

1 日時	平成28年8月4日（木）	14時～16時
2 場所	防府市保健センター	
3 出席者	<b>【委員】</b> 藤村委員、山本委員、右田委員、松浦委員、豊田委員、 松田委員、西村委員、中村委員、防川委員、寺内委員、 田村委員、山崎委員、宇野委員、藤元委員、田中委員、 畦森委員、東福委員、松林委員 ※欠席：山本委員、田中委員、三原委員、池永委員 （事務局） 林健康福祉部長、工藤健康福祉部次長・課長、 山崎係長、鳥飼、原田、島、渡邊、角、林、小山	
4 傍聴者	0名	
5 議題	（1）計画策定までの流れ、計画内容について （2）今後のスケジュール（案） （3）部会（食べよう・動こう・守ろう・楽しもう） （4）各部会の発表 （5）その他	

## 1 開会

### 2 健康福祉部長あいさつ

健康福祉の分野においては、平素よりご支援頂き心より感謝している。

高川学園が市として20年ぶりに夏の甲子園に出場を決めた。防府市としても市長が後援会長に就任し、壮行会を行うなどできるかぎり支援をしていく予定である。

さて、本年3月に健やかほうふ21計画を策定した。今日お集まりいただいた中の多くの方にも策定委員としてご協力いただいた。貴重なご意見をいただき、大変有意義な計画を策定することができた。

本計画は、乳幼児から高齢者までの健康づくり計画を統合した平成37年までの10年間の計画であり、「みんなでつながり思いやる健やかなまち『ほうふ』」を基本理念としている。今年度はさらに実行性のある行動計画を策定していきたいと思っている。

今後このような推進会議を、3,4回開催する予定。防府市にふさわしい行動計画策定のため忌憚の無い意見をお願いしたい。

### 3 自己紹介

各委員、事務局の順で自己紹介

### 4 会長・副会長の選任

健やかほうふ21計画（第2次）推進委員会設置要綱により、委員の互選により、会長

及び副会長を選出することになる。

→ 立候補、推薦ともにならないため、事務局案を提示。

(事務局案) 会長 山本一成委員、副会長 藤村孝枝委員。

→ 事務局案に委員一同異議なし。

○会長に山本一成委員、副会長に藤村孝枝委員を選出。

### 【会長】

推進委員会から引き続き大役を引き継がせていただく。ざっくばらんに話ができる会にしたいと思う。

### 【副会長】

一次計画から関わっている。一次計画に比べて活発に意見が出るようになったことを嬉しく思う。皆さんの議論の中で行動計画を進めていけたらと思う。

## 5 議事

(1) 計画策定までの流れ、計画内容について

### 【事務局説明】

資料1 資料2に基づき説明

(2) 今後のスケジュール(案)

### 【事務局説明】

資料3に基づき説明

- ・今年度は、具体的に「誰が」「いつ」「何を」を明記した行動計画を策定する。
- ・推進委員会は年3回、部会は4回を実施予定。

(3) 部会 (食べよう・動こう・守ろう・楽しもう)

今年度の取組について話し合う

(4) 各部会の発表

### 【会長】

歓声の聞こえる部会もあり、とても盛り上がったようだ。それぞれの部会から、話し合った内容を報告していただきたい。

### 食べよう部会

### 【B委員】

まず部会員が食べるのが好きな方ばかりでほっとした。

野菜嫌いの子ども達も、自分で野菜を育てると興味が出てくる傾向があると聞いた。取り組みにつなげていけたらと思う。

次に朝ごはんの話がでた。昭和の時代は朝ご飯の時間が家族のコミュニケーションの場にもなっていたが、現在は成人含めて食べていない人が多い。これをどうにか突破口が見出されると良い。また家族環境の改善については、食だけでなく、横のつながり「思いやり」などからも考えていきたい。

魚嫌いの人も増えていると聞いた。防府はブランドの鱧がたくさん取れる。漁協も給食に関与する等で働きかけている。地元の魚を知り、魚に興味を持てるような働きかけを考えていければと思う。

