

# 平成25年度第1回 美浜区区民対話会

## 議事録

---

日時 平成25年6月30日（日）  
午前10時～12時  
場所 美浜区役所 4階講堂

## ○司会

大変お待たせしました。定刻になりました。本日はお忙しいところご出席いただきまして、ありがとうございます。ただいまから「平成 25 年度第 1 回美浜区区民対話会」を開会いたします。

本日の司会を務めさせていただきます美浜区地域振興課地域づくり支援室の小玉と申します。よろしくお願いいたします。

本日は、傍聴者の方が 3 名お越しいただいております。皆様にご報告いたします。また、報道関係者の方については、自由な情報交換、意見交換が行われますよう、撮影は事務局の説明までで、ご了承くださいませようお願いいたします。

本日は、資料とは別にアンケートを机の上にお配りしてございます。こちらにつきましては、今後の区民対話会開催における参考とさせていただきますので、対話会終了後、回収箱に入れていただきますようお願いいたします。

本日の対話会ですが、記録のために音声の録音及び写真撮影をさせていただきます。また、議事録及び写真につきまして、区のホームページ等に掲載させていただきますので、ご了承をお願いいたします。

なお、傍聴の皆様におかれましては、受付で配付いたしました傍聴要領をお守りいただきまして傍聴いただきますようお願いいたします。

それでは、次第に従いまして進行させていただきます。

初めに、美浜区長の土屋からご挨拶申し上げます。

## ○美浜区長

皆さん、おはようございます。区長の土屋でございます。本日はお休みにもかかわらず区民対話会においでいただきまして、まことにありがとうございます。また、皆様方におかれまして、日ごろより市政及び区政に対しまして本当に深いご理解、ご協力をいただいておりますことを、この場をお借りしまして御礼申し上げる次第でございます。

さて、この区民対話会でございますが、実は平成 22 年から始めておりまして、今年で 3 年目ということで、これまでは農業の問題とか、災害の問題とかをテーマとして実施してきましたが、今日は健康づくりをテーマにしたいと思っています。

皆様、ご記憶ですか。今年の 4 月だったかと思いますが、長年長寿を誇ってきました沖縄県が長寿王国から転落したというニュースがあったかと思いますが。これは沖縄県でも沖縄の女性が日本で一番長生きだったということでございますが、この背景としまして何だったのだろうかという、実は沖縄はアメリカとの接触が日本で一番早かったということで、いわゆるファーストフード店などが一番早く出店したわけでございます。特に高カロリー、高脂質、こういう食事をいち早く日本の中では取り入れたところがございます。長寿の転落というのは、よくよく見てみますと、お年寄り結構長生きしているのですが、早死にが目立つということから、全体的に長寿が落ちているというこ

とでございます。こういう食生活にかかわる問題とか、いろいろ要因もあろうかと思えます。まだ沖縄は鉄道がございません。ですから、車社会でちょっとしたところでも車で行く。我々も今そうですが、そういう面等幾つかの要因は挙げられております。

今、日本人の平均寿命というのは、後ほど話があるかと思いますが、女性は80歳を超えております。しかしながら、今問題なのは、その長寿を全て健康でいられる、いわゆる健康寿命というものがありますが、平均寿命が延びたにもかかわらず、健康寿命がそれ相応に延びていないというのが今現在の課題でございます。最後まで人の手を借りることなく元気でいたいものだと私も思っております。

そういうことから、今日は地域で皆さんがどうしたらいつまでも元気であることができるかというような健康づくりについて、皆さんにご議論をいただきたいと思えます。この結果は、またいろんな面で市政・区政に反映をしていきたいと思っておりますので、今日は忌憚のないご意見をいただければと思えます。では、どうぞよろしくお願いいたします。

#### ○司会

本日は、地区町内自治会連絡協議会、スポーツ振興会などから約20名のご出席をいただいております。突然のことで申しわけありませんが、ここで皆様から所属とお名前など、一言ずつ自己紹介をお願いしたいと存じます。最初に第28地区連協のAさんのほうから、次にBさんということで、時計回りをお願いしたいと思います。

#### ○参加者A

第28地区自治会の連絡協議会から出てまいりました。今日は会長が所用でどうしても出られないということで、おまえ出ていけということで、参加させていただきました。よろしくお願いいたします。

#### ○参加者B

29地区連、高洲・高浜地区会長をやっておりますBと申します。よろしくお願いいたします。

#### ○参加者C

30地区連協の会長が今日は出られませんので、代理で出席しております。Cと申します。よろしくお願いいたします。

#### ○参加者D

31地区連の真砂地区の会長をやっていますDです。よろしくお願いいたします。

**○参加者 E**

36 連協の E です。幸町でございます。よろしくお願いいたします。

**○参加者 F**

38 地区連の F です。稲毛海岸のほうです。

**○参加者 G**

幕張西小地区スポーツ振興会の副会長をやっております G でございます。それと同時に、17 番に NPO 法人幕張西スポーツクラブとございますが、理事長が所用で欠席のため、私、事務局として参加させていただきました。よろしくお願いいたします。

**○参加者 H**

幸町スポーツ振興会の会長、H でございます。よろしくお願いいたします。

**○参加者 I**

おはようございます。真砂スポーツ振興会の I と申します。よろしくお願いいたします。

**○参加者 J**

12 番目の磯辺スポーツ振興会の J でございます。スポーツ振興会という名前は去年から変え、それまでは社会体育振興会ということで、そちらの委員を約 30 年やっておりました。前会長が昨年亡くなったものですから、去年から会長を務めております。よろしくお願いいたします。

**○参加者 K**

13 番の幸町三小地区スポーツ振興会の会長、K でございます。どうぞよろしく。

**○参加者 L**

稲毛二小地区のスポーツ振興会会長をやっています L でございます。よろしくお願いいたします。

**○参加者 M**

15 番目の打瀬のスポーツ振興会の会長をやっています M と申します。本日はよろしくお願いいたします。

**○参加者 N**

おはようございます。16 番、地域のウォーキングサークル美浜水曜会、N と申します。

会長は所用のため、私、Nが今日は参加させていただきました。どうぞよろしくお願いいたします。

#### ○参加者O

美浜区の老人クラブ連合会会長をやっておりますOといいます。美浜区には地区老人クラブ連合会が4つ、高洲と真砂と磯辺と幕張西と全部で29クラブの老人クラブを統括しておりまして、会員が1,500人ちょっとです。よろしくお願いいたします。

#### ○参加者P

おはようございます。美浜区PTA連合協議会会長を務めておりますPです。よろしくお願いいたします。

#### ○参加者Q

20番目の千葉市地域婦人団体連絡協議会の副会長をさせていただいておりますQです。本日は会長が関西のほうに所用のため出かけておりますので、代わりに出席させていただきました。よろしくお願いいたします。

#### ○参加者R

真砂中学校評議員のRです。昨年までPTA会長をさせていただきました。今日もお話があったので参加させていただきました。早死にしないように、今日はしっかりと話を聞きたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

#### ○司会

続きまして、区役所事務局職員を紹介いたします。

副区長兼地域振興課長の和田です。

美浜保健福祉センター所長の大木です。

美浜区健康課長の福田です。

地域振興課地域づくり支援室長の坂本です。

地域振興課地域づくり支援室事務担当の須田です。

地域振興課地域づくり支援室事務担当の相澤です。

続きまして、健康づくりに関する現状につきまして、地域づくり支援室の須田よりご説明いたします。

(パワーポイントを用いて説明)

#### ○地域づくり支援室 担当

「健康づくりの推進について」、今回このテーマに至りました背景につきまして、事務

局より説明させていただきます。

最初に、こちら 2 番目のスライドですが、日本の人口ピラミッドをあらわしております。人口ピラミッドとは、通常、出生数のこの底辺のほうが多くて、だんだん年齢を経ることによって、死亡により人口が少なくなる。三角形のピラミッドですね。このような形になることから人口ピラミッドと呼ばれております。若干いびつなところはありますが、三角形に近い形ではないかなと。こちらは 1980 年の日本の人口の状況でございます。

続きまして、こちらは 2010 年のピラミッドですが、日本を初めとした先進国では、医療の発達に伴って寿命が延びたり、あとは少子化の影響で、このようなピラミッドとは違う形になっている。こういった人口の状況がございます。

続きまして、こちらは千葉市の人口の推移です。千葉市の人口は、ちょうど平成 27 年、これは予測ですが、97 万 2,000 人、ここをピークにだんだんと緩やかに減少していくという見通しになっております。0 歳から 14 歳の年少人口も減少の一途をたどりますし、15 歳から 64 歳の生産年齢人口も減少をたどります。この 65 歳以上の高齢者だけはどんどん増えるという状況でございます。平成 22 年は高齢化率が 21.4%ですが、平成 47 年になりますと、だんだんと加速して 33.9%になるという見通しになっております。

こちらは美浜区の人口で、平成 24 年までの実数です。美浜区も日本の人口、または千葉市の人口と変わらず、やはり高齢者の数が年々増加していて、この大きさがだんだん拡大していくという形が見込まれている状況でございます。

一方、子どもの出生数、また合計特殊出生率の推移というこちらのグラフですが、第一次ベビーブームの時代（昭和 22 年から 24 年）、こちらが一番出生数が多い時期でございます。2 つ目の山として第二次ベビーブーム（昭和 46 年から 49 年）がありまして、あとは出生数が年々だんだんと減少している状況がこちらのグラフでもわかると思います。

