

1. 会議名	平成27年度第1回習志野市健康なまちづくり審議会
2. 開催日時	平成27年9月2日（水）午後1時15分～午後2時00分
3. 開催場所	保健会館別館
4. 出席者	<p>委員：堀部委員、栗原委員、櫛方委員、山森委員、金澤委員、鈴木委員、佐藤委員、田淵委員、戸田委員、高梨委員、吉見委員、渡邊委員（以上、12名） （欠席：江口委員、石丸委員、内山委員）</p> <p>事務局：宮本市長、眞殿保健福祉部長、飯島保健福祉部次長、関口健康支援課長、中村主幹、児玉主幹、塙主幹、山田係長、米納主任主事、中村主事</p> <p>傍聴者：なし</p>
5. 概要	<p>委嘱状交付</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 開会</li> <li>2. 会長及び副会長選出</li> <li>3. 議事 <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 健康なまちづくり審議会について</li> <li>(2) 健康なまち習志野計画について―「ヘルスプロモーション」とは</li> <li>(3) その他（今後のスケジュール等）</li> </ul> </li> <li>4. 閉会</li> </ol>
6. 担当課	保健福祉部 健康支援課

会議の内容	<p>事務局（関口課長） 健康支援課長の関口と申します。</p> <p>本来ですと、会長に議事進行をお願いするところでございますが、本日の健康なまちづくり審議会は、新たな任期での第1回となりますことから、このあと会長を選出していただくまでの間、私が進行を務めさせていただきます。よろしくお願いいたします。</p> <p>○職員紹介 事務局（眞殿部長） 保健福祉部長をしております、眞殿と申します。よろしくお願いいたします。</p>
-------	---

本日は新しい任期での初回の審議会でございます。委員の皆さんも変わっておられますので、職員の紹介をさせていただきます。

— 職員紹介 —

○委嘱状交付

— 市長より各委員に委嘱状交付 —

○委員紹介

○配布資料の確認

○開会

○会長及び副会長の選出

事務局（関口課長）

会長及び副会長の選出につきましては、条例施行規則第3条第1項の規定により、それぞれ一人を「委員の互選によりこれを定める」こととなっております。

初めに、会長の選出方法についてでございますが、従来行ってまいりましたとおり、委員の皆様からの指名推薦で御異議ございませんでしょうか。

ありがとうございます。御異議無しということで、会長の選出方法は指名推薦とさせていただきます。

続きまして、会長はどなたがよろしいでしょうか。

榎方委員

よろしいですか。

新たに委員となられた方も大変多いことですし、前回会長を務められた堀部委員がいらっしゃいますので、今回も堀部委員にお願いしてはどうかと考えますが、いかがでしょうか。

事務局（関口課長）

堀部委員が適任ではないかとの御意見がございました。他に御意見ございませんでしょうか。

ありがとうございます。堀部委員を会長に選出することに皆様の御賛

同をいただきましたので、堀部委員を会長に決定いたします。

それでは、自席にて堀部会長より御挨拶いただきたいと思います。よろしく願いいたします。

○会長あいさつ

堀部会長

習志野市医師会の代表理事を務めております堀部と申します。引き続き、これからの2年間、この重要な審議会の会長として邁進してまいります。よろしく願いいたします。

習志野市健康なまちづくり条例の枢軸をなす会議ですので、委員の皆さんにはどんどん忌憚のない御意見を出していただいて、このまちの健康を守るために力を貸していただければと思います。

— 会長席に移動 —

事務局（関口課長）

それでは会長が決定いたしましたので、これより進行は堀部会長にお願いしたいと思います。よろしく願いいたします。

堀部会長

関口課長、ありがとうございました。

それでは続きまして副会長の互選に入りたいと思います。まず、選出方法についてはいかがでしょうか。

栗原委員

堀部会長は前任期から会長をされていらっしゃるしまして、審議会の状況を最も御存知だと思いますので、堀部会長に一任することが適切かと思いますが、いかがでしょうか。

堀部会長

ありがとうございます。他に御意見ございますか。

ございませんようですので、副会長の選出は私に一任とさせていただきます。

本審議会は、本年3月に策定された「健康なまち習志野」計画の評価が大変重要なポイントとなってまいります。この計画の中心となっているのは「ヘルスプロモーション」という概念です。ですから、前副会長

