

平成19年8月1日発行
発行 ウエルエージング
きしわだ推進協議会
事務局

平成19年度協議会総会開催

～中間評価の実施とウエル講座を通じて
市民の健康づくりの支援～

日時 平成19年5月19日(土)午後2時

場所 岸和田市立保健センター3階会議室

出席者 34名

第1部 総会

毛利会長の挨拶に引き続き、出口副市長の挨拶の後、今年度の新委員8名が紹介された。毛利会長の議事進行により、議案第1号の18年度事業報告、議案第2号の19年度事業計画が全会一致で承認された。

事業報告については、昨年度の実績を踏まえて、さらに「ウエルエージングきしわだ」を推進するよう引き続き、「ウエルエージングきしわだ」のPRに努めるとともに、市民の健康づくりを支援するため、主にウエルエージングきしわだ講演会開催、ウエル講座開設、ウエルニュース発行、ウエルPR実績表によるPR活動、ウエル推進計画表による関係機関団体のウエル推進活動等の事業を実施した。

事業計画については、10年計画の中間評価の年に当り、中間評価を実施し、目標の達成状況やこれまでの活動の成果を評価し、今後の課題と活動方針を明確にするとともに、市民の健康づくりの輪が広がるよう、引き続き「ウエルエージングきしわだ」のPRと市民の健康づくりを支援する事業を下記のとおり実施する。

1. ダイジェスト版やチラシ等の配布、ウエル講座の利用などを通じて積極的に「ウエルエージングきしわだ」のPRを行い、関係機関・団体、行政がウエルPR実績表に基づき、PRに努める。また、協議会

や関係機関・団体等の活動状況を「ウエルニュース」で情報提供し、市民の健康づくりの啓発とウエル推進に努める。

2. 地区市民協議会や関係機関・団体、行政の健康づくりの取り組みについて、ウエル推進計画表に基づき、事業を実施する。
3. 情報交換を通じて、地区市民協議会、関係機関・団体、行政が健康づくりの取り組みに際し、相互の協力・連携を図る。



4. 市民に「ウエルエージングきしわだ」をPRするとともに、市民の健康づくりを普及啓発するため、講演会を開催する。
5. 「ウエルエージングきしわだ」のPRと市民の健康づくりを支援するため、関係機関・団体、行政が協働で開設した健康講座「ウエル講座」を地区市民協議会ははじめ、関係機関・団体で活用する。
6. 中間評価のアンケート調査を実施し、その結果を分析・評価して、今後の目標値の修正や協議会活動を検討、協議する。

第2部 講演会

テーマ 市民が進める健康づくり

～中間評価を見据えて～

講師 愛媛大学医学部附属病院医療福祉
支援センター長 檀本 真聿氏

講演内容は次ページに掲載。

総会 第2部

講演会

テーマ 市民が進める健康づくり
～中間評価を見据えて～

講師 愛媛大学医学部附属病院
医療福祉支援センター

センター長 ひつもと しんいち 榎本 真幸 氏

榎本先生には平成 15 年度に岸和田市・岸和田市保健計画「ウエルエージングきしわだ」策定推進協議会主催のシンポジウムにお越しいただいたこともあります。その時と同様に今回もテンポのある、わかりやすく楽しいお話を聞くことができました。

榎本先生の講演では、まず医療制度改革などの国の動向をお話していただきました。健康日本 21 やすこやか親子 21、健康増進法をもとに保健計画の地方版を全国で策定することになり、岸和田市でも保健計画「ウエルエージングきしわだ」を策定しました。しかし、現在、計画を策定した当時とは国がおかれている状況が大きく変化し、財政再建を急ぐため健康日本 21 など地方の取り組みの効果を待てられないほどの危機的状況にあるとのこと。そのため、「健康づくり」は地方の自主性に委ね、医療制度改革の推進が急務とされ、この度の医療制度改革の断行となったそうです。財政再建を背景とした民営化の波に医療も経済最優先の中で見直すしかないという考えが国の考えなのだそうです。現在、問題になってきている介護難民に加え、医療難民をも生み出すような仕組みになってきているようです。

