

## 平成 28 年度 第 1 回鎌倉市健康増進計画推進委員会 議事録

日時：平成 28 年 5 月 26 日（木）午後 7 時～9 時

場所：鎌倉市役所本庁舎 402 会議室

出席者：委員 13 人、幹事 8 人、事務局 10 人

欠席者：2 人

傍聴者：なし

### ■開会

事務局から、委員 15 人のうち、出席者は 13 人で過半数を超えているため、本推進委員会条例施行規則第 3 条第 2 項の規定により、委員会は成立している旨、説明がなされた。

### ■議事

事務局から、鎌倉商工会議所及び鎌倉市立幼稚園協会の役員改選による委員の変更、人事異動による事務局及び幹事会のメンバーの変更について、説明がなされ、新委員から自己紹介が行われた。

### 議題 1 委員からの取組案について

(事務局から、配付資料の確認の後、「鎌倉市健康づくり計画」の概要について説明がなされた。

委員からの取組案に対する事務局の回答について、次のとおり、説明がなされた。

- ・「早寝早起き朝ごはん」運動の推進について

乳幼児健康診査等の個別通知に、メッセージの掲載を予定。また、講座やイベント等での普及啓発及び関係機関・団体と連携した取組を検討していく。

- ・「食生活・栄養」分野の取組への提案について

講座やイベント等で、対象に合わせた内容を取り入れ、また、食育団体等との連携体制についても検討していく。

- ・健康情報の発信について

広報やホームページの他、ツイッターの開始を予定。GIS の運用については、情報の選択・精査等、検討が必要であるが、将来的には情報発信コンテンツとして有効な手段であると考えている。

- ・「身体活動・運動」分野の取組への提案について

既に行われている市民団体等の取組に対して、どのように関わっていくことができるか、検討していく。その他については議題 2 で説明。

- ・「かまくら健康づくり 10 カ条」の策定について

個人の健康づくりを促す上で効果的であると考えている。）

- 委員長** それでは、GISについて、提案した委員から説明をお願いします。
- 委員** 各地域で、それぞれの取組がされているが、それぞれ、特徴がある。鎌倉は山や海、急な坂があり、地形的に平面が少ない土地である。このような地形に住んでいることで、鎌倉市特有の健康課題があるのではないかと。GISは他の自治体では、都市計画や防災等で使われているソフトで、今はフリーで使えるソフトもある。GISは鎌倉のような起伏に富んだ土地には最適なソフトではないかと思う。GISは地図に情報を落とし、統合して「見える化」をするもので、平面で描くのが難しいものも捉えやすいと言われている。市ではこういうソフトを使っているかと思い、特に資料もつくらず、申し訳ない。先ほどの回答の中でも、将来的には活用することもありうるということだったので、市も他の部署と検討していけばよいのではないかと。
- 委員長** GISとはどういうものなのか。スマートフォンに情報を取り込むということか。それとも、コンピューターにか。
- 委員** スマートフォン等で、個人が見るというよりは人口や土地の用途等、基本的なデータを地図にマッピングするもの。一般の市民が見るには見にくいかもしれない。レイアウトの仕方は一般向けに考えないといけないのではないかと。
- 委員** 簡単に言うと、グーグルマップで、その場にいると、情報が出てくるというイメージか。
- 委員** そうである。
- 委員** グーグルマップのストリートビュー、スマートフォンを持っている方にはご理解いただけるかと思うが、持っていない方にはどう理解してもらったらよいか。
- 委員** それは三次元なのか。
- 委員** 場合によっては、三次元かもしれない。
- 委員** 三次元の情報とは違うのか。
- 委員** 空間情報である。
- 委員** 三次元に近いものか。
- 委員長** グーグルマップより、もっと詳しいことがわかるということか。市のいろいろな情報がわかるのか。
- 委員** 自分たちが見たい情報を入れられる。例えば、健康とはずれるが、過疎化しているようなところで、買物ができるスーパーはどこか、コンビニがどこにあるか、スーパーの大きさ等のデータを入れておくと、地図上に出てくる。閉店したお店の場所の情報も入れると、高齢者がたくさん住んでいる地域で、ここだけはお店が全くないということが見え、ここに住んでいる人は買物難民になりそうだということがわかる。
- 委員長** これは新たにつくらなければならないのか。市が情報を入れるとか。
- 委員** ホームページを見る限りだが、GISは市も持っていると思う。なかったら、買

う等、大変なことになるが。

**委員** 最近、活動量計、その中に具体的には知らないが、F i t b i tという物があり、今、言われたような情報が得られる。例えば、プロットすれば、坂道になっているとか、階段があったら、何段、登ったとか、そういったデータが得られる。違うかもしれないが、そういったことができる。以前、他の委員が言われていたウォーキングに応用できるとよいのではないか。とても良いと思う。

