

令和5年度 第3回倉敷市健康増進計画審議会議事録

日時：令和6年1月25日（木）13：30～14：50

場所：くらしき健康福祉プラザ 201 研修室

出席者 小野寺会長、井上副会長、飯田委員、今城委員、岡本委員、笠原委員、北島委員、
兒山委員、柴田委員、西村晃子委員、西村瑞穂委員、新田委員、林委員、
藤原委員、前澤委員、眞神委員
以上 16名

欠席者 大森委員、進藤委員
以上 2名

市側出席者 倉敷市保健所 吉岡所長、西川参事
健康づくり課 河本課長、森川課長代理、片山主幹、田村係長、家守主幹、
高木係長、石井副主任、永禮主任、青江保健師、
中西主事、有吉保健師
倉敷保健推進室 檜垣室長
児島保健推進室 平子室長
玉島保健推進室 東山室長
水島保健推進室 柴山室長
保健体育課 堤主幹
以上 18名

事務局	<p>失礼いたします。それでは、定刻が参りましたので、始めさせていただきたいと思 います。本日は、皆様方にはお忙しいところ御出席いただきまして、誠にありがとう ございます。私は、本日の司会進行を務めさせていただきます倉敷市保健所健康づく り課の森川でございます。よろしく願いいたします。</p> <p>本日の出席委員は16名で、委員総数18名の半数以上の出席でありますので、倉敷 市健康増進計画審議会条例第5条第2項の規定によりまして、会議が成立しますこと をまず御報告申し上げます。</p> <p>また、本審議会は公開となっておりますが、本日は傍聴の方も報道機関の方もおら れません。</p> <p>それでは、倉敷市健康増進計画審議会の開会に当たりまして、倉敷市保健所 吉岡 所長より御挨拶を申し上げます。</p>
事務局	<p>本日はお忙しい中、令和5年度 第3回倉敷市健康増進計画審議会に御出席いた だき、誠にありがとうございます。</p> <p>平素より倉敷市保健行政の推進につきまして、御協力を賜り、感謝申し上げます。</p>

前回の第2回審議会では、健康増進計画と食育推進計画を統合した次期計画の素案について、大変丁寧な御審議をいただきました。

本日の第3回審議会では、市民の皆様から幅広く御意見を頂いたパブリックコメントの御報告と、それを経てまとめた次期計画の最終案を御提示させていただく予定としています。そののち、いよいよ来年度からスタートする次期計画の推進に向けて、委員の皆様それぞれのお立場から、御意見を頂戴したいと思いますので、どうぞよろしく願いいたします。

また、委員の皆様方におかれましては、昨年度より御就任いただいております委員任期は、今年度末をもちまして満了となります。2年間にわたる、ひとかたならぬ御尽力、御協力に対しまして心よりお礼を申し上げます。次期計画では、審議会委員の構成が変更となることも想定されますが、引き続き、御指導、御鞭撻を賜りますようお願い申し上げます、簡単ではございますが開会の御挨拶とさせていただきます。

事務局

続きまして、小野寺会長より御挨拶をいただきたいと思います。よろしく願いします。

会長

皆様こんにちは。吉岡所長より丁寧な挨拶をいただきました。前回の反省も踏まえて、説明は簡略にします。文字で分かるものは、「ここを見てください」とします。議題の2番目の計画の推進については、3分程度で委員の皆様にご発言いただきたいと思います。できるだけ多くの皆様にご発言いただきたいと思います。私の団体はこんなことをできます、こんなことをやってみたいです、市民の活動としてこんなことをしたいです、あるいは他の団体にこういうことをお願いしたい、というようなことでも結構ですので。議題2の時間を多く取りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

事務局

ありがとうございました。それでは、協議に入らせていただきます前に資料の確認をさせていただきます。お手元の資料を御確認ください。

今回の資料は、

- 会議次第、裏面に委員名簿
- 資料1でパワーポイントを印刷したもの
- 資料2で冊子「くらしき健幸プラン」案
- 資料3で「倉敷市健康増進計画・食育推進計画（素案）」のパブリックコメント集約結果（案）

