

会議結果報告書

1 会議の名称

令和２年度第１回光市健康づくり推進計画市民協議会

2 開催日時

令和２年１０月８日（木）１３時３０分から

3 開催場所

光市総合福祉センター あいぱーく光 いきいきホール

4 出席人数

委員２３名中２２名出席、事務局６名出席

5 公開・非公開の別

公開

6 会議の議事録（要旨）

（１）開会

（２）部長あいさつ（省略）

（３）交替委員紹介

名簿順に司会が紹介

（４）会長選出

会長に廣田修委員を選出

（５）会長あいさつ（省略）

（６）議事

ア 光市健康づくり推進計画及び中間評価事業実施について

事務局から資料１に基づいて説明

イ 光市の現状について

（ア）人口等の状況及び健康を取り巻く状況等

事務局から資料 2 に基づいて説明

(イ) 指標の現状値と市民アンケート調査実施結果（速報値）について

事務局から資料 3 に基づいて説明

(ウ) 現状から見えてくる課題

事務局から資料 4 に基づいて説明

【質疑・意見等】

なし

ウ 市関係各課の取組み状況について～各種事業の進捗状況～

【光市健康づくり推進計画計画書】

(ア) 光 スマイルライフ プロジェクト～光市健康応援プロジェクト
～について

事務局から光市健康づくり推進計画計画書及び資料 5、自殺対策計画
書に基づいて説明

(イ) 第 5 章 施策の展開状況【資料 6】

事務局から資料 6 に基づいて説明

【質疑・意見等】

なし

エ 意見交換 ～計画推進の方向性について～

【事務局説明】

光市健康づくり推進計画は、10 年間の計画で、計画の目的や「あなたが
主役 みんなが笑顔で元気に過ごせるまち 光」という目指す姿、「健康寿
命の延伸で豊かな人生を」という基本理念はこれまでと変わらず、今後 5 年
間も取り組んでいく。現時点での光市の現状と課題、これまでの取組みをお
示しした上で、本日、今後重点的に取り組むとよいと思われること、その取
組みの具体的なアイデアについてご意見をいただきたい。皆様所属組織・団
体での立場から、これまでの取組みの継続という視点、もしくは、新たな取
組みという視点でご意見をいただきたい。

【意見交換】

(委員)

コロナでどういう変化が予想され、どう対処されるかがあると良い。

(委員)

地域活動、生きがい活動等に関わっている。地域で行われているふれあいいきいきサロン活動、自治会単位で高齢者の集う場を、地域の方が担い手の中心となって、場を作り、交流を図りながら、介護予防に努めるという活動が行われていた。緊急事態宣言の中、中止になり、6月に入って解除後に適切な予防を講じながら、対応してきている。地域の担い手の方が、生きがいを持って活動される中で、活動に参加することで、元気に、介護予防や健康寿命に繋がっていると思う。引き続いて、このような機会、活動しやすい支援を進めていきたい。また、現行の施策の中で、わかりやすい、取り組みやすい活動を提案し、計画に基づく活動を広げてさらに効果を高めていけると思う。皆様方それぞれの立場で、できること、周知や働きかけを行うことで、さらに効果も上がってくると思う。ウォーキング等の推奨もされている中、運動は、体力と、結果として、健康に繋がると思う。また、国や県で行われているスマホのアプリの仕組みで市町村ごとに、競い合うなど、楽しみながら動機づけを持たせて、最終的には、健康や地域の繋がりにつなげていければいいと思う。

(委員)

今後、高齢化社会になっていくので、おそらく認知症は増えてくると思う。認知症と健康寿命、この2つを推進していただきたい。

(委員)

「みんなが笑顔で元気に過ごす」この言葉はすごく大事で、仲間と一緒に進めたい。日本全国、高齢化・少子化の中、健康で暮らせるように、皆様と運動したり話したり、楽しむよう心がけている。高齢者が長生きする中、天井を見て長く生きるより、元気で暮らせることを心がけ、転倒・骨折予防のため運動しながら、皆さんで力を合わせてやっていきたい。健康記録帳について、再度市広報に掲載していただきたい。

