

令和元年度第2回健やかほうふ21計画（第二次）推進委員会・会議録要旨

1 日時	令和2年1月30日（木） 午後2時から午後4時
2 場所	防府市保健センター
3 出席者	<p>【委員】</p> <p>藤村委員、山本委員、右田委員、松浦委員、豊田委員、松田委員、長尾委員、山本委員、脇委員、宇野委員、橋本委員、池永委員、今元委員、古谷委員、藤田委員</p> <p>※欠席：中村委員、小林委員、島田委員、末廣委員、森本委員、吉開委員、上野委員</p> <p>（事務局）</p> <p>熊野健康福祉部長、入江健康福祉部次長、工藤健康福祉部次長兼健康増進課長、小野技術補佐、野村係長、鳥飼、渡邊、林、藤原、白石、本田</p>
4 傍聴者	2名
5 議題	<p>(1) 計画推進の方向性について</p> <p>(2) 中間評価について</p> <p>(3) 具体的取組について～意見交換等～</p> <p>(4) 「健康づくり推進のつどい（仮称）」について</p>

1 開 会

2 議 事

議事（1）計画推進の方向性について

【事務局】資料1に基づき説明

健やかほうふ21計画推進の方向性について説明。

- ・「計画の趣旨」は、市の健康づくりや食育を取り巻く現状や課題等を踏まえ、市民一人ひとりが主体的・継続的かつ一体的に健康づくりや食育に取り組むことができるよう計画を策定。乳幼児から高齢者までのそれぞれのライフステージに応じて家庭・地域・学校・職域・行政等が一体となって、健康づくりに取り組むことを目的としている。市民が健康づくりに取り組み、継続していくために、行政だけで取り組むことが難しいのが現状。推進委員の皆様方には団体での健康づくり活動の推進や普及、また、一市民としての御意見をいただき、行政への取組にも生かしていきたい。
- ・第1回の推進員会を7月27日開催。昨年度の取組についての報告、令和2年度の中間評価のための市民アンケートについて御意見をいただいた。夏から秋にかけてアンケートを実施、結果を集計した。今年度は、身体活動・運動に視点をあて、さらにケンシン受診者増加について御意見をいただいた。
- ・部会を11月14日に開催。健康づくりにも取組まれているレノファ山口と連携し、ワークショップを実施。防府市民の健康づくりについて考えながら、

来年度開催予定の健康づくりの事業について、推進委員の皆様の発想、アイデアの御意見をいただいた。

- ・令和2年度が中間評価となる。来年度は、今回の結果等を含め、令和7年度の最終評価に向け、令和3年3月までに計画の見直しを行う予定。  
委員の皆様方やパブリックコメントを経て、議員の皆様の承認を得る予定。

## 議事（2）中間評価について

### 【事務局】資料2に基づき説明

- ・表の見方について説明。表の左側より計画の達成度をはかる「チェック項目（評価指標）」、「計画最終年度にあたる令和7年度の目標値」、「平成26年度計画策定時の市民の現状」、その次が「令和元年度の現状値」、「矢印」は、策定時と現状値の市民の現状を比較し、数値が上がっていれば「↑（上向き矢印）」、下がっていれば「↓（下向き矢印）」で示した。その右側の「差」は、策定時から現状値の数値の差を表した。「中間評価」は現状値と目標値を照らし合わせ、4段階で評価した。「◎（二重丸）」は改善し目標達成したもの、「○（丸）」は目標達成していないが改善傾向にあるもの、「△（三角）」は差の変化がない、または、差が1ポイント未満のもの、策定時より悪くなっているものは「×（ばつ）」で評価した。値の根拠となる出典については、右側に示している。
- ・1ページ目、栄養・食育の指標「1 朝食摂取率の増加」。小学5年生、中学2年生は、下がっている。指標「4 1日に野菜を3皿以上食べる人の割合の増加」は、中間評価は「◎（二重丸）」となっている。
- ・2ページ目、「1 ほとんど毎日共食する人の割合の増加（朝食）」。20歳代男性では、現状値から変化はみられず中間評価は「△（三角）」。30歳代から50歳代男性では、下がっている。特に30歳代男性と40歳代男性では大幅に下がっている。「3 食育に関心のある人の割合」では、20歳代男性・20歳代女性・30歳代男性とも、目標達成の「◎（二重丸）」としている。
- ・5ページ目、日頃の健康管理の「4 各種がん検診の受診率の向上」では、受診率の算出方法が平成26年度とは、変更となっているため、カッコ内の受診者数で説明。大腸がん・子宮がん検診は受診者数の増加で、中間評価は「○（丸）」となっている。
- ・7ページ目、みんなのこころの項目。「6 ゲートキーパー養成講座を受講した人の増加」では、評価は目標達成の「◎（二重丸）」。「5 ゲートキーパーを養成していることを知っている人の割合の増加」は、策定時と変化はみられていない現状より、周知の必要性がある。
- ・「地域のつながり」の「2 近所との関係づくりが必要と感じる人の割合の