こちらは合計特殊出生率のグラフですが、人口を維持するためには、合計特殊出生率 2.08 が必要であると言われております。大体、夫婦 2 人で子ども 2 人を産むということでその世代の人口が維持されるということになっているのですが、ごらんとおり、一番上のこれが全国です。合計特殊出生率、1 の前半を推移しておりまして、さらに千葉市は、全国平均と比較しても低い状況で、平成 23 年ですと 1.3 という状況です。このままの出生の状況だと当然人口が減っていくというような値になっております。

こちらは日本の平均寿命の推移です。昭和 30 年の時期だと男性が 63 歳、女性が 67 歳だったものが、やはり医療の発達等によりまして、ぐーんと平均寿命が延びておりまして、平成 23 年の時点だと男性は 79.44 歳、女性が 85.90 歳、平均しますと約 83 歳で、こちらの直近のデータでは世界で第 1 位の長寿国です。ヨーロッパのスイスですとか、小さな国ですがサンマリノという国と並んで、世界第 1 位の長寿国となっております。

長寿となりまして、当然 100 歳以上の本当に超ご高齢の方の数もぐーんと伸びており

まして、このグラフでいいますと、昭和 38 年の時点から昭和 63 年まで約 25 年間、ここでは約 2,500 人増加になっているのですが、後半、昭和 63 年から平成 24 年までの 24 年間ですと、ぐーんと約 4 万 9,000 人増加して、今、約 5 万人を超える 100 歳以上の方々が日本にいらっしゃるという状況になっております。

このような少子高齢化の状況のために、今、日本の人口構造に大きな変化が起きておりまして、こちらの図は 1965 年の時点です。高齢者 1 人を 20 歳から 64 歳の現役世代で支えているというような図ですが、この当時は約 9 人で 1 人を支える、胴上げ型と言われていますが、こういった状況でございました。2012 年、ほぼ現在ですが 2.4 人となって、約 3 人で 1 人を支えるような騎馬戦型と言われる状況になっております。今後も、下のほうの支え手の減少というのはやはり続いていく見込みで、2050 年には 1.2 人、ほぼ 1 人で 1 人を支えなければいけない、肩車型と言われていますが、こういった社会になると見込まれております。

社会保障も、給付は高齢世代を中心、負担は現役世代が中心という現在の社会保障制度ですが、当然、この状況だと見直す必要があります。子育ての支援ですとか、あと高齢者の方でも元気な方、長く働けるような環境づくり、支え手を少しでも増やす努力をしなければいけないという状況になっております。

やはり支え手を増やさなければいけない。「健康寿命」という言葉がございまして、2000 年にできた言葉ということですが、心身ともに健康で生活できる期間ということで、これは平成 22 年の日本の厚生労働省のデータですが、男性は平均寿命が 79.55 歳、一方、それに対して健康寿命は 70.42 歳、差が 9.13 年です。女性のほうは、平均寿命が 86.3 歳に対してまして健康寿命が 73.62 歳、この差が 12.68 年。この差の間は、医療や介護を要する、日常生活でほかの人の手を借りなければいけないような不健康な期間を意味すると言われております。

この不健康な期間が、わずかですが拡大の傾向にありまして、こちらは平成 13 年、男性のそれぞれ健康寿命、平均寿命がありますが、差が 8.67 年でした。平成 22 年ですとこの差が 9.13 年ということで、若干ですが 0.46 年不健康な期間が拡大しております。女性も同じような形で 0.4 年拡大してありまして、健康寿命も延びているのですが、平均寿命に比べて延びが小さいといった現状になっております。

こちらは認知症高齢者数の推移ということで、千葉市のデータですが、細かく「日常生活自立度」というような言葉がございまして、いずれにせよ、認知症高齢者の数、緑色と黄緑とありますが、それぞれ平成 22 年から平成 37 年、見込みもございまして、ぐーんと伸びてくる。これは千葉市の予測でございまして。

全国的にも厚生労働省が調査して、2012 年の時点で 65 歳以上の高齢者のうち認知症の方が 462 万人で 15%、それから、まだ認知症にはなっていないのですが、その傾向が見られるという予備軍の方が約 400 万人と推計が出てありまして、合わせますと 65 歳以上の方の 4 人に 1 人が認知症とその予備軍という調査結果が出ております。

こちらが、また千葉市の数字ですが、要支援・要介護認定者数の推移、平成 23 年から平成 37 年までの予測ということで、65 歳以上の人口も増えますし、当然、要支援・要介護認定者の数も年々増加するという見込みのグラフになっております。

介護が必要になった原因というものがこちらのグラフに分析されておまして、大きく 2 つですね。心臓とか脳の血管の病気ですとか糖尿病、生活習慣病で約 3 割です。あとは認知症ですとか、高齢に伴って衰弱、関節の疾患、骨折・転倒などにより介護が必要となった方が 5 割、半分です。生活習慣病と認知症等で、約 8 割の方が介護が必要になった理由という状況になっております。

こちらはまた別の食生活に関する視点です。PFC、聞き慣れない言葉かもしれませんが、P がたんぱく質、F が脂質、C が炭水化物です。こちらは理想的なバランスというものがございまして、パーセンテージでたんぱく質が 15、脂質 25、炭水化物が 60、これが理想的なバランスと言われていますが、昔、昭和 40 年の時点は、炭水化物の摂取が日本は比較的多く、脂質は量が少なかったような状況でございました。だんだんと食の欧米化が進みまして、炭水化物の摂取量が減少してきて、脂質の摂取量が増加してきました。ちょうどこの辺、昭和 50 年から 60 年、この間ぐらいがバランスが良かったと思われませんが、現在、この赤丸をした平成 7 年以降は脂質の摂取量が過剰になってきておまして、生活習慣病の増加が懸念されるような食生活の状況になっております。

続きまして、こちらは市の平成 23 年度に実施したあるアンケートの結果ですが、やはり休養を十分にとることは健康づくりにおいて重要な要素の一つでございまして、これはほんのわずかの指標にすぎないのですが、睡眠に関しては、こちら男性で、この濃い緑のところは全く睡眠がとれていないということで、大体 30 代、40 代の方で睡眠による休養が全くとれていない方が約 1 割近くいるというようなグラフです。女性も同様ですが、年齢が低いほうが十分な睡眠が得られていない。いろいろと忙しい状況なのでしょうが。というような現状が出ております。

こちらもまた別の切り口ですが、喫煙、たばこです。たばこはご存じのとおり、がんとか循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病等のリスクを高めると言われております。また、吸われない方におきまして、受動喫煙による健康被害、副流煙に有害物質が多く含まれているということで、この喫煙のことも健康づくりには問題となっております。これも千葉市のアンケート調査によるものですが、30 代から 40 代の方が喫煙率が高い状況になっております。

またこちらは、国民健康保険における特定健康診査ということで、国民健康保険に加入している方の状況なので、全てをあらわしているわけではないのですが、千葉市の平成 23 年度の特定健康診査の受診状況でございまして。若い方ほど低い受診率の状況になっており、市全体で大体 30% 台前半の実施率となっております。やはりもっともっと多くの方に受診していただきたい。この特定健診は、メタボリックシンドロームのリスクを早期に発見して、高血圧症や糖尿病といった生活習慣病を予防するための健診という



ことで取り組んでおりまして、市としましても、実施計画では、平成 29 年には 45%まで実施率を上げようというような目標を設定している状況でございます。

このような説明をしてきた健康づくりにおいては、健康寿命を伸ばしましょう、生活習慣病を発症予防・重症化を予防しましょう、あと高齢者の方の健康ですね。健康づくりを進めるためには、例えば食生活では、バランスよく食べましょう。休養では、十分に休養をとって疲労回復しましょう。健康診断では、1年に1回は受けて自分の健康状態を知り、隠れた病気を発見しましょう。身体活動では、体を動かす時間を増やして健康的な体をつくりましょう。このようなことが求められております。

こちらの方は、有名な、5月に世界最高齢 80歳でエベレスト登頂に成功した三浦雄一郎さんですが、写真を載せてみました。私も三浦さんをよく知らなかったのですが、よくよく調べてみたら、もともとプロのスキーヤー・登山家ですごく体を動かしていた方ではあるのでしょうかけれども、60代の前半のころには、目標を見失ってしまった時期があったらしくて、身長 165センチに対して体重が 85キロという肥満、メタボリックな体型になっていた時期もあったようです。高血圧ですとか糖尿病、不整脈まで出るような体になってしまったと。高血圧で 200近くまでになったこともあったようです。これではまずいということでまた目標を立てたのでしょうかね。心臓の手術をしたり、トレーニングで健康を回復して、ご存じのとおり現在のよう状況になっております。

テレビ番組でも特集があったらしくて、三浦さんの脳を MRI で画像を調べてみたところ、同じ 80歳の人と比べたら大変委縮が少なく、実年齢より 15歳近く若い脳になっているようです。老化していなかった部分の場所で、好奇心ですとか意欲を司る部分が特に若かったというような結果があったようです。生きがいですとか目標を持つことが大事ですね。あと 60歳、70歳、80歳になっても、トレーニングを行えば筋力を鍛えることはできるということが本人のコメントにありました。三浦さんの紹介でした。

