

### 第3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24年10月29日（月） 午後6時30分～8時20分

■ 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」最終評価（案）について
- (2) 市民の健康課題について
- (3) 次期計画の方向性について
- (4) その他

#### ■ 会議資料

- ・ 健康はこだて21改訂版 (第1回委員会で配付)
- ・ 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 (第1回委員会で配付)
- ・ 「健康はこだて21」最終評価（案） (第1回委員会で配付)
- ・ 「健康はこだて21」最終評価(平成24年10月調製分)（案）（資料1）
- ・ 統計でみる函館市民の健康状況 (資料2)
- ・ 市関係機関の取り組み追加分
- ・ 平成23年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査に係る回収数・回収率
- ・ 市民の健康課題と取り組みについて (資料3)
- ・ 国民健康づくり対策と函館市健康増進計画の比較 (資料4)

#### ■ 出席委員（16人）

青山委員，赤間委員，阿知波委員，宇山委員，川合委員，佐々木委員，鈴木委員，高橋（厚）委員，高橋（柳）委員，竹内委員，田中委員，田村（政）委員，原崎委員，宮川委員，柳原委員，山田委員

#### ■ 欠席委員（10人）

池上委員，川村委員，佐藤委員，菅委員，高谷委員，谷川委員，田村（朋）委員，土川委員，藤野委員，渡邊委員

#### ■ 事務局職員

保健福祉部健康増進課 塚谷課長，天野主査，清水主査，久米田主査，橋本主査

## ■ 会議要旨

### 1 開会

#### 塚谷課長

定刻になったので、第3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18名の委員が出席の予定で、8名の委員が欠席、1名が遅れるとの連絡をいただいている。

(※ 最終の出欠：16名出席，10名欠席)

(※ 事前配付と当日配付の資料の確認)

これより、山田委員長に議事の進行をお願いしたい。

### 2 議事

(議題 (1) 「健康はこだて21」最終評価(案)について)

#### 山田委員長

前回の2回目の委員会では、健康はこだて21現計画のこれまでの市や各団体の取り組みと最終評価について、委員の皆様から意見をいただいた。

本日の委員会では、現計画の最終評価と市民の健康課題について協議をいただくこととなっている。

議題(1)「健康はこだて21」最終評価について、前回の委員会で委員から出された質問について、事務局から回答をお願いしたい。

#### 橋本主査

本日配布の資料「2 子ども未来部 (3) 次世代育成課 事業名 放課後子ども教室」をご覧ください。前回、田村(政)委員から、健康はこだて21に関わる市の取り組みを説明したところ、放課後子ども教室が記載されていない旨の指摘をいただいた。委員会終了後、子ども未来部次世代育成課に確認したところ、当該事業の実施を確認した。健康はこだて21の0歳から14歳の年代での市の取り組みである「子ども達の遊べる場所とスポーツ活動の場を拡げる」の具体の事業であり、事業欄に追加したい。

つづいて、資料「平成23年市民の健康意識・生活習慣調査に係る回収数・回収率」をご覧ください。当アンケート調査について、田村(政)委員から、アンケート調査用紙をどのように、またどの年代に配布し、それぞれの回収数はどうであったのかとの質問があった。配布先は、住民基本台帳による無作為抽出を行い、表のとおり配布し、回答があった枚数および回収率は記載のとおりである。

#### 山田委員長

事務局からの説明について、田村委員の方で追加の質問等はあるか。

#### 田村(政)委員

放課後子ども教室の実施校は、市内で8校あり、4年前から実施している柏野小学校が8校目で、未来部では、パンフ等を作成し協力の依頼を行っているが、これ以降は増えていない現状である。これは、未来部として8校で充分と考えており、積極的な行動が行われていないからなのか、それとも校区内の指導員の確保ができないから新たに開校できないのか、どちらなのかを明確にしてほしいことから質問した経緯がある。

また、行政として、市内の児童館でも利用者数の格差があり、今後、段階的に利用者の少ない児童館を減らし、放課後子ども教室を増やしていく考えがあるのか。その場合、行政の教室に対する積極的な働きかけが足りないのではないか。行政からの回答を今、求めるものではないが、今後の計画策定に関わり、このことを課題として積極的に取り上げて欲しいとお願いする。