増加」では、妊婦では大きな変化はありませんが、他の世代においては策定時より減少している。健康づくりの土台である「地域のつながり」について、引き続き地域づくりの大切さを感じた。

**【事務局】資料3に基づき説明。**

- ・栄養・食育の「毎日朝食を食べている人の割合」は、3歳児が少し下がっているが、幼児全体をみると9割でほぼ同じ。小中学生は共に下がり、2割弱の子どもが毎日朝ごはんを食べていない。高校生も下がり、約2割の高校生が毎日食べていない。20歳代女性は80%の目標値を達成したが、20歳代男性は全世代の中で一番低い。「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の実践をしている人の割合」について、女性で低いのは妊婦、20歳代、30歳代。男性では、20歳代が下がった。若い世代、特に女性ほど下がった。朝食に関して、学生時代は毎日朝食を摂取することを100%めざしたいところ。20歳代男性は、毎日の朝食摂取率が低く、6～7割となっている。各団体の取組としては、保育園・幼稚園・小中学校等をはじめ、食生活改善推進員など各機関が長年、取組まれている。引き続き、保護者や子ども自身に伝え続けること、他の活動とタイアップするなどして発信を強化し、継続していくことが大切。
- ・歯と口の健康の「虫歯のある人の割合」は、3歳児・小中学生が下がった。特に中学生は2割下がった。小学生で実施されているフッ素洗口の効果のためか。「歯肉炎の症状がある人の割合」は、中学生では虫歯と共に歯肉炎も低下している。20歳代から50歳代は女性の方が男性より多い。「一年間に歯科検診を受けた人の割合」で、目標値に達成したのは、60歳代女性のみ。妊婦は1割程度下がっている。若い世代の方が、受診率は少ない。40歳代以降で増加する傾向。20歳代～30歳代は、低くなっている。各団体の取組としては、小学校が行っているフッ素洗口は継続実施。近年、歯科の診療時間を拡大や定期検診をはがきでの勧奨がある。保健センターでは妊娠届出時に歯科検診の大切さを伝えている。若い時から予防的な視点を持ち、歯の健康について実行していくための働きかけが必要。
- ・身体活動・運動の「運動習慣のある人の割合」は、下がっているものが多い。20歳代女性、40歳代男性以外のすべての年代で下がった。60歳代も4割から2割以下となっている。「運動不足を感じる人の割合」は、20歳代から50歳代まではほぼ目標は達成していない。特に20歳代から40歳代の世代が、運動習慣のある人は1割以下となっている。育児や仕事に忙しい世代という状況。各団体の取組は、子ども世代は、園や学校の中で子どもの運動発達を向上させる取り組みをしている。母子保健推進員は親子でペンギン

体操や子育てサークル活動などを取組まれている。高齢期において、ふれあいいいきサロンや老人クラブの取組もある。大人に対して、市としては健康教育、市広報へ特集、体操の普及に努めた。20歳代から50歳代の若い世代・働く世代へのアプローチが難しい。運動の取組は、身体面、精神面、人とのつながりなどいろいろな面に効果をもたらすことから、日常生活の中で少しでも意識して体を動かすことの大切さを伝えることが必要。

- ・日頃の健康管理、「ケンシンを受けた人の割合」は、20歳代は男女とも増えたが、まだ低い状況。主婦やパートなどが多いと思われる、子育て世代の20歳代30歳代女性は特に低くなっている。50歳代が一番高いが、退職した後か60歳代からまた低下。20歳代から30歳代女性の被扶養者はケンシンを受ける機会自体がない人も多い。退職者は、これまで職場で受けていたケンシンをどう受けてよいか戸惑うのかもしれない。