先ほども健康寿命の説明をしましたが、やはり目標としては健康寿命を延ばしましょうと。こちらは先ほども出した数字です。健康寿命と平均寿命の差の不健康な期間です。男性が 9年、女性が 12年。究極的な目標としては、こちらをグググッと延ばす。全くこの差がなくなるような状況になれば、本当に究極の理想だと思うのですが、男性も女性もこの健康寿命を伸ばして平均寿命との差を縮めて、不健康な期間を少しでも減らしたいということが求められるところです。

「介護予防」という言葉が出てくるのですが、この図はいわゆる負のスパイラルといって丸くなっています。寝っ転がってテレビを見ているような図ですが、活動をしなくなってしまうと、どうしても筋力が弱くなったり、関節がかたくなったり、それから食欲の低下とありますね。体力、気力、意欲の低下という負のスパイラルで健康寿命が縮まってしまふ、介護に至ってしまうというような状況でございますので、平均寿命 80歳を超えている現在、健康寿命を延ばして、生き生きとした充実した生活を送るための取り組みなども求められます。

最後になりましたが、やはりバランスのとれた食事ですとか、1年に1回健康診断、あとは運動習慣を身につけること。市民の一人一人がこういった健康づくりに取り組んでいくことが求められているという現状でございます。

私の説明は以上でございます。

## ○司会

続きまして、意見交換でございます。これからの進行は土屋区長にお願いいたします。

## ○美浜区長

今、事務局からパワーポイントで健康について紹介がございました。今回、健康づくりということをテーマにしましたが、健康づくり、若い人からお年寄りまでありますが、特に今日の健康づくりは、少しその中でも絞って、いわゆる「健康寿命」というような言葉が出ておりましたので、それなりの年齢のいっている皆さんがいつまでも元気でということで、これに絞ってお話をさせていただければありがたいです。

それともう一つは、美浜区は今、65歳以上の高齢者の方が約3万人いらっしゃいます。こういう方々が、究極の話として、平均寿命と健康寿命がイコールになるということの方が本当にできるのか。そういうことを区域全体としたらどんなことがやっていけるのか。やはり健康づくりというのは、私が思いますに、一人で黙々とはなかなか難しいものだろうと思います。やはり地域や団体など様々なチームでやらないと長続きはなかなかしにくいだろう。そういうことから、どうしたらそれぞれの地域で、運動や何やらに取り組んでいけるのか。そういうことを中心に、こうしたらいいだろうとか、こういう現状があるよとか、そういう状況のご報告も踏まえてご意見をお伺いしたいと思いますので、どうぞよろしくをお願いいたします。

最初に、例えば地域でこんなことが今行われているよとか、何かそういう現状のご報告でもよろしいです。今日のご出席者の皆さんのお近くで、そういう現状ってございますか。

○さん、どうぞ。

## ○参加者○

美浜区老人クラブ連合会の会長の○です。私、ここの区役所のはす向かい、東建検見川マンションに40年住んでいる者でございます、真砂中央公園を大変大事にしておる者です。

3年前の6月1日から、真砂中央公園にお休みどころがありますよね、あの前で、朝6時半のNHKのラジオに合わせてラジオ体操をずっと続けております。冬も夏も雨の日以外は絶対に休みません。そういうことをご紹介させていただきます。

以上です。

## ○美浜区長

たしかあそこは、「ラジオ体操会場」という看板がありますよね。

## ○参加者○

ええ、「ラジオ体操会場」の看板は、これはいきさつがありまして、私は散歩が大好きですから、花見川べりをよく散歩してます。京成の線路をくぐった向こう側に広場がありまして、「ラジオ体操会場」と、花見川区のあその町内会が立てたものだと思います。実際にラジオ体操をやっているかどうかは確認したことがないんですけども。その会場の看板をお手本にしまして、公園緑地事務所に看板を出させろと言ったら、ご自分で費用を負担して立てるのなら構いませんよと、こういうことなので看板を立てさせていただきました。さらに、毎朝ラジオ体操をやっているよというポスターを区役所にも、コミュニティセンターにも、保健センターにも貼ってくださいということをお願いして、区役所は断られましたけれども、ほかの2カ所では貼ってもらっております。

## ○美浜区長

わかりました。そのほかにどなたか。

はい、どうぞ、Mさんですか。

## ○参加者M

打瀬のMと申しますが、打瀬で現在活動しています。健康づくりに関して参考になればということで、こんなことをやっているということをご紹介させていただきたいと思います。

既に、皆様のお手元にベイタウン健康ウォークの会の行事予定表というのが、裏表のプリントで入っているかと思うのですが、これを見ながら参考に聞いていただければと思います。

実は、私どもの打瀬地区というのはまだ比較的新しいまちで、1996年に第1期の入居が始まって、それ以来ということで、2年目に私のほうで立ち上げた歩く会ですけども、概要を簡単にご説明させていただきますと、目的は、あくまでも健康の維持増進、並びに地域コミュニティづくりということを目標にいたしまして、活動につきましては、毎週土曜日、通常は9時から公民館のところに集まりまして、約1時間から1時間半程度のウォーキングということ。コースにつきましては、大体5つぐらい事前に設けておきまして、その日その日の風の強さとか日照状況とかを含めてコースを変更して、毎回その時点で、今日はAコース、Bコースというようなことを会員の方にお話しして歩くというような流れでやっております。

それで、短距離組と長距離組に途中でコースが分かれまして、それぞれ、短距離は約60分、長距離は約90分程度のウォークということ。それで、途中、海浜幕張の駅近く

のカフェ等でお茶しながら皆さんで水分補給し、みんなで少しダベリングして、それで20～30分のお話の後、帰宅するというような流れでやっております。

この会が継続してこられた一つの大きな要因として、いろんな歩く会にはルールがあるかと思うのですが、当健康ウォークの会では、基本的に欠席する場合での事前の連絡は不要ということ、あるいは、途中でちょっとリタイアして早く帰りたいという人も、当然、土曜日ですからいらっしゃいますので、そういう場合は、一言役員の方に声かけしていただくということで、自由な動きでやっていただいております。それで、歩くだけだと、やはりだんだん飽きてきてしまいますので、私どものほうとしては、新年会とか、7月には暑気払いということで、年2回懇親会を定例的にやっております。

それから、一昨年から始めた年1回の日帰りのバス旅行。これはバスをチャーターしまして、例えば、今年につきましては、来年もしかしたら世界遺産に登録されるのではないかとこのころの富岡の製糸場の見学等を含めて、関心のあるところを会員の方からいろいろとリクエストしていただきまして、役員会のほうで決めて活動しているということ。

それから、春から秋にかけての6カ月につきましては、月1回、名所旧跡めぐりを、遠征ウォーキングと私いつも言っておりますけれども、都内や県内の神社仏閣等の見学を兼ねた日帰りのウォーキングというようなことをやっております。会員の皆様の中には比較的高齢の方もいらっしゃいますけれども、例えば、今、80歳の男性の方が2人おりまして、女性も77～78歳ぐらいの方が何人かいるというようなことで、その人たちのいろいろなお話を聞きますと、大変毎日の生活が活動的といいましょうか、いろんなところに出かけていったりということで、とかくりタイアしますと夫婦だけの生活というような形になりがちなのですが、できるだけ家にいないようにというような考えの方がいらっしゃいまして、それで比較的スムーズにいつているのではないかとこのことを感じています。

それと、こういう歩くことをベースにした活動で、入会時は十分歩けなかった人が、半年、1年ぐらいたちますと、結構健脚な方にどんどん変貌していくというようなことも私ども思っております、やはり継続的に歩くということは、健康面でも精神面でもすごくいいのではないかなということを感じています。

特に女性の方は、おしゃべりしながら歩くと、いろいろと地域のロコミ情報というのでしょうか、そういうものを同じ会の方から聴取するような形で、こういう会がある、じゃあ、私もちょっとほかの会にも出てみようかということで、この歩く会に入っている方は、ほかにも複数いろいろなサークルに参加されている方がいらっしゃいまして、中にはコーラス部とか太極拳とか、いろいろ自分のやりたいことに加入している方も複数いらっしゃいます。そういうことで、このような健康づくりの一つの参考ということで、今日紹介させていただきましたが、やはり続けていく、継続していくということが大変重要ではないかなというように感じています。

以上です。

○美浜区長

はい、ありがとうございました。

○参加者F

Mさん、何人ぐらい会員がいらっしゃるんですか。

○参加者M

失礼しました。現在、所属している会員数は42名です。

○参加者F

常時大体何人ぐらい参加されますか。

○参加者M

大体常時、通常ウォーキングと言っていますけれども、25名前後、多いときは30名ちょっと超える程度の人数でやっております。ある意味では自転車との接触などもあり得ますので、当会ではスポーツ安全保険を、これは全員加盟ということで入会時にお話しして、会費も年会費が年齢別のスポーツ保険の関係で金額が若干違うのですが、大体65歳以上で保険料が800円ぐらいでしたか、かなり保険料に占める割合が高くて、実際に会の運営で使えるのは1人頭年間400円ということで、本当にぎりぎりな状況なんです。

○美浜区長

Kさん、どうぞ。

○参加者K

幸町一丁目、36連協の幸町三小地区のスポーツ振興会会長のKでございます。

私どもは、今、行っているラジオ体操とウォーキングというのは、もう10年ぐらいやっておりますが、別に組織はしておりません。また、NHKのラジオ体操ということですが、6時ということではなくて、老人対策ということで始めましたので、お年寄り皆さん、NHKのドラマを見てからでないとい外に出ないといので、それが終わってから幸町公園に集まってくださいと。それまでは、みんな個々に集まったら、公園や周りを掃除して、45分からラジオ体操をやっております。

