

元気に“本気”で取り組む 久山独自の健康づくり



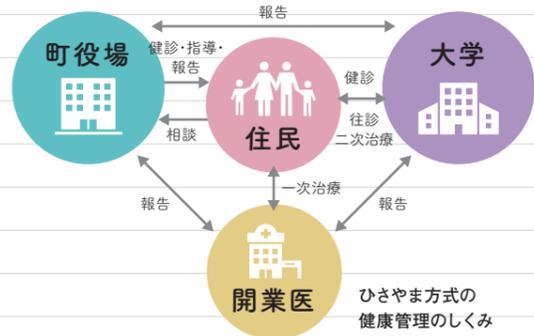
久山町と九州大学久山町研究室が共同で行っている健診事業と久山町研究。
50年以上続く取り組みは、世界からも注目を集める健康のまちをつくりました。

1 40歳以上の町民全員に 人間ドックレベルの健診

1961年に久山町と大学の連携のもとで始まった町の成人病検診は、現在でも生活習慣病予防健診として継続されています。5年に一度の一斉健診では40歳以上の町民の70%以上の方が受診されています。人間ドックレベルの手厚い健診は、その日のうちに検査結果が出るのが特長で、医師による詳しい診察・結果説明とともに保健師や管理栄養士による生活のアドバイスも行われます。



生活習慣病予防健診の様子



2 ひさやま方式 大学との連携で 生まれた健康づくり

久山町ヘルスC&Cセンターには、九州大学久山町研究室の医師が常駐して町民の健康・医療相談を受けています。町民を中心に町役場(行政)と大学および町内の開業医が連携し、健診事業と久山町研究を町民の健康に役立てていくシステムは「ひさやま方式」と呼ばれ、世界から注目を集めています。このひさやま方式によって、3大死因である心疾患・脳卒中・がんを含むすべての死亡率が全国より10~20年先行して低下しており、50年以上にわたるこの取り組みは確実に成果をあげています。



ひさやま健康ライブラリー



久山町の健診カルテ



久山町ヘルスC&Cセンター内にはフィットネス施設もあり、多くの町民の方が利用されています。

3 健康状態の 見える化で

安心して暮らせるまちに

生活習慣病予防健診のメリットは、早期発見・早期治療ではありません。健診内容は、自分の身体・生活を知ることができることに重点を置いており、受診することで健康状態の“見える化”を実現しています。また、平成30年度から自分で健康管理ができるアプリ「KenCoM」を町民に提供し、健康のレベルアップと予防に役立てていきます。

Hisayama Talk

久山町研究を行う先生方に聞きました “ひさやま方式”の 今とこれから

—久山町の健康に関する取り組みについてどう思われますか？

二宮 久山町は、私たち九州大学を中心とした研究スタッフとともに、健診によって町民一人ひとりの健康状態を把握しながら、町全体の病気の実態を明らかにしています。研究スタッフは健診を受けた方々について剖検を含めた予後調査を行い、病気の原因を究明しています。そして町は研究スタッフや開業医の先生方とともに、その成果を健診や予防活動を通じて町民の病気の管理・予防に役立てています。このように大学と連携して科学的で精度が高い町民の健康づくりを行っている先進的な自治体は、世界的に見ても久山町しかないのではないのでしょうか。

九州大学大学院医学研究院
衛生・公衆衛生分野教授
二宮 利治 先生



清原 このような健康増進の取り組みは本当に素晴らしいことですが、久山町のすごさはそれにとどまらないことです。町のスローガン「人の健康、土地の健康、社会の健康」にあるように、町は町民の健康だけでなく、きれいな水や空気、豊かな土壌を育む自然環境を守ることや、町民の暮らしを支える健全なコミュニティ作りを歴代の町長が受け継いで推進しています。これも他に類を見ないすごいことですね。

—取り組みの結果はどのように出ているのでしょうか？

清原 久山町のデータの精度が高いため他の地域と単純に比較できないのですが、唯一比べられるのが死亡率です。日本人の3大死因であるがん・脳卒中・心疾患の死亡率を久山町と全国で比べると、2000年代には久山町の方がそれぞれ18%、36%、50%も低くなっています。その他の死因も-19%です。現在の久山町民は日本人の平均より10~20年先行して死亡率が下がってお



九州大学名誉教授
久山町ヘルスC&Cセンター長
清原 裕先生

り、まるで「未来の日本人」のようです。
二宮 現在全国で糖尿病と認知症が増えて大きな問題になっていますが、久山町では2010年代になり糖尿病が減少に転じ、認知症も減少の兆しが見えます。これは健康管理に携わっている私たちに取ってしまっても大変嬉しいことです。

—取り組みに関わられる立場として、
これからの目標はありますか？

清原 超高齢社会を迎えたわが国では、これからの一番大きな健康問題は認知症です。久山町は久山町研究および開業医の先生方と連携しながら健診事業などを通じてその予防・管理に取り組んでいますが、今後持てる力をさらに結集して認知症予防の取り組みを加速する必要があります。

二宮 健診は病気を見つける機会ではなく、受けた人が“健康の通知表”を見て、健康状態を知ることができる絶好の場だと思っています。そのため久山町ではヘルスC&Cセンターができた20年ほど前から、健診を受けた当日にすぐ結果を見て、指導を受けることができるシステムを導入していますが、今後は、これらの取り組みに加えて“健康状態の見える化”を進めていきたいと思っています。現在、久山町と私たちは、町民の一人ひとりが自分の健診データや健康状態をスマホでチェックできるようにするツールを開発しています。このツールを使って、みんなで運動していただいたりして、楽しく活用していただくと良いと思っています。このような活動を通じて認知症だけでなく生活習慣病全体の予防を推進したいと思っています。



ヘルスC&Cセンター内には、九州大学の久山町研究室があります