

平成22年度 第2回 鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会 会議録

- ◇ 日 時：平成22年11月4日（木）13時30分～15時00分
- ◇ 場 所：鎌ヶ谷市総合福祉保健センター 3階集団指導室
- ◇ 出席者：下記名簿のとおり

○鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会委員（敬称略）

号	会長等	氏名	役職等	出欠
1	会長	中井 愷雄	鎌ヶ谷市医師会顧問	出席
		石川 広己	鎌ヶ谷市医師会副会長	欠席
		田中憲太郎	船橋歯科医師会副会長	出席
2	副会長	藤木 哲郎	習志野健康福祉センター長	出席
3		福島 節子	船橋市栄養士会会長	出席
		小倉 一哲	鎌ヶ谷市料飲組合連合会会長	欠席
		和田 洋子	鎌ヶ谷市食生活改善協議会会長	出席
		菅村 恵子	鎌ヶ谷市保健推進員協議会会長	出席
4		鈴木 操	鎌ヶ谷市こども課長	欠席
		山崎 久雄	鎌ヶ谷市学務課長	欠席

○事務局

氏 名	職 名
福留 浩子	健康増進課長
西山 珠樹	健康増進課副主幹
生原 弘子	健康増進課副主幹
太田久美子	健康増進課主査
松本美祐紀	健康増進課保健師

◇ 会議の議題

「いきいきプラン・健康かまがや21」第2次計画（案）について

1. 会長挨拶
2. 委員紹介
3. 会議録署名人の選任 事務局一任により「福島委員」、「菅村委員」とする。

鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会設置要綱第6条の規程により、会長が議長となり議事进行处理する。

議題 「いきいきプラン・健康かまがや21」第2次計画（案）について  
（議長）議題の「いきいきプラン・健康かまがや21」第2次計画（案）について、事務局説明願います。

（事務局）まず第1次計画の評価をいたしましたので、結果をご報告いたします。前回第1次計画の数値目標の達成度をご紹介しましたが今回は全体像としてご紹介したいと思います。鎌ヶ谷市の基本構想が20年間進行中ではありますが、これに基づいて基本計画というものが設定されております。この基本計画が平成23年度から後期基本計画として進行いたしますので、それに合わせた形でこの健康プランが平成22年度までを第1次計画、平成23年度から第2次計画という方針で策定をしているところであります。

116ページの鎌ヶ谷市の人口ピラミッド・117ページの人口構成の推移をご覧ください。老年人口は平成13年度の時点で、2010年に19%と推計されていましたが、それが現在21.1%ということで予測より急速に高齢化が進んでおり、超高齢社会になっています。今後、全国的に世界でも例をみないすぎまじい高齢化に突入するといわれています。また118ページの図では、65歳以上高齢者世帯の増加とともに一人暮らしの高齢者が増えています。ねたきりは、平成13年度と比べて少し増えてはいますがあまり変化がない状態です。認知症は増えており、今後の予測では全国的にも2025年には65歳以上の人口の約1割弱の人が認知症になるとされています。ですので、要介護状態の方はこれからますます増加していくことが予想されます。2008年アメリカ老年学会で発表された日本における機能的健康度の調査では、日本の高齢者、6,000人を20年間追跡調査したのですが、男性では、60歳代以降約10%の人が90歳近くまで自立度の高い元気な状態、70%が80歳前後から徐々に弱っていく、20%が60歳で生活習慣病等で急激に生活自立度が落ちていくことがわかりました。女性では、残念ながら男性のようにいくつになっても元気な状態の人はほとんどおらず、ほとんどの人が80歳前後から弱っていき、12%の人が生活習慣病等で60歳代から生活自立度がガタンと落ちることがわかってきました。

このようなことから、平均寿命の伸びている高齢社会において、生活習慣病などで60歳代から生活自立度がガタンと落ちるような人を少しでも少なくしていくことが重要で、このような健康増進計画を策定し早め早めに予防していくことは大変意義があることだと思っております。

