

平成 27 年度第 2 回鎌倉市健康増進計画推進委員会 議事録

日時：平成 27 年 9 月 30 日（水）19 時 00 分

場所：鎌倉市役所本庁舎 402 会議室

出席者：委員 11 人、事務局 12 人、幹事会 7 人

欠席者：4 人

傍聴者：2 人

■ 開会

事務局から、委員 15 人のうち出席者は 11 人（欠席者は 4 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。

傍聴希望者人について、委員全員から了承が得られた。事務局から傍聴者に対する配布資料の提供についての説明がなされ、委員全員より了承された。

■ 議事

1 鎌倉市健康増進計画骨子案について

委員長 送付された健康増進計画素案について、皆様からも意見を伺っており、今日はそれを踏まえて今後どう修正していくかについて議論をしていきたい。

（事務局から、当日配布資料の確認後、計画骨子案について、全体の構成及び第 1 章から第 4 章までの各章の概要の説明がなされた。）

委員長 全体の構成について意見を伺いたい。全体の流れとして、これでよろしいか。（承認）
次に、事務局から事前に委員の方から出ている意見についての説明をしていただく。

（事務局から、委員からの事前意見及びそれに対する事務局としての考えについての説明がなされた。）

委員長 これ以外の追加の意見があればお願いしたい。なければ、これでよろしいか。（承認）

2 素案策定に向けて

委員長 では、事務局から素案作成に向けた説明をしていただく。

(事務局から、各取組みの柱における切れ目のない支援の見せ方について、「食生活」と「運動」を例示して説明がなされた。また、委員の意見を聴取したい項目として、①課題や取組みの方向性が妥当性の議論及び課題の根拠等の参考データ提供の可能性、②委員の各立場から取組みの具体的なイメージの提案、③評価指標に関する提案、の3点が挙げられた。)

委員長 今説明があった内容は、とりあえず食生活に関するものを例示したということか。

事務局 そのとおりである。

委員長 各分野で各期の課題を挙げていくということか。

事務局 食事についての各期の課題を例示している。子どもⅠ期では、欠食率は1%弱だが、家族そろって食事をするのがない子どもが20%程度おり、そこを減らしたい。誰かと一緒に食卓を囲む楽しさを知り、その中で食生活への基礎を身につけていくことが大切だということも挙げている。

委員長 それ子どもⅠ期の課題であり、それ以降食生活の基礎をつけて、青壮年期になると朝ご飯を抜く人が多いとか、バランスが崩れてくるあたりが課題ということか。

事務局 はい。

委員長 これらの課題についての意見をお願いしたい。課題は、アンケート調査から各年代でピックアップされている。あまり家族とそろって食事をしない子どもが実際に2割もいるということか。

事務局 意識調査の中で、「家族そろって1日に何回食事をしますか」という質問を3歳児の保護者に尋ね、18.9%が「ほとんどない」という回答であった。

委員長 子どもⅠ期では、家族と一緒に食事をしないことが問題だとされているが、それに対して具体的にどういう取組みが考えられるか。家族と一緒に食事することの大切さをアピールすることになるか。

事務局 取組みとしては、「栄養をとるだけではない、食べることの意味や大切さをお伝えします」ということだ。市の食育推進計画等でも、みんなが食べる楽しさなどを伝えていきたいということで、幼児健診などの機会に啓発している。

