

第2回蕨市健康づくり推進会議 概要

■ 日 時 平成25年11月22日（金） 午後1時30分～3時30分

■ 場 所 蕨市保健センター2階 健康教育室

■ 出席者 (敬称略)

委 員：吉岡幸子（会長）、金子健二（会長代理）、白根雅之、本吉義博、
土屋久幸、植田富美子、柳原登子、伊東光枝、荒井貞夫、沖永郁子、
名久井純子、山内典子、細井秀一、池田睦

欠席：羽鳥千代子

事務局：川崎文也（健康福祉部長）、須永福松（保健センター所長）、高橋律子（保健師）、
細野亜紀子（保健師）、横山早百合（保健師）、石丸淳子（管理栄養士）

■ 次 第

1. 開会

2. 議題

- (1) 平成25年度事業進捗状況について
- (2) 第1回推進会議での意見への取り組みについて
- (3) 平成26年度事業（予定）について
- (4) その他

3. 閉会

■ 内 容

【傍聴希望について】

本日の傍聴希望1名あり。承認される。

【議題】

(1) 平成25年度事業進捗状況について

事務局より7分野別の主な事業について報告

食生活・食育分野において、8月30日に第1回市栄養士連絡会を開催し、食育推進計画について確認するとともに、今後5年間の取組みの方向性を検討し①食のバランス②減塩について取り組むこととした。

12月25日には小学生を対象とした朝ごはんの大切さを啓発する講座「朝ごはんから赤・黄・緑」を食生活改善推進員協力のもと実施予定である。

そして年度末に向けて栄養士連絡会を開催し、次年度事業について具体案を検討する予定

である。

運動・身体活動分野においては、5月29日のチャレンジデーにおいて、健康密度

ア

ップ隊が主体となり参加し48名の市民参加があった。

休養・こころの健康分野においては、例年どおり1～3月にかけて「こころの健康講座」および「統合失調症とうつ病についての家族教室」を開催予定である。

健康管理分野において、懸垂幕を製作した。本庁舎には「健康密度も日本一のまちへ」を設置し、保健センターには第1回推進会議の際提示した「がん検診愛する家族への贈り物」と、栄養士連絡会より提案された「食生活で健康度アップ 毎日食べよう朝ごはん」という内容である。

10月20日に健康まつりが開催された。例年市民体育館で実施していたが、今年度は市民会館・中央公民館での実施となり、午前に「聞いて得する！インフルエンザの予防」午後には「ストップ The DV」という健康講座を開催した。健康まつり全体の参加者は500名、歯ッピーわらびでの参加者は292名の中で人気のフッ素塗布を行った子供は105名であった。健康アップ計画啓発パンフレットの配布やイベントブースを計画の7分野に関連づけて色分け表示した。

たばこ・アルコール分野において、健康まつりの愛育会イベントブースにて未成年者向けの啓発パンフレットを配布した。

健康アップ計画モデル地区事業について、中央地区をモデルとして、子育て中の母を対象として健康密度アップママ講座を実施中である。定員20名で募集したが、10名の申込み、実際の参加は9名で経過している。前計画期間である平成19年度に健康密度アップ隊として17名養成したが、自主グループとして活動するまでには至らない経験から、家庭における健康づくりの中心は母親と考へ対象を決めた。

講座の概要としては、主体的に健康行動の変容ができるためのプログラムとして作成されている新健康教育プログラム開発研究会のものに基づいて、4回コースの講座を行った。プログラムにあるエクササイズを通して自己効力感を高めて目標を立て、健康行動を実践していくことになる。エクササイズの概要としては、自分が向かいたいことを考える上で憧れの人を思い浮かべる作業や、自分理解のために「好きな場所や思い出」「あなたはどんな色、どんな花」などのイメージエクササイズを行い自尊心の向上を図る。最終的に20年後の自分の夢を考えてもらい、その夢の実現のためにどうしたらいいか具体化していくという作業になっている。

