

別記様式（第4条関係）

会 議 録

会議の名称	平成30年度 第5回 宍粟市健康づくり推進協議会	
開催日時	平成30年7月20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、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 村下委員
事務局氏 名	平尾課長、島澤副課長、岸根成係長、吉田保健師	
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> <p>1. 開会</p> <p>2. 議事</p> <p>（1）取り組み案について （グループワーク）</p> <p>（2）その他</p> <p>3. 閉会</p>	
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	<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5回宍粟市健康づくり推進協議会を開催します。</p> <p>皆さまにおかれましては、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。</p> <p>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>先日の7月豪雨のために宍粟市も大きな被害を受けたわけですが、皆さまのところの被害はいかがでしたでしょうか。まだまだ復興の途中で、宍粟市でも亡くなられた方もいらっしゃるということで、大変なことがまだまだあるかと思いますが、これから先も色々と支援していただく中で、凄く暑いですので皆さまの体調や熱中症などに気をつけていただきながら過ごしていただけたらと思っております。</p> <p>前回の会議から、宍粟市の課題にむけた取り組みについて協議していただいております。今回も前回から引き続き、グループに分かれて小人数でご協議していただきたいと思っております。今回も事前に資料を配付しておりますが、飲酒から健康管理までの分野をそれぞれのグループに分かれて協議していただけたらと思っております。</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名の方が欠席とお伺いしていますが、現時点では4名の方が欠席しております。</p> <p>なお、本日の資料に条例を載せておりますが、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>
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〉</p> <p>◆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 資料 〈本日、配付しております〉</p> <p>◆次第 ◆名簿 ◆意見書 ◆今後のスケジュール</p> <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> <p>〈以下、金谷会長より進行〉</p>

会長	<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章からの取り組みについて、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章からの取り組みについての協議に移らせていただきます。前回から引き続き「飲酒」「歯と口腔」「健康管理」について、協議していただきたいと思います。前回同様、グループに分かれて協議をしていただきます。</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>
ジャパン総研	<p>よろしく申し上げます。</p> <p>前回と同様に、2つのグループに分かれていただき、Aグループは「飲酒」「健康管理」について、Bグループは、「歯と口腔」「健康管理」についてご意見をいただきたいと思っています。各グループそれぞれ2分野について議論いただきたいと思いますが、ひとつの分野に20分の時間をとらせていただきます。2つの分野について、20分ずつ議論をいただいたあと、最後に10分のお時間をとりますので、話足りなかったことなど、意見交換をお願いします。最後に、各グループで話し合われた内容を3分程度で発表いただきたいと思います。</p> <p>各グループの中に、保健福祉課の職員さんが入っていただいています。職員さんには、グループの進行補助とご意見のメモをお願いしています。当社のスタッフも1名ずつ入っております。</p> <p>では、グループワークに入る前に、「飲酒」「歯と口腔」「健康管理」の取り組み案についてご説明させていただきます。</p> <p style="text-align: center;">（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章からの取り組みについて：ジャパン総研より説明</p> <p>それでは、議論に入っていきたいと思います。先ほど申し上げましたが、まずAグループは「飲酒」、Bグループは「歯と口腔」について、意見交換をしていただきたいと思います。</p> <p>ただ今から、20分の時間をとりますが、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><b>【グループワーク1回目】</b>      〈Aグループ〉  <b>■飲酒</b></p>
事務局	<p>こちらはまず飲酒ということですが、グループも変わっているので、簡単に自己紹介をお願いします。</p> <p>〈各自自己紹介を行う〉</p>
事務局	<p>それでは協議に入らせていただきます。まず行動目標「適度な飲酒を心がけ 休</p>

