

## 会 議 録

会議の名称	平成30年度 第4回 宍粟市健康づくり推進協議会	
開催日時	平成30年6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） 伊達副会長、中谷委員、山本美奈委員、村下委員、 千原委員、山下委員、下村委員、牧野委員、中村 委員、山本美紀委員、藤原委員	（欠席者） 岡田委員 小林委員 下川委員
事務局 氏 名	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. 議事 （1）健康しろう21（第3次）及び第2次宍粟市食育推進計画 素案 第4章からの取組 （2）その他 3. 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4回宍粟市健康づくり推進協議会を開催します。</p> <p>委員各位におかれましては、大変お忙しい中、本会議にご出席して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。よろしく申し上げます。</p> <p>さて、前回の骨子案についても、承認していただきありがとうございます。本会議より、より宍粟市の課題に向けた取組について協議していただくようになります。本日は、グループでの協議方式をとらせていただいております。事務局で事前にグループ分けをさせていただきますが、ご了承くださいようお願いいたします。</p> <p>会議に入る前に、本日の欠席等について報告いたします。</p> <p>本日、所要により3名の方が欠席されています。</p> <p>なお、本協議会は、「健康づくり推進協議会条例」第6条第2項により、委員の半数以上の出席で開催できますので、ここに成立したことを報告します。</p> <p>また、自治会代表 鎌田恵司さまに代わりまして、村下尚彦さまに委員となつていただいております。ご紹介しておきます。</p>
事務局	<p>2. 議事</p> <p>続きまして、議事にうつる前に資料の確認をお願いします。</p> <p>事前に郵送しておりますのが、</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆健康しそう21及び第2次宍粟市食育推進計画 第4章～素案 資料</li></ul> <p>本日、追加で配付しておりますのが、</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆次第</li><li>◆名簿</li><li>◆意見書</li><li>◆5月～7月のスケジュール</li></ul> <p>となりますが、ございますでしょうか。</p> <p>もし無いようでしたら、挙手いただければと存じます。</p> <p>よろしいでしょうか。</p> <p>それでは、本日の会議を次第に沿って進めてまいります。</p> <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。会長よろしく申し上げます。</p>
会長	<p>〈以下、金谷会長より進行〉</p> <p>それでは、2. 議事(1)にうつります。</p> <p>議事(1)健康しそう21(第3次)及び第2次宍粟市食育推進計画 素案 第4章からの取組について、事務局からお願いいたします。</p>
事務局	<p>それでは、素案 第4章からの取組についての協議にうつらせていただきますが、本日は、グループに分かれて協議をしていただきたいと思います。</p>

	<p>グループワークの進行につきましては、支援業者でありますジャパン総研さまにお願いしたいと思います。</p> <p>ジャパン総研さま、進行よろしく申し上げます。</p>
<p>ジャパン総研</p>	<p>ジャパン総研の内藤と申します。よろしく申し上げます。本日のグループワークについて説明させていただきます。本日は、2つのグループに分かれていただき、それぞれのグループで、異なる2つの分野についてご意見をいただきたいと思っております。Aグループは、「親子の健康づくり」と「身体活動・運動」について、Bグループは「休養・こころの健康」と「喫煙」について、ご意見をいただきたいと思っております。2つの分野について、20分ずつ議論いただいたあと、最後に皆さまがお互いのグループでどのようなことを話し合われたのか発表する時間を設けさせていただきます。各グループの中に保健福祉課の職員さんが2名ずつ、ジャパン総研のスタッフも1名ずつ入らせていただきます。保健福祉課の職員さんには、グループの進行と書記をお願いしています。この後、事前にお配りさせていただいた取組案について、ご説明させていただきます。自己紹介を挟みまして20分ずつ議論しいたいただき、再度話足りなかったことや発表する前のまとめの時間を10分取りまして発表を挟みます。そして、お互いの発表について意見交換をしていただき、最後また簡単な発表とさせていただきます。では、実際にグループワークに入っていく前に私の方から取組について説明させていただきます。</p> <p>(1)健康しそう21(第3次)及び第2次宍粟市食育推進計画 素案 第4章からの取組について：ジャパン総研より説明</p>
<p>ジャパン総研</p>	<p>以上で説明を終わらせていただきます。ありがとうございました。それでは、グループワークに入っていきたいと思っておりますが、まず皆さま簡単に自己紹介をしていただきたいと思っております。名前とご所属、普段されていることなど、簡単に結構ですので、自己紹介をお一人ずつお願いいたします。各グループ全体で5分時間をとりますので、一人30秒程度で回していただきたいと思っております。それでは、お願いします。</p> <p>各グループで自己紹介</p> <p>ありがとうございます。それでは、議論に入っていきたいと思っております。先ほど申し上げましたが、最初の20分でAグループは「親子の健康づくり」、Bグループは「休養・こころの健康」について、意見交換をしていただきたいと思っております。私の方から、残り5分のときと残り30秒のときにお声かけさせていただきます。</p> <p>ご意見については、みんなの行動目標や現状と課題について、取組の方向性について、実現に向けたそれぞれの取組について、数値目標について、どの項目でも大丈夫ですので、気になったこと、気づいたこと宍粟市ではこんなこと入れたらいいのではなど、ご意見をいただきたいと思っております。</p> <p>それでは、ただいまから20分計りますので、Aグループは「親子の健康づくり」、Bグループは「休養・こころの健康」についてお願いいたします。</p>

