

平成 29 年度 第 3 回調布市民健康づくりプラン・調布市食育推進基本計画 改定委員会

平成 29 年 8 月 3 日（木） 14:02～16:05

調布市保健センター 3 階健康増進室

出席：緒方委員，石田委員，岡部委員，西浦委員，西澤委員，塩島委員，関塚委員，渡辺委員

欠席：中川委員，芝田委員

1 開会

資料確認

2 議事

（1）前回の調布市食育推進基本計画の検討結果報告について

事務局より資料 2 「調布市食育推進基本計画の分野別取組のまとめ」及び資料 3 「調布市食育推進基本計画の骨子修正案」について説明

事務局

計画の推進イメージに関し，前回会議資料では「心」「体」「技」を支えるものとして「基盤」を掲げていた。再検討し，「基盤」と同じイメージで「土台」に変更したが，「土台」という表現についてご意見はあるか。

委員

幅広い年齢層にも受け入れていただけるという意味では，イメージしやすいので，「土台」がよい。

委員

「基盤」よりよいと思うが，まだしっくりこない。慣れれば大丈夫かもしれない。

委員

「基盤」よりは柔らかくなり，よいと思った。

委員

柔らかい印象でよいと思う。「基盤」のような意味で，分かりやすくなったと思う。

委員

絵として，「心」「体」「技」に串が刺さっていると，きついイメージがある。お団子に積み上げるというのも，何を下にして何を上にするか悩ましい。お団子部分についても柔らかいイメージがほしい。

会長

「土台」については表現方法として問題ないということか。

委員

「器」のイメージが地域を想像しづらいという話から始まった。地域のふれあい・絆づくりを大切にすること、で、「土台」のほうが想像しやすいと思うが、地域のふれあい・絆づくりが「土台」なのか。

事務局

様々な案を出して議論してきたうえで、「土台」とした。

委員

言葉は難しい。調布の良さや、地域のふれあい・絆づくりという名称も、土地に関連するイメージでもよいのではないか。

事務局

再度、検討いただき、案があれば事務局まで連絡していただきたい。

(2) 調布市民健康づくりプランの取組について

事務局より資料1「調布市民健康づくりプラン 検討シート」及び資料1-2「調布市民健康づくりプラン 検討シート【記入シート】」について説明

①目標1. 正しい情報を選択する力を身につける

委員

目標1にかかわる内容として、スマートフォンや栄養、飲酒、喫煙があったので、それに関連して考えた。市民にできることとして、これらのベースになるものは親からの教育、家庭でのルールづくりである。ベースがきちんとできていれば、成人してから生活習慣を変えていくというところでも、取り組みやすいと思う。ベースがないままだと、大人でも抑制が難しいものが多いと思った。生活習慣病について、病気になって死んでもよいという人や、生活を変えたくないという人もいるので、ベースがあつて小さい頃から、リスクを認識した上であれば、飲酒などを経験しても好ましい生活習慣に戻れるのではと感じる。

地域にできることは、リスク事例のシェアや、地域行事での啓発、近所の方々の目、地域からの声掛けになると思う。そういったことを行政では、リスクの啓発として、学校教育などで学習の機会を作るなど、正しい情報を呼び掛けるとよい。あとは、親世代への呼び掛けも考えた。

委員

健康情報だけではないが、インターネットの情報には正しい情報も不確かな情報もある。子供が今まで思っていたことと違うことがインターネットで見ると、自分の考えが歪められてしまう危険性がある

と思っている。そうならないように正しく判断する力を養わないといけない。論理的思考力が育つことで、正しく判断する能力が培われるのかなと思う。不確かな情報については、授業の中で「調べ学習」をするなど、学校での授業が大事だと思う。

事務局

インターネットで調べる「調べ学習」を小学校ではしているのか。

委員

総合学習で、地域で採れるものや仕事などを「調べ学習」で行っている。

事務局

インターネットのサイトはどのように選択するか、どこからデータを取ってくるか、といったやり方は教えているのか。

委員

そこまでは教えていないと思う。

事務局

授業では安全なサイトにしかつながらないようにしているのか。

委員

フィルターはかかっていると思う。自宅でも同様の設定ができると思う。

事務局

インターネットを取り上げることはできないので、インターネットの使い方について小さいときから取り組んでいるか。

委員

情報リテラシーや情報活用能力、使いこなす力ということで、小学校5～6年生を対象に外部講師を呼んで実施していたと思う。

会長

ネットリテラシーは重要で、東京都も学校に講師を派遣し、正しいインターネットの検索方法を教えている授業もある。また、東京都の「こたエール」というヘルプデスクサイトでは、フィルタリングのやり方や正しい情報の選択の仕方を教えてくれる専門の方がいる。そういうことを、行政はもっと広報したほうがいいと思う。市民にできることは、家庭内でのルール作りが一番大事と思っている。インターネットを利用する時間帯を決める、インターネットで閲覧できるものを制限するなど、家庭内でルール付けすることで、正しい情報を選択できると思う。

