

# 健康都市杉並 フェア2005

～あなたの喜び私の喜び、つないでいこう健康の輪～

実施報告書



平成18年3月

杉 並 区

ごあいさつ

杉並保健所長  
長野 みさ子

杉並区基本構想(21世紀ビジョン)には、子どもから高齢者まですべての区民が安心して健康やかに生活できる「健康都市杉並の実現」を掲げ、区民の皆様や関係団体の皆様方といっしょに健康なまちづくりの推進に向けた取組みをはじめて5年余りが経ちました。この間、区内の各地域やさまざまな分野において、健康なまちづくりに向けた多彩な取組みが繰り広げられてきており、年々その取組みは多様化し、充実してきていると実感しております。

今年で6年目を迎えた「健康都市杉並ファロ2005」は、一人でも多くの区民の方々と共に、健康なまちづくりについて考え、健康づくりの輪をさらに広げていきたいとの思いを込め、「あなたの喜び私の喜び、つないでいこう健康の輪」をサブテーマに掲げて、健康都市杉並推進月間中の10月に地域イベントを開催し、11月12日に中央イベントを開催いたしました。本年の中央イベントでは、わくわくウォーク、表彰式、講演会&ディスカッション等のイベントを開催し、多くの皆様のご参加をいただきました。

おかげをもちまして、ファロ2005全体で、6千人に迫る方々のご参加をいただき、多くの成果を挙げることができました。改めまして心よりお礼を申し上げます。

ここに報告書をまとめましたので、ファロ2005の開催にあたりご協力ご支援をいただいた関係団体や関係機関の皆様にお届けいたします。

健康都市杉並の推進にあたっては、まだ多数の課題が山積しております。そのためにはさらに多くの方々と健康なまちづくりの理念を共有し、健康都市杉並の実現に向けて努力を重ねて参りたいと考えております。

特に、超高齢化社会を目前に控えて、行政施策もより一層、予防重視へと軸足を移す流れとなっており、健康づくりがその先頭を走ることを期待されています。

今後とも「健康都市杉並ファロ」へのご理解とご協力を賜りますよう、お願いいたします。



平成18年3月

# 健康都市杉並ファロ2005 実施報告書

## 目 次

1.「健康都市杉並ファロ2005」のあらまし	1
(1) 開催趣旨と基本目標	1
(2) 事業の概要	1
(3) 協賛・協力団体一覧	3
2.事業報告	4
(1) 各イベント参加人数	4
(2) 広報状況	4
(3) 地域イベント実施状況	4
(4) 中央イベント実施状況	5
各イベントの実施状況	5
表彰式実施状況	6
(5) 協賛イベント実施状況	7
3.実施報告書	9
(1) 地域イベント	9
荻窪保健センター	9
高井戸保健センター	13
高円寺保健センター	17
上井草保健センター	19
和泉保健センター	21
衛生試験所	24
(2) 中央イベント	26
中央イベントの概要	26
中央イベント講演会資料	31
中央イベント講演会の記録	36
◆ 資料編	
(1) 広報すぎなみ	
(2) ポスター	
(3) プログラム	

## 1. 「健康都市杉並ファロ2005」のあらまし

### (1) 開催趣旨と基本目標

「健康都市杉並ファロ」は、「杉並区21世紀ビジョン」の目標の一つである「健康都市の実現」に向けた取組みとして平成12年度に初めて開催して以来、今年で6年目を迎えます。

「健康都市杉並ファロ」の開催にあたって、次の3つの基本目標を掲げています。

- ① 健康なまちづくりの理念を共有し、地域社会全体で健康なまちづくりを進めていくための機運を高める場とします。
- ② 地域の健康づくり活動の成果を発表し、多くの区民の健康づくりに活かすとともに、相互の交流を通して健康都市杉並の創造に向けた多様な地域ネットワークの充実をめざす契機とします。
- ③ 区民・行政・関係団体が健康なまちづくりに向け協働して取り組むことを確認し合い、総合的な健康政策を推進するためのシステムを整備していくための端緒とします。

以上の基本目標のもとに、今年の「健康都市杉並ファロ2005」では、「あなたの喜び私の喜び、つないでいこう健康の輪！」をサブテーマとして掲げて開催いたしました。これは、これまでに健康都市杉並の推進のため、培われた「健康づくりの輪」をさらに広げていくことを宣言するものです。

### (2) 事業の概要

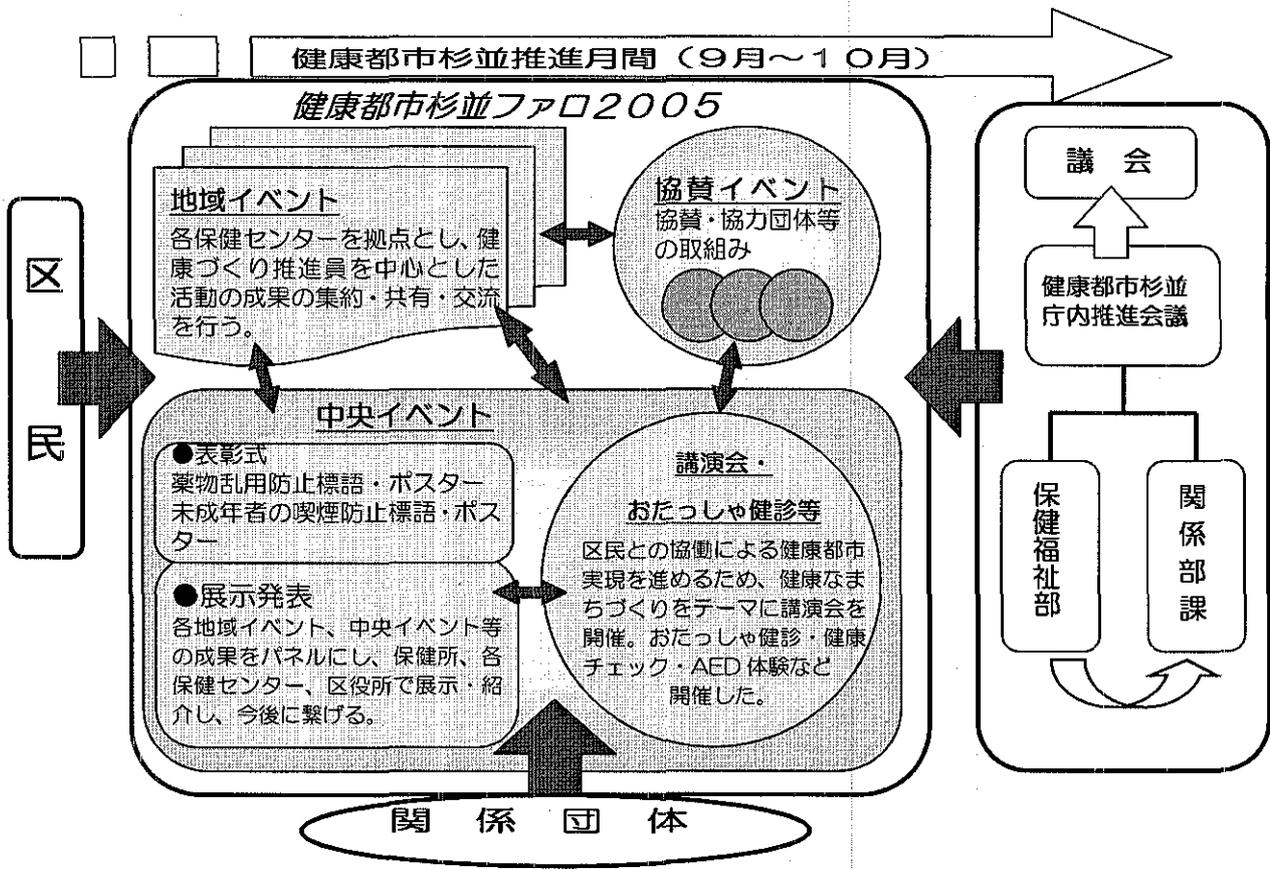
「健康都市杉並ファロ2005」は、9月・10月を「健康都市杉並推進月間」とし、10月に各保健センターを拠点とする地域健康づくり活動を核とした「地域イベント」を開催し、11月12日に「中央イベント」として、健康づくりはまず運動からということで、わくわくウォークからスタートし、講演会&ディスカッション、おたっしゃ健診などのイベントを開催し、パネル展示発表も行いました。

また、「健康都市杉並ファロ2005」の趣旨に賛同された協賛・協力団体においては、それぞれの団体が独自に企画・実施する多彩な催しを「協賛イベント」として位置付けさせていただき開催されました。

#### **健康都市杉並ファロ**

9月・10月の期間中に、区民・行政・各地域団体・関係団体等が協働し、健康都市杉並の実現をめざして行う集いや取組みの総称のこと。ファロとは、イタリア語で「かがり火」を意味し、健康都市の行く手を明るく照らし、導いてくれることを願って命名されたものです。

「健康都市杉並ファロ2005」の全体イメージ図



<参考> 健康都市杉並ファロの開催年度別テーマ

◎ 健康都市杉並ファロ2005

テーマ：～あなたの喜び私の喜び、つないでいこう健康の輪～

○ 健康都市杉並ファロ2004

テーマ：～ともに広げよう 健康づくりの輪～

○ 健康都市杉並ファロ2003

テーマ：いっしょに考えよう 動き出そう！

○ 健康都市杉並ファロ2002

テーマ：～育てよう・つなごう・進めよう・健康なまちづくり～

○ 健康都市杉並ファロ2001

テーマ：広めよう・伝えよう・健康都市杉並

○ 健康都市杉並ファロ2000

テーマ：～つどい・語ろう・はじめよう～

(3) 協賛・協力団体一覧

協賛団体(50音順・48団体)	
青空の会	杉並区地域活動栄養士会
あしたの会	(社)杉並区薬剤師会
あおば会	杉並健康ネットワーク
あけぼの作業所	杉並消防署
和泉ピースプラスワン	杉並区食品衛生協会
小千谷市	ディケアー
オブリガード	(社)東京都歯科衛生士会西ブロック
NPO 法人 すぎなみ栄養と食の会	(社)東京都獣医師会杉並支部
上井草園	(社)東京都鍼灸師会杉並支部杉並区鍼灸師会
きずなサロン	東京都杉並歯科技工士会
共同作業所(杉並151、アゲイン)	東京都薬物乱用防止推進杉並地区協議会
銀の会	都立荻窪高校
金曜会	都立農芸高校
健康を守る婦人の会	西荻あっとホーム
このみ会	西荻館
工房ラルゴ	(社)日本愛玩動物協会東京都愛玩動物飼養管理士会
シルバー人材センター・高井戸上井草	ふれあいの家
(社)杉並区医師会	ブルースカイ
杉並区環境衛生協会連合会	ヘルシーウォーキング
杉並区健康づくり地区会連絡会	方南高齢者施設ワークショップ
(社)杉並区歯科医師会	方南ふれあいの家
(財)杉並区社会福祉協議会	馬橋おやじの会
杉並区集団給食研究会	三つのりんご
(財)杉並区スポーツ振興財団	
杉並区接骨師会	

## 2 事業報告

### (1) 各イベント参加人数

	地域イベント	中央イベント	協賛イベント	合計
参加人数	1,528	468	3,914	5,910

### (2) 広報状況

◎ 広報すぎなみ10月11日号に健康都市杉並ファロ2005のイベント概要を掲載

◎ 印刷物発行状況

ポスター	2,500
プログラム	700
講演会資料	700

※ その他、地域イベントでそれぞれチラシを作成した。

### (3) 地域イベント実施状況

日程・会場	内 容	参加人数
8月5日(金) 衛生試験所	夏休みこども理科教室 食品中の着色料を調べよう。	13
10月1日(土) 荻窪保健センター	健康都市杉並ファロ2005地域イベント in 荻窪 ～探しに行こうよ！自分の健康～からだ元気、笑顔すてき～ ユニカール、マジック、ゆる体操、いやしのケア音楽講座、プラ ネタリウム、ちびっこ広場、喫茶コーナー、歯磨き体験、体脂肪・ 血圧測定、バザー、作品展示販売 ほか	311
10月22日(土) 高井戸保健センター	健康づくり高井戸ひろば(健康都市杉並ファロ2005in高井戸) 講演会とフォーラム「ゴミに責任をもつ地域づくり」、「パネルで学 んで、クイズに挑戦」(スタンプラリー)、クッキー・パウンドケ ーキなどの販売、バザー、健康チェック、気楽なお茶会、フラダンス・ 親子体操・ヨガ・ストレッチ	460
10月22日(土) 和泉保健センター	健康都市杉並ファロ2005 in いずみ ～つないでいこう健康の輪～ 講演会「話題の健康法 ウソ・ホント」、リフレッシュコーナー、 おからまんじゅう作り、地域団体コーナー、健康チェックコーナ ー、汁物の塩分測定、バザー	310
10月29日(土) 高円寺保健センター	健康都市杉並ファロ2005 in こうえんじ 講演会「中高年の健康づくり常識・非常識」	139
10月29日(土) 上井草保健センター	上井草ハッピータイム 地域交流会、参加団体パネル、健康チェック・クイズ、バザー、農 産物・手づくりの手芸品やクッキーなどの販売、お抹茶コーナーな ど	295
	計	1,528

(4) 中央イベント実施状況

日程：平成17年11月12日（土）

会場：高井戸地域区民センター

各イベントの実施状況

テーマ	内 容	参加人数
わくわくウォーク感想・意見交換会	楽しくみんなで地域発見！わくわくウォーク 各保健センターが決めた出発地点から、健康をキーワードに区内地域をウォッチング&ウォーキングした参加者により、感想・意見の交換を行いました。	125
和太鼓演奏	高井戸こだま会による力強い和太鼓演奏が披露されました。	7
表彰式	薬物乱用防止対策と未成年者の喫煙防止の標語・ポスターの表彰が行われました。	18
わくわくウォーク感想発表会	保健センターごとにわくわくウォークに参加した5地域の代表者の方から、わくわくウォークの感想発表がありました。	150
防災食の試食	健康づくり地区会等の多くのスタッフの協力により、防災食の五目ごはんが準備され、防災食の試食体験が行われました。	375
講演会&ディスカッション	講演会は、「愛と夢と勇気を育む健康なまちづくり ～WHOヘルスプロモーションの視点から～」をテーマに開催されました。 講演後に、講演内容や日頃の地域活動を通じた区民からの質疑等ディスカッションが行われました。	158
おたっしゃ健診	杉並区医師会との共催事業で、おたっしゃ健診（体力測定と問診による健康チェック）を実施しました。希望者には骨密度測定と血管推定年齢チェックも合わせて実施しました。	38
骨密度測定	超音波骨量測定器で実施しましたが、希望者が多くお断りする場面もあり、電話予約制にするなどの課題が残りました。	118
血管推定年齢チェック（加速度脈波測定）	器械に指先を当てるだけで簡単に動脈硬化の程度が測定できるということから大盛況でした。	118
救え鼓動！つなげ区民！	～AEDって何？～ 人工呼吸・心臓マッサージ・AED操作を体験しませんか。天気がよく少し寒いなか、センター前広場で開催しました。	143
パネル展示	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域イベントのパネル</li> <li>○ 杉並健康ネットワークのパネル</li> <li>○ （社）東京都鍼灸師会杉並支部杉並鍼灸師会のパネル</li> <li>○ ヘルシーメニュー推奨店の紹介</li> <li>○ 薬物乱用防止対策の標語・ポスター</li> <li>○ 未成年者の喫煙防止の標語・ポスター</li> <li>○</li> </ul>	—
	延べ人数	1,250
	参加者数	468

表彰式実施状況

表彰式名	部門	表彰区分	人数
薬物乱用防止ポスター及び標語募集による入賞者表彰式	ポスター	地区会長賞	1 ・泉南中学校
		地区特別賞	1 ・泉南中学校
		佳作	5 ・泉南中学校 1 ・和泉中学校 1 ・文化女子中学校 3
	標語	地区会長賞	1 ・東京立正中学校
		佳作	5 ・井荻中学校 1 ・中瀬中学校 1 ・宮前中学校 1 ・東京立正中学校 1 ・高井戸中学校 1
	未成年者の喫煙防止ポスター及び標語募集による入賞者表彰式	ポスター	区長賞
保健所長賞			5 ・文化女子大付属杉並中学校 1 ・杉並第一小学校 1 ・方南小学校 1 ・荻窪中学校 2
標語		区長賞	1 ・方南小学校
		保健所長賞	5 ・方南小学校 2 ・松庵小学校 2 ・宮前中学校 1

## (5) 協賛イベント実施状況

日程	団体名	内容	参加人数
6月 6日(日)	(社)杉並区歯科医師会	街頭歯科相談	—
8月 7日(日)	杉並区接骨師会	杉並区民健康増進教室 転倒予防の歩き方・足腰の簡易トレーニング・健康やわらか体操	61
9月 8日(木)	杉並区環境衛生協会連合会	杉並区環境衛生協会連合会自治指導員研修会	50
9月 9日(金)	杉並食品衛生協会	食品事業者健康講座	36
10月 6日(木)	上井草自主グループ 青空の会	楽しく歩きま専科 小柴ロードウォーキング	60
10月 4日(火)	杉並食品衛生協会	杉並区食品衛生協力員の健康講座	349
10月 5日(水)		同上	191
10月 6日(木)		同上	329
10月10日(月)	(財)杉並区スポーツ振興財団	すぎなみスポーツまつり・体育の日イベント	—
10月14日(金)	健康づくり上井草地区会	みんないきいきハッピーゲーム 運動ゲーム	71
10月15日(土)	NPO 法人すぎなみ栄養 と食の会	天沼こどもまつり「食育野菜ゲーム」	680
10月15日(土)	NPO 法人すぎなみ栄養 と食の会	環境博覧会 簿疑店・・・そばクレープ販売	15
10月15日(土)	(社)日本愛玩動物協会東京都 愛玩動物飼養管理士会	写真展示による犬・猫の新しい飼い主探しと犬のしつけ方教室	300
10月20日(木)	(社)杉並区薬剤師会	薬の街頭相談と講演会 健康のためのお話「脳がめざめる食事」と気功、やる気や活力が出るレシピ紹介 くすりなんでも街頭相談	122
10月23日(日)	杉並区集団給食研究会	みんなの栄養展 栄養相談・健康チェック(体脂肪等) 骨密度測定	811

日程	団体名	内容	参加人数
10月25日(火)	NPO 法人すぎなみ栄養 と食の会	料理講習会「低エネルギーでバランスが 良い食事づくりの工夫」	24
10月25日(火)	上井草自主グループ ヘルシーウォーキング	ウォーキング&気功	65
11月 6日(日)	NPO 法人すぎなみ栄養 と食の会	しんせん・いずみミラクルタウン「食育 野菜ゲーム」	200
11月 6日(日)	(社)杉並区歯科医師会 (社)東京都歯科衛生士会 (西ブロック) 東京都杉並歯科技工士会	2005 よい歯ファミリーフェス ティバル	235 延べ657
11月 7日(火)	杉並健康ネットワーク	健康づくり自主グループウォーキング「秋か ら冬の星座を楽しみ、科学と自然の散歩みち を歩こう」	65
_____	高井戸自主グループ共同 事業 計11回	身近なりサイクルを考えよう、リズム体 操、エコッキングなど	226
	高井戸東地区会	井の頭公園までウォーキング	24
11月12日(土)	杉並区医師会	おたっしゅ健診	38(再掲)
11月12日(土)	東京都薬物乱用防止推進 杉並地区協議会	薬物乱用防止標語・ポスター表彰式	18(再掲)
11月12日(土)	(社)東京都鍼灸師会杉並 支部杉並鍼灸師会	パネル展示	-----
		計	3,914

### 3 実施報告書

#### (1) 地域イベント

#### 健康都市杉並ファロ2005実施報告書

地域イベント： 荻窪 保健センター

「荻窪健康づくり交流会」

テ ー マ	健康都市杉並ファロ2005 in 荻窪 探しにいこうよ！ 自分の健康 ～からだ元気、笑顔すてき～
企画意図	健康づくり地区会、自主グループや地域団体との交流を通じて、地域の健康づくりの気運を高める機会とする。 実行委員会を通して区民、行政、地域団体が協働して企画運営を進める事により地域イベントを広く地域に浸透させる。
目 標	健康づくり推進員や自主グループなど、保健センターを中心に活動している団体相互の交流を図る。 子育て世代の参加を促し、世代間の交流を積極的に行う。
開催日時 及び 場 所	平成17年10月 1日(土) (午前 10時 ～ 午後 3時) 荻窪保健センター
主な内容	・マリンバ演奏とハンドベルなどでの音楽演奏の実践「いやしのケア音楽講座」 ・杉並マジッククラブ会員の「マジック」ショー ・おからケーキと紅茶の「喫茶コーナー」 ・運動科学総合研究所の講師による「ゆる体操」講座と実技指導 ・缶ぽっくりや輪投げ・ダンボールサーキットなどの「ちびっこ広場」 ・健康づくり荻窪南・北地区会の「バザー」 ・「体脂肪と血圧測定」

