

平成28年度 第1回高知市生活習慣病予防に関する協議会 議事録

日時：平成28年6月3日

場所：総合あんしんセンター2階大会議室

1) 開会

【事務局】

委員の変更について

自己紹介

2) 高知県高知家健康パスポート事業との連携の変更について

【事務局】

高知県高知家健康パスポート事業との連携の変更について

【津野委員】

景品表示法の関係から、高知市いきいき健康チャレンジと県のパスポート事業を分けて考えるという捉えで良いか。

【事務局】

はい

【長山委員】

高知県パスポートは9月1日からということでしょうか。

【事務局】

9月1日開始。

【寺尾委員】

健康づくり支援薬局でポイントを付与するとは、どういったことをすることでポイント付与になるのか。

【事務局】

健康づくり支援薬局でのポイント付与について、資料に追加されているのは確認したが、まだ県からの説明がない。

【柳澤委員】

特定健診などは4月から始まっているが、その扱いはどうなるのか。

【事務局】

9月までに受けた健診については、遡及してポイント付与することになっている。

【北添委員】

遡及は9月1日からでそれ以前はやらないのか。

【事務局】

ポイントシールの遡及は9月からとなっている。それまでは行わないとの説明だった。

2) 「高知市いきいき健康チャレンジ」について

【事務局】

高知市「いきいき健康チャレンジ」について

【津野委員】

いきいき健康チャレンジスタートイベントについて、全体の企画や設定がどうなるか、応援講座でさらにいろいろな案はないか、積極的に前向きに発言いただければと思う。さらに応援メールの事、結果報告会について、広報について、大きくは4つの検討テーマがある。

まずはチャレンジスタートイベントについて、こんな案がある、ここはうちの団体が担える、などのご意見をいただきたい。

【長山委員】

歯科医師会の常任理事会でいきいき健康チャレンジ案について報告した結果、イベントへの1～2名のドクター派遣は可能で、内容については高知市がもっと具体的に決めてから検討したい。景品も歯科医師会として提供できそう。

【寺尾委員】

薬剤師会としては、健康づくり支援薬局ということで昨年から薬剤師会が取り組んでおり、県内176件で高知市は99件の参加になっている。特に健康づくり支援薬局だけが対象ではないが、高知市薬剤師会としては、この中で血圧測定相談コーナーや、禁煙応援コーナーを含め、ブースを設けてお薬の相談など是非参加させていただきたい。

【津野委員】

すごく前向きな発言を、まずいただいたので、大変勢いがついた気がする。

【長山委員】

定員を設けるのか。それによってできるコーナー作りが変わってくる。先着順で定員に達したら締め切るとなっているが、定数を何人くらいを考えておられるのか。当日参加した人で、受けたいけど受けられない人が出てくるのかが気になる。

【事務局 中山】

私どもも定員というところをどうしたらよいか実際悩んでいる。多くの方に利用していただきたいと思っているが、内容によっては、待つ待つ時間が過ぎてしまったということで残念な気持ちで帰られてもいけないと思っている。6月5日の歯っぴいスマイルフェアにも定員があると思うので、参加してくださる団体さんとも相談させていただきたい。

【長山委員】

歯っぴいスマイルフェアで一番並ぶのは手形コーナー。ショッピングモールの前に午前 100 名、午後 100 名が並ぶため、整理券を配るのでその人員配置だけで、午前午後 2 名ずつ配置している。コーナーの定員を設けると、整理券を配布するだけでも、すごく人員がとられる可能性があり、こんなにたくさん定員が決まっているコーナーがあると逆に混雑する可能性があるのではないかと。

【事務局 中山】

相談コーナーということで、機器を使つての測定でなければ、自由に来ていただいたらいいのかなと思つているので、その辺は、また協議したい。

【津野委員】

3 階のホールで 100 人から 200 人の席を作つて、ブースも周りに置くというイメージなのか。

【事務局 北川】

当日、あんしんセンターの 3 階大会議室と中会議室、2 階の大会議室を準備している。場所が離れるので、配置については検討が必要かと思う。

【津野委員】

場所的には、2 階 3 階と別れるけれど、結構ゆったりとはできるイメージがある。

【寺尾委員】

5 人程度相談コーナーでお願いできたらと思つている。あと少し気になるのが、広報で、あかるいまち、学校関係へのポスター・チラシ配布を行うとあつたが、テレビのニュースの後などに、こんなイベントやるよ等無料でやってもらえるコーナーがあるかと思う。そういうことが、できたらどうか。

