

別記様式（第4条関係）

会 議 録

会議の名称	令和4年度 第1回 健康づくり推進協議会	
開催日時	令和4年7月15日（金）	
開催場所	宍粟市役所 本庁 4階 401・402・403 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・牧野委員・小松委員・小林委員・井本委員・金井委員・福田委員・浅田委員・岡田委員、村上委員・千歳委員・澤田委員、田中委員、中村委員	（欠席者） 浪花委員
事務局氏 名	三木次長、平尾課長、伊野副課長・岸根成係長・岸根翠係長・妹尾管理栄養士・瀧本臨時管理栄養士	
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. 自己紹介 3. あいさつ 4. 議事 <ol style="list-style-type: none"> （1） 令和4年度健康増進計画・食育推進計画のための行政各関係課の取組み目標 （2） 中間評価にむけて （3） アンケート調査項目について 5. 事務局より 6. 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>_____ ⑩</p>	

(会議の経過)

発言者	議題・発言内容
事務局	<p>1 開会：平尾課長 皆さんこんにちは。</p> <p>本日は、宍粟市健康づくり推進協議会に、お忙しい中ご出席いただきましてありがとうございます。本日の進行のほうさせていただきます平尾と申します。よろしく願いいたします。会議に入ります前に、本日の出席の状況を報告させていただきます。</p> <p>本日、龍野健康福祉事務所の、浪花課長様が、本日、急遽欠席ということをお聞きしております。本日 14 名の出席していただいております。ありがとうございます。</p> <p>本協議会は、健康づくり推進協議会条例の第 6 条第 2 項により、委員の半数以上の出席で開催ができるということになっておりますので、この会が成立したことを、ご報告をさせていただきます。</p> <p>会議に入ります前に、資料の確認をさせていただきます。本日の資料につきましては、事前に配付をさせていただいておりますが、皆さん、お持ちでしょうか。ない方がおられましたら、お願いします。大丈夫でしょうか。</p> <p>それでは、ただいまより、令和 4 年度宍粟市健康づくり推進協議会を始めさせていただきます。</p> <p>本日なんですけれども、先ほども申しましたけれども、新型コロナウイルスの感染者が、第 6 波の後、一時期、宍粟市におきましても感染者が出ない日もあるというような状況で、かなり減ってきておりましたが、ここ 1 週間ほどで、激増というような形になっておりますので、本日は皆様の席の間隔をとらせていただきまして、会議を進めさせていただきます。マイクが本日セットをさせていただいておりますので、発言をされる際には、手元のマイクのボタンを押していただきましたら、しゃべる方のマイクの赤いランプがつくようになっております。発言が終わられて誰かほかの方が発言される際には、もう一度ボタンを押していただきましたら電源が切れるようになっておりますので、よろしく願いをいたします。</p> <p>それでは、次第に沿って進めさせていただきます。</p> <p>健康づくり推進協議会の委員につきましては任期が 2 年となっております、昨年と、また今年度の 2 年の任期となっております。任期の途中で代わられた委員の方もございますので、順番に、自己紹介という形で、させていただけたらと思いますので、よろしく願いいたします。次第の後ろに、名簿のほうをつけさせていただきますので、その順番で自己紹介をお願いします。</p>

事務局 委員長	<p>2 自己紹介 《各自自己紹介》</p> <p>3 あいさつ 健康づくり推進協議会の会長様より一言ご挨拶お願いいたします。</p>
委員長	<p>失礼します。この会議を開くということでお知らせいただいた頃は、もう、コロナのほうも収まっているんじゃないかというような感じをしておりましてけれども、つい先日より急に感染拡大が続いておりまして、実際にこういうコロナ禍ということで、健康づくりの推進に当たって、いろんな取組も難しい状況となってきております。しかし、そういう中でも、できることをできるだけ、いろんな意見を出していただいて、この会を実りのあるものにしていただきたいと思っておりますどうぞよろしくお願いいたします。</p>
委員長	<p>4 議事 4 の議事、議事に入る前に、令和 4 年度から新たに委員になられた方もありますので、健康づくり推進協議会について、事務局より簡単に説明いたします。</p>
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》 宍粟市の健康施策を総合的かつ計画的に推進することを目的として、健康増進法第 8 条の健康増進計画及び食育基本法、第 18 条の食育推進計画の策定及びその実施を推進するために、地方自治法第 138 条の 4、第 4、3 項の規定に基づき、市の附属機関として、宍粟市健康づくり推進協議会を設置いたしました。 健康づくり推進協議会で、していただく内容としては、計画に関しての取組について調査審議を行うこと。計画の進行管理に関して意見を述べること。 それから、第 2 号に挙げるもののほかに、現行施策の推進に関すること。 ということになります。 健康づくりの推進協議会で、取組などについてのご意見やご提案をいただく会議となっておりますので、屈託のないご意見をいただけたらと思います。 以上になります。</p>
委員長	<p>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いたします。</p>
事務局	<p>《健康づくり推進協議会の進め方について説明》 健康づくり推進協議会の委員の委嘱期間は、令和 5 年の 3 月 31 日までとなっております。会議の開催は年 2 回程度の予定をしております。</p>

