

## 第5回健康はこだて21次期計画策定委員会 会議概要

■ 日時 平成25年2月19日(火) 午後6時30分～8時

■ 場所 函館市総合保健センター2階 健康教育室

### ■ 会議内容

#### 1 議事

- (1) 健康はこだて21次期計画素案(たたき台)について
- (2) その他

### ■ 会議資料

- ・ 健康はこだて21改訂版
- ・ 平成23年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査結果報告書
- ・ 統計でみる函館市民の健康状況
- ・ 健康はこだて21最終評価(確定版)
- ・ 健康はこだて21次期計画素案(たたき台)
- ・ 健康はこだて21次期計画素案(たたき台)の協議事項
- ・ 第4回健康はこだて21次期計画策定委員会資料5

### ■ 出席委員(19人)

青山委員, 赤間委員, 阿知波委員, 佐々木委員, 佐藤委員, 菅委員, 鈴木委員, 高橋(厚)委員, 竹内委員, 田中委員, 谷川委員, 田村(朋)委員, 土川委員, 原崎委員, 藤野委員, 宮川委員, 柳原委員, 山田委員, 渡邊委員

### ■ 欠席委員(7人)

池上委員, 宇山委員, 川合委員, 高橋(柳)委員, 高谷委員, 田村(政)委員, 安野委員

### ■ 事務局職員

保健福祉部健康増進課 塚谷課長, 三浦主査, 天野主査, 清水主査, 久米田主査, 橋本主査, 小園主任技師, 阿部主任技師

## ■ 会議要旨

### 1 開会

#### 塚谷課長

定刻になったので、第5回健康はこだて21次期計画策定委員会を開催する。

本日は、委員総数26名のうち20名の委員が出席の予定で、6名の委員が欠席するとの連絡があった。（※ 最終的に19名の出席、7名の欠席）

（※ 事前および当日配付資料の確認）

これより、山田委員長に議事の進行をお願いする。

### 2 議事

（議題（1）健康はこだて21次期計画素案（たたき台）について）

#### 山田委員長

議題の(1)健康はこだて21次期計画素案（たたき台）について、事務局から説明をお願いする。

#### 久米田主査

委員に、本計画の正式名称を決めてもらう。事務局の案として、「健康はこだて21（第2次）」でどうか。

（・健康はこだて21次期計画素案（たたき台）の第1章の基本的事項を説明。）

#### 山田委員長

事務局から素案（たたき台）の第1章の説明があったが、まず、次期計画の正式名称について、事務局からは「健康はこだて21（第2次）」の提案であるが、委員から意見はあるか。

意見がないので、健康はこだて21の次期計画の正式名称は「健康はこだて21（第2次）」とすることでいいか。

委員（異議なし）

#### 山田委員長

次に、第1章の各項目について、2ページの5の基本的な方向を3つに整理した上で、目的を「市民一人ひとりが心身共に健やかに生活できるようにするため、生活習慣の改善および社会環境の整備により健康寿命の延伸を図る。」としたい、ということだ。計画の目的については、今後、計画の目指す姿や健康指標を検討する過程で、修正が必要となれば、再度協議するということだが、それでいいか。委員から意見はあるか。

意見がないので、第1章の各項について、この内容でいいか。

委員（異議なし）

#### 山田委員長

第2章以降について、事務局から説明をお願いする。

### 久米田主査

(・ 健康はこだて21次期計画素案(たたき台)の第2章の函館市民の健康等の現状について説明。)

### 山田委員長

事務局から説明のあった、第2章について、市民の健康状況の各データ等について、委員から意見、質問はあるか。

人口、健康寿命および死因などのほか、生活習慣病と栄養や運動などの各生活習慣の状況についてと、現計画の最終評価から記載されているということに、委員から意見、質問はあるか。

### 委員 なし

次に第3章について、事務局から説明をお願いする。

### 久米田主査

(・ 健康はこだて21次期計画素案(たたき台)の第3章の健康づくりの目標と取組について説明。)

1の健康づくりが目指す姿については、資料の「健康はこだて21次期計画」素案(たたき台)の協議事項についての裏側の[参考]にイメージ図で記載している健康づくりが目指す姿を文章で記載することとしたい。

前回の会議では、ライフステージを「次世代」、「働く世代」、「高齢期」の名称にしたが、今回は、「働く世代」を就業率等の関係から「働きざかりの世代」に変更した。委員に協議してほしい。

### 山田委員長

事務局から、世代の名称で「働く世代」を「働きざかりの世代」に変更する案がある。壮年は40歳からで、この世代にはそぐわない名称である。65歳までの雇用に代わる時代であり、還暦を過ぎても皆さん元気な現状である。