以上になります。不足のものはございませんか。ありましたら、挙手にてお知らせください。

これより議事に移るにあたり、司会進行を小野寺会長にお願いいたします。

<p>会長</p>	<p>それでは、議事を進めさせていただきます。よろしくお願いいたします。御発言される際には、マイクを使用し、最初に名前を言って御発言ください。活発な御発言とともに、議事の円滑な進行に御協力をよろしくお願いいたします。</p> <p>それでは、議事（１）倉敷市健康増進計画・食育推進計画「くらしき健幸プラン」計画書について、事務局から御説明をお願いします。</p>
<p>事務局</p>	<p>それでは、議事（１）の倉敷市健康増進計画・食育推進計画「くらしき健幸プラン」計画書について、御説明させていただきます。前にもパワーポイントを映しておりますし、お手元の資料を使って説明させていただきます。</p> <p>まず、前回 10 月 12 日に行った第 2 回健康増進計画審議会以降の経緯を御説明します。スライドを御覧ください。</p> <p>11 月には、計画書素案についてのパブリックコメントを行い、市民の皆さまから御意見をいただきました。</p> <p>あわせて 11 月に庁内幹事会、12 月に庁内検討会をそれぞれ書面開催し、庁内関連部署からも御意見を頂きました。</p> <p>本日の第 3 回審議会ののち、2 月 7 日に、会長から計画の答申をいただく予定です。その後 2 月 9 日に市の担当者による合同ワーキング会議を経て、3 月には次期計画が確定する予定です。</p> <p>本日は、青色の枠で囲んだ部分で頂いた御意見を反映した計画書素案の追加修正点と、12 月 8 日に実施した各地区住民組織の代表者による地区推進会議の全体会の実施状況について御説明させていただきます。</p> <p>続いて、計画書素案の追加修正点について、特にお伝えしたい主なものをポイントを絞って御説明いたします。パブリックコメントでいただいた御意見については、詳細を資料 3 で一覧にしておりますので、別途御確認ください。</p> <p>まず、計画書はお手元の資料 2 になります。表紙のデザインも、食育と一緒にすることで、健康くらちゃんの頭の上にお野菜がたくさんあり、その中に食育キャラクターの 3 ベジちゃんが乗っています。下部は地球になっていて、環境づくりや SDGs をイメージしています。上部には市の鳥のカワセミ、市の花の藤の花が載っています。裏表紙にも健康くらちゃんのイラストが載っています。全て職員の栄養士がデザインし、丸みを帯びたかわいらしいデザインになっています。</p> <p>まず、9 ページについて、「計画の各指標の設定理由や、目標値設定の考え方を記載する必要があるのではないか」との御意見をうけ、計画書の本文にⅧ番として、「評価指標及び目標値の設定」の内容を加えました。</p> <p>24 ページの休養分野では、睡眠時間について国の健康日本 2 1（第三次）の指標に合わせ、「十分な睡眠時間：成人は 6～9 時間、60 歳以上は 6～8 時間」としました。現在、国で策定中の「睡眠ガイド」の動向も、今後の啓発の参考にしてまいります。</p> <p>同じく休養分野で、26 ページにワークライフバランスの視点も追加しました。</p> <p>続いて、28 ページのたばこ分野の指標には、「COPD による死亡率」を加えました。未診断のまま潜在化している方の受診行動を促すことで、死亡率の減少を図ります。</p>

計画書の 30 ページからの飲酒分野では、国の飲酒ガイドライン案を参考にし、あるべき姿を「20 歳以上の方は自分の身体の状態にあった飲酒量を守る」とし、コラムには生活習慣病のリスクを高めない量を心がけること、より少量の飲酒が望ましいことを記載しました。

また、34 ページの歯・口の分野では、オーラルフレイルについてわかりやすく伝えるようにコラムを記載しました。

食育分野については、バランスの良い食事及び食塩摂取量について、わかりやすく伝えるよう、37 ページ、38 ページにコラムを修正・追加しました。

続いて、12 月 8 日に、各地区推進会議のメンバーを対象に実施した全体会について御報告します。全体会では、新計画の概要を事務局から情報提供させていただいたのち、倉敷、児島、水島、玉島、真備の各地区からの活動発表をしていただきました。

その後、グループワークでは「次期計画や各地区の活動発表を踏まえて、今後どんなことに取り組みたいか」をテーマに、地区ごとに大変活発に話し合いを行いました。途中、児島地区の発表ではラジオ体操を全員で行う場面もありました。

全体会のグループワークで挙がった主な意見をまとめています。複数の地区から、計画の名前がとてもいいという御意見や、ライフコースアプローチの視点を踏まえた健康づくりや、健康づくりに取り組みやすい環境づくりの大切さなど、大変幅広く、様々な御意見をいただきました。現在の活動と照らし合わせながら、新しい計画を推進できるように取り組みを強化していく視点、今後、それぞれの地区活動を展開するうえで、新たな関係団体との連携も検討されていたり、どの地区からも前向きな意見がありました。新計画の推進に向けた準備が進みつつあると感じられた会でした。

ここで改めて、計画の体系図を御説明します。計画書の冊子では 7 ページになります。国の考えにもとづき、くらしき健幸プランは、「みんなでつくる 元気なくらしき～誰ひとり取り残さない健康づくり～」を理念に掲げました。

その実現のため、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」「食を通じた豊かな生活の実現」の 3 つの基本目標を設定します。その目標に向けて、計画を推進するための取り組みは大きく 3 つのポイントがあります。

一つ目は、ピンク色の矢印に示す生涯にわたる健康づくり「ライフコースアプローチ」。二つ目は青い台形で示す健康づくりに取り組みやすくなるための「地域の環境づくり」。三つ目は、オレンジの四角で示す「一人ひとりの健康づくり」を、7 分野の切り口で進めます。

計画の推進に向けて、引き続き皆様方の御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

追加で説明させていただきます。先ほど御説明しましたスライドの 4 番、5 番の表についてですが、こちらはパブリックコメントに加えて、庁内関係課や住民の皆様から頂いた御意見を合わせまして、表にしたものでございます。以上でございます。

会長

ありがとうございました。次期計画について、事務局から説明がありました。これまでの審議会での委員の皆様からの御意見や地域の関係団体からの御意見、さらにパ

ブリックコメントでの市民の御意見が十分反映されてまとまった計画書になっていると考えます。ただいまの説明について、委員の皆様から御意見や御質問がありましたら、お受けしたいと思います。いかがでしょうか。概ねまとまっていると思いますので、前に進めましょう。

