

平成 28 年度第 1 回健康うらやす 2 1（第 2 次）推進検討委員会 議事録

1. 開催日時 平成 29 年 3 月 28 日（火） 午後 1 時 30 分から午後 2 時 45 分

2. 開催場所 健康センター 第 2 会議室

3. 出席者

東邦大学看護学部 : 福島富士子

市民公募 : 大北悦子

浦安市医師会 : 上田建

浦安市歯科医師会 : 内田治雄

浦安市薬剤師会 : 畑中範子

浦安市健康推進員 : 山口喜代美

浦安市母子保健推進員 : 軽部節子

浦安市小中学校長会 : 上谷晴美（代）

浦安市夫人の会連合会 : 上田泰子

浦安市体育協会 : 平野芳子

浦安市民生委員児童委員協議会 : 大村洋子

浦安市老人クラブ連合会 : 宮坂照代

（事務局）

浦安市健康福祉部：新宅部長 大塚次長 臼倉次長

健康増進課：町山課長、小澤課長補佐、梅澤係長、齋川係長

成人保健係：鈴木、金子、稲葉、鈴木（比）、三島

保健指導係：岩佐、飯盛

4. 議題

（1）平成 28 年度の取り組みについて

（2）その他

5. 議事の概要

（1）平成 28 年度の取り組みについて

（2）各団体の活動について

6. 会議経過

（1）平成 28 年度の取り組みについて

○健康うらやす 2 1（第 2 次）について <別添資料 P1-2 参照>

（事務局）

今年度の活動報告をする前に、改めて、計画の基本理念を確認いたします。

健康うらやす 2 1 の基本理念にあります「ウェルネスライフ」とは、市民の健康を単に「病気にならない」といった、「客観的な健康」として捉えるだけでなく、精神的な豊かさや充実感、また、家族・地域など、人とのつながりを通して生まれる「主観的な健康」を含めた、「生活や人生」全体の健康増

進を図る活動として捉えています。

このような理念のもとに、健幸都市＝ウェルネスライフうらやすの実現に向けた取り組みを推進していきます。また、計画を推進していくために、5つの視点をもって取り組んでまいります。

①行政や関係機関などが中心となり、健康リスクの高い市民に積極的に関わる「ハイリスクアプローチ」を通して、そこから見えてきた、市民全体に関連するリスクへの対策を普及していく「ポピュレーションアプローチ」、この両方を連動させて、実践していきます。

②市民全体にアプローチするには、行政だけでなく、産業界や教育関係など、分野の違う方々とのコラボレーションや、③市民力を生かした「協働」的な視点が重要と考えています。

④さらに、市民全体への普及効果を上げるためには、元町、中町、新町などの生活圏域の特性を捉えたアプローチや、⑤子どもから大人、高齢者といった、人生の各ステージの、「つながり」を意識した取り組みを視点に置いて推進していきます。

○平成28年度の取り組みについて <別添資料 P2-34 参照>

①浦安市とイオン(株)との包括連携協定 連携事項：「健康増進・食育に関する取り組み」について

この分野については、昨年度に引き続き、包括連携協定を結んだイオン株式会社の傘下にあるダイエー浦安駅前店とのコラボレーションで、食育イベントを開催しました。

1つ目のコーナーは一日に必要な野菜摂取量350gを実際に測って、当ててもらふコーナーです。野菜の摂取については、メタボや、心臓・血圧などの循環器疾患、また、糖尿病の発症予防に効果があることが報告され1日350gの摂取が推奨されていますが、実際には、大人一人一日当たりの摂取量は約280gにとどまっており、推奨量に達していない現実があります。(H22 国民健康栄養調査より)そこで、今回は、「350g」と思われる量の、野菜を、ざるにのせて計量することを通して、日頃食べている野菜の量の、過不足を感じて頂くことを目的に実施しました。

2つ目のコーナーは、日頃、自分が摂取している、一日の塩分量を感じて頂くコーナーです。様々な種類の料理メニューカードから、日頃の夕食メニューを選んで頂きます。まずは、1日の食塩摂取量の目標量を知って頂いたうえで選んだ献立を食べると、何グラムの塩分を摂取しているのか、また、夕食分だけで一日の何割位の塩分を摂ってしまったのかを体験して頂きました。

3つ目のコーナーは、2階の食品売り場にて、「食育クイズラリー」を実施しました。今回の2つのコーナーでの結果です。約半分の方が野菜不足、また、8割の方が、塩分の摂り過ぎでした。浦安市は、県内でも、糖尿病で死亡する割合が高いことから、野菜や塩分の摂取量改善の必要性を実感した結果となりました。

今回のイベントを通して、準備段階における店長などとの情報共有では、浦安駅前という立地的に子育て世帯や、若者の単身世帯が多い事から、惣菜や弁当系が多く売れ、「減塩」などの健康的な商品よりも、揚げ物や、味のしっかり付いた物が良く売れること、また、野菜や果物なども、単身者向けに小分けにした商品を多く用意するなど、食を通じた地域特性について情報共有しました。そして、今回のイベントが、「企業との連携」という視点で評価され、農林水産省のホームページに取り上げられています。

