

健康なまちづくりを目指し人口減少に立ち向かうゆすはら  
～ ゆすはらの生きる仕組みづくり～



平成28年8月23日 高知県梼原町長 矢野富夫

## 【今日の講演内容】

- 1.. 梶原町の紹介
- 2.. 健康づくりに取り組んできた歴史
- 3.. 町民みんなで目的を共有する
- 4.. 町民みんなで健康づくり
- 5.. 町民みんなで引き継いできた活動の成果は
- 6.. 課題解決、人口減少に町民みんなで立ち向かう

町営の風車  
600K・2基

日本三大カルストの一つ四国カルスト

少しオシャレな町に

## 1. 栲原町の紹介

橋は木橋

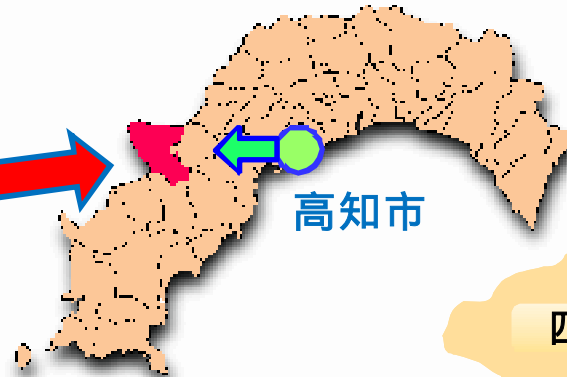
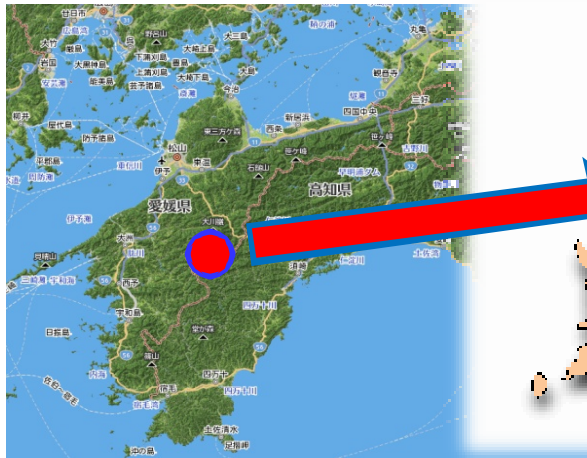
電線地中化



清流四万十川

町の中心地

## 梼原町の位置・面積・人口・国保保険者数等



縦直線20km×横直線12km

梼原町は、6区、56集落で支え合う町

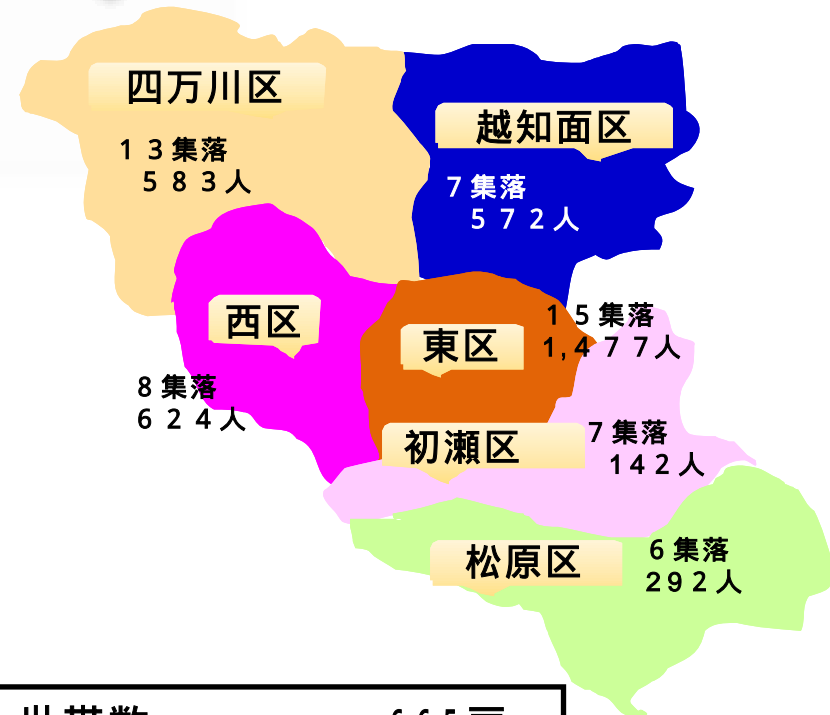
高知県の西北部、愛媛県との県境の町。日本三大カルストの一つ、四国カルスト台地の山々に包まれた裾野を清流四万十川がゆるやかに流れる源流の町。

高知市・松山市より車で90分

人口：3,690人 高齢化率42.4%  
(平成26年3月末住民基本台帳)

面積：23,645ha(内91%が森林)

町中心地標高 410m



国保	世帯数	665戸
	一般被保険者数	949人
	退職者被保険者数	83人

2020年に向かって、課題解決のために梶原町の  
目指す社会を、2011年(平成23年まちづくり)に定めた。

**六つの言葉**をキーワードに  
**六つの社会**を目指す」

町民皆で策定した、梶原町総合振興計画  
～人と自然が共生し輝く梶原構想～

(1) 梶原ならではの保健・医療・福祉が充実した社会

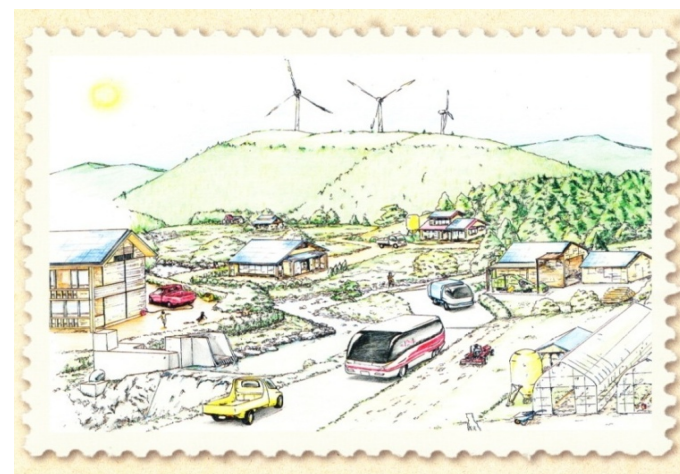
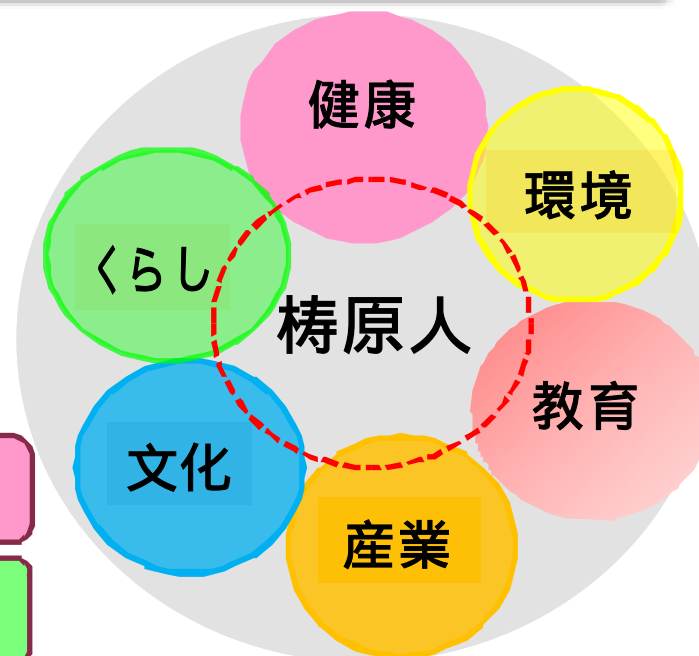
(2) 高齢化と過疎地域でも災害に強い社会