参加者の夢としては概ね「家族そろって健康でいたい」ということがあがり、それに向かうための具体的な行動として、「食事のバランスを良くしたい」「体力が衰えなように運動を継続したい」「上手にコミュニケーションの図れる家族でいたい」「地域の人たちと交流をもちたい」「趣味を充実させたい」「経済的に充実したい」「住環境を充実させたい」という内容があがった。

参加者にも継続して集まりたいという意向がめばえ、今年度は月1回程度集まる機会を設け、具体的な行動を実践していくための学習や体験をしていく予定である。こ

れまでに、参加者達に関心の高かった子供との関係を円滑にする手法として子供の困った行動に対する対応方法について学ぶ、叱らない子育て講座を実施した。今後は、続けられる運動について健康運動指導士と考える講座やバランスの良い食事について栄養士と考える講座を予定している。

この事業の取組み内容について年度末市民向けに広報していく予定である。

事業途中であるが、参加者が少ないこともあり、来年度以降の取組みについてご意見を伺いたいと考えている。

その他、埼玉県全体での取組みとして進められている健康長寿サポーター養成講座も現時点で201名受講している。

また、前回会議において作成の承諾を得ている、卓上のぼりについては、年内に作成し関係部署に設置する予定である。

昨年度より公民館の情報誌等で活用してもらうように、保健センターから健康コラムを提供している。

歯の健康分野において、歯ッピーわらびの開催および9月19日に南公民館において乳幼児向けの歯科講座を開催している。

会 長： 事業進捗状況についてご質問やご意見をいただきたい。

委 員： 食育講座の詳細を知りたい。

事務局： 「そろえよう！朝ごはんから赤黄緑」というタイトルで、小学校5年生の朝食調査から、朝食を摂っている割合は増えているのでよりバランス良く摂ってほしいという思いから調理実習を取り入れた講座内容となっている。初めての試みであるため、少人数の実施で反応をみたいと考えている。

委 員： 朝ごはんについては、教育委員会においても「早寝 早起き 朝ごはん」というPRを熱心に行っているが、担当課の役割分担はどうなっているか。

事務局： 講座の役割分担としては、保健センター栄養士が事務取扱をし、学校給食センター栄養士が講師となる。

委 員： 募集している母親は食事づくりが苦手な人なのか。

事務局： そこまでの募集条件は提示していない。おそらく内容に関心の高い方が応募してくることが予想される。栄養士間でも、関心のない方へのPRが課題となっている。

委 員： 開催後に、実施風景を写真などで学校の朝礼などを利用して紹介できるといいのではと考える。

事務局： 学校では総合学習の時間に朝ごはんの大切さについて指導していると聞いている。

会 長： また、無料で参加できるというのもPRの一つになる。今までの意見を参考にしてほしい。

委員： モデル事業について、参加人数は。

事務局： 申込者は10名だったが、1名が1回のみ参加になってしまったため、おおむね9名が継続参加している。

委員： プログラムは誰が作成したものか。

事務局： 新健康教育プログラム開発研究会のプログラムを採用している。

委員： どのような効果を期待しているのか。

事務局： 自己効力感を高めることで、継続的に健康づくりに取り組めることを期待している。

委員： 主催者側の満足度と、参加者の満足度は合っているか。

事務局： 現時点での参加者の声としては、日ごろ自分を見直す機会がないので、良い体験ができたとあがっている。

部長： この企画立案の際に、参加者だけでなくその効果を地域に広げていきたいという思いに至った。そこで、家族の中心である母を対象とすることで効果が得られればよいと考えている。