<p>委員長</p>	<p>予定では7月と2月の開催予定です。</p> <p>事前に配付させていただいております中に、健康づくり食育推進計画関係課連絡会議（庁内プロジェクト）という資料を送らせていただいておりますので、お手元にありますらご覧ください。イメージ図を見ていただけたらわかりやすいと思います。</p> <p>健康づくりの推進協議会を開催するに当たっては、関係課と会議を開催して、行政の考え方や取組について、健康づくりの推進協議会で提案させていただいております。そして、委員の方からご意見をいただくという流れになっております。また、計画の目標達成に向けて、円滑に進んでいるか。皆様に、確認していただくようなこととなります。</p> <p>この後、議題にもありますように、中間評価の準備に、取りかかる年度となっておりますので、ぜひ、貴重なご意見をいただきたいと思っております。よろしくお願ひします。</p> <p>それでは、本題の議事に入りたいと思います。</p> <p>令和4年度の実現に向けた取組について、事務局より変更があった事項のみ、事務局から報告をお願いします。</p>
<p>事務局</p>	<p>親子の健康づくりのところです。</p> <p>母子保健の推進で、今年度、子育て支援センターとも連携し、子供の遊びの教室や、お父さんお母さんを対象にした講座、地域の子育てを支える方の応援講座などを実施しています。</p> <p>協議事項のA3の大きい用紙のほうを見てください。それに沿って、重要なもののみ説明させていただいてます。親子の健康づくりというところを説明させていただきました。</p> <p>次に進ませていただきます。2番、健康な生活を営むための生活習慣の維持向上です。</p> <p>1番の栄養食生活、食育の関係の部分を説明させていただきます。</p> <p>食育のところになりますと、このA3の大きな用紙1ページ目の2のところ、健全な生活を営むための生活習慣の維持向上いうところで、栄養と食生活、そして、大きなそのA3をめぐっていただきまして、ページのほうが5ページになります。こちらのほうが、食育の関係の取組になっております。</p> <p>省略させていただきますけれども、昨年度と変わらず、SMSやしそチャンネルを活用した取組を今年度も実施しております。</p> <p>国が進めている、食育のデジタル化を、宍粟市のほうでも推進していきたいと思っております。しかし、アンケートをとらせていただきますと、中には前のように対面での料理教室をしてほしいという意見もありますので、感染状況と</p>