#### （1）第一次計画の評価

- ・10領域からなる健康づくり目標があります。
- ・各領域の目標値について達成度「A.B.C.D」で評価しています。

## (2) 第一次計画の評価の結果

### ①栄養・食生活

- ・めざす姿：食に対する正しい知識を持ち、食事を楽しみましょう。
- ・結果：健康のために食事に気をつけている人、朝食をとっている人が増加しました。30歳代男性では朝食の欠食率が高いことがわかりました。また、食事に気をつけている人は増えていますが、男女とも肥満者の増加がみられました。
- ・今後：男性に対する朝食摂取の必要性や自分にとって適切な食事内容の普及啓発をすすめていく必要があります。
- ・取り組みの様子：ヘルスサポーター中学生講習会：これは市民のボランティア「食生活改善推進員」によるヘルスサポーターの養成活動で、中学生に対し生活リズムを整えて朝食を食べることなどを調理実習や試食を行っています。

### ②身体活動・運動

- ・めざす姿：運動習慣をつけましょう。  
実践目標では、歩くこと、積極的に外出することを市民の方に普及してきました。ウォーキンググループの地区活動の支援や、計画策定時に作った「きらり鎌ヶ谷体操」を市民のボランティアが指導員となり普及できるよう養成しました。介護予防ボランティアの「きらり元気づくりサポーター」や「鎌ヶ谷レインボーズ」がいろいろなところで活動しています。
- ・結果：男女とも運動習慣者が増加していますが、特に男性で増えています。きらり鎌ヶ谷体操を知っているという人は20%で、これからも普及していく必要があると思われます。日常で意識的に身体を動かしている人は高齢者で多く、高齢者の歩数も増加しました。
- ・今後：働きざかりの世代での運動増加を図る必要があります。
- ・取り組みの様子：きらり鎌ヶ谷体操を指導員が市民に普及している様子です。

### ③休養・こころの健康づくり

- ・めざす姿：ストレスと上手に付き合う方法がわかる。
- ・結果：ストレスや睡眠についてわずかながら改善してきています。こころの悩みを相談できる人や機関がある人が増えています。自殺者は全体では横ばい状態ですが、壮年期・中年期の男性で多く、高齢期の男性も増加しています。

- ・今後：疲れをためないために睡眠の質を向上させること、自殺対策について強化していく必要があります。

#### ④たばこ

- ・めざす姿：喫煙が及ぼす健康影響について正しい知識を持ちましょう。
- ・結果：たばこを吸う人が減少しています。喫煙マナーを守る人が増加しています。未成年の喫煙が減少しています。
- ・取り組みの様子：平成22年度から公共機関の禁煙・新鎌ヶ谷駅付近の路上喫煙・ポイ捨て防止の推進地区指定を行いました。

#### ⑤アルコール

- ・めざす姿：節度のある適度な飲酒を心がけましょう。
- ・結果：未成年の飲酒は減少しています。また節度ある飲酒をする人の減少、多量飲酒をしている人の増加がみられました。
- ・今後：妊娠中の飲酒は減ってきましたが、現状では、授乳中に10人に1人は飲酒していることがわかったので、今後も母親の飲酒について教育を行う必要があります。多量飲酒については、こころの問題とも結びついています。

国が2009年に全日本断酒連盟の会員4,600人にアンケートしたところ「これまで本気で死にたいと考えたことがある人」は41%、「自殺の計画をたてたことがある人」が23%、「実際に行動に移したことがある人」が20%でした。また、厚生労働省の研究班が76人の自殺遺族を対象にした研究では、アルコールの問題を抱えていた人は21%で、アルコールとの関係が非常に深いのではないかといわれています。今後、休養・こころの健康づくりの領域で取り組んでいく必要があります。

- ・取り組みの様子：妊娠中・授乳中の飲酒について、マタニティ教室などで教育をしているところです。

#### ⑥歯の健康

- ・めざす姿：よくかめる健康な歯をつくり、食事や会話を楽しみましょう。
- ・結果：3歳児のむし歯、12歳児のむし歯が減少しています。成人は歯科健診を受ける人や歯間清掃を行っている人が増えています。8020を達成した人は減少しています。
- ・今後：8020を達成する人は全国的に増加傾向ですが、鎌ヶ谷市では減少しています。今後もむし歯予防の手を緩めることなく、健全な永久歯を守っていきます。また、歯周病予防についても引き続き普

