

# 令和4年度第1回 出雲市健康のまちづくり推進会議・食育のまちづくり推進会議 会議録（要旨）

## 開 会

### 1 金築健康福祉部長あいさつ

《省略》

### 2 委員の委嘱

《省略》

### 3 会長及び区会長の選出

会 長 吾郷美奈恵（島根県立大学看護栄養学部教授）

副会長 野津 秀美（出雲地区栄養士会会長）

### 4 会長、副会長あいさつ

《省略》

### 5 議事

#### (1) 令和3年度出雲市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果について

《事務局説明省略》

#### (2) 出雲市健康のまちづくり基本計画の中間評価について

##### ① 第2次出雲市健康増進計画中間評価概要

##### ② 第3次出雲市食育推進計画中間評価概要

《事務局説明省略》

#### (3) 意見交換

## 議長

事務局の方から議事の(2)の基本計画の中間評価についてご説明いただきました。議事の(1)のアンケート調査の結果もあわせて委員の皆さまからご意見、ご質問はございませんでしょうか。盛りだくさんの内容になっておりますが、忌憚のないご意見、ご質問をお願いいたします。いかがでしょうか。

## A委員

資料2の9ページ、歯の健康を説明いただいたのですが、先ほど指摘された表のなかほど、歯周病の罹患率、40歳がバツでちょっと悪くなっているところですが、数字を見ると40歳は60%で60歳は68.9%で、そっちの方の数字が高いのです。どういうことかという、生活習慣とか食習慣、そういう環境要因の影響をすごく受けると思うのです。だから、タバコの影響もすごく受けます。アンケートのほうで言うと、タバコの喫煙率が30代、40代の方が喫煙率は高く、タバコの影響はそのあと出てきますので、50代、60代で。だから、60歳以上の方の数字のほうが高いのはそういった喫煙率は徐々に下がってきているとはいいいながら、年配の人たちは結構吸っていたと思うので、その辺が数字に出ているのです。だから、歯の健康って、ここにある「毎食後歯磨きしましょう」とか、そういう数字も大事なのですが、それだけじゃなくて、例えば規則正しい食生活することが歯に大

事であったりするのです。ダラダラ食べたり、深夜の遅い時間に食べるとか、そういったことでも歯が悪くなるし、そういった複合的な要因が非常に関わってくるので、なかなか、ここに挙げられている項目だけで良くないというのはちょっと難しいところがあるのですが。

#### 議長

食の規則正しい生活とかもすごく関係するっていうことでしたが、B委員、いかがでしょうか。

#### B委員

いま、いろいろと食のほうもありましたが、減塩というのが本当に市民に行き届いているのかなと思っています。味を見ないうちに醤油をどっとかけるし、最初びっくりしたのですが、だんだん年数が経つうちにこちらもそういうのに関わっているので、減塩の醤油とかに変えていっているのです。他を見ても、全体ではないのですが、減塩っていうのが行き届いているのかなと思っています。歯のことですけど、自分自身も本当に歯を大切に、ある程度の年代になって、やっぱり食って自分の歯じゃないと美味しくないなっていうことを感じました。今更遅いのですが、いま毎日、自分で出来るケアをやっています。

#### 議長

市のアンケートのことでも結構ですし、資料2の中間評価のところでも結構ですので、気になるところですか、何かご意見等ありましたらお願いいたします。

#### C委員

いろんな調査がしてあるので、なかなか全部はコメントしにくいというか理解できていないのですが、資料2の4頁、子どものテレビとかスマートフォン、外遊びの調査がしてあります。この世の中、スマートフォン、テレビから離れられないからうまく付き合うとは言われるのですが、今、アメリカ小児科医会も日本小児科医会も、以前と同じように2歳まではノーメディアと言っています。健康のためにはやっぱりそれが必要で、ダメダメではいけないと思うのですが、子どもの健康とか、行く末のためには、なるべくそういう指標に沿ったほうがいいのかと思っています。眼科の先生も視力低下を予防するために子どもは2時間以上外遊びをしましょう、外遊びが視力低下を予防するというようなキャンペーンをしておられますので、なるべく1時間でなくて2時間は外遊びをしたほうがいいのかと思っています。もう一つ、12頁ですが、小学校1年生で9時までに寝る子が15年前は50%いたのですが、今、小学校1年生で9時までに寝る子が約20%に減ってきているのです。でもこれを見ると3歳児が9時までに寝るのが7%とか、8.7%とか、小学校1年生よりもかなり少ないのです。その状態はかなりおかしくて、やはり3歳児をもっと寝させるようにしないといけないと思うので、ここは増加で二重丸にはなっているのですが、実際はバツじゃないかと思っています。