【事務局 中山】

所長の方からも使えるものはやった方がよいということで、使わせていただける機会があれば、積極的に申し込みたい。

【寺尾委員】

心当たりがあるので、声をかけて相談したいと思う。その方が 1 回でも 2 回でも市民県民の方の目に触れる機会が増え、「あかるいまち」等を見落とされた場合にも、ニュースは皆さん見られたりすると思うので、無料でやっていただけることを条件に当たってみたいと思う。

【津野委員】

応援が入った。

出水さんご意見があるのでは。

【出水委員】

いくつかあり、一つは9月の19日のイベント。土・日・月の連休の最終日ということで、私たちもイベントをするときに最終日はなかなかお客様がいらっしゃらないということと、敬老の日なので、想定される人数というところが気になった。二つ目に、10月の「おいしく楽しく食事にチャレンジ」というところでは弊社の料理アドバイザーやコミュニケーターが協力できるのではないかと考えている。次に、ポスターやチラシはサニーマートのほうにも置いてもらえたらと思う。最後に健康情報をメールで応援というところがイメージできなかった。たとえば、チャレンジ目標があって、それをどんな形でメールするのか、日々応援メールが来るのか、そこらへんが見えなかったので教えていただきたい。

【事務局 北川】

応援の情報提供、メールの方法については今課内で検討中のところもあるが、メールの登録をいただいた方については、メールを送信してそこからURLを見ていただく形の情報提供を考えている。どれくらいの頻度で送信するかということについては、2週間程度に1回の送信になる予定。

【津野委員】

元に戻って申し訳ないが、チャレンジをするという人はこのチャレンジ宣言書というものに自分で書き、私はチャレンジしますというのを市の健康増進課へ提出するということがよいか。

【事務局 北川】

今回資料として提示ができていないが、いきいき健康チャレンジに参加するためには健康増進課への申し込みが必要になる。申し込み書に個人情報と、何にチャレンジするかを記入していただくようになっている。健康増進課からは、チャレンジの申込者に記録用紙をお渡しするようになっている。

【津野委員】

幅広く意見が出ているが、今応援講座のありがたい申し出もあり、広報についてということもあった。9月19日のイベントの日程の関係を心配されていたが、市のほうでこの日が最適と判断したのか。

【事務局 中山】

出水委員さんがおっしゃった通り、3連休というあたりではこちらでも心配するところが多い。会長さんのおっしゃったようにいろんな事情があり、この日にならざるを得なかったということもある。ただ、皆様のお力とか自分たちのがんばりで多くの方にきていただけるようにしたいと思っているので協力をお願いしたい。

【津野委員】

みんなで力を合わせて広報につとめるということ。

【北添委員】

イベントのスケジュールの件で、講演が10時半からでチャレンジ応援コーナーが11時半と講演が終わってからということだが、先ほど長山委員が言われたように整理券を配ってということになると、講演中に整理券を配るようになるのではないか。そのスケジュール的なことで心配がある。それと、親子で来られた方が講演を聞けるのかどうかも心配がある。あと体験コーナーだけに来てしまうとオープニングに人がいないということにもなるので、そのあたりに工夫が必要かと思う。

広報についてだが、9月1日スタートの高知県のほうがパスポートを、非常に広報をしてくると思う。テレビ等でもしてくると思うので、そのあたりをリンクさせてもらえるよう県にお願いできないか。

