

(仮称)岡崎げんき館市民フォーラム

- 開催記録 -

平成18年3月7日

(仮称)岡崎げんき館市民会議

(1) 市民フォーラムの概要

テーマ

健康づくりはげんき館から（「健康の自己管理」糖尿病など生活習慣病にならないために）

目標

げんき館がどんな場所になるのかを知ってもらう。

中高年齢層（40～64歳）の健康づくりを実践している人を増やす。

日時、場所

日時：平成18年2月18日（土）PM1:30～4:30

場所：若宮庁舎3階大会議室

開催内容

項目	時間	開催内容
1) 開会あいさつ	5分	・ 岡崎市健康づくり拠点整備室の三上室長が開会のあいさつをした。
2) 市民会議活動報告	25分	・ 市民会議の平成17年度の活動について、市民会議全般及び保健サポート部会（荒井）、運動サポート部会（竹野）、栄養サポート部会（小島）、子どもサポート部会（倉橋）、市民交流・生涯学習部会（渡辺）の順で報告した。
3) 基調講演	60分	・ 「きょうからはじめる糖尿病予防」をテーマに、あいち健康プラザ健康開発監の津下一代先生に講演していただいた。
4) PFI事業の提案概要	10分	・ 岡崎市健康づくり拠点整備室の竹内班長より、PFI事業の提案概要について報告された。
5) パネルディスカッション	40分	・ 「みんな げんきか～ん？（げんき館の役割とは）」をテーマに、4人のパネラーで、パネルディスカッションを行った。 パネラー：市民会議代表 / 荒井俊裕 健康づくりの実践者 / 近藤恵子 行政代表 / 金森隆 あいち健康プラザ / 津下一代 コーディネーター：久我正
6) 意見交換会	30分	・ 一般参加者とパネラーとで、げんき館の役割についての意見交換を行った。
7) 閉会あいさつ	5分	・ 市民会議副代表の幾田氏が閉会のあいさつをした。
司会		・ 市民会議保健サポート部会副リーダー 竹本氏

展示・関連イベント

- ・ げんき館PFI事業提案のパネル展示
- ・ 市民会議PRのパネル展示及びリーフレット、げんきはっしんの配布
- ・ おもちゃ図書館PRのパネル展示及びチラシ配布
- ・ 参加者アンケート

(2) 参加者数

参加者数は、動員計画の 120 名に対し、107 名であった。市民会議のメンバーの出席がやや少なかった。

	所 属	人 数		備 考
		計 画	実 績	
スタッフ	岡崎市	5 名	5 名	健康づくり拠点整備室
	ランドブレイン	4 名	4 名	市民会議担当者
	市民会議	10 名	10 名	スタッフ（リーダー、副リーダー）
来賓、 ゲスト	講演者	1 名	1 名	津下先生
	専門員	1 名	1 名	久我先生
参加者	市民会議	54 名	30 名	スタッフを除く全員で、アドバイザー やサポーターを含む
	岡崎市	15 名	21 名	
	一般市民等	30 名	35 名	関係団体、一般市民、市議会議員
合 計		120 名	107 名	

(3) C A T V 放映、取材等

C A T V チャンネルミックス

C A T V チャンネルミックスが市民フォーラムの開催について撮影し、2 / 20 に放映された。

オカザキヘッドラインニュース（西三河のコミュニティサイト <http://headline-news.jp>）

西三河地域のコミュニティサイトである「OKAZAKI HEADLINE NEWS」に市民フォーラムの開催が掲載された。

(4) 開催記録

開会あいさつ

（岡崎市健康づくり拠点整備室：三上室長）

本日のフォーラムは、市民会議の皆様から一年間の活動報告や提案の発表をいただくものです。本市においては、市民主導のもと、市民参加や市民協働の行政運営を目指しています。（仮称）岡崎げんき館は、平成 20 年 3 月の開館に向け、現在、運営などについてワークショップがされており、専門部会や運営委員会などで、活気あふれる意見が多く出されています。これも市民の皆様の本事業に真剣に取り組んでいこうという姿勢の表れだと思います。また、本日は、あいち健康プラザ開発監の津下一代様に基調講演をお願いしています。最後に、この場をお借りしまして、一年間ご活躍いただきました市民会議のメンバーの皆様にお礼申し上げます。

市民会議活動報告

1) 市民会議全般及び保健サポート部会

(保健サポート部会：荒井)

(仮称)岡崎げんき館市民会議の保健サポート部会に所属している荒井と申します。本業は歯科医師で、岡崎歯科医師会に所属しております。全体の市民会議の活動報告をさせていただきます。(仮称)岡崎げんき館は、PFIという民間事業者によって運営される事業ですが、岡崎市(行政)とPFI事業者、そして何よりも市民が主役であることを認識していただいた上で、いろいろと意見を出し合ってきたことを報告させていただきます。

市民会議は、市・事業者との協働により、市民の健康づくり子どもの健全育成を推進していくことを目的としています。

市民会議は、平成15年度に市民ワークショップとして、市の呼びかけでスタートしました。平成16年度に多少の組み替えがあり、今年度は、「保健サポート部会」、「運動サポート部会」、「栄養サポート部会」、「子どもサポート部会」、「市民交流・生涯学習部会」の5つの部会に分かれて会議を行ってきました。専門部会のリーダー、副リーダーによる運営委員会、そして全体会議を行ってきました。

ここから、各部会の活動報告に移らせていただきます。

保健サポート部会の今年度の活動目標は、げんき館における保健サポート部会と保健所の役割の明確化、年間テーマに基づくプロジェクトの提案、三師会(医師会、歯科医師会、薬剤師会)がげんき館で取り組むこと、市民・市・事業者による運営体制について検討しました。

保健所に期待することは、民間事業者と協力しあって、いろいろな施策・事業を推進するコーディネーター役となってほしい。また、これまでと同様に健康づくりの情報発信ときっかけづくりも必要だと思えます。

糖尿病予防に関する岡崎市版のプログラムを提案しようと、市民が参加しやすく続けられるようなプログラムを考えてきました。

市民・市・民間事業者の3者によるプロジェクトをはじめ、三師会による相談窓口の開設、医師会・歯科医師会・薬剤師会で個々に行っていることを一元化しながら岡崎げんき館でもやっていきたい。

市民会議、市、SPCによる協働体制として運営協議会を立ち上げて、いろいろな企画を立ち上げ、場合によってはプロジェクトチームを作って、げんき館でのプログラムをつくっていきたくて考えています。

次年度は、三師会、保健所、SPCが連携して取り組む事業の共通認識を持つことを目標にしました。具体的には、糖尿病予防教室などを練り上げていきたくて考えています。また、健康講座の一元化、健康づくりの情報収集・整理などもしていきたいと考えています。

2) 運動サポート部会

(運動サポート部会：竹野)

これまでの課題として、「情報の共有化」、「市民への健康づくりリーダーの周知」、「リーダーの意識の向上」の3点をあげ、今年度の活動目標を組織づくりとし、様々な活動を行った。

