

別記様式（第4条関係）

会 議 録

会議の名称	令和3年度 第1回 健康づくり推進協議会	
開催日時	令和3年7月9日（金）	
開催場所	宍粟市役所 本庁 3階 庁議室	
議長（委員長・会長）氏 名	金谷 会長	
委員氏 名	（出席者） 金谷会長、牧野委員、井上委員代理・小林委員、上垣委員、福田委員、村井委員、岡田委員、橋本委員、吉村委員、千歳委員、澤田委員、田中委員、中村委員	（欠席者） 老人クラブ連合会代表
事務局氏 名	津村部長、平尾課長、伊野副課長・岸根成係長・岸根翠係長	
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"> 1. 開会 2. 委嘱状の交付 3. あいさつ 4. 自己紹介 5. 会長・副会長の選任 6. 会長のあいさつ 7. 議事 <ol style="list-style-type: none"> （1）健康しそう 21（第3次）及び第2次宍粟市食育推進計画について （2）健康づくり推進協議会の進め方 （3）実現に向けた取組について （4）その他 8. 閉会 	
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>_____ (印)</p>	

(会議の経過)

発言者	議題・発言内容
事務局	1 開会：平尾課長 2 委嘱状の交付 3 あいさつ
市長	<p>皆さんこんにちは。大変お忙しい中、ご出席していただきありがとうございます。只今委嘱状を交付させていただきましたが、2年間どうぞよろしくお願ひします。一昨日から大雨・洪水・土砂災害警報など厳しい状況が続いています。宍粟市も30年の7月豪雨から3年を迎えたところでございます。この間市内北部を中心に甚大な被害を受けましたが、ようやく復旧の目途がつかしました。7月と言うのは、近年非常に大きな災害が起きています。なにが起きても不思議でない状況です。市民の皆様のお安心安全を保つ意味で努力していきたいと思ひます。その上、新型コロナウイルスの影響で昨年从去年から非常に厳しい状況が続いています。6月21日からは、蔓延防止ということになりまして兵庫県では、11日に解除されることとなります。その間、高齢者の皆さんのフレイルの問題も外に出ることで予防につながっていることがあります。感染の広がりが治まることによって日常生活が戻ればよいなと思ひています。大きな期待の中で、5月20日から、65歳以上の方についてワクチン接種を開始しております。7月25日をもって希望者の皆さんについては終了します。引き続き、64歳以下の方には希望調査をしています。接種券の発送もしております。8月以降ワクチンの明確な情報が少ないようです。配送計画も示していただけないかと思ひています。拡大防止のためにも、計画的に接種をすすめたいと思ひます。</p> <p>いろんな状況の中で市民の皆様へ、厳しい中で日常生活を送っていただいています。私も一人で出来る体操をするなど行っています。食事についても可能な限り健康に注意していただきたいと思います。宍粟市は、発酵のまちということで発酵食は、免疫に有効だと言われていいますので、そのことも含めて啓発をしていきたいと思ひます。そのような観点からも本日の協議会の命題であります、市民との健康づくりの概念の中で特に、平成29年・30年に健康づくりと食育推進を一体にした計画策定をしていただきました。ぜひ、皆様方のお知恵をお借りしながらより市民の健康へと調整できたらと思ひます。大変お忙しい中ではありますが、ご支援していただけたらと勝手なお願いですが、よろしくお願ひします。本日は、ありがとうございます。</p>
事務局 委員	4 自己紹介 《各自自己紹介》 昨年度は、色々なお話を熱心にしていただいて実施していこうという段階になっておりましたが、コロナの影響で残念ながら出来なかった事業も結構ありました。今年に入りましては実現可能なことを協議していきたいと思ひています。宍粟市医師会として、コロナ対策として発熱者臨時検査所を毎日のように実施しており、新たな患者さんの早期発見と感染拡大を防止するという点で、宍粟市医師会として活動しています。また、新型コロナワクチンの接種を協力させていただきます。

