

令和元年度健康うらやす21（第2次）推進検討委員会 議事録

1. 開催日時 令和2年1月22日（水）午後1時15分から午後2時00分

2. 開催場所 健康センター 第2会議室

3. 出席者

東邦大学看護学部 : 福島富士子

市民公募 : 鎮守明美、男全寛子、長岡美貴、和田玲子

市川健康福祉センター : 坂本泰啓

浦安市歯科医師会 : 岡崎雄一郎

浦安市薬剤師会 : 畑中範子

浦安市健康推進員 : 針木悦子

浦安市母子保健推進員 : 村林彩恵

浦安市小中学校長会 : 長野栄一

浦安市自治会連合会 : 佐久間清

浦安市婦人の会連合会 : 大塚真理子

浦安市スポーツ協会 : 佐藤健治

浦安市小・中学校PTA連絡協議会 : 筒井秀明

浦安市民生委員児童委員協議会 : 大村洋子

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 : 岡部部長 大塚次長

健康増進課 : 醍醐課長、磯貝課長補佐、齊川係長、宇都木、橋本、岡崎
三島、伊藤、高橋、小泉、石川、小山、中澤、鈴木

母子保健課 : 高柳課長、早川課長補佐、梅澤係長、岩佐、飯盛

4. 議題

(1) 委嘱状交付

(2) 委員長・副委員長選出

(3) 議題

①健康うらやす21（第2次）中間評年改訂版の内容について

②令和元年度の取り組み内容

③意見交換

(4) その他

5. 議事の概要

(1) 委嘱状交付

市長より委員19名が委嘱をうけた。

(2) 委員長・副委員長選出

委員の推薦により、福島富士子委員が委員長に選任され、畑中委員が副委員長に指名された。

(3) 議題

①健康うらやす21(第2次)中間評年改訂版の内容について

②令和元年度の取り組み内容

上記①②について、事務局より説明し、意見交換を行った。

(4) その他

今回の会議は、来年の夏頃の予定とした。

6. 会議経過

(1) 委嘱状交付

(2) 市長あいさつ

(3) 委員長・副委員長選出

(4) 委員長あいさつ

(5) 自己紹介

(6) 議題

(事務局) <別添資料参照>

それでは、事務局より説明いたします。まず、議題の1つ目、健康うらやす21(第2次)中間年改訂版の内容について、ご説明いたします。はじめに、計画の位置づけです。

「健康うらやす21(第2次)」は、健康増進法に規定される市町村「健康増進計画」です、国の「健康日本21(第2次)」、千葉県の「健康ちば21(第2次)」の考え方に基づいた市民の健康づくりを推進するための計画です。

本計画は、母子保健の取り組みを推進する国の「健やか親子21(第2次)」の考え方に基づいた「浦安市母子保健計画」を包含しています。さらに、昨年度の見直し時には、あらたに食育基本法に規定される「食育推進計画」並びに自殺対策基本法に規定される「自殺対策計画」を包含させています。また、「浦安市総合計画」の部門計画として位置づけられ、基本目標をめざし、施策を行っていくものです。

計画期間は、平成26年度から平成35年度(令和5年)までの10か年の計画になります。中間年となる、昨年度に計画の見直しを行いました。

次に、健康うらやす21(第2次)の基本理念についてご説明いたします。この計画では、健康を「ウェルネスライフ」と捉えています。この「ウェルネスライフ」とは、市民の健康を単に「病気でない状態」ととらえるのではなく、精神的な豊かさや充実感、また、家族・地域など、人とのつながりを通して生まれる「主観的な健康」を含むという考え方です。市民、お一人お一人の健康を「ウェルネスライフ」の視点で捉え、「ウェルネス・ライフ うらやす」の実現を基本理念としています。

この計画は2つの切り口から推進していきます。1つは、健康分野ごとの取り組みです。4つの健康分野の目標を、目指して取り組みを行っていきます。

2つ目はライフステージを切り口にした施策の展開です。ライフステージを6期に分類し、それぞれのライフステージの特性に応じ、取り組みを行っていきます。妊娠・出産期の心身の健康づくりは、次のステージの乳幼児期の健やかな発育に影響するというように、ライフステージ相互の関係を意識して推進していきます。