委員： この事業は蕨だけが実施しているのか。近隣市町村でも行っているのか。

部長： 健康日本21計画は全国的なものだが、このモデル事業の内容は蕨独自のものである。

会長： このプログラム展開にあたり、主催者側の職員は研鑽を積み実施に至っていると思う。参加者も楽しんで参加している様子がわかり良い事業だという印象を持つ。

委員： モデル事業について、事業アンケートなどをとり、考察と併せて報告してほしい。

会長： 事業途中であるため、第3回推進会議の場で報告してもらうこととする。

委員： モデル事業は途中参加できないのか。

事務局： 自己効力感を高めるプログラムの流れ上、今回に関しては途中参加が難しいと考える。

委員： 今回の参加者は子育てに前向きな方が集まっていると思われるが、自己効力感などは育児困難など問題を抱えた母親に対してのグループワークも大切だと考える。市としての考えはどうか。

事務局： 育児困難、虐待疑いの母親に対しては、保健所事業にあるグループワークを利用する場合もあるが、個別対応が主になっている。こんにちは赤ちゃん訪問で全戸訪問を実施し、フォローケースも増えていることからグループ支援の必要性については今後検討していきたい。ただ今回のモデル事業参加者も特別活動的であったり関心が高いという印象の方々ではないと感じている。

委員： 自己効力感を高めるということ、参加した人だけでなく他の市民にも広

げ、感心のない人々にも関わると良いと思う。モデル地区であるからこそ健康づくりから遠ざかっている対象に広げる方法を検討した方がよいと思う。

会 長： 活動を広げていくことをいつも視野にいれながら事業展開を考えてほしいと思う。

委 員： ところで戸田で開催された音楽会で、食育に関連することがあったので紹介させていただく。小中学生が「いただきます」という歌を披露していた。「いただきます、ごちそうさま、ありがとう」という気持ちが伝わってくる歌だった。歌でも食育につながる内容であったと感じた。

委 員： 食育について学校においても、母親がフルタイム勤務で時間のない中、どれだけ食事に配慮できるかということが課題となっている。夏休みの学童保育の場では、朝食にパン一口と牛乳のみで10時頃お腹が空いて活力がわかないということもある。忙しい母の立場もわかるので、もっとこうして下さいという助言はしにくい状況にある。

会 長： モデル事業の目的として、参加された方が健康づくりのリーダー的存在になってほしいというねらいもあると思うので、今後の展開を期待したいと思う。次年度への展開に向けてアイデアがあったらお願いしたい。

委 員： 人数が集まらないという話しがでていたが、公民館での0・1・2歳を対象にした集いなどに参加している人の声としては、子供と2人きりの時間がつらいので出かけた気持ちはあるという。ある集いにベビーマッサージの講座を入れたら倍の人数が集まった。難しい言葉ではなく、流行の興味をひく広報が有効と考える。

委 員： 児童センターでもネイル講座やベビーマッサージ講座などが好評で、うわさが広まり、人が集まっている。若い母達は情報の発信源でもあるので、口コミで広がる内容がいいと思う。参加して今の自分よりベースアップできることをPRできると良いと思う。

会 長： 事業展開の参考になる意見だと思う。

(2) 第1回推進会議での意見への取り組みについて

事務局より、第1回会議での提案（5点）および庁内推進会議での意見を説明。

① チャレンジデーのようなイベントを市内5地区で実施できるとよい。

子供を通して親世代も参加できるイベントなので、このような市民参加できるイベントが広められればよいという意見であった。庁内検討会議での担当課の意見では、チャレンジデーは市制50周年に開始し5年実施しているが、15分間運動するという主旨より対戦市との勝ち負けへの意識が高くなっているため、実施内容等が検討課題となっている。これに変わるイベントを検討したいということであった。

② 既存の活動団体等（ラジオ体操等）の活用。

ラジオ体操は自発的に個人で取り組んでいることが多いようだが、このような活動が多くの人に広がるとよいという意見であった。

③ ウォーキングのレッスンや「見える化」、環境整備。

自発的ウォーキングをしている市民も多いことから、自然に歩きたくなるような環境整備や歩行距離がわかるような整備ができるとよいという意見であった。環境整備を行う関係課とも今後検討する課題と認識している。

