

【議事概要】

件名	第4回 健康くさつ21計画推進会議	
日時	平成24年9月4日(火) 13:30~15:30	
場所	草津市立さわやか保健センター視聴覚室	
出席者	委員 (敬称略)	今居、北村、北脇、酒井、佐野、角、田川、竹屋、多々良、西田、長谷川、掘井、森田、15時から築田 (14名/20名)
	事務局	田中みどり、田中三男、藪田、田中優佳、岩崎、黒川、井上

(失礼ながら、お名前については、苗字のみとさせていただきます。)

1. 委員長あいさつ

・活発な協議をお願いします。

2. 本日の流れ

(事務局)

前回の会議でお伝えしていたとおり、本日と次回10月の会議の2回で、平成17年から現在までの健康くさつ21の振り返りを行う。限られた時間の中での協議となるので、今回は事務局で事前にグループを分けをさせてもらい、進行書記も事務局でさせてもらうように各グループに配置させていただき、すぐに協議に入っていただけよう準備させてもらった。健康くさつ21には6つの領域があるため、本日の会議で3領域、次回の会議で3領域協議いただくように、本日は3領域の資料を事前に配布させていただいた。全員で1領域ずつ協議すると全委員の方の意見を聞くことは難しく、また、全員に全ての領域に関する意見をいただきたいとの思いもあり、このような進め方にさせてもらったが、このような進め方でよろしいでしょうか。

(委員)

了解

(事務局)

本日協議いただいた結果、予定した領域の話ができないことや不足の資料等あれば次回の会議以降で日程調整資料調整させていただくが、他に意見等あれば発言願います。

(委員長)

本日と次回の会議の進め方はわかったが、12月以降の進め方はどのように考えているのか。

(事務局)

第2回健康くさつ21会議の際、資料を配布して説明させていただいたとおり、12月には第2期計画の目標と領域設定等の骨子に関する協議、2月にはその骨子の修正と具体的な取組み等の検討を予定している。

3. グループ協議

各領域の方針・市民像・環境整備等を確認し、事務局が作成した資料をもとに今までの健康くさつ21の活動等について3グループに分かれ各領域ごとに意見交換を行った。

A グループ 今居、北村、西田、森田、田中三男、岩崎

B グループ 酒井、佐野、田川、多々良、長谷川、田中みどり、黒川

C グループ 北脇、角、竹屋、堀井、築田、藪田、田中優佳

【栄養・食生活】

(現状・課題)

- ・好きな物だけを食べて、偏った食生活をしている人が多いのではないかな。
- ・バイキングレストランが増えているが、バイキング形式は好きな物ばかり食べてしまう。自分の食生活を見直す機会にもなるが、バランスを全く意識せず食べてしまう場にもなりうる。
- ・コンビニ等24時間営業の店が増え、いつでもどこでも食べられるようになった。夜遅く食べると朝食が食べられない等の弊害も出ているのではないかな。
- ・朝食をとらない人が増えているのではないかな。
- ・離乳食後の幼児食や幼児の食育は難しい。とても大切な時期だが、子どもも自我が出てきて思うように食べてくれないので親のストレスにもなる。
- ・若年女性のダイエットは無理をして、不健康になる傾向があるのではないかな。
- ・独居高齢者は1人分の食事を作らず店舗で購入している人もいる。店舗によっては同じような商品ばかりであり、バランスよく個人に応じた食事ができていないのではないかな。
- ・病気になってはじめて健康を意識するのではないかな。

(方向性)

- ・健康くさつ21の基本は、「栄養・食生活」「食育」であり、バランスの良い食生活をすすめることは大切。
- ・適正体重を維持してもらおう。
- ・子どもの頃から朝食をしっかり食べる習慣をつけてほしい。
- ・幼児期の食育に対する働きかけも重要ではないかな。
- ・食品表示をみて判断できる力をつけることも大切。
- ・体に変化があるとき、妊娠期、健診で異常を指摘された時などの人生の節目に働きかけると効果的ではないかな。
- ・どの年代でも課題はある。それぞれの課題に応じた対策が必要。

(具体策)