委員	<p>プライベートなことになりますが、運動不足になっておりますので、自宅でできるようなゆるい筋トレをしております。よろしくお願いします。</p>
委員	<p>活動としましては、フレイルを実践しております。チェック方法とか高齢者が多いので、体操の方法などを一緒にしてきました。コロナの状況の中で職員の応援に行ったりなど対応するなど、制約はありますが、今から頑張っていきたいと思います。フレイルに力を入れたいと思っています。</p>
委員	<p>事業所としましては、コロナ対策に気を付けておりました。職員にも注意喚起を行ってきました。昨年度は、いろいろと計画はたくさんしていましたが、なかなか出来なかったのですが、コロナ感染が治まった8月にコロナ禍で運動不足がありましたので、ロコモを取組みました。ロコモにならないための料理講習会を実施しました。57名の参加でしたが、通常では1回で行いますが、3回に分けて感染予防対策をしながら実施しました。その後に、ロコモティブシンドロームの予防ということで、厚生連の管理栄養士に来ていただきお話をさせていただきました。今年度も引き続き、ロコモやフレイルについて取組みたいと思います。よろしくお願いします。</p>
委員	<p>健康づくりについての会議で何をするとところかということで、本日参加させていただきました。自分自身の勉強ということでさせていただきたいと思いません。</p>
委員	<p>消費者協会では、暮らしの安心安全ということで活動しています。昨年度はなかなか活動が出来なくて、米飯推進運動として親子料理教室なども中止になり、唯一活動できたのが元繁盛小学校で活動をされている more 繁盛での有機農業米づくりに参加をさせていただいて、農薬の話聞かせていただきました。農薬の怖さや体への影響について学びました。知ることから始めるということで勉強させていただきました。今年も感染予防しながらできればと思います。</p>
委員	<p>いずみ会では、料理教室をしておりますがコロナ禍では実施することが出来なかったのですが、しそチャンネルで料理動画を流していただいたり、合間をぬって食に関するチラシ配りをさせていただいたりしました。今年は、出来るようであれば各グループで研修した内容を発表できる機会があればと思っています。</p>
委員	<p>2～3年ほど前からウォーキングを推進しておりますが、コロナ感染予防のために集まることが出来ておりません。各自治会で小コースを決めておりますので、個人的にもしていただいたらと思っています。ラジオ体操を推進しています。しーたん放送でもスポーツ推進委員や事務局がラジオ体操をしておりますが、私はYouTubeを見て第3まで頑張っています。なかなか大変ですが、汗をかいて身近なスポーツを推進していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。</p>
委員	<p>食育、健康づくりに少しでも尽力できればと思っています。宍粟市の食育に</p>

<p>委員</p>	<p>については、これから勉強させていただくことが多いと思いますが、管理栄養士の養成校でありまして宍粟市の健康づくりに学生が実習させていただきますので、食育推進・食環境づくりを学びながら少しでも尽力できたらと思っています。コロナの中で、神戸でも食べる力が求められております。食べる力が改めて重要だと感じておりますので、提案できたらと思っています。よろしくお願いいたします。</p> <p>昨年度からの学校生活を送る上で、学んだことを活かして本年度は手洗い、マスク着用、人との距離、規則正しい生活を送るなどして感染症対策をしっかりと行って、色々な学校行事を実施する方向でそれぞれの学校が動いています。具体的には、感染症対策で制限が多くなっており、子供達の心身へのサポートが必要なために感染症に対する一般的なことについては、全体に向けて保健指導を行い、視力低下、運動不足、食生活等個人への保健指導の強化や持続したストレスの解消するための方法を紹介したりしています。スクールカウンセラーなどもすすめたり子供達のサポートに取り組んでいます。</p> <p>また、家庭との連携も密に行うために様々な便りを作成するなど情報提供や協力依頼をしています。よろしくお願いいたします。</p>
<p>委員</p>	<p>去年は緊急事態宣言がだされている時は、保健所として積極的医学調査や調整などさせていただいておりましたが、それ以外の時期は、感染防止に気を付けながら保健事業も展開しておりました。保健所は、健康ひょうご21県民運動西播磨会議を通して健康づくりをしています。総会・研修会が昨日ありまして参加していただいた方もあるかと思いますが、総会・研修会は短時間で実施しました。研修会の内容ですが、軽度認知機能障害を理解して、認知症を予防するというテーマで揖保川病院の古橋医院長にお話しをさせていただきました。106人参加していただきまして、宍粟市のいずみ会方や事務局の方も参加していただきありがとうございます。少し紹介させていただきたいと思います。軽度認知障害の方の追跡調査の結果、約半数の方がそのまま認知症に進むのではなくて、正常に戻るという結果が出ています。それは、高齢者自身が認知機能の低下を自覚して、生活習慣を改めたことが理由ではないと言われていて、軽度認知機能の低下予防が可能である。薬ではなくて日常生活習慣の改善や良質な睡眠や運動の必要性についてエビデンスに基づいた説明をしていただきました。参加者からは、コロナ禍で自宅で過ごす時間が多くて友人との交流が少なくなっています。体力を維持できるように努力しないといけないし、食事・運動・睡眠が大事ということが改めて感じましたという感想が聞かれました。600人収容の施設ですが、100人で短時間で会場の換気や席の移動はしないという形で実施させていただきました。健康体操も息があがらない、マッサージのようなリラクゼーションということでさせていただきました。本日もそうですが、コロナだけでなく警報が出た時に事業をどうするかということについて非常に悩みます。天候の状況だけではなく、道路の状況も確認させていただいて安全に帰っていただくことも検討して実施いたしました。秋には、この会議の中でフォローアップ研修を考えていまして、歯と口腔のフレイル、栄養のことについて研修を企画していますので各団体を通じまして参加者を募る予定にしています。またご参加していただけたらと思いますので、よろしくお願いいたします。</p>