	肝日を設けよう」というテーマについて、何か意見はありますか。
委員	家で飲むのか外で飲むのかによって、量が変わってくると思いますが、これは毎日の家で飲む時のことを指すのですか。
事務局	そうです。基本的には家で飲む時には、コラムの範囲内で気をつけて飲酒をしていただきたいと思っています。
事務局	この適度な飲酒という表現についていかがですか。
委員	この表現だと適度に飲酒をしなければいけないともとれてしまうので、別の表現が望ましいと思います。
委員	コラムのところですが、「飲酒は1日2ドリンク以下」での1ドリンクというのはお酒1合を指すのですか。
事務局	1ページ目に適量については記載していますが、1ドリンクがどれ位の量なのか記載がないため、記載については検討します。
委員	この表現が嫌であれば、「過度な飲酒はやめ、休肝日を設けよう」としてはどうですか。「適度な飲酒」というのも悪くはないですが、変に誤解される恐れがあるのでそういう表現にしてもよいかもしれません。単刀直入にやめるという表現に。
事務局	この言葉を使うのなら、「適度な飲酒量を知り」とするなどはどうでしょうか。
委員	飲酒の適量を知らなかったので、勉強になります。
委員	普段よく飲まれている方に対しては、「適度な飲酒」を心がけていただきたいですが、飲まれていない方については適切な表現ではないです。
委員	「過度な飲酒をやめて」というのがストレートな表現でよいと思います。
事務局	飲んでも適量という意味合いの方がいいですね。それでは、目標については「過度な飲酒をやめて」というニュアンスに変更させていただきたいと思います。
事務局	続いて現状と課題の部分について、何か意見はありますか。このままで大丈夫ですか。それでは、2ページの取り組みの方向性について、何か意見はありますか。このままでよいですか。それでは、実現に向けた取り組みについて、何か意見はありますか。
委員	飲酒に関する悩みというのは家族内での問題のことですか。
事務局	家族もあるし、当然本人の悩みも含んでいます。

委員	相談窓口の実績はあるのですか。
事務局	アルコール相談を月に1度実施していますが、年間4～5人ほど新しい人が相談に来られます。
委員	年齢はどういった方が多いのですか。
事務局	70歳代くらいの方が多いです。仕事を辞められてやることがなくなり、朝から酒を飲むようになり、飲酒量が増えて大きい声を出されたりして、相談に来られるという方が多いという印象です。
委員	相談に来られた方については、どういう対応をしているのですか。
事務局	アルコール依存症の場合は治療が必要なので、アルコール専門の医療機関の紹介をしています。また、依存症には断酒が必要になります。地域で断酒会を週に2回程度の割合で開催しておりますので、そちらも紹介しています。本人だけでなく、家族にも紹介をし、まずは家族の方に来ていただくケースが多いです。
委員	断酒会に本人が来るのは難しいのではないですか。
事務局	そうですね。ご本人が難しい場合は、まずは家族の方に来ていただいています。ご家族がお酒を飲める環境を作っている家庭もあります。例えば、飲んで物を壊したり、トイレの失敗をした時に家族が片づけてしまうと、家がキレイな状態であり、酔いがさめて、自分がしたことを覚えていないということもあるので、まずは現状をそのままにしてくださいとお伝えしています。断酒会は、ご本人と家族が分かれる日も設けているので、そこで他の方の体験をしていただき、ご本人や家族が振り返る機会とさせていただきます。楽しく飲まれているうちはいいのですが、量が増えて周りに影響が出始め、早めに相談に来ていただけるとお伝えすることもできるのですが。
委員	取り組みで妊娠されている方への飲酒について書いていますが、実際はどうなのですか。
事務局	母子手帳発行の際などに、アンケートで飲酒と喫煙について確認させていただいていますが、ほとんどの方は妊娠をきっかけに禁酒されています。
委員	未成年飲酒はやはり多少あるのですか。
事務局	多少はあると思います。家族で缶チューハイ1本をわけるなど、そういう話はあると思います。
委員	その辺りは大人の自覚が必要な部分ですね。高齢者が昼からお酒を飲んでいた

