令和6年度 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 安食健康福祉部長あいさつ

《省略》

2 委員の委嘱

《省略》

3 会長及び副会長の選出

会 長 小田美紀子（島根県立大学看護栄養学部教授）

副会長 廣戸 悦子（出雲市子育てサポーター連絡協議会会長）

4 会長、副会長あいさつ

《省略》

5 議事

(1) 出雲市健康のまちづくり基本計画分野別の令和6年度の取組について

1) 出雲市健康のまちづくり基本計画の重点取組分野と重点目標について

2) 第3次出雲市食育推進計画

3) 第2次出雲市健康増進計画

① 栄養・食生活について

② 運動・身体活動について

③ 心・休養について

④ 歯の健康について

⑤ タバコ・アルコールについて

⑥ 健康管理について

⑦ 感染症対策について

⑧ 地域力を活かした健康づくりの推進

議長

会議次第の5番目の議事の(1)出雲市健康のまちづくり基本計画分野別の令和6年度の取り組みについて、まずは出雲市健康のまちづくり基本計画の重点取り組み分野と重点目標について事務局から説明をお願いいたします。

事務局

《出雲市健康のまちづくり基本計画の重点取組分野と重点目標の説明：省略》

議長

委員の皆様からご意見や質問等はないでしょうか。

(委員からの質問なし)

質問の時間はまた後の方でもありますので、先に進めさせていただきます。

次に、第3次出雲市食育推進計画について及び第2次出雲市健康増進計画の、①栄養・食生活についてから、④の歯の健康についてまでを一括説明していただき、そのあとに、質疑応答とさせていただきます。

それでは事務局から説明よろしく申し上げます。

事務局

《第3次出雲市食育推進計画の説明：省略》

事務局

《第2次出雲市健康増進計画 ① 栄養・食生活についての説明：省略》

事務局

《第2次出雲市健康増進計画 ② 運動・身体活動についての説明：省略》

事務局

《第2次出雲市健康増進計画 ③ 心・休養についての説明：省略》

事務局

《第2次出雲市健康増進計画 ④ 歯の健康についての説明：省略》

議長

委員の皆様、意見とかご質問はございませんでしょうか。

A委員、いかがでしょうか。

A委員

今、計画の説明がありましたけど、私たちは普段、減塩啓発運動、子どものおやつ作り、男性の料理教室、お年寄りの食生活、あと文化祭では減塩のお味噌汁の試飲など、そういった生活習慣病とか織り交ぜてやっているところです。減塩の方は本当に大事で、私の家のことになるのですが、主人が高血圧で、うるさく注意してしまして、なるべく減塩するように、努めてやっていたら、最近、主人より私の方が血圧あがってしまって、人どころじゃないなと痛感しました。自分からなるべく気をつけて、食生活の改善を地域でもやっていきたいと思えます。

議長

食とか栄養のところでは、B委員、いかがでしょうか。

B委員

コロナ禍で、なかなか直接試食とか調理実習とかが出来なかった時期がありましたが、やはり体験してもらおうということが大切だなと思っております。栄養士会は、出雲圏域健康長寿しまね推進会議でも協力団体として関わらせていただいております、毎年4月の終わりにドームでイベントがあるのですが、食生活分科会として、アンケートや食ボラさんの団体さんと一緒になってブースを担当しました。その中で野菜を一皿でも多く食べましょうということで、ベジチェックということをやったので、昨年度から事務局の保健所さんが機械を用意してくださって行っています。血管の中にあるカロチンがどれくらいたくさん入っているか、野菜が足りているとか、足りていないかというのがわかるチェックで、その機械を使って野菜不足ではないかどうかをチェックしていただいたのですが、“案外野菜を食べているようでも野菜が不足しているのだなということがよく分かりました”という声が多くて、目に見える、数字で表れる、そういった体験をこれからも市民の方にさせていただくのは大事だなと思いました。

