

会 議 録

会議の名称	平成30年度 第9回 宍粟市健康づくり推進協議会	
開催日時	平成31年3月8日（金）午後1時30分～	
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） 小林委員・下川委員、下村委員、千原委員、藤原委員、山下委員、 （委任状の提出7名）	（欠席者） 岡田委員 中村委員 牧野委員 村下委員 山本美奈委員 山本美紀委員 中谷委員 伊達副会長
事務局 氏 名	世良部長、平尾課長、島澤副課長、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	（議題及び決定事項） 1. 開会 2. あいさつ 3. 議事 （1）健康しそう21（第2次）及び宍粟市食育推進計画 30年度実績報告 （2）健康しそう21（第3次）及び第2次宍粟市食育推進計画 取組（案） （3）その他 4. 閉会	
会議経過	別紙のとおり	
議事録の確認 （記名押印）	（委員長等） _____ ㊟	

(会議の経過)

発言者	議題・発言内容
事務局	<p>1. 開会</p> <p>皆さんこんにちは。ご案内しておりました時刻になりましたので、平成30年度第9回宍粟市健康づくり推進協議会を開催します。</p> <p>委員の皆様におかれましては、大変お忙しい中、本会議にご出席いただきましてありがとうございます。本日、会議の進行をさせていただきます保健福祉課課長の平尾と申します。よろしくお願いいたします。</p>
事務局	<p>2. あいさつ</p> <p>それでは、健康づくり推進協議会 金谷会長様よろしくお願いいたします。</p>
会長	<p>皆さん、こんにちは。健康づくり推進協議会も今回で最後となりました。平成29年度より2年間かけて、委員の方には新計画について協議していただきましてありがとうございました。本日は、平成30年度の実績報告と平成31年度からの取組について事務局から提案させていただきます。取組について委員から提案などありましたらご意見いただけたらと思います。よろしくお願いいたします。</p>
事務局	<p>ありがとうございました。</p> <p>会議に入る前に、本日の欠席について報告させていただきます。</p> <p>本日、所要により8名の方が欠席されておりますが、7名の方から委任状の提出がありましたので、健康づくり推進協議会条例 第6条第2項により、会を成立したいと思います。</p>
事務局	<p>ここからは、条例第5条第3項により、会長が議長となり会議の進行をお願いすることになります。会長よろしくお願いいたします。</p>
会長	<p>3. 議事</p> <p>それでは、報告事項(1)(2)について事務局よりお願いします。</p>
事務局	<p>報告(1)について説明させていただきます。</p> <p>今回健康しそう21(第3次)及び第2次宍粟市食育推進計画につきまして、お手元に計画書及び、概要版を配らせていただいております。今回またお配りさせていただいた書類につきましては各自目を通していただけたらと思います。計画書及び概要版の作成にあたりまして委員の皆様にはご尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。今回この計画を作ってこれで終わりという訳ではありませんので、今回策定しました計画書を基に今後さまざまな事業に取り組んでまいりたいと思いますのでこれからもご協力賜りますようお願いいたします。</p>
会長	<p>報告(1)は以上ということで、次に報告(2)について事務局よりお願いします。</p>

事務局	<p>健康しそう 21（第 2 次）及び宍粟市食育推進計画の 30 年度実績について報告させていただきます。</p> <p>実績報告になります。栄養と食生活分野についてです。こちらの 30 年度の事業は数値としては回数をクリアしたものと、少し目標回数に達していないものがございます。普及啓発事業のところで食育推進計画概要版の配布というところについては、新概要版については 5 月広報で全戸配布を予定しています。食育アンケート結果を広報に掲載ということで、5 月広報で特集を組む予定をしています。30 年度大きな目標 テーマとしまして取組しましたのは、食育活動の紹介ということでしそうチャンネル放送の方を充実させることを重点的に取組しました。「しそうワクワク食育通信」という 15 分番組を年間 11 回させていただいております。食育サポーターの登録制度の準備ということで、食に関する講師を養成する講座を 3 月末で 11 回実施する予定です。普及啓発事業については、引き続き実施し、重点課題に向けた取組を実施します。栄養と食生活部門については以上になります。</p>
事務局	<p>身体活動・運動分野について実績報告をさせていただきます。30 年度 1 月末時点での数値を入れさせていただいております。例年とあまり変わらなかったのですが、少し数値が変わっているものについて特定保健指導（運動指導）を見ていただくと平成 29 年度の実績は 50.5% 平成 30 年度 71.25%と上がっております。これについては後半の健診のところで詳しく説明させていただきます。</p> <p>事業については例年とあまり変わらず回数・内容について大きな変化はありませんでした。山崎にヘルスアップ教室という運動教室を 2 月に 4 回毎週水曜日に実施しましたが、毎年、同じ参加者が多い現状なんです、今年度に至っては、初めて参加される方が多かった状況です。参加者の方にどのような方法でこの教室を知ったかと質問させていただきました。広報で見たという方もいましたが、取りまとめてグループで申し込みをしていただいた方もありました。リーダーの方へ今後声かけしていくというのも大事であると感じております。運動分野についての実績については終わらせていただきます。</p>
事務局	<p>休養・こころの健康づくり分野になります。大きく変わったところとしましては、自殺予防ネットワーク会議と自殺対策庁内連絡会議があるのですが、昨年度までは、庁内連絡会議を実施させていただいておりました。今年度からは、市長をトップとして「宍粟市いのち支える自殺対策推進本部会議」と名前を変更しまして、庁内の関係部局に参加していただき自殺対策計画を策定していただくことをメインに協議を重ねてきました。回数も 7 回実施しています。自殺対策連絡協議会も例年 1 回でしたが、計画策定ということもあり 3 回実施しています。</p> <p>こころの健康リーダー育成として、未実施が続いていたのですが 30 年度はこころの健康講座として 3 回コースで実施しました。参加人数は発達障害・アルコール・ひきこもりの分野として実施し、71 人、61 人、69 人参加いただきました。3 回のうち、2 回以上参加された方には修了証書をお渡ししておまして、修了証書を渡させていただいた方については、次年度以降も研修会ご案内を積極的にさせていただく予定です。リーダーとして活動するかという大きな活動はないのですが、地域に帰って研修会のことを広めていただいたり、相談窓</p>

