

会議結果報告書

1 会議の名称

令和5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5年8月17日（木）15時00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18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）会長あいさつ

（3）委員自己紹介

出席委員が名簿順に自己紹介

（4）議事

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 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、計画書や中間評価報告書を用いて説明、資料1～6に基づいて健康増進課の事業の説明。資料7により市役所各課の令和4年度の実績と令和5年度の実績見込の報告。

【質疑・意見等】

(委員)

「次世代の健康づくり」として予防接種は入らないのだろうか。予防接種は接種内容によって接種可能年齢が限られているため、再勧奨のハガキ送付などを行っているのか知りたい。

(事務局)

予防接種については、健康づくり推進計画のプラスアップ作戦において「まもる」に位置付けられているかと思う。スマイルチャレンジとして予防接種は特記していないが、「まもる」の項目内容として重要であると思う。

(委員)

予防に勝る治療はないので、ぜひ勧奨・再勧奨に力を入れてほしい。

イ 今後の光市の健康づくり推進計画の推進について

事務局から資料を用い、第5次国民健康づくり運動について説明。光市の今後の取組みについて意見をいただく。

【質疑・意見等】

(委員)

今までコロナの関係でイベントの縮小・中止が強いられていたが、この秋からは各コミュニティセンター中心に新たな事業含めて活動している。ホームページからの周知や広報だけでなく口コミも活用していく予定。

(委員)

今年度はコロナの関係でできなかった料理教室が再開し、親子料理教室を実施した。調理・試食・談話もでき充実した内容であった。2月には高齢者を対象に同様にできるのではないかと思っている。「誰一人取り残さない健康づくり」については、来てほしい人は来られていない現状が確かにあるかもしれない。親子料理教室で「朝ごはんは食べているか」という質問をしたら、全員が3食きちんと食べており、お手伝いも日頃からしていた。料理教室へ足を運んできてくれる方は孤食をされているような方ではない。来てほしい人たちにぜひ参加してほしいという思いは強い。ただ、その方たちに声をかけても、迎えに行っても、行か

ないと言う人は多い。その人達の意識を変えるのはとても難しいが重要だと思う。

(委員)

各地区で男性料理教室・親子料理教室等実施しているが、実習・会食ができるようになり、参加者数は増えてきた。しかし、コロナ禍前よりも参加人数は減っている。足が遠のいてしまった人たちを戻すのが課題と思う。また学校を通じて、旬の野菜をバランスよく取れるようできたら良いのではないか。先ほど話のあった親子料理教室の参加者数は以前の半数であった。どうしたら参加者数が増えるか私たちも考えたい。

(委員)

おいしい魚を皆さんに食べてほしいという思いがあるが、今の光市の漁業者は高齢化しており人数も少ない。魚食を広める機会がほぼないのが現状。せっかく目の間に美しい瀬戸内海が広がっているのだから獲れたてで栄養の豊富な魚の良さを広めたいが、漁業関係者だけでは難しいため、様々な関係者の手を借りながらできればと思う。

(委員)

各地区でサロンを実施しているが、外部講師を呼んで話を聞く機会もあれば、井戸端会議をするときもある。サロンの中では百歳体操で「うごく」をして、お茶を飲んで話して「なごむ」をしている。光井老人会では毎年11月に高齢者料理教室を食生活改善推進員にお願いしているが、これは「たべる」ができています。今後も各老人クラブで集まる機会を増やし、もっと「なごむ」の輪が広がればと思う。

(委員)

医師はそれぞれ経験や専門があるが、「自分では診られない」となったときに誰に対応をお願いしたらよいか判断できる「引き出し」をたくさんもつのが町医者さんの大きな仕事。光市医師会の人数はちょうどよく、全員がお互いの顔を知っており診療所の場所も知っている。医師同士のコミュニケーションも気軽にはかかっており、これからはどこに相談へ行ったらよいかの前に、敷居の低い、かかりやすい病院の雰囲気を作っていこうと話合っている。

(委員)

保健所では昨年度までコロナ対応によって多忙であり、今までの事業を縮小したり各関係機関との繋がりづくりができていなかったりした。今後はコロナ前のような取り組みを取り戻すのが第一であると考えている。県の取り組みとしてたばこ対策をしているが、今年度はオンラインを活用し遠方の先生に講演依頼している。

