

会議録

会議の名称	平成24年度西東京市健康づくり推進プラン策定検討委員会第1回成人専門委員会議事録
開催日時	平成24年7月4日（火曜日） 午後7時30分から
開催場所	西東京市田無庁舎1階 102会議室
出席者	永田座長、志藤副座長、嶋津委員、新出委員、小林委員、高西委員、高橋委員
議題	(1) 第2回健康づくり推進プラン推進協議会、第1回健康づくり推進プラン策定検討委員会議事録（案）について (2) 第1回2回健康づくり推進プラン策定検討委員会検討内容について
会議資料の名称	資料1 西東京市健康づくり推進プラン次期計画構成案 資料2 健康づくり推進プラン策定検討委員会第1回2回専門委員会検討内容 資料3 西東京市健康づくり推進プラン策定のための市民の健康に関するアンケート調査報告書（冊子） 資料4 健康都市宣言リーフレット 資料5 健康づくり推進プランの指標について中間結果 資料6 健康づくりに関する取組み「西東京市健康都市宣言」×「各種分野別計画」整理
記録方法	<input type="checkbox"/> 全文記録 <input type="checkbox"/> 発言者の発言内容ごとの要点記録 会議内容の要点記録
会議内容	

1 開会

座長挨拶

事務局より欠席者の報告と資料確認、議事録差し替え（第2回健康づくり推進プラン推進協議会、第1回健康づくり推進プラン策定検討委員会議事録（案）に差し替え）

2 議事

（1）第2回健康づくり推進プラン推進協議会、第1回健康づくり推進プラン策定検討委員会議事録（案）について

議事録について修正、意見等があれば後日事務局へ連絡とする。

（2）第1回2回健康づくり推進プラン策定検討委員会検討内容について
事務局より今後のスケジュール確認後、資料説明

座長：

説明について、意見、質問等があればお願いしたい。

（なし）

座長：

母子の委員会について、報告を事務局からお願いしたい。

事務局：

「食・栄養」

- ・生活習慣病やメタボリックシンドロームについて着目し取り組む。
- ・生活習慣病については、「運動・スポーツ」「健康把握」とともに、包括的に取り組む必要がある。

（具体的には糖分の過剰摂取抑制について教育、バランスのとれた食事をするために学校と協力した早期教育、間食を食事のひとつとし、具体的なメニューを保護者にも提案するなど。）

- ・孤食問題について。「家族揃って食べる」などに言葉を変える。
- ・野菜の摂り方について。地域の取り組みとして農家と協力し、野菜を育てるなど体験教育を取り入れる。

座長：

地元の野菜を手にするというのは具体的にはどのようなことをするのか。

事務局：

食育計画の中で地産地消を謳っている。農家との協働による体験教育は一部の学校でおこなっているが足並みは揃っていないので、さらに推進していこうという意見があった。

「運動・スポーツ」

- ・小中学生も視野に入れ、運動に取り組むことを考慮し、「できるだけ外遊びやスポーツをする」（スポーツを強調する。）
- ・地域で「しゃきしゃき体操」をさらに推進する。

・「メディアを長時間利用しない」を運動・スポーツの取り組みではないかもしれないが、大切な取り組みとしてどこかに入れる。

座長：

メディアを長時間利用しないとは、パソコン画面を長く見ないという趣旨か。

事務局：

小児科学会の資料にテレビの視聴時間、パソコンの使用時間など具体的な利用時間を挙げている。

副座長：

メディアの項目が唐突にある印象だが、そういうものを見ないで運動するという趣旨として伝えているようだ。

事務局：

メディアについてはどの項目に入れるかはこれから検討をしていく。

「健康把握」

- ・子どものやせ・肥満は両方とも問題になる。子どもが痩せているのか、太っているのかを母子ともに比較できるような教育が大切。
- ・母親自身が自分の健康管理をできる取り組み
- ・保健体育での健康把握の取り組み

副座長：

検討の前に「たばこ・アルコール」について確認をしたい。「学び・創造」で扱う検討課題となっているが、「健康把握」に入れたほうが取り扱いやすいのではないか。

委員：

たばこ・アルコールは、「こころ・休養」としてストレス解消にも近いのではないか。アルコールは、メインが他の項目だとしても、「食・栄養」にも関わるのではないだろうか。

