

# 平成30年度 第1回 栗東市健康づくり推進協議会

平成30年8月22日（水）14：00～16：00

栗東市総合福祉保健センター 集会室

## 1 開会

○市民憲章の唱和

## 2 あいさつ

○あいさつ（子ども・健康部長）

## 3 委嘱状交付

## 4 会長・副会長選出

○会長・副会長就任あいさつ

○委員出席状況の報告

委員14名の出席により、本会議成立

○資料確認

・事前配布資料 ・あなたの健康ささえ隊要綱 ・あなたの健康ささえ隊マニュアル ・あなたの健康ささえ隊協力事業所一覧 ・プロジェクトW野菜たっぷりレシピ ・FAX意見書 ・薬剤師会BIWATEKUちらし

○会議の公開について

## 5 協議事項

(1)「第2次健康りっとう21」の概要について

I. 第2次健康りっとう21の概要と、中間評価について

II. 計画推進にあたっての考え方

<事務局より説明>

委員：20代30代の男性の朝食を取らない人が増えている要因は。

事務局：15歳から69歳の2000人の方に無作為にアンケートを実施し回収率は約45%、20代30代で260人の回答を得た結果で、要因は不明。

委員：ある程度信頼できる結果であると思うので、分析できることがあればしていただきたい。コンビニなど朝食を手に入れるのは簡単になっているのに食べないのは、時間的に制約があるのか、どうして食べないのか理由は聞いていないのか。

事務局：理由まではきいていない。他のアンケートでは、朝食を食べるよりは寝ていたい、夜遅く食べるので朝お腹がすいていない等の結果が出ているアンケートもあった。

委員：これは未婚・既婚は質問項目にあるのか。

事務局：そこは質問していない。家族がいるか、一人暮らしかによっても違うかもしれない。背景がわ

からないので、予測でしかない。次回アンケート作成時には、改善させていただけるのであれば要因分析できるような質問内容を検討していきます。

委員：男性で3割の人が睡眠による休養が取れていないのは、物理的に時間が取れていないのか、寝る時間はあるのだが眠れていないのか。

事務局：睡眠時間までは聞いていない、あくまでも主観でしかない。

委員：睡眠の為に必要な時間はあるが、十分睡眠できているわけではないという人も含まれるのか。

事務局：そうです。

委員：物理的に寝る時間を3時間とりたいが2時間しかとれてないという話なのか、そこもはっきりした方がよい。時間があるのに眠れないのは不眠症なので、時間があるのに寝られてない状況であれば、寝られてない事が、休養が取れていないにつながっている場合もある。仕事のストレスで休養が取れないことが体の疲れに繋がっているのであれば、それは働き方、職域の問題であるので、物理的な時間が短く、時間がとれないのかどうなのか、時間があるのに眠れないのか、はっきりして頂く方がよいかもしれない。

## (2) 第2期(平成28・29年度)の取り組みについて

### <事務局より説明>

委員：レシピ、せめて写真だけでもカラーになればもう少し手にとって頂ける機会がふえるのではないかなと思います。

事務局：来年度について、検討していきます。

委員：医療機関や歯科医院は除いた協力事業所の数は。

事務局：58事業所です。

委員：それは栗東市内にある事業所全体の中の割合はどうか。

事務局：商工会を通じて募集をかけ、商工会の会員数1300事業所に昨年配布させていただいた、返答いただいたのは5~10件でした。

委員：そのへんはもう少し意識を高めていただかないといけないのではないかと。事業所さん側にとってのメリットが、どれだけあるのか。

事務局：市の公式HPに掲載させていただいている。

委員：そこを何か考えたほうが良いのではないかと。

委員：例えば健康をビジネスとしている事業者さんも結構いらっしゃるし、飲食店であってもバランスとか野菜が多いとかをコンセプトにしている事業者さんもいらっしゃるの、他市ではしているかわからないが、児童館や福祉施設にチラシ等を置かせて貰えるなどお金のかからないメリットがあれば、ご理解頂ける事業者さんも多いと思うのですが。

そういうことが公共施設で可能かどうかかわからないのですが、ささえ隊の事業者さんたちということで、フリースペースなどに置けるような、お母さんや子どもさんに見てもらえるような所があれば、声もかけやすい。

健康に関して積極的に展開している事業所では健康に気を使って欲しいことや、飲食店では提供していますとか販売していますということをアピールでき、自治体のお墨付きで、積極的な活動をしていますというのがあれば、メリットになるのではないかと。

