

会議結果報告書

1 会議の名称

令和8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8年8月20日（木）14時45分から

3 開催場所

光市総合福祉センターあいぱーく光健診ホール

4 出席人数

委員24名中17名、事務局8名

5 公開・非公開の別

公開

6 会議の議事録（要旨）

（1）副会長あいさつ（省略）

（2）委員自己紹介（省略）

順に自己紹介

（3）会長選出（省略）

（4）会長あいさつ（省略）

（5）議事

ア 第3次光市健康づくり推進計画（ア）計画の概要について、（イ）健康増進課新規・拡充事業、各課等の取組について資料1，2を用い事務局から説明。

【質疑・意見等なし】

イ 健康づくりリーフレットの作成について資料3-1，3-2を用いて事務局から説明。

（委員）

リーフレットは全市民に行き渡るようにするのか。字が少し小さいのでもう少し大きくしてほしい。また、字を少なくしてパッと見て伝わるものがよいのではないか。資料3-2のたべる・みがくの字の大きさがちょうどよい。

（事務局）

リーフレットは、全市民対象だが「まもる」のリーフレットの主なターゲットは働く世代、

「たべる」「みがく」についてはこども、大人としている。そのため、必要に応じて A3 版で印刷するなど考慮していきたい。

(委員)

たべる・みがくのリーフレットは具体的な内容がさらに入るのだろうか。

(事務局)

資料のリーフレットはあくまで素案のため、大項目のみ記載している。皆さんからご意見いただき内容を深めたものを作成したいと思っているため、ご教示いただきたい。

(委員)

たべる・みがくのリーフレットについても詳しい内容は QR コードを読み取ることで、詳細を知ることができるのか。

(事務局)

リーフレットについては素案だが、QR コードは掲載したいと考えており、リンク先も市ホームページか市健康増進課インスタグラムなど、最新の情報を周知できるようにしていきたいと思っている。

(委員)

まもるのリーフレットの喫煙・受動喫煙について、山口大学の呼吸器内科の教授が「たばこ肺を防ごう」と言っていた。そのような表記もわかりやすいのでは。

(委員)

所属団体の立場としては、3色バランスよくしっかり噛んで食べ、旬のものをしっかり取り入れてほしい。デザイン的には、こどもたちがやってみようと思えるようなイラスト多めがよいのではないかな。A3 版だと持ち運びがしにくいから A4 版になったと思う。伝えたいこと、入れたい内容はたくさんあるが、配置を考えると難しいと思う。みんなで意見を出し合ってよいものができればと思う。

(委員)

みがくについて、おとな（アクティブ）とおとな（サポート）は少し分かりにくいかもしれない。もっとわかりやすい表記がよいのでは。

(委員)

リーフレットを一度作ると、毎年作り変えるというのは困難なため、このリーフレットをホームページに掲載するなど電子媒体をうまく活用できるとよいのではないかな。若い方から紙媒体を好む方まで伝わると思う。

(委員)

健康管理を目指すうえで、「まもる」のリーフレットの色味については優しい感じがするので、同様にたべる・みがくのカラーも優しい感じでお願いしたい。

(委員)

検診は重要ということは身をもって感じている。

高齢者は誤嚥性肺炎を予防することが大事という内容も入れてほしい。

(委員)

このリーフレットは、誰にでも分かりやすいと思う。リーフレットは2年間同じものになるのか。

(事務局)

基本的には同じものになる。ただし、新しい内容については電子媒体で最新をお示しする予定。

(委員)

言葉だけで伝えることがむずかしいときもある。プラスの野菜や減塩について塩ではなくレモンをかけたらいいなどと少しフォローするような形でイラスト多く使用し掲載するのがよいのでは。字は多くいらぬ。詳しい料理内容はQRコードで読み込むようにしたらよいのでは。

また、資料1について、階段のステッカーは行政機関のみならず、商業施設へぜひ貼ってほしい。

(委員)

限られた紙面の中で伝えたい情報がたくさんあると思う。細かい内容・最新の情報については12年間の計画の中で修正や追加等もあると思う。そのため、QRコードから見てもらったのでよいのではないか。