②身体活動に関する取り組み <別添資料 P6-13 参照>

「身体活動」とは、仕事や家事など、日常におけるすべての「生活活動」と、スポーツなどを含め

た「運動」を指す言葉です。

国の調査によると、身体活動量が多い人は、不活発な人に比べて、心疾患や脳卒中・高血圧などの循環器疾患、また、がんなどの発症リスクが低い事が実証されています。わが国でも、身体活動の不足は、死亡に対する3番目の危険因子であることが示唆されていることから、市としても、「歩くしくみ作り」が重要となっています。身体活動の中でも、「ウォーキング」は、「手軽な運動」という視点で、取り組みやすいものとして挙げられますが、この「ウォーキング」を「事業」として行っている団体が、市内には複数存在します。しかしながら、これまで所管する課どうしがつながりをもつ事が無く、それぞれの団体の方々も、顔の見える関係が作られていない現状でした。

そこで、今回は、団体間の「つながり作り」と、「ウォーキングする市民を増やすための課題の共有」を目的に情報交換会を企画しました。参加団体は表(P7)のとおりです。各団体の代表者および各課の職員を含め、16名での情報交換を行いました。そして、課題を共有する中で、どの団体にも共通する課題がいくつか見つかりましたが、中でも「ウォーキングの指導知識の不足」という課題が、各団体に共通するものでした。そこで、見えてきた共通する課題に行政が対応することで、事業の質が上がるだけでなく、団体の方々の意欲の高まりにもつながるのではないかと、という思いもあり、指導者講習会を開催しました。

講習会では、受講されて取り入れられそうな事が複数出てきました。また、固定化した参加者をすこしでも関心の無い人達にも広げられるための方法や、事業内容についての様々な工夫点が出されました。そして、「次に、どんな団体とつながったら、ウォーキングする市民を増やせるか」といった展開にも、イメージを膨らませる事ができました。

今回のような、「共通項を同じくする人達をつなぐ」試みは、健康的な活動を「面」で広げる際の一つの方法として、効果があると期待していることから、委員の皆様は、団体におかれましても、このような「つなぐ」試みを実践して頂けるよう、健康うらやす21として支援していきたいと思っております。

③健康管理・予防に関する取り組み<別添資料 P13-18 参照>

今回ご報告するのは、健康フェアでの取り組みです。健康フェアでは、浦安市医師会と浦安市との共催で年1回開催されており、講演会や食やお口の健康ブース、介護予防の関連ブース、医療相談ブースまた、浦安市の健康課題である肺がん予防に関連するブース、脳血管疾患などの血管系の病気や糖尿病においても死亡率が高いことから今年は血管年齢測定ブースを設けました。開始早々から長蛇の列になったことから、市民の興味関心も高く、また、センサーに指を入れるだけで、自分の血管年齢が出ることから今の生活を見直すきっかけにもなったようです。

健康うらやすでは、このような体験的な取り組みを、地域の中でも行っていきたいと思っております。

④こころの健康<別添資料 P18-32 参照>

浦安市の自殺予防対策である、いのちとこころの支援事業における取り組みをご報告いたします。いのちとこころの支援事業では、毎年、大きく4つの取り組みをおこなっています。この中で、今年度は、いのちとこころの研修会についてご報告いたします。

浦安市の少年期～壮年期における健康課題は、「自殺予防」です。特に、「若者の自殺が減らない」という現象が、国の課題に挙げられています。その中で見えてきたのは、浦安市においても、児童虐待件数が増加していること、また、協議会の委員や、子育て活動団体の方々から聞こえてくる「子ども達の自己肯定感の低さ」や「コミュニケーション力の低下」このような声がきっかけとなり、昨年

度より、「こどもや若者が育ってきた環境」に焦点を当てた取り組みをおこなってきました。そこで、今年、「ネット時代の子どもたちを取り巻く環境と生きる力」をテーマに、研修会を行い、学校現場からの現状と課題、また、ネット問題のスペシャリストから、ネットトラブルに巻き込まれる人と巻き込まれない人の違いに視点を当てたお話を伺いました。

まず、学校現場からは、平成28年度に実施した実態調査から現状を伺いました。これによると、携帯電話（スマートフォン）の所有率は、小学生で約6割、中学生では8割が所有しており、小学5年生くらいから高くなるようです。次に、SNSの使用状況としましては、小学生では2割弱、中学生では約7割となっています。ネットやメールを、毎日30分以上使用している子どもは、小学生で約2割、中学生で約6割となっています。また、ネットやメールを利用している生徒の就寝時間は、利用していない生徒に比べて、遅くなっているそうです。さらに、ネットやメール利用していて「いやな思いをしたことや困ったこと」が「よくある・時々ある」と答えた割合は約1割～2割弱となっています。次に、メールやラインだけの友だちがいる子供の割合は、中学生になると20%を超えています。さらに、「メールやラインだけの友だちはいない」と答えた子どもの方が、「学校に行くのが楽しい」と答えた割合が高くなっていることや、スマホの使用時間などのルールづくりができていない家庭ほど、「子どもは家で学校のできごとをよく話す」というクロス集計結果も出ているようで、家庭における親子のコミュニケーションや、関係性が関連していることを感じました。このような実態を捉え、浦安市の小中学校ではご覧のような取組をされています。学校ができることは、「情報モラル教育の充実を図る」ことが中心になってしまうこと、また、地域の方々との連携・協働体制強化の仕組みづくりが難しいとお話しされており、子どもが悩みやトラブルが生じた時に「子ども自身が、相談できること」がカギになるので、家庭・学校・地域の大人が、みんなで関わることを通して、子どもにここに示した力が身に付くようになれば、と話されていました。

