

第7回市民ふれあいトーク 活力ある健康長寿社会の実現を目指して

日時：平成21年8月1日（土） 10:00～11:30

場所：くらしき健康福祉プラザ

要約

市長挨拶

皆さん、おはようございます。今日は天気が崩れてきそうでしたが、本当に多くの皆様に「市民ふれあいトーク」にお集まりいただきまして、大変ありがとうございます。

今日は「活力ある健康長寿社会の実現を目指して」ということで、多くの皆さんに事前に申し込みをいただきましてありがとうございます。

今、倉敷市におきましては「健康くらしき21」という倉敷市の健康に関する大きな計画を作り進めてきているところですが、まだまだ市民の皆様には知っていただけていないところが多いようです。倉敷の健康長寿社会について、「健康くらしき21」、また、皆さんが日頃感じ、持ってきているご意見を是非教えていただく会にできればと思っております。

今日、短い時間でございますが、多くの皆様からお話をいただければと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。

市長

事前にご登録をいただいた時に、ご質問をいただいた方もいらっしゃいますが、その中は大きく3つ位に分かれるのではと思っております。

まず、1つが「健康増進のこと」について、2つが「医療のこと」について、3つが「介護もしくは介護予防のこと」についてです。

この3つで、私が多かったと思いましたが、「健康増進のこと」に関する分野です。この分野に関して今自分が思っていること、参加していること、改良したらいいことなど、ご意見をいただければと思いますので、よろしくお願いいたします。

それでは、ご意見のある方、挙手をしていただいて、お話をお願いしますでしょうか。

参加者 A

健康くらちゃんつきいち会の代表をしています。私どもは保健所と協働で「健康マーチ」という体操を倉敷市民に広める運動をしています。この運動は5年ほどになりますが、保健所との協働なので、広がりがあまり無く、PRはしているんですが、倉敷市民全体へのPRは不足しています。現在、「365歩のマーチ」のメロディにあわせた「健康マーチ」は、倉敷市の保健所、支所などでは始業時と昼休みの時間帯に体操していただいています。これを市役所関連の施設でもやっていただければ、市民の方も何だろうと興味を持ってどんどん広がっていくのではと思います。

私どものボランティアは、オファーがあればそこへ赴いて体操を広める活動をしてい

るので、市のほうからも依頼があれば活動をしていきたいと思います。よろしくお願
い
します。

市長

ありがとうございました。まず、先ほどの「健康マーチ」をご存知の方いらっしゃい
ますか。はい、少ないですね。

「健康マーチ」は、平成15年に「健康くらしき21」という計画を作り、それを広
めるために保健所の方々が編み出したんです。内容は、「365歩のマーチ」の替え歌に
体操がついているものです。歌いだしは「健康は歩いてこない だから自分でつく
るもの」と続いていくものです。

今日は、健康づくり課長が来ているので、ちょっと解説を。

健康づくり課長

「健康くらしき21」をご存知の方もまだまだ少ないんですが、この「健康マーチ」
は身近なところで体を動かしていただくということで、誰でも口ずさめる「365歩
のマーチ」にあわせて作りました。

歌詞の内容は、自分で健康を作ろう、検診を受けよう、肉や魚を食べ過ぎないでしっ
かり野菜を取ろうなどです。それと、認知症を予防する、手を使っておこなう頭の体操
もあります。

市長

これからもっと普及できるように頑張りたいと思っています。健康くらちゃんつきい
ち会の皆さんにも是非ご協力いただければと思います。ありがとうございます。

参加者B

今、水島のライフパークのトレーニングルームに行っています。そこに来る皆さんは
血圧が高いなど健康でない方も真剣に体操をしに来ているんですが、毎月第2と第4の
土曜日にトレーナーさんが来るだけで、指導者がいないんです。なので、初めて来た方
はやり方がわからなくて、大変困っています。

また、トレーニング器具も古く、時々油が切れたりしています。ライフパークの職員
の方に聞くと予算がないというので、職員の方には本当によくしてもらうんですが、そ
こをよろしく願います。

市長

ライフパーク倉敷の施設のお話ですね。

まず、倉敷市の中で一番大きい健康に関する場所は、健康福祉プラザです。この中の
トレーニングルームは通常より安い価格で、器具が使用できます。ここは、初めお医者
さんの指導の下で運動をすることになっています。そのほかに、各公民館の健康講座な
どがあります。その中でライフパーク倉敷は公民館を統括する立場となっていて、健康
の拠点ではないところですが機材を少し置いています。