委員	<p>す。</p> <p>宍粟市の広報を見まして、健康づくり推進協議会委員の募集をしていましたので、そこに食育のことも書いてありましたので、私は食に関心があるので何かお役に立てることがあればと思い応募させていただきました。コロナ禍で自分が取り組んだこととして、外出が自粛となり家での食事づくりに今まで以上に時間をかけて頑張ったと思います。自家製の野菜と旬の野菜を使っていままで作ったことがなかったのですが、キュウリのキュウちゃん漬けを作ったり、らっきょう漬けやしょうがの甘酢づけや三尺きゅうりのからし漬けなどを作り、ご近所の方におすそ分けして喜んでいただきました。健康については、コロナ禍で習い事や学び事も中止になり外出の機会も減り、活動量も減り気をつけて体を動かさないといけないと思い、毎日歩数計で1日8,000歩を目標に散歩していました。</p>
委員	<p>昨年のコロナ禍では外出ができなく、今日まで外出はしていません。家で食べ物の工夫をしまして、なるべく外で食べた味を再現しようとしたり、自給自足の生活をしていますので、お米や野菜も自然栽培に近い農薬や化学肥料を使わない栽培をしていますので、無駄にしないように色々工夫して食事作りをしました。私自身20年以上中断していた趣味がありましたので、新しく初めました。畑や田んぼをしていますので毎日少しの時間があれば畑や田んぼに行き草むきしたり、野菜の成長を見て楽しんでます。よろしくお願ひします。</p>
委員	<p>孫がいますので、月～金まで学校へ行きますのでそれについて学校まで1.5kmですが楽しみながら、子供達から元気をもらって歩いております。健生会で活動しているのですが、昨年度は元気体操をYouTubeで筋力アップの体操を発信しています。その体操は生活習慣病予防になったり、高齢者でも椅子や補助用具を使ってできる簡単な筋肉体操を発信していますので、ぜひ見ていただけたらと思います。コロナの間中、畑が大好きなのでいろんなものをつくっています。孫は美味しい、美味しいと言って食べてくれるので食育につながる原点ではないかと思ひます。</p>
事務局	<p>《事務局自己紹介》</p> <p>このメンバーで2年間よろしくお願ひします。</p> <p>ただいまより、会議に入らせていただきますが、健康づくり推進協議会条例についても説明させていただきますが、この健康づくり推進協議会が成立するためには委員の過半数以上の出席が必要になります。委員の定数をしましては15名。本日、老人会からの代表の方が決まらず欠席となりますが、14名の方の出席ということで会が成立したことを報告させていただきます。</p> <p>続きまして、事務局より健康づくり推進協議会について説明させていただきます。</p>
事務局 事務局	<p>《宍粟市健康づくり推進協議会の条例について説明》</p> <p>宍粟市健康づくり推進協議会を開催するにあたりまして、事前に市役所の健康づくりと食育に係る部署と連絡会を実施し計画の目標値になるべく近づ</p>

