

別記様式（第4条関係）

会 議 録

会 議 の 名 称	令和6年度 第1回 健康づくり推進協議会	
開 催 日 時	令和6年6月7日（金）午後1時30分	
開 催 場 所	宍粟市役所 本庁舎 4階 401・402 会議室	
議長（委員長・会長） 氏 名	金谷会長	
委 員 氏 名	（出席者） 金谷会長、澤田委員、日下委員、鎌田委員、福田委員、浅田委員、岡田委員、千歳委員、眞島委員、伊藤委員、栗山委員	（欠席者） 垣内委員、小松委員、田路委員、織金委員
事 務 局 氏 名	三木部長、大谷次長兼課長、堂田副課長、三宅係長、妹尾管理栄養士、谷口主事	
傍 聴 人 数	0人	
会議の公開・非公開の 区分及び非公開の 理 由	公開	（非公開の理由）
決 定 事 項	<p>（議題及び決定事項）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 開 会</li> <li>2. 委嘱状の交付</li> <li>3. あいさつ</li> <li>4. 自己紹介</li> <li>5. 議 事             <ol style="list-style-type: none"> <li>（1） 令和6年度健康づくり・食育推進計画推進のための行政各関係課の取組みについて</li> <li>（2） 健康しそう 21（第3次）及び第2次宍粟市食育推進計画中間評価（案）について</li> </ol> </li> <li>6. 事務局より</li> <li>7. 閉 会</li> </ol>	
会 議 経 過	別紙のとおり	
議 事 録 の 確 認 （ 記 名 押 印 ）	<p>（委員長等）</p> <p style="text-align: center;">_____ 会長 金 谷 政 則 _____</p>	

(会議の経過)

発言者	議題・発言内容
事務局	<p>失礼します。定刻になりましたので、ただいまから、健康づくり推進協議会を始めさせていただきます。本日はお忙しいところお集まりをいただきありがとうございます。この会議の進行をさせていただきます、健康福祉部保健福祉課の大谷と申します。よろしくお祈いします。まず会議に入ります前に、本日の出席者数について報告いたします。あらかじめ、宍粟市歯科医師会垣内様、JA兵庫西小松様、住民の代表として参加いただいております田路様と織金様から、欠席の報告を受けておりますので、出席者11名、欠席者4名となります。</p> <p>本協議会は、健康づくり推進協議会条例第6条第2項の規定によって、委員半数以上の出席で開催できるとなっております。本日も半数以上の方々のご参加をいただいておりますので、ただいまから会議を始めさせていただきます。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆資料の確認</li><li>◆マイクの説明</li><li>◆会議録の作成・ホームページ掲載の説明</li></ul>
事務局	<p>次第に沿って進めさせていただきます。</p>
事務局	<p>2. 委嘱状の交付</p> <p>委嘱状の交付であります。年度も替わりまして今回2名の委員様の交代を聞いております。宍粟市連合自治会から日下様、学校の関係から眞島様、この後、部長から委嘱状の交付をさせていただきます。その場でお待ちください。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆委嘱状の交付</li></ul> <p>3. あいさつ</p>
事務局	<p>それでは健康福祉部部長の三木からご挨拶申し上げます。</p>
事務局	<p>皆さんこんにちは。本日は公私ともにお忙しいところ、宍粟市健康づくり推進協議会にお集まりいただきまして、誠にありがとうございます。私はこの4月から健康福祉部の部長をしております三木と申します。今後ともよろしくお祈いします。また日頃は、宍粟市の健康づくりに、いろんなところでご協力いただきまして、本当に感謝申し上げます。本日の健康づくり推進協議会では、現計画の進捗の管理の部分を協議いただくとともに、今回中間見直しということで計画の見直しをさせていただいております。その計画の見直しにつきましても、忌憚のない意見をいただきたいと思いますとお祈いしておりますので、よろしくお祈いしたいと思います。長時間になりますが、ご協力お祈いします。</p>
事務局	<p>4. 自己紹介</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆名簿の順に自己紹介</li></ul> <p>5. 議 事</p>