主な活動として、「健康づくり講座」を5回講座で開催した。あいち健康プラザに体力チェッ

クの協力をいただき、そのデータをもとに運動指導を行った。

また、リーダーの資質の向上のため、介護予防研修会、今年度の事業報告と意見交換、オリジナル体操の土台づくりなどを行った。

連携・協働事業としては、食改さんと共同で「地域ふれあい健康教室」を実施した。今後は、食事と運動をあわせた活動も広げていきたいと考えている。

岡崎市保健所主催の健康フェスティバルでは、体組成測定器を使って筋肉量を測り、それをもとに運動指導をした。また、ゆめの貯筋体操のデモンストレーションも行った。今後は、さらに保健所との関係を密にした活動を展開していきたい。

成果と今後の課題として、現在22名のメンバーになったが、いろいろな形で貢献するためには、人材確保が必要だと考えている。組織の強化と人材育成を来年度の活動方針の重点にあげ、他のサポート部会と連携して実験的活動を行いながら、運動サポート部会の活動に取り組んでいきたい。

3) 栄養サポート部会

(栄養サポート部会：小島)

今年度、栄養サポート部会では、市民への栄養サービスのあり方、げんき館における運営体制について検討してきた。

栄養ステーションの活動としては、栄のオアシス21で行われている愛知県栄養士会の取り組みを視察した。栄養相談者は幅広い年齢層でリピーターも多いことなど、大変興味深い話を聞くことができた。

栄養サポート体制を検討するため、岡崎栄養士会にアンケートを実施し、協力体制などを把握した。

また、氾濫している栄養情報の中から、各種情報のメリット・デメリットなどを整理し、的確な情報の伝達方法について検討した。

今後は、具体的なプログラムづくり、栄養ステーションの検討、栄養情報の具体的な内容についての検討などをしていく。

4) 子どもサポート部会

(子どもサポート部会：倉橋)

子どもサポート部会では、げんき広場の運営、気になる子どものサポートセンターの検討、おもちゃ図書館事業の提案を行った。

この部会の役割は、岡崎げんき館での子ども育成支援事業に関する運営に参画していくことにある。

子ども育成支援全般に関しては、総合的な相談窓口の設置、専門のコーディネーターの選任による相談支援、子どもサポートのネットワークづくりなどに、重点的に取り組むことを提言している。

げんき広場での具体的な事業としては、子ども育成支援の総合相談窓口事業、オープンカレッジ事業、おもちゃ図書館事業の3つの事業を新しく提案している。

げんき広場事業の1つとして、子どもたちが、げんき広場で楽しく遊べるように、岡崎女子

短期大学の学生が中心となって、げんきカレンダーを提案している。

おもちゃ図書館は、障害のある子どもたちが、おもちゃを通じて社会的な行動にも対応できるようサポートする活動で、現在、ボランティア団体きららが太陽の城で運営している。岡崎げんき館開館後のおもちゃ図書館事業については、げんき広場事業の一環として、「みんな遊びにおいでよ」をテーマに、子どもの成長に合わせた活動、交流活動の拡大、市との協働事業の促進、不安を持つ親への支援などの役割を果たしていくため、施設の有効利用、活動支援、事業のメニュー化、運営体制づくりを提案している。

気になる子どものサポートセンターについては、専門性が高いことから、医師会、保健所、児童家庭課などによる専門会議を設置し、げんき館での開設に向けて、サポートセンターの役割、機能、運営体制について検討をはじめた。将来的には、療育施設の整備についても提案したい。

平成 18 年度は、心の健康づくりを考えるとともに、今年度提案した事業や仕組みについての具体化に向けて取り組みたい。

5) 市民交流・生涯学習部会

(市民交流・生涯学習部会：渡辺)

市民交流・生涯学習部会は、ウオーキング協会、商店街、公募市民で構成している。

楽しみのあるげんき館にするため、にぎわい創出、生涯学習などについて検討・提案してきた。

昨年の 4 月 3 日には、若宮庁舎を借りて第 1 回岡崎げんきまつり開催した。来場者目標 3,000 人を掲げていたが、4,242 人の来場をいただいた。

平成 18 年度も 4 月 16 日に、岡崎げんき館を広く PR するため、第 2 回岡崎げんきまつりを開催する。そこでは、提案事業を検証するとともに、市民との交流や各部会間の交流を図りたい。

また、広く市民に岡崎げんき館を知ってもらうため、11月の健康フェスティバルに参加し、市民会議として PR 活動を行った。なごみんの文化祭でも PR を行った。

生涯学習についても検討し、心のケア、世代間交流、育児支援などの提案が出された。

基調講演

「きょうからはじめる糖尿病予防」 あいち健康プラザ 健康開発監 津下一代氏

あいち健康プラザの津下と申します。本日は、糖尿病予防の話をしたと思います。糖尿病予防とは、糖尿病だけを予防すればよいものではなく、生活習慣や考え方などを考える一つの材料になると思います。また、市民会議の皆さんは、岡崎げんき館に向けて活発に活動しているようですが、今日の話が活動のヒントになればと思います。

あいち健康プラザは、300 億円をかけて愛知県が設立したものです。これをつくったのは失敗だったと言われないうちに、私たちは駆け回って仕事をしているところです。私が講演する

時には必ずこの資料をもって出歩いています。これらを通して、生活習慣病予防、健康づくり、介護予防などの活動をしているあいち健康プラザを全国にPRし、愛知県は県民の健康を考えている県だとPRしています。(仮称)岡崎げんき館もこのようなかたちで、いろいろな発信がされていくのではないかと思います。

糖尿病患者が増えていることは皆さんご存知だと思います。糖尿病は、昔は少ない病気でしたが、平成14年調査で1,620万人(およそ成人の6人に1人)が糖尿病又は糖尿病予備軍という状態です。血糖値が少し高いのは基本的には問題ありませんが、症状もないし、まあいいやと思っていると合併症が出てきて、後になって大変になるところが、糖尿病の一番怖いところかも知れません。

日本で“長寿”というと、長野県、沖縄県をイメージすると思います。長野県は延びてきていますが、沖縄県は昭和56年くらいから延び悩んでいます。全国ランキングをみると、沖縄県は昭和60年頃までは1位、平成7年までは4位でしたが、平成12年には26位になりました。沖縄県は、「健康長寿」を売りにしているので、このままでは死活問題だと、糖尿病予防の研究や市民グループが自分たちの沖縄を守る活動をしています。この沖縄県のランキングが下がったことに着目したいと思います。沖縄県は、35歳~44歳の死亡率が全国で最も高い県です。沖縄県の寿命が下がったのは、お年寄りが早死にするようになったのではなく、40代、50代の心臓病、糖尿病が増えてきたためです。そして、生活習慣病が急増したために、国民保険が破綻しかかりました。保険料を上げると払えない人がでてくるので、市の財政が逼迫しているということです。このように生活習慣病が増えてくると本人が辛い思いをするだけでなく、まちの財政にも関わってくる大きな問題になっています。

