

令和5年度 第4回 小牧市健康づくり推進審議会 議事録

日時	令和6年2月21日(水) 14時00分～15時00分
場所	小牧市役所東庁舎 大会議室
出席者	<p>【委員】(名簿順)</p> <p>高野 健市 小牧市医師会会長 三輪 雅一 小牧市医師会副会長 竹内 友康 小牧市歯科医師会会長 堀尾 恭正 小牧市薬剤師会副会長 小島 英嗣 小牧市民病院副院長 寺本 圭輔 愛知教育大学保健体育講座教授 夏目 有紀枝 名古屋経済大学人間生活科学部准教授 佐藤 史洋 小牧市立小中学校長 増井 恒夫 春日井保健所長 土屋 一義 小牧市地区民生委員児童委員連絡協議会 山田 勇 小牧市老人クラブ連合会副会長 平田 和代 保健連絡員役員 加藤 陽子 一般公募市民 中島 早織 一般公募市民 西尾 央 全国健康保険協会愛知支部 林田 賢 市内企業労務担当</p> <p>【事務局】</p> <p>江口 幸全 健康生きがい支え合い推進部長 野口 弘美 保健センター所長 西村 泰洋 保健センター所長補佐 三枝 尚子 保健センター 母子保健係長 永井 政栄 健康生きがい推進課長 岩下 貴洋 健康生きがい推進課 健康政策係長 小川 真波 健康生きがい推進課 健康政策係主査 前川 桂佑 健康生きがい推進課 健康政策係主事</p> <p>(栄養・食生活部会)</p> <p>飯田 洋子 栄養・食生活部会会長(小牧市食生活改善協議会) 赤塚 真規子 保健センター 母子保健係</p> <p>(運動部会)</p> <p>河野 友里 保健センター 成人保健係</p> <p>(休養・こころの健康部会)</p> <p>脇田 貴史 休養・こころの健康部会会長(春日井保健所) 長谷川 えい子 保健センター 成人保健係主査</p> <p>(たばこ・アルコール部会)</p> <p>大澤 仁志 たばこ・アルコール部会副会長(少年センター) 宮田 祐子 保健センター 成人保健係主査</p> <p>(歯の健康部会)</p> <p>江口 雅啓 歯の健康部会長(小牧市歯科医師会) 森 里加 保健センター 成人保健係長</p>
欠席者	1名 青木 翔太 地域包括支援センター
傍聴者	1名
配付資料	資料1 小牧市健康づくり推進プラン(最終案) 資料2 令和5年度本市の取組みについて

1 開会

(1) あいさつ

2 議題

(1) パブリックコメントの実施結果について

(2) 小牧市健康づくり推進プラン（最終案）について

土屋委員)

- ・ 用語集をつけていただいたので、一般の方にも分かりやすくなったと思う。
- ・ コラムも読んでいて勉強になるので、とてもよい。

山田委員)

- ・ P61 の指標に、「後期高齢者医療健康診査受診率」をいれていただき、感謝申し上げます。

(3) 令和5年度本市の取組みについて

■重点施策、食生活・栄養部会

山田委員)

- ・ 重点施策のP2④後期高齢者の虚弱（フレイル）予防について、サロンにおけるフレイルチェックとはどのようなことをしているのか。
- ・ 老人クラブなど、いろいろな人が集まる場所でも実施できればよいと思う。

事務局)

- ・ フレイルに関する講座を実施するとともに、後期高齢者健康診査の質問票（15項目）を活用した自己チェックをしてもらっている。
- ・ 講座だけでは興味がわからない人もいるということで、今年度からは自分の体の状態を知ってもらうために、簡単な測定（握力）も実施している。
- ・ 老人クラブでも、ぜひ実施したいと思っているので、機会があれば周知啓発いただきたい。

土屋委員)

