

## 平成29年度 第2回よっちゃんばれ放談会 要旨

日 時	平成29年12月21日（木）午後1時30分～午後3時30分
会 場	甲府市役所 6階 大会議室
参 加 者	各種団体代表者（8名） 公募（2名）
市出席者	市長、福祉保健部長、子ども未来部長、福祉保健総室長、長寿支援室長、子ども未来総室長、保健所設置課長、健康衛生課長、地域包括支援課長、介護保険課長、障がい福祉課長、子ども支援課長、母子保健課長、スポーツ課長、協働推進課長
次 第	1 開会 2 市長あいさつ 3 参加者自己紹介 4 意見交換 5 その他 6 閉会
意見交換	
健康衛生課長	<p>それでは、意見交換会に入りたいと思います。</p> <p>本日は、地域において保健・福祉活動を行っていただいています各団体の代表の皆様方と、公募により参加いただいている市民の方を交えて「地域で取り組む健康づくり」をテーマに、樋口市長と意見交換を行いたいと思います。</p> <p>それでは、本日出席いただいている皆様方より自己紹介をお願いします。まず、最初に、参加者 A さんお願いいたします。</p>
参加者 A	<p>保健計画推進連絡協議会の活動内容についてですが、地域でまた、保健計画の中で健康づくりには非常に関心を持って取り組んでいます。各地域においても感心が高い状況です。いろいろな事業を行っても多くの方が参加する、特に高齢者をはじめ、たくさんの方々に参加していただけていることに感謝します。ただ若い人たちの参加が少ないのが現状です。</p> <p>健康づくりには、社会参加・社会貢献することで多くの人たちとふれあい・懇親ができることが大切であると思います。今後も地域の代表者と一緒に健康づくりを考えていきたいと思っています。</p>
健康衛生課長	<p>続きまして、参加者 B さんお願いいたします。</p>
参加者 B	<p>甲府市社会福祉協議会では、市と共同で作成した地域福祉推進計画をもとに活動しています。地域福祉を担う人づくり、ネットワークづくり、地</p>

域福祉サービスの供給と充実、地域福祉による快適なまちづくりを目標に関係団体や行政と連携し、また、地域の実情など把握しながら事業を進めています。

いくつか事業を紹介しますが、小地域ネットワーク活動を展開しています。地域の福祉推進員さんが、自治会長さん、民生委員児童委員さんなどと連携し、高齢者や障がい者等を支援し、情報を共有して、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりへの取組と、いきいきサロンの運営支援やひとり暮らしの高齢者への配食サービスも実施しています。

また、ボランティア活動の推進では、甲府市ボランティアセンターを中心にボランティアの養成や団体への支援などを行うとともに、本年度、甲府市と協定を締結するとともに、災害ボランティアセンターの設置訓練を行ったところであります。

今年新たに、成年後見制度をスタートしまして甲府市の指導もと取り組んでいる状況であります。さらに、もう一つ加えますと共同募金の仕事も行っており、市民の皆様よりご協力をいただいているところであります。

甲府市社会福祉協議会は、今まで高齢者を中心に様々な対応を行ってきました、高齢者福祉はもちろんですが子どもの健全育成に向けた取組にも社協として目を向けていく必要があるのではないかと考えており、職員とともに検討しているところであります。

健康衛生課長

続きまして、参加者 C さんお願いいたします。

参加者 C

民生委員活動につきましては、地域に根ざした活動ということで民生委員それぞれが担当地域をもっております。そして 447 名の民生委員さんとその中の主任児童委員さんとわかれて、それぞれの活動を行っています。

地域で福祉を必要とする方の立場に立って、相談と支援という活動の中から、健康あるいはいろいろな生活などの相談を受けますと甲府市の福祉保健部を通し、関係機関へその悩み相談等をつなげていく、また、身体及び精神的な相談を受けますと地域にあります包括支援センターと甲府市の双方への連絡業務を私たちが担っており、その方たちの地域での健康及び生活の支援に役立つような活動となるよう、取り組んでおります。

今までは、「広げよう地域に根差した思いやり」というテーマがありましたが、本年で民生委員制度が大正 6 年から始まり 100 年という節目の年を迎えております。そこで、新しくテーマを考えようということになり「支えあう住みよい社会 地域から」というテーマが、全国テーマになりました。これから、より地域の中に根差した活動を 100 年先まで地域住民のためにある組織として活動していきたいと思っているところであります。

