

長寿の里は医食同源

- めざそう世界最高健康都市 -



平成25年8月28日（水）

長野県厚生連佐久総合病院 夏川 周介

[長野県の地域特性]

- ・ 海なし県の山岳県
- ・ 人口：220万人（第16位）
- ・ 面積：13,585km²（第4位）
- ・ 人口密度：162人/km²（第38位）
- ・ 高齢化率：26.4%（第11位）

[長野県の医療特性]

- ・ 平均寿命 (昭和40年)
 - 男：1位 ← 9位
 - 女：1位 ← 26位
- ・ 全死因年齢調整死亡率
 - 男：1位 ← 28位
 - 女：3位 ← 40位
- ・ がん年齢調整死亡率
 - 男：1位 ← 14位
 - 女：1位 ← 15位
- ・ 老人医療費 47位



長野県男女とも日本一

2013.3.1 信濃毎日新聞

県内男女の平均寿命順位(都道府県別)



県内男女の平均寿命

	男性	女性
1965年	68.45歳	72.81歳
70	70.46	75.22
75	72.40	77.00
80	74.50	79.44
85	75.91	81.13
90	77.44	82.71
95	78.08	83.89
2000	78.90	85.31
05	79.84	86.48
10	80.88	87.18

県内男女平均寿命 1 位の 関連データ

高齢者就業率(2010年10月)

26.7% (全国 1 位)

野菜摂取量(2006～10年)

20歳以上男性

379^{グラ}／日(全国 1 位)

20歳以上女性

353^{グラ}／日(全国 1 位)

1 人当たり後期高齢者(老人)
医療費(2010年度)

77万560円(全国44位)

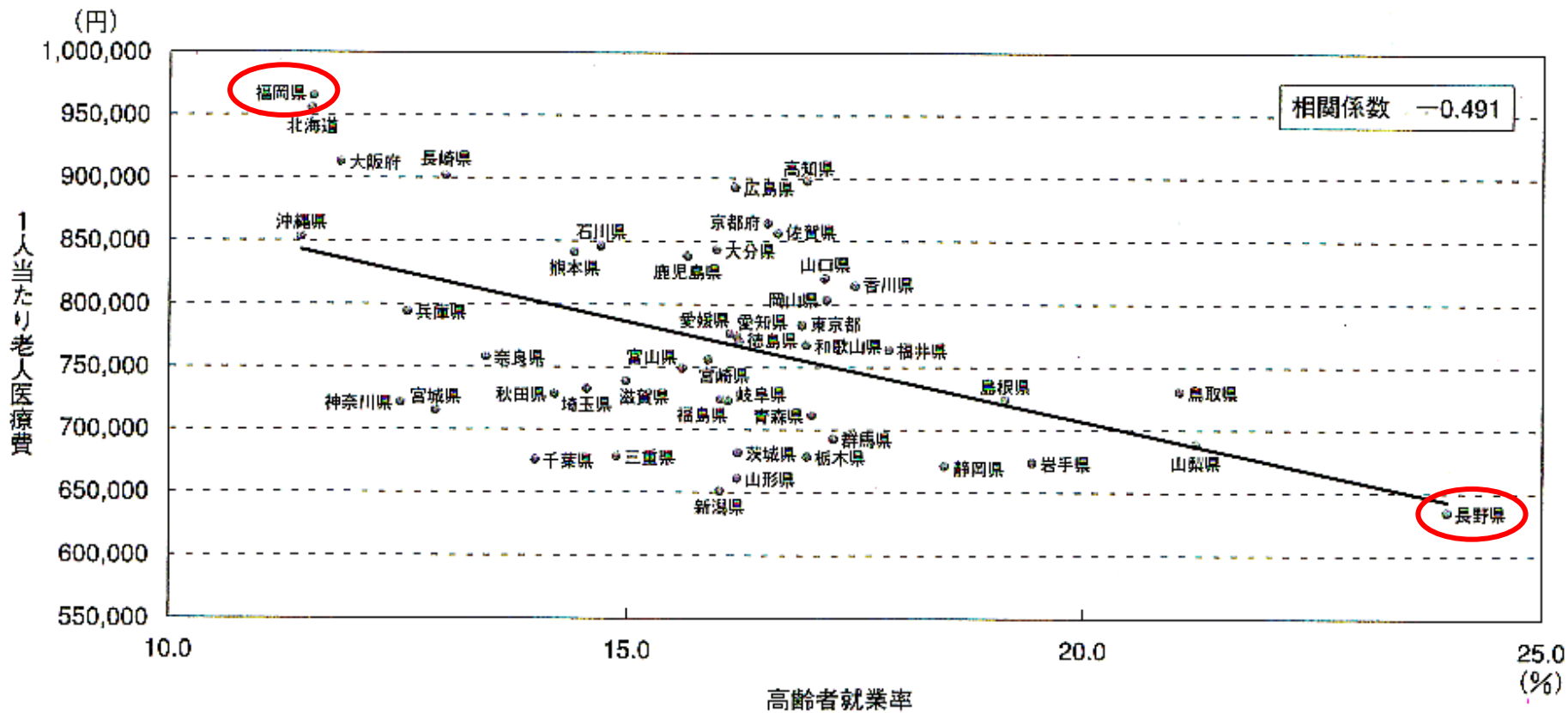
食生活改善推進員数(2012年3月)

