

第 1 回

新宿区健康づくり行動計画
推進協議会

平成27年12月10日（木）

新宿区健康部健康推進課

午前10時00分開会

○健康推進課長 新宿区健康づくり行動計画推進協議会を開催させていただきます。

本日は新たな委員構成による初めての会議ですので、会長選出の間、健康推進課長が進行を務めさせていただきますと存じます。

初めに委員の委嘱を行わせていただきます。委員の皆様には、今年度より平成29年度までの3年間、どうぞよろしくお願い申し上げます。

それでは、健康部長よりご挨拶を申し上げます。

○健康部長 健康部長兼保健所長をしております。本日は平成27年度第1回新宿区健康づくり行動計画推進協議会として、いよいよ次期新宿区健康づくり行動計画の策定がスタートとなります。現行の計画は平成29年度までとなっており、昨年度に当計画の中間の見直しを行いました。大筋に変更はありませんが、糖尿病対策を重点化していくことや、区民の皆様に広く健康づくりに関する普及・啓発を行っていくポピュレーションアプローチを進めていくこととなりました。今後は、まず平成28年度に実態調査を行い、この調査および調査結果の分析を踏まえ、平成30年度以降の新たな計画を策定していきます。ますます高齢化が進む中、健康寿命の延伸が区の非常に重要な課題となっております。そのために少しでも良い施策を打ち出していけるよう、事務局を始め、全庁を挙げて取り組みたいと思っておりますので、お力をお貸しくさせていただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。簡単でございますが、最初のご挨拶とさせていただきます。

○健康推進課長 続きまして、会長及び副会長を選出させていただきます。

《会長・副会長選出》会長：協議会の設置要綱第6条による委員互選

副会長：会長指名

○会長 ご推薦いただきまして、ありがとうございます。引き続き微力ではございますけれども、役割を果たしていきたいと思いで、どうぞ皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

○副会長 このたび副会長を仰せつかりました。新宿区のためにできる限りのことをさせていただきますと思いで、どうぞよろしくお願いいたします。

○健康推進課長 ここで会長が選出されましたので、これ以降、進行を会長にお願いしたいと思います。

○会長 それでは議事に移ります。まず議事1の健康づくり行動計画の概要について、事務局からご説明をお願いいたします。

○健康企画・歯科保健担当副参事 それでは資料1をごらんください。この計画は、新宿区の総合計画の分野別計画として位置づけられているものです。また、健康増進法に基づく地方計画、食育基本法に基づく食育推進計画、がん対策基本法に基づく、がん対策推進計画も含めております。そして、特定健康診査等実施計画を内包した形で位置づけられております。

資料1のスケジュール表を上から見ていきますと、新宿区は新宿区総合計画というものを平成29年度まで実施し、平成30年度から新総合計画に移るという形になっております。

この新宿区総合計画のもとに、予算等をしっかりと実行していくための実行計画があります。現在は第二次実行計画を実施しており、平成28年度から第三次実行計画に入ります。新宿区健康づくり行動計画は平成24年度から平成29年度までで、「目標1.生活習慣病を予防します」、「目標2.総合的にがん対策を推進します」、「目標3.心の健康を大切にします」、「目標4.女性の健康づくりを推進します」、「目標5.健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します」という5本の柱で現在進めております。

がん対策推進計画については、個別計画としてこの健康づくり行動計画の目標2の中に内包されており、食育推進計画については、同様に目標5に内包する形になっております。特定健康診査等実施計画については、第2期である平成25年度から29年度までを別刷りで印刷し、作成しております。

国と東京都の健康日本21並びに東京都健康推進プラン21の関係は、下に示したとおりでございます。

平成26年度の中間の見直しにて、特に生活習慣病対策を、全区的にさらに強力で推進していくことで、現区長の申しております健康寿命の延伸を図ってまいりたいと考えております。そして平成30年度から平成34年度を、次期健康づくり行動計画の期間としております。

○会長 概要説明につきまして、何かご質問はありますか。

○委員 事前にこの行動計画を読んできましたが、内容について落胆しました。数値の目標はありますが、目指す目標が全然はつきりしていません。現在、テレビ等で健康寿命がとても注目されておりますが、今、一番大事なものは、目標をはつきり打ち出すことです。なのでせっかくだから、全面やり直ししてほしいです。極端なことを言っていますけれども、このやり方で30年で、新宿区の健康寿命は絶対延びません。今、進んでいると思っているのは、静岡県マイレージ制度です。新宿区もいきいき体操というのをやっていると聞いていますが、私のところには案内もないし、掲示板を見てもどこで何をしているのか全くわかりません。なので、区民の人がわからないんです。日本一や、少なくとも東京23区で一番ですとか、