【津野委員】

私が気づかなかったご意見を言っていた。全体の流れ等も考えながらという所ですごく参考になったのではないだろうか。

体験コーナーの案が今5つあるが、ここができるとか、ほかにもこういうことができるなど提案いただけたらと思う。

【廣中委員】

歯科衛生士会としては、歯っぴいスマイルと同じような形にはなるが、唾液量のチェック、口臭のチェックなどの計測的なものや、シートのようなものを使って口腔指導をさせていただきたい。前回、歯科衛生士会の会長から試供品みたいなものをという話があったかと思うが、高知市としては、特定の業者が来るというのは大丈夫か。また、衛生士会がそのものをもらって、衛生士会がそれを出すと、それを勧めることになるので、直接は出しづらい。市もそうなるのではないか。そこは保留にさせてもらい、衛生士が体験コーナーやブラッシング指導などをさせていただきたい。

【津野委員】

では、企業の参加については後に置いておいて、案として作っている体験コーナーや応援講座や応援メールについて、そういうところに自身の会から出せるかという意見までいただけたらありがたい。

【柳澤委員】

今までの話を聞いて、個人的な考えとしては、私個人としてはアドバイスなどできると思うが、医師会としてはどこまでできるか。行政がやっている計画にどこまで絡むかといったら、血圧測定くらいはできるかもしれないが、医師会でこの取組を把握しているのが私と事務局長くらいで、ほとんどの者が知らない。もし血圧で出務すると言った場合には、医師会のほうに、ある程度、行政からこういうことをしてもらいたいなどの、掲示がないと難しい。協力できるところはしないといけないと思っているが、それをどこまで持っていけるかが課題。

【津野委員】

皆さんそれぞれの団体から出てきてもらっているので、組織の関わり具合というところでは難しいところもあると思うが、今日の意見を出してもらって、高知市が最終これでいきますということが決められるのではないかな。そのなかで、それぞれの団体に提示できると思う。私たちが委員なので、お客様ではないので、主体的なところでこの取り組みにどう関わるかという点で考えていただけたらと思う。

【出水委員】

いきいき健康チャレンジ始めますということで、5項目はすごく分かりやすく、できそうだというイメージがあるが、たとえばこれを3つ選んでチャレンジしたときに、こんなになりますよというようなものがあつたほうがいいのか。漠然と生活習慣改善だけでは説得力が弱いのではないかな。

【津野委員】

広報する時に、たとえば体重測定の項目なら実際体重も落ちるし、こんなメリットがあるということを見える形にして広報していけたら。

【柳澤委員】

血圧測定に関して、毎日同じ時間帯に同じ様に測らないと、今日は朝、今日は夜ということでは意味がない。できるだけその人が測りやすい時間帯に、毎日同じ様な時間帯に同じ様に計ることが必要。

【瀬戸委員】

体重も同じ時間帯に計ったほうがよいと思う。うちの所属団体としては、体力測定であれば測定器具の貸し出しで協力できるかと思う。あと広報誌も発行しているので、このイベントの周知もできるのではないかと考えている。しかし、職場に人が足りないので、このイベントに協力できるかは調整してみないと分からないが、なるべく協力できるようにはしていきたい。

【岡田委員】

器具を貸し出していただけるのなら、その結果に対しての説明は健康運動指導士会の人材で対応できる。体組成を計った後のアドバイスなどもしていける。筋力トレーニングやストレッチの正しいやり方などもできるが、そこまでやってしまうと忙しくなるので、11月のテーマにまわしたらいいなと考えている。

イベントの流れだが、講座が終わってから、一つ一つのブースにあまり時間をかけずに終わるようにして、全部が回れるような形が良いと思うが、相談となると難しいか。チェックカードなどを使って、講座が終わったら、自分の健康チェックに回りましようといった形で、全部回って終了というのはどうだろう。

メールの配信ですが、ガラケーの方もいると思うので、添付 URL よりは直接情報提供したほうが良いのではないかと。あと応援メッセージなんかがあると、やる気が出るのではないかと。

セルフチェックは一ヶ月毎にするととれるが、一ヶ月振り返って記入するのは、大変なので毎日したほうがよいのではないかと。

【事務局 北川】

セルフチェックと、目標に対する記録の測定用紙は別になっている。毎日の取り組みについては毎日記入していただくようになっており、3か月分の記録用紙をお渡しするようになっている。その3ヶ月のチャレンジを実施していく中で、毎月7つのセルフチェックをしていただき、目標だけではなく生活習慣全体はどうなっているかを見直していただく。