それでは、議事(2)「くらしき健幸プラン」の推進について、にうつります。今日のポイントはここです。計画書は出来上がりました。推進に向けて、どういうことをしましょうか、というディスカッションを行いたいと思います。「くらしき健幸プラン」の推進に向けて、御所属の団体の立場で、あるいは市民の立場でどのようなことができそうか、してみたいかを、お一人3分程度で御発言ください。

委員

岡山県歯科衛生士会では、お口というところを考えていく団体になります。歯の健康およびお口の健康から全身の健康へつなげられるような取り組みに関しては、引き続き行っていききたいというところです。

例えば、倉敷市であれば、イベントへの参加というところでは歯科医師会の先生や行政の皆様と一緒にやっていくこと。あとは、赤ちゃんから高齢者まで、様々な年齢、分野においても、やはりお口の健康から全身へというところも伝えていけるような場面づくり。例えば、講演の依頼、研修会の依頼ということであれば、そういったところに行ってお話ができるような体制づくりは引き続きずっと行っていききたいと思っております。また歯科衛生士会ではリーフレットなどお口の健康に向けた媒体づくりをしているところですので、そういったものも作っていきながら倉敷市でも活用していききたいと思っております。以上です。

委員

私どもはやはり、会社に関係した団体になっていきますので、職場を通して、まずは従業員にしっかり検診を受けていただいたり、結果に基づいて適切な治療を受けていただいたり、その組み立てをしっかりしていきたいです。あと、ご家族とか個人事業主の方にはなかなか関わるのがなく、受診率などは把握できているのか私も分かりませんが、その辺を誰ひとり取り残さない健康づくりというのがあるので、個人事業主にも声かけをできたらと思います。

委員

市民の立場としては、まず取り組みやすいこと、やってみたいと思、それが日常になり、自分事になることがとても大切だと思います。自分事ということで、まずは食事や運動、栄養など、とてもよい目標値を決めていただいているので、それプラス、この地域、倉敷市に住んでいる特性を生かしながら地産地消だとか、食文化や歴史を感じられるといいと思います。あとは、ウォーキング大会、アプリを活用するなど、何か一緒に動きながらみんなでわいわい、豊かなこの地域を楽しみながら自分が健康をつくっていき、地域みんな健康になって、いい暮らしになっていけたらいいと思います。そうすれば心も含めて豊かになっていくかと思、楽しみにしております。

委員	<p>すので、よろしくお願いします。</p> <p>私どもの対象としているところが職域ということで事業所、事業主の方ということになります。地域と職域はすごく関連している部分があると考えています。そういった中には、私どもは労働災害がメインになりますが、最近の傾向として、体力の衰え等によって高齢の方のケースが増えていきます。そういった部分については、我々も重点的に見ていく必要があると思っています。今回の計画の中にもありますように日常的な活動というものが働く際にも非常に重要になってくると思います。健康管理の部分についても、働く方の健康管理というのは当然市民の方の健康管理につながっていくということもございますので、そういった職域という部分の分野につきましては取り組んでいきたいと思っています。</p>
委員	<p>本当に皆様方それぞれの立場での御意見を聞けること、それぞれの立場でしっかりやっていただいていること、敬意を申し上げます。私どもの委員会としても、まずは、やっぱり市民の方にけんしんを受けていただく、そういう動きを重点にしています。自分で健康管理できるように進めていくことが重要だと思います。教育委員会の中では、学校給食のあり方とかいろんな形で、食育のことも今取り組んでいこうとしています。協力しながら進めていけたらと思いますし、まずは、いかにけんしんを受けていただくというところでしっかり取り組んでいきたいと思っています。</p>
委員	<p>栄養改善協議会では、よく食べること、乳幼児から高齢者への食育の啓発をしたいと思っています。今、小学校中学校高校、職域まで入らせていただいて、バランスよく食べることとか3ベジの啓発、野菜を食べること、減塩、フレイル、共食、食品ロス、災害に向けての取り組みも行っています。10の食品チェック表や手ばかり法などを使いながらこれからも啓発していきたいと思っています。わかりやすく話をすることが大切かなと思っています。栄養以外の分野は愛育委員や他団体との連携を図りながら、今後も進めていきたいと思っています。よろしくお願いします。</p>
委員	<p>都合があつて第2回目に参加することができなかつたので、今拝見しつつ、日々、我々が子どもたちに対して行っている教育すべてがこの中に入り込んでいる、と拝読させていただきました。私たちの目の前にいる子どもたちは、この健康づくりの入口に立っていると思います。私たちだけではすべてを教え切る、伝え切ることはできませんが、このように倉敷市が目指す、目指したいというゴール地点を拝見させていただくことが、子どもたちに日々何を大事にするかというところの教育をする姿勢に繋がっていくので、大変素晴らしい計画だと拝読しました。</p> <p>実は今、給食週間です。今日の給食のメニューはたこ飯でした。栄養教諭はみんな</p>

