

## 平成 28 年度第 2 回鎌倉市健康づくり計画推進委員会

日時：平成 28 年 8 月 25 日（木）午後 7 時～9 時

場所：鎌倉市役所 第 4 分庁舎 822 会議室

出席者：委員 10 人、幹事 7 人、事務局 7 人

欠席者：5 人

傍聴者：1 人

### ■開会

事務局から、本委員会の名称を 6 月議会での条例の一部改正を経て、「健康増進計画推進委員会」から「健康づくり計画推進委員会」となった旨、報告があった。

委員 15 人のうち、欠席の連絡があったのは 3 人で、出席者は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。

また、重松委員の代理として、神奈川県鎌倉保健福祉事務所保健福祉部長の赤枝いつみ氏が出席している旨、報告された。

傍聴希望者 1 名について、委員の了承が得られ、委員長から、傍聴者に対して、委員会中の諸注意、資料提供について、説明がなされた。

### ■議事

#### 議題 1 計画推進に向けた取組及び連携について

(事務局から、配付資料の確認の後、【資料 1】「かながわ健康プラン 21 平成 28 年度取組予定表」について、「鎌倉市健康づくり計画」に掲載している「庁内取組一覧」は、この「かながわ健康プラン 21 における取組予定」をもとに作成し、毎年、県から取組の照会があるので、その内容を健康づくり計画の進行管理にも活用していきたいと考えている旨、説明がなされた。また、計画推進のために、地域の団体や事業者、関係機関等との連携をさらに強化していく必要があり、各委員とも連携を図り、健康づくりに取り組んでいきたい旨、説明がなされた。今回は庁内の取組について、市民健康課、保険年金課、スポーツ課の取組を紹介する旨、説明がなされた。)

**事務局** 市民健康課では、妊婦から乳幼児、学童期の母子保健、成人・高齢者保健事業、介護予防事業と、全ての年代の方を対象とした幅広い事業を展開している。その中でも、特に、関係機関と連携して実施しているものについて、紹介する。

「地域健康づくり事業」は、子育てグループや自治・町内会、老人会などの団体や、保育園・幼稚園、小・中学校、大学等のイベントに出向いて、自身の健康について、考えるきっかけとなるよう、健康チェック、相談等を行っているもの。昨年度は延 183 回、4,400 人を対象に行なった。今年度は、三菱電機鎌倉製作所の社員運動会にも出向くことになっている。働き盛りの青年期・壮年期の方へのアプローチを楽しみにしている。

次に、「女性の健康づくり事業」だが、例年は一般公募で、講演会やアロマやヨガの体験等を行っていたが、今年度は市内の中学校のPTAから、話があり、集まりに出向いて実施。子育て中の親の世代を対象とした貴重な機会となった。

次に「認知症サポーター養成講座」は、認知症の理解を深め、地域で見守っていく人を増やすための講座である。地域の団体の他、民間企業、消防や警察等の公共機関、また、小・中学校からも依頼がある。

「ゲートキーパー養成講座」は、大きな目的は「自殺予防」だが、「こころの健康づくり」をテーマとして、自分も含めた、周囲の大切な人の支えになる、気付く、そして本人もSOSを発信できるよう、内容としている。民生委員・児童委員、消防団等を対象に実施している。

一般公募で行う事業もあるが、今後も例えば中学校の文化祭のように、人が集う場を活用して、自分の健康について考えるきっかけをつくっていかれたらと思う。

#### **幹事（保険年金課長）**

国保事業は病気になった場合の国保加入者に対する保険給付が主な事業であったが、近年では、高度医療化等により、国保の財政が逼迫しているため、保健事業に力を入れることで、健全な財政を構築し、加入者を健康にするという意味では、健康づくりに寄与しているのではないかと考えている。特定健診を受けて、早期発見、早期治療を目指していくことは重要であり、保険年金課でも普及啓発は非常に重要だと考えている。平成28年度から、「健幸スタンプラリー」と「人間ドック助成」の事業を開始した。「健幸スタンプラリー」は特定健診を受けた人が健康づくりの講座やイベントに参加することで、ポイントをためて応募すると、抽選で健康グッズが贈呈されるという事業である。これによって、特定健診の受診率向上、加入者の健康増進を図りたいと考えている。ポイントについては、保険年金課の事業の他、講座やイベントにリンクすることで、相乗効果を図っていきたい。

人間ドック助成については、特定健診の項目を満たした方に、今年度は9,070円を助成する。それによって、特定健診の受診率が平成27年度は33%、受診者数にすると、約11,500人だったのを、今年度は受診率40%、受診者数13,800人を目標として、受診率向上に努めていきたい。

#### **幹事（スポーツ課長）**

以前、鎌倉市スポーツ振興基本計画について説明したが、スポーツ課の事業はこれに基づき、実施している。スポーツ課の事業は、競技スポーツ、地域スポーツ、施設整備の3つに大きく分けられる。健康づくりという観点から、地域スポーツの振興という事業が健康づくりにつながっていくと考える。スポーツ課の事業として、指定管理者である、鎌倉KKスポーツユナイテッド（コナミスポーツクラブ）、鎌倉市体育協会、徳洲会、レクリエーション協会等の関連団体の事業も含めて、資料にそって紹介。

参考までに、地区スポーツ振興会が行う、小学校単位の16地区での市民運動会は約10,000～12,000人が参加。ラジオ体操は毎年、延31,000～35,000人が参加。体育協会には約11,000人、レクリエーション協会