はっきりとした目標がないんです。健康寿命の一番高い区はどこでしょうか。

行動計画を読んでいて感じたことは、理念は掲げているが具体策がないことです。具体的な目標数値はあるんですけども、「進めます」、「強化します」、「対策が必要です」などの提案で止まって終わっています。形式はきれいですが、これでは健康寿命は絶対に延びません。

○健康企画・歯科保健担当副参事 本当にまちからの率直な意見をお聞きしたくて会議をしておりますので、大変ありがとうございました。ぜひ第一位を目指そうと思っていますが、23区一位でしょうか、東京一位でしょうか。

○委員 まず23区で。そしてその目標を掲げたら、区の施設に全部貼るなど五感に訴えなければ、区民が参加しません。事業を行って、途中で経過を見直し、ここまで到達しましたということでは何にもなりません。市川市では毎週健康体操を行っていますが、参加をしないと職員の人が自宅に来て血圧を測る等を行うので、私の先輩は毎週行っているそうです。そうならなければ、盛り上がらないと思います。

○委員 実は私も行動計画を読んで少し総花的に感じまして、やはりフォーカスを絞らないと、それぞれのテーマが薄くなってしまうという印象を持ちました。重点テーマをもう少し絞ったらいいのではないかと思います。今、印象に残っている取り組みについては、オクラホマシティ市です。オクラホマシティは肥満で一番の市だったらしいのですけれども、市長がそれを100万ポンド減少させると言いました。市長ご本人がカロリー制限の努力をし、運動のために、町の今まで使われていなかった場所を歩道にするなどしたそうです。そのように、不必要なものを取り払って運動施設にするなどの具体的なことを、お金はかかりますが、やっつかないと理念だけで終わってしまうのではないかと思います。

○副会長 いろいろな場所の例が出ましたが、私は一昨年と昨年、長野県に呼ばれました。長野県はご存じのように、平均寿命も健康寿命も長く、保健所等の行政や大学の先生等と一緒にその原因を過去の歴史から調べ、1冊の報告書がまとまっております。そこでは、保健補導員という形でいろいろ活動されている地域ボランティアの方も多くいらっしゃるという歴史があり、そのような地域のコミュニティの結びつきなどが大きな要因として挙げられています。報告書はウェブでも手に入れることができますので、ご参考までに情報提供させていただきます。

○健康企画・歯科保健担当副参事 先ほどご質問があった健康寿命ですが、東京都全部の区市町村を比べてみますと、平成25年度においては、男性は西東京市の81.28歳、女性は、あき

る野市が84.25歳と、多摩地域など西のほうがいいようです。東京一位になるには、多摩を追い越そうというぐらいの気迫でやりたいと思います。

計画について委員からご指摘があったように、中間の見直しの中でも、もう少しインパクトがあるような、区民にわかりやすい提案はできないのかというご指摘をいただきました。そのため、中間の見直しの中では、さらに生活習慣病対策を強化することを主な目的に、いろいろスローガンも検討し、作成いたしました。ですが、さきほど委員がおっしゃったように、町々に貼ってあるという状況ではまだありませんので、それらを使用して、区民の方々に今後計画の示すところが伝わるように、努力をしてまいりたいと思います。

○**会長** では議事2に入ります。健康づくり行動計画の推進について、事務局から説明をお願いいたします。

○**健康企画・歯科保健担当副参事** それでは資料2-1をごらんください。まず新宿区健康づくり庁内推進会議というものを設置いたしました。これは庁内の各部長で構成される会議です。会長に副区長、副会長に健康部長をおき、全庁的に健康づくりを進めてくために設置いたしました。また、そのもとに課長級で構成される庁内推進会議幹事会を設置しました。それぞれのセクションが持っている健康についての課題や、あるいは健康づくりを推進できる仕組みをさらに強固にしていこうと、区として決意しております。スケジュールについては、今日の第1回健康づくり行動計画推進協議会の後、庁内推進会議を開催し、2月に第2回健康づくり行動計画推進協議会を開かせていただきます。平成28年度は、区民の方々がどのような点に今一番関心があるか、あるいは健康についての行動をどのように思っておられるかなどの実態把握のため、区民意識調査を予定しています。その結果をもとに、平成29年度に健康づくり行動計画第4期を策定し、進めていきます。先ほどいただいたご意見をそこでぜひ生かして、強力な推進ができる計画にしていきたいと思います。

