

# 趣意書

## 食事運動生活習慣をより良くする会

### 目的

肥満、メタボ、糖尿病など生活習慣病や認知症の早期検出と食事・運動・生活習慣改善による発症・進展防止と健康長寿達成

### 内容

食事・運動療法と生活習慣改善は疾病対策及び医療の基本療法であり、重要であることは医療従事者の一致するところでありますが、満足できる有効な実践には至っていません。肥満、メタボ、生活習慣病の最も有効な対策は、食事運動生活習慣の是正です。これをおろそかにして、服薬その他に頼ると、病勢進展、医療費高騰に繋がります。

これには種々の要因があり、担当の医師・管理栄養士・保健婦・看護師・理学療養士他の実践における時間的制約、熱意、連携と方法の問題点のみならず保険制度上の不備、食育など行政指導上の問題点等が想定されます。箕面市は、自然環境に恵まれ、運動習慣にも適しています。市役所、保険所、大阪府庁とも連携し“望ましい食事運動生活習慣追求による健康都市箕面”を旨とし、将来健康117歳の方出現を楽しみに、近隣から他府県へも活動が広がれば幸いです。

地元の日常診療で、管理栄養士とともに食事・運動・生活習慣改善を重視、実践するとともに、賛同を得られる医療機関の方々から小さな輪を広げていけたらと存じます。医師のより強い関与、管理栄養士・保健婦・看護師その他の医療従事者、行政の方々の工夫、熱意、創意で、禁煙、節酒など良い生活習慣により、健康的な模範市民が増えるのをお手伝いできないでしょうか。関連施設と興味をもたれる市民も集まる会を年2回開き、其々の工夫と有効実績、市民の自身体験結果を報告・討議・アドバイスする場を持てば、有益と存じます。食事指導においては、現行患者様の食事に対する基本的認識度から、保育所・小・中・高・大学における食育の重要性を痛感しています。特定検診、保健行政、老人ホーム、その他健康に関する行政においても、有効な工夫が期待されます。

地域医療の連携と充実のモデルとしても、輪を広げると地域医療、健康管理、自治会活動を介した健康長寿の追求などに役立つのではと考えます。認知症の発症を5年間遅らすと、将来認知症が半減する統計が出ています。今回提案の生活習慣改善で、糖尿病、メタボ、寝たきり予防効果と健康長寿達成に向けても期待されます。箕面医師会長石井先生と倉田市長からも、“食事運動生活習慣をより良くする会”の立ち上げに対して御賛同を頂きましたので、箕面市医師会と箕面市の活動（共催）の一環（池田保健所後援）として発足したく存じます。

上記の主旨に賛同頂けましたら、個人、施設或いは両者としてご参加と種々のご提案、ご意見頂きたいと存じます。

平成 26年 3月 吉日

世話人 首藤内科クリニック 首藤 弘史  
箕面市医療保険センター 和田 真理子  
(代表) 児成会生活習慣病センター 原納 優