には約 700 人が加入しており、人口割にすると、14～15 人のうち、1 人が何らかの運動に取り組んでいる計算になる。また、市民運動会であれば、17 人のうち、1 人が参加していることになる。

**事務局** 他の課については、時間の都合上、省略するので、資料 1 を参照してほしい。

**委員長** 各課の説明について、何か、質問はあるか。

**委員** 有償のものはあるのか。

**委員長** スポーツに関するものでということか。

**委員** 特にからだを動かすものに関してである。

**幹事（スポーツ課長）** 説明したものについては、全て無料である。指定管理事業者が行っているものもあり、現在、開館時間は夜 10 時 30 分までだが、有料のプログラムがある。計画策定の際、アンケートを行なったところ、就労している人は時間がない、昼間は体育館に来られないということで、開館時間を延長した。指定管理事業者が独自事業として行っているものは有料のものもあるが、一覧に掲載したものは全て無料で行っている。

**委員** サーキットトレーニングが 10 月に 1 回しかないが、大変人気である。もう少し、増やせないか。普段も行われているが、予約がなかなか取れず、2 週間待ちという状況である。もう少し増やしたら、どうだろうか。

**幹事（スポーツ課長）** 指定管理事業者に、今の意見を伝える。サーキットトレーニングは有料のプログラムになる。どのくらい増やせるか、わからないが、伝える。

**委員長** 17 人に 1 人が参加しているという話だが、年代別にみると、どうか。子ども、高齢者とだいたい、同じような割合か。

**幹事（スポーツ課長）** ラジオ体操は子どもが中心で、各学校でラジオ体操カードを配り、地域の P T A、子ども会が中心になって行なっている。市民運動会は各学校とも町内会対抗で行なっており、幅広く子どもから高齢者まで参加できるようなプログラムを各地域で考えてもらっている。そういう意味では、各年代まんべんなくと言える。

**委員長** 他に意見はあるか。

**委員** スポーツと健診とが別々にならないように、お互いの場で、お互いを P R できればよいのではないか。また、コナミはプロなので、パンフレットを作ってもらおうというのはどうか。

教室名に、「高齢者」とあると、参加しづらい人もいるかもしれないので、腰痛、肩こり等、トピックスに合わせた内容で、企画してもよいのかもしれない。

**委員長** 他に意見はあるか。健診の受診率はどのくらいか。

**幹事（保険年金課長）** 平成 27 年度は 33.2%である。

**委員長** それは特定健診か。

**幹事（保険年金課長）** 特定健診である。特定健診は国保加入の 40～74 歳が対象で、昨年度は 34,500 人が対象である。受診率が 33.2%なので、約 11,500 人が受診したということである。

- 委員長** 人間ドックの助成をしているということだが、市として、がん検診も行っているのか。
- 事務局** がん検診は法律で定められている、肺、大腸、乳、子宮がん検診を行っている。胃がん検診は昨年度から、リスク検診を始めている。
- 委員長** それぞれの受診率はどのくらいか。
- 事務局** 最新のものは今、わからないが、平成 26 年度のもは計画の 123 ページに掲載されている。ただ、胃がん検診はバリウム検査だったので 10.1%と低いが、27 年度からバリウム検査では負担が大きいということで、血液検査で行うリスク検診に変更したため、受診率はかなり上がっている。
- 委員長** 他に質問はないか。それでは、市での取組について説明があったが、取組の連携について考えたいということで、委員が所属している団体で、既に実施している取組について、紹介してほしい。三菱電機の井上委員はいかがか。
- 委員** 弊社の取組として、鎌倉製作所だけではなく、以前にも話をしたが、トータルヘルスプランという活動が行われている。弊社は三菱電機なので、THPの「T」を「M」に変えて、「MHP21」という活動を行っている。項目としては、5つ指針が出ている。「適正体重を維持している人の割合」、「運動習慣者の割合」、「喫煙者の割合」、「1日3回以上、歯の手入れをしている人の割合」、「ストレスレベル」である。「ストレスレベル」は偏差値で項目を評価していくものである。今年度で10年目の取組である。その中で、鎌倉製作所は、全社で30くらいの拠点があるが、活動が認められて、1位をとったという経緯がある。とはいうものの、全員が必ず参加しているかということ、数字的には厳しいものがある。具体的に言うと、「適正体重を維持している人の割合」は76%を目指しているが73%くらい。一番悪いのは、「運動習慣者の割合」で、働き盛りの世代がとても多いので、目標値39%、100のうち、39にしかしていないが、30歳代で29%くらい。我々の悩みどころはこのあたりである。あと、「ストレスレベル」も近年の状況をみると、標準偏差で49.6%未満を目指しているが、ここのところ51%くらいで推移しており、なかなか届かない。企業としての取組はこのようなところである。
- あと、もう一つは昨今、ご存知のとおり厚生労働省から、長時間労働を80時間以上しないようにという話が出ている。我々の会社はどちらかというと、「ブラック」に近いところで、かなり長時間、働いているところがあったが、昨今の状況を踏まえ、働き方改革として今年度、水曜日は完全に定時で帰りなさいという形で、大船、手広に住んでいる方には非常にご迷惑をかけているのは、こういう活動の表われである。簡単ではあるが、弊社の健康づくりの取組の紹介である。
- 委員長** 今回は三菱電機の取組の紹介だけになるが、それぞれの団体も市と連携できることは連携して進めていってほしい。その他、事務局から何かあるか。

(事務局から、健康づくり計画では、平成 28 年～32 年度の前期は、子ども期は「食生活・栄養」、青年期・壮年期・高年期は「身体活動・運動」を重点目標としているが、「食生活・栄養」の今後のアプローチの方向性について、意見をいただきたい旨、説明がなされた。)

