

ボックス3. 市民による健康づくりの取り組み例（健康づくり0次クラブ）

本ボックスでは、市民の健康づくりの推進などを目的として、2007年から京都大学と連携して独自の健康づくりの取組を進めている長浜市の「健康づくり0次クラブ」の事例についてみていく。

ボックス3. 1. 長浜市概要

長浜市は、滋賀県の東北部に位置し、北は福井県、東は岐阜県に接している。2010年1月1日、旧長浜市、東浅井郡虎姫町、東浅井郡湖北町、伊香郡高月町、伊香郡木之本町、伊香郡余呉町、伊香郡西浅井町の1市6町が合併して誕生した。

長浜市の総人口は11万8千人（滋賀県の8.3%）で、滋賀県（全国の1.1%）で2番目に人口の大きい都市である。そのうち、65歳以上人口比率（26.4%）、75歳以上人口比率（13.5%）はそれぞれ全国平均（26.3%、12.7%）と比較して高い。

医療供給体制をみると、人口10万人当たり病院数（3.4軒）、同一般診療所数（77.8軒）、同医師数（211人）は全国平均（6.7軒、79.5軒、243人）と比較していずれも大きく下回っているが、人口10万人当たり病床数（1,235床）は、全国平均（1,232床）を上回っている。

また、介護保険における統計情報をみると、要介護（支援）認定率（18.4%）は、全国平均（17.9%）と比べて高い。要介護度区分別にみても、要介護度2以下の認定率（11.3%）は全国平均（11.7%）より低いが、要介護度3以上の認定率（7.1%）が全国平均（6.2%）と比較して高いという特徴がある。

要介護度3以上認定率が高いこともあり、要介護（支援）認定者1人当たり介護サービス費用（1,686円/年）も全国平均（1,533円/年）と比較して高い。

介護供給体制をみると、例えば、第1号被保険者10万人当たり介護老人福祉施設定員（1,996人）や同介護老人保健施設定員（898人）等の主に要介護度3以上の認定者が使用する施設介護についても、全国平均（1,533人、1,089人）と比較して多くなっている³⁰。

ボックス3. 2. 「ながはま0次予防コホート研究」の概要

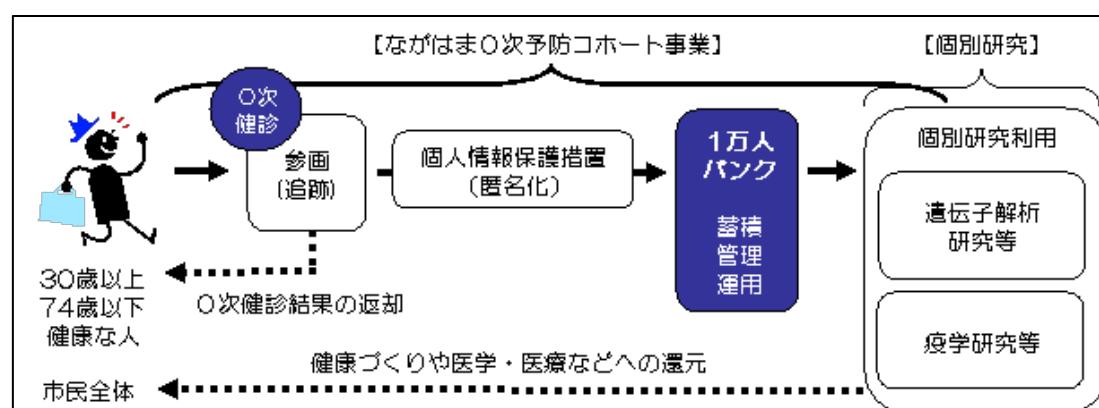
長浜市と京都大学医学研究科は、「市民の健康づくりの推進」と「医学の発展への貢

³⁰ 総務省「平成27年度国勢調査」、厚生労働省「平成27年度医療施設調査」、「平成27年度介護保険事業状況報告（年報）」、「平成27年介護サービス施設・事業所調査」、「平成26年医師・歯科医師・薬剤師調査」より。

献」を掲げて、2007年より「ながはま0次予防コホート事業」を連携して実施している。当該事業は、長浜市民1万人を目標に参加者を募り、参加者から提供された試料等³¹の蓄積および管理運用を行っている。