(委員)

コロナ対策で事業が出来ていないが、健康づくり事業を今後進めていきたいと思う。

(委員)

去年、市内小学校の児童を対象に、夏休み親子料理教室で朝食を毎日とっている人を聞いたところ、参加者全員手を挙げた。しかし、今回の報告では欠食率が上がったのがとても気になった。忙しいのでお母さんが準備できないのかと思いながら、手助けができるような活動をしたいが、今、コロナ対策のため教室で食事を一緒にできず、料理教室の開催が難しくなっている時期である。今後再開でき、子供たちや高齢者の方々の孤食を防ぐための活動を皆さんと一緒にできるような機会ができればと思う。

（委員）

以前、朝ご飯を食べていますかと聞いたとき、お母さんが作ってくれないから、自分で作って食べるんだよと言う子がいた。どういう形にしろ、いろいろな形で、子供たちと関わり、朝ごはんが大事と伝えたい。それができる機会をまた再開できたらと思う。

（委員）

平成30年度から取り入れられた産婦健診、産後2週間と1か月の健診は、それまでお母さんがどう過ごされてるのが非常に気になっていたが、取り入れられてから、お母さん方も安心感を持っておられると感じている。朝食をとらない子についても、30年度から光市の朝ごはん部の活動もあり、今後良い結果が出てくるのではないかと期待している。また、私たちは虫歯予防を掲げた活動に力を入れている。

（委員）

スポーツについては、皆さん方ご存知のように、コロナの関係で各種イベントを計画していたが、軒並み中止で大変。スポーツは、どうしても3密が避けられない状態で、みんなで集まってスポーツをできる状態が来るのかなという心配をしている。スポーツのあり方、運動の仕方、それは根本的に変えていかなければいけないのではないかという危惧をしている。今日の議題では、運動しながら健康維持ということがあったが、どういう運動の仕方がよいか、また検討する必要があるのではないかと考えている。また、ウォーキングマップの検証を行っている。近いうちにいろいろな問題等を答申することと思う。

(委員)

私どもは、体の健康についてはハンディを持っているので難しい面もあるが、心の健康ということについて、できるだけサポートをしようと思っている。中でも孤独へのサポートをできるだけしていきたいと思い、そのためにいろいろな行事も予定していたが、コロナで相次いで中止となった。様々な事情を考慮しながら、引き続き見守っていきたいと考えている。また、高齢化で介護保険の移行という問題もある。そのような相談に乗り、心のケアをサポートしていきたい。

(委員)

消費者の立場から言うと、食の安全、安心に取り組んで健康を守ることだが、個人としては、今、コロナの時、こういう時こそ、家族が集い、孤食をなくして、食するときの楽しさ、その時に出てくる会話、家族の繋がり、温かさを感じてもらえたらなと思っている。

(委員)

企業の取り組みとしては今、健康経営というのが、キーワードとしてある。各企業では、そこで働く人たちの健康を守る、推進するという取り組みが高まってきている。山口県でも、認定制度を設けて、取り組みを推進しているところがあるので、光市としても、足並みをそろえてやっていけるとよいと思う。

(委員)

我々のところでは、地産地消の推進と、食育の日、学校給食への食材の提供、旬の野菜等を使ったレシピの紹介などを行っている。健康増進課の光の恵みで朝ごはん事業として食材の提供も行っている。健康増進課と連携して今後も進めて参りたい。

(委員)

健康づくりは、家庭から始まると思う。家族が明るく楽しく食事ができたり、そういう場ができるような、運動とかイベントとか、今できない状態だと思うが、市の方からやっていただきたい。

(委員)