病院で仕事をしていたときに、失明になる方や視力障害になる方をたくさん見てきました。早めに見つければ、失明にならないものもついついほっておいて手遅れになる方もたくさんいました。今はレーザー治療が出てきたので失明者は増えていません。一方、透析の患者は増えています。昔はお金持ちしか透析できませんでしたが、今は公的負担になっているので、安心して透析できますが、透析患者がこれだけ増えてしまうと大変です。目の病気や腎臓病は、糖尿病特有の合併症ですが、心臓の血管が詰まってくることが糖尿病では多いです。

脳梗塞は、糖尿病でない人に対して糖尿病の人は3~4倍起こりやすくなります。予備軍でも少し起こりやすくなります。介護が必要になった原因の第1位は脳卒中です。そういうことから考えても、高齢期を元気に過ごしていただくためにも生活習慣病の予防をしっかりと、脳卒中の予防につなげていただきたいと思います。

要介護状態(日常生活の不都合等)は、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病の合併症などが原因であることが多いです。生活習慣病(糖尿病、高血圧症、高脂血症等)が結びついて、糖尿病の合併症をひき起こすわけですが、生活習慣病の前に予備軍があり、その前に生活習慣の乱れがあります。生活習慣を悪くしないようにすることで、予備軍にならないようにする。又は予備軍になったら生活習慣を見直して糖尿病にならないようにする「1次予防」は、みなさんにやっていただきたいと思います。糖尿病になったら良くすればいいというのが「2次予防」です。良くする方法はいくらでもあります。「3次予防」は、糖尿病としてはかなり進んでしまっても合併症を防ぐことです。予防はいつからでもはじめられますが、早くからはじめたほうが良いと思います。

昔は、糖尿病は、血糖値が180くらいにならないと見つからなかったもので、見つかったときには合併症が進んでいることが多くありました。皆さんは検診を受けていますか。血糖値を測ったりすることで、尿に糖がおりる前に糖尿病をつかまえることができます。今の診断基準では血糖値126以上が2回でると糖尿病と診断します。血糖値110を超えると予備軍と診断します。既にコントロールが悪くなった160~180で、体がだるい、口が渴いたなどの症状ははじめて出ます。ここまでほっておくと、糖尿病が見つかるのと一緒に他の合併症が見つかります。何故、126から糖尿病と診断されるかというと、今は症状がなくても、10年先を見た診断になっているからです。10年~30年後に、合併症で辛い思いをすることを考えると、早めに良くしておいた方がいいからです。

ブドウ糖負荷テストを行うとおもしろいことが分かります。通常は、すい臓から出るインスリンで糖が下がり、空腹時で血糖値100前後におさまります。正常の人は、血糖値が上がるとすぐにインスリンがでてきて血糖値を下げます。予備軍の人はどうかというと、予備軍の人でも結構インスリンが出ます。インスリンが多く出ることは良いことのように思われるかもしれませんが、予備軍の人や太っている人は、インスリンが出すぎていることが多いです。食事をして、血糖値が上がるとすい臓からインスリンが出て、インスリンの働きでブドウ糖が肝臓、筋肉、脂肪に取り込まれます。ところが運動不足の人や太っている人は、インスリンが出ていても糖を取り込めない体になっています。これが生活習慣病です。運動すると血糖値が下がる、運動すると糖尿病の予防になるといわれますが、これは筋肉が収縮すると、まるでインスリンが働いているかのように血糖値を下げてくれるからです。運動をしているとインスリンの効き目が2倍、3倍になります。運動することによって、よりインスリンが効いて糖が下がりやすい体をつくることができます。

肥満度が上がるほど血糖値の平均値は上がります。特に内臓脂肪型肥満の人が糖尿病になりやすいです。これがメタボリックシンドロームの考え方です。食べて、飲んで、運動しないと、脂肪の細胞に貯蔵エネルギーとして中性脂肪が貯まって、脂肪が大きくなります。その脂肪の細胞を輪切りにすると、糖尿病を起こしやすくする物質や血圧を上げる物質、血栓をつくる物質がたくさん出てきます。内臓脂肪が増えてくると、糖尿病になる、血圧が上がる、コレステロールが上がる、脳梗塞を起こしやすくなるなど、いろいろな病気が重なって出てきますので、内臓脂肪が一番の原因と言えるのです。糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満を「死の四重奏」といいますが、これらが揃うと心筋梗塞や脳卒中が起こりやすくなります。この第一バイオリンが内臓脂肪型肥満です。内臓脂肪が貯まってくると他の病気を引き起こしやすくなります。

ウエスト周り（息を吐いた状態で、おへその高さで）が、男性85cm以上、女性90cm以上で、他のデータ（脂質、血圧、血糖値）が異常な場合にメタボリックシンドロームといわれます。何故、ウエスト周りを診断基準の一つにするかというと、ウエストを細くするだけで、他のデータが良くなる人が多いからです。男性のほぼ半分は、これにひっかかります。ウエスト85cm以上の方は、検査値に異常がでたら、おなかの脂肪を燃やしてください。生活習慣病の一番基にあるのは、内臓脂肪型肥満ですが、その原因となる食べ過ぎ、運動不足を変えていくことで、かなり予防できるということです。

私はやせているのに、糖尿病、高脂血症という人もいます。体質的なこと、遺伝、飲酒など、他の原因もあるので、食べ過ぎ、運動不足だけが原因とはいえませんが、今の日本人の糖尿病

の8割が内臓脂肪型肥満から説明できます。特に、40歳代、50歳代の若い世代の糖尿病の原因は内臓脂肪型肥満です。

体質的に糖尿病になりやすい人もいれば、生活習慣が相当悪くて糖尿病になる人もいます。糖尿病は生活習慣病というと、「生活習慣が悪い人＝糖尿病」と思われるかもしれませんが、そうではありません。個人差がすごくあることだけは覚えておいてください。人によって違いはありますが、その人にとって生活習慣を良くした方がいいことは確かです。これからは、遺伝子にあわせた生活習慣の改善をしていこうといった動きもありますが、遺伝子を調べるにはお金がかかります。それよりも法事に行って、親戚が何の病気だったか聞いたりして、その病気には十分気を付けてもらうほうが安上がりで、コミュニケーションもとれていいと思います。

体質の上に、過食、運動、肥満、ストレスなどいろいろな要因がありますが、直せるものと直せないものがあります。過食、運動不足などの環境要因は、自分の努力やちょっとした工夫で変えられる部分ですので、良くしたいところです。

肉や魚がない食事では不満な人が多いと思いますが、昭和初期の農村部ではこのような食事が当たり前でした。個人の生活習慣を変えるとといっても、社会の影響はすごく大きいです。昭和初期は皆このような食事をしていたので、これが当たり前でした。今の食事に慣れている人は今の食事が当たり前になっています。よく、油を取り過ぎていませんかということ、そんなに油取っていませんと言われるますが、自分の周りと比べたり、普段の生活と比べたりして、そんなに取っていないと言っているだけかもしれません。高度経済成長とともに糖尿病が増えました。今、中国で糖尿病が増えています。お酒の消費量も昔に比べて増えています。昭和30年代には、自転車通勤をしている人も多かったと思います。自動車の保有台数が増えるとともに、歩かない生活になってきました。皆さんは、徒歩15分のところに買物に行くのに、歩いて買物に行きますか？