事務局	<p>条例の規定で、会議の議長は会長と規定されておりますので、この後の議事は金谷会長どうぞよろしく願いいたします。</p>
会長	<p>失礼します。皆さん各団体でしっかりといろいろなことをされておられて、そういうことを総合してこの会に反映させていただいたらすごくいい会議になると考えております。この会議ではどんな些細なことでも質問させていただいて、議論を深めていただき、皆さんに活発なご意見をいただき、事務局より実際の取組について、いろいろ提案していただいておりますので、それについての具体的な議論をしていただき、それが将来、市民の皆さんに反映していくように、活発な討論をお願いしたいと思います。以上です。それでは、令和6年度の健康づくり・食育推進計画のための行政各関係課の取組について事務局より説明をお願いいたします。</p>
事務局	<p>よろしく申し上げます。事前に送らせていただいた資料をお出してください。5月24日に職員庁内プロジェクトにて、関係課から2023年度の実績と2024年度の目標の報告がありました。コロナ禍も落ち着き、徐々に教室等が再開されています。コロナ時期には、会を開けず宍粟市の公式のユーチューブ動画や、しそチャンネル等で情報を出しましたが、今後もできる限り教室等を継続して行い、申込み等はQRコード等の利便性を高めた形で参加しやすい方法に変わってきております。</p> <p>実績と目標をご確認いただくのみとし、説明を省略します。疑問点等ご意見をいただけたらと思います。</p>
会長	<p>先ほどの説明に対して質問等ありましたらお願いいたします。実績の値を見てみますと、随分低い数字のものもあつたりするんですけど、そういった点についてはどうなのでしょうかね。</p>
事務局	<p>実質2023年に5類に移行をして再開しつつあるという方向だったんですけども、徐々にというところがあり、あと、感染対策をとらなくてよいのですが、2023年度にも小規模な流行もあり、その影響が多少あるかもしれません。徐々に回復しつつある形で、コロナ以前の気軽に参加できるような形にはなっていないので、その辺りを色々な工夫をしていくようになるかと思います。</p>
会長	<p>分かりました。ありがとうございます。質問、何でも気がついたことがあつたら言ってください。それでは次の説明に進みたいと思います。</p> <p>続きまして、健康しそ21（第3次）及び第2次宍粟市食育推進計画 中間評価（案）について、事務局より説明をお願いいたします。</p>
事務局	<p>はい。続きまして、冊子をお出してください。概要版というのが参考となります。冊子を開いていただきまして、3ページ、＜今後の取組、（提案）＞というところ、前は斜線を引いて出していませんでしたが、ご意見をいただいたものも含めて出しております。先ほどご発言もありました3月の兵庫県健康づくり推進実施計画、あと、5年10月の厚生労働省第3次健康日本21、それに関連して、スマートライフプロジェクトや健康寿命を延ばそうアワードといった</p>

<p>事務局</p>	<p>資料が出ておりました、その資料を参考にしながら、今後の取組に入れております。11 ページをご覧ください。例えば今後の取組提案のところ、以前はプラス 10 という表記で、身体活動を増やす面の PR を行っていました、毎日プラス 10 分の身体活動という分かりやすい表現に変わっています。あと、文章として書いているところは、少し長いことやインパクトの面も考え、なるべく短めに分かりやすい表現に、今後の取組は今回、大幅に変更しております。あと、番号をつけ間違え、15 ページの 1 番上の③は④です。今回、このように取組を考えております。</p> <p>失礼します。健康しそ 21 第 3 次の取組について報告させていただきます。まず 3 ページ、(1) 親子の健康づくり、①母子保健の推進。こちらの今後の取組は、3 ページの 1 番下をご覧ください。こども家庭センターの設置による、母子保健、子育て支援サービスの充実、妊娠期からの切れ目ない支援の充実、伴走型相談支援、子育てアプリ、子育てガイドブックなどによる母子保健、子育て支援情報の発信、としております。続いて 4 ページをご覧ください。(2) 高齢者の健康づくり、こちらについての提案は、5 ページの 1 番下をご覧ください。特定健診会場での 40 代、50 代に向けたパンフレットの配布、歯科口腔対策、オーラルフレイルの予防、栄養についての啓発、低栄養予防、痩せの予防、いきいき百歳体操の啓発の継続としております。続いて 6 ページ、(3)、健康な生活を営むための生活習慣の維持向上、①栄養食生活、こちらについての提案は 8 ページになります。乳幼児健診などで保護者と関わる機会を活用し、食に関する正しい知識を普及する、世代に応じた食生活に関する基礎的な知識の普及、啓発を図る、朝食を毎日食べることの重要性について啓発するとしております。次に 9 ページ、②身体活動、運動についてです。こちらの提案は、11 ページをご覧ください。毎日プラス 10 分の身体活動を増やすことによる健康への効果を周知、ウォーキング教室や運動関連事業の紹介、市内のウォーキングコースの紹介、ラジオ体操のさらなる推進としております。</p> <p>次に 12 ページをご覧ください。③休養、心の健康、こちらの提案は 14 ページに移ります。産後ケアなど、妊娠期から出産後の支援の充実、子育て支援サービスの充実、ライフステージに合わせた相談窓口の周知、自殺や心の健康に関する正しい知識の普及、としております。次に 15 ページ、④の喫煙になります。こちらの取組の提案は 16 ページをご覧ください。受動喫煙についての普及啓発、未成年に向けた禁煙教育の推進、妊娠期子育て世代への禁煙の推奨としております。続いて 17 ページ、⑤飲酒、今後の取組は 18 ページの 1 番下をご覧ください。健康に配慮した飲酒、休肝日についての普及啓発、気軽に相談できるよう、アルコール相談を定期的実施、アルコール連絡協議会の実施としております。続いて 19 ページ、⑥歯と口腔についてです。取組は、21 ページをご覧ください。妊婦歯科健診、2 歳児を対象としたフッ素塗布の推進、歯と口腔の健康を維持することの重要性の啓発、節目年齢歯科検診の導入、特定健診時の歯科検診の受診勧奨、としております。次に 12 ページ、⑦健康管理になります。今後の取組は、23 ページの 1 番下をご覧ください。健康無関心層への特定健診の受診勧奨、キャンペーンなどを活用したがん検診の普及啓発、高齢者のフレイル対策、高齢者の生きがい対策、通いの場の確保としております。</p>
------------	--