計画の推進にあたっては、次の3つの視点をもって取り組みを行っていきます。

1. 「ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの融合」です。

ハイリスクアプローチとは、このグラフでいうと、右側の黄色に含まれる方々、病気のリスクの高い人たちを絞り込んで、その人たちを対象に取り組みを行っていく方法です。それに対してポピュレーションアプローチとは、対象を限定しないで、集団全体へのアプローチで、全体としてリスクをさげしていく考え方です。真ん中の赤く囲まれた集団の山を含め、グラフを全体をリスクの少ない左側へ移動させることです。市でおこなっている健康づくりの事業に参加してくださる市民の方々は、左側の青く囲まれた方、健康意識が高く、比較的病気のリスクも低い方が多い傾向にあります。市民全体の数からすると少数派の方々に、中には何度も参加していただくリピーターの方が多くなっています。多くの方々の市民全体の健康度を上げるには、集団の山にいる多数派の人達、健康にそれほど関心が高くない人や必要性はわかっているけれども行動に移せない人たちに、どのような手段を使えばアプローチできるのか、また、どのように伝えれば響くのかを考えていく必要があると感じています。市民全体の健康度を上げるのは、健康に関心が低い無関心層へのアプローチが大切です。

2. コラボレーションの促進です。

健康に関心のない方々にもアプローチができるように、他の関係機関や団体の方々と連携し総合的な施策を展開していきます。

3. ソーシャルキャピタルの活用です。

行政の手の届きにくい、健康に関心の低い方々に健康に関する情報を届けるためには、地域の健康意識の高い住民の力を活用し、人から人へ広がることを念頭においた環境整備に努めます。

市内の各事業や関係機関の取組を、“健康”を切り口に“つなげて”いき、さらに、市内だけでなく、学校や企業や団体、市民活動など、多様な人達を巻き込んで“動かしていく”そして、市全体に“広げていく”……。

このような視点をもって、つながりを通じた健康づくりを推進していきます。

続きまして、浦安市の現状と健康課題についてご説明します。

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を言います。つまり、介護が必要ではなく、自立している期間の平均になります。ここでは、65歳の方があと何年自立した生活を送れるかを表した65歳平均自立期間をみています。男女とも、平成20年と比較し、伸びています。県と比較しても、平成26年で、男性が0.66年、女性が0.35年 県の平均より自立期間が長くなっています。

生涯を通じてイキイキと豊かな生活を送るために、今後も健康寿命の延伸を目標に取り組んでいきます。健康寿命の延伸のためには、死亡率を減らすことと、介護が必要になる要因を減らすことが重要です。死因の第1位はがん（悪性新生物）で全体の32.0%を占めています。中でも、40～64歳の働く世代においては、約半数ががんで亡くなっています。ほかには、心疾患や脳血管疾患などの循環器疾患が上位を占めています。

また、浦安市の国民健康保険の医療費では、生活習慣病にかかる医療費が全医療費の21.4%を占めており、内訳をみると、高血圧性疾患、腎不全、糖尿病の順に高くなっています。中でも患者一人当たりの医療費が高額となる腎不全においては、糖尿病の重症化が原因となっていることから、生活習慣の改善や糖尿病の治療中断を防ぐための取り組みが必要となってきます。

高齢期においては、要介護状態を少しでも遅らせることが重要です。介護が必要になった要因を見てもみますと、高齢による衰弱をのぞいて、1位は転倒骨折で18.5% 次に、「脳血管疾患」「認知症」

と続いています。

ライフステージ別の死因をみると、15～39歳では、自殺が死因の1位で、40～64歳の働く世代でもがんが続いて多くなっています。がんや生活習慣病で亡くなる人や、重症化する人を減らすためには、予防の他に、早期発見・早期治療が重要です。そのためには、健診を定期的に受けることが大切です。

平成28年度における特定健康診査受診率は、43.1%で国の目標値の70%には届かない状況です。後期高齢者健康診査受診率は、48.1%で、千葉県後期高齢者医療広域連合が定める目標値35.0%より高くなっています。がん検診受診率を検診種類別でみると、いずれのがん検診も7%～一番高い子宮がん検診でも26.7%と低く、国の目標値である50%に達していません。