続きまして、資料3-1、3-2に移ります。さまざまな事業の指標をここに述べております。抜粋して説明します。まず生活習慣病の予防については、「運動・スポーツ活動の習慣化を推進します」という目標の中で、「①運動・スポーツの魅力と必要性の理解を進めます」とあり、具体的にどのような尺度でそれを計っていくかということですが、右欄にスポーツ・学習活動等を実施している人の割合があります。区では区政モニターアンケートというものを行っており、これらを指標にして推移を見ております。

資料の3-2の1ページ左側に中目標が挙がっておりますが、「運動・スポーツ活動の習慣化を推進します」の、4番「スポーツ・学習活動等を実施している人の割合」について、

29年度の目標は区民の60%ですが、現状では52.9%となっております。ただ、この数年数値が上下しており、明確に目標値に向かって動いていっているという感覚がまだ弱いように思っております。目標値の60%は最低クリアしていきたいと思っております。

続きまして再度3-1を見ていただきますと、「生活習慣病を予防します」の5番「口腔機能の維持・向上を目指します」について、歯と口の健康を取り上げています。この中の「②歯科保健指導を充実します」は、特に新宿区歯科医師会、四谷牛込歯科医師会のご協力をいただいて歯科保健の充実を図っていただいたところ、平成25年度には、目標値である「大人一人の60歳時の歯の本数」が26本という目標を達成いたしました。かなり早くに達成したと思いますので、今回の中間の見直しでは、目標値を27本と上方修正しました。大人の歯の本数は親不知を抜けば28本なので、既に頂点に近いところまで来ています。このように目標を達成した事業もあります。

こころも大変重要な健康のファクターであり、中目標の2段目を「こころの健康を大切にします」と、「うつ等こころの不調への気づきや早期相談・早期治療を支援します」としてあります。自己チェックも大事なのですが、この中で「③身近で気軽に相談できる環境を整備します」とあるように、あの人ちょっと元気がないとか、あるいは何か思い詰めているなというようなときに、周囲がそれを支えるというゲートキーパーの養成講座受講者を指標にしております。資料3-2の6ページにありますように、このゲートキーパー養成講座を、年に十数回開いております。この計画が始まった当初は700人強の方々にゲートキーパーで活躍していただいておりましたが、平成26年度に1,856人と、1,500人という目標を大きく上回って達成をしました。そのため、目標を上方修正し、平成29年度までには2,500人のゲートキーパーの方々をぜひ養成させていただこうと、さまざまな団体をお願いをして、ゲートキーパーの養成講座を開催しています。理容師さん、美容師さんが、お客様から様々な相談をされることが多いというので、こころの健康について悩みがあった場合に、どう聞いていただくかの研修を、今年度は環境衛生協会にお願いして設けるなどしております。

再度資料3-1に戻っていただくと、「女性の健康づくりを推進します」に「女性の健康を支える活動を推進します」という項目があり、その中の「②女性の健康づくりを進める交流活動を支援します」についてです。右側の指標のとおり、女性の健康づくりに関する自主的な交流活動グループの設立や活動への支援を行うため、25年度には乳がん体験者の会、26年度には女性の健康づくりサポーターの会を立ち上げました。現在、この2団体にさまざまなイベントでの発表を行うなど活躍していただき、交流を深めているところでございます。

追加情報ではありますが、生活習慣病の予防については、「からだにいいこと はじめよう！野菜もう1皿・運動あと10分」というキャッチフレーズを作成しました。これを今後推進していきたいと思っており、今後どこに行ってもこれが見られるような形にし、区民の方々に広く知っていただくようにしていきたいと思えます。

○委員 こころの健康についてです。12月からストレスチェック制度が開始し、一般の企業に関してはストレスチェックができますけれども、一般区民の方にそのような機会はないですね。例えば区民健診などで、設問数を少し減らしたチェック表と一緒に配付し、ストレスがどの程度あるのか、高ストレス者がどれぐらいいるかという具体的なことを調査し、次の対策の参考にしてはどうかと思えますが、どうでしょうか。

○保健予防課長 現在、区民の方の特定健診の際に、5つのチェック項目や、うつ病を疑うサインなどを挙げた、うつ病の気づきのリーフレットと一緒に入れさせていただいています。そういったこころの悩みやサインなどが出ている方が、健診のときに先生方に相談等をしていただけるように、また、今年度は保健センターでこころの相談、悩み相談をやっているというポスターを区内掲示板100カ所以上に貼らせていただいたり、ホームページに掲載したりと、区民の方に身近に相談できる場所を広く知っていただくように周知に努めております。

