

平成 27 年度第 3 回鎌倉市健康増進計画推進委員会 議事録

日時：平成 27 年 11 月 16 日（月）19 時 00 分
場所：鎌倉市役所本庁舎 402 会議室
出席者：委員 12 人、事務局 12 人、幹事会 9 人
欠席者：2 人
傍聴者：1 人

■ 開会

事務局から、委員 14 人のうち出席者は 12 人（欠席者は 2 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。また、市民委員 1 人が市から転出のため辞任し、補欠委員を公募中である旨の説明がなされた。

傍聴希望者 1 人について、委員全員から承認が得られた。事務局から傍聴者に対する配布資料の提供に関しての説明がなされ、委員全員より了承された。

■ 議事

1 鎌倉市健康増進計画素案について

委員長 既に送付されている健康増進計画素案について、委員の皆様からも意見もいただいております。今日はより完成度を高めるための議論をしていきたい。

（事務局から、配布資料の確認後、委員・幹事からの事前意見とそれに対する事務局の考えが記載されているとの説明があった。また、素案の中心となる第 3 章について、分野ごとに担当した事務局から説明がなされた。第 3 章について、分野別の内容をライフステージ別にしたものに加えた構成に関する説明がなされた。その後、計画のイメージキャラクターについての説明がなされた。なお、参考資料における委員 2 名からの提案について、後ほど説明がある旨伝えられた。）

委員長 第 3 章案の内容についての意見を伺いたい。分野ごとに順番に、まずは「健康管理」からお願いしたい。

委員 P26 において、早寝早起きをするために、起床時間を早めるという記載があるが、その先行条件として、就寝時間も早める必要があるのではと思う。それを明記していただきたい。

委員 医学的には、早起きをすることによって早寝ができるという順番である。朝ごはんを食べて、朝日を浴びて、その 16 時間後に眠くなるホルモンが出てくる。

委員 しかし、問題なのは、小学生、中学生の就寝時間であって、10 時以降、12 時以降に寝ているというデータが出ている。

委員 一概に例えば 10 時に寝ろとは言えない。サマータイムに関する研究による

と、無理に就寝時間を変えることによって、心筋梗塞などが起こりやすいと言われている。記載は慎重にしたい。早起きをすることによって、早寝ができる。

委員長 子ども期でもそうなのか。

委員 睡眠に問題なのは、就寝前の光刺激などであり、それは睡眠学会でも問題になっている。

委員 文部科学省でも「早寝早起き朝ごはん」をうたっている。一定の時間に起きるためには、寝る時間が大事だと思うので、そこを明記してほしい。

委員 決して夜遅く起きていることがよいと言っているわけではない。実際に夜型の人も約2割いるし、各家庭で一定の時間に起きられればよい。

委員長 やりたいことは、「早寝早起き朝ごはん」であり、「早寝早起き」が目標であるということは共通の認識である。そのために、まず起床時間を早めようということなのではないか。

委員 「早寝」をしようというより、「遅寝」が問題だという認識である。あまり早く寝すぎても、と思う。早起きをして、日の光を浴びることが大事だということだと思う。

委員 同じく P26 に、家族そろって早寝の日を作る、という記載がある。そこでセロトニンに関する記載があるが、メラトニンも加えてほしい。メラトニンは暗くなると分泌され、就寝時に体温を下げて眠りを誘う働きを持つ。「セロトニンという言葉を知っていますか？」という記述を「メラトニン、セロトニンという言葉を知っていますか？」という記述にしてほしい。

委員 メラトニンは睡眠に関係する物質で、それを出すための薬もある。米国ではふつうにドラッグストアで売っている。

委員長 では、メラトニンも入れることにするがよろしいか。(承認)

委員 みんなでできることの1つに、「家族そろって早寝の日をつくる」とある。「早寝の日」というと語弊があるようだから、「早寝の習慣をつくる」というのはどうか。

委員長 家族そろってとあるが、実際に父親は難しいのではないか。小さい子ども向けには、午後9時までに寝ましょう、と言ってもよいのではと思う。

委員 午後9時以降に寝る子どもが58%ということだから、具体的な時間を入れるのはいいのかもしれない。しかし、家族そろって早寝というのは難しい。この表現は変えた方がよいと思う。