今朝も42名集まりましたが、ラジオ体操だけしてお別れするのは切ないなということで、これからどこかお茶でも飲みに行きましょうとか、歩きましょうということから、

それではウォーキングしましょうということで、各自、今まで一人ずつ散歩していましたが、火曜日だけでも火曜ウォークということで、ポートタワーの海岸を歩いて、それから、市から我々65歳以上は無料だからということで、たまにはタワーに上がって外を眺めたりしましょうということで、火曜日には1時間半ほど歩くことにしております。

そうしたら、週1回、火曜日に近くだけ歩くのは寂しいなど、たまにはどこか遠いところへ行きましょうということになりまして、現在は、特別火曜ウォークということで、月に1回はそれじゃあ外に出ましょうということで、いろいろ歩いております。この間の16日には、幸町からこっちの幕張まで歩いて帰りましたが、そのときはみんな弁当を持って出ようということで、大体いつもラジオ体操は9時に終わりますので、9時から夕方5時までには帰りましょうということの特別ウォーキングをしております。そのかわり、火曜ウォークをやるには、どこでトイレを使えるか、どこで弁当を食べられるか、といった下見しておかないといかんぞということで、当番で回る順に下見をしていますけれども、そのときに交通費その他が要りますので、特別に火曜ウォークに参加する人だけには、参加費として100円いただきますということでやっています。これも組織していませんので、その日に出てきた人、行きたいという人だけでやっております。人数というのは、大体25~26名から、多くても40名ぐらいで歩いております。

以上が報告でございますが、夏休みにはラジオ体操に小学生が全員集まってやります。このところPTAのお母さん方がちょっと加勢してくれるようになって、出席簿の印鑑を押してくれるようになりましたけど、当初は、我々3人ぐらいで出席の判を押したりしてやっていました。郵便局の局長からラジオ体操の出席簿をいただいていますので、それらが大体150~200名ぐらいです。

以上です。

## ○美浜区長

ありがとうございました。

はい、Gさんですか。

## ○参加者G

皆さん、総合型地域スポーツクラブというのをご存じでしょうか。これは文科省が十数年前から推奨して、1週間に1回は運動する人を50%まで上げましょうという奨励のもとに始まった制度です。千葉市もそれについて各区それぞれが取りまとめるようになりまして、美浜区は幕西が推薦を受け取り組みました。それが2年間の準備期間を経まして、平成18年に正式に発足いたしました。キャッチフレーズが「いつでも どこでも いつまでも」という、みんなで運動をしましょう、そしてコミュニティづくりをいたしましょうということで、子どもから高齢者まで多世代、多種目にわたってスポーツをやることを推奨していくということです。

それを手がけましてもう 5 周年が過ぎたのですが、やっと少し定着してきたかなという感じがいたします。この地域型総合スポーツクラブというのは、民間のスポーツクラブの地域版と思っていただければいいのではないかと思います。したがって、スポーツ振興会と違うのは、自分たちで個人でお金を出して、そのお金で会を運営していくという組織づくりです。ですから、それに移行するまでには大変な苦難がありました。今までは、例えばバレーボール、野球、それぞれが自分たちで好きな者同士が集まって、道具代を出して、お金は少しずつは出していました。そういうスポーツクラブもひっくるめて地域総合型スポーツクラブにいたしました。年間大人については 2,000 円、そして子どもについては 1,000 円という低額で、1 年間何の種目に出てもいいですよ。ですから、ウォーキングに出る人はテニスもできるし、バレーボールもできるということで、多世代、多種目というニーズに合致しているわけです。

現在は、450 名の会員数がまとまっております。NPO にしたのはどうしてかといいますと、お金がないんですね。年間 2,000 円でやりますと、ほとんどみんな手弁当です。指導者は、チャンピオンになるスポーツ指導ではございませんので、そこそこ世話もできて面倒見ることができる人を指導者として募って、ボランティアで活動していただいているわけです。NPO 法人にしたというのは、資金源が 2,000 円ではとても大変なので、NPO 法人について、toto（スポーツ振興くじ）の補助がありますよということで、そういうものを利用するようにして、資金をできるだけ得るようにしております。

地域の中で、私たちのところはほとんど企業はございませんので、病院とか商店街等は法人会員ということで、その方たちには 1 万円の寄附をいただくなどで運営しております。

現状を見てもみますと、21 種目のスポーツの種目をやっておりますが、高齢者につきましては、グラウンドゴルフ、ターゲットバードゴルフ、それからパークゴルフ、ウォーキング、そういったものがほとんどを占めておまして、子どもについては、みんなで遊ぼう、子どもが体育館に来たら、何でもいろいろな種目をやって遊ばせてあげる、体力をつけてあげるという種目を取り上げております。

限られた 12~13 名ぐらいの委員がいろいろな面倒を見なくてはいけないということで、それも若い人の指導者、世話人がなかなか得られないという苦悩があります。全くのボランティアですので、私、事務局をやっておりますが、事務局としても非常に心苦しいというか、「お願いします、お願いします」の状況でやっています。一番ネックになるのは、これから世話人・指導者を、どういう人たちをどこから引っ張り上げていくかということが非常に問題になっております。

以上でございます。

## ○美浜区長

いろいろ皆さんから地域の状況をお伺いしましたが、4 つの事例が紹介されたわけで

す。ちょっと話が後手後手になってしまいますが、できればこの会議は、例えばどうしたら健康でいられるのかということ、今日いろいろ皆さんに議論していただいて、それを例えば1年間で、今もう6月で、明日から7月ですが、これから区としてどこまで取り組めるのか。その取り組んだ結果、年度末の3月ぐらいに、こんなことが地域でできましたよとか、2回目のこの対話会でそういうこともご報告できればいいのかなと考えています。

先ほどうちの事務局から、特に健康づくりのいろいろな対応策といいますか、幾つかご紹介しましたが、一つはバランスのいい食事、禁煙も必要でございますよね。それと運動や睡眠とか幾つか挙げたかと思いますが、地域でみんなに取り組むというのは、睡眠についてはなかなか難しいのかなと思いますので、私が今思うには、例えば一つは、今、事例を挙げていただきました散歩、ウォーキングを含めた運動面。もう一つは、皆さんの健診率が今非常に低い。国保に入っている場合は特定健診なのですが、ほかの保険でも実は健診はあるわけですし、この受診率が今、国保の場合だと平均32%ぐらいと言っていますので、やはり早めに予防チェックをするということで、健診率というものをもっと引き上げて、例えば地域で誘って健診に行くことができないのかなと。先ほどご紹介しました沖縄県では、一念発起しまして、特定健診の健診率が飛躍的にアップしておりますけど、そういうことはできなくはないのかなと思っております。

あとは食事はどうなんですかね。地域で何かそういうことができるのか。ですから、幾つかの対策の中で地域としてできることを絞って、それについて、じゃあ、こういうふうにやっていこうか、そういうような形で話し合いを進めていきたいと思うのですが、皆様いかがでございましょうか。何かこうしたほうがいいよというご意見がございましたら。

## ○参加者M

それでは、ちょっと私なりの考え方を述べさせていただきますけれども、最近、健康ブームということでテレビ等でもそういう番組がどんどん増えてきてまして、従来に比べると知識としては、特に家庭の主婦の方は非常に知識豊富な方がいらっしゃるって、例えば野菜中心の食事にするとか、脂肪の少ないものを食べるとか、皆さんそれなりに健康につきまして考えて日々生活されているのではないかなと思うんですね。

健康面で考えて大きな要因としましては、現状が変化した場合、例えば男性の場合は定年で退職されてリタイアされた場合の、急激な生活のリズムが変わった場合に、とかくうつ状態になったりということをよく聞きますので、リタイアされた方々を受け入れるような地域としての体制づくりというのでしょうか、先ほどいろいろな事例がありました。例えばウォークの会などを通して、最初はみんなで歩くようにしましょう、というようなことが一つの方法だろうと思うんですね。

女性の方も、子育てなどに追われてなかなかいろいろな人との交流を図る機会が少な



いと、どうしてもふさぎ込みがちになるということで、私は、例えばいろいろなサークル活動などを身近なところから情報を発信して、その中で自分はこのことがやりたいんだということで、そういうものがすぐわかるような形をとるといっても、非常に大切ではないのかなと思います。

私どものまちではいろいろなサークルがあって、合唱サークルなんかも多くて、たまたま私、個人的な話ですが、季節の歌を歌う会で「花時計」というサークルに縁がありまして、入会させていただくことになりました。この間初めて参加しましたら、大半が女性の高齢の方なんです。男性が本当に数人程度だったので、誘った会の方は、男性が少ないから少しでも男性を入会させようというようなこともあったのでしょうか。そういう意味で、みんなで歌を歌って声を出すことも健康づくりに非常に大きな影響を及ぼすだろうということも言われていますので、できるだけサークル活動などを使って、みんなが生きがいみたいなものができるような、そのような体制づくりみたいなものが必要ではないだろうかという感じを持っております。