今後の国の役割は、財政再建、防災、外交に特化し、その他は地方自治体に委ねられます。健康の義務化（自己責任）が進み、地方の取り組みや保険者の取り組みに任せる=地方が判断し責任を取る、「格差は仕方がない」その是正は地方で解決すべきこと...しかし、地方の現状は国の方針を受け入れる体制にはなっていません。まずはこの厳しい状況を地方が十分理解できていないことが大きな問題だということです。

他方で「地方自治」の考えが押し付けられている今、地方も財政再建施策に振り回されている状況です。住民の自主的な取り組みを引き出せないまま、健康日本 21 についても国があまりふれなくなって地方もトーンダウン・・・この中で「ウエルエージングきしわだ」をいかに進めていくかは至難の業のようです。

しかし、榎本先生いわく、『「国に過度な期待をせず、自ら考えて取り組むとき」と覚悟することが大切』と。「病気になっても、障害を持っても岸和田で生活したい」と心からそう思えるまちづくりが理想であり、まちの資源を引き出し、活用し、支えあうことの出来る住民のつながりづくりがまちづくりであり、この厳しい状況をも乗り越えることの出来るたった一つの手立てだと言うふうにおっしゃっていました。岸和田市では古くから「まつり」を運営し維持する町単位の組織があり、また地区市民協議会の活動など地縁型の体制が基本的に根付いています。この組織を使わない手はありません。また団塊の世代の退職後、地域に様々な特技をもった人材があふれます。きっとまちづくりの一助になっていただけたと思います。岸和田のよさを十分に発揮できるような人と人とのつながりをこの計画を推進することによって広げていければと感じます。



最後に、榎本先生が岸和田市の印象として「生活のにおいのするまち」「岸和田市を選んで住んでいる人が多いように思う」と。計画推進の最終年度は平成 24 年。その頃にはまた国の動きや私たちの生活も大きく変化していると思います。国の動きを敏感に捉え、施策を展開することはもちろん大切ですが、岸和田市の良さを生かした誰もが住みやすいまちづくりが基本であることは 5 年後、10 年後も変わっていないはず。それが市民一人ひとりに課せられたテーマだと榎本先生から力強いメッセージをいただきました。この様に今後の「ウエルエージングきしわだ」の取り組みへのエールをいただき、講演会は終わりを迎えました。

いきいきウエルエージング



私の健康法

今回は、ウエルエージングきしわだ推進協議会の理事としてご協力いただいている宮本治子先生（岸和田市医師会）にお聞きしました。



健康（おしゃれ）に関して日頃心がけていることは？

これはおしゃれにも通じるのですが、バランスのとれた食事と睡眠です。ほかには身体の循環をよくするために毎日の入浴（温泉がグーッ）と水分摂取（日本茶）、自分の好きな運動（散歩）、ストレス解消としてのリフレッシュを心がけております。工作上、不規則な生活になりがちなので、特に1日3回の食事を規則正しく摂ろうと努力しております。

余暇の過ごし方、ストレス解消法は？

ストレス解消のためによく眠り、音楽鑑賞、歌をうたったり、読書をしたり、自然の中でぼんやり流れる雲を眺めたり、海に浮かぶ船を見たり、川のせせらぎに心を癒されたりと、これには1日かけたい位です。また、気のおけない友人とお茶を飲みながら、日々の出来事についておしゃべりしてストレス解消をしております。

ウエルエージングきしわだへの思い

医師になって国民の健康づくり運動に関わり、健康診断、疾病予防、健康づくりを産業医や医師会の担当理事として勉強させていただきました。また、「健康日本21」、「健康おおさか21」、「ウエルエージングきしわだ」に携わらせていただき、市民の方々の（子どもから高齢者まで）健康づくりに微力ながら力を注がせていただいております。一人ひとりが健康づくりに関心を持ち、自主的に健康づくりに参加しようという気力が沸き上がってくることを祈っております。