当該事業で蓄積した試料等を京大医学研究科が実施するさまざまな医学研究に提供し、活用する³²ことで、がんや脳卒中、心筋梗塞やメタボリックシンドロームを中心とする生活習慣病等の発症メカニズムを解明し、広く医学の発展に寄与することを目指している。

ボックス図表3-1 ながはま0次予防コホート事業の仕組み



(備考) 長浜市<<http://www.city.nagahama.lg.jp/0000001766.html>>より引用。

また、この事業を通じて、京都大学医学研究科の健康づくりに関する豊富な知識と最新の情報を市民に提供することで、市民の健康に対する意識を高め、市民が自ら健康増進を図ることを目指している。「0次予防」とは、一人ひとりの体質に合わせて生活習慣などの改善を行い病気の予防を推進するという考え方で、子や孫の世代（将来世代）に花開く健康づくりの取組のこととしている。

ボックス3. 3. 特定非営利活動法人 健康づくり0次クラブ概要

「0次予防コホート研究」の特徴の一つは、市民が積極的に関与していることである。その中心となっているのが、特定非営利活動法人「健康づくり0次クラブ」であり、市民が中心となって、市内各地で精力的にボランティア活動を行っている市民をリクルートすることによって誕生した（2018年2月現在、約60人）。

「ながはま0次予防コホート研究」の参加者集めのみならず、0次健診の受託や、

³¹ 長浜市によると、試料等とは、参加者から提供を受けた血液、尿、DNA、遺伝子配列情報、健診結果及び調査結果のこと。

³² 事業の参加者の個人情報の取り扱い、研究の進捗や結果を市民が知るプロセスなどに関するルール作りも行われており、「ながはま0次予防コホート事業における試料等の蓄積及び管理運用に関するルール（通称：ながはまルール）」が作成されている。

京都大学大学院医学研究科のCOI研究³³の受託等も行い、活動の場を広げている。

ボックス図表3-2 特定非営利活動法人「健康づくり0次クラブ」の沿革

年月	出来事
2007.5	長浜市と京都大学大学院医学研究科が「ながはま0次予防コホート事業」の共同実施協定を締結
2007.9	0次健診パイロット事業開始
2008.6	ながはまルール策定 市民ボランティア活動開始
2008.11	0次健診ベースライン調査開始
2008.12	任意団体「健康づくり0次クラブ」設立
2009.8	特定非営利活動法人「健康づくり0次クラブ」の認証
2010.11	0次健診10,082人の参加達成
2011.11	季節性インフルエンザワクチン接種後の免疫応答に関する網羅的オミックス解析の実施
2012.2	長浜0次睡眠研究（なごする研究）の本研究開始
2012.11	第2期0次健診パイロット事業開始
2013.7	第2期0次健診本調査開始
2013.11	京都大学COI研究「高齢者向けタイト施策テスト」（ミズノ（株））
2014.3	京都大学COI研究「ひざサポーター試作品テスト」（ミズノ（株））
2014.1	皮膚老化のメカニズム解明を目指した統合御ミックス研究（お肌健診）の開始
2014.11	京都大学COI研究「ライフレコーダーに関わる実証テスト」（（株）日立製作所）
2015.12	京都大学COI研究「骨盤ベルト試作品テスト」（ミズノ（株））
2016.1	京都大学COI研究「コミュニケーションロボットによる見守り実証テスト（独居の高齢者とその遠隔地調査住家族）」 （ミズノ（株）、シャープ（株）、日本ユニシス（株）など）
2016.6	第2期0次健診本調査の追加募集の実施
2017.8	第3期0次健診本調査開始

（備考）「健康づくり0次クラブ」ヒアリング資料より作成。

健康づくり0次クラブは、0次予防コホート研究に関わる長浜市と京都大学との連携や0次健診の他にも、健康づくりを通して、長浜市民の心と体の健康づくりに貢献している。例えば、家族みんなで健康について関心を持ち、楽しく学べる「健康フェスティバル」、会員のための勉強会である「0次サイエンスカフェ」、医療従事者や専門家が、自治会、婦人会、老人会等へ出前して生活習慣や、病気について詳しく聴くことができる健康講座「おでかけ0次カフェ」、心と体の健康づくりに役立つ情報や、ながはま0次予防コホート事業、0次健診の紹介などを掲載している広報紙「げんき玉」の発行等を手掛けている。