事務局	<p>口があることを広めていただくという意味で、活動に変わるものと思います。</p> <p>3月が自殺対策強化月間となっており、広報でこころの相談窓口一覧を全戸配布します。休養・こころの健康づくり分野については以上です。</p> <p>歯と口腔分野になります。歯科で例年と大きく変わったというところはないのですが、母子保健事業 乳幼児健診として1歳6か月・2歳児・3歳児健診時に歯科健診と指導を実施しています。受診者の方全員に歯科衛生士さんから歯科指導を実施しています。健診は9割以上の方が受診されていますので、その機会を利用して有効に虫歯のあった方や虫歯のリスクの高い方に関しては、丁寧な指導をしています。歯ブラシを配付し歯科衛生士によるブラッシング指導も実施しています。保護者の中には、仕上げ磨きをどんな風にしていいのかわからないという方もあるので、デモンストレーションも行いながら指導をしています。歯と口腔の部門は以上です。</p>
事務局	<p>たばことアルコール分野になります。タバコに関しては、タバコ単発の事業実施はなかなか難しかったのですが、特定健診や特定保健指導の機会を利用してタバコの害や禁煙について指導させていただきました。</p> <p>アルコールの分野に関しては、アルコールの講演会 こころの健康講座を実施した際に参加していただきました。毎年アルコールの講演会だけでは参加者の方が少ないのですが、こころの健康講座の中に入れたことによって今年度は60の方がアルコールの害のことについてや治療はどのようにしたらよいかの話聞いていただく機会となりました。広報の10月号でも啓発をしております。</p> <p>タバコについては、市の取組としては弱いのかなというところで反省をしております。</p>
事務局	<p>生活習慣病の分野になります。特定健診暫定値の方で人数を出しています。2855人ということで、昨年度の3,082人と比べますと少し減少傾向になります。国保の加入者も少し減少していることもあるのですが、今年度に関しては、台風のため警報で一宮会場2日間別日になったことも原因であり少なくなったと思います。それに伴いがん検診も少しずつ人数が減少していると思います。</p> <p>女性のがん検診ですが、乳がんの検診はバスで行う集団検診と病院などで実施する個別検診を実施しています。子宮頸がん検診ですが、南植木医院で実施する一宮・波賀の方を対象にした検診と千種町では姫路市医師会が実施しています。個別の検診ではウスキ医院と宍粟総合病院で実施しています。人数は暫定数値となります。個別で受けられている方が何人かいらっしゃいますので、この数値より増える見込みです。</p> <p>特定保健指導になります。特定健診受診者のうちメタボリック症候群該当者・予備軍を対象に実施している保健指導ですが、今年度実施率が上がっているのですが健診当日に特定保健指導の対象者になる方に保健指導を実施することが出来るようになりました。そのことにより特定保健指導の実施率が増えました。</p> <p>以下は見ていただいて、乳がんの自己検診の普及になります。受診の方全員に自己検診法のチラシを配りまして、がん検診の当日にも保健師による相談で</p>