【窪委員】

いくつか体力測定の道具があるので、それが使えるかもしれない。あとは体脂肪を計ったりするポータブルの機器があるので、そういったところで協力できると思う。

イベントの周知については、特定保健指導をされる方で3ヶ月以上の継続支援をしていく方に、周知していくことができると思う。

脳年齢チェックコーナーですが、当クリニックの脳ドッグ担当の先生に聞いてみて協力できることがあるのかもしれない。

【寺尾委員】

イベントに参加することは決まっているが、高知市のほうから高知市薬剤師会あてに依頼文があれば参加しやすい。

【近藤委員】

協議会に行政から要請していただけたら、全てのコーナーで手伝いができると思う。

【上原委員】

高知市と協会けんぽは、健康づくりの連携協定を結んでいるので、保健師を派遣したいと思う。専門家の方も多いので何ができるかわからないが、できることはやらせていただきたい。

【津野委員】

イベントのことにに関して、10・11・12月の応援講座、応援メール等ご意見をいただいた。皆さん前向きに考えてくれて、できることをずいぶんいただいたので、高知市にまとめていただく。

北添委員からもあった全体の流れを、もう一度整理と検証した上で行ったほうが、講師の先生も体験コーナーもやりやすいと思う。

【柳澤委員】

チャレンジ目標の設定を高くするか、それともできやすくするか、それが問題。たとえば一日8000歩では、測定器を使ってきっちり計るのか。休肝日を連続2日は、高知県では達成は難しいと思う。

【瀬戸委員】

歩数計は年配の方には貸し出しするのか。今はスマートフォンがあるので、若い方ならそれで計ってもらうこともできると思うが、それが使えない人たちに対して、どういう風に見えるのか。8000歩と決めたのなら、見える形にしたほうが、内発的な動機付けには、つながるかと思う。

【津野委員】

なかなか気がつかないところのご意見をいただいた。そこまで考えておかなければいけないんだという感じを受けた。

ここで休憩を5分ほど取り、後半の意見交換をおこなう。後半の部分では情報提供、チャレンジ結果報告会等についてもご意見いただきたい。

休憩

【津野委員】

それでは後半の部分に行きたい。

2月26日の報告会のことで何か意見があれば。

【高橋委員】

応援講座等については、JA高知市として協力できる部分がなかなか見当たらないが、チャレンジ結果報告会のほうでは、景品の提供という形で多少協力できるのではないかと思う。その場合に高知市からの正式な依頼文があれば、稟議をまわしやすいのでお願いしたい。JA高知市としてどんな取り組みができるかというところで、女性部の部会に1000名弱の会員がおり、先日高知市のほうから説明に来ていただいたところ、部長をはじめ女性部のメンバーが是非こういった取り組みに部会として参加したいという話が出た。詳しい申し込みの仕方が決まっていたら教えてほしい。

【事務局 北川】

いきいき健康チャレンジの申込のことだが、現時点で案の申込用紙や記録用紙はあるが、まだ提示できる状態ではなく申し訳ない。申込用紙はA4一枚で個人情報を書いていただき、自分が何にチャレンジするか、チャレンジ目標を決める事のできるような申込書にしている。それを健康増進課に提示していただくわけだが、所属団体などで申し込むという場合は説明も兼ねて伺うことも考えているので連絡いただきたい。

【津野委員】

8月スタートという事で、現在大車輪で様式等定めているところ。

チャレンジ結果報告会というのは3ヶ月がんばった人、また、途中で挫折した人も次へつながるような、お互い認め合うような会にしたいと感じるが、今出ている案以外にアイデアがあればお願いしたい。

【北添委員】

結果の賞の決め方で、目標を達成したら賞なのか、審査会をやるのかというところが分かりづらい。チャレンジ報告会の場所が、総合あんしんセンターになっているが、これは決まりという事でよいか。次年度に向けてまたあるのであれば、この結果発表会も報告の場として広報していけたら、次の年度につながっていくのではと思う。今の状態でいくと、チャレンジをした人が集まって、表彰を受けて抽選会をして終わりという風に見える。せっかくだったら、次年度にやりたいと思わせるような発表会にしたら、もう少し拓けるの