会長	はい。一旦ここで今までの質問をお願いいたしましょうか。気軽に質問をお願いします。
委員	失礼します。この心の健康なのですけれども、宍粟市は、自殺が多いということで、この前も宍粟市自殺対策計画というのを送っていただきましたけども、なぜ宍粟市は自殺が他の市町村に比べて多いかということ、分析された結果がございましたら、教えていただきたいのですが。
事務局	なぜ宍粟市の自殺死亡率が高いかということは、一つの市で分析をすることが困難と考えております。自殺死亡率については、市町人口の分母も少ない中で、その原因を探ることは難しいので、例えば西播磨、兵庫県、全国の傾向とあわせて、その対策を検討していくという方法で対策をしております。
委員	それは分かるんですけども、同じぐらいの規模の人口で環境も田舎のほうで、一緒のような市町村の全国的なところと比べても、宍粟市が多いんですか。
委員	宍粟市の平均の自殺死亡率を見てみると、年によって市の死亡率は違うんですね。ほかの兵庫県内、他市町を見ましてもその年によって、人口にもよりますが、お一人亡くなることで死亡率がぐっと上がってしまう市町もあり、一律にこの年が低いから大丈夫、この年が高いから心配ということは言いにくいようなところがあり、自殺の場合、3か年ぐらいを平均的に見るというようなことをしています。先ほどご質問があったように宍粟だけが特別高いのかと言われると、宍粟は確かに以前から自殺死亡率が高いところは課題にはなっていますが、宍粟市だけが高いということではないと思っております。どうして高いのか私たちも考えるんですけども、自殺の要因というのは本当にいろいろなことが重なっており、健康問題が1番自殺の要因で高いように言われておりますが、経済的なことやいろんな要因が重なって、最終的に自殺に追い込まれているのだと考えられています。
委員	統計を取る場合ですね、年齢とか職業とか、そういったことはデータには上がってないんでしょうか。
事務局	年齢、職業、有職か無職かということとは上がっております。
委員	職業別とかないですか。私たちの地区でもすごく（自殺者の）人数が増えたときがあって、同じような職種の人が亡くなられて、もちろん最終的には健康的な面で、悲観してかなって思うんですけど、何かそういった職業でと思ったんです。もうちょっと細かくデータをとったら、多少は分かるかなと思ったりはするんですけども。
会長	ありがとうございます。よく自殺の1番の原因っていうのはうつ病や、うつ状態というのがあると思うんですけども、どちらかというとうつという経済的な問題から抑うつのようになってという方が多いのでしょうか、それともうつ病のコントロールが悪くて、自殺をしてしまう人がいるのでしょうか。

事務局	<p>今、私たちが知り得ているデータの中では、今おっしゃったように健康問題が1番多い中で、1番多いのがうつ病で、その次がその他の精神疾患です。そのうつ病がもともとのうつ病なのか、何かに追いやられて、最終的にうつ病になられているのかという詳細までは分かっておりません。</p>
会長	<p>ありがとうございます。</p>
委員	<p>私は3年ほど前に働いていた所で、若者が精神的に参ってここで職業訓練をするというようなことがあったんです。その子らから聞いてみますと、2交代・3交代をしている若者が精神的に参っている。やっぱり、あなたも2交代・3交代なのかと。要するにその自律神経が、夜と昼が逆になるというんですかね。一般の生活では、夜は寝て、昼間働いてという、そういうサイクルになっているのを、今のこの現代社会というのは、もう24時間、若者が2交代・3交代で仕事をして、自律神経失調症とか交感神経とか副交感神経の調節が悪いとか、そういうところが影響しているんじゃないかと思えますね。素人目から見ても、そういう若者が多いんです。2交代とか3交代で、おかしくなると、だからその辺りを分析していただいたら、いいんじゃないかと思うんですけども。確かに2交代・3交代の仕事はあります。生活リズムと心の健康というのは、関係しているのではないかと私は思っています。</p>
会長	<p>ありがとうございます。実際に、会社ですと、機械を止めずに昼夜ずっと営業をやっていますよね。そういう会社は宍粟市内にも少なくないと思うので、今言われたように、自律神経とかに影響もかなり大きいんじゃないかと思えます。そのほか、気がついたことあったらよろしくお願いします。</p>
委員	<p>3ページのフレイルについてです。40歳代50歳代の約半数が意味も言葉も知らないということですが、その当事者である60歳代もこのグラフから見るとかなり問題だと見えるんですね。フレイルの当事者である高齢者も、意味も知らない、聞いたことあるけど意味も知らないと50%以上になっているんですが、課題にまず書いていないのと、今後の取組に40代50代という年代に区切られた理由を教えていただきたいと思えます。</p>
事務局	<p>フレイルに関しては、3年ほど前から県が重点的に取り組んでいます。宍粟市はいきいき百歳体操が普及し、65歳以上の方が基本なのですがけれども、地域により、50代、60代（前半）の方も参加していただいています。その中で、フレイルに関する普及啓発をし、実際、カタカナ語でなかなか浸透していないという人もあり、各公民館に、県から配布されたメタボよりフレイルというポスターを貼っている状況です。なかなか言葉自体は浸透しておりませんが、対策としては、栄養面、歯科口腔、健康面とかいろいろな立場の者が、ミニ講座を開き始めて3年になります。それで徐々に普及していくのではないかという途中の段階です。予防的な立場で、生活習慣病等も含めた、40代50代にはそういう啓発が必要ということで、60代以上は取組みつつあるんですけど、(40代50代は) まだ今からという感じです。百歳体操に関しては8割、9割近いような、</p>