健康衛生課長	<p>続きまして、参加者 D さんお願いいたします。</p>
参加者 D	<p>子どもたちが健やかに生まれ育ち、病気や障がいがあっても高齢になっても、住み慣れた地域ですべての人が安心して暮らしていくことを目的とした住民の組織活動です。愛育会相互の連絡協調などを図り、母子保健の発展向上と地域住民の健康保持増進に寄与することを目的に、現在、24 地区の愛育会が活動に取り組んでいます。特に、介護予防を地域全体で支援する活動や、子育て支援サークル活動に取り組んでいます。どちらの活動も、地域において推進され、定着してきました。</p> <p>私たちは微力ではありますが、会員一同健康でこの町に住んでよかったというまちづくりに一層努めてまいりたいと思っています。</p>
健康衛生課長	<p>続きまして、参加者 E さんお願いいたします。</p>
参加者 E	<p>私たちの団体では、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、甲府市食生活改善推進員連絡協議会のスローガンであります「地産地消とスローフードで地域に広げる食育の輪 ヘルスマイトは健康づくりのアドバイザー」のもと、食を通じた健康づくりのボランティア活動をしています。</p> <p>現在、29 地区 548 名の会員の皆様が、地域のニーズに合わせて子どもから高齢者の食育活動・健康づくり活動を推進しています。</p> <p>食生活を取り巻く環境は大きく変化し、進展による食生活の乱れ、これに伴う生活習慣病の増加など、食に関する意識の低下が大きな問題となっています。生活習慣病の視点から、会員の皆様が地域住民とともに将来に渡り、健康で豊かに生き生きと暮らせるよう子どもから高齢者のライフスタイルに応じた事業を地域に留まることなく、参加者が家庭で実践できるよう工夫した食育活動を推進しています。</p> <p>平成 21 年度より、甲府市食育推進計画の事業として高齢期の低栄養予防や生活習慣病予防を目的とした「高齢者食育元気会」や次世代へ繋げる食育の一部の力を身に着けるための「おやこ食育教室」、また、食育の普及啓発のための「甲府市食推だより」を組回覧するなど活動の周知に努めています。また、全会員による家庭訪問では、味噌汁塩分濃度調査を実施するなど、地域の人と人との繋がりを深め健康づくりの輪が広がっています。</p> <p>各種事業の活動を子どもから若者、働く世代、壮年、高齢者とのつながりを大切に、組織力・行動力を拡大し、個人の生活習慣・運動習慣の啓発で、健康寿命のさらなる延伸を目指した食育活動・健康づくり活動をこれからも推進していきたいと考えています。</p>

健康衛生課長	<p>続きまして、参加者 F さんお願いいたします。</p>
参加者 F	<p>私は、平成 14 年から老人クラブの会長を務め現在に至っています。</p> <p>私が住んでいる湯田地区は、一蓮寺やお城などの関係があり、また、湯田小学校からの要望もありまして、小学校 3 年生の児童と毎年勉強会をしていて、まず地元のことを知ろうということで一緒に勉強しています。それから、安全安心パトロールも始めて十数年になりますが P T A、警察署と学校と一緒にっており、そのことが認められ平成 25 年度に内閣府からも表彰されました。これを全市的に広めようと運動ができていることは、幸せなことと思っています。</p> <p>それから、被害防止につきましても、高齢者がお金を騙されていることから詐欺被害に遭わないように勉強していこうと考えています。また、老人クラブに入らない人が多いため、そういう人たちをどういう風にして引っ張ればいいのか苦労しているところです。先ほどお話がありましたが、一日に 1、2 回座っていると寿命が 22 分縮まり、その代わりに一步余分に歩くと介護保険料が 60 銭安くなるそうです。甲府市民の皆さんが一步余分に歩くことができれば、数百万安くなるということになり、基本的には人とのつながりが大事だと思います。</p> <p>自分にはたくさんの趣味があるから大丈夫といっても、最後にはつながりがなければと思います。最近ではどの本にも、山梨県の無尽文化が健康長寿には良い影響があることも書かれており、65 歳以上の方々に周知してつながりを持ってもらいたいと思います。</p> <p>湯田地区の老人クラブには、最高年齢者 95 歳の方が 4 人います。甲府市総合市民会館まで歩いて 3 分程度ですが、いざとなっても行くことができない。ですから、町中の防災も老人クラブを中心に自治会と協力して防災用具を万全に揃えとかそんな事業をしながら、お年寄り若くは若い人がつながりながら健康で長生きをする方法を今考えているところです。</p>
健康衛生課長	<p>続きまして、参加者 G さんお願いいたします。</p>
参加者 G	<p>私たちの組織は、今年で 63 年を迎えました。戦後の昭和 29 年に子どもたちの健全育成のために発足した会です。ですから、子どもクラブの指導者という名前がついています。全国には指導者という会はありません。当時は焼け野原で何も無い時代に、歌やゲーム、映写機をまわして心豊かな子どもに育てようと 63 年活動してきました。組織が維持できたのも、地域の皆さんに助けていただいたおかげだと思っています。</p>