死因や医療費の上位を占める生活習慣病は、長年の生活習慣の積み重ねが病気の発症につながります。

次に分野ごとの課題です。

【食生活・栄養】

- ・朝ごはんについて、「ほとんど毎日食べている」人の割合が80.4%となっており、平成25年度調査の、85.1%より低くなっています。
- ・主食、主菜、副菜のバランスのとれた食事を、1日に2回以上「ほとんど毎日」とする人の割合は38.2%と、国58.1%、県51.2%に対して顕著に低くなっています。年齢別では、とくに青年期（20～30歳代）では、24.6%と低くなっています。
- ・減塩に気を付けている人の割合は、61.6%となっており、国（70.7%）と比べて低くなっています。
- ・歯・口腔の分野では、定期的に歯科健診を受けている人の割合46.8%
国・県の目標の65%より低い状況です。

【身体活動】

- ・30分以上の息がはずむ程度の運動を、週1回以上実施している割合は、全体の52.4%で半数を超えており、国の調査結果と同程度でした。
- ・運動を「していない」人の割合は30.3%となっており、前回の平成25年度調査27.0%と比較するとやや増えている状況です。
- ・年齢・性別でみると、男性に比べて女性、特に20～50歳代で、運動していない人の割合が高く、約4割近くを占めており、運動に取り組みづらい状況がうかがえます。

【喫煙】

市の肺がん検診受診者からみた喫煙率では、男性が18.0%、女性が6.0%となっています。また、子育て世代の親の喫煙状況は、3歳児健診では父親27.9% 母親3.1% 生後5、6か月の離乳食教室では、父親20.7% 母親1.8%と、こどもの年齢があがるごとに喫煙率も増加傾向にあります。

【飲酒】

・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 男性：14.2% 女性：10.9%
健康寿命を延ばすためには、死亡率を減らすことと、介護が必要になる要因を減らすことが重要です。死亡率を低下させるには、死亡の大きな原因である「がん対策」と、死亡の原因でもあり、介護の要因でもある心疾患・脳血管疾患や糖尿病などの「生活習慣病対策」が重要です。介護が必要になる要因を減らすためには、転倒・骨折や認知症予防の対策が重要です。

20～50歳代の働く世代では、自殺が死亡原因の上位となっています。悩みや不安を自分一人で抱え

込まず、他者に打ちあけることができる「人と人とのつながり」のある地域・環境づくりが重要となっています。

生活習慣病は長年の不摂生の蓄積が病気の発症につながることから、食生活の見直しや運動習慣の定着などの生活習慣の改善による病気の発症リスクを減らすとともに、病気の早期発見・早期治療及び重症化予防について、引き続き推進していく必要があります。そのためには、まず、それらの要因となりうる生活習慣の改善が課題です。こどもを含めたすべての人の健やかな生活習慣の形成が重要です。子どもの頃からよい生活習慣を形成することで、青年期・壮年期の生涯を通じた健康づくりにつながっていきます。そして、子どもが成長し、やがて親になり、その次の世代を育むという循環においても、子どもの頃からの健やかな生活習慣の形成はその基礎になってきます。

また、市民全体の健康度をあげるためには、健康に関心の低い人や健康があと回しになりがちで健康づくりに取り組みにくい働く世代を対象に、より重点的に事業を展開していく必要があると考えています。

次に議題の2つ目、令和元年度の取り組み内容についてご説明させていただきます。

次世代を担う子ども達や健康に関心の低い人を対象として、地域の関係機関や団体と連携し、無関心層の人も含めて人が集まりやすい場所に出向き、健康に関する意識づけを行い、参加するだけで自然に健康になれる環境づくりを目指してきました。