注意事項が1点ある。冊子P57の歯と口の健康の目標に「歯の検診を定期的に受けよう」とあるが、解釈を統一したい

検診とは、市や大手企業が集団で実施するものである。歯科医院では検診はないので、「歯科医院の受診を定期的に受けよう」「かかりつけ歯科医にかかろう」という意味で解釈していただきたい。

今お昼に小・中学校での歯みがきの推進は円滑にすすんでいる。個人として、実は授業の1時間目の前に歯みがきをすることを導入する方向性を考えている。

朝ごはんを食べない人もいるため、朝歯みがきをしてこない児もいる。朝と昼に学校で歯みがきをすることで歯肉炎・むし歯が激減する。小・中学校の時からすることで、社会人になっても習慣化する。杉並区などで、歯みがきの徹底がインフルエンザや風邪の罹患の減少につながっていることが、実証されている。コストも全くかからない。

防府市の小・中学生が、フィンランドのような虫歯ゼロを目指していけるのでは。食べよう部会で今後も討議していきたい。

## 動こう部会

### 【D委員】

一生涯を通して、気軽に体を動かそうという方向性で話した。

職域で連携して「健活手帳」という県から出ている手帳の話がでた。商工会議所から希望者には渡されるものと紹介があった。毎日個人が健康の目的を立てて実施し、記入していくもの。こういうものを活用するのも良いかと思う。

運動は一人ではなかなか続かない。ラジオ体操をスポーツ推進員が1年、365日実施している自治会もあると聞いた。継続しているところが素晴らしい。

また実生活には取入れが難しいかもしれないが、地域のいきいきサロンでは高齢者にも負担の少ない内容で体操を年4回実施しているところもある。

山口弁のラジオ体操もおもしろいのではないか、という意見もあった。

子育て世代では、遊びの中でコミュニケーションをとりながら体操ができるものを実施しているとの話も聞いた。

総合的には、楽しみながら習慣化できるように、運動の取組をどうしていったらいいのかが課題である。そのためには、楽しみながらできるよう意識付けが必要ではないか。意識付けができるキャッチコピーをつくり、これを広めていくと良いかとの話になった。

主婦だと野菜を煮ている間にストレッチをするなど、何か簡単なことが広められるといい。掃除機も黙々とするのではなく、伸ばしている部分を意識して足・腕を伸ばしながらする。草取りも、足腰に力をいれながら、イヤイヤではなく、庭がきれいになるもの目的だが、楽しみながら体もいきいきとできるようなキャッチコピーが考えていけるとよい、という話になった。

## 守ろう部会

### 【K委員】

ケンシンと喫煙のこと 2 点を中心に話した。

委員の立場から、この 2 点の推進をどう図っていくか、自分ならどうするかとの意見を出していった。

委員の中には色々な会議に関わることがあるが、自分のそれぞれの立場で人間ドックの話を勧めたりした。すると、数名「行ってみる」という成果がみられたこともあった。防府市はケンシン受診率が県内でも最悪。小さな取組だが、せつかくこの委員になっているので、委員自身も、ケンシンを勧める取組ができると良いと思う。

ケンシンのファイバーも、「痛い」「苦しい」という話が広まっているが、最近は大いぶ楽になってきている。そういうことも広められると検診に行くようになるのではないか。そういう啓発もしていければよい。そういうところもどう啓発するかも探っていきたい。

委員の中には教育に携わっているものもいる。保護者にきてもらう時、子どもの話がつい中心になってしまうが、保護者対象のケンシン・喫煙の話もできると良いという話も出た。

・喫煙については、たばこをやめた人が部会にいるので、なんらかの形でその経験を活かせるとよいとの話が出た。

## 楽しもう部会

### 【U委員】

こころの健康・つながりについて話した。

委員の中に、夫が 50 歳代の時、仕事のストレスで仕事に行きづらくなったという経験の話を聞いた。その時に家族の支え、そして家族だけでなく会社の理解、地域の見守りも大切だという話が出た。

