

第 13 回ふれあいトーク（地域ぐるみで取り組む健康づくり）会議記録

1、日 時 平成 23 年 10 月 2 日（日） 午後 3 時から 4 時 20 分

2、場 所 ふれあい福祉センター 2 階研修室

3、出席者 ・地域健康づくり推進懇話会（8 地区）9 名
・母子保健推進員協議会 1 名
・食生活改善推進協議会 2 名
・ヘルスポランティア協議会 3 名
・高岡市
市長、健康増進課長、広報統計課長

4、会議次第

(1)市長挨拶

(2)各団体活動紹介

(3)意見交換

.....

各団体の活動紹介

①西条校下健康づくり推進懇話会

- 健康づくりを支える一つのカギが「歩く」ということだと考えている。市の支援も受けて、年に 2 回歩こう会を行っているが、全く知らなかった人たちが集まり、顔を合わせて話し合いもできるようになり、地域に一つの輪ができたと思う。自転車や自動車を利用する人が多いが、歩いて自分の体を守っていただきたい。

②佐野地区健康づくり推進協議会

- 会の名称は、4 年前まで「懇話会」だったが、諸団体との連携を図るため、「協議会」と名称を変えて、自治振興会や老人クラブ、婦人会、食生活改善推進協議会などの主な地域役員の方に協議会の役員を務めてもらっている。
- 佐野公民館・泉が丘公民館で筋力アップ教室を月 2 回開催している。参加者からは、「楽しみにしている。」「今まで知らなかった人と話ができて、顔見知りになった。」等の意見をいただいている。
- 健康維持のための講演会と歩こう会をそれぞれ年 1 回開催している。歩こう会では、瑞龍寺や前田利長公墓所、古城公園、金屋町などを観光ボランティアの説明を聞きながら巡っている。今年は万葉線を利用し、新湊の橋めぐりや海王丸パークの見学を行いたいと考えている。

③伏木校下健康づくり推進懇話会

- 現在、推進員は 49 名である。「高岡いきいき健康プラン 21」に基づき、地域ぐるみで健康づくりを進めている。地域の各団体や地域包括支援センター等と連携を

図って活動を行っている。

- 健康ウォーキングをはじめ、がん検診など市が行う健康づくりに協力するとともに、月2回の伏木ふれあい教室、年1回の健康づくり教室を開催している。夏休みには児童とのラジオ体操の集いを行っており、これは伏木校下独自の取り組みであると思う。
- 校下には高齢者が多く、健康づくりへの意識が高い。万葉スポーツセンターなどのスポーツ施設があるため、日常生活の中に運動を取り入れている人が他の地区より多いと考えている。しかし、健康づくりの行事に若い人の参加が少ないので、今後何か手だてを考えていかなければならない。
- がん検診受診率向上のモデル地区になっており、新しい取り組みとして、小学校と中学校の先生の了解を得て、学校を通して保護者にパンフレットを配っていた。

④横田校下健康づくり推進懇話会

- 今年5月には、懇話会主催で雪の大谷へ行った。大変すばらしいところなので、行政にはもっとPRをしていただきたいと思う。
- 長寿といっても寝たきりでは仕方がない。健康長寿の社会にするにはどうすればよいかということは私たちと行政の課題であると思う。
- 5月30日が「ゴミ0の日」とされているように、市で「ウォーキングの日」を設定してはどうか。
- 健康づくりの大きな行事として、毎年横田小学校でフェスタを開催している。今回は、災害にあった場合にどのように健康状態を維持していくかというテーマで実施しようと考えている。

⑤国吉校下健康づくり推進懇話会

- 筋力アップ教室を6月から11月にかけて月2回開催している。ヘルスボランティアによる体操や、推進員によるゲームなどを行っており、人のふれあいと運動を楽しむ場になっていると思う。7月には、JA高岡国吉支店のふれあいホームにもヘルスボランティアが出向いて教室を実施している。里山交流センターでは、11月に健康づくりを実施したいと考えている。教室では、各団体それぞれの役割を分担して行って工夫しているが、教室の参加者が限定され、なかなか取り組みが広まらないことが課題であると感じている。
- 歩こう会は年2回開催しており、6月には早朝ウォーキングを行った。今年10月は、里山交流センターの事業の参加者と一緒に、西山丘陵の遺跡を巡る歩こう会を行う予定である。西山丘陵の歴史に触れる良い機会になると思う。
- 年1回の健康づくり教室では、昨年はメタボリックシンドロームについて、今年は糖尿病をテーマとして医師からのお話を聞いた。