今日、お話しいただいたことを、ライフパーク倉敷に確認して、どのような改善が出来るかしっかり聞いてみたいと思います。ありがとうございました。

参加者 C

倉敷市のボランティアに登録しており、倉敷天領見回り組で「安全・安心」を掲げて、子供の登校時にハッピーを着て登校指導等をしております。

私は中庄に住んでおり、市の健康診断を受診させていただきました。そこで、7月13日の山陽新聞で定期健康診断の異常が54.9%と載っていました。もちろん、倉敷市さんも受診率が上がるようにマスコミを通じて広報などを展開されていますし、確かに各町内のゴミステーションなど日々市民が利用する場所にはお知らせがあります。

私はその場所にいろいろなアピールが大事なのだと思います。「今こそ受けましよう」などインパクトのあるもので、市民の方々に呼びかけてもらえば受診率もそれに伴って上がってくるんじゃないかと感じるので、ご検討よろしくお願いします。

市長

健康診断の周知がまだまだ足りないということですね。もちろん計画的に受診率を上げたいと思っています。健康診断の受診票が分かりにくいというお話をいただきまして、今年はずいぶん改正をしました。それと国の制度が6月に変わったのに伴って、「倉敷検診ガイド」として広報紙にも載せました。

これで、受診率が上がればと思っていますが、まだ低いのが現実です。今言っていたように、ゴミステーションや公民館など市の公的な施設にもっと貼ったほうがいいということですね。

参加者 C

貼るだけではなく、極力いろんな形で皆さんに呼びかけていただければ、最終的に各個人さんに返ってくることで、よろしくお願いします。

市長

はい、分かりました。ありがとうございます。

今ちょうど女性の子宮ガンの受診表の発送を始めたところなんです。30・35・40と5年ごとの検診の対象者に県が送っています。

そこでの、1つの狙いというのがあります。確かに年齢が当たった方は無料で行けて非常にいいということになるんですが、年齢が当たらなかった人は残念だったというだけではなく、関心を持ってくださると思うんです。

実は倉敷市は、子宮ガン検診若しくは乳ガン検診などは、1000円程度で普段から受診が可能なんです。それを知ってもらって受診率が上がっていけばいいと、国、県、市もあわせて今考えているところです。

今、言っていたことを含めて、とにかくもっと周知・広報をしないとイケないと思いますので、それを頑張りたいと思います。

参加者 D

今、児島公民館で油絵講座を取っています。公民館で油絵講座をしているのが倉敷市内で児島だけなんです。さまざまな方がいらっしゃるんですけど、児島しかないので倍率が非常に高くて人が集中しているんです。

これらの公開講座は、生涯学習の受け皿、入口になっていると思うので、各公民館の講座をもう少し充実して、また、大学関係でも公開の講座のようなものがあると行きやすいんじゃないかなと。

市民のニーズに合わせた講座をお願いしたいと思っています。いっぱい講座はあるけれど、受けたいものがあまりないということをおも言っているのです、その辺も調査をしていただいた上で講座を催していただけるとありがたいなと思います。

市長

今、言っていただきました、公民館の講座に参加してのご意見だと思うんですが、このように公民館、ライフパークなど市で行っている講座や公民館活動について、ほかにご意見のある方はいらっしゃいますか。

参加者 E

公民館講座についてですけど、今茶屋町公民館で剪定講座が実施されています。これの定員が30人なんですけど、受付開始日の9時に行ったら、27番目でした。去年は定員オーバーで入ることができなくて、キャンセルを待ったんですがダメでした。だから、今年は9時に行ったんですが。

この剪定講座はとても役に立つと思います。特に高齢者や定年退職の方が少し自分の庭でもやろうとか、剪定の技術を身につけると今度は他の所へ行ってボランティアで剪定するということもあります。こういう講座をぜひ増やしていただきたい。

講座を受けている方に聞くと、2年目3年目の方が多くて、そういう人は早く来ないと入れないのがわかっていますから、8時ごろからもう行っているんです。そういう人がたくさんいると、残り少しの人しか入れないんです。

市長

ちなみに、何回講座ぐらいあるんですか。

参加者 E

年間で8回か9回です。いい先生で実技を中心に教えてくれて、分かりやすいんです。

講座に参加することは明日の健康にも繋がりと、ボランティアで人のお役に立てるといふことであれば、生きがいに繋がって、健康増進にも繋がるといふふうに考えています。

参加者 F

私も公民館で講座を受けているんですけど、車の免許を持っていないので、公共機関を使って会場まで行くことになります。そのため、各公民館で受けたい講座があってもなかなか遠くて行けなかったり、どうしても時間がかかってしまっ行ってなかったりというの

