

# 笑顔で暮らせる 健康るもい

## ―留萌市健康づくり計画―

平成20年3月に『留萌市健康づくり計画』が策定されました。策定にあたり、市民の代表で構成された「計画策定委員会」では、るもいの健康問題を自由に話し合い、その意見を計画策定にいかしました。今回の特集では、策定委員から寄せられました様々なご意見を架空の座談会で紹介します。



### キャスト

役所 公示(38)  
健康づくり計画を担当する  
留萌市役所の職員

府県 孝太(24)  
健康づくりには一切関心を  
持たず、いつも不規則な生活

勝田 ルイ(32)  
最近仕事のストレスが多く  
体の疲れが抜けにくい

不案 朝吾(40)  
生活習慣病で長期療養中で  
健康に自信がない

空田 守(58)  
健康で元気に暮らすために  
健康づくりに取り組んでいる

長寿 ヨネ(74)  
若いころから働き者で  
今も元気に暮らしている

## おいしく、楽しく、 バランスのよい食事について

役所 こんにちは、皆さん。今日は、「健康」をテーマにした座談会をしたいと思います。早速ですが、皆さんは健康と食生活について、どうお考えですか？

勝田 私は、最近何かと忙しくて、朝は食べずに、夕食が遅い時間になったりしているの。だから、おなかいっぱいになるまで食べちゃうのよね。

府県 俺は、魚が苦手で、肉料理ばかり食べているな。特に大好きなのが、揚げ物。から揚げ弁当や豚カツ定食なら、毎日でもOKって感じだな。

不案 僕も、結構好き嫌いが多いからね、かみさんからいつも「バランスよく食べなさい」とって、怒られていますよ。

長寿 アタシの若い頃は、食物がない時代でしたから、今も食

物であまり贅沢はしたことはないねえ。腹八分で、満足していますよ。

空田 私は、食生活に気をつけていますね。「塩分を摂り過ぎない」とか、「食べ過ぎや飲み過ぎない」とかね。

勝田 昨年引越してきたお隣さんが、「留萌は、食べる物が美味しいから食べ過ぎてしまっ」と言っていたわ。

長寿 確かに、留萌は食べ物がおいしいの。ついつい、食べ過ぎちゃう気持ちもわからなくない。

府県 俺たち若いもんは、食べた分を動いて消化しているから、なんにも問題ないよ。

不案 僕も、そう思っていたんですけど、若いうちは、でも、不規則な食生活がたたって体を

こわして、病気になることは少なくないんですよ。ね、役所さん。

役所 ええ。若い方は、どうしても「不規則な食生活」や「暴

## 楽しみながら自分のペースで 運動しよう

役所 次に、健康と運動について、皆さんはどうお考えですか？

勝田 私は、運動なんてしてないから、超運動不足よ。

府県 俺も、学生のころはスポーツやっていただけ最近やっけないし、車を買ってからは、近所に行くのも車で、大して運動してないな。

不案 僕は、持病の高脂血症と高尿酸血症で、医者から歩くように言われてウォーキングしていますよ。

飲暴食」をしてしまいがちですが、健康で元気に暮らすために食生活は、「規則正しく」「バランスよく」を心がけてほしいですね。

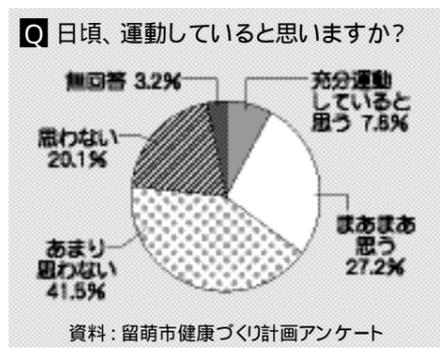
空田 私も、早朝に歩いているんですが、留萌は空気がおいしくて、自然も多いから、歩く気持ちが良いですよ。

長寿 アタシもね、寝たきりになって家族に迷惑をかけたくなっくてね、手押し車を使って、無理しない程度に散歩していますよ。花壇の花や庭の木を見て歩く、結構歩けるんだよねえ。

役所 『平成19年度健康づくりアンケート』によると、『仕事や通勤・家事などの歩行』が1日30分未満の方は、男性45・9%

女性29・8%で、留萌市民の歩行量はかなり不足しています。府県 留萌市民は運動する意識が低いってことか？

役所 運動習慣については、『定期的に運動している』という方が、男性23・1%、女性22・0%で全国平均と大差がないのですが、これまで以上に留萌市民の運動に対する意識を高めていく必要があるんですよ。