議長

今、ベジチェックの話がありましたが、食のところで、結構、20、30代の若い方の食習慣の可動というのが出ていまして、ベジチェックというのは簡単にできますので、それをある会場で学生にさせてもらったら、やはり良くない結果が出たということがありました。簡単に測定できるものをどんどんいろんな会場で使っていくといいかなと思います。学生も測定値が低かったんで、そのあと、とりあえず野菜ジュースを買って飲んでいましたので、意識づけにはよかったのかなと思っています。

C委員

先ほどの野菜ジュースの話ですが、この前うちに来られたかたで、小学生の男の子が野菜を食べないからお母さんが毎日野菜ジュースを飲ませていますと言われていて、そのせいで虫歯ができていますと。野菜ジュースは野菜不足を補う効果としてはどうなのでしょう。私は専門ではないので、多分むし歯になりますよと説明しかできないのです。それは効果があるのかなのかを。それに限らずですが、健康に良いと言われていてるもので歯に悪いものはすごくたくさんあります。

事務局

野菜ジュースについては野菜が100%のものと、果物の果汁と一緒にしているものがあります。飲みやすいということで果汁と一緒にしている野菜ジュースの方を飲ませたりしておられると、100%野菜ジュースのものよりは、そういったリスクが増えていくのではないかなと思います。やはり野菜ジュースにも、主食、主菜、副菜を基本にしっかりと食べようといったことが書いてありますので、食事からというところを基本にさせていただいて、補助的な意味で飲んでいただくほうが一番いいのではないかなと思っていますし、相談があれば、そのように話しをしております。

C委員

果汁のないものは、まずいのですか。

事務局

やはり野菜を感じます。

議長

これに関して、皆さんからも何かありますか。

D委員

私はよくわかりませんが、おそらく食事は噛むということが大事なことだと思います。野菜を摂るにしても噛んで繊維を摂ることが大事なことだと思うので、それを基本にしてもらって。それと家で作る野菜ジュースは何も入れなかったら多分まずいと思うので、そのまずいものを飲むぐらいだったらトマトをかじっておくほうがまだおいしいかなと思います。

議長

他に何か今のことに関してありますか。また、先ほどの①から④までの説明のところでは何かご意見とか質問とかはありますか。

D委員

先ほど言われたように、20代30代の朝食欠食率は、多分20%とか30%なのだと思うのです。ここに“妊娠期から思春期の朝食の大切さの啓発”と書いてあるのですが、妊娠中のお母さんの朝食摂取率ってどれくらいなのですか。基本計画中間評価の中には、子供の摂取率は書いてあるのですが、お母さんは…。

事務局

妊娠届出時に”欠食がありますか、ありませんか、あるとしたらどこを欠食しますか”というような聞き方をしています。ただ、その集計結果をいま持っていないのでお伝えできませんが、やはり多いのは朝食が一番多かろうと思います。割合では若い年代の方を対象にアンケートしている形だと思うのですが、比較的3食摂っていらっしゃる方が多いなところなんです。妊娠が分かっているからの届け出の数値ですので、その時点ですでに改められていれば、普通の一般の方のデータとはまた違ってくるのかなというところがございます。4か月児健診のときにも保護者さんの食事、何をとっているか等をお伺いするのですが、そこになると忙しくて摂れなかったとか、自分のことは後回しでご主人と食べる食事だけしっかり摂っているということで、昼がすごくおろそかになっていたり、どちらかという、産後の方が保護者の食事はちょっと不足しがちなかなという、印象のレベルで申し訳ないですが、そういう状況で把握しております。

議長

続いて第2次出雲市健康増進計画の後半の部分です。5番目のたばこアルコールについてから、8番目の地域力を生かした健康づくりの推進までを一括して事務局から説明をお願いします。