○委員 ありがとうございます。私のクリニックは1年に約1,000例程度、区民の健診をお受けしているんですけども、その中で、今、お話しになったようなことが実際には全然上がってきておりません。メンタルの問題をお持ちの方は、ご自分でそれをいろいろなところに相談するということがなかなかできないんですね。なので、そのストレスを吸い上げるような、アンケートであるとか、非常に上手な仕組みでやっていく必要があります。企業も含め、本当にいろいろなところでやっておりますがなかなか難しいと思えます。また、非常にセンシティブなところがいっぱいある問題ですから、その辺りを注意してやらないといけないと思っております。

○委員 産科でも産後うつというのが大分注目されているように、妊娠、出産、産後でうつになってしまう人が非常に多いという現状があります。出産年代が30代以降にスライドしていることもあり、働く女性たちにはうつも含めたメンタルの、疾患を抱えたところから妊娠がスタートする人と、妊娠をきっかけに疾患を抱えたという人がいます。産後うつになった人を調べてみると、どうやら妊娠中からそういった症状がある人が半数以上もいるということで、周産期、妊娠中からチェックしていこうと言われるようになってきましたので、一つのきっかけとして、妊娠、出産、産後というあたりで、そのようなメンタルヘルスを手厚くし

ていくことが必要だと感じています。区には女性の健康支援センターなどもありますので、そういうところも一貫して、まず相談が受け付けられるような体制を、ぜひ考えていただけたらいいのではないかなと感じています。

○健康推進課長 「ゆりかご・しんじゅく」と新宿区では言っているのですが、いわゆるネウボラといいましょうか、妊娠届を出した全ての妊婦に、保健センター、あるいは我が課にいる看護職が面接をするという制度を設けており、問題がある妊婦などへの支援策の作成や、「子育て応援券」を育児パッケージとしてお渡しするなど、スタートを切ったところです。これからどのように、問題を抱えた妊婦さんをケアしていくのかについて、緒についたというところですが、参考までにご報告させていただきます。

○委員 それは私も情報を入手しまして、非常にありがたいと思いました。まず保健のところではスクリーニングできると思いますので、それを医療と今後どう連携していくかという点、また、退院してから、初産婦さんがやはり産後2週間は、そのうつの指標が一般的な数値よりも倍以上高いということが出ていますので、産後早期にどうサポートするかという点で、「ゆりかご」が機能するのではないかと感じます。ぜひよろしく願いいたします。

○委員 ゲートキーパーについて、1,500人以上もういらっしゃるとおっしゃっていましたが、実際にこのようなゲートキーパーというのは、どういうことを行っているかなど、具体例を教えてください。また、周知についてどのようなことをなさっているのか、教えてください。と思います。

○健康企画・歯科保健担当副参事 ゲートキーパーは、生きづらさなどから最終的に自死を選んでしまう方を助けるために、その直前で気づいて専門の関係機関につなぐ方のことを、門番という意味でゲートキーパーと呼んでおります。こういった方々は、特定の何かの職種というよりは、区民の方々に幅広く接するお仕事や、そのような立場の方々に、講習会の主な対象になっています。例えばまず一番区民の方と接するという点で、区役所の職員は就職したらまずこのゲートキーパー養成講座を受ける、主任に昇格した段階で、再度この講座を受けるという形を区の職員育成計画の中でとっています。

関係団体では、理容師さん、美容師さんなど、いろいろなお客様と接する環境衛生協会や、医師会などにもお願いをして、研修会を開かせていただいています。こういった形で、さまざまところにゲートキーパーの方々がおります。その方々が何をやるかということですが、新宿区は「困りごと・悩みごと相談窓口一覧」という冊子をつくっています。亡くなる方は大体、4つか5つぐらい悩みごとを抱えているというデータがあり、例えば多重債務を抱え

ていて、かつ、家族関係も悪くなるというようなことがあります。たまたま悩みごとを誰かに打ち明けた場合、打ち明けられた方はその「困りごと・悩みごと相談窓口一覧」を見ていただいて、例えば多重債務を解消できるような窓口をご紹介しますなどしていただきます。具体的な事例ですが、実はある公務員の方が自殺を企図して、新宿に出てきたことがあります。たまたまお金がなくなって福祉事務所のほうに来られたので、福祉事務所のケースワーカーの方がそれを聞いて、新宿区医師会の精神科の先生につないでくださったんですね。お話を聞いていただいて、その方は初めて自分の問題が整理できて、もう一回やり直してみようと、また自分のお住まいに帰られたということです。こういった、つないでいく作業なので、具体的にはさまざまな場面があります。

