



研 修 報 告 書

平成28年8月3日～8月5日

滋賀県大津市唐崎2-13-1



同志会 岡崎宣男

行政視察内容 報告書

平成28年8月9日

土佐清水市議会議長
永野 裕夫 様

会派名 同志会
(提出者) 氏名 岡崎 宣男



下記のとおり報告します。

	<input type="checkbox"/> 現地調査 <input type="checkbox"/> 行政視察 <input type="checkbox"/> 要請・陳情活動 <input type="checkbox"/> 研修会への参加 <input type="checkbox"/> 会議への参加
参加者	同志会 西原強志 岡崎宣男 日本共産党 前田 晃 清風会 岡本 詠 小川豊治
期 日	平成28年8月3日(水) から 平成28年8月5日(金) まで
概要 (年月日・場所・内容)	<p>年月日～平成28年8月3日～8月5日(2泊3日)</p> <p>場 所～滋賀県大津市唐崎二丁目13番1号 全国市町村国際文化研修所</p> <p>講 師～梶井英治 氏 自治医科大学 地域医療学センター長 花戸貴司 氏 東近江市永源寺診療所 所長 東内京一 氏 埼玉県和光市保健福祉部 部長 久野譜也 氏 筑波大学人間総合科学研究科スポーツ医学専攻教授</p> <p>内 容～高齢社会に向けた医療・介護等歩いて暮らせるまちづくり</p> <p>各講師からは日本の人口の推移 2013年総人口1億2730万人 65歳以上の高齢者25%(3190万人) から 2060年の推計は総人口8674万人 65歳以上の高齢者は40%(3469万人) と高齢化は一段と進む反面 19歳までの人口は 2013年18%(2249万人) 2060年19歳までの人口は13%(1104万人) と推計されている。等少子高齢化が進む中で医療・介護・過疎化・核家族化・年金問題等高齢者を取り巻く環境は一段と厳しい環境に有るし、将来は更に厳しくなる事が確実である。そこで各講師の話を総合的に判断すると</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 高齢者の生活実態の把握を行政・地域・社協等多くの機関で情報を収集し地域医療・介護に役立てる仕組みを構築する事が必要であると感じた。 2 地域医療は地域住民・医療従事者・行政・議員がそれぞれ健康は人任せではなく自分自身が守り、必要な人員財源の確保が重要である。 平成26年先進地栃木県小山市では医療推進の条例を制定して地域医療づくりを行っている。との紹介も有ったが土佐清水市では旧清水町しか医療機関はなく、三崎・下川口・下ノ加江には医師・薬局もない医師の招請が先ずもって急務である。 3 健康には運動・筋力トレーニング・食事をバランスよく取る事が重要であるとの事で、歩くことが一番良い様である。歩くのも続けて30分歩いても又朝10分・昼10分・夜10分足して30分でも、効果については同じであるので短時間の場合は足し算で計算すれば良いとの事である。

4 診療所の花戸講師によると人生の最後の場所としては 78.3%の方が自宅を望んでいるとの事であった。これらの事から住み慣れた地域で最後まで安心して自分らしく暮らし続ける地域社会に成ればと思う。全国的には死亡の場所は病院・診療所・老人ホーム等施設内が 84.1%、自宅等が 15.8%の様であるが医師さえおれば自宅が良いと私は感じた。

5 2025 年以後は団塊の世代が全員 75 歳以上に成る私たちは 5 年先・10 年先を考えて取り組みをする必要がある。認知症は増加し介護対象者も増加する。70 歳以上は筋肉が下がる。その原因としては以下が挙げられる。

- 高血圧
- 喫煙
- 高血糖
- 運動不足
- 肥満

これらは運動ウォーキング・食事・筋トレが重要である。運動をすれば 3 年間で 1 人 10 万円の医療費のマイナス効果が有るとの事です。

6 認知症の原因には前記 5 の他サルコペニア肥満（筋肉減少＋肥満）があり通常の肥満より高血圧など生活習慣病にかかりやすく、運動能力・特に歩行能力を低下させるため寝たきりに成りやすい。防止策としては運動・筋トレ・食事のバランスが効果的との事である。

7 健康には 70%の方が無関心であると言われていています。この無関心をなくす為には、

- 無関心層を動かす動機付け
 - 無関心層でも健康に成れる街づくり
 - 無関心層にも届く情報提供の仕組みづくり
- が効果が見られるとの事です。

結論～私としては認知症の予防には歩く事・筋トレ・食事・地域とのコミュニケーションが効果的と確信しています。出来るだけ多くの市民と接しながら足し算で歩く事を進めたい。

添付資料

- ① 研修日程表
- ② 講師紹介
- ③ 平成 28 年度第 2 回市町村議員特別セミナー資料

以上

平成28年度 「第2回市町村議会議員特別セミナー」 時間割

(敬称略)