子どもの健診のときに渡してもらえる等あれば言いやすいし、増えるのではないかな。

また、敷地内の分煙・禁煙をしている事業所がひとつのアピールになるのでは。東京オリンピックに向けて進めている状況もあって、テレビでも流されているので、うちの事業所は全面的に禁煙していますので子どもさん連れも安心してくださいというようなことが一つのアピールにできるようになると思う。

今の時点でこの事業に協力することによっての事業所さん側のメリットがあまり見えてこないで、そこは何か考えたほうが良い気がします。

事務局：どういったことが出来るかという事で、皆さんからいくつか提案頂いた内容も含めまして又検討課題として考えていきたいと思えます。ありがとうございます。

委員：滋賀県でも健康づくりサポーターという制度を作っていて健康づくりに取り組んで頂いている飲食店とか企業さんとか全面禁煙のお店とかをサポーターとして県が認定して、ステッカーをお送りして県の認定とさせてもらっているのもそれと一緒にさせてもらえたらよいのではないかな。

委員：認定の条件とかあるのかな。

委員：健康づくりに取り組んでいるというのが条件で、栄養の事や野菜をたくさん使っているとか表示をしているとか禁煙とか何かしら健康づくりの取り組みをうちはしていますというようなことを言っていて、それを聞かせていただいて、これは健康づくりとして取り組みをがんばっていただいているなということ認定という形でとらせていただいています。

委員：ステッカーですか。

委員：ステッカーです。

委員：県がそういうことで認定されているということは、栗東市として認定してもよいわけだから、そういう情報を得ていただいて、県も市もということをしていただいたら。県と市とあれば、事業者さんは県の方がよいだろうとなるので、県が認められているところに情報提供をしてもらってアプローチされてみてはどうか。

### (3) 第3期スケジュール(案)について

委員：小学校は6年、中学校は3年で入れ替わりするので、何年間は食事、何年かは運動となると抜けてしまうところがある。対象がかわらない所はよいが、学校は難しいかなと思われるが。

事務局：栗東市の場合は、全ての学校で5領域を意識しながら毎年事業をしていただいております。他市町からみたらあまり例のないようなことをしていただいている。確かに状況的に変わっていくし、子ども達の成長過程に合わせた啓発ということもあるので、その中で、栗東市のこういった課題があるということ啓発して頂けることが可能であればお願いしたい。

また、学校以外の所で市民に啓発するにあたって、今こういうことが言われているなど市民の皆さんが感じ取れるようなことができると思うので、広く全部の領域となるとなかなか難しいので、重点的に取り組む領域を作ってみたらどうかということ事務局からの案でさせていただいている。

#### (4) 各関係機関の平成29年度実績と平成30年度計画について

- 委員：栄養に関しては、学校医活動として学校の先生方に協力させていただいている。  
糖尿病・歯周病に関しては歯科医師会と協力して活動させていただいています。  
禁煙に関しては啓発活動。禁煙外来の開設。けん診の取り扱いと推進。去年はロコモティブシンドロームの講演を市民向けに行った。
- 委員：ささえ隊事業への参加やイベントの実施。  
乳幼児健診で1歳半・2歳半・3歳半で歯科健診をしているが、栗東市だけ1歳半健診で保護者の健診も行っている。糖尿病と歯周病は密接な関係があるので医師会と協力させてもらっています。  
一番新しい点に関しては、歯科医師会の本部が守山市のすこやかセンター内にあり、在宅歯科医療連携室を今年の4月から開設しております。これは、先程の説明にありましたけれど、今後の高齢化社会にむけて医療、介護、住まい生活支援に包括される体制を構築するということを目指しており、2025年には歯科診療の受診者の大体6分の1が要介護という事で、歯科医院に直接通えない方が増え在宅の訪問歯科というのが非常に重要になってくるが、滋賀県ではどこに相談していいかわからないということがあり設置しました。  
これは歯科医師会のホームページを見ていただければ載っていますので、そこで面談の電話受付をしてもらって、毎週火・水・金の午前9時から12時を受け付けております。それによって在宅で、どういうふうにしたらよいか、治療の相談等を無料で行っています。
- 委員：今年度から新たな取り組みとして、既にご存知の方もいらっしゃるかと思いますが、ピワテクというスマートフォンアプリがございまして。滋賀県内の市町村が実施するスタンプラリーや健康イベントへの参加や、日々のウォーキングを促すような健康推進アプリで、参加することでポイントがたまり、年に1回豪華商品が当たる抽選に参加できます。  
このアプリに滋賀県薬剤師会が推進している事業の「まかせてよ！もっと身近に薬剤師」という事業を、8月から実施しています。患者さんに処方箋を持たなくても薬局に来て頂き、その「まかせてよ！もっと身近に薬剤師」の事業内容に沿った健康相談やアドバイスをさせましたら、ポイントを薬局から付与するというしくみになっています。毎月健康相談の内容が変わりまして、この8月は「けん診に行きましょう」、9月は「災害時の備え」について、10月は「薬と健康」、11月は「生活習慣と歯科健診の勧め」、12月は「フレイル予防」などテーマを決めています。保険年金課や乳幼児健診や胃がん検診などでチラシを配っていただきありがとうございます。
- 委員：商工会が行っているスポーツ事業ですが、特に健康づくりという名目でスポーツ事業を企画するというわけではないですが、従業員の福利厚生や、スポーツを通して事業所同士の交流の場といった意味合いと、運動のきっかけづくりを行っています。  
健康診断は、小規模な事業所の従業員やその家族に対して健康診断を受けて頂くという事で、申し込みの手間や費用負担を少しでも少なくするため集団健診で実施しています。このけん診と運動についての事業を今年度も引き続き行っていきます。  
この団体自体が、健康を目的とした団体と意味合いが違いますが、ただ事業所から、熱中症にならない為の何か施策はありませんか、講師を呼ばませんかという問い合わせがあったりし