	<p>自治会で取り組んでいただいているところもあり、こちらのほうで本格的にや っていかうという方針になっています。</p>
委員	<p>取り組まれているのであればもったいないと思いますので、年代もお書きい ただいたらどうでしょうか。40代50代だけでなく65歳でも取り組まれるとい うのであれば、そんな年代を追加されたらどうかと思います。</p>
事務局	<p>はい、ありがとうございます。その視点も含めて文章を考えていきたいと思 います。</p>
委員	<p>百歳体操について、私の自治会でも知ってはいるのですが、ミニ講座をお願 いしてその中に必ずフレイル予防っていうのが入るんです。今年が入っている などと思いながら、来ていただいている方はご存じなのですが、ただ、多くの 方に参加していただけるようにしたいのですが、私1人でふれ回っても、 なかなか入っていただけないということで、市でも推奨していただけたらいい と思うのです。そしたら本当にフレイルを知っていただく人が多くなるので はないかと思ったりしています。</p>
事務局	<p>ありがとうございます。一昨年、市内のいきいき百歳体操をここでしていま す、というポスターを市内の医療機関に掲示をお願いしたり、いろんな機会に 高齢者・40代・50代の方が目に触れていただけるよう（体操会場に）配りまし た。確かにされてない老人クラブ・自治会もあるので、工夫して考えていきたく いと思います。</p>
会長	<p>そのほかどうでしょうか。お願いします。</p>
委員	<p>先ほど心の健康についてご発言いただきましたけれども、確かに自殺対策は 宍粟市にとっても重要な課題かと保健所のほうでも思っております。宍粟市は 特に以前からの課題ということで、それぞれ各関係機関が連携しながら、どの ように取り組んでいったらよいのか、先ほどなぜこの死亡率・自殺率が高いの かというようなことも検討しながら、どんな対策が必要かということを協議会 等持ちながら検討されているところです。またそういう協議会等も持っておら れますので、そこで、しっかり職業はどうなんだろうとかいろいろご意見を くださいましたので、どんなふうにしていったら本当に住みやすい、生きやす い、地域になるのかというようなところを、保健所も一緒に考えていけたらな と思っております。少しまた元に戻るのですが、この計画、3ページなん ですがけれども、宍粟市はこの4月にこども家庭支援センターを設置されてお ります。これは児童福祉法改正の中で、やはり子どもたちを、これまで福祉や保 健やそれぞれで対応していたところを一体的に支援していかなければいけない んではないか、妊娠出産子育てを一体的に支援していきましようという目的に なっているかと思うんです。宍粟市は、組織体制の見直しですとか、集えるよ うな場を集約されたり、見直しをされていると思いますので、せっかく今日、 委員の方も来てくださっているので、3階の様子のこととか、子育て支援 を充実されて取り組んでおられるところを紹介していただけたらいいのかなと</p>

	<p>思いました。</p>
事務局	<p>大きなことにつきましては子育て支援課が新たにできまして、その中に山崎子育て支援センターが、昨年度までは学遊館で活動をしておりましたが連携して、妊娠期からの悩みとか、子育て中の不安について、一緒に活動していったらいいのではないかと計画的に集約し、4月からは3階に、しーたん広場に木のおもちゃをたくさん入れていただいて、心を豊かにということで、そこで活動をしたり、隣の育児の広場で活動し一緒にやっております。心の悩みや育児の悩みなどを保健師や専門相談、カウンセラーや、必要であれば、専門の医師に紹介するなど連携をとりながら、悩みも浅いうちにいろんな人に相談して、解決していこうと一連の流れで支援できるよう、3階もしくは2階に集約して実施しています。児童虐待防止という意味でも、いろんな問題、育児等ではなく経済的なこととか、家庭的なこととか悩みがある場合は、家庭児童相談室が、同じ子育て支援課の中にありますので、学校・保育所・こども園・幼稚園等と連携して、本当に深い悩みとにならないうちに、と活動を行っています。</p>
会長	<p>ありがとうございます。お母さん方から何か心配事があつたら、それぞれの職種で対応して、いろいろ相談に乗っていただいていると。利用される方は多いですか。</p>
事務局	<p>実際に事業に参加されて相談、電話で予約されて相談とか、相談の内容によっては、家庭児童相談室が対応することもありますし、元保育士の相談員、元幼稚園教員の方に相対応してもらったり、あと健診の中で悩みを言われたり、言葉の遅れがある、行動面で心配ということは、聞き取った中でカルテをつくりながら、どういう相談が適切か、カウンセラーなのか、精神保健のほうなのか、あと発達検査等も必要なのか、小児精神科医へ紹介か、その状況によって、相談を受けておりますし、お母さんだけの心の相談親も含めてしております。しっかり初期の段階から聞き取ったり、孤立した育児にならないように、母子手帳交付時等に妊娠期から参加できる教室をおすすめしたり、産後、新生児訪問の際に、4か月頃から親子の教室があると紹介して、一緒に育児を同世代の保護者と話をしながらという機会も設けております。</p>
会長	<p>ありがとうございます。そうしたら、こども家庭センターというのができて、今までよりも随分変わって支援ができるようになったということですかね。</p>
事務局	<p>はい。大きな変化としては、山崎子育て支援センターの会員さんがこちらで活動していただくような形で、以前から連携をとりながらやっていたので、一つ大きな集約をする課ができてその中にセンターができ、連携はとりやすくなりました。より一層、と考えております。</p>
会長	<p>ありがとうございます。次の説明していただいて、また、それから質問をお願いしましょうか。</p>
事務局	<p>続いて第2次、宍粟市食育推進計画、24ページ、1つ目です。多様な暮らし</p>