**委員長** 他に意見はないか。情報はどうやって、誰かが入れなければならないのか。

**委員** これは持って歩くのか。つけて、アウトプットするのか。

**委員** そういう場所に行って、つぶやくと、それが紐付けされるようなイメージだと思う。

**委員** 個人でスマートフォンを持つ方法もあるだろうし、お店のマップを作成して、紙媒体にしたものを取り入れる等か。情報があるという前提で、話をしてしまったので、入れられるのかどうかはわからない。

**委員長** 確かにこういう情報があれば、ただ運動をしろ、歩けと言われるよりは、興味を持ってやってくれるのではないか。面白い取組だと思う。具体的にどうすれば良いのか、わからないが…。他に意見はないか。

**委員** 非常に面白いと思ったのは、G I Sについては、わかりにくいところもまだあるが、今、インスタグラムというものがある。写真を撮ると、写真情報がネットに入力されてしまう。今、私がここで写真を撮ったら、市役所のどこで撮ったということがわかってしまう。それを活かして、最近、問題になっているらしいが、そういう情報を掲載していけば、ここに行けば、こういう写真が撮れるとか、こういう景色が見られるとか、時間もわかるので、いつ頃、行けば良いかもわかる。それと、G I S、他の委員が言われたウォーキングとを組み合わせたら、面白いものができるのではないか。景色を楽しみながら、できるのではないか。

**事務局** 補足だが、G I Sはもともと、鎌倉市内の地図があって、防災の場合、津波が来た時、どういうところが浸水するというハザードマップがあるが、そのような色々な地図をレイヤーみたいな形で、重ねて組み合わせることで、新しいものが見えてくるという特徴がある。どこに人口が集中しているのかということと、地形、ハザードマップを組み合わせると、ここに住んでいる人たちが何かあった時に、一番最初に対応しなくてはいけないというようなことがわかる。1つ1つの地図を見ていると、わからないが、それを組み合わせることで、新しい課題、緊急性が見えてくるという特徴がある。そこを健康の分野で活かして使っていけるのではないかという、可能性がある。

**委員長** うまくリンクできれば、とてもユニークな取組になるのではないか。他にやっている市町村はあるのか。

**委員** 他を調べていないので、わからない。

- 委員長** 一つの取組として、とても面白いと思うので、検討してほしい。他に意見はないか。次に、「早寝早起き朝ごはん」等の推進について、意見はあるか。
- 委員** 孫が2人いるが、保育園に行っている。お昼寝をすると、夜、早く寝ない。逆にお昼寝をしないとたないという生活パターンになっている。単純に年齢だけでよいのか。保育園や幼稚園に行っている子、行っていない子で、ばらつきが出てきてしまうのではないか。
- 委員長** 確かにそうである。いろんな場合を網羅するのは難しく、まとめとして、こういう言い方になるのではないか。これをどこまで、どうするか。色々な事情があると思うが。
- 委員** 私はこういう会議に出ているので、早く寝なくてはダメだよと孫に言っているが、やはり、寝ない。
- 委員** 「早寝早起き朝ごはん」は文部科学省が推奨するプログラムだが、はや12年の経過がある。120以上の団体が加盟している。一番は親が早く寝る習慣をつけることである。そうすると、子どもも早く寝る。それが基本である。親が主体的に行動し、子どもが早く寝るように習慣づけるというのが目的である。十分、寝て、早く起きると朝ごはんがおいしいということ。単純な発想である。
- 委員** 理念、理想を汲み取って、やらなくてはいけないと思う。
- 委員** 幼稚園ではあまり、昼寝をしないと思うが、そういうパターンになってしまうと、うまくいかないのではないか。
- 委員** 生活パターンが違うので、幼稚園にしる、家庭にしる、生活パターンを考えて、こういうふうにあるべきではないかと家族全体で考えて行動すべきである。文部科学省のプログラムをピックアップするというのは、個々の人たちの問題であって、底流に流れている理念を把握すればよい。それを採用するグループなり、家庭なりで、自分なりにあった方法を考えればよいのではないか。
- 委員長** おっしゃるとおり。何時に寝ましょうとは、勝手に決められない。家庭の事情もあるだろうし、子どもによっても違う。
- 委員** 最近、企業で昼寝の時間を設けるところが多くなっている。消灯するとか。生体リズムから言っているようだが、昼寝の時間で適切だと言われているのは15分である。それ以上、寝ると、夜の睡眠に支障をきたす。子どもは成人になるため、寝るために生きているというと、語弊はあるが、子どもと大人とは違うと思うが、年齢によっても変わってくるのではないか。こういったことを考慮して、合うものをつくってあげれば良いのではないか。
- 事務局** 自身でも経験があるが、子どもはその子の体力によって、保育園で昼寝をすることによって、夜寝かせなくてはならないのに、寝ないということはみなさん、経験されていると思う。保育園は集団なので、いろんな体格、体力を持った子どもがいて、それぞれに対応できればよいが、そこはなかなか、難しいのではないか。

その子の体力によっては、昼寝の長さによって、夜なかなか眠れなくなることもあると思う。保育園は基本的に早寝早起きを推奨している。幼稚園ももちろんだが、特に保育園は、朝早くから、母親の出勤前に預けるので、早く起きてもらわないと一日がまわらなくなる。いかに早く寝かせるかが、母親の苦勞のしどころで、もちろん、保育園も取り組んでいるが、どうしても、昼寝をしなくても良い子とまだ、しなくてはいけない子が交じる時期の子どもの昼寝の時間は課題になっていると思う。だが、基本は早寝早起きである。