事務局	<p>か見ながら、感染対策を十分にしながら、デジタル化の食育と対面での食育のほうのバランスをとりながら、実施していきたいと思っています。以上です。</p> <p>そうしましたら、続きを説明させていただきます。</p> <p>2 番の身体活動運動のところでは、まちづくり推進課と連携しながら、動画の配信や教室の実施などをしていきます。</p> <p>続きまして、3 番の休養と、心の健康のところになります。</p> <p>心・アルコール依存、ひきこもり相談など、各専門相談は継続実施、そして新規事業としましては、9 月から、心の健康講座をします。内容につきましては、発達障害、それからアルコール、引きこもり、生きる支援の四つのテーマに沿った講座を実施予定しております。</p> <p>めくっていただきまして、4 番の、喫煙のところになります。</p> <p>継続実施になるのですが、毎月 22 日にスワンスワンデーということで、禁煙について、しそチャンネルで放映しております。</p> <p>続きまして、5 番、飲酒のところでは、</p> <p>今年度の新規事業としまして、特定検診時に、毎日の飲酒者、それから 1 日 3 合以上飲んでいる飲酒者の方に対しまして、チラシのほうを配布して、問題飲酒、それからアルコールが及ぼす影響について説明を予定しております。</p> <p>次に、めくっていただきまして、6 番、歯と口腔のところでは、</p> <p>こちらのほうも継続に継続実施になるんですけども、市内の小中学校、全小中学校になるんですけども、訪問をして、歯科衛生士による歯科指導を実施しております。</p> <p>7 番、健康管理のところに行きます。受診勧奨としまして、宍粟市国保の方の 40 歳から 60 歳までの 5 歳刻みの節目年齢の方に、500 円で受診出来ますよという案内はがきを郵送しております。対象の方は 431 人いらっしゃるということで、またその方がどのぐらい受診をしてくださったかということも、検証していきたいと思っております。特定保健指導のほうは継続で実施予定です。それから糖尿病性腎症重症化予防等の保健指導も継続して実施する予定です。</p> <p>以上です。</p>
委員長	<p>先ほどの説明に対して、質問等ありませんでしょうか。</p> <p>今回感染症対策のため座席を広く設定していただいております。</p> <p>発言される場合は、挙手のしていただいて、名前を、言っていただいてから、マイクのスイッチをオンにして、発言をお願いいたします。</p> <p>そしたら次、意見がありませんようですので、後ほどまた思いついたらまた言っていただくということで、続きまして中間評価に向けて、事務局から説明をお願いいたします。</p>

事務局	<p>事前に配付させていただいている資料のほうで、計画の位置づけと、2、計画の位置づけと書いてある資料のほうをごらんください。</p> <p>こちらのほうは、計画からちょっと抜粋させていただきまして、印刷をさせていただいております。</p> <p>皆さんには、計画を最初にお渡しさせていただいたと思いますので、そちらのほう、印刷したものになります。</p> <p>こちらの計画の位置づけのところからちょっと1枚めくっていただきまして、ページが4ページになります。この4ページに3の計画期間というのがあります。こちらをごらんください。</p> <p>宍粟市の健康づくりと食育の計画は、2019年につくりまして、2028年度までの10年間となっております。</p> <p>2024年の3月には、見直しを行った計画をスタートさせる必要があります。そのためには、2023年、来年度には、市民の皆さんにアンケート調査をさせていただいて、集計、課題の抽出、対策、そして評価の目標の変更などについて、協議する必要があります。</p> <p>そのためには、2022年、今年度中に、アンケート調査の内容について、委員の方からご意見をいただきたいと思っております。来年のアンケートになるんですけれども、今年度中には、そのアンケートにかかる費用のほうなども、試算していったりとcashないといけないので、2月に開催するときには、アンケートの内容について委員さんからこれで良いですよ、承諾を得ましてから、印刷にかかりたいと思っております。</p> <p>中間評価に向けた大まかなスケジュールは、以上となっております。</p>
委員長	<p>先ほどの説明に対しまして、質問等ありましたらお願いします。</p> <p>特にないようですので、引き続きまして、アンケート調査項目について事務局から説明をお願いします。</p>
事務局	<p>事前に配付資料として、兵庫県の食育の推進計画の概要版になります。</p> <p>もう一部、兵庫県の健康づくりの推進プランということで、兵庫県の健康づくりの計画の概要になっています。どちらとも、健康づくりと食育のほうの、兵庫県が計画の見直しされておりますので、宍粟市の計画にも反映させて、中間評価で見直しをしていきたいと思っております。</p> <p>このアンケートの項目なんですけれども、事前に（案）を作っています。事前に配付させていただいています。健康や食育に関するアンケート調査のお願いということで、3種類になります。こちらのほうは、計画を策定するときと同じように、四、五歳児の保護者の方、そして、小学生・中学生、そして16歳以上、の方にアンケートのほうをさせていただきたいと思っております。</p>

