

別記様式（第4条関係）

会 議 録

| | | |
|----------------------|---|-------------|
| 会議の名称 | 令和5年度 第1回 健康づくり推進協議会 | |
| 開催日時 | 令和5年7月21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 政則 | |
| 委員氏 名 | （出席者） 金谷会長・岡野委員・小松委員・澤田委員・井本委員・鎌田委員・福田委員・浅田委員・岡田委員、一坪委員・伊藤委員・千歳委員・田路委員、織金委員、栗山委員 | （欠席者） なし |
| 事務局氏 名 | 橋本部長、大谷次長兼課長、堂田副課長・岸根係長・西垣保健師・藤原臨時管理栄養士・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. 委嘱状の交付 3. あいさつ 4. 自己紹介 5. 会長・副会長の選任 6. 議事 <ol style="list-style-type: none"> （1） 令和5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） アンケート調査進捗状況報告 7. 事務局より 8. 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 style="text-align: center;">_____ 委員長 金谷 政則</p> | |

(会議の経過)

| 発言者 | 議題・発言内容 |
|-----|--|
| 事務局 | <p>本日は宍粟市健康づくり推進協議会にご出席をいただきましてありがとうございます。</p> <p>この会議の進行をさせていただきます。保健福祉課、課長の大谷と申します。どうぞよろしくお願いいたします。</p> <p>本日委員の皆様全員の出席をいただいております。条例で、委員の半数以上の出席が必要とありますが、本日は問題なく成立ということで報告させていただきます。</p> <p>◆資料の確認</p> <p>それでは、令和5年度第1回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>◆マイクの説明</p> <p>◆会議録の作成・ホームページ掲載の説明</p> |
| 事務局 | 2. 委嘱状の交付 |
| 事務局 | 3. あいさつ |
| 市長 | <p>皆さんこんにちは。皆さん大変お忙しい中、委嘱させていただきましたが、どうぞ2年間よろしくお願ひ申し上げたいのと、少しお礼なりさせていただきたいと思ひます。</p> <p>昨日からようやく梅雨明けて、近畿地方は梅雨明け宣言がありました。6月の中旬からということで非常に長い期間だったんですが特に、梅雨末期に入りまして、全国的に集中豪雨、あるいは梅雨前線の影響で、特に九州、あるいは山口・島根初め、先日は秋田県と、全国各地で豪雨による、大変な被害が起きております。改めて被災された地域の皆様に、心よりお見舞い申し上げたいと思ひます。同時に、全国でも多くの方が残念ながらお亡くなりになられたところでもあります。宍粟市におきましても、平成30年に西日本豪雨で甚大な被害を受けたところでもあります。あれから5年がたちました。今やどこで何が起きても不思議でない状況下でありまして、天候の、いろんなこう言った不十分な状況の中で、常に市民の皆さんの安全安心、あるいは防災減災と、こういうことには努めて、皆さん方と一緒に、その方向を進めなくてはならないと改めて思うところでもあります。同時に、梅雨明け前からですが、非常に暑くなっております。多分今日も、35度近くじゃないかと思ひています。</p> <p>昨日も消防署、あるいは総合病院でもいろいろ聞くとやっぱり熱中症もあるようであります。本格的な夏を迎えてきたところでもあります。どうぞ、お体でも十分注意をしていただきたいと、このように思ひます。</p> <p>また同様に、5月8日から、コロナの状況についても、もう2類から5類へと移行して、市民の皆さんはじめ、各種団体も含めて、非常にいろんな形で事業や、あるいはイベントや行事などの活動が非常に窮屈な中であつたんですがようやく、ウイズコロナではないですが、もとの生活に戻ろうということで、各地域や、あるいは自治会やあるいは各種団体のほうでも、いろんな事業等々が展開しつつあります。そういう意味においては非常にありがたいことでありま</p> |

| | |
|--|--|
| <p>事務局</p> <p>委員</p> <p>事務局</p> <p>事務局</p> | <p>すし、宍粟市の活力を求めなくてはならないと、こんなふうに思っています。</p> <p>この間、私たちはやっぱり、人と人と接して、お互いのことを思い合いながら、お互いをまた大事にしながら、また近所も大事にしながらと、こういうようなこと等のことも改めて学んだんではないかと思っています。改めてであります、この3年4年余りの間のことを踏まえながら、皆さんと力を合わせて宍粟市の活力を元に戻るようにお互い努力出来たらなあ、そんなふうに思っています。</p> <p>さてこの健康づくり推進協議会につきましては、後ほどまたいろんな具体的なことがあるかと思うんですが、ご案内のとおり健康づくりについては、各種、いろんな分野があるわけでありまして、当然、運動であったり、あるいは食育であったり、子育ての問題もあったり、幅広い分野でいろんな健康というジャンルを進めなくてはならないと思っています。</p> <p>とりわけ今日お集まりの皆さん方それぞれの団体のほうでいろんな形でご協力いただいておりますが、なかなか健康づくりという言葉は簡単なんです、なかなか一気にいかないのも現実であります。ぜひそういう観点でも今回のこの協議会を通じて、より市民の皆さんがまさに健康で元気で生き生きとできるように、お互いが知恵を出し合いながら、またそれが行動に実践に移るようにお願い出来たらと思っています。</p> <p>その一つに、ご存じかも分かりませんが、昨年12月の11日だったんですが、宍粟市の給食センターも長い間、生産者の皆さん等々お世話になりながら、学校給食を提供させていただいておりますが、地産地消という概念でも70%を超える中で、発酵という一つのキーワードを使いながら、子どもたちへの健康づくりや食育もやっております。その結果、昨年、全国の給食甲子園というのがありまして、そこで見事日本一になりまして、子どもたちにも誇りが持てたことと同時に、生産者の皆さんや、そこで働いていらっしゃる、センターの職員も、より子どもたちに安全で安心で、将来にわたってとこういうふうな思いを昨年度させていただきました。</p> <p>ぜひそういう観点でも、食育というのは、私たちにとって非常に重要な観点だと、このように思っておりますので併せもって、今後の進め方についていろいろご議論いただいて、ご提言いただいたらありがたいと、このように思います。少し長くなったんですが、いずれにしても、限られた時間ではありますが、どうぞ皆さん方いろいろご意見をいただいて、意見交換していただいて、また、市政のほうにいろいろご提言をいただいてありがたいと思います。</p> <p>本日は誠にありがとうございます。</p> <p>次に自己紹介に移りたいと思います。</p> <p>◆名簿の順に、自己紹介</p> <p>続きまして会長 副会長の選任になります。</p> <p>◆事務局から宍粟市健康づくり協議会条例について説明</p> <p>選任は、委員互選というふうに規定をされております。</p> <p>どのように決めさせていただいたらよろしいでしょうか。</p> |
|--|--|

| | |
|------|--|
| 事務局 | <p>特にないようでしたら事務局からの提案ということでもよろしいでしょうか。</p> |
| 委員全員 | <p>事務局に一任します</p> |
| 事務局 | <p>ありがとうございます。 それでは会長に宍粟市医師会、金谷様。 副会長に学識経験者として神戸松蔭女子学院大学千歳様にお願いをしてもよろしいでしょうか。</p> |
| 委員 | <p>異議なし。</p> |
| 事務局 | <p>ありがとうございます。 それでは宍粟市健康づくり推進協議会、会長の金谷様より、挨拶をお願いしたいと思います。</p> |
| 会長 | <p>失礼します。 医師会代表として参りました金谷です。 会長を務めさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。 今まで健康づくり推進協議会が開催されて、5年経過し、今までは順調にいったときもありましたけども、コロナの影響で、かなり大きく影響を受けてまいりました。5月に、先ほど市長様が言われましたように、2類から5類にコロナが変わったわけですが、それで病気が変わったというわけではなく、対応は変わりましたが、病気そのものはほとんど変わっていません。7月になりましたら、ニュースなんかでも余り報じられませんが全国的にコロナも流行してまいりまして、宍粟市においてもその例外ではありません。学校、関係、それから職場ですね、結構かなり感染拡大してきております。 そういうことで、これからのまた取組をしていただいて、事業を展開していただく事に当たっても今までと制約が少し変わりますけれども、影響はやっぱあるものと思いますので、感染予防に気をつけながら頑張っていきたいと思っております。計画策定されてから5年が、経過しておりまして、中間評価の時期となっているということですので、これから、今までのことを振り返りながら、また、いろいろ意見をいただいて事業の計画、それから実行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> |
| 事務局 | <p>ありがとうございました。 それではここからは会長が、この会議の議長ということでお願いをしたいと思います。この後の進行よろしくお願いいたします。</p> |
| 会長 | <p>それでは、6の議事なんですけども、議事に入ります前に、今回新たにられた方もおられますので、健康づくり推進協議会について、事務局より簡単に説明をお願いいたします。</p> |
| 事務局 | <p>◆条例第2項第2号健康づくり推進協議会について説明</p> |