- ・ ぜひ、具体的に実施していただきたい。
- ・ サロンは、70代後半、80代など年齢が高い方も多い。
- ・ 説明ばかりしていると飽きてしまう。サロンの参加者は、皆と話すのを楽しみに来ているので、説明が長くならないように、分かりやすく伝える方法を考えた方がよい。
- ・ また、福祉部からの依頼により、フレイルチェックをされた方のうち、フレイルのリスクがある方について、民生委員が訪問してフォローすることになっている。
- ・ ただ、民生委員が訪問しても、対象者の方からは「何のことか」と言われることもある。
- ・ フレイルチェックがどのようなものか分かっていない人が多いので、民生委員が説明する資料があるとありがたい。
- ・ また、フレイルチェックを実施してから訪問までに時間が経つと対象者も忘れてしまうので、その点も考慮して実施いただきたい。

中島委員)

- ・ 食生活について、子どもが小学生の頃、学校給食の試食会があった。試食会に参加すると、給食がとても薄味で、自分の家の味が濃いということに気づききっかけとなった。

- ・ 子どもが学校を卒業してからは、そのような機会がなくなってしまい、大人でも家庭の味を見直す機会があるといい。例えば、学校給食の試食会に保護者以外でも参加できるといい。

事務局)

- ・ 学校給食の担当課にもいただいたご意見を伝えさせていただきたい。
- ・ 学校給食の試食会は保護者のみが参加できる形になっているが、食生活改善推進員がみそ汁や煮物の塩分の測定をしているので、そのような機会を使っただきたい。
- ・ これまでは、主に、妊産婦向けの教室で行ってきたが、今は地域のさまざまところで草の根活動を行っている。ぜひご参加いただければと思う。

高野会長)

- ・ 塩分が多いということに大人が気づく機会をつくるというのは大事なことだと思うので、検討していただきたい。

加藤委員)

- ・ フレイルについて、私はこまき山体操のリーダーをしている。
- ・ 始めてから1か月ほどであるが、体操について参加者がまだ少なく、皆さんに知られていないと感じる。よい周知方法があれば教えていただきたい。

事務局)

- ・ 保健連絡員には、養成講座の中で、こまき山体操があることや、各地域にこまき山体操のリーダーがいることを伝えている。保健連絡員に、地域の皆さんに知っていただくための橋渡しをしていただけるのではと思う。
- ・ こまき山体操は、ようやく全圏域で始まったばかりで、まだ周知不足かと思う。
- ・ まちかど運動教室の参加者には、チラシを渡している。まちかど運動教室は、月に2回、3か月継続して参加いただく教室だが、最終回を迎えると、参加された方は皆さん「これで終わりなのがさみしい」と話される。そこで、こまき山体操に行っただくことをおすすめしている。
- ・ また、社会福祉協議会や地域包括支援センターと連携して、周知していきたい。

夏目委員)

- ・ 計画書の24ページで、栄養・食生活の評価について、直近値が下がっているのが気になっている。特に、「自分の適正体重を知っている人の割合」の下がり方が大きい。
- ・ 朝食を毎日食べることに比べると、自分の適正体重を知るというのは、情報発信により、対策を取り組みやすいところかと思うので、体格を知るリーフレットを子どもに配るとするのはよいと思った。
- ・ 紙媒体も同時に用意すると、電子媒体だと読みにくい方でも読みやすいということや冷蔵庫に貼っておいて家族で見られるという意見もあるので、紙と電子媒体を併用するのはとてもよい。
- ・ クックパッドの公式キッチンの取組みも良いと思う。今はヘルスマイトや栄養士のレシピが多いが、産官学の連携ということで、本学の管理栄養学科の学生にも参加させていただく機会があるといい。
- ・ 適正体重を知る、塩分の濃さを知ることについて、いろいろな塩分濃度の水溶液を口に含み、日頃の食事の濃さにあったものはどれかを選んでもらう、簡単なキットもある。
- ・ 小牧市のイベントに大学が参加したりするなど、地元の皆さんやヘルスマイトの皆さんと連携できる機会を作れたら良いと思っている。

