

平成27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27年7月29日（水）19時00分

場所：鎌倉市役所 第4分庁舎 823会議室

出席者：委員12人、事務局12人、幹事会7人

欠席者：3人

傍聴者：なし

■開会

事務局から、委員15人のうち出席者は12人（欠席者は3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により会議は成立する旨の説明がなされた。

■議事

事務局から、事務局の新任紹介のほか、鎌倉市医師会及び鎌倉市歯科医師会の役員改選に伴う委員変更の承認、幹事会メンバーの紹介を行った。

1 平成27年度スケジュールについて

（事務局から配布資料の確認の後、今後5回予定されている本推進委員会のスケジュール及び討論内容の説明がなされた。また、年4回発行予定のニューズレター「健康づくり通信」の発行スケジュールに関する説明がなされた。次に、本計画と他計画との関連についての説明がなされた。）

委員長 計画の関連性は、健康増進計画というのが一番のメインになるということではよろしいか。その下にいろいろな計画が整備されていて総合的に健康増進計画になるのか。

事務局 全てが、健康増進計画が中心ということではなく、各課で策定している個別計画それぞれは大体並列に並んでいる。その並列しているものを「健康」という視点の意識を持ちながら、縦割りの計画ではなく横串を刺したような計画になるというイメージである。

2 計画骨子（体系図）（案）の策定に向けて

（事務局から、「鎌倉市健康増進計画（仮称）の基本的な考え方（案）」についての説明がなされた。）

委員長 事務局から「現状・課題」と「行動目標」について、ご意見をいただきたいとのこと。計画の骨子となる部分なので、情報として不足している

内容や、見直しが必要と思われることがあれば、ご意見をお願いしたい。まずは子ども期の現状と課題、行動目標について、計画の骨子についていかがか。

委員 基本的な考え方の中段に、『『美味しいね』3食のごはんでつくろうあなたのからだ』という項目があるが、「3食のごはん」という文言だが、これはお米についてなのか、麺類とかパン類とかを含めた「ごはん」という表現をしたのか。

事務局 ここで言うごはんは、食事全体を指し、特に米飯だけに限っているわけではない。朝ごはん、お昼ごはん、夜ごはんの3食のことを言っている。

委員 子ども期の食生活はこれで問題はないが、大人のところで減塩という言葉が出てくるが、食育という意味からいって、子どものころから減塩だとかカロリー、細かく数値を設定するという意味ではなく意識をつけるという意味で、子どもたちが大人になったときに健康にとって影響があるということも言われてきている。特に日本人というのは塩分の摂取量が今も多く、新しい厚労省の基準値では男性が8g、女性が7gというようなことも、新たな数値として出てきている。子どものころから食育ということも含めて減塩だとかカロリーを抑えるとかということも、一文として入れても良いのではと感じた。

委員長 確かに塩分は非常に大事。特に子ども期というのは将来の食習慣をつくるのに非常に大事な時期なので、小さいときから塩分を控えるのは重要だと考える。

事務局 子ども期は、自分だけでやっていくということが難しく、青壮年期と合わせて、家族全体で心がけていける環境づくりというものが必要。食育推進計画と一緒に考えていけたらと考える。

委員長 先ほどの分類だと子ども期というのは、かなり幅広く19歳までを言っているが、全体を同じ目標というのはなかなか難しいかもしれない。

事務局 ご意見をいただいて、分けていかなければいけないところもあると思う。例えば子ども時代の前半期のところで家庭でどんなに気をつけていても、自分で買い食い等できる時期になっていくと、好きなものばかりを選ぶようなこともでてくる。ただ、それを一つの経験として、基本的な食生活を小さいときから意識づけていくことで、将来の健康的な生活というものを考えていけるのではないかと考えている。前半期を、親や周りが管理する時期、後半期を、自分でそれをきちんと活かしていける時期というような表現もまた考えていきたい。

