**第３回市民自治推進委員会　まちづくり部会議事録**

（敬称略）

◆ 開催日時：平成２８年６月２０日（月）　１８時３０分～

◆ 開催場所：登別市役所２階　第１委員会室

◆ 出席部会員：部会長　　中原　義勝

　部会員　　田中　寛志

　　　　　　　　　　　　 川島　雅司

　　　　　　　　　　　　 松田　毅　（協働推進庁内委員会部会長）

【保健福祉部次長】

◆ 欠席部会員：副部会長　渡部　雅子

部会員　　山田　正幸

稲葉　一彦

　　　　　　　　　　　　 松本　崇之

　　　　　　　　　　　　 成田　育磨

笠井　康之（協働推進庁内委員会副部会長）

　　　　　　　　　　　　　　　　　 【市民生活部市民協働グループ総括主幹】

◆ 事　務　局：　　　　　松田　　毅（庁内委員会兼）【市民生活部次長】

　　　　　　　　　　　　 北村　泰一【市民生活部市民協働グループ主査】

◆ 議　題：「健康」に関する取り組みについて

**≪部会長≫**

前回の部会では、情報発信をしていくということで話を進めておりましたが、全体的な流れと今後のスケジュールについて事務局から説明願います。

**≪事務局≫**

　前回、出席されていなかった委員もおりますので、前回の内容を踏まえて説明させていただきます。

　今、部会長から話があったように、「健康」について各部会でどのような取組ができるか話し合いをしていただいております。

　今月末で各部会とも３回目の部会が終了することになりまして、各部会で話し合われた内容を部会長・副部会長会議で報告して、「健康」をテーマとしての今後の方向性について話をしていきたいと思っております。

　部会長・副部会長会議につきましては、７月上旬から中旬を予定しておりまして、各部会長、副部会長から状況について、お話しいただくかたちをとりたいと考えております。

　前回のまちづくり部会の話し合いの中では、当初なかなかまちづくりに結び付けるのは難しいとの懸念や、「健康」というテーマが大きすぎるのではないかというご意見もいただいておりました。

　まちづくり部会としては、無理やりこじつければ何でも考えられるのではないかということもありましたし、「健康」というところで言うと、身体の健康だけではなくて、心の健康というのも必要ではないかというところの中で、自分で病院に行かなくても周りの人からの情報を知りたいという方が多いのではないかということと、それが助け合いに繋がるのではないかというところがありました。

　最終的には市民の主体性が必要ではないかというところで、例えば何でもかんでも病院にかかるという市民の意識を変えていかないと難しいのではないかというご意見や、意識の醸成という部分での情報発信がまちづくり部会は取り組めるのではないかという話がありました。

　委員のほうからも、委員のＮＰＯでやっている事業の内容や、今後「体づくり広場」というものを大きく展開していきたいというお話が情報としてありました。その中では、やはり病院に行く前にお互いが体について何かあったときに相談できる窓口と言いますか、集える場所があればよいということでの事業を展開しているというお話がありました。

　この部会の中では、委員が健康そのものをテーマとして取り組んでいるＮＰＯというお話がありましたので、色々な知識が豊富という中で講演をいただけないかというお話などもありました。

　まちづくり部会としては、そういった情報発信という部分で力を入れていったらいいのではないかという話で終わっている状況になっています。

**≪部会長≫**

各部会で、部会の特徴ある「健康」に対する取組というのは、各部会で何となく進んでいる状況の中で、まちづくり部会としては、全体的な話で言うとすごく難しくなるので、できれば委員の持っている知識を少なくとも自治推進委員会６部会が集まった中で情報発信していただけると、それがきっかけになって、どのような活動展開になっていくかわからないけれども、その部分が各部会で賛同を得られれば、何か色々な取組ができるのではないかと思います。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　あまり大きく「健康」と言っても何か個別にないと話ができないのではないでしょうか。

**≪部会員≫**

　私も今やっている事業の中で、１年間でテーマを１２回に分けているのですよ。

**≪部会長≫**

　１年ごとに変えていくということですか。

**≪部会員≫**

　毎月変えています。例えば今月だったら「アレルギーと体のしくみ」。来月だったら「熱中症と体のしくみ」というようにテーマを変えてやっています。

　すべてがリンパに関わるというのも１つあるのですが、私が特に研究しているリンパというものが体の仕組み全部に関わっているので、そういうものをテーマにして実施しています。今言われたとおり「健康」ということですと、「精神的な問題」から「痛い」、「血が出た」など色々な事があるので、１つで考案すると何かぼやけてしまいます。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　例えば、今、まちづくり部会の取組として情報発信という部分があるので、講師として講演してもらうのも情報発信の１つですので、今度、部会長・副部会長会議を開催しますが、自分の部会ではこういうことを考えてやるというものが集まった中で、まちづくり部会としてはそれに合ったことをテーマとした講演を検討するなど、そのようなことに結び付いていくのかなと思いますし、他の部会でウォーキングなどがあって、昔、色々な地区のウォーキングマップを作っているものがあります。