事務局	<p>【グループワーク 1 回目】        〈A グループ〉        ■親子の健康づくり        みんなの行動目標「地域みんなで支えよう 親子の健康づくり」について意見はありますか。</p>
委員	<p>都会に比べると田舎なので顔見知りが多く、顔も見えやすい方だと思います。しかし、都市部をはじめ、挨拶程度のつながりになっていることも増えてきていますので、「地域みんなで」を実際にやっていくのは難しいのではないかと思います。</p>
事務局	<p>取組の方向性についても「地域みんなで」は難しいですか。</p>
委員	<p>市としての取組は可能だと思います。地域については、昔は普段から近所で色んな相談ができましたけど、最近は都会のようになってきて、つながりが希薄になっているので難しいと思います。</p>
委員	<p>確かに自分の子どもと歳が離れた子は、どこの子どもか分かりません。</p>
委員	<p>千種では、子育てインストラクターのところに行けば催しものをしています。そこでは、親子同士の交流を深めているし、子育ての悩みを相談したりしています。</p>
委員	<p>そもそも最近は子どもが減ってきていますが、年配者は温かい目で見守ることが増えていると思います。例えば私の職場では、シングルマザーの方を気にかけてたり、夏休みの際には子どもを連れてくるのを許可したりしていました。支援については昔と比べると随分進んできたという実感があります。ただ、子どもが少なく昨年の出生数は気になります。</p>
事務局	<p>平成 29 年度の出生数は 200 人を切りました。4～5 年前までは 300 人超えていたのですが、今年の 4 月は離乳食が始まる対象の子どもさんが 5 人あった地域があり、臨時の離乳食の講座を開いた地区もあったので、行政も支援しています。</p>
委員	<p>アンケートの結果を見ても多くの方が、子育てをこの町でしたい、周囲の人に支えられて子育てをしているという実感があると回答しています。地域で子育てをする場が少ないので、行政が交流する場をつくることができれば良いと思います。</p>
委員	<p>小さい子も小学生や中学生の子も交流できる場があればいいですね。</p>
委員	<p>ボランティアで子育てサロンに行くことがありますが、20 年ほど前は 120 人くらい来ていたのに、今は多いときで 50 人くらいになっています。私たちは、そ</p>

