



平成 24 年度 第 6 回 北区区民会議

次 第

日 時 平成 2 4 年 1 0 月 1 8 日 (木)
1 8 時 3 0 分 から
場 所 北区役所 2 階 B 会議室

1 開 会

2 説明事項等

(1) 前回 (第 5 回) 北区区民会議の確認 資料 1

3 議 事

(1) 全体協議

- ・ 提言 (02 食育) の検討 資料 2
- ・ その他

4 事務連絡事項等

5 閉 会

* 次回 (第 7 回) の開催は 1 1 月 2 1 日 (水) 1 8 時 3 0 分 ~ です

1 . 前回の概要と今回の内容・進め方について

「01ウオーキング」の提言書を取りまとめました				
第 1 回 H24/ 4/18 提言の検討 01ウオーキング	第 2 回 H24/ 5/24 提言の検討 01ウオーキング	第 3 回 H24/ 6/20 提言の検討 01ウオーキング	第 4 回 H24/ 7/26 提言の検討 01ウオーキング	第 5 回 H24/ 9/19 01 ウオーキング 02 食育
第 6 回 H24/10/18 提言の検討 02 食育	第 7 回 H24/11/21 提言の検討 02 食育	第 8 回 H24/12/20 02 食育(まとめ) 03 体操・踊り	第 9 回 H25/ 1/23 03 体操・踊り	第10回 H25/ 2/21 活動とりまとめ
第 7 回以降の検討項目や進め方は未定です				第11 H25/ 3/21 最終回

前回 [第 5 回(H24)] の内容

提言「01ウオーキングの普及」について、最終確認を行いました（全体協議）

ウオーキングコース(案)の個別現地調査結果について確認しました。

- ・コースの微修正などの必要性
- ・新たな魅力の発見や提案
- ・その他

提言書(案)の内容を確定しました。

提言「02食育」について、検討に着手しました（全体協議/グループ協議）

「食育」に関する基礎知識や情報などを確認しました。

- ・区の担当課から、「食育」に関連した施策や取り組みなどの説明を受けました。
- ・その他に「食育」に関する基礎知識や情報などを確認しました。

北区の元気(健康)づくりのための食育について、意見交換をしてみました。



今回 [第 6 回(H24)] の進め方

提言「01食育」についての意見交換(継続)

前回の意見交換の結果を確認しましょう。

課題を分類し、提言の対象として検討するものを絞りこんでみましょう。

いくつかの項目を選び、さらに課題やアイデアなどを検討してみましょう。

「食」と「生活習慣病予防」について、昨年に意見交換をした結果です

「健康について気になる世代と内容は？」

全世代	若年層はひ弱さ、壮年層は精神面、高齢層は楽漬け	若年齢に関係なく、毎日運動を継続することが必要ではないか	週に一度は運動をと云われているが、果たせない人が多いのでは？
こども	朝食を食べないので、朝から元気がない コンビニ世代なので食事に偏りがある 若者の食生活 一人暮らしの時の食生活	小児肥満	体の動かし方がきこちない。運動能力低下か？ 顎骨の成長の遅れ 不登校 タバコ、お酒など
学生など			
20歳代		睡眠不足	子育て中の若い母親に話ができる友達がいないで1人で悩んでいる 子育ての悩み
30歳代	メタボが駄目って本当ですか？痩せよりは丈夫で健康に思いますが	夜更かし 食べ過ぎ	若い夫婦（両親）の子育ての悩みなどを近くに相談する人がいない
40歳代	仕事が忙しくて、体を動かす機会が少ない	運動不足 運動不足 運動不足、メタボ	男性は勤務に追われ運動不足の人が多い 中年の運動不足
50歳代	高脂血症 中高年の血圧		定年後の過ごし方 定年後の健康管理
60歳代	血圧 疲れやすい、高血圧 高血圧	タバコ吸い過ぎ	定年後の健康管理 65歳以上、孤食、個食による栄養の偏り
70歳代	足腰が弱っているので外出する機会が減っている	高齢者の体力	自分はいつまで人の世話にならずに生きられるか
80歳以上	70~80代、病気になったら外出する先であるのかな	高齢者の自立	高齢者の一人住まいが多い 日常生活に不便を感じている