(3) 暮らしの安定と産業の振興・発展した社会

(4) 自信あふれる梶原人を育てる教育の確立した社会

(5) 人の尊厳が守られ「絆」を大切にする社会

(6) 「対話と満足度」を高める役場がある社会



課題解決と未来に梶原町を引き継ぐために、  
梶原町の自治経営の考え方の基本を定めた。

自治の基本は「自立」である。

- ・ **自立とは**、自分で完結することではなく、周囲と様々な関係を築き、資金の提供を受け、それに見合う価値を生みだしている状態のことである。
- ・ **その価値とは**、財貨のみのことではなく、人が役に立っていると思う物やサービスのことである。
- ・ **「自分でできることは、自分で行う」ことが梶原人である。**

**全ての考え方を、**

地域資源を活かす。（人、物、自然も）

自然と共生と循環。

成果をおさめる仕組みをつくる。

**その手段として、**

目的を共有する。（具体的にわかりやすくする）

コミュニケーションを図る。

協働作業をする。

# 地域資源を活かす

栲原人



雲の上のホテル・レストラン



栲原町総合庁舎



雲の上のギャラリー



町の駅・マルシエユスハラ

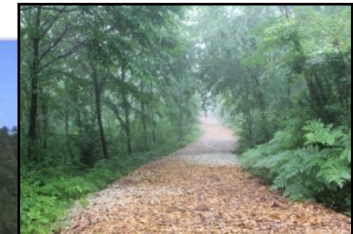


坂本龍馬脱藩の道

森林と清流四万十川の源流域



太郎川公園・道の駅ゆすはら



雲の上のホテル・レストラン・温泉・温水プール・森林セラピー基地

## 地域資源を活かす

芝居小屋・「ゆすはら座」



木橋・アーチ型  
・屋根付き

おもてなしの場「茶堂」



小説家司馬遼太郎さんが宝といった千枚田



日本で最初のオーナー制度を立ち上げた棚田



千百年の津野山神楽

## 2. 健康づくりに取り組んできた歴史

昭和  
30  
年代

伝染病・結核予防対策と母子保健活動の時代

昭和33年 衛生組織連合会発足・県立松原診療所開設

昭和34年・37年・38年 伝染病(赤痢)発生(緊急事態)

昭和  
40  
年代

成人病予防の時代(重点的な保健婦活動)

昭和43年 町立松原診療所開設

昭和44年 保健婦駐在所設置(県下第1号)

昭和46年 町立梶原診療所開設・町立四万川診療所開設

昭和  
50  
年代

成人病予防対策としての受診率向上を目指す

昭和52年 受診率の向上を図るために「保健衛生推進員制度」

を創設し、20世帯1人を目標に保健活動を推進。

昭和56年 第33回保健文化賞受賞「健康の町宣言」

平成  
年代

一次予防の強化と福祉との連携

平成6年 「健康文化都市」の指定を受ける。

平成8年 「梶原町保健福祉支援センター」建設・保健婦駐在制度廃止

平成9年 健康づくりと福祉、環境保全活動の一体的な取り組みを目指し  
「健康文化の里づくり推進員制度」へ

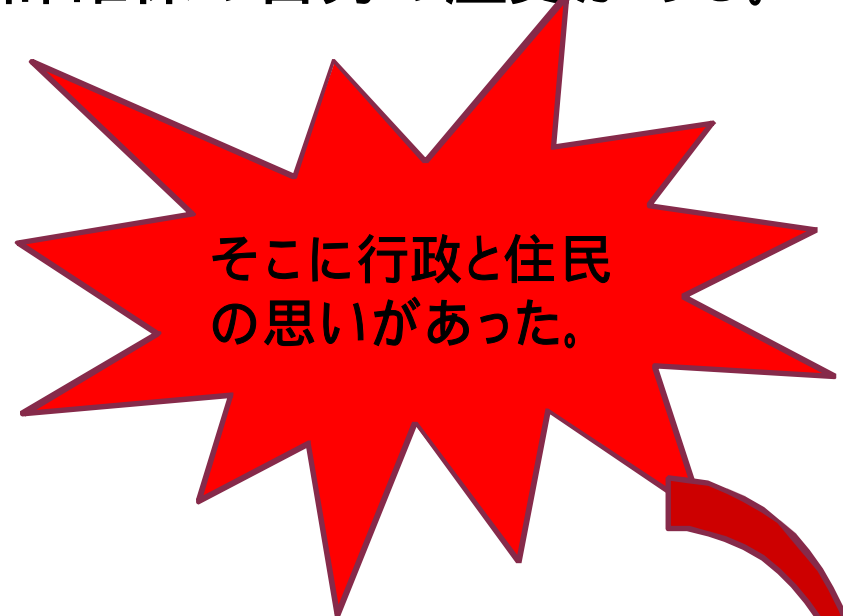
昭和34年、37年、38年に伝染病(赤痢)集団発生。  
昭和46年に無医地区を経験、医師確保の苦労の歴史がある。



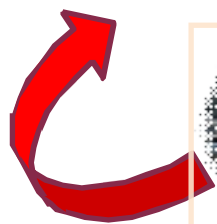
そうした歴史を踏まえて、  
**安定的な医療確保の必要性**  
**疾病予防、健康づくりの必要性**



そして目的・目標を定めた  
健康文化の里づくり推進員制度など「町民みんなで健康づくり」  
安定した医師の確保 **自治医科大卒業生・昭和57年着任**  
保健・医療・福祉を一体とした**地域包括ケアシステムの必要性**