例えば、検診で糖尿病予備軍に該当した人に、体重を減らしてもらったりします。それは、私たちが研究したデータですが、2kg～3kg体重を落とすことで糖尿病になりにくくなるからです。普通、3年で予備軍の20%が糖尿病になります。しかし、生活習慣を振り返って、改善してもらうことで6割が糖尿病にならずにすむのです。一つは脂肪を減らすこと、もう一つは運動することですが、運動は1週間で150分が目安です。5日間30分の運動でもいいですし、2日間60分の運動と毎日10分の運動の組み合わせでもいいと思います。

食事、運動、ストレスなど、いろいろなことを見直すと糖尿病は予防できます。あいち健康プラザでは、健康度評価を行っています。検診を自分の健康を考える日と位置づけ、検診の結果をみて、この一年間の生活習慣はどうだったか振り返り、実際に生活習慣を見直して行動し、また確かめてみるようにします。

検査データを見ると、異常か正常かを意識すると思いますが、血糖値が異常でなくても右肩上がりになっていないかを注意して見るのが大事です。自分の健康診断の結果をグラフにしてみるとおもしろいと思います。体重が増えたときには、必ずいろいろなデータに異常が出ていると思います。逆に体重を減らすと、中性脂肪や尿酸値が下がるのを分かっているだけだと思います。

食事は、活動に必要な分だけ食べてください。食べ過ぎると体に溜め込むだけで、体に負担をかけてしまいます。かといって、栄養バランスを崩すようなダイエットはしないでください。

あいち健康プラザにカフェテリア方式のレストランがあり、そこで487人に調査をしました。今日何を食べましたか？今日の食事についてどう思いますか？という調査をしました。6割の人が脂肪を取り過ぎていましたが、その人たちに、脂肪を取り過ぎたと思いますか？と聞くと、取り過ぎ（28%）、ちょうどいい（50%）、控えめだった（11%）という答えでした。標準量がずれてきているということです。これは体験などで修正することが必要です。このようなことから、栄養士に見てもらおうバイキング実習などを行っています。食事は、量を減らして1週間目は、おなか空いたと感じますが、2週間目になると慣れてきます。いつも食べ過ぎていと満腹感が感じにくくなります。また、早食いは肥満につながりますので、野菜をしっかり食べると良いでしょう。テレビを見ながらみかんやお菓子を気が付かないうちに食べてしまうことも太りやすくなる原因です。

スポーツ選手は、体を多少犠牲にしても厳しいトレーニングをします。しかし、糖尿病予防の運動や生活習慣病予防の運動は、脂肪を燃やすことが大切です。あまり強い運動では、脂肪が燃えないので、有酸素運動で気持ちいいと感じるくらいが、一番血糖値が下がります。がんばりすぎると血糖値が上がってしまいます。普段、運動していなかった50歳～60歳の人が、奥さんと一緒に歩くようになったら、会話もはずんでいいと言っていました。快適に運動していることが分かります。単に健康のために運動するのは長続きするのが難しいですし、意志が強くなければなりません。しかし、家族ぐるみや町ぐるみで一緒に歩く人がいる楽しい時間が過ごせるのは長続きする一つの方法だと思います。糖尿病予備軍の人などは、まず、自分の好きな運動をしていいと思います。今まであまり運動したことがない人は、ウォーキングからはじめるといいと思いますが、ウォーキングもいい加減に歩くと膝を痛めます。姿勢や着地の仕方などを教えてもらいながら歩くと安全にできると思います。ウォーキングは、徐々に距離を増やして、くつ、歩き方に気をつければ安全にできる運動です。まず、1000歩（10分）から歩いてみて、膝の調子をみるといいと思います。そして、水分をしっかり取ること、寒いときにはしっかり着て、熱くなたら少しずつ脱ぐといいでしょう。

運動をすると、どのくらい良いことがあるか。運動を全くしない人が脳卒中を起こす割合を1とすると、週に2時間くらい運動する人は0.42になります。1日20分～30分の運動習慣が脳血管疾患の予防効果につながると報告されています。

糖尿病の人がいて、薬を出さなければしょうがないかと思っていましたが、糖尿病の人に生活習慣を聞くと、「運動もしていなければ、食事何も気をつけていないのでやるのがいっぱいある」と言ったので、じゃあやりましょうということで、3ヵ月後に結果をみると、血糖値が下がりました。皆が皆このような結果になるわけではなく、普段から気をつけている人はここまでは下がりませんが、この人は普段何もやっていなかったで、これだけの効果が出たということです。ただし、この人にとってこの生活がとても無理をしてやっているとなると、血糖値は戻ってしまう可能性もあります。逆に、運動することが、日常的になったら糖尿病には戻らないと思います。新しい生活習慣に変化するといいと思います。我慢したり、やらなければいけないからやるのではなく、運動しないと気持ちが悪いくらいになるといいと思います。

1kgの脂肪は、このくらいです。お肉屋さんで脂身1kgくださいと言ってみてください。驚かれます。脂肪は、ジワジワ燃焼します。先日も20人の教室があって、「3kg落ちましたね」と言いながら3kgの脂身を渡すと、おなかに巻きつけて「こんなに減ったの？」と言

っていました。ウエスト周りが1 cm 小さくなったり、体重が1 kg減ったりするだけで構いません。ダイエットをして10 kgも減らしてしまうと筋肉や骨をやられてしまいます。脂肪は、ジワジワと燃やしてあげてください。

運動、食事、あなたのやる気はどこにありますか。運動をしないと気持ちが悪いくらい生活の一部になっている人は、それを続けていただきたいと思います。ただし、やりすぎて体を痛めないように注意してください。検査値に異常があって、運動を始めたところ、意識的にやっている人は、それが楽しくなって普通になるといいと思います。運動したりしなかったり、やる気はあるが長続きしていない人は、岡崎げんき館ができると皆さんもっと運動しやすくなるのではないかと思います。仲間がいない、外に出づらいなど、なかなか運動できない人も岡崎げんき館が楽しみですね。一緒に運動する仲間がいる、こうすれば楽に出来る、楽しいというのが分かるようになると思います。

生活習慣を良くしようという行動が起きるときには、例えば、運動したことのメリットを感じられる、運動の辛さが減る、行動のきっかけとなる応援団がいる等によって、行動が定着していくと思います。

今、糖尿病の方で、ヘモグロビンA1cが9.4%だと、悪いコントロールでいるよりも7%に下げることによって合併症を4分の1に減らすことができます。放置するのは損です。1%減らすだけでも合併症が半分になります。より良いコントロールをすることは、5年度、10年後の合併症の状態を確実に変えますので、放置されている方がいましたら治療に結び付けてほしいと思います。糖尿病で、血圧コントロールを良くすることで、脳卒中は約半分に減らすことができます。