が食べているときに、地産地消、地元の食材を使った給食を、という案内をしています。給食週間では作ってくださる給食調理員の先生方だけでなく、その食材を作っている周りの人にも感謝しながら、健康のために食べることになりまますというような声かけをしながら、食に関しての入口について伝えていくところです。私たちが入口をつくることで、それは家族のほうに繋がると思っています。そしてその家族に繋がったものが、地域に繋がって欲しいと思っています。

学校として案内文を配るものが多いので、それは担任の先生は大変ですけれども、そういう機会でもないと、今はいろんなところでこういう計画なり案内なりが届いていかないと思っています。最近気になっている健康づくりの中に、スマホの見過ぎによる生活時間の乱れと、薬の取り過ぎによる健康の乱れがニュースで取り上げられています。それはそのときに出てくる関連ニュースに敏感にアンテナを張って、入口を子どもたちに伝えていくことができたらいと思っています。以上です。

委員

高齢者支援センターは、主に 65 歳以上の方を対象としているところで、高齢者の方となるとフレイル予防です。健康教室や各種会議に呼ばれたときには、しっかりフレイル予防の啓発をしていきたいと思っています。あとは認知症予防では食事や運動、栄養という様々な予防していく上で大事なのですが、お伝えできたらと思います。それをする上で支援センターだけでは、やっぱり専門的に限界があるので、薬剤師や、管理栄養士、あとリハビリ専門職の方とか様々な専門職の方を巻き込みながら、住民の方に健康意識を持っていただくように仕掛けをしたいと思っています。

私自身は、玉島の方の高齢者支援センターに所属しているのですが、4年前から玉島テレビに協力をいただいて放映していただいています。今まではコロナ禍もあったので、フレイル予防について意識啓発をしてきたのですが、今年度は高血圧予防の番組をコントとかまじめな話も加えながら放送していただきました。テレビということで、高齢者だけでなく成人の元気な方から見ていただけるということで、すごく好評いただいております。今後も番組を作っていく予定なので、意識していけたらと思います。以上です。

委員

2024年4月から医師の働き方改革が実行されるので、それに伴う看護職の負担も大きくなると思うのですが、休養とワークライフバランス等について、看護職の中で研修会を開く計画を立てています。健幸プランっていう名前で、前回も言ったのですが、目の悪い人が見たときに、聞いたときに健幸プランって聞くと、おそらく普通の健康プランが思いつくのではないかと思います、この名前でいくということですね。

会長

はい、この名前でいきます。

委員	<p>栄養士として、ライフステージに応じた食育を行っていきたいということと、やはり、幼児に対するお話は、学生も同伴して食育をしてもいいのかなと思っています。また、高齢者の方は低栄養、フレイルというのはとても重要視しています。健康寿命の延伸に結びつくところでもありますので、そのあたりでは高齢者支援センターさんと一緒にコラボして何とか健康寿命の延伸を目標にしたいところです。やっぱりいきいきと元気に生きられるというところでは、地域の環境づくりというのは非常に重要なことだと思っています。</p> <p>また、オーラルフレイルですね。食事はオーラルフレイルにとっても関連しています。そのあたりは歯科の方達とコラボして取り組んでいきたいと思っています。また、職場の健康診断に栄養ケア・ステーションから派遣されて行くことがあります。そういった意味でも、商工会議所とか労働基準局の方など団体の方とも協力しあって、生活習慣改善プロジェクトみたいなものを作りながらいろんな団体とコラボしながら取り組んでいきたいと思っています。よろしく願いいたします。</p>
委員	<p>保育園というのは0歳児から5歳児までのお子さんをお預かりしてしまして、保育園は、日々保育の中に食育を取り込みながら、遊びであるとか、給食、栽培、調理体験などいろんなことを通しての食育をしております。倉敷市の保育協議会には、食に関する研究をする部会がございまして、そこに参加した園の先生方と3年間のサイクルで研究をしております。これは全園の方が参加するわけではないですが、参加した園の先生方と、3年間通して研究をします。毎年、その1年間の研究を進めた報告を全園に対してしており、うちでもできそうだなというところを各園が取り組まれるなど、そういうかたちで進めております。やはり嫌いなものを無理やり食べさせるのではなくて、楽しく食べることが大切だと思っています。例えば、今コロナもあるのでなかなか調理体験が昔のように出来ませんが、ゴボウを子どもたちが洗い、水で洗うのと酢水で洗うのとでは違うことを見て、給食場に持って行って調理していただいています。さっき自分が洗ったゴボウだよねということで、ゴボウが苦手な子どもがその日はゴボウを食べられたり、その日から給食のゴボウが食べられるようになったりとか、いろんな事例を持ち寄りながら検討を進めております。今は倉敷市の3ベジプロジェクトがあるので、栄養士などの協力をいただいて3ベジソングの振り付けを考えて発信しています。今度は保護者の方にも啓発していかないといけないという課題を持ちながら進めております。</p>
委員	<p>倉敷市薬剤師会では、今年度フレイルの予防ということで取り組みまして、フレイルになる可能性がある患者さんを、保健師さんにつなげて、食事の指導していただいたりとか、フレイルの予防についてのお話をさせていただいたり、そういう取り組みを行ってまいりました。来年度も引き続き取り組みたいと思います。あと、学校薬剤師としては、秋に行います健康フェスティバルですが、学校における薬物乱用教室等</p>