があるので、どうしても家の近くとか、自力で行ける公民館を選んで探してしまいます。

なので、家の近くで受けられる講座がもっとたくさん欲しいなというのはあります。

市長

なるほど、分かりました。歩いたり自転車で行ける所なるべく多くの種類をとということですね。ちなみに、今どんな講座を。

参加者 F

今、公民館でカメラの講座を。

参加者 G

今日、健康増進についてということで、先ほどから色々な公民館の活動が活発なところとそうでないところの差があるように思います。そこで2つの提案をしたい。

まず、老人大学の開設を。これは皆さんが生涯学習の場として、そして、各老人クラブや公民館活動等を、より活性化するためのリーダーを育成するということが目的です。対象は全市とする。そうすると各地が活性化する、各地の公民館が活性化する、そういうことをして、まず頭のほうの活性化を図る。

もうひとつは、今グラウンドゴルフが非常に盛んです。これからまだまだ活性化すると思いますが、そうすると、倉敷市には専用のグラウンドがありません。市内に25～6カ所あるようですが、これを一堂に会して合同でやるときは、マスカットスタジアムなどでやっていますが、これの専用の物を作りまして、ゆくゆくは県大会、全国大会などを視野に入れた施設で活性化を図るといいます。

こういうことは、財政を伴います。今、財政大変でしょうから、両方ともできるだけボランティアを入れる。そういう多くの方々の賛同を得て自助で運動をして、個性と魅力の倉敷市にして、健康と地域活性化そういうことを提案したい。

参加者 H

公民館活動と言いますか、私も倉敷市のいろいろな講座ではお世話になりました。市民活動推進課さんのいろんな講座を受けさせてもらって、非常にためになるいい講座でした。

そして、このあいだオープンした市民の広場ということで、非常に使い勝手のいいところ、市民のためにお作りいただきまして本当にいいことだなと思います。

そこで、講座についてずっと見てますと、市民生活推進課さん、生涯学習課さん、その他にも色々な講座をやっておられる。

去年も、この健康の講座の方を受けさせてもらいまして、非常に皆さん受けられている方は意識度が高く、その中の一回の講義は12時半くらいまでぶっ通しでやったんですけど、誰一人文句言わずに正面向いて「よかった、よかった、もう一度聞きたい」というぐらいの方が来ておられます。

いろんな講座があるんですけど、一番大切なのは行政の縦の壁をどういう風に無くしていくか。それぞれの課にいろんな講座がある、それらを統合して、例えば先ほどからあるように人気のいい講座などの情報交換が今行われているか、そこらへんの行政の中の縦割

りの弊害をいかになくすかということをお願いしたいと思います。

市長

今、公民館講座の事を D さん、E さんから人気のある講座が結構地区で偏ってたり、似たような講座があって重複しているというお話をいただきました。

私が今のところ把握している範囲では、市民活動推進課と教育委員会とは、一応連携をしてはいるんです。けれど、私も感じるのは、例えば、ある講座を玉島北でずっとやっている、固定の市民の皆さんも来られるため、なかなか変えにくいというのはあると思います。ただいろんな地区で講座があるときは、少なくともいいんじゃないかと思います。いろいろ違う講座をやってみて、さまざまな体験が出来ればいいなと今日お話を聞いて思いました。

それから特に私が今言っているのは、健康に関する講座です。直接健康に関する講座だけではなく運動、身体能力などの、例えば油絵だったら細かい作業でより活性化になると思うので、そのような健康につながるようなものを取り入れてもらいたいなとは言っています。ただ今日は改めまして皆さんのご意見を聞き、偏ってたりもっと改良の余地があると思いました。

今日最初に申し上げたんですが、市民モニターの登録をお願いをしているんですが、昨日第 1 回目の市民モニターのアンケートの発送をメールでさせていただいています。その中では、市のいろんな情報をどこから得られているのですかとか、何回ぐらい見えていますかなどを伺っています。今日お話いただいて思いましたが、市民講座に関するアンケートもしてみるといいのではと思いました。今後また検討していきたいと思います。ありがとうございます。

G さんが言うてくださった、グラウンドゴルフと老人大学です。この老人大学については、今似たような感じのものをやってはいるのですが、名前があまり老人という言い方が私は好きではないので、若くてますますこれからも頑張っていたきたいというような、市民大学の中でシニアの方が受けていただきやすいような部ができるといいと思います。シルバー人材センターのシルバーも嫌だとおっしゃる方が結構いらっしゃるので、あと老人クラブっていう名前だから入りたくないっていわれる方もいらっしゃったりして、名前を考える必要があるかなと思うんですが。

あとグラウンドゴルフについては、ちょっと専用のものができるかどうかというのは、非常に大きな問題なんですけど、人口も増えているということもありますので、活動していただきやすいようなスポーツの面からもやっていきたいとは思っています。いつ作りますというようなことは、財政状況もありまして、なかなかお答えはできませんが、頑張っていきたいと思っています。