及啓発が必要です。

- ・取り組みの様子：フッ化物洗口によるむし歯予防の様子です。

#### ⑦糖尿病

- ・めざす姿：糖尿病にならない、悪化させない。
- ・結果：健診を受ける人、治療を継続する人は増えています。しかし糖尿病と診断されている人は増加しています。また血糖値や糖尿病の疑いのある人は男性で多くなっています。
- ・今後：計画策定時には、全国的に糖尿病有病者は10年で1.4倍に増加すると言われていましたが、鎌ヶ谷市の状況を計算すると1.55倍で、予測よりも増えています。特に40～60歳代の男性で増加しています。働き盛りの年代に対する対策が必要です。
- ・取り組みの様子：糖尿病に関する教育活動「糖尿病にならない・悪化させないセミナー」の様子です。

#### ⑧循環器病

- ・めざす姿：循環器病（高血圧・脳卒中・心疾患）にならない。
- ・結果：健診を受ける人は増えています。高血圧や脂質代謝異常者は増加しています。高血圧は50歳代男性で多くなっています。
- ・今後：働き盛りの年代に対する対策が必要です。
- ・取り組みの様子：平成19年度までは基本健康診査・結果説明会、平成20年度からは特定健診・特定保健指導を行っています。

#### ⑨がん

- ・めざす姿：がん予防について、正しい知識を持ち、実践しましょう。
- ・結果：市のがん検診を受けている人は増えています。どの検診でも受診者は増加しています。県との比較では、大腸がん、肺がん、子宮がん、乳がんの死亡が多いです。
- ・今後：がん検診を受診している人は増加していますが、一番受診している胃がんでも40%であり、今後も検診の受診勧奨が必要です。
- ・取り組みの様子：がん検診の様子です。

#### ⑩母子保健

- ・めざす姿：安心して子どもを生み育てることができる。
- ・結果：「妊娠15週以下の届け出」が増加し、「妊娠中の定期健康診査の未受診」が減少しました。「早起きをして午前中に活力ある生活を送れている子」「子どもの発育・発達に関心のある保護者」が増加しました。
- ・今後：親が妊娠中健やかに過ごせるよう、また子どもが健やかに過

ごせるように今後も取り組みを継続していきます。鎌ヶ谷市では、母子保健計画も同時に進行させており、今年度あらためて評価しているところです。

- ・取り組みの様子：「親子のふれあい」についてブックスタートを紹介しています。ブックスタートはブックスタートボランティアという市民の方の活動を活動の柱としています。

### (3) 第二次計画とは

今までは第一次計画の「いきいきプラン健康かまがや21」と母子保健計画が同時並行で進んでいましたが、第二次計画では第一次計画の「いきいきプラン健康かまがや21」と母子保健計画を合体させまして、一緒に進めていくことになっています。食育推進計画は、「いきいきプラン健康かまがや21」とは別に計画を策定している所です。10年後には「第三次計画」と一緒に推進していきます。

第二次計画では、10の領域が5つの領域になりました。アルコール、たばこ、母子保健、糖尿病、循環器病の5つの分野が、栄養食生活、こころの健康づくり、疾病予防、歯科保健などに関係しているため、5領域の中に分けていれてあります。母子保健も分けて考えるのではなく、ライフステージとして組み入れました。食育推進計画は、栄養食生活・歯と口の健康づくりというところでは関係が深いので同時に推進させていきます。

また、健康づくりを支える地域医療体制の整備についてもふれています。健康づくり推進協議会・保健医療福祉問題協議会も一緒にこれを支えていくというイメージになっています。また市役所だけでなく、いろいろなグループや団体と一緒に推進していこうというイメージになっています。

第一次計画では、計画の全体の成果目標として、自分の健康に満足している人は、現状値 50.7%という結果になりました。これを10年後計画を推進してまた測っていきます。それからライフステージごとの目標では、ライフステージごとに現状値が把握されています。この現状値を基に取り組んでいくということになっています。

