

令和7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 会長あいさつ

《省略》

3 委員の交代

《省略》

4 副会長の選出

本任期における副会長の事務局案を提案し、全員の了承を得る。

5 副会長あいさつ

《省略》

6 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年度の実施と令和7年度の計画について

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

② 運動・身体活動

③ 心・休養

④ 歯の健康

⑤ タバコ・アルコール

⑥ 健康管理

⑦ 感染症対策の実施

⑧ 地域力を活かした健康づくりの推進

議長

まずは、『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』から説明をお願いします。

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及び第2次出雲市健康増進計画 目標
指標評価の見方の説明：省略》

議長

事務局の方から、『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』の説明をいただきました。また、『第2次出雲市健康増進計画 目標指標評価』の見方の説明をいただきました。皆様から御意見、御質問などありましたらお願いいたします。いかがでしょうか。

(委員からの質問なし)

それでは次に移りたいと思います。

『2) 第3次食育推進計画』及び『3) 第2次出雲市健康増進計画』の『①栄養・食生活』から、『④歯の健康』までを一括して説明していただいて、その後、質疑応答を行います。

事務局

≪2) 第3次食育推進計画及び3) 第3次出雲市健康増進計画の『①栄養・食生活』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』説明：省略≫

事務局

≪第2次出雲市健康増進計画『③心・休養』説明：省略≫

事務局

≪第2次出雲市健康増進計画『④歯の健康』説明：省略≫

議長

事務局から、『第3次出雲市食育推進計画及び第2次出雲市健康増進計画』の『①栄養・食生活』から、『④歯の健康』までを御説明いただきました。委員の皆様方から御意見或いは御質問など、ございませんでしょうか。特に、『③心・休養』は今年度、重点項目ですが、課題に感じていらっしゃるかどうか、強化したほうがいいというところがございましたら、御意見をお願いします。

A 委員

『③心・休養』のところですが、A3 の資料『第 2 次出雲市健康増進計画 目標指標評価』の 1 ページの下 の 3 つが、青壮年期・高齢期にあたる項目と思います。働き盛りの人で、うつ病になったりする人が多いのかなという勝手な想像ですが、青壮年期の心を病んでる人の指標は「自死者数の減少」「自殺死亡率の減少」「睡眠で休養が十分にとれている人の割合の増加」の 3 つですが、うつ病の人がどのくらいいるかとかもうちょっと、数字が欲しい印象です。

議長

青壮年高齢期のうつ病の指標とか事務局でもっておられませんか。

A 委員

特定健診の結果とか、わかる情報はありますか。

事務局

出雲市では、うつ病の指標は持ち合わせていません。B 委員、いかがでしょうか。

B 委員

県では数値目標的なものを健康増進計画などで何か作ってるんですけど、数値目標にどういった項目があるのかすぐに出て来ませんが、A 委員がおっしゃるように、そういった指標をチェックすると良いと思います。また、職域の分野、働く現場でそういう不調がある方っていうところが課題になっていますので、ストレスチェックの活用ということも進められてます。そういった視点でも取組む必要があると思います。直接的な回答ではなくて申し訳ないですけど、以上です。

議長

青壮年期・高齢期の指標が、この下の 3 つだけでいいのかという御意見がありました。事務局の意見もいただきたいと思います。

事務局

今回の計画は令和 9 年までです。それまでには皆様とまた協議させていただきますので、今の御意見も踏まえながら、指標がこれだけで本当にいいのか、こちらでも計画を練っていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

議長

そのほかのところでは何かありますでしょうか。

C 委員

『①栄養・食生活』ですけど、若い世代へのアプローチ、啓発について。これは、学童期・思春期から青年期に向けての食習慣の確立の課題なども、保護者の問題もあると思いますが、若い方へのアプローチがなかなか難しい。コミセンとかでも、高齢の方は、割と説明しやすいですけど。G 地区は、結構若い人が増えていまして。それもあって何かいいアプローチがないかなと思ってます。去年まで G 地区

は県の健康寿命延伸プロジェクトのモデル地区ということで、とりあえず行事のたびに啓発しようということで、いろんな食品サンプルを並べたりもしたんですけど、なかなかこれというのがなくてですね。何か事務局の方で新しい、若い人に向かったの取組のようなものがあれば、教えていただきたいと思います。

議長

若い人へのアプローチということですね。一番難しいところ。何か事務局の方であれば教えていただきたいです。

事務局

食事が主ですね。

事務局

人を集めてのイベントなどは少ないですが、ベジチェック（推定野菜摂取量を測定できる機器）をイベントで活用すると結構お子さんや若い世代の方が喜んで測りに来てくださったり、若い世代の方へは、情報のアクセスがしやすいほうが啓発がしやすいこともあり、ホームページやQRコードを活用したり、そういった面で少しずつ進めていこうと考えています。そうは言っても紙ベースがいいという方もまだおられるので、対象に合わせて、啓発の方法を探っていきたいと思っております。若い世代の人に会う機会をとらえて、健診や相談、教室などで啓発を行っていこうと思います。