で、たばこや飲酒、そして先ほどもおっしゃっていましたが薬の飲み過ぎについての害についてお話をさせていただきました。子どもたちの飲酒、喫煙が起きないように、オーバードーズをしないようにという啓発活動をしております。また食育に関しましては幼稚園から低学年の方に、早寝早起き朝ごはんの啓発を引き続き行いたいと思います。

委員

先ほど冒頭で、今日はマスコミが入っていませんとおっしゃられていましたが、多分私が唯一のマスコミだと思います。どのようにいように取り繕っても、結局マスコミというのは実は健康増進とは正反対の立場にいるかなと。それぐらい忙しいと感じています。これまでの審議会の中でも、決して私が主体的に意見を言う、審議をしたいという立場じゃないなと思いつつと参加をしていました。おそらく今回こういった話でやっと役に立てる場面が来たかと思えます。こういった会で皆さんが話されることを聞いていても、一市民として新鮮に感じるものがたくさんあって、これはもしかするとラジオで伝えていくと、新鮮だと感じる市民の方がいっぱいいらっしゃると思います。そのあたりがもしかしてまだできていないのであれば、ぜひその広報活動に使っていただきたいと思えます。何をしても多分、広く知ってもらうということが重要かと思えます。その枠をお取りすることがある程度できると思っています。今、FM くらしきは自社制作番組が増えまして、むしろ話題を欲している部分があると思います。単発でよろしければ、イベントや活動のご紹介ができるかと思えます。今回のこの審議会に関しても、私は今朝の番組で、今日のイベントとしてこんなことがあります、とはお伝えしていますが、この内容を1回の10分とかで全部をご紹介することは到底できないと思えます。そうすると、単発よりはやはり継続して伝えていくということが一番心に残るでしょうし、皆様に理解してもらいやすいと思えます。ですから、今後告知を考えてらっしゃる方はぜひ継続的な周知をお考えいただくのがいいかと思えます。しかし、今回この委員名簿を見ても私は唯一の民間かと思えます。お話しすることは全部宣伝のようになってしまいますが、どうしても放送するにはお金がかかります。ただ、薬を買うのもお金はかかりますよね、というのと同じで、継続的な放送というのはやっぱり多少のお金がかかってくるかと思えます。それでも皆様に知ってもらう重要性はあると思えます。最初に申し上げた単発のご紹介は無料でできますのでぜひご相談いただければと思えます。今後もできる範囲で、正反対の立場にいるかもしれませんが、自分のことに置き換えながら、普段のトークの中でそういったことを盛り込みながら、皆さんにお伝えしていこうと思えます。

委員

今日はかなり資料も短くなり、話も短くなりました。短くするのは、長くすることに比べて難しいと思えます。薄い資料も大変分かりやすかったです。ありがとうございます。今日は少し寿命が延びた気がします。

フレイルのことに言いますと、座る時間をなるべく短くすることも、まさしくフレイルに関係しています。一例をあげますと、僕は耳鼻科なのでめまいの患者さ

んが来られます。高齢者の方のめまいの事例で、寝ているときと座っているときにはめまいはない、立とうとしたときと立っているとき、歩いているときにふらつく。これは頭や耳からのめまいではなく、ただ単に足元がふらついただけですね。高齢者の方は気が付きません。ただ単に両足の筋力が低下して足が震えているから軸が揺れてめまいがする、ふらつきがするという、めまいふらつきを訴えられる方が1週間に1人か2人くらいいらっしゃいます。なるべく立ってくださいとお伝えしています。立ったらふらふらするのが分かるから余計座っている時間が長くなり、また筋力が下がるという悪循環になっています。このあたりもまた啓発いただけたらなと思います。

また栄養士の方もいらっしゃいますので耳鼻科の私が言うのは僭越ですが、食育に関して思うのは、カロリーはどこのメーカーでも結構書いてありますが、塩分のことはあまり書かれていません。何がいけないのかと言いますと、和食が体にいいと、20～30年前に言われて、洋食が体に悪く和食がいいという神話みたいなのが生まれたのが原因だと思います。でも和食といっても、味噌汁、漬物はすごく塩分が多いです。特に高齢者の方は、1日3食味噌汁を飲んでいたら健康になるなど、そういう間違った認識があると思っています。減塩の味噌汁でもせいぜい2割減、多くても3割減だと思います。1日3食味噌汁をとってその上に漬物も毎食食べると、それだけで塩分過多になりますから。例えば漬物を食べたら味噌汁をとらない、味噌汁をとったら漬物はとらないとか、おかず以外のそういう副食を減らしていくことも一つ必要かと思っています。

副会長

保健所の方々にはいつもお世話になっております。今回のくらしき健幸プランというネーミングはとてもいいということで、この間、全体会、愛育委員会でも大変好評でした。すごくわかりやすいという声が多くありました。

愛育委員会としては来年度の方針の中にも、くらしき健幸プランを加えて活動していこうと思ひ話し合っています。保健師さんと協働しながら、7分野の啓発を進めていきます。今まで通りの各学区の展示会、ミニ健康展、その他研修会などでこれをどんどん進めていったらいいと思います。