**委員長** 「食生活・栄養」に対する、今後のアプローチの方向性について、意見はあるか。

**委員** 今まで、委員会に参加してきたが、はっきり言ってよくわからない。何故かというと、

議決された事項、否決された事項、ペンディングになった事項がはっきりしない。話しているが、委員会が終わった段階で、まとめとして、議決事項、否決事項、保留事項をはっきりさせて、事務局に伝え、事務局が幹事会と協議して、何らかの形で返すというようにしないと、今までに決まったことが何だか、わからない。議事録を見ても、委員長と委員としか、書いてないし、話し合っている間も必要性のないような話もあるので、議事録よりも何が決まって、何をしないといけないかということをはっきりさせたほうがよい。それを委員長にお願いしたい。

**委員長** 今まで、否決されたことはあまりないと思う。決まったことは計画に掲載されている。確かに、委員会で決まったことを明らかにするということは大事だと思う。

**委員** 例えば、5月の委員会で、マップで、パソコンか、何かを使うというようなアイディアが出たが、それは市で何かできるのではないかと言わなかったか。例えば、それについて、その後、調べてみた結果、こうだったという報告があってもよいのではないか。

**事務局** GISの件だと思うが、その後、今、違う企画が持ち上がっている。この場で、現在は全く、決まっていないことなので、話ができないが、GISと似たような形でつくりあげていけないかということで、市民健康課だけではなく、庁内含めて、大きな話が動きつつある。その話がうまくいけばよいが、うまくいかなかったときは、GISを考えていきたい。もう少し、話せるまで時間がほしい。その企画の中で、例えば、歩け歩け協会が持っている、素敵なルートを市民に紹介できるような仕組みを考えている。

**委員** もう一つ、平成28年度以降も委員会は開かれていくと思うが、長期計画、平成28年度のみでなく、戦略というか、必要だと思う。平成28年度は大綱として、こういうことを行う、そのために、委員会で何を審議しなくてはならないのかということはある程度、決めておいたほうが効率的である。何故、効率的に行うかということ、委員は年に3回しか参加しない。しかも、1回2時間しかない。合計6時間で、どれだけのことがまとめられるかということ、よほど、効率的に行なわないと、まともなものができあがらない。逆にそれは何を物語っているかということ、事務局、幹事会に負担がかかるということを行っている。委員会に、意見をぶつけて、何をこの委員会で審議してほしいのかをはっきりしたほうがよい。そのためには、年度年度の戦略と、年度ごとの細部計画をつくっておいたほうがよい。今からやれといっても、当然、無理だと思うが、明日以降、事務局、幹事会がどうするかということをつくっていただき、本当は委員がつくるべきものだろうができない。ただ、そういうことをやったほうが、委員会が効果的なものになると解釈している。

**委員長** 委員の言われたことは尤もな意見である。私も、今回は年度のどこに相当するのか、わからなかったので、事務局に聞いた。以前は、年度ごとに何をするというような、全体のマップがあったと思う。今日は前の資料を持っていないが、ここで、何をいつ、審議するのか、わからなくなる。やはり、全体の流れの中で、今日は何を審議するということがわかるものがあったほうがよい。やはり、委員が言われたように、保留になったことは必ず、次の委員会で回答していくようにしたほうがよい。

**事務局** 計画策定までは、期限が決まっていて、それまでにパブコメを行ない、素案を策定するという流れがあったが、平成28年度から、実際に計画を推進していく段階になってからは確かに地図が示されていない。その点については、次回以降、検討していきたい。

- 委員** 事務局は恐らく気付いていないと思うが、資料1は見方によっては、とても重要である。何故かというと、広報かまくらにイベントが掲載されるが、市民が何かやりたいと思ったとき、これならば一発でわかる。こういったまとまったもので、市民にわかってもらうことが重要である。こういった形も一つの案だと思う。
- 事務局** 全てを網羅できていないと思うが、広報はその月その月に何を行うか、翌月くらいまでしか載らない。市民健康課も色々な教室を行っており、そのときそのときに掲載してもらうが、そういう意味では年間を通じて、行なっているものが一目で見られるものである。それぞれ、スポーツ課はスポーツ課で、カラー版のニュースをつくっているし、市民健康課も色々出しているが、これをそういう意味で捉えていただき、嬉しく思う。
- 委員長** 他に意見はあるか。「食生活・栄養」について、どういう方向性をと言われても難しいが…。
- 委員** 我々は事前に調査をして、その結果として計画を立ててというプロセスがあったと思うが、その中で、うろ覚えだが、子どもの朝ごはんや夜遅くまで起きているとか、生活リズムが崩れているというのが大きな問題だったと思う。健康状態は悪くない集団だったと思うが、とはいっても、高齢化が進んでいたり、運動不足ということが明らかになった。その課題感と、資料1にあるような連帯感、その両方を行なっていないといけないのではないか。課題と、全体として取り組むことを文章に書いて、市民に示すとか、その上で、課題をどういうふうに解決するかということを考えていけばよいのではないか。それで、子どもの食生活というか、食事のタイミングだと思うが、それと、大人の身体活動という、鎌倉市の大きな課題はずれていないと思うので、こういう課題が出てきたということをきちんと、説明しないと、わかってももらえない。説明のしかたと、出てきたデータから、どんなことに取り組むかについて、できることとできないことがあると思うが、それをどう、理解してもらうか。子どもの食生活は親を教育しないと、どうにもならないと思うので、そういうことを議論できたらよいのではないか。
- 委員長** 他に意見はあるか。
- 委員** 今、言われたことは尤もだと思う。前回は話したが、委員長が書いた健康づくり通信で、三食食べなさいというところだけを読むと、三食食べればよいと思えるが、実際には、その中に隠されていることがあり、全てではないが、それは血糖である。一食しか食べない人と、三食食べる人とをみると、一食しか食べない人は血糖値が高い傾向にある。それもデータがある。血糖値が高いと、体脂肪が増えてくるとか、色々なことがある。そういうことが健康づくりに書かれるとよいと思う。今、親子という話があったが、同じ項目でも、子どもに対する説明と、親に対する説明は変えたほうがよい。それから、これも前に話したが、他の委員が書いた、ウォーキングのしかたで、前後に腕を振ると書いてある。これは何かというと、肩甲骨を動かすということである。そうすると、褐色脂肪細胞が働いて体脂肪が減っていく。結果的に、筋肉率が増える。そういったことは、父母の欄に記入して説得力を増すということが必要である。だから、これをもう一度、見直す。基本的には、子どものところはよいと思うし、見ることはないかもしれないが、特に親のところは見直して、理解させて、聞かれてもわからない、何故、三食、食べるのかと言われてもわからないではなく、親にも子どもにも説明できるような状態にする。サラリーマンは今、4食、食べる人もいる。例えば、5時頃に冷えたおにぎり