まず、健康に関心の低い人、働く世代を対象とした取組です。

1つ目が、企業との連携です。

NTT コミュニケーションズシャイニングアークスと連携し、練習試合（チャリティーマッチ）に合わせ、乳がん検診及び乳房の自己触診方法の普及啓発を行いました。ラグビーを切り口に、特に働く世代を意識して、がん検診受診率の向上に向けて取り組みました。35人が乳がん検診を受診し、普段健康センターでの検診にも来られない方にも検診を受診する機会となったと思います。また、ラグビーの練習試合を目的にきた若い働き世代にがん検診等の普及啓発ができました。

2つ目が、地域のイベントを活用した取組です。

商店街連合会と連携し、百縁商店街のイベントに参加し、骨密度測定や情報提供を行いました。若い世代の運動習慣の意識づけや食生活の改善と働く世代の健（検）診受診率向上を目指しました。176名 参加

- ・ 普段骨密度を測定する機会の少ない若い働き盛り世代の方も測定できた。
- ・ 今回のつながりをきっかけに、商店街連合会で健（検）診の受診勧奨を行うなど活動が広がった。

3つが自治会連合会と連携し、富岡自治会盆踊り大会のイベントに参加させていただき、骨密度測定や情報提供を行いました。若い世代の運動習慣の意識づけや食生活の改善と働く世代の健（検）診受診率向上を目指しました。48名 参加

- ・ 地域のイベントでしたので、幅広い世代の方の測定できた。
- ・ また、地域の方の声掛けにより、測ってみようようかと思う人も多く、健康意識の低い方も測定する機会になった。
- ・ 今回のつながりをきっかけに、子ども会での食育の取組へと活動が広がった。

次は、図書館と連携し、がんに関する情報提供のコーナーを設置しました。

- ・ がん検診受診率向上

- ・がんに関する理解を深めることを目指しました。

市内7か所の分館をひと月ごとに移動してコーナーを設置し、パネル展示やがんに関係がある書籍の展示を行っています。図書館の司書さんの話では、興味をもって立ち止まってみたりと反応はいいようです。効果としては、図書館という、幅広い年代の市民が利用する図書館を活用したことで、普段、手の届きにくい、健康に関心が低い人や普段情報が得られにくい人にも図書館にきたことで情報を伝えることができました。また、順天堂大学浦安病院のがん治療センターの方々も、この取組に興味を持ってくださり、展示する本の選び方等一緒に考えたりと、がん治療センターも巻き込んだ活動に広がっていく予定です。

次は、次世代を担う子どもたちを対象とした取組を紹介します。

学校と連携したがん教育です。浦安市では、昨年度「がん対策の推進に関する条例」を制定しました。その条文の1つにがん教育があり、今年度から学校と連携し、がん教育に取り組んでいます。今年、南小学校から声をかけていただき、9月に6年生を対象に、がんとはどんな病気かと、がんを予防するのはということを中心に話をさせていただきました。

- ・子どもたちからの生活習慣の形成
- ・がんに関する理解を深める
- ・子どもを通して親世代の生活習慣の改善、がん検診受診率向上を目指しました。効果としては、授業の前後に、子供たちの気持ちが変わったかわかるように、先生方のご協力のもとアンケートをとらせていただきました。その抜粋になりますが、
- ・「がんは予防できる」と認識する子どもが増えました。
- ・生活習慣（たばこ・運動・食事）ががんと関係していることへの理解が深められた。と思います。子供たちの感想文の抜粋になりますが
- ・授業を通して、自分の健康だけでなく、周囲の身近な人への健康へも働きかけを考える様子が見えがえしました。

次は、健康推進員の食育劇です。保育園・幼稚園・認定こども園・児童育成クラブと連携し、人形劇や紙芝居を通じて、食に興味をもってもらい、こどもの頃からの生活習慣の形成を目指しました。今年度は10団体から依頼があり、8団体508人に実施しました。効果としては、保育園から、子どもたちが興味をもって楽しく見ていたという声をきいています。また、当日のお弁当の中身をみて「これは黄色だね」などと、食品群の話をしていました。

最後になりますが、次世代を担う子どもたちと、健康に関心の低い若者を対象とした取組を紹介します。母子保健課と連携し、健康センターで行われる事業に参加した人に、気軽に立ち寄って測定・体験できるブースを設けて、健康に関する意識づけを行いました。今回は、青年期を主なターゲットとしたので、1歳6か月児健診と3歳児健診の日に合わせて、骨密度測定または口腔内細菌観察を行いました。4日間実施し、59名の方に参加していただきました。効果としては、子どもの健診にきた保護者なので、ターゲットとした若い世代にアプローチができました。

