

令和5年「市民と議会のわがまちトーク」報告書

開催日時	令和5年4月23日(日) 午後1時30分から3時まで
開催場所	中総合会館 4階ホール
テーマ	生活習慣改善の推進について～市民の健康寿命延伸対策を考える～
参加市民	24人
出席議員	担当委員会：福祉健康委員会 水嶋一明、眞下隆史、川口孝文、小杉悦子、小谷繁雄、廣瀬昇 サポート委員会：産業建設委員会 高橋秀策、今西克己、上野修身、肝付隆治、眞下弘明、南正弘

内 容

【概要】

誰もがいつまでも健康で生きがいを持って生活できるよう、若いうちからの健康寿命の延伸や生活の質向上の取組が重要であると考えます。

働き盛り世代をはじめとする各世代が、健康寿命の延伸に向けてさらに取り組んでいくことを支援するため、5つのグループに分かれて意見交換を行い、最後に各グループから意見交換の内容を発表しました。

【各グループの意見交換の内容】

1班

担当議員：(副委員長) 眞下 隆史

市民参加者人数：5人



【出された課題の主なもの】

- ・ 身体に違和感が出るまで無関心
- ・ 定期健診の結果を見ても無関心
- ・ 運動をする場所や何をすればよいか考えない。
- ・ 運動することへのハードルが高く、金銭や時間を気にして決心がつかない。
- ・ 特別に栄養管理をしていることはなく、情報も偏っている。
- ・ 一人暮らしだと栄養管理や健康意識が薄れる。
- ・ ストレスを感じるが健康意識と結びつかない。

【検討事項と対策】

- ・ まずは、自分の身体を知ることが重要であるため、定期健康診断への誘導とフィードバックの確認をする仕組みを構築してはどうか。また、市内の現状を広く正しく把握するために、市内各企業の経営者に協力依頼をすることや、家族（特に子や孫）から本人に呼び掛けてはどうか。
- ・ 運動を難しく考えずに、普段の生活の中に運動が多く含まれると意識してもらえるような情報の提供に努め、運動へのハードルを下げて取り組みやすくする。
- ・ 健康は「個人」の課題にすると推進できないため、「家族やコミュニティ」から意識の醸成を図り、栄養や運動管理に取り組むべきと考える。
- ・ ストレスが溜まらない心の管理が必要であり、その中で栄養や運動を通じて個々の趣味や得意なことを融合した取組になれば、心も体も健幸になるのではと考える。

2班

担当議員：(委員) 川口 孝文

市民参加者人数：4人

【出された課題の主なもの】

- ・ ひざが痛む、血圧が高い、体重が減らないなど、若干の身体的不調が挙げられた。
- ※ 体調が良好な方が集まったグループであった。



【検討事項と対策】

- ・ やって来て良かったこととしてスポーツが挙げられた。
スポーツ（バレーボール、野球、ヨガ、卓球）を通じ、元気に過ごせる素地ができた。
また、ストレスの発散ができることが大きい。
- ・ 歯は元気の源であるため、歯のケア（口腔ケア）をやっておけばよかった。
- ・ やって失敗したこととして、無理なダイエット、オーバーワークの運動が挙げられた。
- ・ 働き盛り世代に伝えたいこととして、以下の4点を取りまとめた。
 - ① 食生活に留意すること（栄養バランスを考える。暴飲暴食を避ける。）
 - ② プラス思考で生活すること（メンタルから健康に）
 - ③ 隙間時間に体を動かしたり、計画的に運動する。（運動する時間がない⇒運動する時間を自分でつくる⇒運動を習慣づけるきっかけ）
 - ④ 自分に目を向けること（セルフチェック）。若いうちは無理をしても体が動く。
「少々の不調もそのうち良くなる」と考えがち。
 - ◎ セルフチェックには、健診が極めて有効。
 - ◎ 癌の早期発見の経験談もあった。

3班

担当議員：(委員) 小杉 悦子

市民参加者人数：5人

【出された課題の主なもの】

- ・ 舞鶴に来て歩かなくなった。（マイカーでの移動になった。）
- ・ 病気をして入院した。体重は減ったが、力が出てこず苦勞している。（鍬が重くて畑作業が進まない。筋肉はすぐに落ちるが脂肪はなかなか落ちない。）
- ・ 体重が増えてきた。
- ・ 物忘れが多くなった。
- ・ 健診で再検査。いろんなところを検査してもらうことになり、病院と仲良くなってしまう。
- ・ 検査で指摘されても気にしない。（病院によって正常範囲が違うことがあるのが不思議）
- ・ 水害で一気に体を動かし（無理をした）腰を痛めてしまった。