座長：

各分野にかかるのでバランスよく取り込めるだろうか。

事務局：

各分野にまたがるところもあり、実際にやってみて、市民にとってわかりやすいことが大事なので、案をだして、意見をいただきブラッシュアップしていきたい。

座長：

たばこはリスクが高いこと（悪害）が趣旨だ。休養よりも「ハイリスク（悪害）」を前面にして、分類してほしい。

食・栄養

座長：

内容について、適切性、追加項目、優先順位等を含め意見をいただきたい。

委員：

「朝食をきちんと食べる」について。「きちんと食べる」という定義があったほうがいだろう。朝食の摂取についてはデータがあるので、内容もわかる項目を入れてもいいと思う。例えば「主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べる」といった具体的な表現での定義があればいだろう。食育において、朝食のバランス像が歪んでいる現状も含め、主食・主菜・副菜を揃えないといろいろな影響があるというエビデンス（証拠・結果）も出ているので、内容を明示してはどうだろうか。

「野菜を1日1回食べる」だが、緑黄色野菜の間違ひではないのか。調査報告書の41頁は「緑黄色野菜」となっている。日本人の健康状態、栄養状態から考えると「毎食、野菜料理を食べましょう（毎食野菜を食べましょう）」としたほうが適切ではないだろうか。

座長：

どちらかといえば「野菜を3回食べる」としたほうがいのだろうか。

委員：

「毎食」のほうが適切だと思う。

委員：

「野菜を1日1回食べる」について。健康都市宣言の取組目標が「毎食、野菜を食べましょう」なので統一したほうがいだろう。野菜の食べ方は外食でも工夫できる。条件が揃わないとできないことよりも、工夫や努力でできることを入れたほうがいだろう。

座長：

野菜の摂取について、表現を変更したほうがいだろう。「きちんと食べる」の定義は具体的に項目を入れてほしい。

委員：

「きちんと食べる」という点では、前回目標でも「欠かさず食べる」とあり、「食べる」ことが優先されていた。改善されているならば、さらにバランス面を入れることも可能だが、まだ達成出来ていないのならば、とにかく「食べる」ことが当面の課題ではないか。

座長：

最終的な冊子では具体的な内容が入るのか。

事務局：

目標として大きく入れ、指標として細かく目標につながることを後半で話し合う。

副座長：

朝食の項目は、朝食を食べないで、学校や会社に行くことをできるだけ減らす（無くす）というところから入っている。栄養分を考えてとなると、指標や目標を全て変えなくてはならないのではないか。

委員：

忙しい人ならば、何も食べないよりも「牛乳だけでも飲みましょう」などでもいいと思う。「きちんと」となるとご飯があって、お味噌汁、おかずがあってとイメージするが、「きちんと」という言葉を指す朝食とはどんなものなのか難しい。まったく朝食を取らない人に対してレベルアップするよりも、具体的に「とりあえず牛乳だけでも飲みましょう」といった具体的な言葉がいいのではないか。

副座長：

「朝食を欠かさず食べる」はどうだろうか。1日の野菜摂取目標量は350グラムだが、市民はそれを知っているだろうか。具体的に野菜の数や大きさを示したほうがいいのか。

委員：

食事バランスガイドでは「1日5品の野菜料理を摂取しましょう」となっているので、「毎食副菜を2つ摂りましょう」といった表現がいいかもしれない。また、健康日本21の第二次案に表記されている、「適切な量と質の食事をとる者の増加」の「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日（の者の割合）」に近い表現で「主食・主菜・副菜」のバランスを表現すればわかりやすいのではないだろうか。食べるだけではなく質の確保が肥満対策、血糖値にもつながる。

座長：

エビデンスがあるので具体的な表現を検討してほしい。どのくらいまで具体化するのか、決めたほうがいいのかかもしれない。

委員：

おそらくライフステージによつての差も大きいだろう。例えば、子どもや子育て中であれば、バランスも含めた食事に重点を置きたいし、疾病があるとまた違ってくる。対象に合わせた目標設定も必要かもしれない。