| | |
|------------|--|
| <p>会長</p> | <p>現計画策定から5年が経過し、中間年に当たることから、これまで推進してきた事業を振り返り、市民の健康に関する意識や実態の把握をするために、市民意識調査、アンケート調査を実施しています。</p> <p>今後、アンケート調査の結果や、結果の分析や、後半の5年間に向けた課題の抽出を行い、健康づくり推進協議会で今後の方向性について、ご意見やご提案をいただく会議となっておりますので、屈託のない御意見をいただけたらと思います。以上です。</p> <p>説明ありがとうございました。</p> <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> |
| <p>事務局</p> | <p>引き続き説明させていただきます。</p> <p>委員様の委嘱期間は令和7年3月31日までの2年間となっております。会議の開催は、今年度は3回程度と予定をしております。</p> <p>今回の7月21日、そして11月、3月頃に開催予定としております。</p> <p>事前に配付させていただいております、別紙1のほうをご覧ください。</p> <p>健康づくりの推進協議会を行う前に、健康づくりと食育推進計画の関係課を集め連絡会議（庁内プロジェクト）と呼んでおります。</p> <p>イメージ図を見ていただけたら分かると思うんですが、健康づくり推進協議会を開催するに当たり、宍粟市の関係課と会議を開催し、行政の考え方や取組について、健康づくり推進協議会で提案させていただき、ご意見をいただく流れとなっております。</p> <p>また、計画の目標達成に向けて円滑に進んでいるか、確認していただくようになります。議題にもありますように、中間評価年度となっておりますので、貴重なご意見をいただきますようお願いいたします。</p> <p>健康づくり推進協議会でいただいたご意見のほうは、各関係課のほうに、またお伝えさせていただきます。</p> |
| <p>会長</p> | <p>それでは、本来の議事に入りたいと思います。</p> <p>1番として、令和5年度の実現に向けた取組について、簡潔に事務局から報告をお願いいたします。</p> |
| <p>事務局</p> | <p>実現に向けた宍粟市の取組、別紙2をご覧ください。</p> <p>11ページの1、母子保健の推進です。</p> <p>先ほど、金谷先生もおっしゃりましたがコロナでここ数年は思うようなこの事業や教室が出来なかったが、感染症対策に気をつけながら、妊娠期から切れ目のない支援を行い、妊婦さんや母子が安心して子育てができるように、専門職から情報提供できる教室や交流の場を提供しております。</p> <p>各保健福祉課のほうで事業を実施していますが市内どこにいても参加ができるような体制づくりを行っております。</p> <p>今年度もいろいろな教室と、相談事業を実施する予定になっております。</p> <p>別紙でつけさせてもらってる宍粟子育て応援アプリ母子モというものが、この7月新しいものになりまして、母子、子育てに関する情報を発信していた</p> |

| | |
|-----|--|
| 事務局 | <p>らなというふうに考えております。</p> <p>2の健康な生活を営むための生活習慣の維持向上についてお伝えさせていただきます。栄養と食生活についてです。</p> <p>④の朝食をほとんど毎日食べている人の割合の増加ということで、5歳児男女、幼稚園食育教室や、お便りで朝食の重要性について普及啓発するとなっておりますが、今年度よりこども園、保育園、保育所のほうの栄養士さんと一緒にさせていただいて、食育教室を実施することになっております。</p> <p>そして、小学校5年生男女、中学校2年生男女のところで、宍粟市の食育展になりますが、中学2年生男女のところが、昨年度の実績のままになってますので、上の小学5年生男女のところと同じ内容になってますので修正のほうよろしくをお願いします。</p> <p>宍粟市の食育展については、コロナのため、3年ほど、中止になっており、パネル展として実施しています。</p> <p>このたびは検討中となっているのは、実施方法を考える時期でもあるということで、全体で実施するのではなく校区で実施してもいいんじゃないかということで案も出ているそうなので、現在は検討中になっております。</p> <p>食育の教室についても、コロナ感染拡大防止のために中止した教室等もありました。</p> <p>今年度からは、感染対策を実施しながら、人数のほうを増やして料理教室等を再開したいと思っております。</p> <p>チラシの配布などは、コロナ禍と変わらず配布はしたいと思っております。</p> <p>国の計画でも、ICTを活用した食育の推進を重点課題とされていますので、しそチャンネルの動画を活用したり、ユーチューブを活用したりと、デジタルのものをどんどん取り入れて食育の推進をしたいと思っております。</p> |
| 事務局 | <p>次に2番の身体活動と運動です。</p> <p>こちらは、例年同様に、ウォーキング教室や、出前講座を実施して健康づくりの事業を行っていく予定です。あとは、高齢者の分野においては、フレイル予防事業として多職種に依頼をしてミニ講座を実施する予定になっております。</p> <p>続いて3番の休養と心の健康です。</p> <p>こちらは各保健福祉課だけではなく、福祉相談課や障害福祉課と連携して、専門相談・心の健康講座ということで4講座を実施する予定になっております。心のひきこもり相談や心のケア相談というのは昨年より実施回数を増やして実施予定にしております。</p> <p>続いて3ページです。4番の喫煙になります。</p> <p>こちらは、毎月20日をスワンスワンデーとしてしーたん放送を流したり、市の広報ホームページを通して、喫煙に関する情報提供をしております。</p> <p>また、国のほうも、いろいろなパンフレットを更新されてますのでいろいろなイベントで活用していかれたらと考えております。</p> <p>続いて5番の飲酒になります。</p> <p>飲酒につきましても市の広報であったり、ホームページ、しーたん放送を活用して、飲酒に関する情報提供であったりとか、相談をお伝えしております。</p> <p>アルコール相談を月1回実施しておりますして新規の方も増えてきておりま</p> |