次に、インターネットポリシースペシャリストとして、国内外でご活躍され、日本思春期学会や横浜市の学校ネットトラブル相談窓口専門家としても活動されている「宮崎豊久」先生に講演頂きました。先生は平成26年度に、神奈川県と横浜市などがおこなった「子どもたちのネット利用に係る実態調査」から見えてきたことを通して、ネット被害対策の中でよく掲げられる「困ったら一人で抱え込まず相談しましょう」などのスローガンがなかなか機能しないのは、リスクの高い子どもほど周囲に相談できない環境に陥っている、と話されています。

一部、調査結果をご紹介します。まず、「ネット依存」という境を、2時間未満と5時間以上とで分けた時に、あまり使わないグループは、その利用内容が、家族や友達との連絡や調べもので占めているなか、5時間以上は、おしゃべりやゲームなどの娯楽性の強いものが多くなっています。また、生活習慣を見てみると、端末を触っている時間が長いほど睡眠時間が短く、さらに、朝ごはんを食べていないことが伺えます。長時間ネットを見ていることで、生活習慣のリズムが崩れている様子がうかがえます。ネットに費やす時間が多い子どもは、ネット以外の事に費やす時間が少ない、とも言えます。また、「ネットの怖さ」、については、9割の子どもたちが、「知っている」と回答し、それを、フィルタリングで防げることも、全体でも約7割、高校生においては約8割が知っています。しかし、実際にフィルタリングを設定している人は、6割弱にとどまっており、認識と、利用との間に解離がみられています。したがって、「ネットの怖さ」をいくら伝えても、多くの子どもが知っているのも、ネットリテラシー教育だけでは、ネット被害の解決にはならない、と話されていました。

そして、「困ったときに誰に相談するか？」という質問で、1割弱のグループが「相談できる所がない、相談する勇気がない」と言っており、この1割弱がより大きな問題に発展してしまう可能性のある潜在的な割合だと言われていました。さらに、困ったときの相談先として「家族に相談する」が4割台で、高校生になるとさらに減っています。裏を返すと、知識のない友達同士で考えているので、問題の発覚が遅れたり、対応が遅れたりする可能性があるとも言われていました。

そして、宮崎先生のところに来る相談者は、このようなことを言われることが多いようで、コミュニケーション力に欠けている子ども達に「相談しなさい」と言っても、根本的な解決の手段としては今一つと話されていました。その他にも、相談してくる子どもたちは、このような事に悩んでいるとのことでした。このように、宮崎先生は、個別の事例に数多く対応していく中で、トラブルに巻き込まれる人に共通しやすいことを、このような図で説明されていました。そして、トラブルが発生する一番根底にあるのは「想像力やコミュニケーション能力が育ちにくい」といった社会的環境があると言われていました。

先生は、マズローの欲求段階の図を使って説明されています。子どもたちが、経験や体験の不足から、コミュニケーションの不足に陥ってしまう過程において、信頼できる大人や友人との、関係不足が伴うと、安全や、所属、承認の欲求が満たされず、ネットという「仮想の空間」が居場所になり、トラブルに巻き込まれやすいのかもしれない。そのような状態を、先生は「社会性の未発達状態」と説明されました。そこで、そもそも「社会性」とは何か・・・という事ですが、中学校の保健体育の教科書では、「社会性は人間関係が広がる中で、さまざまな経験によって発達すること」とし、心の発達に欠かせないものと表現しています。信頼できる人間関係の中で、多様な経験を積んでいき、自分の中の「ゆとり」を作っていく。その中で、時代のツールとして、インターネットを使えば、その先には、「実感できる居場所」や「多様な人間関係」、「経済活動」や「余暇の楽しみ」をもった生活がある。おそらく、この根っこの部分の「社会性」が構築された状態であれば、インターネットという道具を使う力も変わってくるだろう、とおっしゃられていました。そして、親や学校だけでなく、地域の大人が、子ども達の「社会性を育む地域環境」をどのように作っていくのかを、自分事として考え続け、行動し続ける必要があることを共有しました。

最後に、浦安市の自殺予防対策が評価され、内閣府の平成28年度「地域における自殺対策取組事例集」に採用していただけることになりました。

⑤子育て世代の支援 <別添資料 P32-34 参照>

妊娠・出産・子育て期の取り組みとしまして、産後ケア事業というものがあります。平成26年度から順次やっている場所の拡大をし、東京ベイ浦安・市川医療センター、順天堂大学浦安病院で宿泊型を、日帰り型の個別としては、オリエンタルホテル東京ベイの方で行っており、本年度よりホテルエミオンにも拡大しました。また、日帰り型の集団ということで、市内にある佐野産婦人科の近くに産後ケアの事業を専門に行う助産院「ともる助産院」を開設して頂きまして拡大しております。こちらは7回まで繰り返し使うことができること、あとは集団ということで1日6組まで利用できることが特徴です。

産後ケア事業は、主に助産師の方が関わっていますが、お母様のお話をゆっくり伺い、その日に行うケアを組み立てていきます。お母さんがケアを受けることで心身共に癒されて、次の日から育児に前向きに取り組むことができることを目指して行っている事業です。順次拡大しましたので、現在は