～啓発編～

- ・チラシ等の媒体はイベント時の配布のみでなく市民が手に取りやすいところに常にあるとよい。
- ・チラシの質は安価なものでもよい。
- ・妊娠をきっかけに健康に留意される方も多い。母子手帳発行時等の啓発もよいのではないかな。
- ・乳幼児健診には多くの市民が集まる場であり、効果的な啓発の場ではないかな。
- ・スマートボールは、子どもたちが興味を持って取り組める良い資材ではあるが、啓発としての活用が難しい。スタッフが意識して声かけする必要がある。
- ・健康推進員をしているとあらゆる機会に「バランスのよい食生活」を学び・触れる。そのおかげで、普段、食卓に並んだ食事をみてバランスを意識できる。バランスが悪い、何かが足りないと感じる力・気づく力を育てるため、日常生活の中で何度も「バランスのよい食事」に触れる機会があるとよい。
- ・市民の生活に影響を与えようと思うと平成24年度のかむカムフェスタで行ったような啓発方法がよいのではないかな。

～習慣編～

- ・体重を測る習慣をつけてもらうと適正体重維持につながるのではないかな。
- ・子どもの欠食を解消するためには、親世代の事情もあるので、子供自身がごはんを作って食

べられるような働きかけも必要ではないか。

- ・ 他県で小学生の子どもが自分のお弁当を作る日を決めているところもある。草津市の中学校はお弁当であり、お弁当のない人は菓子パンを食べていると聞くが、自分で作れるようになるとよい。
- ・ 高齢独居になる前の夫婦時代から夫婦どちらも食事をどちらも作る習慣を持つておくことは重要ではないか。お料理の手順を考えるのも認知症の予防になる。

【身体活動・運動】

(現状・課題)

- ・ 運動を1人で継続することは困難ではないか。
- ・ 40代女性において、徒歩10分で歩けるところに歩いていない人が多いという状況については、課題。
- ・ メタボリックシンドロームという言葉は、高齢者が知らないのではないか。
- ・ イベント等の企画がないと市民に注目してもらうことは困難ではないか。

(方向性)

- ・ メタボリックシンドロームは、「栄養・食生活」との関連が強い。連動して考えるべき。
- ・ 運動は単発ではなく、継続してもらうことが重要。
- ・ 年齢層に応じた興味を持てる身体活動や運動を行う場の環境づくりが大切。
- ・ 要介護者を減らし、介護度の上昇を食い止めるためには、若い頃からの身体活動・運動習慣が大切。高齢者になっても家から外に出て行く機会をつくる。
- ・ 「くさつはつらつ体操」を含め各種団体の取り組みを、幅広く紹介していくべき。
- ・ 「くさつはつらつ体操」は、準備体操として良い。子どもから高齢者まで楽しめる。是非、地域に浸透させたい。
- ・ 高齢者でもできる「いきいき百歳体操」のような介護予防体操の定着を図る。

(具体策)

～調査編～

- ・ 企業に勤めている人や自営業の人の状況、若い人の状況等意識して調査して課題を見出し対策することも大切。
- ・ 40代女性は、子育て中等忙しい年代であることや土地柄もあるが、自転車利用の人は多いように思う。自転車利用も身体活動であり、徒歩のみでなく色々な交通手段に関して状況確認をして対策していくと良い。

～習慣編～

- ・ 外出する場所や目的等の環境づくりが大切。
- ・ 日常生活の中での活動量を増やすため「まめバスに乗って市役所に行こう」「家事や育児のときの工夫」「畑や田んぼでの活動の見直し」「レンタル自転車」等の働きかけを行う。

～イベント編～

- ・ お金もかからないため、ウォーキングをすすめたい。万歩計を支給し社員に活動量を増やしてもらおうとの取り組みをしている企業もある。市のイベントとして「歩くこと」をテーマに企画できるとよい。歴史探索とか。50km歩くイベント（近江大橋～びわこ大橋1周）なども楽しいのでは。健康くさつ21計画推進会議で作成したウォーキングマップのある矢橋帰帆等でのイベントもよい。公園のPRもかねて公園とのタイアップはできないか。
- ・ ショッピングモール等で歩く。安全・安心な場所であり、スタンプラリー等にして、店舗に