| | |
|-----|--|
| 事務局 | <p>す。また、昨年から特定健診時にアルコール保健指導を導入、より多くの方にアルコールについてのチラシを配ったり、健康相談をさせてもらっています。</p> <p>次、4ページになります。6番の歯と口腔になります。こちらは、母子手帳の交付時、乳幼児健診と小学校、高齢者のフレイル講座において、歯科衛生士さんと協力をしながら、事業を行っております。今年度も計画どおり実施する予定にしております。</p> <p>続いて、7番の健康管理のほうになります。4番のがん検診受診率の向上ということで、昨年度末に中外製薬さんとの協定を締結しました。今までも広報でがん検診のほうは周知させてもらったんですけどもこういったリーフレットを使って、イベントやお祭りでより多くの人に情報提供していきたいと思っております。</p> <p>続きまして、5ページになります。</p> <p>食育推進計画、(1) 家庭・学校・地域・行政が連携した食育の推進となります。1番の食育という言葉や意味を知ってる人の割合の増加ということで、ポスターやしそチャンネル放送を活用して、食育という言葉や意味のほうを周知に努めたいと思っております。</p> <p>それから先ほどもお伝えしてもらったんですが、食事づくりに毎日参加している人の割合というところで、幼稚園に食育教室に行かせていただいておりますが、5歳児の男女のところでは保育園やこども園のほうにも在籍されている栄養士さんと一緒に食育教室をさせていただくということで、今年は予定をしております。</p> <p>2の災害時の食への普及というところで、こちらのほうもしそチャンネルで備蓄に関する情報の放送を再放送で流す予定をしております。</p> <p>3番の環境に配慮した食育の推進というところで、食品ロスについてもほかの課と一緒に共同で事業をさせていただきたいと思っております。</p> <p>続いて6ページになります。地産地消の推進食文化の継承ということで、宍粟市産のお米や野菜を主に食べている人の割合というところになります。畑の講習会というところで、農業振興課が年7回、講座のほうを実施されております。今年は10名参加で事業はスタートしております。</p> <p>また、地元の野菜を使った料理などということで、関係課とも一緒に取組たいと思っております。</p> <p>2番の宍粟市の特色を生かした食文化の継承と創造の推進というところで、1番の宍粟の伝承料理、郷土料理を知っている人の割合の増加というところで、しそチャンネル等で発酵料理の普及で昨年度は4回実施したんですけども、放送することが出来なかったので今年度は4回放送もさせていただきたいと思っております。</p> <p>それから、伝承料理と郷土料理の紹介を発信します。地産地消番組を持っていますので、今年度は3回、コンニャクづくりとどじょう汁とねこもちのほうを撮影したいと思っております。</p> <p>ICTを取り入れるなど、工夫しながら進めてまいりたいと思っております。</p> |
| 委員長 | <p>ありがとうございます。</p> <p>今、説明いただいたことについて質問ありましたら、挙手して発言をお願いい</p> |

| | |
|-----|--|
| | たします。 |
| 委員 | 4ページの歯と口腔のところ、12歳児1人当たりの歯の本数の減少というところの歯科指導で令和25年、全校で実施というのは、歯科保健指導のことですか。 |
| 事務局 | はい。 今行かしてもらってる歯科教室のことになります。 |
| 委員 | 今年度、2年生と5年生の2学年のみ実施ということで、全学年実施はしてもらえなかったんですが、そういう形になるんでしょうか。 |
| 事務局 | その件につきましてはいろんなご意見もいただいておりますので、今後協議ということで、今年度に関しましては4月に校園長所長会で報告させていただきました。今後ICTの活用とか、しそチャンネル放送等いろんな幅を広げて実施していきたいということもあります。具体的には協議させていただいて方向性を決めたいと思います。今年度に関しては、そういう形で実施の方向となっておりますので対応をお願いします。 |
| 会長 | 他質問ありますでしょうか。 |
| 委員 | 歯科妊産婦健診ですが、これ始まったのは何年ぐらい前でしたでしょうか。4年5年前ぐらいですね。 |
| 委員 | 始まった当初は、結構来ていただいてたんですけど、もうコロナになってから全く受診者がいないです。各先生方に聞いてもやはり、もう来ないねえっていう話を聞いていますので、やはり口腔は非常に大事なことだと思います。できましたら、妊産婦検診に行ってくださいよっていうのも行政のほうから、言っていただけたらと思います。 あとはやはり、2歳児健診時のフッ素券もですね、同様にあんまり来なくなっていますので、やはり歯科に行きたくないっていう気持ちは分かりますが口をあけるので、でもやはり口からものは全部入ってきますから、やっぱりそこが大事だよっていうのは何とか、伝えていただけたらなと思いますので、よろしくをお願いします。 |
| 会長 | ありがとうございます。 そしたら、ほかに、ご意見をお願いいたします。ありませんか。 そしたらまた後で気づかれたらまたお願いするとして、続きまして、2番のアンケート調査進捗状況についての報告をお願いいたします。 |
| 事務局 | 差し替えで後日郵送させていただきました、別紙3のほうを御覧ください。 お手元にあるでしょうか。 こちらのほうの健康や食育に関するアンケート調査の実施について、健康づくりと食育の計画策定から5年が経過しましたので、推進してきた事業を振り |

| | |
|------------|--|
| | <p>返って市民の健康や食に関する意識や実態の変化を把握するために、アンケート調査を実施させていただきました。</p> <p>実施期間は令和5年5月8日月曜日から5月31日水曜日まで行いました。こちらの表について、説明させていただきます。</p> <p>対象者のほうは4歳児の保護者、小学校5年生、中学校2年生、高校生、20歳から39歳、40歳から59歳、60歳以上ということで、アンケートを実施させていただいております。</p> <p>回収数ですけれども。回収数と回収率になります。回収数が、4歳児が169。小学5年生が284、中学校2年生が238、高校生が147。20から39歳が221。40から59歳が227、60歳以上が676となっております。</p> <p>回収率はそれぞれ4歳児が79.7。小学校5年生が96.9、中学校2年生が80.4。高校生が78.6。20歳から39歳が31.6。40から59歳が56.8。60歳以上が56.3となっております。</p> <p>29年度の回収率から比べますと、4歳児が回収率が低くなっております。その代わり、20歳から60歳以上の方で回収率のほうは高くなっている現状となっております。</p> <p>全体的に計算させていただきますと、回収率は59.8%のようになっております。</p> <p>29年度の回収率なんですけれども、全体的にこちらのほうも計算させていただきましたが、29年度の回収率は59.7%でしたので、0.1%だけ上がったことになります。</p> <p>4歳児の回収率が前回は93.2%でしたが、インターネット回答ということでQRコードでアンケートの回答のほうをしていただく形にしましたので、なかなか園から催促していただくことが出来なかったので回収率が落ちた原因だと思っております。</p> <p>その代わり、一般の方のインターネット回答のほうが増えているという形です。トータルすると前回と回収率は変化なかったです。</p> <p>以上です。</p> |
| <p>会長</p> | <p>ありがとうございます。</p> <p>今のアンケートのことについてご質問をお願いします。アンケートを送られたときに認知してもらってるというのは、そのときにちゃんと認識されるようになっているんですかね。アンケートをお願いしたときに受け取った人がすぐ忘れてしまったりとかそういうことじゃなくて、割とちゃんと答えてもらえるように認識していますか。</p> |
| <p>事務局</p> | <p>4歳児については、園に事前に説明に行かせていただいて、園から各家庭に配布させていただいてお願い文書もつけて、お配りさせていただきました。</p> <p>小学校5年生と中学校2年生については、タブレットを皆さん持っていらっしゃるのので、子供たちにはQRコードだけをお渡しさせてもらい、小学校5年生は先生指導のもと、授業中にインターネットで回答していただいております。中学校については、学校で先生による説明の後、自宅で各自タブレットによるインターネット回答ということになっていたと思います。</p> <p>高校生については、2校をお願いしたんですけれども、3年生と2年生はタ</p> |