である島内先生の後任として御参加いただいている鈴木委員に副会長をお願いしたいと考えております。いかがでしょうか。

ありがとうございます。それでは鈴木委員を副会長に決定いたします。鈴木副会長、自席にて御挨拶をお願いいたします。

○副会長あいさつ

鈴木副会長

皆様、はじめまして。順天堂大学の鈴木美奈子と申します。

ただいま御指名をいただきまして、皆様方の中では一番の若手になるかと存じますが、今、会長から御紹介いただきましたように、島内前副会長は私の上司であり、恩師にあたります。

ちょうど総合計画「健康なまち習志野」計画が始まった時期に、私も助手に就任いたしまして、ずっと見守らせていただいております。そういったこともあり、今回、御推薦いただけたのかなと思っております。

私の方が、皆様からいろいろと学ばせていただくことも多いかと存じますが、ヘルスプロモーションの視点から、習志野がより良いまちになるように尽力してまいりたいと思います。どうぞよろしくをお願いいたします。

— 副会長席に移動 —

○市長あいさつ

宮本市長

どうも皆さんこんにちは。習志野市長の宮本です。

本日は平成 27 年度第 1 回習志野市健康なまちづくり審議会ということで、公私にわたり大変お忙しい中、お集まりいただきまして、心より御礼申し上げます。

また、先ほど委嘱状を交付させていただきましたが、この委嘱にあたり、御快諾いただいたことにつきましても、重ねて御礼申し上げます。

今、会長よりお話のありましたように、この健康なまちづくり審議会は、健康なまちづくり条例を制定し、これから健康なまちづくりに挑んでいこうという本市の、まさに根幹をなす会議でございます。皆様方におかれましては、それぞれの知見を活かしていただき、ぜひともこの会議を盛り上げていただきまして、ひいては健康なまちづくりを進めていただきたいと切に願うばかりでございます。

何と言いましても、健康でなければ豊かな発想は出てきません。特に最近、私は「頭の中の健康」というものが非常に重要なのではないかと考えております。

今は情報化社会でございます。いろいろなことが多様化している中で、さまざまなストレスや悩みといったものが尽きません。食べることから始まって、運動をすること、そしてその環境をつくること。まさにヘルスプロモーションの考え方というものが、非常に大切な昨今です。

そういった、普段、水や空気のように自然に行っていることを、ここで改めて喚起をして、気づき、そして皆さんに披露する。そういうことを繰り返す中で、習志野市全体が「健康」に対する意識を高め、豊かなまちづくり、ひいては我が国あるいは世界中に発信できるものと考えておりますので、委員の皆様方におかれましては、どにかく忌憚のない御意見をいただければと思います。

また、併せて本審議会での経験を、皆様方の豊かな人生の糧にさせていただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

— 市長退席 —

○議事（１）健康なまちづくり審議会について

○議事（２）健康なまち習志野計画について

— 事務局より説明 —

— 質疑無し —

○「ヘルスプロモーション」とは

— 鈴木副会長より説明 —

— 質疑無し —

○自己紹介・自身の健康観ほか

栗原委員

歯科医師会としては、当然、他のいろいろなところと協力、連携しながらやっていくということが重要です。

計画には「歯及び口腔」と記載してありますが、通常、「歯」と言いますと、やはり今も「むし歯」というものがありますので、それが頭に浮かぶかもしれません。

しかし、今、全身との関わりというものが非常に大切だと報告されています。口腔という観点から、全身状態というものを考えながら協力し

ていきたいと考えておりますので、よろしくお願ひいたします。

#### 櫛方委員

薬局で仕事をしておりますと、多くの患者さんがいらっしゃいます。個人の薬局ですと、患者さん一人ひとりと、比較的ゆつくりとお話することができます。一番大切なのは、人と触れ合うということです。