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-都立荻窪高校天文部による「プラネタリウム」</li> <li>-健康づくり自主グループや健康づくり推進員の活動紹介</li> </ul>
<p>実行委員</p> <p>所属・氏名</p>	<p>荻窪健康づくり自主グループ 20団体 健康づくり荻窪南地区会・北地区会 オブリガード</p> <p>あおば会 あしたの会 工房ラルゴ</p>
<p>参加者数</p> <p>参加団体</p>	<p>○参加者数 <u>311 人</u></p> <p>○参加団体名:健康づくり自主グループ20団体 健康づくり荻窪南・北地区会 オブリガード</p> <p>あおば会 あしたの会 工房ラルゴ 都立荻窪高校</p>
<p>結 果</p> <p>(成果等)</p>	<p>自主グループと健康づくり推進員との交流が深まった。</p> <p>血圧や体脂肪の測定とその説明を行うことにより、自分自身の健康を考えるきっかけ作りになった。</p> <p>自主グループの紹介パネルやチラシを見られて、入会を希望する方がいた。</p>
<p>課 題</p>	<p>いやしのケア音楽講座、ゆる体操、レクダンス、ユニカール、ちびっこ広場等内容が盛りだくさんだったが、それぞれの時間配分や実施場所を工夫する必要がある。</p> <p>実行委員会開催時から参加する自主グループが限られていた。担当者以外の参加をどう促すか考えなければならない。</p> <p>チラシの配布等周知の方法・仕方を見直す必要がある。</p>

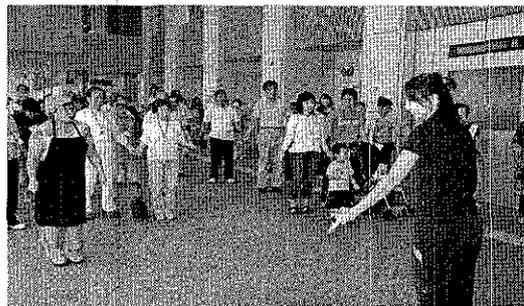
(記載者: 所属: 荻窪保健センター 氏名: 吉田礼子 )

《 当日の様子 》

「開会式」はじめにファロ実行委員長の井上会長と荻窪保健センター所長のあいさつがあり、つづいて参加者全員がストレッチ体操で体をほぐしてスタート。



地域イベント開会式会場



ストレッチ体操

保健センター入り口では地区会のバザー、エントランスホールではケア音楽とマジックがあり参加型のイベントは大変好評でした。



地区会バザー

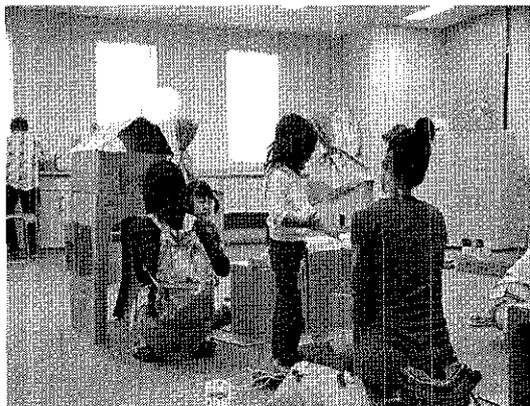


ケア音楽実践講座



マジック

今年は初めての試みとしてちびっこ広場を設けました。血圧・体脂肪は解説が好評でした。



ちびっこ広場

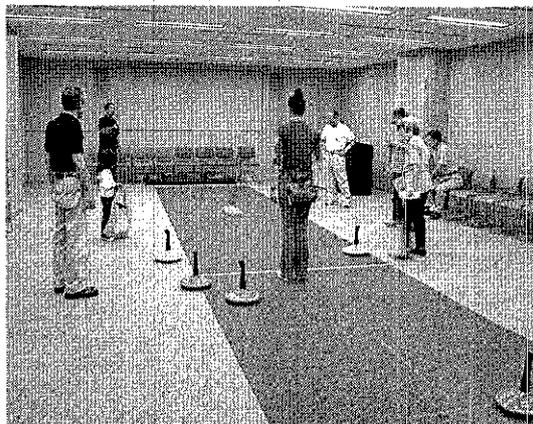


血圧・体脂肪

荻窪高校天文部のプラネタリウムとニュースポーツ・ユニカールの紹介コーナー



プラネタリウム



ユニカール

自主グループ紹介コーナーとめずらしいおからケーキと紅茶の喫茶コーナーの様子

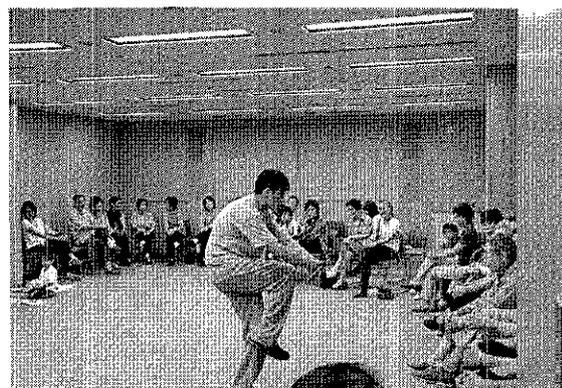


自主グループ紹介



喫茶コーナー

地下講堂でのゆる体操は3回の入れ替え制にしましたが毎回盛況でした。  
最後はみんなで輪になってレクダンスを踊って終了となりました。



ゆる体操



レクダンス

健康都市杉並ファロ2005実施報告書

地域イベント:高井戸 保健センター  
健康づくり高井戸ひろば

テ ー マ	健康な地域づくりについて考えよう
企画意図	多くの人に保健センターに来てもらい、健康づくり活動を知ってもらい、地域の健康づくりを考える機会とする。
目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域の方とともに、健康な地域づくりを考える場とする。</li> <li>○ 祖父母世代と父母世代が共に子育てについて考える</li> <li>○ 健康づくり推進員、自主グループなど保健センターを中心に活動しているグループ同士の交流を図る。</li> </ul>
開催日時 及び 場 所	<p>平成17年10月 22 日(土)</p> <p>(午前10 時 ~ 午後3 時)</p> <p>高井戸保健センター</p>
主な内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 講演&amp;フォーラム ①ゴミに責任を持つ地域づくり</li> <li style="padding-left: 40px;">②幼児期に大切にしたいこと(講師の都合で11月17日開催)</li> <li>○各グループ活動展示</li> <li>○フラダンス</li> <li>○ヨガ・ストレッチ</li> <li>○食品衛生コーナー…手の洗い方チェック</li> <li>○気楽なお茶会</li> <li>○パウンドケーキ販売</li> <li>○シルバー人材センターコーナー</li> <li>○ヘルシーメニュー推奨店紹介</li> <li>○スタンプラリー</li> <li>○親子体操</li> <li>○折り紙コーナー</li> <li>○健康チェックコーナー</li> <li>○コーヒーコーナー</li> <li>○クッキー販売</li> <li>○バザー</li> </ul>

実行委員	実行委員長 阿部紘一（自主グループ ABE会）
所属・氏名	幹事 保田忠志(男性いきいきクラブ) 高見未知子(KIKI) 森田武男(高井戸西地区会) 佐々木和子(二・四月会)
参加者数 参加団体	○参加者 <u>460人</u> ○参加団体: 健康づくり推進員地区会 2地区会（高井戸東地区会、高井戸西地区会） 自主グループ21グループ 健康を守る婦人の会、金曜会、 共同作業所アゲイン シルバー人材センター 以上27団体
結果 (成果等)	○ 講演&フォーラム ①では、地域におけるカラス退治の体験談を聞くとともに、ゴミの正しい分け方などを学んだ。②では3歳児以降のこどもの発達過程と周囲のサポートについて学んだ。司会・受付・託児など自主グループが積極的に行った。 ○ 屋外門扉近くに案内所、パウンドケーキ販売、ヘルシーメニュー推奨店紹介を置いた。風船をつくったり、万国旗をかざったりして、盛り上げた。 ○ 各コーナーとも参加者同士の交流が出来た。
課題	① 初めて、スタンプラリーを行ったが、周知が充分でなく、思ったより、参加者が少なかった。 ② バザー参加者を他の健康コーナーにつなげるよう時間帯など工夫したが、十分な成果は上がらなかった。 ③ フラダンスなど2階の講堂で行ったものは、参加者には、評判が良かったが、誘導や周知が充分でなく、参加者が少なかった。

(記載者: 所属: 高井戸保健センター 氏名: 鈴木保雄 )

《 当日の様子 イベント名称:健康づくり高井戸ひろば》

- ① 気楽なお茶会・お茶とお菓子を準備。1セット100円で90セット売れた。本年、無料コーヒーコーナーができたので、競合して、参加者がかなり減るか心配したがそれほどではなかった。  
コーヒーコーナーも利用し、気楽なお茶会にも参加した人が多かった。
- ② 健康チェックコーナー・体組成計により、基礎代謝量、内臓脂肪なども測定。正確な数は把握できなかったが、100名を越える参加者があった。体組成計で正確に測るには、裸足にならないといけないが、そのところの周知が充分でなかったことなどが反省点。
- ③ バザー・盛況ではあったが、バザー目的で来た方を他の催しにつなげることができなかった。開始時間など課題も出た。4つのグループが参加をし、合計50,000円を超える売り上げがあった。
- ④ 親子体操・親子体操をテーマにしている自主グループを活用できず、参加者が少なかったのが、反省点。参加した人は先生の指導がよく、満足していた。
- ⑤ フラダンス・華やかなフラダンスで大変好評であった。健康の視点からもフラダンスは、非常に良いとのことである。



《フラダンススクールのメンバーの手本を見ながら、一緒にフラダンスを踊る参加者》

- ⑥ ヨガ・ストレッチ・誘導・周知不足で参加者が少なかったのが、残念。その分、スペースに余裕が出来、伸び伸びできた。
- ⑦ 手洗いチェック・食品衛生コーナー・毎年楽しみにしている人もおり好評であった。クイズ参加者は90名、手洗い参加者は31名。今年も、休憩が取れないほど盛況であった。
- ⑧ 展示コーナー・21グループが参加。展示会場を今年は、廊下から各部屋の中に変更したが、かえって、目につかなくなってしまった。
- ⑨ パウンドケーキ等販売・初めて、屋外で行った。売り上げ合計55,570円。内訳 ケーキ55本  
マドレーヌ43袋、クッキー36袋
- ⑩ クッキー販売・自主グループKIKI(喜喜)による、健康を意識したクッキーの販売。150袋完売した  
(15,000円)

- ⑪ コーヒーコーナー…300人ほどの方が休憩室で利用。「こんなおいしいコーヒーは初めて」という絶賛の声も上がる。
- ⑫ 折り紙コーナー…昨年は休止したが、リクエストが多く、今年は復活。また、来年も行ってほしいという声が多くあった。
- ⑬ 講演&フォーラム…前掲「結果(成果等)」のとおり。「ゴミに責任をもつ地域づくり」は60人参加。「幼児期に大切にしたいこと」は講師の都合で11月17日開催、60人の参加があった。



《講演&フォーラム 熱心に講師の話に聞き入る参加者》

- ⑭ シルバー人材センターコーナー…当日の売り上げは59点21,100円。アクリルタワシなどがよく売れた。また、広告紙によるバラの花ブローチづくりの体験コーナーには10名の参加があり、大変好評であった。
- ⑮ スタンプラリー…入場者400人に対してスタンプラリー参加者158人と予想を下回った。案内所でスタンプラリー用紙と説明書を渡したが読まない人が多かったのが、参加者が少なかった原因。スタンプラリー専門の呼びかけ人・説明員を配置すべきであった。また、スタッフで忙しい人も参加できなかった。

## 健康都市杉並ファロ2005実施報告書

地域イベント： 高円寺 保健センター

健康都市杉並ファロ2005 in こうえんじ

テ ー マ	中高年の健康づくり常識・非常識
企画意図	<p>地域住民と行政が健康都市づくりにむけて協働する第一歩として、ファロへの集客(近隣住民の参加)を優先課題として取り組んできた。</p> <p>5年の経験をもとに、健康都市の推進基盤としての健康づくり推進員・健康づくり自主グループが中心となって、新たな第一歩としての目標や展開を模索する場として地域イベントを活用することが実行委員会で決定された。</p> <p>この方針をうけ、受講者にとって身近なテーマをとりあげ「講演会」を中心に実施した。</p>
目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ファロの目標を再確認し、日々の健康づくり活動に健康なまちづくりの視点を取り入れられるよう機運を高める。(健康づくり活動に取り組む区民の交流)</li> <li>○ マスコミ等からの健康情報の取捨選択のコツ、個人にあった健康情報の収集と活用の技術の習得</li> </ul>
開催日時 及び 場 所	<p>平成17年10月 29 日(土)</p> <p>(午前 9 時 ~午後 1 時)</p> <p>高円寺保健センター 1階</p>
主な内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 講演会事前・直前学習会</li> <li>○ 講演会</li> <li>○ 茶話会</li> </ul>
地域団体 所属・氏名	<p>健康づくり地区会(阿佐ヶ谷、馬橋・高北、高円寺東)</p> <p>高円寺健康づくり自主グループ連絡協議会</p> <p>近隣町会(8町会)</p>
加者数 参加団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>○参加者数 <u>139 人</u></li> <li>○参加団体名:</li> </ul>

<p>結 果 (成果等)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各地区会代表、自主グループ協議会、職員で組織された実行委員会で、ファロのあり方について議論を重ねた。こうした中で、集客や賑わいのみに重点をおいた企画から日々の活動を含め自分たちの住むまちの今後やそのことへの関り方などにも話が広がったことが成果であった。当初は、実行委員以外のメンバーから、今年度の地域イベント企画に反対意見が多々されたが、当日の講演をはじめ簡素なイベントに参加された結果、今回の企画について賛同を表明する声に変わってきた。</li> <li>○ 健康づくり推進員の推薦母体である町会長や町会から依頼されて参加した町会員などの参加も多く見られ、ファロの理念や健康づくり情報などに関心を持ってもらう機会となった。</li> <li>○ 事前・直前に学習会を開催する中で、健康情報をきっかけにした健康づくり推進員同士の交流、推進員と自主グループメンバーとの交流が深まり、今後のまちづくりにむけた地域住民の連携した活動の基盤づくりの契機になった。</li> <li>○ 講演会では、マスコミから流される健康情報の功罪や身体の健康自己チェックなどについて、講師の実際の研究成果にもとづいた講演が受講者に大変好評を得た。また、講師が高円寺出身・在住ということから地域に貢献したい旨の発言から身近に話を聞くことができた。加えて今後の活動にも協力的なことから健康なまちづくりにむけてのネットワークが広がった。</li> </ul>
<p>課 題</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 今年度の活動を契機に、健康都市づくりにむけた具体的な取り組みの評価や新たな活動などを、日常の区民の活動のなかで身近に実施できるようにする。</li> <li>○ 今年度の企画の趣旨を次年度ファロ開催に活かすことができるよう、日常的に健康づくり地区会、高円寺健康づくり自主グループ協議会で検討していく。</li> </ul>

( 記載者: 所属: 高円寺保健センター 氏名: 飯ヶ谷道子 )

《 当日の様子 》



健康都市杉並ファロ2005実施報告書

地域イベント: 上井草 保健センター  
「上井草ハッピータイム」

テ ー マ	広げよう 健康づくりの輪
企画意図	自主グループ・健康づくり地区会・地域団体の活動発表の場とともに、相互の交流を図る。 自主グループと健康づくり地区会との実行委員会形式により、相互の交流及び行政との協働意識を高める。 地域の高齢者や障害施設の方々とのふれあいのきっかけづくりとする。
目 標	実行委員会の充実・各団体の交流を深める 地域の方々への積極的な参加促進活動
開催日時 及び 場 所	①ハッピータイム 平成17年10月29日(土) 午前10時～午後3時 [上井草保健センター] 協賛イベント ② ウォーキング 平成17年10月 6 日(木) 午前10時～正午 [小柴ロード] ③ 運動ゲーム 平成17年10月 14 日(金) 午後2時～3時30分[上井草保健センター] ④ ウォーキング&気功 平成17年10月 25 日(火) 午前10時～正午 [善福寺公園]
主な内容	①ハッピータイム ・都立農芸高校の生徒による「三宅太鼓」の演奏・早稲田大学落語研究会学生の落語 ・健康づくり地区会と自主グループのバザー・近隣農家の野菜・都立農芸高校の花鉢・小千谷市物産等の販売 ・健康チェック・健康クイズ・食生活相談・健康食献立展示等 ・パネル展示(自主グループ等の団体活動発表・ヘルシーメニュー推奨店・小千谷市災害等) ・地域交流会「みんなで話そう!」講師:NHK「ご近所の底力」制作プロデューサー ・防災食炊き出し体験・抹茶販売・協賛福祉施設団体の販売(手づくり品・クッキー等) 協賛③運動ゲーム「みんないきいきハッピーゲーム」 車椅子でも可能な簡単でみんなで楽しめるゲーム(高齢者や障害施設の方々への参加が多数)
地域団体 所属・氏名	健康づくり自主グループ 18 団体 健康づくり上井草地区会
参加者数 参加団体	○参加者数 491 人 ①295人 ②60人 ③71人 ④65人 ○参加団体名:健康づくり自主グループ・健康づくり上井草地区会・ あけぼの作業所・あしたの会・NPO 法人すぎなみ食と栄養の会・小千谷市・工房ラルゴ 上井草園・シルバー人材センター・都立農芸高校・西荻館
結 果 (成果等)	・今年度は、自主グループに連絡会組織が設置され、健康づくり地区会との相互協力の実行委員会により、炊き出し等協働運営ができた。交流のきっかけづくりにもなった。 ・都立農芸高校・早稲田大学等の学生さんが出演以外にも、参加されて、地域の輪が広がった。 ・協賛イベント「ハッピーゲーム」では、特別養護老人ホームの方、障害施設の方等車椅子の方の参加も多かったが、安全に楽しんでもらうことができた。 ・バザー・農産物の販売・お茶席は好評でほぼ完売。「三宅太鼓」の演奏は大好評だった。
課 題	・各種販売や飲食の一般参加者を午後の地域交流会にどのように、引きつけ、繋げていくのか ・周知不足。会場内外の表示・案内の工夫・時間配分・目的の確認・内容等再検討の必要性 ・ファロ中央イベントと地域イベントとの関わりが不明瞭

(記載者: 所属:上井草保健センター 氏名: 最上洋子)

当日の様子（10/29 上井草ハッピータイム）

オープニング

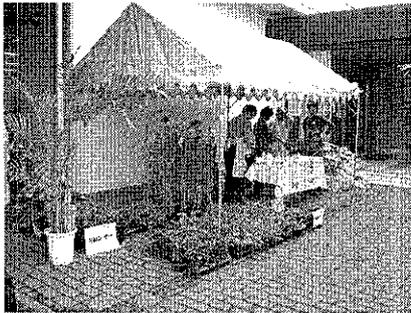


ごあいさつ



都立農芸高校生徒の「三宅太鼓」の演奏

完売御礼



都立農芸高校の一年生が育てた花鉢  
小千谷市物産の応援販売  
ご近所の朝採り野菜

地域のみんで協力



バザー  
開始30分、早くも品薄



防災食炊き出し（汗びっしょり）

健康づくり自主グループが頑張りました



健康チェックコーナー



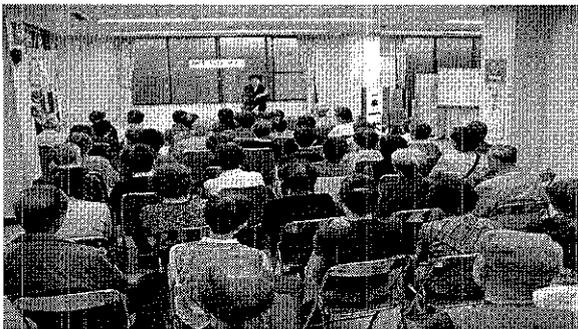
食生活コーナー（クイズや展示等）



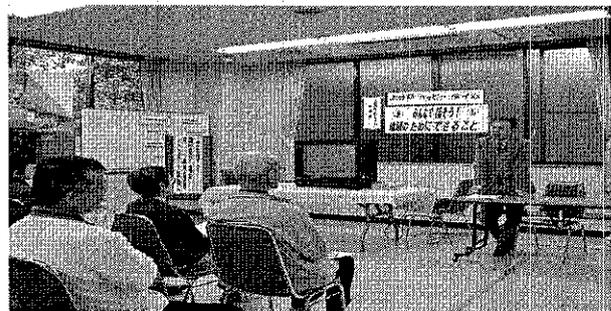
お抹茶コーナー（大盛況）

午後の部

地域交流会 「みんなで話そう」



早稲田大学落語研究部員がお笑いを一席



NHK「ご近所の底力」番組制作プロデューサー

健康都市杉並ファロ2005実施報告書

地域イベント：和泉 保健センター  
「健康都市杉並ファロ2005inいずみ」

テ ー マ	つないでいこう健康の輪
企画意図	自主グループ・地区会・地域団体の交流と連携を深め、健康づくりへの意識を高める場とする。 地域住民が参加しやすい土曜開催とし、健康について認識を深める場とする。
目 標	自主グループ・地区会・地域団体相互の交流を図り、理解を深める。 地域にある団体の活動発表をとうして、団体や活動への理解を深めていく。
開催日時 及び 場 所	平成17年10月22日(土) (午前 10時～午後 3時) 和泉保健センター 平成17年11月26日(土) (午前 10時～午後 1時) 西国分寺～国分寺
主な内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あなたの健康をチェックしよう(体重・身長・血圧・体脂肪・姿勢チェック・汁物塩分測定)</li> <li>・おからを使ったまんじゅう作り(参加者実習)</li> <li>・講演「話題の健康法 ウソ・ホント」</li> <li>・「ハーモニカ四重奏を聴いて、歌ってリフレッシュ」</li> <li>・「世界の打楽器をたたいて即興の音楽を作って楽しもう」</li> <li>・自主グループネットワーク「テレビの和泉」活動発表</li> <li>・和泉地域で活動している団体の地域活動発表</li> <li>・自主グループ、推進員共同バザー</li> <li>・地域団体による展示、販売、サロン開催</li> <li>・地区会、自主グループによる健康づくり情報のパネル展示</li> <li>・ウォーキング(西国分寺～国分寺跡～現国分寺・万葉植物園・文化財保存会～お鷹の道・真姿の池湧水群～殿ヶ谷戸庭園～国分寺)</li> </ul>
実行委員 所属・氏名	健康づくり自主グループ 19名、健康づくり推進員 9名、地域団体 3名
参加者数 参加団体	○参加者数 <u>310人</u> (内 ウォーキング 40名) ○参加団体名： 共同作業所(杉並151、アゲイン)、方南ふれあいの家、きずなサロン、和泉ピースプラスワン、ブルースカイ、方南高齢者施設ワークショップ、ディケアー、銀の会、社会福祉協議会
結 果 (成果等)	今回ウォーキングを別日に設定した。大変好評だった。 実行委員会に地域団体の代表も参加した。 地域団体の活動発表で、地域での存在をはじめて知ったと言う人もいた。 自主グループへの参加希望者も数名いた。
課 題	実行委員会立ち上げのとき、委員の構成や内容について共通認識を持つことが必要。