<p>会長</p>	<p>自己検診の大事さを伝えていきます。自分で見つけたり、気づかれた方が多いということと、市の検診の対象が2年に1回になっておりますので、2年間の間に「どうすれば、よいの？」自分でチェックをして気になることがあればすぐに医療機関へ受診するよう検診を待たずに医療機関へ行くように指導しています。</p> <p>普及啓発活動のところで、宍粟市医師会の先生方にお世話になりまして、健康大学を実施しています。生活習慣病については以上になります。</p> <p>事務局からの説明は以上になります。質問等ありませんか。</p> <p>また、ありましたら最後でも結構です。</p> <p>続いて、4、協議事項 として健康しそう 21（第3次）及び第2次宍粟市食育推進計画取組（案）について事務局より説明をお願いします。</p>
<p>事務局</p>	<p>取組（案）について事務局から提案させていただきます。</p> <p>親子の健康づくりの推進について説明させていただきます。</p> <p>市の取組としましては、今も実施をしているのですが、妊娠期から産後4か月の親子の交流の場としてはなかったもので、29年度からほっと mama ルームという居場所の提供をしています。今年度も4会場で毎月実施をしまして、今後も居場所づくりの提供が大切だと思います。北部をはじめ出生数が減少しており、たくさんで交流するという機会は難しいところもありますが、行く場所がある、相談する場所があることが大事で4会場で今後も実施していきます。</p> <p>乳幼児健診の未受診者への勧奨であったり、勧奨だけでなくその方を確認する虐待の観点からも大事であるため別日に面接をしたり、訪問を行うなどしていきます。受診率については、必ず目視、会う、話をする、相談の機会を持つところを100%確認したいと思います。</p> <p>2月からしそう子育て応援アプリスクスクができて、アプリを登録しましたら子供さんに応じた乳幼児健診の日程や予防接種の日程などお知らせが届くようなアプリができました。現在、登録を勧めている段階です。子育てのイベントであったり、知りたいという方もよく耳にしましたので、情報発信にも力を入れていきたいと思います。以上です。</p>
<p>会長</p>	<p>新しい取組について提案いただきましたが、ご意見等ありますでしょうか。スマホのアプリでお知らせが来るというのは、非常に忘れることがなくなってよいと思います。核家族で、おじいさん・おばあさんがいない家族も多くなっています。子育てに困っている家庭も多いと思うので妊娠期からのサポートがあればよいですね。</p>
<p>事務局</p>	<p>アプリの登録者数については？</p>
<p>事務局</p>	<p>1月25日に導入のイベントを実施して、その日が初めてだったのですが、1月25日～2月末まで約270名の方に登録をしていただいております。また、3月号の広報にもダウンロードをするためのQRコードを掲載し周知もさせていただきました。子育てに関するイベントなどの通知など適宜行う予定をしております。今、予防接種も複雑になっております。医療機関を予約しているのに</p>

	<p>忘れてしまったりする方もあるので、次回の接種日を登録しておけば、予約の日のメールが来るようになっております。保護者の方に便利に使っていただけたらと思います。</p> <p>今は行政側からの情報発信になりますが、今後は保護者の方達がどんなものを情報発信してもらえたらいいのか検討し、アプリを育てる取組をしていければと思います。ダウンロードしていただき、使っていただかないことには第1歩が始まらないので、しばらくは登録をしていただくよう周知に力を入れていきたいと思っています。</p>
事務局	<p>健康な生活を営むための生活習慣の維持・向上</p> <p>栄養と食生活について提案させていただきます。肥満の人の割合の減少 20代～60代の男性 アンケートの結果からも肥満が多いのと朝ごはんを食べていない人が多い結果が出ています。朝ごはんの欠食率が高くなっているのもこの年代の男性が低いからです。20代～60代の男性に関わるのが非常に難しいところですが、実施事業（案）として若い男性と女性を対象とした料理教室の開催で参加しやすいように夜の料理教室を開催しようと予定しています。まずは、市役所の職員から。広報やしそチャンネル等で適正体重やBMIについて周知を行います。乳幼児健診や幼稚園の食育教室に行かせていただいた時に肥満や生活習慣病についてのパンフレットを配布させていただき、自宅に持ち帰り 20代～60代の男性に見ていただく機会を作ろうと思っています。40～60代の女性の肥満の割合の減少については、健康クッキングを開催しますと多数申し込みがありますので、引き続き実施します。広報やしそチャンネルで予防レシピを掲載したいと思っています。やせの人の割合の減少として母子手帳交付時にアンケートを実施し栄養指導をしたいと思っています。</p> <p>朝食をほとんど毎日食べている人の割合の増加ですが、ここの分野では朝ごはんプロジェクトを実施します。年齢層にあうようにクッキングを実施したりいずみ会さんに協力していただき料理教室開催時に朝ごはんのパンフレットを配布していただくことを提案したいと思っています。よろしいでしょうか？よろしくをお願いします。また、いずみ会さんにご協力していただきながら、朝ごはんを食べる人を増やす取組を実施します。一つ大きなプロジェクトとして取組をしようと思っているのが、大きな商業施設さんとコラボでキャンペーン期間を設定し朝ごはんについての簡単なデモンストレーションとパンフレットを配布することを考えています。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとることが1日2回以上、ほぼ毎日ある人の割合の増加として、広報に食と健康コーナーを設けておりますので、こちらの方でバランスのとれた食事の重要性やレシピについて紹介したいと思っています。外食や食品を購入する際、栄養成分表示を参考にしている人の割合の増加では、今年度は職員出前講座で塩分減量大作戦として加工品塩分について講座を実施し、その際に栄養成分表示の見方について説明を行いたいと思っています。以上栄養と食生活の取組の提案になります</p> <p>もし、よい取組について提案がありましたらこの場でお聞きしたいと思います。</p>
事務局	<p>商業施設とは、</p>

