

シニアの健康長寿を支える社会参加 学びを通じて地域とつながる活動を推進

公益財団法人長野県長寿社会開発センター 理事長

内山二郎さん



健康長寿国である日本のなかでも、トップクラスの平均寿命・健康寿命を誇る長野県。同時に高齢者の有業率でも全国1位※となっており、高齢者が活躍している地域ともいえます。今回は、公益財団法人長野県長寿社会開発センター理事長の内山二郎さんにご登場いただき、長野県における健康長寿の秘訣や、同センターが取り組んでいるシニアの社会参加と地域活性化について、お話をうかがいました。

うちやま・じろう

大学卒業後、マグロ船乗り、港湾労働者、映画助監督、テレビディレクターなどを経てフリージャーナリストに。アジア、アフリカ、北欧、東欧、オーストラリアなどを取材。1983(昭和58)年に病氣療養のため帰郷、長野県を拠点に活動を始める。国際理解、地域づくり、障害者福祉、高齢者問題などにかかわる。2013(平成25)年より現職。

※ 総務省統計局「平成29年就業構造基本調査」

戦後から取り組んできた健康・栄養指導で 全国トップクラスの平均・健康寿命

——長野県は平均寿命、健康寿命ともに全国トップクラスにあります。健康長寿を長年維持してきた要因とは何でしょうか。

内山 2020（令和2）年の統計によると、長野県の男性の平均寿命は82・68歳で全国2位、女性は88・23歳で全国4位^{*1}です。健康寿命では男性が81・1歳で全国2位、女性が85・2歳で全国1位^{*2}となっています。この要因についてよく聞かれるのですが、統計分析では、①高い就業意欲や積極的な社会活動への参加による生きがいを持った暮らし、②健康に対する意識の高さと健康づくり活動の成果、③高い公衆衛生水準および周産期医療^{*3}の充実——の三つが指摘されています。特に②の健康づくりに関しては、行政と地域の健康ボランティアが連携し、戦後間もないころからの長い活動の歴史があるのです。

長野県では、「保健補導員」という住民の方が、保健師や医師と一緒に地域で健康指導

や食事の栄養指導を行う活動を、昭和20年代から行っています。この保健補導員制度は長野県が最初といわれています。また、地域の「食生活改善推進員」が行政と一緒に食生活改善運動を展開し、これらの取り組みの積み重ねが、長野県の健康長寿を実現したといわれています。

なかでも、特筆すべき取り組みが、佐久総合病院（佐久市）による農村医療への取り組みです。若月俊一^{わかづしゅんいち}という医師が「病院は病気になった人待つ場所ではない。医療者自ら地域に行くべきだ」と提唱し、昭和30年代から出張診療や健康・食事指導が始まり、その際に医師や保健師、看護師が役者になって、演劇を通じて看護や食事のあり方を教える活動を行いました。こうした長年の伝統が地域住民に浸透し、健康に対する意識を引き上げたのです。

——就業意欲の面でいうと、長野県は高齢者の有業率も全国1位となっています。
内山 いろいろな要因が考えられますが、

元々生まれ故郷が農業や林業を行っていたという背景があります。都市部の会社員と比べ、長野県の場合は定年退職後、家業の農業や林業を引き継いで仕事をする人が多いからだと思います。退職後は、子どものごころからどき手伝っていた家業を行うのが普通の光景なのです。

——長野県長寿社会開発センターでは、長野県シニア大学（以下、「シニア大学」）の運営などさまざまな活動を展開されていますね。

内山 変遷を説明すると、「シニア大学」は1978（昭和53）年に開設された「長野県老人大学」にさかのぼります。1989（平成元）年に長野県長寿社会開発センターが設立され、そこに老人大学の運営が移管、2008年に名称が「シニア大学」に変わりました。シニア大学は、シニア世代の多様な生き方、価値観を大切にしながら自ら地域的課題に気づき、学習を通して社会参加へのきっかけをつかみ、地域とかわる人材を育むことを目指しています。2013年には長野県長寿社会開発センターの改革が行われ、シニア大学が従来から掲げてきた目的である「生きがいづくり」、「健康づくり」、「仲間づくり」に、新たに「社会参加の推進」が加わりました。

*1 厚生労働省「令和2年都道府県別生命表の概況」

*2 公益財団法人国民健康保険中央会「平均自立期間・平均余命都道府県一覧（令和2年統計情報分）」

*3 周産期医療……妊娠22週から出生後7日未満までの期間をさす「周産期」を含む前後の期間における医療体制のこと



健康寿命が延び、教育・仕事・引退の人生の3ステージから、現役時代につちかかってきた経験や知識を活かした「人生三毛作社会」の実現を重要課題に掲げるとともに、シニアのニーズを把握し、社会参加の活動とマッチングさせる機能として「シニア活動推進コーディネーター（以下、「コーディネーター」）をセンター内に配置し、シニア大学の企画・運営を行う社会活動推進員と連携してシニアが主体的に社会参加活動や地域づくりに参画できる支援体制づくりに取り組んでいます。

