

別記様式(第4条関係)

会 議 録

会議の名称	令和6年度 第3回 健康づくり推進協議会	
開催日時	令和7年2月7日(金)午後1時 30 分～午後2時 50 分	
開催場所	宍粟市役所 4 階 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、千歳副会長、垣内委員、日下委員、 鎌田委員、福田委員、浅田委員、伊藤委員、田 路委員、織金委員、栗山委員	(欠席者) 小松委員、澤田委 員、岡田委員、眞 島委員
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、山内臨時管理 栄養士、福井臨時管理栄養士、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	(議題及び決定事項) 1. 開 会 2. あいさつ 3. 議 事 ・健康しそう 21(第3次)及び第2次宍粟市食育推進計画の中間評価並 びに一部改訂案について ・今後のスケジュールについて 4. 閉 会	
会議経過	別紙のとおり	
議事録の確認(記名)	(委員長等) 会 長 金 谷 政 則	

(会議の経過)

発言者	議題・発言内容
事務局	1. 開会 出欠報告及び条例に規定される出席者数に達しているため、会が成立する旨説明。マイクシステムの操作方法、資料について確認。
事務局	2. あいさつ 議事に入らせていただきます。条例に会議の議長は会長、といった規定がありますので、この後の議事の進行につきましてよろしくお願いします。 (会議の進行を議長として会長に依頼する。)
会長	3. 議事 健康しそう 21(第3次)及び第2次宍粟市食育推進計画の中間評価並びに一部改訂案について、事務局より説明をお願いします。
事務局	(健康しそう 21(第3次)及び第2次宍粟市食育推進計画の中間評価並びに一部改訂案の変更点や市役所内部での取組について説明。)
会長	ただいまの説明に対して質問等ありましたらお願いします。前回までいろいろまとめていただいたこと、また修正を加えられたことを説明いただきました。前回はいずみ会の方にいろいろとご意見いただきましたが、今回もなにかご意見ありますでしょうか。お願いします。
委員	フレイルに関して、例えば百歳体操の場で高齢者を対象にした講演会などを実施されていますか。フレイルに関して出前講座をしてほしいといった要望があつて、実際に出張されたことはありますか。
事務局	百歳体操と併せて実施するミニ講座の中でフレイル予防について説明しています。詳細は栄養士から説明します。
事務局	依頼があつた場合には百歳体操の後の通いの場に行かせていただきまして、フレイル予防の栄養に関する説明や低栄養についての説明を今年は重点的に実施しています。
事務局	メタボという言葉が非常に浸透して、全国で知れ渡るようになりましたが、兵庫県

	から、シニアはメタボよりフレイルというポスターをいただきまして、各公民館にも貼っていただいています。
委員	フレイルにつきましては、西播磨圏域の計画の中でフレイル予防、オーラルフレイルも含めて、予防していきましょうということで重点項目として記載しています。各地域の栄養士さん、それぞれの市町の方と協力しながらフレイル予防について健康教育などを実施し普及啓発に努めているような状況です。
事務局	職員の出前講座というのがありまして、さまざまなメニューがある中の1つの項目としてフレイル予防を重点目標ということで入れさせていただいて、百歳体操だけでなく自治会やいろんな団体の方にもフレイルを学んでいただいています。職員出前講座は希望していただいたら市職員が出張していく形になっています。
会長	ありがとうございます。
委員	私の地区も、百歳体操を実施しています。フレイルについても専門の方が来られて、パンフレットをいただいたり、アンケートなどを実施していただいたりして楽しく過ごさせてもらいました。
会長	ありがとうございます。
委員	私も同じく百歳体操には、参加させていただいています。その中で定期的に体力測定もやったださっています。測定による参加前後の変化が残っていますし、百歳体操終わった後、定期的に運動や保健師さんからの健康指導というようなコーナーも、ちゃんと何か月かに1回は組み込まれていますので、計画的に実施していただいているのだなと感謝しています。
会長	今のお話をお聞きすると、フレイルに対してはかなり取組がなされていると認識できますし、さらに進めていってほしいなというふうに思います。
委員	私も百歳体操の後、フレイルの話は、出前講座で聞かせていただいていますけども、私が今気になるのは、80歳前後になると、腰が曲がったり、背骨が曲がったりする人が多いことです。それからよく骨が弱くなって、骨粗しょう症などになり結局膝が痛くなって歩けなくなることです。こけて骨折して寝たきりになることもあるので、フレイルの中でも特にそういう話を運動や栄養に関連付けてやっていただいたらなと思います。