生活の充実感、周りのサポート、十分な知識があって不安がない、何をすべきか分かっていることはとても大事です。何のために糖尿病予防をするか。やはり、自分の人生が豊かになるためにするのだと思います。血糖値を下げることで、血管の状態を若く保ち、5年後、10年後の人生が変わってきます。

検診結果から本人にどのような行動をするとよいか働きかけることを“ハイリスク・ストラテジー”といいます。食事も運動も環境がその人の生活習慣を決めていることが多いので、環境に対して働きかけるのも大事なことだと思います。岡崎げんき館ができて皆が健康について考える、運動しやすいまち、社会通念、自分たちの健康は自分たちで守る考え方が普及すると個人の生活習慣を改善しやすくなると思います。そのお手伝い出来るのが、健康づくりリーダーさんだと思います。あいち健康プラザでは、健康づくりリーダーバンクの登録研修会を行っておりますが、10日間しっかりと勉強していただいて、地域での健康づくりグループや運動の推進にがんばっていただいています。

あいち健康プラザは、施設の中で、健康度評価、教室、運動実践を行っていますが、施設中の活動だけで終わっては、プラザ周辺の住民が主に利用するだけで、県民全体の健康づくりにはつながらないと思います。私たちは、プラザで得たノウハウを基に、県に対してこういった事業をやっていくといいのではないかと提案したり、地域の保健所や市町村のいろいろな事業と関わりを持って県民の健康づくりのお手伝いをしたり、専門家の養成、医療機関との連携、職場（働き盛りの人）へのアプローチなど、外に出ていくことも含めて、いろいろな仕事をしています。その中で核になるのがプラザであり、プラザで活動した中身を持ってこのよ

うな活動ができていますので、岡崎げんき館もその中でいろいろな活動がされて、それが市民全体に波及する仕組みが考えられていくと思います。

楽しくなければ続かないという話をしましたが、良い生活習慣を身に付けるには、達成感や快適さを実感できるプログラムづくりがあり、そんな岡崎げんき館であるといいと思います。

まずは、生活習慣（運動、食事、禁煙）が大事ですが、病気になってしまったら医療の助けを受けて健康を維持することが大切です。

最後に、厚生労働省のスローガン『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 5にクスリ！』を皆さんで言いましょう。これで糖尿病予防がばっちりできると思います。ありがとうございました。

P F I 事業の提案概要

（岡崎市健康づくり拠点整備室：竹内班長）

- ・ 概要。

パネルディスカッション、意見交換会

（進行役：久我）

- ・ げんき館の役割について、何を望むか、どうしたいかを中心にパネルディスカッションと意見交換会を進めたい。それでは、荒井先生からお願いします。

（市民会議代表：荒井）

- ・ 私は、平成15年度からこの会議に参加している。（仮称）岡崎げんき館は、「健康・交流・にぎわい」がテーマになっている。たくさんの方が集まる拠点になるので、周辺を含めて地域全体が活性化しないと意味がないと思う。いろいろなプログラムは、市民会議の各部会が考えており、SPCも考えている。しかし、何より、この地域が賑わうことが大切。4月には第2回岡崎げんきまつりを開催するが、このような単発的なイベントだけでなく、日常的に皆さんがお祭りのような感覚を持って集まれるような（仮称）岡崎げんき館になるといいと思う。
- ・ また、健康な人もそうでない人も気軽に楽しめ、交流できる（仮称）岡崎げんき館になるといいと思う。
- ・ 人を集めるためには、集める方法を考えなければならない。幼・保育園児や小中学生等のことも考えて、バス等の利用しやすい仕組みをつくり、集まりやすいげんき館にしていきたいと思っている。こういった提案などを市民の方からも出していただき、運営協議会に反映していきたい。

（健康づくりの実践者：近藤）

- ・ 今日は、健康づくり実践者として、この席に座らせていただいている。
- ・ 「健康づくり」は、多くのことを含んでいると思う。WHOでは、「健康は、肉体的、精神的（魂）社会的に完全な良好な状態」と定義されているが、私は、自分自身の健康だけでなく、地域社会の健康も考えることが大切だと思う。

- ・ 私の健康づくりは、学生時代の部活に始まるが、その頃はあまり楽しいと感じることはなかった。子供が2歳を過ぎた頃、音楽に合わせて身体を動かす楽しさを知った。そして、愛知県健康づくりリーダーの登録研修をきっかけに、自分自身の健康づくりだけでなく、家族や近所、地域の人たちの健康づくりのお手伝いができないかと思うようになった。
- ・ 市内には、自分の健康づくりのみならず、健康づくりの促進を図りながら積極的に活動している健康づくりリーダーがたくさんいる。そこで、健康づくりの「はじめの一歩」を地域に根付かせるため、健康づくりに関心の無い人、運動嫌いの人のきっかけづくりのお手伝いが出来たらと考えて、岡崎市健康づくりリーダー連絡協議会を昨年発足した。現在は22名の会員で、岡崎市内外で健康づくりのための教室等を行っている。今後は市民のボランティアの輪を広げながら、一人ひとりにあった健康づくりの目標の設定や健康に対する相談などの活動を、皆さんと一緒に進めていきたい。
- ・ げんき館は、健康づくりに関心のない人、運動嫌いの人が健康づくりに取り組むきっかけづくりの拠点であって欲しい。そして、誰もが利用しやすく、楽しみのある場所になって欲しい。

(行政代表：金森)

- ・ 本計画は、市立岡崎病院跡地の有効活用、地域のにぎわい回復、まちづくりといった観点から検討を重ねてきた。その間、市民の方々の意見や市民会議からの提案をいただきながら計画を進めてきた。平成15年4月には、岡崎市が中核市に移行し、県の保健所が市に移管され、市が保健所を整備・運営する必要が出てきた。これらを反映しながら計画づくりを進め、基本テーマを「健康・交流・にぎわい」とし、保健衛生、健康づくり、子ども育成、市民交流の4つの複合機能を持った(仮称)岡崎げんき館とした。
- ・ PFIは、事業者から資金、ノウハウをいただきながら、施設の整備、25年にわたる施設の維持管理を行う新しい手法である。岡崎では初めての手法。提案の一部をスライドで見ただいたが、健康づくりに関する提案、にぎわいに関する提案をいただいている。これらをふまえ、市民会議の皆さんからの提案と、行政が行うべき事業の検討を重ねて、連携・協働して、新しい拠点づくりをめざしていきたい。そのことで、げんき館が市民の健康づくりの拠点、まちづくりの拠点として機能すればいいと思う。

(あいち健康プラザ：津下)

- ・ 時代は健康づくりに移ってきている。保健所と一体になるのは魅力的。生活習慣病予防は、うまい下手ではなく、自分が出来ることを見つけること。やろうと思ったことを行動できる拠点になることを期待している。
- ・ プラザでは、施設ができた後も5年後10年後はこんな施設にしたいと工夫している。箱が出来たあと、5年後10年後どのように育てるかは、市民の力が大きいと思う。

(市民会議代表：荒井)