委員：

「バランスよく食べる」について。削除の対象になっているが、母子委員会では削除になった経緯を確認した上で検討した。母子委員会では「バランスよく食べる」を削除せず、食事例や摂取量がわかる教育をしたほうが良いとした。成人でも「バランスをとる」ようなことがいいのではないだろうか。

委員：

子育て世代にはバランスは必要だろう。

委員：

「早食い、ドカ食いをしない」について。Don'tルールではわかりにくいので、「よく噛んで、腹八分目にする」といったDoルールでの表現がいいのではないか。健康日本21では具体的に「20分かけて食べる」など表現されていたが、早食いをしない（Don't）ではなく、あるべき姿として肯定的な表現（ドカ食いを「腹八分目」と表現、「味わって食べる」など）でもいいのではないだろうか。健康都市宣言でも「楽しむ」ことが入っていたが、国際的にも食について、楽しむ、エンジョイがキーワードになっているので、そういったことを入れた表現にしてはどうだろうか。例えば「よく噛んで、味わって腹八分目」というニュアンスだ。

委員：

噛むことで時間をかけ、味わいながら消化することは大事だ。また歯科保健にかかることなので、いい表現だと思う。

座長：

具体案がいくつかでた。必要があれば再検討したい。他には意見があればお願いしたい。

委員：

優先順位は下がるかもしれないが、健康日本21に果物に関する項目（がん予防のため、果物を1日1回食べましょう）が入っているので、野菜と同時に果物に関する内容も入れてはどうか。間食との関係性を考えると、果物を摂取することで菓子、アルコールの摂取を低下させることにもつなげやすくなると思う。

座長：

「間食を適切にコントロールする」だが、まず間食をしていいのか、なるべく間食をしないほうがいいのか。そこから検討が必要ではないか。優先順位としては下でいいと思う。

委員：

成人の場合、間食の定義が子どもと違い補食ではないので、バランスの項目でカバーできれば、あえて書かなくてもいいだろう。

委員：

メタボリックシンドロームにかかると間食はかなり制限される。

永田座長：

医療現場では、ほぼ間食を禁止しているので、あえて書かなくてもいいだろう。

委員：

脂肪、脂質比について。健康日本21にも脂について、項目があるので追加してほしい。実際に成人女性の3分の2以上が脂質比25パーセント以上で危機的な状態だ。脂の過剰摂取に関して警告を促す表現が必要だろう。「油のとりすぎに気をつけましょう。油

は適度に控えましょう」など。

座長：

塩分と一緒に入れるといいかもしれない。

小林委員：

表現としては、市民には「バランスよく食べる」の中で伝え、行政や地域の活動で伝える方策に入れてはどうだろうか。

座長：

脂（脂肪、脂質）については追加し、項目を入れるところは検討とする。

委員：

「食を楽しむ」というキーワードもぜひ入れてほしい。

座長：

議論をまとめる。

- ・「朝食をきちんと食べる」 具体的な目標を盛り込めるか検討する。
- ・「野菜を1日1回食べる」 毎食食べるに変更してはどうか。
- ・「塩分の摂りすぎに注意し、薄味を心がける」 変更なし
- ・「早食い・ドカ食いをしない」 「よく噛んで」、「味わって腹八分目」など、ポジティブな表現にする。
- ・「間食を適切にコントロールする」 削除
- ・「栄養成分を考慮して、バランスよく食べる」 バランスよく食べることは重要。継続を検討してほしい。
- ・「果物」 追加「1日1回200グラム食べる」など。（文言は検討）
- ・「脂・脂質」 追加「油のとりすぎに気をつけましょう。油は適度に控えましょう」項目場所は検討とする。
- ・「食を楽しむ」というキーワードを入れる。

座長：

優先順位、アピールしたい点で気になることがあれば、お願いしたい。

委員：

成人病になってしまった人は食事制限される。そうなる前に正しい食べ方を理解できるような取り組みができないだろうか。いくらキャッチフレーズを並べても理解しないと、自分から積極的に取り組まないだろう。具体的に正しい食べ方や、守るべきことを理解すれば成人病の予防になると思う。

