

平成30年度 第2回栗東市健康づくり推進協議会

平成31年2月19日（火）14：00～16：00

栗東市総合福祉保健センター 研修室

1 開会

○市民憲章の唱和

2 あいさつ

○あいさつ（会長）

3 協議事項

(1) 歯科保健専門委員会の報告

<事務局より説明>

(2) あなたの健康ささえ隊事業について

<事務局より説明>

(3) 健康増進法の一部改正について

<事務局より説明>

委員：何かご質問ございますか。基本的には禁煙になるのですね。

事務局：（病院、行政機関は）原則屋外禁煙になります。屋外禁煙の詳しい条件は出ていません。これからになるかと思えます。

委員：加熱式タバコに関する取り扱いは、市民の皆さんが同じものとして取り扱うのか、違うものとして取り扱うのかというのがあると思えます。アメリカのタバコメーカーでは葉タバコは作らずに、電子タバコの生産に移っていくのではないかと思います。日本タバコもそのうちそういう流れにおそらくなっていくことが予測され、煙の出るたばこがなくなってくる時代になっていくのではないかと思います。その時に、タバコに対してどういう認識になるのか。タバコメーカーも葉タバコは危険だけど、過熱式タバコはより安全ですよ今は言っていますが、（長期間使用した場合の科学的な証明はできておらず）後になってこっちも安全ではないですよと情報としておそらく出てくる可能性も考えられます。電子タバコを吸われている方の認識がよくわからないので、どういう風に思っておられるのかを知る機会があるとよいと思えます。

事務局：一般的な認識では、宣伝を信じて、大丈夫なものだと認識されているように思えます。

委員：加熱式タバコに関しても喫煙室を分けないといけないという法律ですが、加熱式タバコを使われている方は、これなら禁煙の所でも吸ってもいいのではないかとこの認識もあるのではないかと思います。吸われている方の認識を知りたいところです。加熱式タバコは煙が出ないから吸ってもいいのではないかとこの認識だと、進んでいきにくいと思えます。

委員：これからどんどん禁煙になっていくが、でも、私は加熱式タバコだから大丈夫という風に思っているかもしれないところは、これから危惧するところです。

事務局：お店によっては、今は葉タバコはダメだけど、電子タバコは吸っても良いとされているところもあると思いますが、そういった表示が今後出来なくなってくると思うので、認識を変えていただけると嬉しいと思います。今、小中学校に対しては、喫煙防止教室の中で講師から、加熱式タバコも煙ではないけど蒸気が出ていますと、実験を見せながら周知していただいています。

委員：他に質問はございますか。

委員：(今回の法改正は)特に望まない受動喫煙をなくすということに重点が置かれており、加熱式タバコの取り扱いについては情報が行き渡ってないので、正しい情報を合わせて届けてすすめていけるとよいと思います。特に子どもや未成年への対応ということで、未成年のアルバイトが喫煙室には入れないとか掃除もできないなど、そういう形で今回望まない受動喫煙をなくすということが書かれています。

委員：電子タバコは、においとかするのですか。

事務局：においがすると聞いたことがあります。

委員：ニコチンの量は変わらないのですか。

委員：ニコチンが入っています。煙はないから、一酸化炭素などは少ない。
他にありませんか。

委員：(医療機関への調査について)集計中ということでしたが、だいたいの感覚で敷地内禁煙はどのくらいですか。

事務局：共用の駐車場だとなかなか難しいということですが、敷地内禁煙について、他のお店も敷地内禁煙ではなど、規制するのは難しいと伺っております。敷地内禁煙ののぼり旗を掲げていただいているところは、ほぼ自院の敷地だということで、掲げていただいているのかなと思います。

広報というところで、商工会では、こういう法律のことはご存知ですか。商店の方々とか。

委員：ご存知ないと思います。私自身もあまり聞いたことがなかったので。アルバイトの方がとか。人材不足なので、飲食店さんが、喫煙とすればアルバイトの方に辞めてもらわないといけなくなるのかなと思いました。