### (4) 第二次計画の領域別健康目標について

#### ・栄養食生活

子育て期には、食を楽しみ健全な食習慣を身につける、健やかに子どもを生み育てるための食生活の知識を得て実践する、よくかんで何でも食べる、食を楽しむ、肥満を防ぐ、というような柱を持って推進していきます。事業にもこのような目的を持たせ実施していきます。

- ・運動

子育て期には、「妊娠中は体を動かせるときには動かす、楽しく体を動かす、早寝早起きをする、体をつかって親子で遊ぶ」などの目標を持ちました。青壮年期には「自分に合った運動を続ける」ことを推進していく予定です。高齢期も自分のペースに合わせて運動を続けるよう推進していきます。重点対策では気軽に日常で運動ができる環境づくりの推進やきらり鎌ヶ谷体操の普及啓発を続けていきます。

- ・休養・こころの健康づくり

子育て期は、「家族で一緒に楽しく過ごすことができる」ということを目標にしています。青壮年期から高齢期までは、「ストレスと上手に付き合い1人で悩まず相談する」ということを柱に立てました。睡眠とストレスを解消するための事業を行っていきます。重点対策としては、親と子のふれあいを大切にする活動を普及させていきます。また今までなかったものですが、自殺予防対策の推進としてアルコール対策も加えた形で強化推進していきます。

- ・歯と口の健康づくり

目標は、子育て期は「8020を目指し、健康な歯と歯ぐきを育てる」ということです。特に永久歯をむし歯にしないことを強調して進めていきます。また「青壮年期・高齢期にはよくかんで食べることは今まで推進ができていなかったのが新規に推進していく予定です。重点対策では、永久歯の虫歯と、歯周病予防を推進していきます。

また口から始める食育の推進では、口の機能を高める「嚙ミング30」という新しい標語を取り入れまして、ウエルカム鎌ヶ谷というよくかむ人を増やすための推進をしていきます。

- ・疾病予防

子育て期は、「子どもの成長や健康に関心をもって成長の確認や事故、感染、疾病予防ができる」という目標です。これまで健診や保健推進員活動や保健師活動の中で母子保健を行っていたところですが、今後も安心安全というところに向かって子どもの成長を一緒に支えていきます。学童思春期は、「自分の体を大切にし、事故疾病等の予防ができる」とし、アルコール、たばこ、薬物乱用、思春期の体をターゲットにして目標を立てました。青壮年期は、「自分の体に関心をもち生活習慣病や感染症を防ぐ」ということでがん検診の取り組みや特定健康診査、喫煙、飲酒について目

標を立てました。また今まで入っていませんでしたが、更年期の体調についても取り組んでいきます。また感染症を防ぐことについて、手洗いが普及していることが分かりましたが、咳エチケットを知っている人が40%に満たないという状況が分かってきましたのでこちらを特に強調して進めていきたいと思います。重点対策では、生活習慣予防で特定健診特定保健指導の受診率を高めて指導へ導くこと、感染症予防の推進では、普段の予防行動、感染症発生時の市の対応についての方向を述べてあります。

(5) 領域別健康目標と数値目標について

96ページ以降には、数値目標について記載しています。

(6) 健康づくりを支える地域医療体制について

「循環型地域医療連携システム」を構築していく方向で取り組んでいく予定です。現在、病院で亡くなる人がほとんどの状態ですが、今後は、高齢になってだんだん弱ってきたとしても、あるいは病気で急激な要介護状態になったとしても、地域で生きる社会を実現していくことが必要です。医療の中に生活があるのではなく、生活の中に医療があるという形を目指していくというイメージになっています。

これについては保健医療福祉問題協議会で検討していく予定です。

(7) 計画の推進体制について

今までは「市役所の健康増進課」が中心となって事業を行い、市民のボランティアの皆さんとともに健康づくりを推進してきました。しかし、今後予測されるすぎまじい高齢化と生活習慣病の他、要介護状態の洪水をなんとか食い止め、市民の皆さんの健康寿命を延ばしていくためには、「市役所の健康増進課」が行う健康づくりはもちろん、市民の中に本気で健康づくりを考えていく人を、今まで以上に一人でも多く増やしていく必要があると思います。そのためには、鎌ヶ谷市の地域特性を生かした健康づくりの仕掛けづくりを、多方面の人とともに作っていくことが必要です。今後この健康づくり推進協議会の皆さんにも諮りながら、もっと効果的に広げる健康づくりを展開していきます。