「防府市のがん検診受診者数」。胃がん健診は29年度からバリウム検診に加え、胃カメラ検診が開始。トータルの受診者数の変化はなかった。大腸がん検診は、27年度から集団検診を開始したので増加。子宮がん検診は医療機関受診だったが、27年度から総合がん検診を開始し、集団検診の機会が2回程度増えた。学校に通う時期まではケンシンの機会があるが、20歳代から心配。特に20歳代30歳代女性は4割程度のケンシン受診割合。また、60歳代からケンシンを受ける人が低下。市のがん検診に関しては、継続受診者が多い印象があるため、新規受診者を増やす必要がある。各団体の取組に関しては、市では、協会けんぽや国民保険、後期高齢者医療保険と連携し、特定健診とがん検診を同日に行う総合がん検診を開催している。健康教育や市広報での特集も随時行っている。主婦（被扶養者）・退職者・また自営業の方への働きかけが引続き必要。各団体の皆様も可能な範囲で機会をとらえ伝え続けていただきたい。

- ・喫煙の項目。「大人になったらたばこを吸いたいですか」という質問で、吸いたいと思う人の割合は、中高生で大きく下がり、目標値達成または目標にほぼ近づいている。学校での（喫煙防止）教育や喫煙における社会の状況が関係しているためか。「たばこを吸う親の現状」は、母親は妊娠届出時に3割が吸っている。1歳6か月児以降になると、少しずつまた喫煙をし始める。父親に関しては、子どもの妊娠、出産に合わせて、たばこをやめる人がいるが、同じく、1歳半以降になるとまた吸い始める人が増える。「喫煙者の割合」は、男性に関して、平成26年度では30歳代がピークだったが、令和元年度は20歳代がピークで50%。その後年齢とともに減少する。女性は、平成26年度は40歳代がピークだったが、令和元年度は30歳代がピークで15%、その後低下している。29年の防府市の喫煙者割合は山口県内ワ

ースト3だった。26年はワースト1。各団体の取組としては、保健センターでは妊娠届出時の指導。今年度は医師・歯科医師・薬剤師の三師会フォーラムのテーマもたばこで取組まれた。学校内の取組に薬剤師会や山口県も協力。平成30年7月に健康増進法が改正され、受動喫煙の防止が段階的に強化されてきている。害を正しく伝えるとともに、子ども自身や子どもの保護者へ教育が今後も大切。

- ・こころの健康の「親のこころ 子のこころ」の項目。「あなたは感情的に怒ってしまうことがありますか」は、「よくある」人が、乳児を除くすべての年代で下がった。1歳6か月児で目標を達成している。子どもの成長とともに増える傾向がある。「あなた、あなたのパートナーは子どもを虐待しているのではないかと思うことがありますか」は、乳児が上がり、1歳6か月児・3歳児で下がった。子どもの成長とともに増える傾向がある。
- ・「みんなのこころ」の項目。「この1か月に悩みやストレスがありましたか」という質問で「いつもあった」「ときどきあった」は、60歳以上の退職後の世代は比較的少ないが、20歳代から50歳代までの働く世代は男女共ほぼ6割以上となっている。20歳代男女は上がった。「困った時に相談できる人がいますか」という質問で「いる」と回答した人の割合は、平成26年同様、中高生男子、40歳代から50歳代男性で低くなっている。今回40歳女性が激減している。各団体の取組としては、保健センターでは、29年に子育て世代包括支援センターである「まんまるほうふ」が開設し、妊娠期から子育て期に渡る切れ目のない支援が強化された。以前より子どもとの関わり方、叱り方について具体的に伝えている。保育園が行う子育て支援センターや幼稚園のサロン等で、保護者の相談対応をされている。市では、令和元年度、自殺対策計画を策定している。各世代に相談窓口を周知し、周りの人の変化に気づき、声をかけるというゲートキーパーの役割の大切さを啓発していく必要がある。
- ・全体のまとめ。平成26年の計画策定から5年経過した。子ども世代は、園や学校、地域において、子ども自身や保護者にむけて、さまざまな取組がある。働く世代は問題意識を感じながら、取組む機会が少ない。少しずつ取組が始まっている。ほぼ全ての分野で20歳代から30歳代中心に心配。高校卒業後の健康習慣が心配。20歳代から30歳代で、健康に特別問題意識を感じず過ごし、親になって、子どもには健康行動を実行するけれども、自分は健康行動を実行していない人もいる。私達の目標とする『みんなでつながり思いやる健やかなまち「ほうふ」』にむけて、現状を知った人から身近な人、家族、友人、職場、所属団体、そして所属団体等が関わる市民の人々に継続的に伝えていくことが大切。行政だけでは力が及ばないところがあり、