	<p>方に対応した食育の推進、1、家庭学校地域、行政等が連携した食育の推進。こちらの今後の取組の提案が27ページをご覧ください。食育に関わる人材を育成し、市民や地域による食育活動の活性化を図る。広報メディア等を活用し、食育に取り組む団体や活動について周知する。学校、幼稚園、保育園所、子供園等と連携し、食に触れることができる教室を実施する。28ページに移りまして、2、非常時の食の備えの普及。今後の取組の提案が28ページ、1番下の部分になります。自治会や関係団体等と連携し、非常時の食についての講習会等を行う。非常時の食に関する知識の普及啓発とともに、個人の健康状態に配慮した食の備えについて周知する。3、環境に配慮した食育の推進。こちらの今後の取組の提案が30ページになります。</p> <p>幅広い世代に向け、食品ロス削減の重要性についての理解を深めるための普及啓発を行う。食材の買物から後片づけに至るまで、食べ物やエネルギーと環境に配慮した食事づくりに関する教室を実施する。続いて31ページ、地産地消の推進・食文化の継承です。1、地産地消と食と農の積極的な関わりの推進。こちらの今後の取組の提案が32ページになります。地産地消の重要性について啓発し、家庭や学校、地域、行政等あらゆる主体における地場産物の活用を促進する。市内で、生産される旬の食材や、地産地消の取組に関する情報と情報を広報メディア等で発信する。学校給食や調理実習で地産地消を推進する。</p> <p>2、宍粟市の特色を生かした食文化の継承と創造の推進。こちらの今後の取組の提案が35ページ下の部分になります。学校や地域と連携し、伝承料理郷土料理の普及啓発を行う。広報メディア等を活用し、伝承料理、郷土料理の紹介をする。伝承料理郷土料理に関する食育教室を実施する、です。</p>
会長	<p>ありがとうございます。ただいまの説明に対して27ページのところなのですが、食育に関わる人材を育成するということが、具体的にどんなことになりますかね。</p>
事務局	<p>食育に関わる人材なのですが、主に食育の地域で活動していただいているボランティアグループのいずみ会の育成になります。</p>
会長	<p>いずみ会の方に協力いただいているという形ですかね。</p>
委員	<p>この内容に関してですが、いずみ会のリーダー研修を、今年度4年ぶりに行っております。今年度は西播磨でも、宍粟市だけが実施するというだけでもうスタートしておりますけども、今年度はそのリーダー研修を、久しぶりに実施しています。ここで、人材を増やしていきます。</p>
委員	<p>そしたら具体的には、その会に参加してくださる方がある程度おられるということですか。</p>
委員	<p>今年度は20名募集し、18名でスタートしております。この1年間、毎月、実施することになっております。</p>
会長	<p>ありがとうございます。かなりの人数で心強いですね。</p>

副会長	<p>30 ページの食品ロスの取組についてなんですけれども、幅広い世代に向けて食品ロス削減の重要性について、理解を深めるための普及啓発というのは、ここの計画のほうでは、幼稚園ですとか、数、という対象は分かるのですが、幅広い世代はどんな世代がいらっしゃるのですか。</p>
事務局	<p>子育て世代と一緒に食品ロスの教室をしたりもするのですけれども一般向けに、今年度については食品ロスの使い切りということで、食育の教室を実施する予定にはしています。毎年、年に1回は保健福祉課主催で食品ロスや火などを使わないような調理実習などの研修会をする予定です。</p>
副会長	<p>ありがとうございました。リーフレットを50枚配るとするのはこの50枚は、少ない感じがします。食育推進計画の5ページのところで、リーフレットを配布し、普及活動に努めるというのが、50枚というのは。</p>
事務局	<p>こちらのほうが教室とか実施したりするときに、食品ロスについてのリーフレットを配っています。</p>
副会長	<p>もっと必要ではないかと思っただけです。</p>
事務局	<p>ありがとうございます。</p>
委員	<p>食育について、私は一宮なのですが、北と南とこども園2か所で、どちらも公立なのですが、山崎は公立の幼稚園・保育園がすごく地域が広いのに少なくなっていて、元幼稚園の先生が子どもたちの、幼稚園・保育園はどうなっているのだろうっておっしゃっていました。もう山崎と一宮とは違うねと思いながら聞いたのですが、そういうふうに、公立が少ないと、食育に私立のほうにもいらっしゃるのですか。どういったふうに、私立のほうにお知らせ、啓発をしておられるのかなと。</p>
事務局	<p>公立の幼稚園・保育所・こども園には、食育の教室を実施させていただいているのですが、私立のほうには、その園に栄養士さんがいらっしゃるのので、周知とかその実施はできてない状況になります。</p>
委員	<p>先ほどの食品ロスの問題、今も全国で年間600万トンと言われていましたけどそれ若干減っていると思うのですが、現状を要するに、コロナが5類であって、2類から5類になって2年目になりますので、いろんな教室などで試食をする、今年度からするようになっていきますので、その試食のときに、雑談ではないのですけれども、その場で、みんなでディスカッションしながら、食品ロスの問題もいろいろと提供していきたいと思います。ディスカッションして、認識を深めてもらう、これは食品ロスだけじゃなくて、料理教室を、試食をしながら、その場でいろいろとお話しさせていただきたいと考えております。要するに一人一人の認識が1番大事なことなので、その辺のことにも力を入れていきますので、よろしくお願いします。</p>