(委員)

「まもる」について教えてほしい。自分で管理をしていかないといけないのだろうか。

(事務局)

個人的な健康意識を高める、8020に関心を持ち歯のケアに意識を向ける、という内容が含まれる。市で行っているけんしん(検診・健診)には補助もあり、個別案内もしているため、まずは個々人が自分の健康管理に対する意識を高め、それが市内全体に広まればと思う。

(委員)

私たちが気になるのは子育て中の若いお母さん。特に心配なのは産後で、身体の健康はもちろんだが心の健康問題としてうつ傾向になる方が多い印象を受けている。産婦健康診査が2回受けられるようになっているが、お母さんにとっては心強く安心できるものではないだろうか。生後1か月を過ぎると母子保健推進員が訪問しているが、ちょっと気になることがあればすぐに健康増進課へ繋いでいきたい。子育ては大変だが、一番充実している時期だと思うので、そのことをお母さんたちへ伝えていきたいと思う。

虫歯予防も大事と考えているが、健診機会を設けてもなかなか受診率が伸びていないのが現状である。乳幼児の虫歯予防の推進として、コロナ禍で3年間中止していたげんきっこ広場を来月9月5日開催することとなっている。乳幼児数が減少しているため参加者数も減るかもしれないが、今年度は力を入れ、家族全員での虫歯予防啓発をしていきたい。

(委員)

健康経営という会社ぐるみで健康に関する取り組みに興味関心を持つ事業主が増えている。今後も広めていきたい。

(委員)

学校現場では「うごく」についてはコロナ禍によって制限が多く特に集団での活動が難しかった。コロナ対策も新しい局面を迎え、新しい形になってきた。山口県全体に言えることだが、特に柔軟性・投げる力に課題がある様子。柔軟性を高めるため、ジャックナイフストレッチを朝の会で行っているが、子ども自身が柔軟性向上の実感を持つことが必要であるため、定期的に長座体前屈を実施している。合わせて、三井カード週間(5回/年、生活習慣を記録するもの)を実施して家庭でも広めていっている。参観日や運動会の前にジャックナイフストレッチをしたり、体操動画のQRコードを張ったチラシを配布したりして、家族ぐるみでの運動習慣定着に注目した取り組みに力を入れている。

システムとして、一番すそ野が広がる地道だが得策であると思ったのは、ロコミ。コミュニティスクールで地域の様々な方が関わる機会が増えているが、地域の小さな団体に紹介しとにかく来てもらう、その来てもらった先で充実感が得られたら、それがロコミで広まりより多くの方が集まる、という流れがあった。昔ながらの「ロコミ・実感」というのはキーワードではないか。

(委員)

学校では安定して学校生活を送れるよう、「まもる・うごく・たべる・なごむ」はすべて実施している。子どもたちに教えるだけでなく、親子や3世代で行うことが大事だと思う。地域連携部会では地域の方が授業をしてもらうような取り組みもしている(例:食生活改善推進員が授業)。また、子どもたちが地域へ出ていき授業を受けるという場も設けている。本協議会で得た情報を活用し研究しながら、よりよい取り組みを実践していきたい。

(委員)

子どもたちの笑顔を守るためには保育士のスキルアップは大事であ

り、研修会も実施しているが「なぜ口呼吸は増えるのか」をテーマにした内容が興味深かったので紹介する。乳児期に前歯を意識することや、唇の感覚を鍛える必要性などを学べた。子どもたちがマスクをしているときは気づかなかつたが、現在は口が開いている子の多さに気づいた。今後も保育士一人一人のスキルアップに力を入れ、子どもたちの健康づくりに携わりたい。

(委員)

幼稚園では環境を生かして体をしっかり動かせる遊びを多く取り入れている。子ども一人一人の育ちを大切に健康な体力づくりをしていきたい。

(委員)

保護者の働き方も変わってきている中、食の大切さを感じている。一人で食べたり、朝食を抜く子が多いというのもよく聞く。暑い中で食事を抜かしたり簡易的になったりしやすいが、家族や3世代をキーワードにアプローチしていったらよいのではないかと思う。

(委員)

