

13日、岡山市中区国府市場の高島公民館で開かれた介護予防教室。65歳以上の市民56人が理学療法士の指導で、椅子に座ったまま腕を上へ伸ばしたり、首を左右にひねったりした。体の柔軟性を高め、けがを防ぐためのストレッチ体操だ。

「健康づくりに取り組みたいと思っていたが、きっかけがなかった。『ご褒美』があるから始められたし、続けられる」と参加者の一人、吉村義孝さん(77)＝同中井。市が1月に始めた「健幸ポイントプロジェクト」の参加者で、同教室の受講に対し、市からポイントが贈られる。1日6千歩を目標に自宅周辺で続けるウォーキングも同様で、ポイントは商品券や電子マネーなどと交換できる。

市はプロジェクトを2017年3月まで続ける予定。年間を通して本格実施の初年度と

ピックアップ 県都の前進予算

下 延ばせ健康寿命

順位低迷受け33事業

なる15年度は一般会計当初予算案に経費16年、2010年の国民生活基礎調査を基にした。70万円を計上している。

労働省の研究班が昨のランキングでは男性18位、女性15位と低迷

析すると、岡山市民は危機感を強めた市は15年度当初予算案で、健康寿命を延ばすための施策群を提示した。

事業に取り入れた視点の一つが「楽しく運動」だ。健康づくりに関心のない人や二の足を踏んでいる人の意欲を引き出す狙いがある。

楽しく運動

介護を受けたり寝たきりになったりせず、自立して健康に日常生活を過ごす期間を示す「健康寿命」。厚生市19市と東京都区部

介護を受けたり寝たきりになったりせず、自立して健康に日常生活を過ごす期間を示す「健康寿命」。厚生市19市と東京都区部

42歳、女性73・62歳）健康ポイントプロジェクトをはじめ、33事業と銘打った事業（330万円）は、市が昨年考案した健康体操「O

全国20大都市の健康寿命ランキング

順位	健康寿命(歳)		女性	順位	健康寿命(歳)	
	全 国	70.42			全 国	73.62
1	浜 松 市	72.98	1	浜 松 市	75.94	
2	千 葉 市	71.93	2	静 岡 市	74.63	
3	さいたま市	71.50	3	仙 台 市	74.42	
4	相 模 原 市	71.43	4	京 都 市	74.34	
5	静 岡 市	71.28	5	横 浜 市	74.14	
6	横 浜 市	70.93	6	さいたま市	73.92	
7	名 古 屋 市	70.48	7	相 模 原 市	73.68	
8	仙 台 市	70.42	7	名 古 屋 市	73.68	
9	福 岡 市	70.38	9	新 潟 市	73.59	
10	京 都 市	70.14	10	神 戸 市	73.33	
11	神 戸 市	70.10	11	札 幌 市	73.18	
12	広 島 市	70.01	12	東 京 都 区 部	73.13	
13	東 京 都 区 部	69.71	13	千 葉 市	73.06	
14	札 幌 市	69.55	13	川 崎 市	73.06	
14	堺 市	69.55	15	岡 山 市	72.71	
16	新 潟 市	69.47	16	広 島 市	72.23	
17	川 崎 市	69.29	17	北 九 州 市	72.20	
18	岡 山 市	69.01	18	大 阪 市	72.12	
19	北 九 州 市	68.46	19	福 岡 市	71.93	
20	大 阪 市	68.15	20	堺 市	71.86	



65歳以上の市民が参加した介護予防教室。市内では健康寿命の延伸が課題となっている＝13日、高島公民館

健康ポイント本格実施 体操甲子園も

KAYAMA！市民体操の完成度などをグループで競い合う。市保健管理課は「うらじやで盛り上がる毎年夏の『おかやま桃太郎まつり』のように、市民が笑顔で健康体操を披露し合うイベントにし、体操の普及につなげたい」とする。

介護保険制度で要介護と認定された人について、過去にどのくらい頻度で運動に取り組んでいたか、野菜やアルコールをどの程度摂取していたかを調べ、要介護度との因果関係を究明する。

財政負担抑制へ

厚労省の13年調査によると、市は人口10万人当たりの病院数が7・9施設。全国20政令市の中で4番目に多い。医療機関が充実し、気候も温暖なのに、なぜ健康寿命が短いのか。市は調査、分析に乗り出す。

自営業者や退職者ら市内で16万1508人（1月31日時点）が加入する国民健康保険のレセプト（診療報酬明細書）や特定健診の結果を分析する経費73万円を15年度国保特別会計当初予算案に盛り込んだ。患者が多い大島望、石井聡が担当しました。

「高齢化の進展に伴い、医療費や介護給付費は年々増えている。市財政や市民の負担を抑えるためにも健康な人を増やす取り組みが求められる」。岡山大学大学院医歯薬学総合研究科の浜田淳教授（医療政策）はそう話す。