

別記様式(第4条関係)

会 議 録

会議の名称	令和6年度 第2回 健康づくり推進協議会	
開催日時	令和6年9月6日(金)午後1時30分～3時20分	
開催場所	宍粟市役所 本庁舎 4階 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、垣内委員、小松委員、日下委員、鎌田委員、福田委員、浅田委員、田路委員、織金委員、栗山委員	(欠席者) 澤田委員、岡田委員、千歳委員、眞島委員、伊藤委員
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 (1)中間評価・一部改訂(案)の修正箇所の報告について (2)計画後期に特に推進する取組について (3)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 次の事項の説明。 ①定数に達しているため、会として成立すること。 ②配布資料について。 ③会議マイクシステムの使用方法。 ④会議録を作成しホームページにて公表すること。
会長	2. あいさつ 本日は第2回の健康づくり推進協議会にお集まりいただきまして、本当にありがとうございます。今回は中間評価ということで、今までの取組やアンケートについて、活発な討議ができてよかったと思っています。今回は、中間評価の一部改訂について、計画後期に特に推進する取組を挙げていただいていますので、その内容について討議していきたいと思っておりますので、活発なご意見をお願いします。今日はよろしくお願ひします。
事務局	ありがとうございました。
事務局	3. 議事 条例に、会議の議長は会長と規定がございますので、会長、この後の議事の進行をお願いします。
会長	それでは、(1)中間評価・一部改訂(案)の修正箇所について、事務局より説明をお願いします。
事務局	健康しそ 21(第3次)及び第2次宍粟市食育推進計画【中間評価・一部改訂】修正点。 目次を作成。1・2ページに計画の経緯、趣旨、期間、策定体制を追加。 3ページに計画の構成を追加し、統合・追加について記載。 4ページに取組内容の要点を図式化したものを追加。 5ページ下、取組の2つ目の点に「…地域で支えるという子育て感が根付くことをめざします」を追加。 6ページ下、フレイルについて、わかりやすい図を追加。 7ページの文章を、すべての年代で取り組むことがわかるように修正。 31 ページにローリングストック・備蓄量と種類の図や説明を追加。
会長	資料が多いので、問題点を見つけるのが大変かと思いますが質疑をお願いします

	す。
会長	質疑も無いようですので、私から質問させていただきます。A3 の参考資料について、ストレスを感じる人がよくある人の割合の減少ということで、20 歳以上の女性の実績値が30.8%ですが、男性は評価として○になっていて、女性が△になっていますが、いかがでしょうか。
事務局	ストレスの質問については、心の健康というところで説明をさせていただいていますが、今回アンケートの時期もこのコロナ禍の影響が全体的に出ています。ですので、この数値がどうかという評価がしにくい状態にはありますが、全国的な調査でも、コロナ禍での女性のストレスや自殺率の上昇というのが目立ってきていますので、その影響はあるのかなと考えています。
会長	やはり女性のほうが男性よりもストレスを感じているという結果ということですね。
事務局	女性のほうが影響を受けている方が多いのではないかと、ということが全国的な調査の結果から分かっています。
会長	同じ資料の喫煙が健康に及ぼす影響についてというところで、一般的には喫煙をすると心臓に悪いことや、脳卒中のリスクが上がることなどは認知されていると思いますが、歯周病についてはまだ分かっていない人が多いのでしょうか。
事務局	健康に対するリスクはかなり認知されてきていますが、歯周病との関連というのは、まだまだ認知が進んでいないと考えています。歯科の取組として健診などの事業を進めていきたいと思っています。
会長	その辺りを詳しく教えていただきたいと思います。
委員	歯周病と喫煙の因果関係はあるものとされています。喫煙すると血行が悪くなり歯茎の血流量が減るので、治癒能力などが下がってきます。喫煙に影響される要素はあります。
会長	そういったことも記述していただければ理解しやすくなるのかなと思います。
事務局	計画にも記しています節目年齢の歯科健診の中では、喫煙により歯周病のリスクが高まるということを説明させていただこうと思っています。市民の方に向けた、具体的な説明や周知については、これから検討させていただきますので参考にさ