事務局	百歳体操に初めて参加される方については、主治医の先生に許可を得ていただくようにお伝えしています。特に整形的な病気がある方は、主治医の先生に許可をもらって参加していただくようお願いしています。高齢者の筋力の維持などについて、理学療法士の方に講座でお話をしていただくような機会の調整も少しずつですが進めています。理学療法士の方に来ていただき、より専門的なアドバイスをしていただくようなミニ講座も実施しています。
事務局	フレイルの話を通いの場でさせていただく場合には、低栄養というお話をさせていただいておりまして、バランスよく栄養を摂るといった話を取り入れるようにしています。
委員	百歳体操に来られる人は元気な人です。腰が曲がっていたり、足が痛かったりする人は百歳体操に来られません。フレイルの話だけ聞きに来てもらったとしても、すでに体を痛めているため手遅れです。そのため、フレイルについては前回の話でもありましたが、もう小学校ぐらいの学校教育で取り組んでいかなければならないのではないかと思います。
会長	百歳体操は、膝や腰を痛めている方にとっては難しい体操になりますかね。
事務局	整形疾患がある方は主治医の先生にご相談くださいと説明しているのですが、体操の中に、おもりを手首や足首に付けて行う筋力運動というのがあるのですが、その体操は負荷がかかるので、膝や腰が心配な方には実施していただかないこともできます。運動が 10 種類くらいありますが、30 分ほどかけて実施する中で、各自で休んでいただいていいということになっていまして、本来は 20 回実施するところを 10 回とか 5 回とかできる回数だけ取り組んでいただくようなことも可能です。また、体操は実施せずに会に参加だけしていただいて、お茶だけ飲んでいただくようなケースもあります。
会長	体操にはいろんな負荷のかけ方があるということで、なるべく幅広く参加していただいたらいいかもしれませんね。
委員	百歳体操に健生会の指導員を呼んで実施されているところはどれくらいあるのかお伺いしたいです。
委員	百歳体操は、ビデオを見ながら動きを合わせて行うため、健生会から指導者が来て体操を指導してもらったことはないです。基本的にはビデオを視聴しながら体操します。

委員	健生会が指導に行くこともあります。百歳体操は筋肉をつける体操で、健生会が取り組んでいるのは柔軟な体を作る体操です。筋肉をつける体操が終わった後に 30 分ほど体操を実施させていただいたこともあります。また、指導に行くのは希望があったところにだけです。希望があったらその集まりに行かせていただいて、30 分ほど一緒に体操をします。私も4か所ほど行かせていただいたことがあります。が、高齢な方も9月の暑い中での体操だったのに姿勢よく実施されていて驚いた経験があります。健生会では 30 分間百歳体操をされたあとに、柔らかく柔軟な筋肉を作るための体操として、腕ふりを行ったり開脚を行ったりと、いろんなメニューを実施しています。昨年度から始まっていたのですが、今年度は4名、それぞれ希望があったところへ4～5回行っています。ちなみに私は黒原、福中、土万、上ノ下の 4 か所に行かせてもらいました。
委員	口腔ケア、お口の体操、お顔の体操について、これまでの会議でもいろいろと議論がなされたと思うのですが、口腔ケアの体操はどなたかされていますか。
委員	私が行かせていただいた 4 か所のうちの 1 か所が、口腔ケアの体操もされてきました。また、それ以外にもいろんな体操に取り組まれていました。そのことだけ報告させていただきます。
委員	話が逸れてしまうのですが、健生会と言われたのですが、どういった字を書くのですか。また健生会はどういった組織なのですか。どこが事務局なのですか。
委員	健康の健に生きる会と書きます。自分の体は自分で動かさないと強くなれないという思想のもと、自彊術を1動から31動までしてそのあとにペア体操などを行います。昨年この会でヘルスデザインという冊子をお配りさせていただいたと思うのですが、その中に全部詳しく載っています。今日は持ってきていませんがいろんな体操があります。私たち健生会も健康体操を通じ、住民の皆さんがお元気でいきいきと暮らしていただくことが、地域の活性化にも繋がると活動をしている会です。
事務局	健生会については、地域で教室をされたりしているということは聞いています。健康大学でお世話になったこともあります。あと質問にありました口腔ケアに関しまして、福祉相談課で取り組んでいます。口腔衛生の講座は今年度 28 回実施し、354 人の方にご参加いただいています。講座の内容については、嚥下機能を維持することや、誤嚥性肺炎を予防することなどを説明させていただいています。

