**平成29年度第１回鎌倉市健康づくり計画推進委員会**

日時：平成29年５月29日（月）午後７時～９時

場所：鎌倉市役所　本庁舎４階　402会議室

出席者：委員11人、幹事８人、事務局８人

欠席者：４人（湯浅委員、桃澤委員、丸山委員）

傍聴者：０人

**■開会**

　委員15人のうち、欠席4人にて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あった。

鎌倉保健福祉事務所で人事異動があり、重松美智子様から、後任の保健福祉課長の猿田貴美子様に委員変更となった。本日は所用で欠席のため、代理で鎌倉保健福祉事務所保健福祉部長の赤坂いつみ氏が出席。

その他、ICTを活用したアプリを作成する予定。詳細が決まったらお伝えする旨説明があった。

**■議事**

　　　議事に入る前に事務局から、配布資料の確認、前回の議事要旨について説明があった。

　　　前回の決定事項は以下の２点。

　　　・前期重点目標の実施計画について（平成29年度短期計画部分）

・食に関する具体的なヒントについて

　　　保留事項は以下の３点。

　　　・かまくら健康づくり10か条の作成

・次年度以降の各年度取組及び委員会の審議内容について、スケジュールの作成

・GISを活用した健康情報の発信について

　　　前回の委員会後に行った事業の報告が行われた。

　　　・2月27日、鎌倉歩け歩け協会主催の「はつらつウォーク」で「家族で歩こう！健康かまくらマップ」のルートを使ったウォーキングイベント

　　　・3月12日、三菱電機社員とご家族対象の「ファミリーフェスティバル」における健康づくりブースを出展した

　　　・3月15日号広報かまくら１、２面に「健康づくり計画」「家族で歩こう！健康かまくらマップ」等の内容を掲載

　　　本日の委員会では、保留事項のうち、「平成29年度短期計画の設定」と、「かまくら健康づくり10か条」について、協議を行うこととなった。

**議題１　平成29年度短期計画の設定について**

【資料１(表)】「前期重点目標 子ども期「食生活・栄養」実施計画」について

資料に、長期、中期の目標達成に向け、更に１年毎の短期計画（案）と各年度の目標を記載している。平成29年度は「朝食の大切さを知る」を目標として掲げている。その達成に向けた平成29年度の取組計画が、資料の下半分に記載した内容。この目標を達成するために市が計画している具体的な取組み計画（案）について説明がなされた。

市では、大きく分けて「健康づくり計画の周知」と「朝食の大切さの普及啓発」を行う。まず「健康づくり計画の周知」については、平成28年度に引き続き、ツイッターや健康づくり通信を活用した周知を、地区組織健康教育では、依頼があった団体に出向き、説明を行っていく。

次に地域団体への健康づくり計画の冊子配布は、昨年度は本編の冊数が少なく、概要版の配布を中心に周知を行ったので、地域で活動している団体や個人への本編の配布を行っていきたいと考えている。これまでは、高校生への普及啓発をする機会がなかったが、今年度は深沢高校の学園祭で、市民健康課の健康づくりブースを出展させていただくことになった。こちらでも新たに健康づくり計画について周知をしていくとともに、他の高校等への働きかけができないか考えていきたい。

健康づくりイベントについては、今年度も昨年度に引き続き10月22日に開催される「鎌人いち場」に出展する予定。内容については現在検討中で、ブース外で行うウォーキングイベントに加えて、ブース内では食事に関する啓発も積極的に行っていきたいと考えている。

新規の取り組みとしては、「朝食の大切さの普及啓発」について、次の３点。

まず、市民健康課で発行している、健康づくり通信に「簡単に作れる朝ごはんレシピ」を掲載する。子ども期の本人向けには「休日に簡単に作れる朝ごはん」のレシピや、子ども期の保護者向けには「簡単にできて、洗いものが少なく、バランスの良い朝ごはん」のようなテーマでレシピの作成をしている。