	せていただきます。
会長	食育の地産地消について、地元の食材の値段は、地元産以外のものと比べるといかがでしょうか。
事務局	スーパーなどでは、ほかのところで作られたものになると輸送費などがかかり、多少値段が上がったりします。地元のものになると、輸送費がそこまでかからないので、安くなるということがあると思います。
会長	最近では産地や生産者の表示された商品を見かけますね。
委員	物価高になっていますので、地元の商品などを安く販売することなどに力を入れられませんかね。地元のものはどこで取り扱われていますか。
事務局	食彩館や旬彩蔵などの地元のものを取り扱っているところがあります。JAであれば、ほかのところから来たものも売っていたり、その隣や近くで地元のものも売っている店舗もあつたりします。そういったところで比べることはできるのかなと思います。
委員	もっとシンプルに横に並べたら、単純に安いものが売れやすいと思います。マックスバリュなどの店舗にお願いして並べてもらうことなどは難しいのでしょうか。
事務局	そういうコーナーを作っていたいただいているところもあります。地元産の不揃い野菜などを販売して価格を押さえているところなどもあります。店舗によって様々な工夫をされていると思います。
委員	地元のものもそれ以外のものも、値段はそう変わらないと思います。地元の方は新鮮さを求めて地元のものを買われます。例えばスーパーが九州や北海道の野菜などを飛行機で輸送したとしても2日半ぐらいはかかると思います。野菜であれば日本で消費された80%は日本で作られています。海外から輸入される、パプリカやホウレンソウ、カボチャなどは逆に8割方が輸入品です。そういった地元で生産されていないものは高いです。タマネギやジャガイモなどは、そう値段の変動もありません。タマネギであれば、輸送されてくるところが3か所くらいしかなく、値段も地元のものと同じくらいだと思います。
会長	ほかに質問などをお願いします。

委員	<p>ストレスを感じる人の割合の減少ということで、20 歳以上の男性と女性だけで、データをとられていると思いますが、もっと若い世代のデータも調べていただきたいかった。全国的に小中学生のストレスが高く、ストレスから引きこもりや自殺に結びつくようなこともあります。ストレスの度合いも一度調査を行っていただきたいと思いますが、大人よりも小中学生のほうが、ストレスが多いと聞きます。その表れが、夏休みが終わった時点で、自殺したり、不登校になったりすることです。それは若いうちから複雑な悩みを抱えているということが原因になっているそうです。今後は3段階ぐらいに分けてストレス調査を行ってほしいと思います。18 歳未満か小中学生と、20 歳前後、高齢者層です。その辺りのストレス度合いを調査していただいたら、そのストレスが原因で何かが生じるということも詳細に分かるのではないかと思います。</p>
会長	<p>今後のアンケートについては、そういったことも踏まえてお願いします。</p>
委員	<p>フレイルについて、若い世代が言葉の意味を知らないということ、これは大事なことではないかと思います。なぜかという、私自身が若いうちに健康に気を遣わず、暴飲暴食を繰り返していた結果、大病を患ったからです。現在病院にかかることが多く、若いうちから健康に配慮していれば、と思います。また、入院生活中に運動量も減って、フレイルにもなりかけました。そういった経験から若いうちに健康に配慮するように呼び掛けていくことが大切だと思います。</p>
事務局	<p>フレイルは平成 30 年頃から出てきた取組で、現在は健康教室なども実施しています。宍粟市においても、新しい健康の解釈として、若い方に情報を伝えていく必要があると思っています。</p>
会長	<p>若いときから食生活に気を付けるということも大事ですし、体を動かすということが割と壮年から老年にかけて少なくなってきてしまう人もいますので、車の両輪じゃないですけど、食生活と適度な運動というのも必要なのだと思います。</p>
会長	<p>10 ページの中学2年生の男女や高校生の男女の朝食の欠食率が高い状態が続いているという報告について、学校の先生からご意見をいただきたいです。</p>
事務局	<p>本日は先生がご不在ですので事務局からお答えさせていただきます。市では、乳幼児健診などの保護者の方と関わるときに、朝食を推奨するリーフレットを配らせてもらっていたり、市内の保育園や幼稚園、こども園などには毎年依頼があれば食育教室のような形で実施させていただいたりして、啓発・周知しています。</p>

会長	小中学校と関わられることはありますか。
事務局	波賀町では、小中学校に行かせていただいて、健康教室を実施していますので、その中で朝食の重要性を伝えています。朝早く起きることを習慣づけて、朝食をとる時間を確保することの重要性を伝えています。
会長	山崎町などのほかの地域でも実施する機会はあるのでしょうか。
事務局	学校には栄養教諭の方がおられるので、情報共有しながら連携していきたいと思えます。現場に出ていただく方からの指導が一番だと思います。
会長	それでは(2)の説明を事務局からお願いします。
事務局	○計画後期に特に推進する取組について説明。
会長	この4月にこども家庭支援センターが設置されたということですが、施設について説明をお願いします。
事務局	○こども家庭支援センターについて説明。
会長	支援を受けたい方や、心配事のある人が、子どもさんと一緒にそこを訪れるということですね。
事務局	乳幼児健診も実施していますし、親子で参加できる教室なども実施しています。北部にも子育て支援センターがあり、保健師も常駐していますので、一緒に相談に乗ったり、遊び場の開放を土日でも実施したりしている状況です。
会長	実際に4月から今までで利用される人は多いですか。
事務局	コロナ禍により開催を中止していた教室なども通常に戻り、参加者は徐々に増えてきているという感じです。
会長	では、次の説明をお願いします。
事務局	○7 ページの高齢者の健康づくりについて説明。
会長	前回のフレイル予防の話のときに、少々であれば肥満の方が健康のためにいい