施策及び事業提言

下線部は、前回の第5回会議での意見です。

これを参考に、いくつかの項目に絞って、具体的な提言につながるような検討を進めてみましょう。

A . 食事を通じた健康管理の啓発、指導やP R

1) 食育啓発の基本的な目標を確認しよう

【北区の特性を考えたシンプルな目標（標語）を作ろう】

「食べること」はごく日常のこと。難しいことを考えないことが大切。

「き」「た」「く」で3つの重点目標を決めて、提言にしよう。

自分が健康だと感じられることが大切。それにはおいしい食事を五感で感じて、3食しっかり食べることが大切。

2) 区民みんなの意識を高めよう

【食に対する変わってきた価値観を正しく修正しよう】

食べるということに対する価値観が変化して来ている。

現代の人は「食べ過ぎ」ていることがあまり認識できていないのではないか？

「たくさん食べられる」ことが健康の証拠だと誤解されていないか？

続けられるカロリーコントロールが必要

- ・ 1日の食事等のカロリーを計算できる簡単なカードを作成し、必要なカロリーと比較できるようにしたらどうか

【「料理は面倒なもの」「料理は女性の役割」という人の意識を変えよう】

食育が定着しない理由は、料理を面倒だと思う人が多いからなのではないか？

昔は台所に男は入れなかった。男性も料理を！料理教室に参加しよう。

3) PRの方法を工夫しよう

【食育は基本的に個人の生活改善なので、PRと理解が基本になるね】

行政の施策メニューは十分揃っていると思うよ。どうしたらみんなが関心を持つかを考えることが重要。

情報は十分にあるし、食の安全等への関心は高い。自治会を通しての情報提供やPRなどをさらに展開する必要がある。

【食に対する科学的なメリットをPRしよう】

昔の日本食は健康的で、高齢者でもストレスを感じない食事になっている。そのよさを科学的に証明して、PRしよう

【食育推進を支える具体的なツール(道具)が欠かせないね】

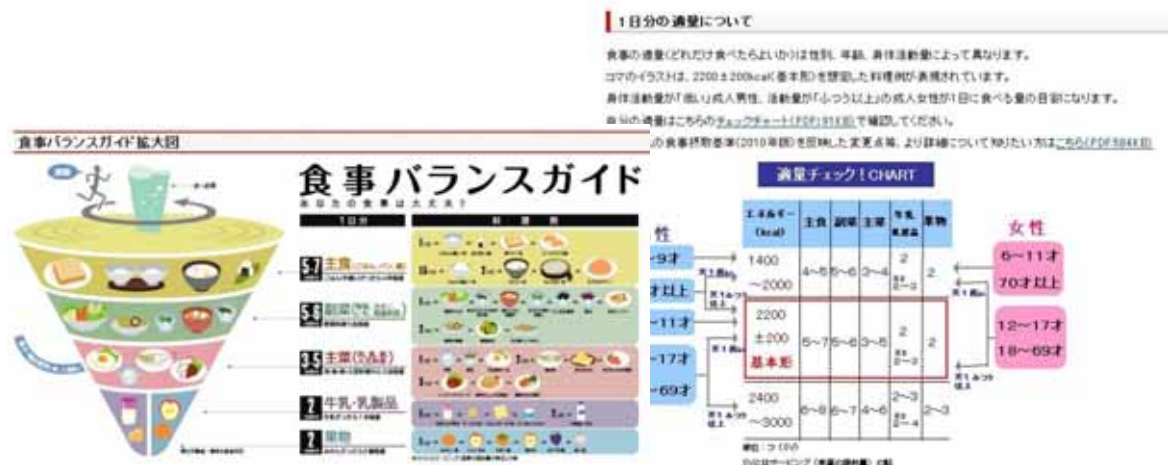
食生活がチェックできるシートを配布する

わかりやすい食育HPの設置

- ・1日の食生活のデータ(食べたものなど)を入力することで、簡単にカロリーを計算し、必要なカロリーと比較できる。

【食育をよく知っている人材(スタッフ)の育成が大切だ】

食育スペシャリストを育成し、地域の食育推進の牽引役(相談役)になってもらう。



4) 料理(食事)をもっと楽しもう

【「料理・食事」をもっと楽しいものにするための情報を集めよう】

酒が好きな人はどんなものを食べようかと、よく考えている。選んで食べる
ことが必要

たまには外食すると幅が広がる。夫婦一緒に料理店に行き、関心や知識を高め
る機会を増やそう

ママさんパーティで互いの料理を知る機会があるといいね

食に関する知識習得

- ・まじめな講習会も大切だけど、楽しく学べる講習会だとたくさんの方が参加してもらえるのではないかな？

【特に「一人暮らしの個食(孤食)」が問題になっているね】

一人暮らしでも栄養バランスの採れる自炊をPR(指導、支援)する
栄養バランスを考えた外食が簡単にできるといい

みんなで楽しく食べられる会食がもっと広まるといい(主に高齢者)