座長：

確かに具体的なものを入れたほうがわかりやすい。

提案だが、大きいテーマ（例「栄養成分を考慮してバランスよく食べましょう」）を上位にし、具体的な項目は下位にしたほうがわかりやすいので、優先順位を変えたい。

(全員 賛成)

委員：

「食事を楽しむ」だが、母子委員会では「子どもの孤食」が課題になった。成人では、一人で食事する高齢者について、地域のネットワークで見守り、他の人と一緒に楽しく食事する機会を持つと設定してはどうか。

委員：

地域のところで「共食」として入れてはどうか。高齢者の食事については行政でも取り組んでいるが、地域でも共食の機会があってもいいのではないだろうか。

座長：

孤食に関して、母子委員会と関連を持たせるために、市民の項目にも同じ言葉を入れてはどうか。

委員：

「孤食」よりも「共食」のほうがポジティブな表現だと思う。

委員：

母子委員会では「家族揃って」という提案があったが、家族がいない方もいるので、文言については検討とした。

座長：

「共食」を入れ、地域で給食を提供している企業や各種団体（NPO、高齢者サロンなど）、社会福祉協議会の協力を得て食事会などの取り組みをする。

委員：

食に関しては制限されると受け取る方がいるので「楽しみましょう」を優先順位の上位にすれば抵抗なく、入りやすいのではないだろうか。日本の食生活指針もアメリカのフードガイドも「食事を楽しみましょう」、「エンジョイ」が入り口（最初）になっている。楽しむという部分を、どこに結び付けるか（例：薄味、バランスなど）は、今後検討が必要だが上位にしてはどうか。具体的には「楽しみながらバランスのいい食事を楽しみましょう」などはどうか。

委員：

健康都市宣言では「食生活を楽しみましょう」が先に入っている。

座長：

「食生活を楽しみましょう」というような文言で項目の検討をお願いします。

運動・スポーツ

座長：

具体的目標をどうするか。

医学的には血圧の高い人などは細かい制限があり、個人差がある。数値の具体的なものを入れるのは難しいと思う。スポーツは軽いものからハードなものがあるので、もう少し柔らかな表現にできないだろうか。

委員：

前回、健康日本21にスポーツを入れなかった経緯、身体活動を入れた経緯を考えると、「スポーツ」だと頑張りすぎたり、敬遠する人がいるだろう。「身体活動」では日常の活動という落とし込みと安全性の問題があったかと思う。「スポーツ」を入れるのはいいが、「身体活動・スポーツ」と和らげた表現が適切ではないか。

座長：

そうすると下には「週1回以上適度な運動をしましょう」などでもいいだろう。

委員：

年齢が高い人では「週に1回スポーツをしましょう」と言われるといったい何をやればいいのか疑問に思う。「スポーツ」という言葉が引っかかる。

志藤副座長：

個人にあったという文言が必要かもしれない。

委員：

ヨーロッパでは、軽い運動としてウォーキングや散歩程度でもスポーツと捉えて、誰もが自分にあった運動を推進している。「スポーツをしましょう」と言われたら、ハードなものを想像する人が多いと思う。

委員：

軽い運動として、歩くこと、ウォーキングと言われるが、その他に「スポーツ」というとよくわからない。（軽く以外のスポーツとは何か。）

委員：

1日30分以上、汗ばむ程度体を動かしましょうという表現もあるので、そうすると日常の歩くスピードを少し上げる、体操をするなどと考えられるのではないか。

委員：

「スポーツ」という言葉が、わかりやすいようでわかりにくい。

副座長：

「普段から適度な運動を心がける」を上位にし、具体的に「歩く、ウォーキング」などを下位に入れてはどうか。

座長：

スポーツという言葉の前に「個人にあわせた適度なスポーツ」としたほうがいいかもしれない。

委員：

エクササイズガイドでは「週に2回以上」となっていて、国民健康栄養調査などの調査項目になっているので、「週1回」を「週2回」にしたほうが、将来的に全国データと比較しやすいかもしれない。