委員 食育に関しては学校給食を利用するというのが非常にポイントだと思う。ある講演会で、沖縄では「沖縄ショック」という、女性の寿命が1位だが、男性が二十何位に低下している状況を聞いた。琉球大学のドクターが中心になって、学校給食を利用し食育の取り組みができないかと、月に1回、学校の給食のレシピを作成している。要するに親が改善する

のは難しいので、子どもから親に、給食で食べたことを伝え、食育の一環として親にまた作ってもらうなど、子どもから親に働きかけることによって親の意識を変えていくような取り組みをし、成果を上げているとのことを聞いた。前半期は別として、学童に関しては、学校給食を利用して考えていくと良いと感じた。

委員長 鎌倉市の学校給食の状況は。

事務局 小学校のみ給食である。

委員 小学校・中学校の学習内容の中にいろいろなものが含まれており、1・2年生の生活科、体育の中で保健ということもある。それから家庭科、技術家庭科という中で直接の指導をしている。学習内容の部分との連携は、一番上に教育指導課と書いてあるが、教育委員会とも連携をすべきと考える。

学校では給食は教育指導と捉えており、毎日の食もそうだが、保護者対象の試食会を開催したり、各学校で工夫してレシピを載せる給食便りでも伝えたり、様々な啓発をしている。学校教育の具体的な内容をどのようにこの計画と関連づけていくのかを検討すべきと考える。

事務局 食育推進計画と合わせて取り組んでいきたいと考える。

委員長 給食の献立は、塩分などきちんと考え、作られている。親の習慣を変えるのは難しいので、子どもを変えた方が早いかもしれない。

委員 学校では今、力を入れて取り組んでいるが、塩分摂取については親の味付けが濃いとその子は一生濃くなってしまう。学校へ上がる前の時期の方が心配だと感じている。

委員 食事から離れるが、今子どもたちにとって、スマホやSNSの関係を入れていくということが大事ではと感じている。

委員長 行動目標をたくさん入れることは難しいため、絞る必要がある。先ほど、3食食べようという行動目標が書かれていたが、具体的には何があるか。

事務局 共に食べてその中で学び、習慣づけていこうということで、『いただきます』みんなで食べるとおいしいね』ということにしている。3食のごはんという形で上がってくるのは青壮年期以降と考えている。

委員長 他に子ども期の食事以外で意見はあるか。

委員 こころの休養の「ありのままの自分、嫌いじゃないな」という部分、これは中学生以降だと、ニュアンスがすごくわかりやすいと感じる。しかし小学生では、「嫌いじゃない」ということは「好きでもない」ということになるため、前期だと、「やっぱり大好き」とか、もう一步進めて素直に好きだよというのを目標にすべきかと思う。

事務局 難しい部分があり、事業の中で中学生、小学生と会う機会があるが、なかなか日本人は褒めるのが上手ではなく、褒められた経験、自分が本当に大好きという表現を、子ども達がしないという印象がある。そういつ

たことを口に出してベースを作っていくことが大切であると感じている。

委員 コミュニケーションのところだが、「向こう三軒両隣 挨拶かわして顔見知り」、私も通学路に立っているが、子どもたちは挨拶していかない。今は、声をかけると不審者と間違えられる風潮がある。昔は鍵もかけないで家をあけても平気だった時代だが、今は隣に誰が住んでいるかわからないような時代である。実際にどうしたら、地元とのコミュニケーションを図っていけるのか課題である。

委員長 今はコミュニケーションが難しい。

委員 学校でも挨拶は大事にしたいと考えている。まず職員が来校者に挨拶をなさいと指導し、子ども達に対しても、知らない人でも来校する方については挨拶しましょうと、同様に指導している。

また、地域交流ということで、地域の方に職員が先頭を切って挨拶をし、子どもたちにも顔がわかってくる。知らない人から声を掛けられた経験について、よく話を聞くと、まだ知らなかった近所の方だったことなどがあるため、引き続き学校でも校内、地域の方との交流をしていきたいと考えている。