事務局

《第2次出雲市健康増進計画 ⑤ タバコ・アルコールについての説明：省略》

事務局

《第2次出雲市健康増進計画 ⑥ 健康管理についての説明：省略》

事務局

《第2次出雲市健康増進計画 ⑦ 感染症対策についての説明：省略》

事務局

《第2次出雲市健康増進計画 ⑧ 地域力を活かした健康づくりの推進の説明：省略》

議長

皆様のほうから何かご意見、質問等ありませんでしょうか。

E委員、何かありますでしょうか。

E委員

他の地区のところへ出向いて聞いているわけではないですが、自分のところは老人さんに向けて活動を行っていたり、食のボランティアさん方と協力して、減塩の食材を作ってもらい食べたり、ストレッチをして、そのあとにマジックしたり、いろんなことをやって活動させていただいています。それを段々と若い方に引き継いでいこうかなど。今計画して、お母さん方に参加していただいています。

高松地区さんは、自衛隊さんとかに活動してもらっておられますが、それがなかなかできないので、お母さん方に出てきていただいて、活動広げたらどうかということで活動をさせていただいています。

今度集会があるのですが、その時に説明して他の地区の方にも協力していただこうかなど思っているところです。

議長

他に何か皆さんございませんでしょうか。

F委員

先ほどお話あったところですが、市のほうからまとめておられるとおり、保健所でもそれぞれ各市町村の健康づくりの活動を支援するために、健康長寿しまねの推進プロジェクトを

取り組んでおり、出雲の保健所では、高松地区の皆さんと一緒に取り組みを進めておりまして、先ほどお話があったように、四絡地区でも調査に協力をしたところです。

今後も、県の方でこの取り組みを継続していきたいという方針は持ってございまして、保健所も市町村を支援する形で健康づくりの推進に協力していきたいと思っております。

出雲市ではそれぞれの地域の状況に合わせた取り組みをしておられるというところは、大きな特徴ではないかと。高松地区と一緒に取り組んでおりますが、活動の中で、それぞれのグループで、或いはそれぞれの部会で、部会が運動の部会であったりとか、いろいろありますので、そういった部会と連携して部会の活動の中に健康づくりの活動も取り入れていただくという形で進めているところはとても特徴だと思っております。

何か健康づくりのために、新たな活動をするということではなく、既存の今の地域の活動の中にちょっと健康づくりのコーナーとか、健康づくりの場、場面を取り入れていただくというところが、無理のない、かつ自然な形で健康づくりとしていい形での取り組みがなされていると思っております。

今後もそういう形で、皆さんの地域づくりの活動に負担のない、逆に言えば、地域づくりの活動にも繋がるような健康づくりの取り組みが行っていったらと思っておりますので、私たちもそういう工夫や検討もしていきたいと思っております。

議長

健康寿命延伸プロジェクトは、各圏域でモデル地区を作って活動されたかと思いますが、出雲市は高松地区というところで、その波及効果もねらって四絡につないでいかれたという印象があって。波及効果をねらって早く取り組んでおられるイメージがあるのですが、そこら辺はいかがでしょうか。

F 委員

市のスタッフとの連携で対応しております。

E 委員

各地区ばかりでなく、全体に広めていかないといけないのではないかと思います。

そうするためには、高齢の人では動けないのです。若い人にどんどん動いていただかないと出来ないのではないかと私は思っています。

それをどうしたらいいかなというところです。

議長

一つの地区でやった活動を他の地区にもつなげていくというところを大事にしておられ、そのためには若い人の力が大事ということで、どの活動でも次の人につなげていくということは課題であると思いますが、そういった面で何か皆さんご意見等ございませんか。

G 委員さん、いかがでしょうか。

G 委員

健康づくり推進委員さんにはコミセンに寄っていただいて、保健師さん交えて都度会議をするなど、お世話になっているところですが、委員の皆さん方の選出がどうしても高齢の方に偏りがちでして、次世代の方につながるというのは、何の役でも一緒ですが、結構、難しいという気がしています。

今までがコロナで停滞していた時期でして、なるべく人との接触を断つという考え方でコミセンも動いておりましたが、いよいよ解禁ということですので、これからは活動自体もどんどん拡大していくのではないかと期待はしているところです。

1 個お聞かせをいただきたいのですが、自死対策ということで出雲市の検討委員会があります。同日に保健所さんの所管の連絡協議会がございます。

今まではコミセンのセンター長も出かけさせてもらっていたと思いますが、今年からは出席しないようになったということがあったようでして、何か理由があったのでしょうか。

F 委員

ご質問の自死対策に関しては、これまで市の計画の実施の取り組みについて検討する会議と、それから保健所が県の計画に基づいて出雲の圏域ではどうしていくのかという会議を合同開催しておりました。