山口県の小学校5年生、今の6年生の体力というのが、昨年報告され

たが、順位が全国で46位か47位。つまり全国で最も低い部類に入るとい結果が出た。私たちは、子供たちに運動やスポーツの面白さを味あわせて生活の中に運動を取り込んで健康になっていくよう、それから、今ある生活の健康課題に対して自分で、主体的に取り組んでその解決が図れるような指導を目標に、日々取り組んでいる。令和4年度に、浅江小学校で中四国の体育の研究発表会がある。そこで実際に、どのような形で子供たちに指導されているかということ、研究発表していくのだが、今日のこの会議に出席し、生涯にわたる健康生活を作っていくときには、小学生のうちから、きちんとした基礎・基本を学べるように育てていかなければと改めて思った次第である。浅江小学校の研究を確認し、よりよい健康生活に向かうような小学校教育を実現していかなければと思った。

(委員)

園では、生きることに繋がる食への関心に向けて、規則正しい生活習慣について、力を入れて取り組んでいるところである。月に1回の食育の日を設けて、食事のマナーや、体をつくるものや体を丈夫にする食べ物、病気を予防する食べ物などを子供がわかりやすいように教材などを使って、バランスのとれた食事が元気な体を作ることについて力を入れて取り組んでいる。生活習慣については、子供だけではなく親子で一緒に意識を持ってもらえるように、早寝早起き朝ごはんカレンダーを配り、子供と一緒に、朝ごはんを食べたら色を塗る、早く寝たら色を塗る、朝早く起きたら色を塗るという、子供だけでなく、親にも意識を持ってもらえるよう、楽しくできるように工夫をしているところである。これから課題になると思っていることが、ゲームやスマートフォンなどのメディアについて、これは先ほどの資料の中の中高生にもあったが、保育園のうちから夜遅くまでゲームをしていたり、スマートフォンをいじって遊んでいたりとする姿も見られているので、どうしても夜寝るのが遅くなって朝起きられなくて、朝ごはんが食べられなくて、朝来てボーッとしていたりして、体の機能も運動面でも衰えていったりという姿が見られるので、体の健康と心の健康っていうところに視点を当てて、園でできるこ

とをちょっと工夫して考えていけたらなと思っている。

（委員）

心と体の健康ということで少し考えてみたが、地域の昔話などにとっても面白い話がたくさんあると思う。楽しくなる本を読むことが心と体の健康につながると思う。

（委員）

コロナということで毎日子供たちを検温し、そして発熱があると今とても心配な状態が起こっている。今の時代に、乳幼児の健康がとても大切だと改めて今思っている。まず食事、いろいろな食材を使って、自分から進んで食べられる子供にしたいということで、給食に力を入れている。そして、食育の大切さというものを改めて、子供たちとともに進めたいと思う。基本的生活習慣、自分できちんと健康管理をしながらできることも、体力づくりとしていろいろな遊びにも取り組んでいるが、自信のある子供を育てていきたいなと思っている。心と体の健康づくりにこれからも取り組んでいきたい。

（委員）

平均寿命と健康寿命の差が少し縮小したということ、うれしく思っている。私も一市民として、これからも努力していきたいと思う。

（委員）

健康増進課を中心に各委員の方々の持ち場で、関心を持たれ、協力されているんだとご意見を聞いて思った。

（委員）

ご存知のように、3月から5月まで普通通り学校に登校することができなかった。登校が始まって、きめ細かな対応が各学校でなされているということを聞いている。学校については、学力が低下するというような心配があったと思うが、それ以上に各学校で心配された内容としては、生活習慣と心の健康、これについてかなりきめ細かな配慮が必要であったと先生方から聞いている。今回、このタイミングでアンケート調査をやっていただき速報値がここに出ているが、その中から、現在の子供たち様子を把握することができ、大変勉強になった。速報値をこれか

らよく読み直しながら、話題にしていきたいと考えている。

(委員)

数年来この会議に参加して、いろんな意見を伺って大変参考になっている。そして必ず会議の結果を理事会に持ち帰って全員で共有することになっている。皆さんも気軽に何かあったら医者を利用してもらいたい。心の問題についても、相談しやすい環境を医者自ら作っていかうという話をしている。

オ その他

事務局から、ピンクリボン運動として10月の月間についてご案内と、次回本協議会は12月24日(木曜)13時30分から同じ会場にて予定していることのご案内。

(8) 閉会

7 問い合わせ先

光市福祉保健部健康増進課