(記載者：所属：和泉保健センター 氏名：岡村 吉治)

《 当日の様子 》

## ○あなたの健康をチェックしよう

《身長・体重・血圧・体脂肪・姿勢チェックほか》

参加者数 121名

※姿勢チェックでは、杖を突いている高齢者の姿勢を直すと驚くほど背が伸びたり、若者の姿勢を少し直ただけでグンとスタイルが良見えたり、本人も従事者も驚きの連続。

まんじゅうのおから入り皮づくり



楽しい出来上がったまんじゅうの味見

## ○講演「話題の健康法 ウソ・ホント」

《世間で言われていることは、本当にそうなの?》

参加者数 61名

※テレビ・新聞・雑誌などで健康情報があふれています。本当にカラダにいい話なの? グラフやカタカナを白衣で言われると信じちゃいませんか? 自分の状態や情報を判断する力をつけて行くことがこれからは大事です。

体脂肪計をセットして、さあ測定。



姿勢チェック

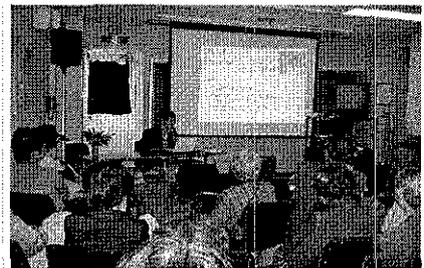
## ○おからを使ったまんじゅう作り (実習)

《まんじゅうの中身は、あんこ・キムチ・野沢菜等》

参加者数 180名

※子どもたちは、おから入りの粉を練って皮を作り、好きな中味を選んでまんじゅう作り。大人に焼いてもらっておいしく試食。高齢者の方もすわってゆったりと味見。大好評でした。

講演する北折講師



講演に耳を傾ける参加者

《 当日の様子 》



○ハーモニカ四重奏を聴いて、歌ってリフレッシュ！  
一人で数本のハーモニカを駆使した南米系の曲の演奏、みんなが知っている日本のなつかしい歌を四重奏で歌って、全員スッキリリフレッシュ！！

○世界の打楽器をただいて、即興の音楽を作って楽しもう  
世界の色々な打楽器をただいて、音を耳と身体で感じながら他の打楽器と合わせると、何となく音楽らしくなって来る。みんな迷演奏家？

参加者数 40名

○地域団体によるバザー・展示販売等



きずなサロン 共同バザー  
さくら

路地野菜や花の販売は大好評。サロンでくつろいでいる人たちもいました。

推進員や自主グループの協力でたくさんの品物が集まりました。今年は子ども用品も扱い、大盛況。



方南  
ふれあいの家

高齢者の方々が作った、色とりどりの作品が展示販売されました。子どもたちも見入っていました。

ブルースカイ  
ディケアー

CDのリサイクル販売や甘酒を造って販売。雨模様の天気にはピッタリでした。

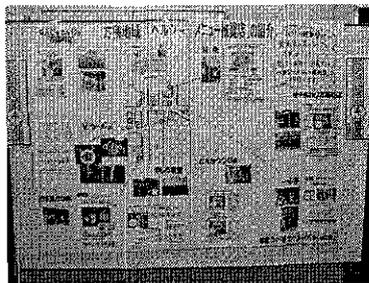


○自主グループによる健康情報の展示

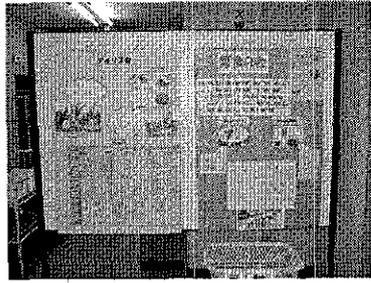
おやつと歯の健康



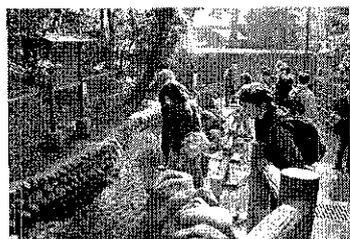
ヘルシーメニュー推奨店



野菜を使ったメニュー



○ウォーキング ～紅葉の武蔵野を歩く～



秋の紅葉真っ盛りの中、お鷹の道・真姿の池湧水群、殿ヶ谷戸庭園へとウォーキングしました。大勢の方が参加し大好評でした。カラーでお見せできないのが残念。

参加者数 40名



## 健康都市杉並ファロ 2005 実施報告書

地域イベント:衛生試験所

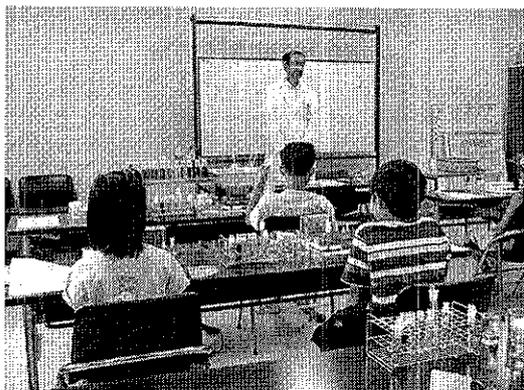
夏休み子ども理科教室

テーマ	健康都市杉並実現のために、衛生試験所がどのような仕事をしているのか知ってもらう
企画意図	区民に身近な衛生試験所として認識してもらう
目標	公衆衛生活動の一環として科学に対する関心を育てる
開催日時	平成17年 8月 5日(金) (午後 2 時 ~ 4 時)
場所	衛生試験所 (会議室 環境検査室 等)
主な内容	子ども対象           食品中の着色料の分析をする 保護者対象           施設見学
実行委員	衛生試験所
所属・氏名	秋谷 正人   山崎 匠子
参加者数	○一般区民: <u>      13人</u>
結果 (成果等)	<p>・アンケートの結果</p> <p>子どもは8人中8人が楽しかった、8人中6人がわかりやすかったと回答した。</p> <p>実験がとても楽しかった、着色料がよくわかってよかったなどの感想が得られた。</p> <p>・科学的操作のそれぞれの段階に興味を持ってもらえた。科学に対する関心を引き出すことができたと考える。</p>
課題 (成果等)	<p>当選ハガキ送付後のキャンセルが例年より多かった。10名の募集に対して20名応募があり、抽選の結果12名当選としたが、キャンセルが4名あり、最終的な出席者が8名となってしまう、昨年より減少してしまった。</p> <p>2時から開始予定だったが、数人遅れて来たため開始が少し遅れ、終了の時間も遅くなってしまった。1時半開始とすることも検討したい。ただし、時間を長くすると子どもたちはあきってしまう可能性があるため、進行についてもくふうの余地がある。</p> <p>また、準備や当日の体制を工夫し、さらに効率のよい運営を検討したい。</p>

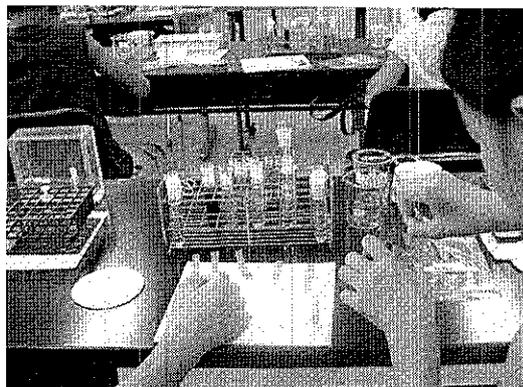
(記載者: 所属:衛生試験所   氏名:山崎 匠子 )

○当日の様子(イベント名称:夏休み子ども理科教室 地域・分野)

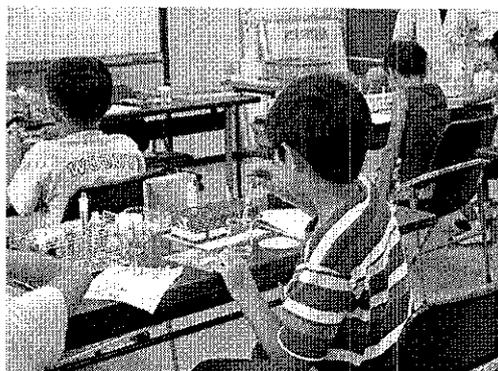
食品の着色料を調べよう



子ども対象の講義の様子



pHを調べています



着色料をとりだしています



保護者対象の講義の様子

(2) 中央イベント

中央イベントの概要

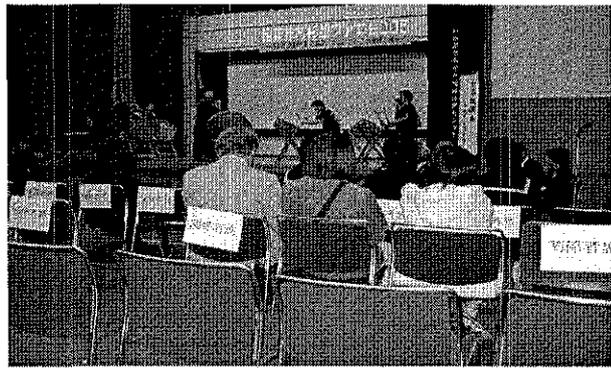
健康都市杉並ファロ2005実施報告書	
テーマ	内 容
和太鼓演奏	高井戸こだま会（高井戸小学校を拠点に17年の活動実績）による力づよい和太鼓演奏が、オープニングに披露されました。
わくわくウォーク	楽しくみんなで地域発見！わくわくウォーク：意見交換・発表会 地域ごと、健康をキーワードに区内をウォッチング&ウォーキング。参加者による意見交換や各地域代表者の意見感想発表がありました。
表彰式	薬物乱用防止対策と未成年者の喫煙防止の標語・ポスターの表彰が行われました。
防災食の試食	健康づくり地区会等のスタッフのご協力により防災食が準備され、五目ごはん・みそ汁の試食体験が行われました。
講演会&ディスカッション	メインイベントとして「愛と夢と勇気を育む健康なまちづくり ～WHOヘルスプロモーションの視点から～」をテーマに、健康都市・健康なまちづくり等について講演が行われました。 また、講演後に講師と区民とのディスカッションが行われ、さらに健康なまちづくりへの取り組みへや今自分にとって何ができるか等についての理解が深められました。
おたっしゅ健診	杉並区医師会との共催事業で、おたっしゅ健診（体力測定と問診による健康チェック）を実施しました。また、希望者には骨密度測定と血管推定年齢チェックも合わせて実施しました。
骨密度測定・血管推定年齢チェック	骨密度測定は、超音波骨量測定器で実施しました。また、機械に指先を当てるだけで簡単に動脈硬化の程度が測定できる血管推定年齢チェックを実施しました。いずれも区民の関心が高く希望者が殺到し、ご迷惑をおかけしました。
救え鼓動！ つなげ区民！	杉並消防署との共催で、～AEDって何？～ 人工呼吸・心臓マッサージ・AED操作を体験しませんかを目標に、センター前広場に場所を移して開催しました。
パネル展示	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域イベントのパネル</li> <li>○ 杉並健康ネットワークのパネル</li> <li>○ (社)東京都鍼灸師会杉並支部杉並鍼灸師会のパネル</li> <li>○ ヘルシーメニュー推奨店の紹介</li> <li>○ 薬物乱用防止対策・喫煙対策の標語・ポスター</li> </ul>

中央イベント

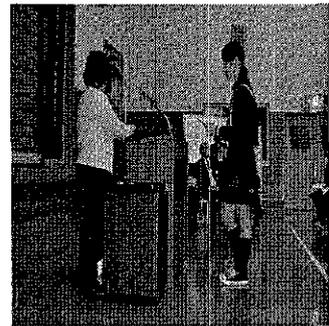
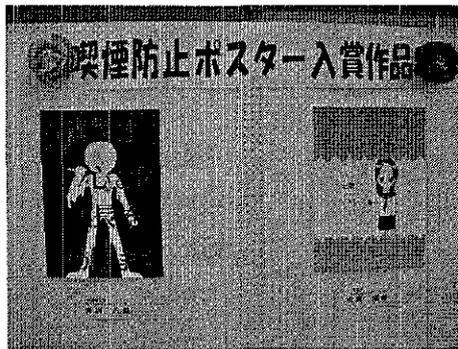
《 当日の様子 》

開催日・場所:平成17年11月12日(土)・高井戸地域区民センター

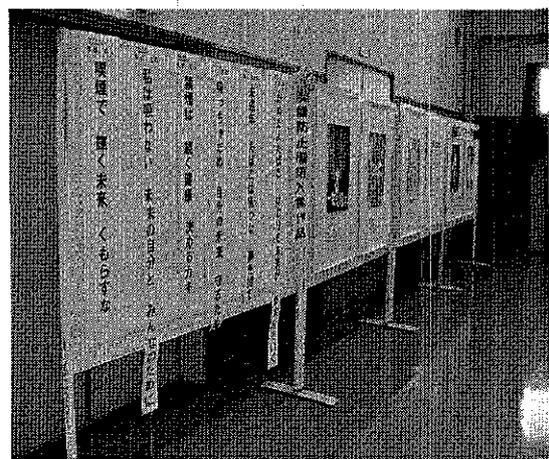
和太鼓演奏



表彰式

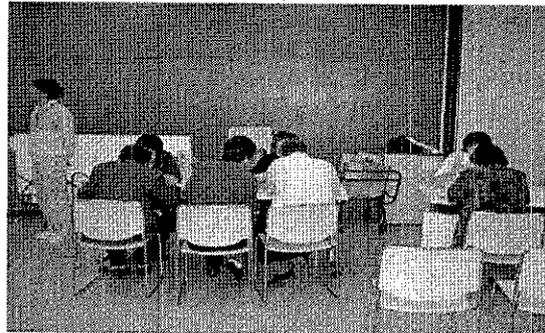
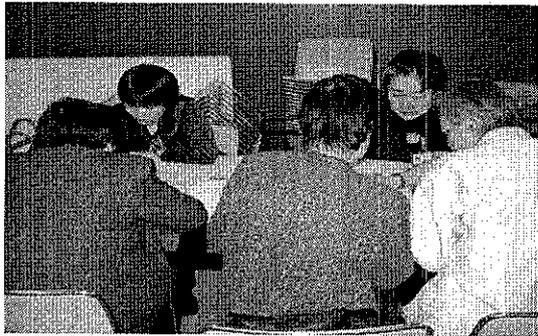


薬物乱用防止・未成年者の喫煙防止の標語・ポスター展示

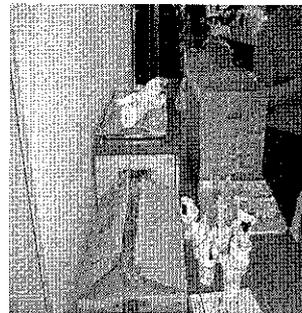
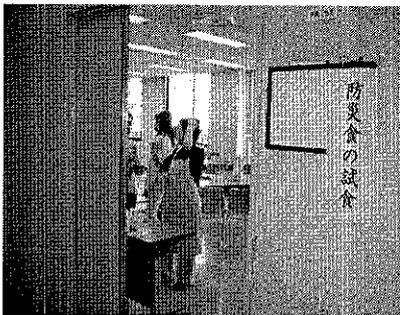


《 当日の様子 》

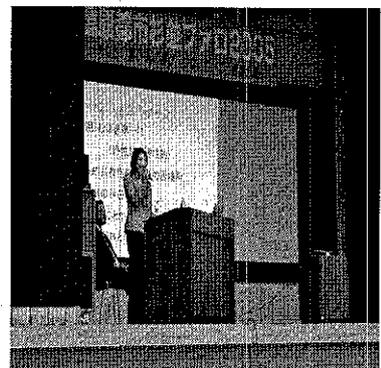
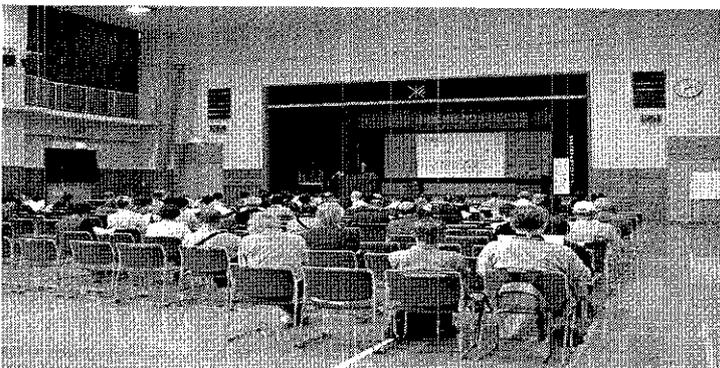
おたっしゃ健診（杉並区医師会共催）



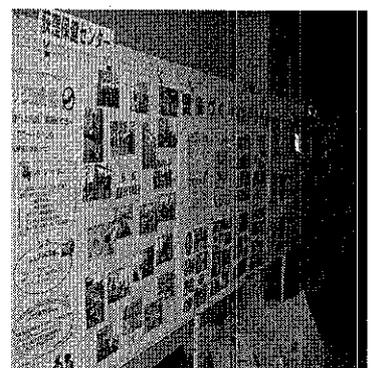
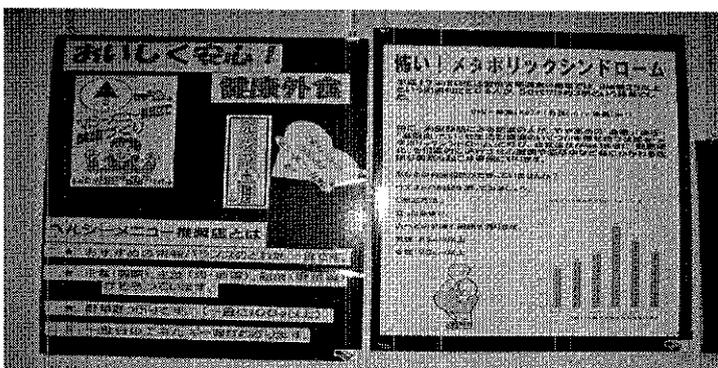
防災食の試食