4750人

保健補導員数(2012年7月)

1万1094人

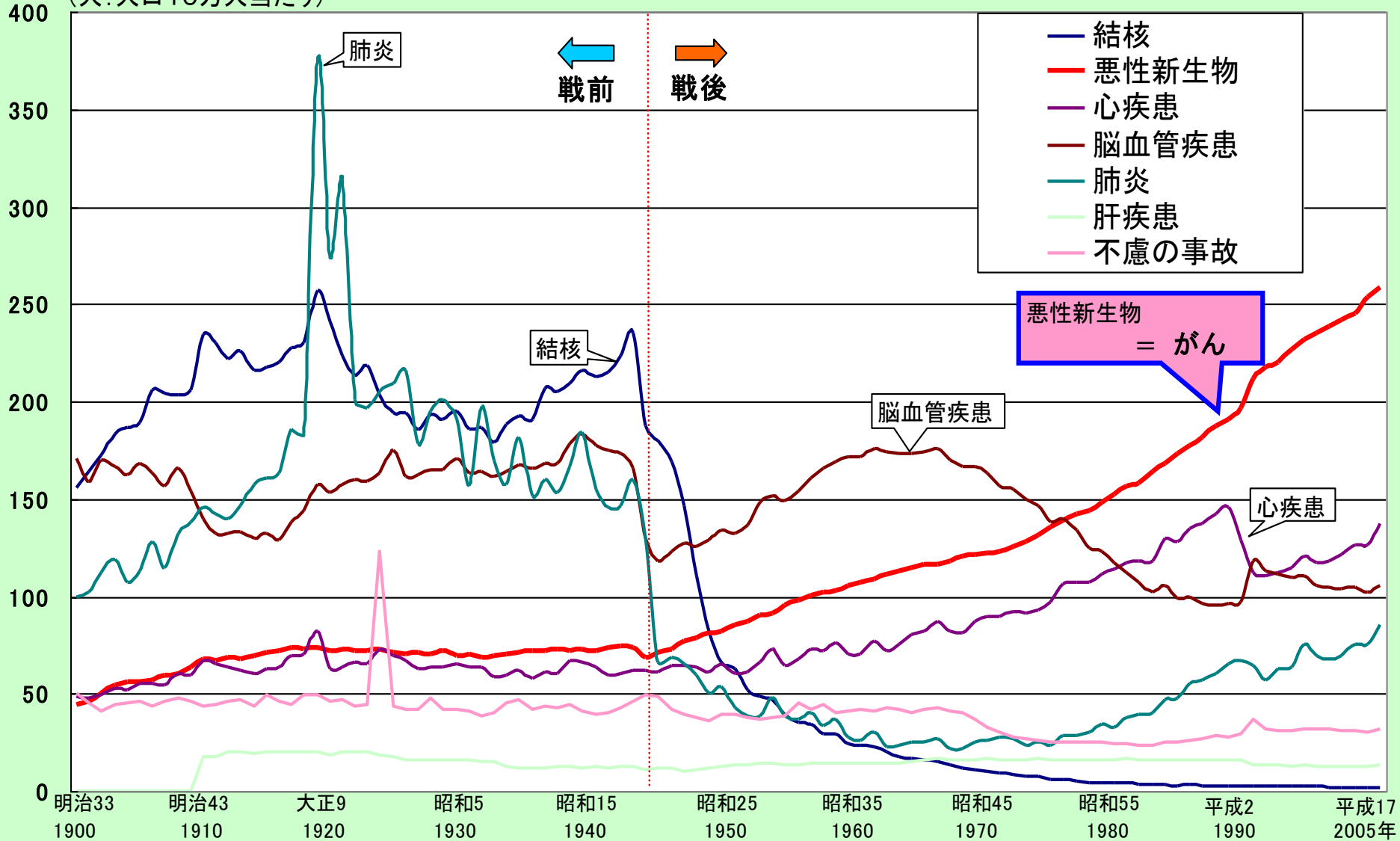
図表3-6-3 都道府県別の1人当たり老人医療費と高齢者就業率（70歳以上人口に占める就業者の割合）の相関関係