以上です。

## ○美浜区長

どうもありがとうございました。

ちなみに、美浜区の場合は、見てご存じのとおり、実は共同住宅が圧倒的に多くございまして、人数的に言いますと、美浜区は約 15 万人いるんですけど、戸建てに住んでいる方は一割です。90%は共同住宅にお住まいでございまして、やはりそういったしますと、ひきこもりになりがちという可能性が極めて高いです。ひきこもりになってしまうといふことがありません、そういう面でもやっぱり外へ出るということが極めて重要。これが戸建てですと、垣根の向こうから向こうが見えたり、いろいろなことでまた若干様子が違うんですが、極めて特殊事情がありますので、そういうことも含めて健康のためには何をしたらいいのだろうか。何か皆さんで思いになっていることがあれば、こんなことをやっているのと。

Rさん、どうぞ。

## ○参加者R

先ほど、幕張西の NPO を立ち上げたという話、私も知らなくて、本当にそういうのがあるといいなという気もしました。準備も大変でしたでしょうし、やっぱり立ち上げるまでも大変だったと思いますが、ある程度の補助金とかも文科省でやっているのであれば、あるのかなという気持ちです。

それと、今日はスポーツ振興会の方々も参加されていて、大体うちも回覧板でスポーツ振興会が何かやりますということが回っては来ます。私もなかなか参加できずにいましたが、これに補助金とかもあって、スポーツ振興会のほうも使っていることもあるん

でしょうが、参加率的にどうなのかなということ。

あと、何年か前に、病気をしない、元気なお年寄りを目指しましょうということで、将来的に中学校区か何かの一つ健康センターみたいなものをつくって、私も全然そぞろ覚えでわからないのですが、マシンなどを使って、そこに高齢者の方が参加してという話があったような気がします。保健センターがその後できたりしたので、そういうことを対処するのかなと思いましたが、今そういう形ではないのかなという疑問もあって、自分たちが健康についてどうこう言うのは身近に思えなくて、申しわけないこともあるんですが。

地域でアピールを幾らしても出ないという人も多し、いろいろなことで地域のつながりが大事なことが大きいのかなと思いました。

以上です。

### ○美浜区長

ここで、健康課長からきっと話したいことがあると思うので、どうぞ。地区の会長さん方聞き及んでいると重複しますが、お許してください。

### ○健康課長

健康課長の福田です。時間をいただいてすみません。

何回も聞いたことがあるかと思うのですが、このチラシを入れさせていただいております。「『地域の絆を深めたい』『運動を続けたい』の気持ちを行動に！」というチラシです。今いろいろお話があった、ほとんどそれと同じような内容を千葉市でも支援しようというような事業です。ちょうど7月からですので、あしたから受け付けをするというような形です。

これは、さっきの資料と同じように、特に大人の方の運動不足とか、あとは先ほどのひきこもりではないですが、体を動かすのはとてもいいというのはわかるが、なかなか一人ではできませんよという形で、今のスポーツ財団とかいろいろなところで、参加されている人は参加されているでいいと思うのですが、もっと身近なところ、町内会とか近所とか、あとは先ほど言った育児サークルのお母さんとか、どなたでもいいのですけれども、20歳以上で10人以上の方がお集まりいただいて、健康にいいことをしているというところで、裏に書いてありますけれども、大体内容とすると、先ほどと同じようにウォーキングとかラジオ体操とかというのでポイント制になっておりまして、500ポイントほど集めていただきますと、それを続けるために支援をしたいということで、例えばラジオ体操セットというのは、ラジオ体操のCDやラジカセ、電池、そういうようなささやかですけれども5,000円ぐらいの品物を補助しましょうというような事業を立ち上げました。

ですから、何か今やっている方たちももちろんですが、これをきっかけにやってみよ

うかなという方たちにもぜひ声をかけていただいて、エントリーをしていただきたいと思います。

ただ、一つだけ、市の事業なのでいろいろなところで補助金とか助成金が出てきていると思うんですね。それはそれでやっていただく。そこに該当していないところにうちのほうで補助をしたい、支援をしたいという形になっておりますので、ぜひ活用していただければと思います。

以上です。

#### ○参加者○

質問ですが、助成金ということですね。これは、現在私のところの老人クラブでラジオ体操をやっていますが、老人クラブは千葉市の高齢福祉課から年間 5 万 7,600 円の助成金を得ております。それから、東建検見川マンション管理組合自治会から年間 2 万円の助成金をもらっています。そういう会が主催しているラジオ体操は、助成金をもらっているからだめだということになるのか、そういう杓子定規な解釈をするのか、いや、いいじゃないですかと言うのか、これは大変微妙なところなんです。即答できなくても結構ですから、ご検討いただきたい。

#### ○美浜区長

まあ、杓子定規に考えないように検討しましょう。

#### ○参加者○

区長が前向きにということで、ありがたいです。

#### ○美浜区長

健康課長さんがおっしゃっているのは、同じような健康づくりとかその名のもとに補助金とか助成金をもらっているのは、そういうことだと思ひまして、広い会の運動として助成金は該当にはきつとならないと思います。

#### ○参加者○

ちなみに言いますと、私どもでやっているときは、会員は 5、6 人しか入ってません。常時 50 名ぐらい来ているのは、外の人です。

#### ○参加者 A

私、28 地区の連協の自治会の関係なんです、今のお話でこういうものを立ち上げたら補助というお話がありましたけど、たまたま私自身が、今までまさに不健康な時代を過ごしてきました、自分自身が何かやらなきゃいけないというふうに思って、単位自治

会の会長をやっているものですから、まさに今お話のあるようなラジオ体操ということ  
をちょっと考えていたんです。ところが、地域で音がうるさいという問題がものすごく  
ありまして、逆に音を出すことができない状況下にあるような場所もあります。その辺  
を皆さんの地域ではどういうふうに対応されているのか。

○参加者○

子どもは幸いそれは出ませんでした。出たら私は無視します。対応しません。

○参加者A

そういう問題が出ても……。

○参加者○

問題の大きさを説いて、遠慮していただきます。

○参加者A

声を出すほうに遠慮してもらおうということですね。

○参加者○

そうです。

○参加者A

活動は実施、継続するということですね。

○参加者○

はい。問題の大きさだと思っんですよ。

○参加者A

私もまだ詳しくは、直接聞き取りはしてないんですが。

○参加者○

わずか10分間ですよ。10分間をなぜ我慢できないか。

○参加者A

それは今のお話だと思っんですが、もしできるというようなことであればそれはそれ  
でよろしいと思っますし、念のために今活動をされているところが、どんなお話があっ  
たかなということをお聞きしました。

それと、今、区長さんがおっしゃられたことですが、私自身が不健康な時代を過ごしてきた経緯がありまして、今まさに健康診断というのは会社のほうで受けております。会社にまだ所属していますので。今後会社をリタイアしたときに、健康診断をどうしたらいいのかなというようなことがちょっと念頭にありまして、これから調べなければいけないなということで、今回、健康診断に行ったらその後確認はしようかとは思っていました。市から、がんの検診か何かは毎年来ているようなので、一般健診ではなくてがんの検診だったらそれでいいのかもしれませんが、一般健診の制度というのがあるのかどうか、本当に私不勉強で申しわけないのですが、何かその辺を教えていただけるとありがたいのですが。

### ○参加者○

がん検診で昨年、いつも世話になっているお医者さんのところへお願いして、大腸がんの検査を申請したところ、便の提出だけで、結果は精密検査を別の病院へ行ってやってくれと、ここではできないんだよという形でそこへ行かされまして、そうしましたら、なんと、大きなポリープが3つ大腸にできていると。放っておけばがんになるかもしれません、ならないかもしれません、あなた次第でどうぞと言われて、海浜病院を紹介いただいて、直ちに切除の手術をして、大過なく現在過ごしております。そういう事例が私もあります。

以上です。

### ○美浜区長

今、Aさんのお話そうですね。特に後半の健診。組織の中にいますと、これは雇用者責任で使用人の健康診断をしっかりとやっていますが、リタイアしてしまうとなかなかその縛りがきかないので。あとは専業主婦の方々についても、本来はご主人のほうから特定健診なり何なり行くはずなんですけど、そこは結構縛りが緩いものですから、行かないとそのままになってしまう。そういう方々に対してどうするのかという点でございますよね。

それと、今までのお話、皆さんずっとラジオ体操が中心になってきましたが、先ほど来私が申しているとおおり、美浜に公園が幾つあるか私よくわからないのですが、例えば地域でラジオ体操をこの25年度中には何か一つでもいいから実現しようとか、それにかわる、例えばMさんのところのウォーキングとか、何か運動の面で地域ごとに一つでもいいですから目標を立ててやろうとか、一つの目標といいますか、そういうものをこの場でお決めになっていただいて、3月ぐらいにどうでしたかねというふうな振り返りもいいのかなと。

健診のほうは後でまたご相談はさせていただきますが、まず運動について、現在やっ

す。皆さんどうでしょうかね。健康づくりに取り組むための。

どうぞ、Rさん。

#### ○参加者R

私はこれすごくいいなと思います。なかなか自分でもできないし。ただ、先ほど20歳以上、10名以上と言われて、これは報告するときにやはりそういうのもあるのか、それは後ほどお聞きしますが。

あと、歩くと言っても、溝にはまったとかけがしたとか、例えば簡単どころだと思っても、いろいろな人が来て、けがとかもあったときに、その保険というか、これ結局自分たちのグループで立ち上げた形にはなるんでしょうが、そこら辺の部分が個人的に負担ということになるのか。

それから、講習会というのも、講師の人にお礼代といったらやっぱり自分たちで用意するのか。やっていいなと思いますが、細かい取り決めがすごく気になります。これからグループをつくるということになれば、確かに参加費等も会員からもらっていけばいいことかもしれませんが、市としてどういうふうにするのかなというのが疑問に思いました。