例えば9月の自殺総合対策月間に、広報でこの相談窓口や、あるいはこのようにお悩みにお答えしていますということを周知していますが、まだ十分とは言えない段階です。ちなみに新宿区は区民の場合、年間約80の方が自殺で亡くなっており、特に多いのは若者です。20代、30代の若者が4割ぐらいを占めますので、若者の自殺対策に今、力を入れています。

○委員 がん予防についてですが、肝炎ウイルス検査の推進は現在どのような状況なのでしょうか。

○保健予防課長 医師会にもご協力をいただきながら、40歳以上の方が特定健診と一緒に受けられる形で実施しております。40歳未満の方については、個別にお申し込みいただいて、同じく新宿区医師会の健康診断を受けられるようになっております。検査につきましては、B型、C型両方となっております。40歳という年齢は、特定健診の年齢に達している方は特定健診として受けられるようにし、特定健診の意思のない方は、個別の申し込みで行っていただくということから設定しております。

○委員 針を必ず交換するように実施されて以降は、肝炎の感染は少なくなったと思います。ですが、感染について知らない方が多いようで、まだ若い方もどこかで感染していらっしゃる。C型肝炎の場合はなかなか症状が現れにくいということもよく聞いています。これは無料で受けられるわけですね。

○委員 歯科についてです。一定の年齢の方に歯科健康診査の書類をお配りしていますがけれども、みなさまは受けられましたでしょうか。もしくはご自身の周りの方で受けたという方はご存じでしょうか。

○健康企画・歯科保健担当副参事 書類をお配りしているのは節目の年齢ですので、例えば20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳、75歳、80歳で、20歳になると、全ての区民に送付され

ます。広報でお知らせはしておりますが、それ以外の方が受診するためには健康推進課にお電話をしていただく必要があります。全区民に個別に送ると大変な額になってしまうので、節目の年齢の方だけに通知をしています。

○委員 実は資料3-1の「生活習慣病を予防します」の中に、歯科について一番下に記載してあります。区の指標でも歯の本数が目標を達成して、次の段階へという話がありましたが、本数があればそれで健康かどうかは、また違ってまいります。生活習慣病の全ての要素に歯は関わっていて、例えばメタボリックシンドロームの場合は、適正な食事をきちんと食べているか、よく噛んで食べているのかが関わります。次にスポーツの場合は、粘り強く、または力を発揮するためには、しっかり噛み込みができるかが大切です。また、喫煙される方は、していない人の30倍、歯周病や歯槽膿漏になりやすい。糖尿病に関しては、歯周病がインスリンの生成を阻害するという論文が多々あります。

親不知は今、生えている人は少ないので、成人では28本がほぼ全ての本数なんですね。60歳で27本の設定というのは、ある意味すごいことです。皆さん全部そろっていますか。

○委員 周囲を見ても、高齢者の方で27本が本当にあるのかという気がしています。私自身全て入れ歯で、周りの方だったり、歩いている方などでも、高齢の方はみな歯が欠けたり、なかったりしています。

○委員 60歳でという指標でもありますので。

○健康企画・歯科保健担当副参事 両委員のご指摘のとおりで、このデータについては歯科健康診査を受けた方のデータです。受けない方の健康意識が低いということでは全くありませんが、どちらかという健康意識の高い方がさきほどの節目の年齢で受けられます。その意味で言えば、健康意識の高い方が歯もたくさん残っていたことにもなります。しかし、一般区民の方々は、さきほど委員がおっしゃったように、さほど気にしてはいらっしゃらないと思います。

○委員 どうしてかとは思いますが、あまり行かないですね。

○委員 比較的どこの区でもそうですが、歯科医師会としては、その点について区民の方にはもっと全身疾患と絡めて理解していただきたいと思っています。

○副会長 資料3-1にてご報告いただいた事業は、達成されたものが比較的多かったですが、中には未達成のものや下降したものもありました。それらを今後どうしていくのか、また、どのようにすれば上下するかという点等についてあまり明確ではないこともあるのではと思います。その点について、次回の計画作成などに当たり少し検討が必要ではないかと思