	りしますが、飲酒運転は減っているのですか。
事務局	把握はできていませんが、近年は厳しくなっているので減っていると思います。
委員	ジュース感覚で飲んでいる方もいますよ。
委員	昔に比べるとお酒も安くなっているので、飲みやすくなっています。
委員	自動車関係で仕事をしていますが、昔は本当に飲酒運転が多かったのですが、今は取り締まりが厳しくほとんどありません。警察の取り組みのおかげなのでありがたいことだと思います。
委員	厳しくすることによって、よくなっていくのはいいことだと思います。
事務局	それでは、取り組みについてはこのままでよろしいでしょうか。では、数値目標について何か意見はありますか。例えば、休肝日を設けている男性の割合33%を80%にする部分や、女性の100%という部分についていかがでしょうか。
委員	合併する前の頃、農協の有線放送で休肝日を伝えていました。「9のつく日は休肝日」ということで、それを聞いた日はお酒を控えるように家族でも声を掛け合ったりできてよかったので、そういった取り組みをしてはどうですか。
委員	シーたん放送でやるといいのではないですか。
事務局	話としては出ていますが、まだそういった取り組みはしていないのでいいかもしれません。
事務局	市の取り組みの4つめの部分ということで、具体的な取り組みとしてやっていくことを検討したいと思います。
	〈Bグループ〉
	■歯と口腔
事務局	こちらはBグループとなりますので、歯と口腔のご協議をお願いします。まず、前回とグループ分けが異なっていますので、自己紹介をよろしくお願いします。
	〈各自自己紹介を行う〉
事務局	歯と口腔ということで、宍粟市は前々から歯科口腔の部分がよくない状況が続いており、重点として今後力を入れていきたいと思っているので、よろしくお願いします。 まず、みんなの行動目標についていかがでしょうか。なかなか中学卒業後の口腔の状況の把握が難しい現状があります。ハッキリとわかるのは、3歳児健診でう歯のない子の割合が8割という数値で、これをみるとよい結果のように思

	<p>えませんが、他市町では9割以上というところもあります。昔に比べるとよい状況となっていますが、なかなか進んでいません。また、12歳児の一人当たりのう歯の本数は全国的には1本以下となっていますが、宍粟市の現状としては1人平均1.5本となっています。これを1本未満というのを目指してということですが、なかなか難しいです。</p> <p>また、子どもによって虫歯がない子と1人でかなり虫歯がある子と健康格差というべき差がある状況もあります。そのようなことを現状と課題に記載がある方がよいのでしょうか。これは、アンケートの結果をメインに載せているので、後ろの目標としているところが現状と課題に登場してきていません。</p>
委員	<p>数値目標の評価指標について、80歳以上で自分の歯が20本以上ある人の割合の増加となっていますが、アンケートで75～84歳男女の結果を拾っており、年齢が一致していません。これは、75歳が入っても低いいため、80歳以上ならもっと低くなると考えられます。</p>
事務局	<p>現状と課題の数値目標が一致していないので、どこにも書かれずに出てきた印象を受けます。宍粟市の現状が、よそと比べて悪いかどうかということがわかりにくい部分がありますので、その辺りを載せてもいいのかと思います。かなり悪い状況ですが。</p>
委員	<p>3歳児のう歯のない子どもが8割という数値が決してよくないということをごくここで示した方がよいと思います。</p>
事務局	<p>全国的に見ればよい状況とは言えないので、現状と課題のところに入れられたら入れたいと思います。</p> <p>妊娠歯科健診も昨年度から実施していますが、2割程度の実施となっています。妊娠歯科健診は出産後の子どもの支援につながります。</p>
委員	<p>歯周病の原因となっているということを文章で記載してはどうですか。行動にうつす前の意識啓発が大事だと思います。歯のことが重要なのだと認識してもらえそうな記載が必要です。</p>
事務局	<p>COPDの認知状況についてアンケートで聞いているので、記載を検討します。また、口腔に関する取り組みは、歯だけでなく健康全体につながっているということを示したいと思います。</p>
事務局	<p>取り組みの方向性や実現に向けた取り組みについて、ご意見いかがでしょうか。</p>
委員	<p>宍粟市はおじいさんやおばあさんの同居が多く、家族に影響していると思います。おじいさんやおばあさんに対する教育が必要だと感じます。</p>
委員	<p>取り組みの方向性について、正しい歯磨きとは何かについて知りたいです。食後すぐの歯磨きがよいということをお聞きしますが、一方でしばらく時間をおいてから歯磨きをする方がよいともお聞きします。正しいということについて考える必</p>

