

平成27年度

「新・地域再生マネージャー事業」

報告書



平成28年3月

2-7. 長野県須坂市「保健指導員活動を活用した生涯健康都市/現役都市「すざか」創生プロジェクト」

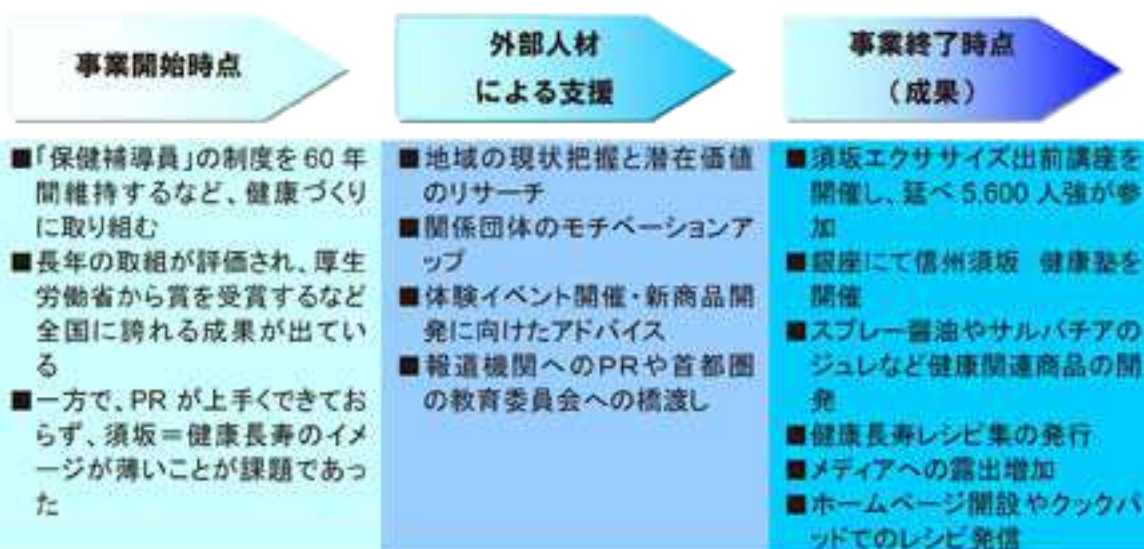
<事業概要>

■総事業費	5,871 千円
■助成申請額	3,913 千円
■外部人材	伊藤 隼也(株式会社医療情報研究所)

<自治体概要>

■人口	51,990 人(住民基本台帳登録人口:平成 27 年 1 月 11 日)
■面積	149.84k m ² (平成 25 年 10 月 1 日現在)
■人口密度	346 人/k m ²
■標準財政規模	12,230,221 千円(平成 25 年度市町村財政状況調)
■財政力指数	0.51(平成 25 年度市町村財政状況調)
■経常収支比率	89.1%(平成 25 年度市町村財政状況調)
■担当課室	須坂市 健康福祉部 健康づくり課

<取組み概要>



保健指導員による指導



関係団体との打合せ



須坂エクササイズ出前講座



(1) 事業の背景と目的

a. 事業の背景

須坂市は、地域住民の健康増進活動に取り組む「保健補導員」発祥の地であり、地域の健康課題解決のために学習を重ね、家庭や地域で実践してきた。「保健補導員」の活動開始以来 60 年間、地域住民により活動が継続され、現在、「保健補導員」経験者は約 7,000 人に及んでいる。「保健補導員」の活動は国内だけでなく、国外からも評価を得ており、人々の保健の向上と福祉の増進に寄与することを目指している公益財団法人ジョイセフが行うワークショップの視察地として、昭和 50 年代から継続して受け入れを行っている。