委員：屋内に喫煙室を設けて、その室内には入れないということです。

委員：既存のお店で喫煙可能な店はダメということですね。

委員：そうですね。

事務局：県では商工会関連の周知はされていますか。

委員：まだこれからです。ぜひ色々なところで関連しているところ、特に子どもさんが来られるところにはしていきたいです。全体的に啓発していますが、なかなか届かないところもありますので、色々な所でリーフレットを配布していただけるなら、広く周知していきたいと思います。

委員：もし破ったらどうなるのですか。

事務局：施設などに関しては、50万から20万以下の罰金。20歳未満の立入禁止に関しては罰金は

ありませんが、指導・助言が入るかと思います。

委員：もし、喫煙可能な飲食店を経営されていて、急に子どもの面倒を店でみないといけなくなった場合は、どうなりますか。

事務局：それは指導・助言の状況緩和もあるかと思いますが。

委員：短期間の場合は考慮されると思いますが、その場合は、お客様にたばこを控えていただくようにしていただいても良いかもしれませんね。

委員：喫煙可能なお店に、子どもを連れて入った場合、どちらの責任になるのですか。

事務局：20歳未満は入れませんと表示はしておかないといけないと思いますが、商工会の研修などで情報が入れば、ぜひ教えていただきたいと思います。

委員：保健所から飲食店さんには通知されるのですか。

委員：今のところ、飲食店は営業許可の更新がありますので、その時に全体的な周知はしているところです。詳細が出ていないところは順次情報をお伝えしたいと思いますが、なかなか皆さんに行き渡りにくいので、色々などころでしていただけたらと思います。

委員：2020年4月から全面施行で、あまり時間がないような感じなので、逐一情報をご確認いただくことが必要になるかと思います。家の中はどうなるのでしょうか。それは関係ないのでしょうか。

委員：法の規制ではないですが、店と同じようにしていただけるといいかと思います。

委員：子どもを虐待している親のように処罰をされるとかなるのでしょうか。

委員：外国ではあるようです。

事務局：これから規制されていく可能性もあるかと思います。

委員：ベランダでの喫煙も禁止されます。

委員：ベランダも隣の煙がくるなど問題になっていて、そういうのも問題になるんですね。

委員：そうです。ベランダには喫煙室は作れないので、皆さんのお家で配慮をというところです。

委員：2020年4月からなので、皆さん情報を入れていただいて対応をお願いします。

(4) 平成30年度の取り組み進捗状況と、次年度の取り組みについて

<各委員より報告>

委員：例年にならい、健康診断事業、ボーリング事業、青年部で健康維持のための活動（スポーツなど）の事業をされています。県の方で、その取り組みを取上げてくださっており、次年度も引き続き取り組みをしていきます。

委員：学童保育所では、長期休暇を中心に食の大切さの啓発を行ってきました。子ども食堂は市内7ヵ所実施しており、子どもの居場所づくり、孤食の解消に努めています。民児協と協力して「健康教室」を例年通り行いました。老人福祉センターで世代間交流を行いました。例年、児童館や学童保育と行っていますが、今年からは幼児園、市内高校野球部とも交流がありました。新規事業として、老人クラブやサロンで介護予防対策として健康づくり講座を実施しています。

委員：湖南圏域全体の重点として、働き盛り世代の健康づくり、糖尿病に着目、自然と健康になる地域づくりの環境への働きかけに取り組んでいます。

働き盛り世代の健康づくりに関しては、禁煙の啓発、健康増進法一部改正についてのことを進めていく予定です。栄養・食生活・運動・休養・こころ全般に関しては、湖南圏域みんなで、コラボヘルス推進会議を通じて、届きにくかった関係機関や団体へ届けられるような取組みを進めています。その他、保健衛生情報誌を年4回発行していますが、今年度は3回連続して糖尿病をテーマに特集し取組んでいます。介護事業所や障害事業所、企業へ配布し、広く情報発信するよう取組んでいます。また歯と口腔については、働き盛り世代の歯科保健の実態調査を事業所に行いました。その結果、定期的な歯科検診をうけておられる方が3割くらいなので、取組みを進めていきたいと思えます。