	<p>要があります。</p>
委員	<p>歯磨きのタイミングについては賛否両論です。タイミングよりも、習慣づけるの方が大事だと思います。</p>
委員	<p>計画では、タイミングや正しいという表記を避けた方が良いのではないですか。「正しい歯磨きの仕方を習慣づける」から「歯磨きを習慣づける」に変更してはどうですか。</p>
委員	<p>小学校に上がってからブラッシングの状況が悪くなっています。せっかく小学校までの間に習慣づけることができても、小学校以降でできなくなっているのので対策が必要です。</p>
ジャパン総研	<p>〈グループワーク 1 回目終了〉</p> <p>では 20 分が経過しましたので、次の分野にうつっていただきたいと思います。お話の途中かもしれませんが、Aグループ・Bグループとも「健康管理」にうつってください。</p> <p>【グループワーク 2 回目】</p> <p>〈Aグループ〉</p> <p>■健康管理</p>
事務局	<p>続いて健康管理について、みんなの行動目標に関して何か意見はありますか。</p>
委員	<p>血圧などは測らないと分かりません。なので、1年に1回くらいは健診をちゃんと受けてほしいです。会社ではやっているところが多いので、会社や団体に属していない人で受ける人が少ないです。</p>
事務局	<p>実際に市の特定健診の受診率は42%と低くなっています。10年後には目標値を60%としていますが、42%というのは低いと感じています。</p>
委員	<p>病院で受けているので、健診を受けていないという人もいると思います。</p>
委員	<p>お年寄りなどはそのような方も多いです。なので、この数値に表れないところで受けている方もおられると思います。</p>
委員	<p>その辺りをチェックできる項目があってもいいかもしれません。</p>
事務局	<p>健診の申込用紙には医療機関で受診しているということを記入する欄があります。</p>
事務局	<p>今回のアンケートでは確かにそういう人の反映がなされていません。</p>
委員	<p>通院していて健診には行かない人もいます。</p>

委員	胃がんの受診率が低いですが、胃がんの検診はバリウムを飲むのがしんどいということがよく言われます。今は胃カメラでよくなっていて、数値は低く出ていますが、検診はもっとされていると思います。
事務局	確かに胃がんだけ少ないです。
委員	最近の胃カメラは高齢者でも受けやすくなっています。
事務局	それでは次に、取り組みの方向性と実現に向けた取り組みについて何か意見はありますか。
委員	たくさんの人に健診を受けてほしいということですか。
事務局	受けていただいて、病気の早期発見をしてほしいです。
委員	1年に1回、案内は配られます。中には全然健康で大丈夫なので行かない人もおり、そういう人は自分の健康に自信があるという人です。大体そういう人は実際何も問題がないことが多いのですが、たまには受けてくれればと思います。また、診察に来るときにデータを持ってきてくれる人がいますが、そういう時に健診の記録があれば詳しい分析ができてありがたいことがあります。
事務局	その意味では健康に自信がある方も受けておいてもらえれば、万が一の時にいいということですね。
委員	何年か前から結果が送られるようになりましたが、それまでのデータもあるのですか。
事務局	PCで管理するようになってからはあると思います。
委員	本人や家族に対しては、言えば見せてもらえるのですか。
事務局	本人なら手続きをしていただければ問題ないですが、家族は本人の同意等が必要になると思います。
委員	昔家族が体調を崩した時に、データを貰ってきてくれと言われたことがあります。その時は健診を受けてないから行っても無駄だと言ったのですが、その辺りがどうなっているのかをわかりやすくしてほしいです。
委員	健診の結果を持ってきてくれると、何年前から病気傾向があったかということがわかります。
事務局	直近のものを紛失して再発行してほしいというのであれば、過去5年くらいであれば健診を委託している厚生連へ連絡して出せますが、だいぶ前の結果になると厳しいところがあります。