会長	そのほか、ご意見をお願いします。
委員	骨を強くするにはどうしたらいいかということをお聞かせいただければと思います。
事務局	通いの場での低栄養の話の中では、カルシウムやビタミン D などを積極的に摂取していただきたいと説明しています。
会長	よく骨密度と言われますが、男女ともに大体 20 歳前後でピークを迎えて、そこからだんだん落ちてくると言われています。落ち幅を減らすために、ビタミン D の摂取や運動などを意識的に取り組んでください、とはよく言われます。特に女性は加齢に伴う女性ホルモンの欠乏で骨粗しょう症になりやすいと言われています。
副会長	カルシウムは一生懸命取ろうとされていることが多いのですが、十分とれている人の割合は日本人では非常に少ないです。牛乳コップ1杯でカルシウム 200 ミリグラムぐらいなのですが、男性でしたら1日 650ミリグラムが最低必要になるのですが、十分とれている人は半分もないと言われています。800 ミリグラムぐらい摂取できていれば、十分とれていると言えるのですが、牛乳で摂取するとなると、消化の問題もありますので、そのほか緑黄色野菜などを含めた食事にしていただくと、大体 500 ミリグラムぐらいにはなるかなと思います。また、大豆製品にもカルシウムは十分含まれています。
委員	健生会の体操で言えばかかと落としの体操がありまして、骨に衝撃を与える体操で骨粗しょう症にも効果があると思われます。百歳体操のあと必ずしています。
委員	ビタミンDについては、太陽やらシイタケなんかも手軽に摂取できそうだと思います。そういうような運動と今言われたように、運動、食生活、そして社会参加の三つが大切なのかなと思います。
会長	ありがとうございます。ほかにご意見をお願いします。
委員	今年の 7 月に、妻の母が 98 歳で亡くなったのですが、火葬した際に骨が大変しっかり残っていると言っていたことがありました。妻の母は毎日牛乳にきな粉をスプーン 1 杯半ぐらいをといて、ずっと 30 年ぐらい飲んでいました。今言われた話から考えると、その大豆製品と牛乳って言われたことがそのまま当たっているなと思いました。ほかに変わったことはしていなかったと思うのですが、毎朝、それだけは、ずっと飲んでいて、90 歳を超えてから 3 回も 4 回も転倒したことがありました。骨折することはありませんでした。余談になりましたが、カルシウムはやはり