「はやね・はやおき・朝ごはん」を啓発するマークの作成については、幼児健診等のお知らせはがき等に使用していく予定。マーク案については【資料２】を参照。このマークを庁内関連課の健康づくりに関する事業でも使用してもらえるよう協力を依頼していく。

最後に、エプロンシアター「はやね・はやおき・朝ごはん」の幼児向け事業や地区組織健康教育での実施についてだが、主に３～６歳児くらいを対象とする内容で、一日元気に過ごすためには「はやね・はやおき・朝ごはん」が大切だということを学べるストーリーになっている。庁内の幹事課や幼稚園・保育園に貸出しもできるよう、チラシを作成し、周知していきたい。

**委員長**　昨年度の取り組みに対しての反響はあるか。資料などあるか。

**事務局**　PRを中心に行ってきたが、目に見えるものがない。

**委員**　エプロンシアターの周知について。幼稚園・保育園からわざわざ声をかけるのは難しいと思うので、市から投げかけた方が良い。

**委員長**　朝ごはんレシピはスマホでのダウンロードができるのか。

**事務局**　次号の健康づくり通信からの掲載となる。

**委員長**　高校へ入るのはいつからなのか。

**事務局**高校も地域とのつながりを大切にしているという考えがあり、今年度の秋から入る予定である。

**委員長**　現在のところはありとあらゆる方法で周知していくということか。

**事務局**　どのような周知なら広がっていくのかが課題。お母さん同士で草の根的に広げていくのが理想と考えている。

**委員長**　まずは朝ごはんを食べましょうということですね。

**委員**　他市だが、駅前にテントを貼ってPRしたことがある。イベントに積極的に参加して発信していくことが大切。

**委員長**　他にもイベントに出ていく予定はないのか。

**事務局**　小学校・中学校などの学園祭に出向いている。

**委員**　ホームページの頭に健康づくりに関する項目を作ってほしい。以前から言っているが。

**事務局**　市の方針として、自由にトップページに載せることはできない。働きかけはしていこうと思う。

**委員長**　他に関係機関・団体としてできることはあるか。

**委員**　小学校・中学校の運動会にパネルを置くなどして周知してはどうか。広報での周知も良かった。必ず全員の目に入る。

**委員**　積極的に入るのは良いと思うが、事前のアナウンスはしているのか。

**事務局**　内部のチラシでの周知になってしまっている。

**委員**　市のホームページなどで周知してはどうか。

**事務局**　ツイッターなどでの周知も検討していく。昨年度三菱さんにご協力をいただいた。骨密度測定等、結果が出るものは関心が集まるので、100名前後の参加がある。

なるべく人が集まるところに伺っていこうと思う。

**委員**　市のホームページやツイッターだけでは見ない人もいる。

**委員**　スポーツ振興委員が各地区で運動会を行っているので、そこで周知をしてはどうか。

**委員**　小学校、中学校、高校も事前にアナウンス等は行うのか。

**事務局**　文化祭のちらしには載せているが、ある程度限られた地域になっているかもしれない。学校への協力依頼は確認が必要なので、今後調整していきたい。

【資料１(裏)】「前期重点目標 青年期・壮年期・高年期「身体活動・運動」実施計画」について

長期・中期の目標達成について、1年毎の短期計画と各年度の目標を立案している。平成29年度の短期目標は、身体を動かす楽しさと必要性を知ることである。鎌倉市の取組みは、健康づくりの計画の周知とウォーキングマップの作成とした。健康づくりの計画の周知は先の説明のとおりとする。

今年度は、大船地区と腰越地区の2地区のウォーキングマップを作成する。表面にウォーキングルートを記載し、裏面にはウォーキングの豆知識、ウォーキングの効果の高め方やストレッチの効果を記載する予定。

