

平成 27 年度第 1 回健康うらやす 2 1（第 2 次）推進検討委員会 議事録

1. 開催日時 平成 28 年 3 月 22 日（金） 午後 1 時 15 分から午後 2 時 35 分

2. 開催場所 健康センター 第 2 会議室

3. 出席者

（委員）

東邦大学看護学部 : 福島富士子

市民公募 : 大北悦子

市川健康福祉センター : 佐久間文明

浦安市医師会 : 上田建

浦安市歯科医師会 : 内田治雄

浦安市薬剤師会 : 畑中範子

浦安市健康推進員 : 山口喜代美

浦安市母子保健推進員 : 軽部節子

浦安市自治会連合会 : 佐久間清

浦安商工会議所 : 丸茂満枝

浦安市体育協会 : 平野芳子

浦安市小・中学校 P T A 連絡協議会 : 川上慎市郎

浦安市老人クラブ連合会 : 宮坂照代

（事務局）

浦安市健康福祉部 : 新宅部長

健康増進課 : 町山課長、小澤課長補佐、梅澤係長、齋川係長

成人保健係 : 鈴木、金子、千明、稲葉

保健指導係 : 岩佐、飯盛

4. 議題

（1）平成 27 年度の取り組みについて

（2）その他

5. 議事の概要

（1）平成 27 年度の取り組みについて

（2）健康うらやす 2 1 の周知方法について

ソーシャルキャピタルについて

6. 会議経過

（1）委嘱状交付

（2）平成 27 年度の取り組みについて

（事務局）

1. 健康うらやす 2 1（第 2 次）について <別添資料 P1 参照>

2. 今年度の取り組みについて

① 浦安市×ダイエー「浦安みらい食育フェア」について<別添資料 P3～P7 参照>

食に関心があるなしにかかわらず多くの来場者があり食を通して様々な情報を市民に伝えられました。分野の違う人たちとの“コラボレーション”や“ソーシャルキャピタル”、いわゆる「市民力」を活かした情報発信の手法は、健康うらやす 21 の推進の視点が盛り込まれたものと思われたのでご報告しました。

② 身体活動に関する取り組み 「健幸ポイントプロジェクト」<別添資料 P8～P11 参照>

「体を動かすことは社会とのつながりを持つこと」をキャッチフレーズに、すべての年齢層に対して日常生活における生活活動やスポーツ含めた運動習慣の定着を目指しています。

平成 26 年度から行っている「健幸ポイントプロジェクト」は“スマートウエルネスシティー総合特区”の取り組みの一つとして行われている事業。歩くことを基本に検診や運動などの健康行動への取り組みに対してポイントを付与することにより、運動無関心層を取り込み、健康行動に変化がみられるかどうかを調査するという市民参加型の実証実験となっています。

浦安市は平成 26 年 12 月より参加し現在約 2000 名の市民が万歩計を持って歩いています。

運営会社ではポイントなどのインセンティブが運動無関心層を含めた多くの市民に対して、健康づくりを始めるきっかけになることに加え、その後の運動量を増やすことにつながっている可能性があるかと評価しています。今後は体組成への影響や検診データへの変化、医療費への変化があるのかなどの調査が引き続き行われます。

健康ポイント事業以外でも、市内各所で行われているウォーキングイベントに参加する市民が多くいます。産・官・学・民の取り組みとして「健康うらやす 21」でいうコラボレーションの視点が盛り込まれた事業です。歩くという共通項を捉えて、独りで歩くだけでなく、人と人との繋がりの中で楽しみを持って歩くための仕掛けはないのかなど、市民力ソーシャルキャピタルを活用した事業の広げ方について、委員の皆様よりご意見をいただきたいと存じます。

③ 健康管理・予防に関する取り組み<別添資料 P12～P14 参照>

健康で自分らしい人生を最期まで全うするために、自らの健康管理を積極的に行えるような意識の啓発と環境整備を行っていく取り組みです。自分の健康を自分で管理するという意味で、一番身近な健康行動は、検診の受診になります。医療のデータベース化を国が進めており、全ての健康保険組合に対して「データヘルス計画」の策定を国は求めています。浦安市の国民保険についても今年度中に「データヘルス計画」を策定する予定で、浦安市の健康課題を解決するための具体的な取り組みです。