委員長 子どもⅡ期も大体同じで、保護者に対するアピールということか。これらの課題、取組み、方向性で、何か意見はあるか。

委員 家族そろって食事ができない理由や原因を分析しないと対策は立てられないのではないか。

委員長 そのとおりだ。アンケートで分析はできているのか。

- 事務局** アンケートでは分析できる質問項目をとっていないが、直接聞いた話ではによると、保育園に通わせる子どもを朝ぎりぎりまで寝かせておいて、自転車の後ろでパンをかじらせて送って行くなどの忙しい生活の背景がある。本来そこで10分早起きできるだけでも違うのだが。
- 委員長** 子ども側の問題というより、仕事で忙しいなど親側の問題というものもあると思う。
- 事務局** 鎌倉市でも共働きの家庭が増えており、一緒に食事をする時間がとりにくくなり、難しいところかとは思ふ。小学生・中学生では学習塾、習い事が増える。意識調査によると、塾などで帰宅して夕食が9時、10時となり、寝る時間も遅くなっていくようである。
- 委員長** 一緒に食事ができないのは1週間続けてなのか、毎日なのか、それとも、休みの日とかも入れての話だったか。
- 事務局** それは質問には含まれていない。「家族そろって1日何回食事を一緒にしますか」という聞き方である。
- 委員長** では逆に、例えば平日は無理としても、土日は必ず一緒に食べようなどの取組みでも良いのかなとは思ふが、いかがか。
- 事務局** 少なくとも週に土日だけとか、週1回でも、といった取組みもあると思う。また、もう少し早起きをすることも必要だと思う。
- 委員長** 他に意見はないか。また青壮年期で朝食を抜く人が多いが、その理由までは、アンケートからは分からない。忙しいのか、または何かの理由で食事は1日1回、または2回などと決めているのか。なぜ食事を朝とったほうがいいのかという根拠を提示してはどうか。そういった資料はあるか。
- 事務局** 骨子案にコラム例として記載している。なぜ朝食が必要かなど、市民の気づきを促すような情報は載せていきたい。
- 委員長** 生活習慣病という概念を打ち出すときの1967年頃にアメリカで実施された何万人も対象とした疫学データがあり、たしか6、7項目の健康習慣を守った人は、どの年代においても健康寿命が伸びるという結果が出ている。その項目の中に、食事を3食きちんととることが含まれている。もちろん他にも、お酒は適量にとり、たばこは吸わないとか、適度な運動をすとかなども含まれてはいるが。個人個人でいろいろ考え方はあるかもしれないが、全体としては食事を3回とる方が、やはり良いのだとアピールできるのではないか。
- また、栄養の問題について、栄養のバランスや野菜が少ないことに対する啓発は必要だが、実際に忙しいとコンビニ弁当ですませることも多いのではないかと思う。これに対する取組みをどうするかが難しい。例えば、健康機器メーカーの例もあるが、会社の食堂のメニューを工夫するなど取組みに補助をすることも考えられるが、そういったことは可能なのか。

事務局 市で予算をつけてという形は難しい。市の立場としては、啓発、啓蒙活動を積極的に行うことだと考えている。しかし、そういった取り組みを実施している企業や地域団体の例や新しいアイデアなどは計画に盛り込んでいきたい。

委員 この例では、朝食に引っ張られているが、結局言いたいのは、朝ご飯をしっかりと食べて、早寝早起き朝ごはんのサイクルを作るということではないか。小さい子どもや学生までは朝食で引っ張ることはできるが、大人は難しい。私としては、朝早く起きることの方がどの年齢でもとても重要と考えている。

委員 しかし、今は睡眠時間を8時間とらなければならない、という言い方は否定されてしまっている。

委員 睡眠時間に関しては、寝過ぎても良くないということで、6、7時間といわれている。子どもに対しては有効だが、大人はそれぞれのライフスタイルや生活習慣が確立されており、年代を通してひとくくりにとまとめてしまうのは非常に難しい。だからある程度根拠を示していくということが大事だと思う。朝ご飯はそんなに重要視されていないと思うので、ここはもうちょっと議論する余地はあるのではないか。

委員長 確かに今、それぞれの働き方も違う。国も朝早く出勤して、残業を減らそうと訴えており、そういうライフスタイルができれば一番いいのではあるが、かけ声だけで終わってしまうということもある。本来早寝早起き3食はどの年代にもつながる基本ではあるが、自分ができることと、自分一人ではできないことも結構あるのでは思う。分かってはいても、なかなか状況によって実行できないことがある。

事務局 「朝ご飯」は見せ方の例に過ぎない。少しイラストみたいなものも入れて、親しみやすい計画にしようと考えているので、人間の人生にたとえて、朝ご飯、最初はきちんと食べていたのに、だんだん下り坂になっていって、そして、また立ち上がっていくというような様子をこの図で表現したかった。生活というのは積み重ねが大事で、子ども期から将来を作ることを表示できたらと思った。子どもⅡ期では朝ご飯に力を入れて、その後の青年期・壮年期には野菜をとることに力を入れようとか、世代で取り組みの内容とか目標については、検討が必要と考えている。いただいたご意見は反映していきたい。