委員

私の子供は 24 歳だが、インターネットの調べ学習が導入された時期に、学校で正しい情報を選択できる力を身につける学習をしたが、選択する能力を国語・算数・理科・社会の基本となる授業の中で身につけていくことは大切だと思った。

健診や市内イベント等で健康に関する情報発信をしているが、乳がん月間や自殺予防月間など、毎月何らかの月間があるのか。健康だけではなく、挨拶運動月間等、毎月健康につながる内容をテーマにして紹介するのはどうか。おそらく、健康に全く興味がない人はいないと思うので、さまざまな情報発信をすることで、興味がある人を相談窓口や保健センターにつなげることができるとよい。

事務局

市では毎月テーマを決めて食育月間等、市報にもコラムを載せたり、市役所 2 階総合窓口前にパネル展示や、市役所周辺にのぼりを立てたりするなど、毎年情報発信を行っている。また、健康カレンダーも毎月発行しており、各公共施設や駅などに配架している。またインターネットでも公開しているので、ぜひ見ていただきたい。

現在は病気に関するテーマが多いが、挨拶月間等、病気そのものを扱うのではなく挨拶を通じて地域でのつながりができるといった観点・切り口からテーマを決めると面白いかもしれない。

ただ、市役所に来る人は限られているので、工夫が必要と思われる。

委員

私はスポーツ推進員になって、用事が多くなって市役所に来る機会が増えたが、その前は仕事をしていたのでほとんど来なかった。

事務局

図書館とも連携していて、月間のテーマに関連する本を展示するコーナーを作っているが、図書館でご覧になったことはあるか。

委員

私は、図書館で市役所の情報をいろいろ見ることが多い。

②目標 2. 自分の健康状態を知る

委員

市民にできることは、自分を過信しないという意識を持ってもらうことだと思う。参考データを見せていただいて、そう思った。自分は表面的には何の問題もないので健康で大丈夫と想着いても、何か体内に問題があるかは分からないので、自分を過信しないという意識を持つことが大事かなと思う。

行政にできることとしては、健康診断を定期的に受けてもらうことのメリットや、何かあったとき、早期発見が大事であるというメリットを発信していくということが大事かなと思う。今もされていると思うが、健康診断を受けていない人へのフォローということで、まだ受けていない人に対して「受診してください」と定期的に伝えることも大事だと考えた。

委員

やはり健康診断を受診することに尽きると思う。私自身もどちらかというとなかなか健診を受けに行かないが、どういうときに行くかと考えたら、市のほうから年齢の区切りのときに通知が来たりするなど、第三者の働きかけが必要だと思うので、そういうのが大切なのかなと思った。

会長

今のところ市民と行政にできることは出てきているが、地域にできることとしてのご意見はいかがか。

事務局

地域の話とは違うが、社会保険加入者と違って国民健康保険加入者は健診を提供しているが、どうい
う方法で受診勧奨を行っているのか。

委員

国民健康保険加入者の健診受診率は今 26 市では第 3 位ではあるがまだ 54%で、半数近くの人が受けていない。前年度の未受診者と、前年度受けたが前々年度の未受診者、保健事業で行っている特定保健指導の前年対象者の方には電話勧奨を行っている。電話では、今年度の受診状況を確認し、未受診者には集団健診の予約を取ったり、再発行手続きを伝えている。集団健診とは別で受けているという人にはデータ提供を依頼している。そういったことを行う中で、受診率が少しずつ伸びては来ているという状況である。まだ受診率を伸ばしていかないといけない。今週金曜日に地区協議会の連絡会で「地域の方々の力を貸してください」ということで、チラシを配布し、冒頭 3 分ほど時間をもらって説明することになった。受診率は地域差があり、医療機関の数の関係なのか、高いところと低いところがあったので、「皆さんのお声掛けをお願いします」と協力依頼をしたいと思っているところである。

事務局

電話勧奨している中で、受診しない理由も把握できるのか。

委員

健診未受診の理由で一番多いのは、通院中で検査をしているということである。高齢になると、かかりつけ医を持っており、定期的に血液検査しているので自分には健診は必要ないという人が、忙しいという人よりもずっと多い。

事務局

地域差というのは、具体的にはどんなところか。

委員

一番高いのは、染地 2 丁目だったと思う。低い所は深大寺のほうで、深大寺は駅からも遠く、医療機関から遠いのかなと思っている。医療機関が多い国領の受診率が高いわけでもないのに、高い地域がなぜ染地 2 丁目なのかは分からない。しかし受診率に地域差があるのは事実で、健診の受診率が低く、生活習慣病のリスクが高い地域の把握ができるようになってきたので、直接自治会などにお邪魔して、「この地域の健診受診率が低い」ということを伝えられればと思っているが、まだ全体での周知にとどまっている。

事務局

社会保険では勧奨の仕方が違うのか。

委員

社会保険では勤めている本人の受診率は高くても、扶養家族の受診率が低いという場合があるとも聞いている。

事務局

参考データを見ても、20代・30代女性の未受診率が高くなっている。若い女性や子育て世帯は子供中心になり、その層に我々が働きかけても健診の受診率が上がってこないのが現状である。