## 自分と家族の健康のために 禁煙しよう

役所 次に、健康と喫煙について、皆さんはどうお考えですか？

府県 俺は、死んでもタバコは吸い続けるね。っていうか、タバコを吸っていても、吸っていなくても、人間死ぬときや死ぬでしょ。

勝田 私も喫煙者ですけど、最近はその禁煙ムードがキツくて。喫煙者は、ほんとに肩身が狭いですよ。やめようと思っても、ストレスがたまると、つい吸っちゃうんですよ。

空田 私は喫煙しないので、やはり近くでタバコを吸われると、あまり良い気分はしないですね。煙でモクモクの会議室に入ると、

いると、何か健康を害されているような気分になるときもありますよ。においも気になりますしね。

不案 僕は、10年前にキツパリやめましたよ。って、かつよく言いましたけど、医者に「このまま吸い続けると、間違いなく早死にしますよ」って言われて、ビビっちゃいました。

長寿 役所さん、留萌の喫煙状況は、どんな感じなのかねえ。

役所 はい。「平成19年度健康づくりアンケート」によると、留萌での喫煙者は、男性53・8%、女性21・4%で、全国の男性44・0%、女性13・8%を大きく上回っています。

勝田 留萌は、タバコを吸う人が多いのね。

府県 タバコは、吸いたいヤツが自己責任で吸ってんだからいいじゃないか。

空田 喫煙の害は、タバコを吸う本人だけでなく、漂う煙によって、周囲の人々にも大きな影響を及ぼすんです。喫煙率が高いということは、多くの市民に健康被害があると考えられるんだよ。

役所 市内の公共施設では、禁煙や分煙の取組が進められていますが、平成19年10月現在では、

禁煙・分煙率は82・6%で、まだ十分とは言えません。

長寿 禁煙しやすい環境づくりが大事ということかねえ。

不案 禁煙の経験者から言えば、禁煙は個人の努力も大切ですけど、それを後押しする環境も必要ですね。

役所 市民一人一人がタバコの害を理解して、自分自身や家族周囲の人たちのために、タバコを吸わない選択ができる環境づくりに取り組むことが大切ですね。

## 自分の健康に関心を持ち、 生活習慣病を予防しよう

役所 次に健康と疾病予防について、皆さんはどうお考えですか？

不案 生活習慣病は年とともに蓄積されて、気がついたら病気になっていくんですよ。僕は、若い頃に予防をおこたった結果、今は通院生活ですから。今怖いのは、やはり糖尿病や、そこからの合併症ですね。そうならな

空田 知り合いの看護師さんから、透析で、つらい思いをする人が多くいて、お金がものすごくかかっていることを知らない人が多い」と聞いたことがありますよ。

府県 まあ、俺にはまだ関係ない話だな。実際元気だし。健診もやってないよ。

勝田 私はストレスがたまると、お酒の量が増えちゃうの。だから、肝臓が悪くなっている心配なのよね。でも、時間が無いから、健診とかやってないわ。ちゃちゃっと手軽に健診が受けられると良いのよね。



## 人との和を大切にしてい、 自分らしく心の健康を保とう

役所 では皆さん、わたしたちが日ごろ健康だと感じるのは、どのような人でしょうか。

空田 「人のためにと思い何かをしている人」「世話好きな人」「付き合いが良い人」など、人に対して、思いやりを持てる人は、心も体も健康な方が多いですね。

勝田 「同年代の人との触れ合いがある人」「友人と旅行に行ける人」「旅行や運動など団体行動が多い人」など、人とのつながりがある人もいきいきと暮らしている感じがするわ。