(委員)

このリーフレットはどのような形で配布するのか。各リーフレットが冊子の状態となるのか。字が多いため、パッと見て内容がすぐ分かるようなリーフレットにしてほしい。

(事務局)

A4横を半分に折り、A5版の状態に配布する予定。

まもるのリーフレットについては、素案の状態に文字が多くなっているため、QRコードなどを掲載し、わかりやすくまとめるよう努めていく。

(委員)

A3版があってもよいかもしれない。

たべるのリーフレット中面の旬の食材について、お肉系がない。何か理由があるのだろうか。

(事務局)

光市でとれる旬の食材としているため、野菜と魚介中心になっている。

(委員)

たべるのリーフレット中面旬の食材について、きれいな絵でとても見やすい。具体的に、光市の食材を組み合わせるレシピのようなものを例として掲載すると、主婦は作ってみようかなという気になると思った。

(委員)

たべる・みがくのリーフレットについて保育士の視点から伝えと、子育て世代はとて多忙であるため、イラストを使用し、見やすいリーフレットがよいと思う。

また、こども達に見てもらうのであればしっかりと噛んで食べたらどのような良い状態になるかという、その先までをイラストで示すとこどもにも伝わりやすいと思う。

(委員)

まもるのリーフレットのたばこについて、「加熱式のたばこなら大丈夫」と勘違いしている人が多いと思う。加熱式たばこでも有害物質は含まれているといった文字をもっと大きく書くとよいのでは。こどもがいるような場所でも吸う人がいる。こどもの近くでは吸わないなど、吸う人は気を付けましょうという内容もあってよいかも。

(委員)

まもるのリーフレットの中面、子宮頸がん検診が例にあがっているが HPV ワクチンがいつから受けれるといった内容があってもよいのかなと思った。

(事務局)

HPV ワクチンについての啓発チラシについては、別途作成し、市内小中学校にチラシを配布している他、健康増進課インスタグラムアカウントにも掲載し啓発しているため、今回のまもるのリーフレットには入れていない。

(委員)

資料1の、生理痛疑似体験について、月経時の気分障害(PMDD)についても学んでほしいと思う。痛みがあるだけでなく、ホルモンの変動によってその他の不調も様々あることが伝わるとよい。

(事務局)

生理痛疑似体験については、健康管理の経営者を対象とし、女性の感じる生理痛という不快に対して理解し、性別問わず相手の不調を知るという部分も含めて健康経営への参考とするため実施する。ホルモンバランス等の不調について今回は実施目的と異なることをご了承ください。また別の機会に取り組みたいと思う。

(委員)

生理痛に加え、精神的な不快症状があることも家族や職場の人が知り、思いやりのある生活を送れるとよいのではないか。

資料1について、階段のステッカーの設置場所は、一般の方の利用が多い商業施設等へ設置をするのがよいのではないか。また、ウォーキングマップ内のコースを歩いて何キロカロリー消費するなどといった内容と連携させ、階段以外のところへ広がっていくとより多くの方に活用していただけるのではないか。

たべる・みがくのリーフレットについて、2つ折りのリーフレットになると聞いた。リーフレットの形（折る・折らない）によって順番の工夫を。

文字というよりは、イラストが多めで冷蔵庫に貼ってみて「そうだった」と思い出しやすいリーフレットにして欲しい。100歳体操等で配布するのであれば、もう少し見やすい字体で、少し丸みがある字体がよいのではないかと思う。

リーフレットを見て今後も続けていこうと思えるような内容にしてほしい。

ウ 今後の光市健康づくり推進計画の推進について資料4を用いて事務局から説明。

(委員)

ライフコースアプローチは今回から取り入れた新しい言葉か。

(事務局)

今まで言葉としてはあったものの大々的に取り上げられたのは計画書の40ページにあるように健康日本21（第三次）からと思う。本計画においても健康日本21（第三次）を参考に取り入れた。

(委員)

がん検診実施率について、山口県はほぼ最下位。しかし、本人が受診をしないと始まらない。皆さんぜひがん検診を受け、健康づくりに一生懸命取り組みましょう。

(6) 閉会