

平成25年度第1回 美浜区区民対話会 議事要旨

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

【テーマ】 「健康づくりの推進について」

1 開 会

2 区長挨拶

3 参加者紹介

- ・参加者 18 名
- ・傍聴者 3 名

4 事務局からの説明

事務局から、パワーポイントを用いて説明。 ※配付資料参照

- ・美浜区の人口動態の変化
- ・健康に係る各種データ
- ・健康づくりの目標 → 健康寿命の延伸
- ・健康づくりの手段 → 食生活・休養・健康診断・運動

5 意見交換

(1)地域で行われている運動の取組みの紹介

【美浜区長】

・現在、地域で行われている運動の取組みについて、報告をお願いしたい。

【参加者】

- ・真砂中央公園で、朝6時半のNHKのラジオに合わせてラジオ体操を3年前から続けている。
- ・打瀬地区で「ベイタウン健康ウォークの会」として毎週土曜日にウォーキングを行っている。健康の維持増進及び地域コミュニティづくりを目標にしており、年2回の懇親会等も行っている。継続的に歩くことは健康面でも精神面でも良いことであると感じている。

・幸町公園で、朝に公園の掃除やラジオ体操を10年くらい前から行っている。火曜日にはウォーキングも行っている。夏休みにはラジオ体操に小学生が参加しており、PTAの役員が少し手伝ってくれるようになった。

・幕張西地区において、平成18年に総合型地域スポーツクラブを発足した。資金獲得のためもありNPO法人化している。子どもから高齢者まで多世代、多種目(21種目)にわたってスポーツを推奨している。若い指導者・世話人をなかなか得ることができないことが問題になっている。

(2) 今後の地域での健康づくりに向けての取り組みについて

【美浜区長】

・健康づくりに向けて、運動・健康診断・食事の面からこれから地域での取り組みをどのように広げていけば良いか、皆様から意見を頂きたい。

・美浜区は約15万人の住民がいるが、90%は共同住宅に住んでいる。戸建てと比べるとひきこもりがちになる可能性が高いという特徴がある。

●運動

【参加者】

・男性は定年で退職したときなど、生活のリズムが変わった場合にうつ状態になることがあるらしい。女性は子育てなどに追われて人との交流を図る機会が少ないとふさぎ込みがちになる。サークル活動などにより、みんなが生きがいを持てるような体制づくりが必要と感じている。

・自治会長としてラジオ体操を始めようかと考えているが、場所によっては騒音が問題となることもある。

・スポーツ振興会でテニス大会やソフトボール大会など、年間10個くらいの催しものを企画しており、掲示・回覧・ホームページにより周知しているが不十分であると感じている。

【健康課長】

・7月から健康づくり事業をスタートする。20歳以上の市民10人以上のグループでエントリーし、ウォーキングやラジオ体操などに取り組むことにより500ポイント以上集めるとラジカセや電池などの景品をプレゼントするものである。

【美浜区長】

・例えば、158ある単位町内自治会での取り組みについて調査して、集約したものを逆にお返しする。その内容を参考にさせていただき、新たな取り組みが広がっていくことを目指していきたい。

●健康診断

【美浜区長】

・特定検診の受診率が3割ちょっとということで、受診率を上げていくための妙案はあるか。

【参加者】

・現在は会社に所属しており健康診断を受けているが、今後リタイアしたときのことは念頭にある。

よく調べなければいけないと考えている。

・私自身は民間病院の人間ドックを受診しており、市から案内が来る健診は受けたことが無い。
ただ、受診率を上げて病気を早期発見することは、健康寿命を延ばすという点で最大のポイントであるし、医療費の抑制にもつながると思う。

・公民館などにポスターを掲示するなど、まちの中で皆さんの目にとまるように周知することが必要と感じる。

【美浜区長】

・健康診断については、個人宛だけではなく既存の地域団体へも案内するなど、周知方法を再度検討して、受診率向上につなげたい。

●食事

【区長】

・食事については、美浜区でも約40名のヘルスメイトの方々が、各地域で相談・指導等の活動を行っていただいている。

【参加者】

・ヘルスメイトには老人会での料理教室でお世話になっている。

・30年間、コミュニティセンターで先生を招いて自主的に活動している。最近はコミュニティセンターの調理室も土日は人気があり競合している。

・28地区では、公民館で社協が男性料理教室を行っている。また社協主体での配食サービスがある。

・夫婦2人になると、買い物に行ってキャベツ1個買っても食べきれない。配食サービスなどは栄養のバランスも取れているし、かえって安上がりになるかもしれない。

【美浜区長】

・マリンピアやイズミヤの食品売り場には栄養のバランスがとれた食事のレシピを置いて案内しているが、なかなか広がっていかないのが実情。もっと積極的にメニュー等を案内するようにしたい。

★まとめ

【美浜区長】

健康づくりの推進について、皆様から貴重なご意見をいただいた。区としてもできることを推進していきたい。年度末に開催する予定の第2回の対話会において、地域で行われるようになった取り組み等について報告できるようにしたい。

6 閉会