- ・ 保健所の機能は重要だと思う。保健所には、健康に関するコーディネート役になってもらいたい。

(健康づくりの実践者：近藤)

- ・ 提案だけにはとどまらず、運営協議会の一部を担いたい。
- ・ げんき祭りでも他の部会や保健所と連携していろいろな活動をしていきたい。

(進行役：久我)

- ・ 保健所の方も市民会議のメンバーに入っている。核となる保健所が頑張ってもらいたいということだと思う。

(行政代表：金森)

- ・ 保健所機能を整備するにあたり、担当ワーキングも行っている。今後、今以上に詰めていきたい。

(会場：柳田)

- ・ 「保健所もげんき館に対する意欲を持ってもらえるように」と書いてあるがどういうことか。

(会場：女性)

- ・ 高齢者向けのことは考えていないか。東浦町の公園に高齢者向けの遊具が置かれることに興味をもった。そういった遊具もげんき館に設置してはどうか。

(行政代表：金森)

- ・ げんき館は、利用者に年齢制限をもっていることはない。幅広い施設にしていきたいと思っている。外の運動広場には、機能回復訓練に使っていただけるような器具があるという事業者提案がある。

(市民会議代表：荒井)

- ・ 保健所は仕事が多すぎる。お金がかかるが、健康づくりに関する予算を捻出していただき、スタッフが対応できる保健所の体制づくりをしていただきたい。

(会場：佐々木)

- ・ 調理室が抜けていたので説明してほしい。

(行政代表：金森)

- ・ 調理室はあり、活動していただけるスペースもある。

(会場：佐々木)

- ・ 食改は、保健所が市民を養成して、勉強したことを皆さんに広める活動をしている。お料理教室とは違う。活動の場ができるということで張り切っている。
- ・ 健康21プランを実践する場所として、もっと市民にげんきよく声を掛けていただけるといいと思う。

(会場：神田)

- ・ 調理実習室について、ショクイクが各学校でも上がっている。地産地消でおやつづくりをするなど、ショクイクが心配。実習室の充実について聞きたい。

(会場：横山)

- ・ 健康づくりと環境は切っても切れない。環境にも健康になってもらえるような観点が必要だと思う。げんき館の存在価値が、市民の誇りにもつながる。

(行政代表：金森)

- ・ 環境への配慮の観点も審査基準に入れた。自然エネルギーの活用も要れて審査した。そのあたりも計画のなかで明らかにしていきたい。

(進行役：久我)

- ・ 市民会議に出て提言することが次の一步につながると思う。

(あいち健康プラザ：津下)

- ・ 市民会議の熱意がすばらしいと思った。ここで活躍したいと感ずることが出来て、岡崎げんき館が、市民がつくる健康の拠点に育つことを応援したい。

(進行役：久我)

- ・ 健康づくりは先行投資である。運営するのは、関連する人々である。その人たちの意見を十分に踏まえてつくりたいとうまくいかなくなる。
- ・ 三師会をはじめ、市民会議の皆さんは努力している。これからも頑張っていたきたい。

閉会あいさつ

(市民会議：幾田)

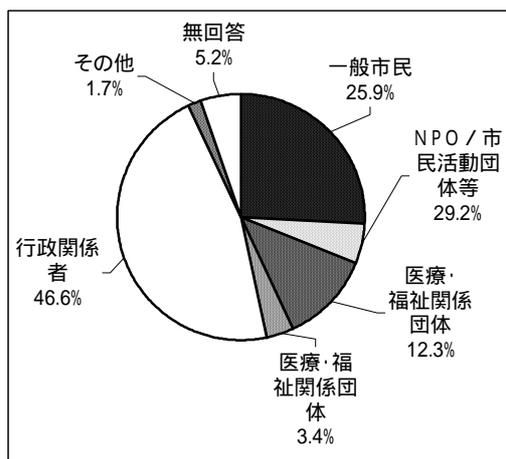
- ・ 津下先生には楽しいご講演をいただきましてありがとうございました。市民会議でも先生の話参考にした。
- ・ げんき館に行ったら楽しかったといわれるような施設になるよう、市民会議も頑張っていきたい。

(5) アンケート結果

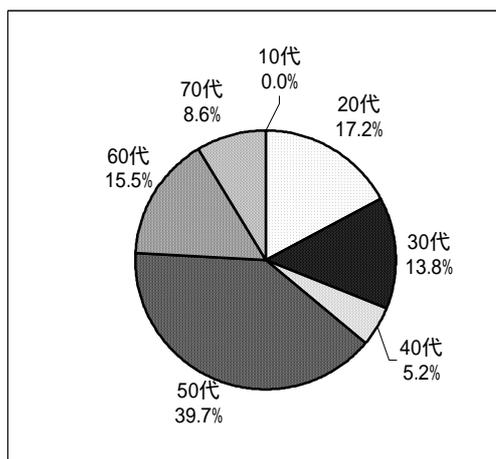
市民フォーラムの参加者 107 名（スタッフ、講演者、専門委員を除く）のうち、58 名からアンケートの回答を得ることができた。その結果は以下のとおりである。

回答者の属性

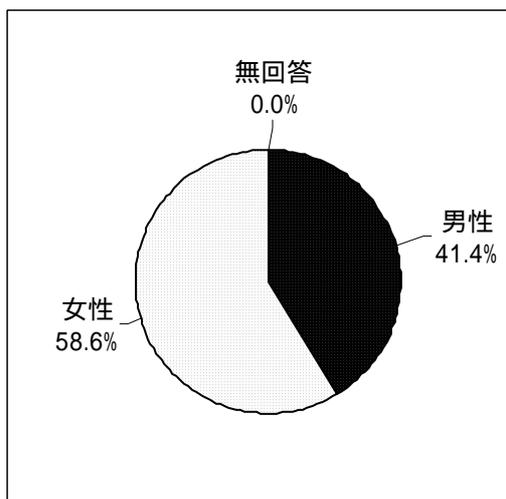
主な所属先 (Q1)



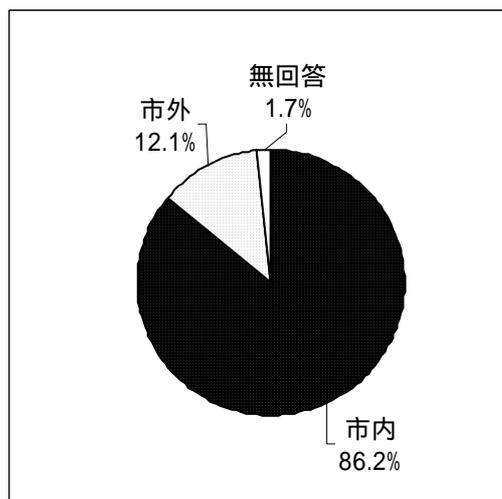
年齢 (Q2)



性別 (Q3)



居住地 (Q4)