元町・中町・新町地域という全生活圏域に産後ケア施設を整備したという状況になっております。取り組みの経緯と開始にあたっての調整や工夫した点ですが、本市は転出入が多く子育て世代の9割以上が核家族世帯で身近に支援者がいないという状況で、これまではエンゼルヘルパーの派遣ですとか一時保育というものがあつたのですが、産後すぐに利用できないということがありました。そこで平成25年度の健康うらやす第2次の策定にあたりアンケートを実施しました。アンケート結果については、産後に辛かった時期や不安が強い時期というのが退院してから生後1か月というのが多くを占めており、身近な支援者がいない割合が70%、里帰りをしたというのが半数になっています。ここでH26年度から妊娠出産包括支援モデル事業というのが国で立ち上がりましたので、浦安市もそちらに手挙げをさせていただき開始したという状況です。

これまでの取り組みの効果として核家族や転出入が多い地域特性によって身近な支援者や相談者がいないという母親が多いことから、ハイリスク分でなくても利用可能としているので幅広いお母様を対象を広げているということが特徴となっております。それを行うことで育児不安を早期に予防したり、軽減する仕組みをとっております。健康うらやす21の第2次であがっていますように地域特性に合わせた産後ケア施設の整備や生活圏域の健康格差縮小に役立っているのではないかと思います。宿泊型については育児や授乳のペースが確立する前に大体産後5日間くらいで出産した医療機関を退院することが多いのですが、自宅に戻る前に産後ケアを利用することによって退院後の対応の仕方を助産師に教えてもらい、先が見えたりとか、ゆっくり休めて体調が回復できたという声を多く頂いております。また、親の世代が高齢であるとか病気で頼れないという理由で高齢初産婦の方が多く利用しているというのが特徴的となっております。

日帰り型については日中母親のみで育児をしていることが多く、個別タイプでは「初めて自分だけの時間が持てた」「ママ友には話せない悩みを専門職である助産師に話すことができた」という声があります。集団型については「同じような子育て中の方と話すことができた」という声を多く頂いております。日帰り型の集団型では、お母さん同志の仲間づくりというのにも大きな目的がありまして、ソーシャルキャピタルの醸成につながっていたり、個別型については地域の社会資源ということで浦安市は東京ディズニーリゾートが近くにありますので、ホテルの客室がたくさんあるという強み生かしてこちらを活用し地域産業の活性化につながるということもあります。既存の保健事業に付加価値をつけて街づくりの一端を担っているというのが産後ケア事業の特徴ではないかと思っております。健康うらやす21の冊子の中にありますP67のハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチについて、P68にコラボレーションの推進、あとはソーシャルキャピタルの活用についてということで書いてありますので、こちらも合わせてご参照頂ければと思います。

健康うらやす21（第2次）では地域にある多様な資源をつないで、動かして、広げていく中で市民の人生や生活全体の健康の支援をしていきたいと思っております。そのようなイメージを持って計画を推進しているところです。

これからは、皆様の所属する機関だったり団体がH28年度に取り組んだ活動を報告、例えば健康に関係がありそうな取り組みでしたりとかを紹介していただいたりですとか、個人的に取り組んだことなどがありましたら発表して頂ければと思います。事務局の方からの説明は以上です。

(委員長)

それではご質問・ご意見など頂けたらと思います。いかがでしょうか。

(薬剤師会)

齋川さんの報告のところですが、例年やっている内容とかも多いと思いますが、今年、新たにやった活動でウォーキングがありました。去年はうまくいかなかったが、今年は大成功だったとか、素晴らしい発表だったと思うのですが、不足していた点や細かい部分を教えてください。

(齋川)

食育イベント等は去年も行って今年は小規模だったのですが、身体活動の方でお伝えしましたウォーキング事業の活動団体につきましては、今まで同じような事業をやっているがまったく繋がり無かった方々を実際に集めて情報共有していただきながら、しかも、顔の見える関係づくりをすることで、それぞれやっていることはちょっとずつ違うのですが、自分たちがまずどんなところを狙いとしてやっているのかをお互い共有することができたりとか、自分たちがやっていることの意味みたいなものを改めて感じるというような場面がありまして、そういう意味ではより推進していくようなタイプの方々がエパワメントされるということは、すごくいいことかなと思っていますので、そういった取り組みの方法を、それが別にウォーキングに限らないことかなと思っていますので、そういう手法をいろんなところに取り組めたらいいなと感じたところではあります。

実は心の健康の方でも今回は研修会の内容をご報告させていただきましたが、若者の自殺が減らないという課題に対応するなかで、子どもが育つ環境というのは何なんだろうということにここ数年着目しているなかで、去年から今年にかけて子育て活動団体・市民団体・青少年健全育成の団体も同じような仕掛けをして課題の共有をしていただいています。やはり同じようなことが起こって、自分たちがやっていることはこんなに意義があることだとか、自分たちがやっていることが自殺対策とは思ってなかったけれども、人と人が繋がることが自殺予防に繋がるのであれば自分たちの活動はまさしくそんなんだということを改めて自分以外の方々にも広げていただくきっかけになったので、共通項を繋いで広げるやり方は意味があるかと思います。

(薬剤師会)

健康フェアも今年度はすごい多くの方々が参加しました。

(委員長)

その他にございませんか？細かなことでもご意見いただければ。

(委員長)