#### 山田委員長

子どもの需要、ニーズを探って事業を展開していく必要がある。他に何かあるか。

なければ、資料1「健康はこだて21」最終評価（案）について事務局から説明をお願いしたい。

#### 橋本主査

（健康はこだて21最終評価（案）の修正について

- ・ 資料1「健康はこだて21」最終評価 平成24年10月調製分（案）を基に説明）

#### 山田委員長

事務局から説明のあった、前回の最終評価（案）を修正した資料1について、意見、質問等はあるか。

なければ、健康はこだて21の最終評価として承認いただきたいと思うが、いかがか。

委員 異議なし

#### 山田委員長

最終評価（案）は承認された。

次期計画策定もこれらを踏まえて進めていきたいと思う。

#### （議題（2）市民の健康課題について）

#### 山田委員長

議題（2）の市民の健康課題について、事務局から説明をお願いしたい。

#### 久米田主査

（市民の健康課題について、

- ・ 資料2 統計でみる函館市民の健康状況 を基に説明）

#### 山田委員長

ただ今、事務局から市民の健康状況についての説明があったが、これまでの市民アンケートの結果、先ほど承認いただいた計画の最終評価や今説明のあった市民の健康状況を踏まえて、資料3の「市民の健康課題と取り組みについて」に記載の1の市民アンケート、最終評価、統計でみる健康状況等から、何がわかったか？、2の市民の健康課題として重要と思われるものは何か？、3の10年後の目指す姿のために、取り組むべき健康課題は何か？、4の健康寿命を延ばすために、どのような対策が必要か？の4つの観点で、委員の皆様の意見を伺いたいと

思う。項目1つ2つでも、また全体に係る意見でも結構である。青山委員から順にお願いしたい。

#### 青山委員

全国と比較して函館は健康意識が低い。土地柄なのか。すべてのデータで函館が悪いが、なぜなのか。北海道で温暖な函館の気候のせいかもしれない。私も函館市民なので、まず自分の家・家族からこの健康状況の数字を悪くならないよう気をつけたい。

#### 赤間委員

市民の健康状況の様々な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のことを、すべての病気は無理なので、重点的にピックアップして取り組みを啓発することで全道・全国レベルへの改善につながると思う。

#### 宇山委員

函館市民の健康状況のデータがこんなに悪いことに驚いている。市民体育館で仲間との運動の実践や指導員として活動しているが、周りの人は健康に関心が高く、10年後の姿を目標に健康寿命の推進している人ばかりである。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。

#### 川合委員

日頃、中学生には、健康状況で指導はしているが、市民全体の状況をみて様々なところで大変だと感じた。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。子どもと老人の世代は、学校教育機関や老後は健康意識が高まることから健康の取り組みが行われてはいるが、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無い。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、会社という働く場所で健康づくりを行う必要がある。

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。本校の中学生に歯の健康教室を行ったが、むし歯を持つ生徒が多く、歯磨き状況も悪いと学校医から指摘を受けた。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。

健康課題としては、3歳児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・高校生に対して、学校教育でも行っているが、外部からの健康意識づくりを進める必要がある。

市民全体の健康を進めるため自転車での通勤を勧める。転勤で函館に来られた方が、函館はマイカー通勤が多く、自転車通勤が少ないのに驚いている。諸外国では、自転車通勤を奨励する国もある。行政が本腰を入れ道路整備から始める必要があるが、自転車通勤を長いスパンで考えていただくよう要望する。

#### 佐々木委員

年々健康への関心が高まってきた今日であるが、健康はこだて21の取り組みをみて本市も頑張っていると感じた。

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行くことが今後の課題であると考えてる。

#### 鈴木委員

歯科医師会の立場から、健康寿命を延ばすということは、まず歯を失うと老化のスピードが加速し、認知症、介護が必要な割合が高くなるとの大学の調査結果がある。データが子どもしかないが、60歳、65歳以上のデータも入れた方がいいのではないか。また歯をなくした方は、内科等の医療費が急激に上がるという調査結果もあり、健康づくりは財政的な面もカバーできるのではないか。

#### 高橋（柳）委員

一般的に健康志向が高まり、元気な老人の方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。受診率が低いのも関係するのと思う。

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。車社会で歩くことが少なくなり、函館は公共の交通事情が悪いことから歩く機会が少なくなり運動不足になる。交通事情も考える必要がある。

10年後の姿として、このままの数値が横ばい、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ってしまう。