ボックス3. 4. インタビュー³⁴

日時：2018年2月28日（水）13:30～16:00

場所：長浜市保健センター湖北分室内³⁵

（1）ながはま0次予防研究コホート研究について

（1）-1. 「ながはま0次予防研究コホート研究」の実施に至った経緯

³³ COI STREAM (Center of Innovation Science and Technology based Radical Innovation and Entrepreneurship Program) とは、文部科学省が2013年度より開始している、10年後の目指すべき社会像を見据えたビジョン主導型のチャレンジング・ハイリスクな研究開発を最長で9年度支援するプログラムのこと。

³⁴ 本インタビューは、田中吾朗（内閣府政策統括官（経済財政分析担当）付参事官（企画担当）付参事官補佐）、坂本秀次（内閣府政策統括官（経済財政分析担当）付参事官（企画担当）付政策調査員）、林俊樹（内閣府政策統括官（経済財政分析担当）付参事官（企画担当）付政策調査員）が担当した。

³⁵ 先方は、辻井信昭氏（健康づくり0次クラブ代表）、宮川照代氏（健康づくり0次クラブ理事、事務長）及び伊吹真成氏（健康づくり0次クラブ）。

- ・長浜市は人口動態に変化が少なく、死亡者の約90%は2病院（長浜市民病院もしくは長浜赤十字病院）に集約されている。
- ・京都大学医学研究科長から市立長浜病院の院長へ、ゲノム解析を含めたコホート事業を長浜で受けてもらえないかと打診があった。
- ・事業が締結されてから、約2年間をかけてルール作り³⁶を実施。ルール策定委員は長浜市、京都大学医学研究科が任命・委嘱した自治体職員、市議会議員、地域病院の病院長、個人情報の観点から弁護士・法律家、医学研究者、生命倫理学者、また市民側から3名（後に「健康づくり0次クラブ」を立ち上げる辻井信昭氏を含む）で構成されている。
- ・医学研究を始める前に大学、市民、自治体、有識者などで構成された委員会で研究を遂行する上でのルールを作ったことは、当時国内では初めての画期的なことであった。

（1）-2. 1万人参加に至ったポイント

- ・長浜市は、当時の特定健診対象者約20,000人のうち、約10,000人にはがきを送って事業への参加登録を依頼したが、約300人しか集まらなかった。そうした経緯から、「健康づくり0次クラブ」が中心となって参加者集めが始まった。
- ・ゲノム研究は、最終的に個人の一生を追跡する、期間の長い研究であることから、圧力で参加者を集めてもダメだと考えた。市長に対して「市長命令を使わない」、長浜市に対して「行政力を使わない」、商工会議所や企業等に対して「社長命令を使わない」ことを要請し、市の下部組織である自治会や婦人会も使わないで人を集めることとした。
- ・市の若手職員と二人で各公民館を約3か月かけて回り、その地域でボランティア活動をしている人々を5人程度ずつに、協力をしてもらうことにした。
- ・研究参加してもらうための説明文書を作成し、個別に参加の依頼活動を行った。その際に、以下の点に留意した。▽説明文書に書いてある以上のことは言わない、▽「良い事業だから参加してください」という勧誘はしない、▽批判も含めて相手の意見を全て肯定する。こうした勧誘で、約1,300人程度が集まった。

³⁶ ながはま0次予防研究コホート研究の試料の共有等をルール化した「ながはまルール」のこと。長浜独自のルールを策定し条例化している。ポイントは以下の通り。▽バイオバンクの形態に合わせている、▽人権尊重を医学的利益より尊重、▽二重の匿名化、▽独自のインフォームドコンセント、▽京都大学の倫理委員会と長浜市の事業審査会での二重の倫理審査、▽遺伝子配列情報の非開示、▽各項目の定期的な見直し。