県の自死対策については、特に自死未遂された方への支援というところが大きな課題のポイントだということが委員の皆さんからご指摘があったので、精神保健の会議の中で検討していくということとなり、検討の場を別の場ということで交通整理をさせていただき支援の会議は単独の開催という形にされ、委員構成を検討されたところではないかと思えます。

G 委員

わかりました。

議長

その他、皆様何かありますでしょうか。

学校関係で、H委員さんよろしいでしょうか。

H 委員

各学校の子供の様子とか地域の実態に応じた取り組みを丁寧にしていただいています。いくつの中でありがたいということが結構ありまして、例えば、歯みがきのことで、以前と比べれば歯率がアベレージとしては下がってきて、本校も平均すると1本ちょっとくらいです。昔と比べたら減ってきております。アベレージで見るとそうなのですが、個々を見ると、全くない子もいれば複数本持っている子もいるし、永久歯がう歯になっている子もいたりします。

歯科衛生士さんに来ていただいてブラッシング指導を丁寧にしてもらって、フッ化物洗口も非常に効果があります。ありがたいのは歯みがきの動画を作っていただいておりますので、もっと活用してもらおうよう私もいろんなところで宣伝したいと思います。

それから、たばこ・アルコールのところも、特に高学年は喫煙、薬物乱用防止教室という

のがありまして、薬剤師さんに来てもらって専門的な話を聞くのですが、やはり教員が話すよりはすごくいいです。子供たちが授業を受けた後は絶対たばこは吸わないとか、すごく意欲が高まりますので、是非これが続けていただきたいと思ひますし、社会が動いている中で取り組まなければならないものもあります。そんなふうに、最初の1歩をどうするかという取り組みもあるので、すごく大事な取り組みですので、学校でも丁寧に進めていきたいと思ひています。

課題としてはメディアと睡眠です。

これもアベレージで見ると増えています但個々で見ると必要があります。1時間以内の子もたくさんいますし、数時間使っている子もいます。だから平均とってどうですかと言ってもなかなか難しいことでもあります、いつも個々は出ないので当初はアベレージを見ていくしかないのですが。

社会の動きの中で、これをどうしていくかという、非常に悩ましいことでもあります、学校としては、保護者を巻き込みながら啓発をしたり、子供たちの学びを深めたりしながら対策を進めているところですが。

学校の強みは、学びの場をつくれるということですので、是非大事にしていきたいと思ひます。今度、内科医の先生に来ていただいてうちの学校で講演会してもらいますが、専門家の話はすごくいいですので、そういった関係者の方と連携しながら取り組みを進めていきたいと思ひています。

議長

そのほかありますか。

I 委員

現在、保育所は57園あります。その中で保育士部会、調理担当者部会等々、部会を設けて各職員が研修をしているのですが、健康づくりや食育をどう保護者に投げかけていくかということが大きな課題となっています。

特に早寝早起き朝ご飯という取り組みをしていますが、なかなか身につかないということで、関係機関の方に来ていただき、しっかりと専門の話を聞くとか、そういうことが大事だなということを感じています。

●●保育所では、今年度、県立大学の先生から保護者の方を対象に、どうして早寝早起き朝ご飯が大事かという講話をしていただきました。

睡眠では11時に寝ている子も多くなってきていますし、朝ご飯は食べるけれども、メディアについて、今はスマホが普及しタブレット持って見て過ごすという子供たちも多くなってきています。そこで、どうしてというところを保護者の方にしっかりと啓発してもらいたいということで、先生に講演をしていただき、脳の仕組みからしっかりと詳しく教えてもらいました。前頭葉を働かせないと感情面でのイライラが湧き立ったり、心身の面でも不調きたすというところをすごく丁寧に教えていただいたことで、保護者の方も少しずつ目覚めてこられたという経緯がございます。