#### 議長

子ども達の寝る時間のことが話題になっていますので、このあたりについて、D委員、ご意見お願いいたします。

#### D委員

メディア接触のところの話ですが、小中学生でも、例えば学校が休校になるとかで、家でどうして過ごしているかという、ゲームをやっているとかユーチューブを見ているとか、そういう過ごし方をしている子が本当に多くて、実際にきちんと数値を調べてはいませんが、大変悪化しているなと思っています。それで学校現場ではなかなかノーメディアというのは難しいのではないかというので、少しメディアを減らそうと、そういう文言に変えながら取り組んでいるところです。また、学校現場では児童、生徒に1台タブレット端末ということで、家にタブレットを持ち帰って、家庭学習でもタブレットを使うというような、そういうことも推し進められていて、保護者さんのほうでは学校から持って帰ったタブレットの接触とそういうのをどうすみ分けていけばいいのかとか、子ども達になかなかブレーキがかからないのに、そういう部分はどう指導していけばいいのかという戸惑いもあるのが今の状況です。大きな課題だと思っています。それから、肥満度が大きくなっているというところ、小学生、中学生でも運動面で制限がすごくかかることが多くて、十分に運動出来ていません。学校から帰ったあとも、友達と遊ぶのを控えましょうとか、そういう呼びかけをする中、もう3年目がきてしまっているということで、大きく影響があるなと感じているところです。

#### 議長

コロナ禍でじっとして出来ることが増えてきて、学校現場は益々そのあたりのバランスで、難しさは増しているのだろうと思っております。

#### E委員

地域性もそれぞれあると思うのですが、私は、いろいろなことを校区で取組むという形をとっております。例えば、生活習慣の地区とか、そういったことを校区でして、小、中、保で一斉にいろんな調査をするということで効果があがっているかなというところがあります。小さい子は、お兄ちゃんやお姉ちゃんの影響を受けるというのが多くて、メディアの時間も延びているというのは、そのあたりかなと思っています。なので、初めてメディアに触れるときに、どうしたらいいかというチラシとか、いろんなものを活用しながら啓発をしている状況です。本来なら集まってお話を聞いていただきたいのですが、コロナ禍で今は出来ないで、その中で出来ることを最大限に考えているというところです。ノーメディアの話が出たのですが、確かにノーメディアにしてほしいと思いますが、なかなか難しく、それならどうしたらいいかということをお話したりすることもあるのですが、それに代わるものを何か提供するしかないのかなということで、例えば、一緒に絵本を見ること、外遊びをすること、運動遊びも家の中でこういうことができますよとか、そういう情報を提供する、そういった形で少しずつやっていかないといけないかなと最近感じているところです。

#### 議長

ほかはいかがでしょうか。

#### F委員

先ほど、食育のところで小学生さんとか中学生さんが朝食を食べない、食が細いというような感じを受けたのですが、小学生、中学生というのは一番体力をつけるときで、朝食やお昼を食べないということは成長に非常にマイナスになっていくのではないかと思います。小さい時からある程度食べていかないと胃袋が大きくなりません。中学校、高校になると、部活などで練習量がハードになったり、体力が非常に必要になってきます。そうするとやはり食事ということは非常に重要であると感じております。まず小さい頃は食べつけるということが一番大事であります。一日どのぐらいの量を食べたらいいかとか、野菜とか肉のバランスとか、一日の量とかも何かで教えてあげられるような形でもあれば、子育てに役に立つのではないかなと思います。コミセン単位でも一日に食べる量を作ってみて、見せてあげる。そういうことも、取り上げていったらいいのではないかなという気がしました。