資料：厚生労働省保険局「老人医療事業年報」（2004年度）、総務省統計局「国勢調査」（2005年）より厚生労働省政策統括官付政策評価官室作成。

日本人の死因の年次推移

(人:人口10万人当たり)



日本人の長寿の要因

1. 医療の進歩
2. 栄養の向上
3. 衛生思想の普及と環境整備
4. 国民皆保険制度(1961～)
5. 平和社会の存続

市区町村別平均寿命 上位20位

男 性

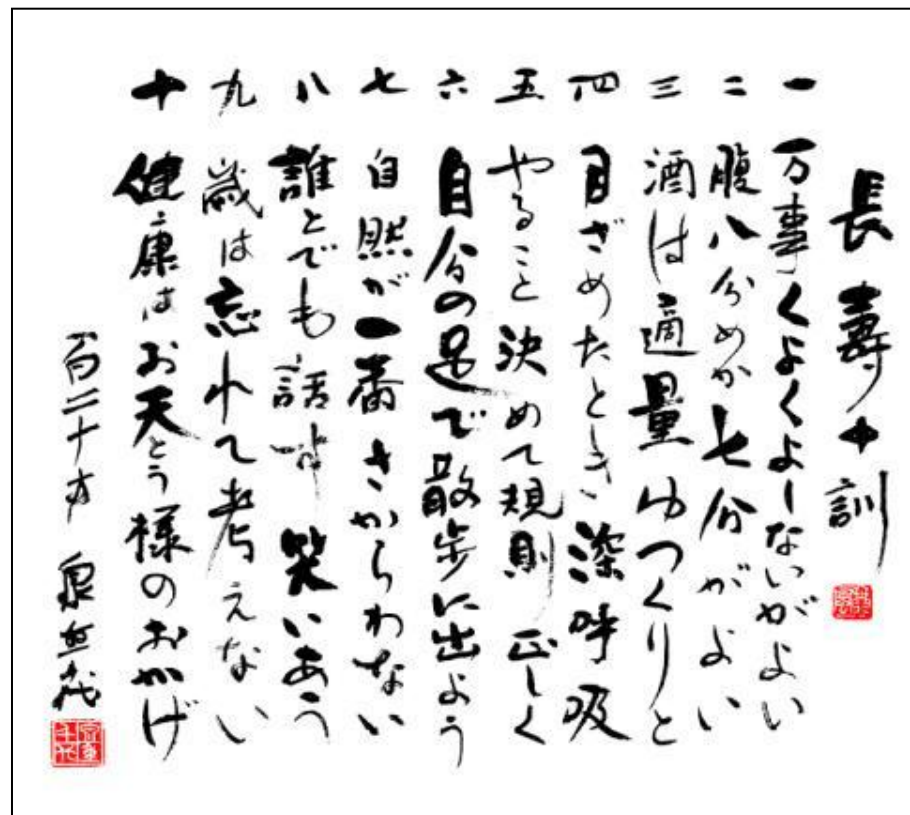
1	北安曇郡松川村	82.2歳
2	川崎市宮前区	82.1
3	横浜市都筑区	82.1
4	塩尻市	82.0
5	沖縄県南風原町	81.9
6	浜松市北区	81.9
7	北安曇郡池田町	81.9
8	横浜市青葉区	81.9
9	東京都杉並区	81.9
10	諏訪市	81.8
11	東京都小金井市	81.8
12	下伊那郡高森町	81.8
13	下伊那郡阿智村	81.8
14	伊那市	81.7
15	佐久市	81.7
16	浜松市浜北区	81.7
17	東筑摩郡筑北村	81.7
18	北海道音更町	81.7
19	木曽郡木曽町	81.6
20	北佐久郡軽井沢町	81.6

