

第3回蕨市健康づくり推進会議 概要

■ 日 時 平成26年2月17日(月) 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)、渡辺タエ子(土屋久幸委員代理)、
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：白根雅之、本吉義博、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)、
小川有紀子(保健センター庶務係長)、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年度の取り組みについて

①健康アップ計画推進講演会(2/5)

②モデル地区事業の実施状況

③その他

(2) 平成26年度の取り組みについて

①モデル地区事業について

②懸垂幕標語の公募について

③(仮称)健康アップサポーターについて

(3) その他

3. 閉会

■ 内 容

【傍聴希望について】

本日の傍聴希望者1名。承認。

【議題】

(1) 平成25年度の取り組みについて

①健康アップ計画推進講演会：平成26年2月5日開催、「文化ホールくるる」にて
事務局より講演会の様子および別紙アンケート結果紹介

「健幸」を核とした新しいまちづくりというテーマで、筑波大学の久野譜也教授を
講師に迎え、健康で幸せになる「健幸都市」構想として注目を集めているSmart
Wellness City についての講演を開催。114名参加あり。本会議委
員の中からも5名の参加あり。

- 会 長： 都市の新しいまちづくりを提示された内容の講演会ということがうかがえる。講演会に参加した委員から感想をお願いしたい。
- 委 員： 講演の内容にあったソーシャルキャピタル（社会的なつながり）の必要性が、所属団体でもリーフレットの配布等により、共通の認識になり始めている。何らかのきっかけから近隣の人と話すという活動が広がればいいと感じている。
- 委 員： ソーシャルキャピタル、人とつながる力をしかけていくには行政も住民も発想の転換が必要だと考えるきっかけになった講演だった。仕掛け方を考えれば、埼玉県内でも蕨市は良い条件の市と感じた。
- 会 長： 蕨市のこれからの展望がもてると感じられ、これからの展開が楽しみであり期待したい。

②モデル地区事業の実施状況

事務局より、平成25年度実施のモデル地区事業について報告

「シニア世代事業：からだところのエクササイズ健康講座」を開催予定

平成26年2月25日・3月4日・3月11日・3月18日の4回コース、3月4日は公開講座とし、こころの健康講座として医師の講演会を開催予定。

「健康密度アップママ講座」

平成25年6月～7月に4回の講座を実施後にフォロー講座を開催。参加者は当初の10名から、最終的に9名となり、今年度中はあと3回実施の予定。

事業効果として自尊感情・自己効力感がアップしたことがうかがえるが、20名定員の募集に対し、10名以下の参加となっているため、2年目以降どのように取り組むべきかが課題である。

会 長： モデル地区事業について、ご意見いただきたい。

委 員： アップママ講座について、とても良い事業であり、若い母親たちへの働きかけは重要だと感じている。他世代向けの働きかけ、年代別の事業展開もいいと思う。

委 員： スポーツクラブを辞めてしまう人は、利用のきっかけが「健康維持」と目標が曖昧な人が多い。二の腕をダイエットしたい」「姿勢を良くしたい」などの具体的な目標がある人のほうが継続できている傾向にある。このことから、運動不足を感じている人に対して持続可能な意識づけをどのようにするかが大切だと考えている。

また参加者を増やすことについては、蕨市には65歳以上の方が多いため、65歳以上に向けた指標「片足で立って靴下がはける」など、日常の中でわかることを提示し、それができなかつたら参加を勧める事業を展開すると良いのではと思う。

委 員： 初めて取り組まれた事業であり、核家族時代に若い母親に働きかけるこ

とは重要だと思うが、平日日中の開催、働いている母親も多い中、今後事業を継続させるのであれば実施日時の配慮やプログラム構成の検討も必要だと思う。

委員： 公民館等に人を集めるという発想だけでなく、人が集まっている場所で実施するという方法もあるのではないかな。

会長： アップママ講座を先駆的に実施してみて、今の時代に必要な試みであることは確認できた。今後その手法でどう事業展開していくか考えていく必要がある。今回の参加者が楽しんで事業に取り組まれた様子は確認できたので、この方たちが次の世代にどう働きかけていけるかが楽しみである。

委員： 今後の実施方法について、人が集まる場所へ出向いていく、周知しても見る人と見ない人がいる中でPR方法を検討する、モデル地区で参加者が少なければ近隣地区にも声をかけるなど、臨機応変な対応が必要ではないかな。

会長： 様々な意見が出たので、参考にさせていただき検討してもらいたい。

③その他取り組みについて事務局より報告

- ・庁舎内外の窓口に設置する卓上のぼり旗「わらび健康アップ計画推進中 健康密度も日本一のまちへ」を50枚製作した。
- ・こころの健康分野にあたる統合失調症支援講座を2回コースで実施し、例年より多い23名の参加者があり、家族だけでなく、ケアマネジャーやホームヘルパーという支援者の参加もあった。
- ・平成26年2月7日に開催された第3回健康づくり推進庁内検討会議内で、こころの健康分野にあたる自殺対策としてゲートキーパー養成講習を実施した。
- ・市栄養士の配属部署で事業調査を実施し、食育推進講座を実施する。具体的には、小学生向け講座として、「そろえよう！朝ごはんから赤・黄・緑」、平成25年12月25日、小学5～6年生とその保護者対象、参加者数14名（児童10名・保護者4名）で実施し、さらに講座として南公民館の子育て学級「お花見弁当を作って出かけよう」、平成26年3月13日、1～2歳児とその保護者対象を予定している。

会長： 食育講座では参加者が少ないという課題があがったようだが、年末であったことなど実施時期も影響しているのではないかなと思う。市栄養士3名と少ない状況の中で、積極的に事業に取り組んでいることがうかがえる。