私は質問というか、今後についてですけれども、食育フェアはかなり盛り上がったと聞きましたが、実際に食べることはなかった、と聞いていますが、そういう機会を企画するというのは今後どうでしょうか？実際にこれだけの量を煮てしまうとこんなに少なくなるだとか、塩分がこのくらいだとこれくらいの味だという体験型の、さっき子どもの方でも経験なくして・・・っていうのが出ましたけど、何か具体的な体験型のもが企画の中でできるといいかと思いますが、いかがでしょう。

(事務局)

そうですね。はい、ぜひ検討してみます。実は食育イベントは民間企業と一緒にやっているのですが、「食べさせる」ということが食品衛生上なかなか適わないということがありまして。ああいう場所だからこそ、普段、教室に来ないような方達が日常生活の中で健康のいろんな情報を得られるというのが、委員長が言われたようなやり方ができたらいいなと思っています。それは今後、課題としながらやっていきます。

(課長)

共同イベントとしてはまだ始まったばかりで、場所の問題もあって試行錯誤しながらやっています。確かにそういった実際に料理の仕方だとかそんなところまでいけばもっと広がっていくのかなと思います。

(委員長)

浦安の名前はディズニーランドと共に伝わっていますので何か面白い企画があれば色々な所から興味を持ってみなさんがご覧になるのではないかと思います。

産後ケア事業については私も関わらせていただいています。子どもの自殺にもつながっていく親子の最初のスタートという出会い、そこでしっかりと愛着形成を作っていくという大事な事業だと思っています。浦安は全国に先駆けてモデル事業として進めているので、全国の市町村から注目されているので頑張りたいと思います。

(老人クラブ連合会)

介護フェアの時に老人クラブで骨密度計を用いまして行いました。無料でできるということで、朝から終わりまで長蛇の列でした。明治乳業の方から測定器を持っていただきまして、すごかったです。

(2) 各団体の活動について

(委員長)

それでは、事務局よりの報告が終わりましたので、次は各委員の方々からのご自身の団体が行っている活動の中で健康うらやす21の推進にかかわっていくようなものがございましたら、それについてもご報告等いただけるとありがたいと思います。また、それに介しなくてもこういう情報があるということでもよろしいかと思います。

(老人クラブ連合会)

老人クラブ連合会では、いろいろな行事の事業をしているのですが、私は女性部会の会長というのをしております。このなかで10年近くやっている(事業)らしいのですが、「昔の遊び」(資料あり)というものがございます。年に17~20回程度で25~35人くらいのお年寄りを連れて行きまして、市内の保育園・幼稚園・認定こども園・小学校を回っております。そういうところで伝承遊びを教しております。

今日も実は猫実のみのり保育園で2時間ほど遊んできたのですが、これは子どもと交流することで会員が生きがいを持ち、地域社会に貢献する意義を感じることに、また、子どもたちは高齢者との交流で地域の文化に目覚め豊かな関係性を持って成長していくことを目指して活動を展開しています。嬉しそうな子どもたちの笑顔が会員の力強いパワーになることもあわせ、心が和む大切な場となっております。

かつての子どもたちは異年齢の子どもたちと遊びを通じて人とのふれあい方や社会性を育みましたが、昔のような地域社会がなくなってこのような伝統も失われつつあるなか、地域のコミュニティーの再生が必要だと思っています。また、子どもを介してシニアと親たちが密接となり、日ごろできない世代間の交流に取り組むことにより地域コミュニティーもできると考えているということで行っているのですが、これは平成23年に千葉県老人クラブ連合会からも活動賞というのを頂いております。何しろ子どもたちが可愛いもので、高齢者も本当にすごくパワーを頂きます。これはこちら(計画)に合っている活動なのではないかと思います。

(委員長)

ありがとうございます。例えば、どれくらいの人数が集まっているんですか？

(老人クラブ連合会)

今日は123名で3歳児から5歳までのお子様が30分ごとに40人強で分かれて遊びました。

(委員長)

それはかなりの人数かと思いますが、どんな風にして人を集めているのですか？

(老人クラブ連合会)

お手伝いの方は、浦安市に47クラブございます。この老人クラブから毎月1回女性部会というのがございます、約1名代表でみなさん出てきてくださいます。その時に「いつ、どこで、どういうものがありますよ」ということを報告しまして、その方達をご自分のクラブに持ち帰りまして、近隣の方達が集まってきてくださるといった感じです。

(委員長)

子どもたちはどういう所から？

(老人クラブ連合会)

私たちが、子どもたちのいるところへ行くわけです。

(委員長)

それだけの活動が順調にうまくいくようになった秘訣はなんでしょうか？

(老人クラブ連合会)

やはり月1回の会議を持っていることです。1回体験すると、子どもたちのことが可愛くて。遊びながらすごく和気あいあいとしています。今年は初めて新浦安のアトレから要望がございました。写真を持ってきたのですが、皆さんにお返ししてよろしいですか？こういう感じで遊んでおります。

(浦安市小・中学校長会)

当校にも来て頂いていますが、子どもたちも大喜びで何時間でも足りないという感じです。逆に私たちはその力を頂いています。地区によってはやってくれる方を探さなくてはいけないのですが、1か所に連絡差上げるとそこから来てくださるといったことが伝統的に続いていまして、ありがたいです。

(委員長)

老人クラブ連合会会長はお母さまから引き継いでやってらっしゃるということで、すごいことですね。

(老人クラブ連合会)

そうですね。母が引き継いでやっております

(委員長)

ありがとうございます。活動自体がこういう形でなくてもいいですから、何かご報告とか、お知らせでも結構です。各団体の皆様からもお話しいただければと思います。いかがですか？