健康衛生課長	<p>続きまして、参加者 H さんお願いいたします。</p>
参加者 H	<p>体育協会というのは、各組織の中でもハードな部分を担っているところ であります。現在、甲府市体育協会は、種目の団体が35 団体、それから 地区体育協会といたしまして各地区にあります団体が 30 団体、スポーツ少 年団が少なくなってきましたが、98 団体が日夜に渡り市民スポーツの振 興と競技力の向上に努めているところです。</p> <p>市民スポーツの振興でございますけれど、市民体育大会やいつでもどこ でも気軽に参加できるライフスポーツ大会等を中心に、教室等を開催して スポーツ人口の拡大に努めているところです。特に地区の体育協会におき ましては、1 人1 スポーツを目指し実施するようにと、学校地区や地域に お願いをする中で、運動会やいろいろな球技大会、グラウンドゴルフなど 地区によって違いますが様々な取組活動を実施しています。</p> <p>また、種目協会に置かましては、競技力の向上、記録会を通じて努力を しているところでもあります。スポーツ少年団については、発足当時 4,000 人位いたわけではありますが、現在は 2,000 人を割っている状況であり何と か拡大していくために、講演会や講習会など開催し努めているところです。</p>
健康衛生課長	<p>続きまして、公募により参加いただいております、参加者 I さんお願い いたします。</p>
参加者 I	<p>私は池田地区に居住しております。なぜ、公募したかという「地域で 取り組む健康づくり」ということで、私自身これまで地区の中で P T A と か、子どもクラブ指導者連絡協議会、育成会など役員の経験をしてまいり ましたが、活動の半分はほとんど組織を通じて幅広く健康に携わってきま したが、健康に特化し意識した活動はして行ってきませんでした。</p> <p>健康を特に意識し始めたのは、50 代に入ってからのような気がいたしま す。毎年の健康診断の結果を見て、だんだんと数値が悪くなっているの 見ますと、そんなことがきっかけでありまして、併せて私たちの年代は、地 域の中においても若年中年期というのは仕事に追われる状態であり、健康 を考えるのは二の次という人が非常に多かったです。その健康診断の結果、 医者から生活習慣病の見直しを、と言われた記憶があります。</p> <p>その時期から、地域の保健計画推進協議会とか社会福祉協議会、自治会 の役員を通して住民の健康に関する取組や活動の中から地域で取り組まな ければならない健康づくりの課題があり、健康に向け積極的に取り組むよ うになったと思いますしそんな意識の中で応募いたしました。</p> <p>地域に取り組む活動については、なかなか目に見えて健康の成果が表れ るものではありませんが、今後の活動に向けても大いに参考にしたいと、</p>

健康衛生課長	<p>このよっちゃばれ放談会の発言や議論を楽しみにしてまいりました。</p> <p>続きまして、同じく公募で参加いただきました参加者 J さんよろしくお願いいたします。</p>
参加者 J	<p>私は湯村 3 丁目に居住しており、年齢は 1 月で 86 歳になります。知り合いには若いと言われるかもしれませんが外面だけでして、年齢には勝てず、知力、体力、気力などいろいろなものが年々老化した自分を知るところであります。</p> <p>特に物忘れがひどくて、一番の危険は、車の運転をするのですが、自分がどこに行くのか瞬間的に目的地を忘れてしまうことがあります。変わっていく私を一番心配している妻がいろいろ探してくれて、健康談話室に夫婦で行くようになりました。ちょうど 2 年くらい経つわけですが、普段飽き性な私が 2 年も続いているというのは中身が濃くて私にぴったりでしょうか、コマ数も増えて非常に楽しい場でありまして、指導してくれる先生も参加者へ寄り添ってくれ、主役は私たちで一緒にゲームをしたり、運動をしたりするという内容でございます。お父さんかわってきたねと妻も言ってくれまして、非常に感謝しているところでございます。</p> <p>応募した理由ですが、市の委託事業でもあり、あんなに素晴らしい場所がおろかになっては勿体ないし、施設設備の充実とか、職員の魅力ある指導してくださる研修の場を増やしていただきたいとの思いから参加いたしました。以上でございます。</p>
健康衛生課長	<p>それでは、今後の流れについて簡単に説明いたします。皆様からいただいた意見を項目ごとにまとめた資料と、事前アンケートをカテゴリー化してまとめた資料となっております。</p> <p>これからのテーマは「活動の中で感じる市民の健康意識」についてと、「健康意識醸成に必要なだと思うこと、そのための取組」について意見交換を行います。資料に記載されている内容だけではなく、関連意見や追加意見等ざっくばらんに出していただきたいと思います。</p> <p>それでは、「活動の中で感じる市民の健康意識」について、意見交換を行います。</p> <p>大変恐縮ですが、参加者 A さんから口火を切っていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。</p>
参加者 A	<p>私ども、保健計画推進連絡協議会は市内に 31 地区あるわけですが、その代表の 2/3 を自治会長にいただいているのが現状で、各地域それぞれの活動を、地区自治会連合会を中心に実施しております。</p> <p>健康意識は、誰もが思っており高齢者の関心は非常に高いですが、集ま</p>