| | |
|-----|---|
| | <p>タブレットを所持しており、タブレットで回答、1年生はタブレットが間に合わなかったため、紙ベースで回答していただきました。紙での回答は確実ですが、インターネットによる自宅回答では、回答したのか学校で把握が出来なかったことが要因だと思います。</p> <p>一般の方の2,300人に送らせてもらったのは、しーたん放送を流していただいて、届いたらお願いしますという内容でアンケート依頼しましたので、お手元に届いた中にも説明文も入れさせていただきましたので、ある程度、こちらのほうは、以前より回答率は多かったですけれども、20歳から39歳の回答率がすごく悪かったという結果になっています。</p> |
| 会長 | <p>ありがとうございます。そして例えば、細かいことは難しいと思うのですが、その回答されたことの内容について、大まかにどんな状態だったのかちょっと教えてもらえたら。</p> |
| 事務局 | <p>今回、前回の健康づくりの推進協議会で、性別については、男子・女子ということで、男女だけにするのはどうかということで、ご意見もあったので、回答しないというところもつけたのですが、本人的に意図せず、回答しないというところにマルをつけた方もありました。130件ぐらいありました。入力していますと、女性だと分かるんですけども、どういう意味で丸付けたんか分かりません。結構それが多かったのと歯と口腔の所で、回答が非常に抜けておまして、「何本ありますか」という回答を聞いたのですが、54本とか回答がありました。歯については、あんまり分からない人が多いという印象です。質問の中には、歯の数は大体これぐらいですと説明も書いていたのですが、宍粟市の方は、歯にあんまり関心がちょっと薄いのではないかなってというのが集計をして感じたことです。</p> |
| 会長 | <p>ありがとうございます。</p> <p>そしたら、健康という面で食に、ある意味意識が上がってるというふうに理解をしてよろしいんですか。</p> |
| 事務局 | <p>やっぱり前回と同じように、男性で年齢が高い方については食については余り関心がない方が多かったです。</p> |
| 会長 | <p>そしたらまた今後こういうことを踏まえてまた議論をお願いしたらいいという、いうことですね。</p> <p>他に質問ありませんでしょうか。</p> <p>そしたら、ありませんようでしたら、ご多忙のところ委員の皆様にはご出席いただきまして、宍粟市の取組や、日頃の健康づくり、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、1～2分程度でお話をさせていただきたいと思います。</p> |
| 会長 | <p>1番最初、私からさせてもらいましょうか。</p> <p>宍粟市医師会としましては、いつか、コロナの影響で健康大学もちょっと出来なかったときもあったんですけども、健康大学を土曜、夏場なんですけども、</p> |

| | |
|----|---|
| | <p>土曜日ごとに、4人か5人の先生が、40分ぐらいの持ち時間で、いろんな健康とか病気についてのお話をさせていただいて、宍粟市内で各町持ち回りみたいな形でさせていただいてるんですけども、そういう形で今年またさしていただきまして、コロナのことやら一般の病気のことやら、そういうことについて市民の皆さんに、知っていただくというふうな試みをしております。</p> <p>それからコロナのワクチンが集団接種で始まってから、医師会としても、宍粟市の職員の方の協力いただいて、あちこちで、ワクチン接種をずっと精力的にやってきたんですけども、今年もまだもう少しやっていきたいと思いますので、させていただいております。医師会としてはそんなことで大きなことはしていませんけど、どうぞよろしくお願ひします。</p> <p>歯科医師会のほうからはですね、先ほどお話があったんですけど、非常に私たちが皆耳が痛くなるような回答ですね。もうちょっとそういうことを、市民の皆さんに示していかなきゃいけないかもしれないけど、あまりにもやはり関心度が地域でかなりやはり違うんですね。</p> <p>学校健診してますと、一宮北小学校に行ってるんですけど、明らかに違います。口腔内が。もう一宮北に行ったらもうがっかりするような、もう虫歯が多い子が多くて、しかも6歳臼歯が崩壊してる。そういう子どもさんがちょこちょこいるんです。まだ。私が山崎小学校が平成16年から行かしてもらってるんですけど、当初は多かったですね。まずそのときに山崎小学校でも今ほとんど虫歯ないです。やはりそれは養護の先生たちも協力してくださって、ちゃんと歯磨きを給食後にするとか、北部に行けばいくほどむし歯多いんですね。これは、養護の先生とも話を聞いてますと、途中でやめる子どもさんがやっぱり多いんです。近隣に歯科がないからと。やはり親御さんたち共働きをされてまして。行く場所がないんだという話も聞いたことがあります。</p> <p>でもやはり、食育、食べるということはやっぱり口腔内がしっかりしないと食べられませんので、やはりそういうところも歯科医師会として力を入れてやっていきたいし、やはり養護の先生たちも協力してやっていかなきゃいけないと思ってます。</p> <p>それとあと、オーラルフレイルのことなんですけど、そういう部署も立ち上げてますんで、そういうことに向かっても高齢者の方のケアとかというのをやっていくようにしております。以上です。</p> |
| 委員 | <p>ありがとうございます。</p> <p>そしたら続きまして、JA兵庫西よろしくお願ひします。</p> |
| 会長 | <p>JA兵庫西です。</p> <p>私たちが取り組んでることは、地元の野菜、地産地消を目的とした地元の野菜を使って、トマトケチャップづくりですとか、焼き肉のたれづくり等で取り組んでおります。</p> <p>また子どもたちを対象にした、春休みにはジャガイモの植付け体験から収穫までを体験できるような取組ですとか、今度夏休みの来週の26日に予定しておりますが、親子の料理教室を予定しております。</p> <p>農協には旬菜蔵がありまして、地域の方が出荷された野菜を販売している施</p> |

| | |
|-----------|--|
| <p>会長</p> | <p>設があるんですけども、そちらで子ども達とお母さんが一緒に買物をしてもらって、自分たちで選んだ食材を使ってカレーをつくるっていう取組も予定しております。以上です。</p> <p>ありがとうございました。 続きまして、JAハリマ様お願いいたします。</p> |
| <p>委員</p> | <p>JAハリマでは、組合さん向けの取組として健康づくりのヒントになるように、毎月広報紙にみどりの健康百科と題して、みどり診療所の看護師による健康に関するコラムを連載し、管内の約5,000戸に配布しております。</p> <p>また、高齢者の方に向けて笑って健康になろうということで、年1回落語家さんを招いて健康学習会を行っています。</p> <p>食と健康をテーマに、女性向けに年7回、きらきら講座、男性向けに年6回エンジョイライフクラブを開催しており、その中で今年度は、ゆがみのない健康な体づくりをテーマに、波賀の整体師の先生を講師に招いて、実技を踏まえた講座を予定しております。</p> <p>また、地産地消ということで、地元の農産物を使って、みそづくりや料理教室も予定しています。</p> <p>それから子どもさん向けに、地元の黒大豆の枝豆の収穫を一緒に体験したり、農作業について学んでいただいて、一緒に食べることにより楽しみながら食育活動にも取り組んでいます。</p> <p>かまどご飯塾ということで地元の米をかまどで子どもと一緒に炊いて食べて、米飯の大切さを伝えたりもしています。</p> <p>それから、千種高校でJAの指導員が環境に配慮した特別栽培米の特別授業をさせていただいています。</p> <p>そして、昨年度より安心安全をコンセプトに、市の協力のもと減農薬で栽培する特別栽培米の生産指導を行い、ブランド化に至り先ほど市長のほうからもありました、「全国学校給食甲子園」に山崎学校給食センター様が優勝された折にも使用していただきました。</p> <p>また、職員の健康増進の一環として血圧計や、バランスボール、ぶら下がり健康器などの健康器具の設置や、県の補助金を活用し、本所の女子の更衣室の改装を行ったりし、休憩スペースの確保等も昨年度は行いました。</p> <p>今後も誰でも参加しやすい講座等の企画を行ったり、地域の皆様のふれあいやまた、皆様の御協力のもと継続して行っていく予定です。以上です。</p> |
| <p>会長</p> | <p>幅広い、活動ありがとうございます。 そしたら続きまして連合自治会の代表の方お願いします。</p> |
| <p>委員</p> | <p>宍粟市内たくさん自治会がございますので、それぞれの自治会がどういう取組をされてるかという意見聴取はしておりませんので、集約はしておりません。</p> <p>私の自治会、波賀町の自治会なんですけれど、昨年度も私、この健康づくり協議会の委員ということで参加させていただいておりました。その中でもお話をさせていただいたんですが、コロナ禍のためにいろんな健康体操であるとか、百歳体操であるとか、そういった取組をお年寄りの方がされておったんですが、</p> |