そういうことで、保育所の関係機関としても、若いお父さんお母さんたちにしっかりとこの

健康づくりということを啓発していくということを進めていきたいなと思っています。

議長

全体通して何かありませんか。J委員とK委員に一言ずついただいてよろしいでしょうか。

J委員

先ほど先生が学びの場を提供するということは学校の強みだったり、教育機関の強みだというようなお話をいただいて思ったのですが、やはりメンタルヘルスということでは、子供の頃から自分のことを話していいのだよとか、しんどいときには声をあげていいのだよっていうのを言い続けていくということがとても大事であるということ。あと、保健所さんのほうでやっておられる心の健康取組隊という、学校の方に出向いて行って心の健康について話すというような取り組みも、もう10数年されていますので、是非そういったところで協力させていただきながら、小さい頃からそういう環境に触れればなというふうに思って聞いておりました。

議長

ありがとうございます。

K委員

令和6年度は運動が重点項目ということで、私どもは出雲でスポーツの振興をする団体です。果たすべき役割は重いものと思っており、様々なライフステージに応じた運動の機会の提供ということで、具体的には小さなお子様から高齢者の方までスポーツ教室を展開しており、そのところにも力を入れていかないといけないなと思っていますところでは。

一つお話の中で確認したいことがあります、3番の心・休養についてのところだとは思いますが、資料の8ページ、令和6年度の計画のところの3番目、親子はぐくみ事業のところ、親子でどういった交流をしたらいいかわからない方がおられるというような説明があったと受けとめたのですが、やはりそうなのでしょうか。

この質問の趣旨は、もしそういうお困りの親子さんが一定水準おられるということであれば、そういった場の提供も考えていかないといけないのかなと思ったところです。

事務局

メディアにおいて、スマホとか動画を使ってお子さんの機嫌を取るといったようなことが健診の場面で非常に多くありまして、それ以外で機嫌をとることがなかなか難しかったり、あとはメディアを使わずに子どもさんと過ごそうと思っても、“おもちゃもないとなった時に何をしてお過ごしたらいいのですか”という質問される保護者さんもいらっしゃるし、そういう方が多いかどうかというところは、確実なことは申しあげられないのですが、そういう質問をされる保護者さんも一定数いらっしゃるということから、何か、紙とかで具体的にこういう遊び方がありますよということを示さないといけない時代なのかなということで、触れ合い遊びと体を動かす遊び方というパンフレットを作って配布を始めたところ

です。なので、何をして過ごしていいか分からないという母子さんばかりではないと思うのですが、一定数はいらっしゃるということです。

K委員

コロナの期間、スポーツというのは不要不急ということで非常にダメージが大きかったので、スポーツをする人は非常に減っております。それがまだ完全に回復していないと我々は認識しており、今おっしゃったように、そういう家庭があるということは、何とかしないといけないなと感じたところです。

コロナの中でスポーツ教室を開催しております、子どもさん、親子活動の教室も展開しておりましたが、“こういう場があってすごく良かった”という意見も多かったです。“家で引きこもって子供さんのストレスがどんどん溜まっていくのが目に見えていたけど、出雲ドームでおもいきり走り回ったり、大きい声を出したりということで、子供の心が安定しました”という声も多かったです。

こういった取り組みを私たちもどんどんしていかなければいけないなと思いました。

議長

L委員、何かありますか。

L委員

子育てサポーターや民生委員、児童委員、主任児童委員さんがあかちゃん声かけ訪問というのをやっています。

生後2ヶ月から4ヶ月ぐらいまでの間で、あかちゃんが生まれられたところに訪問して、出雲市ではこういう子育て支援センターがありますよとか、それぞれ地域コミセン単位で子育てひろばを開設していますので、この地区でもこういうのがあるので出かけてきてくださいといったように声をかけています。