- ・ 塩分については、味付けだけでなく、例えば練り物は塩分が高くなるなど、選ぶ食材によっても変わるので、摂取量を把握するのは難しいが、関心を持っていただくきっかけとなると考えている。力になれることはぜひ協力させていただきたい。

■身体活動・運動部会、休養・こころの健康部会

寺本委員)

- ・ 丁寧に取り組んでいただいております、素晴らしいと思った。また、計画書もコラムがあるなど市民の方が見やすいものを作っていただいていると思った。
- ・ 健康を意識している人は、ウォーキングしたり、階段を上ったり、自主的に運動している人が多い。しかし、学童期、思春期は健康のために運動する意識はない。
- ・ 子どもは運動＝スポーツだと考えてしまいがちであるが、楽しければ子どもは運動する。小学校であれば、運動遊びで楽しく遊ぶ中で、運動も伴ってくる。いかに楽しい運動機会を与えるか大事である。
- ・ ある中学校の中で、スケートボードの授業があるそうである。子どもたちが運動することを楽しんでもらうために、生涯スポーツの一環として行っているとのことだった。
- ・ 小牧市の運動施設の中に、例えば、スケートボードや少人数で遊べるバスケットゴールなど、楽しんで運動する場所を少し作ってもらえれば、子どもが自然と集まってきた遊ぶのではないかと思う。
- ・ 後期高齢者は、情報を探してイベント等に来られる人は、健康な人かと思う。イベント等に来られない人をどのようにサポートするかが大事で、身近なところで運動できるような機会を作るとよいかと思う。

土屋委員)

- ・ 親子で楽しく遊べる場というところ、公園をイメージするが、ある公園で、砂場に長期間ブルーシートを張ってあるところがあった。犬がフンをするから、割れた瓶があるからなどが理由かと思う。
- ・ 少なくともマップに掲載されている公園については、危険なところがないかどうか点検して、いつでも砂場で遊べるようにしてほしい。

■たばこ・アルコール部会、歯の健康部会

山田委員)

- ・ 6 ページについて、飲酒に関する記載が「課題」にも「新プランに向けて」にも記載されていない。
- ・ 計画の 66 ページに「たばことアルコール」について追加いただいているが、飲酒に関する記述があってもよいかと思う。健康日本 21 では、生活習慣病のリスクを高める純アルコール摂取量について男性で 40g 以上、女性で 20g 以上の人を減らすことを目標としている。
- ・ 節度ある飲酒量についての知識の普及として、飲酒に伴う生活習慣病リスクを避けるため、純アルコール量を念頭においた飲酒を心がける、と言った内容を追記したらどうか。
- ・ 飲酒と入浴についての啓発を考えたい。飲酒をした後に入浴し、そのまま亡くなる方が結構いらっしゃる。飲酒後の入浴は厳に慎むように、ということを啓発したらどうかと考える。

事務局)

- ・ 国から飲酒のガイドラインが出されたところである。

- ・ 今回の部会として考えているアルコール対策の中に、国のガイドラインや飲酒のタイミングを盛り込んで、市民に啓発していけるようにしていきたい。

小島委員)

- ・ たばこ、COPD について盛り込んでいただきありがたい。受動喫煙対策も重要だと思う。
- ・ 一度、生活習慣ができてしまった人が禁煙するのはなかなか大変であるが、まだ喫煙習慣のない若い世代の人への働きかけ、そして、そこから親世代への波及効果もねらった対策はとても重要である。

増井委員)

- ・ 歯について、どうしても健康格差があり、学校の中で取り組んでいただくことはとても効果がある。
- ・ 先生たちは大変かと思うが、進めていただきたい。

夏目委員)

- ・ 資料2のたばこ・アルコール領域について、思春期と青年期の間に、18～19歳が抜けてしまっている。

事務局)

- ・ 表記について修正したい。

(4) その他

- ・ 議事録を作成後、皆様に確認いただいたのち公表したい。
- ・ 来年度の審議会の予定をお配りしている。

3 閉会