

提 案 書

モニタリング事業のテーマ

テーマ	「第4次鳥取県健康づくり文化創造プランの実現に向けた健康増進策の展開について」～健康寿命の延伸に向けた地域資源（温泉等）を活用した健康づくり事業の進め方～
現 状	H20 年から鳥取県健康づくり文化創造プラン(以下「プラン」という)を策定して取組を進めているが、目的である県民の健康寿命延伸(計画策定時から R11 年までに 1.5 年以上)については、直近調査 (R4 年) で男性で一部改善(男性:1.31 年延伸、女性は 0.23 年延伸)が見られたものの、依然、 <u>本県平均寿命との差(男性:8.45 年、女性:12.94 年)が大きく、不健康な状態での老後の時間がかなり長い。</u>
テーマ担当課	福祉保健部 健康医療局 健康政策課

県政モニターの主な提案

課 題	<p>1. プランの実施、取組の推進について、県担当課、市町村が様々な事業に熱心に取り組まれている。しかし、各種事業・取組・イベントに関する啓発や情報発信が効果的でなく、行政の取組が県民には単発、一過性で終わっているといった印象が強く、県民の関心・認知度の向上や県民の自発的、継続的な取組に繋がっていない。</p> <p>2. 各種事業・取組も県民の自発性、持続性が低く、運動、ウォーキングなど健康維持の生活習慣も全国平均を下回る(全国比:男性 85%、女性 88%程度)ものも多く、健康習慣として定着していない。地域資源(温泉、自転車道等)を活用し、コラボ(イベント化)することで、楽しみ、ワクワク感の持てる取組として、県民の自発性・持続性に繋げるための仕掛けが必要である。</p> <p>3. プランでも「歯(の健康)」、「フレイル(予防)」については県民への浸透、定着が見られるが、その取組について正しい知識や方法をきちんと理解している県民は少ない。取組の効果を高めるための、より一層の正しい知識の普及・PRが必要である。</p>
提 案 (改善 策)	<p>1. 楽しみ、ワクワク感、効果的な情報発信で、持続的・自発的「健康づくり文化」 (1) 取組が真の「健康づくり文化」となるよう、地域資源(温泉等)を活用して楽しくエンタメ性のある「鳥取式」健康づくりを創出する。 また健康習慣の定着に繋げるため、参加のインセンティブを高める仕組みを加えることで、県民自身の「自発性」、「持続性」のある取組とする。 (2) 「健康づくり」を文化として定着させ、県内外に広く浸透させるため、県をはじめ各種団体が行うイベント等に関して、県民が「楽しみ」や「ワクワク感」を感じられる、話題性・訴求力の高いキャラクターやコンテンツ(知事のダジャレなど)を活用し、継続的で「魅力ある」情報発信を行う。</p> <p>2. 地域資源(温泉、自転車道、イベント等)を活用した健康づくり (1) 行政において、健康づくりに活かせる地域資源情報(温泉の効能、効果、無名な温泉地、穴場スポットなど)を幅広く収集してデータベース化し、県民や健康に関心のある来県者に情報を提供できる環境整備を進める。 (2) 老朽化した温泉施設などを健康づくりに活用するために、行政と民間、多様な活動主体が連携して、県内の地域資源の魅力発見やブラッシュアップを行い、情報発信を行政が支援することで、「健康づくり」ツールとして機能させていく。 (3) 県が行う多種多様なイベントに、参加のインセンティブや期待感を高める仕掛けを加えて情報発信を強化する。 またイベント参加者の感想・声を集めて、次回以降の取組にフィードバックする仕組み(PDCA サイクル)を構築することで健康づくりの取組を定着させる。</p> <p>3. 「歯」・「フレイル」をはじめとしたプランの普及浸透 (1) プランの中で一定以上の成果、認知度が出ている 8020 運動やフレイル啓発に関しても、県民が自発的に取り組みたいと思えるよう一層の情報発信を行う。 (2) 取組の普及、広報効果を高めるため、集客施設やイベントなどあらゆる機会を捉えて県民の関心や取組向上に繋げることも必要。</p>

県政モニターの意見集

1 楽しみ、ワクワク感、効果的な情報発信で、持続的・自発的「健康づくり文化」

(1) 方法(自発性)(持続性)への提案

- ①県の健康イベントなど、インセンティブ(賞品等)のあるスタンプラリーとして実施し、自発的な参加や持続的な活動に繋げる。
- ②(温泉やサブカルチャーとコラボにより)「健康づくり」の取組そのものを「エンターテイメント」化するとともに、観光部局等と連携して県民の関心・興味を喚起するような情報発信を行う。
(「鳥取方式フレイル予防」の創出・発信)
- ③フレイル予防などを含めた健康増進プログラムや地域資源を活用した健康活動に対するポイントの付与やポイントの「地域通貨」化により参加へのインセンティブを高める。

