

## 会 議 議 事 録

審議会等の名称	令和2年度 第2回磐田市健康づくり推進協議会
担当部課名	健康福祉部 健康増進課
会議の開催日時	令和3年3月18日(木) 午後1時30分～3時00分
会議の開催場所	磐田市役所西庁舎 302・303会議室
出席者(職・氏名)	委員：別紙12名中11名出席 事務局：健康福祉部長、(健康増進課)課長、課長補佐、G長 保健師2名、栄養士1名
議 題	1. 開 会 2. 部長挨拶 3. 会長挨拶 4. 議事・協議 (1) 健幸いわた21 令和2年度の保健事業の取り組みと令和3年度の計画 (2) 意見交換 5. 連絡事項等 6. 閉 会
配付資料等の件名	・令和2年度 第2回磐田市健康づくり推進協議会次第 ・令和2年度の取り組みと令和3年度の計画
1. 開会	健康増進課長
2. 部長あいさつ	健幸いわた21は本市の健康増進計画の後期計画をはじめ、五つの計画を総称したものです。平成30年度から令和5年度までの6年間の計画期間の中で、各項目の中での数値目標を掲げています。 令和2年度の1年間の取組の成果と課題をしっかりと整理、検証しながら、次年度の計画方針に繋げていき、この計画の目標達成につなげていきます。 本日開催の協議会ですが、委員の皆様の任期の結びの会議ということになります。2年間本当にありがとうございました。来期も留任いただける委員さんもいらっしゃるということでお聞きしておりますが、退任される方におかれましては、磐田市民の皆さんの心と体が健やかで、生涯健康で暮らせるように、今後とも是非御意見・アドバイスをいただけたら大変ありがたく思っております。 また本日は、委員の皆様にはそれぞれのお立場から、是非、忌憚のない御意見をいただきたいと思います。よろしく願いいたします。
3. 会長あいさつ	去年の同じ時期の会議でもコロナの話をしていただきましたが、1年経ってかなり流行してしまったというのが私の印象です。特に大きな要因というのは、無症状での感染者が広まったという事だと思います。 感染症で感染対策と考える場合、3つ大きな要因を考えて対策をとります。 1つ目が感染対策で、これは患者を隔離するというような対策になります。 2番目が感染経路。コロナの場合、人から人への感染ですので、接触と控えるという事になります。3番目が宿主への対応ということで予防接種を行う

	<p>ということ。この3つで感染防止対策をとっていくのですが、現在は感染経路対策が主となっています。緊急事態宣言を出して、もうそろそろ解除ですけども、感染経路対策だけではなかなか患者が減らず、高止まり状態です。ワクチンが普及してくれば、かなり感染予防体制が取れるという事になると思います。</p> <p>この協議会で話し合っている健康づくりというのは、健診等様々な活動をして生活習慣病対策をするというものです。これは感染症と違って継続的な事業が必要ですので、これからも計画に沿って、継続的に活動していく必要があります。今後は、コロナがある状況での新しいやり方の保健活動を工夫していくということが重要なと思います。</p>
4. 議事・協議	<p>健幸いわた 21 令和2年度の取り組みと令和3年度の計画報告 事務局より説明</p>
委員	<p>心の健康の自殺の状況ですが、評価としては、減少が▲の評価でしたが、令和2年度は磐田市で自殺者はどれくらい出たかわかりますか。</p>
事務局	<p>令和2年度の自殺者数の4月から1月までの暫定の人数は、男女合計で24名となっています。昨年度より増加している点について、コロナの影響かどうかは、数年を年代別や性別などふまえて継続的に分析していく必要があると考えております。それにより、ターゲットを絞って、アプローチできたらと考えています。</p>
委員	<p>磐田市の管轄でいのちの電話等、そういう公的サービスはあるのですか。</p>
事務局	<p>磐田市管轄ではないのですが、県で「いのちの電話」がありまして、必要な方には御紹介をしています。</p>
委員	<p>コロナ禍で知人がこの相談員をやっていたのですが、どうしてもやれなくなったと聞きました。</p> <p>それから、骨粗鬆症の話が出ましたが、これはせっかくいいことをやっているの、骨粗鬆症予防に繋がるような体操を取り入れるというのはどうでしょう。1番簡単なのは整形外科と相談してみればいいと思いますが、某自治体で実施している体操がかなりいい成績を出していると有名になっています。そういうのを取り入れて、やってみてはいかがでしょうか。</p>
事務局	<p>いきいき100歳体操の中で、足踏みをする準備体操があります。また、まちの保健室でも骨密度を測定しており、結果を説明しながら、カルシウムの話やビタミンDの話もしていますが、骨粗鬆症予防として重点的に高齢者向けにやるということは、今後検討していきたいと思います。</p>