委員 P27 も同様に、「早起きを心がける」でなく、「早寝早起きを心がける」、にしてほしい。

委員長 「早寝早起き」としてよろしいか。(承認)

委員 土日も同じ時間に起きるように入れているかどうか。起床時間が1時間ずれると良くないようなので。「みんなで」という言葉も良いと思うのだが。

委員 P47の「午後●時まで寝る」というのは、何時のことなのか。

事務局 子どもⅡ期は中学生以降20歳未満だが、この時期の適切な就寝時間について、いろいろな文献にあたっただが、適切な時間が見当たらなかったため、●と記載している。委員からの意見が頂戴できればと思う。もしくは

- 記載しなくても良い項目かもしれないが。
- 委員** 例えば10時など時間を入れても良いのではないかと思う。
- 委員** だが、受験や塾など生活が多様化しているなかで、中3ぐらいで就寝時間を設定してしまって良いものかどうか。
- 委員** 具体的な数字を入れることによって、努力目標が設定されるので、時間を入れて良いのではないかと思う。
- 委員** 睡眠について研究していたうえでの意見だが、何時に寝る、というよりは、寝る3時間前には、テレビやスマホ、激しい音楽、太陽光などを避けることが大事である。
- 委員** 子どもⅡ期ぐらいになると、寝る時間にこだわらなくても良いと思う。早く起きることの方が大事である。体温が下がった時に眠くなるので、それを妨げないようにすることが重要である。具体的な就寝時間については、論文などの具体的なエビデンスが得られていない。
- 委員** 何時に寝る、というよりは、何時間寝るかの方が大事なのは。
- 委員** それについてもあいまいで、結果として、昼間に眠気がでなければ良いということになる。人間には本来、調整機能があるが、調整ができない生活となると心筋梗塞や糖尿病につながるリスクがある。
- 委員** 朝起きられないことが問題である。
- 委員長** 起床時間を7時とすれば、おのずと時間は決まってくる。
- 委員** 寝ること自体にも体力が必要なので、高齢者は長時間眠れなくなる。治療としては、高齢者には早く寝ないで下さいと言っている。しかし、子どもⅡ期はいくらでも眠れる。
- 委員長** 就寝時間の数字を入れるかどうかだが、11時とか12時などに入れるか。
- 委員** 家族と話し合っただけでその時間に寝るというのではどうか。
- 委員** 朝の時間を起点として、朝の光をしっかりと浴びることでコントロールしていけばよい。そこを一度やりすぎしてしまうと、寝る時間が1.5時間、2時間とずれてしまう。
- 委員長** 寝る時間の目安はだいたい11時ぐらいか。10時では早すぎるのではないか。
- 委員** 一般的には、その日のうちには寝るようにと言われている。
- 委員** 12時だと次の日の0時となってしまうのでいかがなものか。
- 委員長** 遅い時間を設定すると、市としてその時間を推奨することになるので問題である。
- 委員** 寝る時間を設定することが、それほど重要なことなのか。
- 委員長** 寝る時間を入れずに、睡眠時間を確保するという記載にするか。大人でも6時間は短いと言われており、7時間とすることも考えられるが、誤解が生じていけないので、数字を入れることはやめてはどうか。(承認)
- 他になければ、次の「食生活・栄養」はいかがか。
- 委員** コラムでもよいので、トランス脂肪酸のことを入れてはどうか。日本では、日本人のトランス脂肪酸の摂取量が少ないので摂取が禁止されていないが、欧米では禁止されている。お菓子に多く含まれているが、日本では表示義務がなく、それを動脈硬化学会が国に働きかけているところである。食生