**委員長** 「早寝早起き朝ごはん」というのは目標なので、具体的にどうするか、どう広めていくかは、意見を参考に検討していかななくてはならない。他に意見はあるか。

**委員** 幼稚園では昼寝はしないが、家に帰ると昼寝をせざるを得ないので、幼稚園にいる間はしていないが、帰るとしている子どもはいると思う。昨年度、鎌倉市からの要請で、子どもたちの「やる気」について、一年研究した。早寝早起きではないが、その子の家のスタートが一日につながっているということを感じた。朝、スタートが良い子どもは幼稚園に来て着替えも積極的で、食べることにも積極的、生活全体に覇気があると感じた。どうやって、一人一人にやる気を持たせるか、一番の基本は生活習慣の自立、ここに限ると感じた。

**委員長** 今のメッセージを計画の実行にあたって、取り入れていくとよいのではないか。目標は「早寝早起き朝ごはん」だが、具体的にどうやっていくかは難しい。今、言われたことはとても重要だということを実際、計画を実行する際のどこかに入れてもらえればよいと思う。他に意見はないか。

なければ、「かまくら健康づくり 10 カ条」の策定について、意見はあるか。既に委員には配付されている内容だと思うが、これでよければ、そのまま、取り入れるということで良いか。10 カ条は計画の要約というか、まとめということになっていると思うが、前回もこれに関して、あまり問題はなかったと思うが、意見はあるか。

**委員** このまま使っていただく場合に、市民健康課のパンフレット等は絵を入れたり、きれいで面白く、なかなか、魅力的である。そういうスタイルにしてもらいたい。

**委員長** それでは、これはそのまま、「(案)」をとってよいか。

**事務局** これを基本として、レイアウト等も工夫しながら、完成させていきたい。

**委員長** 次に、今日配った資料について、委員から説明をお願いします。

**委員** 私も3回目の出席となり、委員会の雰囲気はわかってきた。市民を代表するというか、市民の立場になって、案をつくっていくべきだと前々から、申し上げてきたが、今までやってきたことは例えていうと、「法令」を作ってきて、これからは「施行令」をつくっていくという形だと思う。もし、「施行令」や「条例」をつくっていくとしたら、直接、市民に関わっていくことになるから、市民が理解して、実行しやすい形にする必要がある。そのために、どうしたら良いかということ

考えた。ここには、もちろん、こうすべきだということだけではなく、この案に書いてあったことの中で、これは良いと思うことも書いてある。簡単に言うと、最終的には、市民が自分自身が健康というものを意識しなくてはいけない。その最終目標は自立をすること、自分のことは自分でやるという自立の精神を持たなくてはならない。それを持たせるためには、どうしたら良いかということ念頭に置くべきだと考える。もし、そういった、自立できない障害、例えば、40歳代の父母は小さな子どももいるし、会社に勤めている人もいるし、色々な立場の人がいる。そういった人たちに助言ができるようなことがあれば、助言を含める。この計画には子どもたちと、壮年期とでは同じ項目が重複していることがある。そういう場合は、中身の文章を変えることによって、例えば、子ども向けにはこれで良いが、壮年の場合は子どもたちと同じではなく、母親向けにアドバイスできるような文章に変えていけば良いのではないかと、根拠を示していれば良いのではないかと考える。

それから、2番目だが、健康づくりに役立つような情報を提供するために、できるだけ、根拠になるものを明らかにしてほしい。ただ、こうなったら良いなというような、想像ではなく、できるだけ、根拠をしっかりとしてほしいと思う。

3番目だが、文章にはメリハリがあったほうが良い。自分は何をすれば、健康増進につながるのかということ自覚しなければいけない。例えば、今の忙しい人は健康を自分でつくっていかねばならないということはわかっているが、面倒だ、何をしたら良いのか、わからないということがある。そういった時に、鎌倉には健康づくり計画というものがあるらしいが、どうしたら良いのかがわかるとよい。

私は鎌倉体育館に通っているが、計画の冊子がラックにポツンと置いてある。上のほうの一部しか、見えない。見えるように何とかしてほしい。それから、委員長が書かれた健康づくり通信ももう少し、上のほうをカラフルにしないと、白っぽくて目立たない。せっかく書いても、読んでもらえなければ何もならない。カラフルとまでいなくても、目立つように、何とかしてほしいと思う。また、アンダーラインや枠組み等あるが、できるだけ重要なところはどこか、何を訴えるべきなのかというところをもう一回、再認識して、取り組んでいただければ良いのではないかと。

4番目に、健康づくり計画にも書いてあるが、肉体的だけではなくて、精神的健康というのも当然ある。先ほどのGISや山登り等、健康のために良いと思うことを活かすようにする。何々をこうしなさいと言うのではなく、鎌倉の特徴を活かすということも、他の自治体にはない健康づくりではないかと思う。そういったことを念頭に入れていただければ、わかりやすく実行しやすいものになるのではないかと。