委員

医療機関の医師からのお声掛けをお願いしたいと相談したところ、若い世代はかかりつけ医として通っている人が少ないので、病院側としても若い世代ほど受けていただきにくいという話があった。電話勧奨も若い世代のほうが電話で本人につながりにくいので、アプローチとしては、電話以外にも何か必要か検討しているところである。

事務局

自分自身への過信ではないが、若いから、20代・30代だからまだいいと思っているのかもしれない。

委員

私自身も20代・30代のときは健診を受診しようと思っていなかった。

事務局

芸能人の病気のニュースや、「知り合いがこういう病気になったから私は同じ世代だからどうしよう」と思うなど、だれかに背中を押してもらう必要があるかもしれない。

委員

自覚症状として痛くもかゆくもないので元気だと言っていて、ある日急に倒れるという状況につながることもあるので、自覚症状がなくても実は病気が進行していることがあるということをPRしていきたい。

事務局

そういう話を聞いても世代によっては、20代であれば仕事をしているにしてもやりたいことがたくさんあるので健診の優先順位が下がったり、若いからいいかなと思うかもしれない。年代が上がるにつれて、健診の優先順位が次第に上がっていくことも考えられる。

委員

国民健康保険は40歳以上が義務付けなので、調布市でも40歳未満の場合は、35歳の健康増進健診し

かないので、その間の年齢の方は受診の機会が得にくいのかもかもしれない。

委員

5 ページの目標 2 の参考データは国民健康保険だけではないということか。会社員・公務員で 89.5% が受診しているというのは高いイメージである。若い世代の定期健診の項目はあまり多くなく、私自身は肺と聴覚、視力ぐらいである。会社によって項目が異なるかもしれないが、健診を受診して病気の発見につながるとは考えにくい。

事務局

地域でできることはあるのか。

委員

社会福祉協議会として、近所づきあいや仲のよい人どうしで、最近外出してないとか「今日、顔白いよ」と声掛けできるような、関係づくりをすると、自分の健康状態を知ることができる。第三者から教えてもらおうと、自分の健康状態の気付きにもなり、病院や相談機関に行くなど行動に移すことができるのではないか。

委員

毎日家族や知人と話をすることで、風邪ひいたとか、体力がなくなると声が小さくなるから、そういうところで判断することもできる。たまに会う人が「痩せましたね」とかそういう話をする環境ができたらよいと思った。

事務局

そのための具体的なこととして、何か思いつくものはあるのか。

委員

特にない。近所で「おはようございます」といった挨拶はするが、健康状態が分かるところまで踏み込めていない。「おはようございます」でも、家から出てこない人は分かるが、もう一步踏み込む形になれば、健康状態も分かるのではないかと思う。私は退職して自宅にいるようになって、近所には自宅から出てこない人もたくさんいる。そういう人たちが自宅から出て挨拶をするようになると、さまざまなことが少しずつ分かっていくと思う。私は地区で防災を担当していて、どうやって全体の数を把握するか考えている。町内会には 60%以上の人が加入していないので、先ほどのような挨拶から状況を把握することは大事だと思う。昔の井戸端会議ができるようになったらよいと思った。

事務局

若い人は隣に誰が住んでいるか分からないし、引っ越しの際に挨拶する人が少なくなっているため、以前よりも周囲との関係性が希薄になっていると感じる。

目標 2 「自分の健康状態を知る」のほかに、目標 7 の「地域でのつながりを持つ」というところも、この健康状態を知る中で重要であり、目標 7 が育つと目標 2 によい影響があり、具体策が出てくるかもしれない。

③目標3. 健康的な生活習慣を実践する

委員

学校では、小学校4年生の希望者を対象に小児生活習慣病予防健診をやっている。目的としては、子供たちの将来のために、動脈硬化等のリスクがあるかどうかを検査で調べて、今の食生活や生活習慣を見直すきっかけを作ることである。実際の内容としては、2回実施する。1回目は学校で健診機関を呼んで、血圧測定と採血、身長と体重から肥満度を測る。その結果、異常があった児童は2回目の健診の対象となる。2回目は希望者のみが対象になるが、場所を保健センターに変えて、医師や学校栄養士・養護教諭と外部からの栄養指導員を呼んで、それぞれ個別に健康相談を行っている。保護者と子供が意欲的に参加できるように、歩数計を渡して1週間ほど数値を確認したり、食生活チェック表を記入したりしたうえで、相談に臨んでいる。それぞれの専門家からアプローチできるので、食生活や生活習慣を見直すよいきっかけになるのではないかと考えている。

事務局

小児生活習慣病予防健診を受診する子供に特徴はあるのか。

委員

最初の採血は希望者のみだが、希望を取る前に、2学期に身長と体重を測る。また、4年生を対象に、生活習慣病予防の指導をしたうえで、学校でこんな取組があるんだよとパンフレットを配布し、家族にも見せて、是非小児生活習慣病予防健診を受けてみようという声掛けを行っている。その結果、全体の3分の1くらいは受診していると思う。