を食べて、夜は炭水化物を減らすというような状態をつくるということ。そういったこともある程度、書いたほうがよいと思う。加筆したほうがよいと思うし、減らしてもよいということもあるかもしれない。そういったことを検討したほうがよいと思う。

**委員長** 事務局から、何か、あるか。

**事務局** 欠席された委員から、子育て中のママたちの食生活に関する意見をメールでいただいているので、紹介する。

- ・一日野菜何g等の媒体はよく見るし、大切だと理解しているが、見慣れてしまい、頭に入ってこない。
- ・保育園に行っているから、栄養は安心と思っていて、特に家庭では考えていない。
- ・食材そのものには気を付けているが、栄養バランスまで考えてもらえない。
- ・栄養も大切だが、子どもが楽しそうに食べてくれるほうが母親もストレスにならないので、ついつい、子どもが好きな物ばかり作ってしまう。

その他、時短で、栄養もあり、おいしいレシピや“おばあちゃん”の味等のレシピがあればよい等の意見があったとのことである。

**委員長** 計画には大雑把にしか書いていないが、実際にどういう料理をしたらよいか等は、難しいところで、こういうレシピがあるとか、例として、組合せてもよいと思うが、そういうのはあるのか。

**事務局** 我々が地域に出て行くときに、骨密度測定をして、骨密度が低い人には、カルシウムを摂るのに、こういうものがあるという、レシピをいくつか渡すことがある。ただ、毎日、同じものを食べられないし、そういうレシピを自分の毎日のルーチンのメニューに加えていけるかという大変で、食事をつくっている人は、いつの間にか、何となく、パターンができていくと思う。そこを崩していくのは難しいし、母自身がストレスにならないように、子どもが楽しくおいしそうに食べてくれるのが大事だと思う。これから、食生活についてすすめていく上で、どこをどうしていこうかと困っているが、いくつか、課題があって、朝ごはんや野菜、バランスのこととか、これを全部、言ってしまうと、教科書的になってくる。野菜を一日何gというのはどこでも見ているし、見飽きてしまっている。いくつかのポイントの中でも、全部が全部、教科書のように攻めていくと厳しいというところもあり、悩みどころである。

**委員長** 対象によっても、違うと思う。子どもと大人、高齢者とは、推奨されることが違うだろう。一律にはいかない。

**委員** 考え方の一つとして、代謝だと思う。代謝ができているかどうかで、吸収するものを選択ができる。例えば、肉を摂っていて、肥満の人がいたら、代謝が悪いから、代謝をよくするために、運動をすればよい。今、話に出た骨密度、日本でも、幼児は骨密度が低い。カルシウムを摂るが、それだけでは、骨の中に入っていくかない。活性化ビタミンDといって、陽にあたることが大事である。そういったことを推進させていく。代謝を考えて、ものを食べるということが必要である。それから、何か書いてあったが、炭水化物とタンパク質と脂肪の摂取率だったか、4:3:3というものがあるかと思う。あれが基本ではないか。

**委員長** バランスの問題では、極端に炭水化物を減らすということはよくないし、日本では栄養学会が出しているバランスを取り入れることがよいと思う。高齢者は肉を食べたほうが

いいと言われているし、逆に若い人はあまり、食べてはいけない、がんになりやすくなるとも言われている。食生活は難しいが、子どもに絞るか。

**事務局** 子どもの重点目標がそこである。

**委員** 生野菜で食べると、いくらとっても、たいした量にならないし、栄養もそんなにとれない。例えば、ゆで野菜や、子どもが野菜を食べない家では、週に1回くらい、やきそばにすると、一人350g、緑黄色野菜やその他の野菜も非常にかさが少なくなって食べられる。見た目がいっぱいというのは、きついが、工夫をすれば意外と簡単にとれるので、そういうことを取り入れればよいのではないか。例えば、夏でもスーパーやコンビニで、おでんが流行っている。ところが、おでんが一番怖いところは、練り製品が多いので、塩分をとっても多く摂取してしまうことである。冬だったら、そんなに汗をかかないから、塩分が消えていかないが、夏はけっこう消えていくので、塩飴ばかり、なめなくても、そういうものを少し利用してもよいのではないか。何でもかんでも自分で全部つくるのは大変なので、忙しい人はそういうものを利用していくとできるのではないか。小学校と協力して、手を組むと、下と中くらいの年代にアプローチできるのではないか。

