**第６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９月２７日（火）　１８時３０分～

◆ 開催場所：登別市役所３階　第１会議室

◆ 出席部会員：部会長　　中原　義勝

　副部会長　渡部　雅子

部会員　　川島　雅司

　　　　　　　　　　　　 工藤　隆行

　　　　　　　　　　　　 稲葉　一彦

　　　　　　　　　　　　 松田　　毅（協働推進庁内委員会部会長）

【市民生活部次長】

◆ 欠席部会員：部会員　　山田　正幸

 田中　寛志

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、ミニ講演会みたいなことでリンパについてということのお話をしていただきました。質問もいろいろあってそれだけ興味のあるお話をしていただいたと思います。

ほかの部会の方々もぜひ続リンパの中身の話をしてもらい、人間の体ということを知ってもらいましょうということだと思うのです。私は話を聞いて、人それぞれに健康に対するあり方が、千差万別だろうなと思っていて、委員の健康学と言いますか、学問をいろんな視点から聞いた上で、それでは私は何をしましょうかということではないのかなと私なりに勝手に思っているのです。

まちづくり部会としてどういうやり方をしたらいいのかなということを、皆さんから意見を聞いて、第２弾を自治推進委員会としてやっていければと思っています。

それでお聞きしたいのはこの前聞かれた反響と言いますか、他の部会が開かれているのでその辺のお話をしていただきたいと思います。

**≪事務局≫**

開催している部会が防災・環境部会と育み部会、ぬくもり部会は開催したのですけれど、当日委員が１名しか出席できず、前回の部会にはその委員が欠席されているのでその意見は聞けませんでした。来られた委員皆さん、非常に聞きやすくわかりやすいということがかなり好評で、まちづくり部会としてもそういう声があれば後押しになるので、今はまだ自治推進委員会の総意ではないけれど、そういった形で部会長・副部会議の中でそういう話にもっていけるのかなと思います。

前回まちづくり部会で話していた中では、講演会を開催するという中で、今回以降は市民にどうやって認識してもらうかという方策を考えましょうかというお話だったかと思います。その中では、例えば各町内会を回ったらいいのではないかという話もあったのですけれど、各町内会だと95町内会あるので、そこは厳しいのかなと思うので、例えば地区で分けて３地区なのか、鷲別、幌別、登別地区で、講演という形でやっていただけるのか、２月も講演会というかそれを予定している部分があるので、そこをやりつつ、これは確約が取れていないのですけれど、広報でコラボレーションのようなことを掲載させていただいて、取り組み自体も周知しつつ講演も２月に開催したら、もっと浸透していけるのかなと思います。

前回資料でお渡ししていた委員のこの取り組みの内容で、室蘭でやっているというお話だったのですけれど、今日委員のほうに聞いたら、登別でも開催できることになったということで、「いぶりたすけ愛」（ともかな）のほうで開催するということです。

**≪部会員≫**

結局、どこいってもそうなのですけれど、質問されます。必ずこういうときはどうしたらいいかと聞かれるのです。そのときに答えを言っても体の仕組みを知っていないと、私の言っていることを不思議なことに違うように理解してしまうのです。室蘭で体の仕組みの講習会をしているから来てくださいと言うと、遠いと言われます。登別でやらないかと言われ、やらないわけではないが、需要がないからやらないだけだと言うと、それではうちでやればいいと「いぶりたすけ愛」の方に言われました。

**≪事務局≫**

登別は何月からですか。

**≪部会員≫**

11月からです。肺の仕組みから始めようかと思っています。

**≪事務局≫**

内容は室蘭も登別も同じ内容ですか。

**≪部会員≫**

そうです。でも室蘭のほうは何回か開催しているので、登別は一から肺の仕組みから始めます。

**≪庁内委員兼事務局≫**

何人くらいですか。室蘭はもうやっているのですよね。

**≪部会員≫**

室蘭はやっております。平均して６名から８名くらいです。

要は私の感性の医学ではなく、ちゃんとした医学があって、それを細かく砕いてお話をしているだけですが、筋肉の仕組みの話もそうですが、世間で言われているものとちょっと違っているのだと思うのです。先程部会長が言っていた話と少しつながるのですけれど、鍛えればいいというものではなくて、筋肉にはすごい種類があるのですよと話しても理解できないのです。だから本当に少しずつそれが浸透してくると、あそこへ行ったらちゃんとした話を聞けるよと言われるようになると、少しずつ人数が増えるのかなと思います。