(民生委員児童委員協議会)

前任者退任により私が参加させていただきます。よろしく申し上げます。

浦安は東西南北5地区で民生委員は民生委員児童員と言いまして、高齢者も子ども専門もありますので、多角的に地域の福祉を見守役という立場です。1番は民生委員活動として世帯にお声かけしたりする

訪問活動、いわゆる民生委員の活動です。浦安市は元町と新町と違う国のように実情が違います。一括りでは言えない活動ではありますが、なるべくそれぞれの地域の実情において地域の皆さんに寄り添って孤立防止であるため、なかなか子どものこととか自分たちの活動とか学校とかと連携しておりますので、様々な問題に対応しています。

浦安市の社会福祉協議会は11支部あります。支部社協のメンバーに民生委員は全員なっています。3番というのは地域でも様々な支部社協の活動をしているわけですが、シニアのサロンであるとか子育てサロンとか活発で、浦安市の福祉は支部社協が担っているとよく言われるくらい本当にみなさんここ最近は競うように活発です。

2番について。2月に地区の合同研修会というのは自殺リスクのアセスメント方法と受け止めることの重要さということでなかなか重い課題ではあったのですが、自殺したいという相談はなかなかないですけれども、この先生は経験豊富な方で裏に隠れた本当の悩みというのを聞き出すということ、一緒に話していくという手法を学びました。自殺を防止するというのはなかなかできないですけれども、身近にあるのだということを学習させていただきました。

個人的には、私はつどいの広場というのをやっています、若いママたちと子どもに開放しています。常設の子育てサロンです。これも社会福祉協議会が市から委託を受けてやっていますが、そこには日々、子どもたちがたくさん来ています。「実家から遠く離れた浦安に来て、第2子第3子を産んで子育てしているのは子育て広場があったから」と。そこで友達もできていたり、コンセプトとしては、ばーばの家です。いい感じで出来ています。

(委員長)

ありがとうございました。行政とうまい具合に繋がられていますね。いい活動でありありがとうございます。

(体育協会)

体育協会はかなり人数の多い21の競技団体で一番スポーツに直結した団体ではあるのですが、元気でこれに出てくる人たちは非常に健康志向満杯なわけで、ただ体育協会の活動が活発であるということが浦安市の健康を引っ張るということになると思います。

体協だよりは年2回発行しています。今日お配りしたのは最新号で、体育協会は県内でも33郡市中8位で、競技力のレベルでもトップクラスです。これは行政の財政の豊かさにつながってきているかと思えます。

各大会や市民大会にたくさんの方が参加していますが、市民大会は県大会に繋がるわけです。年間事業としては市民大会と研修、マラソン大会・スポーツフェアなどです。スポーツフェアは親子で本当に多くの方が参加してくれて、年1回ですが運動公園でいろいろな目新しい種目を繰り広げております。赤ちゃんダービーなど赤ちゃんから高齢者の方が楽しみに体験できるという事業もやっています。

今年は研修のひとつに公認スポーツ栄養士の上木明子先生という方に来ていただいて、私たち運動をしている者からしたら非常に興味のある内容でした。体づくりのための食事、試合前のコンディショニングのための食事、競技力がアップするための食事、オフの間の疲労回復、精神的安定のための食事など、かなり専門的な研修会をしていただきました。体育協会そのものが競技力向上が目的なので、多少その辺は仕方ないのかなと思います。親子でできる種目は限られてしまうので、親子での事

業を拡げて導入につながる事業もやっていかなければいけないと思います。

個人的には、自治会の方でかわりがあり、月1回看護師さん2人に健康相談会をやっていただきます。先ほど体験型骨粗鬆症だとか血管年齢だとかやって好評だったという話を伺いましたが、各地域できめ細かに体験できると・・今のところ月1回の健康相談は10~15名でもう決まってしまうので、毎月違った内容で保健師さんが考えてやってくれているのですが、できればもう少し拡げる意味で先ほどの体験型の器具など貸していただければ自治会の集会所などで行えて、歩いて来れるのでたくさん来ていただけたらと思います。

(委員長)

ありがとうございました。先ほどの身体活動と重なりながら具体的に展開していけるといいなど。貴重なご意見ありがとうございました。

(婦人の会連合会)

浦安の中で3地区に分かれまして、学習部が9つくらいあります。体を動かすチャリティーウォークバスには大勢が参加していただいていると思うのですが、フラダンス部があったりカラオケ・書道などがあります。手芸は猫実地区では週2回集会所を借りてやっています。その人によって進み具合が違いますし、いろんなことをやって、いろんな話をしながら楽しくやっています。

支部としては各地区活動がありますが、一日研修旅行とかで、去年は猫実で障がい者の方とバスで行ったりしました。

連合会は大体下は30代から上は80台まで年齢の差があるのですが、健康というのは話をするのがすごく大事ななど。私も後期高齢ですから若い方と接するのはすごく大事ななどと思っています。

(委員長)

分かりやすくありがとうございました。

(小中学校校長会)

今、お話しを伺っていて私たちは皆さんのお力を頂きながら学校は成り立っていると改めて感じているところです。昔遊びにしてもそうですし、市内陸上大会だとかサッカー大会だとかすごくありがたいと思っています。