活関連の団体が市役所でトランス脂肪酸についての展示をしたこともあるので、記載してはどうか。

- 委員長** 表示義務がないと、どの程度食べているのかがわからない。
- 委員** トランス脂肪酸は、チョコレートに多く含まれている。
- 委員長** 要は食べすぎないように、ということか。
- 委員** 学校給食において、マーガリンが使われているのではないか。
- 委員** 学校給食では、マーガリンはほとんど使われていない。
- 委員** 今のマーガリンにトランス脂肪酸はあまり含まれていないし、天然型は問題ないと言われている。とにかくお菓子に多く含まれている。
- 委員長** では、トランス脂肪酸をコラムに入れることとしてよろしいか。(承認)
- 委員** P30-31の余白に、「よく噛んで食べることが大切」といった文言を入れてほしい。その説明文として、「噛むことで脳が活性化し、口に食べ物が入り腸が活性化することで、それが朝の排便習慣につながる」と記載してほしい。
- 委員長** よろしいか。では、噛むことを入れることとする。(承認)
- 次の「身体活動・運動」についてはいかがか。P40に和式便座を使おうとあるが。
- 事務局** 策定のためのワーキンググループのディスカッションにおいて、和式便座の姿勢が筋力や排便によいという意見が出た。しかし、学校など環境的に和式便座がないという現実もあり、記載をどうしようかと考えていたところである。
- 委員長** 家庭でも和式便座はほとんどないので、これは省いて良いのではないか。
- 委員** 子どもI期で乳幼児との散歩の習慣を薦めているが、最近は年齢が高くなってもベビーカーで移動する親子を見かけているような気がする。感覚的な話で恐縮だが、やんわりと表現していただけたらと思う。
- 委員** それには鎌倉市の道路事情がある。10月に、市と子育てママのワークショップに参加したのだが、鎌倉市の道には歩道が少なく、また車と歩行者の距離がとれずに、安心して子どもを下に降ろせないといった意見が多く出ていた。自分の子どもは歩きたがる子どもだったが、ちよろちよろ動き回っていたので、とてもひやひやした。
- 委員** 危なくないところでは、子どもをベビーカーから降ろして、しっかり歩かせましょう、と触れてはどうか。
- 委員長** 他に意見がなければ、「こころ・休養」についてはいかがか。
- ストレスがある人が多いことが問題になっているが。
- 委員** ストレス対策というより、結果をみているように思える。疲れてしまった人にも自らすべきことはあるのだが、周りから気を遣ったり声をかけることが重要であり、そういったメッセージを加えると良いのではないか。子どもだと親子関係が基本となるのだろうが、なかなか難しい問題である。
- 委員長** 「ひとりでできること」、「みんなでできること」として分けて書かれているので良いと思う。勤労者の6割ぐらいにストレスがあるといわれており、働く人のストレスは大きいのだろうと思う。
- このあたりでよろしければ、「酒・たばこ」のところはいかがか。P56のコ

ラムの肝臓にやさしい飲み方について、男性は1合で良いが、女性は1合未満である。「未満」を入れてほしい。

他に意見がなければ、「歯」については、いかがか。

委員 「お互いに口臭チェック」はどうして入れたのだろうか。

委員長 そこは、外すということによろしいか。(承認)

委員 P62 コラムの歯ブラシの交換について、歯ブラシが広がると3分の1ぐらいの効果しかない、ということを加えてほしい。

委員長 学校では、食事の後に歯みがきをしているのか。

委員 それぞれだと思う。衛生管理の問題もある。

委員 歯みがきは、3回という回数ではない。歯みがきの習慣として身につけるのは良いのだが、3回いい加減に磨くより、2回きっちり磨いた方が、効果がある。ただ、夜だけは絶対に磨いた方が良い。睡眠中に唾液が止まると、歯石がたまる。市として虫歯がない子どもなどの表彰を目指すのであれば、昼間の歯みがきを一律に入れても良いが、そうなると学校の負担が大きくなる。

委員長 学校において歯の磨き方の指導はなされているのか。

委員 小学校では指導されているが、中学校ではされていない。中学生以上になると、大人の歯となるが、大人の歯は子どもの歯と磨き方が違うので、中学生の段階で磨き方の指導をするのは良いと思う。

