

「大学コンソーシアム学都ひろさき 6 大学合同シンポジウム  
～私たち市民が考える健康寿命～」に参加して

文学部 日本語・日本文学科 2 年  
長谷川美咲

## 報告の内容

平成 30 年 11 月 23 日、弘前市にある土手町コミュニティパークで「大学コンソーシアム学都ひろさき 6 大学合同シンポジウム」が「私たち市民が考える健康寿命」というテーマのもと行われました。私は、大学生という若い世代の代表としてパネルディスカッションのパネリストの一人として参加しました。その他、食および栄養学の観点からは東北女子大学家政学部部長・教授の加藤秀夫氏、医療面の観点からは弘前医療福祉大学学長特別補佐・教授の土田成紀氏、行政面で仕事をしている立場からは弘前市健康福祉部健康づくり推進課・課長補佐の工藤里美氏が参加されました。

プログラムは 2 部構成で行われ、第 1 部では「いつ食べる 何を食べるか 食を知る」をテーマに、東北女子大学の加藤教授による基調講演が行われました。時間栄養学の観点から健康寿命を考える内容について、食材のビタミン C 含有量や抗酸化作用を調べる実験を交えながら行われました。講演の中で加藤氏は「健康づくりは、食事、運動および睡眠のバランスを保ち、体内時計を中心に考えるとよい」「生活全般を見直し、大学が連携し健康づくりについて考えて欲しい」と述べられ、健康づくりには地域で取り組む視点が必要になっていると感じました。

第 2 部のパネルディスカッションでは、パネリスト一人一人が約 10 分間の発表を行いました。初めに弘前医療福祉大学の土田教授が医療面と健康寿命の関係や歴史的背景について発表し、次に弘前市健康福祉部の工藤氏が市民(県民)の意識改革をどう行うかという観点で、経験を踏まえて発表されました。私は、友人達から協力を得て「健康寿命・健康維持に関しての意識」「県民が健康であるために行うべき解決策」について発表しました。

それらをもとにフリーディスカッションが聴講者からの質疑応答を交えて行われ、会場全体で意見を深め合いました。専門家から解明されている事実を根拠とした知識が得られたのはもちろん、青森が短命県であるという問題を解決するための案も様々考えられ共有できた、有意義なシンポジウムとなりました。

## 感想

今回、6 大学合同シンポジウムのパネリストの経験をとおして多くのことを学ぶことが

できました。また、ただ一人学生の私が、大学教授や行政の方々の中にぽつんという状況が新鮮でした。もちろん緊張してはいていましたが、皆さんがとても親切で沢山の知識を持った素晴らしい方ばかりだったので、勉強させてもらったという感謝の気持ちでいっぱいです。

本番に向けての打ち合わせや、そこで指示された内容の発表資料を作成するのはとても大変でしたが、アンケート調査に協力してくれた家族や友人のおかげで無事成し遂げることができました。当日は、拙い発表であったにも関わらず観てくれた周りの人達から沢山の褒めの言葉をいただくことができ、努力が報われたような気持ちになって感動しました。

最後に、私がパネルディスカッションで話した内容から重要だと思う箇所を引用したいと思います。「県民が健康であるために行うべき解決策」として、私の知り合い達とともに考え出した案にいくつかです。素晴らしい意見が出てきたと思います。

#### 意見の一部

- ・ 病気で苦しんでいる、またはその経験がある人の話を聞ける機会をもっと増やしてほしい。またそのような講演会が開かれていることに気付くことがあまり無いため、教育機関での広報活動に力を入れていくべきだと考える。
- ・ 広く県民の方に健康を意識させるために指導している人、それに賛同して実践している人達にどんどん前にも出てもらい、効果を上げている人に功労費或いは思い切った税制面で優遇措置を施す。そしてある時は金一封を与えるくらいまで強力なサポートをすることを考えてみてほしい。
- ・ ヘルシーな県民食(県産の野菜を使ったりしたもの・減塩商品)をスーパーやコンビニで手軽に買えるようにもっと増やして、PRしてほしい。
- 栄養バランスを意識したお弁当や野菜や体に良い味噌が豊富に使われた、けの汁などを価格なども考慮して販売してくれたら嬉しい。→大学生のお昼などの食事を見ていると、栄養バランスが取れていない感じがするし、なるべく安くて良いものを選びたいと思うから。特に働き盛りの人など、前世代で言えるのでは。

これらは一人の考えだけでは到底実現されない難しい例ではあり、多くの方が意識していかなければ実現できないことだと思います。私自身将来どんな職に就くのか分からないですが、県民のためになる仕事をしていきたいと考えており、今回考えた解決策などを何らかの形で提案し、働きかけられたら良いと思っています。

