

市民共創ではぐくんだ健康長寿の郷 培ったほんものの宝を世界に発信!

日本一の健康長寿県・長野の原動力

長野県須坂市での取材はまず、坂田町地区で午前9時から開催されていた「坂田町ふれあいサロン」の見学から始まった。ふれあいサロンは、須坂市発祥として全国的に名高い「保健補導員活動」の一環として実施されている、地区高齢者のための集いだ。

地区の保健補導員の司会で始まったふれあいサロンは、認知症予防の健康体操（須坂エクササイズ）のほか、テーマを決めて健康についての学習（今回は骨粗しょう症について）、さらに趣味的な文化活動などが、茶話会のように和気あいあいとした雰囲気の中で行われていく。

このサロンを準備し、進行していたのは、おそろいのエプロンを身に着けた坂田町地区の保健補導員さんたち。70代が中心の出席者もほとんどが保健補導員OBの人たちだ。

須坂市保健補導員制度は昭和33年の発足以来、市民の健康づくりに大きな推進力を発揮してきた。保健補導員は任期2年で、市内各町（69地区）から選出される。補導員になるのは各家庭の健康管理者である女性（主婦など）だ。任期中には各種の研修などに参加し、健康に関する技術や知識を身につけ、それを自らの家庭や地域へと広げていく。毎期280人前後（各町4人〜10人前後）が補導員を経験するので、29期目を迎えた現在までに、単純計算で総計7000人前後の補導員経験者（健康に関する各種基礎知識の保持者）が誕生してきたことになる。まちじゅうに張り巡らされた、OBも含むこの保健補導員の輪は、須坂市民の健康に関する高い意識を醸成する原動力となってきた。

日本一の健康長寿県として知られる長野県の「健康長寿」の基盤も、この保健補導員制度にある。前述したように、その発祥の地が須坂市なのだ。須坂市の保健補導員制度は発足



みきまさお
須坂市長

以来、徐々に長野県全域に浸透していき、昭和60年に第1回「長野県保健補導員会等連絡協議会」が設立されたのを契機に、長野県全体を「平均寿命日本一県」へと押し上げる一翼を担った。具体的には昭和40年に男性の平均寿命が68・45歳（全国9位）、女性の平均寿命が71・81歳（全国26位）、なおかつ脳卒中の死亡率全国1位だった長野県が、各市町村の保健補導員の地道



須田城跡や須坂市動物園などもある名所・臥竜公園

な努力により、周知のように平成22年以降は男女とも日本一の長寿県の座を保持するに至っている。

その過程ではぐくまれた県民の健康意識は非常に高く、平均寿命が長いだけでなく、長野県は老人医療費が47都道府県の中で最も少ない「健康長寿の金字塔」を打ち立てている。さらに須坂市はその長野県全19市のうちでも、介護認定率および介護保険料が最も低く抑えられている。

厚生労働省が平成24年度に開始した「健康



童謡に合わせて健康体操を行う須坂エクササイズ(坂田町ふれあいサロン)

寿命をのぼそう！アワード」では、毎回、生活習慣病予防の啓発活動などに多大な業績を挙げた各種団体を表彰している。平成26年度の「第3回健康寿命をのぼそう！アワード」の団体部門では、須坂市保健補導員会が最優秀賞を授与された。それは半世紀以上にわたる須坂市の保健補導員制度の確固たる存在感が、改めて全国に発信された瞬間といえる。

「須坂市保健補導員会が発足したのは昭和33年ですが、保健補導員としての地道な活動が始まったのは、実は終戦直後の昭和20年のことでした。しかもそれは旧上高井郡高甫村（昭和30年に隣接する須坂市に吸収合併）の保健婦さんだった大峡美代志さんという1人の女性が、地域のお母さんたちとの連携で始めた『住民の命を守るための活動』



明治・大正にかけて繁栄した製糸業のまちの面影を濃厚に残す蔵の街並み



が原点なのです」

そう語るのは三木正夫・須坂市長である。

健康補導員制度はもともと、地域住民の「健康長寿」をストレートに目指すための運動ではなかった。旧高甫村の保健婦・大峡美代志さんを中心に、戦前戦後の全国の農村地帯を覆っていた劣悪な衛生環境を少しずつ是正するとともに、当時の長野県の中絶率の高さが象徴する、危機に瀕した母体（母胎）の保護を最優先に据えた周到な家族計画などを基盤に、いわば持続可能な地域づくりを目指すための地域再生活動として誕生した。須坂市を核とする、長野県の「日本一の健康長寿県」としての現在の在り方は、そうした地道な活動の積み重ねの末に花開いた一つの成果なのだ。

農家先生たちの奮闘記

「母体（母胎）の保護や衛生思想の普及から始まった大峡さんたちの活動は、保健補導員制度という明確な形を得て、やがて一家の重鎮であるお母さん方を中心にしたさまざまな地域活動へと広がっていきます。脳卒中の死亡率全国1位から脱却するための血圧測定の実験、減塩運動、さらに禁煙運動なども保健補導員さんを中心に行われてきました。また、保健補導員会としての集いやネットワークが、須坂市におけるソーシャル・キャピタル（人と人とのつながり）を基盤にした、