#### 議長

今、子どもの食のことのご指摘をいただきました。G委員、いかがでしょうか。

#### G委員

子どもの食生活ですが、小学校5年生と中学校2年生の食生活調査というのを毎年実施しております。県の調査なのですが、全小中学校が調査に協力して、市としての結果も出して、それを活用しながら子ども達に食生活、朝食の大切さを話したりしているところです。子どもに朝食の大切さを話して、子どもが朝食は大切だから食べようと思ってくれることはもちろんですが、子どもの食事というのは家庭にかかるところが大きいので、保護者の方への啓発というところで、私たちもどのように保護者の方へ働きかけていけばいいのかということを考えているところです。市の給食だよりも朝食の結果を載せて、朝食の大切さを掲載して呼び掛けをしたり、簡単朝食レシピ等を載せて、そういうものを振り入れてもらいながらバランスの良い朝ご飯を食べてもらえるような取り組みは続けてきております。本当に一生懸命取り組んでくださっている方もたくさんいらっしゃるのですが、あのご家庭こそ見てほしいなというところに響いていかないところがネックでして、見ていただきたいところに届かないというところが本当に心苦しいところです。積極的に食改善に取り組んでいただきたい方たちを動かしていくためには、どのようにしたらいいのかということ私たちだけではなくて、やはり地域も交えて取り組んでいけるといいのかなということ強く感じているところです。

#### 議長

いま地域でどう取り組んだらというご意見いただいております。H委員、いかがでしょうか。

#### H委員

コミセンでもいろいろな自主企画事業とか専門部、各種サークルを、全地区内の皆さんに周知しながら、その都度やっています。健康に関しても健康づくり推進会議、ネットワークをやっている、3B体操であったりADL体操であったり、いろんなことを周知してやっていますが、参加される方はほぼ固まっていて、同じ人が出てこられます。料理教室にしてもそうですし、ウォーキングとかもしていますが、大体、どのイベントをしても出てくる方は固まっています。それから、コミセンは高齢者の方の利用が多いということで、非常に高齢者の方が元気です。いろんなイベントも出ていただけますし、自分たちも企画してやっています。ただ周知が足りないのか興味がないのか、特に若い人たちは終労というか、高齢になるまで働いていらっしやって、なかなかコミセンに寄っていただけない状況なので、今やっている方々も、20年、30年同じメンバーです。ただ70代、80代後半になる人も元気でやっておられるので、高齢者の人は元気だなという印象はあります。複合施設で隣に幼稚園があるので、幼稚園とも交流したり、コミセンのほうにも来てくれたり、いろんな交流もしていますし、そういった面で保護者の参加もあったりするのですが、どうしても年齢的にコミセンの対象になると高齢者が多いということで、もうちょっと世代を下げたいなという気はしております。

#### 議長

もう少し地域の実情が聞けたらと思っていますが、I委員いかがでしょう。地域の実態としてお気づきのことなり、今の報告の中身で気になることなり、ご発言いただければと思います。

#### I委員

私もコミセンで健康づくりに参加してまして、高齢者の方とのふれあいがうちのコミセンでも多いです。一緒にいろんな体操をしたりゲームをしたりするのですが、すぐそばに保育所がありまして、保育所の人たちも、子どもさんたちもきて一緒にゲームをしたり、逆に保育所の行事を見学に行ったりという交流もあります。今は高齢者中心の健康づくりというところでお世話しているという感じです。また、うちの地区は出雲市の中でさらに塩分の摂取が高く、毎年それを目標にあげていますが、なかなかそれを減らすということが難しいというような地域性もあるような感じがします。

#### 議長

島根県も野菜が少ないのと塩分摂取が多いのと血圧管理のあたりを重点にして対策をとって動いていると思うのですが、出雲市も同じような課題があるということですね。

J委員、いかがでしょうか。何かお気づきのこととかありましたらお願いいたします。

#### J委員

地域で、子育て広場をコミセン単位で1カ月に1回か2回開催しているのですが、お母さんたちの要望を聞いたりして、食事に関すること、歯に関すること、そういった計画を立てるとたくさん来られます。お母さんたちはそういうことに興味があるし、子どものことを大

切に思ってこられるのだなど。歯のことに關しては、歯科衛生士さんに来てもらって、一人ずつ、みんな口の中を診ていただいて、そのあと歯科衛生士さんから今後の歯の健康について、普段どういうことに気をつけるとかをお話ししてもらいます。それを6月の虫歯予防デーに合わせた6月の第1金曜日に毎年することになっているのですが、1年に1回じゃなくて、もう1回、半年くらい経ってからまたやってもいいのなど、この会に出るたびにそう思っています。