<p>参加者 B</p>	<p>りができない、友達がいないから参加しないなどの理由が多く、声をかけてもらえば参加するなどの状況もあると感じています。</p> <p>ウォーキングなど実施しますと大勢の方が参加します。それも 50 歳以上の方が大半です。子どもから高齢者までの健康づくりを行うためには若い人や子どもを含め実施していかなくてはと思っています。また、地域の事業に参加していただくことで、人づくりや健康づくりに繋がると思いますので、社会参加が非常に大事であると感じています。</p> <p>健康意識は個人意識の問題であると思います。健康でありたいと思うのは全ての人願いでありますが、なかなか行動に移せないのが現状でないかと思っています。甲府市社会福祉協議会で行っている事業に参加している方々は、健康意識も高く前向きに取り組まれています。男性の参加が少ないと感じており、外に出られる環境をつくっていくことも大切であると思います。ですから、社会参加できている方は比較的健康意識も高くまた、こもっているような方はやはり意識も低いのかなと感じます。</p> <p>先ほどお話しがりましたが、地域においても各組織で連携が取れている、地域リーダーや引っ張ってくれる人がいる地域は、健康意識も高いのではないかと思います。</p>
<p>参加者 C</p>	<p>それぞれの民生委員の訪問活動の相談支援で、高齢者や地域の福祉を必要とする方々の見守りや声かけをしていく中で、健康づくりの意識はあるが実質的な健康につながっていないのが現状であります。</p> <p>健康チェックなど行いながら相談に乗るのですが、どのように自分たちの健康を維持していただけるかということで、どうしても外出できる方たちとか、自分たちの健康意識が高く一歩進んで健康の為に活動、あるいは外出そして医療機関等へ出かけられる人たちは、意識の中で処理されている、自己管理されている。自己管理されていない人たちの相談は、外出はなかなかできませんよ、どうしてくれますか、などと健康でいたいという思いはあり、その意識を汲み取って次の段階にどのようにつけていくかと相談と連携を図り、各種団体との情報提供をしながら健康づくりの意識を高めて行きたいと考えています。</p>
<p>参加者 D</p>	<p>育った環境や身近な人の健康状態等の影響も受けますが、全体を見ても身近な問題として健康を捉えている人は少ないと思います。健康への優先順位は低いと感じています。</p> <p>各地区愛育会で行っている、健康教室や健康まつりなどの事業へ男性の参加が少なく、健康意識が低いと感じられ関心を持ってもらう働きかけの必要性を感じます。また、働き盛りの 30 歳代から 50 歳代の世代は、健</p>

<p>参加者 E</p>	<p>康診断へも行かないと聞いています。仕事や家庭のことが優先されまた、個人や中小企業の方は忙しくて時間が取れないと聞いています。</p> <p>以前、小学校や中学校を会場に集団健診していた時代は、近所の方たちが誘い合って声かけする機会があり大変効果的のように思います。</p> <p>最近では、健診方針が変わり近所のお年寄りに聞きますと交通手段がないとか、あっちもこっちも痛いなど、なかなか健診を受けることが無いと聞いています。</p> <p>生活習慣病をはじめとする様々な病気にならない為の情報量が多いため、全体的に健康に対する意識は高くあります。健康への意識改革は以前に増して深まっているように思える一方で、健康でありたいと思っている人の中で、正しい情報、自分に合った情報をきちんと得られている方は、案外少ないのではと感じています。</p> <p>減塩をテーマとした教室には、健康に対する意識の高い方が多く参加され、既に薄味を実践されている方が健康づくりの具体的な実践方法に戸惑っている方もいらっしゃいます。教室に参加される方は、専門家から新たな知識を習得できるとの感想が聞かれますが、同じ方の参加が多くなってきています。参加されない方は、誘っても来てくれないことが多く健康への意識も低いと思います。健康意識を広く知らせることの難しさを感じています。</p> <p>このようなことから、健康意識には個人差があると思います。高齢者の健康意識の関心度は高まっているようにも感じますが、減塩の情報提供を行うと「この年になって今さら」と言われることもありまして、減塩に対する取組は高齢者にはまだ、浸透していない地区もあるようにと思います。</p> <p>また、40代・50代やそれ以下の若年層の運動量の少なさも含めまして健康意識があまり高くないように感じますし、男性の健康意識は高くないように思います。</p> <p>しかし、子育て中の方々は健康への意識も高いということで、活動での声かけには好反応の方が多く参加されます。</p> <p>薄味の大切さに理解もあると聞きますが、学校給食の効果があるのではと思っております。</p> <p>子どもについては、最近食物アレルギーが「おやこ食育教室」の中でも多くなってきていると感じます。</p>
<p>参加者 F</p>	<p>老人クラブの全国的な運動のテーマは「延ばそう健康寿命・担おう地域づくり」となっており、健康寿命ではおそらく山梨県が日本一になるのではと思っております。</p> <p>甲府につきましては、31地区202の老人クラブがそれぞれの事業を行</p>



	<p>っていますが、全体では、高齢者スポーツ大会、グラウンドゴルフ大会、いきいきふれあいウォークなど実施されますが500名以下ということはありません。</p> <p>市民意識の中でどのように健康意識を感じるかということで考えてみましたが、「健康寿命日本一の山梨を意識している人」「健康生活とは、どういうものなんだ？と関心を持っていろいろな事業に参加する人」、「仕方なくその活動に参加している人」「持病等、非健康的な要素を持ちながら、健康らしい生活を考えている人」「こもってしまって参加しない人」「他のことがあるからと自覚している人」などに分けられ、こもっている人や他のことがあるという人たちは、繋がりを持っていない人たちだと思います。</p> <p>健康を意識するためには、何をすればいいのかと考えるとやはり人との繋がりであり、老人クラブとしてどれだけ関わられるかということだと思います。老人クラブに目を向けさせ、健康意識をどうもっていくか、友達を持ってそれぞれ競争し、あいつが元気だからこちらも負けられないというように、意識を持つことが大切ではないかと思います。</p>
参加者 G	<p>子ども達を見て感じることは、やはり食そのものが欠けているのではないかと思います。朝ごはん抜きで学校に来る子もいるということも聞いております。</p> <p>私たちの子育ての時代は電話でしたが、私の孫はスマートフォンを持っています。子ども達のおかれている環境もずいぶん違い、塾通いが多くなり、外で遊ぶ機会が少なくなっていると思います。子ども達の遊ぶ場所が無い、小学校でもスポーツ少年団がグラウンドを使用しており、一体どこで遊んでいるのかと勝手に思います。</p> <p>スポーツ少年団にも入らない子ども達、入っている子ども達もおられますが、活動をしていくためにお金も家族の負担もかかります。そういう環境の中で子ども達を育てていくことは難しいと思います。</p> <p>甲府市子どもクラブ指導者連絡協議会では、全国子ども会安全共済会の保険に加入しており、行事で事故や怪我にあっても保険が適用になります。山梨県内では甲府市だけで小・中学生が入って安心して活動することができます。</p> <p>しかし、子ども達がスポーツをする機会が少なくなっている現状があります。子ども達の体は成長していますが、瞬発力や持久力、柔軟性などの運動能力を含む体力の低下や疾病のリスクがあると感じています。</p>
参加者 H	<p>私たちが活動を行う中で、とりわけ20代から50代の方の参加が少ないですが、理由としては、仕事や家庭の用事で忙しく、疲れていることが</p>