事務局	<p>宍粟市でいえば、イオンさんになります。4月に調整をする予定です。パンフレットは作成済みですので、食料品売り場のところでパンフレットに掲載してある簡単朝ごはんのレシピをデモンストレーションする期間を決めて実施できないかと考えています。</p>
会長	<p>子供さんがいる家庭で、小さい赤ちゃんであるとお母さんが、母乳なりミルクを与えますが、ごはんを食べだすといつ頃からごはんを食べなくなりますか？続けて、朝ごはんを食べさせていただけたら。そんな習慣がついていたら子供としては朝ごはんを食べることが普通となると思うのですが、おそらく親が食べないから子供も食べないのではないのでしょうか？</p>
事務局	<p>幼稚園の食育教室でアンケートを取らせていただくのですが、保護者が食べない方は、子供も食べないという結果が出ています。ということは、朝ごはんの準備ができていないということになります。</p>
会長	<p>食事がちゃんとしてあつたら、子供はお腹が空くので、必ず食べると思います。出来ていないというのは問題がありますね。</p>
委員	<p>朝起きるのは遅くなっている。高学年になると、食べる時間がない。集合する時間も決まっているので。そのころからずるずると食べなくなる。</p>
会長	<p>本人もお腹が空くという感覚がなくなるのでしょうかね。</p>
事務局	<p>朝食をとらない習慣がついてしまうと、身体が受けつけないようになると思います。朝ごはんを食べる身体ができていない。</p>
会長	<p>昔は、食べない理由は数えるほどしかありませんが</p>
委員	<p>夜型の生活になってしまっているからでしょうね。ゲームとか</p>
事務局	<p>食生活だけではなく、生活リズムの乱れというのは現代の大きな課題だと思います。まだ保育園に行くような子供が夜中までゲームやスマホをしている。3歳4歳の子供が夜中まで起きていること自体があります。小学校・中学校になってもギリギリに飛び出すようなことになってしまう。年齢が大きくなるほど習慣化して、リズムを変えることが難しい状況にあるのかと思います。それが健康づくりのところにも影響してくる睡眠障害になってきます。いかにそのあたりのところを現実的に即さなければ、保護者に響かない部分もあるかと思うのですが、やはり、言い続けていくのも大事だと思います。こんな方法でアプローチしていった方がよいなどのアドバイスがあれば教えていただければと思います。よろしくお願いします。</p>
事務局	<p>一つ提案ですが、しそ子育て応援アプリに簡単朝ごはんのレシピを載せれると聞きましたので、アプリに載せるというのを今提案したいのですが、よろしいでしょうか？</p>

委員	はい。よいと思います。
事務局	<p>食材が販売されているところに、使ったレシピがあると料理してみようかと思うこともあるので、事業所との調整となると難しいところもありますが、一緒にコラボもできれば展開できることもあると思いますので、チャレンジしたいと思います。また、こんな方法がいいのでは？と思うことがあれば提案をお願いします。計画は10年間となっています。今決めたことが絶対ということではありませんので、時代に即した形で出来ればと思っています。</p>
事務局	<p>身体活動と運動について、歩数を上げるためにどのようなことをすればよいのか。運動習慣者を増やすためにはどのようなことをしたらよいのかですが、市の取組として歩数の取組としてはこれまで通りウォーキング教室の実施をします。運動習慣や歩数が少ないのは男性の20歳～64歳や女性では若い方が課題になってくるかと思います。働き盛りの方に昼間のウォーキングの教室に参加してくださいと言っても出来ないのでは、行かなくても情報発信ができたかと思えます。しそチャンネルを使ったウォーキング講座を来年度から実施しようと思えます。歩くだけではなくて、歩く準備として靴の選び方や服装だったり、歩く前のストレッチだったりとか含めて、地元のいいウォーキングコースやウォーキングに最適な山もありますので、その紹介もできたかと思えます。今年度は自治会や団体の方を対象に職員出前講座の中に運動編として、自宅でもできる運動であったり、ながら運動であったり、日常生活の中で少しずつでもよいので取り入れられそうなことを紹介できる講座を実施したいと思えます。</p> <p>あと、啓発というのも大事になってきますので、特定健診の会場でも啓発を実施していきます。</p> <p>あとは、ヘルスアップ教室を実施しており、参加者の方が「4回コースですか？もっとやりたい」と思っていた方がありました。市ですっと継続的に事業を実施することは難しいですが、地域に帰った時にどんな運動教室があるのか？どこに行ったらいいのか？という質問がありました。社会教育文化財課の文化大学の講座を聞いたりしたのですが、60歳以上で文化大学に所属しないと参加できないということも聞きましたので、いろんなところで健康体操・ヨガの教室・エアロビをされていたりとかあると思うのですが、どこに何があるのかという情報を行政が集約をして発信できたらもっといいのかと思いました。20歳～60歳の運動の割合が低い方にアプローチする運動者の割合を増やすご意見や、地域でされている運動などありましたらご意見やご助言をいただけたらありがたいです。</p>
事務局	<p>やはり、地域で運動教室などがありますか？という問い合わせも何回かありました。今知っていることだけしかお伝えすることができなかつたり、健康体操を実施されていることも知っているのですが、いつ・どこでということまでが把握ができなかつたりして、うまくお伝え出来なかつたりもしたので、一つはグループ活動をされている方などを登録 教えていただいて行政が取りまとめし、周知できるような形にしたいと思いま</p>