以上です。

#### ○美浜区長

まだそういう細かいところまで検討しているわけではございませんので、今日この席上で、美浜区の中には158でしたか、単位自治会がありますよね。仮に例えば158の単位自治会ごとに、一つずつでも何か自主的な地域での運動をしようとか、きっと5割ぐらいやっているのかもしれませんが、その調査を私どもでさせていただいて、まだおやりになってないところには例えば年末ぐらいまでに何か一つチャレンジしていただくとか、皆さん方の健康をさらに増進していく。歩いたからすぐに健康が増進するかなと思ったらそういうものではないのですが、機運を地域でつくり上げていくということ、そんなことも一つ私どもからのご提案なのですが、皆様方のご意見いかがでございましょうか。

Jさん、どうぞ。

#### ○参加者J

磯辺のスポーツ振興会で、大体年間9つから10個ぐらいの催し物をやっているんです。テニス大会から始まって、来週はソフトボール大会で、3月にウォーキング大会ということ。

一つは周知徹底の方法なんです。我々ができるのはどうしても掲示、それとホームページにも実は出しているんですが、では65歳以上の人がホームページをいじくれるかと

いうと、なかなか見てくれない。多分、全く出たくない人がかなりいるんですよ。こういうものを幾らやっても、要するにかかわりたくないという人が何%かいる。かかわりたいんだけど、何をやっているかわからないので知りたいという人たちもいるので、そういう人たちにどうやって周知徹底するかというのが一番の問題なんです。しかし、それをやる手段が、掲示・回覧・ホームページ、この3つしかなくて、そこが一番問題かなと思っています。

あと、実は来週もソフトボール大会をやるんですが、各自治会さん単位で65歳以上の人を必ず3人入れてくださいという規定をつくっています。そうすると、集まれるところはいいんですが、そうじゃないところはそれ自体で辞退してしまうというところも出てきたりで……。

実は企画している我々スポーツ振興会のメンバーも平均年齢が63~64歳になっているものですから、本当は65歳以上で恩恵を受けなきゃいけない人たちなんですが、やるのも大変なんです。ですから、このスポーツ振興会の中では、ウォーキング大会を週3回とか、週1回というのはなかなか企画できないなど。今、ウォーキング大会を年1回やっていますけれども、それを2回ぐらいに増やすということぐらいはできますが、そこはスポーツ振興会としてはできないなというふうに考えております。

一つは先ほど言いました周知徹底の方法、あとは65歳以上の人、出たいという人たちにどうやって出てもらうかというのが一番苦慮しているところです。

## ○美浜区長

私どものほうの区役所としてできることも幾つかあるかと思うんですね。例えば、今現状158単位自治会ごとにどんな取り組みがなされているのかをお聞きして、逆にお返しすることによって、地域でこういうことが多くやられているならうちもやろうとか、そういうことにうまくつながっていただければいい。そういう情報の提供とかは区でもできることだと思います。

ここで何かを話し合ったからすぐものが実現するとは私考えておりませんで、そういう方向に向けて区としてもできることはやっていくという中で、地域として地域のいろいろなところで健康づくりの気持ちが少しでも高まればいいのかと思っています、それがラジオ体操だけではなくて、いろいろなフィジカルなものであれば結構だと思いますが。

どうぞ、Gさん。

## ○参加者G

ポイント制についてのことなんですが、私たち今受けますと、すごく曖昧と言ったら言い過ぎかもしれませんが、曖昧な感じを受けるんですね。例えば、スポーツを奨励するのに、スポーツ振興会が先頭を切ってさっきおっしゃったように地域の行事を幾つか

つくっております。これからそういうことをずっと経常的にやっていきたいと思いますという呼びかけをして、そしてグループ化したものには補助が来る、ということに解釈してよろしいのでしょうか。

一番最初のスポーツ振興会で行うきっかけづくりについては、市の補助があるわけですから、これは対象外。それ以降の、振興会から離れた時点でグループづくりして、それが経常的に行われるものについて補助金を出しましょうということなんでしょうか。その辺が区分できません。

#### ○健康課長

その後というよりも、できれば一番の目安は、どこでもやっていない人たちが、運動づくりと申しますか、運動をやる前のきっかけづくりというようなものをイメージしております。道具を使うものは一応考えておりません。何も使わない、道具は使わない、競技性のものではない。あと、講師の方たちも余り要らない、誰でもが集まってやれるようなものをイメージして考えています。

#### ○参加者 G

どうしてもそういうものに縁のない人、スポーツに縁のない人、少し敬遠しがちな人にとっては、誰かが引っ張り出さないときっかけができないんですね。そうしますと、スポーツ振興会というのは、そういうきっかけづくりをするのが目的だと思うのです。そういったときに何が何でもスポーツ振興会の息のかかったのはだめですよというのではなくて、きっかけづくりをした後、少しずつグループ化していくということになれば、それはいいのではございませんか。

#### ○健康課長

それは対象になると思います。

ですから、振興会でやっていただいているときは振興会が中心にやっていただいて、その後、自主的に自分たちでグループをつくってやりましょうというふうになったら、これを使っていただいているのではないかなと。

#### ○参加者 E

ただ、器具を使った競技はだめです。

#### ○参加者 G

それはわかります。そうなりますと、もうウォーキングとラジオ体操ぐらいかなという気がするんですが。



### ○参加者 F

これは年寄りを相手にしてるんです。(笑声)

### ○参加者 G

何となく、いまいち、ぴんどこないですよ。

### ○参加者 R

でも、新しく立ち上げる人にとってはということですよね。確かにスポーツ振興会の方とかは地域に根差しているので、声をかける方はその人たちが中心になったりするかもしれないです。だから、多分グループを別にまた立ち上げる。振興会の方たちは自分たちの動きも、先ほど磯辺の方も 10 回ぐらい年間にあると。結局立ち上げる代表になる人は意識のある人になってくるので、確かに名前が重複したりとか……。だから、そっちはそっちでやるということでしょうね。

それと、私は子どもを持っている親なので、例えばパトロールをやりながらウォーキングにはめるとか、そういう形でもいいということになるんでしょうか。いろいろな不審者の情報とかあったりするときに、地域でパトロールをしますが、そういうことでもいいというふうに解釈してもいいんでしょうかね。

### ○健康課長

パトロールが目的というのではなくて、あくまでも運動づくりという形になりますので。それと、パトロールの人たちだけではなくて、自分もそういうのをやりたいよと言ったときに、受け入れていただける体制みたいなものがあれば。

### ○参加者 R

わかりました。パトロールだからウォーキングではなくて、反対に第一目的がウォーキングをやりましょう、でも第二目的で近辺も見ましょう。千葉市でいただいている防犯の帽子とかをかぶってもいいのかなと思ったんです。それで登録をさせてもらって、10 人以上のお名前を出すということになるんでしょう。

ただ、さっきも言っていたように周知徹底で、そんなに意識もなかつたりするとわからないし、自治会も今ないところもあります。自治会に声かけたにしても、管理組合はあるかもしれないが、自治会というのがとても任意的なものということで、そこら辺も自治会長さんばかりにはならなくなったりするので、そういう意識のある方は自治会でいろいろな声を上げてパンフレット等入れるのかもしれないが、そこら辺も住居的に厳しいのかなという気はします。

## ○美浜区長

実はですね、福田さん、防犯ウォーキングというのがありまして、これが美浜だけで大体 2,000 名ぐらい加入していて。これは難しいね、どっちになるのか。また後で相談しましょうか。(笑声) うちからも帽子だけしかいってないので。

## ○健康課長

ご相談することがいっぱい申しわけないです。

## ○美浜区長

そうですね。この事業の当てはめにつきましては、別途、個別にご相談に応じると思いますが、一応一区切りとして、運動につきましては、ちょっと強引なんですけど、例えば単位自治会ごとに何とか一つぐらい、年末ぐらいを目途にそういう動きを起こしていただけることを目指しましょうと。

区としましても、皆さんのお取り組み状況などを今お聞きしまして、またちょっとお返しをしながら、もう既にやってらっしゃるところ、まだ何もやっていない、これからのところ、そういうものをお伝えしますので、こういう形で運動については進めていこうということで、少し強引でございますが。

それともう一つ、先ほど A さんのほうからもお話がありました健康診断というのがありますね。ここは受診率が 3 割ちょっとということで、早めの予防といいますか、こういうことをもう少し引き上げるということについては、何か妙案がございますかね。

## ○参加者 E

36 連協の E ですが、健康診断の受診率が平均 30% ということで、こんな数字が本当なのか。私も健康保険の健康診断はやってません。民間の病院の人間ドックに入ります。私の友達の男性陣はほとんどやってますよね。ただ、健康保険組合の国民健康保険の無料の、70 歳以上でしたっけ、市から来ますよね。65 歳ですか。あれは私は今まで一度も受けてないんです。東京の病院ですっとやっているものですから、データがそこにあるから、お金を払ってでもやっぱりそこに行く。そういう人が結構多いんですよ。ですから、本当に 30% という数字が当たっているのかどうか。

それと、受診率は男性が少なく女性が多いですよ。これは私の周りでの認識は逆なんです。女性が非常に受診をしない。実はうちの女房も全然してなかった。去年、大腸がんが見つかって大慌てです。でも、周りで女房の友達の状況を聞きますと、結構していない人のほうが多い。ですから、このデータだけで判断するのは少し間違い。