	骨を丈夫にするのだと改めて認識しました。
会長	貴重なお話、ありがとうございました。大豆製品のお話ですけど、きな粉は子どものころは慣れ親しみましたが、現在でも普通に売っているものなのですか。
委員	道の駅などで売っています。見かけたら買い置きするようにしていました。いろんな道の駅などで、黒豆きな粉や普通のきな粉などは売っていることが多いと思います。
会長	ありがとうございます。こういうフレイル予防の話などには具体的なお話などをしていただいたほうが、親しみやすく実際の健康行動に繋がっていくような気がします。
委員	先ほどの話の続きになりますが、フレイルも口腔ケアも、自治会の百歳体操から申し込むことになるのですが、好きなものばかりを申し込むのではなく、市のほうから定期的に、今日はこの自治会にこの内容で講座を行いますといったように実施していただければと思います。どうしても自分の好きな、楽しい内容の講座ばかりを選んで来てもらってしまうからです。フレイル予防の講座や料理の話聞かせていただいたことがあります、本当に勉強になりました。ありがとうございます。
副会長	食事の面で追加なのですが、カルシウムが含まれている緑黄色野菜の葉野菜や大豆も1番食べている量が多いのは70歳以降なのです。それより若くなればなるほど摂取量が少なくなっています。牛乳や乳製品も、1番飲んでいるのはもちろん10代なのですが、その次に多いのが60歳70歳代なのです。ですから今、高齢者の方ももちろんフレイル予防が大切なのですが、それ以前の年代への、フレイル予防も含めた、食育が大切なのかなと思います。これからもっと、骨粗しょう症の人の割合が増えていくのではないかなと思いますので、どの世代でも、先ほどの不足しがちな栄養素っていうのは積極的に摂っていただけるような情報発信が必要かなと思います。
委員	本当に市も大変だろうと思います。現在は小さい子ども、乳児から、私たち高齢者まで、フレイル予防や食育などいろいろしてもらっているのですが、昔は親が食育をするものだったそうです。今私たちは食育について知識が無いのが現状です。学校での栄養についての教育はもちろんですが、食育に一番いいとされているのは4, 5歳と聞いたことがありますので、保育所などでも食育の指導をお願いします。

会長	食育に関しては、実際にどのような取組をされていますか。
事務局	市で行っている食育について、成人に向けては、特定健診を受けていただいた方にはその場で健康相談をさせていただいたり、健診の後には特定保健指導ということで、メタボの方に対して指導を行ったり、健康教室をさせていただいたりしています。今お話ししていただいたような子どもに向けての食育というところにつきましても、市内の幼稚園には依頼がありましたら出向かせていただきまして、朝ご飯の重要性や食に興味を持っていただけるようなお話をさせていただいています。こども園についても依頼がありましたら行かせていただくようにしています。今年度も行かせていただきまして、噛むことの大切さなどのお話をさせていただきました。そのほかで言いますと、伝統料理や伝承料理、エコクッキングや防災クッキングなどもSNSやしそチャンネルなどを使って、参加できない方へも広く周知できるように取り組んで食育の啓発活動を行っています。
会長	ありがとうございます。小学校や中学校でもそういう活動をされていますか。
事務局	小中学校については、波賀小学校と波賀中学校からは依頼が来ておりまして、毎年行かせていただいて健康教育という形で食育の話はさせていただいています。
会長	宍粟市内にはほかにも小中学校がありますので、どちらかというと経験のある小中学校を継続していくことよりも、新たに広めていただくことも考えてもらえればいいのかと思います。
副会長	小中学校だったら、栄養教諭さんと協力されているのですか。
事務局	栄養教諭は各給食センターに配置されていまして、その先生から学校への教育というのはあるかと思います。毎月給食のおたよりなども出していると思います。
副会長	では、年代としては、高校生から特定健診を受けるようになる 40 歳までの年代をターゲットにし、情報を到達させることは難しいと思いますが、何か考えられていますか。
事務局	今のところ、どうしても若い世代へ教室やお話をしたくても、なかなか仕事などがありますので人を集めることに苦労しています。例えば3歳児健診などのときに若い保護者の方が来られることがあるので、そういった機会に朝ご飯に関しての食

