

審 議 会 会 議 録

会議名称	第1回 「健康づくり伊達21」 策定委員会		
議 題	(1) 伊達市健康増進計画「健康づくり伊達21」 策定委員会について (2) 委員長及び副委員長の選出について (3) 前計画の評価について (4) 健康日本21（第2次）について (5) 第2次健康づくり伊達21（素案）について (6) 今後のスケジュールについて		
開催日時	平成25年6月28日（金）午後6時30分～午後8時35分		
場 所	伊達市保健センター		
出席者	出席者11名（欠席者1名）		
	所管部課名	市民部 保健センター	
公開 非公開 の 別	<input checked="" type="checkbox"/> 公開	傍聴者の人数	1名
	<input type="checkbox"/> 非公開	非公開の理由	
<p>【会議の概要】</p> <p>会議次第により会議が進められ、会議の内容は次の通り</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 委員の委嘱 2. 市長挨拶 3. 自己紹介 4. 委員選出 5. 議事 <ol style="list-style-type: none"> (1) 伊達市健康増進計画「健康づくり伊達21」 策定委員会について [会議資料について事務局より説明] (2) 委員長及び副委員長の選出について 委員の互選により、委員長に森谷委員、副委員長に寺島委員を選出しました。 (3) 前計画の評価について [会議資料について事務局より説明] (4) 健康日本21（第2次）について [会議資料について事務局より説明] <質疑応答> ◎委員長： 血圧等行動計画の目標検査値が、細かい設定になっていますが大丈夫ですか。 ●事務局： 拾える数字と拾えない数字があります。現状把握できるものを抽出しました。 			

(5) 第2次健康づくり伊達21（素案）について

[会議資料について事務局より説明]

<質疑応答>

○委員：塩分摂取量について現状値はありますか。

●事務局：市のレベルでは把握できていません。

○委員：計画の対象を40歳以上としています。30歳代の健康はどのように見えていますか。

●事務局：すこやか親子21の計画で親という視点で含まれているため、入れていません。

◎委員長：本来は医療にかかっていない人に特定健診を受けてもらいたいのですが、70歳を過ぎてから受ける人も結構います。もっと広く周知する必要があるのではないのでしょうか。

●事務局：健診の対象者として、医療を受けている人を外せない現状があります。医療を受けている人でも個別健診もしていますので、特定健診受診券を使って年1回は受診して頂きたいです。それにより、受診率が上昇します。

◎委員長：がん検診推進事業について、大腸がん検診の受診率は伸びていますか。

●事務局：平成23年度から大腸がん検診、平成21年度から乳がん検診や子宮がん検診について無料クーポン券の送付を行っています。大腸がんは管内の市町より受診率は高めの状況です。当初5年間の予定であったため、今後どうなるかはわかりません。

◎委員長：食について、関係団体の取組み状況はいかがですか。

○委員：地区栄養教室や親子栄養教室、男性栄養教室などで栄養士と一緒に活動しています。

○委員：飲食業の方に健診を受けるよう、呼びかけています。地元農作物を使う飲食店も増えています。

○委員：運動分野について、関係団体の取組み状況はいかがですか。

○委員：体育協会25団体が所属し、体育館の利用は1週間びっちり埋まっています。中学校で行っている行事を体育館にもってこようとしたのですが、回数が多くとても入れられなかったです。卓球教室などが多いです。女性の方がたくましく、60、70歳代も凄く元気です。

体育協会では「ふまねっと」の出張講座をしています。積極的に活動していきたいです。

○委員：スポーツ推進員の3名が資格を取得しました。男性はパークゴルフをする人が多いです。

○委員：男性は冬場、フロアーカーリングやウォーキングをしています。

ノルディックウォーキングでウォーキングコースを歩いている人が増えました。

体育館のウォーキングコースを利用している人もいます。中学校の体育館は昼、部活動で使っていますが、平日夜間、卓球などで使っていることが多いです。伊達中学校では夜間週2回、卓球をしています。他の小中学校の体育館も使われていることが多いです。

○委員：地区の運動会、パークゴルフ、父ちゃん野球は少子高齢化で高齢者が多くなっています。体育協会の計画にのって、地域が一体となって取り組んでいます。有珠のパークゴルフ場は民営で伊達市民は安いです。(伊達市民300円、市民以外500円)冬は卓球をしている人が多く、年々増えています。

○委員：運動習慣者とはどのようにみえていますか。農業や仕事で身体を動かしている人は入りますか。

●事務局：運動習慣とは1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けていることです。仕事は入りません。働き盛りの運動習慣が低い現状があります。どのようにしていったら良いのでしょうか。

◎委員長：運動を続ける場合、時間の余裕があるかが関係します。勤務時間が不規則な場合、運動を一人でやるのは大変です。モチベーション（動機）が上がりません。企業を対象にしていくのもひとつかもしれません。

○委員：自分が若い頃、仕事が終わって夜、ママさんバレーボールに行っていました。今の若いお母さんは誘っても興味がないのか、行きません。時間的に余裕もないようです。30