事務局	<p>す。</p> <p>行政では継続した運動は実施していませんが、いろんな方に参加していただくつながりの役割をするというのも大事であると思っています。今後、活動をされているグループさんからパンフレットをいただいたり、自主的に活動されているグループを紹介できる仕組みづくりが出来たらと思っています。いろいろ歩いている方いらっしゃいますが、続けることが一番難しいと思います。仲間であったり、一緒にする人がいるというのが長続きする秘訣にはなると思いますので、働き盛りや子育てで忙しかったりという方々に働きかけることが一番の課題だと思います。よい提案がありましたらよろしくをお願いします。</p> <p>休養・こころの健康になります。市の取組としまして老人会に自治会に出向いてお話をする機会がありますので、31年度は睡眠とこころの休養の内容を健康教育の中身として実施したいと考えています。一方的に話すのではなく、血圧など計測する中で睡眠についてや、こころが疲れた時にリラックス方法をしているのかなど、内容が聞けたらと思っています。</p> <p>ストレスを感じる人がよくある人の割合の減少については、すごく難しいことだと思うのですが、ストレスを感じてもアルコールに走らないとか、寝る前のスマホに頼るとか、やらない方がいいことも紹介させていただきながら、リラックスする方法・呼吸法だったり、ゆっくり眠るための方法など職員出前講座やこころの健康講座でストレスの部分について専門家からお話聞く機会があればいいなと思います。</p> <p>相談できる機関については、一番大事なところだと感じています。ストレスや悩みを感じた時やこころがしんどくなった時に相談できる機関を知っているかどうかが大変なことだと思いますので、毎年、こころの窓口一覧表を配布しているのですが、こちらは継続して配布させていただきます。どこに相談したらよいか？いざという時に窓口を知っているところを今後も続けていきたいと思っています。あと、実際に引きこもってしまった場合はどうすればよいか？アルコールの依存症などで困っている方に関しても専門相談を実施していますので、そちらの周知や来られた方に対しては相談でのフォローであったり、地域に帰られた後でもフォローであったり丁寧な関わりをさせていただきたいと思っています。</p> <p>いのちの授業では、全中学校を対象に助産師さんが行っています。こちらでも継続して実施します。若年の方に関わる機会として実施し、こころのことについても話ができたらと思います。</p> <p>こころとか、休養の部分というのは、なかなか取組や周知が難しいこともあるのですが、今日出席していただいている委員さんの中でも意見とかご助言とかありましたらよろしくをお願いします。</p>
会長	<p>相談日とかは、広報とかで周知してるのでしょうか？</p>
事務局	<p>はい。広報やしーたん放送で周知しています。</p>

会長	利用される方は、多いのでしょうか？
事務局	引きこもりなどに関しては、広報を見て電話される方が多い。しーたん放送を聞いたと申し込みがあります。
事務局	相談窓口として、相談日を設けて実施していますが、この次の段階として引きこもりから社会問題となっています 8050 引きこもりがずっと続いて 50 歳になって親の年金で暮らしていた方がいよいよ生活できなくなるという相談も増えています。親と子供の問題であることと、子供の虐待であったり、家庭内の DV も含めて次の段階の相談として、健康福祉部 社会福祉課で相談を設けているのですが、早い時点で早め早めに相談を受け付けてケアしていくというのが、非常に大事だと思います。
事務局	<p>自分から相談に来てくださる方もありますが、なかなか当事者が最初はこの相談の窓口にすぐというのが難しい場合がほとんどですので、また何かそのようなことを聞かれたりとかあれば、誰かが背中を押してあげれば相談へと繋がると思っていますので、いろんな方に相談窓口があることを知って、今は自分には関係ないかなと思われても、そのようなことがあるということを知っていただけたらと思います。毎年、相談窓口の一覧を全戸配布させていただいていますが、今後、カードのようなものでいろんなところに置くような取組をしたいと思っています。</p> <p>ストレスの解消というところは、運動分野に繋がっていったりすると思います。いい方法がありましたらよろしくお願いします。</p>
会長	地域で民生委員さんがいらっしゃいますが、そういう方からの働きかけもけっこうあるのでしょうか？包括ケアとか活動されていますね。
事務局	民生委員さんからの相談や連絡があったりもありますし、8050 問題についても、80 歳の親御さんが介護が必要になったりした時に、外部のものが家庭に入ることになった時に、介護職の方であったり、連携も大事になってくると思います。まだまだ、相談に来られるのは一部の方だと思います。引き続き取組したいと思っています。宍粟市内で専門の医療機関であったり、少ない状況ですので、最初の窓口に行行政としてなれたらと思います。
事務局	<p>喫煙のところですか。実施事業（案）としては、ご覧のとおりとなります。喫煙のところは、活動や取組が非常に弱かったという反省も踏まえて、積極的な禁煙チャレンジ（仮）と称して喫煙者に禁煙を呼びかける機会をしたいと思っています。まずは、市役所の職員から呼びかけをしていきたいと思っています。22 日はスワンスワンデーになっていまして、市職員の掲示板に呼びかけたこともあります。こちらは一方的で、反応が分からなかったところもあります。復活させて実施したいと思っています。禁煙チャレンジが表だってできればと思います。</p> <p>健診に来られた方、窓口に来られた方にチラシを配布したり、ポスターを貼るという地道な活動も続けていきたいなと思っています。広報・しーたん</p>

