

## 会議結果報告書

1 会議の名称

令和4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4年8月18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16名出席、事務局9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）委嘱状交付

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、机上交付

（3）市長あいさつ（省略）

（4）委員自己紹介

出席委員が名簿順に自己紹介

（5）会長及び副会長選出

会長に廣田修委員、副会長に天野加代子委員を選出

（6）会長・副会長あいさつ

（7）議事

ア 光市健康づくり推進計画について

事務局から光市健康づくり推進計画書に基づく各課の令和3年度の

取り組みについて資料1に基づいて説明

【質疑・意見等】

(委員)

健康づくりというのは生活環境が密接に関わっているが、何か事業はあるか。

(事務局)

生活環境に特化した事業はないが、生活習慣等を絡めて季節に応じた生活環境に配慮した事業展開をしている。

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

令和4年度 健康増進課 新規・拡充事業について、事務局から資料2に基づいて説明

ウ 今後の光市健康づくり推進計画の推進について

【質疑・意見等】

(委員)

食生活改善推進協議会では、コミュニティセンター単位で親子の料理教室や高齢者の料理教室、健康教室を実施している。その中で食べることやマナーについて普及啓発しているが、ここ最近では親子の料理教室が新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止になっている。今後も工夫しながら実施していきたい。

(委員)

自分達が幼い頃は、「食事は楽しくみんなで食べる」というのが基本で、家族みんなで「いただきます。ごちそうさま。」のあいさつをきちんと言い、楽しく会話をしながら食事を取っていた。しかし、今のコロナ禍ではそのようなことも難しいと思われる。「たべる」の中に地元の食材購入地産地消とあるが、消費者の会では子どもたちに向けた旬の食べ物の普及啓発として、市内の学童保育にオリジナルで作成したカードを配布し、ゲーム感覚で旬の食材が学べるようにしている。また旬の食材を食べることがSDGsにも繋がっているというところまで掘り起こして実施している。

(委員)

栄養士会では今年度、周南地域の3地区（周南、下松、光）で、高齢者を対象とした減塩に関する講話と調理実習を計画している。しかし新型コロナウイルス感染症の関係で、調理実習は難しい方向となっている。複数人で集まってご飯を一緒に食べて、楽しく過ごすことを目的としているが、食事ができないのであれば実施するのか考える。新型コロナウイルス感染症に関係なく、調理実習ができて皆さんに楽しくたべるということを広めていければと思う。

(委員)

医師会では「予防に勝る治療なし」として、いかに特定健診に付帯していけるかを考えている。数年前からは、病院で実施されていた血液検査をそのまま健診として利用できるような変わってきており、今後もいろいろな検査率を上げていければと思う。

(委員)

親子でハッピー歯科健診については、母子保健推進員も案内をしている。今まで、お母さんと子どもを対象とするものはよくあったが、親子でハッピー歯科健診はお父さんも健診を受けられるというのが非常に良いと思う。妊婦の歯科健診も、赤ちゃんがお腹にいる間に行くというのはとてもいいことだと思う。赤ちゃんが生まれると、どうしても自分のことは後回しになるため、妊娠中の体調管理の一つとして受診をしてほしいと思うし、母子保健推進員としても案内を続けたいと思う。

(委員)

昨年度最も活動しづらかったのは「うごく」だと思う。スポーツ推進委員が実施している行事はほとんど中止となり、新型コロナウイルス感染症の流行が落ち着く合間をぬって出前講座をしているような状況となっている。コロナが落ち着くと思ったらまた流行…を繰り返しているので、with コロナでもできることを実施したいと思う。みんな to ウォーキング事業については、ウォーキングであれば、コロナ禍でも密集しなければできる内容であるので良いと思った。

(委員)

毎年小中学校では、5月から6月にかけて体力テストを実施している。児童生徒自身に課題を作ってもらい、前年度からその課題がどれだけ向上しているか確認しているが、光市に限らず、山口県の傾向として、投げる力と柔軟性に課題がある。それを解決するために、各校ではオリジナルの準備運動を取り入れる取り組み等をしている。例えば三井小学校では、ジャックナイフストレッチというものを実施している。新型コロナウイルス感染症については、この3年間で教育現場においても様々な安全対策を講じながら水泳指導や運動会を実施できるよう取り組んできた。引き続き、そのような指導を通じて子どもの運動習慣の定着を図っていきたい。また、市の方でも新たな事業展開をしているようだが、「ふれあい」や「楽しさ」という視点で工夫された事業に取り組んでいるようなので、学校教育の中だけでは体験できない運動量や運動機会の確保をしていることに感謝したいと思うし、学校教育においても、今まで以上に充実した活動が展開できるように努めていきたい。

(委員)

幼児期は体づくりの基礎と言われているため、「ひかり 暗やみに外遊び」をスローガンに、昼間は外で光をしっかりと浴び、夜は電気を少し暗くして、体が休む時間であることを感じ、睡眠時にしっかりと休めるようにと普及啓発している。この取り組みのきっかけとして、休み明けの登園日は疲れやすかったり元気に過ごせなかったりする子どもが多かったため、休日の家庭での過ごし方に課題があるのではと思ったためである。気づいたことで保育士たちの意識改革にもなり、取り組みやすい内容から啓発するようにもしている。

(委員)

幼稚園でも、子どもの体力向上を目的に、日々どのような活動ができるのか考えるのはもちろん、季節に合わせて運動会やマラソン大会、プール、水遊びを行い、元気いっぱいに取り組み遊ぶ姿が見られている。本園については体操の外部講師を招き、年少クラス以上を対象に、