～40 歳代の若い世代のスポーツ推進員が育っていきません。

○委員：室蘭のとある企業の若い人たちがサークルを作って、体育館に定休日を使ってミニバレーをしに 7、8 人で来ています。みんなで声掛け合って、楽しそうです。

○委員：職場の仲間で、運動を楽しめるような環境づくりが大切です。職場の野球が衰退していています。支援する体制作りが大切です。運動はお金がかかったり、一人だけでは続きません。草むしりは股関節を使います。例えば、ウォーキングなどの運動をしながら、ゴミを拾い、街が綺麗になることなどです。すると自分にも良いし、地域にも良い。運動する→健康になる→地域にも貢献できるといった、そんな循環が出来ていくと良いと思います。

○委員：南黄金町に住んでいますが、地域格差があります。70 歳以上の高齢者が多く、農業をコツコツとやっています。子ども達はいません。出かける足もありません。ウォーキングし、地域の人に声をかけるようにしています。自治会の集まりがあるとき、10 分でも 15 分でも来て、運動をして欲しいです。ラジオ体操でもいいです。話し相手がないので、声かけてもらおうと脳の刺激にも繋がります。広報でも、積極的に食べ物の紹介などをして欲しいです。話し相手がいなくても、見れば脳が活性化される。

○委員：個々の意識を高める努力が必要です。

○委員：体育館にいたるだけではなく、地域に出向かなくてはだめですね。電話 1 本いただければ、出前講座として南黄金町まで行けます。複数回でも行けます。

○委員：毎年、地区栄養教室を行い、黄金地区にも出向いています。

◎委員長：職場のメンタルヘルスの取り組み状況はいかがですか。

○委員：メンタルヘルスの取り組みはないです。

◎委員長：飲酒は個人の嗜好の問題に関わりますが、関係団体の取り組み状況はいかがですか。

●事務局：健診事後指導で適量を守ることや飲み方の工夫を伝える地道な活動をしています。

◎委員長：喫煙も個人の嗜好の問題に関わりますが、関係団体での取り組み状況はいかがですか。

○委員：ホテル勤務では 10 年前、タバコを吸っている人の方が堂々としていました。現在は、タバコを吸う人の方が肩身が狭いようです。禁煙の方に向かっていきます。灰皿を撤去しても何も言われません。計画の対象年齢ですが、40 歳では遅いと思います。早い段階から取り組むべきです。

◎委員長：副流煙の問題があり、分煙しないと意味がないです。

○委員：飲食店も禁煙席と喫煙席を分けただけでは意味がないです。

○委員：医療機関に通っている人の話を聞きますと、「やめることがストレスになるなら、無理してやめることない。」と言われたと聞きます。お医者さんもタバコを吸っています。

◎委員長：医師会の調査では医師の 15%が喫煙しているという調査報告があります。ストレス解消というよりは、ニコチン中毒、一種の薬物中毒です。禁断症状として血液中のニコチンが一定量なくなるとまた、吸いたくなります。禁煙外来は医療費がかかります。

○委員：禁煙指導とはどのようなことですか。

●事務局：保健指導の時に禁煙体験者の話を聞くことがあります。その体験談を他の保健指導の人にお伝えします。薬局での禁煙支援を紹介することがあります。また、禁煙外来は市内の 2 か所の医療機関でしており、1 か所は保険使えるとの情報もお伝えします。

◎委員長：歯・口腔についてはいかがですか。

○委員：歯周病が増えていきます。歯の喪失の原因になります。その時に、喫煙指導を合わせて行います。入れ歯の高齢者が多いです。定期的な受診をして欲しいです。汚れを取ることなどで医療保険が適応になります。

○委員：歯がないと認知症になりますか。

○委員：歯がないとしっかり食べ物をかめないことや、体のバランスが悪くなることで認知症に影響します。

●事務局：対象年齢について、40 歳前はすこやか親子 21 計画の親世代として入ってきますので、入れていませんでした。結局、繋がりが出てきます。本来は 40 歳前からですが、

対象をどこまで広げましょうか。

◎委員長：40歳くらいから運動しなくなります。すると、BMIが上がります。さらに、生活習慣病になります。

○委員：30、40歳でも結婚していない人はいっぱいいます。40歳代で子育てしている人も多いです。健診の対象としては40歳代からです。（乳がん検診・子宮がん検診は30歳代からです。）30歳代の女性は健康のためというより、美容のためにプールに通います。入り口をどうするかです。楽しみに変えるシステムが必要です。

○委員：仕事をしていてもパート勤務ですと、保険がつかず健診を受けられません。

30歳代で健診を受けに行く気になるかが問題です。個人的にはまだまだという感覚でした。

●事務局：今は、小学生にも血液検査値から脂質異常などが見られています。職場への働きかけにより、20～30歳代への健診とは別のアプローチができます。

（6）今後のスケジュールについて

●事務局：項目ごとに地域での取り組みについて、関係団体との意見交換の場を設けます。庁内関係課でも検討の場を設ける予定です。12月までに4回策定委員会を開催し、まとめます。