さらに、PTAがある学校、ない学校もあるが、保護者の方にも、まず子どもより先に保護者の方が地域の方と挨拶をしてください、交流してくださいというお願いをしている。

地域の方からは、学校に近づくと挨拶が出始めるということを知っている。継続した課題としてとらえていきたいと考えている。

委員長 他に追加などあるか。子ども期は大きく7つに分けている。

一番上の健康管理は、検討中という理解でよいか。

事務局 子ども期の健康づくりに関しては、最初の青壮年期とも横並びとしたが、健康づくり みんなでサポート 主役はあなた」というと、まだ子ども達にとっては主役となるのは難しいかと思う。しかし自分の体を大事にしていく、自分を大切にすることとは伝えていきたい部分であるため、子ども期に合うように表現を変える検討をしていきたいと考えている。

委員 歯についてだが、中学生になると大体永久歯になるため、ケアの仕方はほぼ大人と一緒にできる。これが学童期であるならこれで良いが、中学生以降では、具体的に大人につながるようなことを行動目標にした方が現実的だと考える。

委員長 確かに、年代を広く入れているため、小さい子どもと学童と一緒にではなく、分けた方がよいと考える。子ども期を分けるというのは可能か。

事務局 今は同じものになっているが、小学生までの前半と中学生以降の後半といたまとめ方も考えている。

委員長 小学校までと中学生以降との分け方でよろしいか。

- 委員** 細かく分け過ぎても切りがないので良いと思う。永久歯になると虫歯予防と書いてあるが、歯肉炎の予防が出てくるため、現実的にわかりやすいと思う。
- 事務局** 中学生、小学生後半ぐらいのお子さんで、歯肉炎や虫歯以外のトラブルを抱えている子どもたちは結構いるのか。
- 委員** 今は虫歯はほとんどないが、歯肉炎の子は正直かなり多いと思う。程度に差はあるが、歯石チェックだけすると高校生ぐらいではほとんどの子がついている。
- 委員長** 他に子ども期で目標あるいは取り組みでの意見がある方は。
- 委員** お酒とたばこについて、単純に0歳から12歳までの子どもに、「よく知ろう！たばことお酒の本当のこと」というのは当てはまるのか。歯と同じことだが、幼い子のところにこのテーマが入ることに違和感がある。行動目標の文章の横に取り組みが書いてあって、どの課がどういうことをしている、例えば歯であれば、市民健康課では歯科育児教室があるなど、目標の文言は大切だが、市の取組が市民の方にわかりやすく書いてあったほうがよいと思う。また、1歳児の歯科教室と2歳6か月、3歳児健診のほか、歯科医師会の方が大船のスーパーで無料歯科チェックをしてくださり、小さい子どもでも歯間が詰まっている際は、フロスで親が掃除することを教育していた。鎌倉市の中で行われている市以外の取り組みもわかるのかではと感じた。
- 委員長** 今、最初で言われたお酒、たばこの話は、あまり小さいお子さんには直接関係ないかもしれない。小さい子どもの目標というのは結局親に対する内容である。この辺も年代を分けた方がよいかもしれない。例えば、子どもの前ではたばこを吸わないとか、親にそういうことを伝える。
- 事務局** 親が子どもに教育をしていく時期というのが、前半期の小学校に上がる前までは必要かと思う。学校でもたばこやお酒のことに關しては、授業の中で触れていると認識している。
- 委員長** 子ども期はなかなか全部まとめられない。一旦分けるとかなり分かれてしまうが、場合によって子どもの前半と学童以降とで分けた方がよい。次は後半の青壮年期及び高年期の行動目標あるいは取り組みについてご意見はいかがか。まず生活習慣病受療率が高いということ、要介護認定率が高い、あるいは健診の受診率が低いといったことが挙げられている。
- 委員** 先ほどの沖縄の例だが、ある地区では、健診の受診率が非常に低い。そこで町内会の会長さんが、地域の皆さんに声をかけ、荒れた空き地に花を植えた。皆で交代して花を手入れするようになり、そこでコミュニケーションがとれてきて、やがて町内会の人たちが近所のお年寄りの家に訪ねて行って、健康診断を受けましょうという取り組みを始めた。これがうまくいっているということを知った。行政や医師などが健康診断を