最後に、市民が何かをしたいと思った時に、仮に市役所に電話をかけるとする。「健康」だから、市民健康課かとか、スポーツ課かと電話をかけるが、チャート式にできないか。健康増進だったら、体育館、保健だったら、どこ等、コールセンターに電話をすると、何については何番へと案内されるが、そんなふうにできれば良いのではないか。こうしろというより、そうすればわかりやすくなるのではないかとという提案である。

**委員長** もう、計画はできているので、今後、これをどう使っていくかということに関してだと思ふ。確かにこれを一冊、渡されても、自分は何をしたら良いのかを探すには、年代も色々あるし、大変である。見やすく、利用できればよい。これは主に目標が書かれているので、実際に何をすれば良いのかはあまり書いていない。計画を実行するにはどうしたら良いかはまた、別問題である。他に意見はあるか。

**委員** 全てを否定するわけではないが、想像でものを言わないようにしてほしいということだけである。

**委員長** 他に意見はあるか。

**委員** 体育館にあるとのことだが、各戸に配布しないのか。

**事務局** 各戸に配布するとなると、かなりの予算になる。幹事にもカラー版を渡せていない状況である。これから、増刷していく予定ではあるが、体育館等の公共施設も閲覧用に一冊ずつという状況である。概要版を、主に地域に出て行く時や、健診時に配っている。興味を持った方に渡せるよう、準備をしているところだが、遅れている。

**委員** ホームページには掲載されているのか。

**事務局** 掲載されているが、膨大な量になるので、各人で印刷するとなると、大変である。

**委員長** 計画の最後の部分は検索すると、チャート式のようにうまく工夫できれば、全部、印刷しなくてもよいのではないか。

**事務局** 最後の部分は例えば、市民がホームページで「食」で入ると、市が行っている、または市が把握している情報がまとまって出てくるというものはどうだろうか。

**委員長** それは可能ではないか。「運動」だったら、市や他が行っている情報とリンクすれば、とてもわかりやすいのではないか。

**事務局** ある団体のリンクをはることは可能だと思うが、団体の一部をピンポイントで引っ張ってくるということが、ホームページの仕組み上、どこまでできるか、わからないが、今、ご提案いただいた内容ができるのか、できないのか、どうしたら、できるのかについて、今後、検討していきたい。

**委員** 先程、健康づくり通信が鎌倉体育館のラックに置いてあるという話だったが、体育館にはどのように渡しているのか。ただ、ラックに入れておいてくださいというだけか。

**事務局** 市民の皆さんに閲覧していただけるように配架・配置をお願いしている。確かに

チラシは上部しか見えないということがよくある。今後、発行する健康づくり通信は随時更新しているので、上の部分が目立つように、レイアウトの工夫をしていきたい。本冊はしばらくこのままだと思うので、配置場所を配慮していただけるよう、各課に依頼をしていきたいと思う。

**委員** せっかく良いことが書いてあるにもかかわらず、置きっぱなしになってしまっていてはもったいないと思う。1ページでも開いてもらえるような工夫をしてほしい。

**事務局** 先日、スポーツ振興会の代表の方、16名程に「健康づくり計画」について、説明した。一人ずつに計画の本冊を渡すことはできないということを伝えたところ、実際に地域で活動しており、広めることができるのにとのご意見をもらった。本冊を一人ずつ配ることができない分、今年度は私達が足を運んで説明したいと思っている。

## **議題2 平成28年度の取組について**

(事務局から、健康づくり通信等による情報発信、各支所への血圧計の配置、事業者等が実施する健康づくりに関する取組に対し、健康づくり事業として認定する制度の創設、ウォーキングマップの作成、健康づくりイベントの開催について、説明がなされた。

ウォーキングマップについては、青・壮年期の方が通勤前後にも歩くことができるような、持ち歩けるサイズのカラー刷りのマップを9月に完成させる予定。

健康づくりイベントについては、10月8日(土)に行う、大船観音寺「ピンクリボンかながわ in 鎌倉」内での健康づくり普及啓発ブースとウォーキングマップを用いたウォーキング実践イベントの実施を予定。また、10月16日(日)に行う、「鎌人いち場」に出展し、健康づくり計画の周知、食に関する知識の普及啓発、ウォーキングマップの実践及び周知等を行うことを検討中。)

**委員長** 質問、意見はあるか。

**委員** ウォーキングマップというのはどのくらいのコースを考えているのか。

**事務局** 現段階では、鎌倉駅周辺、大船駅西口、大船駅東口の3コースを考えている。1つのコースの中に、10分、20分、30分の3種類を入れたものが3コースできるというイメージである。

**委員** 歩け歩け協会が作成しているものを取り入れることは難しいのか。

**委員** 先月、ウォーキングマップブックが完成したところである。例会の10~13kmのコースで、合計98枚ある。他にもYear around mapという、NPOセンター鎌倉と大船の間の平均10kmを8枚用意した。裏面に写真撮影スポット等の情報を入れて、家族ぐるみで歩くのが理想である。子どもが歩きたいと言ったら親も歩くので、