また、保健補導員活動と併せ、食と健康づくりの普及に取り組む「食生活改善推進協議会」の活動も活発である。

長年にわたる地域での健康づくりの取り組みが評価され、平成 26 年には、「第 3 回健康寿命をのぼそう！アワード」において、厚生労働大臣最優秀賞を受賞した。取組の成果は平均寿命にも表れており、平成 25 年の発表値では、長野県が男女とも 1 位になった。特に須坂市は、県内 19 市の中で介護認定率が最も低く（平成 27 年 5 月末現在 14.0%）、健康で長寿の方が多く暮らしていると言える。

須坂市に人を呼び込み、交流人口と須坂ファンを増やし、移住・定住へと結びつけていくため、保健補導員会や食生活改善推進協議会といった地域の「人財」を柱に、両活動を中心とした、健康と観光をセットにした「健康観光」を発信し、「須坂に行けば健康の秘訣が分かるから行ってみたい」となることを目指した取り組みを計画した。

b. 事業の目的

本事業により、来訪者には、須坂市を訪れて健康達人（保健補導員会や食生活改善推進協議会など）と交流し、須坂の旬を食べて健康意識を高めてもらい、健康の増進、親子関係の見直しや、都会との二地域居住による生きがい創出を狙う。交流人口を増加させ、最終的には移住・定住へとつなげることを目指す。

地域住民にとっても、自ら行っている健康増進や地域づくりの活動が、須坂市の地域ブランドとしての価値を高めることで、さらに生きがいを感じる暮らしができるようになる。また、様々な健康増進活動の情報発信により、自らもさらに健康作りに励み、健康寿命の延伸へとつながることが期待できる。

観光面においては、地域に潜在する宝（人、モノ、サービスなど）を発掘し、つなぎ合わせ、健康を機軸とした新たな体験型の観光プランを構築することを目的とする。

産業面においては、健康を意識した新たな商品開発を目指し、市内企業等と連携し、一般販売を目指す。

情報発信面においては、須坂エクササイズをシンボルに、須坂市の健康づくりを多方面に情報発信する。情報発信を強化することにより、須坂市への来訪者増へとつなげることを目指す。

(2) 事業の内容と成果

a. 須坂の奇蹟を他地域に発信

① 須坂エクササイズ出前講座

須坂エクササイズ体操ユニットによる出前講座を公共団体等の依頼により市内 36 か所、市外県外 12 か所（1 月末現在）で実施し、延べ 5,600 人強が参加した。マスコミ等からの出演、掲載依頼も多く、全国へ須坂市の健康づくりをPRする好機となった。

須坂エクササイズの様子



② 銀座 NAGANO の活用

平成 26 年に開所した長野県の首都圏総合活動拠点「銀座 NAGANO～しあわせ信州シェアスペース～」にて、観光・商業・工業・農業、また移住支援と連携したイベント「信州須坂健康塾」を実施した。須坂エクササイズの紹介や須坂市の朝食を体験する講座、市内企業の商談会等を実施し、商談成立といった成果が見られた。

信州須坂健康塾の様子



③ 視察ツアーの商品化

「第 3 回健康寿命をのばそう！アワード」での厚生労働大臣最優秀賞受賞後、市内への視察ツアーの申込みが大幅に増加したことを受け、JTB と連携し、視察ツアーを JTB プログラム「地恵のたび」の中で市観光協会を窓口とした商品として平成 28 年春より実施することが決定した。

b. 健康おすそ分けツアーの開催

① およこ遊学 in 信州須坂～「農」で「脳」を育てる親子宿泊体験～の実施

須坂のファン、リピーターへとつなげる狙いで、首都圏等の親子を対象に一泊二日の宿泊体験を実施し、東京都、横浜市等から4組9人の親子が参加した。

② 「マイみそ作りツアー」の実施

市内に豊富にある味噌資源を活用し、首都圏の健康に関心のある方を対象とした「マイみそ作りツアー」を実施し、39名が参加した。

③ 自治体職員向け保健指導員活動実践セミナー

自治体、医療機関、国際機関等の8団体約85人に対し、セミナーを実施した。

c. 郷土食は健康長寿食講座

① 健康長寿食のレシピ本作成

食生活改善推進協議会、シニア野菜ソムリエNAHOの協力のもと、健康長寿食レシピ「笑顔あふれる健康長寿レシピ集」を作成し、「銀座NAGANO」のイベントで配布した。