不案 僕は、「若者には負けな」と意地と根性のある人」「子どもを叱れる人」「子どもや孫と一緒に遊ぶ人」が幸せそうで、自分もそうなりたいと思うね。

空田 笑いおしゃべりをする人」「大きな声で話し、笑う人」など、元気があって、声に張りがある人って、元気な感じがするよね。

空田 町内会などの行事やイベントに参加している人や、積極的に社会と関わっている人もいいですね。

## そして座談会は、朝まで続く…

役所 皆さんも、言い足りないこともあるかもしれません。そろそろ予定の時間が来てしまいましたが、それでは、今日はこの辺でお開きに…

空田 ちょっと待ってくださいよ。せつかくの機会なんで、私日ごろ役所に言いたかったことがあるんですよ。

役所 どのようなことですか？

空田 市民の健康に対する市の活動が見えづらいんですが、何とかありませんかね。健診も結果だけでは、よく分からない人が多いと思いますよ。結果の他に、健診項目がどんなものか分かる冊子も付いているといいん

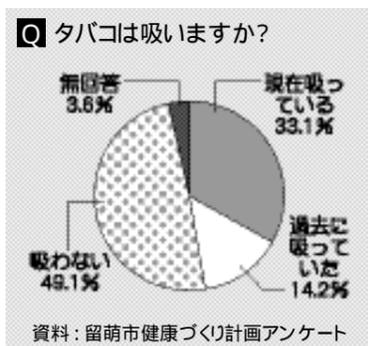
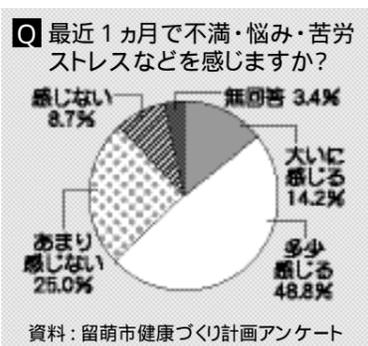
は健康を診てもらう機会が少ない」と言っていたな。

空田 私は、定期的に健診に行っていますよ。毎年の記録を比較しながら、自分の健康管理に役立てたり、自分の励みにしていますよ。若い人にも、もっと健康の大切さに気づいてほしいですね。

役所 留萌市の40歳から74歳までの健診の受診者は、男性154名、女性431名で、健診率は13・6%ととても低いんですよ。

長寿 こんなに受診率が低いと思わなかったの。

空田 最近、メタボリック症候群という言葉をよく目や耳にしますが、実際に肥満の方を目にするのが多くなりましたね。役所 メタボリック症候群は、自分自身で健康に気をつけて、生活習慣を改善することで少なくなるんですよ。



注) 端数処理のため100%にならない場合があります。

注) 端数処理のため100%にならない場合があります。

アタシたちは、安心して医療を受けたいただけなだけだねえ。

役所 皆さんのお話を伺って、市のPR活動が足りないと感じました。市民の皆さんに広く情報が行き渡るよう努力し、また、これまで以上にわかりやすく伝えるための工夫をしていきたいと思えます。

空田 わたしはね…

勝田 私にも言わせて！

そして、座談会は朝まで続く…

皆さん、話しがつきないようですね。

市民一人一人の「健康」に対する意識や考え方は様々だと思いますが、皆さんはこの特集を読んで、どのように感じましたか？

## 生活習慣病予防のために、市民や地域ができること！

### 食生活「おいしく、楽しく、バランスのよい食事にしよう」

#### 目標1 1日3食食べよう

- ・1日3食、規則正しく食べるよう意識する
- ・間食をしすぎない
- ・栄養バランスを考えて食べるよう意識する
- ・規則正しい生活をしよう意識する
- ・必要な野菜の量を学ぶ
- ・野菜を食べることの必要性を学ぶ
- ・料理教室など健康教育を積極的に利用する

#### 目標3 薄味にしよう

#### 目標2 野菜を350g以上(両手に山盛り)とろう

#### 目標4 家族や友人と食べる機会を増やそう

- ・家族みんなが薄味のもの食べるよう意識する
- ・薄味の工夫を学ぶ
- ・地域や町内会で料理教室の機会を作る
- ・食事を楽しく食べることの必要性を学ぶ
- ・家族や友人と一緒に食事を摂るよう、互いに声を掛け合う
- ・食事の時間を大切にす

### 運動「楽しみながら自分のペースで運動しよう」

#### 目標1 今より10分多く歩こう

- ・歩くことの効果や、正しい歩き方について学び、意識して歩くようにする
- ・車などの利用を少なくし、できるだけ歩く
- ・地域活動に参加し、外出する機会を作る
- ・運動の効果や学び、意識して体を動かすようにする