D委員

高校生以降とか大学生以降、もしくは社会人になってから。高校生とか大学生にどうやってアプローチするかだと思うので、そのあたりはまだ、学校とか集団にいるので、何かその集団に指導できるような教材などがあればいいと思います。女子だと、朝食を抜く人は太りやすいとか、メタボですとかそういうのは、食いついてくるとかがあります。自分から計りに来る人はまだいいのですがそうじゃない人の方が多い。大学生にはそういう事業はないですか。

議長

大学では、特に食事とか、朝食のアプローチみたいなことはしていません。H大学はそれこそ看護職なので、将来的に皆さんそういうことを伝えていかないとけない職種ですので、授業の科目の中でそういった問題が入ってきて、それであなたたちが朝食接種率は一番低いからねっていうようなことも、話をしながらやっております。先ほど朝食が取りにくいっていうところの1つが、やっぱり睡眠とも絡んでいるのかなというのがあります。どうしても朝起きにくい、朝食が取りにくいという、何個かある中の1つが、やっぱり睡眠がとれてなくて、朝をぎりぎり起きて時間がないというのと、あとはお腹が減らないというようなところがあるのかなと思います。今回は、令和7年度の重点の取組の『③心・休養』の睡眠のところにも絡んでくるのかなと思います。

そのほかはいかがでしょうか。

B委員

県で、簡単に調理できるレシピみたいなものを用意して渡して、本人用の食材を使って、学生さんに

活用してもらえたらいいなと思います。また、直接の啓発ではないと思うんですけど、最近ひっそりと減塩食を作っておられるコンビニがあります。満足感が変わらないんだけど、現実には減塩している。どこのコンビニとは言えないんですけど、減塩に取り組んでおられるコンビニがあります。イギリスとかで以前、パンの食塩類を減らしたという事例がある。そういった自然に健康になれることを考えてみるのもいいのかなと、最近考えております。

議長

どこのコンビニとは言えないんですけど、最近減塩に取り組んでおられるコンビニがあって、確かに塩味が違います。そのほかはいかがでしょうか。

D委員

『目標指数の評価』の『心』の1番目「母乳育児の割合の増加」のところについてです。母乳育児の増加というよりは、母乳育児をしているときの状況、例えば、授乳中に子どもと視線を合わせずスマホを見ながらのお母さんが増えていると聞くこともあります。与え方が大事じゃないかと思います。母乳育児の増加というよりは、やさしい授乳をしましょうということが大事ではないでしょうか。人工、混合であっても同じではないでしょうか。

議長

D委員がおっしゃるには、母乳育児の増加と言うより、母乳育児をするときの状況、今言われたみたいに、授乳中、目を合わせずにスマホを見ながら与えとか、与え方が大事じゃないかという御意見です。

事務局

D委員がおっしゃるとおり、母乳育児が多いとか少ないという評価ではなく、母乳を与えることでの、愛着形成に関わる部分の数値としてあげています。母乳育児をしている家庭が多いかどうかだけで見ることと、愛着の面からの考え方とは違う面もあると思います。訪問すると、お母さんのいつもの母乳の与え方が想像できます。その状況によって、生まれたときからあかちゃんと目を合わせ心を通わせる、そんなところが大事だよってところを、保健師からお話ししたり、メディアのことも、もともとのお母さんがそういう世代なので、あかちゃんが生まれて、スマホを手放せるものではないんですけど、そうしたところは、色んな場面でお話しながら、お母さんの心もですしあかちゃんの心も育てていきたいと考えています。メディア以外でも、絵本や体を使ったいろんな遊びなど、家庭でできることから啓発をしていくなど進めてきているところです。

E委員

今、保育園では、0歳時期に預けられるご家庭が育児休業の普及ですごく減ってきていて、1歳を超えたお子さんが0歳児として入って来られます。その時点で、1年間お母さんと過ごしておられるということで、離乳食の状態がわからない状況で入ってこられます。それこそ母乳っていうかどのように授乳しておられたかもわからない。その1年間をどのように子どもたちが過ごしてきたか、わからない状態で、保育園でお預かりするところからのスタートです。全国の保育士さんたちの話を聞いていると、ここ最近すごく心配してるのが、口の発達面で、やっぱり離乳食が1歳になった時点で全然、完了して

いない状態があって、咀嚼嚥下ができない。そこが遅れているので、発音が高い、言葉が出てこない。全てが10年ぐらい前のお子さんより発達が遅れた状態で保育園スタートです。

お母さんとマンツーマンでのコミュニケーションの中で育ってきたお子さん。本当に上手に関わっておられるお母さんもたくさんおられますが、やっぱりその中でも、苦しさを感じて、子育て大変だなんて、なかなか上手に関われないなって思いながら、仕事復帰とともにようやく保育園の中でいろんな人と関わる状態になるという感じになってきています。ですので、母乳とかもそういうところも大事なんですけど、言葉の発達と、体の発達というか。今まで、ちゃんといろんな発達を経て1歳になってきたのが、こ育児の、安易にできるようなものに座らされたりとかして、お座りを早くさせてしまったりとか。お母さんはとっても助かるんだけど、そういう中で、子どもたちの体の発達がなかなかうまくいかなかったりしています。