それと一つ、愛育委員会では2歳児健診の折に20代、30代、40代のお母さんに乳がん、子宮頸がんの啓発活動を行っています。その中でお母さん方が、がん検診は受けたいけど、費用が高いから受けられないという方が何人かいらっしゃいました。それと、お母さんとか肉親の方が乳がんや子宮頸がんを患われた方は20代、30代でもがん検診を受けておられました。そういう啓発活動を私たちもライフコースアプローチに沿ってもっと具体的に進めていけたらなと思います。今後ともよろしく願ひいたします。

会長

ありがとうございます。時間内に収まりました。事務局から代表して願ひいたします。

事務局	<p>各保健推進室では、それぞれの地区推進会議と協働し、健康づくりの取り組みを広めています。これまでも糖尿病や高血圧など市の健康課題の解決に向けた取り組みを実施してまいりました。引き続き今までの方向性を大切に、来年度からは新たな計画がスタートするにあたり、各地区の特性に合わせ、</p> <p>倉敷地区では、腸活など新たなテーマにも取り組み、商業施設等にも出向き、若い世代や、健康に関心の向きにくい世代に向けた啓発に力を入れていきます。</p> <p>児島地区では、ライフコースアプローチを意識して、習慣になり、やがては児島の文化になるまで、児島版ラジオ体操と3ページについて声かけをしていきたいと思っています。</p> <p>玉島地区では、幼児健診の場を活用し、子育て世代へ向け、インスタント食品の塩分量など目で見えてわかる資料や、測定体験も取り入れた啓発に力を入れ、今後も充実を図っていきます。</p> <p>真備地区では、西日本豪雨による被災以降、睡眠の課題を持つ市民が多いことから、今後は「睡眠」をテーマにし、イベント等において推進していく予定です。</p> <p>水島地区は、妊婦から高齢者までアプローチできるメンバーで構成しているため、その強みをいかし、幅広い対象に向け健康に関する知識や活動をひろめていきます。</p> <p>以上のように、各地区がそれぞれの強みを生かした活動を展開し、更なる発展にむけメンバーの機運が高まっています。各保健推進室からの発表は以上です。</p>
会長	<p>それでは、皆様からお伺いした御意見を簡単にまとめます。特に出てきた意見は「連携」ですね。例えば、フレイルでいうと、薬剤師会の方に専門的な講話をしてほしいという依頼は受けてくださるということですか。</p>
委員	<p>はい。</p>
会長	<p>それはよかったですね。歯科衛生士会の方はいかがでしょうか。</p>
委員	<p>はい。そうですね。オーラルフレイルからフレイルといった流れからの講話はできると思います。</p>
会長	<p>こういったふうに団体と団体が結びついてイベント、あるいは啓発事業を一つの団体から協賛するみたいな内容をくっつけていくとかなりできそうですね。学校のほうが、かなり取り組みについて行っているの、そこに各団体が入っていくというようなことは、校長会としてはいかがですか。歓迎ですか。</p>

委員	<p>子どもたちの健康教育は学校教育が始まったときからあります。医師の先生方には定期健康診断にはずっと携わっていただいていますし、学校保健委員会で、学校の中で行っている課題を家庭に伝えるのも、医師、薬剤師の先生方、色んな方が長きに渡って来てくださっています。今もコロナやインフル対応は、電話をしてはお聞きし、この対応でいいか教えていただいているような連携をしています。ずっと連携させていただいて感謝しかありません。今学校はコミュニティスクール化していますし、どんどんいろんな方々が先生役として来てくださるのは、本当にありがたいです。</p>
会長	<p>はい、ありがとうございます。今2つ、なかなかいい内容でした。おいでいただいても結構、それから団体同士でいろいろなことをすぐ聞けるようにしてほしいという委員からの提案でした。先生、すみませんがいろいろ答えなくてはいけません。スマホの見過ぎなどはいかがでしょう。</p>
委員	<p>保健委員会ではスマホについても取り上げて、掘り下げてやっていただいていると思いますが、大体3年に1回はスマホのテーマが多いかなという印象です。</p>
会長	<p>大学ではスマホ見て授業したりしますね。小学校でもそうですか。</p>
委員	<p>はい。タブレットを見ながら授業をします。</p>
会長	<p>薬の取りすぎについてはいかがですか。</p>
委員	<p>僕は耳鼻科なので、よくあるのが内科の先生で20種類の薬が出ているから、1種類だけ薬を出そうとしても薬をたくさん飲んでいるからいらないと言われる方が多くいらっしやいます。そこは内科の先生にも伝えていかないといけないと思います。内科の先生にこれは全部必要な薬ですと言われたらこちらも困りますが、すごく多いと思います。血圧だけでも4種類ぐらい飲まれている方は多くいらっしやいます。せめて耳鼻科のお薬も出せる数にさせていただきたいと思います。</p>
会長	<p>それから、労働基準監督署の方。健康診断を広めていきたいという、職域として推進したいという御意見いただきましたが、いかがでしょう。</p>