受けましようと言うだけでなく、市民の方々がコミュニケーションをとるという意味でも非常によい取り組みであると考えている。また、たばこは、先ほどの子ども期とも関連してくるが、受動喫煙というのが問題になっている。ただ、残念ながら受動喫煙外来は非常に少ない。喫煙者がやめるということがもちろん大事だが、受動喫煙、特にお子さんは、自分の意思とは無関係に親が吸うと、本当にかわいそうなくらい、たばこ臭いお子さんがいる。

委員長 行動目標は、たばこは、喫煙者だけではなく、自分だけでなく周りにも害になっているということを、アピールする必要がある。

目標は良いのだが、健診受診率を上げるというのは難しい。実際に鎌倉市は全国と比べても低いのか。

事務局 健診のグラフは市のみ示しているが、全国などと比較して超えるものがない。全国平均に比べると低いというのが鎌倉市の現状である。強いて言えば神奈川県自体が、受診率は全国的に下から数えたほうが早い。その低い中でも鎌倉市は高い位置にはいるが、更に上げる努力というのは必要だと考えている。

委員長 もちろん行動目標は当然こういうことが必要だが、具体的にどうするかというまた案を考えるべきである。

生活、運動、心の休養、お酒、たばこ、歯、それからコミュニケーションとあるが他のご意見は。

委員 ぜひ検討いただきたいこととして、たばこの件もそうだが、もちろん自分らしくありのままでよいが、一方で倫理観であったり自分をコントロールするとか、他の人に迷惑をかけないとか。だが、健康問題は大人もなかなか改善しないところがある。そのあたり何かいい表現で伝えていくことも大切だと思う。

例えば心の健康では、「ありのまま 生きがい やりがい」とあるが、みんなに協調するとか、人様に迷惑をかけないとか、何かそんな表現があると良いのでは。おそらく子どもだけではなく大人も、倫理観を持って取り組むということ表現する必要がある。非常に難しいことだが、表現は入れるべきだと思う。

委員長 他にご意見は。食生活のところはこれでよいか。「『美味しいね』 3食のごはんでつくろう あなたのからだ」、これで何かご意見は。

事務局 事前に委員の皆さんからいただいたご意見の説明を先にさせていただく。

(事務局から、委員からの事前に出されている意見とそれに対する市の考え方に関する説明がなされた。)

委員 70歳から80歳までの方は、皆さん元気で本当に良くコミュニケーションをとっている。教室に来ると皆さんでお互いに褒め合いをしている。皆さん気分がよくなって元気で帰って行かれるが、80歳過ぎの方がなかなか最近外に出ることが少なく、でも、何かしら自分たちはしたいが、そういう場所がないとか、ポスターを貼ったりいろいろなこともしているが、男性の方が全然出てこない。このままでは大変なことになるのではと危惧しており、何かいい知恵があればご教示願いたい。

委員長 確かに男性は定年でリタイアすると、つき合いができない。女性の方がずっと長く、友達もたくさんいるし、外へ行って頑張っている。ご意見のある方は。

委員 母が今90歳だが、近所に自分と同年齢の人がいると、井戸端会議のように、行ったり来たりしているが、そういう方がいなくなると、なかなか家から出られなくなってしまふ。周りも結局ご主人が亡くなり、女性の方の一人住まいが結構みられる。