講演会&ディスカッション

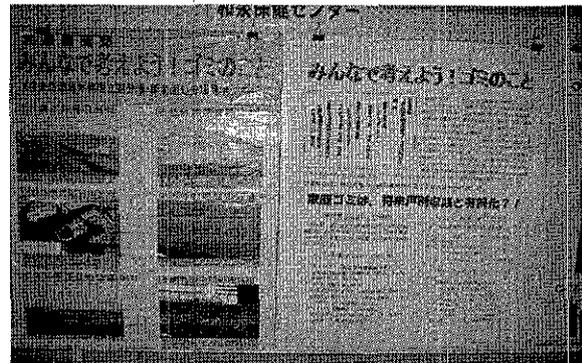
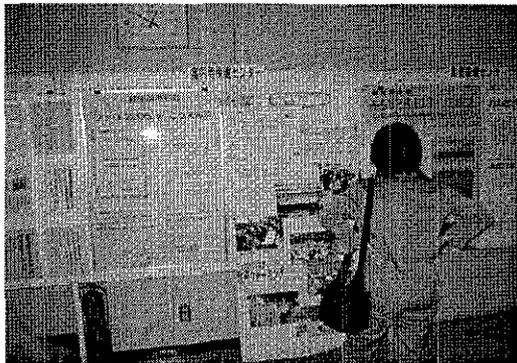
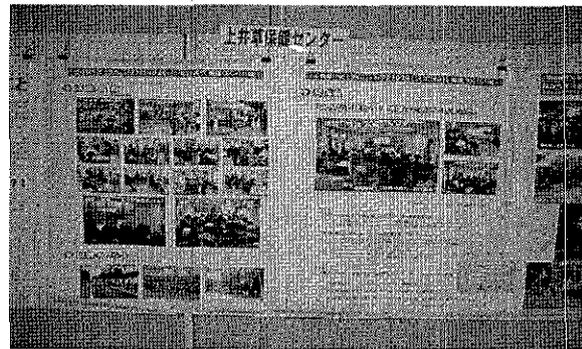


地域イベントパネル展示

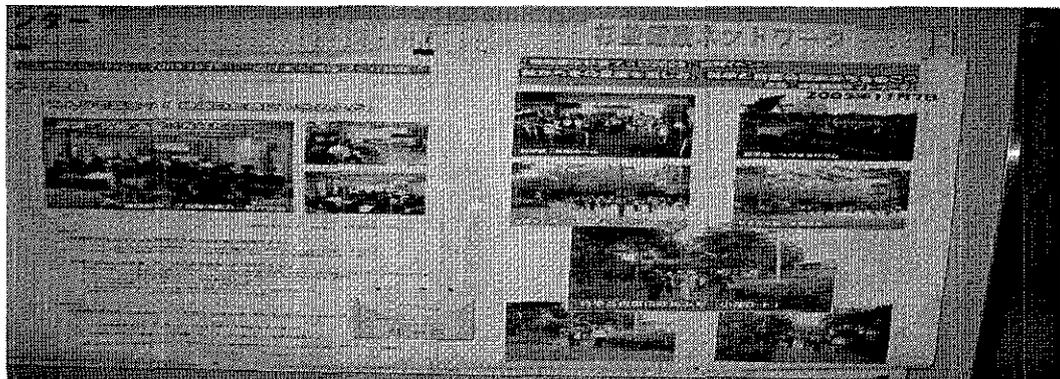


《 当日の様子 》

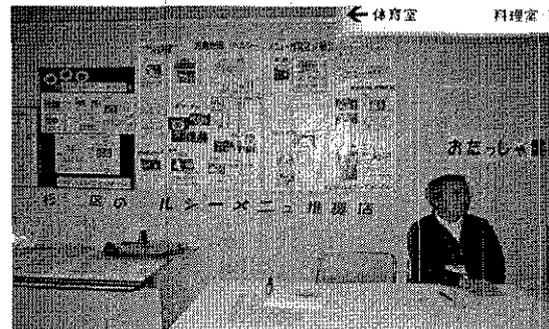
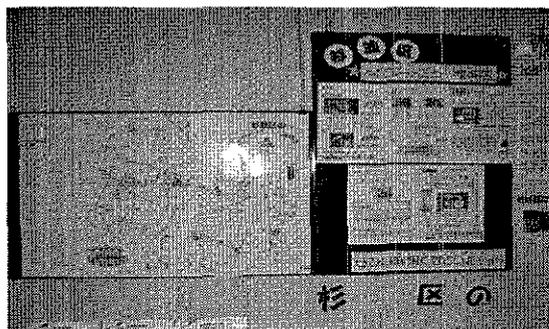
地域イベントパネル展示



杉並健康ネットワーク展示

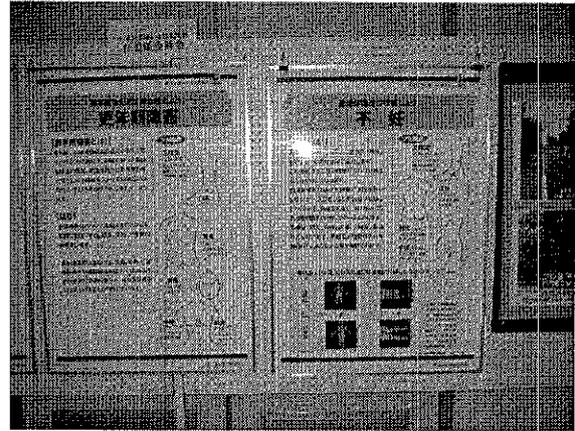
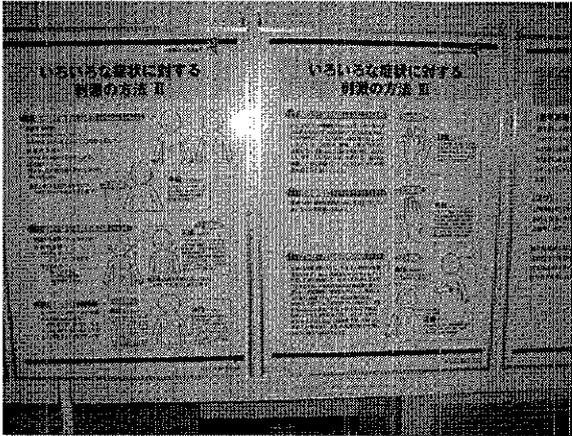


ヘルシーメニュー推奨店紹介



《 当日の様子 》

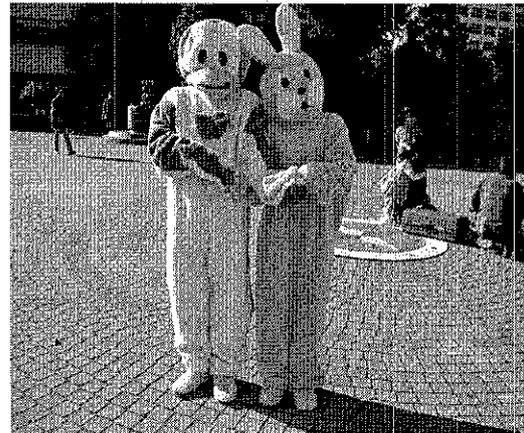
杉並区接骨師会パネル展示



救え鼓動！つなげ区民！（杉並消防署共催）



～AED って何？人工呼吸・心臓マッサージ・AED 操作を体験しませんか？



# 健康都市杉並ファロ2005

## 中央イベント 講演会資料

テーマ 「愛と夢と勇気を育む健康なまちづくり  
～WHOヘルスプロモーションの視点から～」

講師：順天堂大学ヘルスプロモーション・リサーチ・センター所長 島内 憲夫



【略歴】 1992年 順天堂大学大学体育学部健康学科助教授  
1995年 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科助教授  
2002年 日本ヘルスプロモーション学会会長  
2004年 順天堂大学ヘルスプロモーション・リサーチ・センター所長

健康なまちとは、地域住民一人ひとりが主体的に健康づくり活動に参加することによって自らの健康の価値を学ぶと共に自己実現を達成できるような社会基盤を備えた地域社会のことです。

「一人ひとりの思いや夢が実現できる！」

そんなみんなの健康なまちづくりに あなたも参加してみませんか。

コーディネーター 高村 美奈子

【略歴】 2004年 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士前期課程終了(修士:健康学)  
2004年 順天堂大学ヘルスプロモーション・リサーチ・センターコーディネーター

家庭、学校、職場、地域・・・まちの中に、「心の居場所」はあるのでしょうか？それは、私たちが健康をつくっていく上でとても重要なものです。心の居場所をつくりながら、二つの健康戦略<個人の健康生活習慣(人)づくりと健康的な生活環境(場)づくり>を統合した日本型ヘルスプロモーションを推進していきませんか。

<ヘルスプロモーションとは>

「ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし改善することができるようにするプロセスである。」(バンコク憲章)

<健康都市杉並ファロとは>

「健康都市杉並ファロ」は、健康都市の実現に向けた様々な地域や分野での取り組みの成果を集約・交流し、健康づくりの情報共有や取り組みの輪を広げることを目的として開催しています「ファロ」=イタリア語で「かがり火」の意味)。

## 愛と夢と勇気を育む健康なまちづくり

—WHOヘルスプロモーションの視点から—

順天堂大学スポーツ健康科学部健康学科  
健康社会学研究室 島内憲夫・高村美奈子  
(順天堂大学ヘルスプロモーション・リサーチ・センター  
: WHO 指定研究協力機関)

### <みなち&のりちの健康なまちづくり講座>

み・な・ち (みなこ) & の・り・ち (のりお)

「み」みんなの健康なまちづくり 「の」のりのりのリズムに乗って

「な」七人の知恵者の 「り」隣人と

「ち」力を結集し 「ち」小さな愛と夢を育もう。

はじめに—出逢いの瞬間こそ愛のすべて!—

(1) 私は、・・・である。(主体性: アイデンティティ)

(2) 私の大切な人は、・・・である。(関係性: ソーシャルネットワーク)

(3) 自分らしさを映し出す8つの鏡 (重要な他者)

- ①誰の子どもになるか (親)      ②誰と親友になるか (親友)
- ③誰を恩師とするか (恩師)      ④誰を恋人とするか (恋人)
- ⑤誰と結婚するか (配偶者)      ⑥誰の親になるか (子ども)
- ⑦誰と働くか (同僚・仲間)      ⑧地域の誰と付き合うか (地域の人)

(4) 自分らしく生きるために必要なこと

\*自分をありのままに受け入れ、これからの人生を喜んで受け入れること。

\*大切なことは、自分で答えを出すこと。

### 1. ヘルスプロモーション

(1) ヘルスプロモーション

Health for All! (すべての人に健康を!)

\* ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康をコントロールし、  
改善することができるようにするプロセスである。(WHO: オタワ憲章)

### 2. 健康

(1) 健康とは何か

- ①幸福なこと    ②心身共に健やかなこと    ③仕事ができること    ④生きがいの源
- ⑤健康を意識しないこと    ⑥病気でないこと    ⑦快食・快眠・快便    ⑧身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと
- ⑨心も身体も人間関係もうまくいっていること    ⑩家庭円満であること
- ⑪規則正しい生活ができること    ⑫長生きできること    ⑬人を愛することができること    ⑭何事にも前向きに生きられること    ⑮わからない

(2) 健康づくりの方法

\*ブレスロー博士の7つの健康維持習慣

- ①毎日7-8時間の睡眠をとる      ②朝食を欠かさない
- ③間食をしない                      ④適切な体重を保つ

⑤規則的に運動をする

⑥過度の飲酒をしない

⑦タバコは吸わない

プラス（すばらしい人間関係）

### 3. セッティング・アプローチ

家族・学校・職場・病院・スーパーマーケット・レストラン・居酒屋・など

### 4. 幸せ

＊四つ葉のクローバーを探そう！

＊幸せは、自らつかむものであって、待っていてもやってこない。

＊幸せを感じる時？

＊幸せを生み出す4つの条件

①経済的状態（経済的安定）

②社会的関係（素敵な人間関係）

③主体性（生きる意志）

④感情（幸せを感じる心）

＊ 幸せは、ライフ（生命・生活・人生）という舞台の中で、経済状態、社会的関係、主体性、感情の複雑な関係の中で生じる。愛と健康に包まれた中で・・・。

### 5. 健康なまちづくり、

#### （1）健康なまちとは

健康なまちとは、地域住民一人ひとりが主体的に健康づくり活動に参加することによって自らの健康の価値を学ぶと共に自己実現を達成できるような社会的基盤を備えた地域社会のことである。地域住民は、このような地域社会の中で健康づくりを楽しみ、その活動を通して生命の大切さを知り、生活の豊かさを味わい、人生の意義を学び、そして幸福を実感できるのである。（島内憲夫）

#### （2）人々のココロを育てること

まちづくりにはお金もいる。技術もいる。チエもいる組織や制度も必要である。しかし、・・・まちに住むすべての人々が、まちを愛し、自分の役割を果たさなければ、「良いまち」はできない。まちづくりは人づくり、・・・人づくりは人々のココロを育てることである。まちの美しさ、なごやかさ、たのしさなどココロをもった人々である。

まちを愛する人々の美しい心（ココロ）がなければ、見かけ上の「まちづくり」に終わってしまう。（田村 明：まちづくりの発想、岩波新書、1987.）

#### （3）地域保健組織活動

地域保健組織活動とは、地域に住む人々が自らの責任と能力を自覚し、家族・近隣・専門家そして行政にかかわるすべての人々を共通の「活動の場」（心的共有空間）に巻き込み、そこで展開する共同的努力によって健康な意識、健康なライフスタイルそして健康な環境を創造していく過程である。（島内憲夫、1983）

#### （4）ダイヤモンド・コミュニティ

ダイヤモンド・コミュニティとは、人間の成長と心の健康に関する知識と技術を共有し、支え合い、すべての人が輝く地域社会のことである。

## 6. 人生、夢そして愛

### (1) 私たちの出逢い

\* みなっち&のりっちの出逢いは、シンクロシティ（意味ある出逢い）である。

### (2) 生きているって素晴らしい

\* 私たちは生きとし生けるものとして死を免れない存在（mortal being）である。

### (3) ふれあいの力（power of touch）

\* ソフト・タッチ、相手の身体にふれたりするだけでも人は幸せを感じることができる。人は誰しも抱きしめられることを望んでいる。

### (4) 夢、それは人生を彩るもの

夢はあなたの未来を育てるし、夢はあなたの自己実現のためのエネルギーの源である。夢を持たないことは、心の死を意味するし、人生をあきらめることになる。「夢を追う人々は、ワクワクする人たちなのである。」そのワクワクの中に大いなる未来への希望が隠されているのである。

### (5) みなっち&のりっちからの愛のメッセージ

#### ①心の窓から微笑を！（みなっち）

\* 松山千春：窓「小さな窓から見えるこの世界が僕のすべて、  
空の青さはわかるけど、空の広さがわからない・・・」

#### ②あなたの隣に居るだけで幸せ！（のりっち）

\* いつも君の側に居るから！（安心）

\* 君ならできる！（自信）

### おわりにー健康の聖地はどこに？ー

\* 健康の聖地は、一人ひとりの「心の中」にある。

\* Think globally, Act locally!

ー地球サイズの愛をもって、今できることから始めよう！ー

### <参考図書>

- 1) 島内憲夫編著：ヘルスプロモーション講座ー心の居場所：セッティングズ・アプローチ、順天堂大学ヘルスプロモーション・リサーチ・センター、2005
- 2) 島内憲夫・助友裕子：ヘルスプロモーションのすすめー地球サイズの愛は、
- 3) WHO（島内憲夫訳）：ヘルスプロモーションーオタワ憲章ー、垣内出版、1990.
- 4) アシュトン・キックブッシュ他著（島内憲夫他訳）：ヘルシー・シティーズー新しい公衆衛生をめざしてー、垣内出版、1995.
- 5) ナットビーム&ハリス著（島内憲夫監訳）：ナットとハリスのヘルスプロモーション・ガイド・ブック、垣内出版、2004.
- 6) 島内憲夫編著：健康ライフワーク論ー生涯健康学習のすすめー、垣内出版、1989.

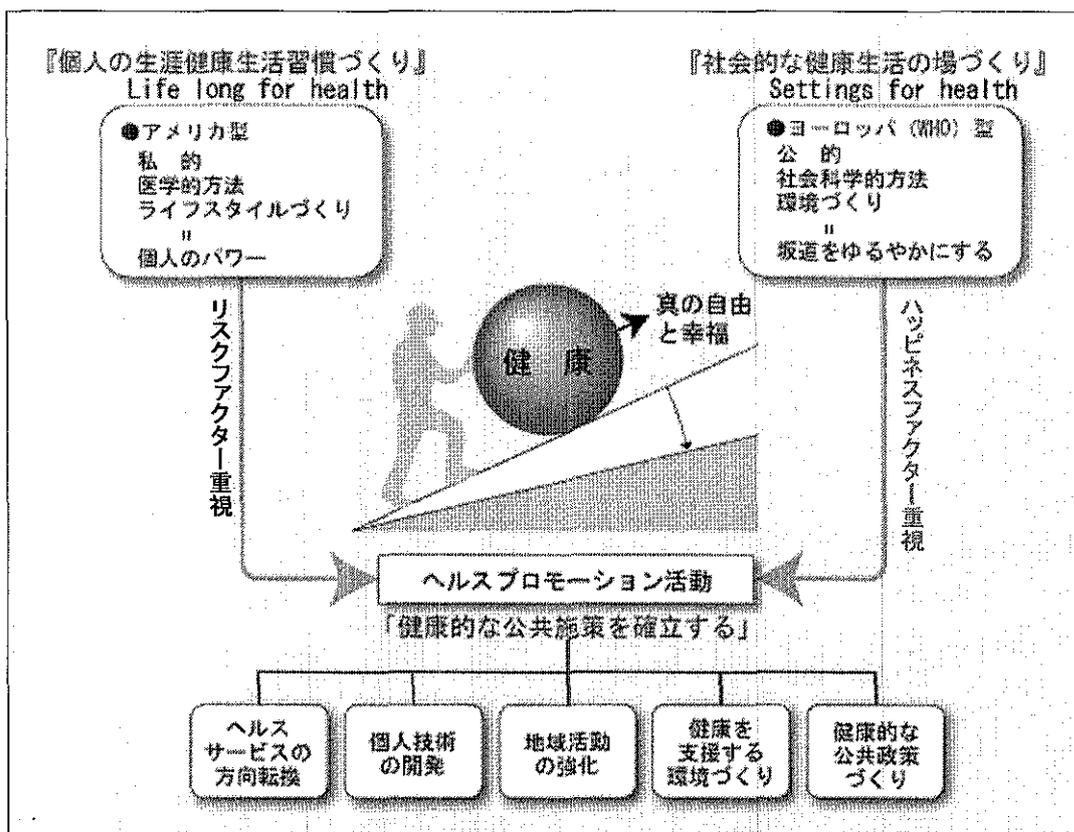


図1 ヘルスプロモーションの概念モデル(島内憲夫1987/島内憲夫・助友裕子・高村美奈子2004 改編)

## ヘルスプロモーションの展開 — 双眼鏡モデル —

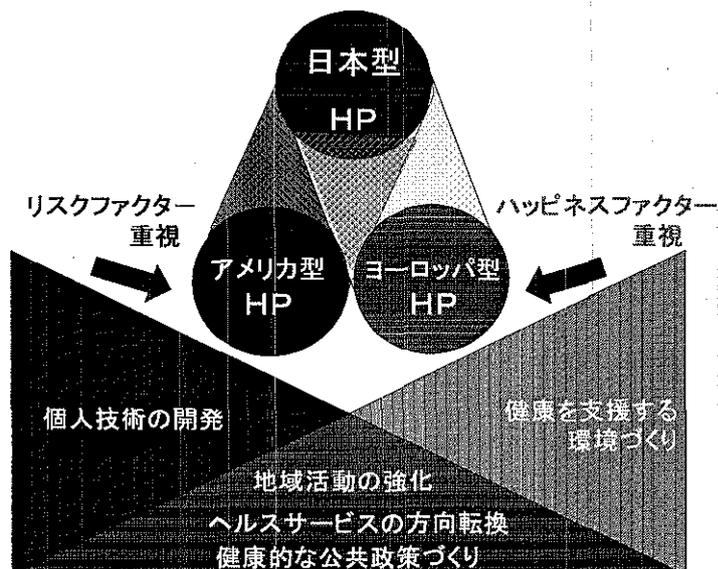


図2 ヘルスプロモーションの展開—双眼鏡モデル— (高村美奈子・島内憲夫 2004)

健康都市杉並ファロ2005実施報告書

愛と夢と勇気を育む健康なまちづくり  
～WHOヘルスプロモーションの視点から～

講師:順天堂大学ヘルスプロモーション・リサーチセンター 所長 島内 憲夫

助手・順天堂大学ヘルスプロモーション・リサーチセンター

コーディネーター 高村 美奈子

<はじめに>

皆さま、ただ今より健康都市杉並ファロ2005の講演会を始めたいと思います。

私は、杉並保健所地域保健担当の加藤でございます。先程所長の方からお話を申しあげましたが、杉並区では健康都市杉並の実現をめざし、「やさしさを忘れず 共に生きるまちをつくらう」を目標に掲げて、健康なまちづくりを推進するため平成12年から区民の皆様や地域団体の方々と一緒に健康都市づくりの理念を共有する場、また、イベントとして健康都市杉並ファロを開催しております。今年度は、健康なまちづくりをテーマに講演をとの思いがございまして、健康なまちづくりの先駆けであり第一人者である島内先生にお願いしたところ、大変お忙しいなか講演をお受けいただきました。先生の方から「愛と夢と勇気を育む健康なまちづくり ～WHOヘルスプロモーションの視点から～」のテーマということで、今日講演していただくことになりました。講師の先生をご紹介します。