座長：

「普段から適度な運動を心がける」を上位にして検討する。

委員：

市民に糖尿病が多いので、本当はもう少し負荷をかけたほうがいいと思うが、難しいだろうか。

委員：

習慣的には3回とか20分以上としたほうがいいが、それでは負担だろう。

座長：

「スポーツ」という言い方だと難しい。急に体を動かして体調を崩すこともあるので、できれば「スポーツ」の前に「個人にあわせた」などという表現にしてほしい。

委員：

運動習慣者で「週2回、30分以上のスポーツ」だったと思う。健康日本21の目標にも「運動習慣者」という言葉があり、「週2回」とされていたと思う。

副座長：

市民が理解しやすい言葉と考えると難しい。「スポーツ」だと構えてしまうだろう。「運動」だと和らいだ感じもする。何か柔らかい表現はないだろうか。

委員：

「運動」と「身体活動」と考えると、汗をかく運動でポイントを捉えて取り組むこともあるし、家事や生活の中で体を動かしましょうとすれば「身体活動」だろう。そう考えると身体活動に関する項目がない。「日常生活内で体を動かす機会を多くしましょう」とすれば、家事でも何でも活動になる。

座長：

日常生活動作も運動の中に入るので、そこをうまく表現できないだろうか。

委員：

「日常生活の中で体を動かす機会を増やしましょう、作りましょう。」はどうだろうか。

委員：

その表現ならば誰でも自分のペースでできそうだ。ウォーキングでもジョギングでも

個々にあわせればできる。ある程度のカロリー消費をすること、年齢にもあわせて自分で考えることも必要だろう。

委員：

「スポーツ」と言われたときに何をしたらいいかわからないという意見はポイントだ。それに対して行政や地域が提案していくことが大事だ。

座長：

「日常生活の動作も運動になります。」という補足があってもいいかもしれない。

委員：

具体的な取り組みも入れたい。

座長：

母子の委員会で出た「しゃきしゃき体操」を成人にも入れてはどうか。知らない人も含めて「西東京市しゃきしゃき体操を活用しましょう」などは入れてはどうか。

委員：

「しゃきしゃき体操を活用して、運動やスポーツのある生活を楽しみます」などはどうだろう。

副座長：

項目としては地域の中に入れてほうがいいのではないかな。

委員：

個人でもできるので、市民、地域の両方でいいのではないだろうか。

座長：

せっかく市にあるいい取り組みなので「西東京市しゃきしゃき体操を活用しよう」というアピールするキャッチフレーズにしてはどうか。検討をお願いします。

メディアについて、母子では運動・スポーツに入っているが、成人ではどうだろうか。

委員：

母子では生活習慣とも関係することから、メディアについて触れているので、運動・スポーツに入っている。

委員：

成人では、メディアを使って万歩計や活動量などがわかるシステムを取り入れるなど、メディアを使った運動情報を提供できるだろう。

座長：

議論をまとめる。

- ・「普段から適度な運動を心がける」 上位にし、具体的なものは下位とする。
- ・「週に2回以上、個人にあわせたスポーツをする」
- ・「日常生活の中でできるだけ、体を動かす機会を増やしましょう」
- ・「しゃきしゃき体操」 地域の取り組みにもしゃきしゃき体操をアピールする項目を入れる。

気になることがあれば、意見をお願いしたい。

委員：

運動に関して、3種類の運動といわれている。「有酸素」「筋力作り」「体の調子（バランス、ストレッチ系）を整える」という色々な種類を組み合わせた身体活動をいれると体調を崩しにくい。それを入れてはどうか。

座長：

具体的には、どんなものがあるだろう。

委員：

言葉にすると難しいが、筋トレやバランス、ストレッチなどがわかりやすいだろう。

座長：

「有酸素運動や、筋肉トレーニングを効率よく取り入れましょう、無理のないように組み合わせましょう」などがいいだろうか。検討とする。

健康把握

座長：

それぞれの関連性が難しいので唐突な感じがあるが、「健診を受けましょう」というアピールの文言を中心にすることは大事だ。

委員：

健康把握のために健診もあるが、自分でできること（体重や血圧を記録するなど）もあるので、「医療機関に行かないでも自分でできることは管理しましょう」など入れてはどうだろうか。健康診断の記録を保管しておくことも含めて、記録をすることは大事だ。