	<p>この中で、大まかになんですけれども、高齢者の健康づくりというところが、策定させていただいた時には、少しちょっと触れてなかったので、高齢者の健康づくりとして、フレイル予防を追加させていただきたいと思っております、アンケートの中にも、兵庫県の計画をつくられるときにとられたアンケート項目と同じ内容で、追加をさせていただいております。</p> <p>もう1点、食育の分野では、災害時に家族の健康状態に応じた非常食の用意をしていますかという質問が、県のほうは追加でされています。</p> <p>宍粟市のほうも、備蓄をしていますかという質問を、させていただいているんですけれども、宍粟市の方は19%ぐらいでした。</p> <p>県が多分60%ぐらいだったと思うんですが、宍粟市すごく少ないんです。</p> <p>まだその上、家族に合った備蓄ということになると県も10%を切っているようですので、こちらのほうも、追加でアンケートのほうを入れさせていただきたいなと思っています。</p> <p>そして、策定時とちょっと違うところは、オンラインでのアンケートが回答できるようにさせていただきたいなと思っています。3種類の見本です、ちょっと数、スペースがあるところに、QRコードを載せさせていただきまして、それを読み込んでいただくと、回答できるアンケート用紙をつくらせていただきたいなと思っています。あともう一つなんですけれども、この健康づくりの推進協議会を開催する前に、関係課で会議を持ったんですけれども、性別のところ、男、女とあるんですけれども、やはりその他っていうのもつけ加えたほうがいいんじゃないかという意見がありましたので、今回その他も案のほうにつけさせていただいております。</p> <p>質問内容なんですけれども、前回、アンケートをとらせていただいたときには、アンケート、全体的に宍粟市の現状を知りたかったので、質問項目がすごく多かったんです。回答している途中で挫折された方もたくさんあったと思いますので、今回は本当に評価が必要な質問だけもう最低限のものだけを入れさせていただけたらと思っています。</p> <p>以上になります。</p>
委員長	<p>先ほどの説明に対して、質問等ありますでしょうか。</p>
委員長	<p>質問がありませんようなので、ご多忙のところ、委員の方にご出席いただきましたので、宍粟市の取組や日頃健康づくりや食育について所属しておられる組織や個人で取組されていることについて、ありましたら、お1人ずつ1~2分程度でお話をさせていただこうということを思っております。</p> <p>医師会としては前にコロナがありまして、健康大学というのを年に一回、開催させていただいていたんですけれども、2年ほどちょっと、コロナの蔓延が、あ</p>

	<p>りまして、なくなっておりました。そして今年は6月25日から5回にわたって、毎週土曜日なんですけども、講師の先生に3人～4人にお話いただいて、健康について考えるということでお話をさせていただいたりしております。</p> <p>今までならあまりなかったような、新型コロナに関する話題ですとか、それから整形外科の先生ですとフレイルなど、持続可能な歩行能力をつくる方法というような題でお話いただいています。先ほどの歯科のほうでも、歯周病による糖尿病というようなことが注目されているようなんですけども、糖尿病の方は、免疫力が弱いというか、感染しやすい状態で、歯周病になると、歯周病がさらに悪化してしまうと、歯周病の悪化がまた糖尿病の悪化をもたらすというようなことも何かわかっているようなので、そういうようなことも歯科の先生がお話いただいているようです。</p> <p>いろんな項目にわたって、いろいろ勉強になるお話をさせていただいて、一般の宋栗市の方にいろんな知識を身につけていただくというような意味でやらせていただいております。宋栗市医師会、以上です。</p>
委員	<p>宋栗市歯科医師会のほうでは、歯科医療では8020 80歳で20本歯を残しましょうということで今までも取組みをしていましたが、ここ最近としましてはフレイル、あるいはオーラルフレイルということで、そこが、介護の状態になるべくならないようにしましょうということで、オーラルフレイルの点が今、キーワードになってます。</p> <p>保険のほうにもオーラルフレイルということで、口腔機能の低下ということを、計測してというのが保険で導入されました。そして、口腔機能の低下を測定することで、オーラルフレイルを検査、診断して予防していきましょうというような今流れになっております。</p> <p>今勉強会も歯科医師会のほうで、オーラルフレイルの検査の仕方とか、あるいは概念とか、全体的な概念ですね、いろいろ勉強しているような次第です。以上です。</p>
委員	<p>農協のほうでは、毎年11月の秋のときに、山崎町内をウォーキングしながらクリーン作戦を実施して健康づくりに取組んだり、脳トレ教室で頭の体操ということで、脳トレ教室に取り組んでおります。それ以外にも、営農教室を実施して、地元の野菜を、おいしく、立派な野菜を育てるといったことでの教室の取組も毎月1回、安富町と山崎町のほうで、農協を中心に実施しております。</p> <p>子供たちの食育の活動につきましては、小学校での大豆の栽培の講習会ということで、種まきから苗を定植させてもらって、収穫、それを、大豆で収穫した後、お豆腐づくりを取り組んで、食育についての勉強会のほうにも小学校のほうと一緒に取り組んでおります。</p>