<講師ご紹介>

先生は、1974年順天堂大学院体育学研究科修士課程終了後、1986年にコペンハーゲン大学の医学部に留学されて研鑽を積まれました。1992年から順天堂大学の助教授を勤めておられます。また、2004年には順天堂大学ヘルスプロモーション・リサーチセンターを設立され、この所長もお勤めになっておられまして、現在は同大スポーツ科学部の助教授でもおられます。また、先生の教室の助手でコーディネーターでもある高村美奈子先生と一緒に講演をしていただけることになっております。それでは、島内先生、高村先生ご講演の程よろしくお願ひいたします。

<島内講師> 皆さん、今日は。私実は・・・、杉並区は研究者としてのスタートの場所で、もう三十年前になりますけども、若かりし頃にこの地域全域を自転車で回ってですね、個々の家庭を訪問させていただいて、ご指導いただきました。そういう意味ですごく懐かしい場所へお招きいただき、まずありがとうございました。

今日は、助手の高村と1時間ちょっとの時間をいただいておりますので、できるだけ皆さんに眠気が襲わないようにしたいと思いますけど、眠れないということは大変不健康なことであるという。何故かという余りも我々の話が素敵過ぎてということで、不健康な1時間を過ごすことになるんじゃないかと。冗談はさて置き、「みなっち」は、去年の4月1日から吉本興業じゃありませんが、「みなっち・のりっち」を組んでおりまして、また、ある教授によりますと大学教授であるものが、何事ぞといふうに70・80の古手

の先生がおしゃいますけど。まあ、私たちはできるだけ健康をつくっていくということが、そんなに難しくはなくて簡単なんだよというメッセージを送りたいということ、昨年から《愛と夢と勇気を育む健康なまちづくり～WHOヘルスプロモーションの視点から～》というタイトルで、二人でデビューしております。

時々、一人で話さなければいけないとき、私途中で自分のひげを取って、かつらをかぶって“みなち役”を演じたり、だいぶん皆さん固いですね。なんか杉並の方は…。あの本人が来ておりますので、まずは自己紹介をお願いします。

<高村助手> 皆さん、こんにちは。今日はすごく良いお天気で、皆さん午前中はウォーキングをされたということで、素敵な場所は見つかりましたか。今日はステージということで、皆さんとの距離が遠いんですけど皆さんの素敵な情熱とか、この杉並の皆様の愛がひしひしと伝わってくるような講演楽しみにしています。私は、杉並はと言いたいところなんですけども、今日は初めて高井戸駅に降りこちらにきました。やっぱり印象としては、緑があり、四季があつて。本当に落ち葉が、赤い葉っぱと黄色の葉っぱが見えまして、ああ、すごく居心地がいい所だなあ～て。ちょこっとしか歩いていないんですけども、ああ素敵だなとすごく思うことができました。そういう中で皆さん。地域も沢山あるようで、それぞれの特徴ある活動をされていることと思いますけども、今日1時間という時間ではございますが、皆さんと一緒に健康なまちづくり、健康な杉並に向けて何か心一つにしていければいいかなあと思っています。どうぞよろしく、お願いいたします。ありがとうございます。

<島内講師> ええ、どういう訳か“みなちさん”が話をすると拍手がきて、僕が話すとき拍手がないというのが日本人の特徴。僕は、北海道から沖縄まで含めて講演に行っているんですけど、本当に不思議だな。高齢対策として高齢者に優しさをということで、僕も拍手が欲しいかなと思っていて。いや、ただ拍手をもらってもいけないので、私がスライドに登場しますのでタイミングよく拍手して、もし、ずれてる方はこんなの聞いてもしょうがないので病院に行かれた方が、ちょっと神経系統がおかしいという気がしますので、よろしいですか。僕が運動能力を判定しますので。では、行きます。ほら、やっぱり移動にごまかされて拍手が遅れてますね。ひゅ～と出た瞬間に拍手していただければ、もう1回お願いします。はい、これを馬鹿げたことと感じた方は、余程不幸な人生を歩んでいるのかなと思って。本当に時々怒られたことがあるんですけど、冗談も行き過ぎると。今、皆さんの顔みてたら優しい笑顔で拍手をいただきましたので、この1時間ちょっとが楽しくなるのではないかと思います。

資料を見ていただければと思います。私たちの資料の1ページ(p31)のところに、私たちの名前からって「みなち・のりち」、皆さんへの最初のメッセージは、「みんなの健康なまちづくり、七人の知恵者の、力を結集し、のりのりのリズムに乗って、隣人と、小さな愛と夢を育もう」皆さんの地域にもきっと七人の知恵者がいらっしゃるはず。皆さんに私が言うまでもなく、杉並区のことには杉並区民がやっていくということが基本だろうと思います。そしてあんまり大きなことを考えないで、小さな愛と夢を日常的に意識できれば、知らないうちに健康な世界へ入っていけると私達は考えています。資料の終わり(p33)のところに「Think globally , Act locally」と書いてございます。3ページ目ですけども21世紀に既になりました。1977年WHO世界保健機関が21世紀までに世界中の人々に健康をというスローガンの元に素敵な言葉を創りました。「Think globally , Act locally」私はラブという言葉は使われていませんけれど、地球サイズの愛を持って、今できることから始めましょう！皆さん方、いろんな戦争がまだ終わってません。世界中のことに心を馳せながら、皆さんの杉並区でできることをやっていく。これが

WHO世界保健機関のお願いであります。

私は、生まれ高知県でありますけど、佐倉市で生活しておりますので、佐倉市でできることを私の立場からやっています。健康づくりは、簡単、おはよう・こんにちとは声を交わすだけで、一日が素敵になりますね。今朝、おはよう・こんにちとは声を掛けたり掛けられたりした方は拍手していただけますか。(拍手) とても都会とは思えないくらいの拍手なんですけど、田舎に行くほどほとんどの人が拍手されますけれども。杉並区はひょっとして田舎、怒られますけど交流が蜜かなということが分かります。朝、中国の方、台湾の方、気功って言いまして、体を使って。日本では、朝の体操というのがあります。今朝、とても清々しいいい天気なんですけど、起きられた時にご自分の寝室の窓とか、公園に行っておいしい空気を吸って来られた方拍手。(拍手) ああ、半分ちよっとの方は、死んでるといふか呼吸していない感じがありますけれども、これでも元気になりますね。

杉並区はお金がないのか、順天堂大学から島内先生が来ているのに花がない。余程困ってる区かなあと思ったら、担当の人に所長さん以下の職員に聞くと、先生、大丈夫、今日は一杯会場に花が届くからと言われて、笑っている人は自分を美人だと思っている。信じられない人ですけどね。皆さん話題が花だからということで、この素敵な花が見えます。この方が世界で最初にヘルスプロモーションという言葉を作られた方です。私たちは資料1ページ目(p31)「ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである。」と書いてあります。この言葉を最初に創られたドイツ人ですけども、社会学・教育学・政治学で博士号をとられた方です。私たちの話は医学の話ではありません。私と高村は、健康社会学とヘルスプロモーションを専門にしています。研究教育しているものなんですけども、社会科学の発想から健康をつくるメッセージを送ったらどうなるか。そういった話をしたいと思います。〈犬の写真をスクリーンに写す〉はい、可愛いと感じられた方は、拍手をお願いします。(拍手) あの猫派の方は、絶対拍手しない。腕を組んで何か絶対拍手しないぞといったおじさんもいらっしゃいますけど、それとも犬が嫌い。さてこのワンちゃん寝るとき、ワンワンと言って寝るか、お休みなさいと言って寝るかどちらかで教えてください。ワンワンと言って寝るんじゃないかという方、拍手をお願いします。(拍手) 20人。お休みなさいと言って寝るんじゃないかという方拍手。(拍手) はい、正解はお休みなさい。これは学生ですと冗談で、来週までにA4で100枚レポートをとジョークを飛ばすんですけど。犬はワンワン、猫はニャンニャンと決まっているんですけど。僕は、実はこのワンちゃんと寝てます。もう十年来この二匹と一緒にですけど、ミトラさん、プードルとマルチーズの掛け合わせ。貰ってきて1年後にみお兄ちゃんと1回の行為で生まれたキューピーちゃんですけど。三匹生まれたんですけど一匹は残念ながら亡くなってしまいました。可愛い方の顔を見て私はキューピーちゃんを貰ったんです。僕は、どういふうにこの子たちと寝てるかというと、多分ミトラ・キューピーがとても素敵なひげの傍で、お休みと言って寝るんじゃないかと思って僕は熟睡。健康づくりってというのは、実は自分が病だとか、死に追い込んだりしてる面もあります。例えば、笑うことによって人は免疫力が高まるということは、医学的にも証明されています。要するに素敵な事を自分に仕掛ければ仕掛けるほど元気になれる。体と心は関係している。そんな中で私は、この二人と寝てるんですけど、何と寝る時こう言うんです。二人は、“はあ〜”っとため息をつくんですよ。全く人間と同じように寝る瞬間にふう〜と力を抜いて寝る。ワンちゃんと寝た経験のある方いますか。ああ、この方は拍手されてますけど、もうヘルスプロモーションを私たちが言わなくても分かりますね。このため息を聞いた瞬間に、私はすべてのことを忘れてとてもいい気持ちで寝ます。専門用語でいうとセルフ・スティーム、セル

フ・エフィカシイと英語で言います。セルフ・スチームというのは、自分に自信を持つことがまず健康への道とされています。そして、自分が今やっているウォーキングだとか、あるいはお花づくりだとか、バランスのよい食事とか自分に必ず効果があるんだと。今自分がやっていることは正しくていい方向に向かうんだと、思えば思うほど元気になれるということが分かってきました。

それをセルフ・スティーム、セルフ・エフィカシイと言うんですけど、そんな生活が二年前までは、素敵な夜を迎えていたんですけど、息子がてつおと言うんですけど、我が妻がてつちゃんと付けたんですけど、このまま放つとくと保健所に連れて行かれて殺されるから、おとうさんおかあさんが悪いんだ。絶対に大きくなるから家の中で飼ってくれ。まあ、皆さん方もお子様をお持ちの方は、信じきって大変苦労したケースがあるかも知れませんが。私たち夫婦も息子のてつおの言うことを信じきって飼い始めました。何と三か月もしない内に、僕の背の高さほどになる犬だったんですね。外犬なのに家の中で育てると大変です。唐紙は破る障子は破る。何十万で買った革張りのソファも一日で全部破られてしまった。二年前からまともに家にお客さんを呼べなくなったんです。男の子なんですけど、結構凛々しいですよ。欲しい方いませんか。あのいれば宅急便で送り届けてあげようかと思ってますけど私たちの書いた本つきで、多分幸せになれるだろうかと。キューピー・ミトラ・てつちゃん、ご記憶いただいて、自分に楽しいことを仕掛けていくことが英語で言うヘルスプロモーション、健康づくり・健康なまちづくりであることをまず理解していただきたいと思います。

さて、気持ちを落ち着けて目を閉じていただきます。目を閉じて今から人を想像してください。自分自身にとって大切な人、何人でも結構ですから想像してください。これは資料(p31)の(2)の「私の大切な人は、・・・である。」英語で言うとソーシャルネットワーク、日本語で言うと関係性なんですけど、危機的状況になったときにSOSを送られる方です。どのような方を皆さんが想像されたか調べてみたいと思います。今から皆さんに想像された方を申し上げますので、当たっていたら拍手をお願いします。では、夫・妻・子供・兄弟など家族が大切と想像した方、拍手をお願いします。(拍手)日本人はどこに行っても3,300市町村、家族が大切です。私は、厚生労働省・県含めて家族でできる健康法を開発して日本人に提案していった方がいいじゃないか。一人でやるというアメリカンスタイルの方法はいろいろ創られているんですけど、家族でできる健康法は意外と世の中に出ていません。では、おばさん・姪・親族が大切だと想像された方拍手。(拍手) ええ、2・3人拍手しようか、みんないないから迷っている。新潟のトキと一緒に絶滅の寸前状態で親戚づきあいは、田舎でも都会でも全くなくなって10%以下です。では、何十年ぶりかで杉並区に来たあの順天堂大学の島内先生が心から大切に思っている人は・・・。笑ってごまかす杉並区民。僕がどうなっても皆さんは関係ないわけですね。あれ加藤先生は電話で僕を置いて他にないと言いながらどうでもいいんだなあみたい。今、何が分かるかという泣ける人がわかる。出会った瞬間に僕が大切だなあと思った方は、放任ラブ状態で危ないですよ。では、友達が大切だと想像された方は、拍手。(拍手) 今、日本人は、家族と友達を大切にします。隣近所の人、杉並区民が大切だと想像された方拍手。(拍手)これは素晴らしいですね。今日の目標は、自分を大切にすることと、杉並区民を大切にすること。これが今日の私たちのメッセージの重要なポイントです。

60年前、戦争に負ける前は、日本人というのは、親戚・隣近所すごく大切でした。私は、高知に生まれましたけど二期作でした。私が子供の頃は、トラクターが開発されてない時は、親戚が2~30人来て、1枚の田んぼに田植えをしていました。トラクターができて親戚の顔が見えなくなり疎遠になってきま

した。隣近所もそうです。私たちが長く生きることもそうなんですけど、元気になってきて長寿国ですね日本は。余り人の世話にならなくてもいいように、そんな時代がありました。ところが今、超高齢化で80・90・100を生きるとなるとそうはいきません。親戚・自分の息子・娘に面倒見てもらうには、余りにも生活する場が離れていますね。地域の力を借りないで私たちは、生きられない状況に追い込まれています。そんな中でWHOが、人々の健康を創っていくためには、地域をもう一度見直さなければいけない。まあ、そういう意味で健康なまちづくり、自分で健康を作っていく方法だけではなくて、皆で創っていく方法を開発しなければならないということになった訳です。ヘルスプロモーションの定義を見てください。1ページ(p31)に「人々が自らの健康を」と書いてあります。

この健康とは一体何でしょうか。皆さん方と一緒に考えてみたいと思います。資料の1ページ(p31)の2「健康とは何か」を見てください。そこに①番、幸福なことから⑭番、何事にも前向きに生きられることと14の考え方が書いてあります。この中から究極の選択で、一つだけ選んでください。自分の気持ちに最も近い考え方の番号に丸をつけてください。あるいは、その番号を覚えておいてください。よろしいですか。時間の関係で全部の項目について、手を上げて拍手をという訳にいきませんので、①番、幸福なことを選ばれた方拍手してください。いませんか。これは二十歳前後の女子大生が選ぶんですね。②番、心身ともに健やかなことを選ばれた方拍手。(拍手) これはですね。日本人を代表する回答で最も選ばれます。体と心の健康。では、仕事ができるを選ばれた方拍手。(拍手) ああ、これは素晴らしいですね。女性が2人で男性がひとり。これは基本的に男性の回答だったんですけど。最近、仕事を持ってる女性の方も選ばれるようになってきている。では⑦番、快食・快眠・快便と⑧番、身体が丈夫で元気がよく調子がよいことを選ばれた方、拍手してください。はい、これを選ばれる方は小学生が多いのですが、あの非常に若い。一度小学校低学年が多いと言ったら怒られました。講師控え室に来て三十分説教されましたけど。私が何で小学生低学年なんですかと怒られました。あの統計的に調べますと小学生はこれを選びます。ただし、大人でも⑧番は、3番目に多い回答です。②番が一位で、⑧番が3番に上がります。⑨番、心も身体も人間関係もうまくいっていること。これを選ばれた方拍手。(拍手) はい。今ですね②番と⑨番が中心です。体の健康・心の健康。目を閉じたら大切だと思う家族・友達・近所の人、ここまで健康の考え方は国民に広がっています。ところが医学関係の方は、相変わらず健康というと健康診断に代表されるように体のチェックばかりやっています。ですから医学関係の人に、私の大学に医学部もありますので教授とか学生に言っているのは、確実に市民は、体と心と人間関係を含めて考えているので検査の仕方とか、新しい提案をして欲しいと。心の問題と人間関係、⑬番、人を愛することができることを選んだ方拍手。ああ、杉並区にイエス・キリストはいないということですか。はいを選ぶ人は・・・僕は選ぶんですけど、キリストか余程苦勞している人。もちろん僕は、どちらかということはお分かりになると思います。⑭番、何事にも前向きに生きられることを一位に選んだ方拍手お願いします。(拍手) 拍手された方は、ちょっと杉並区を引っ張っていますので近づかないよう。五年位前からですね、健康ってなあに。前向きに生きる。例えば人を愛するという人と快食・快眠・快便という人が健康についてディスカッションしたらどうなるか。まるでボケ老人の会話みたいになる。方や食う・寝る・遊ぶと思ったら、人を愛することなんだよ。今日の杉並区の講座は良かったなんて通じてませんよね。どうでしょう皆さん。今、八十人位いるようですが、皆さん考えが違いますね。健康というのは、これ程違うんです。この一人ひとりに応える社会システム、サービスの体系を考えなくては行けないということになってまして、私もそう思います。病気がなくて長生きできる。これを医学中心

にやっていた訳です。しかし、ほとんどの方が、この長生きできるとか病気でないというふうな短絡的なレベルでは選ばないということが分かってきました。是非とも皆さん方も、今日の私たちの話をきっかけに、健康に対する考え方は、みんな一人ひとり違っていて病気でないと考える人には、病気にならないような方法。幸せと考えている人には、幸せになる方法を提案していく。専門職に任せないで皆さん方も、近所の方と含めて考えていただければと思います。こんなことから私たちは全国、函館から宮崎までいろんな所で健康講座を開いております。その講座を、具体的には大学院の時に千葉県の酒々井町で参加した経験を含めて、市民がどういう動きをしているかという話を美奈さんの方からさせていただきたいと思います。

<高村講師> はい、ええとですね。私も今は、昨年から先生の助手として一緒に仕事させていただいていますが、学生の時に見て講義を受けて。ああ、私は三歳から今まで千葉市に住んでいますけども、私は柏市民なんだと“ふう〜”我に返ったことがありました。まさに住民意識というものに。ずうと過ごしているとそういう気持ちが芽生えないものなんですけども。その時に大学の近くの酒々井町に、一人暮らししてたんですね。なので余計に学生さんとディスカッションするとすごく熱いんですよ。今の若い方達も、自分のふるさとのディスカッションになると、自分のまちはこうだった、村はこうだったという風にですけども。やっぱり話合えると自分のまちの良さを感じられたかな思うんですが。その時に私は、千葉県の酒々井町に住んでる酒々井町民なんだと。でも私は、今まで地域の活動だとか、あとは行政が行っている会に参加したことがないなあとと思って公募しました。それでですね健康講座に参加しました。皆さん健康講座という、どのようなイメージがありますかね。たぶん徐々に変わってきていると思うんですが、昔は生活習慣病の予防だったり、栄養・休養、がん予防だったりという講座がメインだったと思うんです。でもですね。これは私たちが展開しているまちの形成過程というやつなんですよ。住民参加といいます、住民も講座で学びます。その中身大体5回位あるんですね。でも、もうそこには音楽家の先生がきて音楽の視点から語ったりとか、皆さんの地域でも笑い与健康とかしているんですけども、そのような幅広い健康について学ぶ。そして杉並ってどういうまちなんだろう。今日、皆さん午前中歩かれたと思うんですけども、りっぱな健康づくりの一つですよ。それは身体を動かすという健康づくりだけではなくて、自分の住んでいる良い所を探す。私はいいまちに住んでいるなあという気持ちになっている人ほど、幸せ度が高かったり、健康度も高かったりするんですね。そういう中で、実は住民参加というのは、行政が企画したイベントに参加するだけではないですよ。

行政参加と言われる時代ですけども、行政の人も歩み寄って両者共に健康について学び、まちについて学ぶ。そしてプランを立てて実行して、評価にも一般の市民が入ってくることをめざし、実は私たちが行っている講座のメンバーは、いろいろと活動を展開しています。例えば全国いろいろとあるんですけども、皆さんの地域の活動も同じような共通点が見られると思うんですね。それで今回は、私が参加したサークルさわやか酒々井から、これでもさわやかと読むんですけど。酒々井は酒酒と書くんですけど、字のとおり酒を造っているんですけどね。酒を飲んでなごみ、花を観てなごむということですよ。この会で一番最初に何をしたかという、皆さんと同じようにまちめぐりだったんですよ。そして一番最初にこの講座を受け終わって、じゃ私達にも何かできること。ちっちゃなことから始められるんじゃないかなあと思って、意気投合したメンバーが立ち上がったグループなんです。最初に私たちは、花一杯運動を始めました。ですけども何で花一杯運動なんだろうということが、今日のポイントになると思うんですけども。別に私も、みんなも花一杯運動やりたくて集まった訳ではないんですよ。

皆さんも地域でいろんな活動していると思うんですけども、一番最初の「みなっち・のりっち」のところに七人の知恵者っていうものがありました。このグループでは、まちを良くしたいといっても、お金もないでしょう。まず、みんなの特技であるとか、趣味というものをまず話し合ったんです。