親子で歩くウォーキングイベントについては、昨年度に引き続き、鎌人いち場での｢親子deおさんぽ｣の開催を計画している。

また、親子対象の生活習慣病予防事業を実施する予定である。5月に鎌倉市立幼稚園協会の理事長から周知をしてもらうことになり、ご協力いただく予定である。

**委員長**　昨年度に引き続き具体的にアクションをしていくということである。何かご意見はあるか。

**委員**　昨年度、市と地域包括支援センター主催のウォーキングルートを自分たちで作成して、実際に歩いてみるといった講座に参加した。私は岩瀬のルートを作ったが、｢こんなルートがあったのか｣とみんな驚いている様子だった。これらがイベント的に波及していけるとよいと感じた。

**委員**　スポーツ振興会でも歩く運動を行っている。ただ全部の学校でというのは難しいかもしれない。

**幹事課**スポーツ課が委託している事業について詳細を説明する。地区スポーツ振興会は、市が主催の地域のスポーツに関する事業を受託している。市民運動会は10月の三連休で実施しており、全地区約12,000人が参加する。

　　　　また、健康ウォークという事業では、毎年150～300名が参加しており、５kmから10kmのルートを推進員が作り、歩いている。

　レクリエーションケアという事業では子どもの遊びのきっかけづくりを行っている。これらについてはスポーツ課として、お互いに情報提供していきたい。

**委員**地区社協だが、深沢地区は地区を３つに分けて、年３回会食会を行っている。その際に地域包括支援センターの方も来ていただき、血圧測定や体力測定を行っている。その場に市民健康課職員にきてもらって、健康教育をしていただくのもよいかと思う。

**事務局**何度か会食会にお伺いしたこともあるが、最近深沢地区には行っていなかったと思う。地域包括支援センターにも協力していただいているので、調整していきたい。先ほどのスポーツ課もそうだが、全部を市民健康課で実施するのは限界がある。外部と協力できるのであれば、同じ気持ちで目標達成に向けて実施していきたいと考えている。

**委員**私は玉縄地区で市民運動会に参加したことがある。玉縄地区は都内や市外に通勤・通学している方も多い。年に１回の市民運動会は普段は顔を合わせにくい様々な年代の人が集まるいい機会と感じた。鎌人いち場で行ったパネル展示は、みんなよく見てくれていたので、市民運動会に展示するのも良いと思う。

**委員**そのようなところで｢健康づくり計画推進委員会｣の名前も入れてもらってPRするのも良いと感じる。

**議題２　かまくら健康づくり10か条について**

かまくら健康づくり10か条には、各分野について具体的にどのように行動すればいいのか、市民に示している。健康づくり計画の概要版で心と身体を振り返るきっかけとしてもらい、かまくら健康づくり10か条では、実際にどのようにすればいいのか具体的な取組みを知ってもらえる内容とする。

前回の委員会での意見を踏まえて10条目を追加した。また、｢自分の適性体重を知ろう｣と修正し、ＢＭＩの計算式を追加した。そのほかの大まかな内容は変更していない。

**委員長**前回確認したところでは、問題ないと感じているがいかがか。10条目の健康寿命についての１文はこれでよいか。

**委員**　やはり健康寿命と平均寿命の表記方法を改めることはできないか。神奈川県全体で平均12歳の差だが、鎌倉市は３歳の差となってしまう。他の地域との比較ができない。

**委員長**　算定する式が県と市町村とで異なり統一ができない。鎌倉市は介護保険のデータを活用している。県の方法をとるにはアンケート調査しないとわからない。鎌倉市は差が短いので県内で２，３位だったと記憶している。

**委員**　この見せ方だとタイトルが切れてしまうので、A3の場合にはレイアウトに気をつけたほうが良いと思う。

**議題３　その他**

**委員**　代々木で開催された「早寝・早起き・朝ごはん」イベントに参加してきた。資料をもらってきたので参考にしてほしい。自身の体験として、早寝早起きすると朝ごはんが美味しいと実感している。

**委員**　健康づくりを進めていく上で自身が大切だと感じているのは、効果があるかどうか、見えるかどうか、効率がよいか、持続性があるか、自律性があるかなどである。目標をもつことが大切と考えている。

**■開会**

　　閉会の挨拶

以上