

もう1つ、では、地方でこういう65歳以上の年齢層がどういう仕事で貢献できるのかなということで考えますと、特にエンジニアの方なんかですと、いろいろそういう技術を使って中小企業等でそれが適合する職場があれば、そこで活躍している方もおられます。

### ●地方の若者への支援

ただ、私の実感からいくと、私が三重大学に参画しておるのもそうなんですけれども、今まで我々が経験してきたことを学生たちにフィードバックすることによって、地方大学にいる学生たちにとっても、全国の動きとか、これからの動きというのを知ってもらって、それでさらに自分の進むべき道を見つけて活躍していただいたい。こういったあたりの仕事というのは結構あると思います。ですから、子供たちの教育にどういふふうに当たれるかですか、この辺というのはいくらさらさら1つずつ整備していく事柄じゃないかなというふうに思っております。第一、若い人たちと接していろいろ議論していると、こちらも若返りまして健康寿命も延びるのではないかと、そういうふうに思っています。そういうものを通して、地方と都会との人口の交流、それによって地方に新しい文化というかな、そういうのが生まれることによって、また地方の若い人たちもそれに触発されると。都会へ流れずに地方へ定住するといった、そういう好循環にもつながってくるのかなというふうに思っておりますので、このあたりをどう現実的につくっていくかということが大きな課題かなというふうに思っております。

### ●地域おこしー若者と高齢者

私はそういう意味でUターン者ですので、中央の事情と、それから地域の事情、いろいろと理解しているつもりですけれども、それぞれ県内の地域、例えば宇気郷村とか、松阪の奥ですね、それから熊野でも幾つかこういう地域おこしの活動が活発になってきたりしていますけれども、限界集落で消えていく村と、宇気郷村なんかはいろいろ活発に動いていますけれども、IターンやUターンの人たちで前向きな人が1人、2人いるところ、こういうところがやっぱり活性化しています。ですので、地域だけで頑張ると言っても、これはやっぱり無理。そこへちょっと若い人たちがかが入ってきて、それでお年寄りとか何かをうまくコーディネートしながら1つの方向性を与えていく、こういうのがやはり成功事例になっておりますので、こういったあたりをどう広げていくのかなといったところが重要かと思えます。

これは今度伊勢志摩サミットが行われる英虞湾ですね。こうやって見ると非常にきれいですね。ですから、三重県をもっと再発見して、いろいろと人がもっと集まってきてよと。最後にこれですけど、カヤックをこいでいるのは私でございます。少しでも健康を維持し、活力を維持するためにカヤックを持って海を渡っておると、こういうことも1つの楽しみとしてやっています。

御清聴ありがとうございました。



## 【田村】

改めましてよろしく申し上げます。

先ほど、大体、私どもの施策については一通り御説明させていただきました。その中で、このパネルディスカッションのテーマは健康づくりというふうに捉えております。

冒頭から言い訳がましいんですが、私、健康福祉部長なんですが、実は、健康づくり、医療に関しましては、もう一人、部長級の担当理事がおります。そちらが担当しております。私は専ら福祉分野ばかりで、先ほどのように、介護保険の保険料がどうこうといいますと私の分野なんですが、健康づくりに関しては、ふだん担当していません。ちょっと弱いところがあって、なかなかいいお話ができなくて申し訳ないんですけども、今日、このパネルディスカッションのテーマが、市としての健康づくりへの取組について御紹介させていただくような形かなということで、担当理事に何かネタはありませんかと言いましたら、実は、私どもの保健センターのほうで、今年度にモデル事業として新しい取組をこの10月にスタートさせたということです。