市民に多く関わる団体のみなさんと一緒になり、今後も市民の健康増進への働きかけを進めていきたい。

**【議長】**

質疑なし。

議事（3） 具体的取組について

**【事務局】** 資料4・別紙に基づき説明

- ・事前提出いただいたアンケートを抜粋し、まとめた。所属団体で実際に取組んだこととして、薬剤師会、自治会、食生活改善推進員、母子保健推進員では、定例会で推進委員会の内容等を報告。各団体での事業等を健康づくりの課題を取入れ充実。三師会フォーラム、くすりと健康フェア、シルバースポーツ大会や各種スポーツ、新種目の採用、いきいきサロンなど。食生活改善推進員は研修会で学んだり、幼稚園児、小学生、若いお母さんの調理に関わったり、介護食づくり、地域行事や防府商工の生徒とコラボし、お弁当づくりをされた。他団体では、機会をとらえてPRされている。PRの場を提供。園の保健日より、サロン、食品衛生協会講習会、職場に持ち帰り共有。個人で取組んだこととしては、推進委員会参加後、食生活を見直した、野菜を必ずとるように心がけた、歯科検診等、自分自身のケンシン受診、家族や周囲にケンシンの大切さを伝えた。階段を使ったり、ウォーキングの機会を作ったり、職場に戻って、健康管理について、声かけをするようにした。
- ・次の推進委員や所属団体へ伝えたいこととしては、市では「食事・運動・健康管理・こころ等、地域のつながりを深めることが大切と計画し取組んでいる」「これまでの活動内容や今後の方向性」「食事、運動、ケンシンの大切さ」「今後も継続的に伝えることが大事」「自分の健康は自分で守ること」を意識し行動すること、まずは、自分の近くの人から始めて、健康を意識する人が一人でも増えていくこと。
- ・生活の中で健康を意識する市民が増えるために、所属団体でできることとして、「イベント等での講演、来局者、安全衛生委員会、サロン、定例会、各協議会で伝える」「保護者会を利用する」「市民の現状等をことあるごとに取上げる」など。個人でできることとして、「身近な人に対して声かける」「健康に対しての問題意識を持つ人を増やす」「継続して発信し続ける」など。
- ・今年度の活動を振り返っての気づきとしては、日々の積み重ねが大切、自分自身が実践しなければと思った、職場内での情報共有が大事、たばこや朝食について、小中学生の子どもや保護者に、問題意識を持ってもらうことが必要。
- ・改めて、「次の推進委員や所属団体や公募委員さんであれば、地域・家族等に

伝えたいこと、どんなことが伝えられそうですか？」「生活の中で、健康（食・歯・運動・ケンシン・こころの健康）を意識する防府市民が増えるために推進委員として、一市民として、所属団体の代表として何をしようと思いますか？」

#### 【議長】

先ほどの意見交換メモに基づきまして、意見交換に入りたい。

#### 【C委員】

薬剤師会会員に、まず自分が身近に出来ることを取組んでもらって、出来ることを周りに伝えてもらいたい。それを広げていっていただきたい。薬剤師会では、三師会の健康フォーラム、薬剤師会で薬と健康フェアを実施している。その他、公民館などでの講演もあるため、そのような機会をとらえて健康増進のPRを積極的に行っていきたい。

#### 【G委員】

社会福祉協議会の職員に、健康、食育関係、子育て等について、休憩時、昼食時に、話をする機会があるとよい。業務上で相談に来られた子育て中の方で、食事が十分されていない方には職員の方から伝えていきたい。日常的に無理なく出来ることとして、できるだけ歩く機会を設ける、食育については、食事のバランスを意識して摂る。実際アンケート結果からみても食育について関心はあるが、実践は伴っていないので、その辺を意識して行っていきたい。