	<p>けるために取組みについて協議をしております。事前にお配りさせていただいている A3 用紙になります。宍粟市としての取組み内容になっています。内容については確認していただき、ご助言やご指導いただきまして実現に向けた取組にしたいと思っています。</p>
事務局	<p>5 会長・副会長の選任</p> <p>この条例に基づきまして会を進めさせていただきます。第 5 条に会長・副会長を置くということで、委員の互選によって定めとなっておりますが、どのように会長・副会長をきめさせていただいたらよろしいでしょうか？ご意見ありましたら。ご意見が無いようでしたら、事務局から提案させていただいてよろしいでしょうか？</p>
委員	<p>「意義なし」</p>
事務局	<p>それでは、事務局から提案させていただきます。会長様には、宍粟市医師会代表の金谷様、副会長には神戸松蔭女子学院大学の千歳様にお問い合わせきたらと思うのですが、いかがでしょうか？</p>
委員	<p>《拍手》</p>
事務局	<p>承認していただきましたので、会長に宍粟市医師会代表の金谷様、副会長に神戸松蔭女子学院大学の千歳様どうぞよろしく申し上げます。</p> <p>それでは、会長様より一言よろしく申し上げます。</p>
	<p>6 会長あいさつ</p>
会長	<p>どうぞよろしく申し上げます。先ほど、皆様のお話を伺っておりますと皆さんそれぞれスペシャリストと申しますか、健康に関して詳しくお話を聞かせていただきましたので、これからの協議の中でもどんどんしていただけたらと思います。よろしく申し上げます。</p>
事務局	<p>7 議事</p> <p>ここからは、5 条 3 項 協議会では会長が会議の議長となるとなっておりますので、金谷先生 議長よろしく申し上げます。</p>
議長	<p>それでは、7 議事に入ります。健康しろう 21（第 3 次）及び第 2 次宍粟市食育推進計画について事務局より説明をお願いします</p>
事務局	<p>《計画について説明》</p>
議長 議長	<p>先ほどの説明に対して、質問等ありませんか 無いようでしたら、続きまして健康づくり推進協議会の進め方について事務局より説明をお願いします。</p>

事務局	<p>《健康づくり推進協議会の内容について説明》</p>
議長	<p>事務局から説明していただきましたが、質問等ありますでしょうか。</p>
議長	<p>無いようでしたら、続きまして実現に向けた取組について事務局より重点的な取組について一括して説明をお願いします。</p>
事務局	<p>令和 3 年度 宍粟市保健事業（新規・重点事業）をご覧ください。新規に取組み事業と重点的に取組む事業についてまとめさせていただきました。</p> <p>母子保健については、育児についての悩みについて情報が得られるように健診時に資料にアプリが見れる QR コードを付けて案内させていただいています。本日参考資料としてお配りさせていただいている資料です。</p> <p>続いて、栄養と食生活について説明させていただきます。高齢者のフレイル予防として該当される方には、個別訪問させていただいて栄養指導をさせていただきます。いきいき百歳体操などでフレイルについての講話をさせていただきますと予定です。二つ目としては、39 歳以下の生活習慣病予備軍の方へ引き続き保健指導を実施します。以上です。</p> <p>身体活動、運動に関してですがスポーツ推進の係とも協力しながら運動が定着し実施できるように推進できたらと思います。本日お配りさせていただいています資料の中に、健康づくりのポイント事業について付けさせていただきます。こちらは、関係課とも協力しながらポイントを貯めていただくと応募していただくというものになります。健診など受けていただくと、多めのポイントが得られるようになっています。日々、ラジオ体操をすとか、健康体操を毎日続ける、ウォーキングをする、野菜を必ず 1 品取るなど自分で決めた目標を継続していただくことで 1 日 1 ポイント貯めていただけます。合計ポイントがたまれば応募していただくことになります。今年度に関しては抽選になりますが、10 名の方に宍粟牛、5 名の方には健康管理が出来るスマートウォッチをプレゼントさせていただきます。市民の方はもちろんですが、宍粟市内で働いている方にも応募していただけることになりましたので、応募の幅を広げています。お知り合いの方にも広めていただけたらありがたいと思います。</p> <p>休養とこころの健康についてです。9 月 1 日～30 日まで宍粟防災センターで健康と食のロビー展を実施します。自分にあったストレス解消方法の提案や相談できる機関についても周知を行います。しそチャンネルでも放送したいと思います。</p> <p>喫煙に関してですが、なかなか取組みが十分できていない所ですが、宍粟市では本日の資料にもつけておりますが、毎月 22 日をスワンの形になぞりまして、スワンスワンデーとして禁煙を考えていただく日と周知してい</p>