あまり人数が少なすぎても、結局は質問攻めにあってしまって、話が先に進めなくなるのです。これはどこを求めるかなのです。まず、医学というのがどういうものなのかを一般的に知らしめたほうがいいのか、それとも質問形式で入ってこさせようとするのか、それによっては時間も大きく変わりますし、伝えたいことも伝えられないかもしれないということで、これはいろいろあります。

**≪部会長≫**

私も若いときに体を鍛えなければいけないということで、スポーツセンターに通い始めました。いわゆる私の体は病気知らずで、丈夫だという自負はものすごくあったのです。そこのところを委員の話を聞いて思うのは、やはり知らないと今までのように高飛車になってしまう。人間ってそういうものだと思うのです。

**≪庁内委員兼事務局≫**

スポーツ選手でもがんになりますよね。この「いぶりたすけ愛」（ともかな）が11月からというのは、今年の11月からで１年間かけて、毎月これと同じような形で。

**≪部会員≫**

午前中の部と夜の部です。

**≪部会長≫**

定員は2、30人くらいですか。

**≪部会員≫**

20人くらいでしょうか。「ゆめみ～る」でやったときは47名いました。腸内環境の話です。発酵食品もおもしろいのです。

**≪事務局≫**

私もそこで聞きましたけれども、すごくおもしろかったです。

**≪部会員≫**

腸内環境の話はおもしろいです。

**≪部会長≫**

まず「ともかな」の登別市民が、どういう反応を示すかということを見るのもいいかもしれませんね。

**≪部会員≫**

　自治推進委員会というか、部会で「ともかな」のものに加わりますか。

**≪副部会長≫**

　私たちでやるとすればどうするかということですね。「ともかな」に加わると言ったら共催か何かですか。

**≪部会員≫**

　「いぶりたすけ愛」とうちの名前は書いてありますが、まだポスターも作ったわけではなく、「いぶりたすけ愛」とやりましょうということが決まっているだけです。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　そこでポスターを作るなど、自治推進委員会で加わってもいいのではないですか。

**≪部会員≫**

　加わるというのであれば、委員が時間の中でやれる１部分をアシスタントなどとして、部会の中で役割を決めて何かを手伝うなどすれば、まちづくり部会がそういう活動を推進しているということで、背中を押していることになるのかなと思うのです。

**≪部会員≫**

　本当は1カ月単位ではなくて、私にもっと力があれば月曜日は肺の勉強、火曜日は心臓の勉強とやれば、もっとスパンは短くて済むのですね。学校形式で市民学校みたいにすればいいのですよね。最低でも１カ月に２回くらいの種目を肺と心臓までやるなど、それでも全然いいのですけれど、ただ、今はいろんな地域を回っているから、そういう環境もないし、登別市が何か提供してくれるわけでもなかったから、私が自分自身でやるのだったら、１カ月に１回で回るしかなかったというだけです。本当はもう少し市民が本当に来やすくできる体制があったほうが、それなりに認知されるようになり、来たい日に来られるわけですから、１年待たなくてもいい。本当は定期的にやっているところに好きな日に市民が来られるというほうが絶対いいわけです。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　例えばこのほかに、前回話したような３日間程度で、市の教育委員会のほうでときめき大学の単位として、位置付けしてできないですかね。

**≪事務局≫**

　ときめき大学ですので、結構ご高齢の方や婦人の方が参加するものですので、それこそ発酵食品の話などはすごく興味があるのかなと思います。

　ほかに、市の事業の中でマイプラン講座というものがあるのですけれど、市内の団体が自主的におこなう学習会に対して、講師の謝礼が出るというものです。

　例えば自治推進委員会の皆さんは、団体から出ている方がほとんどですので、団体で講座をやる場合、例えばJCで委員を講師として呼んで学習会をやる場合、その講師謝礼で市から5,000円が出ます。

自治推進委員会ですので、そこで皆さんの団体のほうにも広めていかなければだめなものですので、団体として何が出来るかと言ったときに、こういった手もあるのかなと思います。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　ただ、これは連続ではなく１回のものです。

**≪部会員≫**

　これはターゲットを決めてしまうと結局はすごく複雑になるから、まず体の仕組みに焦点をあててやっただけで、ターゲットはまったく考えていないです。ターゲットを決めて年代や男女の違いも出来るし、今子育て中の乳幼児期のお母さんたちに向けた内容もやったことがあります。