そこに行政と住民  
の思いがあった。



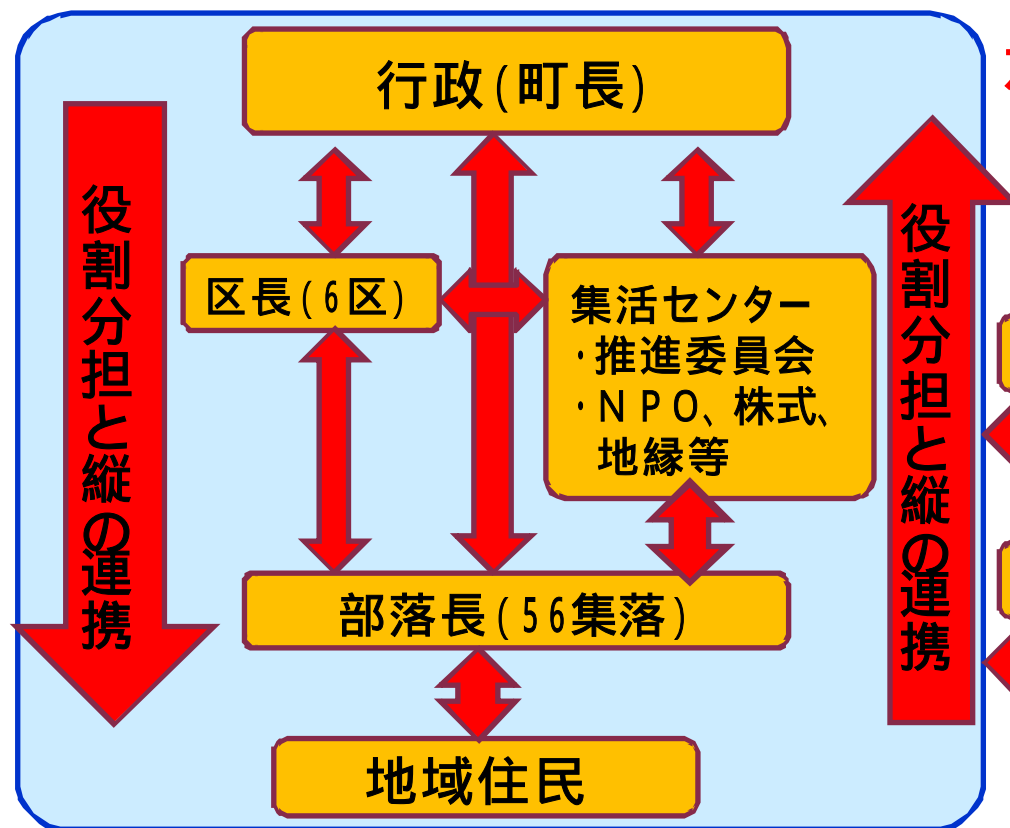
平成8年 梶原病院と保健福祉支援  
センターの一体型施設の建設



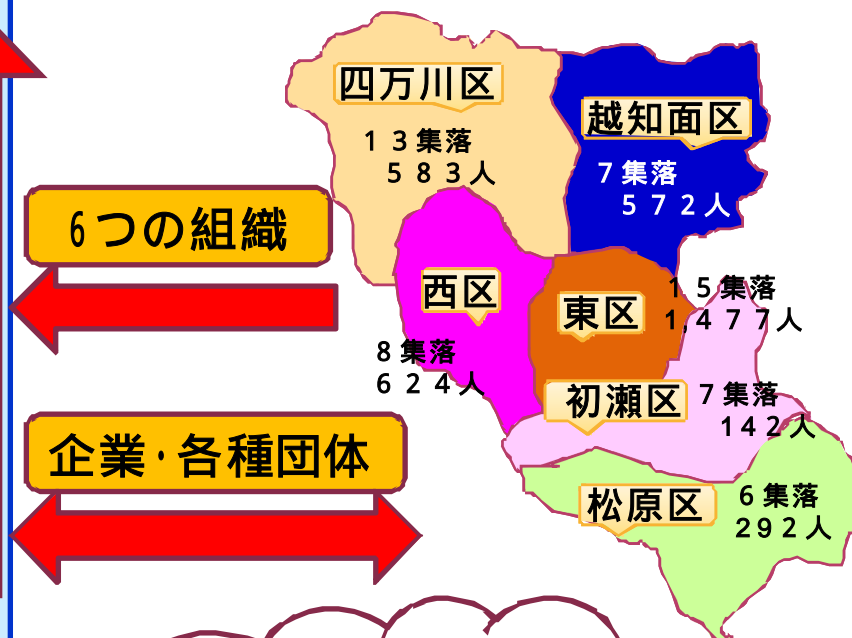
### 3. 町民みんなで目的を共有する



そして区・行政・地域運営組織(集落活動センター)・各種団体は、目的の共有を図る。そのために、いつも皆で話し合っている。



六つの住民自治組織が自ら動く



住民との目的共有・協働作業

毎年4月に、区長・部落長、各種団体、国、県出先事務所等と意見交換会により情報共有

# そして栲原病院は「座談会」に出向く・病院の目指す地域医療



## 良質なプライマリケア

総合的・継続的に対応する地域の保健医療福祉機能を提供

## 1.5次救急医療

救急入院、病院輪番制の実施

## 保健予防活動

予防重視を基本に活動



酒が入らんと  
本音は言えん！



みんな真剣

地域包括ケア体制の充実

救急医療の確保

かかりつけ医と  
保健・介護予防活動との協働

災害拠点病院

地域医療の教育の場

栲原病院でよかった！と言われ、**選ばれる病院**を目指して

**住民から信頼される、活用される病院づくり**

各地域へ出向いて「**座談会**」を開催

そして常に町長と病院長とは目的を共有する

## 住民の命を守る



基本的な考え方、取り組みについて必ず議論する。

目的・目標を共有しお互いに納得して進める。



## 病院経営と国保会計は表裏一体

町全体トータルで考えなくてはならない。

医療の必要性和経営的なものとのバランスが大事、良質な医療を適正に提供、きちっと回収。**健康な方を増やし医療費を抑えることこそ重要！**

救急などの不採算部門を切り捨てて経営がよくなったとしても、町民の信頼に耐える病院にはならない。

**地方交付税算入額を全額、病院会計へ繰出し、医療を確保する。**

# 地域包括ケアシステムの充実

梶原町社会  
福祉協議会

過疎地有償運送「絆」

松原診療所  
○四万川診療所  
○梶原歯科



保健福祉支援  
センター



玄関は共通

梶原病院

右半分が病院 30床

- 特別老人ホームふじの家
- デイサービス ふじの家
- 障害者支援施設みどりの家
- 訪問介護(四国部品・なごみ)



地域ケア会議月1回  
ケアプラン会議週1



○在宅・治療から予防型社会へ



在宅

入所利用

新しい複合福祉施設



要請

ヘリポート基地3



院等外へ

施設外へ

高幡広域等

- 高齢者合宿施設
- 福祉の館
- 生活支援センター



健康住宅  
づくり

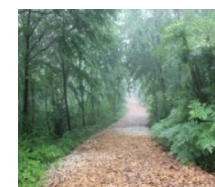
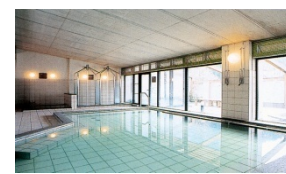
温水プール