委員	<p>まちの保健室にすごく期待しています。実際の利用者の数は、交流センターごととか、どの程度でしょうか。期待しているよりも利用者が多いか少ないか。できればそれを出していただいて、その地区でまちの保健室を利用する促進の道具として使えばよいのではと思いますが、どうですか。</p>
事務局	<p>利用実績は交流センターごとに毎年出しています。          コロナ禍になる前までは、身近な交流センターへどなたでもどうぞと実施していたのですが、密にならずに安全に健康相談をしていくために、現在は予約制となっています。予約枠がすぐに埋まってしまうこともあり課題になっております。          健康啓発の資料をうまく使えたらと考えております。</p>
委員	<p>いっぱいになってしまうという事は、想定よりも利用者が多いという事ですか。</p>
事務局	<p>赤ちゃんの体重が増えないなどの相談から介護予防の相談まで様々な相談があり、予約が埋まることが多いです。</p>
委員	<p>フレイルの磐田市の現状、シニアの痩せ傾向の割合が増えていますというところで、これは元年度の磐田市の健診の結果ですけれども、サンプル数は何名からとっていますか。これは磐田市の健康診断ですか。うちのお客さんで見ると、シニアの方で痩せている方は少ないのですが、皆さんどう思われますか。</p>
事務局	<p>こちらの母数ですけれども、磐田市の国民健康保険の方で、特定健診を受けた方の人数が1万2,000人ほどいらっしゃいまして、その中での割合になります。</p>
委員	<p>目標進捗状況のデータのところで、特定健診受診率のほうは、上がっていて○ということになっていますね。一方、がん検診のほうは、ほとんどの項目で受診率が目標よりも低いということで、▲になっていると。この検診の対象者というのは、どういう人たちが対象になっていますか。</p>
事務局	<p>ありがとうございます。検診の対象者自体は、中間評価の平成28年度から変わりはなく、このがん検診の受診率に反映している方は、市のがん検診を受けた方になります。この年代の方については、職場でやる機会も多く、本当の受診率の実態はつかめていません。しかし、全体的に受診者が減っている傾向があります。</p>
5. 連絡事項等 コロナワクチンについて	<p>事務局より説明</p>

<p>委員より一言 委員</p>	<p>「シニアになると痩せ傾向の割合が増えています」というフレイルのチラシを見て、このチラシあるなしでは理解の仕方、納得の仕方が違うなと思いました。これはどこで手に入るのでしょうか。</p> <p>コロナの関係でなかなか家から出る方が少なくなって、社会参加を促すと、このチラシに書いてありますが、これがすごく大切だなんていうことを思いました。知人であれ友人であれ、誘ってくれると外に出やすいと思いました。がん検診にしろ、色々な検診を受けるにしても、そういうところの集まりに引っ張ってくれる人、身近にいと、もっといいかなっていうことを感じました。</p> <p>私は磐田食育キッチンをやらせていただきまして、食推協の時代から、私たちの先輩の方々が、20年30年40年と食育に携わって、ボランティアとして活動されてきました。昨年度をもって、竜洋豊田福田の3支部が解散しまして、磐田支部だけ今年度の3月末まで活動いたしました。市民に普及活動をするのも、コロナで出来ませんでした。幸いにもレシピ集をつくるのが出来ました。それを交流センターに置いてありますので、またお手に取っていただければうれしく思います。</p> <p>私はボランティアとして、学校のほうに出ていましたが、子どもたちの給食作っている給食室では、栄養士の先生が、今日の給食について、こういう栄養があって、こういうものが磐田市でとれて、これを使っているっていうことを沢山放送やプリントで子どもたちに伝えていたのでこの場でお伝えしたいと思います。</p>
<p>委員</p>	<p>見事にフレイルとサルコペニアになっているなと思いました。前回野菜から食べているということと話した時に、野菜の数値を測る機械でいい数値が出たこともあったりしたので、100歳体操の人生100歳時代の体操入門という、ある大学の先生の講義を聞いた時には、人ごとのような感じで聞いていました。ところが今年度の秋、後期高齢者の保険証が来たと同時に肩が痛くなり、お医者さん行ったら両肩筋肉凍結炎と言われました。具体的には四十肩・五十肩というものだそうです。若い時には、肩が痛ければ鉄棒へぶら下がって伸ばしたりして1週間ぐらい治ったのですが、年齢とともに全身にきましたね。高齢者になったら、フレイルの予防ということで1番大事なことは、体の柔軟性だなと思いました。体の柔らかさ、柔軟運動、ゆっくりできるものをやる必要があるなと今つくづく感じております。</p> <p>また、フレイルとともに、歯の健康も大事だよというパンフレットがあるといいなと思いました。</p>
<p>委員</p>	<p>市民の方の健康を守るということで、医師会歯科医師会薬剤師会が総動員で頑張らせてもらっています。</p> <p>薬剤師会では、予防ということをよく言っていて、ワクチンはいくらでも増殖を防ぐというのが主ですので、防御というのはなかなか弱い。発酵食品や食物繊維やビタミンAなどの食べ物をとって粘膜での防御ができているお客さんが強いというか、健康レベルが高いので、病気になってから薬というのではなくて、その前の食事や予防というのが大事だということ連携しながら伝えていきたいと思っております。</p>