参加者 G

市だけでなく、ボランティアであまり税金を使わんように。

市長

そうですね、はい。ボランティアの皆さんの力を活用させていただいてと思っております。ありがとうございます。

参加者 I

私は精神障がい者なんですけど、今は岡山県下で、当事者が人前に出て話をしたりすることで、社会の理解を得ようという活動を6年やってまして、だんだんいい成果を残してきたと思いますが、岡山市と倉敷市を比べてみると、倉敷市は精神科の大きい病院が無く民間の運動があまり活発じゃない。最近真備のマインド「こころ」さんは活発にしていますけれども、そのほかに全く見えるものがないです。当事者は出て行こうという気持ちになっている人達はたくさんいるんです。

社会も僕たち障がい者にその規律と社会参加を求めているんだと思うんですが、社会の理解というものがないと安心して出て行けないので、来年度から保健所も新体制にさせていただいてくれるということなんですけど、早くその体制を整えて、もっと社会の理解を得る布教活動に力を入れていただきたい。そのために僕ら当事者も自分たちのことですから、出来ることは頑張りますので、市の方でもお願いしたいと思います。

市長

どうもありがとうございます。精神障がいについて、病院の数が、倉敷市は他の市や特に岡山市と比べて少ないというのは現実だと思います。

それで、活動といいますか取組み体制がちよっと遅れているとは私も思いました。ご存知と思いますが、今年からちょうど倉敷市の精神障がいに関する福祉計画を市で新しく作りまして、その中で一番まず大切だと思っているのが、おっしゃっていただいた理解を皆さんが出来るように手助けをしてもらえる体制を作るということです。

それから、住宅を借りるときなど、これまで精神障がいを持たれている方が病院から退院するとき、家がなかなか借り難かったということもあるんです。これも根本は、よく知らないから、貸していいものだろうかという、住宅を貸す側に戸惑いがあるのではないかと思います。

まず皆さんによく理解していただくためにはIさんのように、自ら発信していただくことも大切ですし、それから支援者、ボランティアの方、地域の健康に関する委員の皆さんが、研修して広めてくださるようなしなないとはいけないと思っています。

その計画を作りましたので、今年度、急ピッチでその体制づくりをしております。これまでよりは、随分理解も進むような体制づくりにはしていけると思います。ただIさんのように自ら発信していただいて、我々も周りの人達も理解をしやすいようにしていただけるとありがたいと思います。

真備のマインド「こころ」さんやテーブルまびさんなど、すごい活発に活動されて、本当に素晴らしいと思うんですが、行政としてもしっかりとこれまでにない分野ということ

になるので、サポートをしていきたいと思っております。ありがとうございます。

参加者 J

今の発言について私もそういう点があります。実は小学校2年生のときに父親からお前殺してやると出刃包丁を喉仏に突きつけられて、危うく命を落とすところでした。それと同時に担任の先生からもいじめられていました。

その間に起こったことは、私に対するものすごく侮辱です。正しいと思っていることが全部、「お前のやっていることはバカだ」と必ず言われるんです。55歳のときに友達から、「お前は昔から貧乏人に育って、未だに貧乏してるじゃないかってなにがそんなに楽しいんだ」と言われたんです。だから私は健康ですが後遺症は残ってます。だけどこの場で正々堂々物を言おうと思ってここへ出てきたんです。

なぜかという私の母親が、40年前に日本脳炎にかかったんです。その半月前に私に言った言葉が「お前は気が短くて、どうしようもない子だから、人様に迷惑かけるな、喜んでもらうことをしろ。」「とにかくどんなことがあろうと苦しいことがあろうと悲しいことがあろうと、手を合わせてありがとうございますという言葉で3回唱えて休みなさい」と言ったんです。その半月後に母親は亡くなりました。

その母親が亡くなったときに、日本人隔離医療センターの先生が研究のために「脳みそをください」と言ったんです。家族は全員みんな反対しましたが、私は「よろしい」と言いました。それは、母親の言葉を思い出したからです。「人様に喜んでもらうことをしろ」と。亡くなくても母親がそれを望んでいるのなら私はやりましよう、堂々と脳みそをあげました。

それから、1年たって東京の会社で今度は汚職です。その時、警察がいちばん下にいた私に半年間事情聴取ですよ、ある日もある日も忘れたころにやってきて、その時完全に精神状態がおかしくなり、鬱になりました。