うちは、子どもの食に關しては一生懸命な様子なのだなとは思いますが、歯の健康に關しても、かかりつけのお医者さんを決めて、定期的にフッ素を塗ってもらいに行き歯を診てもらっています。孫が3人いるのですが、子どもたちは一生懸命歯磨きをしています。身近でそういうのを見ていてたまに思うのですが、どこもこういうことをやっている訳じゃないのですよね。大抵のお母さんはおやつをあげたらあげっぱなし。それから先ほどから朝食を食べないということも言われていますが、朝食に限らず昼ご飯や夜ご飯もちゃんと食べていない子どもがたくさんいると聞きます。小学校でもお父さんやお母さんの帰りが遅かったり、夜仕事に出られるところは十分な夕ご飯が食べていないというのを学校の先生から聞いたりします。少し前から子ども食堂ということが言われていて、うちでも思いついてやってみようかな、どんなふうやっていいかなという時にコロナになってしまったので、計画が途中で止まってしまっています。でも、社会福祉協議会からも呼びかけがあったりして始めておられるところ、始めようとしておられるところは結構あるみたいですので、どこかの地区に限らず出雲市全体に広がって、それが出来ていくといいかなと思っています。

### 議長

働く世代って一番子どもにも親の世代にも要かなと思うのですが、K委員、お気づきのことなどがありましたらお願いいたします。

### K委員

この膨大なアンケートを見ていて大変な集計だったろうと思います。企業では年に1回健康診断を義務付けられていまして、その健康診断をもとに従業員さんのより良い健康を作っていたらいいなと思っています。ただ、企業さんの中では一般の健康診断をされているところもあれば、いろんなオプションを付けて健康診断をされているところもありまして、たくさんの項目を設けて健康診断をされていけば、より良い従業員さんの健康が担保されるかなというような気がしています。国では2014年から健康経営という認定制度を設けておりまして、中小企業においては2016年から国の認定が始まっています。この認定制度を市内で年々取得される事業所が大変多くて、企業さんが従業員の健康をすごく大事に思って、取り組まれているなということが感じられます。このような企業が今後出雲市にたくさん増えれば増えるほど従業員さんや市民の皆さんの健康が確保されるなというような気がして、今後こういう周知活動も広めていきたいと思っています。

### 議長

たくさんご意見いただいております。資料1は昨年12月のアンケート調査の結果で、

出雲は年末ぐらいから結構大変な状況が続いてきていたので、ちょうど良い時期に調査をして回収いただいた結果かなと思っておりますし、資料2と3は、令和2年度のコロナの年で、すべてをピタッと止めた年です。その時の結果と比べていただいていますので、そう思うとそんなに悪くないのかなと思って見たりしていただいたのですが、コロナを理由にはいけないのですが、その辺も含めてL委員、お気づきのことなどありましたらお願いいたします。

## L委員

出雲全体としてはとても健康なまちなのではないかと思うのです。それは、昭和30年代からご近所づきあいで健康づくりが始まっていたという関係性です。ソーシャルキャピタルというキーワードを計画の中に入れていただいています、合併前から各地区で健康づくりを進めていたという歴史がある中でコロナもかかったのかなと思っています。感染症はそもそも人のお付き合いの中で生まれて移っていく訳です。最初の頃は、まだワクチンを接種していなくて移されたら困るという病気だったのですが、今は信頼を受ける方から移されたとしたら仕方ないなと思える蔓延期になっているのではないかなと思っています。健康づくりで僕が大事にしているのは、楽しいとか信頼とか、生き生きと幸せに暮らしていける地域を見られるようになることと。学校教育もそうですし、働き盛りもそうですし、高齢者の地域の中での活動もそうですし、そういうのを見るとここはこうやってお付き合いしているのだなということが分かることもあります。出雲では3世代同居の世帯が多く、3世代が家族の中でコロナの感染対策をしっかりとっておられる。そんな中で、家族で感染することは仕方ないと思えるような感染症になってきているのかなという印象はあります。一方で世間は制限なく行動されていますが、保健所も医療機関や福祉施設も、スタッフの緊張感は今もずっと続いています。この夏は世間と自分たちが違うという、取り残され感がすごく大きなストレスになっているのだと思います。6月以降、医療機関の中でも随分増えて、先ほどC委員言われましたが、病院によっては60人とか、時には100人の出勤できない、感染だけでなく濃厚接触者の待機で出勤できない職員がいて、病棟の運営が厳しくなっている中で入院を受け入れられない状況があります。少し熱が出ても、コロナと診断されても多くはワクチン打っていれば治りますので、そういう心構えで健康への準備をしていただきながら、コロナの新しい株やこれから出てくる新興感染症に構えていただきたい。今お話があったように学校現場でも職場でも格差社会ですので、構えておれない方々がいらっしやる。もちろんワクチンを打たない選択をされた方々も、私共、心に余裕のある人たち、健康な人たちが見守れる地域社会であってほしいというのがお願いです。保健所や医療機関、福祉施設はいま大変な状況です。是非、信頼とか楽しい心構えとかいろいろ思い浮かべながら、大変だねという言葉を一言かけていただくことで随分癒されます。それは健康づくりもそうで、よく頑張っているねとか、そういう場面があると思うのです。そういう健康な立場でお互いを支え合うという場面が、感染症だけではなくて、食についても運動についても教育現場でもあると思うのですが、是非そういうところでお互いがお付き合いしていただければと思います。感染症は一つの悪い物かのように見えますが、感染症を通じていろんな課題が見えてきますし、良いところも見えてきましたので、それを伸ばしていけるような地域社会であってほしいと思っています。これからの健康づくりのどこかに入れていただくといいなと思います。

