

平成24年度 第3回北杜市健康づくり推進協議会会議録

- 1 審議会等会議の名称：第3回北杜市健康づくり推進協議会
- 2 開催日時：平成25年2月27日（水） 午後2時00分から午後3時40分
- 3 開催場所：北杜市役所 西館会議室
- 4 公開・非公開の別：公開
- 5 傍聴人の人数：1人
- 6 議 事
 - (1) 「気づき 築く 健康ほくと」の進捗状況について
平成24年度事業実施状況
 - ① 子ども期について
 - ② 青年期について
 - ③ 実年期について
 - ④ 高齢期について
 - (2) 健康課題への取り組みについて
各委員から
 - (3) その他
- 7 出席者 委員10名
吉田和徳 古屋昭彦 小澤幸美 小池まき子 田畑雅宏
齋藤 満 田辺静香 秋山九一 三浦義道 赤岡直樹

事務局 8名
市民部長伊藤勝美 健康増進課長浅川正人
企画予防担当 浅川辰江 広瀬佐智子 佐藤悦子
保健指導担当 三井ひろみ 平井あけみ 白倉百合香
- 8 欠席者 4名
内藤律子 浅川健圃 永関英文 小林由美子
- 9 署名録委員
田畑雅宏 齋藤 満

1. 開会あいさつ

2. 委嘱状の交付

国民健康保険運営協議会長任期終了により代ったため、後任者に委嘱状の交付を行う。

前任者：田中勝海 ⇒ 後任者：赤岡直樹

3. 市民部長あいさつ

本来ならば市長が出席し、ご挨拶申し上げるわけですが、他の公務があるため代理としてあいさつさせていただきます。

本日は暖かく春がいよいよ近づいてきた今日この頃です。委員の皆様には年度末のお忙しい中、お集まりいただきありがとうございます。

健康づくり推進協議会本年度は本日が最後の会議となります。平成23年度第2次健康増進計画を策定しました。10年計画となっており10年後の北杜市民の姿を想定し、市民と行政が協働で推進していく計画となっております。本日は平成24年度の実績について、各組織の委員の皆さんから貴重な御意見をいただきたいと思っておりますので御審議よろしく御願います。

4. 会長あいさつ

雪が降ったり、暖かかったりしてようやく春らしくなってきました。

皆様忙しい中お集まりいただきましたので、実り多い会議にしたいと思いますのでご協力をお願いします。

5. 議 事

(1) 平成24年度事業進捗状況

①子ども期について

【事務局】資料P1～P2を説明する

②青年期③実年期④高齢期について

【事務局】資料P3～P5を説明する。

(2) 健康課題への取り組みについて

【委員】楽しんで子育てをしようについて伺います。学校との連携で、命の学習に、思春期事業で新藤京子先生のやっている事業が入らないのか伺います。思春期事業と、榊原助産師さんが行っている命の授業とはちがうのですか。

【事務局】2通りの事業があり、新藤京子先生が実施しているものが、進捗状況の「命の学習」小学校9校、中学校8校、高校で実施する事業です。榊原助産師さんがおこなっている事業は、教育委員会の事業になり、この進捗状況には含まれていません。

【委員】命の学習は、思春期授業のことで、新藤京子先生や保健師さんがやっている小学校5年生、中学3年生対象の事業ですか。学校としては予算の出处はど

こでも、命の学習グループ榊原助産師さんのお話が聞けたり、新藤先生、保健師さんのお話が聞け、自分が親になること、性教育含め抱っこ体験ができたりして、それぞれ切り口が違うので、実施していただきありがたい。

【事務局】補助金の関係で複雑ですが、ほとんどの学校で実施しており、本物の赤ちゃんの抱っこ体験ができることもあり、子どもたちの感想は親のありがたみがわかったなど聞かれ効果はあります。