委員	健診の結果を持ってくる人は多いのですか。
委員	結構多いです。健診で採血しているので、採血はいいですという人もおられます。
事務局	<p>取り組みについては、1年に1回健診を受けてもらえるようにしていきます。市としても健診を受けていただけるように啓発していきたいと思います。日々の健康チェックは、コラムを見てもらい参考にさせていただきたいです。数値目標については、受診率はここに反映されていない人もいるかもしれませんが、現状としては10年後に60%で進めていきたいと思います。がん検診については、胃がんの50%は厳しいかもしれませんが、基本的には2人に1人はがん検診を受診していただけるように啓発していくので、この数値目標とさせていただきます。</p> <p>また、受診して終わりではなくて、健診で引っかかった人は精密検査の受診につなげていきたいと思います。早期発見で治療につなげていくことで、医療費の削減につながると思うので、市としても力を入れていきたいと思います。</p> <p>〈Bグループ〉</p> <p>■健康管理</p>
事務局	健康管理について、要するに健診を受けましょうということと自分の健康状態を知って健康づくりに取り組みましょうという部分になります。現状と課題としてはアンケートの結果から、健診を受けていない人がまだまだ多いことと、昔から宍粟は血圧が高い人の割合が多いこと、糖尿病の出現率が高いことを載せています。
委員	7ページに記載している内臓脂肪症候群について、県の平成28年度の数値は公表されていないのですか。
事務局	市の数値は手に入っていますが、国の公開が遅いため、県の数値は手に入っていません。
委員	市の数値が上がり続けるのか、傾向を知りたいです。29年度をみれば落ち着くのでしょうか。高齢者は増えていますが、健診の受診者は増加していないと思います。なぜ数値が上がっているのでしょうか。
委員	健診の内容も変わっていないのですか。
事務局	<p>健診の内容は変わっていません。数値だけが上がっているのが現状です。29年度分はこの秋に出る予定です。28年度だけの上昇なのか経過を見ていきたいと思います。</p> <p>高血圧と糖尿病の出現率はほぼ変化していませんが、どちらも県平均よりは高くなっています。全国的にもよくなっていますが、その水準には追いついていません。健診後の取り組みを何かしていかなければいけないと思っています。また、健診受診率や健診の結果の説明に来ていただいている割合も悪くないで</p>

	<p>す。以前は、受診するけど結果の説明を受けに来ないというジレンマがありました。</p>
委員	<p>内臓脂肪症候群の該当者と予備軍を足すと3割になります。高血圧は36%となっており、内臓脂肪に引っかかっている人は高血圧該当者なのですか。</p>
事務局	<p>イコールの人もおられると思いますが、全てではないと思います。</p>
委員	<p>内臓脂肪のほうで治療を受ければ高血圧も指導してもらえることが多いのですか。</p>
委員	<p>都市部なら内臓脂肪に加えて高血圧にも焦点があります。一方で、痩せていて栄養状態があまりよくない方も出てくるとおもいますが。</p>
事務局	<p>確かに国が特定検診で分けてということになったので、痩せていて数値が悪い方が漏れているということは現場も感じています。</p>
委員	<p>高血圧の方に焦点を当てることでそういう人たちが損をするのですか。</p>
事務局	<p>内臓脂肪症候群のところだけでしていると一部の人だけとなります。リスクが高く、今すでに何かの指導が必要となるのですが、国等への報告に影響されない人が後回しになる傾向があります。そこは現場の悩みでもあります。9ページの数値目標の特定保健指導実施率が国は60%で宍粟市は54.9%ですが、3年前は63%と上がりました。かといって指導は対象者のみなので、検査数値が翌年よくなるわけではないです。今すぐに指導が必要な痩せている人はおいてるような状況なので、一度その辺りにも目を向けていかないとはいけません。</p>
ジャパン総研	<p>〈グループワーク2回目終了〉</p> <p>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ますので、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をされた場合は、このあと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。発表は各グループ3分ほどでお願いいたします。それではお願いします。</p>
事務局	<p><b>【各グループのまとめ】</b></p> <p>〈Aグループ〉</p> <p>皆さん普段体重計を使って体重を測っていますか。</p>
委員	<p>気になるのでしています。</p>
委員	<p>測っています。</p>
委員	<p>今はよい体重計があり、体脂肪や骨密度が測れておもしろいですね。生活が色々</p>

	影響するというのがよくわかります。
委員	今は血圧計を家に持っている方は多いのですか。
委員	そうですね。逆に心配し過ぎている方もいたりします。
委員	最近疾病として、慢性心不全の人が全国的に増えてくると言われています。血圧や糖尿のコントロールがよくないと最後には影響が出てきます。将来のことを考えると、血圧を適正にしていくといいです。
事務局	血圧や体重を測る意義というのを知りながら測るのと、そうでないのでは大きく違うと思うので、そのような点も載せていただけたらと思います。何故それが大事なかがコラム等で載っている方がよいと思います。
事務局	今測られている方は何故大事かを知っていると思いますが、今測っていない方が測ろうと思った時に大事だと思えるきっかけをつくるという面でよいと思いました。
事務局	〈Bグループ〉 「歯と口腔」「健康管理」のところで、何かご意見ありますか。
委員	平均値を上げている人（治療をしていない人）をどうするかが問題です。
事務局	例えば、母親の理解がない場合、こちらから情報を送ってもどこまで届いているのか疑問です。
委員	東京では小学校での歯の健診で引っかかるのは3人くらいで、ネグレクトの場合がほとんどです。虫歯をつくるのは親の恥だという意識が東京にはあります。
事務局	虫歯が多い子の親御さんは、子どもの養育に手が行き届いていないのではと思います、注意して見えています。
委員	歯磨きの習慣づけが大事です。まだまだ歯磨きの習慣ができていない小・中学生がいるのが現状です。東京や大阪にはそういう子はいません。
事務局	まだまだという感じですね。
委員	受診率もそうで、首都圏だけ受診率がポーンと上がる。何故そんなに意識に差が出るのかと思いました。
事務局	昔から兵庫県内では西播磨が悪く、その中でも宍粟市と佐用町の数値が群を抜いて悪かったのですが、佐用町が頑張ってくれました。宍粟市でも積極的に取り組みを進めていく必要があります。

