

## 平成 26 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 3 月 24 日（火）19 時から

場所：鎌倉市役所 2 階 全員協議会室

出席者：委員 12 名、事務局 15 名

欠席者：3 名

傍聴人：なし

### ■ 開会

事務局長より、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

委員長 前回、アンケート調査結果の概略説明等があったが、本日はもう少し詳しい結果をもとに来年度以降に繋がる議論していただく予定である。神奈川県知事が健康格差をなくし健康日本一を目指すということを主張されており、神奈川県は各市町村の健康格差を介護保険のデータ（要介護 2 以上の認定者）を使って調査するという計画として出している。各市町村が独自に様々な健康増進計画を立てて、お互いに活用し、それによって神奈川県全体の健康寿命が伸び、日本全体の健康増進につながればよいと考えている。鎌倉市も独自の健康増進計画を立て、健康寿命を伸ばすことに役立てていきたいと考えている。

- 1 「鎌倉市健康づくりについての意識調査結果」について  
（事務局から配布資料の確認、第 1 回委員会の意見をふまえた概要版の修正個所の説明、最終報告書作成の経過報告があった）

#### 【質疑】

委員 小学 6 年生と中学 3 年生では、肥満のところだけは無回答が多く、体重等を言いにくいのかと感じたが、どのように捉えればよいのだろうか。

事務局 回答しなかったものと事務局は受け止めている。

委員長 今回はどういう質問だったのか。

事務局 問 6 で、「身長と体重を教えてください」という質問で、無回答はその記入欄に記入がなかったものである。

委員長 男女別でみると女性の方が多いい気がするが、やはり肥満の傾向があつて気にしているということだろうか。

事務局 肥満かどうかは回答がないのでわからないが、やはり体型を気にしてのことかと思われる。

委員 無回答はどのような場合に無回答になるのか。

事務局 肥満度を計算する観点から、身長と体重の両方が記入されている必要があ

ったため、両方に記載がない場合は回答とはみなしておらず、無回答としている。

委員 その場合は、欠損であり、無回答ではないのではないか。また、円グラフと棒グラフがあり、どちらを採用するか、ルールを決めて統一してあると、より見やすいかと思われる。さらに、選択肢が二つだけの設問についてはグラフではなく表の方が、見る方にとって分かりやすいのではないかと思われる。

## 2 鎌倉市健康増進計画骨子（案）について

（事務局から、【資料2】鎌倉市食育推進計画「概要」をモデルにした「鎌倉市健康増進計画」イメージ図（未定稿）の図の見方の説明、【資料3】を基に各自治体の健康増進計画に大きな違いがないという説明があった）

### 【質疑】

委員長 資料2「鎌倉市健康増進計画」イメージ図（未定稿）の「課題（調査結果及び基礎データから）」としてまとめられた項目のうち、鎌倉市独自のものがあるか。

事務局 医療費、介護保険の状況、健診の結果を国・県と比較したものを現在まとめている段階で、鎌倉市の基礎的な部分、着目すべき点がまだ拾えていない現状である。10年前の調査では、鎌倉市に特筆すべき特徴はなかった。

委員長 今回、10年前との比較はしているのか。また、健診のデータなどが一緒に加わるということか。

事務局 10年前との比較は資料2「鎌倉市健康増進計画」イメージ図（未定稿）の「現状（「健康づくりについての意識調査」から）」で多少、触れている。また、健診のデータなども加える。

委員 書き方の問題であるが、たとえば資料2「現状（「健康づくりについての意識調査」から）」の「夜9時以降に寝る子が増えている」という記述は、まるでそれを肯定しているようにみえる。一般的に健康に悪いこととされている言葉を交えてみたり、「夜9時以降まで起きている子が増えている」等、起きていてはいけないということをメッセージとして伝えることができる文章にした方がよいのではないか。

## 3 情報発信紙（案）について

（事務局から【資料4健康づくり通信（案）】について説明、今後の方針についての説明があった）

### 【質疑】

委員長 健康づくり通信という情報誌はどのくらいの間隔で発行するのか。

事務局 当面は四半期間隔で発行していく予定であるが、伝えたい話題などがあれば、積極的に発信していきたいと考えている。

委員長 配布方法と原稿のサイズはどのくらいなのか。

事務局 紙媒体とウェブ配信を考えており、紙媒体については行政機関や関連機関にも置かせていただくことを考えている。またホームページにも掲載することも予定している。今のところ、サイズはA4両面1枚と考えている。発信する情報量が多い場合はA3用紙にすることも検討している。あまり詰め込みすぎず、気軽に手に取ってもらえるようなコンセプトにしたいと考えている。