事務局	<p>放送で呼びかけていくことは続けていきます。</p> <p>今までが、チラシを配るといところで終わっていた部分もあります。喫煙されている方が禁煙したいなと思われた時には、ある一定のプログラムがありクリアできていけば、禁煙が成功することができますので、禁煙したいけれど、なかなか禁煙できない、続かない人を対象として取組ができたかと思っています。宍粟市で死亡の原因を見ましたら、がんで亡くなる方というのが死因の中で一番多い。がんの中でも肺がんで亡くなる方が一番多くなっております。平成 29 年の資料が一番新しいのですが、533 名が亡くなっているのですが、がんで亡くなった方は 130 名いましてそのうち肺がんで亡くなられた方が 26 名になっています。原因の一番いものが喫煙・たばこでないかと思っておりますので、健康を考える上で禁煙は大事だと思っています。</p>
事務局	<p>飲酒についてです。取組については、特定健診時に一日の飲酒量について問診で聞き取りします。一日 3 合以上という方もあります。その方へチラシを配付したり、チェック表を利用しながら、ご自身で問題飲酒の気づきく機会を設けたいと思います。</p> <p>アルコール講演会を継続して実施していきます。職員出前講座にアルコール編を入れております。どれくらい需要があるのかわかりませんが、依頼されましたら、アルコールパッチテストを実施して、ご自身が飲める体質なのか飲めない体質なのか、アルコールの害や影響について話していけたらと思います。</p> <p>アルコール相談があります。アルコールの飲み方が原因で依存症の問題も出てきますので、そういった時に相談できる窓口を知っている人の周知もすすめていきたいと思っています。</p>
事務局	<p>もともと宍粟市は、「日本酒 発祥の地」としてございますが、アルコールを飲まれる割合というのは、多いのかなと思います。アルコールとうまく付き合っていく分にはストレス解消になったりするかと思いますし、人とのコミュニケーションが図れたりすると思いますが、量が過ぎると健康を害しますし、人間関係も壊れてしまったり、飲酒によって交通事故であったりすると、人生が狂ってしまう状況になることもあるので、入り口のところで対処できればと思っています。アルコールによって体も壊してしまったり、仕事を辞めなければならなくなったなど人生も狂った方などもかなりいらっしゃるの、断酒会という自助グループがあるのですがたくさんの方が参加をされています。比較的表面に出てはいないけれどもアルコールで困っている方がいると思いますので、周知ができればと思います。なかなか、出来ていないのですが一宮の方では 9 のつく日は休肝日として、放送が流れてたりしました。9 のつく日だけでは、足りないのですが理想は週に 2 日間の休肝日がいいので、なにか呼びかけするキャッチフレーズがあれば提案していただいてもよいのではと思います。</p>
事務局	<p>歯と口腔についてです。 子供さんの事に関しては、3 歳児健診だったり</p>

事務局	<p>乳幼児健診の部分を大切にしまして、95%以上の方が健診を受診されますのでその機会を利用して丁寧な歯科相談の実施であったり、歯科指導の強化に努めていきたいと思ひます。</p> <p>20歳以上の男女についてです。特定健診時に歯科健診を実施しています。歯科健診受診勧奨となっております。受診者は平成29年は138名、平成30年は109名が受診していただきました。来年度も同じような形で集団の歯科健診をする機会を継続するのと、個別での健診というのも検討中です。</p> <p>歯科医院の先生とも調整をしながら個別でも受けれる機会を作っていきたいと思ひます。</p> <p>宍粟市が3歳児健診のむし歯の割合とか、12歳のう歯の本数が全国や兵庫県と比較すると悪い状況です。昔は、歯の健康については、後回しになる状況であったと思ひます。口の中の健康が体の健康全般に影響を及ぼすといわれていますので、ここの部分をやはり力を入れていくことによって食事や高齢者の肺炎を防ぐなど歯科の先生にもご協力していただきながら進めていきたいと思ひます。歯科については、重要なことだと思ひますので、難しい分野ですがいろんなところで話ができる機会を作りたいと思ひます。</p>
事務局	<p>健康管理についてです。特定健診やがん検診については、周知であったり広報活動で啓発をしていくことが大事になっていくと思ひますので、しそチャンネルやしーたん放送、電話やはがきによる未受診者勧奨などもしながら、特定健診の受診率やがん検診の受診率向上を図っていきたいと思ひます。メタボリックシンドロームについては、健康教室を実施したり、職員出前講座に運動編や栄養編があるので、肥満やメタボについて話を取り入れたいと思ひます。特定健診が日時指定制になりまして5年が経過して自治会から待たずに健診が受けれるようになってよくなったという意見もいただきました。</p>
会長	<p>意見等ありますでしょうか？</p>
委員	<p>2点あるのですが、1点は喫煙のところですか。喫煙をされている方が優位に立っているような感じが見受けられます。施設内では喫煙はありませんが、喫煙所を設けております。女子の更衣室がないのに喫煙所があるという状況です。言いたくても言えない。お見えになった方からは、「まだ、たばこを吸いよってや」という声もあります。でも言えない状況です。そういったことも盛り込んで、市としても受動喫煙について吸わない人も多くなっていますが、吸ってる人が優位に立っている状況なので盛り込んでいただけたらと思ひました。</p> <p>それと、検診の事ですが乳がん検診が2年に1度となっておりますが、誤解があるように思ひます。職員で乳がんになった職員があります。2年に1回で十分ですよというように聞いたということでした。他の職員とも話をする中で同じように理解しています。誤解されないように、市が実施する検診は2年に1度の検診として、声をかけているけれども、自分で自分を</p>

