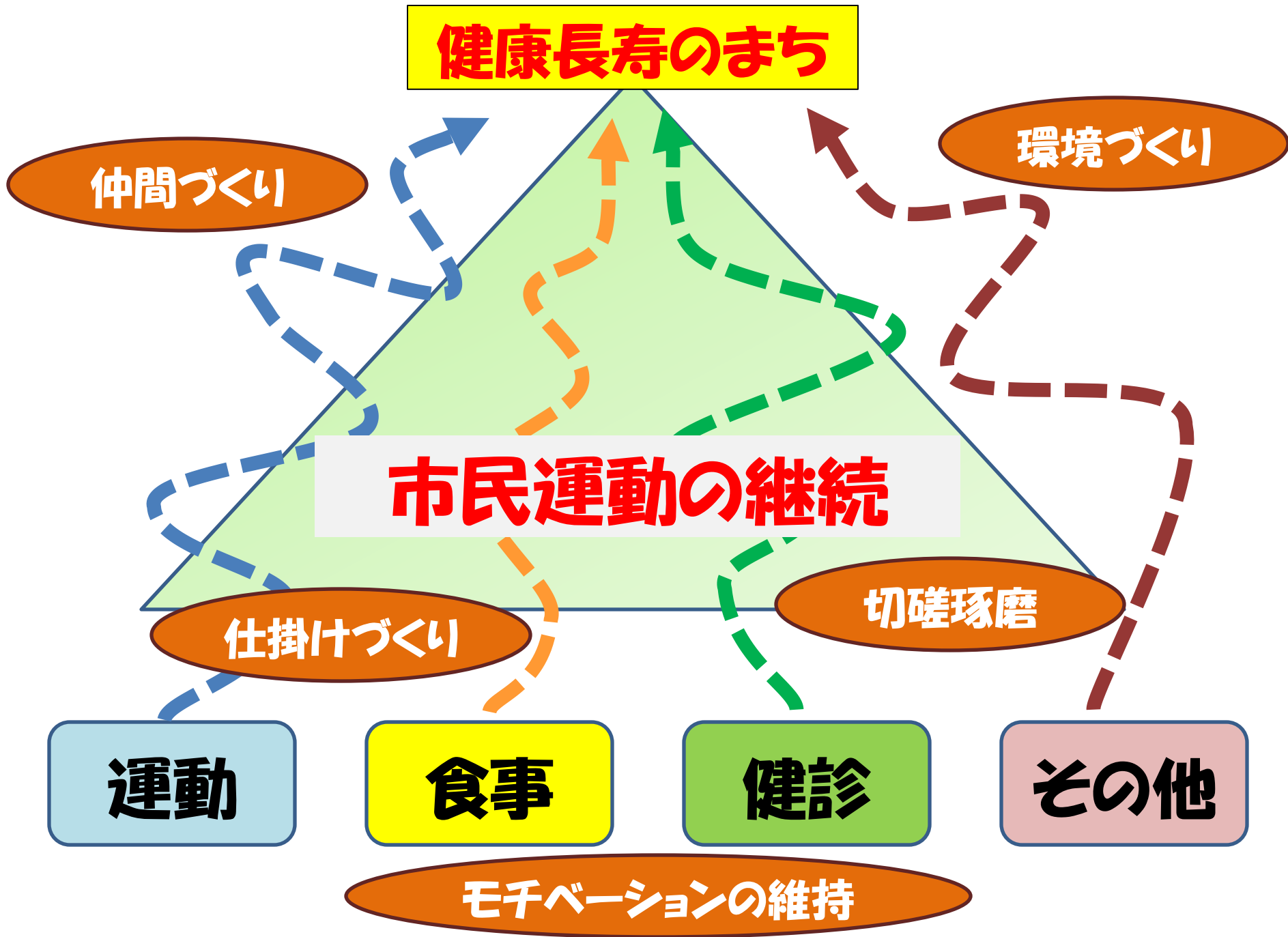
**運動**

**食事**

**健診**

**その他**

**モチベーションの維持**

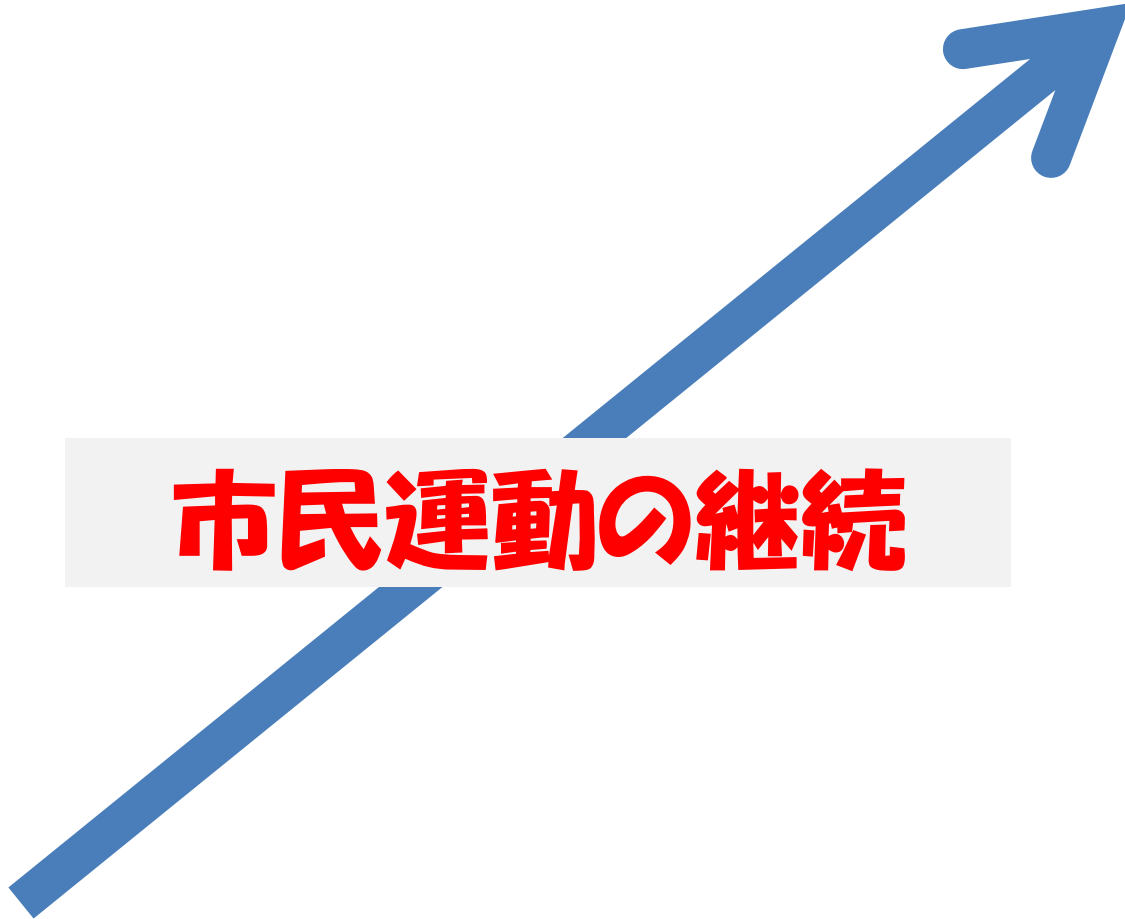




**健康長寿のまち**

**市民運動の継続**

**市民運動**



健康長寿のまち

成果の検討、検証

行動の評価

⇒ 成果の評価

A

P

D

成果を実感

C

モチベーションの向上

市民運動



# **「健康長寿のまちづくり」は 終わりのない「まちづくり」活動**

**継続のために・・・**

**○熱意のある人材の発掘や育成**

**○継続を可能にする推進体制の構築**

**○モチベーションの維持、向上**

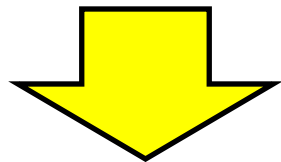
# **「健康長寿のまちづくり」は 終わりのない「まちづくり」活動**

**継続のためには・・・  
（行政内部で）**

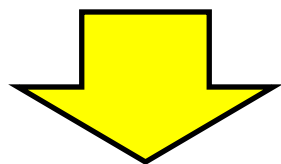
- 保健師の計画的採用、経験年数に応じた研修教育**
- 地域へ出るための業務の見直し**
- 事務職員との連携**



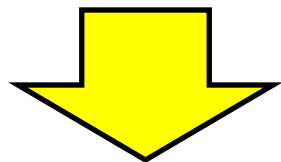
**今は市民運動が拡大していることが成果**  
**(ソーシャルキャピタルの活用)**



**地域づくり・地域の絆づくりの進展**



**健康知識の共有、声かけ等による仲間の拡大**



**健康意識の向上、行動変容**

**“健康”  
の成果**

**“健康”の成果は  
直ぐには現れないかもしれませんが、**

**きっと、  
「健康長寿のまちづくり」の進展とともに**

**市民の健康度も向上すると信じて  
これからもみんなで取り組んでいきま  
す。**



「健康長寿のまちづくり」は 地域づくり

**ご清聴ありがとうございました。**