共通の話題ができ、コミュニケーションの場になる。Year around walk を市民健康課に提唱している。

- 委員** マップを市民健康課に使用してもらってもよいということか。
- 委員** そうだ。具体的に市民健康課と調整を行っていきたい。ただし、提案として、インセンティブを何か一つ考えてほしい。横浜のウォーキングポイント制度までいなくても、何かしらのインセンティブがないと人は動かない。
- 事務局** 新たなコースを作ろうと思っていたが、すでにこれだけのコース数の素晴らしいマップがあるので、これも活用させていただきながら、今まで歩いたことのない人も歩けるようなマップを作成していききたいと思う。
- 提案のあったインセンティブだが、何もごほうびがなくてもやる人は既に取り組んでいると思うので、一步踏み出せる工夫は必要だと思う。今年度、保険年金課の事業で、「健幸スタンプラリー」という事業を立ち上げた。国保加入者で、特定健診またはスマホ de ドッグを受けた方を対象として、健康づくりのイベントに参加した場合に、“ささりん”のスタンプを押し、そのポイント数に応じて健康グッズをプレゼントするという事業である。そのような、何かきっかけを作るためのお土産の工夫は必要だと思う。
- 健康づくり計画 125 ページ以降に庁内取組一覧がある。保険年金課以外にも各課で取り組んでいる事業もあるので、このような情報も集めていきたい。
- 委員長** すでにあるマップと、GIS が組み合わさったら素晴らしいものができそう。
- 委員** 周りのお母さん達もどこを歩いてよいか分からないとか、歩け歩け協会という高齢者の集まりというイメージがあるが、家族ぐるみの視点もあり、わかりやすく、とても感動した。
- 委員** 魅力を感じるにはまず歩いてみることで、それを継続させるためにはどうしたらよいかを考えることである。その他に、ウォーキングパスポートというのがある。歩いたら“にこちゃん”マークを貼る。子どもが喜んでまた行こうよ、となる。6 か月毎にプレゼントがあり、それは喜ばれる。今泉台のまちおこしに「健康ウォーク」を始めた。家族のコミュニケーションになってほしい。岩瀬の裏道専門のマップは、岩瀬下関防災公園という湧水が出る公園が休憩地点で、それもマップに入っている。魅力のあるマップを作っていく必要がある。我々は 25 年の経験がある。活用しない手はない。
- 委員長** 他に意見はあるか。
- 委員** 幼稚園の視力検査のことが昨年度、初めて話題になった。それまでは個々に保護者が行っていた。園長会で眼科の先生から、4～5歳の時に異常を発見したほうがよいと説明を受け、視力検査を実施することになった。以前、私は保育園で働いていた経験があり、そこでは一斉に視力検査をしていたが、鎌倉市は個別に任されていることが不思議だった。今まで視力検査に関心がなかったが、幼稚園が

健康に対して意識を持つための努力が必要である。年度初めの園長会に環境部の職員が来る。幼稚園の活動を通じて、健康に対して興味を持つ方法があれば小学校にもつながっていく。鎌倉市は私立の幼稚園しかないので、情報が断裂しているのかと思った。

**事務局** 歩け歩け協会のコースは、八幡宮に行くにも知らない道、極力アスファルトでない道を通る。開花時期にも合わせて作られており、紙面だけではわからないことがある。私達が一番働きかけにくい30~40代をターゲットにした時、“子どもと一緒に”というのが最近、キーワードになっており、当課のイベントでも取り入れている。見せ方の工夫もあわせて行い、地図を広めていきたい。ポイントや商品という部分は、商工会にもご協力いただきたい。

**委員長** 幼稚園に対するアプローチはいかがか。

**事務局** ぜひ、今年何か一つでもできればと思う。

**委員** 紙面だけではどういうものかわからないので、地図に写真をのせる、視覚化する等、興味をひくようなものに作りかえることはできないのか。外国の観光客が持っているガイドブックを見ると、日本人が知らないガイドブックを持っている。必ずしも名所だけでなく視覚的に訴えられる写真を取り入れ、いずれはGISと組み合わせられたら良いのではないか。

**委員** カラフルなマップをつくってくれるのか。

**事務局** 本冊と概要版の増刷と、残りのお金の関係で今年、実現できるかどうか、わからないが、何とか、バージョンアップして、今年一度に全部は無理だが、順番に、写真を入れたり、絵を入れたり、地域の人しか、わからないような、きめ細かいものが作れたら良い。

**委員** 鎌人いち場は10月か。まだ、日にちがあるから、これに使うマップをまず試験的に作ってください。お願いします。

**事務局** その頃の季節にどのコースが良いかというところを選んでいただいて、実現に向けて進めていきたい。

**委員** 試金石になると思うので、お願いします。

**委員長** ありがとうございます。

**委員** 紙ベースで考えると、予算がかかるので、ネットをうまく使ったら良いのではないか。本当に必要な人であれば、自分で印刷すると思う。

**事務局** そうですね。そのほうが写真も上手に使える。

**委員** 子連れのお母さんたちは、子連れで参加できるイベントが好き。だから、鎌人いち場とか、大船もそうだが、実際にウォーキングと一緒に親子で実践できるというのは良いと思う。自分自身の友だちに伝えたいと思うし、言ったら、みんな来るだろうと想像できる。イベントに活用するというのは良いと思う。