**委員** 今の話はとても勉強になった。ワンポイントのテクニックというのをベテランは持っているので、そういうベテランの意見を若い人へフィードバックするように、ネット配信するとか、コミュニケーションツールや情報ツールを利用して、行なっていけばよいのではないか。例えば、夏の塩分のとり方とか、野菜を多くとるために、私はやきそばをつくっていると、情報ツールを利用すると、少し違うのではないかと思う。

**委員長** いきなり、全部を理想的な食事にするということは難しいと思うので、ポイント、ポイントで、その中で注意すべきことを教えてあげれば、少しずつ改善していくのではないか。全てを理想的なものにすることは不可能だし、考えたら、頭が痛くなってくる。

**委員** 今、塩分という話が出たが、恐らく、多くの人勘違いをしている。塩分は“塩”だと思っているが、違う。塩分は食卓塩をとればよいかというと、食卓塩は精製塩だから、からだには非常によくない。もし、とるならば、天然のカリウム等、ミネラルの入っているものならば結構だが、それであれば、排出され、ナトリウム等がそのまま、体に入るといことはなくなる。そういった心構えというか、「何々を含む塩分」というように、言葉を加えるだけでも変わってくるのではないか。

**委員長** 確かに、天然の塩分はよい。それでは、ポイントを絞って、季節に応じて、例えば、今は夏だから、夏の食事で気を付けること等を伝えていくことにするか。

**事務局** 季節ごとに、食生活のテーマをずらしていくか。

**委員長** 毎月、出してもよいと思うが。

**事務局** 発信の方法としては、LINEやツイッターを始めているので、若いお母さんたちには伝えられるかと思う。学校では年間を通じて、子どもたちの食事というところで、今年はこのテーマでいくとか、柱のようなものはあるのか。もし、それがあったら、それにあわせていくと、一緒にできてよいのではないか。

**委員** 学校には、栄養士、栄養教諭がいて給食の献立とか、一年間をとおして食育の計画を立てているが、そのあたりの連携は難しいと思う。逆に、学校では、色々なことを保護者に言い、保護者も重々、わかっているが、忙しいからどうしようとか、そういうところ



で学校から、今、鎌倉市がこういう情報を流しているということを少しずつ、蓄えていけば、何とか動きを変えられるのではないかと思う。忙しくて、また、子どもたちもそれなりにスケジュールが詰まっているので、短時間でとか、親も色々と悩んでいる。そのようなところで、少しずつでもサポートできれば。具体的なものを先人の知恵を含めて、行なっているところもあるという紹介ができるし、連携していけると思う。

**委員長** 他に意見はあるか。

**委員** 保健福祉事務所では、給食施設の指導を健康増進法に基づき、行なっている。学校、保育所、事業所等、給食を利用している人たちの栄養管理を施設長がきちんとしていかななくてはいけないことになっているので、それを指導している。厚生労働省では、栄養管理がきちんとしてできているかどうかの評価として、学校、保育所、事業所等、給食施設に対して、肥満、やせが増えているかどうかを調査していこうということになり、最近から、始めている。先ほど、三菱電機の井上委員が話をされたように、適正な体重を維持していこうという人の割合を目標に掲げて、そこに努力されているということなので、そういうところを目標としながら、計画で推進していく取組内容を取り組んでいくことによって、目標を達成していけるのではないか。細かく、何を食べるとどうなるということも重要だが、一つには目標にしなが、取り組んでいくということも重要だと思う。

**委員長** 目標としては、体重ということか。子どもの場合は何を目標とするのか。

**委員** 保育所でも体重である。色々な見方はあるが、評価の一つとして、体重が一番、見やすい。

**委員長** 他に意見はあるか。

**委員** ダイエットをしている人がいるが、毎日、毎日、体重計に乗り、それで安心してしまうということがある。意外とデメリットがあって、体重は変わらない、あるいは減ったように思うが、実際は筋肉が減って脂肪が増えている。脂肪の比重は軽いから、増えていることがわかっていない。体重の見方、できることなら体組成をみる、体重だけを見て判断すると、体型はやせているが、脂肪率、体脂肪率が上がってきているということがある。ダイエットするときの体重管理、適正体重という話が出たが、そういったところも必要だと感じる。重さだけで全部、判断すると危険を感じる。

**委員長** 体重は食事だけでなく、運動も関係する。食事だけというわけにはいかない。運動も含めた取組である。一つの目標としてはよいかもしれないが、それだけではない。方向性としては、今のようなことでよいか。まずは、子どもを対象に、子どもを対象にすると親も対象になるので、子どもの栄養でヒントになるようなことを定期的に発信する。季節にあわせて、少しでも参考にしてもらい、理想的なことはこの計画に書いてあるので、具体的に取り組むときに、助けになるようなヒントをあげようということによいか。次回、また、こういうふうなものがよいということがあれば、切り替えたい。青年期・壮年期を対象とすれば、違うアプローチを考えなくてはならないと思う。とりあえずは、子どもの食生活に対して、情報を発信するということがよいか。

