

## 市民との協働と職域の対策で 職員の健康増進を図る

新潟県 妙高市

妙高市は、「総合健康都市 妙高」の実現をめざし、平成25年にWHO（世界保健機関）が提唱する健康都市連合へ加盟、同時に「妙高市元気づいき健康条例」を制定し、市民の健康増進へ向けた事業を本格化させた。

職員には、こうした事業への参加を促し、いわば市民との協働による健康づくりを積極的に進めつつ、職域での対策も実施している。

### 身体面からメンタルまで 多彩な職域での対策

最初に、総務課人事行革係が担当する、職域での対策から見てみたい。

#### ■一人一健康づくり運動

346人の全職員が毎年度、健康づくりの目標を立て、その目標が達成できたか自己評価するという取り組み。総合健康都市を標榜する市

の職員として、自らも健康づくりに取り組むという趣旨で、24年度から実施している。

目標は毎年5月、自己評価は翌年2月に、各職場の課長補佐・次長を通じ人事行革係に提出する。

各職場の課長補佐・次長は、目標および自己評価提出の際に、広く他の職員にも参考になりそうな事例をピックアップし、人事行革係に伝える。人事行革係ではその情報を基に、自己評価の一覧表を作成。庁内LANの掲示板などを通じ、公開する。

資料は、27年度の一覧表の一部だが、目標は、運動に関するものが目立つ。「適度な運動をすることにより、体力がつき疲れにくくなった、心身がリフレッシュされた、家族とのコミュニケーションが増えた」といった声が多いですね」と語るのは、

#### ■週末等に10分以上のウォーキング、健康体操を実践（定期的な運動の実践）

→朝のラジオ体操がない週末の運動を実施できたのは50%程度。定着というところまでは到達していない。

#### ■農作業、掃除、徒歩で買い物など、軽運動の実践（ながら運動を積極的に実践）

→降雪期にはどうしても実施率が下がってしまう。

止むを得ない部分もあるが、冬場に自宅でできる運動を紹介するなどの取り組みも含め必要か。

#### ■早朝と昼休みの散歩をそれぞれ20分程度実施。

→11月までは毎日実施し体重3kg減（83kg⇒80kg）の目標達成。

その後、降雪期に実施できなくなり2kg増（80kg⇒82kg）

#### ■飲酒の量を少なくし、早寝、早起き、1週間2回の筋トレを行う。

→飲酒は週2回にした。週3回のジョギング、土日の山歩きを実施。今年の冬は少雪だったので、冬もジョギングした。

#### ■暴飲暴食をしない→ある程度心掛けた。年明け以降、休肝日を設けるよう心掛けている。

#### ■野菜を中心とした食生活に心掛ける→概ね実行できた。

#### ■ジョギングを週2回以上、冬期間はクロスカントリースキーに乗る→持病の腰痛や、ふくらはぎの肉離れにより思うようにジョギングできなかった。冬期間は少雪であったが昨シーズン以上にスキーに乗ることができている。

#### ■積極的に登山やトレッキングに出かける→こちらも腰痛、肉離れにより思い通りにはできなかった。

#### ■目標数値には達しなかったが、今後も体重を目標に近づけるよう良いことは継続したい。

#### ■長年、継続してジョギングをしていることからほぼ目標どおりに運動ができた。

#### ■週末、子供とジョギングなど実施することで楽しみながら運動することができた。

#### ■喫煙本数について、年度当初の1日一箱から、1週間で一箱に軽減できた。禁煙につなげたい。

#### ■はね馬アリーナ（総合体育館）の利用に限らず、季節に応じて、総合公園や松山水辺公園での野外での運動を心掛け、ストレス予防に心掛けた。

#### ■また、トレーニング機器については、自宅用に数点購入、健康管理に努めた。

#### ■毎日子どもと一緒に筋トレ（スクワットや腹筋）、週末はジョギングなど外で運動する。

→子どもと一緒に筋トレすることができた。自分の健康管理にもなったし、子どもも腹筋ができなかったができるようになり良かった。ジョギングはあまりできなかったが、できる限り週末は子どもと散歩をしたり外で体を動かすようにした。結果、目標としていた体重管理ができたので良かった。

#### ■資料 平成27年度 一人一健康づくり運動 実施状況・評価（抜粋）

人事行革係主事の桃井唯華さんだ。総合健康都市づくりの拠点として整備された妙高市総合体育館（はね馬アリーナ）の利用に関するコメントも目につく。次に多いのは食事に関する目標と禁煙・減煙、それに米どころのせいとか、飲酒量を減らすといった目標も散見される。

一覧表には、好事例だけでなく失敗事例も含まれている。「なぜ目標達成できなかったか」という理由も、他の職員には参考になるからだ。

### ■ラジオ体操

朝の唱和前に行うラジオ体操は、健康都市連合加盟承認の翌日、25年7月8日に始まった。

午前8時17分から3分間、本庁舎



総務課人事行革係主事・今井英幸さん(左)と桃井唯華さん

支所の庁内放送でラジオ体操第一を流し、子どもの送迎などやむを得ない事情がある職員以外は、原則全員参加する。職員の健康増進に寄与することに加え、後述するように、市が注力しているラジオ体操の普及のため、市職員が率先して実践するという意味合いも込められている。

### ■敷地内禁煙

同市では本庁舎・支所を含め25年10月1日をもって、敷地内禁煙となった。公用車内と職員駐車場の自家用車内、庁舎周辺の道路上の喫煙も禁止。加えて現場作業時や出張時も、勤務時間中は完全禁煙という徹底したものだ。

人事行革係主事の今井英幸さんは、「吸う場所がなくなって大変だ、という職員もいましたが、総合健康都市を標榜する以上、敷地内禁煙は欠かせません。掲示板でたばこの害についての情報提供を行ったこともあり、正確な喫煙率の数字は出ていませんが、これを機に禁煙に踏み切った職員は少なからずいたようです」と語る。