**事務局** そのために人を集めるとなると難しいと思うので、人が集まる場所に出ていき、

そこに便乗してしまうという作戦で組み立てていきたい。そこで、親子バージョンのウォーキングの実践ができるようなことも念頭に置いていきたい。

**委員** 実際、この間の鎌人いち場もすごい人だった。まわりの人もほとんど行っていた。  
**事務局** 子どもも一緒だと、そんなに距離も歩けないので、子ども連れでも歩けるように、お試しでちょっと短い、10km、20km からショートカットできるようなものを作りたい。今持っているマップはそのまま、ショートコース、ミドルコースみたいな。そこから、バージョンアップしていきたい。

**委員** 今から2年前に皆さんに紹介した、源氏山まで親子でウォークするという、部長と一緒にやった。

**事務局** ニュースレターの1号に載せたものか。それを鎌人いち場でやるので、起点を鎌人いち場に置く。

**委員** 出発する時間も大切だと思う。

**委員** 部長と一緒に子どもを連れて行ったのは源氏山まで、たかが3kmくらいである。

**事務局** あれは小学生だった。今度は対象をどの年齢にするかによっても距離と時間と、季節もあるが考えていきたい。

**委員** あれは遊びながら行った。「Kids walking english」と言って、英語を子どもと一緒に学んで歩こうというものを行った。子どもが歩きながら、「切り株は何て言うの」とか、色々質問をする。大きな腰かけるような切り株があり、「stubble」と私が発音した。正確な発音がなかなかできなかった。「stubble」というのは、「e」の反対の発音記号が正式な発音で、そう発音しないと相手にわからせることができない。正確な発音を勉強し、それを「Kids walking english」というタイトルで行った。単語も10個覚えようと言ったら、10個みんな覚えた。そのように、子どもにも興味がわくようなことを行い、完歩証も渡した。でも、2回目が続かなかった。市役所の方々に参加してもらおうと思ったが。

**委員長** 他に意見はないか。

**委員** 先ほど、事務局から予算の話が出たが、予算を言われると、なかなか意見が言いにくくなる。もし、予算が決まっているのならば、どういうふうになっていて、これ以上はだめというのは、ある程度、委員がわかっていたほうが良いのではないか。前にも予算の話が出たが、どれがどのくらいの予算範囲で、予算の上限がどれくらいなのか、委員にはわからない。自分も公務員だったが、予算がなくなれば追加予算を請求した。そういうことはできないのかと逆に思うし、そういうこともしないで、ダメだダメだと言われると、どこまで案を出したら良いのか。例えば、印刷はしなくても、ホームページにあげるという代替案もあるし、はっきり、範囲のようなものを言ってほしい。そうでないと、せつかくの良いアイデアがクローズされてしまうような気がする。

**委員長** そのとおり。

**事務局** お金の話をして申し訳ない。ご存知のように、今年度の枠は決まっています、その中でということになるが、だから、ダメというわけではなくて、いただいた意見をためていって、来年度の予算、あるいは、今年度の予算の中でやりくりして出せるかということを考えて上で進めていきたいと思っている。

**委員長** 予算はあまり、考えなくて良いということで、色々意見を出してもらおう。できるものはできる、できないものはできないということ。

**事務局** 次年度には、次年度の予算編成の時に、何をあげていくかということを考えていきたいと思う。

**委員** 具体的にいうと、先ほどのGISも今年度は盛り込むことはできないが、来年、再来年のステージではできるかもしれない。可能性というのはつぶしてはいけない。せっかくのアイデアをつぶさないように、可能性があるのであれば、実現できるような形に持っていきたい。

**委員長** 良いアイデアはなるべく、実現できるように市としても頑張ってもらい、予算をつけてもらうということにしたい。

**委員** 「健康」は今、みんな、お金を出して買うという言葉が悪いかもしれないが、先ほどのマップの件で、商工会議所という話が出ていたが、商工会議所の中に飲食をやっているメンバーも大勢いるのでルートの中に盛り込んでもらい、楽しみながらルート散策できるようにしてはどうか。そこで、商工会議所のメンバーの立場で意見を言わせてもらおうと、鎌倉にお金を落としていただく。何でも予算の中でというのは無理があると思うので、参加者にもある程度は負担をしていただくという方向で考えてもよいのではないかと。

**委員長** 他に意見はないか。それでは、議題の「その他」ということで事務局からお願いする。

(事務局から、鎌倉市健康づくりキャラクター“ささりん”について、計画を推進していくにあたり、鎌倉市在住のイラストレーターの方にご協力いただき、キャラクターを作成。イラストは26パターンあり、著作権は市に譲渡されていることと、幹事課での健康づくりに関する事業のチラシなどで使用していく旨、説明がなされた。)