会長	<p>ありがとうございます。28 ページのところなのですが、非常時の食品についてなんですけども、実際に例えば能登半島のように大きな地震があったりして、食事が十分皆に行き渡らないというようなことは、想定されるわけなんですけども、こちら辺はやっぱり具体的に何か策定されているのでしょうか。各自治会と協議して検討されますか。</p>
事務局	<p>市の防災計画上でいいますと、各市民局・本庁にはある程度備蓄を持っています。必要な時にそこから配送するような計画になっています。足りないような場合、イオンなどから提供してもらえるように協定を結んでいますので、提供もらったものをまた配送するというような流れで、確保しています。</p>
会長	<p>ありがとうございます。そういうのが自治体としての取組で、あと各個人が何日か分を確保しておくというようなこともよくニュースで言われているのですが、なかなか難しいので、具体的にこんなふうにしていったらいいという話もされていくということですかね。</p>
事務局	<p>非常時のことについては基本的には他部署にはなるのですが、連携しながら、また市民の方にも、今から出水期になりますので、災害が近づいたときには、そういったところを確保していただくよう取り組みます。また、地震にも備えて、3日分ぐらいは備蓄をしてもらうよう啓発をしていきたいと思っています。</p>
会長	<p>ありがとうございます。</p>
委員	<p>昨年ですけれども、いずみ会の取組といたしまして、ローリングストック、ということで、1週間ないし1か月ぐらいで、備蓄する食品のローテーションを図るということと、災害時における簡単な食事、料理のレシピを掲載したハンドブックみたいなものをいずみ会で作成し、地域の住民の方に配付しております。3階（保健福祉課）にも自由に持って帰っていただければよろしいですよと冊子をお渡しした次第です。それがこの度、直近のいろんな地震の影響で、冊子が欲しいということで、いずみ会のほうに今年も申込みがあります。スタッフとも話し合っておりますけれども、増刷をして皆さんに無料で配布するのちょっと困るのですけれども、昨年は無料で配布しましたけれども、需要がたくさんあるようなので、ぜひ何とかしていきたいと考えております。</p>
会長	<p>ありがとうございます。そしたらそういう方向でまたお願いいたします。そのほか質問ありましたらお願いします。</p>
副会長	<p>6 ページのところ、肥満とやせと朝食欠食について、食でいう栄養食のことをここに書かれているのですが、取組の中と問題の中では若い世代への取組が難しいということは前々回も、報告されていたと思うのですが、やせでしたらやっぱり 15 歳からダイエットをしている割合も高くなってきていますし、朝食の欠食も小中高校生からは、欠食率が高くなることから考えて、</p>

	<p>中高と 20 歳になるまでの対策としては何かを考えられているでしょうか。</p>
事務局	<p>いずみ会さんの県からの受託事業の中で、高校生を対象にした教室なども実施しています。あと、直接いずみ会さんに依頼があり、中学校に出向いて、食育教室をさせていただいている状況です。そのまま引き続き、その部分については、取り組んでいけたらと思っています。</p>
会長	<p>そのほか全体を通してでも、質問をお願いいたします。</p>
委員	<p>22 ページなのですが私もがん検診は、職場のバリウムを飲んだり、胃カメラ飲んだりくらいしかしてなかったです。29 年度から令和 5 年度、なかなか受診率が向上していませんが、令和 10 年には 50%、半分はしてもらいたいという目標値があるのですけれども、これをするためには、具体的にみんなに受けてもらうためには、この 5 年間で受けてもらうように、(取り組みを)されるのか具体的にどういうふうを考えているのか。お聞きしたいと思います。</p>
事務局	<p>なかなか受診率が向上しないという現実があります。前からですが、クーポン券を、子宮頸がん・大腸がん等で送り、そのクーポン券で無料で受けていただけよう春に送って、検診があるのだな、大腸がん検診を受けないといけないのだなと思っていただけるように、また、乳がん検診もクーポン券の配布を行っています。あと、特定健診とセットにすることで少しでも受診率が、向上しないかという形で実施しています。健診自体が 10 月で終了するので、12 月に 1 日予備日を設け、特定健診・がん検診を、PR していくというような方向もあります。あと、職員、保健師栄養士が研修を受けまして、今 23 ページにある、健康無関心層への受診勧奨、働きかけ方について研修を受け、そつと後押しをするナッジ理論というのが今新しく出ているようで、受けてくださいよと言うだけじゃなくて、いついつありますけどどちらがいいですかとか、はがきの中で何日何日があるので、どうぞお申込みくださいみたいな、具体的な方法だったりとか、そういう地域に出る機会がありましたらその場で、直接、健康大学等も、波賀町で近々始まりますので、そのようなところで健診等の重要性も PR したり、パンフレット配布とか、いろんな機会でじかに PR し、新しい理論などを踏まえながら、直接顔の見える関係になったので、少し工夫をして取り組みたいと考えております。コロナで実際受診が減り、なかなか回復しておりませんので、より一層実施していきたいと考えております。</p>
会長	<p>ありがとうございます。そのほか全体を通して、お願いいたします。</p>
委員	<p>先ほどの 22 ページのところなのですが、胃がん検診だけが、突出して、受診率が悪いのではないかなと。これ、私も現職のときには、45 ぐらいから毎年胃カメラをしていました。バリウムを飲むより、体に優しいので、バリウム飲んだとやっぱり腸の調子悪くなったり、体調がすぐれないときがあったので、それからもうずっと、カメラにしたのですが、胃カメラをしても、いづらかその補助がついたりとか、そういうことの計画とかはないですか。</p>