(2) 平成26年度の取り組みについて

事務局より説明

①モデル地区事業について

②懸垂幕の標語の公募等について

会長： 新年度のモデル地区事業について、ご意見をいただきたい。

委員： 現在75歳以上の方の医療費が格段に高いことがわかっており、75歳以上の方の健康寿命を延ばすことが医療費削減につながるとされる。この後の議題にも含まれている健康アップサポーター養成などの事業を各町会に広めるなどして、「積極的に外に出ていきたい。」というような雰囲気づくりをすすめると良いと思う。

例えば「ラジオ体操に100回参加したら景品がもらえる。」などといった参加者へ特典をつけるのも一つの方法として面白いのではないか。

会長： 標語公募の仕方について何かご意見はあるか。

委員： 幅広い意見が出るよう、また興味のある方が参加できるよう方法をしっかりと検討すべきだと思う。

委員： 一般に公募した場合、応募はあるのだろうか。

事務局： 保健センターとしてはこのような公募の事業は初めてなので、応募者の予想は難しい。

委員： 小中学生に募集をかけるとなると、例えば対象が低学年であれば、保護者や家族と一緒に考え参加する形になるのでいいことだと思う。

委員： 少子化という状況を考えると、子供のいない家庭も多いことから、全市民に参加してもらえるように間口を広げるのも良いと思う。

事務局： 他部署の事業においても、小中学生対象にすることで応募数が増えることと、対象児童・生徒だけでなく家庭全体で意見を出し合ってもらおうというメリットがある。今回は各委員から様々な意見が出ているので、どのような方法が良いかを検討していきたい。

会長： 標語の公募は、今まで経験のないものようであるし、非常に労力のかかる作業である。実施等については、再度事務局で検討してもらいたい。

③（仮称）健康アップサポーターについて

事務局： 平成25年度実施の埼玉県健康長寿サポーター事業に、蕨市としての内容を追加し26年度から実施したいと考えている。そこで、蕨市版の修了証を発行することを予定しており、その名称や規格についてご意見をいただきたい。

会長： 取り組み自体に反対意見はないと思う。名称についてご意見をいただきたい。

委員： わらび健康アップ計画から連想できるので「健康アップサポーター」が良いと思う。

他委員： 異議なし。

委員： 内容はどのようなものになるのか。

事務局： 蕨市の実情を知ってもらい、市民としてプラスになるような健康情報を盛

り込みたいと考えている。埼玉県健康長寿サポーター養成30分講座に蕨情報を追加する形式を想定している。

委員：健康長寿を目指して取り組んでいく人を増やせるような内容になればよいと思う。

委員：市民7万2千人の1割が75歳以上、2割が65歳以上という蕨市の現状から、20年後にどれだけ健康でいられる人がいるか。やはり不健康な生活をしている人へのアプローチが重要と思われる。

委員：地域包括支援センターでは、蕨元気アップ隊というサポーターを養成している。年間30教室開催している介護予防教室にサポーターとして教室運営の支援を体験してもらっている。参加したサポーターは、自分自身が認知症のこと等を学べ、講座参加者の役にも立ったという充実感が得られているようである。

現在19名のサポーターを養成したが、今後も増員していきたいので、健康アップサポーターになった方が、介護予防の元気アップ隊にもなっていただきたいと考える。また健康密度アップママ事業のプログラムにあった調理実習などにもサポーターが支援するという体制もとれるのではないかと思う。このように事業協力していけると良いと考える。

会長：様々なアイデアが出たので、健康アップサポーターがどのようなことを行うのかということの一つに、色々なところと連携した事業も展開していけると良いと思う。

事務局：他部署と情報を共有して検討していきたい。

委員：修了証について、本人だけが見るものより、周囲にアピールできる形体もよいと思う。名札のようなもので、「みなさんもサポーターになりませんか。」などと呼びかけになるようなものもいいのではないか。

会長：予算等の考慮も必要だと思うが、今回は形として残る修了証がよいだろう。名称は健康に関するサポーターということで、仮称をそのまま採用することとしたい。内容は、市の現状を理解してもらうこと、健康長寿を延ばすことを目的に事業展開してもらいたい。

委員：サポーターにも役割や特典がないと活かさないので、こうした事業に参加することによって健康につながるという、まちづくりに発展する方法を考えたい。例えばポイントを集める制度など。

会長：修了証の交付だけではなく、今後はその役割など検討できるとよいと思う。

委員：役割という点で、専門的な知識をつけたサポーターを養成するとなると、時間がかかってしまうのではないか。

健康アップ・健康長寿を実現するために地域包括支援センターとの連携も重要と考える。

会長：高齢者のセルフネグレクトの問題からも、健康長寿という視点と社会問

題がつながることは良いことであり、他部署と連携し活用方法を考えられるとよい。

事務局： 大きな課題であるが、まちづくりという広い視点で他部署と連携していきたい。

会 長： 健康アップサポーターが年1回の健康まつり（平成26年11月2日開催予定）とタイアップできればいいのではないかと思う。

委 員： 健康まつりは全市民を対象に開催しているため、会場や日程が限られてしまう状況にある。

会 長： 健康アップサポーターについて、名称は確定したので、実施計画について事務局で検討いただきたい。

(3) その他

委 員： 前回会議で食育に通じる内容として紹介した歌「いただきます」について、食事の大切さや両親、農家の方への感謝の気持ちなども感じられる歌なので、小学校の給食の時間に流すなど普及していく方法があると良いと考えている。

事務局： 全体を通して、事務局だけでは考えられないアイデアを多くいただき、ありがとうございました。委員皆様のご意見は次年度の事業につなげられるよう検討してまいります。

平成26年度健康づくり推進会議について、

第1回：平成26年5月～6月

第2回：平成26年9月下旬～10月

第3回：平成27年2月 開催を予定。