	育の話を一緒にさせていただくようにしています。また、子育て支援センターと協力して行事食などの食育の活動をさせていただいています。いずみ会にも依頼があれば高校に行っていただいたり、教室の開催をしていただいたりして、できるだけいろんな世代の方に、なかなか来づらい方にもアピールできるように工夫をしています。
事務局	それと、ここ数年ですけども、プレコンセプションケアという言葉を保険師も栄養士も学んでいまして、若い世代の方で妊娠出産期を迎える前から健康に、若い女性のやせによる健康への影響もありますので、妊娠出産期だからということではないですけど健康を保つ、男性も含めて健康を保つという意味で、プレコンセプションケアを周知できるよう努めています。具体的には、小学校高学年ぐらいからプレコンセプションケアをクイズ形式で学んでもらうことなどです。若い世代に身近なメディアを活用し、小学生、中学生、高校生と身体は大事だという話で、新たに発信され始めたことを私たちも学んでいる途中です。
会長	そのほか、ご意見をお願いいたします。
委員	フレイルじゃないですけど、この10ページの分析・評価の結果による課題というところで、中学2年生男女、高校生男女の朝食の欠食率が高い状態と書いてあります。小学生の結果はいいのだと思いますが、この原因、なぜ食べなくなるかということと、これから食べられるように目標を立ててあると思いますが、具体的に中学生や高校生に朝ご飯を食べてもらう対策は考えておられますか。私にも中学生と高校生の孫がいますが、朝食を食べて行っています。なぜ食べないのか、その原因を調べられましたか。そして、対策はどういうふうに立てられる予定ですか。教えていただけますか。
事務局	アンケートで欠食の理由等について聞かせていただいたときは、やはり時間がないという理由や朝の準備ができないといった理由が多く結果としては出ました。中高生になってくると、長く寝ていたいから家を出るぎりぎりまで寝ていて、ということがどうしても原因に挙がってきやすくなっていくのかなと思います。対策としては先ほどの話と重複しますが、保護者の方にもご協力していただく必要があると思っています。保護者の年代にも、朝食の重要性を伝えていって、また子の世代に伝えていってもらうというような形で取り組んでいければと思っています。
委員	高校生になったら、遅くまで勉強をすることもあると思うし、夜更かしによって朝ご飯が食べられない状態になることもあると思いますが、親の協力がなければいけないです。私は高校のときに、寮に入っていたのですが点呼や体操があり、その

	おかげで規則正しい生活をしていました。強制的ですけど、生活習慣としてそういう面からも、働きかけていただけたらと思います。
事務局	子どもの食育において親の協力は必須になると思います。親にも子どもにも食育の面から話をしていきたいと思います。
委員	先ほど、中学生や高校生男女の欠食率が高い、やせる願望が強い、といった話の中でプレコンセプションケアの話がありましたが、これは男女関係なく、妊娠を望むかどうかにかかわらず、将来自分がどうあることを望むかということに向けて、若いときから自分の健康づくりをしっかりと考えていく概念のようなものになります。兵庫県でもこれを取り組み始めたところでして、高校生等を中心に助産師さんが出前講座に行かれて、自分の体を男女関係なく、しっかり健康に自分が将来なりたい自分になれるように体を作っていくということを目標に、しっかりご飯を食べる、睡眠をとるといった基本的な生活習慣のところがまず大事です、という考え方の普及啓発を今進めているところです。先ほど言われたように、小学生や中学生ぐらいでもプレコンセプションケアについて動画や、分かりやすく見えるようなものをホームページに掲載したり、若い人たちが興味を持って見てくれるような内容で情報提供したりといったことに取り組んでいますので、また、県のホームページを見ていただいて、各学校等も出前講座の希望がありましたら、申し込んでいただいたらいいのかなと思います。出前講座は高校生以上だったと思いますが、高校生や大学生などの若い世代に向けて助産師さんたちが健康教育に回っておられるような状況です。
副会長	先ほどの女性のやせについてですが、高校生を対象に神戸市内で調査をしたのですが、BMI が 18.5 未満というやせの人が 30% いました。さらにやせ志向、やせたいという子が半分ぐらいいます。その考えが中学生でも広がっていて、小学生でもやせたいという子が増えているというところで、プレコンセプションということが重要になってきてはいますが、その対策としては、やはりやせているということが自分自身の健康と関わりがある、それと未来の自分の健康にも関わりがあるというところを理解してもらうことが重要だと言われています。本当にダイエットしているやせ志向の子は炭水化物を抜きます。ご飯を抜くということなので基本的な栄養教育、食育は大切かと感じています。
会長	やはり極端なやせというのは、先ほど、骨密度ということを行いましたけども、かなり骨密度のピークが下がってきますので、将来的に骨粗しょう症になってしまう危険性が高いということで、体重をしっかりと正常範囲内に保つようにしたほうがいいと思います。

