

復興は健康から

いわて東北M・Mの取り組み

—⑦—

文部科学省、復興庁による復興支援事業の一環として行われる今回の東北メディカル・メガバンク事業は、10年間で事業期間として計画されている。

気仙地域では、本年度は大船渡市と住田町でスタートし、陸前高田市では来年度以降スタートする予定である。

当然ながら地域の健康づくりは10年間で完了するものではない。気仙地域における復興に向けた取り組みと同様に、10年単位の長い目で見た取り組みが必要であり重要な

は震災前から国や県の高齢化率を上回るスピード（平成22年国勢調査：国23%、岩手県27.2%、気仙32.9%）で推移し

き、日本人は長寿であることが知られている。今年7月に厚生労働省が発した平成24年の平均寿命をみると、女性は86・41歳（世界第1位）、男性は79・94歳（世界第5位）である。気仙地域で

ていたものの、「健康な高齢者が生きがいを持ち、共に支え合い、明るく豊かに暮らすことのできる気仙」を実現するためにさまざまな活動が行われていた。

「気仙健康・長寿の里構想」の中でも、「一人ひとりが元氣・地域が元

を進めていくにあたり、国が平成20年度から実施している特定健診・特定保健指導では、「行動変容ステージモデル」の考え方を取り入れている（下図）。現時点で「健康に関する何らかの行動を行っているかどうか」で、その人の行動変容のステージを考え、次のステップにつながっていく

長い目で見た健康づくり

一人ひとりの行動が、将来、地域の元気に

り、日本人は長寿であることが知られている。今年7月に厚生労働省が発した平成24年の平均寿命をみると、女性は86・41歳（世界第1位）、男性は79・94歳（世界第5位）である。気仙地域で

ていたものの、「健康な高齢者が生きがいを持ち、共に支え合い、明るく豊かに暮らすことのできる気仙」を実現するためにさまざまな活動が行われていた。

「気仙健康・長寿の里構想」の中でも、「一人ひとりが元氣・地域が元

を進めていくにあたり、国が平成20年度から実施している特定健診・特定保健指導では、「行動変容ステージモデル」の考え方を取り入れている（下図）。現時点で「健康に関する何らかの行動を行っているかどうか」で、その人の行動変容のステージを考え、次のステップにつながっていく

健康寿命をのばすには？

「健康な高齢者が生きがいを持ち、共に支え合い、明るく豊かに暮らすことのできる気仙」を実現するためにさまざまな活動が行われていた。

は、今回の健診・調査事業をきっかけにしていただけだと思う。健康づくりは一人ではできない。いろいろな機会や多くの人とかかわることで初めて進めていくことができる。私たちも今回の機会を大切に、

り、日本人は長寿であることが知られている。今年7月に厚生労働省が発した平成24年の平均寿命をみると、女性は86・41歳（世界第1位）、男性は79・94歳（世界第5位）である。気仙地域で

ていたものの、「健康な高齢者が生きがいを持ち、共に支え合い、明るく豊かに暮らすことのできる気仙」を実現するためにさまざまな活動が行われていた。

は、今回の健診・調査事業をきっかけにしていただけだと思う。健康づくりは一人ではできない。いろいろな機会や多くの人とかかわることで初めて進めていくことができる。私たちも今回の機会を大切に、

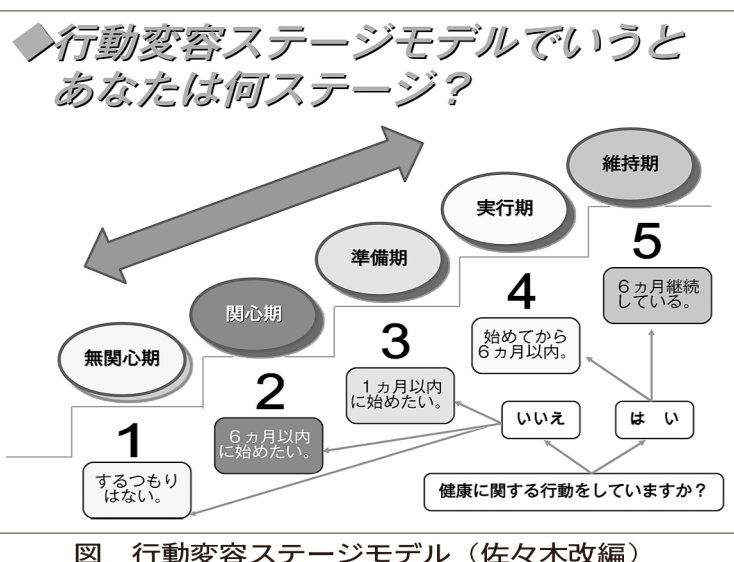


図 行動変容ステージモデル（佐々木改編）