座長：

健康都市宣言に「自らの健康は自らの手で作ること（を基本とし、～）」とあるので、今の話に関連させて、上位にしてはどうだろうか。

委員：

体重を量ることはメタボリックシンドロームや高齢者の低栄養の対策にも重要だと思うが、いきなり「定期的に体重を量りましょう、月1回は体重を量りましょう」だと違和感があるだろう。

座長：

健康都市宣言の「自らの健康は自らの手で作ること」を盛り込み、さらに「自分の体重や血圧などを自己測定し、日々の健康状態を把握しましょう」とすれば、伝わりやすくなるだろうか。上位に「自己管理」を持ってきて、「定期的な健康診査」、「がん検診」、「かかりつけ医」という流れはどうか。

定期的な健康診査ということは基本的に対策型の健診を受けることになる。任意型の健診については、入れるべきだろうか。

副座長：

基本健診、特定健診は任意型なのか。

永田座長：

対策型に対して任意という意味だ。行政が法律のもと定期的に行っている。具体的に特定健診と入れてはどうか。

委員：

特定健診とすると年代を特定してしまうので、「年1回は健康診査」としたほうがい

いだろう。

委員：

「定期的な健康診査」でわかると思う。いろいろな種類の健診があるので、まとめて「健康診査」としたほうがいいのではないだろうか。

座長：

「定期的な健康診断」として、がん検診と並列したほうがいいのかも。可能（「かかりつけ医」を下位にする。）がん検診は種類が多いが、各種がん検診と表記したほうがい

いなか。

委員：

「自分（性別や年齢）にあった」という意味なので、「がん検診を受ける」だけでもいいのかもしれない。

座長：

いま、特定健診の受診率が低く問題になっているので、受診率を上げるために連携して項目が入れられればと思う。西東京市の受診率は約44パーセント、都内で20位以下の受診率だ。特定健診の受診率を上げるために、アピールして項目に入れたほうがい

いと思うが難しいだろうか。

委員：

国保加入者で自営業者だとなかなか時間を作れず健診に行かない。また興味を持ったり、必要に迫られないと健診に行かない人が多い。60歳近くになるとがんの確率も高くなるので、自分で心がけないとだめだ。その前の30代、40代の受診率を上げるための工夫が必要だ。

委員：

加えて被保険者よりも被扶養者の受診率が低い。

委員：

会社勤めならば健診があるが、国保加入者が自発的に健診に行こうという気持ちをどうしたら上げられるだろうか。地域性はあるのだろうか。

事務局：

実態としては保険者がおこなっている健診以外の健診を受診している場合を含めれば、約7割が何らかの健診を受診している。無回答を含めた3割の方は毎年未受診だ。未受診者の3割に対して啓発が必要だが、受診者の7割においても毎年受ける人は限られており、2～3年に1回の受診が半数くらいだと考えられる。先ほど受診率の話があったが、毎年受診する人と2～3年に1回受診する人の割合が全体で44パーセントという数字だ。

座長：

事務局の工夫が必要なところだと思うが、未受診者に対してどう働きかけるか。

事務局：

「定期的」ということをどのくらいのペースかを検討いただければ、それを取り入れたい。

座長：

基本的には、健康診査は毎年受診だろう。

委員：

一度行くと毎年受診するようになると思う。未受診者の年齢層を把握し、対策を考え、働きかけたほうがいいのか。

副座長：

歯科健診でも6～7割はリピーターだ。行政のPR方法にも問題がある。市民がいつでも見ることができるパンフレットなどが必要ではないか。市報では伝わらない。西東京市の市民の出入りが激しいので、PRの仕方を考える必要がある。