いろんな話になりましたが、感染対策は続けながらワクチンを打ってみようかと、副作用はあるものなので打たないという選択は仕方ないかもしれないですが、いろんな意味で正しい情報を、信頼を受ける方から手に入れる、そういうメディアの使い方はありだと思えるのです。信じること、信頼、楽しい、そういうキーワードを是非確認していただければと思います。

#### 議長

コロナにより人権という言葉もすごく話題になったと改めて思っています。C委員、今のごことでご助言いただけることがありましたらお願いします。

#### C委員

コロナのために地域活動をピタッとやめているところが結構あります。常会をこの2年やっていないとか、健康推進ネットワークもやめていて、普通の対策をしながら会議は出来るので、少しずつ活動はしていかないといけないと思っています。L委員が言われたとおりでと思います。行動制限のない夏というのがどんどんメディアで出てきているのですが、保健所とか病院の職員さん、施設の職員さん、相当節制しているはずで、その辺を思いやりの気持ちで支えてあげていただくといいかなと思っています。

#### 議長

委員の皆さまからたくさんの意見をいただいて、やっておられるけどやっていると云えないような雰囲気はまだあるような気がしていて、それが堂々とやっているよと言えるといいかと改めて思っています。

M委員さん、食べることってすごく大事だと思っているのですが、最後になりましたが何かありますでしょうか。

#### M委員

コロナになってから食生活もいろいろと注目されているかと思います。最近、他のところで聞いた話ですが、若い世代の人は、食事が一番大事なのは何でしょうかという中で、20代、30代の方は栄養のバランスはずっと下のほうで、10項目ぐらいの中に入らなかったということがあるようで、自分の好きなものとか、お腹が一杯になるものとか、そういうようなものを選ばれるのかなと思っています。保育所の給食、学校給食でいろいろ食育を受けて子どもたちは育ってきているのですが、それが高校生そして社会人になるにしたがって、だんだんそのことを忘れてしまうのかなと思っておりまして、そういう世代に栄養士会としてもアプローチしていけたらいいなと感じました。

#### 議長

委員の皆さま、たくさんのご意見ありがとうございました。改めてコロナを受け入れてどうしたらいいのかということをおと残り半分頑張っていけたらと思っています。

事務局のほうにお返しします。



## 事務局

ありがとうございました。

本日、委員の皆さまから頂戴した意見、非常にたくさんの意見を出していただきました。この意見を踏まえ、出雲市健康増進計画の中間評価、また出雲市食育推進計画の中間評価を作成いたしまして、次回の会議で案についてご提示したいと考えております。なお、次回の会議の開催日程は、10月27日、木曜日、1時半から予定しておりますのでご出席いただきますようよろしくお願いいたします。また、本日の会議の会議録については、まとも次第、委員の皆様にお送りいたします。

全体を通して委員の皆さまから何かありますでしょうか。

## 6 その他

特になし

## 事務局

それでは閉会にあたりまして健康増進課の矢田課長がご挨拶申し上げます。

## 閉 会

矢田健康増進課長あいさつ

《省略》