ちよと突然なんですけど、こんにちは。名前を伺ってもよろしいですか。はりもとひろこです。自分の趣味であったり、特技であったりするものは何か今ございますか。俳句です。俳句ですかあ、すごいですね。先生を見つけちゃいましたこんなところに、すごいですね。こんにちは。名前よろしいですか。ただけけんいちろうと言います。ええ、けんいちろうさん今何か。テニスを少々やっています。見つけました先生、順天堂大で硬式テニス部の部長をやっています。テニスの先生を見つけちゃいました、すごいですね。たぶん杉並はマイク回したら、いろんな先生を発見できるんじゃないかなあと思います。このメンバーの中には、ハーブの教室を開いているメンバーがいました。

今日、駅からここまで歩いてくるちよこっこの時間ですけど、枯れ葉が落ちる時期になりました。うちのメンバーの中に学校の周りの落ち葉を集めて堆肥を作って、野菜とかお花を作っているメンバーがいました。こういうメンバーをわざわざ外から呼ばなくても自分達のメンバーで、知識を活かしてまちに貢献できないかと始まったのが花一杯運動です。お金なくてもみんなの知識でできるということですね。でもこのサークル、花一杯のサークルではないので、今日みたいにウォーキングに興味のあるメンバーがいたり、食に興味があるメンバーがいたり。いま俳句の先生とおっしゃんですけども、落語が好きだという方もいるんですね。なので花一杯運動は基本的にはあるんですけど、その時その時でみんなでウォーキングをしてみようとか。今日は趣味も兼ねて手話もやってる方もいるので、みんなでそれを学びながら、やっていこうということもあるんですね。これはあのサークルさわやか酒々井だけじゃなく、皆さんと共通するところあるんですが全国の各地のメンバーと話してきたところに出てきたポイントであります。

できることから始めようというのが、まさにこれですね。ヘルスプロモーションは、新しいことを何か仕掛けていかなければならない。多分皆さん横文字だし、あるような気がするかも知れないんですけども、今ある資源を如何に活用できるかということがとてもポイントになってきます。なので最近、健康の活動に皆さんのお金を投資すること。国や民間企業は、このようなことが必要なんだということをWHOは言ってきました。でもできることから始めよう！これがキーワードになります。そして今日皆さんに最後の部分を考えていただきたいと思います。このメンバーは、さっきウォーキングやったり、寄席を開いたりすると言いました。その時にはですね、実はこのメンバーだけではなくて、この酒々井町には、この他にもいろんなボランティア団体があるんです。ウォーキングをするときには、郷土研究会・酒々井町についてまちを歩いているメンバーがいるので、その人達に協力していただいて、一緒にまちめぐり・健康づくり、他のみんなや住民に声をかけてですね、そういうことをしています。ヘルスプロモーションの地域活動を強化するという活動の中には、横のつながり自分のメンバーだけでやるのではなくて、杉並区の中でも五つ位ですか、その地域にグループがあると思うんですけども、他の地域のグループでここは素敵だな、ここでもやってみたいなのというものがあつたら、是非ですね足を運んで一緒に何か活動を展開してみたいかなというものがあつたら、是非今度は杉並区の皆さんと他の全国各地のグループ、まちづくりを行っているグループが交流する場で、皆さんと一緒においでいただければいいかな

あとと思います。私のみなちからの話は、健康なまちづくりということで、小さな実践例を交えながらお話しさせていただきました。皆さんと共感できる部分があったら嬉しいなあとと思います。ありがとうございます。

<島内講師> ああ、ほらまた拍手。不思議な現象で、やっぱり若いというのは、じゃ今ですね、皆さんのほうが話した基本的なことは、2ページ目(p32)の真ん中の5の所に書いてあります。ええ、私たちは健康なまちをこのように考えておまして、「健康なまちは、地域住民一人ひとりが主体的に健康づくり活動に参加することによって自らの健康の価値を学ぶと共に自己実現を達成できような社会的基盤を備えた地域社会のことである。地域住民は、このような地域社会の中で健康づくりを楽しみ、その活動を通して生命の大切さ知り、生活の豊かさを味わい、人生の意義を学び、そして幸福を実感できるのである。」

皆さん、QOLって聞いたことありますか。講義にもよく出てくるんですけど、クオリティ・オブ・ライフと言うんですけど。ライフという言葉をはくと、命・それから生活・暮らしという意味があります。もう一つ人生という意味があります。健康を考えていくということは、実は暮らしと人生を考えていく。お子さんに健康ってなあにと尋ねたら、心も身体も人間関係も、前向きに生きるということを答えてくれました。まさに、そのように市民は考えてます。

まあ、そんな中で皆さんから、今話があったのは、楽しみということ。楽しくなかったらよした方がいいということは分かっているわけですね、ヘルスプロモーションということを。86年に初めて、日本人としてコペンハーゲン大学に入学していた時にヨーロッパ人民局というのがあります。先ほど写真をお見せしましたイローナ・キックブッシュさんが、翌年日本に戻ってどうやって広めていったらいいか悩みました。その時にですね、田村明さんの「まちづくりの発想」という本が岩波新書ですが、今絶版になっていんですけど図書館にはあると思いますので是非お読みいただきたいと思います。まちづくりは、美しい心の人がいなければ見かけだけのまちづくりに終わってしまう。まちづくりは、人づくり。人づくりは、人の心を育てることである。この文章を読んだときに大変感動しました。

健康をつくっていくということは、自分自身でタバコを吸わないようにしよう。お酒を飲まないようにしよう。ウォーキングしようというだけではなくて、自分の住んでいるまちを愛する能力を身につけること。これが、健康なまちづくり、まさに、ヘルスプロモーションではないかと考えたわけです。

そんな中で皆さんに図をお示しながら、ヘルスプロモーションとはなあにということを簡単にご説明したいと思います。最後のページ(p34)に図1が出ています。先ほど田村明さんの「まちづくりの発想」ということ。もう一つは、私は悩むと小学校五・六年生のところに行って、僕これ分かるというふうに聞くことにしてます。何故かというと大人は尋ねてもなかなかまともに答えてくれないんだけど。子どもはストレートに答えてくれるので大変勉強になります。先ほど、健康ってなあにということを皆さんに尋ねましたが、三十年前にこれを聞いた方がいいと教えてくれたのは幼稚園生。砂場で遊んでいる幼稚園生でした。私が学生の頃、世界中で一般の人達が健康をどう考えているか。新聞も本もまったくなかったですから。ところが当時から健康教育、健康サービスというのがありました。

身体中心に血液調べて、あるいは、尿を調べて、レントゲンを撮ってるということは昔からありました。ところが5歳児から80歳までの健康をどう捉えているかというのはなかったんですね。ですからその時論文見てもしょうがないから、砂場で遊んでいる幼稚園生の所に行って聞きました。僕、健康ってなあ

にって聞いたら。ぼく分かんないよおじちゃん。二十何歳でもやっぱりおじちゃんなんですね。十歳以上でもおじちゃんですから。若いと思ってても大学生もおじちゃんですから。うち出るよ・ご飯食べれると答えてくれました。快食・快眠・快弁に繋がるんですけど、もう健康という考え方を持っています。最初に何を学ぶかという病気にに対してはすぐ答えます。熱出るでしょう、お腹痛いでしょう。病気からまず学んで、健康を学ぶには時間がかかります。まあ、そんな中この図(p34)も小学生に教えてもらいました。坂道を健康という大きな玉を一人の人間が押し上げてる図なんだけど。僕たち分かるかいと聞いたら、「分かる分かる、力がないとこの玉押し上げられないね。」と一人の子供の答えをもらって、私はそれを医学的方法、リスクファクターを探して、まさに健康になる生活習慣づくりですね。別名で言いますと“みのもんだ症候群”と言われています。皆さん番組を見てすぐに、スーパーか薬屋さんに走って、走る人は健康意識が低い人ですので、そのうちみのもんださんとも会いたいと思っているんですけど、本当に厚生労働省が広めようと思ったらヘルスプロモーション・世界の健康づくりをみのもんださんにお願ひすれば、全国に一日で広がります。ところがしないというのは、悔しいからしないんじゃないかと思うんですけど、そのうちお願ひしたいなあ。まあ、ちょっとそれは半分ジョーク、半分本気なんですけど。まず、健康生活習慣を整えていくという方法があります。その具体例は、皆さん、私たちの資料(p31)の一番下をちょっと見てください。

ここに①番の毎日7〜8時間の睡眠をとるから⑦番のタバコは吸わないとあります。皆さん実行しているもの、一つひとつ数えてください。どれを実行しているか大丈夫ですか。はい、六つ以上実行している方、拍手してください。(拍手) 五・六人いますね。三つ以下だった方、拍手してください。いない。もし、皆さん方が50歳だと仮定しましょう。三つ以下の人は、60で逝っちゃいます。六つ以上やっている人は、70まで生きられます。こういうデータがアメリカのカリフォルニア大学がアルメダ地域というところで、二十年以上前に数千人を十年以上追跡調査した結果だったんですね。厚生労働省が、運動・栄養・休養・酒・タバコのこと言っているのは、ブレスロー博士のデータが一つのスタートです。これはあながち嘘ではありません。皆さんも是非やれることはやったほうがいいことは分かっています。ただし、問題なのはつい最近、去年あたりに日本人がこの研究を進めて、やらなくっちゃ・やらなくっちゃと思込んでいる人が高血圧症になったというデータがありますね。ではどうすればいいのか私達はどういうことです。結論から言うと無理しないでやれることからやったほうがいい。先ほどの皆様の話ではないんですけど、できることから始めた方がいい。タバコを止めようと思ってる人は、まずタバコを減らす。運動に興味のある人は、まずウォーキングから始めるというように。全部やろうとしないで、正に中国の中庸っていう言葉は大変、適度ということが人間にとっていいかも知れません。やり過ぎもいけません。やらなさすぎもいけません。

さてもう一つ、小学生に教えてもらいました。坂道が緩やかだったらこの玉を押し上げることは簡単だよおじちゃん。それを私たちは環境づくりと名づけました。ここには自然的環境・物理的環境・人間的環境があります。WHO(世界保健機関)のヨーロッパから中から生まれたヘルスプロモーションは、人が人の健康を支えてるという提案をしています。そういう意味で杉並区で皆さん方がいろんなボランティア活動、グループ活動されていると思いますけど、大変自分にも家族にも地域にも役立っている。結婚してる人としてない人では、結婚している人が元気で長生きする率が高い。ボランティア活動している人としてない人ではやってる人の方が元気で長生きできるというデータが世界にあります。要するに、人間は人間関係においてのみ人足りえる。人間の学としての倫理学、岩波書店から出ている、その中で本人はこう言っている。家族・友達・隣近所・同僚含めて、人とうまく付き合うことを身に付

けた方が結果的にいい人生・幸せな人生、健康な人生を歩むことができる。いろいろとお話をしてきましたがあっという間に1時間が近づいています。健康づくり、健康なまちづくりは、二つあります。一つは、自分の努力で生活習慣を作っていくという方法。もう一つは、杉並の地域の人の協力で自分と家族だけではなくて、地域の人も健康も考える酒々水町のようなまちをベースとした活動を広めていく。まあ、二つの方法があるということをお願いしたいと思います。あっという間に一時間になろうとしています。私たちはいつも、終わりにですね。みなっち・のりっちから愛のメッセージ。愛のメッセージになるかどうか分かりませんが、二人で送っておりますので、まず、みなさんの方からお願いします。

<高村講師> はい、私はですね、いつも心の窓から微笑みというメッセージを学生さんにも、皆さんに贈るようにしていますと言いましても、このメッセージは皆さんから頂いたようなものだと日々思っているんですけど。私はですね、空が好きなんです。結構趣味でも散歩したりとか、実はですね。去年ですがパラグライダーで空を飛んできたんですけど、さすがに趣味にはなかなかできないですけどね。飛行機に乗っていたときに、実はこの言葉が浮かびました。飛行機、皆さん乗ったことがありますかね。横に小さな窓がばあ〜と並んでいるんですけど。わあ、この窓がもっと大きかったら、空、きれいな雲が一杯見えるのになあと思った時に、この窓って自分の心の窓になっているかも知れないと思ったんですね。自分の心の窓がもっと大きかったら、日常生活で見逃してしまう小さな幸せを見つけることができるし、人のいつも悪い所ばかり気になってしまう。すぐに見つかるんだけど人のいいところとか、そういうものが見つけられるそんな優しい人間になれると思って生まれてきた言葉です。実はですね。うちの大学に、授業中いきなり歌を歌う先生がいるんです。

のりっち先生と言ったと思うんですけど、健康社会学の授業があるんですね。一番最初に何と松山千春さんの「窓」という曲をいきなり先生は歌います。“小さな窓から見えるこの世界が、僕のすべて、空の青さがわかるけど、空の広さがわからない・・・”と続く歌なんですけども。ありがとうございます。この曲を歌ってスポーツをやっている専門バカになるなよと考えるにはもっと広い視野に立つように教えてください。ヘルスプロモーション・健康なまちづくり、自分の健康もですね心の窓をちょっと広げることから。さらに今元気だなあと思っている人も、もっと元気になれるパワーが生まれてくるんじゃないかなと思います。微笑が皆さんにもたくさん生まれますことを願っております。どうもありがとうございました。

<島内講師> ええ、この歌をですね4月の初っ端の月曜日の9時に歌うと200人位いる男女の中で、男子学生はいきなり窓のほうを見ますね。何やってんだお前朝から歌歌ってんじゃねえよみたいな顔して。女子学生は歌ってそうだそうだという顔してすぐに優しい微笑みにかわる。その後すぐに僕の部屋に来て悩みを相談するのが今の男子学生。先生さっきは変な態度とったんだけど、実は先週彼女に振られちゃって。今、本当に若い子が失恋で自殺するような状況になっているんですよ。今、3万5千人という人が毎年自殺しています。この中には若い人もいますし、我々クラスもいますし、悪いことした人もいますし、世界的にみても大変貧困な状態かなと私は思います。何か愛が足りないのかなと思います。あの亡くなる前にマザー・テレサさんが経済的貧困の国はアフリカにある。でも精神的に貧困なのは日本だというふうに亡くなる前に言ったそうであります。これはですね、本当に気持ちを込めて受け止めないといけな。とうことは健康を作っていくことは、単に元気で病気がなくて長生きではなくて、人を愛する能力を持ちうることを通しながら、お互いが健康になっていこうということをまあ考

えている訳です。私はですね。いつもあなたの隣にいただけで幸せ、と言われるようにになりたい。

あの、お友達・お知り合いが隣ですか。隣でない方いますか。皆さん大体そうだから違和感がないですね。時々無理やり座らされると座りたくなかったのになんて。電車の中でもよく皆さん方やってるかも知れないけれど座れる空間がないにもかかわらず、腰から入ってきて追い出す人もいますけど、そばに居たくないなという感じがします。いつも君のそばにいるから、退学したいという学生に敢えて僕は学生に自分の携帯番号を教えます。いろんな非常勤に行ってますけど、自分の大学関係でも一度もかかってきません。かかってきたときは危ないかなと思いますが、しかし、相談できる人が一人でもいるってことが、どれだけ人間に力がつか。ただし、それだけでは前に行けないので、君ならできると肩をポンと叩いてあげれば今の子はすごい。高橋尚子さんは東京国際マラソンに出ますけれど、あの小出監督が育てた順天堂出身なんです。君ならできるちょっとパクリなんですけどね。断りもなくちょっと明るいから気が付かないかも知れませんが、何気なく小出に似てません。高橋尚子が居たら完璧に小出なんですけど。時々間違えられちゃうんですよ。本当に間違えられちゃいました。あのですね千葉県の子JR船橋駅を降りて、中二階の寿司屋でオリンピック代表監督の沢木監督と学部長と一緒にお酒を飲んでいたら、市民の方が色紙を抱えて近づいてきたんです。それで数メートルになって、ああ！小出じゃないよとか声出すんですよ。ふざんけなよ、おれ「のりっちだよ」サインしてあげるからと言ったら当然拒否されて、沢木先生の所に行って沢木先生オリンピック頑張ってくださいってと言って。全く小出監督のサインを貰おうとして沢木監督のサインを貰ったりしてね。先生は全部知っていたものだから、やあ、私学だから受験生が減ったら困るのでここは怒らずサインサイン・はい次の方と言って八人位。もし興味がありましたらJR船橋駅を降りて、右中二階の寿司屋に行くと沢木健介という色紙が飾られています。でも本当は、小出義男となる予定だったので、興味がありましたら往復二千元位で行けますので行って見てください。

学生からいつもこういう質問がきます。先生どうして愛と健康が関係しているのですか？と聞かれると、ちょっと気障にですね。水を注がれないと花が生きられないのと同じさ。まあ、これは大人の常套手段ですよ。ちょっと分かったかなあと。ちょっと首を傾げながらニコツとしてくるんですけど。だってさあ、先生、何で愛さなきゃいけないんだよ。愛仕方なんてわかんないよと、まあまあまあ、あんまり難しく考えんなよ。他に方法がないんだから。それでも納得しない学生は、学問的に愛について教えてくれというから、これ難しいですね。この本を紹介します。今道友信さんの「愛について」、これは五百円位の本なんですけど、中身はちょっとキリスト教的な発想ですけど、友情としてのピアと結婚に至るエロスと万民への愛アガペ、先ほど酒々井町の市民の姿が皆さんを通して紹介されましたけど、一定のレベルに来ていると思います。自分と家族のことを超えて隣近所の人に対して何か協力できる方というのは、キリスト教的にはアガペのレベルにきているし、日本的にはすごく日本人の心を大切にしている人かなあとと思います。しかしながらコミュニティの活動は、どんどん、どんどん減って行って子どもがキレル、自分だけ良ければいい。あの電車に乗った時も、シルバーシートとか妊婦さんがそこに座るという状況が分かっている、今の若者たちは立とうともしませんね。倫理とか道德教育が、小学校や中学校から無くなったことが大きいんじゃないかと思っています。私は、これは団塊の世代の結果だと思うんですけど。反省を込めてもう一度、人間として成すべき事ということ、私たち家族・地域・学校・職場で語らなければと思っています。色々とお話してきましたが私達は、愛をこのように考えています。

愛するとは、愛する人と共に今を生きることの喜びを共感し、未来を生きる力をめざし、主体的な行為である。愛は、我々にともにある価値とマナーを自覚させてくれる。私は、ネリー・フロムから学び

ました。愛は技術である。でも誰もそれを教えてくれません。で学生が先生そんなに言うのなら、愛について教えてくれというので教える気はないけど僕はこう考えてるよ。まず、世界でたった一つしかない自分を大切に俺はいつも考えてるよ。

さて、皆さんが大切にしているかどうか調べたいんですが、今日、朝起きたときに鏡を見てここに来られた方は、手を挙げていただけますか。中には鏡を見ないで人に迷惑をかけている人もいますようすがね。その時なんといい女だ。素敵ないい男だなあと思った人は拍手。(拍手) はい、もう一回聞きます。拍手しないと死んじゃいます、嘘ですけど。要するに自分をまず褒めないといけません。高橋尚子に待つまでもなく自分の鏡は絶対嘘つかない。だから、家族・先生・友達・地域を含めていい鏡が回りにいれば結果的に自分が元気になる。そうは言っても距離が見つかりませんね。

「やまあらしのジレンマ」という精神学者のベラックさんという方が、ドイツのショウペン・ハウエルの寓話から作り出しました。余りにも寒い朝、つがいの夫婦が寒いので抱き合いました。もう二十年も夫婦生活していたのに自分の体にトゲがあることに初めて気が付きました。痛いから離れました。凍えてしまいました。また抱き合いました。何十回となく抱き合ったり、離れたりしている内に、お互いを傷つけないで温まる距離を見つける。これを夫婦・親子・友達含めて見つけることが、健康で幸せに生きていくための最も基本的なポイントではないかと私は思います。そして大きな夢があります。大きな幸せがあります。でも朝起きて寝るまでの間の小さな幸せを大切にすること、見つけることが重要ではないでしょうか。

先程のキューピー・ミトラ・てっちゃんが、今日どこ行くのと聞いたから、あの久しぶりに何十年振りに杉並へ行って来るよといったら。危険で言われました。杉並の人は怖いって言われたから。大丈夫だよちゃんと帰って来るから。このワンちゃん四時でも五時でもこの三人玄関先に揃って、朝三人揃っていつも行ってらっしゃいをしてくれます。二時・三時・四時に帰っても飛び起きて玄関に迎えてくれます。明治・大正はそうでした。今の日本人は誰もしてません。特に女性はしなくなりました。妻にこんな事を言うと、じゃ貴方はやってんの。お互いそう言い合わないで行ってらっしゃい、お帰りなさいすることが基本かなと思います。是非ワンちゃんから学んで欲しい、だからメッセージを送ってくれと言われました。

せっかくだからふるさとを大切にできる心が、健康なまちづくりに繋がるんだよと言われたので、急遽ハーモニカを持ってきましたので、みなさんと一緒にふるさとを歌って、「みなっち・のりっち」の健康まつり講座を終わりたいと思いますので、ハーモニカでいきたいと思います。