ではないか。

賞の景品抽選については、募集をする時点である程度オープンになるのか。もちろん景品ありきでの参加ではなく健康のためだが、人を集めるときにはある程度の広報をした方が集まりやすいかと思うので、そのスケジュール等も教えていただけたら。

【事務局 中山】

賞の決め方については、今の段階では具体的には決めてないが、先ほどのご意見伺って検討していきたい。あと、場所についてはあんしんセンターでという事になる。〇〇賞が魅力的に見える、という点では、チラシのほうにご提供いただいている協力店の名前と一緒に景品が何かも、掲載して広報していきたいと考えている。

【津野委員】

まだまだ企画中という感じを受けるが、北添委員が言われたように次へつなげる報告会となればと良いと思う。

結果報告会については、開会が何時か等ははまだ決まっておらず、表彰式と抽選会だけなのか。そこを含めてこれから考えていくということか。

【事務局 中山】

意見をいただけたら。

【出水委員】

9月19日に体力測定等があつて、また結果報告会のときにもあるが、たとえば2月26日に結果が出るのでここで測定した用紙を持っておくように伝える。もしくは、事務局の方で保管したうえで、3ヶ月チャレンジしたあとの測定結果を確認する。測定結果は、自分へのごほうびのようなもので、ここで大々的に告知しないと2月26日に来ないと思うので、そのあたりも明確にすると面白いと思う。

【瀬戸委員】

体組成計の貸し出しはしてもらえるのか。

【事務局 北川】

借受する。

【津野委員】

結果報告会について、取り組んでよかった、目標は達成できなかったけどがんばってよかったと次につなげられるような会にするということ。

審査の方法等についてはこれから検討するという事で、何かこうやったらいいのではないかと案はないか。

【北添委員】

報告会は、県のパスポートのシールとリンクしているか。

【事務局 北川】

高知家健康パスポートのヘルシーシールが、このイベントで付与されるよう申請する。このイベントは全て、「知る」「学ぶ」のところにあたる。あと「動く」の体力測定等もあるので、9月と2月のイベントに来てくださり、コーナーを回っていただくことで、高知家健康パスポートの取得できるイベントとして登録される方向で今準備を進めている。

【津野委員】

高知家の健康パスポートと、高知市の「いきいき健康チャレンジ」のイベントがごちゃごちゃになりがちなところはある。

高知家では、3つシールを集めてパスポートをもらうとなっているが、こういうイベントが該当するというのは、県の方から告知があるだろうが、その中に、高知市のいきいき健康チャレンジのイベントを登録する予定で進めているということ。

【柳澤委員】

この取り組みを毎年継続してやるとしたら、その事を明確にすべきだと思う。県のパスポートの方もそうだ。

【津野委員】

県のパスポートも9月から始まって半年しかないが、よく見ると年度に1度参加できますと書いてあるので二年目三年目もあるのかととれる。

高知市のチャレンジプログラムというのは、何年くらいやる予定か。

【事務局 中山】

担当の思いとしては単年度で終わる予定は全くなく、柳澤委員が言われたように打ち出したらよかったと思う。予算の事などあると思うが、今年をはじめとしてより充実した形で継続していきたいという思いがある。高知家健康パスポートについては基本3年計画の見直しを図るというあたりでは、それに準じて高知市のほうも変わるかもしれないが、今のところは継続したい。

【寺尾委員】

継続していくのであれば、認定証のようなものを発行したらやる気も出るし、継続してい

きやすいのではないか。

【上原委員】

10・11・12月の応援講座のところでも体組成測定ができれば、自分の体が変わっていったというのを実感でき、モチベーションアップにつながるので、体組成計を借りられたらいいかと思う。

【川上委員】

チャレンジ結果報告会もポイントシールが付くと言っていたが、パスポート抽選会の締め切りが29年2月20日になっており、結果報告会が2月26日なので、報告会も含めるように締め切りを延ばしたほうが良いのでは。