まず「働きざかりの世代」とし、今後意見があれば協議することとする。

次に各ライフステージの目指す姿について、事務局から提案があるので、説明をお願いする。

### 久米田主査

各世代の目指す姿について、全体会議の中では意見が出にくいと思うので、各世代ごとに3つのグループワークで意見を出してもらいたい。

### 山田委員長

事務局からの提案で、グループワークで意見を出してもらおうことでいいか。

### 委員 (異議なし)

### 久米田主査

グループ分けで、他のグループを希望する委員はいるか。いないようなので、このグループ分けで実施してもらおう。時間の関係があるので、各グループの進行

役は事務局の職員が務める。

(※ 別紙 第5回健康はこだて21次期計画策定委員会グループワーク  
(案)に基づき グループワークを実施する。)

### 山田委員長

各グループで、目指す姿の意見はでたか。グループごとにまとめていきたい。完璧でなくてもいいので、進行役から発表をお願いします。まず「次世代」からお願いします。

### 小園主任技師

次世代では、4つの目標の見出しがある。

1つ目が、「正しい生活習慣，生活規範を守れる子どもを増やす。」生活リズムを整え，基本的な生活習慣を身につける子どもが増えることを目標とする。

子ども一人ではできないので，保護者の生活習慣の見直しや意識の向上が大切である。

生活規範は，生活習慣から広げて，交通ルールを守れる子どもが増えることも大切である。幼児は，言葉では理解できないことから絵本やペープサート（紙人形）で健康な体づくりを伝える。

中学生・高校生は，喫煙・飲酒をしない，薬物の恐ろしさを理解できる子どもを増やすようにする。

2つ目が、「正しい食生活を獲得できる子どもが増える。」

食育や好き嫌いのないバランスの取れた食事には，食生活のベースは家の食事であり，この場合も保護者の食生活の改善が大切である。

3つ目が、「子どもの体力を向上させる。」についてたくさん意見が出ていた。

外遊び，自由に遊べる子どもが減った。外遊びできる環境づくりが大切である。大人も含めて，定期的に運動が定着できる環境が必要である。自らスポーツや運動が好きになる，外に出てスポーツをすることが生活習慣となることが大切である。

4つ目が、「心の健康づくり」。小中学生でもストレスを抱えている。小さなときから心の健康づくりは大事である。

また，体力の向上と心の健康づくりに関連することで，携帯電話やインターネットの普及で，長時間行っている現状があり，心の健康が乱れるし，運動しないことで体力の向上が阻害されてしまう因子となっている。メディアと正しく向き合うことが大切である。

### 山田委員長

続いて「働きざかりの世代」（仮称）のグループをお願いします。

### 天野主査

世代の名称については，広くとらえるために「働く世代」がいいとの結論となった。

キーワード別に説明する。

生活習慣の改善には，

「健診の受診と事後指導」

まず受診率100%を目指す。

健診は受けただけではなく、受診結果から生活習慣を改善することや病院受診が必要な者には、そのことを含めて事後指導や事後措置をきちんとすることが必要である。

メタボ対象者の保健指導を会社が受けさせること、健診の費用の補助や脳ドックの拡大も大切である。

「健康教育の充実」

肥満の所見が高いことから、肥満の予防対策や健康教育の充実が必要である。産業医の充実している職場は別として、なかなか指導面で難しい職場では、市の保健師等の専門職を派遣して健康指導を行う必要がある。

食生活の指導が大切であり、塩分摂取、偏食、野菜摂取、脂肪分の摂りすぎ等の実態に沿った健康教室の開催が必要である。

食事に関して、おもに調理する母親の教育も必要である。

「たばこ対策」

小・中学校での喫煙防止教室を開催し、小さなうちからたばこの害を教えることは、成人の喫煙率の減少に繋がるものである。

受動喫煙の対策として、分煙対策の徹底が必要である。

「みんなで支えあう健康づくり」

個人では難しいが、家族や同僚が健康を気遣える、声を掛け合う共に支え合う健康づくりが大切である。

市の取り組みや指針を具体的にわかりやすく知らせるキャッチコピーをつくるなど、情報の発信が大切である。

「心の健康」

うつ病や自殺、職場に復帰できない人が増えており、心の健康の相談の窓口が必要である。環境の整備が必要である。

社会の環境整備として、

「みんなが集える場」リフレッシュできる場所、コミュニケーションができる集まりやすい場所、レクリエーション施設の充実が必要である。

「運動環境の整備」

自転車通勤や徒歩通勤のための道路整備が必要である。

施設利用について利用者が偏っている状況もあり、多くの人が利用しやすくする整備と情報の発信が必要である。

「厚生施設の充実」

不景気で社員食堂がなくなり、コンビニ弁当やカップラーメン等の偏った昼食が増えている現状があり、環境の整備が必要である。

「減塩対策」

函館は塩辛い味付けの店が多いことから、調理師への指導や薄味の食堂を増やすようにすることや学校給食を薄味にすることで、自分の家庭の食生活を振り返ることができる子どもになり、そこから親への食生活への改善等の発信に通じることができる。