委員長 各委員が順番に一言ずつ書くということか。

事務局 そうである。今回は歩くことをテーマにしたので、長谷川委員に執筆していただいた。テーマが食ということになれば食育に熱心な方などに取材をして掲載するなど、作る側も楽しく作成していきたいと考えている。

委員長 その時のテーマに適している考えられる方を選んでいただければいいと思われる。

#### 4 平成27年度スケジュール（案）について

（事務局から【資料5健康増進計画策定スケジュール】についての説明があった）

##### 【質疑】

委員長 推進委員会が年5回、発信情報誌が年4回という案でよいか。

事務局 資料5「健康増進計画策定スケジュール」では第1回推進委員会は5月となっているが、資料2「鎌倉市健康増進計画」イメージ図（未定稿）をもとに、7月開催を目指し文章づくりを進めていきたいと考えている。そのため、第1回の推進委員会を7月に開催し、パブリックコメント実施後、2回ほど推進委員会を開き、最終案を作っていくのが現実的、効率的かと考えている。

#### 5 「食生活・栄養」と「身体活動・運動」について

##### 【質疑】

委員長 食生活と栄養、身体活動・運動の問題。今回はこの2つについて意見をうかがいたい。まず、食生活を増進計画にどう盛り込むか。どういうところに着目、絞ったらよいかについてご意見はあるか。

委員 資料「鎌倉市健康づくりについての意識調査・自由記載欄から抜粋《ウォーキング》」に野菜を多めに毎日摂取する事、と書かれている。コンビニ等で売られている野菜ジュースのほとんどが濃縮還元というもので、生野菜や調理した野菜から摂取できるものとは異なるということを最近知った。適切な情報を発信し、正しい食生活についての情報を広めていく必要がある。

委員 食生活の問題は、各家庭の家族構成や年齢によっても異なる。その本質は実行に移しにくいということである。市役所の方に各町内会で高齢者向きの栄養講座をしてもらった際、聞いていたのは主婦としてはプロの方ばかりだったが、話を聞いてもう一度思い直したということであった。そこで、

- 大きく全体を見るのではなく、小さく各地域単位で市役所の方や、栄養士などの方にお話ししていただければ、変わっていくこともあると思われる。
- 委員長 今は健康に関する情報が多く、何を選べばよいのかわからないというのが現状であると思われる。正しい情報を発信して、多くの方に聞いていただくことが大事だと考える。
- 委員 資料3「神奈川県内主要自治体の健康増進計画の取組みについて」の横浜市の取組みの第3章では、世代ごとに目標を設定し、取組み内容を分けている。世代や年齢によって行動目標が変わってくるところがあるのかと思われるところもあり、参考になると考える。また、市が主催する講座に、参加したいと思っても小さい子どもがいるため参加ができないと考えている人もいる。母親が食に対して興味を持ち、講座に参加すれば、子どももそれを食べるというよい循環が生まれるのではないかと。
- 委員長 そのような食育講座の取組みはよく行われているのか。
- 事務局 食育の講座は多くの分野で行っている。漁協の協力を得て、魚のさばき方講座や、薬膳を取り入れた講座等を食育の事業の中で実施している。生活習慣改善では、食事の改善だけでなく、運動分野も取り入れる等の工夫をしている。乳幼児の事業の中では、おやつを取り方や飲み物等についてアドバイスをしている。人気の講座もあり、母親同士で誘い合うネットワークもとてもよいと感じており、開催回数を増やしてもいいかと考えている。
- 事務局 子どもの対象年齢を下げた講座もある。好奇心旺盛な時期の子どもを対象とすることで、子どもの好奇心に、母親が気付くことができると思われる。母親を啓発したい講座では、保育を用意して開催する場合もある。
- 委員長 小さい子どもとその母親に対する食育は非常に重要である。5歳までによい健康習慣を身につけないと、6人に1人は30歳になるとメタボになるというデータがある。できればそのような機会を増やしてもらえればよいのだが、実際には、多くの人に伝えるのは難しい。1回に何人くらい参加できるのか。
- 事務局 1回に参加できるのは10組の親子である。開催している催し物は、図書館の職員に協力いただいて、最初に絵本の読み聞かせを行い、作るものをイメージさせた上で実際に作業を行ってもらう。多くのスペースを確保できず、また2歳くらいの子どもの場合、どのような動きをするか分からないため、事故防止のための対応が必要となるが、1回の開催に多くの職員をつけることは難しい。回数を増やしたいが、現在は年3～4回しか行えていない。
- 委員長 確かに、今の取組みは非常に面白くユニークでよいのではないかと思う。ただし、あまり人数がとれないというのは残念である。
- 委員 塩分について、1日何グラムという具体的な数字目標を入れたほうがよいのか。
- 委員長 家で作る場合は計算しなくてはいいけないが、塩分等の摂取については飲食店では表示が出ているので気を付けていただいて、なるべく塩分摂取を少なくするようなキャンペーンができればよい。私のいる大学の食堂のラー