**≪部会員≫**

　他の部会でウォーキングの話が出ているのですか。

**≪事務局≫**

　育み部会で社会教育グループが所管していたノルディックウォーキングの話が出ていましたが、昔作ったものがあるとのお話が出てウォーキングマップを部会に配布しています。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　このウォーキングマップは、全部地区が違いまして、ウォーキングの中での自然散策や、ウォーキングする前にどのようなことをするかなどが記載されています。

**≪部会長≫**

　市内で言えば、鷲別地区で海岸線のウォーキングを毎年１０月の第１土曜日にやっています。今年で１０回目になるが、途中でノルディックウォーキングというものが出てきて、ノルディックの同好会の人が来てくれて、希望すればストックを用意していただけるので、ストックを使いながらウォーキングをしています。

　ノルディックウォーキングの団体があるので、色々なイベントの時に彼らが行って指導しているが、これはすごくいいということだけで終わっている傾向がある。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　いいことだと思うので、これは本当に実用化を図ってイベントなどで行うなど、プログラムなどを作っていくのも考えられるのではないでしょうか。

**≪部会長≫**

　ウォーキングをテーマにする部会もあるようですね。

**≪事務局≫**

　防災・環境部会の中では、防災を「健康」と結びつけるのはなかなか難しいが、避難訓練を町内会単位で実施していることから、ウォーキングしながら「健康」に結び付けられないかという話も出ています。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　ウォーキングマップに避難場所などを入れるなどの方法もあります。

**≪部会長≫**

　健康の１つにウォーキングがあって、それを普及できるとしたら、それはそれで素地は何となくありますね。それをもっと市民に理解してもらい、「登別」といえば「ウォーキング」というくらいになれば、それは１つの活動テーマにはなっていきます。それを普及するためにはどうすればいいかというのは、委員の言うリンパとウォーキングというのは、関係ない訳ではないですね。

**≪部会員≫**

　関係なくはないですね。体を動かすと必ず体の中で化学反応が起きます。それを処理しなければいけないですよね。そういうものに関わっているから、関わっていないものは何もないです。

**≪事務局≫**

　歩くのは確かにいいことかもしれないという話は前回もあったと思います。ただその中で、５，０００歩歩けばいいのか、７，０００歩歩けばいいのかというのは、なかなか歩くのも時間がかかるので難しいというお話もありました。ウォーキングだけで健康になろうというのもなかなか難しいのかなと思いますので、その中で例えば食なのか、食べ方や良い食材を取り入れるなど、そういったことを組み合わせることによって初めて活かされるのかなと思うのですが。

**≪部会員≫**

　途方もない広さですね。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　何か１つだけにしないと完璧に全部色々なことをしようと思ったら難しいです。

**≪部会員≫**

　ウォーキングに対するアプローチというか、ただマップだけ作ってウォーキングをしましょうと言ってもやらないですよ。

**≪部会員≫**

　私は、教室に来ている方に何を言っているかというと、スーパーでも色々な事ができますよと提案しています。スーパーで歩き方を整えるなど、日常生活でやらないと結局はできません。私は健康とは日常生活だと思っています。イベントの運動としてやるのであれば良いと思いますが、毎日ウォーキングをラジオ体操と同じように登別市民が頑張ってやれるかと言いうと、ちょっと難しいのではないでしょうか。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　ずっと継続して日常的にやるのは難しいかもしれませんね。

**≪部会員≫**

　毎日は無理ですよね。

**≪部会員≫**

　どうしてもこうやると構えてしまうと思います。時間も必要ですし、今言われたように日々の生活の中に自然に取り入れられる形のほうが普及効果もあるし、結果として健康の促進に繋がると思います。買い物に行くなら車に乗らないで歩いて行きましょうなど、そのようなことを日々の生活に取り入れたらおのずと歩くようになる訳ですよ。毎日どうかはわからないですが、結局その積み重ねでしかない訳ですよ。ですから、そういった事例紹介を委員にしてもらったらと思います。

**≪部会員≫**

　例えば棚に自分の欲しいものが乗っているとします。この時は手を上げると思います。この手を上げるという動作は意外としないことです。でも脇の下はすごく大切な場所の１つです。女性は、乳がんの罹患率が高くなっているのと同じように、脇の下にはいいものがたくさんあるのに女性の乳がんが日本人はすごく上がっています。おかしいと思いませんかと私は良く言いますが、やはり体を動かしていないのです。