委員 朝ご飯のこのグラフとBMIのグラフで、おそらく逆相関は示せると思うが、持っていき方は他にもあるのではないか。朝ごはんだけではなくて、睡眠も併せて一緒のグラフにすると見せ方も変わってくる。1つのデータだとそれに引っ張られるので、マルチデータで示した方がいいと思う。さらに違う情報も入れて、幾つか提案して、そのうちいくつか（5つのうち2つなど）が実行できたら、という方向性が良いのではないか。

委員長 ここに記載されているのは朝ごはんだが、他にも睡眠時間など重要な要素があって、それを改善しないと難しいのではないかということか。非常に大きな課題である。

委員 血圧やコレステロールのグラフは直線であり、こういうカーブにはならないが、使えるものは使えばいいと思うのだが。

委員 資料を見ると、以前よりずっと見やすくなっており、苦勞して作られたことが伝わってくる。ただ、グラフだけで一般の人にわかっていただくのは難しいのではないかと思う。

委員長 食事だけに限らず、いろんな生活習慣全部がかなりの人にとって難しい課題である。食事については、バランスの問題や朝食とれていないのを、ただ改善しましょうというだけではなかなか解決できないのではないか。

委員 そこでなぜこれが必要かというところの指導や教育なのではないか。3食食べないとどういう弊害があるとか、3食バランスよく食べると学校の成績も良いというデータを出して、そういうところに影響するということで指導しやすいのだが、それをここに載せるかどうかというのは難しい。

委員長 確かに、このようにした方がこういうふうになりますよといえれば効果は出る。あとは、個人個人の努力に任せるということか。

委員 学校は家庭に対して教育しようとしていると感じている。しかし、鎌倉市では中学受験が活発だという状況もあり、小学3、4年生から塾通いが始まり、勉強中心になってしまうのではないか。

委員 朝ご飯に限った話ではないが、栄養の面だけでなく、家族と一緒に会話をしながら食べるという意味合いもある。時間的な問題もあり、余計なことかもしれないが、例えば日曜日にお父さんと食事を一緒に作るなどは理科の実験のようで良いと思う。子ども期は朝ご飯に焦点を絞っていいが、青壮年期はバランスの良い食事ぐらいにおさえておいて、むしろ運動不足の方が問題だと思うので、そちらに重点を置くことを考えて良いのではないか。

また、厚生労働省には薬局を中心に地域拠点事業を進めようという動きもあるようだが、本来ならば、医師会、歯科医師会、薬剤師会などが行政と一緒に生活習慣病に関する啓蒙、啓発するような事業を相談しながら考えていければと思う。

委員 3食食べるという話が出ているが、家庭で作ったものを3食食べるという趣旨なのか。コンビニ弁当でも、今は良いものがあるわけで、そういうものを毎日3食食べれば良いのか。そのあたりを伺いたい。

委員 食事に関する医学的な研究はまだ少ない状況だが、ある程度わかってきているものもある。具体的には、朝ごはんを食べないと太りやすい、とか、病気になりやすい、ということは明らかになっている。朝ごはん

んと夜ごはんの間の時間はできるだけ空けた方がよく、規則的にご食事をとることは必要だが、家で必ず食べる方が良いというデータはない。

委員 朝食はパンとコーヒーでも良いし、おにぎり1個でも良いということか。

委員 食事の内容に関しては、例えば炭水化物をとるべきかどうかなどは大激論になっており、議論が進んでいるところである。3食とることと、朝食と夕食の時間をできるだけ空けた方がいいというのは確かである。

委員 1日2食しか食べない主義の人もいて、それが自分のローテーションとなっているから、3食とると逆におかしくなるという人もなかにはいる。それがその人にとっての健康維持のためのものだが、それではやはりまずいということか。

委員 個人を追っていくと、3食とることが合う合わないはあると思う。しかし、集団の中での比較によると、やはり3食とる方が良いということになる。精神科の領域では、一度食事を抜いた後、次の食事は過食になりやすいといわれている。

委員長 確かに個人個人で皆遺伝子の配列が違っており、個人で本当に何食が良いのかは分かっていない。個々の事例になると、難しい。今ここで決めるのは、大部分の人が当てはまるような健康生活で良いのではないか。