【事務局】補足ですが、補助金の関係で高校の場合は、命とっているが思春期事業と捉えてください。

【委員】週2回以上運動をする人を増やすとっているが、具体的にどのような運動か。

【事務局】健診時の問診の中に、ウォーキング、体操、ゲートボール等があり、自宅で1人でできる運動から、球技、道具を使ったものなど幅広く入っています。運動の効果が出るのが週2回なので、それらを含め体を動かすかを聞いています。

【委員】週2回の運動の根拠はなんですか。国がっているだけか。

忙しいからといって、運動を週に1回120分ではダメ、週に4日30分で120分、週6日20分で120分 また、ゲートボールは陽に当ることはいいが、運動量はほとんどない。体操していますというが、筋肉の7割が腰から下で、歩くため筋肉になる。座って腕を動かす体操したからといって効果はわからない。スイミングはプールに行くまでの時間と車がなければできない。一番お金がかかなくてできる運動はウォーキングがいいと話している。歩いている人が多いと感じる。

【事務局】健康増進計策策定の話し合いの中から出た声で、若い時から肥満とか、血圧が高い人がいる。生活習慣を改める必要がある。車で移動することが多く歩かない。働き盛りの人が運動を始めるにはきっかけが必要。運動しなかった人達が運動する習慣を身につけることが第一段階で、習慣が身についたら、効果がどうかということになってくる。

【委員】医学的観点から効果のこと話した。実年期の運動習慣、数字が増えたのはどうしてか。

【事務局】健診の問診で実態が見えてきたということだと思います。

【委員】運動はやれば必ず効果があります。私の実感として週1回1時間くらいだが歩いています。1時間ぐらい歩くと、年をとってきたからかもしれないが、腰など弱いところがわかるようになった。効果が目に見えていなくても、引き続き若い人たちに継続してやって行ってもらいたい。歩く人たちが多くなった気がする。健康に注意していますという人たち、表彰してあげることもある意味いいのではないか。

【委員】健診の問診チェックでは統計として不確実ではないか。データーとるのであればベースをもっとしっかりしたほうがいいのではないか。

子どもたちの肥満が問題になり、今年度はシンポジウムも開催されました。体力テストしてデーターもしっかりしたものがある。子どものときから歩かない。北杜市は肥満の子どもが増えている。子どもの時から、青年、実年になっていく中で健康づくり、生活習慣含め動くことがとても大切です。ゲームや遊び

の種類が変わり、室内遊びが増えている。社会的現象と言えるくらい運動量減ってきている。国、県、市で取り組んで行かなければいけない。

【委員】スクールバス、ゲーム、少子化、近所に一緒に遊ぶ子がいない。以前は子どもたち6Km歩いて学校に通っていたので基礎体力がついていた。スクールバスに乗るようになってから、運動能力が落ち肥満の子が増えた。

【委員】長坂は、小学校統合して学校数が減る。今、日野春小学校全校児童が歩いて通っているが、来年からスクールバスになり、運動しないことが心配です。

【委員】用事をたすのに車がないと出来ない。「その用事、歩いていけない距離じゃない。」大人も子どもも同じ。山梨は歩かないワースト県、塩分摂取もワースト県になった。どこかで歯止めをかけないといけないと思う。子どもの頃運動をしていた人は、一時的に中断しても、ある程度の中年になっても運動に入っている。ママさんバレー、オリンピックでどこかの国のお母さんたち、子どもいるのにナショナルチームでやっていることが話題となり始まった。社会スポーツとしてのバレーは、室内競技なので冬もでき続けられる。歩いたり走ったりしていると、車で通り過ぎる時と違い、見えてくるものたくさんあり、ふるさと再発見にもなる。都会だと一駅前で降りて歩くことができるが、田舎は家から会社まで車になってしまう。健診を受けましようはなかなか定着しにくいですが、運動している人が増えていることは喜ばしいことです。