ほとんどのお母さんは、子どもさんが1歳になれば仕事に出かけられるので、うちの子育てひろばもあかちゃんがほとんどです。

そうやって、出かけていただいているんなお話をしたり、一緒に遊んだり。私の地区はコミセンでやっています。コミセンの廊下の壁には掲示物がたくさん貼ってありますので、それを見ながら歩いて、コミセンでこんなことしているのだとか、健康づくり推進員さんがいるのだなといったようなことも分かります。第3金曜日にやっていると、11時ぐらいになると、実習室、調理室からいいにおいがしてきます。第3金曜日というのが、地区の社会福祉協議会主催で男の料理教室をやっております。おじいさんたちが将来的に1人になっても自分でちゃんと食事をして食べることができるようというのが目的なのですが、そういうことが分かったり、地域のいろんなことが分かって、出かけてもらうように言っているのですが、それでも出かけることができないお母さんたちもおられます。

何回かアプローチしたりしているのですが、人混じりをするのは嫌だとか、家で子どもさんと2人であるのがいいとかというようなことも言われたりしています。

最初のところで歯の健康に関する話があったのですが、お母さんたちは、赤ちゃんのとき

から歯への関心というのはすごく高く、私の地区も毎年6月の虫歯予防デーに合わせて、歯科衛生士さんに来ていただいて、みんな1人ずつ口の中を見てもらい、歯の健康についてのお話をしてもらいます。子育てサポーターの交流研修会というものもあるのですが、今年は歯科衛生士さんに、そういったお話をサポーターの講習会、研修会でしてもらいました。

以前より歯科衛生士さんも出かけられることが多くなって、“もう6月は申し込みがいっぱいで忙しいから他の時期にして”と言われるくらいになったので、あちこちで関心が高まり、広がりができているのではないかなと思っています。

議長

皆さん他にはよろしいでしょうか。

E委員

先ほどから出てきている動画というのですが、この間、孫を歯科に連れて行ったときに、歯を治療するときに動画を見ているのです。子どもが動画を見て笑っている間にやっているのです。これは効率的だと思って見ていました。だから動画というのは、パンフレットを見るより一番効率的だなと言う感覚を実感しました。

議長

C委員、何かありますか。

C委員

今の話ですが、私は前に勤務していたところが天井にテレビが掛けてあって、アニメが流れるのです。話しかけても何にも反応がないから、勝手に治療をするみたいな、こんな感じでした。

今日の会議を通してですが、非常に歯の話が多くて、すごく関心が高まっているのだなということをすごく実感しました。

もう1つ、衛生士さんの話ですが、先ほどの講演に来てもらったというのは、地域の歯科衛生士さんと言って、歯科衛生士会に所属している開業医さんに勤務していない歯科衛生士さんのことなのです。これはすごく人数が少ないのです。今日も乳幼児健診をやっていて、そこにお手伝いいただいたりしているのですが、すごく人手不足なのです。もし、知り合いに勤めていないけど歯科衛生士だという方がおられたら協力いただきたいと思います。

議長

では、歯科衛生士さんの知り合いがおられたら、C委員に言えば良いですか。

C委員

私を通してでも、市役所でも、歯科衛生士会を通して伝えるので。是非入会してください。

議長

皆さん、よろしく申し上げます。

では、少し時間過ぎておりますので、皆さんから大変貴重な意見をありがとうございました。

以上で議事の方は終了して、遅くなりましたが事務局の方に進行をお返しします。

事務局

会議次第の6番目その他でございます。

健康のまちづくり基本計画の推進体制では、本会議のもとに地域健康づくりネットワーク会議など4つのネットワーク会議を設置しております。各ネットワーク会議におきましては、各機関や団体における取り組み状況や今後の活動についてご協議をいただくことになっております。

ネットワーク会議の日程でございますが、8月28日に健康づくり推進員代表者会議、10月17日に青壮年期、高齢期ネットワーク会議、10月21日に食育ネットワーク会議を開催することとしております。なお親子ネットワーク会議については、現在日程調整中でございますので決まり次第、委員の皆様にお伝えをいたします。

6 その他

特になし

閉 会

矢田健康増進課長あいさつ

《省略》

事務局

以上をもちまして本日の会議を終了いたします。

委員の皆様には長時間にわたり大変ありがとうございました。