議長	<p>ます。今後は、禁煙外来などの周知などもできればと思っています。</p> <p>禁煙外来ですが、今、禁煙治療の薬が欠乏しておりまして外来がうまく出来ない状況です。原因は、流通が悪くなっている状況です。情報提供です。</p> <p>飲酒は、市民への呼びかけとしまして毎月 1 日は禁酒デーとしてしそチャンネルで適切な飲酒量について情報提供します。9 がつく日は休肝日としてしーたん放送で流します。9 月 1 日～30 日まで宍粟防災センターにて健康と食のロビー展を実施しますので、飲酒が体に与える影響についても周知していきたいと思います。その他アルコール関連問題についての相談であったり、依存症についての相談は毎月しています。</p> <p>歯と口腔についてですが、宍粟市は以前から特に子どもの虫歯の保有率が高いということで、なかなか兵庫県下でも下の方になっています。歯科医師会の先生にもご協力いただきながら、出来るだけ虫歯のない、早期に治療を受けていただけるような働きかけができればと歯科衛生士とも事業を企画しています。また、成人や高齢期になっても口腔問題というのは認知症のお話もありましたが、口の中の健康が食生活にも影響しますし、フレイルにも影響を与えるということで、特定健診時に歯科健診を取りれるなど今年度については、成人の方の個別の歯科健診が出来ればと歯科医師会と相談させていただいております。歯科医師会の全面的なご協力のもと 11 月には【いい歯の集い】を実施させていただいております。昨年度はコロナのため実施が出来ませんでした。今年度は実施できればと思っています。</p> <p>食育については、関係課と協働で実施をさせていただきたいと思っています。2 つ目としては、健康と食のロビー展を実施させていただいて、終了後は規模を縮小して各市民局で順次展示したいと思っています。展示の様子をしそチャンネルで放送したいと思っています。</p> <p>3 つ目としましては、参考 4 ですが食育基本計画が出来ています。この中にも 22 ページになりますが、食育のデジタル化とされていますので、オンラインによる料理教室の開催や、YouTube を活用した料理動画の配信などデジタル化に取り組みたいです。以上になります。</p>
議長	<p>只今の説明に関して、質問等ありますでしょうか？</p>
委員	<p>参考 2 用紙はどこでもらえるでしょうか？</p>
事務局	<p>各保健福祉課に置いております。また、特定健診会場でも配布させていただいております。</p>
議長	<p>他に質問はありませんか？</p>

議長	その他としまして、事務局からお願いします
事務局	<p>《書類の提出について》</p> <p>《会議録について説明》</p> <p>今後、本協議会を開催した場合は、会議録を事務局において作成し、市のホームページにおいて公開します。会議の発言者については、「会長」「副会長」、「委員」、「事務局」として記載いたします。</p> <p>また、発言内容については、ホームページにおいて公開しますので、一言一句おなじでなく、ある程度読みやすいように手直しすることがあります。このため、委員にも発言の意図がかわってないか内容を確認していただく必要があります。</p> <p>事務局で10日以内に会議録を作成し、委員に郵送で送らせていただきます。委員は、発言した内容を中心に5日以内に確認し、修正が必要な場合は事務局へ連絡をお願いします。修正した会議録については、最終的に会長に確認をいただき、委員へ再送付するとともに、市のホームページにアップいたしますので、ご了承ください。</p>
議長	ありがとうございます。他に意見はありませんか？
委員	心のケア相談を保健所で実施しています。宍粟市さんでもこの相談はされているかと思いますが、日程が合わないであるとか、近くでなくて離れたところで相談したいという方がありましたら、必要時紹介ください。よろしくをお願いします。
議長	これは、個人的に電話で予約させていただくのですか？
委員	本日、配布したチラシに電話番号をのせています。精神科医の先生が相談にのっていただけますので、予約制となっています。本人さん、家族さん、支援者の方も相談できますので、よろしくお願いします。
議長	<p>その他、ご意見などありましたらお願いします。</p> <p>他に意見が無いようですので、この会を閉じたいと思います。事務局に方お願いします。</p>
事務局	本日、初回ということで顔合わせという所がメインになったかとおもうのですが、事前に送らせていただいております資料などお時間がある時に、見ていただきまして、もっとこんな取組みをしてはどうかなど、コロナでみんなで集まって教室を実施していたやり方を見直ししていかないといけないような時期に来ているのだと思います。どのような方法をとればより皆様に情報が届くのか模索している状況ですので、こういう所でこんな方法ではというご提案があればいつでもご意見いただけたらと思いますので、どうぞよろしくお願いします。

事務局	<p>本日は、お忙しい中ご出席いただきありがとうございました。閉会にあたりまして、副会長の千歳様から閉会の挨拶をいただきたいと思います。</p>
副会長	<p>本日、お忙しい中出席いただきありがとうございました。この半年でコロナ禍で出来ることをそれぞれ模索しながら、その活動の成果を次の会議で報告していただけることを楽しみにしております。ありがとうございました。</p>
事務局	<p>お気をつけてお帰りください。本日はありがとうございました。</p>

* 発言者の表記は、「会長」、「副会長」、「委員」、「事務局」とする。