

市民健康課題と取り組みについて(第3回委員会の意見(要旨)より)

1 市民アンケート、最終評価、統計でみる健康状況等から、何がわかったか？

- 全国と比較して函館は健康意識が低い、すべてのデータで函館が悪いがなぜなのか。
道内でも温暖な気候のせいかもしれない。
- 市民の健康状況のデータが悪いことに驚いている。運動の実践や指導員として活動しているが、周りの人は関心が高く、健康寿命の推進をしている人ばかりである。
- 市民全体の状況をみて様々なところ(年代)で大変だと感じた。
- 年々、健康への関心が高まってきているが、健康はこたて21の取り組みをみて、本市もがんばっているなど感じた。
- 一般的に健康志向が高まり、元気な老人が増えてきたと印象がある。具体的な数値をみて、函館市は健康に対する関心が低い土地柄なのかと感じた。受診率が低いのが関係するのと思う。
- 10年後の姿として、このまま数値が横ばい、むしろ悪化の場合は、病気の予備群の方が多くなり、今後の治療費の増大に結びつくと思い方に考えてしまう。
- 全国、北海道と比較してこんなに函館が悪いのかと改めて感じた。人口規模、就業人口などの類似の都市と比較すると、函館の状況がよりインパクトのある数値、また参考になるのではないかと。
- 学生時代に部活動などで運動に関わっていると大人になってもスポーツクラブに通う人が多いが、そうではない人は高齢になって運動しようとしても敷居が高い。介護予防教室では、無料だから来ているという人もおり、今の函館では、お金をかけて健康づくりを行うのは難しいのかと感じる。
- 病院の売店で医師がたばこを買っているのを見て、医師でもたばこをやめることが難しいのだと改めて感じた。うつの人が増えていると感じる。
- 市民の健康への関心は低い、メディア等の情報により60代、70代の健康への関心は増えていると感じる。
- 函館は健康志向は低いところだと思うが、最近は昔より意識は高まっており、高校生以上の若者は健康の意識が低い、年齢が上になるほど高くなっていると感じる。

2 市民の健康課題として重要と思われるものは何か？

- 壮年層である労働者の健康状況が悪いのが大きな課題である。
- 歯の状況、口腔について改善はされているが全国と比較すると悪い。小中学生やもっと小さい世代からの徹底した指導が必要で、全ての世代で取り組むべきである。
- 食生活、運動不足が健康面に直結する部分であり、函館の土地柄で塩分の多い食事が高齢になってからの発症率を高めているのではないかと。
- 車社会で歩くことが少なくなり運動不足になる。函館は公共の交通事情も考える必要がある。
- 欧米化した食生活の変化が健康の悪化につながっているのではないかと。
- 人口の3割を占める高齢者の健康づくりの実態として、サービス付き高齢者住宅やグループホームなどの食生活も視点にいれてほしい。
- 食べ過ぎの肥満より活動不足の方が生活習慣のリスクとして高い。歩くにしてもただ歩くのではなく、質の高い歩き等が必要で、栄養、運動、休養のトータルで行う必要がある。
- 健康には、栄養、運動と睡眠につくる。欧米風の油の多い食事は、大腸がん、乳がん、生活習慣病が増える。運動の快適さを経験していると運動できるが、今の子どもはゲームが多く、気になる。

3 10年後の目指す姿(ありたい姿)のために、取り組むべき健康課題は何か？

4 健康寿命をのばすために、どのような対策が必要か？

- 市民の健康状況の傾向が明確になったことから、市民に知らせる、啓発することが大切だと思う。
この取り組みをすれば、病気になる率が少なくなる等を重点的にピックアップして啓発することで、全国・全道レベルにつながると思う。
- 市民体育館をベースに活動しているので、皆様に利用していただきPRして、健康管理を意識づけるべきだと考えている。
- 毎日働くことで大変な世代は、健康意識はあっても時間がない。雇用者側から、行政が徹底した統一した取り組みをすすめて、働く場所で健康づくりを行う必要がある。
- 3歳までの健診で母親に対する健康意識づけ、啓発が必要である。中・高校生には学校教育のほか、外部から健康意識づくりをすすめる必要がある。
- 函館はマイカー通勤が多いが、道路整備をして自転車通勤をすすめる。
- 寿命が長い長野県では、予防医学に力を入れていると聞く。啓発活動を地道に重ねて、市民の意識を高めていくことが今後の課題である。
- 歯を失うと、老化のスピードが加速し、認知症、要介護、医療費等の割合が高くなるとの調査結果がある。高齢者の(歯・口腔の)データも入れた方がいいのではないかな。
- 計画として年代別に事細かく書く必要はあるが、小学生、中学生、30歳代、40歳代などの年代別に、わかりやすい、こうすればこうなる等の簡単な概要版があればいいのではないかな。
- これから新しいことを、こうすればこうなるといったアイディアはなく、従来のことを継続して行うしかないのではないかな。啓発として現在の市民の健康状況の発信等のお知らせは必要だが、最終的には自己責任で、市民の皆さんが各自で考えて行動してくださいと、呼びかけることでいいのではないかな。
- 高齢者の健康相談等のシステムを作ることも必要だが、運動するより携帯をいじっている若者の健康状態を把握し、相談に乗る必要があると感じる。
- 運動をする場合、民間ではお金がそれなりにかかるので、市としてスポーツのできる施設を沢山つくるなど施設の充実も含め健康を全体としてとらえる必要がある。
- 広報・啓発や運動をする場づくりが大切である。壮年期の運動不足は職場が大切で、運動習慣のない方を健康と運動に結びつけていくことが大切である。この委員会の構成団体が、協力して協同で場を設けて啓発・広報を広げていくことが今回の計画推進の力になる。
- 介護の要因は、高齢化によるものだけではなく、生活習慣が大切であることを啓発する必要もある。
- 健康づくりには、声掛けが大切だと感じる。
- 健康へ関心のない40代、50代への啓発には、企業や組合に出向いての出前講座が必要である。運動不足に関わる、車での通勤の改善も考える必要がある。
- 実際に糖尿病等で苦しんでいる人の体験談は効果があると思う。

～意見から抽出したキーワード～

1 市民健康意識, 健康状況

- ・ 全国, 全道に比べて悪い
- ・ 健康意識低い(若年、壮年層)
- ・ 高齢者の健康意識は高い
- ・ お金をかけて健康づくりを行うのは難しい
- ・ たばこ, うつ

2 市民の健康課題

- ・ 労働者の健康状況
- ・ 歯・口腔の状況
- ・ 欧米化した食生活
- ・ 車社会(通勤), 運動不足
- ・ ゲームや携帯電話をする子ども, 若者が多い
- ・ 高齢者の健康づくり(食生活)
- ・ 栄養・運動・休養(睡眠)

3 考えられる健康づくり対策

- ・ 啓発, PR, 年代別の概要版
- ・ 働く場での健康づくり, 若者の健康状態
- ・ 乳幼児健診, 学校での健康意識づくり
- ・ 自転車通勤, ウォーキング, 道路整備
- ・ 歯の喪失防止
- ・ 各自(自己責任)での健康づくり
- ・ スポーツ施設の充実
- ・ 委員会の構成団体が協力しての場づくり
- ・ 生活習慣病が介護の要因となることの啓発
- ・ 企業や組合に出向いての出前講座
- ・ 生活習慣病の人の体験談