#### 【K委員】

認定こども園について、国の方針としては11時間以上預かるのが（保育型）認定こども園の義務とある。弊害についても考えていかないといけない。睡眠時間の確認が課題と言われている。幼い子どもたちの睡眠時間が平均何時間必要なのか、働いている母親の睡眠時間も調べていく必要がある。子どもの睡眠が、脳の成長に関わって来る。睡眠時間の不足はどのような影響を及ぼすのかを確認しておく必要がある。

アンケート結果の中で、「自分のことが好き、まあまあ好きと答えた人の割合」の中学生が「◎（二重丸）」になっている、自己肯定感が強まっている人が増えているということ、とてもよい状況。

世界的研究で、幼児教育が研究されてわかってきたことに、小さい頃にポジティブな言葉をかけられた子どもたちの成長が数値的に認識されるようになった。否定的な言葉をかけて成長すると、コミュニケーション能力が著しく落ちていくと研究で分かってきた。ポジティブに子どもたちが過ごすことは重要。

無償化が始まる前、自分のことが好きな人の割合がこれだけいたのが睡眠時間の変化等でどのように変わっていくかみてほしいと次の推進委員さんに伝えていきたい。

今回、「健康（園）だより」を市と一緒に作っていくことになった。推進委員会の中で決まったことに感謝をしている。今後もよりよい質のよい健康だよりを作れることで保護者の皆様に素晴らしい健康情報をお届けする一助になればと思う。近年、食育の意識が向上したことにより、食育に関する関わり方が変わってくるのが考えられる。

### 【P委員】

母子保健推進員のため、母推さん本人や乳幼児を持つ保護者に、健康の大切さを家庭訪問や子育てサークルを通じて知らせていきたい。家庭訪問は年間4,000件くらいしているので、その時に健康のチラシやたばこの害のチラシを配ることができるので続けて取組みたい。子育てサークルの時に親子の触れ合い遊びや親子体操など体を動かすことを多く取入れたい。母推の全員研修会を年3回実施している。1回は三師会フォーラムへの参加。出席率を上げたい。

### 【T委員】

公募委員のため、次の推進員に伝える機会はない。仕事上、防府市リハビリテーション専門協議会を立ち上げた。その中で予防活動に携わっている。協議会として防府市に住んでいる会員に積極的にこういう取組があつて、今自分たちが取組んでいることが、こういうつながりがあると共有していきたい。高齢福祉課と通いの場で、健康な高齢者と積極的に関わりながら、運動面で指導することがある。通いの場を立上げる時に山口元気アップ体操を使いながら、立ち上げの1回から3回目、あとは3か月6か月1年と1年半でリハビリ職員を派遣している。運動だけでなく、食事のこと、歯のこと、ケンシン、こころの健康なども含めて、そこに集まる方と共有し伝える機会が、増えるのではないかなと思う。

公募委員として参加して、子育て世代は自分の健康に目がいかないということを改めて感じ、「自分は今そういう年代にいる」と気づきがあつた。他のお母さんお父さんと共有した時に、「目の前のことが忙しくても、自分たちが健康じゃないといけない」という話をする機会があつた。個人的にはこういう場に参加させてもらってとても勉強になった。

### 【U委員】

公募委員として出席して、今まで知ってはいたが、自分ではなかなか行動しなかったことが、実際にできたことがあった。ありがたい機会を与えていただいた。今回の中間評価を見て、いろいろなことに取組まれているのに、厳しい結果になるものだとびっくりした。特に20歳代30歳代の若い人に健康問題が多いと思った。娘や息子は30歳代にあたる。息子や娘も忙しさにかまけてなかなか検診を受けられないということがあった。家族や息子たちの友達そういう一番忙しい人たちに大切な家族や自分を守るために、ケンシンを受けることは大切、生活を見直すことが大切、ということをも改めて伝えていきたい。

いきいきサロンに関わることもある。自分よりも経験のたくさんある方が多くおられるので、自分の経験を若い人に伝えていくこともこれからの防府市、地域のために役に立つと伝えていきたい。