では、「ふるさと合唱」 どうもありがとうございました。

<< 講演終了 >>

< 司 会 > 島内さん・高村さん、素晴らしい講演どうもありがとうございます。

最後は、ふるさとの歌で最高に盛り上がった所で皆様。これからディスカッションに入りたいと思いますので。会場の皆様から、今島内先生それから高村先生から健康についてのいろいろな考え方があり、自分自身を大切に思える、自分自身を評価できるというようなこと。また、地域での実際の健康づくり活動をされた中から、地域からのいろいろな経験を踏まえて、こういうことがあれば長続きしますとか、最後は愛の話まで非常に幅広くお話いただいたんですけれども。自分たちはこんなふうやってます。あるいは、こんなふうな活動をしていますので是非発表してみたいとか。先生の意見からはこのように感じましたというような意見がありましたら、是非いろいろお話いただければありがたいと思います。どな

たかございませんでしょうか。地域でいろいろ活動されている方もおられると思いますので、いらっしやいましたらどうぞ。

では、どうぞ。名前と地区とか住所を言っていただけるとありがたいと思います。

<<ディスカッション開始>>」

<西野様> あ、荻窪保健センターをホームグラウンドに地域活動している。健康づくりの活動をしている熟年男性ばら色クラブの西野と申します。いろいろ有益な話ありがとうございました。私がちょっとお伺いしたい質問なんですけどもヒントを与えていただければと思うんですが。今日集まっている我々は中高年の人が多い、ほとんど。それで健康なまちづくりの話がございましたが、そうですね私を除けば経済的・時間的に余裕のある方々だと思うんですね。そういう方々がコミュニティ活動をする際にどういったことをしたらいいのか。一般的に気をつけていけばいいのか。こういう場面で力を入れられたらいいんじゃないか、また、こういう方法がいいんじゃないかというヒントがありましたら教えていただきたい。

<島内講師> あ、私もですね。いろんな地域での活動で、実は生まれ故郷の南国市から始めたんですが、今日紹介ありました大学すぐ近くの千葉ニュータウン地域で、白石市とか佐倉市とか印西市という所でやっているんですけど。あの最初はですね全国どこの会場に行っても女性が中心でしたね。最近すごく不思議なのは、こういう講座に男性が半分以上来るようになったんですよ。その象徴が十年前、千葉県の白石でありまして、100人位のうち60人位が男性だったんですね。男性になぜ来られたんですかと尋ねたら、俺は家と都内の会社をただ往復してただけで、あと定年まで4~5年なんだけども地域のために何にもしてこなかった。だから社会的な貢献をして最後を終えたいという方が、55とか60前後の方がほとんどですね。そんな中で私がそういう人達に提案しているのは、まず自分のできること。

例えば、もしハーブだとかあるいはお花でもいいですし、それからいろいろな、そば打ちが得意だったらそば打ちでもいいですし、自分のまず趣味をグループの中で披露しあって、できることからまず始めてください。中にはNPO環境塾というものをつくりまして、自分たちのまちのここをしっかりととか、あの地域は野放しになっている猫とか犬がいるんですけど、そのままにしていると大変なことになるから、そこら辺も動物愛護の人達と一緒に、まずその猫と犬に関してのケアしながらっていうことを言ってきました。結局ですね。まずは同じ気持ちの人達が集まることがまず第一点。そこで自分にできることは何だろうということを考えていくことが一点。そして今までのボランティア活動は、障害者の人達に対して車椅子を押そうとか、例えば一人暮らしの方に食事を届けるとかっていうふうな人が多かったんですけど。私達がやることは、自分がまず楽しんでください。自分が楽しんで余裕ができると不思議なことに、必ず今までにやってきたような福祉的な活動だとか、ごみを拾ったりとするような活動に展開していくんですよ。そういう意味では余りあれをした方がいいとか、これをした方がいいということではなくて、是非そういう気持ちのある人が集まって、具体的な活動をまず始めることをお勧めしたい。もし興味がありましたら千葉県の近くですので、是非ともいろんなサークルが四つ五つありますので、杉並区の方と交流していただけると大変ありがたいかなと思います。もっと本格的にやりたい人は、年1回の健康なまちづくりネットワークっていうのが来年で6回目を迎えます。是非とも杉並区からも団体で参加していただければ、今言ったことが具体的に市民の声を通して学ぶことができることと思いますので、

このあたりで回答になったかどうか分かりませんが、もし何かあれば・・・。

< 齊藤様 > 精神医の齊藤と申します。今日はいろいろとヘルスプロモーションという観点から、先生からお話いただきましたけど。私は自分の健康のため、自分の健康であればこの説明は分かります。自分自身で気をつけてやればいいことが。杉並区の今回のファロでも健康都市とか、健康なまちづくりとかと大きな観点からいきますから、余りにも大きな健康な都市。自分の健康のことなら分かりますが、どこを結びつけて自分の観点からのまちづくりをということが。さっき先生の言ったサークルの団体を愛して、そういう健康に対する人達が多ければ、それが健康なまちだということは分かります。それは分かりますけど行政の力でも健康なまちとか健康な都市を引っ張っていったって貰わないと私は今そう感じましたから。

< 島内講師 > 今日は大きなテーマでのまちづくりということで、お話できませんでしたが、資料の二ページ目(p32)の一番上に「セッティング・アプローチ」というのがありますが、先ほど言った図でいいますと、坂道を緩やかにしていくということなんです。その中には行政の活動も当然入ってくるんですよ。家族でどうする・学校でどうする・病院でどうする・職場でどうするというふうに。この健康なまちの中には、いろんな生活の場が入り込んでいます。一つの例をお話すると分かると思いますが、世田谷区の東京女子栄養大学の武美ゆかり先生と一緒に世田谷区で小学生と一緒に健康なまちをつくっていくということが試みられてまして、去年もNHKで取り上げられました。何をしたかと言いますと学校の校長先生とPTAと地域の人、スーパーマーケットの店長さんを口説いて、スーパーで健康に役立つお弁当を売ってもらう。そしてスーパーに行ったらいろんな栄養素が、小学生が作ったパンフレットを見ながら市民が学べる。特に象徴的だったのは、小学生が考えたお弁当、そこに栄養士さんが参加して、店長さんが小学生の考えたお弁当を売る。そして長蛇の列ができる。それは当然ですね。自分の子供たちが作った訳ですから。お母さんたちでそういうことを通して、食に対する市民の意識を作っていく。これも健康なまちづくりのひとつの事例です。

これは、長崎の佐世保重工業だったんですけど、企業じゃどうするかという話をすると、普通は健康管理に従業員が来て、健康診断をして歯がどうですか。あるいは病気はどうですかと知ろうとするんですけども、もうそこでは同じように地域でもやっているグループディスカッションを始めたところ、従業員の男性の方が、これは歯科のレベルなんですけども、これまでは講義を聞いてたんですけど、みんなと一緒に歯の健康をどうしようかと話していたら、今まで歯ブラシを持ってこなかったお父さんたちが幼稚園生のように歯ブラシを持って、食後にみんな歯ブラシをする。これはいいかどうかは分かりませんが、そんな中で試みているうちに自分の歯の健康もいい方向に向った。要するに今日はお話できませんでしたが、病院でも例えば、こういったアメリカのエール大学なんかのヘルスプロモーション・健康なまちづくりを前提とした病院づくりというのは、普通の病院の中にまったく患者さんでない人が使える図書館を創りました。方やがん末期の患者さんが病院にいます。でも図書館に行くと、がんで亡くならうとしている人と地域の人がさりげなく交流ができる。まあ、それが今までの日本のボランティアというのは、病院にわざわざボランティアに行って何とかケアしようということが日本の考えなんです。でもヘルスプロモーションに立った健康なまちづくりを前提とした健康な病院づくりというのは、日常的な中に人との交流を仕掛けていこう。病院で言えばパッチ・アダムスさんという人をご存知かどうか知りませんが、ビデオがあるんです。まさに死の瞬間まで患者として見るのではなくて子供であったならば

子供、大人であったならば大人として係わって行こう。例えば病院であればドクターとか看護師さんの意識変革をする。学校であれば校長先生・教頭先生、先生の意識変革をする。企業であれば社長の意識変革をする。市であれば、ここであれば杉並区長の意識変革をしながら、市民も一緒に協力していく。そういうことが今世界で行われている。分かれたかどうか分かりませんが、どうでしょうか。

<司 会> どうもありがとうございます。他に意見を発表してみたい方ございませんでしょうか。

<田中様> 本天沼に住んでいる田中と言います。先生はだいぶ犬が大好きなようで冒頭から犬の画面が出てきますけど、僕自身は犬が大嫌いなんです。猫みたいにあんな陰気なやつも嫌いということで、今ですね、非常に不健康な生活しているっていうのは、犬や猫、すずめが来ても朝からキャンキャンと朝から晩まで鳴いているという環境に住んでいます。私自身は、健康について大変不愉快な生活をしているんです。まあ、健康都市・健康という食べものばっかしだと思わんですけど、私は精神的に楽な生活ができる、安心して静かな生活ができるというのも大事なファクターだと思うんですけど、喧嘩にならないよう隣を注意するような叱り方が何かありますか。

<司 会> 先生、いかがでございますか。

<島内講師> あの、川崎で縁側造りっていうのが進められています。昔はコンクリートの塀でなくて、柿を取った取らないという事件もありますけど、縁側でお互いが語り合う。最近余りなくなりましたけども、自分のところで作った料理が残るっていうのも変ですけど、余分に作ったら隣にお裾わけする。ああいうことが普通にできている状態のまちであれば、大丈夫だと思いますけども。今はもう確実にですね、ピアノなんかがるさくて事件になったりし、ワンちゃん大変だと思いますけど、是非とも犬嫌いもいれば猫嫌いもあるんですけども飼う人のルールが僕は重要だと思うんです。これがまったく守られずに千葉もそうなんですけど本当に捨てられている犬が一杯いるんですよ。だから、その全ての人がいいマナーで、他人に迷惑かけないよう育てる。たまたま私のところの犬は、吠えなくて番犬にならなくて分かりませんが。まあ、いずれにしてもお互い努力がいるんじゃないかなと思っております。是非、心労を貯めないようにしてくださいね。余り怒ると今もお話聞いてても大丈夫かなという気がしないでもない、犬もそれ程あなたを嫌ってません。是非、もし良かったらお貸ししますから一度抱いていただければ犬のワンワンも子守唄。よく言うじゃないですか、夫のいびきもしばらく経つと快感に変わると、まあこれは嘘ですけど。こんなことで是非お互い話し合って、いい方向に持っていくしか方法がないかなと思います。両方でやると絶対喧嘩になるので、間に誰かを入れた方がいいと思います。あの離婚問題も今突然ですけど、増えているのはおせっかいおじさんお婆さんがいなくなったのが原因のようですね。子どもたちが今キレルのも多分そうだと思います。隣の子どもに対して何やんだお前と怒ってあげれば絶対いいと思うんですけど、そういうことをやる人が少なくなってきた。是非、直接怒ると喧嘩になるので間に誰かを入れて調整した方がいいと思います。難しいですから。

<司 会> 他に、質問とかご意見はございませんでしょうか。はい、どうぞ。

<岩城様> 和泉保健センターの推進員をやっております岩城と申します。私も先ほど島内先生がお話したような会社と自宅と行き帰りしております、それこそ定年後の二・三年前から何も地域に返せない、ここが終の棲家になると思い地域活動に携わるようになりました。そして自分と同じ年代の人達とはネットワークをつくるようになりました。けれども、本当に健康なまちというのは、年代に関係なくいろんな世代の方たちが集まらなければならないのではないかなあ思うんですが。ところが年代によってやっぱり、例えば若い人達に来て欲しいと思う人達はPTAに出ちゃって、学生は学生だけでなんか団体を作って。例えば音楽の団体とか、そういう人達と一緒にやって欲しいと思うことが沢山あるんですが、何から手をつけていか分からないということがまず一つなんですけれど。自分のやることやれることからということが分かってもらうことと。例えば私たちが健康講座みたいなものを開催しようとした時にですね、そういう若い人達に来て欲しいと思うにもかかわらず、お出でになる方はいつも自分たちと同じ年代の方ということなんです。先程いろんな素晴らしいコミュニケーションとっているまちの事例が出ましたけれど、そういう方達とはどういう形をとって同じ世代の人を集めてらっしゃるのか、その手段が分からないのでお教えいただければと思っております。

<島内講師> あ、基本的にですね。今日見ても分かる通り30代から40代の人には来ません。日本全国どこでも来ません。こういう会場には。ですから学校に皆さんが出かけて行くことをお勧めします。千葉県の白石ではモデル高校が二校、六年前からですね二年前から三年間かけて、学校に皆さん方の年齢の方が意図的に出かけて行って、自分たちのやっていることを話しながら30・40代の人と交流をとるということを仕掛けていく。これが一ついい方法で、例えば、そろそろマラソンの大会を各学校でやるんですけど、そこに地域の人も自由に参加できる。学校の行事の中にウォーキングとか走ることに好きな人は、子どもたちと一緒に走る。それが世代を超えた交流になる。当然30・40代の人達も走ってますから、そこに50・60代の人達も走る。終わったら芋煮会じゃないですけど、皆でおいしいものを食べながら交流するとか、それから健康診断なんかやる時も、あるいは体力測定なんかやる時も地域の人達が学校に出かけて行って、この下の図なんですけれど、腹筋とか何かやっているところに、地域のおじさんおばさんたちが出かけてくる。そうして小・中高生と交流しながら、30・40代の人がPTAをやっていますから、そういう意味で一緒っていうのは絶対無理ですよ。いろんなところで私もまた見てきましたけど、例えば会社勤めの人はこちらに来ません、地域にも来ません。ですから企業でやるしかないんです。企業に逆に小学生なりが学校保健など勉強してですね、どちらかが動いていかなければならないんですけど、一番動かないのが学校と企業なんです。ですからコミュニティが逆に入り込んでいく。皆さん方が入り込んでいくという作業を、是非協力しながらですねやっていったらどうでしょうか。白石ではそれが今具体的に成功しているんですけどもいかがでしょう。

<岩城様> 学校も企業も縦割りになっているものですから、なかなか入りづらい。その壁をどうやって破ったらいいのか。そう難しい、いろいろケースバイケースが考えられると思うんですけど、何とか突破したいと思しますのでどうしたらいいのか。そして学校また育成委員会とかいう人達が、ひとつ入って、そこに入るのもまた難しいというようなことで、まったく市井の一員として入るには、また壁があるんですよ。ですからどうしたら、そのまとまることのできるのかなと思うんですが。

<島内講師> なぜ、白石市が成功しているかという、中村市長さんは、私のところに三年間勉

強に来て、健康都市形成に関する研究という論文を書かれて市長になった。学校の校長先生も私達の話をしっかり聞いてくれて、職員・教職員あげてやるという体制ができています。要するに学んでもらえない限り無理なんです。というのは健康づくりというと皆さんも想像するように運動、休養、自分の健康は自分でつくるというのは皆さん学んでますよね。まちを変えていく学校・家庭・職場・地域・病院という発想はないわけです。そういう意味で皆さん、杉並区の中にどういう企業があるか分かりませんが、社長さんに対して区長さんが是非試みてください。地域の力・資源も活用してください。学校に対しても、私達もこれだけの能力を持ってるんですから、是非、活用してください。一緒にやりましょうよという動きをトップが話し合いをするということを私が関わってるまちではやっているんです。それしか方法がないから。それでも一番動かないのは企業ですよ。学校は何とか動きます。企業はですね、特に中小企業の場合は、そんなことしてる暇がない。これは当たり前ですね。でも大企業の場合に少しずつそういう意識が出てきている。何故かという、例えばメンタルヘルスを抱えた、その人達をいっぱいどんどん排出しているの、カウンセラーが付いてというよりも、みんなで盛り立てていこうという方法が、今求められているんじゃないかというふうに思います。是非、学校と区が協力するモデル校をですね指定してやられた方がいいと思います。是非、自分を追い込んであまり無理をしない方がいいと思いますけれど。

<区民> 私は高円寺保健センターの方から参っております。自主グループと健康推進員を両方兼ねてやっております。私は、町会の方からのお手伝いをしてはいるんですが、町会の方に行きますと、私どもも自分も年ですけども、町会には大変高齢者が多くおります。その高齢者の人達に対して、高齢者が高齢者をみるというというような状況になっておりますけれども、何でも高齢者が外に出てくる高齢者と家の中にももっていらっしゃる方、また、お一人で生活して出て来ない方となりますと、何があっても近所の方もわからないという状況ですので、できれば町会でもって、どこにどういう方が住んでいるのか。お一人で住んでいるのか、ご家族と住んでいるのかと、そういうようなことを調べようじゃないかということをご提案しました。そうします時には、それをするには、まずプライバシーという問題が大きくなりました。プライバシーだからそんな事して欲しくないという方もいるかも知れないし、また、プライバシーを押しつけてそこを調べてどうするの。情報をどこへ流すのという言われ方もしかねない方もいられます。そういうことがすごく問題で自分たちのまちを守ろう、自分たちの体を守ろうとして、このような老人の方がお互いどう暮らしているのか、どういふふうに声を掛け合って、助け合いをして行ったらいいのか。健康の点からも考えて、こころの健康、身体の健康を考えて助け合おうよということになっても、なおかつ、プライバシーが障害になっております。そういうものをどのようにしたら取り除けるのか。また、そのハードルを下げただけなのか、そういうようなことを教えていただければという気がします。

<島内講師> まあ、町会とかですね自治会の活動というのは、神戸の大震災の時と新潟の震災の時に、結果的に分かったんですけど、助かった地域は町会がしっかりしていて、そこに一人暮らしの方がいらっしゃることが全部把握できていたんです。でも今のプライバシーの問題だとかっていうふうなことになる、全く私たちの大学もそうなんですけど、どの学校から来た、どのような地域から来たのかもデータには入れられない状況になっているんです。保護の問題・プライバシーの問題があります。でもそこはやっぱり私は、じっくりとそこに住んでらっしゃる方が、今私達が話したようなことを共有

していけば、お互いのことを知った方がいいこともあるねっていうふうに合意しないと、強制的にやると絶対だめだと思います。もう一つロジャースのイノベーションセール・普及理論というものがあります。例えば、どんな地域でも必ずそれに乗ってこない人がいます。この人に触ったら大変なことになって、それはもうしょうがないとして、その人を一緒にしないことにしようとするのが、でもお互いの情報を出し合ってやっていこうという人も7割か8割は必ずいます。しかし、1～2割の人はプライバシーの問題だと言って参加しないけど、でも三分の一の人が動けばまちはいい方向に動くと言っていてロジャースが分厚い本の中で書いてあります。まあ、地域の中でどれくらいの人口がいるか分かりませんが、是非とも目標のターゲットは三分の一。そしてお互いの情報を心から出し合えるような環境と付き合い方をしながらやっていくことが。いまはリーダーの方だと思いますが、ここに書いてありますように民主的で・協動的で・開放主義で・対話で・前向きで、こういうリーダーがその地域に存在すると、人は寄って来ると言われています。トップダウン的に教えてあげる云々という人のところには、人は寄って来ません。そうではなくて、すごく人の意見を聞いたりとか、そして共に悩みを考えていってかかっていう姿勢を示してくると、自ずと人はこの指止まれということがだんだん分かって人が集まって来ますので、是非、全ての人の参加はまず無理だということと、それから誰かが始めない限りまちは変わっていきません。目標は三千人いたら千人、三分の一の人に気持ちを分かってもらって作業をすれば、自ずと近い将来、光が見えてくるんじゃないかというふうには私は考えてます。今、あなたの状況を僕はまったく分かりませんので、何ともお答えする訳にもいきませんが、そんなところでよろしいでしょうか。

<長野保健所長> 島内先生、本当に今日はありがとうございました。四月から保健所長をしております長野と申します。この中で、保健所長はひげのおじさんじゃないのとそういうふうにおられた方がいらっしやいましたらちょっと手を叩いてください。ああ、ありませんね。健康都市杉並ファロ2005と書いてありますが、健康都市杉並ファロ2000を始めたのは、ひげのおじさんの保健所長だったと思います。我々の仲間であるんですが、私などが地域に出て行きまして保健所長ですと言いますと、ええ保健所長はひげのおじさんじゃないのと何度も言われまして、皆さんにも言われるかなと思って期待していたんですが、そうではなかったのがホッとしました。島内先生のひげは小出監督らしいのですが、あの肉を落とすと2000の赤穂所長になります。そういう意味では杉並の健康づくりはひげからということで、今日もまた随分画期的ないいお話を伺えたと思います。あの行政の荷が少し軽くなるような話だなと思って、やはり6回目ともなれば行政が手を引いても、全然皆さん倒れることなく健康都市づくりができるということを、私ここで実感しましたのでホッといたしました。どうぞ今後もセンターなどを利用しながら、ご自分達のしたいことを、楽しいことから出発して、輪を広げて行っていただければ嬉しいなあと思います。島内先生には、本当そういう起爆剤を出していただいていたありがとうございました。