- ・健診を受診した人々が、「非常に詳細に検査してくれる³⁷⁾」ということを知人に紹介することで広まっていき、結果的に2年半で1万人を達成した。
- ・第2期(第1期(2007~2010年)の5年後)の不参加率は約10%と非常に少なく非常に高い追跡率を達成している³⁸⁾。第2期健診からは「健康づくり0次クラブ」の案内は、案内状を送付のみならず「健康づくり0次クラブ」が電話や訪問等で受診勧奨の連絡することで、参加人数を増やす努力をしてきた。
- ・他の疫学研究を参考にはしたが、独自のやり方を模索し、進めていくことが重要。例えば、フラミンガム等海外の大規模疫学調査では膨大な研究費や寄付金、研究者を雇い入れている。長浜で実施するに際して、そのような方法をそのまま取り入れることは不可能であり、独自のやり方を模索していった。

(1) - 3. 長浜市や京都大学との連携や役割分担

- ・当初は、「ながはま0次予防コホート研究」の参加者1万人を集めることが、「健康づくり0次クラブ」の目的であったが、その後市民へ参加を促す目的で行った健康フェスティバルの開催や、健診事業の受託等、「健康づくり0次クラブ」の役割は年々変化している。
- ・当初は、0次健診の運営は、京都大学と長浜市で行っていたが、15人いた長浜市の職員も第2期では半数以下になった。予算も人も少ないうえに、担当者の異動などもある。こうした状況を見て、出来るだけの支援を「健康づくり0次クラブ」でやっていた、ということになった。
- ・0次健診の検査項目は、京都大学が方針を立てているが、運営委員会では「健康づくり0次クラブ」が現場の意見を伝える。また、0次健診当日は、受付は個人情報管理者である長浜市が行うが、全体の流れや最後のチェックは「健康づくり0次クラブ」が行う。当初は誘導等のみであったが、今では検査技師の補助作業等も可能な範囲で手伝っている。
- ・0次健診は主催者側の負担も大きい。長浜市内2か所で約30~40日にかけて、約100人が参加しそのサポートをしている。健診会場内での親切な誘導などに気を配

³⁷⁾ 0次健診では、事前に700項目の日常の質問をするが、この回答に早くても1時間半かかり、健診自体も2時間半~3時間かかる。2時間からからない人間ドックと比べても非常に詳細な健康診断と言える。

³⁸⁾ 第2期健診参加者8,559人(第1期参加者10,082人に対して約85%)は、死亡と転出者、不参加による減少だが、不参加は全体の10%程度しかなく、非常に高い追跡率と言える。

っている。

- ・京都大学、長浜市、「健康づくり0次クラブ」で、定期的にワーキングを行っている。新しい検査項目の追加等、課題点を話し合う機会を月1回程度設け、担当が変わっても事業に影響がないようにしている。

(1) - 4. 0次健診に参加している長浜市民の意識

- ・研究自体が市民のためになる、という感覚がある。京都大学の考え方も、研究自体が世界との共通の研究になる、というものであるが、0次健診を受ける市民の側も「人のためになる」という心が生まれているようである。
- ・強制せず、人の繋がりで集めたことが、高い追跡率に繋がっていると思う。参加している市民の自覚が非常に高いと感じる。

(2) 健康づくり0次クラブについて

(2) - 1. 0次クラブを立ち上げの経緯

- ・「健康づくり0次クラブ」発足のきっかけは、「ながはま0次予防コホート事業」。0次健診に市民1万人の協力を得る取組としてスタート。
- ・第1期0次健診の頃から、将来世代の健康づくり応援の主旨で「市民が思いを伝える会」を開催し、その流れで「ながはま0次予防研究コホート研究」に1万人参加してもらうための調査を開始。その後、任意団体「健康づくり0次クラブ」を設立し、特定非営利活動法人の認証を受ける。
- ・定款にも「健康的な街を作っていくこと」を謳っている。会員構成は長浜市民を中心に約60名で発足した。現在ではコア会員32名、ウェル会員等約6,800名。
- ・役員は、最初に集まった60人を4つのグループに分けて会議をし、その時のリーダー8人で理事を作った。理事も時代によって変化していき、今では、医師、歯科医師、介護事業所経営者、検査技師等の医療・介護系や、一般の経営者等から構成されている。