【具体の意見】

- ・健康づくりの第1歩は「ウォーキング」。インセンティブも付けて、歩きたくなる“健康アドベンチャー(冒険)”を創出する。
- ・運動、イベントも参加者増のためにはインセンティブが必要。県の取組に賞品(智頭杉を使った温泉グッズやポイント、地域通貨など)のインセンティブもセットにする。
- ・健康づくり活動(フレイル予防、運動)の実践・参加も健康ポイントとして数値化する。ポイント・ランキングの公表やポイントを地域通貨との交換で健康習慣の実践に付加価値を付ける。
- ・健康づくりのための取組を分かりやすくサポートするパーソナルプランの作成、個別に指導するパーソナルトレーナーの育成を通して「健康づくり」活動を浸透させる。
- ・エビデンスに基づいた(鳥取県版)健康プログラムを開発し、提供するコンソーシアムを設立する。
また、取り組んだ「効果」を可視化して、「結果」を実感・コミットできるようにする。

(2) 「情報発信方法」への提案

- ①情報の訴求力を高めるため、話題性・情報発信力が高い情報(「知事のダジャレ」など)とセットで、発信力の高いインフルエンサーや情報発信事業者などを通して発信する。
- ②効果的な「健康づくり」や生活習慣などの情報を幅広い世代に浸透させるため、各年代(年齢区分)ごとに、影響力のある健康インフルエンサーを任命する。
- ③行政の情報発信について「予告発信(告知)」にもっとウェイトを置くべき。また関係人口を通じて二次的な情報発信を行い、県内外に広く情報を浸透させる。
- ④情報発信事業者にも行政情報を提供することで、県が行うイベント情報を広く継続して発信する。
- ⑤イベント情報を含めて、県からの情報は常に同じURLから発信する。また、常に新着情報に更新することで、行政情報(イベント告知等)へのアクセス件数を増加、維持することで、情報の訴求力、持続性を高める。

【具体の意見】

- ・「今月の(知事の)ダジャレ」とともにSNS/DMなどで、「今月イベント」、「今月の温泉」などの情報を発信する。
- ・情報コンテンツ「鳥取マガジン」の健康特化版の「鳥取健康マガジン」を作成し、健康情報を発信する。
- ・ポップカルチャー、サブカルチャー(「ひなビタ」など)×温泉地、健康をコラボさせることで、健康情報への関心を喚起する。

2 地域資源(温泉、自転車道、イベント等)を活用した健康づくり

(3) 「温泉」活用への提案

- ①県内に広く点在する豊富な地域資源(温泉)を活かして、拠点となる「温泉利用型健康増進施設」を

1 か所以上整備する。また、老朽化した施設を解体するのではなく、足湯や飲用泉など県民の健康づくりに活用できる施設に転換し有効活用する。

- ②温泉地、温泉施設単独の存続でなく、地域と共生・共存する温泉地・施設となるよう、地域交通（コミュニティバス）ルートへ組み込む。また地元住民への施設利用優待など住民福祉への活用につなげる。
- ③世界屈指のラドン温泉、海中湧出泉、湖上温泉など多様な形態や効能のある温泉情報やそれを活用した健康プログラムを創出する。また、多様な温泉情報を健康づくりの資源として、行政が積極的に発信する。
- ④せっかくの地域資源（「温泉」、「食」、「サイクリング」、「スポーツイベント（ウォーキング大会等）」、「サブカルチャー」）の情報発信を個別単独で行うのではなく、コラボや目的化して組み合わせ、鳥取らしい「健康」方式を創出・提案・提供していく。
- ⑤温泉に関する情報発信を、温泉地や温泉施設（旅館、スパ施設）単独のHPに任せず、小さい施設・温泉地を含めた情報を全県DB化して、「点」から「面」的な情報発信にする。

【具体の意見】

- ・温泉では入浴客は健康へ意識を向けがち。温泉施設、銭湯に自分の健康状態を測定できる機器を設置し、データを蓄積し県民の健康増進へフィードバックする仕組みを作る。
- ・県内の観光温泉地ではなく、地元の小さな温泉地・施設こそ県民向けの健康情報の発信拠点施設とする。
- ・温泉に行くことが習慣化するように、県内全施設対象のスタンプラリーの実施やMy温泉グッズの販売など、リピーター創出、増加につながる仕掛けをする。
- ・県内温泉の効能別に健康プログラムを作成して提供する。
- ・温泉排熱や地熱などを活用して、温泉プール、ホットヨガスタジオ、リハビリテーション施設などの健康づくり施設を整備する。
- ・多様な温泉資源を活用した入浴剤、アロマオイルなどの特産品の開発につなげる。
- ・豊富な温泉資源を活用したフレイル防止のための運動プログラムを開発する。