「健康観」ということですが、そこに一番の問題があるのではないかと。体の健康だけでなく、プラスアルファ、心の健康と言いますか、それがとても弱い方が多いです。何でもないことで病院に行く、何でもないことで薬を飲む。例えば、どこかを少し擦りむいたって、放っておけば治るわけです。

でも、その「放っておく」ということすら心配で、どうしようもない。少し腰が痛くなれば、すぐに医療機関に行ってしまう。一人ひとりがとても不安を抱えているということが分かります。特にお年寄りはそのようです。

また、最近では定年後の人たちがストレスを抱えています。生き甲斐や目標を見失って、毎日「今日はどうしよう」という状態になっている。それで精神科に通っている人が非常に増えていて、とても心配です。

こうしたことから、時間の許す限り、できるだけ患者さんの話を聞いて、心のケアをしてあげたいと思って、毎日仕事をしています。

私自身の健康観としては、あまり「痛い」とか「痒い」とかを気にしないんですね。健康に生きる秘訣として「〇〇に気を付ける」というものがありますが、私は不真面目。寝不足ですし、食事のリズムもバラバラですが、自分では何とも思っていないです。それでも健康です。

ですから、あまり心配にならなくても大丈夫なんだということを伝えて、不安を取り除ければと思っています。

#### 山森委員

私の施設は病院ですので、ヘルスプロモーションの結果と言いますか、やはりどうしても病気になることはありますので、そのときに来るところです。人間、どうしたって100歳前後までには亡くなるわけで、何か病気で亡くなるということも多いと思いますが、最も大事なことは、医学的には「予防医学」であろうと思います。

ただ、規則正しい生活をして、適度に運動をしていけば病気にならないかという、それだけでは癌を防ぐことはできません。やはり定期的

に採血をしたり、検診をしたりして、病気を早く見つけるということ。これもヘルスプロモーションの一つであると思いました。

現在は、残念ながら、病気がかなり進行してからお見えになる方が多くいらっしゃいます。そうした部分について、習志野市民の意識を改革して、できるだけ病気にならないように、もしなってしまったら早く見つけるようにしていくということも、我々医者としては必要なことだと思います。

#### 金澤委員

学校では9月1日に始業式を迎え、やっと子どもたちの元気な姿が見られるようになったところです。ただ、朝の登校を見ておりますと、小学校低学年の子は涙を浮かべながら、お母さんに手を引かれながら、心がまだまだ育っていないのかなという部分もあります。

今日、グラウンドに立っておりましたら、泣きながら遅刻してくる子がいて、「どうしたの？」と声を掛けましたところ、「傘が壊れてしまって。僕も学校に行きたくないし」と言っておりました。「一緒に行こうか」と言うと、「大丈夫。一人で行ける」ということでした。

学校が始まりまして、これからというところですが、校長会代表といたしまして、ぜひ子どもたちの健康ということで、勉強させていただきながら、育てていきたいと考えております。

先ほど歯科医師会から「歯は健康の源」という旗をいただきました。そのようなキーワードを子どもたちにも伝えながら、進めていきたいと思っております。

#### 佐藤委員

小学生と高校生の息子がおりまして、主人と四人で暮らしております。子どもたちは、乳幼児の頃から健診ですとか、習志野市の色々なものに参加させていただいて、お蔭様で無事に大きくなってまいりました。まだ小学生と高校生ですので、将来の健康な身体をつくるための大事な時期だと思っています。

私や主人は運動のし過ぎで手術を受けることになったり、また一昨年には主人が胸の痛みを訴えて救急車で運ばれたりという経験をしましたので、日頃の心掛け無しには健康は保てないなと感じているところでございます。

認知症の親を介護している友人などは、精神的にも体力的にもいっば

いっぱいの状態になっていて、話を聞いてあげることでもストレスが発散できればという状況です。そういったこともあり、どの年代のことについても、「健康」には強い関心を持っております。

先ほど、一人ひとり健康観が違うというようなお話がありました。私が所属するサークルに親世代の友人がおりまして、彼女は20年くらい前に肺を片方摘出しており、常に痰が詰まってしまう状態で、最近目は悪くなり、片方はあまり見えなくなっています。体調が良いとサークルに来て、皆とおしゃべりをするのですが、それだけでも「私、今日はとても幸せだったわ。とっても元気になっちゃった」と。