	<p>という話がありました。実際にやせの予防の観点からも、そういったお話しをされることがありますか。</p>
事務局	<p>低栄養の予防については、いつも偏りなくいろいろな食材を食べることについてお話ししています。特にこのやせということで、筋力の低下を予防するために、たんぱく質を欠かさず摂取していただきたいので、併せてお話しさせていただいています。</p>
会長	<p>標準体重にぴったり合う人はやせた感じに見えてしまいますので、高齢者は標準体重から少しプラスぐらいでもいいですよという話をしていただいて、しっかり食べてもらったほうがいいかなと思います。</p>
委員	<p>百歳体操を実施するときに、栄養士さんに来ていただいて料理などをさせていただきました。また、オーラルフレイルの説明に来ていただいて参加者に喜んでいただいたことがありました。ただ、高齢ということもあり、参加者は減ってきています。市からも、できるだけ百歳体操への参加を促していただければと思います。フレイル予防のお話をさせていただいた際は、大変盛り上がりました。</p>
事務局	<p>百歳体操は今年度も重点施策ということで、現在市内で122か所、高齢者人口の13.7%、1,779人が会員として参加していただいています。会員の増加のために、体操以外にもミニ講座などを実施するので見学を兼ねて来られないか、といった声かけを行っておられます。また、男性の参加も最近増えておりまして、役員として百歳体操に参加されていた方が役員を退かれた後も参加していただいております。会員が増えることはなくても現状維持は期待できるものと考えています。地域に通いの場所があることは、賑やかなことですので、ぜひ、力を入れて取り組んでいただきたいと思います。</p>
会長	<p>それでは次の項目をお願いします。</p>
事務局	<p>〇8 ページからの栄養・食生活について説明。</p>
会長	<p>若い女性がやせているということは数字でも出ていますか。中学生などの年代でやせの傾向が強いと、骨粗しょう症などの危険因子になることもあるかと思いますが、どのようにお考えですか。</p>
事務局	<p>8 ページのやせの人の割合の減少というところで、令和5年度の実績値につきまして、やや高い状況です。そういう現状もアンケート上に出ているかと思っております。</p>

会長	美容ブームなどの影響もあり、やはりやせに対する興味が高いのか、ただそれによって妊娠や出産にも影響します。そのため正しい情報を周知していただきたいです。前回で意見もありましたが、思春期以降の女性のやせについては、正しい情報の周知が重要であると思っています。また後で気づかれたことがありましたら、質問していただくことにしまして次をお願いします。
事務局	○11 ページの身体活動・運動について説明。
会長	ラジオ体操のさらなる推進について、具体的にどういったことをされますか。
事務局	まちづくり推進課が担当として、しそチャンネルで番組を放送したり、しーたん通信でラジオ体操を流したりして取り組んでいます。また、市役所では始業前にラジオ体操を実施しています。生活の中に少しでも運動を取り入れるということを目的に実施しています。
委員	ページが前後して申し訳ありませんが、若い女の人のやせ願望について、先日子どもの集まりがあって、その中に肥満の子が何人かおられました。そういった子どもの肥満について市では何か考えておられるのでしょうか。小学校低学年から太っていると成人病なども心配です。
事務局	小学校では全学年、健康診断の身体計測の中で身長や体重を測りますが、体重が重くてバランス的にも少し気になるなというお子さんについては、学校で指導もしますし、病気が心配される場合は医療機関の受診を勧められることもあります。
会長	直接、指導されるわけですね。
会長	次をお願いします。
事務局	○14 ページから 19 ページにかけて説明。
会長	赤ちゃんが生まれたときは確実に訪問されているのですか。
事務局	新生児訪問としまして、訪問を拒否される方もおられますが、全件訪問させていただいています。
会長	実際に困っておられる方、精神的に助けが必要な方とか、そういう方も中にはお