子供だけでは生活習慣を改善することが難しいので、保護者も一緒に相談の場に同席する。

事務局

健診にひっかかる子供の統計的な特徴はあるのか。

委員

おやつを結構食べているとか、ご飯をどれくらいおかわりするとか、食生活をチェックしている。2回目の健診を受ける子供は、中性脂肪やコレステロールの値が引っかかる子である。そのため、小学校4年生でも、肥満体型をしている。

事務局

子供と保護者の体型に関係はあるのか。

委員

子供と保護者の体型は関係ない。

委員

調布市全体の小学校で、2回目の健診受診者は60～70名であった。ただし、検査結果に異常はなか

ったが健康相談をしてみたいという保護者もいた。血圧が高い子はいなかったかもしれない。

事務局

親がパンフレットやお子さんの様子を見て健診の受診を希望して子供を誘っていくと考えると、子供が健診に興味があるというより親が子供のために受けることが多いということか。

委員

そういった場合が多いと思う。

委員

友達の息子が小児生活習慣病予防健診に引っかかっていた。母親がフルタイムで働き始めて1年目ぐらいだったのか、母親が帰ってくるまで息子はサッカーや習い事に行っていた。給食だけではお腹がすくので、コンビニでおにぎりを買うよりも、マクドナルドでコーラと100円マックを購入することが約1カ月続いたようである。その結果、コレステロール等の値で引っかかって、おにぎりを買うように指導されたと聞いた。

事務局

小児生活習慣病予防健診で気づき、自分の健康状態を知ることができると、小学4年生とはいえ意識や知識を得ると、その子供達が20代・30代になったときに、こうやってチェックするのが大事とか、それによって正しい知識と自分の体を知ってもらうのもよいと思った。最初は親が心配して誘うにしても、子供も一緒に保健指導を受けると、ゆくゆく大人になったときにより効果がありそうだなと思った。小児生活習慣病予防健診は昔からあるのか。

事務局

健康推進課のヘルスアップ教室という年に1回やっている事業が、去年から小学校高学年を対象にして始まったのも、この小学4年生で小児生活習慣病予防健診がきっかけである。小児生活習慣病予防健診を受けて引っかかった子供だけを対象にするのではなく、小学4・5・6年生を対象に終業式の日を実施した。参加した子供は学習意欲が高いので、生活習慣病のクイズをするとさまざまな言葉を知っている。おやつのカロリー一分を消費してみようと縄跳びをするゲームをしたところ、全然カロリーを消費できなくて、子供たちもびっくりしていた。子供が親の健康診断をしたり、フォローアップ事業として今後も続けていけるとよいと思った。

委員

ゲームやクイズ形式で参加できると面白い。

会長

食事と万歩計を持たせる運動の意見があったが、睡眠について考えた人はいるか。

委員

睡眠については、ここにも書いてあるとおり、少ないことが必ずしも悪いことではなくて人それぞれ

だから、休息時間を適切にとるとのことぐらいしか思いつかなかった。

事務局

ご自身は睡眠時間を気にすることはあるのか。

委員

私はたくさん寝たいといつも思っていて、幼い頃から何よりも睡眠時間を大切に育ててきた。

私の親は共働きで帰りも遅かったので、睡眠時間に干渉はなかったが、私自身が眠たくなるから寝るという生活をしていて、受験などで寝不足になると、体がしんどいし、頭も働かないし、睡眠が大事だなと思って過ごしている。

事務局

ほかに、男性の睡眠時間はどうか。

会長

全国平均に比べると調布市の睡眠時間が少ない傾向にある、と書いてある理由はあるのか。

委員

私のサッカークラブの目標は早寝早起き朝ご飯である。子供は早いうちに寝ないと朝起きれず、しっかり走れなくて、しっかり遊びができなくてだらだらしているとまた夜更かしすることになり、悪循環になる。小さい頃から、夜は8時か9時ぐらいに寝て、朝6時か7時に起きることが大切である。そういうことをやっている子供とやっていない子供では、さまざまところで違いが出てくる。例えば、夏休みの合宿で、早く寝れなくて翌日睡眠不足で熱中症になる子供もいる。例えば、昨日何時に寝たかを子供に聞くと、両親と夜遅くまで飲み屋で食事をして、寝る時間が親と同じという生活で、次の日に熱中症になることもあった。基本的に、子供は6時間寝る、子供には早寝早起きさせることを親が教育する、周りも教育するという文化を育てないと、これから大変だと思っている。特に暑い時期は注意が必要である。結局、睡眠時間が十分に取れないと、スポーツをやっても歩けない、健康のために歩くこともできないと思うし、食事も食べられない。