ただ、初期に見つければ今のがんはほとんど 100% 治ると言われておりますので、そういう意味で健康寿命を延ばすという点では、最大のポイントだろうと思っております。ですから、これの受診率を 100% にするのが一番理想ですが、上げるということは非常に

大きな効果があるし、ぎりぎりでするよりも医療費もずっと安くなるはずですよ。いろいろな意味で大きな効果になると思っていますので、いかに受診率を上げるかということの施策に知恵を出すことがポイントではないかと思います。

#### ○美浜区長

ありがとうございます。

ちょっとこれは説明不足だったのですが、国保の特定健診というのは、目的は生活習慣病にかからないようにしよう。ですから肥満対策なんですね。男性ですとウエスト 85 を超えないようにとか、いわゆる生活習慣病にかからないようにということで特定健診を始めたのですが、確かに、今、Eさんおっしゃるように……

#### ○参加者 E

人間ドックに入れば、そういうものは全部入っちゃってますからね。ですから余計やらないですよ。

#### ○美浜区長

そこときと別なものですから、本当に健康診断をしない人が 68%いるのかというと、それは違うのかもしれませんがね。国保の、これに限ってのみのお話でございます。

ただ、今おっしゃられたように、総体的に健康診断を皆さんが早くお受けになって、早めに病気を発見する。これはいいことだということで、受診率を上げていこうということについては、おっしゃられるとおりでと思います。

今日はたまたま国保の特定健診というのを挙げさせていただきましたが、いずれにしても、特に定年退職とかご家庭にいらっしゃる方々、こういう方々が一般的には健康診断になかなか行かれていないという、これはおおむね事実だろうと思いますので、そういう方々をどうやって導いて受診につなげていくかということだと思います。

ですが、なかなかこういうものもお一人で行くというのはどうなんですかね。誘い合ったりとか、声かけ合ったりとか、それはやっぱり逆なんですかね。(笑声)

#### ○参加者 A

健診というお話なんですけれども、私が最近感じていることは、行政側が縦割り社会になっていて、この間も民生委員さんの話でいろいろ話し合いをしている最中なんですけど、今のようなお話ですと、民生委員さんがそういうものを把握して、こういうのがあるからというようなお話で誘うとか、これはまた民生委員さんの話じゃないとわからないでしょうか。

## ○健康課長

健診につきましては、国保の特定健診とがん検診というのは市町村がやらなければいけないものなので、対象の方には全員に個人通知を、今年受けてくださいというのは5月ぐらいに全員にお送りしていると思うんです。それは住民票のあたりから、あと国保の加入のところで全部ご案内はしているので、民生委員さんの情報というのは、年齢はわかりますが、国保の対象なのかほかの健診の対象なのかというのはわからないと思うのです。

## ○参加者A

民生委員さんの活動という中で、今いろいろ話し合いをしている最中というか、民生委員さんが委嘱がえになるということで大変な状況にあるものですから。

では、民生委員さんが何をしているのというお話と同時にいろいろ話を聞いていたら、どうも縦割りでもって連携がとれていなくて、民生さんは民生さんで、私らの持っているものは開示はできませんと。行政さんのほうからいくと、民生さんの名簿がいただけない。私ども自治会関連では、活動するにしても、今お話があったようにどう受診率を上げるかという話でも、自治会で申しわけないが高齢者のリストは今現在ない状態がほとんどなんですね。そうすると、敬老会もそうですが民生委員さんに頼って誘いをかける。では、今のお話の受診率にしても、民生委員さんから声かけをしてもらったらどうか。そういうことができるのかどうか、今後の質問になるかと思いますが、そういうことを思ったものですから、発言させていただきました。

## ○美浜区長

民生委員さんのところで今確実におやりいただいているのは、毎年5月、6月でおひとり暮らしの高齢者の方々、美浜区の場合は約5,000人いらっしゃいますが、これは全部、民生委員さんがご担当地区にいらっしゃるおひとり暮らしの方にお出向きいただいて、いろいろなチェックをしていただいています。それ以外、いわゆる高齢者と言われる方は3万人いらっしゃいますが、これは全部は行ってないですね。

## ○保健福祉センター所長

高齢者の実態調査をやります、一番最初は。

## ○参加者A

実態調査は4月に来て、私も対象なので、来てやっています。

## ○保健福祉センター所長

5月、6月に高齢者の実態調査は全員やります。

### ○参加者A

元気で暮らしていますよという、その後、多分1年間は来られないですよ。何かないと来られない。

### ○美浜区長

ですから、そのときに「健診行かれましたか」と言われても、実はあれ4月、5月、6月ぐらいなので、去年の話は聞けるかもしれませんが、今年の話はなかなか聞けません。ただ、今おっしゃられるのは、単発的にいろいろやるのではなくて、複合的にまとめてやったほうが有効ですよということをAさんはおっしゃりたいんですよ。

### ○参加者A

はい。そういう連携をとっていただいたらいいんじゃないかなということなんですが、無理なんでしょうか。

### ○美浜区長

それは考えますが、ただ、民生委員さんだけということになると、何もかも民生委員さんということで、そこはいろいろ問題が出てくるので。おっしゃることはよくわかりますので考えます。

あと、そういう受診、健診に皆さんに行っていただくようなことって、何かいい方策がございますかね。受診勧告なんていう手紙を出しても、そのまま脇へ捨てられていってしまうのが結構多いので、やっぱり言葉とか何とかでないとなかなか動いていただけないというのが現実なんですけど。

Mさん、どうぞ。

### ○参加者M

今の区長さんのお話の、受診率を上げるための一つの手法としてどのような形のものと考えられるかということだと思のですが、確かにリタイアされて余り活動的でない生活をされていますと、いろいろな情報というのは入って来なくなってしまうよね。今、区役所の担当の方から個別には受診票というんですか、そういうものは必ず送りますよということですよ。私にも今年がん検診の受診票というんですか、来ました。

なかなかそれだけで受診率を上げるのは現状難しいだろうということで、周知方法等ですが、例えば身近な診療所などに通院されている方は、大体クリニックなんかには特定健診のポスターなどが貼ってあって、目で見たりして意識づけができるんですが、それ以外の方は特定健診そのものも余り知らないというのが現状だと思います。

一つの方法としては、私どもの事例として、歩く会の中のメンバーで、この間どこどこでこういう健診を受けたよと、会員同士で情報を分かち合うというのでしょうか、「じ

やあ俺も受けてみようか」とか、そんなような感じで、例えば一時話題になった、何とか球、肺炎のあれがありましたね（肺炎球菌ワクチン）。そういうような、保険がきかないとか、こういう方法もあるよとか、いろんな情報が得られるということもありますので、できるだけいろいろなところに顔を出せるような形で、みんなでそういう情報を得られるようなものが必要かなと思います。それと、当然、公民館などに特定健診についても掲示していただくようなことも考えていただいて、要は何らかの形で皆さんがまちの中で、生活している中で目にとまるようなところにポスター掲示なども必要だろうという感じは持っています。

以上です。

### ○美浜区長

そうですね。ご家庭に、例えばお母さん対象に勧誘を出しても、それは家庭のお母さんということで終わってしまうのですが、そのお母さん同士の集まりとかサークルにお声をかければ、案外そこはいろいろな話題になってきて広がる可能性は期待できるかもしれませんね。ありがとうございました。

なかなか健診率を上げるというのは難しいのですが、時間もだんだん押し迫ってきました。もう一つの課題として、バランスのいい食事をなるべくとった方がいいということなのですが、これはなかなか地域で取り組むというのは難しいので、実は福田課長さんが、ヘルスマイトでしたか、こういう方々を地域に委嘱して、いろんな食の相談、指導とかを、40何人いらっしゃるんですよ、地域でいろいろ活動しているのですが、まずヘルスマイトという方をご存じの方は……。

### ○参加者○

ヘルスマイトに大変お世話になって、老人会でも料理教室を保健センターの中にある調理室でやっているんですが、参加者がなかなかいないですよ、どうしても。自分のため、家族のためになると思うし、たまには料理でもつくってみろと言ったんですが、女性を動員してちょっと格好つけるぐらいで、肝心の我々世代が出てこない。本当に困る。

### ○美浜区長

もうずっと何年も40数名の方がいろいろな地域に行って活動しているのですが、今のおり認知されていないというのが実態なんですね。どこかで貼り紙を見たかと思いますが、コマの絵がありまして、いろいろなところでああいう方々がやっているんです。そういうバランスのとれた食事というのは、地域でやるというのは難しいのでしょうか。○さんみたいに公民館とかそういうところの調理室でみんなで取り組むというのも一つ。

### ○参加者○

30年間コミュニティセンターで、自分たちで自主的に研究してやっていますからね。先生を招いて。

### ○美浜区長

皆さんご本人はどうなんですかね、結構食事には気を使ってらっしゃいますか。

### ○参加者○

最近コミュニティセンターの調理教室は、土日はとり合いがひどいですよ。今まで決まった、日曜日の朝9時半からはとれなくなっている。非常に競合してきました。いいことですよ。