委員：栗東市は月1回養護教諭部会が開催されており、非常に熱心に勉強し合う風潮があります。若手もベテランも一緒に情報共有を行っているので、全校標準化した取組みを行うことができおり、評価もB・Aと計画通り進めることができます。

委員：ニュースポーツについては、2024年の滋賀国体で、レスリングとゴルフの開催が栗東市で予定されています。その際に、栗東発祥のスローイングビンゴを紹介できないかと県と調整中です。

くりちゃんファミリーマラソンは801名の参加があり、例年以上の多くの方に参加いただきました。逆に人数が多すぎて、スタート時に混乱があり、今後の実施にあたり課題ができましたが、市民へ浸透し家族で参加していただいている状況です。

耐寒アベック登山ですが、1月20日に実施予定でしたが、雨で中止になりました。開催中止が直前に決定し、インターネットの広報で掲示をしたところ、スムーズに中止の連絡が行き渡り、あまり混乱なく終わることができました。このこともあり、施設予約や予約状況の確認なども、媒体を活用していきたいと思えます。

委員：今年から、低栄養状態の傾向にある方への訪問栄養指導の取組みをしています。5月から、いきいき百歳体操の実践団体への基本チェックリストの栄養項目を活用して、6ヶ月で2～3kg体重が減った方、BMI18.5以下の方、又はチェックリストで低栄養状態に該当する方で、管理栄養士に訪問希望される方を対象に訪問事業をしています。5月から始めて、10名、26回訪問させていただきました。基本チェックリストをしていただいた方は769名です。高齢になると野菜中心になりがちなので、しっかりたんぱく質を取りましようとお伝えしました。体重増加した方は2名でしたが、意識的に体重測定をされる方が増えました。なごやかセンターの機能回復訓練室で延約6000人の方が筋力運動しています。要支援や虚弱になられた方にも活用していただいています。

フレイル予防ということで、出前トークなどで保健師が周知していきたいと思えます。

委員：みそづくり教室については、コミセンの事業として取組みしていただくよう進めています。児童の放課後の居場所作りですが、金勝学区と葉山学区が未実施でしたが、今年度、金勝学区は夏休み期間のみ実施していただきました。通年していただけるよう協議中です。葉山学区については、スタッフの方が集まらないとのことですが、声をかけて立ち上げできるようにしていきたいと思えます。

はつらつ教養大学については、45回中13回健康に関する講座を行いました。来年度も13回講座を予定しています。

生涯学習団体もくもく会では、生涯学習講座を年2回実施しており、高齢者の方の健康への関心が高いこともあり、来年度も2回とも健康に関する講座を実施する方向ですすめています。

「ありがとうと言える子育て」はポスターなど再配布するなど、関係各所をお願いしています。

薬物乱用防止教室の開催については、小学校4年生対象の非行防止教室を全小学校に実施し、6年生対象の薬物乱用防止教室は4学校に実施しました。来年度も実施していきたいと思えます。

委員：各項目の評価、どの学校も進捗状況は概ねBと計画通り進んでいるということでした。がん教育については、保護者や近い方への配慮、学校によっては当事者本人の方もおられて、どのように教育を進めていくのかということでしたが、概ね計画通りすすめています。本校については、新木先生に指導案などからご助言・ご協力いただき、先日実施しました。配慮事項は文科省から指導されていますが、配慮することが逆差別になる可能性もあり、教育課程で決められた通りに勉強する方がよいとの助言を参考に配慮事項を確認しました。事前に近親にがんである方がいる方は把握していましたが、実際話し合いの段階では、がんのことを申し出られる方はおらず、全員同じように学習できたことがよかったです。子どもの感想の中で、がんは怖い病気である認識の一方で、治ると書いてあったり、早期発見すれば大丈夫と事前のアンケートからでてきていました。必ずしも悲観的なことばかり思っておらず、子どもたちの言葉をてがかりに、指導や対応については、自分たちの健康づくりをふまえて授業を組んでいけたらと思っています。