事務局	<p>守ろうと思ったら誤解しないように周知が必要ではと思いました。</p> <p>喫煙に関しては、私たちも弱いところもありまして、市役所内も敷地内禁煙を進めたいところではありますが、喫煙場所がある状況です。吸わない方というのは、増えてきてはいると思います。少数でも吸われる方が優遇されているのかなと思います。先ほどから、市役所内という意見もあるようにまずは、自分のところを固めておいて広めていくというような部分にもやっていけたらと思います。全く周りにも喫煙する人がいない場合と家族や職場で喫煙者がいる方を比較しますと肺がんや呼吸器系の疾患になる率があがるということもありますので、受動喫煙の害のところも広めていきながら、みんなが生活しやすい場づくりを努めていけたらなと思います。</p> <p>乳がんに関しては、誤解されることはあってはならないということで、チラシなどで説明をさせていただく中で、周知が弱かったのかなと思います。もっと誤解がないように周知させていただきます。</p>
事務局	<p>食育推進計画について提案させていただきます。</p> <p>健全な食生活の実践については、栄養・食生活と同じになりますので省かせていただきます。</p> <p>多様な暮らし方に対応した食育の推進 家庭・学校・地域・行政等が連携した食育の推進の取組になります。</p> <p>10年前の策定時より食育という言葉や意味を知っている人の割合は残念ながら減少しています。こちらの方は広報やしそチャンネル等 子育てアプリでも食育の意味について掲載させていただきます。教室開催時には食育の意味についてすべてにスローガンを掲示する・印字することを実施します。原点に戻って食育の意味を知る機会として10月5日に食育講演会を実施します。午前中はまちにぎわい課と協働で午後は子育て支援センターと協働で実施します。</p> <p>食育について関心のある人の割合についての増加については、毎年事業をする際にはアンケートを実施させていただきまして、「親子で参加できる教室をしてほしい」や、「参加しやすい土日開催」など意見をいただきました。31年度からは、土日開催を予定しています。</p> <p>家族や友人と食卓を囲んだりして楽しく食事をしている人の割合の増加については、夏休みに親子で参加できる料理教室の開催や、いずみ会さんにご協力いただき、おせちの料理教室を開催する予定にしています。地域で開催する教室の開催ということで、地産地消クッキング・防災・高齢者料理教室を実施しています。地産地消クッキングは、農家さんへ出向き農家さんのお話をお聞きした後、農家さんの作られた野菜などを使って参加者でいっしょに食べるという事業にしています。もう1回は、地元の大豆と麴を使った味噌づくりをさせていただいております。提案になるのですが、JAハリマさんが出席していただいておりますので、地産地消クッキングは一宮で開催をしたいと思っています。場所などお借りするかもしれないのですが、よろしく願います。もう1回が、味噌づくりの教室を開催しています。こちらもちまちにぎわい課と協働で実施をさせていただいて</p>