**委員長** 何か、ご質問ご意見は。

**委員** 前日も言ったが、これは実物にはなるのか。鎌倉市の“ゆるキャラ”はいないのではないかと。

**事務局** 先ほどの今年度の事業提案で昨年度から始めているが、大船観音寺でのイベントを紹介したが、観音寺には「のんちゃん」というキャラクターがいる。観音様のキャラクターだが、着ぐるみが来ると子どもたちに受けがとても良いので、実現に向けて考えたい。ただ、作るとなると、維持管理も必要になると思うので、そ

のあたりも考えていきたい。

**委員長** その他に意見はあるか。なければ、事務局から2点目について、お願いします。

(事務局から、今後のスケジュールについて、今年度の委員会は8月と1月に開催を予定し、具体的な取組について検討して、計画の推進をしていきたい旨、説明がなされた。次回、第2回健康増進計画推進委員会は、平成28年8月25日(木)19時から、開催する旨、説明がなされた。

また、現在、この会議は「健康増進計画推進委員会」となっているが、平成28年3月末に、計画ができ、計画名が「鎌倉市健康づくり計画」となっているため、6月の議会に委員会の名称を計画名と同じにする改正案を提出する旨、説明がなされた。)

**委員長** 他に、全体をとおして、何か意見は。

**委員** 資料3の2つ目の「つながる、広がるコミュニティマーケット」のイベント概要で、これは事務局に聞くべきか。野菜をたくさん食べられる料理紹介とあるが、これは肉をたくさん食べられるというのではないのか。私は一回にたくさん食べられない。何をもち、推奨しているのか、よくわからない。私は健康のアドバイスも行っているが、野菜よりも今はモデルとか、テレビに出てくる人でも肉を上手に摂る、たんぱく質を摂らないと骨格筋も丈夫にならないし、野菜からタンパク質を摂ろうとしても、ほとんどメインは大豆である。大豆というとイソフラボンだが、このイソフラボンにしても、発酵性でないとダメで、アグリコン型といって、発酵性の短鎖に切れた状態でないと吸収が悪い。その点、肉は吸収がよくて骨格筋になりやすい。野菜そのものはビタミンやミネラルが入っているが、それだけでは機能しない。たんぱく質とか、そういった補助的な役割をするし、野菜をたくさん食べる料理紹介というならば、肉もたくさん食べるというのもつくってほしい。この根拠が何だか、わからない。

**事務局** ここで野菜をあげたのは、委員がおっしゃるように、高齢期の低栄養予防を考えると、たんぱく質はとても大事で、主食・主菜・副菜をそろえて、バランスを考えてということももちろん、PRしていきたいポイントである。しかし、野菜の摂取不足というのが、なかなかクリアできない問題としてあげられており、健康づくり計画の38ページにも記載しているが、野菜は一日350g摂ってほしいと、国からも目標として出ているが、なかなか、クリアできないという現状としてあるので、その啓発を続けていきたいという思いで、ここに記載した。全体的なバランスも大事なことなので、野菜に限らずバランスの面も啓発していけたらと思う。

**委員** 健康を考えた場合、全体的なバランスというのは何か。

**事務局** たんぱく質だけを摂ろうとってしまうと、どうしても肉をたくさん食べて良い、

魚をたくさん食べて良いとなると、たんぱく質だけではなく、脂質を摂り過ぎたり、全体を見た時に、たんぱく質だけを見ると良いところもあるが、その他を見るとよくない部分というのが出てきてしまうことが多いので、全体的なところを見て、みなさんが健康増進につながるような啓発をしていければ良いと思う。

#### 委員

バランスというのは平均というふうに考えるのならば、年齢とは関係なく考えなくても良いが、今、言われているバランスというのはどちらかというと、加重平均、年齢や性別によって変えるべき値だと思う。例えば、ある程度の年齢、40代になった時女性は女性ホルモンが減少してくる。そうすると、成長ホルモンの分泌も減ってくる。と、筋肉も減ってくるし、骨も弱くなっていく。そのためには、たんぱく質を摂る必要がある。野菜を350g、毎日摂っていらなくなる。では、どうするかというと、アメリカではサプリメントが普及してくる。ある程度の年齢になったら、バランス、バランスと言えば、全て良いような気がしてくるが、そうではない。年齢によって変える必要がある。それが“健康”である。そうでなければ、アスリートが同じように栄養を摂っていたら、とてもではないが運動はできない。もちろん、そのためには運動もする、栄養も摂る、睡眠もとるのだが、そういったもので各年代によるバランスというのであればよいが、ただバランスというのは、それは間違いである。健康のためのイベントであるならば、野菜をたくさん食べるというのは腑に落ちない。ただ、遊びというのではないが、そういうものに近いものであれば、それはそれで結構だが、何か目的や対象があるのであれば違うのではないか。

#### 委員長

食事というのは難しい。国立がんセンターが2000年から10何万人を対象に色々な食事と病気について調査をしたが、何も出てこない。結局、コメントできず、最後は「バランスよく」ということになった。何が良い、何が悪いというのは人によって違うので、難しく、結局バランスの良い食事ということで落ち着いた。だから、ある程度、自分の年齢に応じて、何が必要かを考えてもらうしかない。ただ、指針としては厚生労働省、農林水産省がコマの絵を出しているが、あれが年代共通の目安になる。それにプラス、自分がどういう立場にいるか、どういう職業についているかによって、プラスマイナスを考える。全部を摂るのが理想だが、なかなか、全部は摂れないので、確かに野菜をたくさん摂ると、それだけでお腹がいっぱいになってしまうので、肉が摂れなくなることもある。だから、食事というのはとても難しい。