④ 市役所等の施設の全面禁煙など、禁煙エリアの拡大をすすめてはどうか。

埼玉県で行っている全面禁煙・空間分煙に取り組む施設を認証する制度では、蕨市内の施設においても認証を受けている施設はあるが、本庁舎は実施していない。近隣では戸田市役所が実施している状況である。蕨市では今後の検討課題と考えている。その他、路上喫煙防止条例により駅周辺が禁煙となっている。施設禁煙と路上禁煙の兼ね合いや、全面禁煙することでの弊害も考慮し、検討が必要と考えている。

別の視点の取組みとして、禁煙したいけれどできない人への支援を考え、禁煙外来の情報提供などを検討していきたい。

⑤ 懸垂幕による啓発→重点目標を単年度ごとに掲げる。他の公共機関での掲示。スローガンを公募。

長期的な計画の啓発をするためには、懸垂幕が有効という意見がでており、現在までに本庁舎、保健センター、中央公民館に掲げていたが、他施設への設置や7つの分野毎のスローガン、またスローガンの公募という提案があがっていた。次年度については、スローガンの公募を行い健康まつりなど公の場で表彰という取り組みを検討している。

保健センター、庁内推進会議でも検討していくが、広くご意見を伺いたい。

会 長： 5点の提案に対して、ご意見をいただきたい。

委 員： この提案に対して、パブリックコメントを聞いてもいいのでは。

委 員： 1点目のチャレンジデーに関連するが、例として健康まつりを13回開催し、イベント内容のマンネリ化を感じている。蕨は生涯学習が盛んなまちで様々なイベントが開催されているので、今後は関係機関との共催、コラボレーションが大切と思われる。楽しいイベントなら人は集まるので、それをコーディネートするのが保健センターの役割と考える。他部署とぜひ協力して、イベントを整理できるといいと思う。

会 長： パブリックコメントの活用や縦割行政の調整ということに検討が必要かと考える。

事務局： このような意見が上がることはとても嬉しいことと感じている。また健康づくりとは、行政はきっかけづくりをするなど支援を行い、ともに

活動を行うが、行政主導では広がっていかない。市民レベルで活動を担い裾野を広げることが大切で、そのためにはどうしたら市民の声を吸い上げることができるか考えていきたい。その一つに、推進会議、庁内検討会議で議論を行い、共通理解をもって一つでも二つでも実践できることを提案していくことが必要と考える。推進会議の議事録がホームページに公開されることは大きな意味を持っている。ぜひ活発な意見をあげていただきたい。

(3) 平成26年度事業（予定）について

事務局より主な事業案について説明

- ① 懸垂幕のスローガンを公募する。
- ② モデル事業の評価を行い継続実施する。
- ③ 埼玉県健康長寿サポーター養成講習実施の際、蕨市独自の内容も付加し、蕨市のサポーターとして認定する。
- ④ がん検診受診率向上に向けて、個別検診化を検討する。
- ⑤ 自殺対策として、乳児家庭全戸訪問時に産後うつ予防啓発リーフレットを配布する。
- ⑥ 食育事業について、小学生対象の朝ごはんの大切さを啓発する講座は継続実施予定。その他の事業については年度末に向けて開催する栄養士連絡会にて検討する。

会 長： 来年度事業について、ご意見ご要望等を伺いたい。

委 員： 地域包括支援センターでは、介護予防サポーターとして「わらび元気アップ隊員」を養成している。健康長寿サポーターになった方が元気アップ隊員養成にも参加してくれる流れができるといいと思う。

委 員： 朝ごはんの啓発講座を公民館と共催してやってほしい。

事務局： 今後検討していきたい。

委 員： 食育分野の啓発は、就学前に人が集まる機会、例えば乳幼児健診など参加率の高い機会に実施できるとよいと考える。

事務局： 乳幼児期にはアウトメディアの推進も重要と言われていることもあり、併せて乳幼児健診の活用を検討していきたい。

委 員： 川口市で、保護者が保育園の食事を体験できる機会を見たことがあり良いことだと思った。蕨市でも実施されているとよい。

事務局： 蕨市においても実施していると聞いている。

委 員： 蕨市では来年から10年間の目標として、「くらしやすい安全安心コンパクトシティ」と掲げている。

朝ごはんというキーワードを考えてみても、誰もがバランスよく摂ることが大事と分かっているができない状況もある。目標を掲げてその達成状況を「見える化」することが大切だと思うので、例えば7か所の学校のクラス毎に全員が朝ごはんを食べる日「朝ごはんの日チャレンジデー」などを実施するのも一案と考える。