これがどういうものかといいますと、三重県の後期高齢者医療広域連合が実質は事業主体になるんですが、津市が手を挙げて取り組んでいるので、大もとは国の補助事業になります。津市内の美杉地域、さらにその中のもう1つ細かい単位の伊勢地という地域で、管理栄養士さんがおうちへ入って行って栄養指導にかかわらせていただいたり、あるいは、集会所なんかで集合形式での栄養の関係の食生活の改善というのを、75歳以上の後期高齢者の方、特に重症化のリスクが高いような方、ふだんから高血圧症が出ているような方々に対して、どのようにかかわって、どのようにしていけばその改善が図れるのかということを実地に取り組むということが、ちょうど今この10月から始めております。来月には、その辺の事業の内容について、厚生労働省のほうで、有識者の方々から聞き取りがありますが、そのメンバーを拝見しておりましたら、コーディネーターをお務めいただいています鈴木先生も入っておられるというふうなことで、これも何かの御縁かなというふうに思っております。これは3年間という取組で今からスタートして、今後どういうふうな展開になっていくかわかりませんが、なぜ美杉地域かということなんですが、先ほど私が申し上げたように、津市の高齢化率、27.5%ですが、美杉地域だけを捉えていいますと56%を超えております。さらに、今御紹介させていただいた伊勢地という地域だけ見ますと60%を超えています。

簡単にすぐ行ける病院もない、毎日の買い物をするスーパーもない、そういうふうなところなんです。そういうところでどういうふうな改善が図れるのか、まずやってみようという試みです。これが1つ、健康づくりに関した津市の最近の取組の、まだスタートを切ったところですけども、御紹介とさせていただきます。



そのときに、津市さんのほうからもお手挙げがありまして、実際にどんなことをなさっておられて、どういうことがまだ課題として残っているのかということについてのいろいろお聞かせいただくということで、今のほうでは進めております。たまたま私もそこに絡んでいたものですから、今回、こちらのほうでパネルディスカッションのお世話させていただくこと、本当に偶然だったんですけど驚いております。

ただ、そういう中で、津市さんが先駆的に取り組んでいらっしゃる。1つは、今、田村さんのほうから御紹介がありましたけれども、管理栄養士さんという専門職に地域の中に入っていただいて、要するにアウトソーシングのような形で、そして低栄養、これは葛谷さんのほうからフレイルの話の中であつたと思いますけれども、これは非常に怖いんです。後期高齢者の低栄養というのは非常に怖いものなんですね。あつという間に肺炎を起こしやすくなっていきますし、そういう意味では活力がなくなりますし、筋肉の力もあつという間に衰えていくということがわかっていますから、そういうことを1人でも防いでいく。そして、1人でも生活機能をいつまでも自立していただく。これが実は健康寿命を延ばすという、具体的に言うとそういうことでございます。

そのためにも、やはり地域づくりというのは今後の大事な課題なんですけれども、今回の4人のパネラーの方々から、お一人お一人その専門に応じて、こういう地域づくり、人づくりということによって健康寿命を延ばしていく。特に、雲井さん、田村さんのほうからは、こういった三重県とか、津市とか、実際に皆様のその地域の中で、どんな視点でやっていったらいいのかということをお紹介いただいたと思います。

実は、皆様からもいろいろ御意見をいただいたりとか、御質問をいただいたり、あるいはパネラーの皆さんからももうちょっとお話を聞きたいんですけど、一応、今日はここは4時半までということで時間が切られております。もうちょっと本当に熱心な御議論をいただければというふうに思っていたんですけども、申し訳ございませんが、これもちまして、パネルディスカッション「健康寿命を延ばすための人づくり・地域づくり」というのを終えさせていただきたいと思います。皆様のこれからのこの課題についてのヒントが少しでも思い浮かんでいただければ、我々一同、大変ありがたいと思います。

まず、パネリストの皆さん、どうもありがとうございました。そして、最後まで熱心に聴講されました皆様にも厚くお礼を申し上げます。

どうもありがとうございました。

## 【鈴木】

田村さん、どうもありがとうございました。

実は、今、御紹介がございましたけれども、国のほうでは、後期高齢者の医療制度というものがございまして。これから日本は高齢社会がもっと進行するんですけれども、一番特徴的なことは、高齢者の中でも75歳以上の後期高齢者の方だけが増えていきます。この方々というのは、前期の比較的健康度の高い元気な高齢者と違って、どうしても加齢に伴うような心身の機能の減衰というのは避けられません。その代表的なものが、先ほど葛谷先生が御紹介されたフレイルとか、サルコペニアと呼ばれるものです。