では、議題（２）「平成 28 年度取組の進捗状況について」、事務局から説明をお願いします。

(事務局から、今年度の取組の一つ、ウォーキングマップの作成の進捗状況について、報告。今年度はイベントの開催場所を中心に、鎌倉、深沢、玉縄の3コースを作成。次年度以降、他地域のコースを順次作成していく予定。当初、青年期や壮年期の人が通勤前後に歩く内容を予定していたが、前回の委員会の意見を踏まえ、土日に歩くことができる内容に変更し、対象者を3歳児から小学生までの子どもとその保護者とした。スタートとゴールは設けず、コースを選んで歩いてもらうようにし、マップの裏面には、ウォーキングの効果や消費カロリー等の情報を掲載。このウォーキングマップは、ウォーキングの良さを知り、意識的に歩く習慣を身につける動機づけを目的とし、習慣化した方には鎌倉歩け歩け協会のウォーキングマップにステップアップを促していきたい。このウォーキングマップは、10月8日(土)開催の「ピンクリボンかながわ in 鎌倉」、10月16日(日)開催の「鎌人いち場」にて配布、PRする。その他、市民健康課で実施している、3歳児健康診査等での配布を予定。また、市のホームページでダウンロードできるようにする予定である旨、説明がなされた。)

**委員長** 質問、ご意見はあるか。

**委員** ウォーキングマップの裏面の生活習慣病予防という欄に「有酸素運動は基礎代謝上昇」と書いてあるが、有酸素運動で基礎代謝を上げることはできるか。我々の間では、筋トレや、成長ホルモンの増加をはかって、基礎代謝が上がっていくということはある。有酸素運動で基礎代謝が上がるということは疑問である。

**事務局** 言い方が誤解を生じると思う。

**委員長** 私もよくわからないが、これでよいのか。

**事務局** 続けていくことで、筋肉が…ということで、間に字数が足りなくて抜けている。1回に何分歩けば基礎代謝が上がるということはない。

**委員** 表現として、とても危険な感じがする。

**事務局** 表現については検討する。

**委員長** 長谷川委員は何か意見はないか。

**委員** ウォーキングマップ自体は、観光ルートを網羅するだけで足りるが、裏面の説明をもう少し、ウォーキングする人のためにしてほしい。具体的な周知のしかたは色々あると思うが、歩数計を利用して、今日、何歩、歩いたから、どのくらいのカロリーが削減されたとか、実際、自分のからだをとおして知ることが大切である。毎日、体重を記録してキロカロリーとともに関連づけて、自分のからだはどう改善されていくか、体重が減っているかということを行なっている人は多くいる。そういう方向に持っていくように、一般的な周知のしかたを具体的に行なうことが必要。自分のからだのコントロールというのは、経験に基づいて自分がよく知っている。ただ、漫然と歩くのではなく、実際に歩数計を持って歩いて管理するというくらいまでやっていないと、わかってもらえない。ルートは鎌倉市とタイアップしている場所を載せているだけで、どう歩くかは一人で歩く場合と、団体で歩く場合とでは違って来るが、それをピンクリボンと鎌人いち場で実践するという事だと思ふ。市民健康課で、個人がウォーキングを自分のからだを管理する方法として、具体的に周知してほしい。歩く人に歩数計を貸し出して、使い方を教えるとか、そういうことをしないといけない。ウォーキングで、自分のから

だが改善されるということを知っていないと、効果が出ないし、長続きしないと思う。10月のイベントの場で、具体的にどうやって行なうのかという、ノウハウを実践してほしい。

**委員長** これは個人で歩く、家族で歩くというものだと思う。これにだいたい時間の目安が書いてある。このくらいの時間で歩きなさいということか。あまり、ダラダラ歩いても意味がないと思う。

**委員** 歩数計は必要だと思う。歩く人に、使い方や、それによって、自分のからだにどう影響があるのかということを知りたいと教えないといけない。

**委員** 歩数計は携帯やスマホに入っている。そういったものでも測れるということを知ればよいのではないか。それを記録することにより、こうなるとか、そういう方法の周知でもよいのではないか。歩数計を配ると、財源の問題があると思う。これだけ、個人が携帯を持っている世の中なので、ガラケーでも歩数計は入っている。それでもよいかと思う。話がずれるかもしれないが、1か月前から、世の中、変わってきて、だいぶ歩く人が増えたという、ソフトウェアが出たが、横須賀市で行なっているようなことを鎌倉市として、柔軟に行なうということは難しいのか。鎌倉市は観光地で、あれだけの人が集まる。実は若い人だけではなく、けっこう年配の人でもそれで歩いている。いつまで流行るのか、大きな疑問だが、横須賀でも行なっているのに、鎌倉市でできないのかと思う。

**委員長** 横須賀では、市で行なっているのか。

**委員** 市で行なっている。

**事務局** 一方で、今日の新聞にもあったが、事故も起こる。遊べるもので歩数を増やすということを、先ほども話したが、もう一方の企画の中でそういうものにつなげていけないかということを知りたい。それはソフトウェアではないが、同じような仕組みで歩くことにより何かはたまって、インセンティブが与えられるというものをつくっていけないかと考えている。

**委員** 季節柄の話題で、一つの案である。

**委員長** 他に意見はないか。

**委員** 先ほどの話を訂正したい。有酸素運動は基礎代謝の上昇につながらないと言ったが、一言、加えてもらうだけで上昇につながる。有酸素運動の前に下半身の屈伸運動、スクワットとか、筋肉運動を行うことにより、成長ホルモンが分泌されるので、有酸素運動が基礎代謝の上昇につながる。それを加筆してもらえればよい。ただ、これだけでは相手を理解させるのは難しい。

**委員長** 他に意見はないか。なければ、その他、平成28年度取組の進捗状況について、事務局から説明をお願いします。

(事務局から、健康づくり計画のイベントについて、10月16日(日)開催の「鎌人いち場」で、ウォーキングマップの配布や健康づくり計画の周知、鎌倉歩け歩け協会等に協力をいただき、ウォーキングの実践を行なう予定。

