

1 日時 平成14年 8月29日(木)13:30～15:00

2 場所 岡山市保健福祉会館 9階 大会議室

3 出席者 別紙委員名簿を参照(9名出席)

4 傍聴者 0人

5 会議の概要

「健康市民おかやま21」の素案について事務局からの説明の後、自由に意見をいただいた。

6 主要な意見

数値目標をつくって取り組む場合、現実的な行動計画が必要になるが、例えばかかりつけ医が教育していくとか、具体的なことを実践していかなければ数値を減らすことはできないと思う。

アメリカでは食べ物にカロリーや栄養摂取量を表示しなければならない法律がある。日本はほとんどカロリー表示がないが、これからは表示を見て買えるよう厚生労働省など関係機関に働きかけるなど発信基地になってほしい。

民間では命の電話があるが、行政機関でも働き盛りの人の心の悩み相談室といった場を設けた方がいいと思う。また、周りの人も適切なサポートができるよう研修、啓蒙をしていく必要がある。

ストレス解消のしかたに、アロマセラピーやミュージックセラピーといった項目があるが、体を動かすことで心のリフレッシュもできるので、レクリエーションも取り入れてもらいたい。

心の健康という言葉がちょっと引っかかる。メンタルヘルスと言い換えた方がよいと思う。

うつ病は気分と意欲と身体症状が3大症状なので、なるべく早く医療にかかり、軽い内は内科、重症化すれば精神科というネットワークをつくっていけば、うつ病による自殺者も少しは防げると思う。

病気になったとき安心して治療ができるサポートシステムを企業の管理者を含めて考える必要がある。

お菓子を手作りしてみるなど、カロリーが大体どのくらいなのかということをも自分たちで勉強し、自分で食べるものは自分で選ぶように消費者側の啓蒙も必要である。

子供も学校の先生が話をするよりは、外部スタッフがいろいろな機材や道具で実演しながら話す方が興味を持って、新鮮さもある。学校というたくさん人が集まっている場で可能な限り効果的な啓蒙啓発活動をした方がよい。

学校等に啓発に行く場合、保健関係のこういった指導ができますというように、こちらからメニューを示して活用してもらおう方法がよいと思う。

学校教育に関する部分では、教育委員会にも話に入ってもら方がよいと思う。

環境問題でたばこだけをターゲットにするのではなく、環境汚染といった視点で整理をする必要がある。環境問題の中に電磁波や環境ホルモンも入れてほしい。

運動は非常に大切であるので、これを指導するシステム、その場の提供、その効果の判定をしていく必要がある。