本当にいろいろなことを勉強させていただいたので、これで終わらずに、まず自分が積極的にいろいろな取組に参加して、その良さ、結果を周りの人に伝えていきたい。

#### 【R委員】

職場の職員に防府市の健やか推進計画の取組を報告も含めて中間評価の内容を伝えていきたい。今年、食品衛生協会研修会の方でケンシンについてお話いただいた。今後については、継続して取組みたい。健康増進法の改正に伴って、喫煙対策について相談窓口として相談に来られる企業、団体もある。中間評価の結果を踏まえ、対策について一緒に協議していきたい。県は、健康アプリの活用や、企業に対して健康経営を行っていくように推進をしているので、今後も普及啓発を行っていきたい。

#### 【O委員】

アンケートの結果をみて、この5年間の活動を振り返った。結果が悪いのでこれからどうしたら良いのだろうと本当に悩んでいる。次の方にどういうふうにお願ひしようかと考えている。伝えたい人に伝わらない。伝えたい人は出てきていただけない。どういうふうに伝えたら伝わるのか、いろいろと考えてきたつもりだったが、結果的に伝わっていなかったと反省している。これからどうしたらよいのか、次の人にどういうふうに伝えたら良いのかと今から検討したい。

#### 【L委員】

PTA会長をしている。B委員が自力でたばこをやめられたということで参考にしたい。私は、卒業式の挨拶の中で、「今から年を取ったらありがとうと

という言葉が言えなくなるから、ありがとうという言葉が常々口に出そう。感謝の気持ちを持つことを忘れずに。」と言いつけている。

今の子ども、特に小学生は、知らない人に声をかけられたら返事をしないように教えられている。朝、旗を持って立哨当番であいさつをすると返してくれるが、旗も持たずに仕事の格好であいさつをすると無視をされる。それも仕方ないのかと思う。子どもたちにはとにかく感謝することを言いつけたい。

先ほど宇野委員から、アンケートの結果で数字が上がっていないと話があったが、原因はどこにあるのかと、私は今年から入っているから分からないが、PDCAのA（アクション）で終わっているのに、P（プラン）に戻ってなぜ悪かったのか。例えば、親御さんになぜ朝食とらないのかと聞くと、「子どもがいないって言う」「私は朝忙しい」と答える。それでも朝食を摂ることは大切と言っても、反対の立場からすると余計なお世話になる。それでもやはり続けるのであれば、今までの企画では変わらない。さらに一步踏み込んでいく必要がある。

この中に書いてあることは、裏返せば全部余計なお世話になる。内容が悪いということではない。例えば、たばこをやめる気がない人にたばこをやめるように言っても、やめないと思う。

数字を改善しようと思うと、一步踏み込んだ策を考えなければ数字的に悪化する一方である。いろいろなことをしているのによい結果は出ないということであれば、次の策を考えないといけないうと思う。

## 【F委員】

老人クラブの会員に、健康の重要性と健康づくりの必要性を認識させ、関心を抱かせる。そのためには常にあらゆる機会をとらえて反復継続して提起。訴え続けること。あらゆる機会ということなので、市老連の幹部の役員会、研修会、地区老連、単位クラブの研修会もある。健康にまつわる議題を提示して、いろいろ議論をさせるということが大事。

その中でそれぞれの会員が、どのような健康に対する実践をしているかなどを体験談等として発表し、それを見習って、できそうなことを取組んでほしい。

会員の最終的な目的は、友愛活動、奉仕活動。このために大勢に参加してほしいが、健康の不具合で参加できない人も多い。活動を全うするためには、健康が大事だと訴え続けていこうと思う。

高齢者はニュースポーツを好む。健康は少々不具合でもニュースポーツは参加できるので、最近、極力そのスポーツに参加・参画するよう声かけをしている。すでに取り組んでいる種目については回数を増やすよう強化している。取り組んでいない種目に関しては今年度から年3回は実践しようとして声かけしてい

る。このため、グラウンドが必要。先日もグラウンド・ゴルフの募集をかけた  
ら、100名以上の参加があった。グラウンド・ゴルフをする場所がない。市  
にはスポーツセンターのようなところが何か所かあるが、実際にグラウンド・  
ゴルフをするには、グラウンドの確保が難しい。使用頻度が高くて、会場の確  
保に3か月以上かかる。3面を同時に確保するのが難しい。市の教育施設、学  
校のグラウンドを開放してもらうことを希望。