【津野委員】

あと聞いておきたい事、こんなアイデアがある、結果報告会について等ほかに無いかな。最後に市民への広報についてこんな事ができるなどあればお願いしたい。

【寺尾委員】

ポスターができれば、高知市内の薬局に配布して貼っていきたい。あと、チャレンジスタートイベントの際に高知家健康づくり支援薬局のポケットティッシュを配りたい。

【川上委員】

国保の特定健診のポケットティッシュもあるのでお願いしたい。

【上原委員】

高知市の事業所を訪問するときには、ポスターを持っていたり、チラシを配ったりできる。

【津野委員】

働き盛りの方が参加してくれるといいと思う。

【瀬戸委員】

だめだった人にもスポットライトを当ててあげたい。そうでないと、どうしてもストイックな形になると二極化してしまう。今この二極化をどうにかしていかないといけないと思う。だめだった理由が、次の人に、こういう点に気をつければいいんだなと反映できるように、だめだった人にもなにか表彰ができればいいと思う。

【津野委員】

審査はすごく大事。結果が出た人だけでなく、過程や、取り組もうと思ったきっかけまで思いをはせてもらったら、より市民の方に納得してもらえるイベントになるのではないかと。今までブロックごとに検討してきたが、トータルで何かないか。

【北添委員】

10月・11月・12月の講座についても同じ様な広報の仕方か。チャレンジの申し込み締め切りが10月7日で、そのあとの講座の広報を聞いてもチャレンジには間に合わないことになるが、そこはどういった取り組みになっているのか。

【事務局 北川】

応援講座については、申し込みをされた方を対象とした講座にしたい。

【北添委員】

申込者だけでやるのであれば申し込み時に、こういう講座を受けられるということと一緒に広報していただくと分かりやすいと思う。

【柳澤委員】

広報に関しては、医師会は毎月「医師会報」を全医療機関に発行しておりますので、もし希望があるならポスターを入れることができるかもしれない。その場合、行政からの依頼文をお願いしたい。

【川上委員】

12月のイベントが12月9日の金曜日になっているが、ほかには日曜日で、仕事をされている方も参加しやすいかと思うが、この金曜日は会場の都合等でこうなったのか。チャレンジ結果報告会で、結果の出た人や、結果は出なかつけどがんばった人で、ご自身のチャレンジ談を話してもいいと言う方がいたら発表なども入れてもいいのでは。あと、実現は難しいかもしれないが、特定保健指導の実施率が低いので、このチャレンジに参加されている方で、この期間に特定保健指導を受けてこんなに変わったという発表をしてもらえたら、特定保健指導の良さも周知できるのではないかと。

【出水委員】

スタートイベントの時に、チラシやポスターだけで本当に目標250名集まるのか。この取り組みの内容を伝える為に、例えば企業の会などに行き説明してはどうか。チャレンジ結果報告会で出た結果を広報したら、興味を持って次参加してみようと思う方

は増えると思うが、初年度は集まるか気になる。

【廣中委員】

歯科衛生師会も数ヶ月に一度会員宛に手紙を出しているのですが、その中にチラシや申し込みを入れて、啓発することはできる。

【津野委員】

応援講座は、チャレンジに参加している人だけではもったいないのでは。ほかの市民の方も、例えば12月の応援講座を聞いて、次のチャレンジの時には参加してみたいと思ってもらうことができるのでは。

【上原委員】

チャレンジ宣言書だが、チャレンジに参加される方は自分がこうなりたいというイメージがあるはずなので、なりたい自分の姿を書く欄があってもいいのでは。それが、実際の結果とどうだったのかということが本人も見えたらよいのではないかと。

【川上委員】

チャレンジスタートイベントだが、若い世代も対象にするのなら、子どもが来て楽しめる場所があってもよいのでは。

【津野委員】

多くのご意見をいただいた。多くのご協力もいただける。事務局で流れなども検討してもらいたい。

3) 閉会

【事務局】

ご意見をまとめて保健所内で検討する。

協議会委員所属団体に向けて協力の依頼させていただく。また今後の打合せ等させていただきたい。

次回の協議会は平成29年3月実施予定。