**≪事務局≫**

　人気がある商品ほど上にあったら、それをみんなが取ると運動になるかもしれないですね。

**≪部会員≫**

　例えば、豚肉、鶏肉、牛肉があって、お魚売場があります。それを１つのウォーキングのように行って、ちゃんとした歩き方で短い距離のたった数分で済むところをちょっと時間かけて歩きましょうと、そんなことでも十分な体の運動になるという話をしています。歩くといっても５，０００歩歩くとしたら大変です。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　今も散歩している方々がたくさんいますが、それを自分の体力に合わせて少し延ばすなど、ウォーキングをしながらゴミ拾いをして街をきれいにしてもらう。そのゴミ袋は無償で提供し、尚且つ１袋集めたらゴミ袋を１袋差し上げるということをやったらどうかという話も出ていました。

**≪部会員≫**

　過去にゴミ袋みたいなことはやったことがありますが、ゴミが一杯になり、その重たい袋を持って歩くのかという話になります。かといってそれをどこかに置いておく訳にもいかないですし、それでリヤカーを並走させて、溜まったらリヤカーに乗せてということをやっていたので、個人では無理だと思います。ゴミが一杯になったらどうするのだという話になると思います。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　収集日があり、毎日ではないですからね。

**≪部会員≫**

　クリーン作戦が春と秋にあり、その時だけはゴミをステーションなどに置いてもいいのですよね。だからイベント的にはいいのですよね。

**≪部会員≫**

　イベントならいいですが、日々のウォーキングなどと併設でということは、現実的に難しいのかなと思います。

**≪部会員≫**

　ウォーキングとは歩いているだけですか。歩き方など習うのですか。

**≪部会長≫**

　ノルディックウォーキングの同好会で、準備体操を含めてストックの使い方を指導しながらやっています。ただ、それは鷲別でやっている場合は参加している人の２割程度の人で、あとはフリーで歩いています。

　自分の経験から言うと、日常生活にそういうものを自然と取り入れるのがやはり継続するという意味では良いのかなと思います。あまりイベントでやるというのは続かないのかなと思いますので、委員流の健康学で日常生活にそういうことを意識して自分なりのものを取り入れて、それが知らず知らずに健康を維持することに繋がるのではないかと思います。イベント的なものは、ゴミ拾いをしながら歩くということは確かに良いことだと思いますが、それは日常的ではないですね。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　イベントはイベントでもいいですし、日常生活上で行っていくのであれば、日常生活でもいいと思います。

　まちづくり部会として、健康を日常活動という部分で狭めて、それについて考えていくという方向でもいいのかなと思います。

　今、日常生活という部分では、初めて聞きましたので、おそらく他の部会では、こういうイベント事になってくると思います。

**≪部会員≫**

　ウォーキングやノルディックなどを、防災やゴミ拾いなどの何かと兼ね併せてということですね。

**≪部会員≫**

　私は１つ良いと思うのは、例えば幌別川の土手を歩いていた時に飛来する渡り鳥などを紹介する簡単な立て看板があって、登別にもそういう景勝地とまではいかなくても、歴史的な場所にそういう読めるもの・読みたくなるものを配置することによって歩いて読んでいこうかなという気にはなるのかなと思いました。そこに行くと見られるというものが配置されたマップなどがあると、逆に自分なりにそういったコースを作り上げながら散歩のコースとして利用していただけるのかなと思います。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　マップについては、結構色々なところでも話は出ています。作って終わりというケースではダメですね。

**≪事務局≫**

　からだの仕組みの情報発信をすることも大事だなと思います。

**≪部会員≫**

病院にかかる前の予備機関的な存在で、委員がやっている体づくり広場があってもいいと思いますし、医療費の抑制にも繋がるのかなと思います。

　自分のからだの仕組みを知るきっかけというか情報を事前にわかっていれば、ある程度自分でどうしたらいいか、ここがおかしいという情報を得られると、わりと自分でも病気に対処できるのかなと思います。

**≪事務局≫**

テレビなどでもよく放送されますが、健康志向は確実に上がっていると思うので、そういった情報発信というのは大切だと思います。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　広報やパンフレットなど、定期的に情報発信していくことはできると思います。

　健康の情報発信は積み重ねが大切だと思います。１回やったくらいでは効果がないので、１年・２年・３年といった継続的な積み重ねです。

**≪部会長≫**

まずは自治推進委員会で委員の講演を聞いてみるということで進めてはどうか。

**≪部会員≫**

まちづくり部会の結論として、健康になるための前段階としてからだの仕組みを知りましょうという結論が出たと。その中でひとつの切り口として、委員で講師ができる方がいるので、基調講演などをお願いしたいというまとめでいいのではないでしょうか。

**【次回会議について】**

・部会長・副部会長会議での各部会の話を持ち寄って、今後まちづくり部会としてどうするかという話をしていく。

　※まちづくり部会としては、内容を絞って委員に講演をお願いする。

・次回までに事務局でセミナーとしてできないか協議する。

**【次回の日程】**

平成２８年７月２５日（月）１８時３０分から