	<p>こでおやつを作って出していますが、作り方を聞かれたりします。月1回やっていますが、最近集まる人が特に少なくなっています。</p>
委員	<p>伝達方法の広報はしーたんでやっていますか。</p>
委員	<p>そうですね、しーたんでお知らせしています。一回来ていただけると、ずっと来ていただけますが、最初のきっかけが難しいです。</p>
委員	<p>しーたんもいいですが、もっと他にも色々広報をして、きっかけをつくって来ていただける人を集めることが大事だと思います。</p>
委員	<p>子育て会と老人会が合同で行うイベントもあります。色々なボランティアがあります。運動のイベントなどもやっていました。</p>
委員	<p>ふれあいの場を設けているのはいいことだと思います。それをもっと利用してもらえるようにするべきですね。</p>
事務局	<p>PRの方法や環境づくりが大事だということですか。</p>
委員	<p>ボランティアは社協中心でやっているの、そちらと連携する必要があると思いますね。</p>
事務局	<p>実現に向けた取組についてはどうですか。</p>
委員	<p>こんなに書いてあってもできないのでは。</p>
事務局	<p>市の取組として具体的な事業は後からきちんと決めます。というのも、10年前の計画では事業まで決めてしまい、時代とずれてしまったことがありました。それを踏まえて、今回は色々なことを含むようにざっくりと書かせてもらっています。また、市民と地域で気をつけることを取り入れました。</p>
委員	<p>言葉としてかたいので入ってきにくいですね。筋としてはいいと思います。</p>
委員	<p>保育所は行政なのかとか、どこが取り組んでいくのかわかりにくいので、明記してほしいです。</p>
事務局	<p>数値目標についてはどうですか。</p>
委員	<p>基準はどうやって決めていますか。</p>
ジャパン総研	<p>国・県が設けている数値目標については、国・県の基準にあわせております。97.4%は100%にしています。66.7%については、約30%増加させ、「大いにある」を85%とすることを目標にしています。</p>

事務局	<p>〈Bグループ〉</p> <p>■休養・こころの健康</p> <p>Bグループとなりますので、休養・こころの健康について議論いただきたいと思います。自殺等の重めな分野は別に考えていくので、こちらでは日々取り組めるようなことを記載できればと思っております。ただ、うまく休養がとれていない、ストレス解消ができていない方がいるという宍粟市の現状と課題がありますので、重点の取組とさせていただきます。</p> <p>みんなの行動目標として、「ストレスとうまく付き合い、いきいきと生活しよう」と記載していますが、何かご意見ありますでしょうか。</p>
委員	<p>市民の行動として取組内容がたくさんありますが、市民の行動を変容できるようにそれぞれの取組がどのように地域の協力・市の取組と関わっているのですか。スローガンではないので、それぞれの関わり方の構造がわかりません。</p>
事務局	<p>大きな行動目標のために、市民・地域・行政それぞれがすべきことというイメージです。</p>
委員	<p>市民の取組が一番大事なので、その環境を整備していくこと。きちんと構造を整備するほうが、取組を進めていくときに進めやすいのではないかと思います。それぞれがリンクしないと変わりません。できること、やりたいことだけを集めていっても、3つの数値目標は達成できません。</p>
委員	<p>相談窓口のところは、ある程度リンクしていると思います。</p>
委員	<p>市民の行動が具体的にどのように働いていくのでしょうか。地域の環境に合ったものでないと自分にも合いません。このままではバラエティに富み過ぎていきます。</p>
事務局	<p>数値目標にあげている項目は、改善すべき目標としています。睡眠時間については難しいかもしれませんが、睡眠については市民の目標として、何か市としてできることがあると思います。</p>
委員	<p>高齢者の睡眠障害に関する問題で、睡眠そのものの質が…という話もあります。あまりにも大雑把で、どうしたらよいのでしょうか。</p>
事務局	<p>睡眠の時間は人それぞれのスタイルなので難しいですが、子どもが対象であれば何時には就寝というのを発育等様々なことを含めて啓蒙していきたいと思えます。</p>
委員	<p>この数字はどのように出しているのですか？</p>
事務局	<p>年代別は無作為で抽出してアンケートをとっているのですが、宍粟市の人傾向が出ています。市独自性や取組を出しきれていないというところもあるかもしれません。</p>