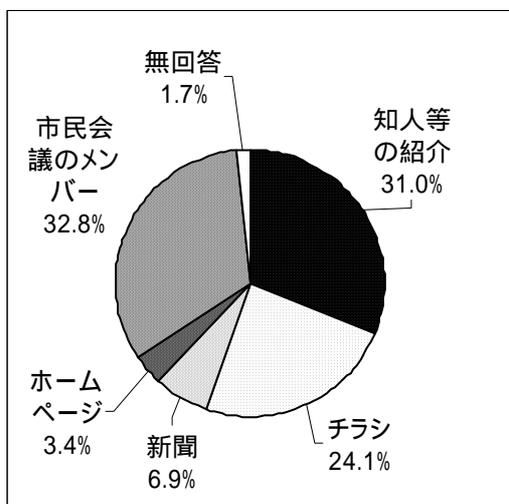


岡崎市内	若宮町	5	板屋	1	細川	1	竜美北	1
計 50	明大寺町	3	稲熊	1	松本	1	無回答	8
	大平町	3	上地	1	丸山	1		
	欠町	2	鴨田南	1	南明大寺	1		
	栄町	2	桑谷	1	袁川	1		
	中町	2	菅生	1	向山	1		
	柱町	2	戸崎	1	元欠	1		
	洞町	2	羽根	1	大和	1		
	矢作町	2	美合	1	竜泉寺	1		

岡崎市外	安城市	2
計 7	名古屋市	1
	豊橋市	1
	瀬戸市	1
	碧南市	1
	幸田町	1
	無回答	0

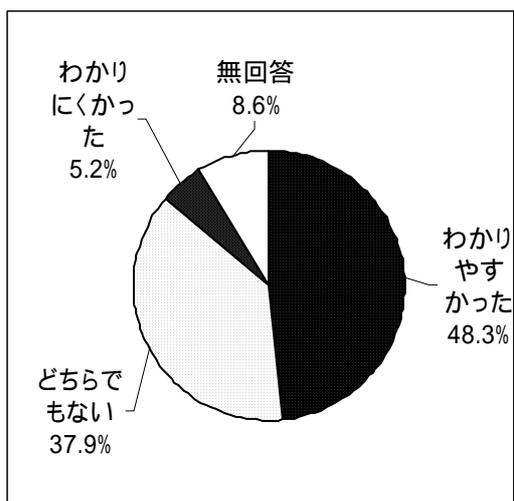
参加のきっかけについて

市民フォーラムに参加したきっかけは？（Q5）

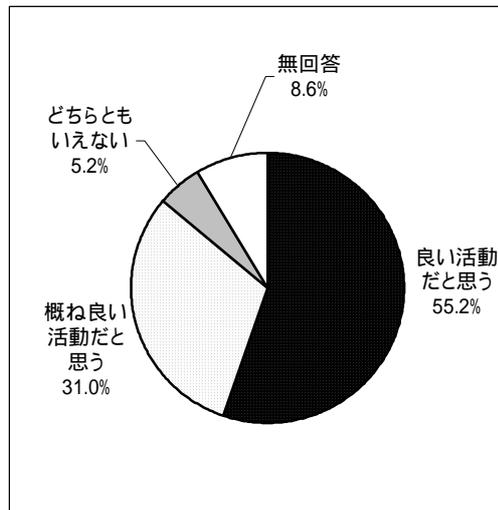


市民会議の活動報告について

市民会議の活動報告の発表内容は
分りやすかったですか（Q6）



市民会議の活動についてどのよう
に感じましたか（Q7）



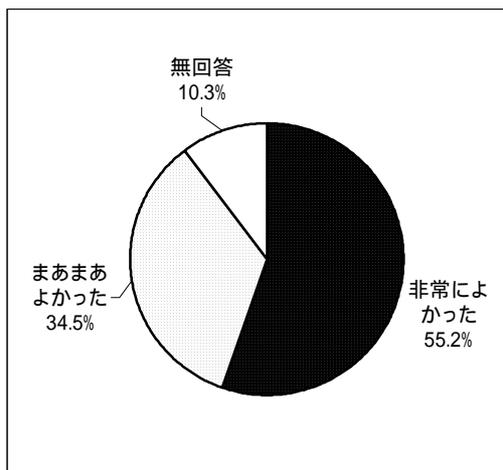
市民会議の活動に対する意見（Q8）

意見
「げんきはっしん」知りませんでした。目に付くようにしてもらおうとよいと思いました。
何をしているのかよく分からない。
もう少し専門家が加わった方がよい（主張できるようにしたい）。
一般市民へのPR、広報の中に入っていると目立たないです。
活動報告を様々な場で発表していただき、市民にアピールして行ってほしい。
活動を簡素にし、息の長いものとしてください。

意見
継続性があるのが素晴らしい。
自然との親しみを少し意識されたほうがよいのでは。
市民会議の活動があることを知らなかったので、いろんな市民の積極的な活動があることを知ることができた。
市民交流、生涯学習部会の内容がよくわからない(いろんな内容を含みすぎて、ぼけている)げんき館に入る意味は？
進行の締め、閉会の締めがだらしがなく長い。全体にすばらしかったが、締めでイメージが落ちた。
熱意に脱帽の思いです。
ボランティア的な活動であるが、前向きな取り組みに感心した。

基調講演について

基調講演についていかがでしたか？ (Q9)



基調講演の感想 (Q10)

意見
運動と体重を減らすこと。
運動についての話をもっとしてほしかった。
限られた時間の中で内容が濃かった。糖尿病は自分とは関係ないと思っていたが、生活習慣病全体の話として自分への警鐘になった。
画面を見ながらの講演がよかった。
具体性(数字、グラフ)があり、わかりやすかった。
具体的でわかりやすかった。
具体的に説明してくださり分かりやすかった。
健康づくりの意欲が高まった。
最近肥満が気になっていたもので、とてもあっけないという気になり、体重を適正体重に戻したいと感じた。

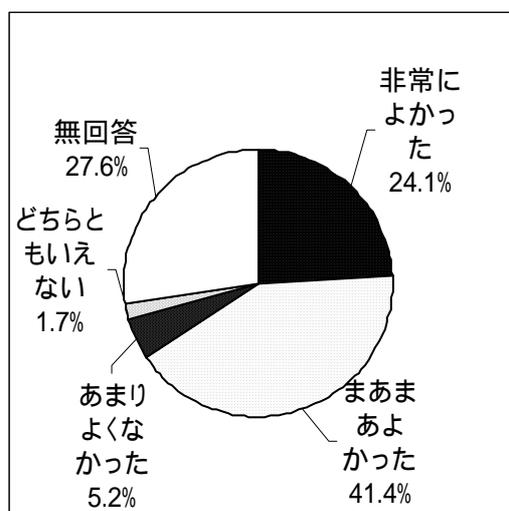
意見
自分の健康に危機感がもてた。
食生活、運動に注意することに関心。
その関係での十分な経験、知識をよくわかりやすい説明で講演を聴くことができた。
データが豊富でよかった（ゆっくり見たかった）。
糖尿病というものを具体的に示して展開し、予防や改善することによって、自分にとってどれだけプラスになるかというところをわかりやすく話してくれ、実際に行動に移してみようという気にさせてくれてよかった。
糖尿病予防の重要性及び生活習慣の大切さ。
糖尿病予防はすべての健康につながる。運動の効果がよく理解できた。
内容が身近なものであった。
発表に使っている映像に図や絵が多く、字も大きくて理解しやすかった。
早口ではあったが、めりはりのある口調で分かりやすかった。
肥満予防、特に運動の重要性がよくわかった。
広い見方ができた。予防は大切という理由がわかった。
短い時間で糖尿病の基本的な情報が得られ、最近の傾向を知ることができてよかったです。
メッセージが感じられた、熱意。
もっと聞きたかった。時間が短く残念。
予防のために運動等するとは良いこと。
わかりやすい説明であった。運動をしなくてはという気になった。
わかりやすかった。