メンは塩分8グラムと書いてあるが、8グラムで1日分の塩分量をとれてしまうので、それを知ってからは食べなくなった。表示もよいが、数字として1日何グラム摂ればよいとアピールした方がよいのかもしれない。

事務局 三菱電機さんが昼のお弁当で工夫をされていると聞いているので、紹介してもらえるか。

委員 1か月分のメニューを決め、カロリーなどを管理している。実際に食べる側がそこまで意識しているかは疑問だが、会社の取組みとしては栄養バランスよくできているとみられる。今回、メニューを一新して、社員や取引先に供給しているので、そのような意味では地域に貢献していると思われる。

事務局 三菱電機さんは塩分量なども計算して味付けに配慮して調理しており、社員食堂にソースや醤油などの調味料を置かないようにしていると聞いたことがある。そのような工夫もしているようだ。

委員長 このような取り組みは、もちろん市民に対してでもよいが、会社に「社員食堂を改善しよう」と呼びかけてもよいのかもしれない。社員の健康というのは大きなテーマである。去年行われたある学会のシンポジウムで、ある会社の社長が社員食堂のイメージを変えたところ、評判がよいので一般にも公開しているという話があった。食事は重要であり、様々な所でこのようなキャンペーンをする必要がある。一つは会社、一つは家庭、もう一つはお店。お店というのは飲食店はもちろんのこと、スーパーのような所で栄養相談をするというのも取り組みとしてできると思う。去年行われた神奈川県公衆衛生学会のシンポジウムで、栄養問題をアピールする場がないのでスーパーにコーナーを設ける試みも発表された。

事務局 栄養士がスーパーに就職して店頭で栄養指導をするという事例が現実にある。

委員長 スーパーも食材や調理方法を気にして、しっかりと表示をされている。気にする人はそのような表示を見て購入しているのであろう。

委員 深沢地区の社会福祉協議会で、独居老人対象の会食会を開いている。そのような所に保健師が来て話をしてもらおうということもお願いしたい。今は会食後に余興や地域包括支援センターの方による血圧測定などを行っている。予算の関係で食材を確保するのが難しく、バザーなどでやりくりしている。

委員長 そのような様々なよい活動も行っているようだが、全体で行うのは難しいので、各地域で行っていくしかない。

委員 様々なよい活動があるが、情報を得られない人もいる。もっと分かりやすく情報を発信する工夫が必要だ。委員をするようになって様々な活動が目に入るようになったが、それまでは「広報かまくら」や口コミでしか情報が入らなかった。発信に工夫が必要である。

委員長 情報公開のためにも、市としてもっと広報活動を強化する努力が必要だと感じる。

委員 地域サポーターの方が、鎌倉市の各地域で年配者などを対象に教室等を開

いている。

委員 各地域（点）で行っていることを線につなぐ方策が必要だと思われる。

委員長 各地域で個々に行っているよい内容を拾い上げ、他の地域に伝え合う活動が必要である。具体的にどのようにするかは工夫が必要になる。最近は様々なダイエットもあり、食事をしっかり摂らない方も多い。基本は3食しっかりと摂ることが一番よいと思う。朝ごはんを抜かないことも重要である。なぜ朝ごはんを抜いてはいけないかということをしっかり伝えれば一層よいと思われる。

委員 保健指導をする際も同様だが、ダメと言うだけではなく、なぜいけないのかを説明することが重要だと思う。

委員長 それぞれの事項についてなぜそれが必要なのかという根拠があるのだから、その理由を伝えれば理解してもらえるのではないかと考える。

委員 一日3食とり摂りさえすれば何時に食べてもよいと考える人も出てくると思われるが、一日3食には、時間は関係ないのか。

委員長 体内時計というリズムがあるので、時間も重要である。

委員長 次に「身体活動・運動」について、アンケート結果をふまえ、どのようにして体を動かしてもらおうかという問題を取り上げる。

委員 アンケートのウォーキングについての設問では、定期的にウォーキングを行っていないと回答した方が非常に多い。自由記載欄を読んだところ、高年期の方の意見が多く、また具体的な表現も多くて非常に興味深かった。先日、市民健康課職員のご家族（ご主人と小学1年、4年のお子さん2人）が、歩育（源氏山にウォーキング）に参加した。私は歩育コーチなので、道すがら英単語や英語のネイティブな発音を覚えてもらった。RとLの発音などをほめながら教えると、子どもは多くの質問をしてくる。覚えた事を家に帰って親に教えたりもする。このように、子どもはいろいろな事を疑問に思うので、それに対して優しくはっきり教えると、すぐに身につけることができる。今後とも「歩育」を体験させる活動を広げていきたい。