委員	アンケート結果は独自のものですが、国・県との比較を行うことで、宍粟市の特徴や課題がわかるのではないですか。それがわかった上で、取り組んでいかなければいけません。
事務局	宍粟市の特徴をもっとみせられるほうがよいと思います。
委員	課題として全国と一緒になのであれば、足並みをそろえて同じようなことをすればよいと思いますが、宍粟市の特徴に対しての取組や方向性があると思います。
事務局	睡眠不足でストレスが解消できていないというのは、前回も一緒でした。睡眠の取り方や取組、方向性などを具体的にした方がよいと思います。
委員	寝具が身体に合っていますかなど、具体的に何か行うべきことを入れた方がよい。
事務局	寝る前に行う運動など具体的なことの方がよいですね。
委員	仕事で睡眠を十分にとれない若い人もいます。若い人は熟睡すれば大丈夫なので、お風呂にゆっくり入ったり、体をほぐしてから寝たりすれば、よい睡眠がとれると思います。 相談できる人がいるのが40%というのは高いのですか。
事務局	高いと見るか低いと見るかは微妙なところだと思います。相談して弱みを見せるのが難しいというのがあります。年代によっても差が出て、様々な要因があるのか高齢者は少なくなっています。
委員	自分自身のことですが、眠れないときはケータイラジオを小さい音でイヤホンで聞いていますが、よく眠れるようになりました。
委員	“心がけよう”というだけではなく、どうしたらよいのかというのを書くとよいと思います。人に合ったいろんな方法が伝えられるとよいですね。
委員	各学校の取組としては、早寝・早起き・朝ごはんや睡眠についての活動はしていると思います。それでも、親の生活に子どもが合わせるようなところがあるので、家庭の環境によるところが大きいと思います。
委員	早寝等はいいとわかっていてもできない現状がありますので、必要な情報をどのように伝えていけるのか難しいと思います。
事務局	市民の行動は市民の行動で独立したものを単発で出しているところがあると思いますので、それを支援していけるようなバランスを考えていきたいです。

ジャパン総研	<p>〈グループワーク 1 回目終了〉</p> <p>それでは 20 分経ちましたので次の分野に進めていきたいと思います。A グループは「身体活動・運動」分野について、B グループは「喫煙」分野について、お願いいたします。また、20 分時間をとりますので私の方から残り 5 分と残り 30 秒のときにお声かけさせていただきます。それでは、よろしく申し上げます。</p>
事務局	<p>【グループワーク 2 回目】</p> <p>〈A グループ〉</p> <p>■身体活動・運動</p> <p>行動目標「自分に合った運動を はじめよう つづけよう」についてはどうですか。</p>
委員	<p>自分に合った運動を見つけるのがなかなか難しいと思いますね。ただ、とても大事なことだと思うのでいいと思います。</p>
事務局	<p>高齢者で体が動かせない人や仕事で時間がない人にも運動を心がけてほしいという意図で、このような行動目標にしています。</p>
委員	<p>60～70 代の方は運動している方が多いですね。この年代の方の健康でありたいという意識が関連しているのかと思います。アンケートの結果とも一致します。</p>
委員	<p>仕事や子育てがなくなって、体を動かそうという方は多いですね。</p>
委員	<p>百歳体操にも行っていますが、女性はたくさん来られる一方で、男性はすぐ来なくなってしまいます。ただ男性でも運動される方がいますし、そういう人は 1 人でやられている方が多いです。女性は誰かと一緒にしたいから体操教室とかに行きますけど、男性は 1 人でやる運動の方が向いているのかもしれないね。</p>
委員	<p>畑仕事とかで体を動かしている人は元気です。もちろんそうじゃない人でも元気な高齢者の方もいますが。ただ、やっぱり体を動かしている方のほうが元気なので、60 代のうちはまだまだ体を動かさないとだめだと思います。</p>
委員	<p>今の農作業の話とかを聞いていると、やっぱり男性はやりがいとか生きがいがある方が楽しいのでしょうか。女の方はコミュニケーションが楽しくて続けることが多いですが。</p>
事務局	<p>男性は人の役に立つとかそういうことを大事にされますね。</p>
ジャパン総研	<p>市の取組の上から 3 つ目については、ターゲット別に設定した方がいいですね。</p>
事務局	<p>取組の方向性についてはどうですか。</p>
委員	<p>機会の提供というのは、どんなかたちであれ続けるべきだと思います。</p>