高齢者の健康づくり

温泉

森林セラピーロード

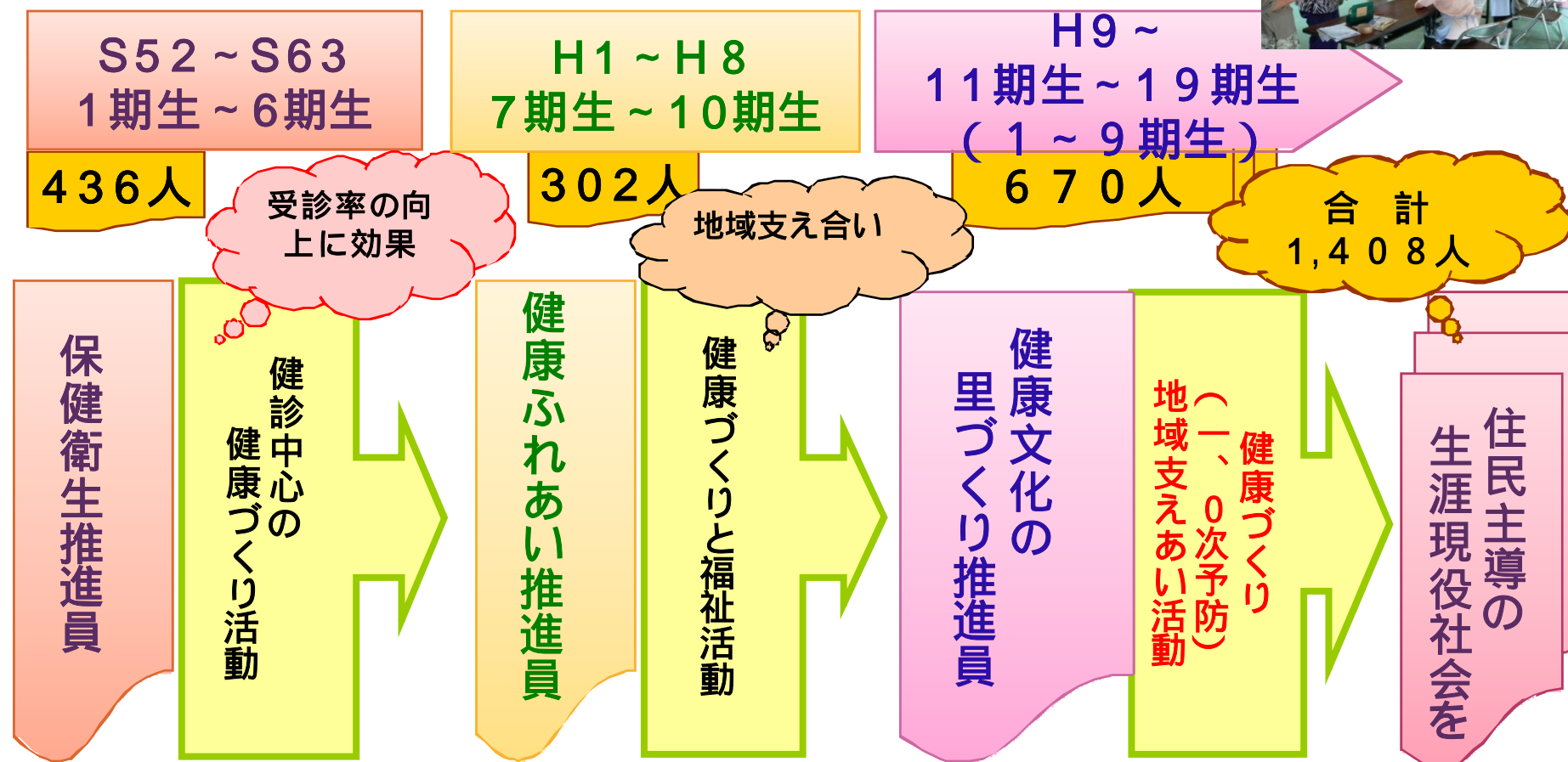


#### 4. 町民みんなで健康づくり



# 梶原町民はいつも「自分の健康は自分で創る」を合言葉に

「一人ひとりが受けたくなる健診とは」を考える  
「健康文化の里づくり推進員」の活動



私たち誰もが、自己の目指す健康で生きがいのある暮らしをし、生涯現役で送りたいと願っています。  
その願いを実現するために、長年にわたり「自分の健康は自分で創る」を合言葉に、**予防重視を基本**に住民の皆様と協働で取り組んで参りました。その中心を担ってきました健康文化の里づくり推進員制度も38年の歴史を重ねています。

# そして、小さな拠点(集落活動センター)を設立し住民自らが自立に動く

構成集落：6集落・292人

H28年現在4か所集落活動センター設立

地域住民を守るために、地域住民自らが検討を重ね、「地域住民が支える、地域のための会社」として、平成24年12月3日に(株)まつばらを設立し、平成25年1月1日から給油所を引き継ぎ、1月4日から運営する事になった。1口1万円出資の会社



## 予防活動のための 移動手段を確保

集落活動センター「まつばら」・「はつせ」の  
二つが協働作業で運送業務を行う。  
一方民間タクシー業者も連携して運送業務を  
行う仕組みをつくって活動している。

## 雲の上のいきいきチケット

障害者・75歳以上の高齢者を対象に、月に1  
度は病院受診など健康づくりの推進を目的に**初  
乗り料金を24回分助成**（298人に交付）

## 住民による過疎地有償運送

### 「NPO法人 絆」

平成23年4月28日に登録（県内で2番目）  
平成23年5月2日、町から車2台を無償貸与  
し、平成23年5月9日から事業開始。  
登録運転者16人、月約100人利用

地域限定  
初瀬区  
松原区

弁当は自宅まで  
届けて400円



ここでも、  
住民が動く。



## 健康の自己管理と閉じこもり予防

# 声かけあって地域が取り組む予防活動

## いきいきふれあい広場

区が集落活動センターが開催(いきいきふれあい広場運営委員会)  
高齢者の集まりを月1回の割で開催。健康チェックや食事会、  
レクリエーション、学習会、時には子どもたちとの交流を行い  
高齢者の孤独感の解消高齢者の生きがいの場所としている。



## ミニいきいきふれあい広場

集落等单位での会食をととして、老若男女の交流を促進し、閉  
じこもりがちな高齢者の交流の機会をつくる事により、地域の支えあ  
いとして発展定着に結びつける事を目的としている。「いきいきふ  
れあい広場」への参加につなげる。



食事は梶原町食生活改善推  
進協議会(通称エプロン会45  
人)がつくり健康への支援

## 歩こう会

栄養、運動、休養を柱とする一次予防活動の具体的な取り組み  
として、老若男女を問わず誰もが参加できる。「歩く健康づくり」を  
重点事業に掲げ、毎月第一日曜日を歩こう  
会の日として設定町内6地区で実施している。  
(平成8年発足) H26 = 663人