年間を通じて体操教室を実施している。効果や課題を見つけるため、年長児は体力測定をしたが、瞬発力とバランス力が弱いことに気づいた。「ジャンプしながらここまで来てね。バランスを取りながらここを歩いてね」など、日常の遊びの中にその課題を解決できるようなものを取り入れているが、引き続き効果的な遊びや取り組みを考えていきたい。

(委員)

高齢者が歩くのはよく見るが、若い人がウォーキングをするのはあまり見かけない。「効率よく歩くためには」「やせるために歩くには」など、効果的なウォーキングをもっと普及啓発しながら、今後も若い世代にウォーキングを広めていったらよいと思う。

(委員)

コロナ禍で一番困っているのは高齢者だと思う。今までは老人会やサロンなどで定期的に集まれていたが、新型コロナウイルス感染症が流行する中において、高齢者はハイリスク者となるため、感染拡大があればそれらが全て中止となっている。高齢者が閉じこもりがちになると一気に足腰や心が弱ってしまい、以前のような状態に戻れないこともある。老人クラブ連合会としては、コロナ禍でもいろいろな行事が実施できるように考えているため、引き続き市にも協力してもらいたい。若い人たちから「年を重ねたらあんな風になりたい」と思ってもらえるような元気な高齢者としてありたいと思う。

(委員)

体育事業や青少年育成事業などが新型コロナウイルス感染症の拡大防止を受けて中止することが多かった。みんな to ウォーキング事業の内容を見ると、ウォーキングというのは時間の取り決めもなく、各自のペースで進めることができるのでとても有効であると思う。コミュニティセンターとしても行事をするにあたり参考にしたいと思う。

(委員)

会社で働く方々の健康をまもるという点で「健康経営企業」という

のは増えているが、心の健康も大事である。こころのホッと相談やゲートキーパー研修を必要に応じて広めていきたい。

(委員)

今まで成人歯科健診は、あいぱーく光の口腔保健室で実施していたが、コロナ禍で人を集めることができないことも続き、個別健診に移行した。妊婦個別歯科健診については、母子手帳に歯科のページがあることもあり、今までも自主的に歯科医療機関に健診として来られる方がいたため、おそらく受診率も高いのではないかと思う。国民皆歯科健診の実施が一時期話題になったが、今の日本のシステムだと18歳までは学校健診があるが、そこから40歳の成人歯科健診までは自主的に受診をしない限り空白になってしまう。親子でハッピー歯科健診の対象者が20～30代ぐらいかと思うが、30代から徐々に増えてくる歯周病の早期発見にもなると思いこの事業を始めている。

(委員)

光市健康づくり推進計画が「まもる、うごく、たべる、なごむ」という4つにキーワードを絞って示しているのは、すごく分かりやすいと思った。親子でハッピー歯科健診については、学校を卒業した後の健康診断の項目の中に歯科はないので、とても良い取り組みだと思う。令和4年度からの新規事業とのことだが、今時点での受診状況が知りたい。また、胃がん検診の早期受診割引についても、今年度受診者数はどれぐらい伸びたのか知りたい。また、朝食欠如の児童生徒の割合が増えていることに対してどのような取り組みをしているのか知りたい。

(事務局)

胃がんの早期受診割引による受診者数の伸びと親子でハッピー歯科健診の受診者数については継続実施中であるため、次年度以降お伝えする。胃がん検診受診者数については昨年度の参考値でいくと、6～8月の受診は全体の約45%で、9～10月の2か月間で55%の方が受診されていた。朝ごはんの欠食に対する取り組みとしては、光の恵みで朝ごはん事業というのがあるが、その具体例の一つとして、自宅で

作った朝ごはんを写真に撮って投稿してもらおう「光市朝ごはん部」がある。市内の小中高生にもチラシを配布し、撮った写真を学校経由で健康増進課にも提出してもらっている。あいぱーく光内にも投稿された写真が展示してあるのでぜひご覧になってほしい。

(委員)

市の各課の取り組み等を見たが、障がい者の立場で見ると、あくまでも健常者に対しての推進計画になった内容だなと思う。例えばウォーキング推進にしても、歩けない方に歩数を競うなどの実施は困難である。ハンディキャップのある方も参加できるような事業を考えてもらったと思う。例えば、ウォーキングラリー実施期間中に市内のウォーキングコースを歩くようなイベントを1日設け、車いすの方の距離を短くしたりするなど。障害福祉係主催の体育大会も2年連続で中止となっているため、障がい者と健常者との交流ができるような事業というのがもっとあればよいと思う。

(委員)

新型コロナウイルス感染症については、この2年間暗い影を落とし続け、精神的、肉体的、社会的に影響を及ぼしている。しかし新型コロナウイルスは感染症なので対策方法はある。なかなか変わらないのは「自分には関係ない。自分だけは大丈夫、今まで大丈夫だった。」と思う人が多いからだと思う。その意識を国民全体が変えないと今の状況が終わることはない。人から人へのみうつるものなので、基本的な感染対策をすれば防げる。新型コロナウイルスのワクチンもあるが、ワクチンはあくまでシートベルトのようなもので、かからないようにするものではなく、かかっても軽症で済むために行うものである。このシートベルトをきちんと締めながら、100%の人が基本的な感染対策を実施したら、コロナは限りなくゼロに近づくとと思う。新型コロナウイルス感染症によって1日約200人の方が亡くなるという報道もあるが、そんなに多くの方が亡くなる「風邪」というのはないため、何としてでも抑え込まないといけない。よって、皆さんのあらゆる活動に影響を与えている新型コロナウイルス感染症については、一人一

人が「自分にも家族にも関係ある」という意識に変えていくことが大事である。本会議をきっかけに、各委員の部署で今一度、コロナを他人事ではなく自分のこととして意識することが必要と普及啓発してもらいたい。

#### (8) 閉会