委員	運動した後の充実感が次につながるのではないのでしょうか。
事務局	実現に向けた取組についてはどうですか。
委員	たくさん載っていますが、全部するのは難しいと思います。どれか一つでも力を入れて広めてはどうでしょうか。
委員	しーたん通信を活用し、ラジオ体操を推進するというのは、夏休みの子どものラジオ体操に大人も参加するようにするのか、あるいはみんなでどこかでやるのか、どのように推進するのですか。
事務局	今も放送でラジオ体操がずっと流れているので、それを用いて各自取り組んでほしいと思っています。しっかり事業所等に普及できるように、計画に明記した方がいいですか。
委員	事業所で仕事の前にやられていることとかもありますよね。そのように取り組んでいけばいいのではないのでしょうか。
委員	運動をして、何かもらえたりとかはないですか。昔ありましたよね。
事務局	健康づくりポイントをやっていて、集めて応募していただくと抽選で特産品が当たるというのを行っています。
委員	百歳体操は補助金がおおりるので、それで茶話会をしたりしています。それを楽しみに参加していただいている方が多いです。ただ、そういう場で、しっかり介護予防をすることによって、どんな効果があるのかとか、そういうことを教えたりするとよりよくなるのではないかと思います。
委員	百歳体操は、安否確認にもなるので、是非参加者を増やしたいです。
事務局	<p>〈Bグループ〉</p> <p>■喫煙分野</p> <p>今度は喫煙分野となります。みんなの行動目標として「喫煙による害を知って、受動喫煙を防止しよう」となっています。国の目標として、COPDの認知度を上げるということがありますので、入れさせていただいています。学校では敷地内禁煙を進めていますが、市役所もできていないのにお店の協力を仰ぐのが難しい、禁煙というのは難しいと感じています。</p>
委員	今の時代に喫煙マナーを市が発信するというのは遅れすぎではないですか。
委員	市の取組の中で、「最初の一本を吸わないよう喫煙に対する教育や指導に努める」とありますが、子どもたちの口の健康の状況は長い期間をかけて、かなりよくなってきています。あわせて、子どもを育てることが大事なので、学校の

	<p>中での保健学習を行えば、子どもがたばこに手を出さないようになると思うので、そのような取組をお願いしたいです。家庭環境も大事です。</p>
事務局	<p>依存症の部分も大きいと思います。吸っている人がやめやすいような取組も必要だと思います。やめたいけどやめられない人には、もっと取組をすべきとは思っています。一定のステップを踏んで、禁煙に辿りつけるようにしていきたいです。</p>
委員	<p>小さな子ども、成長期の人が受動喫煙を妨げるような取組をしていきたいですね。妊婦などハイリスクの方だけに絞ってもよいのではないのでしょうか。</p>
事務局	<p>男女差が大きいです。女性は少ないですが、減っていない状況です。男性は少しずつ減ってきています。母子手帳交付の際などに、喫煙状況の聞き取りをしています。</p>
委員	<p>女性の喫煙は本当によくありません。</p>
事務局	<p>アンケートでたばこをやめたきっかけを聞くと「子どもができたから」「体調が悪くなったから」などは多いです。子どもをきっかけにPRするのはよいと思います。COPDなどの悪いことをアピールしがちですが、仕方がないですよ。認知度は低いですが、肺の病気以外にも影響します。</p>
委員	<p>胃潰瘍に関係するというエビデンスはあるのですか。平成26年の厚生労働省の喫煙と健康の報告書では、わかりませんでした。胃潰瘍は、ほとんどピロリ菌の保有者で、あとは治療薬剤に関連するものをとっている人と書いてあったので、目標の80%までは知らせなくてもいいのではないのでしょうか。</p>
事務局	<p>因果関係がないものを必死に周知しなくてもよいかもしれませんが、影響がなさそうだが影響しているのは、知らせていかなくてははいけません。</p>
委員	<p>心臓病や歯周病については、皆さん知らないかもしれないが知っていただきたいです。歯周病は完全に関係があります。</p>
委員	<p>ポスターもあります。</p>
委員	<p>数値目標の「喫煙者の減少」「喫煙が健康に害を及ぼす影響について知っている人の割合の増加」と行動目標の「喫煙による害を知って、受動喫煙を防止しよう」が合っていません。</p>
委員	<p>害には受動喫煙の意味もあります。</p>
事務局	<p>喫煙者が少なくなれば受動喫煙も減るので、行動目標は喫煙者を減らす方向の言葉にした方がよいかもしれません。</p>