## 山田委員長

続いて「高齢期」のグループにお願いする。

## 阿部主任技師

高齢期では個人と環境に大きく分けた。

(個人)

「たばこ」「食事」「運動」「測定習慣」の4つのグループとした。

「運動」

適度な運動が必要で、毎日の歩数を記録する、歩くまちづくりを進める。函館市の特徴は車をすぐ利用してしまう環境である。

「食事」

個人で食生活、塩分やカロリーの摂りすぎを改善する。

「たばこ」

禁煙。

「個人の習慣、測定習慣」

自宅での家庭血圧測定を広めるとともに、意識付けを、また体重測定も行う。便利な器具があるので活用し、個人での測定を習慣化する。

環境の整備になるが、個人測定を行い、気付くことがあれば健診を受けて確認をする。健診は個人だけではなく、周りの人にもアナウンスし受診を勧奨する。

健診は、無料送迎を行い、受診の特典として健診後は食事を楽しんだり、運動の方法を学べる教室などを行うといい。

環境では、個人での食事や運動を強化するため、教室を開催する等の環境の整備の必要がある。カロリー控えめ、塩分控えめの楽しい料理教室や運動できる場の整備、自宅での簡単な筋力トレーニングの普及も環境に大事である。

(環境)

「健診の受診勧奨」

健診してもらい、そこからまた、個人に帰ってきて、禁煙、食事、運動の意識を持ってもらう。環境と個人は相互に関連している。

高齢期の特徴として、

「独居」

独居と家族との同居で違ってくるが、独居の方は、自分でできたことができなくなる、一人でできなくなったときには、みんなで集えるところで、運動や料理の教室を開催し、来てもらうなどの環境の面から個人に働き掛けることが高齢期には大切である。

「場づくり」

在宅サービスに関しては、包括支援センター、町会、老人クラブ等との連携が大切である。

環境から個人をサポートするためには、場づくりが大切であり、一人でできた人ができなくなったとき、その大事な場があることは大切であるが、その場にたどり着くのに困難な人もいて、その人への対応も問題とする意識も必要である。

## 山田委員長

いろいろと各世代から意見が出たが、次回までに、事務局でまとめて計画素案に反映してもらい、あらためて委員に協議をすることでいいか。

委員 (異議なし)

(議題 (2) その他)

## 山田委員長

議題(2) その他、委員から何かあるか。

委員 なし

山田委員長

事務局から何かあるか。

塚谷課長

本日の委員からの意見を取りまとめて、あらためて素案に反映させて、委員へ送付する予定である。

次回の委員会は、4月中旬以降を予定しており、それまでに今度は、各団体での取組について、委員会の前に、事前に文書等で意見をもらうことも考えているので、その際はよろしく願います。

### 3 閉会

山田委員長

これをもちまして、第5回委員会を終了する。お忙しいところ出席いただきお礼申し上げます。

(別紙)

第5回健康はこだて21次期計画策定委員会グループワーク(案)

次世代		進行係：小園保健師 記録係：清水
赤間 幸人	あかま ゆきひと	北海道高等学校長協会道南支部
川合 裕紀子	かわい ゆきこ	函館市中学校長会
佐々木 和子	ささき かずこ	函館保育協会
佐藤 敬一	さとう けいいち	函館市PTA連合会
高橋 厚一	たかはし こういち	函館市小学校長会
土川 千枝	つちかわ ちぐさ	函館市幼児教育研究会
山田 豊	やまだ ゆたか	函館市医師会
働きざかりの世代		進行係：天野保健師 記録係：橋本
菅 清	すが きよし	函館労働基準監督署
竹内 正幸	たけうち まさゆき	函館商工会議所
田中正博	たなか まさひろ	一般公募
谷川 和夫	たにがわ かずお	連合北海道函館地区連合会
田村 朋也	たむら ともや	函館法人会
宮川 純子	みやかわ じゅんこ	市民健康づくり推進員連絡会
安野 太	やすの ふとし	北海道栄養士会函館支部
高齢期		進行係：阿部保健師 記録係：久米田
青山 精一	あおやま せいいち	一般公募
阿知波 健一	あちわ けんいち	函館市社会福祉協議会
鈴木 均史	すずき まさし	函館歯科医師会
原崎 千鶴子	はらさき ちづこ	北海道健康づくり協会
藤野 広善	ふじの こうぜん	一般公募
柳原 正明	やなぎはら まさあき	函館薬剤師会
渡邊 たえ子	わたなべ たえこ	函館市食生活改善協議会