	られますか。
事務局	おられます。そのような方にこの産後ケア事業等を利用していただいています。これまでは利用するのに対象期間や対象者の枠が狭かったのですが、拡充しただけ必要な方に利用いただけるように、ということで取組に書かせていただいています。
委員	お酒のところで、お酒をほとんど毎日飲む人の割合の減少の評価が達成できていないということになっていますが、アンケートの質問は、お酒をほとんど毎日飲みますかっていう聞き方なのですか。ほとんどというのは人によってとり方がかなり変わってくると思いますが、例えば週に1回休肝日を設けている人でも、6日飲酒していれば、週のほとんどで飲酒していると感じる人もいると思いますし、週に1回は休んでいるからほとんどではないと感じられる人もいらっしゃると思いますがいかがでしょうか。
事務局	20ページにアンケートのグラフを載せています。設問としましては週に何回ぐらい飲みますかということで、週に3回程度飲む以上の方をほとんど毎日飲むというふうに回答をしていただいていますので、週4日以上の方がほとんど飲むの割合のところに含まれる形になっています。
委員	4日の人も毎日飲む人も同じということですか。
事務局	この設問上は同じ枠です。同じ設問で休肝日を設けている人の割合を一緒に聞かせていただいています。
委員	全国的にもこういう分け方が一般的なアンケートのとり方なのでしょうか。また、目標とするところについて医学的には、何日控えるのがいいのでしょうか。
会長	週に2日も休肝日を設けたらまだいいほうかなというような感じはします。
委員	量の問題ではないかと思います。1日に350ミリリットルぐらいを毎日飲んだとしてもほとんど影響がないか、逆にそれぐらいのほうが健康的だと言われる方もおられます。頻度も大事ですが量をチェックすることも大切だと思います。
会長	この趣旨は、休肝日を設けることや飲み過ぎに気をつけましょうという啓発かと思えます。次をお願いします。

事務局	○21 ページから 25 ページについて説明。
会長	2 歳児を対象としたフッ素塗布の推進ということで、行政として実施していくという形ですか。
事務局	こちらの事業は既に実施しているものでして、2 歳児歯科健診というものがあまして、その際に、1 回分のフッ素塗布の無料券を希望される方に配布するというものになります。その券を使って市内の各歯科医院でフッ素塗布を実施していただいています。
会長	受診される人は多いですか。
事務局	受診券は希望制で配布ということにしていますが、ほとんど持ち帰っていただいています。ただし受診率としては、半数に満たない状況ですのでこの辺りの数字を上げていきたいと考えています。
会長	フッ素を塗布することは効果的なのでしょうか。
委員	効果はあると思いますが、妊婦さんやお子さんの受診件数はかなり少ないです。
会長	さらに制度を啓発して普及させていただければと思います。次をお願いします。
事務局	○26 ページから 38 ページについて説明。
会長	食育についてご意見をお願いします。
委員	食育の推進について、いずみ会でも食の重要性について様々な取り組みを行っていますが、会員の確保に苦慮している現状です。今後はいずみ会の周知についてさらに力を入れて取り組んでいきたいと思っています。
委員	伝承料理・郷土料理に関する食育の推進ということで、こういう料理のレシピなどは配布されたりしていますか。もしあれば、農協でも料理教室を実施していますので、いただけたら、取組を普及していきたいと思っています。
事務局	ホームページに掲示していますし、紙のレシピも窓口で配布させてもらっています。お時間いただければコピーしてお渡しすることができます。

会長	それでは計画後期に特に推進する取組については、以上とさせていただいて、今後のスケジュールということで説明させていただきます。
会長	○(3)今後のスケジュールについて説明。
会長	何かご意見があればお願いします。無ければこれで全ての議事が終了しましたので進行を事務局にお返ししたいと思います。
事務局	先ほど今後のスケジュールでも説明がありましたように、次回は1月下旬頃、第3回目をということで、また、ご案内させていただきたいと思います。その間に、パブリックコメントという制度を使って、市民の方に中間評価を見ていただいて、意見があれば、必要に応じてこの計画に修正を加えたいと思います。また、議会でも同じように見ていただいて、意見をいただきたいと思います。意見を反映させる会議が1月下旬から2月初旬ごろで皆さんに最終的に決定をいただいて、3月には確定ということで考えています。引き続きよろしくをお願いします。
委員	4. 閉会 今日も貴重なご意見ありがとうございました。中間評価を受けて、達成できているところ、できていないところ、色々あるかと思いますが、計画後期に向けた取組について、残った課題が難しいところかと思いますが、皆さん引き続きご協力をよろしくをお願いします。本日はありがとうございました。

* 発言者の表記は、「会長」、「副会長」、「委員」、「事務局」とする。