【委員】人間ドッグ74歳まで延長されたことはいいことだと思う。健診結果、3.5%の人が聞きに来なかった。なぜ聞きに来なかったのかはわからないが、結果を聞くことは重要なのでフォローは今後も続けてください。また、事業は何回やったの回数だけでなく、対象者と参加率などが重要で、長期的に続けていくと効果につながると思う。

【委員】母子手帳の発行数241件だが、子育て支援課の数値では生まれたのが250件、300件発行し転出入があるので子ども減っていないと思うので安心した。ゲートボールは運動量少ないが、決まった時間に外出する生活習慣や、人とあって話をするなど精神的にいいことだと思います。今、子育てしている親の世代、不景気だったり、厳しい中で忙しく仕事をしていて、なかなか健診を受けられない状況だと思う。子どもが外で遊んでいないについて、まばらに住んでいるので、親の送り迎えがないと友達と遊べないのが現状です。

【委員】歯科事業、歯科衛生士さんによる歯磨き指導、市内のほとんどの学校で実施しており大変ありがたく思っています。昨年やって今年もまたという気がするが、繰り返し実施することが重要です。ここ10年間を見ても、虫歯のない子が増えています。親の知識もあるが、歯科事業の効果が確実に根付いている。今1/3の子が虫歯がない。私たちの頃は、99%だったが、積み重ねで北杜の子の意識が高まった。

【委員】食改でヘルシーレストランにお手伝いをした。自分の食べている量、塩分どれだけとっているかを事業でやったが、なかなか人が集まってくれない。

メタボの人たちにお知らせしているが参加者が少ない。ヘルシーレストランはとてもいい取組なので、8町でできれば実施したい。山梨県は塩分と運動がワーストワンなので、食事提供する各行事で、塩分テープ使って塩分測定し、減塩に取り組んでいる。運動もウォーキングあわせて取り組んでいる。男性の料理教室

をやり、その時も塩分測りました。メタボの巻尺使いやすく、自分のBMIがすぐ分かります。巻尺も行事ごと、食改だけでなく北杜市全体で取り組んで欲しい。今日、保健福祉推進員とはつつシルバー事業実施し、30人位の方が集まった。予算がない中食改と保推さんと連携しやっている。毎月は大変だが、もう少し予算増やして実施したらいいと思う。介護認定受ける前の方たちは、介護予防事業に参加すると改善する。介護予防事業を集落ごとやってもらいたい。

【委員】スケートセンター、県の事業仕分けで利用者数が少ないため閉鎖との指摘を受けた中で、オリンピックの銅メダリストを呼んでスケート教室をやった。スケートセンターは市の宝、なんとかしようと考え取り組んだ。生涯スポーツはハードなものが減ってきて、競い合うことがなくなっている。今年度はボーリング、ペタンク、ターゲットゴルフを入れていこう考えている。公民館活動、いろいろな組織の中で取り入れ健康に役立つと考えている。体協にいろいろな提案をきかせて欲しい。

ウォーキングも市内の参加者より、市外の方が多い。市内の人に参加してもらいたいという課題もある。

【委員】運動する子ども増やすのは、運動出来る環境づくりが必要。教育委員会の生涯学習課との関わりをもっと強く持つ必要があると思います。計画では地域の組織の活用が書かれている。行政は今日ここにご出席のみなさんいるが、この中に社会教育が入っていないと推進が図れないと思う。この席に同席してもいいのではないか。

【会長】各組織からの貴重なご意見ありがとうございました。

(3) その他

【事務局】3月3日、高根町やまびこホールで「いいお産の日」フォーラムを開催します。ぜひ、委員の皆さんもご参加下さい。

6. 閉会あいさつ

【事務局】貴重なご意見ありがとうございました。今回で委員の任期2年が終了するわけですが、ご協力ありがとうございました。

役職によっては、引き続きお願いする方もいらっしゃると思いますが、その節はご協力をお願いします。本日はお疲れ様でした。

—午後3時40分閉会—

署名録委員 氏 名

氏 名