委員	<p>私どものほうでは、会社に対しての健康診断の呼びかけというところがまず窓口になってきます。倉敷市ではないですが、他の地域では健康管理などをテーマにした形で保健所の方と連携させていただいたことがあります。そういう形での連携はできるかと思います。</p>
会長	<p>個人事業主というのが出ていましたが、個人事業主への健康診断というのはどのように進めていくのが良いのでしょうか。</p>
委員	<p>まず個人事業主の方に対しての周知は、監督署の方ではまず労働者の方をという部分になってくるので、そこのところは今後どうなるか分からない部分なのかと思います。個人事業主の方の安全管理をどのようにしていくのが最近問題になってき始めていますので、その中でやはり個人事業主の方の保護という部分の取り組みや法律の対応も含め、今後どう変わっていくのかなという部分があるように思います。</p>
会長	<p>この点については、個人事業主の方へのアプローチといった案はありますか。</p>
委員	<p>そういう点では保健福祉委員会というよりも、商工会議所の方へ声かけをするなど、それぞれの地区でやっているように聞いております。議会の中でも、いろいろな団体の方がおられて、その中で様々な事業を展開しているなかで、行き詰まったり、これから先はもうちょっと支援が欲しかったり、あると思います。先ほども受診するのに金額が高くて受けられないという話がありました。そのあたりも全国的な費用に対して倉敷市の金額は妥当かどうか、もっと助成してあげられないかなど議論は出てはいますので、そのあたりはしっかり取り組んでいきたいと思います。</p>
会長	<p>では話に出てきましたが、商工会議所の方では、個人事業主に対して何かアプローチはしているのでしょうか。</p>
委員	<p>私は商工会議所のなかでも女性会というところですが、女性会の方では具体的にはそういった活動はできていません。会議所自体で活動があるのか、まだ確認はできていないのですが、いろいろなセミナーなどがある中で健康診断などの案内は来ているので、個人事業主の方にもそれが届く形をとれたらいいと思います。</p>
会長	<p>休養とワークライフバランスというワードが出てきましたが、具体的には何かこう</p>

<p>委員</p>	<p>いうふうにしてほしい、あるいはこういう連携がしていきたいなどの案はあるのでしょうか。</p> <p>まずは病院同士で意見を交換する、医師の働き方改革で看護職にどのような負担があるのかという、大きな病院と地域の病院とで意見交換をする研修会を今年の12月に予定しています。医師の働き方改革が始まってみないと分からないことも多く、先生たちの残業時間が減ると看護職への負担がかかり、そうすると今度は看護補助者への負担が大きいのと思います。今のところいい案はないですが、取り組みとしては地域の病院と大きい病院とで意見交換をするという計画はあります。</p>
<p>会長</p>	<p>なかなか答えにくい部分ですよ。医師の働き方改革は4月から始まります。本当に大変なことだと思います。看護職の皆様はやはり懸念していますよね。その通りだと思いますから、早めに声を上げてください。労働基準監督署の方にも力を借りますよ。</p> <p>随分いろいろな声が出ました。市民の方の意見に、豊かさというキーワードが出てきていますが、豊かさをこのプランでもあげていますが、どのようにお考えになっていますか。</p>
<p>委員</p>	<p>倉敷市は、資源も豊かで、気候も豊か、自然も豊か、海があり、土地があり、山があり、畑があり。本当にすべてに豊かさがあり、そこに住む私たちの心の豊かさが一番大切なのかなと思います。この資源、環境を活用して、ここに住む私たちは最後まで生き切れるこの豊かさを満喫したいなど。食文化もそうですし、土地の歴史的な文化的なこともそうですし、そこに住み地域をつくってきた、歴史を紡いできた私たち岡山県人といいたまいますか、倉敷市民といいたまいますか。そういった心も体もすべて含めた豊かさを、この健幸プランの中で実感できたらいいと思います。</p> <p>例えば栄養では、一つひとつの栄養素や、カロリー、塩分の取りすぎなどいろいろあると思いますが、健康を作っていくとともに、食育というところで心も作っていく。人を作るというところ。その両方の豊かさが育まれていける、そんなプランになっていったらいいなと思います。</p>
<p>会長</p>	<p>まさに今おっしゃっていただいたことは、それぞれの地区で実際にやっていることそのものだと思いますがいかがですか。そういうところが幸せになれるプランになっている。つまり健康になるその先が健康感、それが達成感というような教え方を私はしているのですが、まさにすべての地区でやっているような気がします。どうでしょうか。</p>

