

別記様式(第4条関係)

会議録

会議の名称	平成26年度 第3回加東市健康増進計画策定委員会
開催日時	平成26年7月31日(木) 14時から15時30分まで
開催場所	加東市保健センター 健康教育室1
議長の氏名 (鬼頭英明)	
出席委員の氏名	鬼頭英明 藤原秀夫 山崎富子 小薮義正 松尾美智子 白井律夫 大久保知子 糟谷早苗 石田真由子 藤本正紀 黒崎みどり 藤本しげる
欠席委員の氏名	坂本泰三
説明のため出席した者の職氏名	
出席した事務局職員の氏名及びその職名	市民安全部(部長)阿江孝仁 健康課 (課長)二木佳子(副課長)山川美智子(主幹)繁本ひでみ、芹生祥子 (主査)下崎ユカ
議題、会議結果、会議の経過及び資料名	<p>1 開会</p> <p>2 部長あいさつ</p> <p>3 議事</p> <p>加東市健康増進計画の素案について、概要をまとめた説明資料に基づき、事務局から説明を行った。</p> <p>【計画の骨子】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・総論 <ul style="list-style-type: none"> 第1章 計画の考え方 第2章 健康づくりにかかる現状 第3章 健康づくりの基本方針 ・分野別計画 <ul style="list-style-type: none"> 第1章 生活習慣病予防等の健康づくり 第2章 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり 第3章 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙および口腔に関する生活習慣の改善 第4章 健康危機における健康確保対策 第5章 推進目標(数値)一覧 <p>資料編</p>

【内容検討及び意見交換】

議長：加東市の現状として、平均寿命は全国、県平均を上回っています。高血圧疾患、歯肉炎および歯周疾患、高脂血症など内分泌代謝疾患、糖尿病については、県下の平均受診率を上回っています。

第2章、3の現行計画のふりかえりを見ると、幾つかの課題が浮かび上がっています。例えば、からだの健康、特に運動、生活習慣病対策の達成状況は、悪化傾向となっています。調査時期の問題点等があったとしても、要は歩く歩数がすごく減っているということが、非常に目立つところだったかと思います。現行計画で余りよくなかったということから、今計画についてはその対策を図るためにどうしたら良いのかということが盛り込まれているわけです。ですから、現行計画のふりかえりについては、現状を受け入れるしかないということだと思います。

第3章、健康づくりの理念と方針「みんなの笑顔を広めよう！こころもからだも健康なまち かつう」というキャッチフレーズを事務局案としてつくっていただきました。あくまでも事務局案ですので、手づくり感ということを見ると、皆様から意見をいただいて、ブラッシュアップしていったほうがいいのかなあという気もします。みんなの笑顔を広めようという、笑顔が広がってる加東市というのはイメージ的にはいいと思いますし、心も体も健康という言葉の裏側には心と体と両面があるということも表現されているわけですね。

委員：よく考えられてますし、いい文章だと思います。

委員：よくできてますね。住民の人がこのとおりやってくれたら、素晴らしいまちになるでしょうね。

議長：全くそのとおりで、そこが一番のポイントです。評判は良くても実践しないとどうしようもないので。標語は短的にせざるを得ないですが、後は働きかけをどうするか、その繋ぎ合わせになるかなと思います。みんなが「やろう」という気持ちになる勢いのあるキャッチフレーズであればいいかなと思います。

第3章の健康づくりの施策体系で、これは分野別計画についての話になりますが、新しく入った項目が、生活習慣病の悪化予防、妊産婦や乳幼児期からの健康づくりの推進、健康を支え、守るための社会環境の整備、健康危機における健康確保対策ですね。

委員：第3章 飲酒のところ、アルコールは1日20gを目安にということですが、CCカリットルで標記してあるとまだわかりやすいのですが、20gとはどれぐらいの量になるのでしょうか。

事務局：アルコール1日の適正飲酒量が、純アルコール量20gとされています。少しわかりにくいかと思いましたが、20gがどれぐらいか覚えていただきたいという意図もありまして、ビールで言うと500mlの缶ビール1本分、日本酒だと1合、ワイン

はワイングラス2杯(約200ml)、焼酎ですと水割りでコップ1杯(約100ml)、ウイスキーはダブル1杯までが適量となります。1日の適量を知っていただきたいという願いがあります。アルコールの種類によって量が違いますので、わかりにくいようでしたら、皆様のご意見をいただきたいと思っております。

議長:ビールであればどれぐらいと言った、もう少しわかりやすい具体的な基準を説明していただければと思います。

委員:いくら飲んでも酔わないという人や、すぐに酔う人もいて、適量は人によってかなり違うのでしょうか。

事務局:遺伝的なものもありまして、アルコールの分解酵素がしっかりある方と、ない方がいらっしゃいますので、もともと飲める量も違います。ただ、適量はこれぐらいという基準がありますので、3合以上ですと、大量飲酒と言われてまして、いろんな病気のリスクが高まります。