女 性

1	沖縄県北中城村	89.0歳
2	島根県吉賀町	88.4
3	北海道壮瞥町	88.4
4	熊本県菊陽町	88.3
5	福岡県太宰府市	88.3
6	石川県野々市町	88.3
7	沖縄県豊見城市	88.3
8	沖縄県中城村	88.3
9	福岡県須恵町	88.2
10	東京都杉並区	88.2
11	沖縄県竹富町	88.2
12	山口県平生町	88.2
13	神奈川県開成町	88.1
14	沖縄県伊平屋村	88.1
15	沖縄県嘉手納町	88.1
16	広島県安芸高田市	88.1
17	岡山市東区	88.0
18	熊本県西原村	88.0
19	佐久市	88.0
20	横浜市青葉区	88.0

(厚生労働省作成 小数点第2位を四捨五入)

長寿の里は医食同源プロジェクト



医食同源

- 病気を治す薬と食べ物とは、本来根源を同じくするものである。
- 食事に注意することが病気を予防する最善の策である。
- 日ごろの食生活も医療に通じる。



実施体制

佐久市有機農業研究協議会

<構成団体>

- 佐久市
- 佐久市農業委員会
- JA佐久浅間
- JA長野厚生連佐久総合病院
 - ・（一財）農村保健研修センター
 - ・（一財）日本農村医学研究所

<協力団体・機関>

- 長野県佐久地方事務所
- 長野県佐久保健福祉事務所
- 長野県佐久農業改良普及センター
- JA長野ハッ岳
- 臼田町商工会
- 佐久酒造組合

連携

【佐久市主要施策】

- 世界最高健康都市構想プラン
- 農・商・工連携地産地消推進プラン
- 臼田まちづくり事業

【第2期長野県食と農業農村振興計画（H25.2策定）】

- 異業種連携による戦略的な販路拡大
- 地産地消の推進
- 食育の推進
- 健康・長寿に着目した付加価値の創出

佐久市有機農業研究協議会

- ・昭和53年 4月 臼田町堆肥製産センター完成
11月 第4回日本有機農業研究会開催(於:農村保健研修センター)
- ・昭和55年 3月 臼田町の実践的有機農業を考える会発足
- ・昭和57年 3月 臼田町有機農業研究協議会発足
農村保健研修センター農場を実験圃場とする
- ・平成17年 4月 佐久市臼田有機農業研究協議会に名称変更
- ・平成22年 4月 佐久市有機農業研究協議会に名称変更

全国に先駆けて「生ゴミの堆肥化事業」に取り組んできた臼田町、農業生産者を支える臼田町農協、永年にわたり農薬・化学肥料の健康影響に取り組んできた佐久総合病院の三者により昭和55年に組織された。

発足目的: 農薬と化学肥料づけの農業を見直し、堆肥などの有機質肥料を活用する「有機農業」について研究し、「健康な食文化を興す」ことを目指す。

事務局: 佐久総合病院農村保健研修センター、日本農村医学研究所

協議会の活動内容(1)

- 農民の健康、農作物の安全性に関する調査研究
佐久病院農村医学研究所による健康、農薬残留分析調査等
- JAによる安全な食を求める実践活動
ゆうきクラブ・まごころ市・有機米部会・レタス部会
有機生産者の会等の活動
- 有機農業の推進、地産地消の拡大
学校給食への食材提供
- 行政の生ゴミ堆肥化の実践と市民農園開設(平成7年)

協議会の活動内容 (2)

- 実験農場での農場体験実習指導

小学生、佐久病院看護学生・研修医、JAチャグリンスクールなど

- 視察研修の実施（視察と研修会を年一回実施）

今年度から研修会を2回実施

- 本協議会独自の農産物認証制度を実施（平成10年）

- 活動報告書の刊行

- 広報紙「ゆうきのうぎょううすだ」発行（平成14年）

- 名称を佐久市有機農業研究協議会に変更（平成22年）

生ゴミの堆肥化

- 指定の紙袋を使用（氏名を必ず記入）
- 残飯の水を切り、新聞紙に包む





佐久病院玄関横のまごころ市



地元JA産豚肉の無添加ハム





臼田有機農業研究協議会(1980～)





佐久総合病院看護専門学校（佐久市臼田）の学生は、同病院の理念「農村医学」を体で学ぼうと、年間通して農場実習に取り組んでいる。学校近くの畑で、春から種まきや草刈り、間引きなど土や農作物に触れ、秋には収穫祭も。昨年12月の最後の実習では、しめ縄を作った。2月に看護師国家試験を控える学生たち。手製のしめ縄を飾って元旦を迎え、決意を新たにしようとした。