て、従業員の健康を気にかけておられるので、こういった健康面でこの会議を通じて事業所との橋渡しができたらと思っております。

委員：まず家庭から健康について啓発していくことをスローガンに実施しています。県の方からも委託事業があり実施しています。幼児期から食習慣を身につけるということで、紙芝居等をして、口から物を入れることが本当に大事であるという事を、小さいお子さんにも知ってもらうよう啓発をしています。

骨太クッキングでは、大人対象でしたが、子ども対象にきりかえて実施していきます。

健康推進員の名が通っておらず年々人が減っていき、高齢化も進んでいるので、もっと啓発していけば健康推進員の活動が楽しいということもわかっていただけるのではないかと考えています。

生活習慣病の年齢別で、高齢者対象は実施できているが、働き盛りと若者世代がまだできていないので、若者世代は高校生位を対象として、市内の高校で何かできたらと思っております。働き盛り世代は、企業に行って料理しなくても出来る何か啓発をしていけたらと思っております。

委員：健康事業を単独ですることはなく、幼稚園、児童館での事業のお手伝いになります。幼稚園では健康推進員さんが食育のお話をされている時に一緒にさせて頂いています。高齢者サロンでの体操を一緒にして運動の大切さを知ってもらい、栄養の話をさせて頂いています。各地域でのゆうあい訪問で一人暮らしの高齢者を訪問する時に必ず栄養・食事の話をしています。子ども達の居場所作りの時にコミセンで料理を作る支援をしています。

委員：新規としては、地域のサロン等へ出向いていっての講座をさせて頂いていましたが、今年からは老人福祉センターで健康づくり講座として介護予防について地域のサロンの方や老人クラブさんに声掛けして健康について考えて頂けるような講座を開催させて頂いています。先程、地域の繋がりが減ってきたというデータがあったかと思うのですが、2025年の団塊の世代の方が一度に後期高齢者になられるため、その備えとして、今年の4月から葉山中学校区で地域ささえあい推進員を社協で受けました。地域の行事や集まりをしておられるところと連携するために活動しているところなので、地域の方と関わりをもって何かしていこうというお話等ありましたら一緒にさせて頂けたらと思います。

委員：今まではそれぞれの分野で取り組みをしていたのを、今年度はトータル的にしていくべきではないかという事で、コラボヘルス推進事業という健康づくりを全体的に見ていこうという事業を立ち上げたところです。具体的には行政だけではなく、地域の企業や飲食店のそれぞれの健康づくりの取り組みを共有させて頂いたり、一緒にできるところはないかを考えさせて頂いたり、健康推進員さんと共同で健康づくりの取り組みを出来ることはないかというところでトータル的に考えていけるような会議を開く予定です。健康づくりを全体的に底上げしていくためにできる事は何かを皆さんで考えていきたいと思っております。

委員：学校を後ろから支えるマネージャー的な役割なので、新たな事業というのではなく、学校が担う項目について後ろからバックアップしています。今年は健康づくりというよりは、特に健康被害、夏休み前から災害といわれる暑さで、熱中症の問題が大きく、子どもの健康をどうやって守っていくのかということに取り組んでいます。

また、この計画で使われている、「ふだんの生活習慣アンケート」の見直しが必要でないかと

の指摘があった。要因分析や原因がどこにあるか進められるような、国がやっている全国学力学習状況調査という全国規模の調査の方が分析もできるし、全国との比較もできるので、このアンケートの見直しを今年度は考えています。