- ・ 役員会では、行事の打ち合わせだけでなく、会長からの事業報告などを受けて、推進員の共通理解を図る場としている。

⑥太田校下健康づくり推進懇話会

- ・ 校下では 42 人の推進員が活動している。毎月 22 日には役員会、年間 4 回の全体会を開催して、みんなで取り組む健康づくりを進めている。
- ・ 年 10 回のおたっしゅ健康教室は、テーマを決めて開催しており、ヘルスボランティアには体操を行ってもらい、食の面では食生活改善推進協議会の協力を得ている。年 2 回の歩こう会を実施しており、今年は高岡駅が変わったとのことで、駅まで足を延ばす予定でいる。
- ・ がん検診受診の啓発グッズとして、しおりを 300 枚作って公民館を利用する方に呼びかけたり、婦人会の研修会で配ったりした。
- ・ 懇話会だよりを年 3 回発行したり、公民館の文化祭で活動写真をパネルにして掲示したりして、啓発活動をしている。また、月ごとの行事は J A だよりに掲載していただいたり、有線で放送してもらったりしている。
- ・ まわりの方や団体からの支援を得て活動しており、参加者からの「楽しかった」という声をステップアップのきっかけにして少しずつ前に進んでいる。周囲に助けられ、みんなで健康づくりに取り組んでいるという実感があり、大変楽しく活動ができていると思っている。
- ・ 食生活改善推進員やヘルスボランティアの養成講座を受けてくれる人を探し、講座終了後には私たちの活動に参加してくれるよう、あとを引き継いでいくことが今後の課題である。

⑦成美校下健康づくり推進懇話会

- ・ 成美校下の高齢化率は 31%と進んでいる。会の目標として、「いつまでも元気で心豊かに暮らそう」「健康寿命の延伸」を掲げている。公民館活動が活発で、元気な高齢者がいろいろな活動に参加されている。
- ・ 地区ではコミュニティバスこみちのブルールートが運行が継続されるように、サポーターの会を川原地区の皆さんとともに結成している。月に 1～3 回程度、こみちに乗って食事をしに出かけている。
- ・ がん検診受診率向上のモデル地区となっており、小学校の P T A 会長の協力を得て P T A で受診を P R してもらった。
- ・ 昨年度は万葉線に乗って海王丸パークまで行き、散策をした。食生活改善推進協議会の方におにぎりを作ってもらい、約 100 人が楽しんだ。
- ・ 推進員は高齢者が多く、行事への出席者も高齢者が多いと感じている。

⑧二塚校下健康づくり推進懇話会

- 推進員 43 名で活動している。役員会でだいたいのことが決まってしまう、全体会で意見がなかなか出ないことが課題である。
- ヘルスボランティアで作成した 3 コースのウォーキングマップがあり、1 年に 1 コースずつ歩いた。中越パルプ工業、高岡フードパークなど工場見学を兼ねての 1 時間程度の歩こう会を開催している。食生活改善推進協議会には、おにぎりや豚汁を作ってもらうなど協力をいただいている。
- 婦人会がなくなるなど、地域の方とのつながりが少なくなる中で、地区の住民であるという意識が低くなっていると感じている。健康に対する意識も低く、講演会などへの参加者が少ない。若い人の参加も少ない。ボランティアは楽しんでやるものだと思うが、行事への参加者を集めることに疲れてしまう。

⑨母子保健推進員協議会

- 7 か月児訪問を行っており、様子やお聞きした相談などを健康増進課へ報告している。
- 今年 6 月から、2 か月児から未就学児を対象として赤ちゃんにこにこ教室を行っている。母乳で育ててもらうように母乳の大切さを話したり、事故予防と応急手当の話をしたり、リズム体操や手遊び、絵本の読み聞かせ、おもちゃ作りなどを行っている。日頃自宅に閉じこもりがちになるお母さんに、新しい友達づくりをしてもらうことを願って、楽しい時間を過ごしていただいている。
- 市民と市政に教室の予定を掲載してお知らせしているが、皆さんにも地域に帰って PR をしていただきたい。