彼女は、一般的には“健康”ではないかもしれませんが、しかし、ちょっとした支えや、坂道を緩やかにすることによって、幸せや元気を感じられる時間をつくることができるんだと、お話を聞いて感じました。病院や薬局や歯医者さんや学校のように、たくさんの人を助けることはできないけれど、身近な友人を少しでも助けてあげることができるんだと感じました。

これから勉強させていただきますので、よろしく願いいたします。

#### 田淵委員

今回、商工会議所女性会の企画委員長という立場で、この場に参加させていただきました。津田沼でサロンを経営しています。

女性の美と健康という観点で携わらせていただいておりますが、今はあくまで「個人」としての関わりでございますので、環境的な部分での関わり方について、皆様から勉強させていただきたいと思っております。

もう一点、AGE、「糖化」ということについても勉強し、アドバイザーをしております。昨日・今日と、東京大学でシンポジウムが行われており、糖化ということがあらゆる病気のもとになるという面からも、皆様の御意見を頂戴できればと思っております。

個人的なところでは、四人の子どもがおります。長女にはもう二人の子どもがおりますし、一番下の子どもも海外で勉強をしているような状況です。

事業者、そして子どもの親としての観点から、この場を良い機会として、さらに知識を高めていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



戸田委員

私は老人クラブであるあじさいクラブ連合会の役員として、この場に参加させていただいています。

地域には高齢者が増えています。老人クラブというのは、どちらかというと元気な方が、元気に過ごすということでやってきましたけれど、現実にはそうではない人たちと、どのように支え合っていくかということではないかと思います。

私事にはなりますが、12～13年前、健康支援課が行っていた「いきいきサポートクラブ」という健康管理の講座に参加していました。それから、日常的に体を動かすことが如何に重要であるかということに気付かされました。特にリタイア後は、やろうと思えば時間はありますから。自分の健康管理については、まず自分で気付かなければいけません。

介護福祉施設を訪問して、高齢者の方々とお会いする機会がありますが、そこで感じるのは、健康で自立しているということが、どれだけ幸せなことかということです。かといって、自分がこのような状態ですから、なかなか「運動をやりましょうよ！」とは言えません。ですから、各々がどうやって健康を維持するか。健康寿命というものを、社会的にも、個人的にもつくっていかねばならないと思います。

介護保険の制度自体は、もちろん使う権利はありますけれども、動けない、自立できないというのは、本人にとってもやはり辛いことです。そういう意味でも、健康を維持するために体を動かすということ。そして、そのための環境をつくっていくということ。施設はもちろんそうですが、それよりもお互いの人間関係の中でそうしたものをつくっていく。人との付き合い、人との関わりがとても大事なことだと思います。

高梨委員

東部体育館を中心とした総合型地域スポーツクラブ「習志野イースタンスポーツクラブ」という活動をしています。

同様のクラブは市内に3つございまして、最初にできたのが平成13年ですから15年目になりますが、私共のクラブは二番目にできたクラブです。省略してNES、ネスと呼んでいます。

未入会者の一回あたりの参加費は400円で、そういった方が年間延べ2万人、活動をされています。一カ月に80くらいの種目が行われており、自由に参加できますので、多くの方が汗を流しています。

先ほどもお話がありましたが、「体の健康と心の健康」ということ

を、私は一つのテーマとしています。家に籠っていると、人とのつながりもありません。そういう場に出てくると交流ができますので、体の健康と心の健康、どちらにも非常に良いのではないかと。

例えば、卓球は月に12回ほどあるのですが、60人から70人ほどが参加して楽しんでおられます。また、それをベースにして別のつながりができてきます。

私は、高齢者というのは「キョウヨウ」と「キョウイク」が必要だと考えております。「キョウ」は「今日」で、つまり「今日、用事が」ある、「今日、行くところが」あるということが非常に大事であると、そう思ってやっております。