　私はサンライズ室蘭で、産前のママと産後のママの体の調整の仕方ということをやったこともあります。来た人たちはすごく喜んで帰ったのですけど、来た人数はやはり７人くらいでした。でもみんな知らなかったのです。

**≪部会長≫**

　そういうことに焦点をしぼるのであれば、市役所の子育てクループがやっているところに出向いてやっていけば、事務的に人が集まってくるわけですから。そうなると託児が必要になってきますね。

**≪部会員≫**

　単発であればだめですし、継続というものが必要かなと思います。

**≪部会員≫**

　よく言われるのが、話したあとにじゃあどうしたらいいのと言われます。この間も結局はどうしたらいいのという話にもなりました。だからいつかこういうことをやったあとに、体の動かし方はどうしたらいいかということを本来はやらなければいけないのですね。

私は、厚生労働省でもしっかりと取り組んでいるロコモティブシンドロームというものを啓発したらいいと思います。３大症候群と言われている認知症、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームという日本の３大シンドローム、です。運動器症候群です。シンドロームとは症候群ですから、メタボリックシンドロームは内蔵脂肪症候群だと知っていると思います。内臓脂肪症候群はなぜ悪いのかということは何となくわかりますよね。私が５年前に本州のほうで講演したときに、施設のところに医者たちの名前が書いてあり、ロコモティブシンドロームにならないように、知識などを備えようとやっていたのです。これからロコモティブシンドロームというのは、北海道にも入ってくるのだろうなと思っていたのですが、全然誰もやらないですね。単純に胃の話や大腸の話ということも、当然必要だという人もいるのだけれど、せっかくだったら日本の国が３大症候群になると自立した生活ができないよということを言って、一生懸命取り込もうとしているのに、北海道は動いてないのです。

でも整形外科にはポスターが貼ってあるのです。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　それは厚生労働省からくるポスターですか。

**≪部会員≫**

　そうです。だから本当にやっていないのです。北海道にしても運動器に関することは全然やっていないです。なぜやらないのかなと思います。運動器が悪くなったら、人の介護が必要になってくるのです。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　それをやるという手もあるのですね。

**≪部会員≫**

　そうですね。せっかくだったら、世の中で自立した生活ができなくならないようにするためにという定義があるのだから、健康21という日本の中の思想に入っていますから、どうせだったら登別市がそういうことをやったとしたら、ほかではやっていないことですので。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　この言葉自体初めて聞きました。

**≪部会員≫**

　具体的に言いますと、立つ、座る、寝る、起きるが人が当たり前にやっていることで、これができなくなったら、自立した生活ができないから、結局は誰かの介護を必要として、社会保障がどんどん上がっていってしまうという話です。そういうただの体の仕組みというものが、あまり知られていないのですよ。

　でも、人間の体は、骨格はいつでも再生しようと思っているので、皆さんがどうやって毎日関節を動かし、筋肉を育てるかということさえ変えるだけで、変わるのです。

**≪副部会長≫**

　これはすごくいいことですし、医療費だって下げられるのではないですか。

**≪部会員≫**

　みんなが体の仕組みということを、ある程度わかってもらわないと。

**≪部会員≫**

　講座はそれにしましょう。ロコモティブシンドローム。

**≪部会員≫**

　運動器症候群と言います。運動器とは要するに関節などです。ヘルニアも結局は関節障害なのです。腰椎は５堆ありますから、この５堆が歪むことによって、ヘルニアというものが飛び出す。それも結局は関節障害です。

**≪部会員≫**

　これはおもしろいかも知れないですね。例えば寝たきりにならないためなど。

**≪副部会長≫**

　先程の立つ、座る、寝る、起きるということが基本なのでしょう。これができなくなると、つまり人の手が必要になるわけですから、それを避けるということはすごいことなのですね。

**≪部会員≫**

　ただ歩けばいいということではなく、ここには筋肉の仕組みの話が出てくるのです。筋肉の仕組みがちゃんと理解できないとなぜ膝が痛くなったり、頸椎が痛くなったりするのかという理由もわからないのですよね。