⑩食生活改善推進協議会

- 市民の方に健康で長生きしてもらうために、食べることの大切さをお伝えしている。市内 35 地区 473 名の会員で活動している。地域性を活かしながら、お子さんから高齢者まで幅広く食育活動を提供するとともに、伝承料理・郷土料理をお伝えする、地産地消を推進するという立場で活動している。
- 開町 400 年が過ぎ、今後 50 年 100 年先の次世代へつないでいくことができるふるさとの料理を考えたい。
- いろいろな方法で健康に対する思いをお伝えしているが、「チャンチキ一座」という劇団を立ち上げ、昨年からは糖尿病をテーマとして上演している。目で見て楽しんでもらったほうがすなりと頭に入るのではないかと思っている。私たちの活動は地道な活動ではあるが、必ず医療費減につながるものと考え、生きがいを持って活動を進めている。

⑪ヘルスボランティア協議会

- 生活の中に運動を取り入れることによる健康づくりを進めている。具体的には、

それぞれの懇話会のウォーキングに関わったり、グループでのウォーキングの企画運営をしたりしている。

- 地区の会員がそれぞれの地区でいきいきと役割を果たすことができるよう、講習会や体操の勉強会を開催している。げんき高岡はつらつ体操や、高岡名所めぐり体操をいち早く学んで地域の中でみなさんとともに実践している。健康教室、ふれあいサロン等にも呼んでいただくので、そのような場で、ストレッチや体操をすぐにできるように勉強している。
- 先ほどの体操やリズム体操を取り入れ、運動を生活の中に取り入れてもらうよう進めているが、運動が習慣化されるには時間がかかると感じている。
- がん検診受診の啓発のために、今年は踊り子の形のしおりを 6,000 枚作成し、配布した。
- 去年は「サンダーバーズとコラボ de ピンクリボンキャンペーン」に参加した。今年はグラウジーズの試合の際のキャンペーンにも参加する。会員は 314 名、各地区に 5～15 名がいるが、それぞれが配布できる場所は限られているので、乳がんについて知ってもらうためにも、全市的に若い母親に渡す手段がないか考えている。良い案があれば教えていただきたい。

市長

- 万葉線やこみちのブルルートを利用した歩こう会の実施など、市の資源などを活用し、工夫して少しでも楽しく参加できる環境を作っていただけており、大変ありがたい。ご苦労はあると思うが、公民館や地域の各団体などと連携をとりながら活動をしていただけており感謝している。
- 健康づくりは大事なことだが、なかなか関心を持っていただかず、どうやって理解していただくかが課題となっている。また、皆さんの次の世代の活動を担う後継者の不足という課題もあると思う。
- どうしても車中心の生活になりがちだが、歩くために歩くのではなく、通勤途中に歩くなど、簡単にできる運動の仕方を教えていただけると取り組みやすい。名所めぐり体操などの体操も、ひとりでやるのではなく、みんなで集まってやるというのがよいと思う。ただ、そこにやったことがない人を巻き込むのはなかなか難しい。声掛けや、時々はいわゆる人寄せパンダが何か必要かもしれない。皆さんで知恵を出し合って考えたい。
- 私自身もどうしても食事が不規則になりがちであるし、食事が出されればつい全部食べてしまう。カロリーを摂取すれば運動が必要だということは十分理解しているが、知識だけでなく実践も必要である。具体的な意識付けができればよい。
- 小中学校の協力を得てPRすることについては、教育委員会とも相談させていただければと思う。子どもたちやその親世代に理解していただくことは非常に有効ではないか。子どもたちが参加するようなイベント等を行っていくなど、事業と