部会の委員からは、小さい子どもがスーパーなどで走っていたり、お菓子コーナーの前でダダをこねている時には、積極的に声をかけるようにしているという話も出た。しかし、声をかけて欲しくない母もおり、全体的にみると声をかけにくいという意見も出た。声をかけても若い親など嫌な顔をされることもある。そういう時代になっているかもしれないが、まずは声をかけあうことが大切ではないか。声をかけやすい環境づくりのために、声かけキャンペーンではないが、声かけ運動をしていくことも大切だろう。

つながりとこころの健康の関係はいつも一緒である。プライバシーもあり難しい部分もあるが、それでもつながっていけるような地域づくりが課題であり、大切との話が出た。

### 【会長】

質問だが、防府市の子どもの朝ごはんを食べない割合はどの位か。孤食のデータはあるのか。

### 【事務局】

朝ごはんの摂取状況については、冊子 17 ページに。共食については 22 ページ記載している。

### 【会長】

1 時間目の前の歯みがきはとても良い取り組みだと思う。推奨していけると良い。たばこをやめる時の口寂しさにも、歯みがきは効果がある。

食べること、動くこと、睡眠は、健康のバロメーターになると思う。

E委員、なにがご意見はないか。

#### 【E委員】

乳幼児、母子に関わることがある。訪問等で母親でもタバコを吸っている場面もよく見かけるが、小さい子どもが近くにいることも多いので、恐怖を覚えることがある。学校や地域が、余計なおせっかいかもかもしれないが、声をかけることも必要だと感じることもある。

#### 【会長】

喫煙マナーが目にも余ることもある。この会でもしっかり考えていきたい。策定委員会の時に防煙教育の話もしたが、小さい頃からの教育が大切だと感じる。

#### 【Q委員】

色々な部会のお話を聞いて、学校でできることがまだまだ沢山あると感じた。子ども達から発信できるような健康づくりや、地域に広がる取り組みづくりを今から考えていきたい。

#### 【B委員】

歯科医師会としては、「朝とお昼はエチケット、夜のブラッシングはしっかりと」と言っている。朝起きたらいくら寝る前に歯みがきしていても、口腔内の細菌がすごく増えている。顔を洗う前に、せめてうがいを2、3回するだけでも随分違う。

#### 【会長】

口は健康の入り口。生活習慣病予防等にしても口の中から。防府市としても力を入れていければよいと感じる。

#### 【O委員】

冊子 86 ページにゲートキーパーについて書いてあるが、最近これに近いものに関わったのでその研修がどのようなものか知りたい。

#### 【事務局】

ゲートキーパーとは、自殺予防対策の一環で、国・県でも普及をするよう言われているが、市でもゲートキーパーの養成研修を実施している。

ゲートキーパーとは「心の門番」という意味である。防府市では馴染みにくいこともあり、昨年度から「こころぽっとサポーター」という愛称を付けて普及を勧めているところである。

ゲートキーパーは、気付いて、声をかけて、つなぐことが役割。年に1回、誰でも参加ができる養成研修を行っている。研修は1時間～1時間半程度で、内容は、こころの問題の現状の話と、地域で声かけをして、話をじっくり聞く聴き方をビデオ等やロールプレイング等を通じて学べるものである。保健センターでも今年度は10月27日に研修を実施予定。また関係団体等で要望があれば、出向いての実施もあるので、ぜひうちにとということがあれば声をかけていただければと思う。

#### 【C委員】

薬剤師会でも数年前に保健センターから来てもらい、ゲートキーパー養成研修を実施した。市内に54薬局ありコンビニよりも多い。薬局には、眠れないという患者や睡眠薬を買いに来られる人もいる。眠れない等を言われた時には、話を聞かせてもらい、気になった人がおられたら、医師への紹介等の窓口の役割もさせてもらっている。貢献できればと思っている。