ました。

○健康企画・歯科保健担当副参事 対応策として今考えていますのは、例として資料3-1の2枚目にある食生活についてです。いろいろな野菜を食生活に取り入れようと、区役所が叫んでいてもなかなか伝わっていかないのが、今年「食を通じた健康づくりネットワーク」を立ち上げました。先ほどのキャッチフレーズも含めて区民の方へ普及していただくなど、施策に協力していただける飲食店や様々な団体に、ネットワークへの登録をお願いし始めました。例えば新宿区の飲食店に入ると、野菜たっぷりのメニューが表示されているなど、健康づくりが自然にできるような環境づくりをしたいと考えております。次期計画でもそういうことを目指して行わないと、年に何回かの広報だけでは、もうあまり伝わらないのではと思っております。

○委員 食の問題は本当に深刻で、ご高齢の方の孤食についての問題などがあります。伴侶が亡くなると、1人で食事を召し上がることになります。孤食をされている方は、普通の方の4倍程度うつになる、1.6倍栄養失調になるなどのデータも出ています。イベントや教育も非常に重要ですが、恐らくひとり住まいの人たち、孤食をされている方々にどのような食事を提供していくかだと思います。なかなかこれは難しいことで、思っていたことについて荒唐無稽な考えですが申します。今はいろいろな飲食店がありますが、仕事が終わって、9時頃どこかで食べて帰ろうとしたら本当に飲み屋しかなく、推奨されている健康的な食事はできません。本当に腰を据えて新宿区がその問題に取り組むのであれば、例えば今使われていないレストランなどを利用し、各地域に新宿区が健康食堂をつくってはどうかと思います。それがなかなか難しければ、コラボなどを行い、例えば子どもの食事や、朝食などを提供する。高齢者にも自由に來ていただいて、糖尿病、高血圧に対応したメニューを日々、栄養士の方々と相談しながら提供する。また、そこでいろいろ専門家や、同じような関係の人と話ができます。概念ではなく、具体的なことを政策としてやり、成功すればこれは世界モデルになると思うんですけれども。

○委員 私も全部外食でして、JICAの食堂に行っています。480円から650円までで定食を選べ、ラーメンなどもあります。カロリー表記もあり、日替わりなので助かっています。周囲に聞いても、高齢の男性などは昼食などで苦労しているので、特に健康寿命を延ばすには、高齢者の食を考えてあげたらいいと思います。

○委員 施設などを作るのは、区のほうも採算的にはいろいろ大変だと思いますが、よく大久保公園などで食のイベントをやっていますよね。例えば、新宿区から飲食店にオファーを出

して、新宿区健康食コンテストのようなイベントを年に一回行い、優勝したものを区内で推奨して飲食店で食べられたら、おもしろい起爆剤になるのではと思います。

○健康推進課長 おもしろいご提案だと思います。その一端としましては、既に我々も行動を起こしていきまして、小・中学生を対象にした、メニューコンテストをやっております。健康を目的としたレシピを募集、実食して審査し、入賞したものは、スーパーなどさまざまなところで紹介したり、場合によっては幾つかの学校で給食にそのレシピを取り入れています。ただそれを一般に広く、今後さらにもう一段広げるとすると、ご提案があったような工夫も必要かと思います。

○健康企画・歯科保健担当副参事 高齢者の孤食のことですが、新宿区には食事のボランティアグループが16あり、そこでは一人で家にひきこもりがちな高齢者の方々に地域交流館へ来ていただいて、食事を提供しています。それは食事だけではなく、コミュニケーションの場にもなっており、その場で口の体操の話をしたりとか、健康講話も少しさせていただいたりしています。閉じこもらずに一緒に食事をするということ、少しずつ民間の方のお力を借りて始めているところです。

○委員 恐らく、整理が必要なのだと思います。資料3-1の2ページ目に、例えば「5歳で箸が正しく持てる園児の割合」というのが、主な指標の達成状況として取り上げられています。調査対象者は園児ですが、5歳で箸が正しく持てる園児を育てるのは誰かというのを考えていかないと、こういうのがあるといいねという理想論を繰り返し言っているだけで終わってしまうのだと思います。保育士さんや幼稚園の先生、あるいはお母さんたち、それぞれが努力をされた結果として、5歳園児が箸を持てるようになりました。では、新宿区として何をやるのかといったときに、新宿区は直接5歳の園児のところには行かないと思います。新宿区がおやりになるのは、保育士さんや幼稚園の先生やお母さんたちがすることを後押しすることかと思います。