それから40年間生きてきて現在本当に皆、何を望んで何のために生きてきたのかって疑問に思うことがあるんです。人間はこの世に出てきてこの魂を受け継いで、どこに残そうという気持ちがあるのかって思うんです。だから、一人一人が本当に生きていくって信念を持って正しい道を行かなかつたら今の世の中いくら正しいことを言ってみても、何年先にたっても同じことの繰り返しですよ。これはもう、目に見えてますよ。私が前から言ってることです。

私、20年前に山陽新聞の夕刊に「今の世の中、感謝することがみんな間違っている、なっていない」と投稿しました。

それから、20年。本当に感謝して生きることが健康に繋がるんです。

市長

感謝して生きるということは、人間は自分ひとりだけでは生きられないわけですから、周りの方との関わり中で生きて健康に頑張ろうということになると私も思います。

本当に J さんが、大変なご経験をされてこれまでお過ごしなられたとお話をいただきましたけれど、いろいろなところでそれぞれの人がですね、いろんな心に持ってこれから生活していくと思います。その時に嫌だ嫌だと思って過ごすより、感謝の念を持って過ごして気持ちも明るくなれば、健康にもなるし、それから、長生きにもなるんじゃないかと思えます。素晴らしいご意見をありがとうございました。

参加者 K

何度かこの市民ふれあいトークに参加させていただいております。今回もテーマについて今の方の非常に実体験を伴う本音のお話もありましたが、健康というのは心と体があって、心を病んだり、ストレスとの戦いがあったり、この両方があると思えます。

このテーマについてもやはりキーワードは広報 PR にあるかと思えます。さきほどの「健康マーチ」も、今まで知りませんでした。去年 1 年間、芸科大学の「まちなかキャンパス」で、学生たちと商店街の朝市などで、健康増進についての提案や近々する催しなど市民の方の役に立つ情報を提供する仕事をしていました。そこにくる市民の人たちはお買い物の中できちんと情報を受け取ってくださるんです。

なので、健康については若い人年配の人みんなにとっての課題、価値のある情報なので、そういうことをアピールしていくキャラバンのようなもので人が集まる場所、市主催、民間のたくさんの方が集まる場所で、市のほうからみなさんに有益なお知らせ、情報がありますというように繰り返すと認知されていくと思えます。

それと先程 J さんのお話も非常に胸にぐっときましたけど、人は必ず全ての人にこの世に生まれてきたミッション、その人の使命が必ずあると私は信じて、自分の中で市民活動の一端となってるんです。

広報 PR する側のプロモーションの意気込み、創意工夫、発想やひとつのプロモーションをするときに行ってみたくなるような魅力を、市民の方々の多彩なニーズをキャッチした上でちゃんと相手に伝わるようにするしくみや方法も大事かと思えます。

また、四国新聞という民間の新聞社は、健康に関する折り込みチラシを月に 1 回配布しています。それには本当に誰が読んでも役に立つような健康に関する多彩な情報が組み込まれていて、本誌の購買の申し込みが折り込みチラシを読みたいために増えるってことがあると聞いたので、たとえば広報紙に健康に関するいろんな皆さんにお伝えしたいこと、「健康マーチ」のことなど、みんなが知ってそうで伝わっていない情報を。これは年配の方だけに特化したテーマではなく皆さんにとって有益なことなので積極的に配信していただきたいと思えます。

市長

ありがとうございます。情報発信が大切だというお話は、情報発信課の課長にしっかり言わないといけないと思えました。

健康づくり課長、広報誌に「健康マーチ」は載ったことありますか。

健康づくり課長

載ったことはありますけれど、かなり前です。作ったところには広報紙に載せたことがあるんですが最近は何もありません。

市長

はい。ありがとうございました。

参加者 L

今までのお話の中では、行政に対してのことが多いと思うんですけど、私自身が姑を2年前に96歳でおくりまして、今は痴呆の叔母が周りの方の力を借りながらケアハウスで生活しています。

それで、老人の中に入ることが多くて、その中で自分が実践していることを話したいと思います。老人というのは残された運動機能がたくさんありますが、それを葬られているような気がします。残された運動機能は毎日の積み重ねであって、外へ出て行くのではなく、1日の家庭生活の中でできることがたくさんあると思います。大きい筋肉を使うこと小さい筋肉を使うことがあると思います。

私は保育の仕事をしていたので、やはりそういう視点で叔母をケアしています。便利になりすぎてだんだんと老人がボタンをかけるなどの指先を使うことが少なくなりました。だから、私はあえて叔母にはかぶる衣服じゃなくて、ボタンがたくさん付いてる衣服を与えています。それから靴下も5本指を、指先がだんだんと老化してきましたら根元がくっついてくるんです、全部足がくっついて立てなくなるという現実を見ましたので、それで五本指の靴下を履かせています。それを自分で履くときは、頭を使いながら手も使って出来なくても私は絶対に手を出しません。発達していく子供たちを見守るように、叔母にも実践してます。だから、そういう家庭の中で出来ることを私たち世代が奪ってるんじゃないかと思っています。