目指す生き方、座右の銘、好きな言葉

小学生・中学生のとき、担任の先生から座右の銘のお話を聞き、それぞれ座右の銘を作りました。小学生「いつも希望を持って進もう」と中学生「初心忘るべからず」です。この2つは今日でも心の中に刻まれております。職業として医業を選びましたので、女性としての生き方と職業人としての生き方をどうマッチングしたらいいのかといつも考えております。職業人としては微力ながら「無知」ほど怖いものはない！と思っておりますので、新しい知識、正しい知識を取り入れようと努力しております。そして、いつでも基本に戻ってかけがえのない一人ひとりの方々に誠意を持って接していきたく思っております。「その人の立場にたって考えること」をモットーにしたいと思っております。年をとっているだけで若輩者の私にとって実行することはなかなか難しいことではございますが、「戦争を知らない子ども達」である私、戦後60年経った今、今までも皆様のおかげで生きさせていただきましたが、微力ではございますが、子どもから高齢者、障害者まですべての人が生きがいを感じ、生活できるような環境づくり施策の一助になればと思っております。

健康に生きるためには、心の充実感が大切と思えます。落語を聞いても心の底から人生の「機微」を感じ笑うことのできるような基礎づくり、心から泣くことのできるような心づくりなど、感受性豊かな人格づくりが大切と思っております。

良い食物、心の栄養が人生を豊かにします。子ども達が夢と希望をもつことのできる国は、私の好きな言葉である「温故知新」、すなわち歴史に学び、そして宗教、道徳、倫理、哲学等を学ぶことで豊かな老後を迎えることができる国づくりが行われている国なのではないでしょうか。最後に温かい人間関係をつくることのできるための学びが大切と思っております。

* 事務局からひとこと *

宮本先生には推進協議会活動に多大なるご協力をいただいております、ありがとうございます。

いつも素敵なお装いで明るい笑顔の宮本先生にお会いするたび、元気を分けていただいております。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

ウエルエージングきしわだ

中間評価

今年度は、10年計画の「ウエルエージングきしわだ」の中間評価の年にあたるため、5年前に実施したアンケート調査を再度実施します。アンケート結果を分析して、目標値の達成度や活動の成果を評価し、今後の課題と協議会活動について協議します。

1. 中間スケジュール

- (1) 7月～9月末 アンケート調査実施
- (2) 10月～20年1月 アンケート集計
- (3) 20年2月 幹事会にアンケート集計報告
アンケート結果に基づき 20年度以降
の目標値の修正等と協議会活動の検討
- (4) 20年3月 理事会・部会で同上の内容検討

2. アンケート調査

目標値がどこまで達成できたのかアンケート調査を実施する。

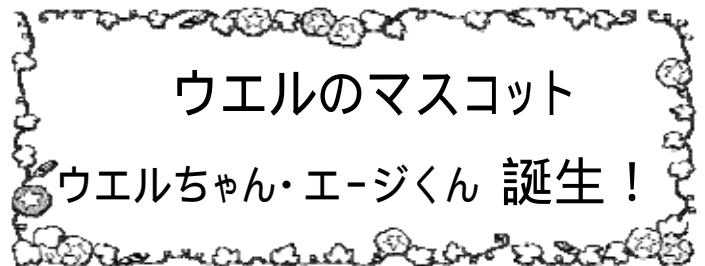
- (1) アンケート調査内容
計画の各ライフステージの目標設定項目を基本とする。
- (2) アンケート対象と件数
 - 乳幼児期：乳幼児健診や幼稚園に依頼
2,600件
 - 学童・思春期：小・中学校に依頼
2,400件
 - 青年期：母子健診や青年会議所に依頼
2,200件
 - 壮年期：すこやか健診やウエル委員に依頼
2,500件
 - 老年期：老人クラブに依頼
2,600件

協議会活動状況(四半期)

- (1) 第1回理事会 4月24日(火)6名
19年度総会について
委員交代について
18年度事業報告について
19年度事業計画について

第2部講演会について
中間評価について

- (2) 19年度総会 5月19日(土)34名
- (3) 第1回幹事会 6月29日(金)8名
 - 1. 第1回理事会の報告
 - 2. 協議会の年間スケジュール
 - 3. 協議会の取り組みについて
ウエルPRについて
ウエル講座について
ウエルエージング講演会について
中間評価について



ウエルちゃん



エージくん

* 健康イベント情報 *

肝炎講演会

日時 9月1日(土)午後2時～4時

場所 貝塚市立保健センター

テーマ 「B型C型肝炎の正しい知識と
治療法について」

講師 国立病院機構大阪医療センター
医師 加藤 道夫氏

第28回市民健康まつり

日時 10月20日(土)午後1時～4時

場所 岸和田市立保健センター