体で学ぶ農村医学

しめ縄作りの合
間には、看護師
国家試験合格も
願ってだるまに
目を入れた

農場実習の一環で、佐々木さんに教わってしめ縄を作る学生たち。「昔の人はよく考えたね」との声も

暮らし理解へ作業を体験

手製しめ縄で新年の決意

「よ、見てやな。『実用』の赤いつなを着た学生四人、の、本吉一郎入道、南佐藤佐久、健輔、がを母に、用した長約三丁の絹のを手を取り、さ糸綱、面のかつてぬり上げや、糸綱の完だ。」

「よ、試着したがつ、本目」

「近所の分ら」

「は自分情」

「と真刺表情」

「と和紙の紙」

「て仕度」

＊

「農場長習は」

「科」三年課程「三年の
かなさん」は「いつもは
近所の人からもつてい
は自分が作ったものを飾
と真剣な表情。編んだわ
と和紙の「紙重（しで）」
で、仕上げた。

* * *

農場実習は在宅看護論



実習後の収穫祭



看護学生の農場実習



地元小学生の農業体験

佐久市臼田有機農業研究協議会総会



活動報告書

(年次発行)

1982年度

実践的有機農業に関する 調査研究

全国農村保健研修センター
日本農村医学研究所
佐久総合病院
臼田町農業協同組合
臼田

2007年度

実践的有機農業に関する 調査研究



小学生と一緒に置かれたアゾラを水田に移植作業
臼田高校環境緑地科

佐久市臼田有機農業研究協議会

佐久総合病院
農村保健研修センター
日本農村医学研究所
JA佐久浅間
佐久市臼田支所
佐久市農業委員会臼田地区委員会

2009年度

実践的有機農業に関する 調査研究



「芽が出ますように!」JA佐久浅間ちやぐりんスクール農作業体験

佐久市臼田有機農業研究協議会

佐久総合病院
農村保健研修センター
日本農村医学研究所
JA佐久浅間
佐久市臼田支所
佐久市農業委員会臼田地区委員会

看護学生の農業実習



実験農場実習で
「農民とともに」の理念を学ぶ

長野県厚生農業協同組合連合会 佐久総合病院看護専門学校

G R A P H



「土がやわらかい」「わ～出てきた、出てきた」「おっさいよ、これ！」「白い～」。自分たちの言葉で喜々として農作業に励む。



(日本看護協会機関誌「看護」平成21年10月号掲載)



JA佐久浅間女性会直売場「まごころ市」

市民による有機農園の利用



地産地消のすすめ

- ・輸送コストが少ない
- ・環境への負荷が少ない
- ・鮮度、味が保たれる
- ・安全、安心
- ・旬が活かされる
- ・消費者と生産者とが顔の見える関係になる
- ・健康の増進
- ・地域農業の発展
- ・地域経済への貢献

基本方針

1. 佐久総合病院監修による健康食メニュー
・健康商品等の商品開発
2. 農作業による健康維持と地域食材生産振興
3. 地域食材の販路開拓と利用率向上

<事業プロジェクト①>

- おいしい水と空気を生かした健康食品の開発・普及および地産地消の拡大

対象食品：鯉 鮒 プルーン リンゴ そば 山菜
高原野菜 畜産物（食肉牛乳、乳製品）味噌 醤油 塩麴 蜂の子 蜂蜜
イナゴetc

その他：ジビエ料理（鹿 イノシシ、熊など）

<事業プロジェクト②>

- 農作業を生かした健康生活と地域交流の創造
 - ・・・認知症予防と介護の軽減
 - ・・・コホートによる住民健康度調査・分析
- 健康な農業の推進と環境保護
 - ・・・有機・減農薬農業の普及・推進
 - 堆肥センターの普及
 - ・・・里山を守り、森林セラピーによる健康増進

<事業プロジェクト③>

■地元食品の飲食場所と販売

→地元住民と観光者への地域食材の提供拡大

■特産品の販売企画

(例) 日本酒: 人口1万人当たり1軒の酒蔵

各酒造銘柄のセット販売と普及

(アンテナショップの設立、ネット販売)

“ 佐久は日本の酒どころ ”

将来像

- 地元特産品等を使った新たな健康食メニュー、健康商品の提供
- 農作業が生活機能低下予防に役立つことの普及
- 地元農産物の利用増加