<p>ジャパン総研</p>	<p>〈各グループのまとめ終了〉</p> <p>ありがとうございました。両グループとも話は大丈夫ですか。それでは、各グループの発表にうつりたいと思います。Aグループからよろしくお願いします。</p>
<p>事務局</p>	<p><b>【まとめの発表】</b></p> <p>〈Aグループ〉</p> <p>Aグループは「飲酒」と「健康管理」について話し合いました。</p> <p>飲酒について、みんなの行動目標で「適度な飲酒を心がけ」という部分を「過度な飲酒をやめ、休肝日を設けよう」や「適度な飲酒を知り、休肝日を設けよう」にした方がいいのではないかという意見が出ました。</p> <p>市の取り組みの方向性については、ここに記載されているままでよいということでした。市民の行動の「相談窓口に相談しよう」について質問があったので、市が実施している相談窓口や断酒会などの取り組みを紹介しました。また、妊婦の方の飲酒については、母子手帳発行の際に、飲酒について記入いただいています。妊娠をきっかけに止められる方が多いと回答しています。また、飲酒運転の状況については、こちらでは状況を把握していませんが、必要であれば警察と連携をすべきかと思いました。また、子どもが飲酒しないように、大人の自覚も必要になってくるという話も出ました。最近、飲酒運転が目に見えて減っているのに、警察の周知の影響が大きく、影響力が大きいところが周知していただけるのありがたいという話も出ました。</p> <p>数値目標については、このままでいこうという意見となりました。昔、「9がつく日は休肝日」という放送があり、それを聞いたら家族の中で声をかけ合ったりしてよかったという声があったので、休肝日を周知する市の取り組みとして検討していければという話が出ました。</p> <p>続いて、健康管理については、血糖値などは健診を受けないとわからないので年に1回は受けることが重要だという話が出ました。</p> <p>取り組みの方向性については、ここに記載しているままで大丈夫という話が出ましたが、書いてあるようにたくさんの人に受けましょうということをお伝えしたいと思います。中には、自分の健康に自信があり検診を受けない人もいますが、そういう人たちにも受けていただければと思います。なぜ健診を受けたり、日々の健康チェックをしないといけないのかというと、先生から血圧や糖尿のコントロールが悪いと慢性心不全が増えると言われているので、そこも記載できれば意識づけによりつながるという意見も出ました。</p> <p>数値目標については、特定健診の受診率が低く出ていますが、個人で病院で受ける人などが入っていないのでその方々を含めると、もう少し高くなるという話をしました。また、胃がんの受診率も胃カメラを含めるともう少し多くなるのではないかという話も出ました。以上です。</p>
<p>事務局</p>	<p>〈Bグループ〉</p> <p>歯と口腔について、みんなの行動目標は子どもから高齢者まで全ての人を入れるのは難しいという意見が出ました。子どもの虫歯には格差があり、ない子はないし、ある子はあるという状況です。</p> <p>また、現状と課題に追加した方がいいのではということで、歯周病が生活習慣</p>