地元の老人会とか、結局周りに自分と同年齢の人がいなくなるとそういう場に行っても話が合わないとか、余計出にくくなってしまふ。深沢地区の町内会は約30あるが、それを3班に分けて、年に3回ぐらい昼食を作って食べていただいて、来られない人については民生委員さんが配食をし、様子を確認してくるということをしている。町内会も年1回だが、地元のフラダンスとか踊りだとか、皆さんの趣味の集まりの人達を呼んで発表する場を設けている。しかし、結局出演する団体、出演者しか観客はいない。いかにPRをしようかと取り組んでいるが、好きな人しか集まらないという状況になっている。

委員長 コミュニケーションをとって参加させるのは難しいと思うが、例えば趣味がないというのが問題なのか。今後どのように、コミュニケーションというのか、家に引きこもらず参加してもらおうかということが大切だ。

委員 神奈川県の内科学会名誉会長は90歳だが、今もシニア委員会をご自身で立ち上げ、頑張っていてやられている。その先生が現役時代からいつもおっしゃることは、「僕は若い人と付き合ふんです」。高齢者同士でつき合っていると、何の薬飲んでるとか、こういう病気でどこが痛いとか、そういう話になってしまう。その先生は、いつもとにかくどんなスピーチの場でも「僕は若い人と付き合ふんです」と話される。スマホでもパソコンでも若い人からいろいろなことを教えてもらおうということも多いと思う。

委員長 若い人とも交流する場があればいいということで、確かに一理ある。各分野についてご意見をいただいたが、歯科について何か他にあるか。たばこについても、受動喫煙で自分だけではなく他人にも害を及ぼすということで。

委員 たばこに関しては歯ぐきにも相当悪いのだが、歯の抜けるリスクは通常

の倍ぐらいに上昇する。

委員長 そのようなリスクは余り知られていないのではないか。

委員 大人も子どもも、結局教育だと思う。歯だけみても他のこととかなり関係するため、結局共通の行動目標が多くなってしまう。いろいろな分野と歯もたばこもかなり絡むし、簡単に言うと心も絡むので。歯を食いしばってればそれだけ歯にダメージを与えるし、いろいろなところでいろいろな意見が共通でいいものが作れたらいいと思う。

委員長 確かに各分野が絡んで総合的に健康を作る。

委員 食生活や栄養というのは、先ほどお子さんのところで少し年代を分けたらどうかという話が出たが、厳密に言えば分けた方が良い。オベシティパラドックスといって、循環器の世界では、太っている人の方が病気になりやすいが、いざ病気になると痩せている人の方が長引いたり悪化することが言われている。パラドックスと言われているわけで、メタボとかの方々にとっては体重を含めたコントロールが必要であるし、後期高齢者にあっては、ある程度年代が進んでくると今度は、バランス良くということで、余り極端にカロリーを制限したり痩せたりということになると、抵抗力が落ちて肺炎も増加する。高齢者の死亡率の1番は肺炎であるため、年代別に少し違いがあることだと思う。

委員長 ころと休養について何かあるか。

委員 本人も自分の健康を管理すべきだが、周りが気づくということもとても重要である。そのあたりも検討すべきである。オベシティパラドックスは、男性に関して太る時期が実は決まっている。30歳代に大変多いが、40歳代以降は基本的に体重はそれほど変わらない。逆に言うとメタボ対策は、実は20歳代、30歳代が重要。女性は出産などがあり少し異なるが、健診データをみると男性は20歳代、30歳代に太り、そこが問題だと思う。この後はそんなに変わらないので、条件が揃うと生活習慣病になるので、男性と女性と細かく分けると良い。

委員長 お酒のところの目標として百薬の長にする飲み方のコツと書いてあるが、意外と適正值の量を知らない方がいるため、安全な量について、教育というか周知する必要があるかと思う。