月日	9:00- (9:25-10:35)	1時限 (10:50-12:00)	2時限 (13:00-14:10)	3時限 (14:25-15:35)	4時限 (15:50-17:00)	5時限 (17:00~)
8/4 木		11:00-12:00 受付 11:30- 昼食	【講義】 (13:15-14:45) 医療機関・住民とともに地域医療を支える取組 自治医科大学 地域医療学センター長 梶井英治	【講義】 (15:00-16:30) 地域まるごとケア (医療の現場から) 東近江市永源寺診療所 所長 花戸貴司	16:30- 入寮オリエンテーション 2階【講堂】	
		13:00- 開講・日程説明	2階【講堂】	2階【講堂】	2階【講堂】	17:30- 交流会 1階【大食堂】
8/5 金		【事例紹介】 (9:00-10:30) 介護予防の公的責任と自治体 埼玉県和光市保健福祉部 部長 東内京一	【講義】 (10:45-12:15) 地域を健康にするまちづくり -Smart Wellness City- 筑波大学大学院 人間総合科学研究科スポーツ医学 専攻 教授 久野譜也	12:15-12:30 閉講・事務連絡、		
		2階【講堂】	2階【講堂】			

◎日程は、都合により変更になる場合があります。

(平成28年6月30日現在)

名札の色：白色、研修担当：吉野、渡邊

講 師 紹 介

◆梶井 英治 (かじい えいじ) 氏 自治医科大学 地域医療学センター長

1978年自治医科大学卒、1978年鳥取県医務課技師吏員 鳥取県立中央病院にて研修後、町立日南病院内科、町立智頭病院内科に勤務。1998年地域医療学教授、1999年総合診療部部長、2004年地域医療学センター地域医療学部門教授、2008年地域医療学センターセンター長。現在は、総合医の育成、そして地域医療に関わる研究活動に従事しながら、地域医療の充実へ向けて地域における啓発活動に取り組む。

【委員等】

総務省「定住自立圏構想の推進に関する懇談会」、厚労省「へき地保健医療対策検討会」「地域医療再生計画有識者会議」、文科省「医学教育モデルコアカリキュラム改訂に関する専門委員会」

【主な著書】

地域医療白書1、へき地医療の現状と課題 (自治医科大学)
地域医療白書2、これからの地域医療の流れ (自治医科大学)
地域医療白書3 安心して暮らせる医療づくり (自治医科大学)
地域医療テキスト (自治医科大学監修)

◆花戸 貴司 (はなと たかし) 氏 東近江市永源寺診療所 所長

1995年自治医科大学医学部卒業、滋賀医科大学研修医、1997年湖北総合病院小児科医師、2000年永源寺町国民健康保健診療所所長、2005年東近江市永源寺診療所所長 (市町村合併による名称変更のため)

【受賞歴】

2015年11月京都新聞大賞 教育社会賞

【主な著書】

ご飯が食べられなくなったらどうしますか～永源寺の地域まるごとケア～ (農山漁村文化協会)

◆東内 京一 (とうない きょういち) 氏 埼玉県和光市保健福祉部 部長

埼玉県和光市役所入庁後、税務課・国民健康保険担当課等を経て、2000年より介護保険室に配属。その後、機構改革により高齢者福祉所管と介護保険所管を統合した長寿あんしん課で課長補佐・介護福祉担当総括主査・地域包括支援センターリーダー・後期高齢者医療担当統括主査を兼務、地域性を重視した介護保険事業運営を中心に保健・医療・福祉政策を構築し地域包括支援体制を推進。2009年4月より厚生労働省老健局総務課課長補佐に就任、2011年4月より介護サービス調整官、振興課課長補佐等を併任し、地域包括ケアシステムを念頭に置く介護保険法等の改正や介護保険事業計画策定業務及び地域包括支援センター機能強化業務等に従事し、2011年10月より和光市保健福祉部長寿あんしん課長で帰任、2012年4月に保健福祉部次長を経て、同年10月1日より現職。

【委員等】

厚生労働省所管老人保健健康増進等事業「地域包括ケア・介護予防研修センター運営委員会委員長」「地域包括支援センターの在り方に関する検討委員会委員長」「認知症高齢者に対応するまちづくりチェックリスト作成委員会委員」「介護予防・運動器向上マニュアル作成委員会委員」「介護予防・生活機能評価マニュアル作成委員会委員」、総務省所管自治総合センター事業「地域の活性化に関する研究会委員」等

【主な著書】

これからの介護予防・地域ケア (サンライフ企画出版)
介護保険の公的責任と自治体 (自治体研究社 共著)
地域包括支援センター実務必携 (オーム社 高橋紘士編・共著)

(裏面へ続く)