| | |
|----|---|
| | <p>なかなかここ3年ほどは出来なくて、徐々にコロナ禍が収まりつつある中で少しずつ始めてくださっているというようなことで、活動は元どおりに戻りつつあります。</p> <p>年間5、60回お集まりいただいて、健康体操をされています。小団体ですけれど、それが幾つかあるようなのが現状です。若い方の中で、少人数ですがエアロビクスの活動をされたということもありました。日頃の運動不足を補うといえますか、そういった形で活動されています。他の自治会でも同じような活動はたくさんされているんだろうと思いますが、コロナが5類になりましたから、何か名前は収まったような感じですが、実際には、施設や学校で、はやったりとか、病院でもクラスターが出たりとかいうのを聞いております。私の自治会でも、年度当初に心の健康という意味でふれあい喫茶というようなことも計画しておりましたが、ここ最近のコロナの感染者数とか、そういったことの近況を踏まえて今年中止にしました。感染対策を取りながら、すればできるのかもしれませんが、なんせ200人ほどの人口の中で、100人以上が65歳以上なんです。もしそういう中で、活動はしたいんですけど、何か活動することで、コロナがはやるようなことがあって、死者が出るようなことにもつながりかねませんので、そういったことも踏まえてなしにしたんですけど、早いことね、コロナ等に関する薬がちゃんと出来て早いこと普通の活動が出来て、心の健康を保てるような行事も含めて、健康づくりができればと思っております。</p> <p>私自身のことになりますが、地域のサポート委員ということで、小学生と一緒に毎朝歩いています。今日から夏休みということで、今日からストップしとんですけど、毎朝送って行って帰ってくると3,000歩ぐらい。仕事の関係もあって1日に1万歩ぐらいは自分自身歩いております。</p> <p>歩いたことで自己満足になるかもしれませんが、それも幾らか体にとってもいいことであると思いますし、自己満足することによって心の健康につながるかなというようなことを思っています。自分のことも含めてなりましたが、以上です。</p> |
| 会長 | <p>ありがとうございます。</p> <p>現状について、お話いただいて、今の自治会の現状が、何となく分かってまいります。また、これからもお願いいたします。</p> <p>そしたら、続きまして、老人クラブ連合会の方お願いいたします。</p> |
| 委員 | <p>私も老人クラブに名前だけ入ってということで、65歳から入ってくるということで入っていたのですが、本格的に活動し出したのは今年の4月からです。</p> <p>それで、どんなことをやってるかといいますと、私の自治会のことですが、毎週公民館で水曜日百歳体操、やっています。みんなでお菓子を食べて、お茶を飲んで情報交換やおしゃべりをしたりしています。それも健康のためかなあと。</p> <p>それから、月1回清掃活動をして、清掃活動としてお宮の掃除とかをして、草刈りやホウキで履いたり、運動としてお宮の階段を上ったりしています。そのあとグラウンドゴルフをやっています。グラウンドゴルフも町と村の老人クラブ主催のものがあります。町では毎月第1金曜日に、グラウンドゴルフがありまして、外野の屋内競技場で3セットぐらいやっています。かなり暑いんで汗も</p> |

| | |
|-----------|--|
| | <p>出ますし、楽しくやっております。</p> <p>私事ですが、去年ちょっと大病しまして、手術が出来たので、まだ1年半生きていますが、このまま生き切ろうと思っております。120歳までは生きてやろうと。それぐらいの気持ちでおります。</p> <p>また私ごとですけど4年前にも手術をしました。でも、よく考えるとこれは私がもう何も考えずに暴飲暴食をして、お酒を飲んだりたばこを吸うたり、好きなものをたくさん食べて、それが結局生活習慣病になったり、手術をすることになったと思います。病院で2か月半ぐらいこの前も入院したんですが病院のご飯はおいしくない。適塩だったと思うのですが。それで、食生活というのは大事だなあとということでバランスのいい食事をとるように心がけています。それと、食事指導などを、病院のほうでもらって、それを何とか守ろうとしていますが、お酒だけはやめれません。</p> <p>私は今、退院してから体を動かそうと思ひまして、米もつくってますし、野菜もつくってます。それも運動だと思って米づくり野菜作りをしております。</p> <p>千種には、エーガイヤという温泉がありまして、ここの温泉に行けば年寄り70歳以上の人もほぼ毎日来てます。顔見知りになって、温泉に毎日つかっております。これも健康のためにええんやないか思ってます。エーガイヤにはフィットネスというのがありまして、65歳以上は無料で使えるということで、自転車を漕いだり、歩いたり、筋トレしたりしております。それからもう一つB&Gに25メートルプールがあるんですが何と65歳以上は無料ということで、これも利用させてもらって水中をあるいたりしております。</p> <p>だから、大分、筋力が戻ってきました。このまま維持していこうと思っております。</p> <p>医療にもかからなければいけないけれども自分でやっぱり自分の体は自己管理をしていかなければいけないんじゃないかと思ひます。お願いしたいのはこの前も体力測定に、市から来てもらったのですが、自治会ではやっぱり高齢者が多いんです。人口が逆ピラミッドになっています。子どもは、村に1人か2人ぐらいしかいません。情報交換では、ちょっと転んでけがをしたとか、寝たきりになっているとか、痴呆症認知症になつると言う人がたくさんいますので、何か市のほうでフレイル予防とか、認知症予防とかですね、ちょっとでも健康で、認知症にならず長生きできるような、市のほう対策を立てていただいて、実行していただいたらと思っております。若者も大事です。若者も一生懸命子育てしていただきたいと思ひます。若者や子どもの子育て、健康にお願いしたいと思ひます。ちょっと長くなりましたが、以上です。</p> |
| <p>会長</p> | <p>ありがとうございます。</p> <p>ご病気をされたにもかかわらずはつらつとされて、何か力をもらったようです。またみんなで新しい試みをどんどん続けたいと思ひます。ありがとうございます。続きまして、消費者協会様お願いします。</p> |
| <p>委員</p> | <p>消費者協会です。</p> <p>名前のおり私たちは、地域の消費者教育や啓発の推進を図る事業をしております。その中で1番買物、食べ物に関するこつていうのはとても大事かなと思っております。</p> |

| | |
|-----------|---|
| | <p>その中で、昨年度も7月・8月に市内の8か所の学童へ出前講座を行っております。紙芝居やカード、本読みクイズ等で行いました。自分たちが食べたり飲んだりしているものがどこからどうやってきたかということを考えたり、それから次に飲食後のゴミですね。ペットボトルの処理の仕方なども一緒に考たり勉強しています。</p> <p>それからもったいない精神ですかね、この市の目標にもありましたもったいない精神で食べ残しをしないようにということで、食育を行っております。</p> <p>それから、昨年度の11月にはかまどご飯、ハリマ農協さんにお釜を借りまして、学遊館のほうで親御さん一緒にかまど御飯を炊いてみそ玉づくりをして、子どもたちにでもすぐみそ汁ができるようにみそ玉をつくりました。</p> <p>そこで、味噌は発酵食品ですので、発酵のふるさと宍粟として発酵食品のよさを話し、発酵食品の良い所の話聞いて勉強いたしました。</p> <p>それから、今年の3月に公共交通を利用しようということで、バスに乗ってライブリー千種のほうへ行きました。会員の皆さんと一緒に行ってそこで食物の持つ力について話を聞いてもらいました。やはり体は食べ物で出来ていると私は思っているんですが、良い食べ物を選んで、良いっていうんでしょうか、虫食いでも、添加物・薬等のあんまり使っていないできるだけ使っていないというものを摂りましょうということを感じました。そういったことをこれからも続けていきたいと思っております。以上です。</p> |
| <p>会長</p> | <p>ありがとうございます。</p> <p>学童なんかでも、みなさんに食育について教えていただいているというのは初めて知りまして、またよろしく願いいたします。</p> <p>続きましていずみ会様お願いします。</p> |
| <p>委員</p> | <p>いずみ会です。最初にちょっといずみ会の言葉を紹介しますけれども、いずみ会は、全国でこういう名前をつけているところは兵庫県と二つの県だけでございます。これは全国組織でございます。</p> <p>「私たちの健康は、私たちの手で」を合い言葉に、子どもから年寄りまで幅広い年代を対象に地域に根差した食育活動を実践するボランティア団体でございます。ボランティア団体の宍粟市の会長をしております。よろしく願いしたいと思えます。</p> <p>正式な名前は食生活改善推進協議会といいます。そこで、表現はいずみ会ということで、このいずみ会という名前の発足のいわれは、「栄養は、命のいずみ美のいずみ」この二つからとられて、いずみ会ということで発足しております。</p> <p>この全国組織を発足したんは、昭和49年の9月6日でございます。今年で49年です来年が節目の年で、発足50周年ということになります。それで全国組織でございますので、スローガンや目標、重点活動を、県、西播磨を多数の保健所、それから宍粟市と連携をとりながら、いろいろな活動を行っております。今年のスローガンは、「食育活動で、豊かな心から、心と体を育み未来へつなごう」というふうになったときいております。目標は、「日本型食生活で免疫力を高めよう、仲間を増やし、楽しい活動をしましょう」。重点活動として、「野菜たっぷりバランスのよい御飯を食べよう、フレイル対策で健康寿命を延ばそう」ということになっております。目標や重点活動を中心に、我々の活動もい</p> |