委員：例年の活動は、乳幼児健診の協力や、後期高齢者節目歯科健診で変わりありませんでした。市が県では、歯および口腔の健康づくりの推進に関する条例が発表され、第5次滋賀県歯科保健計画が策定されました。計画では虫歯の減少、定期的に健診を受ける方の増加、8020達成者の増加等の成果があり、今回新たに、歯科口腔保健と健康寿命延伸との関連、健診格差対策、地域包括ケア、誤嚥性の予防の4つの視点を取入れて、計画の改訂が行われました。進捗状況ですが、ライフステージにおいての取組みということで、滋賀県では、

- ・ 3歳児で虫歯のない子どもの割合 80.3%(H23) →82.6%(H28) 全国 83.0%
ほぼ達成している
- ・ 60歳で24本以上の割合 49.5%(H21) →51.7%(現在) 全国 65.8%
少し上がったが、まだまだ低い
- ・ 80歳で20本以上の割合 15.5%(H21) →39.3%(現在) 全国 51.2%
まだまだ低いので、目標50%にしたいでした。
皆さん積極的に健診を受けていただきたい。

委員：うつ病 G-P ネットでは、年1～2回の講演会を実施し、理解を深めています。また、県でしている、うつ病対応力向上研修に積極的に参加し、うつ病の理解を推進しています。

委員：骨粗しょう症予防セミナーを葉山幼稚園で開催しました。アンケートでは、若い方は骨密度や骨粗しょう症についての知識が少ない方が多いという結果でした。参加者の感想は、運動をする機会が減っている実感、体のために改めて大切だと感じた、子どもと一緒に骨を強くして

いきたいと思うとのことで、好評いただきました。

来年度は新規で、アルプラザ栗東の調理室を利用して、メタボ予防セミナーを検討しています。

委員：何か質問はありますか。

委員：高齢者のフレイル予防の食事の話がでていましたが、最近、食に関する色々な情報が飛び交っていますが、太った人への情報が多く、その情報を子どもや高齢者自身に当てはめてしまうということが起こっている感じがします。太った人はカロリーが低く腹持ちの良いものを食べた方がよいけど、小さい子どもはカロリーの高い栄養のあるものを食べた方がよいし、高齢者が野菜ばかり食べたらよいわけではないので。食事に関してもライフステージに合わせた食事に関しての情報提供をしていかないと、誤解が続いてしまう。不思議に思うのは、お母さんが子どもにこんにゃくゼリーを食べさせていますが、普通のゼリーを食べさせた方が健康に良いに決まっていますよね。

委員：お弁当日にふるるんゼリーを持ってくる児童は多いです。カップより食べやすいのかと思っていました。

委員：肥満のお子さんならわかりますが。

委員：便秘の子どもさんは何人かいらっしやいます。

委員：成長期のお子さんには、たっぷりカロリーを取っていただいて、間食をとっていただく必要性もあるだろうし、そういうところが、おかしな方向になっていっているところがあるのかなと思います。健康情報がメタボにならないような食生活をしましよと偏っているように感じます。

(5) プロジェクトWポスターとちらしについて

<レシピについて事務局より説明>

委員：No.25～30で何かご意見ございますか。

委員：No.29ですが、水とパスタをフライパンに入れてゆでて、水がなくなって作る作り方は一般的なのですか。

事務局：一般的というか、こういうフライパン一つで簡単にできる作り方もありますという紹介も含まれています。

コンセプトがフライパン1つでとか、電子レンジを使って、簡単に作れるということなので。

委員：こういう作り方をご存知ない方が見るとどうなのかなと思いました。

きちんと手順や水の量を書いてあるので、問題はないとは思いますが。

委員：本当にどなたかが作っているのですか。

事務局：管理栄養士が健康推進委員への伝達レシピなどをアレンジして、実際に作っています。

委員：文章で「～くり」と書いているのは、くりちゃんの言葉ですか。間違いではないのですよね。

事務局：広報に確認したら、語尾に「くり」をつけますとのことでした。

委員：これはお店にまとめて配るのですか。

事務局：登録していただいている、ささえ隊の事業所に4月にNo.25～27、9～10月にNo.28～30を配布予定です。お店・市内医療機関・薬局・公共機関に配布予定しています。