委員	影響を受ける方が何故気をつけないといけないのかというのはあります。
委員	もうちょっと強く、煙草やめてほしいとしてはどうですか。
事務局	目標は喫煙者の割合の減少とするとかでしょうか。
委員	受動喫煙の影響について、評価をするのは難しいのですか。
事務局	統計的には、家族の喫煙者の有無で影響が認められています。子どもの前では吸わないから大丈夫だとか家の外で吸っている分とか受動喫煙の影響については、評価をするのは難しい部分があります。
委員	市の取組は具体的でよいと思います。相談窓口についてはどのように普及するのですか。
事務局	マップのようなものをつくりたいと思っています。
委員	受動喫煙の話だけでは吸っている人がやめられません。やめる人が後押ししてもらえるように、取組をしていければよいと思います。
	〈グループワーク 2 回目終了〉
ジャパン総研	そろそろ 20 分が経過します。皆さまいかがでしょうか。今から 10 分まとめの時間をとりたいと思います。1 回目、2 回目で意見交換された中で、話足りていなかったことがあればその続きをお願いいたします。すでに十分意見交換された場合は、この後各グループ発表をしていただきますので、発表するためのご意見のまとめをお願いします。それではお願いします。
	<b>【各グループのまとめ】</b> 〈A グループ〉
ジャパン総研	会長のおっしゃる通り運動は充実感が大事なので、運動しよう運動しようというより、充実感とかそういったキーワードを入れてもいいかもしれないと思いました。
委員	今日は運動したと安心できるのがメンタル面でもいいのかもしれない。
ジャパン総研	言い残したことはございませんでしょうか。 〈異議なし〉
	〈B グループ〉
事務局	休養・こころの健康については、市民の行動がある部分に対して地域や行政がバラバラではなく後押しできる流れとなるほうがよいという意見が出ました。

	<p>分析についても、本当に睡眠で疲れが十分取れていないのかどうか、それが特徴なのかどうかという点も記載した方がいいと思います。睡眠なら睡眠で市民の行動を書く方がよいかと思います。</p> <p>喫煙のところは、もう少し吸わないことを推し出していくほうがよいと思います。受動喫煙防止という受け身な感じとなりますので、もう少し文言を考えていきたいと思います。</p> <p>受動喫煙は吸わない人も悪影響を受けるということで、それだけだとよくないと思います。</p> <p>中には受動喫煙的な取組も入れられるのでこの辺りで入ってきているかなと思います。吸うか吸わないかは個人の判断が大きいと思いますので、やめたいと思っている人に対する支援をできるようにしていきたいと思います。また、最初の一本を吸わないように学校関係で協力しながら進めていけるように、というところを入れていきたいと思います。市民の行動目標については、地域や市が後押しできるような取組を入れていきたいと思います。</p> <p>〈各グループのまとめ終了〉</p>
<p>ジャパン総研</p>	<p>それでは、各グループの発表にうつりたいと思います。各グループで話し合われたことをAグループから発表してください。</p>
<p>事務局</p>	<p><b>【まとめの発表】</b>  〈Aグループ〉</p> <p>Aグループは、「親子の健康づくり」と「身体活動・運動」について話し合いました。</p> <p>親子の健康づくりについては、宍粟市は田舎で、地域のつながりはあるのですが、挨拶程度のつながりしかないところも増えています。ですので、「地域みんな」というのは難しいという意見が出ました。しかし、行動目標はこのままでいきたいという意見が出ました。取組の方向性としても、子どもが少なくなっている中で、行政としても保健師が家庭訪問などの相談事業を行っていますが、現状は地域全体で支えるのは難しいと思います。行政としては、交流の場を提供し、そこに参加していただければ、子育て相談などの交流が生まれるのではという意見が出ました。支援の体制についても、今の方が昔よりよくなっており、ボランティア団体も活動しているので、それを周知し最初に参加できるようきっかけづくりをしっかりとできたらいいという結論になりました。取組の方向性としても、地域全体での子育てを支えることができる環境づくりだけでなく、今ある環境をPRしたいという意見が出ました。また、具体的な事業についてもふれた方がいいという意見も出ました。「親子の健康づくり」は以上となります。</p> <p>「身体活動・運動」について、「自分に合った運動を はじめよう つづけよう」というのは、言葉もよく非常に大事だという意見が出ました。また、運動については、男性の参加が少ないという現状がありますが、畑仕事などの運動をされている方もおられるので、「やりがい」「生きがい」という言葉が入った方が参加しやすいのではという意見が出ました。行動目標の中に、運動後の充実感を与えることも次につなぐために重要であるという意見が出ました。実現に向</p>