② 新たな健康長寿メニューの開発

健康長寿レシピ集作成にあたり、減塩を意識したメニューや、須坂の伝統野菜（村山早生ごぼう、八町きゅうり）を活かしたメニューを開発した。

③ その他

市内の社会福祉法人「夢工房福祉会」の協力のもと、健康に良いと注目されているオメガ3脂肪酸を豊富に含むサルバチアを使ったジュレを開発した他、市内味噌蔵、企業と連携し、行政が監修のもと「スプレーしょう油」を開発・販売した。

また、レシピ投稿サイト「クックパッド」内に須坂市公式ページを開設し家庭料理や郷土料理のレシピを発信している。

本事業で開発した商品及び郷土料理レシピ



d. 須坂の匠との人材交流

「おやこ遊学」や「信州首都圏総合活動拠点 銀座 NAGANO～しあわせ信州シェアスペース～」におけるイベントの際、農業生産者や健康達人と参加者による交流が実現した。

e. その他

① プロジェクトのロゴの作成

本事業のプロジェクト名を「健康長寿発信都市『須坂 JAPAN』創生プロジェクト」と改め、プロジェクトを象徴するロゴを作成した。趣旨に賛同し申請のあった商品、広告物等に対して、プロジェクトとして認証し、ロゴの使用を許可しており、許可件数は5件となっている。

プロジェクトロゴと設定主旨



- ◎ロゴデザインの意味
1. 須坂市草の亀甲紋と、長寿のシンボルである龜をかけた。また、六角形はあらゆる原子結合の中で最も強い結合。
 2. 色は健康長寿発信都市の魅力を表し、対角線の関係にある2色をセットにした。
 - 赤：須坂エクササイズ 厚生労働大臣 最優秀賞
 - 紫：巨峰 ナガノパープル 生産量日本一
 - 黒：日本人の伝統や和の心
 - 黄：須坂市民のおもてなしの心
 - 緑：市の水 アマスギ 臥竜公園 上野植国立公園
 - 白：雲と雪

② プロジェクト独自のホームページの作成

プロジェクトの内容を市民、また全国へと発信していくため、平成27年11月25日にホームページを開設した。平成28年2月10日現在、6,700アクセスを記録している。

③ 長野県との連携

長野県では、今年から「信州 ACE プロジェクト」を実施し、世界一の健康長寿を目指している。須坂市でも同プロジェクトに参画し、ウォーキングコースの考案や健康に配慮したメニューの開発等で連携・協力している。

④ 長野県医師会との連携

長野県医師会が取り組んでいる「げんきながいき信州プロジェクト」に協力し、CM、ラジオ、テレビ番組等を通じて須坂市の健康づくりをPRした。

⑤ 須坂市版総合戦略におけるプロジェクト

須坂市総合戦略「須坂市人口ビジョン、まち・ひと・しごと創生総合戦略」において、健康長寿発信都市「須坂 JAPAN」創生プロジェクトの具体的な取り組みを内容に盛り込んだ。

(3) 事業実施体制

a. 事業実施体制の概要

市が中心となって進めているが、関係団体との連携が不可欠であり、保健指導員会や観光協会といった全ての関係団体を含んだ機関を「全体会議」メンバーとし、協力・連携しながら事業を実施している。



b. 外部人材の役割

- ① 調査：須坂市の現状を把握し、潜在価値の調査を実施
- ② 整理・立案：潜在価値の調査、整理、新たな価値創生の計画を立案、実行
- ③ 地域づくりの実施：市内に点在している資源をつなげて面にし、創生を図る
 起業支援の一環として、新たな商品開発に向けた助言
- ④ 外部活動：報道機関等へのPR、ツアーでの首都圏教育委員会等との調整
- ⑤ その他：プロジェクトロゴの作成、ホームページ企画・修正、観光協会への提言等