「第3回健康寿命をのぼそう！アワード」最優秀賞の表彰を掲げる須坂市保健補導員会の正副会長(29期)と健康体操の様

須坂市の保健補導員の担い手は20代〜70代の女性たちで、現在も須坂市民の地域活動の主軸としての存在感を保持している。だが男性たちも負けてはいない。

「坂田町ふれあいサロン」の次に訪れた「信州すざか農業小学校豊丘校」（豊丘地区）の存在と活動事例はその代表といえる。

信州すざか農業小学校豊丘校は平成17年に誕生した。家業が農家で子どもたちのころによく農作業を手伝った経験を持つ三木市長が、市長就任に当たって「ぜひとも実現したかった事業」だという。

「大人になって改めて自分の育ってきた環境を思い返してみると、農家に育ったこと、農業地帯に育ったことは改めて幸福だったと、つくづく思うんですね。澄んだ空気、昆虫や小動物などとの触れ合い、自然界のさまざまな香りなどに包まれ、四季の移ろいを感じながら、作物をつくって収穫し、それを食べる。土のある生活から離れがちな現代の親御さんや子どもさんたちに、その幸福感をぜひ味わっていただきたい。県職員時代にほかの地区での農業小学校の事例を知って以来、それが私の夢の一つになったのです」（三木市長）

市長就任後、三木市長がこの構想を実現するべく白羽の矢を立て、声を掛けたのが豊丘地区だった。豊丘地区には豊丘小学校がある。現在は学年平均の生徒数が10名ほどの小さな小学校だが、豊丘地区にはかつて全村P

何かがあればみんなで協力し合うという地域性をより強固にする原動力にもなったといえます」（三木市長）



地域の高齢者の生きがいにもなっている農業小学校

TA(合併前)の伝統があった。子どもが小学校に通っていない人、子どものいない人も含めて大人たちが全員、小学校のPTAに登録していたのだという。それだけ地区の子どもたちを全村で大切にしていたわけだが、典型的な農業地帯であるこの地区には「今も子どもたちを大人たちみんなで大切に見守る気風が残されている」(三木市長) ことを見込んでの依頼だった。

教師役(農家先生)を務めるのは、お歳を召しても農業の第一線の地区の「じいちゃん、ばあちゃん」たち(中心は男性)。第1期の平成17年度は26名の農家先生と児童55名による陣容でスタートした。以来、毎年20数名の農家先生の指導で、50〜60名前後の児童たちによる畑づくり、田んぼづくりが行われ、栽培方法や作業方法などの伝統的な知恵の伝授、収穫の際には収穫物を使ったさまざまな伝統料理を作って味わう体験など、多彩な授業を展開してきた。

農業小学校の授業が行われるのは年間20回(原則月に2回、土曜日実施)。参加児童は市内在住の小学生を主軸に市外からも少数が参加しており、保護者同伴が義務付けられている。参加する親子の好評はもちろんだが、高齢者が多い農家先生たちの生きがいづくりの機会にもなっている。また外部からの訪問者が少なかった豊丘地区には定期的な



須坂市は日本一の品質とされる巨峰などを産する果実王国

外部との交流機会が生まれ、にぎわい創出にもつながっている。地元の小学生や地域住民にとっても、地域へのさらなる愛着の醸成や伝統文化への見直しなど、さまざまな波及効果が生まれている。

「農業小学校は市長就任の際の公約の一つでしたが、最も実現困難だと思っていました。しかし、豊丘地区の皆さんの積極的な協力の下に、昨年度で開校10周年を迎えることができました。また須坂園芸高校、信州大学、須高農業協同組合の多角的な協力もいただくことができ、長野県農業協同組合中央会からは『にじの懸け橋賞』まで受賞することができました」(三木市長)

須坂JAPAN 創生プロジェクトの始動

須坂市では今年7月、「健康長寿発信都市



美しい蔵のまちは観光客にとって魅力的な素材



須坂市の新たな名物グルメ「みそすき丼」

『須坂JAPAN』創生プロジェクト』という新たな事業の開始を発表した。これまで述べてきた健康への取り組みのさらなる推進を軸に、農業小学校に携わる農家先生たちをはじめとする人材、さらには各分野の匠たち、日本一の巨峰・ナガノパープルなどを生み出す農業力、明治初期に培われた蔵のまちが象徴する商都としての伝統、かつての製糸業をベースに発展してきた電子・機械工業、信州特有の風光明媚な自然や観光産業などが織りなす「各種の地域資源」を活用し、それらを縦横無尽に組み合わせ、ネットワーク化する。そのことよって今後の須坂市の発展性の糸口を見出し、そのプロセスと成果を世界に発信していこうと