(2) - 2. 設立から年数が経った現在まで活動量を維持しているポイント

- ・コンプライアンス委員会³⁹を設置し、都度相談しながら進めることで問題が起きなかった。医療の分野に市民が簡単に手を出せるものではないが、情報セキュリティなど医療のシビアな面で専門家から助言をもらいながら進めたことがポイント。このセキュリティ委員会において、専門の先生方にアドバイスをもらっていないければ、早い段階で問題が起きて、活動できなくなっていたかもしれない。
- ・健診時にスタッフが精力的に取り組むこと、毎月の会議をメンバーが自発的に開催し意見交換をすること、等精力的に活動している。その背景には、「心と体の健康づくり」が元々の目的だったが、近年では「地域の健康づくり」という事業展開に切り替わっていることも影響。
- ・発足当初のメンバーは、現在では高齢になり参加出来なくなっているケースがあるが、その分青年商工会議所のメンバーなど、若手が参加することで、組織としての若返りも進んでいる。理事も若く次を担うメンバーが揃っている。40年後にどういった町づくりをするのか、長期的な視点で取り組むことが重要。
- ・経済活動を起こさないと活動も続けていくことができない。新しく事業を始め、儲かったものは地域へ還元をする。地域や、その地域に住む若者へ投資をしていくことが重要。医学、科学の発展は目覚ましく、常に発展しており、それに合わせて生じる新しい事業に協力していく。
- ・近年では、京都大学大学院医学研究科のCOI STREAM拠点研究の中で、予防・先制医療での健康の見守りに関する研究について、京都大学から委託を受け、ながはま0次予防コホート事業をベースに長浜をモデルとして住民の健康と地域活性化に向けた未来都市型プログラムを開発するに当たり、住民参加基盤の体制構築への協力を実施している。
- ・今後も、1万人の参加者がベースにあるので、研究としての魅力はある。開始から10年がたつので、新しいルールの検討も始めている。例えば、コホート研究の一環として実施しているシャネル・リサーチ・アンド・テクノロジー（株）の健診では顔写真を取る。その写真を個人情報として取り扱う必要があるなど時代と共に必要なルールも変化していくので柔軟に対応していきたい。次の段階としては、地域住民と繋がるような役割になりたい。

³⁹ 外部からの専門家として、吉澤剛氏（委員長、大阪大学大学院医学研究科 医の倫理と公共政策教室准教授）、浅野有紀氏（同志社大学司法研究科教授）、奥山紘史氏（元NEC起業塾顧問、元RISTEXアドバイザー）、小島あゆみ氏（サイエンスライター兼エディター、NPO法人からだとこころの発見塾理事）、畑中綾子氏（東京大学高齢社会総合研究機構客員研究員）が携わっている。

(3) 健康づくりの取組について

- ・「いきいき健康フェスティバル」は、後援している団体⁴⁰が主体となって各ブースの企画を主体的に作っている。イベント会社へは委託せず、全て自前で開催。
- ・それぞれの立場で問題意識をもって、それに合わせた企画を実施している。また、教育委員会に活用し、全校から子供に案内をしている。子供が参加したくなるブースも設けることで、子供から親へ伝播をさせている。
- ・長浜バイオ大学を利用したイベントとなり、大学と地域のイベント、という位置付けにもなっている。
- ・「市民目線」で、健康づくりを企画していくことがポイント。行政主体、病院主体では市民と考え方が異なる可能性がある。
- ・若い頃からの健康維持や、地域で生きていることの面白さを仕掛けていくことが必要。健康を活かした町作りには子供に対するアプローチが重要。独居老人を介護施設に入れて終わりという視点ではなく、その前から地域で面倒を見ることが必要。施設受け入れとは別の次元の話として、若い時代から地域との繋がりが切れていることが課題ではないか。

⁴⁰ 「いきいき健康フェスティバル」は年1回、健康づくり0次クラブの主催で開催されている。長浜市、京都大学大学院医学研究科、長浜バイオ大学、湖北医師会、湖北歯科医師会、市立長浜病院、長浜赤十字病院、長浜市立湖北病院、湖北薬剤師会、滋賀県放射線技師会、滋賀県作業療法士会、滋賀家看護協会、長浜市教育委員会、長浜青年会議所、滋賀県臨床検査技師会、滋賀県湖北健康福祉事務所（長浜保健所）、1000人献血の会、等が後援をして、スタッフ約200名、ボランティア約200名の体制で運営している。2010年に開始し、2017年の参加人数は約9,000人と非常に多くの市民が参加している。