# 声かけあい・支え合うシステムづくり 町内全戸光ファイバー網整備

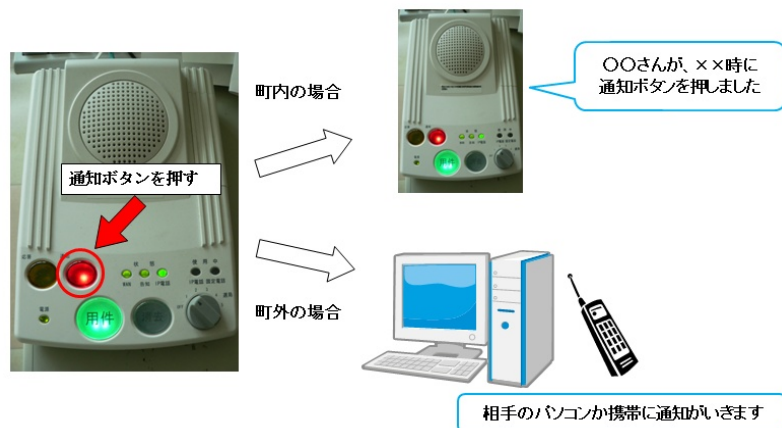
## IP電話

町内、電話料金が無料！、全世帯に設置  
グループ内相互の声かけが盛んになっている

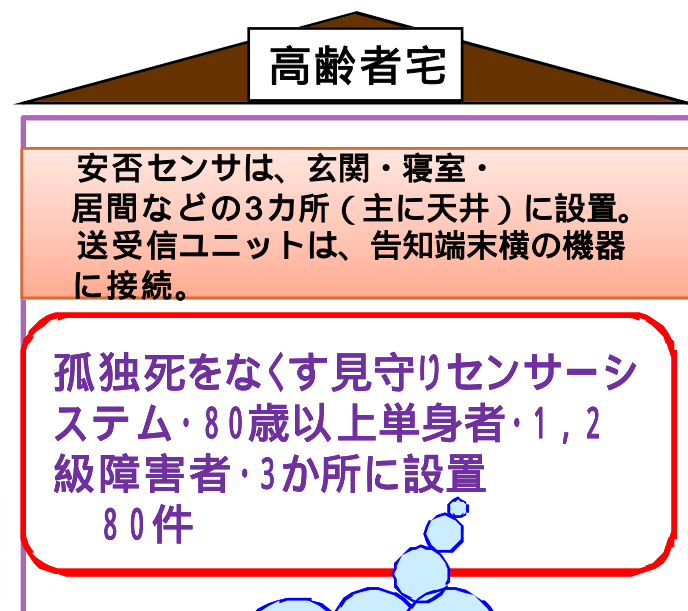
## 緊急通報システム

65歳以上の高齢者世帯を対象  
として告知端末の緊急スイッチを  
押すことで、あらかじめ登録され  
た通報先（5件まで可能）に緊急  
通報が届くシステムになっており、  
ご近所、ご親族同士の見守りのシ  
ステムです。

現在 507世帯中 397世帯登録



## 見守りセンサーシステム



メールが届きます。

## 保健福祉支援センター



センサに反応があるか、日に一度確認を行います。

## 5. 町民みんなで引き継いできた活動の成果は



## ①町づくりの重要な役割を担う

現在、1,408人健康文化の里づくり推進員を経験、  
今年さらに72人を養成中！

住民がなんらかの形で**健康づくり**  
に取り組んでいる。

**協働で進める**予防重視・支え合い  
システムの確立。

健康長寿の里づくり計画との**連携**

(子ども・働き盛り・高齢者  
それぞれの目指す暮らしが実現できる  
ライフスタイルを目指して)



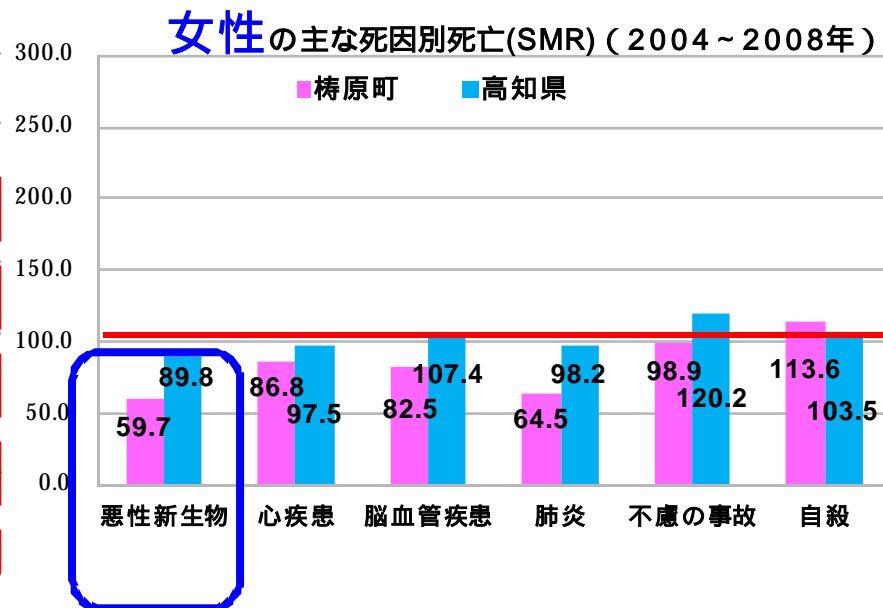
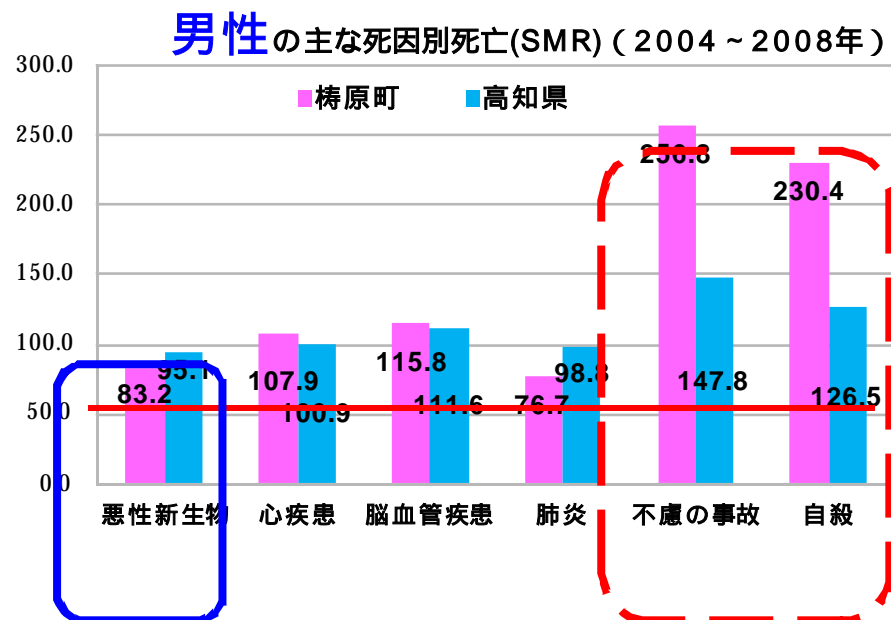
## ②健康に対する自己意識が高い。

健康的な女性 元気老人が多い。  
 がんで亡くなる方が少ない（がん健診）  
 推進員さん自身の健康を考える事で、家族へ、地域へ、  
 そして地域の健康づくりにつながった。