委員

また農協のほうでは、各支店にふれあい農園を設けておりまして、そちらのふれあい農園を中心に、近所の子ども園の子たちを、招いて、一緒にサツマイモの定植をおこなったり、収穫作業をすることで、収穫してそれを一緒に食べて、楽しみながら食育の活動にも取り組んでおります。

また旬菜蔵山崎の入り口のほうで、地元でとれた野菜をおいしく食べていただくために、地産地消のPR活動として、毎月1回レシピの配布を実施しております。コロナ前までは、試食を実施していたのですが、今はレシピの配布をさせていただいております。

以上です。

JAハリマは、一宮町波賀町千種町と三町となっておりますので、そちらのほうで先ほど兵庫西さんのほうからもありましたように子供向けそれから、高齢者向け女性向け男性向けそれから全体の募集というようなことで、それぞれに募集し活動しております。

コロナ禍で非常に活動が昨年度しにくかったんですけども今年は少しずつ、再開をしております。

子ども向けにつきましては従来からかまどご飯塾ということで、地元のお米をかまどで一緒に炊いて、食べるという米飯の大切さを伝えております。先日も、千種のほうで依頼いただき、就学前の子供さんとその親子の方にさせていただきました。

昨年の秋には、地元の丹波黒大豆の枝豆の収穫を一緒にし、農作業と一緒に、豆の知識など勉強しながら一緒に食べましょうというようなコンセプトで農業教育をしております。

特に男性向けのエンジョイライフという教室を6回コースでしてるんですけども、その中で、健康と食の関係を重点的にしております。

特に男性の方はあまり食について興味なかった方もあるんですけども非常に好評で、1人でもできる、奥さんのためにつくってあげることもできるようになったということで、好評をいただいておりますので今年も同じように続けております。

女性向けは、きらきら講座ということで7コースでしております。

そちらのほうも、特に食と健康に関することをしており、第1回目には介護の関係を、それぞれの専門の講師をお願いしまして、勉強することにしております。それから骨粗鬆症の予防ということで、検査をし、骨粗鬆症にならないような話をさせていただく予定です。料理教室のほうは、必要に応じ講師を招いたりして、栄養面の勉強もしております。高齢者につきましては、特に昨年度はコロナ禍で、あまり実施出来なかったんですけども、3回ほどは行かさせていただきました。ご希望があればそこに行かせていただきますというようなコン

委員	<p>セプトでしております。主に簡単に座ったままできる簡単な体操や、歌を歌いながら、お手玉で遊んだりなど、脳トレをしたりといった活動をさせていただいております。</p> <p>また、地産地消ということで特に地元の農産物を使って何かをつくりましようというようなことで、みそづくりは毎年、続けております。年代に応じた活動をさせていただいております。今年も継続していく予定です。</p> <p>以上です。</p> <p>宍粟市の連合自治会として何かしているかということ、宍粟市全体のこととなりますので、特に取組というのは、聞いておりません。</p> <p>ただ各自治会においては、自治会員の方が高齢者に限らず、健康体操であるとか百歳体操とか、エアロビクスをされているところがあったり、それぞれの地域でも違うと思うんですけど、そういった活動で、健康増進に努めておられるというのは聞いております。</p> <p>以上でございます。</p>
委員	<p>宍粟市老人クラブとしては、これということは今現在行われておりません。しかし、私は、千種町の老人クラブの会長も兼ねておるんですが、その中で、ゲートボール、グラウンドゴルフなど、積極的クラブをつくりまして、老人クラブのほうから、クラブに入っていたら1人1000円補助をするということで、現在行っております。</p> <p>千種町についても、同好会から出てきて、月初めの金曜日に1回、みんなでゴルフをやろうということでやっていただいております。</p> <p>以上です。</p>
委員	<p>消費者協会では皆さんと同じように、去年、おとし、総会が出来なかったんですが、今年は、やっと、開くことが出来て喜んでおります。</p> <p>そういったことでいろんな行事が出来なかったんですが唯一学童への出前講座を続けております。今年も実施できればと考えております。</p> <p>そのときに食育として、地産地消、それからもったいない精神、それから安全な野菜ということで勉強、紙芝居等で勉強したり、しております。</p> <p>それから、食品ロスについて、人権推進課と一緒にアンケートをしました。</p> <p>60名以上ですかね、私もしたんですが、アンケートしながらこれでちょっと頑張らって、食品ロスをへらそうという気持ちになり、その期間は本当に全くと言っていいほど、残飯が出ませんでした。やっぱり食品ロスについて意識すると、頑張ろうかなって思うようになるので、よかったと思っております。</p> <p>それと、ダンボールコンポストになります。残飯を、段ボールにEMぼかしと</p>