事務局から報告のあった情報モラルについては、今年度各中学校から1人ずつ出てSNS会議というものを開いております。そこで自分たちでモラルについて話し合い、使うときのルールを決めるというそんな取り組みをいたしました。私の地区は日の出地区なのですが、中学生から、自分たちの手から、仲間に伝えていく、そういうことが大切なんじゃないか。また中学生がやったことを小学生に子どもたちから伝えるということも必要ではないかということも話しております。もちろん教員もフィルタリングの大切さ、使わないというのではなく使うけれども何を大切にしていこうかという点でのフィルタリングというところで研修を受けました。大人も子どもも一緒になって広めていくことが必要なのかなと考えております。

自己肯定感という言葉、学校でもいつも言われていることですがけれども、授業・生活・行事を通して主体的な学びを通す、それを教師はいつも意識して子どもたちに自己肯定感を育てていきたいと思っています。それには皆さんのお力があるのだということ、社協との繋がりもすごくあると思いました。何かそこで手を組めることなどあればと思いました。

(母子保健推進員)

母子保健推進員は生後2か月になった全ご家庭を訪問しまして、事業内容を説明いたします。先ほどの産後ケアとかも一緒に説明しています。今年度は地域の繋がりを通した取り組みということで猫実にある「みのり保育園」「北栄にあるふたば保育園」この中に「うらちゃんサロン」という子育てサロンをオープンしました。そこは社協と保育園、母子保健推進員の協力で家事や子育てで忙しい毎日のひとときを気軽に交流できる場所として、月に1回10:00~11:30、対象者は赤ちゃんから3歳以下の保護者としています。内容としては、親子の交流では園児の発表会があったり、絵本を読んだり、わらべ歌、けん玉、あやとりなどで一緒に遊びます。また育児相談ではママの話し相手になったり世間話をしたり、保健師さんからは離乳食とか歯みがきの講習やアドバイスがあります。1時間半があつという間に過ぎてしまいます。特に生まれたばかりの赤ちゃんなどを母子保健推進員が抱っこするとお母さんの表情が柔らかくなって嬉しそうな笑顔になるので、それを見ている私たちも和やかになります。

月平均約20組いらっしゃってくれます。月1回なのですが、リピーターとなって毎回来てくれるお母さんたちもいます。去年の7/5にオープンしたのですが、その時のチラシをもってお伝えしています。

(健康推進員)

私たちの活動は食事と運動ということを2本柱に活動しております。食事の面では例えば健康フェアだとか、骨粗鬆症予防の調理実習では食事バランスガイド、バランスゴマというものを使って、皆さんに一日の食事日記を書いて頂いて、それに沿って食事内容から身体活動というか、その人が一日に何をどれくらい食べたらいかがが出来ますので、それに沿ってコマに色を塗っていただくと意外とバランスが崩れている方が多いです。特に若い方は炭水化物を抜いているとか、私はしっかり食べていると言ってもやはり肉に偏っているとか、食生活のアンバランスを感じております。

バランスゴマでは塩分とか油などは考慮されておられませんので、ちょっと血圧が高い方には塩分を控えたものなど、ちょっとしたアドバイスをしております。やはりバランスが取れた食生活、先ほど食育フェアで野菜は1日350g摂りましょうというのがありましたが、私たちもそういう見本は見せたりもしていますが、野菜・果物・乳製品の摂取は少ないと感じております。ですから、太っている方には低脂肪食品を勧めるなど、私たちの持っている知識で皆さんにお伝えするように心がけております。運動の面ですが、明日も「桜ウォーキング」というのがあるのですが、年2回やっております。先ほど斎川係長からご報告のありましたウォーキング指導者の講習会というのを中央武道館で私たちも受けました。やはり正しい歩き方・正しい靴の選び方・準備体操・整理体操など基本的なことは知っておりながら、プロの眼から見た正しいウォーキングをして健康になるウォーキングの仕方を教えて頂いたことはとても自分たちのレベルアップに繋がっているのではないかと感じております。ですから明日のウォーキングに際しては30名近くの市民の方が参加をさせていただきますので、安全で皆さんに喜んでいただけるウォーキングをしたいと思っております。そういう意味で市民の健康づくりの応援をしております。

(薬剤師会)

浦安市薬剤師会では、今年度、特に元気な高齢者に対する健康アプローチと題しまして、老人クラブや健康フェア、カムカムフェアなどで活動しました。老人クラブでは薬の正しい使い方や認知症の薬関係の話をさせて頂いたり、健康フェアでは血圧測定とか薬の相談、禁煙応援キャンペーンということでニコチンパッチを5枚無料で配布したりしております。また学校薬剤師の方では飲酒・タバコ・

薬物乱用誤用教室を開催したり、食物アレルギーのお子さんに対しての先生のお話とか、中学校で薬教育というのが入って参りましたのでそこで正しい使い方をお話しさせて頂いています。

セルフメディケーションを強化していくというのも大切ですし、スポーツファーマシーもかなり誕生しています。高齢者への対応ですとか、かかりつけ薬剤師の制度ができましたので、個々に密着できるような対応ができればと思っております。

(歯科医師会)

今年度は、6月にヘルシーカムカムフェアを我々の組織が中心となりさせて頂いて、ウェーブ101で市民約1000名程度、みさせて頂くんですが、健康フェアというのはお口以外も全てかと思っておりますので、各団体さんと今後共存して、組織として全体的に見ていければなと思っております。イベントを単独でやるよりも健康フェアと一緒にやらせて頂くとか、少し事業の見直し等検討しているところがあります。我々についてはマンパワーも少ないところもございますので、その点などで食育フェアと一緒にブースを構えるとか、検討している段階です。一応、29年度としては6月10日にやらせていただく予定です。