委員長 どういった機会に指導を実施するのが良いのか。健診の機会か。

委員 現実的にはそれが一番効率的だと思う。磨き方を書いた紙などを配ってもよいが、磨き方の指導くらいは校医がしても良いと思う。

委員長 あるいは月1回発行している保健だよりに、正しい歯の磨き方を入れても良いのではないか。

委員 磨き方としての違いとしては、乳幼児と大人の歯の2つあると捉えて良いか。

委員 ある程度の年齢になると、むし歯よりも歯周病のケアがメインとなる。必然的に注意すべき歯ブラシの当て方が変わってくる。

委員 先週会社で歯科セミナーを開催したが、歯の磨き方を動画で見せたら、意外と反響があった。定年を迎えた後に歯をもっと手入れしておけばよかったと後悔する人が多いというアンケート結果が出ている。そのあたりも壮年期の中で記載していただければと思う。忙しいからといって歯石のケアもできず、後で後悔しないように。

委員 先週「いい歯の日」に実施した歯科相談会があったが、参加者の6-7割が女性であった。男性で参加するのは定年退職後に時間ができた方である。磨き方のケアをある程度やっておくと、歯医者に行く回数も減る。子どもの頃からの習慣づけという考え方につながるのが一番良いと思う。歯間清掃具も、子どもI期から使い慣れることは、継続のためには絶対必要なことである。しかし今の親の世代の子どもの頃には、そういったことは習っていないので、習慣づけるのが難しい。それでも言い続けていけばいずれは実になるのではないか。今の子どもの世代が親になったときにつながっ

- ていけば良いのではないか。そこは書かれているので嬉しい。
- 事務局** 歯科のデータも盛り込むよう意見があったが、事務局における手持ちのデータは、3歳児や、青年期から高年期のデータであり、小中学校のデータが収集できてない。小中学校のデータがあればご提供いただけないか。
- 委員** 大学の教授に聞いてみる。
- 委員** 小中学校では、歯科健診というかたちのスクリーニング結果を家庭に通知はするが、その後の家庭での受診の有無とどこまで定期的に受診しているかの客観的な数値は把握できない。
- 委員** 先ほど食事のところで噛む話が出たが、全然噛めていない10歳代、中高年世代がいる。噛むことの大事さを歯のところでも入れてほしい。
- 委員長** 噛むことについてはP58の子どもI期の目標に入っているが、全体にも入れるということか。
- 委員** 世代的に噛めない方たちが多かったので入れたいが、いかがか。
- 委員** 今の子どもは加工品を多く食べているということなのだろう。食か歯のどちらかに入れればよいのではと思う。
- 委員** 噛むことは大事なので、強調する意味でも両方に入れて良いと思う。
- 委員長** では、よく噛むということは、両方に入れることとしてよろしいか。(承認)
- 事務局** (委員に対し) 学校での歯のスクリーニングのデータをいただくことは可能か。
- 委員** データが集約されて教育委員会にあるというわけではない。各学校の記録を入手するにしても、それでは客観性に欠けるのではないか。
- 委員長** では、「コミュニケーション」についてはいかがか。
特に意見がなければ、次の議論を行う。ライフステージごとの見せ方もあるということだが、内容は全く同じか。順番だけ変えたものを追加し、両方出すということか。
- 事務局** 枠組み等の体裁に多少変更や修正はあるが、内容は同じで順番を組み換えただけである。事務局としては、自分に関係する部分を見られるようにライフステージごとに並べ替えたものを追加する考えであり、それを今回提案させていただいた。
- 委員長** ライフステージごとのものを加えるということだが、いかがか。同じ内容というより、現状と課題の数字などは重複しているので、もう少しコンパクトにまとめてはどうかと思うが。あるいはこのままでもよろしいか。
- 委員** 見る側としては、年代別の方が見やすいと思う。追加で出すとページが増えるが、財政的には大丈夫か。
- 事務局** 他の市町村では、多くがライフステージごとの見せ方であるが、切れ目のない支援をしていきたいとなったときに、年代で切れるよりは、分野別で子どもの時期からお年寄りまでの取組みとして見せたいということが出発点であった。ただ、読む側としては年代別の方が読みやすいのではないかということで、行政側として見せたいものと、市民にとって読みやすいものを両方並べてはどうかということになった。
- 委員長** 市民としては、自分が該当するところが見たい。となるとやはり年代別の