事務局	<p>地域の取り組みも、検査の数字を上げるためとか、何かの特典が出るためというよりは、やはり自分自身の楽しみだとか、やっていて気持ちがいいとか、そういう、喜びや豊かさを実感することで継続していけるのかと思います。活動を継続できるような仕掛けを、しっかり地域に定着させていきたいと思い、各団体の方と協力しながらいろいろな面白い取り組みをさせていただいています。</p> <p>あと、やはりそれを知ってもらうためには、新鮮に感じると意識として入ってくるかなと思いますので、あの手この手を繰り広げながら、無関心の方にも、健康づくりは楽しいとか、豊かになるとか、そういったことを実感していただけるような取り組みをいろいろ考えて行っています。</p>
会長	<p>ありがとうございます。健康づくりをすると健康になるだけではなく、その先があるということも、伝えていっていいように思いました。</p>
委員	<p>最後に一言だけいいですか。私は、健康づくりは目的ではなく目標だと思っています。先生がおっしゃられていることもそうだと思いますが、目的は別にあると思います。自分の人生を生きてよかったという、どういう生き方をするか、自分のあり方、人生観といいますか、そこが目的であり、それを豊かに生きていくための目標がこの健康づくりなのかと思います。それを達成するために楽しみながらできるものができていくといいと思います。</p>
会長	<p>いろいろなことが出てきていますが、食品ロスについて、これはどこでも取り組んでいることだと思いますが、栄養改善協議会として具体的なアプローチはありますか。</p>
委員	<p>水島地区の方で、古城池高校が公民館に家で余ったものを持ち寄り、それで何ができるか皆さんで考え作る取り組みをしております。私たちも地元のものを使いますが、地産地消でも出荷できないものがあり、農家さんが困っているという話を聞きまして、私たちも、そのあたりについて地区で取り組んでいきたいと思っています。大きなことはできませんが、各学区でそういう取り組みもいいのかということで考えています。</p>
会長	<p>ありがとうございます。具体的なことが分かって本当に分かりやすいです。地産地消と食品ロスの対策を組み合わせられて取り組まれているんですね。</p> <p>それでは、保育協議会の方からも御意見いただいております。小さな子どもたちにも食育の取っ掛けを作って取り組まれているということでした。農業や食材に触れるという機会は具体的にどのくらいあるのでしょうか。</p>

委員	<p>これも園によってそれぞれ違いますが、園内でできるという栽培体験があります。実際に植えて育てるのは4歳、5歳児が中心になりますが、低年齢の園児たちも、それが育ち実になっていく様子を見ることができます。それから、調理体験もしますし、自分で育てたもの、収穫したものを持って帰ってお家で料理をして、こんなものを作って食べたよ、と報告し合う取り組みもあります。</p>
会長	<p>よくメディアで芋掘りや田植えをしましたと放映されていますが、そういった実際に体験して食べるという経験は貴重だと思います。FM 暮らしきの広報もぜひ活用してください。そんなふうにして、メディアを使っていったらいいと思います。電波に乗せると聞いてくださる方が多くなりますのでぜひ活用してください。出たことがある方いらっしゃいますか。</p>
委員	<p>結構いらっしゃいますね。ありがとうございます。メディアに出たいという方いらっしゃいますか。ぜひご相談ください。</p>
会長	<p>大体煮詰まってきました。高齢者支援センターの方、フレイルについていかがでしょうか。</p>
委員	<p>そうですね。本当にここ数年、多職種連携というところが私の中でキーワードだと思います。やはり他の専門職の方の強みを生かす、強みを借りるところで、双方の連携ができると良いものが生まれます。私は、積極的に連携を取らせてもらうようにしています。お医者さんに玉島テレビで高血圧の話をしていただいたのですが、先生に出ていただくと私が出るより影響力があります。今後ともいろいろな方を巻き込んで、良いものにしていきたいと思います。</p>
会長	<p>ありがとうございます。実りのある御意見をたくさんいただいたように思います。それぞれの団体と連携するということで、直接お聞きいただけるような関係性や、団体相互で専門職の御意見をお聞きするような機会にお招きする。そういうことから、地域で推進する具体案が中に盛り込まれていることがよく分かりましたので、期待が高まる御意見ばかりだったように思います。</p> <p>それで今回の審議の結果に加えて、食育推進会議における審議結果も踏まえ、最終的に整えられた計画書をもって、私が委員の皆様を代表して、後日、2月7日に倉敷市に答申させていただきます。</p> <p>それでは、これもちまして、本日の第3回 倉敷市健康増進計画審議会を終了いたします。円滑な議事進行に御協力いただき、ありがとうございました。では、事務</p>

	<p>局へお返しします。</p>
事務局	<p>会長、ありがとうございました。それでは、閉会にあたりまして、倉敷市保健所 参事 西川より御挨拶を申し上げます。</p>
事務局	<p>失礼いたします。保健所 参事の西川でございます。 本日はお忙しい中、審議会へ御出席いただき、誠にありがとうございました。 小野寺会長をはじめ審議会委員の皆様には、大変お忙しい中、3回に渡る審議会において次期計画の策定に向けた熱心な御審議を賜り、厚くお礼を申し上げます。 御審議の成果である「倉敷市健康増進計画の策定にかかる答申」につきましては、後日、小野寺会長からお受けする予定となっております。 この倉敷市健康増進計画・食育推進計画「くらしき健幸プラン」は、向こう12年という長期に渡る計画でございます。 市といたしましては、この計画のもと、倉敷市における健康づくり施策を総合的かつ効果的に推進してまいりたいと思っております。 そして、「みんなでつくる元気なくらしき～誰ひとり取り残さない健康づくり～」の実現に向けて、市民一人ひとりの健康づくりとともに、それを支える地域の環境づくりに、全力で取り組んでまいり所存です。 これまで賜りました皆様方の御尽力に、重ねて厚くお礼を申し上げます。誠にありがとうございました。</p>
事務局	<p>これをもちまして、令和5年度 第3回倉敷市健康増進計画審議会を閉会いたします。本日はありがとうございました。</p>

令和6年 2月20日

倉敷市健康増進計画審議会

会長 小野寺 昇