	<p>おります。市内全域で実施ができるようにと取り組みしていますので、関係機関とも一緒にできたらと思います。食事づくりに毎日参加している人の割合の増加ですが、夏休みに子供さんを対象にした料理教室・ビギナーズ料理教室を開催します。</p> <p>重点課題になりますが、食生活改善推進員や地域ボランティアによる食育に関する活動を知っている人の割合の増加として、食育に関する知識や技術、経験を持つ人を宍粟市食育推進サポーターとして市が募集・登録し食育活動に取り組む地域や団体や教育機関からの依頼に応じて、市がサポーターを派遣し、食育活動を推進する制度を実施したいと思っています。</p>
事務局	<p>災害時の食の備えの普及についてです。家庭で、災害時の食の備えをしている人の割合の増加として、防災クッキング講習会を年 2 回実施する予定をしています。昨年度は、市役所に来ていただき講習会を実施しましたが、今年度は地域へ出向き 自治会の防災訓練や自主組織で防災について学びたいグループへ出向き実施します。しそチャンネルで備蓄に関する情報の放送をながすなどしたいと思います。</p> <p>消費者協会さんの方も災害時の備えなどされていますので、一緒にできるようなことがあればよろしくお願いします。地域へ出向くという方向で実施します。</p>
事務局	<p>環境に配慮した食育の推進です。食べ残しや食品が捨てられていることに関して日頃からもったいないと感じる人の割合とごみを少なくするように心がけている人の割合の増加ですが、こちらは、環境課と協働でさせていただいています。消費者協会さんの方も食品ロスについての講演会等もされていますので情報交換などを行い、市民への周知ができるならと思いますので、よろしくお願いします。</p>
事務局	<p>地産地消の推進・食文化の継承になります。宍粟市産のお米や野菜を主に食べている人の割合の増加についてです。地産地消に取り組む情報などを広報メディアを使って発信したいと思っています。</p> <p>地場産物直売所の取材を行い、しそチャンネルで放送するなど取り組みます。学校給食での地場産物使用割合の増加については、今の段階では給食センターと協議が出来ておりませんので、今日は提案できません。</p> <p>宍粟市の伝承料理・郷土料理を知っている人、作れる人の割合の増加ですが、伝承料理や郷土料理の紹介や作り方を発信します。市内で販売されているところに『宍粟市の郷土料理ですよ』という紹介ができるように調整したいと思います。いずみ会さんにはお世話になって地域での伝承料理・郷土料理に関する料理教室の開催をお願いしたいと思います。</p> <p>なにかいい提案がありましたらよろしくお願いします。</p>
事務局	<p>最初の方に説明をさせていただきました健康づくりもそうなんです、市役所だけでは取組ができるものではありませんので、市役所内の関係部署とも連携を取りながら進めていくことはもちろんですが、地域の団体であるとか、地域で活動している方であるとかいろいろな方と一緒に</p>

	<p>進めていくことが、よりこの計画を達成していくことができると思っています。あとでも説明をさせていただくと思いますが、どこかがこの取組についてやってくれていることがあれば、行政としてなかなか取組が難しい部分であっても何とか取組できているという評価になるのではと思います。一番右端のところに担当課・関係機関としてここが、このような取組をしているということを書き加えていながら、計画の中で手つかずであったということがないように今後の進捗管理ができたらと思います。また、こんな関係機関が取組をしているよということも含めて情報提供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。健康づくりや食に関することに取組をしていただいていると思います。主に行政がするところをメインに説明をさせていただいたのですが、今後関係機関の取組を追加するような形でできればと思っています。</p>
会長	<p>取組についてご意見等ありますでしょうか？気が付いたらご意見ください。</p> <p>それでは、その他について事務局からお願いします。</p>
事務局	<p>会議録についての説明</p>
会長	<p>それでは、議事はこれで終わらせていただきます。閉会について事務局をお願いします。</p>
事務局	<p>長時間にわたり、ご意見いただきありがとうございます。協議していただきました計画を推進していくというところに関しましては、お力添えがないと達成できないことばかりですので、また気づかれたことがございましたら今後もしもご意見いただけたらとありがたいなと思います。2年間ご協議いただきありがとうございます。</p> <p>それでは、閉会にあたりまして、健康福祉部 世良部長より最後に挨拶をさせていただきます</p>
部長	<p>みなさん、2年間お世話になりありがとうございました。課長が申しましたように立派な計画ができた訳ですが、今からがスタートになります。先ほどからいろんな施策の説明をさせていただきましたが、私もこの計画業務で携わさせていただいて、食と健康が密接な関係があるというのが改めて認識することができました。お酒のところでもお話がありましたが、宍粟市 日本酒発祥の地 ということでいろんな取組をしていますが、酒だけかとなりますが、そうではなくてお酒というのは発酵食品でありまして、そこから新たに発酵のまちづくりをしています。味噌づくりということでそういったことに興味を持っていただいている市民の方も増えています。私自身も連れ合いが冬家で味噌を作りますが、大変な作業をしているなど思ったりします。発酵食品を毎日体内に取り入れるということが非常に体にいいということがテレビ番組で見まして、そうゆうことなんだと認識しました。そうゆうことの積み重ねが市民の方への健康づくりに繋がっていくと思っています。『ともに支えあい 支え合おう みんなでつくる 宍</p>

事務局	<p>粟の健康』を目指していろんな取組を進めてまいりますので、皆様にもいろんなご助言やご示唆をいただけたらと思います。ほんとにどうもありがとうございました。</p> <p>説明をする時間がなかったのですが、宍粟市自殺対策計画も今年度策定しました。宍粟市が自殺される方が人口からすると多い 兵庫県下でもワーストに入ります。なんとか、宍粟市の自殺される方が一人でも二人でも減りゼロを目指して取り組むということで、読んでいただいてわかりにくいところもありますが、見ていただいてまた気づかれた点などご意見いただけたらと思います。個人の問題と捉えがちですが、そうではなく社会全体・市全体の問題として捉えなければいけないということが大きな部分となっています。まずは見ていただくことから始まると思います。この計画も進めていくために考えております。ご協力よろしく申し上げます。</p>
-----	--

* 発言者の表記は、「会長」、「副会長」、「委員」、「事務局」、とする。