健診に関しては、区民一人ひとりの行動を直接新宿区の働きかけで促すということになっていると思います。そこでも誰が主体なのかということを確認していかないと、言葉だけがひとり歩きしてしまう。最終的な達成目標で評価されるのが、区民一人ひとりの行動によるものであるとしたら、その間にもうワンクッションあるべき項目と、直接区民にモニターすることによって評価できる項目というのを分けていくべきだと思います。そうでない限りいつまでたっても、誰がやるのというのがないまま、これがあるといいねという話だけで終わってしまうような印象を持ちます。

先ほど目標の見直しをということをおっしゃられていましたが、これは現実的にはとてもバランスが難しいです。ターゲットを明確にすることはもちろん重要ですが、自主グループの活動でできるものについて、区ができることは自主グループの活動を支援するということだと思うんですね。区民の方たちがご自分の生きがいだったり、自分の役割確認だったりなどで活動されている部分がたくさんあるわけです。それをもう一度、行政がやるというわけではないと思います。そういう棲み分けと、では行政がターゲットとして一番手を伸ばすべきところというのはどういうところが問題となります。例えば歯については、70歳でかなり歯が抜けてしまっている方などがおそらくターゲットになるのだと思いますけれども、その方々が一番つかまえていく。また、個人差が非常に広がってしまっています。私の父は89歳で27本自分の歯があり、健診などは自分でかかりつけの歯科医に定期的に受けている。その一方では、歯がかなり抜けてしまっている方がいる。本当に届けなければいけない行政としてのサービスは、自分では動けない人たちに対してです。ですが、その人たちをターゲットにしたモニターができない。そうすると、ここに上がってくる数字は、無難な、実質的に収集可能なデータを出さざるを得ない。そのあたりのバランスの難しさというのを、私たちは考えながら議論していかないと、いつまでたってもまとまらないのではないかと思います。

また、子どもの食育はとても大事で、それに対して全く異論はありません。ですが、文科省で食の指導の手引も出ていますし、学校には栄養教諭制度が整えられつつあります。十分とは言わないですけども、今、恐らく世界で一番日本の子どもの食育が、学校教育の中で取り上げられている。ですが、子ども自体はサービスを受ける側ですから、やはりプレイヤーにはならないんですね。子どもの食を大事だと思うのであれば、その子どもの食を守る大人に働きかけるというように、少し目を転じていただきたいなというふうに思っています。ここで「毎日朝食を食べる子どもの割合が前年度に引き続き減少しています」という文言がありましたので、あえて言わせていただきたいと思いますが、大人が自主的に行動を決めることができる朝食欠食と、子どもが環境によって、食べたくても食べることができない朝食欠食の問題は、私は分けて考えるべきだというふうに考えています。子どもの朝食欠食をなくしようと思ったら、かなり経済的な援助をせざるを得ない。100%には満たないはずなんです。とすると、健康づくりの計画として、恐らく幼稚園や小学生の子どもなどに関して朝食欠食をなくしようというのは、もっと別の視点でのセーフティネット的な役割が入ってくるはずなんです。それが、子どもは大事ですよ、子どもの朝御飯は大事ですよ、

だから、子どもの欠食をなくしましょうねという言葉だけをいつまでも出し続けていたら、実質的な解決にはつながらない。でも、大人に関しては別です。20代、30代になって、自分で行動ができるにもかかわらず、行動しないというのは、これはやはり行動変容を迫るべきであろうと思っています。そのあたりの議論を少し整理することを今回の協議会でできるといいなというふうに思っているところです。

○委員 私の非常に印象深いと思った例は静岡県です。ここもやはり健康マイレージを使用したポイント制を行っていたり、健康クリニックや健康食品の販売店、健康レストランの設置など、今日話題に出た施策を行っているので、一度担当者で視察を行っていただければ、目標などがはっきりするのではないかと思います。

○健康企画・歯科保健担当副参事 先進地区を勉強して取り入れるため、早速、県の担当者にも伺って情報を収集したいと思います。直接区民というだけではなくて、やはりその間できまざまな役割を果たしていただく関係団体、関係職種の方々としっかりと目標を共有できるということはとても大事だと思いますので、その整理をしっかりとしてまいりたいと思います。