(4) 事業実施スケジュール

月	取り組み実施内容
4月	9日 外部人材、理事者等まじえてミーティング実施。観光協会とミーティング。 14日 コアメンバー会議 23日 庁内プロジェクト会議、ゲストハウス蔵、蝶の博物館視察 24日 森林組合、仙仁温泉金井社長ミーティング
5月	2日 長電ゆけむり号特別列車にて須坂エクササイズ出前講座実施 14日 千葉県袖ヶ浦市行政視察。須坂エクササイズ披露 15日 銀座NAGANO熊谷所長打ち合わせ。 18日 プロジェクト全体会議 19日 ももふくふく、仁礼会、湯っ蔵んどミーティング 27日 コアメンバー会議
6月	4日 コアメンバー会議、保健指導員会が県知事表彰 12日 産業活性化戦略会議において、プロジェクトについて説明 20日 食育推進全国大会にて、須坂市の食育についてステージ発表 22日 JTB長野支社とプロジェクトについて打ち合わせ
7月	8日 楠ワイナリー、湯っ蔵んど、丸源館、ももふくふく、須坂温泉視察 9日 前日に引き続き現地調査。庁内プロジェクト会議もあわせて開催 10日 市長の定例会見において、プロジェクトのロゴ発表 29日 アジア人口開発協会が保健指導員の活動を視察 31日～ おやこ遊学 in 信州須坂の実施
8月	4日 銀座NAGANO打ち合わせ 17日 おやこ遊学の反省会実施 20日 八十二銀行須坂支店長、長野経済研究所研究員と打ち合わせ 27日 JTB長野支社と打ち合わせ
9月	2日 NHK長野放送局「イブニング信州」にて須坂エクササイズ生中継 11日 健康長寿レシピ集の打ち合わせ 12日 静岡県健康大会において、保健指導員の活動について発表 20日 全国レクリエーション大会(長野市)にて須坂エクササイズ講座実施 30日 おやこ遊学反省会メンバー(おすそ分けの会)による協議
10月	6日 ジョイセフ視察 7日 神奈川県綾瀬市長来須。プロジェクトについて 15日 市内福祉施設「夢工房」にて、新商品について打ち合わせ 18日 竜の里須坂健康マラソン全国大会にて須坂エクササイズ披露 23日 NHK Eテレ「団塊スタイル」にて須坂エクササイズ放送 26日 おすそ分けの会協議
11月	7日 「感動物語コンテスト2015」(京都市)において、プロジェクトの概要スピーチ 10日～11日 銀座NAGANOにて「信州須坂健康塾」開催 17日～18日 よっと蔵い、糞屋本藤藤造舗視察 20日 げんきながいき信州プロジェクトCM撮影 24日 銀座NAGANO反省会実施、プロジェクトホームページ開設 25日 ロゴの商標登録打ち合わせ、フジテレビで須坂エクササイズが放送
12月	6日 ふるさとCM大賞にて「演技賞」受賞 14日 庁内コアメンバー会議 15日 げんきながいき信州プロジェクト特別番組撮影 21日 受入れ人材育成事業関係部課長打ち合わせ 24日 庁内プロジェクト会議
1月	12日 みそ作りツアー協力団体等打ち合わせ 24日 南信州観光公社高橋社長講演会
2月	16日 南信州観光公社視察
3月	5日、13日 マイみそ作りツアー 22日 プロジェクト全体会議

(5) 今後の展望、次年度以降の取り組み

① 健康おすそ分けの会（仮称）の体制づくり

本年度事業の「おやこ遊学 in 信州須坂」協力団体等を中心に、将来的には「健康おすそ分けツアー」を検討・企画する、地域住民による自主的な組織へと発展させる。

② 須坂エクササイズ出前講座

要望に応じ引き続き実施するとともに、市外県外への出前講座については、平成 28 年度から有料化を実施し、活動の自立化を図る。

③ 健康を意識した商品づくり

本年度事業で開発した「スプレーしょう油」は、大量の発注に応えられる製造の仕組みの構築が課題となる。また、「須坂 JAPAN」創生プロジェクトのロゴを付けて販売している商品が 5 商品と少ないため、プロジェクトの認知度を上げ、次年度は、より多くの須坂発の健康を意識した商品にロゴを付けて販売を行う。