【検討事項と対策】

- ・ 運動の重要性を自覚すること
若い時からバレーボールなど運動に親しんできたが、何らかの形で継続が大切。
歩くことを習慣化する何かを教えてほしい。
- ・ ストレスを溜めない。無理をしない。
- ・ 人との交流の大切さ
一人では進まないのウォーキング仲間をつくる。
仲間て体を動かす場をつくることが重要。
- ・ 対策など若い世代に一言
 - ① 生活に追われている中でも、将来の自分の健康について意識を持つ。
 - ② たくさんの人と関わり、いろんな知識を収集する。
 - ③ 我が家が一番。家族を大切に考える。
 - ④ 毎年健診を受ける。受けっぱなしにしないでその後に生かすことが重要。

◎ その他

自宅で血圧を測ることで、平常時の血圧をつかむことができる（病院では高めになることが多い。）

◎ 参加者の半分以上が毎日お酒を飲む方であったため、お酒との付き合い方についても意見交換

- ・ ダラダラ飲みをしない（夕食が長くなる。つまみの量を減らしてもらう。）
- ・ 自分が達成できそうな目標を立てて、休肝日をつくる。
- ・ お酒を飲まない、検査の数値がどれも良くなるという体験も報告された。
- ・ お酒は調子に乗って飲まない。一気飲みはするな！タバコは吸うな！というのが次の世代へのアドバイス。

4班

担当議員：(委員) 小谷 繁雄

市民参加者人数：5人

【出された課題の主なもの】

- ・ 年を重ねて膝が痛む、体重の増加、血圧が高いなどの症状が見られるほか、糖尿病予備軍と言われるなど、健康面の不安や、親の介護が始まったことも不安である。
- ・ 生活習慣の現状について
 - ① サロンdeすとれっちやグラウンド・ゴルフに参加したり、カラオケ、ライブに行っている。
 - ② 食事について、野菜、玉子、大豆を取り、腹八分目を心掛けている。
 - ③ 早寝、早起き。楽しい人という。嫌なことは忘れる。孫と口喧嘩をしてストレスを解消。



【検討事項と対策】

- ・ 若い時から行っていたらよかったこととして、以下の5点が挙げられた。
 - ① もう少し歯を大切にしていたらよかった。
 - ② 筋トレをして、2日に1回の4～5kmのウォーキング。
 - ③ 朝、夜の体重測定。
 - ④ たばこを吸わない。
 - ⑤ 料理（男性のための料理教室があればよかった。）
- ・ 生活習慣改善につながる対策
 - ① 50代、60代から体操に参加するなど運動をする。
 - ② 歯科健診の充実を図る。
 - ③ 手作りの食事、会話をしながら家族団らんで食事など、健康第一の生活を送るよう努力する。
 - ④ 若い世代から定期健診を受ける習慣をつけ、自己の健康状態をチェックし、病気の早期発見をすること。
 - ⑤ 市から、もっと積極的に健康について、情報発信していく。

5班

担当議員：(委員) 廣瀬 昇

市民参加者人数：5人

【出された課題の主なもの】

- ・ 毎日楽しく過ごす、若い気持ちでいるなど身体のみでなく、メンタル面での健康も保つ。
- ・ 地域や他者との関わり、社会との関わりを保つ。
- ・ 若い時から体のケアをもっと行っていけばよかった。
- ・ 肥満にならないように食事に気をつけるべきだった。
- ・ 若い時から運動を続けていけばよかった。



【検討事項と対策】

- ・ 行政も参加し、運動ができる場を提供する。
- ・ 家族で参加できる、運動を促すイベントを工夫してはどうか。
- ・ 健康診断の際に運動を勧めてもらうのがよいのではないか。
- ・ 本人にとって、運動することでどんなメリットがあるのか、具体的に分かりやすい言葉や数値で示す。例えば、「1キロカロリー消費するのに35歩必要」など。
- ・ 働き盛りだからこそ運動が必要だと機会あるごとに啓発する。



【意見交換の結果の取り扱い方針】

各班の意見交換会の結果について、委員会で調査・議論を行い、市政への反映に向けて検討していく。