委員 朝ご飯だけは絶対必要である。

委員 学校教育では、義務教育9年間のなかで、早寝早起き朝ごはんをはじめとして、家族で食事を囲むなどの部分でも、子どもと学習したり、家庭への指導を行っている。義務教育としてやっていく内容に加え、子どもたちの将来のために何をしたいのかは各家庭で決めていくことになる。行政からもいろいろな選択肢の中でどれをとっていくかについて提示していただければ有難い。

委員 こういった話は健康づくり通信で載せていただければ、健康意識を持つ市民だったらじっくり読むのではないか。市民の目線としては、目標などは大体どこも似たようなものだろうぐらいにしか思っていないが、この地域で何をやっているのか、市民の動きや市の取組みには目が向くので、そこを見せていただきたいと思う。

委員 今までの話で感じたことだが、朝ごはんを食べて生活リズムを整えていくことは、規則のようなものにはならないと思う。各家庭でできる範囲で、としたうえで、望ましい形を提示することが、無理がなくて、意識付けができるのではないかと感じた。例えば小さい子どもは起こさないといつまでも寝ているが、起こさない親の方の事情もあるかもしれない。実際に自分にもそういうところがあった。しかし、誰もわかっているように、望ましいのはそういう形ではない。できれば家

族そろって「いただきます」で食べられれば本当に良いだろうし、もうちょっと早寝早起きのリズムにすれば良いのだろう。そういった意識付けをさらに少し強化することにより、本当はこうすべき、できる時はしよう、というように感じてもらえるようにしたい。例えば朝ご飯をとらないと結果的にこのような不健康なデータがあるというところが一目でわかるグラフのようなものを入れていただくことによつて、何となく感じていたことがやっぱりそうだった、と再認識できるのではないかと思う。鎌倉市では都内に通勤、通学している人が多く、時間もかかるので、なかなか毎日の実行は難しいかもしれないが、健康への意識づけにつながるのではないかと思う。

委員長 食事に関しては、やはり子ども期は、親と一緒に食べること、3食きちんと食べること、バランスのよい食事を心がけることを入れる。それを達成するには、いろいろな工夫が必要になるので、取組みの例を入れ込みながら、なぜこれらが必要なのかも入れるということによろしいか。なかなか全ての人に適用させるのは難しいので、今までの研究等から、大体こういうものが理想だというものの一つ出しておいて、それに近づけていただくということではないか。

委員 (意識調査の) データを見て驚いたのが、小学校入学前の子どもたちで夜 10 時以降まで起きている子どもが半分ぐらいいるということだ。3歳児健診データと比較すると、このデータは信頼性があると思われるのだが、それでいてこの結果である。自分の家では、小学校2年の娘を8時には寝かせている。そうしないと困るというネガティブなデータが出ているからであつて、そういったところを周知していかないと、やはり状況は変わらないのではないかと思う。

委員長 課題や取組みの方向性について、これによろしければ、評価についての意見を伺いたい。骨子案に評価指標が挙げられているが、意識調査のアンケート結果で見ていくということか。

事務局 評価指標はまだ決定しておらず、ざっくりとしたものだけ載せている。意識調査においては、健康づくりに関する意識に関する指標が多い。アンケートを作る際に、国や県などの先行調査になるべく近い形をとるようにしたが、必ずしも同じ形で比較できるわけではない。指標として参考にならないものや、他のデータで見た方がいいものなど、広い視点でご意見をいただきたい。

委員長 評価については、いかがか。

委員 評価は時間軸で見ていくものであるが、アンケート調査ではどういった対象を選択したかでバイアスがかかり、結果が変わってくる。アンケートの対象者は毎回変わってくるので 100%正しく評価できるとはいえないが、トレンドとして見ていくものとして、それなりの評価はできる。ただ毎年アンケート調査を実施するのもどうかと思うが、評価

をアンケート結果と決めて、何年に1回と実施していけば良いのではないかと思う。

アンケート対象者の選択はどうやっているのか。乱数表みたいなものを使っているのか。

事務局 子どもI期の3歳児については、3歳児健診受診者から選び、小学生、中学生は無作為に抽出した。大人については、年齢別に男女比がなるべく同じになるように地域をならして抽出した。