(6) 外部人材コメント

超高齢社会を見据えたこれからの地方創生のための新たなプロジェクト

株式会社医療情報研究所 代表 伊藤隼也



<取り組みのきっかけと目的>

2013年6月に衝撃的なデータが厚生労働省から発表されました。我が国では5人に1人が65歳以上という世界でも例がない超高齢社会ですが、厚生労働省の研究班の報告によれば認知症患者が推計値で462万人（65歳以上人口15%に該当）に達するという内容でした。さらに、認知症予備軍といわれる軽度認知障害を含めると862万人以上が何らかの問題をかかえているという結果でした。

当時、この報告は医療・介護の業界を始め、多くの関係者に衝撃を与えました。認知症患者の増加は日本全国どの地域においても共通する問題となるのは明らかです。中でも、地域再生において重要なのは住民力であり、地域再生を支える人達の健康長寿は最も重要だという事実改めて気がついた関係者は少なくないでしょう。

その後、私は国家戦略にもなっている認知症対策について、その予防法や現場での取り組みなどを探るために全国の研究者や多くの地域を回りました。その際に、須坂市が持つ地域力で住民の健康長寿を守ってきたという紛れもない事実が気付き、それが今回の地域再生「健康長寿発信都市『須坂 JAPAN』創生プロジェクト」への取り組みに繋がりました。

まさにこれまでの積み重ねと、その実績が生み出したプロジェクトと言えるでしょう。

須坂市には、長寿県で有名な長野県の中でも、60年にわたり、健康増進活動を行う住民組織である「保健補導員会」があり、その後、県全体に広がった保健補導員活動の発祥の地です。これまで、地域の健康課題解決のために学習を重ね、家庭や地域で実践してきた実績があり、現在まで、保健補導員の経験者は約7,000人。須坂市は県内19市の中で介護認定率が最も低く、保健補導員活動の重要性が見えてきます。

地域には新鮮で様々な野菜や果物、酒・味噌など多様な食文化、多岐にわたる健康長寿に関する資源や知恵、そして人材が埋もれています。今回のプロジェクトでは、これら隠れた「宝」を掘り出し、それらを強く結びつけることで、新たな地域再生と須坂市の健康長寿をキーワードにした、他に類のないブランド化を図ることが目的です。このような取り組みは地域の価値を高め、住民の生きがいや健康を増進するだけでなく、全国に向けて様々な健康増進活動の情報発信などを通じ、観光、他地域との交流や二地域居住から定住の促進、新たな商品やビジネスの創出などを目的にしています。

<課題>

- ・健康長寿をブランド化するという類のないビジョンの周知徹底
- ・行政や関係機関の縦割り構造を超えての連携が成功の鍵
- ・地域住民や行政が、日常に埋もれている地域の宝を再発見する喜びの共有
- ・生きがい、やりがいの創出とその共有
- ・世界に通用するジャパンブランドを創り出すという明確な意思の確立
- ・あらゆる成果を分かりやすく「見える化」してHPを使い世界へ発信する

<成果>

- ・「須坂エクササイズ」出前講座 市内市外で開催、マスコミ出演多数
- ・プロジェクトのロゴマーク作成、ホームページ公開
- ・「おやこ遊学 in 信州須坂」（首都圏の親子対象 一泊二日のツアー）実施
- ・「マイみそ作りツアー」実施
- ・「銀座 NAGANO」でイベント「信州須坂健康塾」開催
- ・「笑顔あふれる健康長寿レシピ集」作成
- ・商品開発（減塩スプレーしょう油、サルバチア入りジュレ など）
- ・自治体の視察受入れ、視察の商品化検討（JTB との連携）
- ・「信州 ACE プロジェクト」と連携（三ツの星レストランでの健康御膳制作など）