委員

特殊な土ピートモスと、燻炭を入れてそこに残飯を入れるんですが、そうしますといい土が出来ます。本当にこれは勧めなんです、それによってSDGsも兼ねています。これはすすめていきたいと思います。

個人では百歳体操を実施しています。年齢が大きくなると抜けられて行かれます。男性の方が少ないのも悩みの種です。

そこで歌を歌ったり、それから演奏したりしておりましたが、今は中止しております。早く感染状況が落ち着き、再開できればと思っております。

宍粟市いずみ会の会長の浅田でございます。

いずみ会といたしましては、6月の末に、兵庫県の総会に出席してきました。総会後に、研修がありましたので参加しました。

事務局からも説明があったように、SDGSの進め方についてもいろいろと学習してまいりました。これを基本的に、私の力でどこまで皆さんに、いずみ会のメンバーに徹底できるかわかりませんが、研修で学んだ内容については、ぜひ披露していきたいなというふうに思います。

それと、基本的には説明ありましたこの内容に沿って、いずみ会の各リーダー、各グループ、4町でございますので事務局と分担いたしまして、進める計画は立てております。

今こういうコロナの状況なんで、対面での活動はちょっと無理なので、自宅へ持ち帰りできる調味料とか、お菓子づくりなど男性を中心に、ずっと計画立てて、毎月のように実施しております。

基本的には、兵庫県いずみ会と龍野健康福祉分野の指導のもと食育教室の計画を立てて進めております。

これから、ちょっと個人的なことになるんですけども、私、県の高齢者大学に、4年間行きて、その後大学院まで行きました。その大学院卒業するに当たっては、最終的に論文が必要なんです、その論文のテーマとして「健康寿命の延伸」ということを取上げて、食生活がいか健康寿命に影響を与えるかということをしみじみと感じました。論文については、新宮図書館に、卒業生全部の論文が残っているので、その内容についても披露していこうかなというふうに思っています。

健康寿命を延ばさないことには、大問題の医療費の節減、その辺にもつながりますんで、それと色々な生活改善が健康寿命を延長することになりいろいろなメリットがございます。

そういうことで特に一番感じたことは、いかに介護を健康寿命つまり、介護される年数ですね。これが大体12年、男性で9年ぐらいは平均介護されている現状です。これをいかに短くするかということです。年寄りばかりで老老介護したりいろいろありますけれども、介護者が出ますと家庭もいろいろ不安定にな

	<p>りますのでね、そういうことに関しても食をととのえることはメリットがありますので、食生活を中心とした、健康寿命延伸を何とかしたいなというふうに個人的には思っております。</p> <p>そういうことで会長をおおせつかったわけですけども、この理由でして今ジェンダー問題いろいろと言われてるでしょう。逆に、女性の中に男性が飛び込んでいくということも大事なことだということで、いずみ会会長食を引き受けました。今さっきも言いましたように6月の末に、県の、総会があったときに、私男性1人かなと思って言ったんですけども、加古川の方が1人いらっしゃいました。兵庫県の中38支部中では2人でしたけれども、頑張る気持ちなんで皆さんの協力よろしくお願ひしたいと思ひます。</p> <p>以上個人的な方ばかりもお話しましたけれども、よろしくお願ひします。</p>
委員	<p>スポーツ推進員としては市の行事として体をつくるということで体力づくりのほうをメインにしていますね。平成2年3年と2年間、全ての行事は中止をするということになりました。</p> <p>それと県の緊急事態とか、まん延防止等重点措置があったため、公共施設は閉鎖されて、室内の運動もほとんど出来なくて、各個々で運動をしてもらうような形をとったのですが、やはりなかなか運動がやっぱり出来ない、出来てないということで、熱中症も、やはり体力低下、筋力低下、それがやはり熱中症にちょっと拍車をかけたような状態になっています。</p> <p>五月マラソンとかロードレース駅伝ウォーキング全て中止ということになりました。今年は縮小しましたが、五月マラソンは実施しました。</p> <p>ちょっとですけど、でもたくさん、応援もこられてきたのですが、それと研修として宍粟市の西播磨の研修として、話題のシナプソロジー、五感を通して片っ方と片っ方の動きが違ふようにして体の言うたら、ぼけ防止、そういうふうな運動を、今回先生お招きしてすることが出来ました。</p> <p>これから少しずつですが運動ができればなと思うんですが、このコロナの関係でまだちょっと危ぶまれるようなところがありますので食についてはなかなかこちらのほうでは出来ないですけども、体力づくりとして、健康づくりをしたいなと思っています。</p> <p>以上です。</p>
副委員長	<p>管理栄養士の養成をしております、管理栄養士というのは、学外で4週間の現地での実習が必要なんですね、法律上必要なんです、それが一昨年は、半分ぐらいが、大学の教室で遠隔で実施を受けるという、給食の現場に行けず、病院の現場に行けないという現状が、おとしです。昨年はそれでも少し、それは半分ぐらいですかね。私は、担当としては公衆栄養学という実習で、ここ</p>