<p>参加者 I</p>	<p>挙げられます。</p> <p>先ほど G さんからも話がありましたが、スポーツをする子どもと全くしない子どもの二極化が進んでいます。かつて、学校施設を開放した時代がありました。スポーツを全くしない子どもは出てきませんので、スポーツを全くしない子ども達に運動するよう誘ったり、スポーツ少年団に入団してもらうために、学校やスポーツ少年団などを通して働きかけを行っていますが、成果が上がっていないのが現状です。</p> <p>スポーツ少年団の登録年齢については、これまでの小学生以上から3歳以上に引き下げられましたので、幼児に遊びを教えることから始めようということで関係団体が協力して取り組んでいます。</p> <p>高齢者につきましては、グラウンドゴルフに代表されるように70代の方が多く参加しておりますが、夫婦や友達同士での参加が多く、一人で参加する方が少ないので、このような方に参加していただけるような取組を行っています。グラウンドゴルフについては、大人だけでなく三世で行ったり、親子でスポーツフェスティバルを行うことにより、20代から50代の方の参加を促しています。</p> <p>また、私が勤めていた頃は、勤務先でもスポーツ大会や運動会を行っていましたが、最近はスポーツ大会や運動会を行っている事業所はないと聞いていますので、勤務先でスポーツを楽しむ取組も必要だと思います。</p> <p>若い方は、健康意識は持っていますが、仕事が忙しいこともあり、なかなか健康事業などに参加できていないのが現状だと思いますが、高齢者の健康意識は非常に高く、私が住んでいる地区では、平成25年度の高齢化率は19.2%で市内でも高齢化率が低い地区であり、運動会や文化祭、ボランティア活動、自治会対抗のスポーツ大会など地域住民が交流できる事業を活発に行っています。</p> <p>また、地区内に現在の山梨県立大学看護学部の前身である山梨県立高等看護学院の保健学科がありまして、教員、学生や市の保健師と地域が協働して健康活動に取り組んできた経過があるため、地域住民の健康意識は高いと思います。例えば、保健計画推進協議会が実施する健康まつりにおいても、多くの方が参加しておりますが、80歳以上の夫婦で参加した方を表彰したり、山梨県立大学看護学部の学生が参加者の血圧、体重、骨密度の測定を行ったり、地区の体育協会や育成協議会が中心となって体力測定を行ったり、山梨県立盲学校の生徒さんに参加していただいたり、甲府市の保健師さんや地域包括支援センターの職員にも支援をいただくなかで、毎年内容を変更するなど工夫を凝らして行っております。</p> <p>もう一つは、健康に関する講演会を開催していますが、以前は健康に関する意識を持ってもらうため、各自治会から数名ずつ参加者を出してもら</p>
--------------	--

<p>参加者 J</p>	<p>い、健康に関して討議を行うなどの取組を行ってきました。</p> <p>また、年に1回、ウォーキングマップを活用した健康ウォーキング教室や高齢者のスポーツ大会、元日には小学生から高齢者まで300人位の方の参加をいただく中で区内を一周するウォーキング大会を行っています。</p> <p>私は、甲府市で行っている健康談話室に2年間通いましたが、指導していただいている先生の人柄に惹かれて楽しく続けることが出来ました。この体験から、健康づくりや職場づくりはリーダーの人柄によるところが大きく、リーダーは全ての部下の人格や個性を受け入れ、自ら積極的に動いて一人一人に声をかけ、組織づくりを行うことが大切だと思います。</p> <p>また、私は、最近何度か市役所や公民館に行く機会がありましたが、職員の方が非常に親切に対応していただき、とても良かったです。これは市長さんがリーダーとして普段から部長さんをはじめとした職員の方々に声をかけ、励まし、やる気を起こさせているのだと思いますので、甲府市が今後発展するためには、リーダーが積極的に動いて声をかけていただきたいと思います。</p> <p>私は子どもの頃、近所の川へ飛び込んで魚を取ることが得意でしたが、苦手であった算数や漢字の書き取りなどの勉強も先生の励ましで出来るようになった記憶がありますので、健康長寿のまちづくりについても、甲府市が先頭に立って取り組んでいただきたいと思います。</p>
<p>市長</p>	<p>皆さんの自己紹介や活動報告を伺い、改めて日々の活動に感謝を申し上げますとともに、貴重なご意見をいただいたことに厚く御礼申し上げます。</p> <p>皆さんが所属している組織は長い歴史があり、皆さんはそれぞれの組織のリーダーとして活躍されている訳ですが、少子高齢化など時代の流れとともに関わり方も変わってきているといったご苦労話をお聞きしました。</p> <p>また、Iさんが話された池田地区の地域資源を活かした健康意識を向上させる取組やJさんの公的サービスを利用して、ご自身の健康不安を克服した体験談や公的サービスについて、行政からの周知だけでなく、市民の皆さんも、積極的に関与して欲しいといったご意見をいただきました。</p> <p>市民の健康意識について、行政がどのように取り組んでいくか、また皆さんとどのように連携していくかということにつきまして、先ほど、Hさんがスポーツをする子どもと全くしない子どもの二極化が進んでいるというご意見をいただきましたが、子どもには健康とは体力づくりであり、スポーツの楽しさを伝えることが大切だと思います。</p> <p>働き盛りの方は忙しくて健康診断や健康教室に行けない方が多いため、健康意識が低いのではという話をお聞きしました。先ほど職場で運動会を行う事業所がなくなったというご意見をお聞きしましたが、まだ行ってい</p>