- ・結果を数値でみたり、細菌を眼で確認できるので、反応がよかったです。

短時間で、効果的に結果をつたえることが難しかったので、配布する資料を作成しました。

今年度に行った健康うらやす21(第2次)の計画推進の視点を意識した地域の関係機関や団体と連携した主な取り組みを紹介しました。

健康づくりは、「人と人とのつながり」の中で、より効果を発揮するものと考えています。地域にある多様な資源を「つないで」、「動かして」、「広げていく」中で、市民の皆様の、「ウエルネスライフ」を支援していきたいと思えます。事務局からの説明は以上です。

委員長：ありがとうございました。ご質問やご意見はいかがでしょうか。

ご自身のところでも、何かできるかなと考えていただけたらと思えます。

委員：がん教育はとても興味のあるところですが、家族にがんの人がいるとかなかなか難しいというところがあり、がん教育ではどういう話をしたらいいのか考えているところです。今回、注意したところとか伝えた内容を教えていただきたいと思えます。

事務局：今回は初めての取り組みでしたので、事前に教育委員会の保健体育安全課にも相談し、畑中先生と同じように身近にがん患者がいる児童への配慮が必要と助言をいただきました。また、学校側の養護教諭の先生と学年主任の先生と事前に打ち合わせをさせていただき、そういう児童については、把握している限りではないが、知らないだけでいる可能性があるため、事前の案内文に、今回のがん教育について内容も含めてお知らせし、何かありましたらご連絡くださいという一文を入れて各家庭に配布していただきました。

実際に話させていただいた内容は、がんとは何かという簡単な説明と、今回学校側から生活習慣病予防に重点をおいてほしいという要望でしたので、がんと生活習慣との関係について説明し、子どもの頃から、自分の健康や身体を気遣う、身体を大切にする気持ちをもってほしいということをお伝えしました。また、保護者にも今日聞いたことを伝えてほしいと伝え、家に持ち帰って話題にできるような資料を1枚作り配布しました。

委員長：全体的にとってもよくまとまって整理されていると感じました。

ただ、「こころ」と「からだ」が並列で書かれているが、こころというのは、がん対策でもそうだし、すべてにつながっていて、たとえばがんであっても生活習慣病であってもストレスがかなり大きくかわってくるので、並列ではなく、うまく組み込めたらと感じました。すべてにおいてストレスをどう発散していくか、自殺にすぐ関係するわけではないとお考えだと思いますが、こころの問題のストレスを学校でもそうですが、いろんなところで相談できるカウンセラーが入っていたりしていると思えます。学校の現状を教えてください。

委員：今おっしゃられたように各小中学校にはカウンセラーが常駐しておりまして、子どもたちが何か悩み事があった場合には、そちらに行って相談できるようになっています。また、今相談できる窓口はいろいろありまして、国・県・市でもあり、電話とかメールでも子どもたちが困ったときに相談できる窓口はたくさんあります。定期的に夏休みや冬休みの前には、しおりに中に書いて、困った時には相談してねと子どもたちに提供しています。

委員長：現実、かなりやっつけらっしゃると思えますので、現状を書きいただけると浦安市の良さが引き立つのではないかと思います。自殺までいかなくてもいろいろなストレスを抱えていると思えます。思春期から青年期、特に壮年期の場合は、がんなども生活習慣プラスストレスも大きいのかなと思えますが、いかがですか。

委員：がん検診受診率が目標に達していないというのは課題であると考えています。浦安市では条例を作って、働きながら治療をするがん患者さんを応援しようとする仕組みをつくって、非常にありがたいことだと思えますので、ぜひ推進して行ってほしいところです。

委員長：若い世代のがん患者も多いので、早期発見とともに就労の問題も大事だと思います。もう1点、塩分については出ていますが、最近糖分のことも言われていますが、食事に関する団体さんは、いらっしやらないですね。糖分のこともしっかり表に出していただきたいと思います。