### 主な死因別死亡（SMR）

全国平均を100とした場合



### ③「健康長寿を実現する住まいとコミュニティの創造」

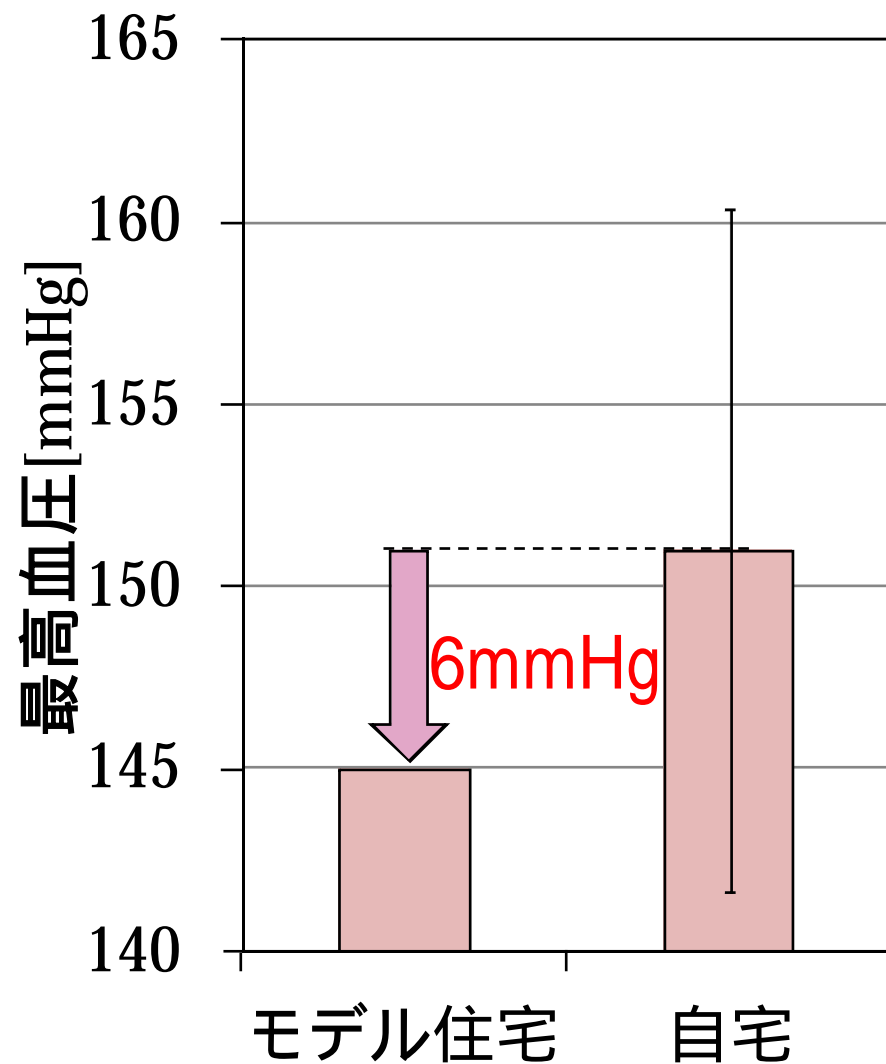
梶原町のモデル住宅を活かして、  
住環境による健康づくりに関する学習プログラムを展開

(独) 科学技術振興機構 戦略的創造研究推進事業(社会技術研究開発) **梶原町と協働作業**  
「コミュニティで創る新しい高齢社会のデザイン研究領域」(H24年10月～H27年9月)



