

## 会議結果報告書

1 会議の名称

令和3年度光市健康づくり推進計画市民協議会

2 開催日時

令和3年7月29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19名出席、事務局8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）会長あいさつ（省略）

（3）議事

ア 光市健康づくり推進計画及び中間評価からみえた課題について

**【事務局説明】**

事務局から光市健康づくり推進計画 中間評価報告書に基づいて説明。

イ 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

（ア）スマイルチャレンジ事業について

事務局から光市健康づくり推進計画及び資料1に基づいて説明。

**【質疑・意見等】**

なし

（イ）健康プラスアップ作戦リーフレット作成について

事務局から資料2及び資料3に基づいて説明

## 【事務局説明（概要）】

計画を策定した平成28年度に「健康プラスアップ作戦」のリーフレットを作成し、様々な場所で計画の周知も含め活用してきた。

中間評価の結果も踏まえ、このリーフレットの改訂版を作成し、今後後期5年間活用していきたい。事前に作成した（案）の他にも、さらに具体的なアイデアについて委員の皆様にご意見をいただきたい。

## 【意見交換】

（委員）

こころの健康チェック事業について、携帯やパソコンを使ってとあり、総アクセス数が1万弱となっているが、これは光市の話か。

（事務局）

こころの体温計については、ホームページやチラシにも載せており、アクセスは、光市民だけとは限らない。

（委員）

今年4月からの赴任で、健康応援プロジェクトやリーフレットは初めて拝見した。文字が多い印象なので、絵が増える感じになるだろうか。

（事務局）

イラスト等は皆様からご意見をいただいた後に印刷会社にデザインや編集を依頼する予定。

（委員）

リーフレットは最初に作成したのが見やすくてよいと思う。中間評価結果の課題として問題提起されているが、マイナス要素が多いので、プラスの内容もあるとよいのでは。初版を実際に実行して、よくなったという体験者の声を入れられるとよいと思う。プラスの成果を入れると共感できるのではないかなと思う。市民レベルで、私にもできると思えるように、実行した成果があがったという声が入るとよい。インスタグラムやフェイスブックの紹介があったが、若い世代の声は聞けるが、紙ベースでさまざまな世代の声が入ると生きた情報になるのではないかと思う。

（委員）

非常によいリーフレットが出来ている。幅広い市民へ周知徹底する手段を検討するとよいと思う。

（委員）

高齢になると、膝が悪い方が多い。新型コロナウイルス感染症の関係もあって、外になかなか出られない方にも見えるように大きめの字で、わかりやすくするとよい。

(委員)

1日350gの野菜をとあるが、具体的に朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿、どのくらいの量をどのような形でとるとよいのか、たとえば、キャベツのせん切りでどのくらいとか、教えていただきたい。

(事務局)

1日350gの野菜は、前回のリーフレットの中に写真で掲載。これを1食で食べるのは無理なので、1日3回の食事で、1日5皿の野菜料理をと紹介している。

(委員)

リーフレット案に、バランスアップのコツとして、朝ごはん・昼ごはん・夜ごはん、パンの上に野菜やチーズ・ハムをプラス等あるが、文字ではなく、大きめのイラストで、目に入るようなものがよいと思う。野菜炒め半皿は分かりやすそうで分かりにくい表現。トマトの大きさも、大きいもの小さいものがあるので、半分と書くより、絵で見ると違ってくると思う。

(委員)

前回のリーフレットにある「よく噛んで食べる」という「ひみこのはがいぜ」を少し違うイラスト入りで、分かりやすくできるとよい。コロナ禍の中、食事や運動について話し合う、伝えることができる環境ができると良いと思う。

印刷会社には専門的な方がいらっしゃるので、パッと見やすい字、短い文字でわかりやすく作られるといいなと思う。

(委員)

健康プラスアップ作戦について、私は工夫して活用してきた。口や舌の体操「あいうべ」を毎日実践している。運動の部分も柔軟性と筋力を鍛えようと、毎日少しだが実践している。ウォーキングの部分も非常に役立った。