委員：民間のスポーツクラブでトレーナースタッフをしています。その中と学校の運動部で外部コーチを10年以上携わった経験から、市でも外に出向いてアピールをされているようですが、もう少し不特定多数の人に伝えられたら感じました。例えば自殺に関してですが、正直ショックでした。若い方々が心の病を抱えながら仕事をしていたり、学校に行ったりしているようで、カウンセリングもそうですが、もう少しカウンセリングまでしなくてもという人の助けになるとしたら、市川の塩浜体育館ではバスケットなどたくさんのお客さんが行っていますので、このような不特定多数の人が集まる場所を活用して、イベントのブースがなくてもチラシだけでもあると、子どもだけでなく、働く世代の親も足を運んでくるので、チラシを手にとって、何かの時に連絡できるというのがわかったり、そこに何か一言添えてあれば、それで救われるお子さんや働く世代の親もいるのではないかと思います。今話を伺っていて、人口に対して何人の成果というのがとても少ないように感じましたので、浦安市だけでなく、隣の市川市も巻き込んで周知できたらいいのではないかと思います。

委員：浦安市はコンパクトでイベントが多く楽しい街だなと思っています。中でも、健康とかスポーツとか盛んでいいなと思っています。舞浜の陸上競技場や武道館などを使わせてもらっています。東野小学校では、PTAというよりサポーターという形で、ランクラブがありまして、もともとバスケットをしていましたが、手術をしてからマラソンに転向して、今はトライアスロンをやっています。ランチームでは、毎週日曜日に校門前に朝7時集合、出欠の連絡もいらないというルールで、メンバーは50人くらいいて、常時6、7名くらいは参加している形です。気軽にというよりも、行っても行かなくてもいいようなイベントがたくさんあると、いつ参加してもいいようなものが広がると、すでに行われている申し込み制のものはそれで、重層化して広がっていくといいと思います。浦安にはそういう土壌があると思います。お父さんお母さん方も駅までしか歩いていなかったのが、フルマラソンを完走したり、今回のベシティマラソンにも十数名エントリーしていたり、ずいぶん広がってきたなと思います。つながっていく中で、マンションの中に理学療法士の方がたまたまいて、腰が痛いという方がいたときに相談できるというように、人とのつながりの中で気軽に相談できるように広がっていけばいいなと思っています。

委員：事務局の説明で印象に残っているのは、やはりこちらで企画すると意識の高い人しかこないで、意識の低い人にはこちらから出向いていく方がいいということです。健康推進員の食育劇は、保育園や幼稚園でうんちを出すことの大切さやバランスよく栄養を取ることの大切さを伝えています。一番伝えたい保護者には、なかなか伝えることができないので、自分の生命は自分で守るということで、高学年の子どもたちにアプローチしたらどうかと考えています。学校へ出向くには、学校は今忙しくなかなか入り込めないといわれているので、うまく入り込めたらと思っています。

委員長：排便の話題は、家庭でも難しく、低学年ならともかく高学年になると誰もそういうところにかかわってくる人はいなくなると思うので大事です。

委員：母子保健推進員は赤ちゃんのいるお宅に訪問していますが、自分のことを思い出してみても、子育てしている若い世代のママは、自分の健康はおろそかになりがちで、まず子どもの健診だけで精一杯というところがあるので、行政でも預かってくれる仕組みはありますが、子どもの体調でダメにな

ることもあり、みなさんの話を伺っていて、気軽に参加できる場、ラグビーとコラボしてとか、赤ちゃんを預けて行ってというよりは、赤ちゃん連れで行って、その時赤ちゃんを誰かがみてくれるような仕組みがあれば、若いママたちの健康が守られるのではないかと感じました。

委員：私もそうでしたが、扶養範囲内で働いていると、出産してからある程度の年齢にならないと主人の会社の健康診断が受けられないというお母さんもたくさんいらっしゃると思います。先ほどのラグビーなどイベントを行っていくのであれば、こども園とか保育園とか、お母さんが赤ちゃん連れでいらっしゃるところで、運動会とか多くの世代の方がいらっしゃる時に、待ち時間等を活用して行っていただければと思いました。また、健康チェックに参加させていただいていますが、午前中と限られていたり、赤ちゃんを連れていっていいのかとか周知がされていないようなので、月に1度の健康チェックをお母さん方に参加していただきたいと思いました。