5) こどもやおとなに特有の環境

【特に「こども」を対象とした食育を展開しよう】

最近男子生徒も家庭科を長く学んでいるらしい。

社会人になった時の食生活に役立つようなものになっているといいね。

学校（給食）と家庭が連携した食育を進める

- ・栄養バランスの考え方を学べる献立表を配布し、家庭での料理の参考にしてみる

一流のスポーツマンはきちんと食事管理をしていることを、こどもたちも知っていて、それを参考にしている。

給食だよりは親向けに編集してあって、親が理解して意識しないといけないが、子どもが自分で作れるレシピなどがあってもいい。

子どもの時の環境（料理に参加する、自炊する）が重要だが、勉強が優先になってしまうのが現実。「朝食を摂る子どものほうが成績がいい」というデータもあるよ。



【働き盛りの人（特にお父さん）の健康管理はどうなっているのだろうか？】

働き盛りのサラリーマンは、思った以上に会社（組合健保）で健康管理されていると思うよ。

課題が見つかったも、それを改善していく環境（支援体制）が不足しているのではないだろうか？

B．地元農家（生産者）などとの協働による食育の推進

【食料生産の現場を知って、関心を高めよう】

農作業体験会の実施

地産地消のメニューを考える

農産品を活用した会食サービスの展開



【北区の特産品を活用しよう】

「菜の花」の食用又はシンボリックな活用

「むかご」を北区のシンボル野菜にしてみる

【イベントなどで、食育のPRを行おう】

区民まつりなどでの食育広報

地産地消メニューコンクール

「食育」メニューが食べられる食堂の設置

区役所前広場などで、屋外レストランの出店

C. 健康診断などを有効活用した継続的な健康管理の支援

【食育の効果を確認できるしくみを用意しよう】

健康診断の結果を継続的に比較管理しながら、食生活の改善計画が立てられるようなしくみやサポートをつくる。
 検査値に異常があった場合など、食生活の改善について相談、指導が受けられるしくみをつくる。

検診結果をフォローするしくみは用意されています。
 積極的に活用する区民が増えるようする工夫が提案できるといいですね。

特定健診では、下記の項目について検査を行います。このほか、問診票などで喫煙歴や既往歴などについて確認され、一定の基準に基づき、特定保健指導対象者(動機づけ支援・積極的支援)が選定されます。



◆特定健診検査項目一覧表

検査項目	調べる内容
身長・体重・BMI	肥満ややせてないかを調べます。
腹 囲	内臓脂肪の蓄積を調べます。
血 圧	血圧計で血管に掛かる圧力を調べます。
中性脂肪	血液中に含まれる脂質の量から動脈硬化の危険度などを調べます。
HDLコレステロール	
LDLコレステロール	
AST(GOT)	血液を採取して肝臓の機能を調べます。
ALT(GPT)	
γ-GT(γ-GTP)	
空腹時血糖★	血液を採取して糖尿病の危険度を調べます。
HbA1c★	
尿 糖	尿中の糖の量から糖尿病の危険度を調べます。
尿たんぱく	尿を採取して腎臓の機能を調べます。
ヘマトクリット*	血液を採取して貧血の有無を調べます。
血 色 素*(ヘモグロビン)	
赤血球数*	
心 電 図*	心臓の機能を調べます。
眼 底*	目の奥の網膜の状態から動脈硬化の程度を調べます。