大分意見が出たが、事務局は、今の委員の方の意見をまとめて骨子案の作成を進めていただくようお願いする。

続いて、「今後の取り組み」及び「施策の方向性」について説明をお願いします。

(事務局から、現在提示している資料では、行政の取組みを提示しているだけにすぎず、今後は市民、民間企業などの関連機関の取組みの連携や重なりを見せていきたいと考えているとの説明があり、その一つの例として他地域における「子ども食堂」についての紹介がなされた。また、庁内での平成

26年度取組み実績一覧についての説明がなされた。)

事務局 先ほど委員から意見があった、取組みについてどこまで細かく明示していくのかは、事務局でも課題と考えている。「かながわ健康プラン21」に基づく県内市町村の平成26年度実施の健康づくりに関する事業の実施状況は、県が取りまとめ、ホームページで公開予定である。

「行動目標」達成に向けた「取組み」において、取組みが多い分野また手薄な分野の参考資料になると考えているが、本計画は行政が中心となって実施するものではなく、市民一人一人または、市民・地域・行政が協力し合って推進する、という性質上、計画の中にどのように位置づけ掲載していくのか、検討していく必要があると考えている。

庁内各課において、それぞれの課が行っている事業の情報を共有することで、不足分野は何か、各課間や市民と協働で行っていくことができないか等、検討するための基礎資料となるため、今後も経年的に調査を行っていく予定である。

委員 取組み実績一覧の中で、「給食だより」というのは公立保育園と書いてあるが、これは学校もやっていること。逆に食育は小・中学校はやっていて保育園はやっていないのかなど、足りていないこともあるのではないかな。

委員長 ほかにご意見がある方は。

委員 参考資料の26年度の取組みの1枚目の、こどもみらい課の実施事業、「かまくらママ&パパ'sカレッジ」、これは鎌倉女子大学で行っている年に1回のイベントだが、参加者が835名、保護者と小さな子どもたちが集まって、実際に参加したことがあるが、本当に楽しかった。835名も集まるところで、食のこと、インフォメーションを流すことは結構成果があるのかなど。小さな子どもを持っているお父さん、お母さん方は、子どもを連れて行けるところで楽しいことは結構皆さん足を運んでいける。そういうイベントかをうまく利用して、いろいろな世代の方たちと交流する場を作るのはどうか。

また、鎌倉市で市政モニター制度を実施しているが、これからの市をどういうふうに、市の取組みを市民の方にどう伝えていくかという、ワークショップ形式の話し合いがあった。そこに集まる方は熱意のある方だと思うが、50歳代、60歳代ぐらいの男性の方が多く、もっと女性や若い世代を増やし、市役所の他部署との連携だけではなく市民の方も活用していけば良いのではないかな。

委員 5kmのウォーキングマップの資料を添付させていただいた。3年前に歩け協会から市民健康課に出させていただいたものだが、これまでこのマップを利用して何かできないかなど考えた。歩くというのは、大半の年

年齢層で難なくできることだと思い、手始めに5kmというものを設定させていただいた。お願いしたいのは、市民健康課のプログラムの中にウォーキングを入れていただくこと。それでウォーキング担当者を任命していただきたい。このマップは市民健康課から要請されて出たものだが、鎌倉には行政センターが4か所あり、そのセンターをスタートにして5km範囲の中で、自然と歴史を学び歩くというのをやったらどうかと思う。インセンティブ、必要となるが、景品というものでも良いので出していただければと考えている。

3 その他

委員長 それでは、議題3「その他」について、事務局から説明をお願いします。

(事務局から、ニュースレター第2号の企画について説明がなされた。第2号では「朝活」を特集する予定であり、委員に情報提供や取材等が依頼された。)

委員長 事務局から他に何かあるか。

事務局 委員の皆様へいくつかの作業をメール等でご依頼させていただきたい。8月中旬までにデータから見る課題や問題点について抽出していただき、ご返信いただきたい。今年度の鎌倉市健康増進計画推進委員会は、年5回開催となっており、今回は9月の開催予定である。

■ 閉会

閉会の挨拶

以上