委員長 「歩育」と「歩け歩け運動」の両方を行っているのか。

委員 そうである。鎌倉歩け歩け協会とは別に「英語で歩育・Walk in English」を行っている。小学生と保護者がウォーキングをしながら正しい英語の発音をマスターできるようにするという内容である。

委員 例えば、歩け歩け運動では歩道が整備されているところが少ないと思う。きれいな所は観光客も来るが、もっと範囲を広げるとどうなのか。行政が整備したり、地域のボランティアが行うなど、一層盛り上げていく手法はあると思う。もう少し自分達の環境をよくする活動ができれば、相乗効果で、歩く環境保全ができると思われる。

委員長 たしかに鎌倉は自然が多く山も海もあり、歩くにはよい所である。そのような自然をうまく利用するとよい。施設を作ればよいということでもないが、そういった整備はどうなのか。

事務局 それについては、本日出席している幹事が説明する。

幹事 配布した資料「鎌倉市スポーツ振興基本計画」は、国のスポーツ基本法に基づいて昨年見直しを図ったものである。これは平成17年に初めて作成し、約10年経過したので見直しを行った。競技スポーツも重要な部分であるが、競技スポーツに特化したものではなく、子どもや高齢者などあらゆる市民にどれだけスポーツをしていただくかということを目標にしている。計画として、スポーツ実施率をどのようにして60%にするかという施策を示したものがこの資料である。計画作成にあたりアンケートを行ったところ、現状ではスポーツを実施している市民の割合は46%に留まるという結果が出た。この46%は1回30分以上の運動を週1日以上実施している方の割合だが、まだ14%ほど目標に足りていない状況にある。この割合をどのようにして上げていくかという方向で今後の施策を考えていくことになる。特にスポーツ実施率をみると、男性は仕事を持っている方、女性は子育てをしている方のスポーツ実施率が低いと思われる。そのような方々にどのような形でスポーツを実施していただくかを、今後考えていかなければならない。競技スポーツだけでなく、地域でのスポーツ振興が一番大切である。市民が1年間に実施したスポーツの種類としては、ウォーキングや体操等の身近なスポーツをしているケースが多い。体育館でのスポーツプログラムには市民は参加しにくいのもかもしれない。逆に、スポーツプログラムなどに参加する方は運動に対して意識が高いと思われる。身近なスポーツは、地域での振興方法や街づくりという観点も必要になる。また、女性の子育て世代については、スポーツプログラムを行うにあたって、どのようにすれば子どもを預けて参加できるかということも重要になる。このように、スポーツだけではなく街づくりや子育てについての支援等、複合的に実施していかなければ、スポーツ実施率は上がらないと思われる。子どもたちに関しては、競技スポーツを行うことで、それを生涯スポーツにどのようにつなげていくかという事が重要な課題になってくる。もう一点、運動をしない人にどのようにして運動をさせるかということに関しては、行政のプログラムを提供することも必要だが、地域の方々に誘い合うことも大切である。地区スポーツ振興会という組織やスポーツ推進員の力を借り、地域の方々にスポーツをいかに身近に感じていただくかが、スポーツ実施率を上げるために重要だと思われる。

委員長 スポーツにもウォーキングやサッカーなど様々な種類がある。またもう一つ大事なことは、身体活動という必ずしも自分で意識しない運動である。毎日体を動かすことの意識づけや、階段を使うこと、そのような活動も大切である。

委員 男性では仕事中に運動をしない、女性では子育て中に運動ができないという話がある。個人的な提案として、職場にランニングマシンを置いてみたいという話をしても、企業側は意欲的ではない。例えば、各企業にエリアを設けさせると同時に、社員に対してスポーツをする施設やランニングマシンなどを市から安く貸すなどの施策を行えば、企業側も設備を増やしていくのではないかと。鎌倉市がスポーツを盛り上げるために、各企業に