(議長) ただ今の件につきましてご意見、ご質問等お願いしたいと思います。

(委員) 市が縦割りではなく横割りができる形で構築していかないといけな



いと感じました。また健康になることが目的ではなく手段で一番大切なのは人生を楽しむこと、食育もおいしいというのが一番大切です。

(委員) 高齢者は時間があるから動くことができたり、健康でお金があるからできることだと思います。そういうことができない人のほうが問題だと思います。生活保護の人に関わり、生きにくい、大変と感じます。

(委員) 子どもが減っているということで、少子化対策を行い、母子保健で支えていき、子どもを預ける環境や住宅対策なども支えていかないといけないと思います。昔は3世代などで生活していて子どもの面倒もみてもらえていましたが、今は核家族で見てもらえないのでその支援も考えていかないといけないと思います。計画は10項目から5項目になったことは、いろいろ絡んでいるところもあったのでいいと思います。

(事務局) 57ページに第二次計画のイメージ図がありましたが、その中で、後期基本計画で「誰もが健康に暮らせる生涯福祉社会の実現」という一つのくくりになっているわけですが、委員のおっしゃったような側面的な計画というのが、次世代支援行動計画というものの中で補完された形でこちらのプランとドッキングされた形ですすめることになっております。同じような形で高齢者対策でも高齢者保健福祉計画、介護保険事業計画などと補完し合いながら計画を進めていく考え方になっています。

(委員) 30歳代・40歳代の方が生活習慣病も多いし、食生活もいい回答が得られなかったということに対して、その方たちを対象に、駅でアドバイスなどを配ってみるなどの動きもあってもいいのかと感じます。10年後寝たきりの人が増えないよう、食生活も今からアドバイスができればいいのかと思います。働く男性に対する支援は少なくなっているのかと感じます。

(委員) 若いご夫婦だと新聞を取っていなかったりするので、情報をどういう形で知らせていくか考えることがよくあります。

(委員) 若い人が安心して住める町ということで子どもを産むにしても鎌ヶ谷でお産ができる病院は少ないので、安心して妊娠できないのではないかと心配です。

(委員) 個人の病院では経営など大変なこともあるので、公的な責任でやるようなことができるかと思うが非常に大きな問題ですね。

(議長) 委員の皆様には、一通りご意見を頂戴致しましたが、他にご意見等ございますか。

それでは、事務局この後の予定はどうなっていますか。

(事務局) 0次予防ということでは意識はしていつつも仕組み的にどう展開をしていくかなかなか難しい問題ではあります。今回の健康づくりを支えるという意味で地域医療を支えるのがやっぱり必要という視点にもっていったというのが一つのこれからの進むべき方向ということがある程度示唆させて頂いているかと思っておりますが具体論となりますと、またいろいろな御知恵をいただかないと推進は難しいかと思っております。ご指導のほどよろしくお願ひいたします。

今後ですが、今日ご意見いただきましたことを課題整理させていただきまして、庁内手続きを経て市民の方のご意見を伺うということでパブリックコメントを12月18日から1ヶ月の予定でさせていただく手順になります。また課題を整理させていただきまして次回第3回健康づくり推進協議会を2月3日に開催させていただき、その中のご意見をふまえた上で最終案の確定をさせていただきたいと考えておりますのでお気づきの点がありましたらよろしくお願ひいたします。

(議長) 他にご意見、ご質問はありますか。他に質問、ご意見がないようでしたら、事務局案により進めることとしてよろしいでしょうか。

(委員) 異議なし

(議長) 本日の議題はすべて終了しました。

これを持ちまして議事終了とします。

閉 会

◇ 会議録署名人の署名

以上、会議の経過を記載し、相違ないことを証するため、次に署名する。

平成22年11月12日

署名人

菅村 恵子

署名人

福島 節子