**【会長】**

全委員に、一言ずつ感想等でよいので意見をいただきたい。

**【M委員】**

漁協では西京鱧として売り出している。

**【T委員】**

B委員からうがいの話がでたが、毎年小学校の子どもを連れてキャンプに行っている。その時にうがいをするよう勧めていた。それが正しかったと聞いて安心した。

**【S委員】**

スポーツ推進委員をしている。以前他市で健康祭りとスポーツをタイアップした行事を経験したことがある。防府市でも、文化スポーツ課と健康増進課でタイアップし、ケンシンを含めてスポーツ、簡単な運動を考えてもらったらと思う。

7月初旬に文化スポーツ課とスポーツ推進委員で体力テストとニュースポーツを実施した。このような行事の機会に、健康増進課もタイアップし、市の行事としてできると良いのではと思う。

**【R委員】**

歯の検診について話があったが、予防に力を入れており、とても大切なことだと思った。個人的には毎月歯科検診に行っている。継続は難しいが、大切だと感じている。部会の話し合いが楽しみである。

朝ごはんについてだが、ある子どもの作文に「僕は毎日朝ごはんを食べています。松下さんありがとう」と書いていた。これはお母さんではなく松下電器の炊飯器のことだった。母が仕事で忙しく朝食を一人で食べているお子さん。先生はショックだったようだが、子ども自身は感情豊かな子どもだった。この計画にもあがっているが、人と人、家族や地域がつながっていき広まっていくと良いと思う。

皆さんのいきいきとした意見を聞いて、今後の部会もより良いものにと感じている

**【L委員】**

部会で悩みを出せる場があると良いと話したが、家と職場の往復では働いている人にとってそういう場はなかなか無いし知らない人も多い。もっとPRできていけると良いと感じた。

**【J委員】**

課題だが、食べるのが大好きな子どもをどのように育てていけるか考えていきたい。この会を通じてお知恵を拝借したい。

**【H委員】**

朝歯みがきについて、とても良いと感じた。

企業では健康は自己責任と捉えられており、どうしても後回しされがちになってしまう。しかし組織で働く人こそ、健康でなければ生産性もあがらない。企業としてどのように取り組んでいけばいいのか分からないということも現実あるので、この会議で学んだことを職場に持ち帰り、また市内の企業にどう広めていけばいいのかも考えていきたい。

**【F委員】**

食べることは大事だと思う。高齢者が増えていくが、社会のお役に立てるように、まずは高齢者である自らが健康でありたい。

### 【D委員】

高齢者のほうが活動的で、経験の中からはっきりとしたご意見をいただけることを日々感じる場所である。私達のほうが背中を押してもらっており、学ぶことがたくさんある。

もっと背中を見さしてもらい、体験を元にまた自身から発信できるように、この活動を通してなりたいと思う。

部会の中で、どのように目標を持っていくか、一つ一つクリアできたら良いと思う。

### 【A委員】

今日の会議について、半分近く新しい委員であるにも関わらず、これだけの意見が出てきているので今後は楽しみだと感じている。

国としては高齢者対策をどうするかが非常に大きな課題となっている。なかでも介護予防の中で一番大きな問題は転倒である。65歳から取組んでも遅い取組なので、動こう部会にある若い頃からの運動の取組が大切。また子どもから高齢者まで、食べることも地域の食文化をつなぎながら取組んでいくことも大切である。そしてどうやって健康を保っていくか、こころの健康を保っていくか、この3つの計画はどの世代にも当てはまるものである。これから良い計画ができると良いと感じている。

### 【会長】

次回以降も様々なご意見をいただきたい。

## (5) その他

### 【事務局】

アンケートについて、記入していただいて、8/30までに提出していただきたい。

各目標を達成するために、現在取り組んでいること、今後取り組みたいこと、市に取り組んで欲しいこと等、部会に関わらず自由に記入をお願いしたい。

こころの健康医師講演会のお知らせ。自殺者数は減少傾向にあるが、10代の若年層では横ばい。若年の死因の1位は自殺。今回は思春期編ということで講演会を開催予定。シリーズ研修としてゲートキーパー研修も開催予定。

## 6 閉会