| | |
|----|---|
| | <p>かにするべきかということ年計画を立てております。</p> <p>保健福祉課の指導のもと、宍粟市いずみ会は86名で、推進しております。年間ですので子どもから年寄りまでなんでもいろいろな教室がございます。それを各グループごとに割当てて教室開催をしております。</p> <p>5月の末の、兵庫県の総会、宍粟市の総会を得まして、確認した上で、それぞれの計画に沿って推進しております。その中で、私自身感じることはあるわけなんですけれども、若いうちは安全最優先の活動かと思えますけれども、安全の上に健康があるということ再認識しております。それを強く感じるようになりました。健康であってこそ、全ての行動も安全が確保できる。健康であってこそ、いろんな活動ができるということでございます。健康を確保する1番重要な食事や食習慣がいかに大事だということを改めて、この立場に立って再認識いたしました。その食、1日3回、行うわけですけれども、この食がいかに大事やということ皆さんに知っていただく活動を私はいろんな場所でお話ししております。</p> <p>それとしそうチャンネルでも私フレイルについて、出演しております。フレイル予防として、歯科医の先生のほうからもお話ありましたけれども、食べるには次は、オーラルフレイルが非常に大事だということを感じておりますので、歯科医の先生のほうと、またタイアップしながら、進めていきたいというふうにも思いました。</p> <p>健康、今健康第1ということ肝に銘じて、この活動に邁進しておりますので、皆さんの協力をよろしくお願ひしたいというふうに思います。以上です。</p> |
| 会長 | <p>ありがとうございます。</p> <p>これからも活動のほう、お願ひいたします。</p> <p>それでは続きまして、スポーツ推進委員様お願ひいたします。</p> |
| 委員 | <p>スポーツ推進委員は、名前のおり食育ではなくスポーツにより健康づくり体づくりを推進としています。</p> <p>私たちは各種機関又は団体が行うスポーツの行事若しくは事業に協力すること。スポーツについて理解を深め、啓発を図ることが私たちの役割と思っております。</p> <p>今年度の計画としては、4月にすでに「さつきマラソン大会」の開催を終了し、申込者数1425人、完走者1268人でした。また10月の「ウォーキング大会」、11月に「ロードレース大会」と事業を計画しており、また各町ごとに、独自の事業も徐々にスタートをしています。</p> <p>波賀町では、地元のカヌー競技場があるので、7月15日に第1回カヌー教室を開催しました。子どもたちは待ってましたと言わんばかりに楽しみにしていて準備運動をして怖がりながらもカヌーを体験しました。</p> <p>個々の家庭ですと、なかなか初めての体験は連れていくのが大変なので、教室として計画し、体力づくりで健康づくりにお役に立てたらと推進しています。以上です。</p> |
| 会長 | <p>ありがとうございます。</p> <p>スポーツも非常に大事な分野ですのでまたよろしくお願ひいたします。</p> |

| | |
|-----|---|
| 委員 | <p>そしたら続きまして大学准教授の先生お願いいたします。</p> <p>私は管理栄養士の養成校にいまして、管理栄養士、栄養士というと、栄養、もしくは食の知識もしくは手段をもって人々の健康に貢献するというのが、管理栄養士・栄養士の役割なんですけども、管理栄養士栄養士の学生に、今朝食に対する取組を、兵庫県の栄養士会、もしくは兵庫県から依頼を受けまして5つの大学が何か活動してくれないかということで学生と学生の授業の中で取り組むということで今、3つの授業で、科目横断的に取り組むことになりまして、ここにも、食育のところの栄養食生活のところにも朝食をほとんど食べ毎日食べている割合が、20歳男性20歳女性とも低い値だということは皆さんもご存じだと思います。大学生でももちろん同じです。</p> <p>栄養食生活栄養に関する知識を学んでいる学生でももちろん同じで、それに関して取組をするのに当たって現状把握として、なぜ朝食を食べないのか。朝食食べない理由で、それを克服するためとするためにはどうしたらいいかという計画を立てて活動に進める手順で行っています。講習活動として取り組もうとしています。</p> <p>今現状としてなぜ食べないのかという分析が終わったところですけどもなぜ食べないか。朝御飯食べる利点に分かん。食べなくても別に健康を害さへん。だって朝忙しいもん。夜遅くまで起きているし、何で夜そんな遅いのって言うスマホ見ているし、結構な時間3、4時間は見てるとか言ってましたね。それから朝忙しい理由がやっぱり、自分の身支度、2時間がかかる。朝おなかすけへん。胃腸の調子も悪いからという理由はいっぱい上がるんですけども、やっぱり先ほどから皆様のご意見を聞いてますと、若い世代は健康。食べなくても何とかなってるし、健康を害することも少ないので、やはり自分の健康を保つために食べるという意識は、ここまで栄養を学でも低いなというのを改めて感じております。その中で将来的なことを勉強して食べなくても、頭の中で分かってんねんけども、やっぱ食べなかったらどうなるのかっていう知識は不足してるなあと、そのままそれをもう一度振り返りどうしたら食べるようなのかっていう意見に変えたときに、やはりその朝食に対する意識と知識に対しては、少し、もっと深めていかなあかん。朝は忙しいけども、手間なくつくれる料理であったりとか、身支度が短くできるような方法であったりとか、誰かと共有しながら朝食を進めていけたらという、ちょっと前向きな意見がやっとなってきたところなので、この後期の授業始まったら始まりますと計画を立てて実際に活動を進めていこうと思っておりますが、またこの次回の2月のときにはどういう活動を進めたのか、ご報告できればなと思っております。</p> <p>朝食欠食は野菜摂取よりも難しいなと思っております。</p> |
| 委員長 | <p>ありがとうございます。</p> <p>宍粟市内におきましても中学生高校生は、朝食を食べずに出かけているということが非常に多いようなので、先生の意見をまた参考にさせていただいて、取り組んでいきたいと思っております。</p> <p>ありがとうございました。</p> <p>そしたら次に、学校関係の養護教諭の先生お願いいたします。</p> |