事務局	<p>けた取組の中のラジオ体操の推進の内容については、参加するような取組なのか、もう少し具体的に書いたほうがいいのではないかとということで、地域の協力のところでラジオ体操の事業所への普及という内容を入れたらいいのではという意見が出ました。また健康づくりポイントについてアピールをしたり、百歳体操の場で、どういう効果があるのかということの説明などもした方がいいという声をいただきました。</p> <p>〈Bグループ〉</p> <p>Bグループは、「休養・こころの健康」「喫煙」について話し合いました。</p> <p>「休養・こころの健康」では、まず取組や行動目標について、取組を心がけるためには、市がどうすればいいのかというのが漠然としているので、心に届かないというご意見がありました。市民が行うための環境づくりをどうしていくか、そのためにどうしたらよいかというのを具体的に書いた方がいいという意見をいただきました。例えば、仕事をしている人はゆっくりお風呂に入って疲れを癒すなど、市民が実際に行動するときどうすればいいかを示すことが必要だというように意見がまとまりました。また、現状と課題の部分で、国や県と比較をして宍粟市の特徴を出した方がいいということでした。</p> <p>「喫煙」については、喫煙マナーを知るなどは、時代に逆行しているということでした。「喫煙による害を知って、受動喫煙を防止しよう」という行動目標と数値目標がつながっていないので、受動喫煙を防止しようではなく、「禁煙をしよう」「喫煙を減らそう」という主体的な目標にした方がいいという意見が出ました。また学校では、学年を決めて防煙教育に重点的に取り組むなどして、意識を変えていく必要があります。また、市民と地域の取組をもっと具体的にそして、禁煙外来について知る機会を設けたり、喫煙がハイリスクな妊婦さんに対して、具体性を持たせる必要があるという意見をいただきました。</p>
ジャパン総研	<p>ありがとうございました。Aグループからは環境づくりやそのPRについての意見が出ました。Bグループからは具体的な取組を示すべきというご意見が出ました。この後、再度皆さまにグループに戻っていただき、Aグループ、Bグループで出た意見から、自分達のグループでもこんなことができるのではという意見、反対にもう一方のグループの意見に対して、こんなことができるのではという意見等の意見交換をしていただきたいと思います。こちらの時間は10分とりますので、意見交換をお願いします。</p> <p>【意見交換】</p> <p>〈Aグループ〉</p>
事務局	<p>自分たちがすることなので、具体的にしないとだめですね。</p>
委員	<p>固有名詞を入れて具体性を持たせるとよいと思います。</p>
委員	<p>市民と地域で違いがあると思います。地域の方が具体性にかけていると思います。</p>
委員	<p>地域の協力というところが、主体性がない感じがするので別の言葉にした方が</p>

	いいと思います。
委員	取組についても、小中学生と高齢者の合同のイベントはありますが、小さい子と高齢者はないです。自治会としても取組を強くした方がいいです。ただ、そもそも地区に子どもがいないというケースもありえるので、そういう場合は高齢者がやりたくても難しいこともあります。
委員	ふれあい喫茶には子どもはよく来ます。ですので、放課後児童教室などを自治会が主体となって、やってもらえるといいのではないかと思います。
委員	色々やっていることはあるので、それを周知する必要がありますね。
委員	この場は子育てしている人がいないので、そういう人の意見を聞いてみたいですね。
委員	話は変わりますが、運動の部分で、運動をすると気持ちがすっきりするという部分で、「自分にあったさわやかな運動を見つけよう」という感じの行動目標にした方がいいのではないのでしょうか。
事務局	<p>〈Bグループ〉</p> <p>A班の話はどうでしたか。「親子の健康づくり」「身体活動・運動」の部分でご意見ありますか。全体的なつくりとして、市民の行動と地域や行政の行動が同じ方向、目標に向けるよう見直したいと思います。「身体活動・運動」の部分では、思っていたよりは、歩いていると答えている人が多いですが、一方で車に頼りがちな人も多いです。いかに、ふだんの身体活動を増やすかというのは田舎における課題だと思っています。</p>
事務局	時間がなかなか取れない中で活動を増やせるような意図ができればよいと思います。宍粟の子どもは意外と運動能力は高いですが、柔軟性がないという特徴があります。
委員	子どもたちの方が、高齢者より硬いこともあります。
事務局	自治体をあげてラジオ体操もしているところもあります。
委員	私たちは土日休まずにラジオ体操しているので、子どもたちも出てくればよいのではないかと思います。夏休みもだらーとしなくて、朝起きて体操しようというのを学校から呼びかけた方がいいと思います。体操を見ていると、祖父母や両親がついてきている子どもは一生懸命ですが、そうでない子どもはだらけがちです。
事務局	昔はラジオ音源で6:30から体操でしたが、今は難しいのかもしれないですね。地区をあげて取り組んでいच्छるのはすごいことだと思います。