市長

ありがとうございます。Lさんには大変大切なことを言っていたと思います。何でも手を貸してあげれば余計に今残っていて活動できる能力が減ってしまうということですね。

参加者 L

便利になったことがだめなんです、毎日の積み重ねだと思います。

市長

はい、そういう観点は倉敷市の介護の考え方にも入っているとは思いますが、私も非常に大切なことだと思います。自分でやらない事には、退化するってということですね。依存度がますます高くなって、そうしたら余計寝たきりになるということですね、分かりました。そういった点に、もっと気をつけたいと思います。ありがとうございます。

参加者 M

私が今から話したいことは、健康保険料の定義についてというテーマでお話をしたいと思います。

今から2ヶ月ぐらい前に、ある新聞に健康保険料の負担率の全国一覧で出ていました。岡山県は全国で上から6番目なんです。ということはいかに高いものを負担しているかということなんです。私の例では、月収の約11パーセントが健康保険料で支払いをしているんです。これから高齢化社会にますます向かうわけですから、この負担を少なくすることが必要です。私、諏訪中央病院の鎌田實先生の本を読んだことがあります。

長野県は非常に高血圧の方が多かったんです。県の指導の下、皆さんを健康にしようと保健婦さんなどが食事指導といったきめの細かい対応をして、今は大分ランクの下のほうに下がっているんです。

このように、倉敷もそういったテーマを抱えて地道な努力をすることによって、保険料の負担が少なくなって、みんなが住みやすい町にする必要があると思うんです。これは、倉敷市だけじゃできないと思います。県の協力なども必要ですし、中央とのつながりも必要です。それらを各々努力して前に取り組んでいく必要があるんじゃないかなと思います。ですから、これには具体的に先ほどお話が出ました検査をすることが大事だと思います。

私も昨年検査を受けて大腸ガンが見つかりました。すぐに取りってもらい、後で検査結果を聞いたら、悪性のガンでした。すぐに処置ができたので、これもやはり検査を受けた結果だと感謝をしているんです。こういうことでひとつ保険料の定義、要は健康を維持するというのが目的ですから、保険料を下げることはその結果として出てくるわけです。これから皆さんで是非強力に進めてほしいと思います。よろしくお願いします。

市長

ありがとうございます。大変心強いです。私も長野のお話は伺ったことがある気が致します。非常に国民健康保険の医療費が高かった県が、食事改善や生活改善をすることによって、日本でも有数の下の方になって、国民健康保険料も下げられるようになっていったということで、私もそういうのを目指したいと思うんです。でもそれは、市で下げられるものではないので、健康な方が増えてくださらないことには下がらないということになります。これまでおっしゃってくださった皆様のお話に通じるとは思いますが、そういう全体の考えを持って取り組んでいきたいと思っています。どうもありがとうございます。

参加者 N

タイミングよく政府も65歳・70歳まで働けるということに併せて、倉敷市のこういうふれあいトーク、皆さんどうのお考えかなと思って参加させていただきました。

倉敷市に行って、資料を見せてもらったんですけど、要介護者が約20%、就労者が約20%弱ぐらい、あと6%、6万人が健康だと、放っておくとそれが要介護者になると。

6万人とは言いませんが、かなりの方が暇だから健康のために病院にでも行こうかというのじゃ困るので、そういうことを含めて自助努力が非常に大事じゃないかと思います。

「健康らしき21」でもそういうことは言ってますけども。ここでいう老人の活力をどう活用するか、3つあると思うんです、1つは知的な活用。これは限られた技能や技術を持ってないといけない。もう1つは経済的な活用。これは企業なんかを起こす起業で、これは限られた方だと思います。3つは、身体的活用という形で、6万人のほとんどが活動されておると思うんですけども、下手するとそれが要介護者の方になってしまう。それを防止するために、この前もお願いしましたような大型公園、市の大型公園の健康活用方法として、3つお願いしたいと思います。

1つは、年代層にもよるとは思います、高齢者が憩える場、そういうところのグリーンフィールド。これを整備して、今は階段などがありますから、バリアフリーのグリーンフィールドを増やして、たまには学生や子どもたちが音楽会を定期的にやっていただければいいと思います。子育ての場ということでこの前も言いましたけれども。

2つは健康づくり。ウォーキング、ジョギングロードの整備、ボランティアでできないかなど。福田緑地公園は1周しても2,000歩位しかないから、5,000歩位歩けるような形で、自分らでできないか、というご提案。