### ■メンタルヘルスチェック

ストレスチェックとほぼ同様の内容の「メンタルヘルスチェック」を、

義務化に先駆け25年度から全職員を対象に実施している。

個人には解析表を返し、集団分析結果は各課長に渡すほか、結果を踏まえた階層別（課・局長、課長補佐・次長、係長、主査）の研修も実施し、職場環境改善に役立てている。

### ウォーキングやラジオ体操など職員は率先して取り組む

市民との協働による健康づくりについては、「元氣いきいき健康条例」に、その理念が示されている。

「元氣いきいき健康条例は、『自分の健康は自分で守りつくる』という趣旨の下、健康づくりについて市民、地域コミュニティ、事業者および市それぞれの責務と役割を明確化しています。したがって市としても、全庁的に取り組み、職員には各種プログラムやイベントに積極的に参加するように各課で呼びかけています」と語るのは、健康保険課副参事／健康保養地（クアオルト）係長の余野野さんだ。

たとえば、ウォーキングの推進、ラジオ体操を骨子とする「歩こう！ 妙高！ 健康プログラム」では、地区ごとに設定したコースマップを市民

や職員に配付したり、各地区でウォーキングの自主活動を行ったりしている。また、健康妙高エコマイレージ事業（日常の健康づくりや市主催の健康・環境関連イベントなどに参加すると付与されるポイントに応じ、景品と交換できる制度）にも積極的に取り組んでもらうよう、全職員に日々の健康づくり活動を記録するカードを配付した。ラジオ体操に関しては、職員も指導者の資格（NPO法人全国ラジオ体操連盟公認）を取得し、各地区や職場でラジオ体操の指導に当たる——などである。



市内の20地区のウォーキングコースを示したウォーキングMAP。A5判で持ちやすいサイズにまとめられている



健康保険課副参事／健康保養地（クアオルト）係長・余野野さん

## 市職員も参加し成果を出した 「妙高高原健康ツアー」

「総合健康都市 妙高」をめざすうえで重要な事業である「健康保養地プログラム」についても触れておきたい。同プログラムは、妙高戸隠連山国立公園や市内に点在する温泉など自然資源を活用した、健康増進に向けた取り組みのことで、この4月から本格的に始動した。

それに先立ち24年度から、市民向け保健指導メニューの確立や将来的な健康・観光産業の活性化を目的に、高原でのウォーキングや温泉プールでの水中運動を取り入れた運動プロ



平成28年度の妙高高原健康ツアーの様子。7月2日から3日にかけて、標高1,300mの世ヶ峰高原での気候療法ウォーキングや温泉プールでの水中運動、運動／保健指導の講話、参加者自らによる朝食づくりなどが行われた。27年度は厚生労働省の「宿泊型新保健指導試行事業」に指定され、28年度は市の単独事業として実施した



企画政策課地域創生グループ主査・斉藤誠（左）さんと、環境生活課生活安全係主事・市川健一郎さん

グラムを、市民や友好交流都市の住民を対象に実施。延べ約4000人が参加した。27・28年度には、これをさらに進めて「妙高高原健康ツアー」を実施、両年度合わせて市職員16人を含む43人が参加した。

ツアーは市内の宿泊施設を拠点に1泊2日の保健指導プログラムを実施。市の保健師や管理栄養士などから食事の指導を受けたり、運動プログラムを体験したりするほか、自己と向き合う時間を十分につくり、行動変容につなげてもらう。その後6カ月間、定期的な体重や運動量の報告と随時の面談など継続的にフォローする——というもの。

28年度のツアーに参加した環境生活課生活安全係主事の市川健一郎さんと、企画政策課地域創生グループ主査の斉藤誠さんに話を聞いた。ちなみに6カ月間で市川さんは6kg、斉藤さんは5kgほどの減量に成功した。全体では平均マイナス5.7kg（最大マイナス18・7kg）、腹囲は平均マイナス5.6cm（最大マイナス13・5cm）という成果が得られた。

市川さんは、「ウォーキングの習慣がついたし、食べるほうも、野菜（食物繊維）から最初に食べる、飲み会の前後は特に食べる量に気を付ける、それに体重計に乗るといったことが、自分の中で定着しました」という。斉藤さんは「宿泊ツアー終了後も、本当に手厚くサポートしてもらいました」と語る。

また、二人は「職場で会うたびに、何kg減ったとか増えたとか、刺激し合いながらできたのも良かった」と口を揃える。

### 役所と職員が変わらなければ 地域全体も変わっていかない

市や関係団体では、市民対象の「健康フェア」やスポーツイベントなどを開催するたびに、市職員にはぜひ

参加をするよう、担当課で周知しているという。

余野さんは、「地方都市の職員は善きにつけあしきにつけ、都市部よりも市民から注目される立場にあります。仕事面でも、健康管理面でも、役所と職員が変わらなければ、地域全体が変わっていかないと感じています」と語る。

健康経営を広めるうえで、地域の企業をサポートしたり表彰したりする自治体は増えてきているが、自ら健康経営に乗り出す例はまだ少ない。しかし今後は、特に地方においては、より積極的に健康経営を実践する責務があるといえそうだ。

ところで地方には、健康増進を図るうえで、大きなアドバンテージがある。前出・斉藤さんは言う。「当市で言えば、自然豊かな遊歩道や登山道、スキー場が、職場や自宅のすぐそばにあります。地方には車社会という健康の阻害要因はあるものの、都会には絶対のない自然資源を積極的に使うことを考えるべきです」。

健康経営だけでなく、観光や地域活性化の面でも、妙高市の取り組みの今後に注目したい。