最後のところに高齢化が進む中で「人生100年時代」という部分はこれまでなかったが、100年時代はマスコミでも言っているのよいと思う。

(委員)

ウォーキングマップは昨年、冊子を新しく作り変えている。

各コース名を入れていただくと、歩くコースがイメージしやすいのではないかと思います。

(委員)

「うごく」のところで、イラストはあるが、広報的にも動画にするとよいのではないかと思います。例えば、庁舎やあいぱ一くで流しておく、それを見てこのようなことをやっているのかということが広まるかもしれない。動作を録画した動画で流すと、5分10分の待ち時間が過ぎるので、ひとつの方法ではないかと思います。

(委員)

素晴らしい資料と拝見している。この資料を一般住民に周知するのは、どのように配るのか。

(事務局)

今年度は広報に折込し、全戸配布する。

(委員)

全戸配布したあと、皆さんがずっと見られるかというところに、不安を抱く。せっかく作ったものがペラペラの紙では、すぐどこかへいってしまいそうなので、これは永久的にとっておかないといけないと思うような、少し厚手のものか、片面印刷で大きく貼っておけるようなものか。

昔は朝ごはんを食べないことは考えられなかったけれど、今の時代、朝ごはんを食べない人が多いなら、牛乳と何かをプラスというように、少し変えていくとお子さんも食べることができるのではないかと思います。

(委員)

「うごく」のところは、動画にしたらよいと思う。絵だけでは実際どうするかわかりにくいので、ホームページの動画で一緒に身体を動かすようにするとよいと思う。

(委員)

中間評価でこれまでの5年間の振り返りをして、その課題を整理した上で次の一手をとるということで作成されていることは素晴らしい。学校教育の中でも健康づくりや体力づくりは日常的に喫緊の課題でもある。

学校でも、保護者や地域の方に広報し周知徹底していくことは難しい。紙面や電子媒体、ホームページなどで広報する上で、気を付けることは、コンパクトに、そしてインパクトがあるもので伝えることですが、なかなか難し

いのが現状。

パッと目をひき、身近な要素が何かというとき、もともとある健康づくりのいろいろな取組みにもう一工夫という視点だと思う。市民の方が工夫をしている、実践しているという紹介を、実践している写真とともに、このような良さを感じられた、このようなことがよかったという感想も含め、吹き出し入りであると、目をひくと思う。また、情報は、Q&Aのような形になっていると整理されて入ってきやすいと感じる。

(委員)

幼児や子育て世代の視点からの気づき。最近では、土踏まずがない子が多いと言われており、ペタペタ歩きの子が結構いる。研修会で、足の指は小さい子から高齢者まで大事な体の基礎になるということを学んだ。具体的に、幼児には、足の指を回したり、高齢者では、足の指に手を組み入れて、広げたり、曲げたり、回したりという動きが大事で、きちんと広がらないと将来、腰痛やひざを痛める原因にもなるとのこと。幼児でもできる動き、小さい時から高齢まで続く健康な身体づくりということが、「うごく」にあると、子育て家庭でも取り組みやすいのではないかと思う。

(委員)

今後さらに活用しながら、自分の健康にも気をつけながら、現在、幼児や乳児を担当しているので、子どもたちにも自分の健康にさらに関心をもってもらいたい。

(委員)

リーフレット案の中に、低下や減少、増加という言葉があるのですが、「5年前と比較した」ということが記載してあると誤解を招かなくてよい。

リーフレット配布時にどのようになっているかわからないが、新型コロナウイルスの予防、感染症予防について、さらなる健康を目指してどのような行動をするかということもあってもよいかと思う。

(ウ) その他

#### 【事務局説明】

新型コロナワクチンの接種について。本市では、医師会等のご協力により、順調に接種が進んでいる。現在は、12～15歳になる方や16歳未満の児童をもつ保護者、妊婦の家族への接種を行っており、7月20日からは、4

0～59歳になる方、19～39歳になる方の接種予約も開始しており、対象者全年代の方の予約をコールセンターで受け付けている。

(4) 閉会

7 問い合わせ先

光市福祉保健部健康増進課