対してそこまで課すというのも面白いと思う。

委員 2014 年の高血圧ガイドラインで大きく変わったことは、医者の前で測った血圧より家庭で測った血圧の方を大切にしようということである。家庭での数値が最も心筋梗塞や脳梗塞に関係があるようだ。運動をすると 6～8 mmHg くらい血圧が下がるとのことだ。体重計や血圧計など自分の変化が分かるモニターが運動施設にあるとよい。血圧などは食事や運動によって相当変わる。

委員 社会人が身体活動や運動をしないという話だが、それは職種にもよると思われる。肉体労働者は仕事だけで疲れきってしまう。中には興奮を鎮めるためにジョギングをしたり、よく眠るために水泳をする人もいる。しかしそのような人は少なく、やはり運動が好きでないと行わない。また、産後や育児中の母親の運動量が少ないというのは、時間がないのだと思う。しかし、スポーツは行っていないが日常の身体活動量は相当ある。彼女たちが楽しんで外に出られる場所を増やすなど、別の切り口から結果的に運動をする機会を増やせばよいと思う。地域だけで行うのではなく、鎌倉市とも組んで行うことができれば、観光にも繋がるのではないか。

委員長 重要なのは運動と身体活動とは別に考えた方がよいということである。普段仕事で体を使う人は仕事でカロリーを消費するが、事務系の人ほとんど座っているので、そうした人たちと一緒ににはできない。普段 30 分歩くこともできない人は、日常の仕事の中でなるべく体を動かす必要がある。階段の上り下りや 1 時間くらいの通勤時間があれば、それだけで 300 キロカロリーくらい消費できる。また、なるべく仕事で立っていることもよい。意識的に立って動き回るだけで相当違うと思う。そのようなことを会社が社員にアピールし、全員万歩計をつけてもらう取り組みなども行うとよい。例えばある会社では社員全員が万歩計をつけ、血圧も常に測り、その計測データがスマホに入ると同時にサーバにも入り、必要に応じて呼び出して運動量が少ないと注意を促すようである。5 年間の取り組みの結果、その会社の健保組合の医療費が減ったとのことである。血圧計や万歩計を配ることに投資すれば、結果的に医療費用が減るということもある。スポーツをしなくてもよいので、まず最低限体を動かすことが重要だと思う。軽い運動で病気になりにくいということを市民にアピールし、とにかく体を動かしてもらうことが重要だ。

委員 話はそれるかもしれないが、体育館や武道館などで筋トレの教室が開かれると、人気があり多くの応募が集まる。参加したい人が大勢いるので、どうにかならないか。せめて週 1 回開催できないだろうか。

幹事 1 年間を通して 1 つのプログラムが 8～10 回コースで行われている。高齢者のストレッチや筋力トレーニング、健康体操などを実施している。1 回 40 名で実施しており、相当人気があるとのことだ。体育館の利用の関係もあるが、今後指定管理者と相談しながら、なるべく多くの方に参加していただけるようにしてゆきたい。

委員 待っている方が多いので、必ず何か実現していただきたい。



委員 「食生活・栄養」、「身体活動・運動」にもあてはまるが、年齢や置かれている環境などに個人差がある。例えば「塩分一日何グラム」と言われても人それぞれで差がある。それを数字で一律に決めてしまうと、あまり好ましくないケースも出てきてしまう。「身体活動・運動」に関しても、どのくらいの運動量と決めてしまうと難点があると思う。それゆえ、分かりやすくはあるが、数字で一律に決めてしまうことは難しいと感じる。個人的に専門の方（例えば栄養士など）に指導してもらえ、又は相談できる窓口があると、埋め合わせができると思う。私は薬局にいて相談を受けることがあるが、「何か書いてあったから、それを気にしてこのようにしている」と言う方がいる。そのように自分に合わない方法を信じて行い、かえって不健康になっているケースも見受けられ、危険だと感じることもある。それゆえ、窓口を広げる方向性を残しておく必要があると思う。

委員長 非常に鋭い意見である。それは健康増進にとって大きな問題である。本来は個人の体質（遺伝情報）に合わせたテーラーメイドの指導が必要である。しかし、現段階では個人にあった方法や食事の等の分量が分からない。したがって、今は全体をまとめた目安として一律に数字を出すしかない。その通り実施し、合わないような場合に、個々に相談してもらいたい。委員の方々の意見を健康増進計画に盛り込んでいただきたいと考えている。

6 その他について  
(特に意見がなかった)

7 次回開催について  
次回の開催日は、7月くらいに開催を予定しているが、詳しい日程等は委員長と相談して、早めに連絡することが確認された。

■ 閉会  
閉会の挨拶

以上