	<p>る事業所もあります。第1回よっちゃばれ放談会では、中小企業の皆さんの健康診断を行わなければならないといったご意見を伺いましたが、例えば、職場で運動会を行っていない事業所は地域の運動会に参加したり、働き盛りの方は子どもや地域の皆さんと過ごす時間を持つことによって、働き方改革や健康増進に繋がると思いますし、高齢者の皆さんには教養と教育をしっかり身に着けていただくことが大切だと思います。</p> <p>次に、リーダーについてですが、リーダーの皆さんは厳しいことが言える立場にあると思いますので、リーダーのネットワークづくりや仲間づくりが大切ですし、次の世代のリーダーを育成することも大切だと思いますので、行政としても支援していきたいと思います。</p> <p>最後に、こうふ開府 500 年記念事業の一環として、私の地域・歴史探訪事業を実施しており、非常に多くの方に参加していただいております。この事業に参加していただくと新しい発見がありますので、行政が健康づくりと言わなくても地域活動に参加することによって、自然と健康づくりに繋がると思いますし、多くの組織が有機的に連携することによって、人の健康、地域の健康、街の健康に繋がると思います。</p>
健康衛生課長	<p>次にテーマ2に移りたいと思います。テーマ2は「健康意識醸成に必要と思うこと、そのための取組」について意見交換を行いたいと思います。大変申し訳ありませんが、お一人3分程度を目途に参加者 A さんからご意見をお願いいたします。</p>
参加者 A	<p>本日ここにお集まりの皆さんが、所属している団体や地域でリーダーシップを取れば、健康意識が進むと思います。私は病院で間違えられて余命3ヶ月と告げられたことがあります。その時のショックは計り知れないものがありましたが、皆さんが地域でリーダーシップをとり、知恵と工夫を凝らして活動することが健康づくりに繋がると思いますし、次の世代の人材を育成することも大切だと思います。</p>
参加者 B	<p>地域の各種団体が連携することにより、地域づくりや地域コミュニティの形成に繋がると思います。地域の繋がりがあれば健康づくりだけでなく、リーダーの育成やお互いの情報交換が可能になると思います。</p> <p>先ほど、子どもの話が出ましたが、小さい頃から健康の意識付けをすることが大切だと思います。学校で健康についてどのような教育を行っているか分かりませんが、学校の教育はもちろんのこと、例えばスポーツ少年団の指導者が健康の大切さや健康づくりについても知識を持って、子ども達に指導していくことが大切だと思います。</p> <p>次に、子どもの遊びについてですが、私が子どもの頃は大勢の子どもが</p>

集まって、色々な遊びをした記憶があります。その中で相手を思いやり労わる心が醸成されましたし、「健全な精神は健全な身体に宿る」という言葉のように肉体的な健康はもちろんのこと精神的な健康は特に大切であるため、小さいときからの意識付けが大切だと思います。

また、最近では平均寿命が延び、山梨県の健康寿命は全国トップクラスと言われていますが、平均寿命と健康寿命の間には女性では約12歳、男性では約9歳の差があります。健康寿命を平均寿命に近づけることにより、高齢者の医療費や介護費用の軽減に繋がると思いますので、いきいきサロンや健康づくり教室などに多くの方が参加し、健康意識を醸成することが大切だと思います。

私は、健康寿命を延ばすには、バランスの良い食事を摂ること、適度な運動をすること、笑うことの3つが大切だと思います。特に色々な場所へ集まって大きな声で笑うことでストレス解消や精神的にも有効だと思いますし、やはり地域の連携が大切だと思います。

参加者 C

民生委員児童委員協議会では、本日の放談会に参加するに当たり、各地区の会長から活動内容や意見を提出していただきました。その中で例えば、食事に関する活動については地区の食生活改善推進員、地域の行事であれば地区社会福祉協議会や地区自治会連合会など、民生委員だけでは出来ない活動については、それぞれの各種団体と連携し、健康であれば地域活動に参加していただき、参加することの楽しみを味わっていただくことにより、自分の健康に繋がるという名目で外出の機会が少ない高齢者にPRを行っていくことが必要であるといった意見が多くありました。