	<p>病につながるということを、行動に移す前に市民の方に周知してわかっていた方がいいのではということと、定期的な歯科健診の受診が認識へとつながり、口腔と健康はつながっているということです。歯科健診の受診も地域性があるのではないかとということでした。</p> <p>取り組みの方向性としては、正しい歯磨きを習慣づけるということについて、最近では歯磨きをするタイミングについて賛否両論があり、はっきりしていないので、歯磨きの習慣をつけるという最も大事なことにだけ変えてみてはと思いました。仕上げ磨きが大事なので、こちらにも記載します。また、宍粟市の特徴として同居世帯が多いので、祖父母や地域の方への教育が大事です。歯磨きの習慣が見られない子どもも多く見られるので、習慣づけが大事という話が出ました。次に、3歳児健診のう歯のない子どもの現状値の79.2%が高いように思われるので、これではよくないということを伝える必要があります。う歯の治療していない人が数値をあげている現状があります。80歳以上で20本以上の人のところで、75～84歳となっていますが、年齢が合っていないという意見も出ました。成人の歯科健診や妊婦の歯科健診の取り組みも始めているので、コラムにある妊婦から子どもへのつながりが大事という意見が出ました。</p> <p>健康管理について、内臓脂肪の28年が飛びぬけていますが、29年がどうなったかを見ないと、高くなっているかわかりません。内臓脂肪症候群と予備軍の方が高血圧の方と関係あるのかという分析も必要です。痩せていて数値が悪い人への対応を考える必要があるという意見もありました。以上になります。</p>
ジャパン総研	<p>ありがとうございました。この後、10分の時間をとります。互いのグループの意見を聞いて、例えばAグループなら歯と口腔についてご意見があればお話しいただきたいと思います。Bグループなら飲酒になると思いますが、例えばAグループでは飲酒の行動目標についてお答えいただきましたが、過度な飲酒をやめるとか適度な飲酒について知るといご意見をいただきましたので、それについてどうかというのを、Bグループでお話いただけたらと思います。それでは今から10分の時間をとりますので、意見交換をお願いします。</p>
事務局	<p><b>【意見交換】</b> 〈Aグループ〉</p> <p>Bグループの歯と口腔について、何か意見はありますか。</p>
委員	<p>8020 っていうのは、子どもの頃からしっかり歯磨きしていれば、80歳の時に20本の歯というのは確保されるものなのですか。</p>
委員	<p>定期的に健診に行って歯磨きを行うことで、子どもの頃からしていればある程度保証されるかと思います。</p>
委員	<p>咀嚼が認知症予防と関連があるから、8020が特によく言われるのですか。</p>
事務局	<p>そうです。</p>
委員	<p>最近では市の表彰もやっているのですか。</p>

事務局	市でやっています。
委員	ただ逆に認知症になると治療の際に歯があると困ります。認知症予防には8020が重要ですが、実際に認知症になると歯があると大変です。実際にお年寄りに表彰されたことを喜んでいを見せてもらい、いい取り組みだと思いました。
委員	食べ物をしっかり食べられるというのが健康のもとです。
委員	超高齢者社会で8020運動は必要です。
事務局	80歳で20本以上歯を残せるようにされていると、他でも健康に気を使われていることが多いのでそこも狙いです。入れ歯に細菌が付着すると病気の発症につながるので、自分の歯の方が色々な意味でいいと思います。認知症の介護には大変ですが、超高齢社会では、8020が大事です。
委員	学校では年に1回歯科健診をしています。子どもの虫歯は減っていますが、歯科医の先生と話す機会があり、最近の子どもは、よく定期健診に行っているような綺麗な歯の子と、逆に歯磨きができていなくて心配な子と二極化しているとのことでした。年齢が上がるにつれて歯周病が心配なので、これからも歯科教室をお願いしたいと思いました。
事務局	歯周病は具体的に中学生位から出てくると言われています。
委員	歯石のできている子や歯肉の腫れている子が受診を勧められています。
委員	歯周病は中学生くらいから出てくるんですね。
事務局	<p>〈Bグループ〉</p> <p>全体を通じて気になることや話したいことはありますか。また、Aグループの議題の飲酒についてはいかがですか。宍粟市は日本酒発祥の地をPRしていますが。</p>
事務局	実現に向けた取り組みで「周囲の人の飲みすぎを防止しよう」とありますが、飲みすぎを防止するどころか、飲酒を勧める人の方が多いと思います。飲酒を勧めないという表記も必要だと思います。
事務局	以前は返杯をやめようという話がありました。今回、計画に入れるのはどうですか。
委員	返杯や飲酒を勧めるといったことは、高齢者に多いと思います。
事務局	飲めないと輪に入れないということもあります。
事務局	昔と比べると飲酒は減ってきていると思います。昔は老人会などではお酒が準