事務局	<p>国の定めている検診の中に、今後、胃カメラも入っていく予定なので、入った段階で、国の規定する検診という項目で、実際、特定健診会場でそういう補助ができていかなとは思っているのですが、具体的にはまだなっていません。受診率が低いのが嚥下の問題が高齢になるとありまして、安心安全に胃のバリウム検査ができるのは79歳以下と規定を設けさせていただいたので、80歳以上の方はかかりつけ医で、特に症状のある方は、カメラを推奨しております。職場で受けられる方は、胃カメラを選ばれる方が多く、今ちょうど変わり目のところですよ。国の方針が変われば、またそういう対応を実施していきたいと思っております。</p>
会長	<p>ありがとうございました。そのほか質問ありましたらお願いいたします。</p>
委員	<p>21ページですけれども、今後の取組の中に、あと口腔の健康維持することの重要性の啓発ということになっているのですけれども、ちょっとこれ質問になるかも分かりませんが、歯磨き、お口の中の具合とかこういうことは、朝晩は、きちっとされていると思いますけれども、昼食後に、どれぐらいのケアを小学校中学校高校、一般の方もそうですけれども、どれぐらいされていますか。</p>
委員	<p>中学校では歯磨きの定着に差があります。、定着していないところもあり、定着しにくいのも問題なのです。でもやはり歯科衛生の面から、給食後の歯磨きを定着させていきたいので、小学校で定着しているので、中学校になっても引き継いでもらいたいのですけれども、その辺を今ちょっと考えているところです。</p>
委員	<p>これ、全ての県下でもほとんど、これ質問したりしても完璧ではないのですね。要するになぜできないかといったら、給食ですね。給食の時間45分から1時間と短く、とてもじゃないけどそのあと、午後の授業に向かうとしたら、歯磨きしている間もないし、うがいぐらいはするのかなと思っておりましたが、全般的にほとんどされてない。この辺の奨励もしていただきたいなと思います。それともう1点は、お口のケア。顎から口の体操、口腔ケア体操を老人会に特に進めてほしいのです。百歳体操の後に、お口の体操、顎の体操、いろいろとあります。パンフレットも出ております。1番食の元、口の中でしっかりしたことをしないといけない時代になっています。もう昔と違って、硬いものを食べることはありませんから、顎の発達がだんだん退化していると。今1番硬いものはなにですかと聞いたら、林檎だそうです。林檎でもふじ、あれぐらいが1番固いのではないですかという話です。子どもの頃はそら豆の硬いやつを潰しながら食べていましたが、そういうことでここから（首から）上、顎を中心とした歯も鍛えないといけないという時代にますます進んでいますので、伝えるためにはケアも大事だということで、ぜひ、ここに集まった方も1日3回のケアをお願いしたいと思います。</p>
会長	<p>ありがとうございます。そのほか質問お願いいたします。</p>
委員	<p>質問ではないのですが12ページの心の健康になるのですけれども、このデ</p>