委員	<p>に来させていただきましたけども、行政の栄養士の実習を担当させていただいて、兵庫県のまとめ役もさせてもらってるんですけども、大体、3割ぐらいが大学での遠隔での実習です。あとの三、四割はハイブリッドといいますか、現地でオリエンテーションと、講義のほうだけは大学で受けてあとは現地に行くというもので、混合です。今年度は、やはり8割9割が現地に行けることになったんですが、コロナ感染の発生状況で、もしかしたらまた現地が増えたらどうしようかなと思ってます。やはり現地での実習がなければそのまま現場に出るわけですので実習後、その実習に行って、実際に働き出しました。ただ働き出してここ、基本が身につかず職につくことになって、学生も戸惑っているところがたくさんありましたので、何とかやはり教育の現場としてはやはり、対面での教育を基本にしています。ほかの講義、実習でも同じことが起こっていて、対面での教育が重要重要だなということで、重視しています。</p> <p>それが、それでもやはり遠隔ですね、ウェブ等を駆使して事業を進めることもありますが、やはり対面での重要指定を感じている教育の現場では感じているところです。</p> <p>公衆栄養学を担当しています。地域、もしくは集団の栄養問題の課題を解決するという科目をしています。まさしく今学生に、第4次食育推進基本計画食育基本法含めて、学生と一緒に学んでいるところですけども、この世界の情勢を見ながら自分の自身の問題としてなかなかとらえるのが難しいところで若い特に若い世代ですが、自分の地域のことを、自分の食のことから少し広げていくということを、進めながら食育というものに関して携わっていくほう側として、実際に実感させるというのが、またこのコロナ禍で難しいなと感じているところです。</p> <p>以上です。</p> <p>学校では日々子供たちが健康で、それから安全に過ごせるように様々な取組をしてるんですが、少し紹介させていただきたいなと思います。</p> <p>各校や中学校区で、内容は多少違うかと思うんですけども食事や睡眠、それから手洗いSNSの利用などを盛り込んだ生活リズムのチェック、などを行っています。子供たちの生活の様子を知って、子供たち、家庭、学校で、よりよい生活になるように、一緒に考える機会としています。</p> <p>それから、健康づくりについては先ほどもお話があったんですが、市の歯科衛生士さんに来ていただいて、発達段階に応じた指導をしていただいています。各校、給食後の歯磨きもしています。</p> <p>それから、コロナ禍での、感染症対策、それから今年はまたすごく暑いので熱中症対策もしていく中で、子供たちに話す内容としては、衛生のことについてはもちろんですが、自分の免疫力を高めておくことの大切さについての学習も</p>
----	---