| | |
|----|---|
| 委員 | <p>学校では、子どもたちの健康の増進と食育について、日々取組を進めています。生きる力を育む健康教育を、小中学校で連携をとりながら、発達段階に応じた指導ができるように取り組んでいるところです。</p> <p>3年間、コロナのために出来なかった行事も少しずつ再開してきており、3年間で出来なくなっていた教育活動も、感染症対策をしながら、できるようになってきたことをうれしく思っています。</p> <p>家庭との連携としましては、生活調べを年数回実施しています。そこで、家庭でも健康づくりについて考えるよい機会となっているのではないかと考えています。保健指導では、市の歯科衛生士さんに、指導をしていただいています。</p> <p>今後も、いろいろな立場から子供たちの健康づくりに力をかしていただけたらありがたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。</p> |
| 会長 | <p>ありがとうございます。</p> <p>また検討のほどよろしくお願ひいたします。</p> <p>続きまして、龍野健康保健福祉事務所様お願ひいたします。</p> |
| 委員 | <p>龍野健康福祉事務所です。いつも皆様には大変お世話になっております。住民の皆様の健康づくりについては、宍粟市が主体となって各団体や住民の皆様と一緒に取り組んでいただいているところです。龍野健康福祉事務所はたつの管内は西播磨地域全体の健康づくりにつながることを目指して市町への支援を行っているところです。</p> <p>また兵庫県は昨年度、令和4年度から8年度までの第3次健康づくり推進プラン及び第4次食育推進計画を作成いたしております。健康づくり推進プランでは4つの柱を、持っておりましてひとつが生活習慣病予防等の健康づくり、2つ目が、先ほどからも出ております。歯及び口腔の健康づくり、3つ目が心の健康づくり、4つ目が災害や新型コロナウイルス感染症等健康危機事案への対応ということで、4つの分野について方針を定めております。またその方針を踏まえて今年度、具体的な計画である第3次兵庫県健康づくり推進実施計画を策定しているところです。</p> <p>では少し龍野健康福祉事務所での主な取組について、説明させていただきます。生活習慣病については昨年度も少しご説明させていただきましたけれども、西播磨地域は、糖尿病の有病者割合が県平均に比べて高いという状況になっております。また糖尿病を原病とする人工透析の患者さんの割合も県平均より高いということで、西播磨圏域として糖尿病性腎症の重症化予防の取組が非常に重要な取組課題となっております。</p> <p>健康福祉事務所では、市町へのニーズや課題の調査を実施し、医療機関との連携強化と、多職種が連携した取組が必要というような課題が上がったため、医師や歯科医師、薬剤師、栄養士、ケアマネ等多職種連携を目指した研修会や意見交換を行っております。</p> <p>先ほどから小さい子どもの頃からの食育や運動習慣という話も出ておりましたけれども、糖尿は何よりも予防が大事ですので、宍粟市が実施されている特定健診特定保健指導の受診率の向上ですとか、子どもの頃からの食育を踏まえた食習慣や運動生活習慣の見直し等の取組が非常に重要だと思っております。</p> |

| | |
|----|---|
| | <p>また心の健康づくりでは、健康福祉事務所では専門相談の開設や個別事例の相談や訪問等を実施しております。また、精神科の医療機関や三次救急医療、医療機関との連携、各市町間の取組状況の共有や意見交換、支援者のスキルアップを目指した研修会等を開催しております。</p> <p>宍粟市のほうは従来から市の健康課題として、アルコールに関連する健康課題や、あと自殺率が県平均より高いということを踏まえて、身近な相談窓口の設置や住民への啓発と本当に熱心に取り組んでいただいております。</p> <p>またひきこもり対策についても、他市に比べ早くから相談窓口や居場所づくり等に取り組まれておりますので、今後も住民が住みやすい地域づくりに、地域一体となって取り組んでいただけたらなと思っております。</p> <p>あと最後に、コロナ禍によって検診などの受診控えや、先ほど皆さんからの発言の中にもありましたけれども、外出の機会や集まる機会が減ったことによる高齢者のフレイルですとか、仕事や家庭環境の変化等による心の問題や、新型コロナウイルス感染症が健康に与えた影響というのは非常に大きなものだったと思っております。</p> <p>また、新型コロナウイルス感染症が、5類にはなったというものの、医師会の先生のお話もありましたけれども、また増えているような状況ですので、感染対策にも留意しながら健康づくりを進めていくというような取組が必要だと考えておりますので、また皆さん御協力よろしくお願ひしたいと思ひます。</p> <p>以上です。</p> |
| 会長 | <p>ありがとうございます。宍粟市の全般的なことをまとめていただいて、問題点も見えてきたと思ひます。糖尿病についても対策をしていかないといけないと思ひます。この会議でも考えていきたいと思ひます。</p> <p>市民代表の方お願ひします。</p> |
| 委員 | <p>私は、体と心の健康体操、健生会宍粟支部指導員として、自彊術をメインに、集団教室と個人対応教室で、体操指導をしております。</p> <p>この体操は大正5年頃、考案された自分で自分を強くする体操です。自分の健康は自分でつくり、自分で守るために活用しております。また、1分すると1時間歩いたのと同じ筋肉効果があるとされる片足立ちや、多くの効果のある開脚前屈等も入れております。</p> <p>会員さんとともに私も健康で、日々快適な生活、豊かで幸せな人生、そして人格の尊厳を失わない人生の終末を目標に継続は力なりは実践中です。私は、健康体操を多くの人に知っていただき、まずは無料体験を試みていただきたいと願っております。</p> <p>続きまして、宍粟支部の取組ですが、昨年に引き続き、しそ自立の家の定期講座と、今年新たに宍粟市いきいき百歳体操後に、簡単ストレッチ体操をさせていただくこととなり、喜んでおります。また、10年ほど前から、南北の学童へも出前講座として、夏と冬に行かせてもらっております。最後になりましたが、食育につきましては、私個人の体の機能を維持するために大切な食事は、毎日3食、3回主食、主菜、副菜の3種を30回噛み、5大栄養素は取れるように、心がけております。添加物とかいろんな悪いものが体に入ったら、一番大切な自分の体、先ほどからお話がありますが、その中に入ることによって、せ</p> |

| | |
|-----------|---|
| <p>会長</p> | <p>っかく運動してもいろんなことをしても台なしになってしまうので、しっかり自分の畑で出来た野菜とか、よく買物するときも、その袋の裏を見て、しっかり添加物が入ってないかとか、体に悪くないとか、そういうことも考えて買うようにしております。以上です。</p> <p>ありがとうございます。</p> <p>体操について詳しくして資料もいただいたりしてまたそれを活用していきたいと思います。</p> |
| <p>委員</p> | <p>すいません。その資料も先ほどお渡しして、皆さんの机前にお配りしてと思いますが、これは、健生会の平成3年に創立されてから32年目を迎えそのことを記念し、ヘルスデザイン、Part Vとして新しく発刊されましたので、これをまた皆さん見ていただいて活用していただけたらと思います。70ページに、京都、大阪、奈良といった連合の教室紹介もあります。</p> <p>私たちの宍粟市の紹介もありますので、どの教室でも行かれて体験していただけたらと思っています。よろしくお願いします。</p> |
| <p>会長</p> | <p>はい、ありがとうございました。</p> <p>それでは、続きまして住民代表様よろしくお願いいたします。</p> |
| <p>委員</p> | <p>私は特に団体とか所属は何もしてないので、私自身の自己紹介になるんですけども、私は今4人の子どもの子育ての真っ最中で、上から小4・小2、4歳、今、9か月の赤ちゃんがいて、しーたん広場で今赤ちゃんも預かってもらって、ここに参加させてもらってるんですけども、子どもたちも今食べ盛りで育ち盛りで、やっぱり健康づくりっていうのがすごい、母親として大事なあとと思って、やっぱり病気とか、風邪引いたら母親の責任かなというふうにもちょっと感じたりもしたりするので、やっぱり日々の早寝早起きであるとか朝御飯をしっかり食べるっていうことを基本に、健康づくりを進めていっています。</p> <p>例えば夜は、上の子がいたりしてばたばたするんですけど、9時ぐらいまでには寝るようにしています。朝はもう必ずみそ汁と御飯はどんなに忙しくても食べるようにしています。</p> <p>先ほど委員の方も言われていましたが、その食べたもの子どもたちの体が出来てるっていうのがすごく本当に感じるので、心の面とか体の面とかも食べたものによってやっぱり、健康な体とか精神でつくられると思いますので、もう極力、無農薬有機栽培の野菜を使ったり、なるべく加工されてないものを。加工されてるものを買うときも、極力添加物の少ないものっていうものを意識して、購入するようにしています。</p> <p>なかなか無農薬の野菜とかも買える場所っていうのが限られてて、売ってなかったんですけど最近ちょっと近場のイオンとかでオーガニックの食材とかが増えてきたり、無添加の食材とかも増えてきたので、すごく消費者としてはありがたいなと思って感じているところです。</p> <p>一般の主婦なんですけども、市民の代表として、同世代のお母さん方の思いを伝えられたらなと思っています。よろしくお願いします。</p> |