<別添資料 P14 「健康課題を解決するための保健事業」について>

特定健診受診率の向上

40 歳代、50 歳代で過去 5 年間特定健診受診歴のないハイリスクの方への特定健診受診勧奨の強化をいいます。

病気の重症化予防

血圧や血糖、腎機能リスクを持つ方に家庭訪問を含めた保健指導をするなどのハイリスクアプローチを行います。

生活習慣病の正しい知識普及

どのような方法があるか委員の皆様にご意見をいただきたいと思ひます。

④ こころの健康<別添資料 P12~P14 参照>

平成 22 年度より自殺予防対策として「いのちとこころの支援対策協議会」の設置をしています。新たな事業を行うのではなく、既存の活動の中に人とかかわりやコミュニケーションの大切さ、居場所の重要性について意味づけていくことで、活動全てが生きる支援や自殺対策につながっていることを共有してきました。今年度は、“若者の自殺が減らない”という現状から自殺をしてしまう若者はそこに至るまでに、「どのような環境で育ってきているのか」ということに着目し、子育て支援 15 団体の方々とのつながりを持ちました。

⑤ 子育て世代の支援 <別添資料 P16~P20 参照>

「産前・産後サポート事業」

こども部が産前産後サポーターを養成しています。部をまたいだコラボレーションで実現しました。最初は一人で外出できなかったお母さんが、サポーターとの信頼関係ができていくとだんだんと表情もやわらいでいき“外に出かけてみる”ことができるようになった例もあります。

「産後ケア事業」

市内の医療機関とホテルとのコラボレーションにより実現したものです。

本市の特徴として、「子育て世代の 95%が核家族である」こと、東京のベッドタウンであり「父親の帰宅が遅く母親一人で子供に向き合う時間が長くなっている」ことがあり、本事業は利用者の満足が得られています。今後はソーシャルキャピタルやライフステージを意識した居場所づくりをどのように作っていくかが課題となっています。

⑥ 計画の評価指標のひとつである「Uモニアンケート」結果<別添資料 P21 参照>

計画の認知度は 50%後半と 2 年前と変わっていませんでした。

(委員)

P14 の「合併症の共通リスクを持つ対象者を明確に保健指導の実施」について、病気の重症化防のためにハイリスクアプローチを行うという件についてうかがいます。訪問をするということでしたが、何名くらいを想定しているのでしょうか。対象者は薬を処方されている方だと思うのですが、そういう場合は、薬局や病院に情報提供をされるのかどうかを教えてください。

(事務局)

27 年度の検診がようやく終わりまだ結果がでていないので、平成 28 年度は、平成 26 年度の方で対象者がどのくらいいらっしゃるのか、おおよその目安をつけています。平成 26 年度は検診の対象者が 22,946 人いらっしゃいまして、検診受診者は 10,045 人でした。受診率は 45%くらいなのですが、そのうち共通リスクである「ヘモグロビン A1c」もしくは「空腹時血糖」で検査をしています。それぞれの約半数いるのですが、糖尿病のガイドラインにそった「ヘモグロビン A1c 7.0 以上」、もしくは「空腹時血糖 130mg 以上」の方が、「A1c」の方は約 213 人、「空腹時血糖」は 241 人、合計 454 人でした。さらに糖尿病の治療があるかないかの質問もさせていただいています。治療がない方はそのまま訪問などに行こうかなと思うのですが、治療がある方のうち「ヘモグロビン A1c7.0 以上」、もしくは「空腹時血糖 130mg 以上」の方に関しては、ご本人様がかかりつけ医の先生の指示どおり生活をされているのかによって、かかりつけ医の先生と連携・協力しながら、保健指導を展開していこうと思っています。

(委員)

情報提供をいただければ、かかりつけ薬局としても、薬を渡していても飲んでいないとかそういう状況があれば、かかりつけ薬局として患者様とお話しをさせていただけるかと思います。

(事務局)

そのあたりでご協力いただけたらと思います。

(委員長)

新しく始めた母子保健事業は全国で5箇所がありますが、全体を通して浦安が一番進んでいるように思います。

(3) 健康うらやす 21 の周知方法について ソーシャルキャピタルについて

(委員長)

市民に「健康うらやすを知っているか」というアンケートをとりましたが、2年前と変わらないという結果でした。「どのように周知していけば市民の皆様にもっと“健康うらやす 21”を知っていただけるか」について、マイクをまわしますのでご意見をいただきたいと思います。もう一つ、ソーシャルキャピタルについて「みんなが仲良く色んなところが繋がる」というのも一つですが、「市民の方々とどういう風にして目には見えないつながりができていくか」「どのような活動をすれば繋がれるのか」という以上2点について一人ずつご意見をいただきたいと思います。