など

（４）「自転車道」活用への提案

- ①自転車道を健康づくりに活用するため、身近な自転車（ママチャリ）でもできる仕掛けづくり、環境整備などを行う。
- ②全県に設定されたサイクリングルートのもっとも目的地に入浴施設・温泉施設を設定することで、サイクリングを健康づくりのツールとして活用する。

【具体の意見】

- ・温泉地、観光地等でレンタルサイクルを貸し出す際に、テーマ性を持たせたサイクリングコースや立ち寄り推奨スポットを提案する。
- ・レンタル自転車の環境整備する。（電動アシスト自転車の導入、乗り捨て可能、「温泉チャリ」のサブスクレンタルなど）
- ・自転車道沿いに自動販売機（地元スイーツ）やストレッチ設備を備えたサイクル・休憩スポットを設置する。
- ・地元サイクリング愛好家によるガイドライドで、地元の名所や健康的な食事処の紹介など、テーマ別サイクリングツアーを実施する。

など

（５）「イベント」への提案

- ①温泉施設の維持管理（風呂掃除等）もイベント化することで、地域資源の維持管理とイベント参加者の確保につなげる。
- ②イベントは定期開催することで恒例行事と位置づけ、また参加者アンケートなどを行うことで、イベント開催へのフィードバックとイベント記憶の定着につなげる。
- ③イベント情報の発信は、告知段階から常に同じURLから発信することで情報の継続性、新規性を持たせ、イベント全体の認知度向上や話題の継続や参加者の拡大につなげる。

- ④イベント情報の訴求力を高めるため、話題性・情報発信力が高い情報（「知事のダジャレ」など）とセットで、またインフルエンサーを通して発信する。
- ⑤健康づくりに繋がり、集客も見込める「温泉」イベントにおいて、健康増進に関する情報を発信する。

【具体の意見】

- ・情報発信力や訴求力のあるコンテンツ（知事の「ダジャレ」等）とともにイベント情報を発信する。
- ・温泉での入浴、自転車道の走行、フレイル体操への参加など、健康増進を目的としたスタンプラリーとして、イベント的に実施する。
- ・イベントがない時期の情報発信を考える。（聖地巡礼的な仕掛け）
- ・夏場の健康増進、旅行客の滞留時間延長に繋がるナイトウォーキングイベント等を実施する。

3. 「歯」・「フレイル」をはじめとしたプランの普及浸透

(6) 「歯（の健康）」の取組への提案

- ①口腔ケアのやり方、ケアグッズのメリット、デメリットなど、県民に分かりやすく情報を提供する。
- ②健康維持に果たす歯の役割など「歯」を失うリスクも含めた啓発を行う。
- ③「歯」の健康維持ができなかった時の適切な治療法なども併せて情報を提供する。

【具体の意見】

- ・マッサージ、デンタルフロス等のケア方法、ブリッジ、インプラント等治療法の正確な情報など口腔ケアに関するトータルな提供もして欲しい。
- ・「歯」や「噛む」の維持のためのマッサージ法などを開発する。
- ・「噛む」を楽しむグルメ紹介やマップ作成、温泉施設での歯科衛生士による啓発活動を実施する。

(7) 「フレイル」への提案

鳥取方式のフレイル予防の海外発信など認知度は非常に上がっているが、反面、フレイル判定などに対する抵抗感が県民の中に一定程度ある。

- ①フレイル予防の運動負荷について情報が多すぎて、個々人に適した方法が何かわかりづらく、年齢や体調に合わせたメニューの細分化が必要。
- ②フレイルと判定されることが負担感となって、却って県民を健康づくりから遠ざける。フレイル診断を含め取り掛かりやすい、楽しく参加できる雰囲気・環境づくり（イベント化など）も重要
- ③フレイル対象年齢前の40代、50代の頃からフレイル予防のための啓発、活動が必要ではないか。

【具体の意見】

- ・フレイル予防などと同様に、鳥取流の「健康」のスタンダードを定めて県民に提示する。
- ・年齢層、個人の状況に合わせて対応できるフレイル予防メニューの細分化を行う。
- ・フレイル判定もMBTI（性格検査の一種）的な判定にすることで、フレイル診断や予防運動などに県民が興味を持って、より取り組みやすい環境とする。
- ・フレイル予防の実践、参加状況を健康ポイントなどで数値化し、県民が参加したくなるインセンティブとともに提示する。
- ・豊富な温泉資源を活用したフレイル防止のための運動プログラムを開発する。（再掲） など