委員	<p>歯科医なので歯科医院もやっていますが高齢になって、車を手放してしまうと、通いづらいというのをよく言われます。乗り合いタクシーも、掲示があって出しているのですが、使いにくいのか、使い方が難しいのかわからないのですが、車がなくても色々な所に出かけられるような、仕組みを、行政でも考えていただけたらと思います。お願いします。</p>
委員	<p>コロナ禍でお会いすることは余りありませんでしたけど、もう2年やることになると思います。よろしくお願いします。ありがとうございました。</p>
委員	<p>自治会の代表として参加させてもらっているのですが、まず感じたことは食推協がなくなるのが非常に残念で、何とか継続出来ないかと思っていることが一つです。それと、ベジファースト、この野菜を先に食べましょうという啓発運動をやっていただいておりますけど、こういうのは本当に継続が必要だと思いますので、子どものうちから啓発を継続してほしいなと思っております。</p> <p>それから、健康増進の中で青少年の健全育成という点で、先ほど自殺者数の質問させていただいたのですが、実際にこの青少年が健全に育成するためには、自殺者だけではなくて、ゲーム依存症も今はやっています、寝不足になって学校に行くのが嫌になって不登校になったという例もあるのではないかと思います。そういう意味でこの健幸いわたの中で、ぜひ青少年健全育成のための、目が悪くなるとか、不登校になるとかという、健康に関することもありますので、その辺も少し計画を立ててやっていただけたら良いのではないかと思います。以上です。</p>
委員	<p>最初のほうに挨拶しましたので、次の方に回します。</p>
委員	<p>保健所ですけども、いつもお世話になっております。私も残ることになりましたのでよろしくお願いします。一言言うと、この1年で生活のスタイルが変わってきて、今後それに合わせた健康づくりというののもかなり変わるんだろうなと思っております。以上です。</p>
委員	<p>小中学校代表して出ていました。2年間ありがとうございました。今日は学校の終了式で子供達に、コロナとの戦いは続くよということを言いました。本当に新しい学校生活が始まって、本来なら給食等、グループを作って、皆でわいわい言って食べていたのが、今はもう一人一人離れて黒板を見て黙って食べています。本当に学校の生活が変わりました。楽しい部分もかなり減ってしまったのではないかなと思います。ぜひ、コロナに関する予防や対策、また消毒等で、最新の情報でこんなのがすごく有効ですよというのがあったら、是非学校のほうに連絡していただければと思います。よろしくお願いします。</p>
委員	<p>幼稚園こども園保育園を代表してお話しさせていただきます。先ほどの説明もあったように、給食を食べる前に『いただきます。おはしを持ったら野菜から』っていうのをスローガンにして取り組んでいきたいと思います。</p>

健康増進課のほうからお話がありました。私は福田こども園ですが、来年度4月から、始めていきたいと思っています。ただ始めるときにそれを呪文のように唱えるだけではなくて、どうして野菜から食べるのかというのを、子ども達に理解をさせていくのかというのは、ちょっと難しい点かと思います。今までは食育キッチンの方がいろいろ食育にしてくださって、本当にありがたく、子供たちも理解を深めることが出来ました。今は委託給食をしているのですが、委託の給食業者の方が、磐田市の地産地消ということで、給食の献立の中のエビイモだったら、畑で掘ったエビイモを持ってきてくれて、子供の前に見せて説明してくれたり、展示して保護者の方にも興味持って見てくださったり、白菜や人参も畑から取ってきて、それを子どもにこの重さはみんなが赤ちゃんで生まれたときと同じ重さだから持ってごらんと持たせてくれたりとか、視覚に訴えたり、手でもって感触を確かめて、さらにそれを給食でいただくという、そういう取組をしているので、子どもたちはすごく親しみを持って、野菜を食べているということを感じています。言葉だけではなくて、中身も伴った、言葉っていうのを私たちも何とか工夫してやっていけたらいいかなってことを感じています。ありがとうございました。

委員

公募の一般市民という形で参加させていただきました。ありがとうございました。仕事柄お年寄りと接することが多く、コロナ禍で外に出ることがとても怖いと言っていて、本当は運動とかそういう散歩とかしたいけど、過度に恐れてしまって、外に出てなというお話をよく聞いています。しゃきしゃき100歳体操など、具体的にこういうことは安全ですよとか、こういうことはちょっと危険かなとか、そういうのをわかりやすくお年寄りに伝えてあげるとより外に出やすかったり参加しやすかったりするのかなと思います。自分は子供がいるのですが、学校が休校になったと同時に、やはりゲームにかける時間が長くなってしまって、一時ゲーム依存みたいな形で自律神経調節障害みたいな感じで朝起きられない状態になったりしました。みんなそうだったと思いますが、外に出られない、家で過ごそうというところでみんな調子を崩してしまっているところがあると思います。どういうところまでが安全って難しいですけども、わかりやすく伝えていっていただけたらと思います。ありがとうございました。

事務局

ありがとうございました。生活スタイルが変わって、これからも変わる可能性がある中において、それに合わせた健康づくりというのを健康増進課としても対応ができるように今後も検討していきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。

以上をもちまして、令和2年度第2回磐田市健康づくり推進協議会を閉会いたします。

以上