#### 委員

イベントのところで、よく若い人でも肉とか、魚の食べ方というのは比較的、わかりやすいと思うが、野菜の摂り方というのは難しいと思う。生野菜にすれば、かさが増えるが量は少ないし、小鉢一鉢というのが何gというのが目で見てわかるというのは、やはり、イベントだと思うので、きっかけとして、そういったところで野菜の食べ方を見て、教えてもらうというのは助かると思っている。

- 委員** 簡単に言うと、野菜の摂り方というのは「カラフル」である。緑黄色野菜とか、いろいろあるが、とにかく、色が鮮やかであるのが一番良い。だから、白っぽいとか、緑っぽいとか、それではダメ。「カラフル」であることが大事である。
- 委員** きっと、そういうイベントで、若いお母さんたちが「カラフル」だと、子どもにも良いし、自分たちにも食べやすいということが見える媒体があればよいのではないか。
- 委員** だから、イベントのところで野菜をたくさん食べるというのであれば、目的が活きてくるが、ただ、野菜を食べろというだけでは健康のためとは言えないと言っている。
- 委員** そういう目的がわかるような形で、イベントを行ってもらえればよいのでは。
- 委員長** 上手な野菜の摂り方とか、工夫をすれば、野菜を嫌いな子どもでも食べられるようになるとか。子どもは野菜が嫌いな子が多い。いかに、野菜を食べさせるかということだろうと思うが。他に意見は。
- 委員** 市民健康課に要望したいことがある。重ねて、申し上げているが、健康寿命の計算を横浜市、川崎市に次いで、3番目に計算したと褒められると思うが、今月に入って、ジュネーブのWHOで、去年の日本人の平均寿命が83.7歳、健康寿命が74.9歳、これは両方とも世界一だった。それを日本の場合、各都道府県で計算している。主な市は計算が終わっているが、鎌倉市は依然として、平均寿命が89.74歳、健康寿命が85.97歳、健康格差が3.78と非常に狭まっている。これをもう少し広げると、他の委員のおっしゃる自立の障害となる要因、これがつぶさにわかってくる。ここが大事。だから、計算を神奈川県と調整して、早くやってもらいたい。
- 委員長** これは鎌倉市がそういう調査を行わないと、計算できない。
- 委員** そう。だから、それを早くやってほしい。
- 委員長** やるとなると、予算がかかる。実際、自立をしているかどうかという、アンケートをとらないといけない。国が出している、77歳と72歳というのは全部、アンケートをとっている。それ以外は、神奈川県もそうだが、介護保険のデータ、要介護2以上の人の%から算出している。
- 委員** 横浜市や川崎市は違う。ちゃんと出している。横浜市は74.14歳、川崎市は73歳。鎌倉市でも調べていただき、もう、終わっているところもあるのだから、お願いしたい。この格差が広がれば、自立の障害となる要因がはっきり、たくさん出てくる。それをいかにつぶすかが、医療費の削減になる。それを日本全国でやれば、膨大な額になる。それをつぶしていくことが健康管理になる。
- 事務局** 国も県も健康寿命と平均寿命の差が縮まってきたほうが良いというのが目標になる。ただ、委員がおっしゃったとおり、格差があつて、その差を縮めていく努力をしていく。その現状がわかれば、リスクがわかるというのは理解できるが、市

によって計算できる、できないというのは、横浜市や川崎市は政令指定都市なので、県と同じレベルでの調査が可能である。一般の鎌倉市等は、委員長がおっしゃったとおり、独自の調査を改めて行わないとできないので、今は計算しうる方法で計算したところ、格差がこれだけしかないというのが現状である。なので、国、県と同じ調査でやろうとすると、かなり莫大なことになるので、必要だとは思いますが、現状では難しい。

**委員** 神奈川県は未病対策は、脚光を浴びているが、未病の期間が健康寿命を正しく計算すると、長くなる。だから、難しいとは思いますが、神奈川県が未病対策を打ち出しているのだから、神奈川県でとおしてくれるとか、問題提起をしてほしいと思う。

**委員長** 神奈川県も県の会議でも使っているデータは介護保険のデータである。だから、差は短い。実は公表していないが、鎌倉市も入っているし、全市町村のデータがある。県としても、全体のデータはあるが、比較ができないので、使っていない。一応、国の方針としては、介護保険のデータを使っても良いということになっている。そうでないと、調査をやるとなると、それこそ、大変だし、ちょっとあわないが、各市町村ごとに比較しても、差がほとんどなくて、短いというのが、現状である。

他に意見はないか。今日もみなさんから、たくさん意見をいただき、今後、よりよい計画の実行案ができていくと思うので、大いに期待している。他に意見はないか。

## ■閉会

閉会の挨拶

以上