委員長：確かに死角の部分ですよね。今子どもや、若い親世代の話ができましたが、高齢者の部分ではいかがでしょうか。

委員：高齢者のお話がでたので、歯科の立場で話をさせていただきます。歯科というと虫歯と歯周病の治療の話になりますが、今私たちが取り組んでいるのは誤嚥性肺炎です。口腔内が汚れていると、その唾液が寝ているときに肺にいついていまい、肺炎を起こすということで、口腔内をきれいにするだけで肺炎予防に有効ということがありまして、肺炎、全身の予防には口腔内がきれいなほうがいいですよと啓蒙しています。また、オーラルフレイル、口腔機能が低下すると、栄養がとれないので全身の衰えをおこすのでタンパク質をとりましょうと、千葉県歯科医師会でこれまでの8020から8029、肉、80歳になってもたんぱく質をしっかりととりましょう、そのためにはしっかりと噛めないと事業を行っています。歯科医もそうですが、市民にも啓蒙できればと考えています。

委員：民生委員は、子どもからお年寄りまでかかわっていますが、私のいる北地区は元町になりますが、元町と新町は国が違うほど意識が違っていて、たとえば高齢者の方にイベントをやりますよと言っても、自ら行くという人は少なく、私たちが訪ねて行って、私たちがいるから来てねと誘って、じゃあ行ってみるかという感じです。中町の高齢者と元町の高齢者は意識が違うというところで、前にも言ったんですが、身体活動による健康を維持するためにとありますが、この計画はスポーツのことの訴えかけが薄いと申しあげました。高齢者にとってわかりやすい体操、浦安の特徴的な体操のようなものをつくっていただけるとうれしいなと思っています。行っても行かなくてもいいというのがとても大事な感じで、あそこに行ったらやってくれる、特に歩いて行けるところに身体を動かすところがあって、簡単で、楽しい演歌体操のようなものがあればいいなと思います。この計画の中で、スポーツ特に高齢者が身体を動かしやすい仕掛けをしてもらいたい、民生委員でもできることがあるが、一歩踏み込んだところをお願いしたいと思います。

委員長：サザエさん体操とかどうですか。

委員：今いいご意見を聞かせていただきましたので、参考にさせていただきます。今は、サザエさん体操からおひさま体操に変わりましたが、いすに座ってできるものもありますので、みなさんにはかって普及させたいと思います。

委員：軽スポーツの話ですが、今パークゴルフがはやっていて、高洲にあります。今日も大会をやっていましたが、脳梗塞や心疾患で倒れた人も最初はうまくできなくても、2年くらいやっていると、しっかり歩いて楽しくやっているというように健康にもよく、スポーツによってストレスも解消し、自

分たちの目標をもてるというように健康にいいと思います。

委員：前に住んでいたところでは子宮頸がん検診を受けたことがなくて、浦安市にきて 20 歳から子宮頸がん検診を受けられることはすごいことだと思います。もっとアピールをした方がいい事業だと思っています。自分は大丈夫と思いがちなので、自分のがんになるとどういう状況になるかを教えられていないまま、ただ受診しましょうだけだったので、もう少し踏み込んだ内容を、たとえば乳がんだったら乳房を失う、乳房を失うとはどういうことなのか、リンパをとるといのはどういうことなのかという具体的な話をしていただくと、もっと受診率は上がるのかなと思います。

委員：浦安市には 50 の老人クラブがあり 3,400 人くらいの方が参加していて、みなさんとてもお元気です。みなさん、元気だからできていただけていると思いますが、先ほどのパークゴルフも、みなさん喜んでやっています。浦安市は老人に対して手厚いので、病院にもよく行っています。自己管理もしっかりしています。浦安市に住んでいらっしゃる高齢者で、老人クラブに入っていない方もたくさんいらっしゃいますが、そういう方々を巻き込んで意識を高めるといのか、老人クラブに入っている方はこういうことを年がら年中やっているの、把握していますが、入っていない人たちに伝えていくかとても大事だと思います。