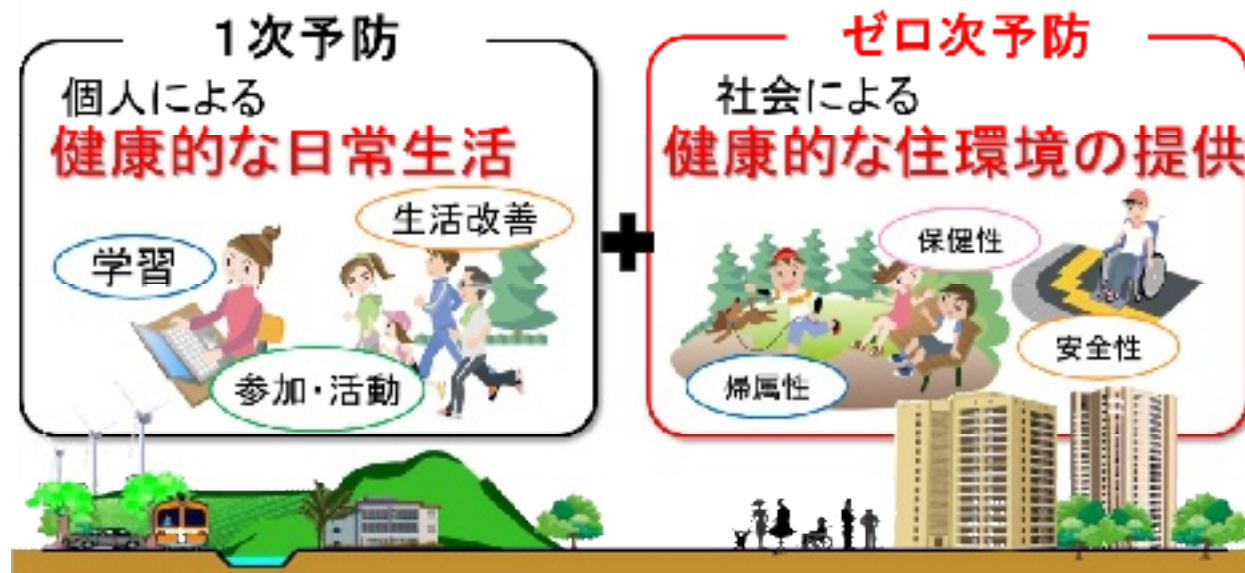
町民が宿泊体験をして、  
室温や血圧の違いを目と肌で学習

# 自宅が寒いと、高血圧になりやすい



個々人や健康推進員への  
結果報告を繰り返しながら、  
町民に注意喚起

# 梶原町と慶応義塾大学伊香賀プロジェクトH25～H27



個人による健康増進(1次予防)のみの対策の限界

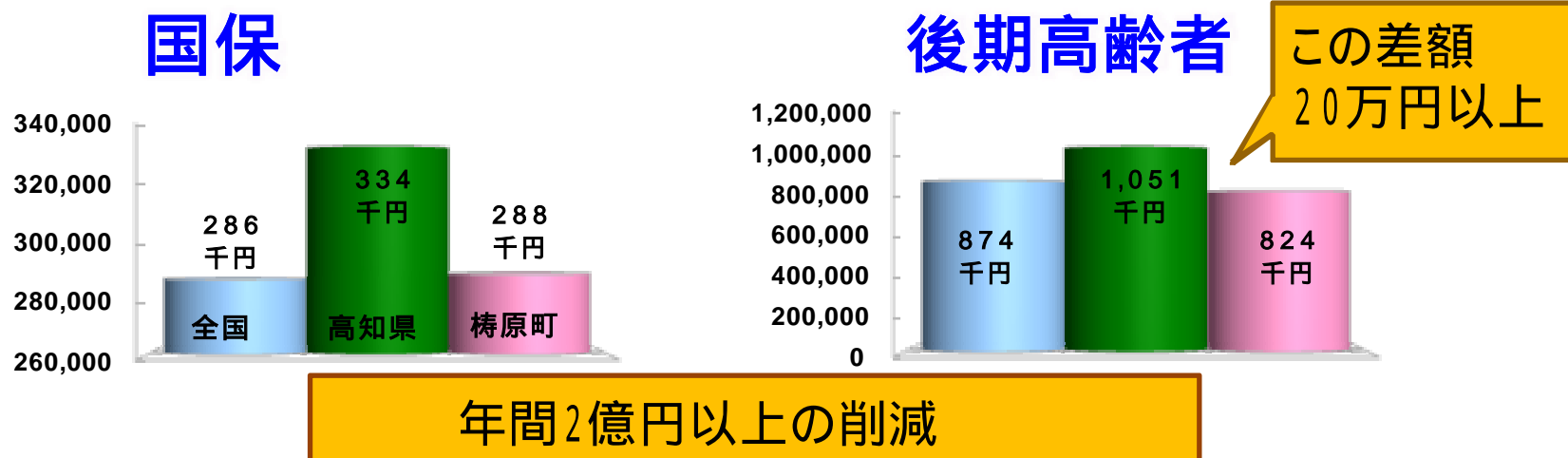
健康増進(ゼロ次予防)の対象として、住環境の重要性が再認識

日本全体の40年後と同じ高齢化率に達している梶原での取組みを  
通して

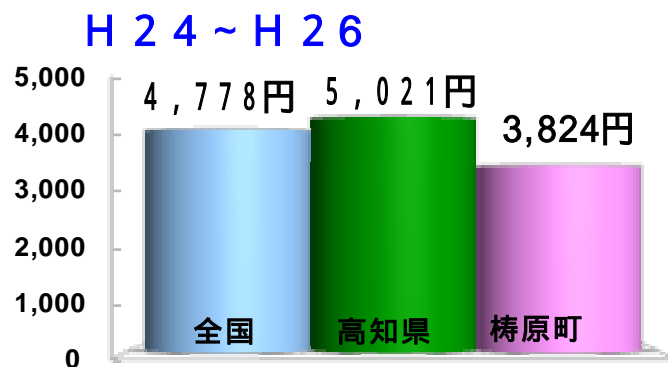
日本のこれからとその対策について考える

#### ④協働で取り組んだ成果が数字として

国保の1人当たり**医療費の抑制**効果！（平成21年度）



介護保険料の**低い水準**を維持！



平成12年介護保険制度創設時から  
**予防を重視**し事業を展開

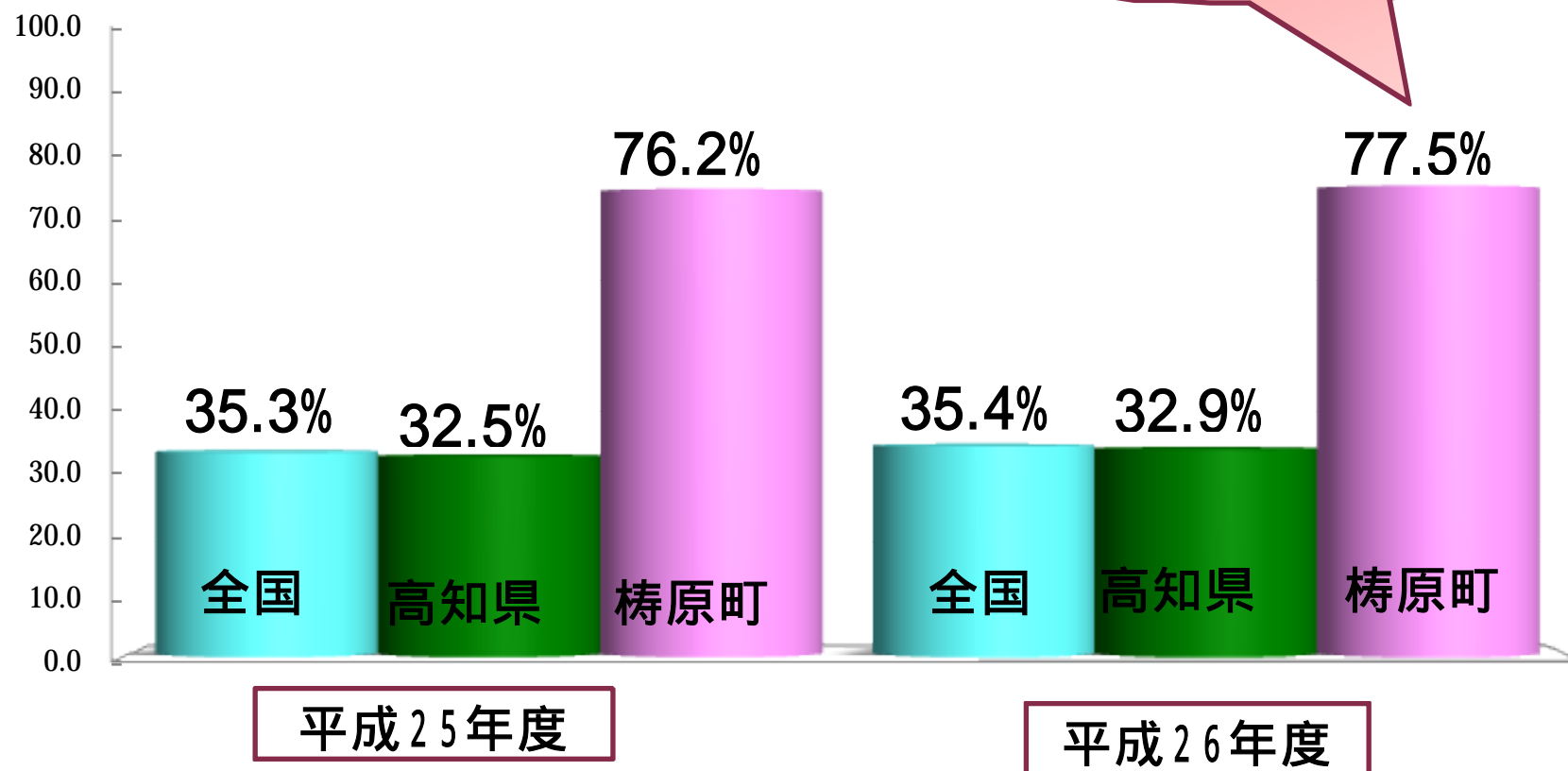
**H27～H29 4,380円（559円UP）**

## ⑤協働で取り組んだ成果が数字として

特定健診率・高知県第1位 平成27年度78.5%（速報値）

平成25～26年度実績（40歳から74歳）

全国トップクラス  
目指すは受診率100%



なぜ？ 健診率が高いのか？

○推進活動が町づくりの重要な役割を担う。

○住民の健康に対する自己意識が高い。



あの時代だからこそ  
推進員制度がで  
きた！

38年の歴史の積み重ね！

長い歴史の中で培ってきた『人と人の絆』  
の精神が根付いている。

受けたくなる健診を目指して

○まずは、推進員の意識を変える

推進員経験者 1,408人

○健診は、チラシ配布・問診票配布から

○伝え合う・語り合う・支え合う

住民ニーズを素速く察知する。



社会も、人の考え方も常に変化している  
ことを意識する。

## 6. 課題解決、人口減少対策に町民みんなで立ち向かう



# 梶原町まち・ひと・しごと創生総合戦略

生きる仕組み「小さな拠点ゆすはらづくり」

## 自立に向かう生きる仕組み

(1) . 支え合い生きていく集落活動センターとの連携

(2) . 人と人の絆を大切にするまち

「新しい道の駅ゆすはら・ゆすはら丸ごとクリニック」  
森林セラピー基地・ロードを活かし「健康の再生を図る場」

(3) . 保健・医療・福祉・介護の充実したまち

在宅を基本に(充実) ケアハウス デイサービス  
生活支援ハウスの施設 包括ケアシステムの充実

(4) . 生きものにやさしい低炭素なまち

再生可能エネルギーの自給率100%を目指す  
CO2の排出削減と森林のCO2吸収率を高める

(5) . 自信あふれる梶原人を育てるまち

保幼小中高一貫教育を目指す  
森の中の丸ごと図書館(わくわくする図書館)  
産業担い手づくり(育成塾)

(6) . 移住・定住対策について

文化

自立

産業

健康

環境

教育

くらし

地域資源  
を活かす

## 生きる仕組みの一つ目

### 「支え合い生きていく集落活動センターとの連携」

#### 新しい道の駅ゆすはら(重点道の駅)

地方創生の拠点「道の駅ゆすはら」の整備

「ゆすはら丸ごとクリニック構想」

- ・温泉・温水プール・エステ・フィットネス・森林セラピー・直販所
- ・レストラン・ホテル・ギャラリー・電気スタンド・病院との連携
- ・集落活動センターとの連携