(委員)

「健康うらやす 21 をどれくらい知っているか」という質問に「あまり変わっていない」という結果とのことでしたが、アンケートの取り方によって答えに変化がでてくると思います。「計画を知っているか」という聞き方をされると知っていると答えにくいと思います。「計画を知っているか」よりも、「浦安市のいろんなサービスを知っているか」という“事業の認知度”を重視していった方がよいと思います。

人との繋がりについては、古くからお住まいの方は繋がりはあるでしょうが、新しく浦安に来られた方は繋がりはないのは当然だと思います。健康づくりうんぬんという話以前に、地域のコミュニケーションが一番最初かなと思います。それこそ同じマンションの中での自治会のお付き合いなどの小さなコミュニティーを作っていく中で健康づくりが入り込んでいくと思います。

(委員)

私個人としては、医師会、薬剤師会、歯科医師会などとの連携はかなり前から頑張らせていただいているが、市民との連携という点で薄い。健康ポイントという言葉をお話しているかという点で話していません。年度が変わって平成 28 年度になって検診が始まった時に、医師会の皆が知っていて患者さんに話していくと変わっていくのではないかと思います。

(委員)

歯科医師会としては年に 1 回、6 月に「ヘルシーライフカムカムフェア」というイベントを通して“噛むこと”などを市民に周知していますが、いかに市民が実践していくかが重要になっていきます。毎年の事業計画の中で、今まで通り歯科だけ単独のイベントとするか、または 3 師会または他の諸団体と一緒にやっというか悩むところではありますが、一つこういう組織があるので、また我々もこういうとことに同日に参加して、ひとつマンネリ化している事業計画を一新していきたいかなという考えが今の所しています。

(委員)

シンボルマークもあったんだということも今気付きました。この点をもっとPRすると市民も受け入れやすいのかなと思います。

(委員)

健康推進員は栄養と運動という視点で市民の健康づくりのお手伝いをしています。先日の「浦安みらい食育フェア」では、食事バランスガイドを通して年代を問わず色々なこととお話しさせていただいたのですが、“健康フェア”だとか“調理実習”だとか健康増進課の事業の一つとして健康推進員がお手伝いしている中で、今まで一度も「健康うらやす21ってご存知ですか」という問いかけを私自身もしたことはありません。健康推進員というお役目を担っているが、大きな題材である「健康うらやす21を漠然と知っていますか」という問い方は鷹揚としているというか、健康推進員としてどのように伝えていったらいいかも難しい。これからは、食事バランスガイドを市民に伝えていく中で、「市が取り組んでいる健康うらやす21はこういうものですよ」というのを伝えていきたいなと思いました。

(委員)

「健康ポイントプロジェクト」に参加しており、1日9000歩を目標に歩いて、月に1回結果を取り込みます。行き会う人に“健康ポイントプロジェクトに参加していること”を言うと健康の情報交換をするきっかけになりとてもすばらしい取り組みです。

子育て支援のプロジェクトが出来ていますが、どこかに行って浦安というと「すごいですね」と言われています。

(委員)

健康うらやす21という立派な冊子が出ているのだが、これをいかにみなさんに周知徹底させるのか。市民まつりの諸団体が協力してPRするなど。できることをなるべくやさしい言葉で市民に伝えることが大切だと思います。難しい言葉で伝えても市民は敬遠してしまいます。またあまり厚い本だとみても嫌になります。もっと簡単明瞭に、「今年はこのもの」「来年はこのもの」と順序良くやっていったほうが良いと思います。

(委員)

昨年、一昨年に商工会議所では健康に関する講演を開催しました。小さな団体が一つ一つやっていくことで、少しずつ皆さんに行き渡って行くと思います。広報を見ない人もいますし、全体を通してというのは難しいと思います。もう少し小さい集まりの中で「こういうこともあるのよ」とPRしていけば良いのではないのでしょうか。いろんなイベントが浦安にはあります。そこでアピール出来るような物を持っていけば良いのではないかなと思います。5月には境川まつりがあって、いろんな方が出席します。身近なところから広げていかれたらよろしいのかなと思います。

(委員)