- 方が見やすい。本来こちらをメインとした方がよいのではないかと。
- 委員** 下半分がとても教育的・啓発的な内容ですごくよい。その内容を深め、そこと紐づけた対策として P80 以降の提案にリンクさせていけばよいのではないかと。それで鎌倉市的な提案ができればよいと思う。
- 委員長** 以前配布されたものよりページ数が少ないが、以前送付されたものと内容は同じか。
- 事務局** 第3章の中のA3版を除いたA4版の部分の順番を組み換えたものである。
- 委員長** 両方あった方がよいということか。
- 委員** 教育的な意味でも年代別は良いと思う。結局自分のところを見ることになる。
- 委員長** 追加するということか。どこに入るのか。
- 事務局** P62 以降に追加することとなる。
- 委員長** 最初から分野別で見たい人もいるだろうから、内容的に重なっても、追加ということではよろしいか。(承認)
- 委員** 目次に分野別と年代別と両方であることがわかるように書けば良いと思う。これからの活動として、良い活動や事例を追加していくと良いのではないかと。
- 委員長** では、追加ということをお願いする。
- 委員** 次にイメージキャラクターについての意見はあるか。
- 事務局** カラーの見本はないのか。
- 事務局** 色味を修正中で、まだ調整している段階のため、カラー見本の用意はできていない。頭の葉が黄緑、頭の上の星型の花はピンク、筐のマントが黄緑、洋服がピンクか紫で調整中であり、全体的には淡いパステルカラーの優しい色調となる。
- 委員** これは最終的にはぬいぐるみとなるのか。
- 事務局** それについては検討中である。
- 委員** イメージキャラクターは、スマートで、メタボでない体型で、筋肉質でない体型がよいのではないかと。
- 委員長** これをイメージキャラクターとしてよいか。事務局から他にあるか。
- 事務局** 本計画を来年度以降実施していくにあたり、ハードの部分がまだ計画に入れられていない。健康なまちづくりの観点から環境整備を進めていくという意味で、ハードの部分の方向性を示していければと思っている。本市では他市にあるような保健センターがなく、市民健康課が実施している事業は既存の公共施設を利用して実施している状況である。厳しい財政状況のなかで大きな建物を作るのは難しいが、優先順位をつけながら進めていく必要があると思う。本計画では、何かを作るとは言えないが、イメージとして、第3章の「ひとりでできること」、「みんなでできること」を実現していくためにどういった施設が必要か、既存の施設を組み換えていくなどの率直なご意見を伺いたい。
- 委員長** 今の話についてのご意見があればお願いしたい。
- 委員** ハードの部分について、第4章で論議したいとうたった方がよい。この場

で第4章については審議することにはなっていないのか。委員として1年間ウォーキングを推進してきたが、反応があまり芳しくない。P80以降に庁内取組一覧があり、スポーツ課や生涯学習センターなど他部署の取組みが記載されているが、本計画の主体である市民健康課の取組みの中にはウォーキングという文言がない。ウォーキングについてもハードの部分はどう活かしていくのかを伺いたい。市の議会だより（平成27年8月1日号）では、健康福祉部長が、「市の職員が健康な生活習慣に関心を持ち、理解を深めていくことが重要であり、自ら手本となるような適切な生活習慣を身につけることが極めて大切である」と答弁されており、このあたりの具体的な施策が必要であると思う。市民健康課として他課と連携してウォーキングを推進していくのか、委員長と健康福祉部長のご意見を伺いたい。

委員長 確かにウォーキングは健康には重要であるが、市民健康課としては、ウォーキングだけを特に取り上げるということではないのではないのか。

委員 ウォーキングという文言を入れてくれればそれでよい。

委員長 文言を入れるとしたら、健康づくり応援団あたりか。

部長 本計画は、縦割りではなく市全体で取組もうという計画である。ウォーキングはある意味スポーツ課の守備範囲であり、必ずしも市民健康課の中にウォーキングという文字がなくても、市全体として取り組むのが望ましいと考えている。また、ウォーキングに関するハード面の施設整備については、本市は山あり海ありの環境があり、今十分にある自然と資源を活かして歩く距離の目安となるよう1km地点、2km地点などのメートル表記をすることが考えられる。また、(市民それぞれが)自分の自慢のコースを作るヒントについてご協力をお願いしたい。