	<p>備されていることが多かったですが、飲まない人は上手く断り、飲む人はどんどん飲むという二極化が進んでいるのではないのでしょうか。また、「適度な飲酒を心がけ」という記載は飲むことを勧めているように思います。</p> <p>お酒が血圧等に与える影響が明らかになってきているので、よくしていかなければと思っています。地域おこしとして日本酒を推して健康と逆行している面がありますが、そういった取り組みと健康づくりとどうバランスをとっていくかということが重要です。</p>
委員	相談窓口は、アルコールを止められるところまで相談に乗るのですか。
事務局	本人や家族次第ではありますが、断酒会や専門的な医療機関の紹介につないでいます。
事務局	未成年も自身の体質や飲酒について正しい知識を得られるように取り組んでいくべきだと思います。無暗に興味を煽ることとなってはいけないので、どの年齢でというのは難しいですが。
委員	届いてほしい人、聞いてほしい人に対して話が届かず、必要のない人がしっかり聞いているという傾向にあると思います。どうやって届けるか対策を考える必要があります。
事務局	<p>休肝日の放送をすることできっかけになるということも大事だと思います。</p> <p>〈意見交換終了〉</p>
ジャパン総研	<p>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。最後に今お話しいただいたことなどを、簡単に結構ですので発表いただければと思います。</p> <p><b>【意見交換の発表】</b></p> <p>〈Aグループ〉</p>
事務局	<p>Aグループでは歯科の取り組みについて話し合いました。学校で年1回歯科健診や歯科教室を行っていますが、虫歯は減っていますが、できている子とできていない子で二極化しており、中学生の頃から歯周病になっている子もいます。8020運動については、歯は健康のもとでもあり、咀嚼することで認知症予防にもなるので進めていく必要があります。</p> <p>〈Bグループ〉</p>
事務局	<p>A班のいうように「適度な飲酒を心がけ」という表現は飲まない人に勧めているように思えるので「過度な飲酒を控え」や「適度な飲酒を知り」というような表現にする方がいいという話をしました。地域の協力の部分で、飲まない人に勧めないようにしよう、飲み過ぎを防止しようというのがありますが、飲まれる方に勧めることが多い地域ではないかと思います。昔よりは法事での飲酒量が減っていますが、勧める人が依然多いという意見が出ました。また、若い時から自身のアルコールに関する体質を知って、市の取り組みとしても正しい</p>

	<p>知識を知る機会をつくったり放送で流したりしても、なかなか聞いてほしい人が興味がなく聞かないということもあるので、そういうところへのアプローチが大事という話も出ました。</p>
ジャパン総研	<p>ありがとうございました。本日も両グループから沢山のご意見をいただきました。本日、いただいたご意見については、事務局さまとの検討を踏まえ、素案に反映させていただきます。修正した結果については、今後の会で皆さまにご意見いただく会がありますので、そちらでご確認いただければと思っております。それでは、これでグループワークを終了します。皆さまご意見いただきありがとうございました。進行を会長に返したいと思っております。</p>
委員長	<p>グループワークで熱心にご議論いただき貴重な意見が出ましたので、計画に反映していきたいと思っております。</p> <p>次に、議事（２）その他にうつります。</p> <p>議事（２）その他について、事務局、お願いします。</p>
事務局	<p>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、次第の３、今後のスケジュールをご覧ください。</p> <p style="text-align: center;">（２）その他について：事務局より説明</p> <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。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。お忙しいところ申し訳ないですがご協力の方よろしくをお願いします。</p> <p>今後のスケジュールについて質問等ございますか。</p>
委員長	<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、事務局お願いします</p>
事務局	<p>皆さまありがとうございました。皆さま熱心に協議していただきありがとうございました。まだ後何回かありますがご協力よろしくをお願いします。なかなか協議していただく時間や発言の方も十分こちらも引き出せていないかと思っておりますので、今日お配りさせていただいた中に意見書をつけておりますので、またあとでお気づきの点等ございましたら、連絡いただけましたらありがたく思いますのでよろしくをお願いします。</p>
副会長	<p>3. 閉会</p> <p>本日は皆さま、熱い中熱心にご議論いただきありがとうございました。それでは、これも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。