委員長 人も成長して入れ替わるので、当然調査対象者は変わってくる。アンケート調査で確かめるしかないとは思いますが、最終的には健診データがよくなったかどうかで見るのではないか。さらに先の話になるが、それは健康寿命が延びることにつながる。

委員 身もふたもない意見かもしれないが、家族で一緒に食事するのは週1回ぐらいなどとハードルを下げてもらえると有難い。正直なところ、自分としては週に1回にもなっていない。もし毎日やれと言われたら、100%できない自信がある。週1回ぐらいはやってみましょうよ、という感じであれば、逆にやってみようという気になるのではないか。

委員長 当然これは理想であり、ほとんど実行不可能に近いと思うが、そういった意識を持つことで大きく変わってくるのではないか。事務局としてはいかがか。

事務局 先ほどの話にあったように、最終的には鎌倉市民の健康状態が、10年どころか、20年、30年後にどれだけ変わったかという長期的な話になる。そのために大事なのは、今どうやって市民の方の意識に一つでも火をともしせるのかというところではないかと考える。ご意見いただいたように、本当に今できる一歩から始めれば良いということではないかと思う。

今回は食生活に関する資料として提出したが、できれば他の運動や睡眠についても同じようにポイントを抽出して、見える化をしていきたい。

委員長 健康情報はあふれており、どれが本当に正しいことなのか、わからないことが多い。その中で、鎌倉市として作る計画の目標、課題、取組み等が正しいと思われるデータに基づいた結果として、きちんとしたものを出されることに意味があり、今がその時期にあると思う。

評価については、難しいところはあるがとりあえずはアンケート結果が中心となると思うが、それでよろしいか。(承認)

事務局 評価項目については、立てた目標と合致するものがあるかどうか検討し、より細かく表示をしていく。また委員の方々に送付させていただくので、ご意見をいただくと有難い。

委員長 アンケートを4年後か5年後に一度実施し、それで難しい場合にはまた方法を考えなければならない。よろしければ次の議題に移りたい。

3 その他

事務局 参考資料について、委員よりご説明いただく。

(委員から、当日配布の【参考資料】に基づき、新しく立ち上げた NPO 法人としてのウォーキング活動の取組みについての説明がなされた。)

委員長 今のご説明について、ご意見を頂戴したい。

委員 委員のご説明・ご発言は大変素晴らしい。前回の推進員会で、私は沖縄で健診受診率が全く伸びない地域において、高齢者が高齢者のお宅を回る取組みをした結果、受診率が上がったという話をしたが、高齢者の引きこもりの問題がある。高齢者が高齢者を誘って引っ張り出して、健康増進につなげていくというところが、とてもいい発想である。

委員 私は 82 歳だが、病気知らず病院知らずである。そういった自分をもっと出していききたいと思う。

委員長 新たに参加される方は毎回増えているか。

委員 今のところ参加者は 4 名であり、だんだんと増やしていきたいと思っている。参加した方々に面白いという気持ちが出てきた。そういった方々が他の人を誘ってくれるのではないかと思う。ゆっくりとやっていきたい。

委員長 どのくらいの頻度で実施される予定か。

委員 1 か月に 1 回である。希望者がいれば、月 2 回でも 3 回でも実施するが、今のところは 1 回である。

委員長 この活動は市の広報に載っているのか。

委員 NPO 法人を立ち上げたばかりなので、まだ広報には載せていない。ただ、ウォーキング自体はたくさん広報に出ており、もともと自分が所属している協会は毎月広報に出している。

委員長 新しく始められた団体の活動と、もともとの活動との違いは何か。

委員 ウォーキング弱者とウォーキング愛好者の違いである。新しい団体の活動は、弱者救済である。健康寿命を延ばすには、そこが一つの大きな得策ではないかと思う。

委員長 有難うございました。

(事務局から、今後の素案策定スケジュール、ニュースレター「健康づくり通信」の作成予定、及び次回の推進委員会開催日時及び場所についての説明がなされた。)

委員長 他に発言されたい方がいらっしゃればお願いしたい。

委員 今回のデータ分析に関する意見を求められたが、期間が1週間というのは非常に厳しい。もう少し日数をいただけたらと思う。

委員長 事務局には宜しく願いしたい。

■ 閉会

閉会の挨拶

以上