委員 先日横浜市栄区のウォークラリーに参加して、50km歩き完歩賞をいただいた。イメージキャラクターも採用するなど素晴らしい取組みをされている。参考にされてはいかがか。

委員長 ではこれを参考にさせていただく。ウォーキングについては市全体として取り組むということはいかがか。

委員 ハードな部分が行政主導で行われているという例としてお知らせしたかった。

委員長 他にご質問・ご意見はないか。

委員 くわえたばこなど、たばこが吸えるエリアを限定していて、基本的に喫煙できない場所を増やすということは、ハードに関する活動かと思われるのだが。

事務局 鎌倉市の場合も歩きたばこを禁止という条例がある。喫煙する場所を特定するなど地区を限定し、違反者には罰金も科している。観光客も含め徹底するというので取り組んでいる。

委員長 他に意見がなければ、先ほど事務局より紹介があった2委員より、それぞれの提案の説明をお願いする。まずはネウボラについてお願いしたい。

(参考資料に基づき、委員より「ネウボラと世代包括支援センターについて」の

説明がなされた。)

委員長 これは市の保健センターとは違うものか。

委員 保健センターと子育て支援センターと保育園など、市によって異なる。例えば和光市では、子育て支援センターと保育園が併設されていて、助産師が常駐しており、産前産後の相談に応じている。その場所では、高校生が職業体験を行ったり、高齢者が作った洋服で子どもが着せ替えごっこをするなど、多世代が集まりやすい場所となっている。また、保健師などが育児相談にも対応している。浦安市では、日本初の育児パッケージとして取り組んでいる。ハード部分は異なるが、目指すところは切れ目のない支援である。

委員長 市が設置して運営しているということか。

委員 そうだ。鎌倉市は、各地域で魅力ある取り組みを行っている。行政が入らないことで良い部分もあるが、一方で医療のところは、専門家に入っていたければ親も地域も安心である。素案の見せ方のところの説明で、市でも切れ目のない支援を意図されていたことを知った。市でもそういった取り組みをされているにも拘わらず、見えていない部分が多いのかもしれない。

委員長 こういった提案について、市としてはいかがか。

事務局 地域の中での多世代交流の居場所に保健師、助産師等がいて気軽に相談できる場づくりというイメージと捉えている。鎌倉市でも、各地域における自治会、町内会、地区の社会福祉協議会などが中心となっている居場所づくりを進めており、保健師、助産師が相談にのる取り組みは始めている。しかし、ご指摘のとおり、それが市民に見えてこない。既存のあるものを活用しながら市の取り組みができていくことが情報発信できがいいと思う。本計画をもとに何ができるのか関係課と連携をとりながら進めていきたい。

委員長 続いて、「早寝早起き朝ごはん」について、参考資料の説明をお願いしたい。

委員 もう時間も押し迫っており、「早寝早起き朝ごはん」については、既に十分な時間をとって議論させていただいたので、十分かと思う。お手元の資料については、後から読んでいただければ幸いである。糸魚川市では、「21時30分までに布団に入る」ことが合言葉となっている。

委員長 就寝時間が入っているのか。子どもⅠ期はよいとして、子どもⅡ期を11時とすると、却って遅い時間を推奨しているようになるので、時間が入れず、「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉のみで、いかがか。(承認)
意見が他になければ次の議題に移る。

2 パブリックコメント実施について

(事務局から、スケジュール表をもとにパブリックコメントの実施についての説明がなされた。今月中に計画修正案を委員に送付し、委員から寄せられた意見をもとにパブリックコメント用計画案を作成するが、その際には委員長、副委員長、事務局に一任してほしいとの説明があった。)

委員長 パブリックコメント用計画案については、一度ご意見を伺った後、委員長、副委員長、事務局に一任というかたちでよろしいか。(全員一致で承認)

委員長 では、今後の計画案の確認、意見集約については、郵送により取り行うこととし、パブリックコメント用計画案について事務局と協議・調整を行っていく。

3 その他

(事務局から、次回の推進委員会の開催について、開催日時(平成28年2月3日(水)19時から)及び開催場所(第3庁舎講堂)、資料の事前配布についての説明がなされた。)

■ 閉会

閉会の挨拶

以上