しても工夫が必要である。

- いろいろな組織、いろいろな方々に協力していただいているので、組織とのつながりがうまくいっているところは大変スムーズに活動されていると思う。しかし、例えば役員が変わって人脈が崩れるとうまくいかないというようなことがあるのかもしれない。ネットワークがうまく構築されるよう皆さんのご意見もお聞きたい。

意見交換

伏木校下健康づくり推進懇話会

- 懇話会は5つの団体で構成されているが、これらのネットワークの仕方が大切であると思う。いちばん大きな団体である自治会連絡協議会との関係を大事にしており、健康づくり教室やウォーキングなどの行事には必ず自治会長に出席していただき、挨拶をいただいている。婦人会や老人会などにももちろんご協力をいただいております、今年度は健康づくり教室には120名近くの方に参加していただいた。ネットワークの大切さを感じている。
- 他団体の会合にチラシを持ってPRしにいたり、個人宅を訪問したり、電話をかけたりしてこまめに皆さんに情報をお伝えして、参加者を集める工夫をしている。
- ウォーキングでは、地域の名士のお墓やお寺などを回るコースを設定して、地元に関心を持ってもらうようにしている。

横田校下健康づくり推進懇話会

- 地域の方にお子さんの予防接種のことや成長についての相談を受けた時に、市役所本庁舎1階の健康相談室での相談を勧めているが、場所がわかりにくいのか、探しても見つからなかったとか、ドアが閉まっていて入りにくかったという声を聞く。健康相談室はどの程度利用されているのか。

健康増進課

- 健康相談室には、妊娠届出が月に十数件、その他に血圧測定や健康相談で訪れる方がおられる。転入の手続き後にもお寄りいただいている。授乳室を兼ねているため、常にオープンにすることは難しいが、利用者がいないときはなるべく入口を開けるようにしている。なるべく気軽に利用していただけるよう考えてみたい。

横田校下健康づくり推進懇話会

- 小さいお子さんを連れてあちこちいくのは大変である。市役所に来た折に気軽に相談できる、開かれた寄りやすい雰囲気づくりをしてほしい。

市長

- 相談事があったときに、市役所の中で相談が済むように、また、少しでも利用しやすくなるように方法を考えさせていただきたい。

健康増進課長

- 健康相談は保健センターや本庁舎の健康相談室だけではなく、福岡健康福祉センター・中田コミュニティセンター・戸出福祉会館・古府公民館でも受け付けている。昨年度は、妊産婦や小さいお子さんに関する相談に限って言えば、延べ1,800名の方にご利用いただいた。
- 本庁舎の健康相談窓口は小部屋になっており、初めて利用される方はとまどうかもしれない。せっかく保健師や看護師がいるので、利用しやすい雰囲気づくりをしたい。

市長

- 悩みがあるときにわざわざ相談のために出向くのは大変だと思うので、何か他の要件で市役所に来られた際に相談しやすいような環境づくりに努めたい。

食生活改善推進協議会

- 食生活改善推進協議会では、調理実習や試食を通して食育活動を行っている。しかし、各公民館等に調理できる十分な設備がなく、推進員が自宅からガス台などを持参しているところもある。市立公民館やコミュニティセンターに十分に調理ができる空間がほしい。

市長

- 私もある地区を訪問した際に、公民館に十分な調理設備がないというご意見をお聞きしたことがある。現在、市内36地区の内、西条地区に市立公民館が整備されていないので、そちらを優先したいと考えている。その後に、各地区にどのような設備が必要かという要望をお聞きしながら整えていかななくてはならない。またご意見を聞かせていただき、ご希望を念頭に置きながら整備を進めていきたい。
- それぞれの地域ごとに、お子さんから高齢者まで皆さんに目配りをしながら健康づくりを進めていただいているということが大事である。健康づくりのベースには食事や歩くということがある。分野は違うが、まちづくりでも、歩いて回れるまちづくりというのが大事な要素だと考えている。
- 高齢化が進むと、都会では「個」「孤」がますます進むのではないかと思う。そういう意味では、高岡という地域のコミュニティの厚さは大変ありがたいことだと思っている。みなさんの活動をまとめ、高岡方式の健康づくり「高岡モデル」をみせていきたい。全国に誇る健康長寿のコミュニティを作っていきたいと考えている。