「定期的な歯科健診を受ける（歯科の定期健診をうける）」も追加してほしい。歯科の定期的な健診としては、成人歯科健診、歯周病健診などがある。

委員：

その健診を活用して、「かかりつけの専門医を持ち、定期的に健診を受ける」としてはどうか。

座長：

文言だが「定期的に健康診査を受けましょう」ではなく、「必ず健康診査を受けましょう」「必ずがん検診を受けましょう」と強くしたほうがいいのか。「必ず毎年」

にしてはどうだろうか。

副座長：

「必ず毎年」とすると語弊があるので、「必ず年1回は健康診査を受けましょう。」

委員：

歯科も同様に「必ず年1回は歯科健診を受けましょう。」としてはどうだろうか。

委員：

歯科の場合、かかりつけ医で定期健診をフォローしているのか。

副座長：

ほとんどがかかりつけ医だ。健診は市や会社で受けて、受診は居住地ということはある。

委員：

かかりつけ歯科医を持つことは重要だ。

座長：

がん検診に関してだが、命に直結することなので「必要ながん検診を必ず受けましょう」と強めてもいいのではないか。

委員：

症状が出てからでは末期なので、健診で発見されれば治療できるし、寿命が延びるので、「必ず受ける」は大事だ。

委員：

もう少し具体的に「性別・年齢に応じたがん検診を受けましょう」とすると、自分に必要なものがわかるのではないか。

副座長：

「性別・年齢に応じたがん検診を必ず受け、早期発見、早期治療を心がけましょう」にしてはどうか。

座長：

健診全体の目的が、それぞれの病気の早期発見・早期治療なので、インパクトがあるだろう。

委員：

身近な人が受けると自分も健診することもあるので、地域の組織や住民の口コミから受診率を上げるような仕組みも地域活動としてやっていけるのではないだろうか。

座長：

医師会は市民公開講座で病気に関する講座をしている。いまおっしゃった地域の組織や住民のロコミという活動として地域欄に「医師会の市民公開講座を活用します」を追加してはどうか。

副座長：

三師会（医師会、歯科医師会、薬剤師会）の事業（禁煙運動など）でアピールできるものはないか。

事務局：

薬剤師会にも相談して提案させてもらう。

座長：

「三師会事業の市民アピール」、「医師会の市民公開講座」を項目に入れる。

委員：

自治会など地域にあらゆるグループがあるが、グループの主な活動や目的が健康でなくても、そこに健康情報を手に入れるものが加わってくればいいのではないか。

委員：

健康日本21の「自主的に自分たちの健康づくりに関して、学んだり、活動するグループ作りを積極的にします」といったような自主グループ（セルフヘルプグループ）が地域に入らないだろうか。

委員：

健康把握のためのグループを新た作ったり、参加するのは難しいので、今現在あるグループ（健康面、健康以外の集まりにかかわらず）に健康情報や健診情報を広めていくような取り組みをすれば健康に関心のない人にも届くのではないだろうか。

委員：

学習グループにすると難しいだろう。文言にすると「いろいろなコミュニティの中で健康について意識しましょう」だろうか。健康全般について、自主的に健康づくりの取り組みをやるグループを作れば使えるのかなと思ったが、体操や運動などのグループがあるので、運動に限らず一緒に健康づくり関連グループを作り健康把握に努める取り組みはできないだろうか。

座長：

質問だが、健康把握の地域欄が空白になっているのはなぜか。

事務局：

実際に地域で活動しているものを行政では把握していない。

委員：

セルフヘルプグループを作る考えもあるが、ソーシャル・キャピタル（社会関係資

本)の推進やあらゆる資源や機会を使って、例えば企業や健康を目的としていないグループ(防犯グループや商工会など)、人が集まる機会に健康情報を入れていくことも必要ではないだろうか。

座長：

議論をまとめる。

- ・「年1回は必ず健康診査を受け、自分の健康状態を把握する」
- ・「性別・年齢に応じて必要ながん検診を受ける。病気の早期発見、早期治療を心がける」
- ・「かかりつけ医を持つ」「歯科の定期健診」
- ・「三師会事業のPR」「医師会の健康講座」「地域企業を含めた地域コミュニティの活用」を地域の取り組みに入れる

以上、全体的で質問、意見等があればお願いしたい。

具体的にまとめて整理し、また次回の資料または確認としたい。質問、相談等があれば事務局までお願いする。

副座長：

4頁の農業マップの作成、販売とあるが、マップはどういうものか。地元野菜の流通はどのようになっているのか、われわれ市民は理解していない。

事務局：

次回、担当に確認し報告させてもらう。

(3) その他

次回開催

8月3日(金曜日) 19時30分～21時 予定

※事務局より、委員会の進行について提案があった。

想定される取り組みについて、委員会前に事務局へ前もって意見などを提案し、当日は提案意見を参考に5つの分野を検討するとした。(母子委員会と同様の方法で検討する。)