委員長：今二人に一人のがんになる時代と言われている中で、がんの予防について、食生活を含めてスポーツもそうですし啓蒙したり、早期発見が大切だということを具体的なお話をいただきました。

委員：先ほど委員長がこころのケアのお話をされましたが、ストレスからこころのケアの問題、がんに発展することもあると思います。婦人の会は高齢者の方が多いですが、婦人の会の中にもサークルがいろいろありまして、心のケアという部分ではサークルに入るといろんな方々とお話をする、スポーツばかりでなく、いろいろなところに出て行くということ、先ほど元町の方はなかなか出ていかないとありましたが、周りの方をみると、おたっしや体操に出ていく方が結構います。段階がありまして、強いスポーツや軽いスポーツをする方というように、70 歳 80 歳でも元気な方はでていくけど、元気でない方をどうしたらいいか考えさせられました。いろんなところに出ていくイベントをもった方がいい、浦安はたくさんイベントがあり、小さい街ですからイベントがあると市民の方がどこにでも参加しやすく、すごく恵まれた環境の中に私たちはいると思っています。そういうところで包括支援センターの方がチラシをおいてやっていくのも一つの手だと思いました。出前講座も今後活用していきたいと思いました。

委員：私も 8 月に病気になりまして、落胆の方が大きくこの先どうなるか不安でした。先生がいろいろな面で心のケアをしてくださいます、本当に助かりました。それと一番の支えは子どもと孫の献身的なお見舞いか心の支えになってくれた、これが私自身の大きな力になってくれたと思います。医療関係では、町医者にかかり、問題があれば総合病院に紹介されてかかるが、総合病院の力のなさを感じていて、大きな手術は市外に行ってしまうことも多い、16 万人の人口をかかえているのに、浦安で安心して病院にかかれぬのか、市としても先生の誘致とか考えていかないと大変なことになると思うので、一つの問題として提起します。

委員：若い世代へのアプローチを考えたときに、私も産前産後のパパやママと触れ合う機会がありますが、そういう方たちの情報の取り方が紙媒体ではなく、ネット、SNS になっているので、そういった面でも浦安市は SNS が弱いなという印象がありますので、可能であればそういうところでアプローチしていただければ見てもらえる確率は格段と上がると思います。公民館でもたくさんの事業、健康

系、運動系、学びとかいろいろな事業がありますが、こういった情報を手に入れることができる人たちはそのしくみを知っていて、紙媒体が公民館においてあって、それを取りに行くと、そこからというのがほとんどなので、そうではなくて、取りに行けない人でも気軽に取りにいけるということも検討の中に入ってくるというのではと感じました。

委員長：みなさんからたくさんのご意見をいただきまして、私も勉強になりました。

家族の問題から地域に広がっていくという健康日本21を超えて、健康うらやす21はこれほど大勢の地域の方々や、公募市民の方にもしっかりとご意見をいただけると会というにはまだ少ないと思います。貴重なご意見をありがとうございました。個人・家族・地域へというところで、あとがんの問題についても多くの方にご意見をいただきました。また、糖尿病からくる腎不全も、透析が増えている時代の中でなんとか予防できることがないか、みなさんと考えていくこと、がんや糖尿病など感染症とは全く関係ないと考えられていましたが、いろんな意味でワクチンの問題もあったり、感染との関係もわかってきています。肺炎と口腔の問題もあり、私たちの常識を超えていくような食生活の問題も、塩分、糖質だけでなくたんぱく質も必要ということで、新しい情報を取り入れて、市民の方々のご意見を取り入れて、しっかり吸い上げた形で浦安がますます住みやすいまちになっていくようによろしくお願ひしたいと思います。

岡部部長：委員のみなさま、お集まりいただきありがとうございます。健康うらやす21の概要版で説明させていただきましたが、今回は今年度の実施事業の一部を紹介させていただきましたが、皆様からご意見をいただきながら、政策にいかしていければと考えているところです。

委員長：本日の会は終了とさせていただきます。