また、民生委員児童委員協議会は、それぞれの地域で各種団体が行っている活動に対して、参加者が少ない場合は一人でも多くの高齢者が参加を促すような活動を行うことにより、健康意識の向上に繋がりますし、今後の私たちの活動にも役立つと思います。

参加者 D

事業を行うに当たり、大切なことは、啓発や推進活動を継続して行うことだと思います。例えば、甲府大好きまつりなど地域の多くの方が参加するイベントで血管年齢や血圧を測定したり、健康チェックや健康相談、健康啓発パンフレットの配布などを行う健康ブースを設置することが必要だと思いますし、出来ましたら参加賞などがあれば良いと思います。

また、愛育会が行っているふれあいくらぶや子育て支援事業などの情報提供については、以前から自治会の回覧板を通じて周知を行っていますが、多くの方から問い合わせがあります。特に若い方はインターネットを活用して情報を得ていますので、時代とともに情報発信の方法を変えていくことが必要だと思っています。

<p>参加者 E</p>	<p>次に、健康に関する講演会を実施するに当たり、専門家や有識者の講演を聞くことも有意義であると思いますが、高齢者の方が講演を聞くためには、楽しく学ぶことが大切であり、例えば、健康課題を取り入れた落語を聞く事によって、楽しく理解することができると思います。先日、蕪崎市で同様の講演会が開催されましたが、参加者が多くて会場に入りきれませんでしたし、蕪崎市外に住んでいる方も多く参加していて、皆さんが生き生きと講演を聞いていたのが印象に残っています。</p> <p>若者に対する毎日の生活習慣から肥満や高血圧、高齢者の低栄養や認知症予防など家族が持つ健康の不安に対する具体的な事例の情報提供を行うことが大切だと思いますし、日々の活動の中で地域住民との会話や健康づくりへの呼びかけ、声かけ活動を行うことにより、住民の意識の向上に繋がると思います。</p> <p>また、他団体と連携する中で健康づくり活動の推進や正しい知識を得るための情報提供も必要ですし、それぞれの分野のプロに講義などの指導や地域の専門の方に情報提供を依頼したり、市民講座を地域の集会所や空き家などを活用して開催し、気軽に参加できる場を設けることも大切だと思います。</p> <p>次に、若年層の食育としては、今年度から子どもの更なる食育推進活動を各地区で進めていますし、筋トレや基礎体力の向上のためのPR活動を行うことも大切です。また、ウォーキングを行っている方から公園などにストレッチ器具を設置していただきたいという意見も聞いており、これも必要なことだと思います。</p> <p>次に、適度な運動や減塩の啓発活動として、家庭訪問による減塩普及活動の中で味噌汁の塩分チェックや野菜不足の若者が多いため、あと一皿の野菜の必要性を推進しております。</p> <p>このように様々な事業を実施していますが、多くの地域住民の方に情報を浸透させる工夫が必要であると思います。</p> <p>最後に、健康寿命を延ばすために健康長寿の3つの柱として栄養、運動、社会参加があります。最近、フレイル予防という言葉をよく耳にしますが、フレイルとは高齢者の筋力や活動が低下する状態を言いますので、この3つの柱を日々の活動の中に取り入れていきたいと思います。</p>
<p>参加者 F</p>	<p>家に閉じこもりがちな方に外出の機会を与えてくれるのがいきいきサロンだと思いますので、老人クラブといきいきサロンが連携して健康長寿を目指していきたいと思います。</p> <p>私は、よっちゃばれこそが健康長寿の基本であると思いますし、私たちリーダーが地域の皆さんをどのように先導するかが重要になってきますの</p>

<p>参加者 G</p>	<p>で、リーダーシップについても学んでいきたいと思います。</p> <p>子ども達は食べて、学んで、体を動かすことが基本ですし、私は体を動かすことはスポーツではなく運動であると考えています。子ども達が野外活動やボランティア活動に参加したり、地域の文化に触れることが大切であると思います。子ども達は地域のお祭りなどに参加することによって、足腰を強くし、知恵をつけ、精神的に成長していきますので、地域の皆さんのお力を借りる中で子ども達を見守り、声をかけていくことが大切だと思います。</p> <p>「子どもは国の宝」という言葉をよく耳にします。私自身は本当にそうなのだろうかと疑問に思うことがありますが、甲府市の次代を担う子ども達に温かい目で接していただき、協力をお願いしたいと思います。</p> <p>先ほど、Hさんから学校のグラウンドの解放について、お話しがありました。子ども達に対して、誰がリーダーシップをとって指導していくかということになりますが、私は、グラウンドを子どもからお年寄りに至る全ての地域の方に開放し、皆さんで知恵を出し合って遊ぶことが大切だと思います。</p> <p>私が子どもの頃は、物が無い時代であったため、自分達で考えて遊びました。みんなで知恵を出し合い、考えて遊ぶことで、人づくりや精神的な健康に繋がると思います。</p> <p>私たちは、甲府市から子どもクラブ主任指導者として委嘱されており、子ども達を事故や怪我から守るために KYT（危険予知訓練）研修や消防の普通救命講習を受けていますし、先ほども話しましたが、甲府市の子どもは全国子ども会安全共済会の保険に加入していますので、安心して遊んでいただきたいと思います。このように研修を受けた私たちが地域と協力し、責任を持って子ども達を預かることが大切だと思います。</p>
<p>参加者 H</p>	<p>私からお願いしたいことは、健康とは体を動かすことだと思いますので、地域の運動会や球技大会、健康教室に参加していただきたいと思います。</p> <p>また、小学校の校庭や体育館を借りる場合は、各地区の自治会長さんや体育協会の会長さんなどで構成される利用運営委員会におきまして、利用の申し込みを受け付けていますので、皆さんに周知をお願いします。</p> <p>やはり、みんなで集まって話したり体を動かすことが大切だと思います。</p>
<p>参加者 I</p>	<p>健康意識を向上させるためには、多くの人が集まって楽しむことが大切であり、そのためには皆さんに楽しんでいただけるような計画づくりが必要であり、健康はもちろんのことですが、交流・親睦を図ることが大切だと思います。例えば、グラウンドゴルフを行う際に、初めて参加する方に</p>