3つは、老人が家庭菜園などを健康づくりでやってるんですけど、それを活かす様な、といったらオーバーですけども、それを組織化できないかなあという気がします。

そういう3つの、特に個人の健康づくりとしては、コースをもう少し整備できればいいなど。そうすれば、伊東市長ロードとか名づけてですね。ツデーマーチなんかに招待しますよ、とか、インセンティブを与えないといかんですよね。そうすれば国民保険料が下がってくるし、長野の病院の老人が昔からですね、「ピンピンコロリ」でいきたいと、PPKと言われておりますが、やっぱり自分でがんばってやらないといけないんじゃないかなど。倉敷市もおそまきながらPPK運動、そのための場を提供してくださいと。

もうひとつは、それをやるために市の退職者なんか、色々出先にたくさん天下りされてますが、そういうところも見直しして、スポーツ事業団と管理組合に、NPOでもいいし、ボランティアでもいいから必ず取り込めというような形で指導を。

そうなれば、ボランティアに参加したいと思っております。そういうことで、3つの実現ができれば、少しは保険料や介護保険料が減るんじゃないかと思います。

それともうひとつ、今さっき言った2割や6割というような数字が、もっとはっきりと公表されてほしいなど。ただ保険料だけを、一方的に請求するのではなく、収支がどれくらいというところをきちっと。老人一人づつが健康にならないと。今若い者がワーキングブアとか派遣切りなんかで苦しんでるわけですから。私としては心身ともに健康で穏やかな、長寿社会がいんじゃないかなあ。年齢層にもよりますけども。そういうことで頑張っていければいいなど。以上です。

市長

ありがとうございます。Nさんが言っていたなかで、今ちょうど取組みを強力に始めているのがウォーキングなんです。

ウォーキングについて、ウォーキングマップのようなものを。学区ごとに、ここがお勧めの散歩コースというものなどを。愛育委員の皆さん、子供の見回りの指導員の方たちが、作ってくださったりしてそれを配布するというのを、今まであんまり系統が全体でなかったんですけど、自分の学区だけじゃなく他の学区のマップもすぐに入手できるようになるなど、そういうウォーキングマップの整備から強力にやり始めているところです。

それから、歩くということは本当に大切なことだと思ってます。もちろん、バリアフリーも含めて、歩くことに対しての施策を広めていきたいと思っています。

私が政策で芝生化を、市内の幼稚園や保育園、小学校などで今年度から、まず今年度は試験的になんですけど、来年度から計画的に校庭の芝生化を進めていこうと思ってるんです。これも1つには芝生だと裸足で子供さんが芝生の上で遊んだりできると。それによって休まなくなる、それから土踏まずが発達する。発育もほかのコンクリートでずっと靴を履いている子供よりも良くなっているというデータが出てくるようなので、そのあたりを取り入れて、芝生化を進めていきたいと思っています。

大人も同じようにウォーキングをされることは、健康に絶対いいと思っているのでしっかり取り組んでいきたいと思います。ありがとうございます。

参加者 O

今日、活力ある健康長寿社会ということで皆さんのお話を聞きました。私が今現在やっとなこと、皆さんにお知らせして参考にさせていただければいいと思います。

私は67歳から老人会の会員になりまして、会のお世話をさせていただいているんです。老人会になかなか入ってくる人がいないんです。何かをするにも活動するお金が必要ですので、町内にある2つの公園の清掃費を持って活動資金にしています。それから、週に2回は卓球、そして毎日グラウンドゴルフかゲートボールをしています。

それで、私は老人会で、今ぐらい老人が幸せな社会はないんだよという時代なんです、昔の老人は大変で、今はけっこうに年金をいただいて立派な生活が出来ている。だから老人が国家に貢献できることは、健康で保険料を使わないことだとみんなに言っています。

それと、豊かになるとさみしい人が増えてくる。正しく人に迷惑をかけない、ご厄介にならないという精神でいかんといけない。

それと、グラウンドゴルフの会場について、作りましょう、探しましょうという意見がありました。私たちは万寿学区の中で、グラウンドゴルフをしているクラブが多いです。私たちは近くの公園で、月に1回は大会を開いて、会費から賞品や参加賞を買っています。

そして、男の人が外へ出ませんとね、引きこもりをやると必ず病気になる。引きこもりで絶対出てこない人を私は知っています。自分から行動しないと。

だから引きこもりが一番悪いと思うんです。引きこもりせずにもっと外へ出て、自分の

健康を作って国家に貢献しましょう。自主管理です。誰かに頼ろうとするのではなく自分で自分を管理する、お互いに自分を管理しましょう。健康管理これが国家に貢献することだと思います。