委員	先ほど栄養士さんや県の職員さんからお話がありましたが、体育という授業も体を育むと昔から言います。私が近頃考えるのは、食育も食の育でしょう。ですから、食育という授業があってもいいのではないかと考えています。先ほど言われましたが、そういうふうな授業を週に2時間は大変かと思うので、週に1時間ぐらいでも、中学校か高校ぐらいの義務教育の中にそういう項目を設定したらどうかと思います。これだけ今、食育食育という世の中になっていますので、小学校高学年ぐらいから専門的に取り上げていただいて、食育にもっと関心を持ち、自分の体、健康がどうあるべきか、ということをお小さい頃からの教育の一環として取り上げていただきたいと思います。
委員	私も同意見です。知徳体として、この知育、徳育、体育というのはされていますが、そのベースはやはり食育だと思います。ですから、体をつくることも大事なことです。心も体も健康なのが1番大事なので、食育も徳育、知育、体育の中の大きな部分だと思います。食育を教育に取り上げていただければと思います。
会長	ありがとうございます。義務教育です。食育を組み込んでいくというのは難しいかもしれませんが、市としても食育ということを学校関係に発信していただきたいと思います。
委員	食育基本法という法律があるらしいので、子どもが受ける義務も権利もあると思います。私たち周りの大人も知ることが大事で、そういう基本法があるということを皆さんもどうぞ知っていただきたいと思います。それに伴って本当に小さい頃から食育に取り組むことが大事だということです。そのためには親も知っていないと子どもに食育を伝えることができません。今、本当にたくさんの食べ物があり過ぎて、親もどれを与えていいか迷っているような状態です。栄養のことをたくさん勉強しますが、食べ物がたくさんあるし、ネットでこれがいい、これにはこれがいいという情報があって、本当に迷うような状態なので、しっかり勉強をしながら、食育をみんなで考えることができたらいいなと思いますので、よろしくお願いします。
会長	このほかに気付かれたことがありましたら、お願いします。今日はいろいろと意見を出していただいて、活発な会議になったと思います。意見がないようでしたら、事務局からお願いします。
事務局	(今後のスケジュールについて説明。)
会長	ただいまの説明に対して質問等がありましたらお願いします。無いようでしたら、

事務局	今日はいろいろご意見をいただきましてありがとうございました。議事を終了したいと思います。この後は事務局からお願いします。 (会議の進行を議長から事務局に戻す。) 議事の進行ありがとうございました。令和5年度と6年度、この計画の中間評価と見直しにつきまして、皆様のご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございました。市としまして、先ほどありましたように、この庁舎内にも関係課の調整会議を持っております。先ほど出ました義務教育においては、教育委員会でも給食の推進協議会、食育の推進協議会というものを持たれております。それぞれの部署でもそれぞれ食育については取組をされておりまして、2022年には山崎の給食センターが全国の給食の甲子園で優勝したということで、地産地消にも取り組んでおるところが評価をされた結果だと聞いております。穴栗市としまして、農業の事業などについても推進をする中で、少しでも健康寿命の延伸につながるように取り組んでまいりたいと考えております。また皆様引き続き、どうかよろしくお願い申し上げます。 4.閉会
-----	--

＊発言者の表記は、「会長」、「副会長」、「委員」、「事務局」とする。