| | |
|----|--|
| 会長 | <p>ありがとうございます。 それでは続きまして住民代表様お願いいたします。</p> |
| 委員 | <p>私も同様に、何か団体に属していません。私自身が、山崎に帰ってきました、10年になりました。広報が配られてきて、広報見ている中で、いろんな講座とか、研修会とかってものがありまして、一番最初に、見たのが、認知症サポーターの講座があったんですけど、興味があったので、せっかく山崎帰ってきたんだからいろんなものに参加させてもらったらと思ったのがスタートです。認知症サポーターにもならしてもらったり、あと、ゲートキーパーとか、アルコールとか成年後見人制度とかっていろんなものに、結構興味ある部分に関しては参加させていただいて、その中で北庁舎で行われましたいずみ会さんによる食育の講座がありまして、そこで、事務局の方と一緒に料理させていただきました。すごく楽しかったです。そんな関係で今回ちょっとお声かけていただいて参加させていただいてるんですが、今回この会議に参加するに当たって、事前に配付されてました資料ざっと目を通していたときに、アンケート調査されてましたよね。そのときに、本来なら、一番、時間があって、回答できるはずの50代60代の人たちの回答率が低いっていうのがすごく気になりまして、よくよく考えましたら、私の住んでるご近所でも何かあったときに、「あんた行く？」て聞きはるんですよ。行きますよって言うたら、ほんなら私も行こうかと、もうそれ私行かへんじやいうたら、そしたら、私もやめとこうかっていうような、感じがよくあるんですよ。</p> <p>今、百歳体操にも参加してるんですがそのときに、百歳体操をうちの町で開催するかどうかっていうのをアンケートをとったんです。そのときに、みんな行かないかと思ってたみたいです。私が参加しますって出したら、あんたが参加する言うたってから、今回開催になったんですよと言われたんです。これが、悲しい表現だけど、年寄りの傾向性なのかなとすごく思ったんです。だから、人によって違いますよ。積極的に参加してはる人もここでもいっぱい居てはるだろうし、いろんなクラブなんかでも活動されていますが、やっぱり、人の意見に左右されやすいっていうか誰かが行く言うたら行くけれどって、何も声かけなかったら行かないかというようなねやっぱりそういう傾向性があるんだなあっていうのを、今回のアンケートでもちょっと、気づかせていただきました。</p> <p>だからやっぱり、自分の健康は自分で守るしかないんだから、やっぱりいろんな意味でも、興味のないことに参加しなさいとは言いませんが、やっぱりちゃんと、自分のためになるなと思ったら、やっぱり積極的に外へ出ていく、参加していくっていうのはねすごい必要だと大切だなってそのためにも、声かけていくことを、やっぱりこれからも積極的に、軽いタッチでいいから、声かけていきたいなって、強く思いました。</p> <p>それと、地産地消ってことで、私も結構旬菜蔵に行っています。できるだけ地元のもの、食べたら、旬を味わいたいなあって行ってます。</p> <p>それと、先ほどもありましたように、商品とか、特に食材買うときは、ちゃんと見てます。どこからの輸入今輸入品が多いですよ。材料をどこから輸入してるのかなっていうようなことも気にしながら、やっぱり、日々の健康っていうのは誰が見てくれるわけじゃない。自分でちゃんと健康管理はしていかな</p> |

| | |
|------------|--|
| <p>会長</p> | <p>いといけないと思ってます。以上です。</p> <p>ありがとうございました。</p> <p>そしたらこの推進協議会も働きかけということをおおきく大きな目標に頑張っていきたいと思ひます。</p> <p>以上ありがとうございました。</p> <p>そしたら、事務局より次お願いいたします。</p> |
| <p>事務局</p> | <p>事務局より、お知らせさせていただきます。</p> <p>別紙4のほうになります。</p> <p>健康と食のロビー展ということで、こちらのほうは昨年度の様子になります。こちらのほうは1か月間、市役所のロビーでさせていただきます。しそうちャンネルのほうで流させていただきますので、しそうちャンネルを見る方はこちらのほう見ていただき、またしそうちャンネルが見れない方については、市民ロビーで、直接展示を見ていただけるいう形にさせていただきます。</p> <p>今年度については、9月の4日から9月の7日の4日間だけなんですけれども、健康と食のロビー展のほうを開催したいと思っております。</p> <p>アンケートの集計のときにも思ったんですが、歯と口腔に関心がある余りなということに気づきましたので、テーマを歯と口腔に重点を置き、展示させていただきますたいと思っております。</p> <p>続きまして別紙の5になります。</p> <p>10月はひょうごの食育月間ということで、今年度から広報に掲載するのではなく、ポスターを作成させていただいて、ポスターを貼っていただけるお店や施設などに掲示のほう頼みたいと思っております。</p> <p>今回の写真のほうは、こちらの事務局のほうで選ばせていただいたんですけども、次年度からは写真の応募を募集するなりさせていただきますたい、こちらの健康づくりの推進協議会のほうで写真を選んでいただき、ポスターにするといううような形で進めていきたいと思っております。よろしくお願ひします。</p> <p>以上です。</p> |
| <p>会長</p> | <p>ありがとうございます。</p> <p>そしたら、ほかに、今までのことについてご意見などございますでしょうか。特にないようですので、この会議閉じたいと思ひますけど、事務局の方、次お願いいたします。</p> |
| <p>事務局</p> | <p>会長ありがとうございました。</p> <p>それではこれで閉会に移りたいと思ひます。</p> <p>閉会に当たりまして千歳副会長様、閉会の挨拶をお願ひします。</p> |
| <p>副会長</p> | <p>改めまして副会長に任命されました千歳です。どうぞよろしくお願ひいたします。微力ではありますが皆様の助けは受けながら努めたいと思っております。</p> <p>本日は、新たな委員の方もいらっしやいながら始めた次第ですけども、すごくいろんな意見が出て意見交換になったのではないのでしょうか。</p> <p>宍粟市の健康づくり食育について、コロナ禍であったこの2年間を踏まえて、</p> |

| | |
|-----|--|
| 事務局 | <p>動き出したというところで、やはりついていかなければいけないじゃなくても、せんだって、いろんな蓄積がありながら、皆様が飛び出して行って、これから新たな活動を進めていくっていうのを改めて感じる事が出来たのではないのでしょうか。</p> <p>今年度は先ほどの報告、事務局からの報告もあってアンケートの集計も始まりつつあって、集計が始まって次の健康づくり推進協議会ときにはその結果を踏まえて、後半の5年間の取組みとして、前半の5年間の反省を踏まえながら、改善してるところがあるのか変化がなかったのか、悪化してるのかということも踏まえて、皆様の意見が聞けるのかなと楽しみにしております。</p> <p>それでは、また次回皆様と会って、いろんな意見が交換できることを楽しみにして、閉会の挨拶とさせていただきます。</p> <p>本日はどうもありがとうございました。</p> <p>ありがとうございました。</p> <p>次回の予定は、先ほどありましたけども11月末、後半頃を予定しております。また案内をさせていただきますが、この計画の中間評価、先ほどアンケートも集めて、集計をしておる状況でございます。</p> <p>次回には皆様にその状況をお知らせさせていただきながら、また、委員の皆様のご意見も伺いたいと考えておりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。</p> <p>本日はどうも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。