各支所に、8月末までに血圧計の配置をする準備をしている。血圧の測定方法等も掲示予定。鎌倉市健康づくりキャラクター“ささりん”のイラストについて、保険年金課で「健幸スタン

プラリーのチラシ」、スポーツ課で「情報誌エンジョイ」や「夏休みラジオ体操ポスター」、保育課で「一時預かり施設一覧」等、庁内関連課で使用。

健康づくり計画の周知・啓発について、4月から随時、市民健康課の職員が民生委員理事会、鎌倉幼稚園協会、スポーツ推進委員、地域サークル団体等に出向き、説明してきた旨、説明がなされた。）

**委員長** 説明した内容について、意見はあるか。

**委員** これは何人くらい参加するものか。

**事務局** 鎌人いち場は海浜公園で行われ、食べるエリア、交流するエリア等にわけられている。

**委員** お祭りか。

**事務局** お祭りである。

**委員** 鎌人いち場は今回で15回目とのことだが、市民健康課は今までに参加したことはあるのか。

**事務局** 市民健康課では食育事業も行なっているが、「食育」という視点で参加したことがある。

**委員** ウォーキングや体組成測定等も含めて、今回はウォーキングに特化して行なうということか。

**事務局** 一つのイベントとして行なう。

**委員** ウォーキング、ウォーキングマップと書かれているが、測定関係は今まで、鎌人いち場に参加して行なったことがあるのか。

**事務局** こういった形は初めてである。

**委員** ウォーキングマップはまだできていないと思うが、これから、つくるのか。

**事務局** 今日、示したのが原案である。

**委員** このマップは鎌人いち場で使う予定はないということによいか。

**事務局** 使う予定である。

**委員** これは問題になってくると思う。終日、たくさん人が集まる場所を、大人数で歩くということも考えられる。人数はどうなるのか。個人単位、家族単位ならば、よいと思うが、大人数になった場合、どう扱うのか。そのあたりを固めないといけないのではないか。

**事務局** 鎌人いち場の中で歩くコースとしては、鎌倉駅周辺の海と山を楽しむコースの中の、海と江ノ電コースを全部歩くとかなり長いなので、ショートカットをして帰ってくるものである。子どもを連れて、全体で1時間くらいで歩ける距離を考えている。実際のイメージとしては、15組くらいで歩こうと思っている。一家族3人としても、45人くらいの団体歩行になるので、職員の数と歩け歩け協会にどのくらい、協力していただけるかを相談しているところである。歩け歩け協会としては、団体歩行で歩く方法もあるし、個人歩行としてマップを渡して、自由に歩いてもらうという方法もあるのではないかと提案をいただいている。それも含めて、現在、検討中である。

**委員** 人数もそうだが、公開する範囲、鎌倉市民だけが来るわけではないと思うが、どのあたりまで公開されているのか。

**事務局** 対象者の制限はないが、事前申込み制にする予定である。団体歩行とする場合は、先にちらしを配る等、周知をはかり、空きがあれば、当日参加も受け入れるという形で行な

おうと思っている。

**委員** コースに関して、鎌倉市民だったら、今の例でいうと、かなりメジャーなところで歩いたことがあると思う。逆に、こういったところに来ると、こんな裏道があるというのを持っていると思うので、そういったものを色々、出してもらったほうが来た人にとっては、これはおもしろい、こういう裏道があると気付いて歩いてもらったほうが、狙いとしては嬉しいのではないか。

**委員** 鎌人いち場は公園の中で、色々なイベント、ブースが立つ。食べる場、話す場、交流する場を見学、楽しむために、それに興味がある人が来る。ウォーキングだけに来る人は限定されるかもしれない。来た人はウォーキングがてら、会場の中を散策する。だから、ウォーキングにやたら時間をかけて、行なうこともないのではないか。コース設定も、横道、脇道、裏道、そういうところを重点的にピックアップして、コースをつくらなければいけないと思う。寺社仏閣をまわるのは論外である。そのあたりを煮詰めなくてはならないと思う。

**委員長** コースについては、相談を。他に質問はあるか。

**委員** 今、言われたように、横道に入ることについて、テレビでも報じられているが、外国の観光客が日本人でも知らないところに入って行って、それが評判になって、人を呼ぶということがある。意外と、それらを取り上げて、マップをつくったら面白いのではないか。4年後にはオリンピックがあつて、藤沢市でヨットの競技も行われることだし。

**委員長** 他に意見はあるか。鎌倉にもけっこう、そういう道があるのか。

**委員** これがメジャーなコースなのかは知らないが、そういったコースを探してみると、面白いのではないか。鎌倉にはけっこう、そういう道があるのではないか。

**委員** 例えば、「古道」というものがある。こういうのは一般的な寺社仏閣の観光マップにはない。昔、歩いた道が古道と呼ばれるが、2～3、有名なものがある。それは一般の人は知らないと思う。そういうところを歩くということも一つの手だと思ふ。そういうところには、昔の名残があるし、櫓とか、切通し等が横道には、けっこうある。鎌倉では櫓や切通しが有名である。そこに特化して、重点的にマップをつくるということも一つの手だと思ふ。