9月から中学校の給食が始まります。家庭的な背景を持つ子どももいる中で良いことだと思っている。

委員：それぞれの学校が、重点課題を中心に活動し実績を積んでいる。

今年からがん教育に今までより力を入れ、それと共にお家の方にはけん診に行こうと呼びかけ、栗東市のけん診受診率が低いので、そういった形で栗東市と進んでいけたらと考えています。学校保健では、子どもたちが2極分化する中で、基本的な生活習慣というのはこういうものだということを集団で伝えつつ、個別対応と双方の車輪となって進めていかないといけない。今まではこんなことをしたら良いので頑張るやろうというような指導であったが、学習指導要領の改定があり、自分たちの健康課題に気づき、自分たちの生活を修正していく力をつけていかなければならないという形に評価の指標が変わってきている。

委員：各コミセンを通して、はつらつ教養大学、親子クッキングの事業。少年センターによる薬物乱用防止教室を実施しています。社会教育ボランティアによる「知って得する講座」の開催で、健康に関するテーマの関心が高く、1回目は6月に「薬の正しい飲み方」でお話いただき、2回目は10月に健康をテーマにした講座を調整しています。

あとは子どもの居場所作りという事で、放課後のこども教室を各学区で実施をしていく。今まで7学区で実施していたが、今年度新たに期間限定ではあったが、実施したところもあったので、引き続き取り組んでいきます。9月から再開していく中で、今年度は熱中症が厳しい状況なので体育館ですのようなメニューもある為、熱中症の指数をみながら、子ども達の健康には十分配慮しながら実施をしていきたい。

こころの健康づくりでは「ありがとうと言える子育て」「子育てのための12か条」を市民会議など通じて展開しているところですが、「子育てのための12か条」今年度一部修正を加えて啓発を展開していきたい。

委員：園でりっとう栗太郎かぼちゃの栽培を始めて3年目になりました。また、さつまいもを高齢者の方と一緒に植えたりしています。栽培活動も学年に応じてして、クッキングなど食育につなげています。

栄養士が保護者向けに離乳食やおやつ、アレルギー、クッキングの講義をしたあとに親子でクッキングする機会ももうけています。

運動面では、なかなか好んで運動しない子どもも増えてきているので、保育士が力をつけて、意図的に楽しみながら体を動かす、色々な場所を動かして楽しめるような遊びを盛り込み、体を動かして遊べるようにしています。生活習慣アンケートを毎年実施し、基本的な生活習慣や食育に関する項目を設けて現状把握し家庭への啓発をしています。

委員：今年度、人生教育ということで取り上げていただいています日常生活の中で活動量を増やしていく手段としてスポーツ・運動の機会を提供していく形になっています。具体的にはニュースポーツの普及で、これは誰もがどの世代も取り組みやすいスポーツで、栗東市内の各小学校区にいるスポーツ推進委員を中心にニュースポーツの普及を通じて運動スポーツを勧めていた

だいています。

もう 1 点スポーツ推進計画の推進では、陸上競技の関係でこれまで色々な大会を実施してきているが、以前は競技性が強いものだったが、近年それではなかなか参加者が増えず、健康ということに結びつかないのではないかという事で、ファミリー向けに名称を変更し、内容も工夫しできるだけ多くの方が参加できるような形で実施をしているところです。

このスポーツ推進計画について平成 30、31 年度にかけて見直しを行っており、その中でこれまで行政的の縦割りできていたが、例えば障がい者スポーツとの関係等そういったものを含めて計画を見直してより健康等にも結びつくような施策を実施できるようなものにしていきたいと考えております。

委員：健康増進課としては、昨年度に引き続き事業を実施していき、中間評価の結果から、骨粗しょう症予防研修会を子育て世代を対象に実施していく予定をしています。

#### (5) 健康づくり啓発ポスターについて

<事務局説明>

委員：「朝ごはんを食べよう」は良いと思います。

委員：「野菜から食べよう」とあるが、コンビニでは、おにぎり野菜のセットで販売されていたりする、野菜から食べた方がいいのか。

委員：血糖的にはそうです。血糖の上がり方が緩やかになる。

委員：学校では三角食べを指導していたが。

委員：医療の現場では今はあまり言われていない。子どもは食べてからすぐに動き回るので、大人とは違うと思う。栄養や食事など健康情報に翻弄されていて、健康にいいといわれているものが、すべて子どもにもいいというわけではない。子どもは3食しっかり食べることが大切。

委員：今日、ポスターのテーマを決めた方がいいのか。

事務局：食生活をテーマに2種類作成していく。次回会議に見本を提出し決定します。

#### (6) 連絡事項

<事務局説明>

- ・次回会議予定について、年明けを予定しています。

## 6 閉会