もう一つは歩くことだと思う。子供たちが幼稚園ぐらいになると歩くことを楽しむようになる。都会の子供のほうが最近では歩くと思うが、子供を歩かせることは親である自分たちにも大事ななと思っている。周りが歩く環境をもっと作るとよいと思っているが、朝、野川の川沿いを5時半ごろから年配の人が歩いている。午前9時すぎまでずっと人が歩いているので、仲間づくりができるといいなと思っている。

会長

地域でできることとして、ウォーキング仲間を作ることがあるということか。

委員

女性は一人で歩いてもすぐ友達ができ輪ができるが、男性は仲間歩いている人がほとんどおらず、黙々と歩いている人が多い。仲間づくりについて、市報にも情報が掲載されていたり、どこかの

駅前で集まって歩こうとか、そういった仲間を地域で作るとよいと最近思っている。

事務局

仲間でのウォーキングが習慣になったら、「あの人最近来ないけど、どう？」というような先ほどの話にもつながる。

事務局

先ほど会長が仰っていた「調布市の睡眠時間が少ない」という理由については、調査結果の 65 ページを参考に見ていただきたい。ここに出席している方は、睡眠を取れているのか。

委員

つい夜更かしをしてしまうので、睡眠が十分とれていない。本当に疲れたら寝ると思うので、夜テレビ見ることで、ストレス発散や自分へのご褒美、楽しみのほうが勝っている状態だと思っている。

委員

私もよく寝ている。さきほどの委員の話に戻るが、地域にできることで、うちの息子も、今大学の試験中だが、勉強だけをしていてもよく寝れない、肩が凝ったと言っていて、多摩川沿いを走ると、短時間でよく勉強できてすっきり熟睡できると言っている。多摩川は夜になると暗くなるので大変だが、あと何キロという表示が出ていて、本人の満足感につながっている。調布は整備された走りやすい道がどんどんできているので、ランニングでは多摩川、ウォーキングでは味の素スタジアムや武蔵境通り、野川の川沿いが整備されてきているので、何キロ走ったかという目安を、楽しめるように表示する工夫が必要である。例えば、目安としては、ここを何周したら調布市内一周分などといった表示があると、子供たちのスタンプラリーのように頑張ることができるのではないかと。また、何キロ達成というモニュメント等を作成することで、写真を撮ることもできる。地域でやってみようという声掛けをするなど、身近で気軽に個人でも仲間も集えられればよいと思うが、よい道や環境があるので是非取り組んでいただきたい。

会長

私自身の話で恐縮だが、歩かない人・運動しない人は目的がないと外に出ない。普段からランニングしている友達は、目的がなくてもただ走るということだけで外に出る。私自身は、ポケモン GO や JR のスタンプラリーが外出するきっかけになるので、そういったきっかけを与えることは重要で、スタンプラリーは効果的な手法だと思っている。

④目標 4. ストレスを解消できる方法を知る

委員

ストレス解消ということで、休息を意識的に取る、仲間を作って話をして、愚痴をこぼす、運動するといったことがそれぞれ個人でできることだと思った。ストレスを解消できる方法を知るということでそういうことを意識して、市民個人がやるとよいと思った。地域でできることということで、サロン、みんなで集まることができるようなお茶会やイベントを開催して、たくさん笑い合ったり、いつもと違

う環境に身を置いて、どのようにストレスを発散しているか言い合える関係づくりができるとういと思
った。行政ができることとしては、ストレス解消に関する情報提供やイベントの開催の手助けだと思っ
た。

会長

聞き方を変えるが、自分なりのストレス解消方法はあるか。

委員

人と話すことが一番だと思う。つながりというのが大事かなと思っている。

会長

その中で行政にできることは何があるのか。

委員

思いつくのは啓発だったり、きっかけづくり、地域へのサポートしか思いつかなかった。ストレス解
消を行政で行うというのは切り口が難しいなと感じている。

会長

ストレスを解消できる方法を行政で何ができるのかというのが考えつかなかったが、よい意見があれ
ば教えていただきたい。

事務局

こんなことがあると自分はストレス発散できそうだなとか、こんなことでストレス発散したいがこれ
が邪魔してできないといったことはあるのか。そもそも皆様はストレスを発散できているのか。

会長

私はポケモン GO でウォーキングをすることで、ストレスを発散できている。

委員

私自身は、あまりストレスがたまらないと思う。人と飲みに行ったり話したりするのが一番効果的な
のかなと思う。

委員

趣味に没頭して嫌なことを忘れると、そのときは発散できてリフレッシュにはなるが、根本的な解決
にはなっていない。人に話すことで、自分の置かれた状況や考え方を客観的にみることができるので、
自分の考えが整理できてときには解決に導くこともあるので、人に話すことが大切なのかなと思う。

会長

委員、行政にできることとして何かあれば。

委員

行政がなかなか思いつかなかった。ストレス解消方法の周知、情報発信だったり、さきほどサロンの話があったが、みんなが集まれる場所を市内で提供して、そこで地域の方や違う地域の方などいろんな方が来ているんな話が出て、人と話すことで、いろんな解決だったり、自分の持ち合わせない考え方を吸収できるような場を提供することはできるかもしれない。みなさんの意見を聞いている中で、難しいかもしれないが、ストレスがどんどんたまると体の不調が出てくる。体の不調でこんなことが出てくるよとか、ゆくゆくはこういうことにつながるとか、こんなことが起きるんだというイラストだったり、データも当然だが、みんなが読みたくなる情報なども発信できるとよいと思った。