次回の講演会で聞きたいテーマ（Q11）

意見
一般住民が関心を持つこと 体でしょうか？
高脂血症、関節痛について。
高齢、熟年者の運動習慣のない人々への運動の動機づけについて。寝たきり、介護予防の筋力トレーニング方策と効果。子供の健全育成を地域づくりに取り込んだ実践例。
心と体の健康に市民が興味を持てる。
心の健康の問題の講演を望む。
ストレスで体調がくずれる時代なので、ストレスについての講演をお願いします。
糖尿病以外の高血圧や高脂症などの予防方法についても聞きたいと思いました。
若く保つ方法。

パネルディスカッションについて

パネルディスカッションはいかがでしたか？（Q12）



パネルディスカッションに対する意見（Q13）

意見
久我先生：動かしていく（運営していく）のは人である。 津下先生：実践者になることが重要だ。
様々な立場からげんき館への希望や意見を聞くことができ、げんき館のあるべき姿について考えさせられました。
時間が不足だったが、市民の様々な想いが共有できてよかった。
市民からの意見も取り入れられてとてもよかった。先を行っている健康プラザの方からも今後助言をいただき、やってほしいと思います。
市民の意見を言う時間が短すぎる。
テーマがもう少し絞られ、焦点を当てて意見を求めないと、市民が発言しにくいと感じた。
熱意を感じた。
パネラーよりも一般の方々の意見を聞く時間をもっと取るべきではないでしょうか。
パネルディスカッションではなかった。
保健所がここへ来るとは知りませんでした。
もっと質問の時間を長くしてほしい。

市民会議について

今後の市民会議の活動に期待すること（Q14）

意見
健康おかざき 21 を実現できるような保健所の取り組みを、建設計画に組み込んでほしい。
合併により市域が広がっている。「額田地区の健康」も考慮してほしいし、今後合併する可能性のある「幸田町の健康」のことも頭の片隅に入れておいてほしい。
一層の活動の具体化に向けて、協議会等で活動を進めてほしい。
今行っている活動をもっと市民に広く周知し、げんき館が始まる前に、市民がすでに活動をはじめているような健康づくりを始めているような活動を展開してほしい。とりあえずは市民全員がげんき館のことを知っているように広報していく必要があると思う。
行政に対し積極的な提言を望む。
げんき館になる上で、これからもそれを利用して活動し、岡崎が活性化するようにがんばっていただきたい。
施設規模と分野別要求の擦り合せが課題。
市民会議で出てくる意見を大いにとり上げてほしい。
市民会議で話し合ったことは実現させてほしい。
市民グループの積極的な参加を期待する。
市民と一緒に勉強しながら健康づくりを考えていける。
スタッフの充実を。
無理がなく、市民に密着したものであってほしい。
より多くの市民の参加を期待したいです。

自由意見

意見
環境に対する配慮は、電力・太陽光、夜間電力、風力空気・換気、温度の配慮を、また、配慮していることのPRとしてISOを目指すなどしてほしい。
フォーラムの第一のお客は講師なのかと思いました。
改修施設の耐震診断公表。
1. トレーニングはやりたい時にやれる場所として利用が進むことを願う。 2. 津下先生の話にあった5年後、10年後を目指す必要があると思います。同感。 3. どうやって使って活性化して他の人をまき込むか。やはり、施設をどう使っていくかということが大事だと思います。
一般市民へのげんき館のPRをもっとしていく必要があると思います。
岡崎げんき館の中に介護者のケアもしていただける時間があるといいと思います。
決定してからの発表ではなく、決定する前に市民会議にも提案してほしい。
げんき館に調理実習室はないのですか。栄養サポート部会があるので、実践するスペースがあるといいと思います。子供さんに対する食育のためにも、おやつ作りを实践できるようなスペースがあるといいと思います。
げんき館へ行く交通手段について、無料循環バス等も考えてほしい。
ここは健康づくりと子ども育成が主の施設なのかなと感じる(保健所は?という不安も強くなりました)。
今回のフォーラムに参加して、一般市民の関心が薄いように感じた。フォーラムの出席者も関係者ばかりで人数が少ない。市民会議の皆様方が努力していらっしゃることは感じたが、もっと一般市民に広く周知し、関心をもってもらえる工夫をするとよいと思う。
入場料は有料ですか。交通費は割引などありますか。車でも時間いつまでも駐車OKですか。
初めての参加でまだわからない。
プールやジムなど気軽に使えるように、幅広い人が低価格で健康づくりできるようにしていただけたらいいなあと思います。
フォーラムのスケジュールがちょっときつかったです。
もう少し休憩時間がほしいかなと思いました。
よい提言が出てきている。
利用する場合(有料)ならば安くしてほしい(プール等)リハビリのため腰痛で歩く等。

集計表

Q1回答者の主な所属先は？

学生	自治会	一般市民	商店街組合	NPO・市民活動団体等	医療・福祉関係団体	民間事業者	市議会	行政関係者	その他	無回答	総計
0	0	15	3	7	2	0	0	27	1	3	58

Q2回答者の年齢は？

10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	無回答	総計
0	10	8	3	23	9	5	0	58

Q3回答者の性別は？

男性	女性	無回答	総計
24	34	0	58

Q4回答者の居住地は？

市内	市外	無回答	総計
50	7	1	58

Q5市民フォーラムに参加したきっかけは？

知人等の紹介	チラシ	ポスター	新聞	ホームページ	市民会議のメンバー	その他	無回答	総計
18	14	0	4	2	19	0	1	58

Q6市民会議の活動報告はわかりやすい内容でしたか？

わかりやすかった	どちらでもない	わかりにくかった	無回答	総計
28	22	3	5	58

Q7市民会議の活動についてどのように思いましたか

良い活動だと思う	概ね良い活動だと思う	あまり良い活動だと思わない	どちらともいえない	無回答	総計
32	18	0	3	5	58

Q9基調講演はいかがでしたか？

非常に良かった	まあまあ良かった	あまりよくなかった	どちらともいえない	無回答	総計
32	20	0	0	6	58

Q12パネルディスカッションはいかがでしたか？

非常に良かった	まあまあ良かった	あまりよくなかった	どちらともいえない	無回答	総計
14	24	3	1	16	58