もメリットがあるような働きかけが良いのではないか。

- ・ マラソン大会の開催。コース別にしたり、ウォーキングも入れたりする。ストレス解消につながる。健康ブームにのり、みんなが参加できるものにするとうい。

【休養・こころの健康づくり】

(現状・課題)

- ・ 女性は周囲の人と話しをしてスッキリするが、男性は話せずのためこみがちではないか。男性は、地域で近所の人と交流する機会も少ない。
- ・ 精神科受診は勇気がいる。本人が行くことのできる状態であればよいが、行けない状況も考えられる。
- ・ 家の中でも子どもは自分の部屋に閉じこもってしまっているのではないか。
- ・ 子どもたちの中でいじめ等もおこっている子育て世代の人のストレスは大きいのではないか。保護者のストレスは子どもの生活や子どもの心の健康にも影響すると思われる。
- ・ うつ病になると自分は何もできないと思ってしまう。

(方向性)

- ・ 気分転換が大切。
- ・ 家から出かけることや職場以外に出かけることが大切。また、長時間過ごす職場環境は大切である。
- ・ 産業保健との連携。特に中小企業との連携が重要では。
- ・ 生きがいを持つ、仕事以外の楽しみリフレッシュ法を持つことが大切。
- ・ 対象は子どもから高齢者まで全年齢層である。子どもの頃から人に十分に話しを聞いてもらえる環境や思いを共有できる仲間がいると大きくなって人との話しを聴くことや人と信頼関係を築くことができるのではないか。どの年齢層においても普段から友人をつくっておくことも大切。
- ・ 自分は何もできないとの思いを外してくれる人、外さないといけないと感じてくれる人が多くいることが必要。気にかけてくれる人がいることが大切。
- ・ 周囲がその人のこころの不調に気づくことが大切。
- ・ 小さな不安を聞いてもらえるだけで悪化しないのでは。
- ・ 運動してお腹がすいたら美味しく食べて、満足感を得てスッキリした幸せを感じて明日もがんばるという流れがよい。

(具体策)

～環境編～

- ・ はじめての人でも参加できる場所の提案。
- ・ 喜んで参加したいと思えるイベントで楽しみを持ってもらう。
- ・ 誰かから声かけをしてもらい、参加できる場があるとよい。いも煮会など。
- ・ 職場がぐちを言えるような場所であるとよい。また、退職した男性が参加できる場所が必要。退職した男性を引っ張り出してくれる人が必要。小・中学校の地元のつながり、同窓会的なものがあるとよい。家庭菜園の場では共通の話題で交流がうまれる、共通の話題が生まれてよい。子どもを通しての交流も大切。
- ・ ゲートキーパーの養成も大切。

～啓発編～

- ・ 周囲が気づくポイントを周知するとよい。チェックリストやチャート式がよい。

・相談窓口がはっきりしていると相談したいときに相談できる。また、窓口はたくさんある程よい。社会福祉協議会が行なっている困りごと相談等も併せて周知できるとよい。

～習慣編～

- ・「早寝早起き元気習慣」をすすめる。
- ・睡眠の導入として「1年に1回消灯します」22時になったら消す等話題づくりの取り組みを行なう。

【全体】

～啓発編～

- ・イベントもよいが、日常的な啓発も考えるべき。
- ・啓発は何回でも同じ内容ですること効果がある。
- ・直接市民に啓発することも大切であるが、各種団体や地域を通じて啓発する方策を考えることも大切。各種団体が連携できるような働きかけが大切。
- ・街頭啓発はイベント等に参加しない人への働きかけとして効果があるのではないか。

～イベント編～

- ・講座や研修会を開催してもこちらが参加してほしい対象に参加してもらえない。その原因を考えて対策すべき。
- ・子どもが参加すると親も祖父母も集まるのではないか。

4. 次回の進め方について

(事務局)

本日と同様の方法で、残りの3領域について協議いただく予定だが、よろしいか。

(委員)

了解

5. 委員長あいさつ

各グループ活発に協議いただきありがとうございました。次回もよろしくお願いいたします。