

これまでの部会意見の概要

■ 平成 27 年度 第 1 回保健福祉部会（平成 27 年 6 月 17 日開催）

○五嶋委員 健康づくりには毎日の食生活が大事である。人間、食べていかなければ生きていけないので、まずそこに目を向けてもらいたい。長野県が健康寿命日本一になったのは塩分を控えたからであり、その塩分を控えるために各家庭を訪問して塩分測定を行ったことが一番大きいと言われている。そういった取組みにも力を入れていけば、区民の意識も変わると思う。

○上田副議長 健康で長生きするためにはたばこや酒の摂取、そして睡眠時間の確保などの生活習慣が基本である。どういうふうにしたら健康で長生きできるかを 1 年間のテーマにしてはどうか。

○桂委員 家の中に籠って運動不足になっている高齢の方が多くいる。講演会などを通じて、外に出てもらえるようになったら、介護予防にもつながる。

○長田議長 東成区には歴史的由緒あるところがあるので、それらを巡る「歩こう会」などがあってもいいかと思う。運動の推進にも役立つ。

○宮田委員 まち歩きなどの遊びや楽しいことを絡めて講演会をやらないと区民に聞いてもらえない。3 つの部会のテーマを集約し、各部会で取り組んでいったら、より良いものができると思う。

○長田議長 部会テーマは「健康寿命を延ばすために」で今後意見交換を行う。

■ 平成 27 年度 第 2 回保健福祉部会（平成 27 年 8 月 24 日開催）

○家門委員 区内の団体や地域では健康教室や歌体操、新体操ニュースポーツなどを行っている。参加者からは「体調や姿勢が良くなった」と喜ばれている。

高齢者になると食事の献立を考えることが難しくなるため、献立表を作ってもらえれば、それに準じて食事を作ることができ、食生活が改善するのでは。

○宮田委員 みんなが集まるということが一番大事。例えば、これからの生涯学習は、もっと多様化したものでないと成り立っていかないと思う。運動やスポーツの中に料理教室などの文化的なことをするなど。男女関係なし、年齢も関係なしに、いろいろな人が集まれる場やサークルができて、その中で食生活とかいろいろな問題を取り上げていったらいいと思う。

○長田議長 社会とのつながりを断つと非常に認知の始まりとなり、精神的にも病んでいくと言われる。いろいろなスポーツや文化的なものも含めてやっていくという案は非常にいいと思う。

○五嶋委員 共に食べる「共食」ということに取り組んでいる。どうしても一緒に食べられない家庭があるので、外で誰かと一緒に食べるという考え方。みんなで食べると話が弾み、健康面にもつながってくる。

○長田議長 今日の中で一つのポイントになるかと思ったのは、やっぱり「集まる」ということだと思う。集まってやることを狭い範囲ではなくて、広く見て文化的なことも、運動も入れるし、それこそ買い物を一緒にやるというそういう行動もあっていいのではないかと感じた。

○宮田委員 区政会議の 3 部会が絡み合いながらやっていくほうがいいと思う。例えばこの福祉部会だけで健康寿命ということを進めるのではなく、例えば、子ども・教育部会の子育てネットワークなどの中に健康づくりを絡めていけば面白く、楽しくなる。この楽しいということは健康づくりにとっても大事だと思う。

○梅本委員 東成の一番の問題というのはまちに活気がないこと。商店街などでは空き家がすごく多いので、暮らしているところが目に見えて元気になるような利用の仕方を考えたらいい。東成区にはいろいろな分野のモノづくり企業があるので、知恵を借りて商店街でモノづくりをやるなど、みんなで考えてはどうか。

■ 平成 27 年度 第 3 回保健福祉部会（平成 27 年 11 月 4 日開催）

- ・テーマに関する意見は特になし

■ 平成 28 年度 第 1 回保健福祉部会（平成 28 年 6 月 20 日開催）

○高野委員 地域では健康講座や健康ウォーク、公民館でできる血管年齢・アロマなどいろいろやっている。子ども連れのお母さんなど、多くの人に来てもらった。全てのことが健康につながると思う。

○降幡委員 口腔ケアと音楽、童謡をみんなで歌う取組みをやっている。笑うのと健康にいい。

○長田議長 人が集まる場をできるだけ持ち、食事の話や口腔ケア、百歳体操などをやり、しっかりと続けていくのがいいと思う。

○大垣委員 百歳体操を団体の会長とか副会長に講習してもらいたい。わかればみんなに勧められる。