委員長	<p>しています。</p> <p>それから、体育の授業で、体力づくりや運動についてはもちろんなんですが、体育の保健領域っていうのがあるんですけども、その中で、飲酒、喫煙、薬物、こころの健康などについての学習も行っていきます。</p> <p>子供たちが、生涯にわたって自分の健康について考え、行動ができるように、日々取り組んでいきたいなと思っています。</p> <p>以上です。</p> <p>生活リズムのチェックで気をつけているといわれていましたが、生徒さんでスマホとかの使用などで勉強に差し支えが出たり、朝起きれないなど結構あるのでしょうか？</p>
委員	<p>やはり、コロナ禍で家で過ごす時間が増えましたので、SNS の利用の時間は長くなってきているように思います。保健室に来る子供達の様子を見ますと、頭が痛いとか、しんどいとか訴えて来室する子供たちに、朝食は食べたかな？昨日何時に寝たの？とう話をするとやはり睡眠時間・朝食が子供達の身体に及ぼす栄養は大きいと感じます。朝食は食べたと言いますが、内容まで聞くと例えばドーナツとお茶のように栄養バランスが悪いことが多いです。食事内容について指導していったり、一緒に考えていけないといけないなと思うことがたくさんあります。</p>
委員	<p>コロナ禍が長引いて自分自身が感染していなくても、心身の健康面に大きな影響が出てきているなと感じています。いつも頭や心の上に重石がのっているような状態で、以前よりパワーが落ちてきていると感じています。より、運動や食事・睡眠に気を付けて健康に過ごさなければならないなと思います。</p> <p>今、健康大学に参加させていただいています。お話を聞かせていただいております。ごくためになっています。</p> <p>食育に関して講座やセミナーがあれば、できるだけ参加させていただいています。健康づくりの会にも定期的に参加しています。そういう機会をつくってもらっていることをありがたいと思いつながりながら参加しています。コロナ禍ですが、なんとか順応して元気に生活していかなければいけないなと思っています。</p>
委員	<p>個人的なことですが、私が家庭でやっていることをお話させていただきたいと思っています。米と野菜づくりを主人と二人でやっております。化学肥料・農薬一切使わないお米や野菜づくりをしています。家で全て消費しています。コロナになってから外食ほとんどすることがなくなりました。外食したいと思いますが、いくことができないので、食べたいと思うものを自分工夫して調理する</p>

委員	<p>ようになりました。いろんなことに気が付いたように思います。どうしても動くことも少なくなったので、私の仕事はそれほど体を動かす仕事ではないので、今年になってストレッチと筋トレを5分間だけはじめました。自分が感じるのに、身体が変わってきたと思います。毎日続けられるかなと思いましたが、自分に言い聞かせながら続けています。</p> <p>以上です。</p> <p>身体とこころの健康体操の健生会員です。健生会の会員は宍粟市で450人ぐらいいらっしゃいます。私たちの体操はいかに健康寿命を延ばすかということをやっています。自彊術といいまして、31の動作をすべてこなせるように体操をしています。年齢で一番上の方は90歳。平均が75歳ぐらいですかね。毎日続けるというこを目標に頑張っています。これをするこで足腰、手を強くして最後までトイレに行って、お風呂に入って、家族でご飯を食べて最後まで一日でも長く健康寿命を保つ体操を行っています。</p> <p>以上です。</p>
委員長	<p>それでは、その他について事務局からありますでしょうか</p>
事務局	<p>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、どうぞよろしくをお願いします。</p>
事務局	<p>5 事務局より</p> <p>《健康と食のロビー展について》</p> <p>9月2日～1か月間の予定で、宍粟市役所ロビーにて「健康と食のロビー展」を実施します。配布資料にありますようにテーマを絞り掲示しますので、取組みについて市民の方へ周知したいと思います。テーマとしてなにかご意見がございましたらお願いします。</p>
事務局	<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</p>

	<p>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>
委員長	ありがとうございます。他に意見はありませんか？
委員長	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。
事務局	<p>ありがとうございました。昨年度については、第 2 回目の会議が書面による会議になりまして、書類を送付させていただいてご意見をいただくという形にさせていただきました。この会も 1 年ぶりの会議となっています。本日、いただきましたご意見であったり、普段活動されている活動内容など取り入れさせていただけたらと思っています。会長様ありがとうございました。</p>
事務局	<p>6. 閉会</p> <p>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っています。</p>
副委員長	<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。今年度の計画の状況も事務局の方からご説明させていただいて中間評価をする、アンケートを作成する。コロナ禍で皆様が出来ることを粛々と出来ることをされていくのか成果があるのか成果に現れるまでも成果以前の意識がついてきたのか確認すると理解しました。これから半年かけてアンケートを作成するという事で委員の方に確認していただけたらと思います。やはり出来ることをされていますので、そこがどのような形で表れていくのか楽しみにしております。また、半年後に皆様とお会いできることを楽しみにしています。</p> <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> <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。