誰一人取り残さない健康づくりへどうアクションするのが難しいところであり近々の課題だと思う。本協議会での報告内容は行政の取り組みのみだが、地域のNPO法人や子ども食堂の活動状況が知りたい。そこで行政の支援がどれぐらいあるのかも知りたい。

自分は性教育を主に広めているが、性の多様性に対する事業を実施することが、誰もが生きやすい社会に繋がるのではと思う。おっぴい都市宣言をしている光市なので、若い人たちの子育てが本当に生きやすい市として組織していくのが大事では。

また、「うごく・たべる・なごむ・まもる」のすべてのキーワードには「まなび」が必要ではないか。それがあつことで、一人一人の成長につながる。

また、子どもも高齢者も、コロナを経験したことで、どう影響があつたのかデータ化しておくが大事なのではと思う。

(委員)

健康づくりのために様々な事業を実施していることが初めて分かったが、逆に市民に周知されていないこともあるのではないかと。周知方法としてチラシ配布等していると思うが、「自分からいく」という姿勢が大事ではないかと思う。口コミが大事という話が出たが、私であれば、みんなの会話のなかに本協議会で得た情報などを入れたらいいと思う。市民が自ら情報を取りに行くというのをちょっと考えるようになったらいいのかなと思う。

歯科衛生士として勤務していたため、母子保健推進員による虫歯予防・歯みがきへの取り組みはとてもうれしい。口コミを大切に、市民個々が知っている情報をいろいろなところに広めていくことが大切だと思った。昨年度実施したみんな to ウォーキング事業についても、知らないと言う友人がたくさんいた。チラシはたくさん作っているいろんなところに置いているのかもしれないが、どうにかして広がるといいなと思う。

(委員)

社会福祉協議会では福祉活動を推進しているが、地域でのサロンなど徐々に活動を再開している。しかし小地域の活動になるので、「誰一人取り残さない」という面では限界がある。サロンについても取り組みを支える担い手がとても重要で、その担い手を育てるのが役割だと思う。実行性を持って取り組みの推進に意識を持つことが大切。全員が気軽に取り組めるウォーキングは大事だと思うが、いろいろな人と一緒にやるのが心身共に健康につながるということが分かっているため、ラジオ体操など、誰しものが知っていて場所・時間も気軽に取り組めるものも良いのでは。

(委員)

「コロナを終結させる」という意識を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、「新型コロナウイルス感染症は他人事ではなく、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えればと思う。

ウ その他

(事務局)

9月は健康増進普及月間及びがん征圧月間、10月は乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝えるピンクリボン月間となっています。

胃がん検診は10月末まで、その他のがん検診については来年度2月末まで医療機関で検診を行っています。山口県のがん検診受診率は全国でも低くなっています。身近な方へがん検診受診のすすめをしていただき、光市全体のがん検診受診率向上につなげていただければと思います。

(委員)

最後に2点ほどお知らせしたい。新型コロナウイルス感染症については法律が変更され制限が撤廃されたことで、患者数は今後増加することが容易に想像される。世間では「新型コロナウイルス感染症は終わった」と思われている人が多いかもしれないが、むしろ今からが本番である。自院ではこの2週間に約100人のコロナ患者が来院され、その患者数の多さを肌で感じている。私は「正しく怖がる」を当初から提言しており、先ほど委員より「まなぶ」ことが大切という話が出たが、今までの学びを活かして一人でも患者さんを増やさないことが必要だと思う。

2点目は、有名な健康の定義に「肉体的、精神的かつ社会的に問題がない場合」というのがある。今後健康に関して様々な問題が浮上すると思うが、これだけの職種の方がおられると何らかの方向性が出る可能性がある。本協議会を機に顔の見える関係性を続け、何かあったときには助け相談できる間柄になることが大事だと思う。

(委員)

最後に保健所より、新型コロナウイルス感染症について一言お知らせしたい。患者数の全国的な増加により注意が必要な状況であるが、周南圏域でも定点あたりの報告数が伸びており、「患者受け入れの入口部分に負荷がかかっている」という意見を多くいただいた。お盆期間中の開業をお願いするなど、県から各医師会へ依頼もしたが、引き続き個々

人は自身の身体を「まもる」という意識は持ち続けてほしい。

(5) 閉会