また、高齢者に関して、37町会毎に75歳以上の人「びんしゃんしている人何人」など、10年後20年後一人でも二人でも増やすという運動もいいのではないか。

健康指数を示し、全国一のびんしゃん市になるようこの会議から何か発信でき、庁内会議で検討し、20年後歳は寝たきりの人ゼロというような運動が展開できるとよいのではと考える。

会 長： 様々な提案と力強いご意見に感謝したい。

委 員： こころの健康分野の事業について詳細を知りたい。

事務局： 自殺の原因としてうつ病が多いことから、年1回3月頃に一般市民向けの「うつ予防講座」を開催している。その他、統合失調症とうつ病の方の家族向けの講座を2月頃2回コースで開催している。そして、出生児を全戸訪問している「こんにちは赤ちゃん訪問」においても産後うつ病のリスクが高い方がいることから、来年度より産後うつ予防のリーフレットを活用し啓発に努めたいと考えている。

委 員： 保健センター職員が出前講座という形で統合失調症の方が利用している地域活動支援センター等に出向いていくという考えはないか。

事務局： 今回の講座は家族向けとなっている。統合失調症の方向けの対応としては、ソーシャルクラブを実施している。

会 長： 地域活動支援センターなど相談機関につながっている方はいい状況だと思う。中々患者自身が講座に参加するという気持ちになるのは難しいことと考える。ソーシャルクラブの利用者は何人か。

事務局： 定期的に参加している方は6名。

会 長： ソーシャルクラブを市で実施しているところは少なく、継続するだけでも相当のエネルギーを要することと思う。6名参加だが、ここにつながっていない人の状況は気になるところである。

委 員： 講座のPRをしたい。食生活改善推進員では、「つなぐパートナーシップ事業」を12月19日に開催する。そのことをPRしたい。効果的に人を集めるためには、その地域のリーダー的存在の人が参加してくれるといいと思う。人が集まると運動なども実施しやすい。自分自身も毎日ラジオ体操するために集合し、体操後散歩をして帰宅するという習慣ができてい

る。

委員： 各種事業について、市民の参加人数が少ないと感じた。目標参加人数を定めて、周知方法を検討してもいいのではと思う。現在参加している人は意識の高い人と思われる。理想を教えることも大事だが、最低限やったことがいい情報や継続性を兼ね備えた情報伝達が大切と考える。

スマートフォンでホームページを見て、20代30代の方が必要な情報を得るのに2・3クリックで到達できることが目安と言われている。そのようなことにも目を向けて取り組まないと、格差が広がる可能性があると思われる。

会長： 様々な生活状況、意識の市民がいるので、それに合わせた、底上げをどうするかという事業展開が必要と思われる。

委員： チャレンジデーについて、開催する労力は大変だが、5年前から始まり震災の年を除いて開催し、市民にも浸透していると思う。行政でチャレンジデーのような事業をしかけてもらい、市民レベルで発展するとうまいと思う。

会長： 5年続くということは貴重なことなので、蕨市独自の形で実施できるとよい事業だと思う。

(4) その他

委員： 平成26年2月2日に歯科医師会主催の市民公開講座をPRしたい。

内容：フォトジャーナリスト安田菜津紀氏による東北の現場からという災害の注意喚起も含めた講座

会長： 日本において高齢化というのは人口が減ることである。それに向かって蕨がどのようにシステムをつくるかが大事だと考える。この会議においても、屈託のない意見交換をし、その一助になればと考えている。

次回は平成26年2月17日開催予定とする。