一つの拠点は、  
「道の駅ゆすはら」



各小さな拠点からの流通システムを作る(地産外商へ)

#### 六つの小さな拠点(集落活動センター)で生きる仕組みをつくる

四万川区

集落活動C  
「四万川」

13集落  
583人

初瀬区

集落活動C  
「はつせ」

7集落  
142人

松原区

集落活動C  
「まつばら」

6集落  
292人

東区

協議中

15集落  
1,477人

西区

協議中

8集落  
624人

越知面区

集落活動C  
「おちめん」

7集落  
572人

その人の得意なことを、好きなことを、できる時間に、できる範囲で楽しんで仕事をする仕組みをつくる

生きる仕組みの二つ目「人と人の絆を大切にするまち」  
ゆすはら丸ごとクリニック・健康の再生を図る拠点整備

雲の上の市場

各集落活動センターから  
の流通システムを作る

市場の再生  
フィットネス  
健康食・避難所

フィットネス・エステ  
・健康食堂・アロマ

雲の上のプール  
(温水・地中熱)

雲の上の温泉  
(木質バイオマス)

森林セラピー基地

雲の上のホテル  
・レストラン

ギャラリー

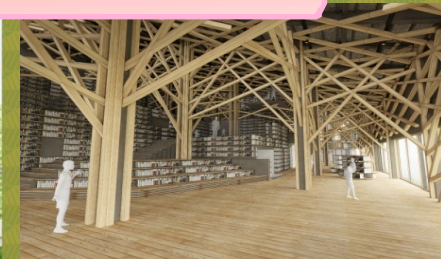


# ゆすはら複合福祉施設 平成30年3月OPEN

生きる仕組みの三つ目「保健・医療・福祉・介護の充実したまち」



07 しあわせ田舎暮らし計画 ゆすはら暮らし



働く人の声

笑顔になる、  
その瞬間の  
ために。

特別養護老人ホーム 榊原ふしの家  
介護福祉士  
西川 智加さん(26)

09 しあわせ田舎暮らし計画 ゆすはら暮らし



## 目指すは、治療から予防型社会へ



## 生きる仕組みの四つ目

「生きものにやさしい低炭素なまち」

< 環境モデル都市の目標（2009年1月23日認定） >

「森の資源が循環する公民協働の“生きものに優しい低炭素なまちづくり”」の実現

再生可能エネルギー自給率100%を目指す(現在約30%)

風

森

水

土

CO<sub>2</sub>の排出削減と森林のCO<sub>2</sub>吸収率を高める。

2050年にCO<sub>2</sub>排出量を1990年基準  
(23,634t - CO<sub>2</sub>)の70%削減

2050年にCO<sub>2</sub>吸収量を1990年基準  
(16,200t - CO<sub>2</sub>)の4.3倍増  
化石燃料からのエネルギー転換、森林整備  
により森林吸収を高める。

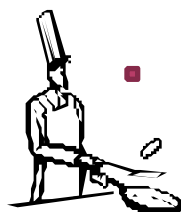
梶原町廃棄物減量等推進委員 15名

生ごみをペレットに製造

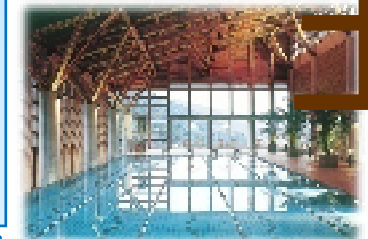
廃油を車の燃料(BDF)

し尿を堆肥に製造

RDF(固形燃料)



光



# 生きる仕組みの五つ目「自信あふれる梶原人を育てるまち」 「保幼小中高一貫教育」小中一貫6:3制を4:3:2制に変更

学

学ぶ・育くむ

学習の流れ

誕生

0歳～6歳  
梶原町立  
梶原こども園

→P7

7歳～15歳  
梶原町立  
梶原学園

→P8

16歳～18歳  
高知県立  
梶原高等学校

子どもの誕生・保育・幼稚園

- ・誕生祝福金 10万円
- ・保育園費、幼稚園費、給食費 全て無料化
- ・医療費0歳から15歳まで無料
- ・英語教育実施

小中一貫教育

- ・梶の木寮入寮費の個人負担 月当たり、1,500円
- ・中学夏休み海外へ8名短期留学 さす。(個人負担7万円)

高校

- ・1年間海外留学に1人百万円支援
- ・奨学資金貸付事業、月3万から8万円 帰町すると半額及び全額免除。

## 生きる仕組みの六つ目「移住・定住対策について」

### 健康長寿と住宅づくり



LCCM住宅  
ライフサイクルカーボンマイナス  
(二酸化炭素排出ゼロ)モデル住宅

- ・町産材新築 200万円補助
- ・〃 若者は、100万円加算
- ・若者の増改築 100万円限度  
(事業費の2分の1補助)

少しオシャレ  
に改修

### 空き家改修



- ・改修費700万円まで ・12年間無償貸与
- ・固定資産税免除 ・12年後そのままかえす

- ・お試し住宅 使用料月当たり1万円
- ・改修住宅 使用料月当たり1万5千円
- ・1年間で空き家に43人移住(平均年齢37.3歳)

# こうした取り組みにより人口減少に歯止めがかかりはじめた梶原町

## 梶原町 人口減に歯止め

平成27年4月末の人口は、前年比で、1人の減少にとどまる。



梶原町が移住者向けに改修した住宅

が住民票を移して寮などに入居している。同校などによると、昨夏の全国高校野球選手権の県大会で8強入りした野球部への入部生が増えたという。

矢野富夫町長は「都会の人の価値観などを調査し、移住者に『選ばれる町』を目指す。健康や教育、環境をキーワードに、ソフトとハード両面がそろった受け入れ態勢をつくり、人口減少に立ち向かっていく」と話している。

## 43人移住、高校生も20人増

町によると、住民基本台帳の記録が残る1956年以降、町人口は58年の約1万1200人をピークに減少。64年に1万人、町からの紹介住宅に

## 4月 前年比1人減

【須崎】県内市町村が軒並み人口を減らす中、高岡郡梶原町の4月末の人口（3692人）が、前年同期比で1人のみの減少にとどまったことが24日までに分かった。過去10年は年間50〜90人程度減っていたが、この1年は移住支援策が功を奏し、町外から43人が移住した。加えて、梶原高校への入学生も例年より20人ほど増加し、減少幅を押しとどめた。（山本 仁）

人、90年に5千人を割り込み、2010年には4千人を下回った。

そのため町は、11年度に策定した町総合振興計画で、人口目標を「20年度に4千人」と明記。子育てや教育環境の整備、移住者支援への取り組みに力を入れてきた。

移住者支援では、空き家を家主から10年契約で町が無償で借り受け、リフォームして移住者らに貸し出す事業に13年度に着手し、今年4月末までに16棟を改修。1年間で計37人が移住した。さらに、町からの紹介住宅に



空き家改修



地域包括ケアの充実



4:3:2小中一貫教育



高校野球部創設10年目

高知新聞(平成27年6月25日)



坂本龍馬脱藩 1862年3月26日脱藩

龍馬達が近代夜明けを夢見て、梶原で泊り語り脱藩してから、百五十年の時がながれました。

今、梶原町は、住民皆で心を一つにして新しいまちづくりに挑戦しています。

どうぞ、今後ともご指導ご支援をお願い申し上げます。

ご清聴ありがとうございました。