◆久野 譜也 (くの しんや) 氏
筑波大学大学院 人間総合科学研究科スポーツ医学専攻 教授

1992年筑波大学大学院博士課程医学研究科終了、1992年東京大学助手 教養学部保健体育科、1994年Pennsylvania大学医学部(米国)客員研究員(文部省在外研究員)、1996年筑波大学講師体育科学系、2002年株式会社つくばウエルネスリサーチ代表取締役社長兼任、2004年筑波大学大学院人間総合科学研究科 助教授(2007年～准教授)、2011年から教授

【受賞等】

2003年内閣府産学官連携功労者表彰 科学技術政策担当大臣賞受賞

2008年経済産業省 創業・ベンチャー国民フォーラム Japan Venture Awards 2008 起業家部門
委員長特別賞受賞

【委員等】

内閣官房「環境未来都市推進委員会委員」「IT戦略本部・新戦略推進専門調査会 医療・健康分科会委員」、総務省「クラウド時代の医療ICTの在り方に関する懇談会委員」、国土交通省「健康・医療・福祉のまちづくり研究会委員」、経済産業省「健康サービス標準化検討委員会委員」、文部科学省「今後の地域スポーツ推進体制の在り方に関する有識者会議委員」「スポーツ庁の創設に向けた検討会議委員」

【主な著書】

寝たきり老人になりたくないなら大腰筋を鍛えなさい(飛鳥新社)

寝たきりにならない! 1日5分大腰筋エクササイズ(宝島社)

筋トレをする人が10年後、20年後になっても老けない46の理由(毎日新聞出版)

「認知症」「寝たきり」になりたくなければ筋肉を鍛えなさい(PHP研究所)

寝たきり老人になりたくないならダイエットはおやめなさい(飛鳥新社)

平成 28 年度 第 2 回市町村議会議員特別セミナー

平成 28 年 8 月 4 日(木) ~ 8 月 5 日(金)

開講オリエンテーション資料

- 時間割 . . . 1
- 受講者名簿 . . . 2
- 施設案内図 . . . 14

○留意事項

1. 受講時

- (1) 携帯電話は、電源をお切りいただくか、マナーモードに設定してください。また、講義中の携帯電話やパソコン等による外部通信はお控えください。
※緊急の場合を除いて、ご連絡は休憩時間をお願いいたします。
 - (2) 今回の研修では、講義中の喫煙、飲食は固くお断りしております。
※煙草を吸われる場合は、所定の喫煙所(1F・3F・4F)にてお願いします。
 - (3) 講義開始5分前までには、着席してください。
 - (4) 所内のパソコンを利用される際は、本体にデータを保存しないでください。保存しても、電源をオフにすると保存したデータは消去されますのでご注意ください。
 - (5) 受講者による講義中の録音、写真撮影は禁止しております。
※講義中、研修所職員が写真撮影いたします。撮影した写真は、今後の研修PR用のパンフレット、機関誌、ホームページ等に掲載させていただきます。あらかじめご了承ください。
 - (6) 配付する研修資料及び研修所内での個人情報[※]を無断で一般公開することのないよう取扱いに注意してください。
- ※やむを得ない事由により欠課する必要がある場合は、必ず研修担当者へ欠課承認願をご提出ください。(様式をお渡しします)

2. その他

- (1) 研修所内では、常に名札(黄色)をご着用ください。
- (2) 課外の外出は可能ですが、門限(午後11時)は必ずお守りください。
- (3) 全日程の受講を前提としており、外泊、途中退所および一時帰庁はできません。
- (4) セミナー終了後、アンケートの提出をお願いいたします。

◆問い合わせ先◆

施設に関すること：総務局（内線 3116）

研修に関すること：吉野（内線 3208）、渡邊（内線 3214）

夜間：管理室（内線 3184）

平成28年度 「第2回市町村議会議員特別セミナー」 時間割

(敬称略)

月日	曜日	1時限 (9:25-10:35)	2時限 (10:50-12:00)	3時限 (13:00-14:10)	4時限 (14:25-15:35)	5時限 (15:50-17:00)	課外 (17:00~)
8/4	木		11:00-12:00 受付 11:30- 昼食 13:00- 開講式・日程説明	【講義】(13:15-14:45) 医療機関・住民とともに地域 医療を支える取組 自治医科大学 地域医療学センター長 梶井英治	【講義】(15:00-16:30) 地域まるごとケア (医療の現場から) 東近江市永源寺診療所 所長 花戸貴司	16:30- 入寮オリエンテーション 2階【講堂】	
8/5	金	【事例紹介】(9:00-10:30) 介護予防の公的責任と自治体 埼玉県和光市保健福祉部 部長 東内京一	【講義】(10:45-12:15) 地域を健康にするまちづくり -Smart Wellness City- 筑波大学大学院 人間総合科学研究科スポーツ医学 専攻 教授 久野譜也	2階【講堂】	12:15-12:30 閉講・事務連絡、	2階【講堂】	1階【大食堂】

◎日程は、都合により変更になる場合があります。

(平成28年8月4日現在)

名札の色：黄色、研修担当：吉野、渡邊

施設案内図