**≪部会員≫**

　３大症候群と言われている１つがまったく聞いたことがなかったです。

**≪部会員≫**

　認知症、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームとこれが３大症候群です。最近ではメタボや認知症もすごく重要なことなのだけれど、筋肉や骨格の仕組みが変になってくると、うつ症状や閉じこもりになるなど、動けなくなるということは精神的な疾患にもつながるということで、ロコモが今すごく大事だと言われているのです。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　これは講座的でやる場合、何回でできますか。

**≪部会員≫**

　何回でも大丈夫です。要は知識だけ知らしめたいのかというところです。

　ロコモティブシンドロームはほかの自治体で取り組んでいるものではないので、いいと思います。見たことはある、聞いたことはあるといった程度です。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　新年度の取り組みとして、この講座を何回かやりたいですね。できれば、回数や組み立てを考えてほしいです。

**≪部会員≫**

　ロコモティブシンドロームと言っても、細かい話を言うと手首が回らなくなった、支えられないなど、これも結局ロコモティブシンドロームです。肩が上がらなくなったら、物が取れない。何かあったときに肩が動かなくなったら支えることもできないなど。足首が痛かったら全体を支えられないなど、全部あります。

**≪部会員≫**

　ロコモティブシンドロームという認識をもってもらいましょうという講習会だったら、いいです。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　最初に説明をして、次に肩だったら肩、膝だったら膝というふうにやっていき、自分がちょっと興味のある膝に出たいなとなったら、それに出ればいいですね。

**≪部会員≫**

　結局はロコモティブシンドロームというざっくりしたものを言いますよね。すごく大事なことですよと言いました。実際に膝をよくするためには、どういうことがあるのかねと言うとその膝のことをやる。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　最初にそれを中ホールなら中ホールでも、大勢の方にロコモティブシンドロームということをやって、そのあと、個々については次に日程で講座がありますから、もしよろしかったら来てくださいと周知すればいいのです。

**≪部会員≫**

　ロコモティブシンドロームの話をすればいいのですよね。メタボリックシンドロームの話も一緒に交えながらですね。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　そこで質問がきたときには、当然講演をやると言ったら皆さんにお手伝いで来てもらい、そこで部会長が司会やるかもしれないので、その辺については、続きは後日別の会場のものに来てくださいということで、進行していくという形ですね。

　それともう１つ、先程職員から話したもし広報を活用できれば、そんなに多くないですけれど、コラボしてコラムの特集も考えられるのかなと思います。

**≪事務局≫**

　事前に出しておけば取れるかもしれないですけれど、今は年計画がスタートしているので無理だと思います。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　最終的に市のほうの健康推進でやっている事業ともちょっと企画、重複するような部分であれば、そちらのほうにもっていくようなこともあるかと思いますので、その辺は調整させていただきたいと思います。

**≪部会長≫**

　とりあえず10月の部会で決めてからですね。

**≪事務局≫**

　間に１回部会長・副部会長会議をはさみます。委員長から今の各部会の状況報告をやりたいと言っていました。部会長・副部会長会議では途中経過をお伝えします。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　来年度の取り組みとしては、基本的にロコモティブシンドロームの講演会を３地区で行い、そのほかに５回くらい、５つの部位の講座を組むという形ですか。

**≪部会員≫**

　５つの部位ということですか。首、肩、腰、それから膝、それと股関節ですか。首と肩は一緒ですね。次が腰で、実は股関節は腰なのです。それと、膝、ふくらはぎ、足首で、足がつるみたいなところにいったらいいですね。３回でいいですね。

**≪庁内委員兼事務局≫**

　来年も再来年もあるかもしれないので、その続きはNPO法人でやってもらうこともあるかもしれないです。

**≪副部会長≫**

　これを10年やったら、本当に医療費が下がるかもしれないですね。

**≪部会員≫**

　下がると思います。きょうも函館でやってきましたけれど、やっぱりみなさん知らないことだらけなのです。

**≪部会長≫**

　これはまちづくり部会としての事業でやるということですか。

**≪事務局≫**

　ローリングにあげる中では、自治推進委員会事業としての取り組みで健康というものがあって、その事業の取り組みとして、今回のこういうまちづくり部会では、この事業だという書き方になって、実際おこなうのはやはり自治推進委員会事業になるか、市になるかです。

**【次回会議について】**

　・事務局で取組案を作成し、部会で確認する。

　１０月１８日（火）１８時３０分

→急遽部会長、副部会長が欠席となったため、１１月９日（水）に変更。