<p>参加者 J</p>	<p>来ていただくための取組として、初参加賞を出したらどうでしょうか。</p> <p>また、ウォーキングを行う際には、参加者を登録制にしたり、財政的な問題があるかもしれませんが歩数計を無料配布したり、3ヶ月、100日などの実施期間や目標歩数を設定し、達成した方に達成賞を出すなどの取組を行うことで、多くの方に参加していただけるのではないのでしょうか。</p> <p>大切なことは、参加した方が満足感を得られるような取組を行うことだと思います。</p> <p>もう1つ、超高齢化社会に備えるため、若年や中年の方のライフプランの構築や意識改革を行うことが大切だと思いますし、地域としては企業と連携して健康づくりの取組を行っていききたいと思います。</p> <p>私は健康談話室に2年間通いましたが、職員の方や指導していただいた先生方の前向きな姿勢に感謝しています。このように前向きな先生方ですから、新しい学習教材の購入を希望したり、専門の大学の先生の所に通って勉強したい方もいらっしゃると思いますので、甲府市の来年度の予算編成については、現在行っている福祉、健康事業をしっかりと点検し、担当者は現場に足を運んで、適正な予算要求を行っていただきたいと思います。</p>
<p>健康衛生課長</p>	<p>それでは、樋口市長から、まとめも併せてご意見をお願いします。</p>
<p>市長</p>	<p>長時間にわたり、貴重なご意見をいただきありがとうございました。市民の皆さんにとって一番身近な地域での健康づくりがとても重要であると改めて感じました。</p> <p>9月に開催しました第1回よっちゃばれ放談会では、医師や大学教授などの有識者の方々と「少子高齢化社会における健康づくり」をテーマに意見交換を行いました。その中で、参加した方々から地域における健康づくりが重要であるといったご意見や幼少期からの健康教育の必要性や地域と大学が連携すると良いといったご意見をいただきました。</p> <p>本日の意見交換会の中でも、地域で健康づくり活動を実践されている皆さんから、地域での健康づくりやそれぞれの団体が連携して健康づくり活動を実践していくが重要であるといったご意見や健康づくりの施設や講演、学校の開放についてのご要望もいただきました。</p> <p>地域における健康づくり活動については、子どもから高齢者まで多くの方が切れ目なく参加することにより、地域の繋がりも強くなり、健康への意識も高まると考えています。しかし、働き盛りの方の参加が少ない、参加する人は同じ人が多いなど、健康に無関心な方への働きかけや参加を促すことの難しさについても意見交換できましたので、参考にさせていただきたいと思います。</p>



こうした中、改めて地域社会で健康づくりに関する施策や事業を強力に推進していく必要があると捉えております。本市では平成31年度の中核市移行に向けて準備を進めているところでありますが、（仮称）総合健康支援センターを設置し、各種専門職が地区ごとにデータ分析を行い、健康施策を行っていききたいと思います。

また、健康への想いを「（仮称）健康都市こうふ基本構想」として今年度中に取りまとめて、誰もが人生を思い切り楽しむことが出来る健康都市こうふを実現していききたいと思います。人生100年時代と言われており、多くの課題もありますが、先ほどご意見があった笑いや楽しさとともに健康づくりに取り組んでいかなければならないと思います。その一環として、市民の健康意識の高揚と健康増進を図るために来年4月から「健康ポイント事業」に取り組み、500名の方に応募していただき、毎日の歩いた歩数や「食」に関するセミナーなどに参加した方にポイントを付与し、目標を達成した方にプリペイドカードと交換できる仕組みを構築し、健康に対する意識を高めるとともに効果をしっかり検証するとともに市民の皆さんにも報告し、ご理解が得られれば更に推進していききたいと思います。

本日は「地域で取り組む健康づくり」をテーマに日頃から地域で活動している団体の代表の皆様と公募で選ばれましたお二人にご参加をいただき有意義な意見交換ができましたことに感謝申し上げます。

皆様からいただきました貴重なご意見をしっかりと受け止め、「（仮称）健康都市こうふ基本構想」を策定していききたいと思います。

本日はありがとうございました。