### ○参加者A

28地区ですと、公民館で社協さんが講師になって男性料理教室というのをやっております。それと、社協主体で配食サービスというのがありますね。そういうものとどういふふうに関連していくのか。そういうものを拡大するということだと社協さんの事業とぶつかってしまうわけですよ。その辺を、先ほどの民生さんのお話と一緒になんですが、どう連携がとれるのか。あっちでも同じような話、こっちでも同じような話というのがぼこぼこタケノコのように出てきて、じゃあどっちに行ったらいいというのが実際地域の、私個人なのかもしれませんが、そういうのがあるのかなという気がしますので、その辺も私自身がまだ不明解なところなんです。

### ○美浜区長

そうですね。まとめてセットで話してくれということなんですよね、きっと。その辺は行政側の縦割りみたいなのところが影響が出てしまっているのですよね。生活というのは一日いつときなりとも、全部のものを抱えながら動いていきますので、ところが役所は、これはこれ、あれはあれと課に分けてしまうので、いろいろ時間を切り刻んでしまうものですから、余計わからなくなってしまうというのが実態です。

あと、くどいですが、食事などは、やはりいろいろところでPRをしていくとかご案内をしていく。うちの健康課においても、マリンピアさんとイズミヤさんでしたか、その食品売り場には、季節季節の素材を使った簡単にできて栄養のバランスがとれて、なおかつ、おいしいレシピというのですか、つくり方をたくさん置いて皆さんにご案内しているようですが、なかなかそういうものが広がっていかないというのが実情なんです。現場で実際つくってみようかといっても、火の問題とか衛生上の問題とかがハードルになってしまっていて難しいとか。ですから紙でのご案内にとどまってしまう。なかなかそのところがうまくいなくて、今、課長さん方に一生懸命やっていただいて

いますが、区としてもそういうことはどんどん続けていきたいと思えます。

あと、食事バランスとかでこうしたほうがいだろうというような妙案をお持ちの方、いただければありがたいんですけどね。

### ○参加者 J

夫婦二人になると、買い物に行ってキャベツ 1 個買っても大きいし、食べ切れないですよ。そうすると、最近はずき言った配給サービスですよ、食卓便だとか。あれは多分バランスよく料理ができているのだろうと思うので、ああいうのを利用するほうがかえって安上がりになるというのがあると思うんです。

ただ、どこにそういうものがあるのかよくわからない。どこに電話をかけたらいのかかわからないというのがあるので、行政が一企業をバックアップするのもおかしいかとは思いますが、そういうものを利用するのが一番いいのかなと。自分で買い物に行くと、どうしても好きなものばかりで、カロリーの高いものを買ってきってしまうというのが多いですから、もう相手から与えられるしかないのだろうと思うんですね。ああいうきちとしたヘルシーな食事をね。病院食みたいなものですよ。そういうものでやるしかないかなと思えますね。

### ○美浜区長

ありがとうございます。

一方で、食事については買い物が困難な地域が出てきてしまうという課題も、少し話題はそれてしまうのですが実はありまして、高齢化とともにお店が遠くなって、今は飲み水まで買いますので、買ったものを重いから持って帰れないとか、そういう形で買い物が非常に困難な地域というのが実はこういう中でも出てきてしまっていて、そういうのをどう救済するかというのは別の課題としてあります。でもできれば、確かに高カロリーなものに手が出てしまうのですが、一方で買い物とかにお出になっていただくというのも大切なかなと思ってまして、そこが難しいところなんです。まあ、食事については楽しみの一つですからね、余り規制をかけてしまうと難しいので、うちのほうからも積極的にメニューとかいろいろなものをご案内するようにします。

早いものでもうお昼になろうとしています。今日は健康づくりということで皆さんに貴重なお時間を割いていただいてお話をいただきました。これまでの中で、運動については、地域でせめて一つぐらい何か年末ぐらいにはできるようにひとつ頑張ってみよう。その辺は区役所のほうでもどうしたらいいのか考えて、それでまたこうしようという案ができたなら皆さんにお伝えするなり何なりして、そういう形で取り組みの人数を増やすということ。

健診については、これというようなものはなかなかありませんでしたが、Mさんにご提案していただいた、いわゆる案内方法ですかね。既存団体、そういう横のつながりを



しているところにもご案内するとか、そういうことも含めてご案内の方法を私どもも再度検討いたします。もう少し我々も勉強して、受診率を上げていきたいと思います。

そのほか、幾つか禁煙とかいろいろなものがありますが、こういうものについては粛々とやっていければなと思います。

せっかく残された時間があとわずかありますが、この際、何かおっしゃりたいことがあれば。

○さん、どうぞ。

### ○参加者○

多分難しいと思うんですけど、区役所から公園緑地事務所と相談して、公園の掲示が、あれやっちゃいけない、これやっちゃいけない、そればかりなんですよね。ゴルフのスイングをしちゃいけないとか、犬のふんを片づけろとか。発想を転換して、「ここはグラウンドゴルフをやってもいいですよ」とか、いいことを抜き出して掲示してくれませんかね。「ここはウォーキングに最適ですよ」とか。当たり前のことですが。そういう後ろ向きのネガティブなことだけじゃなくて、前向きな掲示を手がけるようなことを、発想の転換をしていただけないかなと思います。

### ○美浜区長

ありがとうございます。これは公園当局のほうと早速協議をします。確かに、「してはなりません」とか、否定的な看板が目立ちますよね。わかりました。

Mさん、どうぞ。

### ○参加者M

一点行政側にお願いといいますか、聞きたいことは、いろいろ健康づくりをやっていく中で、地域ごとで行う講習会やセミナー等の講師の紹介を、できたら行政側にお願いできればと思うんです。具体的に、例えば食事とか栄養面についてはこういう部署に問い合わせただければわかりますとか、生活習慣病についてはこういうところの部署だと細かい紹介をしていただけるとか、そのような情報を、もしわかれば結構です。

### ○美浜区長

これは可能でございますので。ただ、紹介の方法はまたいろいろ、インターネットであるとか、検討して早速取り組みます。

### ○参加者M

市政だよりに区の情報なんかも出ますよね。ああいうのもいいです。

### ○美浜区長

はい、かしこまりました。

あと何か、せつかくですから皆さんからのご要望とかがあれば。

Nさん。

### ○参加者N

美浜水曜会の代理、Nと申します。毎週水曜日に下の中央公園に集合させていただいているウォーキングの会です。

実は、最後にお時間いただきましたのは、毎週水曜日が集合なんですけれども、第1水曜日、朝8時半から、参加者全員が中央公園の清掃を長年続けさせていただいております。緑地公園課でも大変喜んでいただきまして、収集用の袋まで用意してくださる、そんな活動をさせていただいております。

会員登録は現在100名に満たない95名ほどに減ってしまいましたが、毎週の集合時間、朝9時には60人から65人、時にはコースによっては70人近くが参加しております。60人近い人間が軍手をはめ、ごみばさみを持って、一生懸命公園の清掃をさせていただいております。これからもずっと、第1水曜日あるいは回数が増やせればそれにこしたことはございませんが、隠れた活動としてそんな活動をさせていただいております。ありがとうございます。

### ○美浜区長

ありがとうございます。そういうのをうちのほうでも取り上げ、紹介などを検討していきます。

Jさん、どうぞ。

### ○参加者J

今日、この「CWA ニュース」というのを配られたのですが、これは帰って各地域に周知徹底しなさいという意味なのか、それとも別途個別に配布されるのですか。

### ○参加者N

ご案内させていただきます。お手元の資料の中に加えさせていただきました「CWA ニュース」。皆さんのお近く、地元にはたくさんのウォーキングサークルがあります。各大きなブロックで、千葉市のブロックですとか船橋のブロック、市川のブロック、いろいろなブロックが集まりまして、千葉県ウォーキング協会というのを結成いたしております。そこではこんな活動をしていますよというようなニュースがお手元の「CWA ニュース 7月号」でございます。美浜水曜会会長がぜひ皆さんにごらんいただいて、県内ではこんなにウォーキングが盛んだということをご記憶にとどめていただきたいという気持ち

で、資料に加えさせていただきました。

○参加者 J

個別に配る話ではないんですね。要するに、千葉市の全所帯さんに配る話ではないんですね。

○参加者 N

いえ、あくまで会員用の資料でございます。

○参加者 J

会員に入りたければ、ここにお電話くださいということですね。

○参加者 N

はい。では一言申しますと、毎週水曜日の 9 時には下の公園で赤い帽子をかぶった 60 人前後の男女がいます。その者たちにぜひ、「見学参加を」とか、何かおっしゃってくださいれば喜んで歓迎させていただきます。ぜひとも、お近くの方にご案内いただければと思います。ありがとうございます。

○美浜区長

ですから、地域で配る配らないは、ご判断は自由です。

そのほかに、よろしいですか。

本当に長い時間、いろいろお話しいただきましてありがとうございます。今日いただいたご意見については、区といたしましてもできることをなるべくやっていくつもりであります。その結果、年度末になりますが、どんなことがどういうふうにしたとか、また、なかなか誰がどう健康になったかまではいかないのですが、どういう人がどういうふうに参加が多くなったのか、またこういう場でご報告をさせていただきたいと思えます。

本当にお休みの中ご出席いただきまして、ありがとうございます。では、これで閉会とさせていただきます。本当にありがとうございます。

○司会

皆様、お疲れさまでございました。

以上をもちまして、平成 25 年度第 1 回美浜区区民対話会を終了させていただきます。

なお、会議の開始前にお配りしたアンケートを、お手数ですが、今、担当の須田が持っていますこちらの箱のほうに入れていただきますようお願いいたします。

皆様、お気をつけてお帰りください。