委員

自分は何をしていたかという、環境を切り替えることを意識していた。土日は基本的に仕事のメンバーと付き合い、仕事以外のメンバーとなるべく付き合いようにする。毎晩帰って来るのは1時という生活が何年も続いていたが、土日の数時間だけは、仕事を一切入れず、休みは体を動かすことに没頭していたので、全く違う環境に切り替えるのが大事なのかなと思って、みんなに勧めてきた。あとは、愚痴を言う。愚痴を言っていると、自分で答えを求めてないが、自分の中で答えが出てくることがあるので、愚痴を言う相手を作ることが大事かなと思っている。地域で何ができるか、行政に何ができるか、近くに家族以外に愚痴を言える人ができるとよいと思う。行政に何ができるかは、ストレスをこうやって解消したみたいなものを出すとよいかもしれない。

会長

花火や味の素スタジアムを使って、ストレス発散できるイベントを開催するというのはどうか。

⑤目標5. 安心して相談できる人・場所を見つける

委員

自分でできることとして、日頃からなるべく家族と会話する。職場、地域、自分の友人とコミュニケーションを自分からとること。地域にできることとしては、防災や安全、防犯ということで、小学校のときは児童の見守りと旗振り運動をしていた。今は旗振り運動には参加していないが、「子供の家」は継続している。子供が「助けて」と言って来たことはないが、「子供の家」の黄色のプレートが市内にたくさんあることで防犯につながると聞いたので、プレートは壊れたら新しいプレートをもらえるので続けていきたいと思っている。行政にできることは、専門用語が先ほど出てきたが、ゲートキーパーの普及とか、相談機関、それぞれ自分が悩んでいることは違うと思うので、相談機関の紹介、自分で何か悩みを抱えていて、言える人は悩みがあっても楽しくはないかもしれないけど生きていけると思うが、人に言えない人はなかなか悩みを解決できないので、一人暮らしの方は、どういうふうに行行政が対応されているのか、見守りというか、一人暮らしの方で、外に出られない人へのアクションは何かあるとよいと思った。

事務局

年齢の高い一人暮らしの方の見守りはしているのか。

委員

60歳以上の人の見守りはあるが、いわゆる独居と言われている人でも、若い世代20代～50代あたりの人の見守りは、まだ確立されていない状況である。60歳以上の見守りはあるが、申込が必要になるので、全部拾えているかというところ、それはもしかしたら拾えていない部分も多いと思う。制度というか、仕組みとしてはある。

委員

行政に聞きたいが、市の方に、さまざまな相談をする人のほうが多いのではないかと。各地区の民生委員のところに直接相談するというよりも市の行政窓口に来て、たまたま民生委員がいるから、その人に行ってくださいと言われてから民生委員にアクセスする人が多いと思う。町内会がほとんど機能しなくなっており、自治会も減っていて、年寄りが多くなって若い人が入らないのでなくなっていく。そういう状況が続いていくと、市の相談窓口に行く人のほうが多いのではないかと。個人情報の問題で、自分の調子が悪くてもあまり周りに知られたくないという人が多くて、行政であれば個人情報の漏えいがなく安心ということで、行政の窓口に来る人が多いのではないかと。実態の把握はどうなのか。

委員

社会福祉協議会としては、周りの人が心配して、関わりは深くないけど心配な人がいるという相談が来る。相談を受けた場合、職員が訪問して、関わりを持とうとしたり、本人も心配でということで電話をかけてくることもある。市役所とは別組織になるので、市役所としては、どうなのか。

事務局

まずは役所だと思う人が多く、直接相談に来る人もたくさんいる。民生委員は地域に住んでいるので、直接困っている人が民生委員に相談しなくても、困っている人がご近所に相談すると、ご近所の方が民生委員に相談し、民生委員から市役所に相談が来るパターンが少なくはない。さきほど仰ったように、近所の方が聞いて、近所の方が直接市役所に相談するパターンも結構あると聞いている。

委員

社会福祉協議会としては、民生委員からの相談も割とある。

事務局

特に高齢者のところは敬老金の贈呈で、民生委員が訪問したり、一人暮らしの高齢者に調査という名目で訪問したりすることがある。高齢者と民生委員が顔を合わせる機会があるので、気が合ったり、この人なら、ということがあれば民生委員につながることはあると思う。

委員

民生委員がしっかり動いているところと、カバーする範囲が広すぎて動けないところがある。民生委員の割合が広報に掲載されていて、今年になって初めて見た。若葉地区は12,000人ぐらいいるが、その数で民生委員は3、4人だったが、この人数で対応できるものなのか。広報を見たときに、これでは把握できないのではないかと、サポートできるのかと思った。