	<p>一タを見ると、コロナ禍の中もあると思うのですけれども、ストレスを感じることがある人や眠れていない人が特に女性で増えているような状況ではありません。ただ、宍粟市の場合は1番下のストレスや悩みを感じたときに相談できる人がいるとか機関があるとかいうところが令和5年度では増えております。ですので、ストレスを感じたり何か悩みがあったときに相談できる人があったり、声をかけてくれる方があったり、そういうことがとても大事になると思っております。やはり地域の中でこうやって誰かに気づいてもらうとか、誰かに相談がしやすいとか声をかけやすいとか、そういうようなことも、この委員の皆様から少しずつでも取り組んでいただけたらありがたいなというふうに思っております。</p>
会長	<p>ありがとうございます。今のことに関連して、その心の悩みを具体的に、どんなふうに相談していけば、どちらが受皿になっておられるのでしょうか。</p>
事務局	<p>宍粟市役所の中での窓口としては、保健師がいる部署としておりまして、福祉相談課や各保健福祉課を相談窓口として、お知らせをしております。ただやはり、近くでは相談しにくいという方もたくさんおられると思いますので、年齢とかに合わせましていろんな相談窓口が紹介できるよう、例えば県の電話相談窓口や、LINEなどのインターネットを経由して相談できるような窓口の一覧をつくり、色々なところで周知を進めているところです。</p>
会長	<p>ありがとうございます。そういう話を具体的に聞くと僕なんかも分からないもので、そういうふうに市のほうからいろいろなところに連絡を取っていただけるとありがたいと思います。そのほか質問がありましたらお願いします。</p>
副会長	<p>フレイル低栄養関連なのですけれども、先ほど宍粟市としても、生活習慣病よりも高齢者はフレイル予防ということで進めてくださっているということなのです。BMIが、栄養状態の示す身長と体重からも求めるBMIの数値なのですけれども、18.5から25というのは、あくまでも18歳から49歳までの目標であって、50歳以上は20に引き上がるのです。最低値が20から24.9、65歳以上は21.5から24.9までが範囲に目標とするBMIですので、50歳過ぎたらもう低栄養を予防ということで、最低が18.5を目指すのではなくて20目指すのだということを進めで進めていただいていたいただきたいなと思っております。よろしく願いいたします。</p>
会長	<p>ありがとうございます。そのBMIについての、理想とする数値というのは、一般的に知られているものですか。</p>
副会長	<p>かなり進んできて、知っている方多いとは思いますが、最近は健康健診の結果ですとか、フレイル予防ですとか、生活習慣病の結果のところ1番上のところに入っているのですが、普及はまだできてないかもしれないのですが、栄養エネルギー摂取もしくは、栄養状態を示す指標ですので、ぜひ広く1番分かりやすい指標でもありますし、自分でも計算できる値ですので、進めていただきたいなと考えております。</p>

会長	<p>おっしゃっていただいたように、高齢の方を診ていまして結構お痩せになっていっておられる方が多いので、どちらかというとなんか痩せてなくても大丈夫ですよと言って診察することもあるのですが、実際に、ある程度BMIが上がったほうがいいなという印象を受けております。</p>
委員	<p>BMIは分かるのですが、体内脂肪と内臓脂肪、これはどれぐらいの数値がいいのですかね。体内脂肪のパーセント、内臓脂肪のパーセントは、どれぐらいが理想なのか気になります。体内年齢も気になります。この頃は体重計に乗ったらいろいろ（数値が）出てくるので。</p>
会長	<p>今、ちゃんとした数字とか覚えてないのですが、内臓脂肪があるとか皮下脂肪とかいろんな違いがあるという話もあり、ちょっと難しいのですが、あまり数値にこだわるのではなくて、見た目にもうかなり肥満というのはやはりよくないと思うのですが、ある程度、肥満度が少しあるけどよっぽど肥満ではないというのは許されるのではないかと思います。ざっくりばらんな話で申し訳ないのですが。</p>
副会長	<p>ぽっちゃり型のほうが長生きするらしいです。ただ、血液の検査値でLDLコレステロールが高いですとか、HDLコレステロールが低いですとか、そちらのほうを気にされてはいかがでしょう。総コレステロールではなくってLDL、HDLの値を気にされたほうが、内臓脂肪のところではよいかと思います。</p>
会長	<p>そのほか質問はいかがでしょう。いろいろ議論していただいてたくさん意見が出て、今日は何か収穫があったのではないかという感じがします。そして事務局で次をお願いします。</p>
事務局	<p>はい。進行ありがとうございました。今日いただいた意見をもとに、また事務局のほうで、今見ていただいた中間評価書に修正を加えまして、また9月に予定をしております、第2回目でまた皆さんに見ていただいたらと思います。また、今日以降でも、お気づきのことがあればまた事務局までお知らせ頂いたらと思います。</p> <p>(6) 事務局より</p>
事務局	<p>第2回の会議ですが、9月6日金曜日の1時半から、この会場でさせていただきます。第3回につきましては、1月末頃に計画をしております。</p> <p>(7) 閉会</p>
副会長	<p>本日事務局の皆様、どうもありがとうございました。いろいろ皆様の意見を、今日は本当に議論できたのではないかと思います。ここの意見を聞いてみて皆さんとお話ししてみて、やはり感じるのが両極端という意見も出てきましたが、</p>

まさしく栄養でも健康でも、栄養不足の人もたくさんいれば、栄養過多の人、たくさん取っている人もいます。その二つを合わさっている状態を表す言葉がありまして、栄養不良の二重負荷という言葉があります。なぜその言葉があるかと言うと、両方をバランスよくもしくは、そのどちらのことも、一方的であると肥満対策であると肥満が、食べちゃいけないということで痩せの人がどんどん増えていく、痩せばっかりすると肥満な人が増えていくと両極端なのですが、そのバランスをとって施策を進めないといけないので、事業を計画する側の難しさを示しています。それは世界のどこでも起こっていて家の中でも、個人の中でも起こっていて、個人の中でも、肥満だけれども、鉄が不足しているということは起こりますし、家庭の中でもお母さんがやせているけど、お父さんは太っているということも起こっています。それが地域の中、世界の中でも起こってまして、事業の難しさをいつも感じていることだと思います。計画を立てるのが難しい事業、また計画の見直しも難しいと思いますけどもどうぞよろしくお願いいたします。本日みなさんどうもありがとうございました。これをもって閉会のあいさつとさせていただきますと思います。

\* 発言者の表記は、「会長」、「副会長」、「委員」、「事務局」とする。