#### 竹内委員

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。計画を策定し、どうすれば市民一人一人に意識啓発ができるのかを考えると、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、こうすればこう良くなる等の簡単な概要版があればいいのではないか。

#### 田中委員

現状の社会的なことから、健康の情報は皆さん持っている。これまでの資料をみれば、これから新しいことを、これをすればこうなるといったアイデアはなく、出てこないと思う。従来のことを継続して行うしかないのではないか。

食生活の変化がこの健康の悪化につながっているのではないか。欧米化し、油っこく、甘いものの食生活に浸った状態で、過多に摂り細胞が弱くなっている。最終的には各人の自己責任でしかない。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、市民の皆さんが各自で考えて行動してくださいと、呼び掛けることでいいのではないか。

#### 田村（政）委員

私の友人、知人の4、5人が前立腺がんとなり、1人が手術、1人がホルモン治療を行っている。健康状況のデータをみると女性のがんの乳がん、子宮がんはあるが、男性の情報はないのか。60歳を超えるとかかりやすくなる。

サ高住（サービス付き高齢者住宅）について、企業ベースで全国的に展開しており、函館でも現にあるが、食生活のあり方に不安を感じている。今月、町会連合会で高齢者の健康づくりと食生活パート1、パート2として高齢者の住環境に

について、渡島保健所や包括支援センターに講演をしていただき、食生活に大豆、ゴマをとることの大切さは教えていただいたが、サ高住やグループホームの食生活のあり方はどうなのか、保健所の立入検査まではできないだろうが、どうなっているのか実態を知りたい。食事を自前で作る場所もあれば、外部に委託しているところもあり様々である。月4万円の食費を払っていても、外部委託なら、実際の食費は3万5千円位になる。高齢者の健康は大切であることから、人口の3割を占める高齢者の方の健康づくりの実態を知りたいので、視点にいれて欲しい。

#### 原崎委員

昔と違うことは、中学校から部活動が少なくなり運動を行わなくなっている。今50歳代の方は、学生時代部活動が盛んであり、その影響でスポーツクラブに通う人が多いので、元気な人はとても元気である。その反面運動に関わらなかった方は、運動の喜びを知らないのだから、高齢になって運動をしようといっても敷居が高いので実践しづらい。歩けばいいのだろうと歩き過ぎると足が痛い、腰が痛い悪循環である。隣のスタジオで介護予防の教室を火、水、木曜日に行っているが、65歳以上で運動の経験のない独居老人も多く、初めてストレッチ、筋肉トレーニングを行った人もいる。その中に、今は無料だから通っているが、6か月の教室が終了すれば経済的な面で継続することが困難な人もいて、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も感じる。

栄養問題として、食べすぎの肥満より活動不足の方が、生活習慣病のリスクとしては高い状況にある。歩きにしても、ただ歩くのではなく、質の高い歩き、量のある歩きが必要で、あくまで運動だけ、栄養だけ、休養だけではだめで、トータルで行う必要があると感じる。

#### 宮川委員

健康づくり推進員として、健康づくりを仲間といろいろなことを行っている。声掛けが健康づくりには大切だと感じる。

病院の売店で医師が、たばこを買っているのにショックを受けた。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。

うつの方が増えていると感じる。うつの人には、話を聞いてあげることで、心の病は安静になると教わったので、まず話を聞くことに努めている。

子どもにたばこを吸わせないようにするため、推進員と協力して、灰皿を置かない、自動販売機を減らす運動も行った。

推進員の活動を通じて、我が家が健康につながったと感じる。

#### 柳原委員

薬剤師の立場から、市民の健康への関心は劣っている。しかし、60歳、70歳の健康への関心は増えていると感じる。メディア等の情報が増えたからだと思う。問題は、40歳、50歳代の健康への関心の無さであり、啓蒙し、健康への関心を持ってもらうことが必要である。しかし、市民フォーラムや町内会、老人大学等で健康の講演会を行うが、この世代は来ない。この世代への啓蒙には、企業や組合に出向いての出前講演が必要であり、その内容として、3大疾病、がん、脳卒中、心筋梗塞等の原因、本来の取り組みの方法が運動、禁煙、食事であり、このことをわかりやすく話していく必要がある。