議長:加東市は、国や県と比較しても3合以上飲酒する人が多いという点は問題ですので、やはり減らす方向で考える方がいいとは思っています。具体的に先程の話のように、ビールだったらどうというように、アルコールの種類によって20グラムの目安をつけ加えていただくということで進めていただければと思います。

続いてがん検診の受診率向上によるがんの早期発見ですが、「がん検診で早期発見 毎日の習慣でリスクを下げよう」ということです。加東市の場合、直腸がんが他の地域に比べて多いということで、これは肥満との関連もあるという点については、注意喚起をした方がいいのかなと思います。がん検診の受診率向上では、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの無料券の存在を積極的にPRいただくのも良いかと思えます。

こころの健康づくり、みんなの合言葉「話そうよ 自分の悩み 心の声」、加東市の場合、働き盛りの男性の自殺が多いということが調査の結果からも浮かび上がっています。前回の計画策定時と比べて心の問題というのが随分変わってきたのかなという印象を持っています。こころの健康講演会とか、相談窓口一覧のチラシ配布とかネットワーク会議を実施してますということなのですが、働き盛りの男性がなかなか相談するといっても相談しにくいということがありますので、相談しやすいような体制づくり、周知が必要かと思えます。

委員:働き盛りの年代の自殺が多いというのは意外でした。男性は問題が起こった場合に、人に悩みを話せないときがありますよね。そんなときに、ぽつんと消えたいのかなど。誰かに話して気持ちを楽にするというのは、相談する相手がいないとなかなか難しいですね。

議長:対策をとるといっても、こころの健康講演会を実施しても、働き盛りの男性は来ないでしょうね。こころの体温計というのは、ホームページなのでしょうか。

事務局：加東市のホームページの一部に「こころの体温計」というバナーが張ってあります。そこをクリックしていただきますと、ストレスチェックなどができるようになっています。飲酒が心にどのような影響を与えているのかというアルコールのチェックもあります。クリックいただくと、相談機関が出てくるようになっていますので、どこに相談したらいいのかわからないという若い世代の方に、まず相談窓口を知っていただくきっかけづくりが大事ということで、掲載しています。スマートフォンからもチェックできるようになっています。赤ちゃんママモードは、ママもチェックできるようになっています。また、家族モードでは、本人が相談できなくても、自分の家族が気になる時に、ご家族の方がチェックして相談した方がいいなという判断にもご活用いただけます。

議長：こういう課題があるということ、やはり認識をした方がいいのでしょうね。周囲の人たちも様子がおかしいと気づく場合もあるでしょうから、こころの体温計を積極的にPRしていただく必要があるでしょうね。

続きまして、健康を支え、守るための社会環境の整備、「地域ぐるみが健康のかぎ みんなが「元気応援隊）」という合言葉ですが、健康づくり活動への市民の参加が少ないというのが課題になっており、元気応援隊を養成したいということですね。

事務局：まだ案なのですが、健康を応援するリーダーさんを育てていきたいということで、皆さん自身が意識を持って、健康づくりに主体的に取り組んでもらうよう広めていきたいのです。元気応援隊リーダーさんをたくさんつくっていきたいなと思っております。

委員：地域ぐるみで介護予防、認知症予防を実施するという取り組みを加東市ではもう随分やられてるんですよ。ふれあいサロン、まちかど体操とか、いきいき百歳体操、かみかみ体操とかというような高齢者向けのものを随分やられてるのですが、おいでになる方と来られない方があるんですね。その方たちにどう働きかけるとかというのがネックだと思ってます。できるだけそういうところへ顔を出されたら、来られなくなった時に、あの方どうしておられるのだろう、前もお休みだったしどうなんですかということが言えるから、それはもう地域のコミュニティを強めることになると思うんです。だから、今あるものを各地域にも私は広げてほしいなと思います。今加東市では、97地区ぐらいあるんでしょう。ふれあいサロンは、そのうち77地区しかないんですよ。あと、20程ができてないんですかね。そのうち、高齢者が少なくて、つくるのが難しいところもあるかもわからないですが、今あるものをいかに活用し、できてないところをいかにするかということが大事だと思います。

それから、妊産婦の方とか子どものケアというのが、今からの時代は大切だと思うのです。妊婦の間というのは、10カ月程ですよ。その間に、周りの人のサポートがもっ

としっかりできたら、早産や異常分娩がなくなると思います。妊婦の方へのケアを、甘えさせるのではなくて、たった10カ月の間無理をして早産になって、子どもに異常が出たら一生なんですよ。子どもの一生が大変なことになるので、せめて妊婦の間だけでも周りみんなでサポートするという体制があったらいいのになと、常々それは思っているんです。遠慮しないで、妊娠して子どもが産めるというような加東市であってほしいと思います。