そういう中では、やはり地域のケアというものが必要になります。そのケアをしていくときに、単にケアをする側とされる側という関係性が、される側のほうが得なような気もしますが、そうではないということですね。する側における喜びとか、相互の人間性ということについて、小松さんのほうから今御紹介いただいたと思います。それから、後期高齢の方が増えてくるときに、どうしても地域の活性化ということについては、これはやはり大きな課題になります。というのは、高齢社会というのはみんなで支え合っていく社会ということになりますので、いろいろな専門職や知識を持った人、あるいは、先ほどの雲井さんのお話ではありませんが、Uターンしてきた人材がそこで何とか活躍できるような場、あるいは新しい文化というものも必要になるだろうということで御紹介いただきました。

最後に、今、田村さんのほうから、そういった後期高齢者の医療制度が、あるいは後期高齢者の社会というものが、今後日本では非常に大きな課題を幾つも持っております。特に、後期高齢者の方々がいつまでも自立していただくためにはどうすればいいのか。一番簡単な話が、実は、後期高齢者の方も健診の制度がございまして。ところが、その健診は何をやっているかということ、いわゆるメタボ健診をやっているんですね。簡単に言うと、100歳の人が腹回り88だっただけいいじゃないですか。先ほどの葛谷さんのお話じゃないんですけれども、太っているほうがむしろ健康で長生きをする、特に後期高齢の場合はというようなこともデータとしてきちっと出てきております。そういう中で、後期高齢者の人にとってほんとうに大事な保健事業というのは何だろう。その中で、本当にこれは偶然だったんですけれども、11月に入りましてから、日本全国のモデル的に後期高齢者に対するいろいろな取組をやっている自治体のヒアリングがございまして、厚生労働省のほうで。

そのときに、津市さんのほうからもお手挙げがありまして、実際にどんなことをなさっておられて、どういうことがまだ課題として残っているのかということについてのいろいろお聞かせいただくということで、今、国のほうでは進めております。たまたま私もそこに絡んでいたものですから、今回、こちらのほうでパネルディスカッションのお話させていただくこと、本当に偶然だったんですけど驚いております。ただ、そういう中で、津市さんが先駆的に取り組んでいらっしゃる。1つは、今、田村さんのほうから御紹介がありましたけれども、管理栄養士さんという専門職に地域の中に入っていただいて、要するにアウトソーシングのような形で、そして低栄養、これは葛谷さんのほうからフレイルの話の中であつたと思いますけれども、これは非常に怖いんです。後期高齢者の低栄養というのは非常に怖いものなんですね。あつという間に肺炎を起こしやすくなっていきますし、そういう意味では活力がなくなりますし、筋肉の力もあつという間に衰えていくということがわかっていますから、そういうことを1人でも防いでいく。そして、1人でも生活機能をいつまでも自立していただく。これが実は健康寿命を延ばすという、具体的に言うとそういうことでございます。

そのためにも、やはり地域づくりというのは今後の大事な課題なんですけれども、今回の4人のパネラーの方々から、お一人お一人その専門に応じて、こういう地域づくり、人づくりということによって健康寿命を延ばしていく。特に、雲井さん、田村さんのほうからは、こういった三重県とか、津市とか、実際に皆様のその地域の中で、どんな視点でやっていったらいいのかということをお紹介いただいたと思います。

実は、皆様からもいろいろ御意見をいただいたりとか、御質問をいただいたり、あるいはパネラーの皆さんからももうちょっとお話を聞きたいんですけど、一応、今日はここは4時半までということで時間が切られております。もうちょっと本当に熱心な御議論をいただければというふうに思っていたんですけど、申し訳ございませんが、これをもちまして、パネルディスカッション「健康寿命を延ばすための人づくり・地域づくり」というのを終えさせていただきたいと思います。皆様のこれからのこの課題についてのヒントが少しでも思い浮かんでいただければ、我々一同、大変ありがたいと思います。

まず、パネリストの皆さん、どうもありがとうございました。そして、最後まで熱心に聴講されました皆様にも厚くお礼を申し上げます。

どうもありがとうございました。