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。

### 高橋副委員長

函館は、健康志向は低いところとは思いますが、最近は昔より意識は高まっていると感じる。朝の出勤の時間には、道路をジョギングしている人、犬の散歩をしている人が増えてきている。高齢者が多いが、年齢が上になるほど健康への意識が高くなっていると感じる。

小・中学生は学校で健康についての指導をされるが、高校生、それ以上の20歳、30歳代の若者が健康の意識が薄いと感じている。その世代は、朝もあまり走っていない。携帯電話が普及し、運動するより携帯をいじっているので、睡眠時間も減っているとの情報もある。高齢者の健康相談等のシステムをつくる必要もあるが、若者の健康状態を把握し、相談にのる必要があると感じる。

市の施設を考えると、自分で運動したい場合はスイミングスクールやトレーニングジムへ通うが、民間はそれなりのお金がかかる。自由に安い料金で利用できるのは市民体育館や市民プールになるが、両施設とも駐車場がない等の問題もあり、施設の充実も含めた健康を全体として捉える必要がある。市としてスポーツのできる施設をたくさんつくっていただきたい。

### 阿知波副委員長

広報や健康についての啓発が大切である。場づくりが大切である。広報、啓発するにも場が必要であり、運動するにも、その場が必要である。地域には、児童館、放課後子ども教室や町会などがあり、健康ということで切り口につなげていけば啓発も広がっていく。

壮年期の運動の不足は、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、場づくりに協力し協同で場を設けて、啓発、広報が広がっていけば、今回の計画策定や計画の推進を図っていく力になる。

資料2の統計にみる函館市民の健康状況の付録に記載されている、介護が必要となった主な原因の3割が生活習慣病であることを知り、介護の要因を高齢化ととらえて考えるが、普段の生活習慣が大切であることを啓発する必要もあると感じた。

### 山田委員長

健康には、栄養、運動と睡眠につきる。

私個人では、1日にこれだけの時間を健康に使うと決めている。スイミングスクールは続かなかった。今は、歩くことに努めている。職場の病院は8階だが、エスカレーター、エレベーターは使わない。朝の通勤は遠回りをして3km歩く。自転車も実践したが、体重が減らず私には効果がなかった。

食べものは、欧米風の油が多い食事は良くない。大腸がん、乳がんも増え、生活習慣病も増えている。昔ながらのごはん、味噌汁、漬物の日本食がいいのではないか。

運動で汗をかく快適さを経験している方は運動ができるが、今の子どもはゲームをやっている。病院でも母親が、絵本よりゲームを預けておくと静かだと言っている。非常に気にかかる。

糖尿病で苦しんでいる方の経験談、がんの体験等の生々しい話が、単に糖尿病

になればこうなってこんなに大変です等の説明より効果があると思う。

委員の皆様からいただいた意見は次回の議論になると思うので取りまとめをさせていただきます。

**（議題（3）次期計画策定の方向性について）**

**山田委員長**

議題の（3）次期計画策定の方向性について、事務局から説明をお願いしたい。

**久米田主査**

（次期計画策定の方向性について

- ・ 資料4 国民健康づくり対策と函館市健康増進計画の比較  
を基に説明)

**山田委員長**

事務局からの説明について、ご意見、ご質問等はあるか。

それでは、資料4のような方向性で検討させていただく。

**（議題（4）その他）**

**山田委員長**

議題（4）のその他について何かあるか。

**原崎委員**

先日、乙部町で、歩け歩け大会の運動指導に伺った際に、北海道認定のすこやかロードの資料を入手したが、函館に認定コースはあるのか。乙部には、5kmコース、7kmコース、どんぶりコースといった楽しいネーミングをした3コースがある。観光名所がたくさんある函館にはあるのか。

**天野主査**

すこやかロードに登録したウォーキングコースはないが、平成17年から21年までに市民健康づくり推進員を中心に、市内の47か所のウォーキングコースを設定し、市民の皆様にウォーキングの推進を図っている。コースについては市のホームページで見えていただける。今後より一層の広報に努めていきたい。

**山田委員長**

ほかに意見、質問はないか。

事務局から何かあるか。

**塚谷課長**

次回の委員会は、11月30日の金曜日の午後6時30分から、今回と同じ場所での開催を予定しているので、よろしくお願いしたい。

**3 閉会**

**山田委員長**

これをもって、第3回委員会を終了する。お忙しいところ出席いただき、多数の意見をいただきお礼申し上げます。