議長：非常に重要な意見だと思いますので、そのあたりを反映していただければと思います。ありがとうございました。

それでは、栄養・食生活ですが、正しい食習慣の定着を目指し、食生活改善推進員のいずみ会を中心に推進活動が行われています。「健やかな一生は、愛情たっぷり食事から食で育む元気なかつ」という合言葉について、ご意見はございますか。

委員：食事は一生のことですので、子どもたちには、いろんな面でもっともっとサポートをしていってほしいなという気がすごくあります。子どもたちは、食に関する話を聞けば、知識として頭に入ると思うんですよ。

委員：学校で給食を提供するにあたっては、子どもたちに食に関する興味とか関心を持ってもらいたいというのをとても意識しています。若い男性は食習慣があまり良くないという結果が出ていますが、やはり食がおいしくて楽しくてというのを子どもの頃から知ってもらえば、大人になったときに食に興味があると、食習慣が悪いということが減るのかなと思いますので、食事の楽しさとかおいしさとかを広げていけるような取り組みが重要かと思います。

委員：子どもたちの親はちょうど共働きだと思うんですよ。共働きで帰ってきてばたばたと晩ご飯をつくると、どうしても手抜きになると思うんですよ。仕事に行っていたら、料理教室とかには参加できませんので、簡単で栄養がある料理が作れる3分間レシピとか、そういうのがあったら非常に助かるんですけど。

議長：シニア料理教室とか、結構いろいろな活動をされているということなので、機会は結構あるんでしょうね。継続して続けていただければいいかなと思います。

身体活動・運動の「今のあなたにプラス2000歩 プラス10分の筋力アップ」と、まさしくこれが先ほど冒頭で申し上げたみたいに目標達成できなかったところですので、何とかしたいなあと思いますね。運動を実践・継続している人が少ないということで、運動に取り組む自主グループの育成、リーダーの育成ですか、このあたりが課題なのかなということで示していただいています。

委員：いきいきサロンとかまちかど体操教室に参加していますが、そこへ行けば健康になれるということを実感し、家でぽつんとおられるような方に参加の声掛けができればと思っています。また、身近でウォーキングを計画されてることがあれば参加したいです。

議長：季節の問題もありますし、季節がいいときに歩くということはいいと思います。

次、喫煙です。「禁煙は自分のため まわりの大切な人のため」と、若い世代の喫煙とか、あるいは呼吸器疾患・がんが課題になっているということで、随分喫煙している人は減ってると思いますが、特にやめられないで困っている人に対する禁煙相談とか、あるいは妊産婦さんがいたときに、たばこをやめるというような運動を積極的に進めていただければいいのかなというふうに思います。

続きまして、歯・口腔の健康、「受けようよ 年に2回は歯の健康チェックと大掃除」という合言葉はどうですか。

委員：かかりつけ歯科医を持つ人が少ない、定期的な検診を受けている人が少ないということですが、加東市で開業してるのですが、患者さんは結構定期検診に来ておられるし、そんなには問題はないと思います。まちぐるみ健診では、歯科衛生士の歯磨き指導とかをやってるのですが、今年から小野加東歯科医師会で11月の秋のフェスティバルのときに歯科検診とかフッ素塗布をする予定なので、ぜひご来場ください。

議長：健康危機における健康確保対策で、「感染症予防 手洗い うがい 咳エチケット 予防接種も忘れずに」という合言葉はどうですか。

委員：まず、手洗い、うがいが一番だと思います。インフルエンザの予防接種も毎年接種いただければと思います。

議長：マスクを常備している人の割合が4割で、非常食の備蓄率1.5割というのは、少ないですね。これは啓発が必要ですね。

最後に総論、計画の推進体制、仮称ではございますが、健康づくりを推進する元気応援隊というのがあってもいいのではないかとということと、ソーシャルキャピタルという人と人とのつながりを大切に推進体制を示していただいているかと思えます。いろんな団体でそれぞれ役割分担をして推進いただき、連携を深めていただければと思います。

では、加東市健康増進計画「健康、夢、まちプラン」の愛称ですが、皆様のそれぞれの視点で、こんなふうにしてほしいというのがありましたら、今日の議論も踏まえて、次回の策定委員会時に提案いただければと思います。

4 その他

- ・次回の策定委員会：平成26年9月18日（木）
- ・今後のスケジュール

5 閉会

平成 26 年 10 月 2 日

議長

署名人

署名人

鬼頭英明

河井律夫

大久保知子