市長

はい、ありがとうございました。本当におっしゃるとおりだと思います。ありがとうございます。

参加者 P

薬剤師とそれから民生委員をやっております。医療のことですけれど、今皆さん長寿社会になられて行くところがないのかもしれませんが、お医者にすごくかかって薬をものすごく飲んでいらっしゃるんですね。だから、それを半分にすれば寝たきりとか死に至るようなこともないと思うんです。そして、いらないものを飲んでいらっしゃる方が多いです。特にうつ病の薬を飲んでいらっしゃるって、途中からパーキンソン病になりかける方が結構多いんです。だからそういう時を、きちっとお医者さんも見つけてほしいし、家族とかその周りの人も見てほしいんです。そういうきちんとした皆さんに伝える方法というのが今はないんです。そんな、どこかでチェックできるような機関が欲しいなと思います。

もう1つは、市の中心部では、患者医者共に高齢の方がとても多く、病院に行く前のかかりつけのお医者さんというのがほとんどいません。それも問題だと思っております。

市長

ありがとうございます。薬剤師、民生委員であるということで、実地のところを教えていただいてありがとうございます。

もちろん、お医者さんが必要な薬を出されているということではないんでしょうけれども、やはり健康チェックの面で、薬をどうしましょうといったら、くださいと言われる方も結構多いとも思います。もちろん薬、医療については適正なチェックがなされていると思いますけど、そういうふうにお話いただいた面もしっかり気をつけていきたいと思えます。ありがとうございます。

参加者 Q

こちらに関西から帰ってまいりまして3年になりますが、保証人制度についてお伺いしたいんです。関西ですと保証人は別に他県であろうと関係ないんです。ここは必ず県内に住んでいる人っていう条件がありまして、私たち夫婦二人、子供たちもここにおりませんし、家もだいぶ古くなりましたので、市の補助がある部分を使おうと、お願いに行きましたら、書類に保証人は市内に住んでいる人とありまして。そうすると私たちは本当に親戚も誰もいませんし、まして保証人というのはなかなかお願いしにくいものですので、そういう保証人制度について、これからどういう風になるのかなっていうのをお伺いしたいと思って、私の認識不足だったら申し訳ないんですけど、お願いします。

市長

すみません、保証人制度についてですね、後見制度や、近くにお知り合いの方がいらっしゃる場合に公的にご相談をいただけるような仕組みもありますので、後で詳しくお話を伺えればと思います。ありがとうございます。

それでは、時間も参ったようでございますが、今日は長時間にわたりまして大変ありがとうございました。今日、皆様からお話を伺いまして、おっしゃっている根底のところは一緒の思いを持ってくださっているのだと思いました。

さっき O さんがおっしゃってくださったように、自分のことは自分で管理して、それでももちろん介護になられる方もいらっしゃるわけですが、なるべく介護にならないように、病気にかからないために、歩いたり、公民館講座だったり、それからトレーニングジムもありますし、そういうところにも行っていただいたりしたいと思います。

それから講座などで自分がこれまでに蓄積してきた技術を、他の方面に向けていただいたり、教えていただくことによってそれが広がっていくし、自分のやる気にも健康にもつながっていく、それが健康で長生きかつ、医療も介護医療もかからなくてすむとなれば、国民健康保険を下げることで健康長寿社会でも出来るかもしれないんじゃないかと、私は思うんです。さっき M さんが言っていたように、そういう社会が倉敷市で目指せばいいなと思います。倉敷市にはいい病院がたくさんあります。ですので皆さん非常に医者にかかりやすいと思うんですけど、そこへ時間潰しに行くんじゃないかと、公民館講座や散歩やウォーキングに行っていて、そして必要な時にはちゃんと安心した病院があるのが倉敷市だっていうことを、しっかり分かってもらえるようにしたいと思います。

今日最初に、周知・広報活動がまだまだ低いということで「健康マーチ」ももっと5年に1回とかじゃなくて、もっと頻繁に広報して、皆さんやっていただければ非常に楽しい体操ですし、NHKのラジオ体操にも負けないようなものじゃないかと私は思いますので、これからそういう面も含めて皆さんによく知っていただいて、健康でいただけるようなまちを作っていけるようにがんばりたいと思います。

参加者 J

自殺者が増えてるんで、それに対するチェック機能を充実してほしい。

市長

分かりました。ありがとうございます。国の政策でも同じにあります、自殺の方が増えてるので、その予防、そうならないように相談ができるような体制をしっかりやっていきたいです。

健康な社会は皆さん一人一人が参加していただければ可能だと思いますので、これからもよろしくをお願いします。

今日は、長時間にわたりまして大変ありがとうございました。