★は特定保健指導対象者選定のための項目。
 ☆はいずれかの項目の実施で可。 *は医師の判断に基づき選択的に実施する項目。

動機づけ支援の方 メタボの一手手前です

個別面接やグループ面接が1回行われ、医師・保健師・管理栄養士などの指導のもと、実行しやすい目標を立てます。

いずれの場合も、6カ月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

積極的支援の方 メタボの危険性が高いです

個別面接やグループ面接で医師・保健師・管理栄養士などの指導のもと、実行しやすい目標を立て、面接や実技・実習、電話やFAXなどにより、3カ月以上の継続的支援が行われます。

単位	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
cm	18.5以上24.9以下	25以上	
	男性 85cm未満	男性 85cm以上	
	女性 90cm未満	女性 90cm以上	
mmHg	収縮期血圧 130未満かつ拡張期血圧 85未満	収縮期血圧 130～139または拡張期血圧 85～89	収縮期血圧 140以上または拡張期血圧 90以上
	149以下	150～299	300以上
	40以上	35	
mg/dℓ	119以下	120	
	30以下	31	
	30以下	31	
IU/ℓ	50以下	51	
	109[99]以下	110[10]	
	5.4[5.1]以下	5.5[5.2]	
%	男性 38.5～48.9	男性 39	49
	女性 35.5～43.9	女性 32	44
	男性 13.1～16.6	男性 12	16
g/dℓ	女性 12.1～14.6	女性 11	14
	男性 400～539	男性 36	54
	女性 360～489	女性 33	49
10 ³ /μℓ	異常なし	軽度所	
	H0 S0	H1	
	(Hは高血圧性変化を、Sは糖尿病単独の判定基準)		

健診結果はいかがでしたか?

健診結果活用ミニガイド

【特定健診】は、メタボリックシンドロームの人やその予備群の人を、早く見つけ早く対応することを目的とした健診です。

健診結果でメタボリックシンドロームの危険度が高い人は、【特定保健指導】を受けることとなります。

今はまだそうでない人も、これからメタボリックシンドロームにならないよう、今のうちに毎日の生活を見直し、みてください。

21世紀の健康づくりはあなたが主役
 さいたま市ヘルスプラン21

これまでの意見交換において、一致した意見は

- ・食育（健康）に関する行政の「メニュー（事業）」は十分揃っていると感じた
区民会議として、追加や改善すべき内容（提言）はほとんどないと思う

今回のワークショップのポイントは（一例）

より多くの区民に理解され、有効活用してもらうためのアイデアを考えましょう
いくつかの項目に絞って、具体的な解決策などを検討してみましょう。

- ・みんなにメニューがよく知られていないのでは？
やはりPRが基本的に必要だ
全世帯を対象にお知らせを配布するのは、物理的限界がある
折り込みチラシや回覧が多くて、なかなか注目してもらえない
みんなの目に触れる機会が多い、PRの方法はないだろうか？

具体的な内容や効果がよく理解されていないのでは？
区民一人一人のニーズに合うメニューを探せるしくみがあるといい

- ・メニューを知っていても、積極的に参加できる人が少ないのでは？
平日に参加出来ない人が多いから？

インターネットなどで学べる講座などが増えるといいのかな？

- ・メニューを知っていても、心理的に参加しにくい人が多いのでは？
誰かに誘ってもらえると参加しやすいかな？

参加している人の様子や、メニューの内容がよくわかるといいのでは？

- ・みんなが進んで活用（参加）したくなるような魅力づくり（工夫）はできないかな？
特定の年代や目的に対応したメニューを再編成してみるといいかも？
例）中高年の悩みや課題に総合的に対応するメニュー
スポーツ少年のスキルアップに対応するメニュー
「脳力」向上に対応するメニュー

- ・なかなか続けられない人が多いのかもしれない
適度な競争心や満足感が得られるしくみがあるといいな