○委員 私はウォーキングをやっており、区内10か所の特別出張所で、周囲のシニアの方に集まっただいて、ふだん外に出て歩かない方に、外に出て歩いたりスポーツするというのはこんなにいいんだよという1時間ほどのお話と、お昼まで一緒に約4キロ歩くという取り組みを毎月1回新宿区健康部さんとやっています。今悩んでいるのは、広報などいろいろな手段で周知はしているんですけども、大体20人ぐらい集まればいいところで、少しさびしいということです。これは4キロですが、新宿未来創造財団、レガスさんとも毎月1回、8キロ程度のウォーキングを行っています。そうしますと、4キロに参加の方が8キロにも参加していらっやいます。また、私たち、ウォーキング協会は会員はどのくらいかとよく聞かれますが、現在、実質、年会費を納めているのは120人ぐらいです。例えば、埼玉、千葉、神奈川、この近県のウォーキング協会の方の話を見ると、大体10年ぐらい歴史のあるところというのは、皆さん、300から400人ぐらい会員を持っていらっやるんですね。レガスさんにこのウォークに関してはかなりスペースを大きく取って出していただけて、首都圏各県の役員からは、新宿は大きく出してくれていいねと言っただけです。ですが、その各県でのウォーキングには300、歩くと200人ぐらい来る。やはりPR不足なのかなとは思いますが、私たちもどうしたら参加者が増えるか模索しています。ですが、新宿は特殊なところだと思います。人口からいっても、また、これだけいろいろな遊びがあります。

ウォーキングは、自分の体のペース、マイペースで歩いていただきます。けれども、外に出て、体を動かし、五感に刺激を与えることは、それこそ生活習慣病の予防にもなりますし、健康寿命の対策にもなる。どうしたら歩く人が増えるかなと思っているんですが、なかなか難しいところです。近い将来、新宿区に1つだけじゃなくて、各出張所にウォーキングの会をつくれたらいいなと思います。そのエリアで、その人たちがそれぞれ歩いていただく。そうすると、参加者も増えるだろうし、場も大きくなるんじゃないかなと。そのためには、やはり人に参加していただいたり、いろいろ問題があるので、歩くといっても指導員やリーダーが必要です。なので機会があれば、区の予算で、もちろん個人負担もあるんですけども、ウォーキングのリーダー養成講座をやっていただければ、少し人口が増えるかなと思っていました。

今私たちの中で一番受けているキャッチフレーズは、「棺おけまで歩いていこうよ」です。日本ウォーキング学会の話を知ると、健康な人ほどベッドに寝付いている時間が短いんだそうですね。ずっとベッドに寝付いていた人は、ずっとベッドに寝付いていらっしゃるけれども、我々みたいに外で遊んでいるのは、割と寝付いてからの迎えが早くて、ベッドに寝付いている時間が短いと。それだったらちょうどいい、「棺おけまで歩いていこう」、そうしたら、もっと元気な方が、じゃあせっかくだから三途の川も泳いでいこう、という話もお伺いしています。プールに行っている人たちなんかも、おもしろいこと言うね、三途の川の川幅はどのぐらいですかと、私に質問されて、私は行ったことがないので、今度行ったらどのぐらいか教えてくださいと言ったら、その方は、プールで自分は200メートルまでは何とかなるので、三途の川が200メートルぐらいだったら泳いでいきたいなと言っていました。

○会長 スローガンは、棺おけまで歩いて、三途の川を泳いで渡ろうという、新宿区。

○委員 そのために何をというところにみんな気づくようにすれば、かなりインパクトがあります。

○委員 今のは最高です。そういうのは区民の人はすごく乗ってきますよ。それこそ掲示板にそれを張ったら、みんな喜んで参加します。

○健康企画・歯科保健担当副参事 今、委員がおっしゃられたような、歩く環境という意味でも、今回庁内推進会議の幹事会に土木管理課長など環境を整備する部署にも入っていただきました。歩きやすかったり、歩いたらこんなに健康になるというようなことがわかるような、それこそ歩いていけば、見ればわかるようにしていきたいと思っています。よろしく願いいたします。

○**会長** 色々な市区町村を見てまいりましたが、この健康づくりの庁内組織は実は役所の中で調整するのが一番大変です。特に健康と名前がついてしまうと、健康づくり担当だけやればいいと、大体押しつけられてしまうんです。ですがこの庁内組織は土木、清掃や都市計画なども入っていらっちゃって、本当にこれはすばらしいと思っています。まさにヘルスプロモーション、健康のところの考えだけではなくて、みんなで考えるというところが意識づいてくるいい会議ができたなと思いました。

それではたくさん貴重なご意見、ありがとうございました。また今後、改定に向けて、いろいろ皆さんのご意見をいただきながら、進めていただければと思います。

○**健康推進課長** 次回は2月上旬ごろを予定しておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

○**会長** 以上で本会議を終わらせていただきます。ありがとうございました。

午前11時30分閉会