⑥目標6. 自分の家族・地域に関心を持つ

会長

隣の家に関心がないという意見があったが、関心を持つためにどうすればいいかご意見いただきたい。

事務局

関心を持つために、小さいことだが、挨拶をするというところを考えていきたい。それが市民にできることで、行政にできることとして、つながりを持たせるために何か、一緒にできること、市のほうで、講演会等に地域の人と一緒に出ましようと呼び掛けると、市民も出やすいのかなと思った。地域にできることとして、地域のサークルについて、新しく転入してきた人に分かりやすく周知できると参加しやすいと思った。

委員

少し難しいが、市民にできることとして、家族そろっての時間、食事だったり会話だったり、食事を週何回とか何曜日と決めて、この日は必ずみんなで食事をするとか、家族の中でルールを決めたり、食事ができないなら、例えば、食事が終わってから、この時間だけは家族で過ごそうとか、そういう時間を作る努力はできるのかなと思う。

会長

地域・行政にできることについて、意見のある人はいるか。

事務局

委員の皆様は、自分の住んでいる地域に関心はあるか。個人的には、働いていて子供がいないときはあまり関心がなかった。

会長

私の友人も同じことを言っていて、一人暮らしをしているときは地域に全然関心がなかったが、子供が生まれるようになると、市に関心が出てきたと聞いたことがある。一人暮らしだと、なかなか地域に関心を持たない。

委員

調布市民ではないが、調布市のホームページを見ると、保健師や助産師の新生児訪問や、月齢に合わせた育児について催し物や教室が開催されているので、子供が出来て必要に迫られたら興味を持って参加するのもいいと思う。そこに参加する人たちは同じ境遇の人だと思うので、ママ友ではないが、親御さん同士でつながりができて情報交換できたり、市の他のイベントをはじめとする事業と一緒に行動といったつながりが出来てくると思う。

会長

委員、自分が住んでいるところに関心はあるか。

委員

子供がいるので関心は高いし、調布市は好きだと思う。ただし、子供がいるからそうなのかはわからない。

会長

関心を持たせるために、行政がどのようなことをすれば関心を持つと思うか。

委員

例えばスポーツで、バドミントンをやっているよという情報があれば、少し顔を出してみようかなと思える。そういうことでもいいのか。調布は駅伝もあるし。自分の地元に関心を持つということになるか。

委員

私は地区協議会の運営委員をやっているのですが、悩んでいる。この1年間、地区でイベントを開催したのは、夏祭り、地域運動会で、小学生のPTAや子供会が中心である。この世代のお母さんお父さんがそれをベースに情報が拡散し、参加者が増えてくる。地区の小学校を卒業して中学になると、地域のイベントに集まらなくなる。そのときのお友達同士のつながりはあるが、地域全体のつながりに結びついていない。防災訓練をやっても、自治会が指定した人だけが来る。地域全体で集まるというのは、どこも苦労していると思う。さっき見回りと言ったが、子供が3時とか5時に帰るので見回りをやろうといっても、PTAが中心になってやるのであって、年配の人で手が空いた方が集まって下さいと言ってもなかなか集まらない。こういうことに出てもらって、子供と話をしたり、挨拶運動をしたらいいのではないかとっても、なかなかここが集まらない。65歳や70歳以上になると、老人クラブ関係のところには集まるが、それが地域の活性化になって若い世代と何かすることまではできていないので、悩んでいる。地域の役員を若い人に変えた方がいいのではないかと、という考えもある。我々世代は、新しく調布に来た私も40年ぐらい前に住んでこういう年齢になってきたので、そういう面でいうと、さまざまなことをやらないといけない時代だと思っている。いろんな人寄せのためにお土産を作ってもよいから、人をイベントに集めようということを、まずは夏祭りに人を集める、子供中心になってもいいから集めるということと、防災訓練でもう一回人を集めることを企画している。

⑦目標7. 地域でのつながりを持つ

委員

地域でのつながりを持つということで、市民にできることは、なるべく自分から地域行事に参加することである。私も子供を持つまでは住んでいる地域に興味や関心がなかったが、出産・子育て、学校に通うようになり、子供は小学校をとくに卒業したが、第2小学校の学校開放運営委員をずっと引き受けている。夏祭りが終わり、今度は地域運動会があるので、夏休みに何回か委員会がある。地域運動会は子供だけのイベントではないが、自治会からも協賛金をいただくので、自治会の方も入って下さる。地域運動会荒らしというのもあるようだ。若い方でいろんな各学校に行くと、賞品といっても大したことではないが、若ければ足が速いし、どこの地域運動会に行けばあれをもらえたとか、「この一等賞は何だ」ということもあった。うちの2小の地域運動会の場合は、自治会にチケットを切ってもらい、そ

れ以外の一般参加の方は、自治会から協賛金もいただいているので、一般参加は少ないので、競技の2つ前に並んでいただいて出場してもらおう。そういう縛りをかけると、運動会荒らしは暴言を吐いて去ってしまう。若くて運動が好きとか参加したい方は、そうやってさまざまところに行くと思う。