それがまた、機能と密接に関係していて、それがまた、筋力とか、それがまた、思春期、青年期、高齢期っていうところに繋がっていくのかなと思うと、今、本当に、全国の保育士たちはすごく心配しているところです。歯の発達、歯の状態もすごく大事。そこら辺の大事な1年間、乳幼児期の1年間を、私たちがなかなか関われないので、保健師さんたちに、頑張っていたきたいというか、啓発というか、フォローしていただきたいという思いがあります。

議長

お聞きしてて、保育園とか、保健師とか、地域の中の子育てが大事という印象です。

事務局

そういった状況がある中、一方でその育休を取るということで、お父さんの育児参加が増えてるという良い状況もあります。先程言われたように、実際1年間、保育園で育てていた部分が、家庭だけでなっているところもあるという実態がわかりました。

乳幼児相談などで歯科衛生士から指導してもらっていますが、まだまだ不十分なところもあるので、1歳までの状況を踏まえて、考えていきたいと思います。また、親子健康づくりネットワーク会議もあります。その中でもお話しできたらと思います。

F委員

私は、生後3ヶ月のあかちゃんに声かけ訪問をしています。その時に、ずっと働いておられるお母さんの悩みとして、皆さん、週末、あかちゃんと2人だけの生活が辛いといつも言われます。

その時に、あかちゃんルームとかはぐはぐとかわんぱくとか紹介したり、各自でやってるいろんな事業を紹介したりするんですけど。本当に辛いという話をワーツとされるんですよ。だからお母さんもすごく悩んで、あかちゃんを抱っこしながらスマホを見るのもわかるんですけど。そういうことを言うよりも、もっとお話を聞いてあげたい。話を聞いてくれる場所をもっともっと紹介してあげればいいんじゃないかと。一番最初に出るのは出にくいんですよ。すごく勇気がいるんじゃないですか。

この前、あかちゃんルームに行きましたけど、初めて来た人がおられて、本当に勇気がいりましたと言われました。だからそういうのをもっともっとう、上手にホームページでも何でもいいですから、もう本当に大丈夫だよと言ってあげたほうがいいと思うんですよ。私たちも、子どもなんかも、スマホとか、もちろん持ってます。小学生から持ってます。お母さんも、しんどいんです。実際に。そう言わ

れても。毎日子どもと2人でいて。だから、こういう話もあるよというのを、もっともっと聞いてあげる場所を言ってあげればいいんじゃないかなと思います。

議長

そうですね。私、出雲市さんの取組で、すごくいいなと思っています。今言われたあかちゃん声かけ訪問が、専門職ではなく子育てサポーターだったり主任児童委員さんだったり、地域の皆さんがやっておられるっていうのがすごくいい。お母さんのそういった声をしっかりとキャッチしておられて、地域の活動につなげておられて、心配なお子さんは健診などにつないで。

たくさん御意見が出ているんですけれども、あと半分ありますので、次に移らせていただきたいと思います。

それでは、事務局から第2次健康増進計画の『⑤タバコ・アルコール』から『⑧地域力を活かした健康づくりの推進』までを一括して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 説明：省略》

事務局

《第2次出雲市健康増進計画⑥健康管理 説明：省略》

事務局

《第2次出雲市健康増進計画⑦感染症対策の取組 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 説明：省略》

議長

事務局から第2次出雲市健康増進計画の「⑤タバコ・アルコール」から「⑧地域力を活かした健康づくりの推進」について説明いただきました。委員の皆様から、御意見御質問などはございませんでしょうか。

特に「⑤タバコ・アルコール」も今年度の重点項目ですが、課題に感じていらっしゃることも、強化した方がよい取組みがございましたら御意見をお願いいたします。

（委員からの質問なし）

ないようでしたら、全体を通して、B委員、いかがでしょうか。

B委員

全体を通して気になっているところと言えば、議論の中にもありましたが、『③心・休養』のところです。若い世代、学生さんですとか、最近話題になっているところではありますが、そのあたりをまた、話題にして、ご検討いただければと思います。

また、健康長寿の取組の方ですが、皆さんから御協力いただいて進めさせていただいております。先

ほどご報告いただきましたG地区健康寿命延伸プロジェクトでも御協力いただいたところですが、今、第二期を、皆さんと相談しながら新しい取組を横に広げていって、全県的に広がるという良い流れを作っていけたらいいと思っています。引き続き御協力をお願いします。

議長

皆さんの方から全体的に何かありますでしょうか。

それでは、時間が来ましたので、以上で事務局に進行をお返ししたいと思います。

7 その他

事務局

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組状況や今後の活動について御協議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26日に健康づくり推進員代表者会議

10月 2日に青壮年期・高齢期ネットワーク会議

10月16日に親子健康づくりネットワーク会議

10月21日に食育推進ネットワーク会議

を、開催することとしております。

全体を通して、委員の皆様から何かございますでしょうか。

(委員意見なし)

それでは、閉会にあたりまして、出雲市健康増進課長の坂根がごあいさつ申しあげます。

閉 会

坂根健康増進課長 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。