

会議結果報告書

1 会議の名称

令和7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7年6月26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24名中22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）委嘱状交付

（2）市長あいさつ

（3）委員自己紹介 出席委員が名簿順に自己紹介

（4）会長、副会長選出

（5）会長、副会長あいさつ

（6）議事

ア 第3次光市健康づくり推進計画（素案）について資料1，2，3を用い事務局から説明。

【質疑・意見等】

（委員1）

こころのホッと相談について。実際の相談件数を知りたい。窓口に来所することは緊急性があるはず。そのため、日ごろから地域のコミュニティで相談できる体制が大切。

（事務局）

昨年度のこころのホッと相談利用16件。利用者数14人。

（委員1）

子宮頸がんワクチン等の予防接種の接種率について。がん予防につながる。

(委員 2)

別の協議会で予防接種率等、健康づくりの事業について協議をしている。資料等要望あれば事務局にお願いしたい。

(委員 1)

体のプライベートな部分を守っていくのは自分自身。自分の体は自分のものという意識を幼少期から持つ性教育が必要。

(事務局)

ライフコースアプローチの部分に内容を追加するか検討したい。

(委員 1)

女性、母性という言葉が計画内にあるが男性についてはどこにも掲載がないように思う。

(事務局)

男性については、資料 1 の 42 ページのコラム 2 番目に記載がある。また、ライフコースアプローチの働く世代については、女性だけでなく男性を含んだ内容で掲載している。

(委員 3)

健康で一番大切なのは食事だと思っている。バランスが良い食事が大切だがなぜバランスのとれた食事ができていないのかという部分を深く考えてほしい。食事を作るのは主に主婦。日々仕事や子の行事で忙しい中、毎日ご飯を作るのは大変。

家庭を優先すると仕事に影響が出るし、仕事に出るとプライベートに支障が出る。その日常の中で手を抜く部分が食事となってしまうと思う。バランスのよい食事をとるにはどうすればよいか本質的な部分を考えてほしい。

運動を楽しんで取り組むことは難しい。1 か月に 1 回イベントとして運動をするのではなく、継続して取り組むことが必要。継続するうえで大切なのは「楽しさ」「将来に影響する部分を理解する」こと。運動の必要性をどのように伝えるのか考えてほしい。

(委員 2)

運動や食事を作る時間がとれないのはどうしてか、各々の背景・コミュニティを考えることが大切。計画には、情報を掲載するうえで限度がある。そのため、委員のみなさんが計画を周知し、かみ砕いて周囲に伝えることが必要になるのでは。

(委員 4)

食の重要性や必要性をどのように伝えればいいのか悩むことが多々ある。光市は、食育推進キャラクターとして、インスタグラム等でラビートを使用している。「うごく」「まもる」など一つずつラビートのようなキャラクター、きょうだいのような感じを作成してみるとより市民が計画を身近に感じるのではないか。

(事務局)

委員それぞれの立場で伝えていくことが大切。キャラクターについて、今後検討して

いきたい。

(委員 5)

個別目標 2 の歯と口腔維持向上について、歯があっても食事をとれるわけではなく、口回りの筋力も必要。虫歯と歯周病に加えて、口腔体操の活動が重要では。

運動を一人でするには気が進まないことがある。仲間と一緒に運動しようという自主活動クラブが安全に活動できる環境を整えてほしい。そのような活動場所を設けることが健康にもつながるのでは。

(委員 6)

百歳体操は高齢になっても運動に取り組むことができるのでよい。私は楽しく運動をしている。目標や目的を持たずに運動をするだけでは楽しくない。目標や目的等を持つことで楽しく運動に取り組むことができるのでは。

イ その他

(事務局) 今年度は 2 回市民協議会を行う予定としており、次回は 8 月 28 日を予定。

(7) 閉会