**委員長** 有名なところはマップに示すだけにして、個人的に行ってもらったほうがよいのではないか。あまり、大勢で行かないで。

**委員** このマップは手始めの、第一歩のものということだと思ふが、次として、そういうことも検討しても面白いと思ふ。今、古道のマップは隠し持っているということだったが、それはいつオープンになるのか。

**委員** これはビックリすると思ふ。ああいうところを実際にまわると、こんな由緒がある、「これぞ、鎌倉」というようなところがある。観光化されて、ここに載っている寺社仏閣は皆、知っているから、こういうところは歩きたくない。

**事務局** 今回はイベントにくっつけようとしており、イベントで計画の周知をして、そのときにウォーキングの実践をしようとしているので、担当もとても苦労している。その中で、歩け歩け協会に何かないかということで、大仏の裏とか少し入っている。再三、紹介しているが、歩け歩け協会が裏道、こんなところからこんなところに行けるというものを

たくさん持っているが、このエリアでこの縮尺で表すには厳しい。今回はターゲットを親子にしているので、長いコースを示していない。本来ならば、歩け歩け協会の最低でも半日の4～5kmのコースがあるが、そのくらいでつくることができれば、もっと皆が知らないような素敵な鎌倉の道を紹介していけると思う。今回はイベントにからめて周知をするので、この先は対象を変えたり、時間を増やしたりしながら、イベントを計画していきたいと考えている。

**委員長** 他に意見はあるか。

**委員** 今回は観光的なマップではなくて、歩くメリットを、基礎代謝と関係するが、キロカロリーがどのくらい減っているか、たった1km歩いただけで30キロカロリー減ったということが歩数計に出る。歩数計は歩数、キロカロリー、kmが出る。そういう点で、自分のからだに直接メリットがあるということを実証できるような、そういう方法で歩くといよい。継続すれば、健康体を維持できるとか、そういう具体的な説明のしかたができるような、コース設定と、ブースを設けたらよいのではないか。

**委員長** イベントに参加して歩く人には、歩数計を用意してください。歩数計もそんなに高くないのではないか。

**事務局** 今回、裏面を見ていただくと歩数でいくか、担当も悩んだと思うが、今回は時間である程度、消費カロリーの目安がわかるようなしつらえにしてある。歩数からいっても、時間からいっても、どちらからいってもよいと思う。歩数計を配ることができるかどうかは厳しいところがあるので、相談していきたい。

**委員** 歩数計の回収は、必ず、できるようにしたほうがよい。パスポートをつくって、それに名前と住所、電話番号を書いてもらい、それに歩いた距離を書き、チェックポイントではんこをつくとか。今日、提示したものはそういうことである。やたらに歩かないで、海浜公園の外周コースをまわるだけで、1,000歩である。それで30キロカロリーぐらい減る。減ったということを歩数計を貸して、それを見て、確かに減っている。ウォーキングはこういうメリットがある、習慣化したらどうかという意識づけをしていく。それだと具体性がある。ただ、やみくもにコースをつくって、それをまわって帰ってこいというのではダメである。

**事務局** 時間からいくか、歩数からいくかで、歩数でいくなれば、市で歩数計を用意しなくても、先ほど、話があったように、スマホのアプリであったり、携帯でも消費カロリーが表示される。どれも設定をしなくてはいけませんが、身長、体重から割り出せると思う。皆が持っているツールでいくのか、それがなければ、時間でいくのかという形で、そのときに集まった人がスマホや携帯、歩数計を持っていたら、それを使って行なうことができればと思う。

**委員** 作成したマップを歩いてみて、今日、何歩、歩いたということをその場で、数字で教えることが大切である。キロカロリーも減った分だけ教える。長時間歩くのではなくて、今日、提示した外周コースを一周、歩くと、1,000歩、1,000m。公園内の各ブースをまわって、食べたり、話したりする時間があるだろう。主に、それを楽しみにくると思う。海浜公園の中のイベント会場を見てまわる、そういうことに興味がある人が来るから、ウォーキングで来る人は少ないと思う。家族で来るだろうから、団体で歩くことはできない。

**事務局** 事前申込み制とするので、申し込んできた人はそれを目的に来ると思う。もちろん、鎌人いち場に来る人はウォーキングを目的には来ていないと思う。なので、周知をして、事前に申し込んだ人が歩くという形をとりたい。マップをつくって、鎌人いち場でそれを使って歩くときに、今日、資料として配っていないが、ご提示いただいたスタンプカードのようなものを併用していくことを検討していきたい。

**委員** インセンティブを考えてほしい。キャラクター“ささりん”の缶バッジをつくるとか。それを2～3種類、作って、一回歩いたら一つ、二回歩いたら、違う物を渡すようにしてはどうか。

**委員長** その他として、事務局から願います。

(事務局から、今後のスケジュールについて、説明。次回、第3回健康づくり計画推進委員会は、1月に開催する予定で、改めて日程調整を行なう。その際、「かまくら健康づくり10か条」及び子どもを対象とした、食に関する具体的なヒントについてを主な議題として進めていきたいと考えている旨、説明がなされた。)

**委員長** 今日、決まったこと、今後、検討することを箇条書きで構わないので、わかりやすくしておいてほしい。他に意見はないか。

**委員** 最後に、ウォーキングの話をつけ加えるが、東京都にアンチエイジング研究所があり、そこでは一万歩、歩くのは適当でないとのことである。年齢で区分し、例えば、高齢者には一万歩は負担である。細かく覚えていないが、何かのかけ算で算出していると思う。そういったほうが、参加者も気兼ねなく参加できるのではないか。これに一万歩とは書いていないが、自分にあった歩数で歩いたほうがよい。歩数計は100均でも売っているので、あまり心配することはない。先ほど、言われていたのは活動量計だから、歩数計とは違う。そういうものは高い。

## ■開会

閉会の挨拶

以上