ご報告をお聞きして「こんなにたくさん事業をやっていたんだな」と委員をしている私が、今ここで知ることが多かったのが、ちょっと残念だったなと思います。報告をみて初めて知るというのも私も勉強不足だと感じていますが、この推進委員会自体もいろんな団体からせっかく出席しているので、もう少しPRがうまくいけば、この委員会からだけでももう少し広がるのではないかなと思います。体育協会関係ですので万歩計の貸し出し事業に参加している人が沢山いるのですが、事業

をしたあとのフォローももう少ししていただけると、個々のつながりだけでなく事業が広がっていくのではないかなと思いました。

(委員)

私もこんな事業をしているのは知らなかったが、そういえばダイエーにクイズが出ていたなどかは思い出します。「健康うらやす21」という事業名ではなくて、市民にさまざまな事業をやっていることが伝われば良いと思います。私はマーケティングの専門家なので、健康ポイントプロジェクトの参加者の特徴というのが気になったのですが、運動無関心層の参加が他市に比べて浦安は極端に少なくなっています。本当はこの層に参加を促すことが大切なはずだと思うのですが、そこが低いというのが、事業としてどういうマーケティングをされたのかなと思う。運動実施層の参加比率が高い。私も市民大学で教鞭をとっていますが、非常に高齢者の関心が高いんですね。情報収集も熱心だし、このような事業に非常に熱心に参加する方が多い。そのような意識が高い方は普段から歩いている方が多いので、どちらかという歩いていない方をどうやって引きずり出すかということが大きな問題なのかなと思います。今参加している10%の運動無関心層がどういう着眼でどのようにこの事業に関心をもって参加することになったのか、その結果運動量が上がったのかそうではないのか、本当はもっと包括した分析が必要なかなと思いました。

心の健康のお話で自殺予防として若年層の自殺比率が下がっていないとおっしゃっていたと思うのだが、私の理解だと若年層の自殺というのは就活とか受験における失敗によるものが割と多いのかなと思います。産前産後のケアというのは大切なところだとは思いますが、自殺云々の話と関係があるのかわかりませんでした。浦安市における若年層の自殺統計の中で比率が下がらない理由が明らかにされているのかいないのか、もう少し説明をいただければと思いました。

(事務局)

統計上は若年層は20歳未満としています。国の計画に沿って、来年度以降浦安でも自殺対策計画を立てる予定です。その中で地域の現状を見直し詳しい統計をお示しできると思います。

(委員)

老人クラブは60歳以上が参加できるのでストライクゾーンです。引きこもりや孤立をさせないということが一番メインに思ってやっています。健康うらやす21の周知について、お年寄りの方は広報うらやすは見えないようで見えています。明日文化会館である老人クラブの連合大会というものに1500人ほど集まって歌や踊りを披露します。例えばカラーできれいなチラシを作ってこのような機会に配れば、みなさん関心を持ってご覧になると思います。

(委員)

提案が2つあります。新庁舎にできる食堂に、「健康うらやす21メニュー」みたいなものを作っていて、「今週は糖尿病食」だとか「健康うらやす21がすすめるメニュー」というものを一般の人に提供していただくと関心も高くなるし、そこに「健康うらやす21」の色々な資料も準備していただくと市民も新庁舎に行こうと思うと思います。「減塩」といってもどの程度なのかわかりにくい。専門家の方が作った減塩食を身を以て体験することができるというかなと思います。

2つ目は、検診の書類についてです。毎年2部送られてきます。1部忘れると病院で検診が受けられません。そういう方を何人もみえています。シールと受診票をまとめて一度に送っていただくと2度手間にならず市民もありがたいと思います。

(事務局)

検診券については法律などもあり今すぐには難しいと思います。

(事務局)

今後は10年間の計画の中で具体的な取り組みをご報告できればと思っています。

(委員長)

お伺いしていて「わかりやすい言葉でわかりやすく説明」することは大切だと思いました。健康うらやすのマークも、国のやっている「すこやか親子21」のマークのようにいろんなところで活用していただければと思います。周知と、人と人が繋がることも同時進行でできるかと思えますので活動をお願いいたします。事務局より加えて説明がございましたらお願いします。

(事務局)

皆様からいただきましたご意見を施策に反映していきたいと思います。

本年度は本日で終了です。次年度につきましてはまだ日程は決まっておられませんので委員長他執行部と調整してご連絡差し上げたいと思います。

(委員長)

本日の会議はこれで終了とさせていただきます。