いう壮大なプロジェクトだ。

「健康への取り組みでも、農作物や伝統料理でも、製糸業の繁栄を今に伝える蔵のまちでも、私は須坂市には『ほんものの宝』がたくさんあると考えています。それらの宝物をつなぐことよって、新たな価値を市民の皆さんとともに発見し、創り、地域活性化の糧としたいのです」(三木市長)

その「須坂の宝」をつないだ具体的な取り組みの事例としては、今年7月31日から8月1日に掛けて「おやこ遊学in信州須坂」『農』で『脳』を育てる宿泊体験」が既に開催されている。

参加者は公募による首都圏の親子4組。参加者は農業小学校での農作業体験、そこ

で収穫した新鮮な食材を活用した自然食の体験、坂田山共生の森での森林浴体験、宿泊施設(須坂温泉)での早寝早起き朝ごはんの実践、箱膳や郷土食の体験、須坂エクササイズの体験など、盛り沢山のメニューを通じて「須坂の宝」をコンパクトに体験したことになる。

今後の具体的な事業としては、現在のところ、銀座NAGANO(長野県のアンテナショップ)での観光・商業・工業・農業等を連携させたイベントの実施(例)須坂の伝統野菜を使った健康長寿食の紹介などによる、首都圏への須坂の魅力発信や、書籍化・DVD化などで全国的に注目を集めつつある須坂エクササイズ(童謡や長野県歌などに合わせて行う健康体操)の出前講座、須坂市ならではの「新たな健康長寿食メニュー」の開発など、多彩な展開が考えられている。

「暮らし観光」と「暮らし健康」

「健康長寿発信都市『須坂JAPAN』創生プロジェクト」を構成する「宝物」はほかにもたくさんある。中でも特筆すべきなのは須高地域(須坂市・小布施町・高山村の病院、診療所、訪問看護事業者、居宅介護支援事業所、行政)の連携で実施している在宅医療を24時間サポートする「須高在宅ネットワーク」等の地域医療福祉ネットワーク推進事業だ。

須坂市

市 政 ル ポ

(長野県)

情報共有システム「在宅医療安心ネット」を活用して、在宅療養中の患者の状態に応じて、医療・介護関係者が常に情報を共有し、連携した動きができる体制づくり、ネットワークづくりが図られている。とかく障壁の生じがちな医療機関も介護事業者も常に情報共有できるその利便性は計り知れない。

高齢者・小児・障がい者などの在宅療養への国の動きは急だが、その受け入れ体制については不備が多く、全国自治体の悩みの種になっていることは周知の通りだ。須高在宅ネットワークは、それに対する一つの有効な「形」といえる。

須坂市の市内各所を巡っていると、さまざまな胎動の音が聴こえてくるような気がする。蔵の街並みではかつての製糸業全盛時代にまちじゅうを覆っていたであろう糸をつむいだり、織ったりする音がどこからか聴こえてくるように思える。市街地を少し外れると、かつて製糸業の動力源となり、現在は小水流発電にも活用されている流れの急な小水流がそこかしこにあり、水のほとばしる音が聴こえる。

水田や畑作地帯を歩けば風にそよぐ野菜の葉、木々の葉の音などがのべ



明治期に建てられた繭蔵を活用した交流施設「まゆ蔵」(製糸機械、繭棚なども展示)



地域財産でもある流れの急な小水流で行われている小水流発電

つ聴こえてくる。こうした環境の中に三木市長のいう「ほんものの宝」がそこかしこに点在しているのだ。人口減少と高齢化の進ちよくは全国の地方都市に共通の現象だが、須坂市では保健補導員制度による「健康長寿化」がその歯止めとなっているだけでなく、実は近年、子育て世代の転入が非常に増えているのだという。

「それはデータにはつきりと出ており、須坂市へは特に首都圏からの子育て世代の転入が増えています。細かな分析はこれからしなければなりません。Ｉターン組もＵターン組も含め、健康への取り組みをはじめとする須坂市の状況が、働き盛りの世代の心へ何かをアピールしているのかもしれない」(三木市長)

子育て世代が引越先として考えるのは、仕事の都合を除けば、子育て環境のいい土地だ。在宅勤務の可能な職種が増えて

いる世情もあり、高速交通網がさらに拡充化していくこれからの時代は、そうした個人的な観点から国内を移動する人々をより一層増やしていく可能性がある。須坂市への首都圏からの子育て世代の転入が増え続けている現象は、その先駆けともいえるべきものかもしれない。

三木市長は須坂市の観光産業の今後の在り方について「暮らし観光」というキーワードを挙げる。これは須坂市観光協会会長・金井辰巳氏(観光旅館『仙仁温泉岩の湯』代表)の造語だ。都会の人がわが家に帰ってきたような気持ちで滞在できる、そんな観光の形を指す。須坂市に普通にあるモノや人の存在こそが宝物で、旅行者を癒やすという考え方だ。その言葉を援用すれば、健康への飽くなき取り組みを軸にした須坂市の諸事業は、「暮らし健康」のまちづくりともいえるだろう。

(取材・文 遠藤 隆／取材日平成27年7月9日)