三つのクラブを合わせますと、会員が1,050名ほどおまして、年間では4万人ほどが活動しています。やはり、そういうものを積み上げていって、そして皆が楽しく、如何に健康寿命が平均寿命を上回っていくか。それがテーマではないかと、いつもそう考えてやっております。

よろしく願いいたします。

#### 吉見委員

母子保健推進員をしております。

私自身はもう高齢者でございますが、地域の2か月を過ぎたあかちゃんがいらっしゃる御家庭を訪問しております。乳幼児やその御両親、また時には御兄弟や、お家の様々な問題についてお話を伺うこともございますので、あかちゃんについての知識だけではなく、色々なことを知っていなければいけないなと思うことも多々ございますが、お話を聞くことによって、お母さん方が不安にならずに、自信を持ってあかちゃんを育てていけるように、そのお手伝いができることに喜びを感じております。

計画に「めざす姿」というものがありますが、お話を伺って、またこちらも勉強をしながら、少しでもこの目標に近付いていけたらと思っております。よろしく願いいたします。

#### 渡邊委員

私は市民カレッジ20期生で、今年で二年目となります。お声かけいただいたときに、「健康についての審議会だよ」ということで、私は単純に、健康にとっても興味がありましたので、「あ、やらせていただきたいな」と思ったのですが、今日出席されているメンバーを拝見しますと、

ちょっと場違いだったかもしれないという気持ちも芽生えています。

私も、今年の5月から母が有料老人ホームに入りまして、そうしてみたときに、先ほどお話しいただいた「健康づくり」というものと「環境づくり」というものが、とても重要だと思いました。それは、うちの母は要介護2なのですが、施設に入れてしまったものの、「ちょっと早かったかもしれない」という反省も実はあるからです。環境づくりがもう少ししっかりとしていたら、もう少し自宅で介護ができたのではないか。そう反省しております。

そうしたことで、この審議会で色々と勉強させていただきたいと思えます。よろしく願いいたします。

#### 堀部会長

ありがとうございました。委員の先生方それぞれの健康観、お考えをお話しいただきました。

最後に私に関してですが、個人の健康、あるいは私自身の健康というものは、社会全体の健康と相通ずるものがあると思っています。これは「健康」という言葉を「幸せ」あるいは「幸福」という言葉で置き換えてみると、個人の幸福と社会の幸福は一致しないかということ、そうではありません。心ないし体に幸福感を味わっていない人間は、社会に対してそうした貢献はできないと信じております。

考えておりますのは、「健康な場」をつくるのが非常に大事だということです。健康な場をつくる、これは先ほど鈴木先生のお話にもありましたけれども、そういうわけで医師会では山歩きの場をつくっております。

これも年間3回ほど開催しており、繰り返し開催して、繰り返し声をかけているのですが、やはり参加しない人も多いです。山歩きへの参加は、生活習慣に通ずるものがあります。山歩きをするために、その準備をする必要があります。メタボを解消するような努力をしますし、身体的な健康を獲得できます。さらに実際に歩いてみますと、達成感や満足感、脚力も得られますから、精神的な健康、肉体的な健康を獲得することができるわけです。

医師会では、こうした場を積極的につくって、良い習慣を広めていきたいと考えております。

○議事（3）その他（今後のスケジュール等）

— 事務局より説明 —

事務局（関口課長）

次回、平成 27 年度第 2 回の会議は、現在のところ来年 1 月あるいは 2 月を予定しております。

次回の会議では、健康なまち習志野計画冊子の 105 ページにございます計画の進捗管理及び評価を実施するための方法について、委員の皆様にご意見を伺う予定です。

その後、いただいた御意見を基に、庁内で進捗管理及び評価を実施いたしますので、その結果について、来年度に開催いたします第 1 回の会議において、御審議いただきたいと考えております。

詳細な日程等につきましては、また追って御連絡いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

事務局からの連絡事項は以上でございます。

○閉会

堀部会長

委員の先生方から御意見の追加等ございますでしょうか。よろしいですか。それでは、特に御意見等はないようですので、平成 27 年度第 1 回健康なまちづくり審議会を終了いたします。

委員の皆様方には、長時間にわたり御意見をいただきまして、ありがとうございました。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。