何かのイベントを企画するとき、力になる30代・40代の方は仕事などが忙しく、夜の集まりでも当日の伝達係をお願いしている。上位の役員をやる人がなかなかおらず、いつまでも私もなかなかやめられない。子供がいる間はPTAとしてお母さんたちも、子供がいる間は必ず役員を1つ引き受けるとか、子供の数が少ない学校なので2小は役員が2回まわってくる。だから、子供が2人いると4回まわってくることになるので、必然的に執行部になってしまう。そうやってそのまま健全育成とか学校開放に残る方もいるが、本当に数少ない。今思っていることは、定期的な呼び掛けは年1回しかやっていないが、それを地域で呼びかけるところは難しく、呼びかけても出る人は同じメンバーになってしまうと、意味はない。地域清掃、防災訓練も1年間に1回やっているが、救急、AED講習会も最初的时候には大勢来てくれたが、2回目、3回目となると、各クラブ団体から1人ずつぐらいになってしまう。最低でも5人は出してくださいという縛りをかけて募集をしている状態である。本当に忙しいとか関心がないとか、何とか地域に関心を持っていただいて参加者を増やすということが、参加者は数的には多いが、委員を継続してくれる人を見つけるのが課題。行政としては、健康づくりのための仲間づくりというものを支援していただきたい。

事務局

今の話を総合すると、子供がいるとか、何かしらそういうきっかけがあると、地域につながっていきこうという感じに家全体になるが、調布市としては転入出も多いし、単身者も年齢問わず多いので、単身者への働きかけが、地域運動会にしても難しそうだと感じた。モチベーションが本人にもないし、活動されていても難しいということか。

事務局

単身者へは、周知するのも難しい。子供がいれば学校からのチラシ等があるが。回覧板もなければ掲示板もないとなると、市報に限られてしまう。

委員

自治会に入っていないと会報も回ってこない、市の広報や掲示板しかない。掲示板は自治会が承認しないと貼られない。なかなか難しい。

事務局

自分が20代に戻ったとしたら、こういうのを地域でやっていたら参加したいなという取組はあるか。

委員

私は今も単身だが、調布市に来る前に、静岡県で一人暮らしをしていた。一人だからこそ地域とつながりを持とうと思っていた。お知らせも辛うじて地域の案内チラシが入っていて、市報も読んでいたので、イベントがあると知り、面白そうだから1人で餅つき大会に行ってみた。すると、地域の方はみんな顔見知りで、入りこむ余地がなかった。私は関係を作りたいと思ったが、子供がいれば子供の話で盛り上がったかなと思うが、よそ者なので地域のこともよく知らないし、餅をもらって食べて帰るという

感じになってしまい、お互いにとってもったいないと思った。私自身としては、もっと地域に関わりたい、新しい人に入ってきてもらいたいという意図でチラシも配っているし、うまくマッチングできるようなイベントだったり交流をやっていきたいなと思って今の職場に入ったが、だからといって今こういう案があるとすぐに言えないぐらい難しい問題だと気付いた。それをどうにかしていかないといけないと感じている。その若い人が、地域に関心がない、行きたい企画がないというところでは、うちは誰でも集えるサロンを市民の方にやって下さいとお願いしていて、今は高齢の方の集まる場が多いが、ママ会や、朝体操する会、ペットの散歩の会、農園の会等、さまざまなジャンルのサロンを作っていけば良いと思っている。そういうサロンがたくさんできるのが理想だと思う。

事務局

女性で、1人で住んでいて怖いなと思っている人もいると思う。地域とつながりたいと思っているかはともかくとして、単身で心細いと思っている、調布市もそういう働き盛りの人が男性も女性もいるので、そういう人には、悪い人をやっつけるような、防犯だと興味があるのか。イベントの一つとして、自分の身は自分で守ることを取りかかりにして、何かあればよい。ニーズとして、単身者が多く、自分の身は自分で守ろうということになれば。

イベントがあっても1人では行きにくく、子供という切符があると行きやすい。また地域によっては、自治会への加入の有無にかかわらず、夏祭りの招待状を全戸ポストに配布する。そういった招待状があると、初めてでも行きやすいかもしれない。

委員

以前の静岡では、丁寧には対応していただいたが、みんなが楽しそうに話している中で、自分がどう入っていけばよいか当時悩んで、その後イベントがあっても行きづらいと思った自分がいたので、もったいないと思った。

事務局

委員のような人が多く来ていたら、そこでグループができて、グループとグループでつながりあったかもしれない。

会長

さまざまなジャンルのイベントや集まりを行って、自分が興味のある分野のイベントや集まりに行けば、絶対話に入れる。ペットをきっかけにしてもよいし、子供がきっかけというものもあるし、農業でもよい。

3 連絡事務

次回予定

10月17日（火） 14:00～ （予定 ※ 変更の可能性あり）

4 閉会

以上