(医師会)

健康フェアは市役所とタイアップさせて頂きながら、前までウェーブでやっていましたが、なるべく来ていただく人の幅を増やしたいということ、市役所の工事のことも重なったようですが、市民まわりの時期にして今年で3年目だったと思っております。どんどん人数が増えていくなかで市役所も工夫してくださって、市民の方が参加しやすいようにアプローチしてくださって、順調に人数が増えたことは嬉しいと思っております。ただ、増えれば増えるほど、検査を希望されても一度にたくさんできないということだけはどうしてもついて回るものだと思うので、今後これを更に工夫していければ、よりよいイベントになるのではないかと思っております。

例年通り健康に関することをやっていく中で、増進課と連携しながら健康診断なり予防接種等を進めていく方向ですけど、今協議しているのですが、来年度から健康診断の中でも内視鏡ができるような方向で検討していて、担当の先生と増進課が協議中ということで頑張っているようです。

私は担当じゃないので詳しくは存じ上げないのですが、「いのちとこころ」の発表で、実際に会に出ている先生の意見を聞くとすごく身につまる話で、大変なことで、今後、こうすれば良くなるというのが難しい会なのだという話を聞いたことがあります。実際、特に子どもたち、小中学校の自殺というのは社会問題とひと口では言えないものだと思いますが、少しでもこの会を通じて減っていけばいいなと思っております。

(市民委員)

先ほど委員長が健康うらやす21が広がっているのを実感しているとおっしゃっていましたが、その通りで、さり気なくロビーに健康うらやす21の資料が置いてあり、待っている間見せて頂きました。私からは、希望を2点ほど発言させて頂きたいと思っております。

1点目は、健康フェアに私も参加させて頂きまして、自分の口の中の恐ろしい菌を見てゾゾッとしました。先生方に申し訳ないなと思えました。またマスクのつけ方に正しいつけ方があるなんて思ってもみませんでした。マスクなんてわかを耳にかければいいものだと思っておりましたが、とんでもない！横からいろんなものが入ってくるというので、正しいつけ方を習いまして花粉の季節とても役に立っています。こういう有意義なものが健康フェアでありましたけれども、如何にも時間が足りない。

時間をもう少し長くしていただくとか、もう1回そういう機会を設けて頂くと市民はとても嬉しいと思います。

もう1点は、今月の広報にありました学校給食の減免制度というのですが、義務教育中は学校給食を全員無料で食べさせてあげられるようなそんな制度ができたらいいと思います。先ほど、どなたかが健康な子どもたちをすくすく育てるにはそれなりの栄養が必要だとおっしゃいましたから、給食費を払うの払わないの、裕福だとかの問題じゃなくて子どもたちにはたっぷり栄養をつけてもらいたいと思います。

それに近いのですが、浦安市は死因の原因は肝炎・胃がんが高いとのことでした。こういう検査も義務教育中にできれば漏れが少ないのではないかと思います。可能かどうかはわかりませんが、義務教育はみんなが受けるものですから、義務教育終了までに検査を受けさせて、検査を受けるときに、なぜ検査が必要なのか、将来、大人になったらこういう病気にならないために、また、今（病気の）可能性があったら早く治すためにどうすればいいのか、ということなどを説明しながら検査を受ける機会があったらいいと思って希望を述べました。

(自治会連合会)

委員長、一言だけよろしいですか？

連合会では毎年盆踊りをやっていますが、そのときにお揃いの浴衣で連合会のお母さん方が踊るのですが、そのために来月から大体8回くらい練習会を設けて本番に臨むのですが、そういう協力をさせて頂いてます。それを付け加えさせてください。言い忘れました。

(委員長)

それは全員が参加できるんですか？

全員ではないですが、盆踊りが好きな方になるべく大勢の方に参加して頂いて、私たちはお手伝いをしております。

(委員長)

他の委員の方、言い忘れたことはないでしょうか？

今日、様々な活動を聞かせて頂いてそれぞれが健康のためだけにやっている活動ではないのですが、それがみんなつながって、人の健康がベースにあってそれぞれの趣味や生きがいにつながっている活動をされていると思いました。

浦安は、都会に近く、ともすると都会化してみんなが孤立していきそうな空気感のなかで、それでもこういう活動がしっかり根づいて人が重なりながらみんなで支え合うことがしっかり残っているというのをすごく感じました。それが財産だと思いました。これから健康うらやす21が進んでいくわけですが、それは、ここで暮らす人たちのためになる活動でないと意味がないですので、行政も皆さんの活動とともに重なりながらやっていく活動だと思います。

これから、また、4月から始まりますが、どうぞみなさんご協力とそしてご一緒に活動をお願い致します。それでは皆様からのご報告を終了しまして、司会に話を戻したいと思います。

(司会)

委員長、皆様、ありがとうございました。

皆様に頂いた貴重なご意見は、今後内容を踏まえて計画推進に役立てていきたいと思っております。

尚、次年度につきましては委員の委嘱がございますので、各団体におかれましては委員の推薦もお

願ひ致します。そういった推薦手続きもございますので次回の開催は7月頃を予定しております。
本日はお忙しいところありがとうございました。