- 委員 : 季節的に採れ易い野菜を使ったレシピを配布時期と合わせてできるといいですね。
- 事務局 : 栄養士に確認して、考えたいと思います。
- 委員 : 全レシピに「めざそう野菜 1日 350g」とありますが、350gはどれくらいを目安にすればよいですか。グラム数では少しわかりにくいと思います。
- 委員 : レシピに載っている野菜の量は同じことですか。
- 事務局 : 1日に350g目指してもらいたいということで、1食あたりの量を載せています。表現ができたなら、野菜の量を言葉で書き足すかですね。相談したいと思います。
- 委員 : カラーになって格段によくなって、デジタルコンテンツとして、どう使っていくか。それぞれ配布して残った場合もつたいないと思います。最近のお母さん方は、タブレットを見て料理されると思いますし、デジタルとして、バックナンバーも含めて見られるようにすると、知的財産になるのではと思います。
- 事務局 : 一応、過去の分もカラーでホームページに載せていますが、画面がなかなか開かない現状があるのでまた担当課に確認させていただきます。
- 委員 : QRコードをつけるのはどうですか。無料ですぐ作れますよ。
- 委員 : PDFでもらった時にたしかに重かったです。軽量化するともっとスムーズに動くのかなと。
- 委員 : 解像度が高すぎるのではないですか。
- 委員 : 栗東フェイスブックをご担当されているのは、ボランティアの方ですか。
- 事務局 : 各課で載せることができますし、広報が大元でしています。ミツケーターさんは、広報が養成した市民さんが街角の情報をアップしてくださっています。QRコードを検討します。

<プロジェクトWポスターについて事務局より説明>

- 委員 : 3つありますが、2つはほぼ内容が同じなので、1つは「朝ごはんを食べよう」、もう1つをどちらにするかですね。
- 事務局 : 片方はバランスですね。若い方は主菜が多かったり、お弁当だと副菜が少なかったりするので、普段の食生活もこのようなバランスでしていただけたらと思います。バランス良く食べてますというのは、赤・黄・青があればいいと思われるところを量的なところで表現しています。もう1つは、野菜を350gということで。
- 委員 : 絵の色的には、野菜の方がキレイですね。
- 事務局 : タイトルはどちらがよいですか。
- 委員 : 主菜と書いていてもわかりづらいと思います。ハンバーグや魚など絵を載せる方がわかるような気がします。最近ではメインと言われるかもしれない。
- 事務局 : 内容で選んでいただいて、イラストは変えられるので。
- 委員 : 栗東市は女性のメタボリックシンドローム率は高いですね。若い方はやせ気味ですが、どの年齢に合わせていくか。狙いがあると思うので。
- 事務局 : ポスターなので、市民全体が対象になります。野菜については、中間評価では目標達成まではあと少しでした。
- 委員 : 通りすがりで見る知識としてのポスターの効果でいうと、野菜を食べようが精一杯。もう1つは読まないとわからない。ポスターの効果としては、野菜の方がいいと思います。

事務局 : レイアウトは事務局任せでよろしいですか。

委員 : はい。基本的にはこの2つで。

委員 : 朝ごはんを食べようのポスターで「寝る2時間前には夕食をすませて、少し空腹を感じるくらいで眠れる量が、朝ごはんをおいしく食べるポイントです。」とありますが、夕食を減らしなさいということなのか、わかりにくいです。量がどこにかかっているのか。ぱっと見ると何のことかわかりづらいように思います。もう少し変えられた方がよいと思います。

事務局 : 寝る前に食べるのではなく早めに食べましょうという意味と、朝ごはんをおいしく食べられる量と確かに2つのことで、わかりにくいですね。

委員 : これは表現を考えていただいた方がいいですね。知っていて読めばわかりますが、知らずに読むとわからないですね。

委員 : 「眠れる量が」を「眠るのが」にした方がよいと思います。量がどちらの量なのかと。

委員 : それでは、ポスターもレシピも4月配布予定ですので、今のご意見を踏まえて、あとは事務局に一任とさせていただくということでよろしいでしょうか。

それでは意見も出揃ったようですので、本日の協議事項は終了となります。

(6) 連絡事項

<事務局説明>

6 閉会