委員	ラジオ体操は集まったら何分くらいかかりますか。
委員	10分くらいです。  〈意見交換終了〉
ジャパン総研	では、そろそろ10分が経ちますので皆さまよろしいでしょうか。最後に今お話いただいたことなどを、発表いただければと思います。  【意見交換の発表】 〈Aグループ〉
事務局	Aグループでは、やはり実際に取り組むことなので、市民の行動は現在の抽象的な書き方ではなく、具体的に記述すべきという意見が出ました。また、地域の協力というのは主体性に欠けていますが、自治会等の地域で取り組むのは現状難しいこともあるかもしれないという意見が出ました。また、運動することで効果があるという行動目標の方がいいということで、運動することで充実感を得るというようなキーワードを用いて、「自分にあったさわやかな運動をはじめよう」という案がでました。  〈Bグループ〉
事務局	Bグループでは、主にAグループの内容について話し合いました。市民・地域・行政が同じ方向に向くようにしていけないという意見がでました。運動のところでは、市民の行動に対して具体的にということなので、自治会でラジオ体操をずっと続ける、夏休みのラジオ体操に大人も参加するなど、地域や学校をあげて取り組んでいけたらと思いました。また、親や祖父母が参加すると子どもも真面目にやるので、家族ぐるみ地域ぐるみで取り組むことが、大人の健康にもいいと思います。また、宍粟市の子どもは持久力や体力はいいですが、柔軟性が低いという特徴があるので、ストレッチを取り入れるなどをした方がいいという意見が出ました。
ジャパン総研	ありがとうございました。本日は、AグループBグループともにたくさんの意見をいただきましてありがとうございました。本日、いただいたご意見については、事務局と検討を踏まえ、取組案に反映させていただきます。それについては、次回の会議で報告させていただければと思います。それでは、これでグループワークを終了します。皆さま、長時間にわたりご議論いただき、ありがとうございました。進行を会長にお渡しします。
会長	グループワークで意見が出ましたので、計画に反映するようお願いいたします。次に、議事（2）その他にうつります。 議事（2）その他について、事務局、お願いします。
事務局	議事（2）その他としまして、今後のスケジュールについて説明させていただきます。本日、配付させていただいております、5月～7月のスケジュールをご覧ください。

	(2) その他について：事務局より説明
事務局	<p>本日の会議録についてですが、事務局で10日以内に会議録を作成し、委員に郵送させていただきます。委員は、発言された内容を中心に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していただき、議事録の確認に印をいただきます。</p> <p>会長に最終確認いただいた会議録については、委員へ送るとともに、市のホームページにアップさせていただきます。</p> <p>質問等ございますか。</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。皆さんお疲れ様でした。閉会について、事務局をお願いします</p>
事務局	<p>3. 閉会</p> <p>本日は色々と熱心にご協議いただきありがとうございました。これで今、半分済んだところになりますので、また次回残りの分もよろしく願いいたします。閉会にあたりまして、副会長よりご挨拶をお願いします。</p>
副会長	<p>本日はお天気もあまりよくなかったですが、私も初めてグループワークをさせていただいて、顔を合わせながらそれぞれの立場の経験を踏まえたよい意見がたくさん出てきました。時間を長くしてもよい意見が出るとは限らないので、進行役を置いていただいてよかったですと思います。それでは、これを持ちまして健康づくり推進協議会を終了します。お疲れ様でした。</p>

\* 発言者の表記は、「会長」、「副会長」、「委員」、「事務局」、「ジャパン総研」とする。