#### 目標2 週に1回以上は運動して汗を流そう

- ・ラジオ体操などの軽運動から始め、毎日続ける
- ・自分の好きな運動や、できそうな運動を見つけ、挑戦する
- ・サークル、施設、教室等に関する情報に関心をもち、積極的に参加する

### タバコ「自分と家族の健康のために禁煙しよう」

#### 目標1 禁煙しよう

- ・喫煙の害を学び、禁煙の必要性を知る
- ・禁煙に挑戦してみる
- ・家族や職場の仲間、禁煙中の人を応援する

#### 目標2 禁煙・分煙の環境づくりをしよう

- ・公共の場では吸わない
- ・会議等の集まりの場では禁煙にする
- ・職場の禁煙・分煙に取り組む

### 疾病予防「自分の健康に関心をもち、生活習慣病を予防しよう」

#### 目標1 健診を受けて自分の健康状態を知ろう

- ・健診の必要性と健康管理の知識を学ぶ
- ・定期的に健診を受ける
- ・家族や知人、友人に健診受診を勧める
- ・肥満予防について学習し、知識を高める
- ・自分の適正体重を知り、自己管理をする

#### 目標2 肥満を予防しよう

- ・間食や甘味飲料を抑える
- ・生活習慣改善の必要性を学ぶ
- ・自分や家族の生活習慣の見直しをする
- ・自分の生活スタイルに見合った改善項目をみつけ、実行できることから取り組む

### いきいき元気「人との和を大切に、自分らしく心の健康を保とう」

#### 目標1 趣味や生きがいを持とう

- ・自分に合った趣味や生きがいを見つける
- ・共通の趣味を持つ仲間づくりをする
- ・地域活動に積極的に参加する

#### 目標2 ストレスと上手に付き合おう

- ・自分なりのストレス解消法を見つける
- ・何でも話せる家族や友人をもつ
- ・睡眠や休養を十分とる

「留萌市健康づくり計画」は、「市役所」「はーとふる」「留萌市ホームページ」でご覧いただくことができます。

## 市民のパワーあふれる計画を策定することができました

### 健康づくり計画って、どんなもの？

国の「健康日本21」をふまえて、「第5次留萌市総合計画」の「健康の維持と増進」を具体化するための計画として位置づけ、特に生活習慣病を予防することを目的に、成人期の健康づくりに焦点をあてた計画です。

計画期間は平成20年度から平成28年度として、必要に応じて見直します。

### 健康づくり計画は、どのように作ったの？

20名の市民代表（各種団体等）の方で構成した「留萌市健康づくり計画策定委員会」

を設置して、幅広く健康についての考えとアイデアを出し合い策定しました。活発な意見がでて、留萌市の健康づくりを考える場としてとても有意義なものとなりました。また、市民に健康づくりに関するアンケート調査を実施して、計画にいかしました。

### 健康づくり計画は、どんな内容？

策定委員会の話し合いで、市の健康課題を整理して、生活習慣予防のために「食生活」「運動」「タバコ」「疾病予防」「いきいき元気」の5つを重点項目としました。それぞれに目標を掲げて市民（個人・地域）と行政が取

### 健康づくり計画はどうすすめるの？

市民一人ひとりが健康づくりの必要性を自覚して、「自分の健康は自分で守りつく」という意識で生活改善を実践、継続していくことが基本となります。また、行政は関係機関・諸団体等との連携をして、健康づくりを総合的・効果的にすすめていきます。

### 計画策定を終えた感想を一言

「計画策定委員会」では市の健康課題を共有しながら、健康づくりの貴重なご意見をいただきました。市民の皆さんのパワーがあふれる計画を策定することができました。人それぞれ健康観は違いますが、誰もが「健康でありたい」という願いは同じではないでしょうか。

り組めることを具体的にまとめていきます。また、計画の評価指標も盛り込んでいきます。

自分の健康は自分で守るという意識は健康づくりには大事なことです。自分に合った自分ができる無理のない予防法をみつけ、継続して生活習慣に取り入れていきたいものです。

計画は市民の皆さんが具体的に取り組めるものになっていきますので、計画の内容を市民に広めて、実践できるものにしていきたいと思っています。市民一人一人が健康で生きがいのある生活をおくれるよう、健康づくりの輪を広げていきましょう。

市民一人一人が健康で生きがいのある生活をおくれるようにしたい

留萌市健康福祉部保健医療課保健指導係 佐々木千秋 係長