「シニア大学」で、社会参加や地域づくりをうながすためのさまざまな支援を実施

コーディネーターは、本部および県内各支部に計11人が在籍。現場に足を運んで地域のニーズを発見し、さまざまな団体や機関を結びつけ、シニアの居場所と出番をつくり出し、地域の課題を解決するのが役割です。当センターが発行している事例集『信州版人生三毛ウサク劇場』もその成果の一つです。各地域で自然発生的にできたシニアのグループの活動を「見える化」しようという事例集です。現在、第三版ですが、コーディネーターの視点で「趣味・特技を活かす」、「キャリアを活かす」、「学びを活かす」などの五つに分類し、活動事例を紹介しています^{※4}。インターネッ卜でダウンロードもできますし、全国の自治体からも問合せがきています。

—— 学びの場であるシニア大学では、どんな方たちが、どのようなことを学んでいるのですか。

内山 シニア大学は地域とかわる人材をみずす「一般コース」（2年制）と、地域の課題解決に取り組むスキルを学び、豊かな発想力と

行動力で地域づくりにかかわることができる「シニア地域プロデューサー」を養成する「専門コース」（1年制）があります。一般コースは県内各地に10学部あり、教養講座、趣味・健康・交流講座に加えて社会参加をうながす地域づくり講座があります。1年次は年間60時間の授業のうち、地域づくり講座に12時間、2年次は24時間をあて、関心のある事柄ごとにチームを組んで、テーマの決定、活動計画づくり、実践、発表を行い、卒業後の活動につなげます。学生数は最盛期で1学年1000人以上あり、「コロナ禍で減少したものの回復を見せ、今年は550人まで増えました。入学対象者は50歳以上ですが、平均年齢は約70歳。元会社員の方や主婦もいれば、農業を行っている人や現役議員、元村長、中学卒から大学院卒まで、多様な人たちが学んでいます。

一般コースは地域づくりや社会参加のきっかけづくりの場ですが、専門コースはこれまででつちかった経験などをベースに、地域課題

※4 <https://nicesenior.or.jp/publish/jireishu/>

を解決する活動者とプロデューサーを養成する目的で2017年度に開設されたコースです。ライフデザイン、コミュニケーションデザイン、ビジネスデザインの三つのコースがあり、定員は全部で30人。入学にあたっては履歴書と実現したいテーマに関するレポートを提出してもらい、面接も実施します。1年間学び、卒業時には修了証書に加え、「シニア地域プロデューサー」の称号がついた名刺を100枚差しあげます。現在は6期生が学んでいます。これまで約120人が卒業しています。

——卒業生はどんな活動をしているのですか。

内山 過去の卒業生を含めたコーディネーターの情報交換会を、年に数回実施しています。例えば現役時代につちかった水力発電の経験を活かしたいと専門コースに入った方が、地域におけるエネルギー問題に取り組むべく、OBとの情報交換を通じて活動の幅を広げています。あるいはサツマイモを特産品にしたいという目標を持っていた集落営農組合員の1期生が専門コースで学んで計画を立て、最近、北アルプス山麓のスイーツブランドとして取り上げられた事例もあります。また、荒廃地を活用して近年ブームになっている黒ニンニクを栽培している人もいます。

人生100年時代、60歳からの40年を “どう生きるか” 考える場を提供する

ユニークな活動では、1期生が立ち上げた「ゆる〜いおっさんの会」が県内でどんどん広がっています。立ち上げたのは現役の銀行員の方。定年退職が近くなるなかで「退職後はどうなるのだろう」という不安に駆られたのがきっかけのことです。まだ何をするかが決まっていないう不安を抱えている60代半ばから70代前半ぐらいの男性が集まり、先輩の話やいろいろな活動について話を聞くなど、交流の場となっています。この交流を入口にさまざまな活動につなげていくのが目的です。都市部にかぎらず、長野県でも外で人と接することが少ない高齢者の孤独・孤立の問題を抱えています。会は長野市に始まり、佐久市にもでき、白馬村の準備会には40人以上が集まりました。参加者にどこに惹かれたのかと聞くとうる〜いつながりがいい」といっています。

——あらためて長寿社会開発センターの意義とは何でしょう。また、地域を支える企業への要望がありますか。

内山 人生60年時代から80年、そしていまは100年時代になっています。60歳から100歳までの40年間をどう生きるかが問われています。その生き方は多様であってよいし、「生きた」という充足感を持ってまっとうするのが理想です。だれもがそうした願いを持っていても、どう具体化すればよいのかわからない人たちも多い。私たちの活動は「こうしたさい」、「社会に貢献をしない」ということではありません。気づきと学びの場を通じて、自分の人生をふり返り、どう生きていくのかを考える機会を提供していくことにあります。

企業の方々には仕事だけではなく、社員が現役時代から人生100年を見すえたライフプランを考える機会を提供するなど後押しをしていただきたいと思います。同時に地域で暮らしている人たちが何を求めているのか、地域の課題に敏感になってもらい、できれば私たちと一緒に支えていただければと思います。

（インタビュー／溝上憲文 撮影／中岡泰博）