質問ではないんですが、あのひげということでは、とても杉並はひげに相応しい土地ですので、今後とも新しいパートナーができてからも、またおいでください。みなち先生は私が知っている限り、後妻さんと言うか二人目なんですね。前は「すけっち・しまっち」といったと思うんですが、10年位前にお話聞いた時には、また、今日は新しいパートナーで「みなち・しまち」でやって来ましたので、あと十年位してお願いするとまた新しいパートナーで来てくださるかなと思いますので是非期待しましょう。先生、どうもありがとうございました。

<富本議員> こんにちは。区議会の議長をしております富本でございます。こういう会に来られて38歳でございますが、一応越させていただきました。ひげも生えておりませんが、よろしくお願ひします。あの私ちょっとほかの公務があったんでお話聞けなかったんですけど、まさに区議会でディスカッションされているような話を、皆さんしていただいたんだなあとと思ったんですけど。ええ、保健所長には申し訳ないんですが、私は、ファロはもっとしっかりやって貰いたいと思っております。あの、どうもですね役所の中でもあまり認知されていない。議会でもあまり認知されていないことが正直あるので、その辺は所長さん頑張ってください。それとは別にちょっと一つ聞きたいんですけど、あのどうも行政が書いてあるとどうも嘘っぽいんですよ、すごい。例えば地域でいろいろ触れ合いますよと書くんですよ。計画とか素案とかいろいろ我々のところに出てくるんですけども、書いてあることは立派なんですけども実際出てみると違うんじゃないのということが結構あって、我々も議会で指摘するんですけども、私も行政に変われといろいろ言うんですけども、行政のこの嘘っぽさを変えるには、先生は何が一番必要か。どういうふうに思われますでしょうか。

<島内講師> まずですね、ここに区長がいないのが問題。そして議員さんがたった一人だけ来てるのが問題。私の関わってるところは、まず議員さん全員に勉強会をして貰います。今、千葉県知事の堂本知事は、私と本当にマンツーマンで、フェイス・ツウ・フェイスで、このことをしっかりと勉強して貰って、県の政策やってんですけど、高知県知事、私は出身が高知なもんですから、橋本大二郎氏も直接フェイス・ツウ・フェイスで勉強しています。多くの何が成功しないかと言うと、杉並区で言えば区長がこれを理解していない。議員さんが理解をしていない。知っているのは市民だけという。ここが、どこの領域でもあるんです。ですからもし本気でやるのであれば、区議会議員が何人いらっしゃるかわかりませんが、私たちの話を一度でいいから聞いてください。するとたぶん意識は変わります。市民だけの状況では駄目で、私は行政参加だと思っているんです。日本の国民レベルは高いです。一番遅れているのは行政かも知れません。そんなこと言ったら怒られますが、是非本当に心からお願いしたいのは、聞いてくれるのであれば馳せ参じますので、是非とも機会を使っただけければ、また議論したいと思います。本当に素敵な・お名前は。富本さんは絶対に落とさないようにお願いします。

<司会> これだけは最後に意見を発表したい方は、いらっしゃいますか。これまでたくさん市民グループの方・それから議長さんにもご意見いただきまして、行政も頑張らなくてはと。でも肩の力を抜いて楽しみながらやっていきたいと思ひます。本当に今日は島内先生、高村先生、本当にありがとうございました。

<<閉会の時>>

それでは皆様、長時間に渡りましてご苦勞さまでございました。先ほどの話にもございましたが、私どもも一生懸命頑張りたいと思ひます。皆様方と手を携えあつて、健康なまちづくりに努力したいと思いますので、是非よろしくお願ひいたします。

それでは、今年の健康都市杉並ファロ2005以上をもちまして、閉会とさせていただきます。

皆様さま、ありがとうございました。お気をつくてお帰りくださいませ。

健康都市杉並フェア2005

あなたの喜び私の喜び、  
つないでいこう健康の輪



〈中央イベント〉

11月12日(土)午前11時～午後3時 高井戸地域区民センター  
(高井戸東3-7-5) 図下表のとおり

時間	内容など
午前11時～	楽しくみんなで地域発見! わくわくウォーク 各保健センターが決めた出発地点から、健康をキーワードに地域をウォッチング&ウォーキング ①高井戸保健センター＝「神田川沿いを歩きながら気づいた点(所)をチェックしよう」(同センター集合・午前10時～) ②上井草保健センター＝「秋の小径(こみち)を歩こう」(JR西荻窪駅北口集合・午前9時30分～) ③和泉保健センター＝「神田川の自然を歩く」熊野神社(和泉3-21-29)集合・午前9時45分～④荻窪・高円寺保健センターは、各センター(地域イベント表参照)へお問い合わせください
午前11時～	わくわくウォーク参加者の感想・意見交換会
午前11時30分～	薬物乱用防止の優良標語・ポスター(東京都薬物乱用防止推進杉並協議会)、未成年者の喫煙防止優良標語・ポスターの表彰式
午前11時50分～ 午後0時15分～	わくわくウォーク参加者感想発表会
午後1時～ 2時30分	講演会&ディスカッション「愛と夢と勇気を育む健康なまちづくりとは～WHOヘルスプロモーションの視点から」  ▲島内 憲夫 順天堂大学ヘルスプロモーションリサーチセンター所長・島内憲夫 忙しい日々の中で、知らず知らず心やからだに負担が蓄積され、健康な生活を見失い、忘れていませんか。「一人ひとりの思いや夢が実現できる!」そんな健康なまちづくりに、あなたも参加しませんか。
◇健康チェック・救命救急・健診	
午前11時～ 午後2時30分	骨密度測定(超音波骨量測定)、血管推定年齢チェック(加速度脈波測定)指先で簡単に測定できます ※1時30分からは、おたっしや健診の方を優先します
午前11時～ 午後3時	救急救急! つなげ区民! (杉並消防署共催) ～AEDって何?～人工呼吸・心臓マッサージ・AED操作を体験しませんか
午後1時30分～ 2時30分(受付)	介護予防のために「おたっしや健診」を受けましょう!(杉並区医師会共催) 体力測定(握力・片足立ち・歩行速度)と健康チェック(問診)を行います。 図区内在住の65歳以上の方(図30名(先着順) 図当日、直接会場へ)
◇パネル・ポスター展示	
午前11時～ 午後3時	地域イベントのパネル展示、薬物乱用防止の優良標語・ポスター、未成年者の喫煙防止優良標語・ポスター、防災対策パネル展示、家庭でできるツボ刺激のポスターパネル展示(都東京都鍼灸師会杉並支部杉並区鍼灸師会)

9・10月は健康都市推進月間です。

「健康都市杉並フェア」は、健康都市の実現に向けた様々な地域や分野での取り組みの成果を集約・交流し、健康づくりの情報の共有や取り組みの輪を広げることを目的として開催しています(「フェア」=イタリア語で「かがり火」の意味)。

今回の中央イベントは、健康づくりに注目し、楽しいウォーキングから始まります。また、地域イベントや協賛イベントなどの各イベント開催日(各表のとおり)にも、多数の方々のご参加をお待ちしています。

図区内在住・在勤の方(図無料) 図当日、直接会場へ 図杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

〈地域イベント〉

場 所	日 時	内 容	備 考
高井戸保健センター (高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)	10月22日(土) 午前10時～ 午後3時	健康づくり高井戸ひろば(健康都市杉並フェア2005in高井戸)	講演とフォーラム「ゴミに責任をもつ地域づくり」、「パネルで学んで、クイズに挑戦」(スタンブラリー)、クッキー・パウンドケーキなどの販売、バザー、健康チェック、気楽なお茶会、フラダンス、親子体操・ヨガ・ストレッチ
高円寺保健センター (高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)	10月29日(土) 午前10時～ 正午	健康都市杉並フェア2005inこうえんじ	講演会「中高年の健康づくり常識・非常識」
上井草保健センター (上井草3-8-19 ☎3394-1212)	10月25日(木) 午前10時～ 正午	上井草ハッピータイム	「ヘルシーウォーキング」公開練習(善福寺公園までのウォーキング後、緑の中で気持ちよく当日、直接上井草保健センターへ)
和泉保健センター (和泉4-60-6 ☎3313-9331)	10月22日(土) 午前10時～ 午後3時30分	健康都市杉並フェア2005地域イベントinいずみ つないでいこう健康の輪	講演会、リフレッシュコーナー、おからまんじゅう作り、地域団体コーナー、健康チェックコーナー、汁物の塩分測定、バザー

※荻窪保健センター(荻窪5-20-1 ☎3391-0015)は10月1日に終了しました。

〈協賛イベント〉

団 体	日 時	内 容	会 場
杉並区歯科医師会	11月6日(日)午前10時～午後3時	よい歯ファミリーフェスティバル(歯の健康度、かむ力チェック、表彰式、講演会ほか)	杉並保健所(荻窪5-20-1)
	11月12日(土)(毎月第2土曜日) 午後1時～3時30分	歯の健康相談日	杉並区歯科医師会館(阿佐谷南3-94-3)
東京都歯科衛生士会西ブロック	11月6日(日)午前10時～午後3時	よい歯ファミリーフェスティバル(歯の健康度、かむ力チェック、表彰式ほか)	杉並保健所
杉並区歯科技工士会	11月6日(日)午前10時～午後3時 (立休手型作り・受付2時まで)	よい歯ファミリーフェスティバル(立休手型作り、歯科技工実演)	杉並保健所
日本愛玩動物協会東京都愛玩動物飼養管理士会	10月15日(土)午前10時～午後3時	写真展示による犬と猫の新しい飼い主探し、子ども向け動物クイズ、犬のしつけ教室、飼養相談、しつけ相談	荻窪タウンセブン2階テラス
杉並区薬剤師会	10月20日(木) 午後1時～5時	健康のためのお話と気功①お話し「脳がめざめる食事」やる気や活力が出るレシピも紹介②気功「健康体は食養生と適度な運動から」だれにでもできる健康体操	産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)
	10月20日(木) 午後1時～3時	くすりなんでも街頭相談	JR阿佐ヶ谷駅南口
NPO法人すぎなみ栄養と食の会	10月15日(土) 午後0時30分～3時30分	天沼こどもまつり「食育野菜ゲーム」	杉並第五小学校(天沼2-46-10)
	10月25日(火) 午前10時～午後0時30分	料理講習会「低エネルギーでバランスがよい食事づくりの工夫」	永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)
	11月6日(日)午後1時～3時	しんせん・いずみミラクルタウン「食育野菜ゲーム」	和泉小学校校庭(和泉2-17-21)
杉並健康ネットワーク	11月7日(月)午後1時15分～	健康づくり自主グループウォーキング「秋から冬の星座を楽しみ、科学と自然の散歩みちを歩こう」(午後1時15分に科学館前広場へ集合)	科学館(清水3-3-13)

# 健康都市杉並フェア2005

～あなたの喜び私の喜び、つないでいこう健康の輪～

子どもから高齢者まですべての人が、安心して健やかに生活できる「健康都市杉並」をめざします。



会場：**高井戸地域区民センター 3階** (高井戸東3-7-5)  
 開催日：**平成17年11月12日(土) 午前11時～午後3時**

## ★中央イベント★

### ☆楽しくみんなで地域発見!わくわくウォーク

※下記の地域ごとに集合し、ウォッチング&ウォーキング 中央イベント会場へ集まろう

- ◎高井戸保健センター  
当保健センター集合 午前10時スタート  
テーマ：神田川沿いを歩きながら、気づいた点(所)をチェックしよう。
- ◎上井草保健センター  
JR西荻窪駅北口広場集合 午前9時30分スタート  
テーマ：秋の小径(こみち)を歩こう
- ◎和泉保健センター  
照野神社境内(和泉1-21-29)集合 午前9時45分スタート  
テーマ：神田川の自然を歩く
- ◎狹窪保健センター  
お問い合わせください。電話 03(3391)0015
- ◎高円寺保健センター  
お問い合わせください。電話 03(3311)0116



### ☆講演会&ディスカッション<午後1時～>

テーマ「愛と夢と勇気を育む健康なまちづくりとは～WHOヘルスプロモーションの視点から～」  
 講師：順天堂大学ヘルスプロモーションリサーチセンター 所長 島内 憲夫  
 「一人ひとりの思いや夢が実現できる!」  
 そんなみんなの健康なまちづくりに、あなたも参加してみませんか。



### ☆介護予防のために「おたっしや健診」を受けましょう!

(杉並区医師会と共催)  
 <受付、午後1時30分～午後2時30分>  
 ※体力測定(握力・片足立ち・歩行速度)と健康チェック(問診)を行います  
 対象者:区内在住の65歳と以上の方/申込み:先着30名まで 直接会場へ



### ☆骨密度測定(超音波骨量測定)

### ☆血管推定年齢チェック

(加速度脈波測定=指先で簡単に測定できます。)  
 <午前11時～午後2時30分(午後1時30分～、おたっしや健診の方優先)>

### ☆和太鼓演奏(高井戸こばま会)<午前11時15分～>

### ☆表彰式<午前11時30分～>

- ◆薬物乱用防止標語・ポスター(東京都薬物乱用防止推進杉並地区協議会主催)
- ◆未成年者の喫煙防止標語・ポスター

### 【パネル・ポスター展示】

- ◆地域イベントのパネル展示◆薬物乱用防止標語・ポスター◆未成年者の喫煙防止標語・ポスター
- ◆防災対策パネル展示◆(社)東京都鍼灸師会杉並支部 杉並区鍼灸師会ポスター

### ☆教え鼓動!つなげ区民!～AEDって何?～

(杉並消防署と共催)  
 人工呼吸・心臓マッサージ・AED操作を体験してみませんか?



## ★協賛イベント★

### (社)杉並区歯科医師会

- 11月6日(日) 10:00～15:00  
◎よい歯ファミリーフェスティバル (会場:杉並保健所)
- 毎月第2土曜日 18:00～15:30  
◎歯の健康相談日 (会場:杉並区歯科医師会館・阿佐谷南3-34-3)

### (社)東京都歯科衛生士会西ブロック

- 11月6日(日) 10:00～15:00  
◎よい歯ファミリーフェスティバル (会場:杉並保健所)

### 杉並区歯科技工士会

- 11月8日(日) 10:00～15:00(立体手作り受付14:00まで)  
◎よい歯ファミリーフェスティバル(会場:杉並保健所)

### (NPO法人)すぎなみ栄養と食の会

- ①10月25日(火) 10:00～12:30 料理講習会  
「低エネルギーでバランスがよい食事づくりの工夫」  
(会場:永福和泉地域区民センター・和泉3-8-18)
- ②11月8日(日) 13:00～15:00  
しんせん・いずみワルタワ「食育野菜ゲーム」  
(会場:和泉小学校校庭・和泉2-17-21)

### 杉並健康ネットワーク

- 11月7日(月) 13:15集合 健康づくり自主グループウォーキング  
「秋から冬の星座を楽しみ、科学と自然の散歩みちを歩こう」  
(会場:科学館・清水3-3-13)

### 杉並区集団給食研究会

- 10月23日(日) 11:00～16:00 みんなの栄養展  
(会場:萩窪タウンセブン1階)



【主催】健康都市杉並フェア2005企画検討会、杉並区

# 健康都市杉並ファロ2005

～ あなたの喜び私の喜び、つないでいこう健康の輪 ～

中央イベント 平成17年11月12日(土) 午前11時～午後3時  
高井戸地域区民センター3階 高井戸東3-7-5

## 会場へ行こう!! 楽しくみんなで地域発見! わくわくウォーク!

～地域をウォッチングしながら、中央イベント会場へ集まる～ (裏面参照)

☆出発会場は5ヶ所です。どなたでも参加できます。ご家族で、お友だちで、ぜひご参加ください! ☆

### ☆高井戸保健センター☆

集合：当保健センター  
高井戸東3-20-3  
午前10時スタート

### ☆上井草保健センター☆

集合：JR西荻窪駅  
北口広場  
午前9時30分スタート

### ☆和泉保健センター☆

集合：熊野神社境内  
和泉3-21-29  
午前9時45分スタート

### ☆荻窪保健センター☆

集合：当保健センター  
荻窪5-20-1  
午前10時スタート

### ☆高円寺保健センター☆

集合：浜田山公園  
浜田山2-17-1  
午前10時スタート

## 講演会&ディスカッション

午後1時～

《テーマ》 愛と夢と勇気を育む健康なまちづくりとは  
～WHOヘルスプロモーションの視点から～  
《講師》 順天堂大学ヘルスプロモーション・リサーチ・センター  
所長 島内 憲夫



### ☆和太鼓演奏☆

午前11時15分～  
《高井戸こだま会》



### ☆救急鼓動!! つなげ区民! ☆

～AEDって何?～  
人工呼吸・心臓マッサージ  
AEDを体験しませんか?  
《共催：杉並消防署》

### ☆表彰式 ☆ 午前11時30分～

【薬物乱用防止標語・ポスター】

《主催：東京都薬物乱用防止推進杉並区協議会》

【未成年者の喫煙防止標語・ポスター】

☆防災食の試食☆ 12時15分～(裏面参照)

## やってみよう! 体験コーナーで健康チェック

### ☆血管推定年齢チェック☆

午前11時～2時30分  
《加速度脈波測定》  
指先で簡単に測定できます  
(午後1時30分からは、  
おたっしや健診の方優先)

### ☆骨密度測定☆

午前11時～2時30分  
《超音波骨量測定》  
(午後1時30分からは、  
おたっしや健診の方優先)

### ☆おたっしや健診☆

午後1時30分～2時30分  
《先着30名。直接会場へ》  
対象：65歳以上の区民の方  
体力測定と健康チェックを行います  
(共催：杉並区医師会)

主催：健康都市杉並ファロ2005企画検討会・杉並区

杉並保健所 健康推進課

# 健康都市杉並ファロ2005

# 中央イベントのご案内



開催日：平成17年11月12日（土）  
 午前11時～午後3時  
 会場：高井戸地域区民センター 3階

あなたの喜び私の喜び、つないでいこう健康の輪

場所	11:00	11:30	11:50	12:15	13:00	15:00
区内地域	9:00～11:00各地域から「楽しくみんなで地域発見！わくわくウォーク」スタートし、イベント会場に集まろう！！					
体育室	11:15～ 和太鼓演奏 (高井戸こだま会)	11:29開会宣言 11:30表彰式 ・薬物乱用防止標語・ ポスター ・未成年者の喫煙防止 標語・ポスター	11:50～12:15 わくわく ウォーク参加 者感想発表 会		13:00～14:30 講演会&ディスカッション 「愛と夢と勇気を育む健康なまちづくり ～WHOヘルスプロモーションの視点から～」 講師：順天堂大学ヘルスプロモーション・リサーチ・センター 所長 島内 憲夫	14:45 閉会宣言
第一・二 集会室	11:00～11:25 わくわくウォーク感 想・意見交換会	参加された地域が 荻窪・高円寺・和泉 の方はこちらの部屋へ		12:15～12:45 防災食の 試食	13:30～14:30(受付) おたっしや健診 (杉並区医師会共催) * 骨密度測定(超音波骨量測定) * 血管推定年齢チェック(加速度脈波計) 指先で簡単に測定できます。	15:00
第四・五 集会室	11:00～11:25 わくわくウォーク感 想・意見交換会	参加された地域が 高井戸・上井草 の方はこちらの部屋へ		12:15～13:00 防災食の 試食		

※体育室で、標語・ポスター(薬物乱用防止、未成年者の喫煙防止)を展示しています。  
 ★ご注意を! 体育室はハイヒール等の靴での立ち入りはできません。  
 体育室の入口にあるスリッパに履き替えて、ご入場ください。ご協力お願いします。

☆中央イベントのお問い合わせ先☆  
 杉並保健所 健康推進課 電話03(3391)1015

場所	11:00	12:45	13:00	15:00
第一和室	11:00～12:45 骨密度測定(超音波骨量測定) 血管推定年齢チェック(加速度脈波計)※指先で簡単に測定できます。 ★ご注意! 骨密度測定および血管推定年齢チェックは、13:30から「おたっしや健診」参加の方を優先します。			
ロビー 又は 前広場	11:00～15:00 救え鼓動!つなげ区民!(杉並消防署共催) ～AEDって何?～ 人工呼吸・心臓マッサージ・AED操作を体験しませんか?			
ロビー	11:00～15:00 パネル・ポスター展示			15:00

- 地域イベントのパネル展示
- (社)東京都鍼灸師会杉並支部杉並鍼灸師会のパネル展示
- 杉並健康ネットワークのパネル展示
- ヘルシーメニュー推奨店の紹介

登録印刷物番号

17-0158

健康都市杉並ファロ2005実施報告書

平成18年3月発行

編集・発行

杉並保健所健康推進課・健康都市杉並ファロ2005企画検討会

〒167-0051 杉並区荻窪5-20-1

電話 (03) 3391-1015

この冊子の本文は、古紙配合率100%、白色度70%の再生紙を使用しています。