#### 【E委員】

民生委員、児童委員は子どもから高齢者までの関わりがある。子どもとは学  
校の行き帰りに声をかけるが、子どもとの関わりはそんなに深くない。どちら  
かといえば高齢者の方が多い。私たちができることが何かと考えた時に、まず  
は自分の健康・体づくりをして活動をすると思う。各委員は担当地区があ  
るので、いきいきサロン等の活動をする時に、高齢者と一緒に体操をしたり、  
健診の大切さをお話したりして、各委員で広めていきたい。

#### 【D委員】

自治会連合会の代表なので、伝える先としては、市の自治会連合会、地域の  
自治会連合会。市の連合会の定例会は議題が毎回盛りだくさんで、なかなか取  
上げてもらえるのは、年1～2回ですが、時期をみて申入れている。  
結果としては悪い結果ということだったが、5年取組んだからこそ見えた結果  
という素晴らしい資料があるので、この現状を私たちが知っただけにとどめず  
に、定例会で知ってもらうため、それぞれの方に年に1～2回でも伝えていく、  
方向性を伝えていくことが大切と思った。地域の所属は華浦地区になる。華浦  
地区は毎月定例で会議がある。自治会という会議に出てくる自治会長の年代  
は60歳代から70歳代なる。全年齢を伝えつつ、まず、自治会長の年代であ  
る60歳代から70歳代に絞り、聞く耳を立ててもらい、地域の方に話が發展  
していくとよい。毎月は無理だが、半期、3か月に1回お知らせしていき、現  
状、未来をどうしていくか、取組の足がかりになったら思う。

#### 【B委員】

禁煙して1年以上になる。苦しかったが、朝ごはんなどで食欲が出たり、味  
がおいしく感じたりするなど、禁煙すると、良いことが多かった。  
防府市は、マツダ関係、ブリヂストンの会社、車に関与の企業がたくさんある。  
運転中の携帯電話は罰則が厳しくなり、運転手もしくは車関係の会社の方々の  
運転でモラルが上がった。たばこのポイ捨てが昔に比べると減った。しかし、  
今日は、車を運転して来る時、すれ違う運転者が、たばこを吸いながら運転し

ていた人を多かった。たばこを吸いながらの運転は交通事故の危険性が携帯電話と同じくらい増すと思う。副流煙については、車の中でたばこを吸うと、同乗している家族に危険度は上がる。車関係の会社が、認識を高め、警察と協力して、危険や健康被害のことを普及啓発していけたらよい。

歯科医としての意見は、歯を朝昼晩と磨いてほしいということ。患者さんに夜中心にして朝と昼はエチケツト程度というような言い方を歯科衛生士にするように、強制的には言わないようにしている。出来たら、寝る直前だけはしっかり歯磨きをするとよい。そして起床後一番に、うがいをするだけで、歯周病はずいぶん違う。口の中の細菌は寝ている間に増えて、起きてそのままであれば、風邪やインフルエンザの罹患率が上がったり、歯周病が進行したりということがある。うがいはお金がかからない。習慣化だけで、非常に大切なので、市民にぜひ寝る直前の歯磨きと朝起きてすぐのうがいをしてほしい。

アンケート結果で、小学生のむし歯の罹患率が減っていた。歯科医としては、ありがたく勇気もらった。フッ素洗口に普及があったためかと言われた。歯の成分はカルシウム。カルシウムの構造にすんなり入るのがフッ素。フッ素洗口の効果があるのは、小学生中学生までである。生えたきれいな永久歯にフッ素をすることで、カルシウムの溝をブロックして細菌が入らないようにする。年代が上がるにつれフッ素が効かなくなる。特に防府市が歯科医師会と協力してフッ素洗口など充実をしている。一番大事なのは、フッ素をしたからむし歯にならないではなく、糖質を抑制していく、学校の先生と協力して授業前のブラッシング指導というのはみんなで応援していきたい。歯磨きして、口をきれいにして授業を始める。歯周病・虫歯の抑制だけでなく、風邪やインフルエンザの罹患率を下げるなど、小さいことから、小学生の健康を守っていきたい。そういう意識を増やしていきたい。

#### 【F委員】

昔は、食後の歯磨きは食後3分以内に3分位しないといけないと言われていた。現在、食後3分くらいは自然に口内から歯を洗浄する酵素が出るので3分以内に歯磨き粉を使って、歯磨きをする必要はないということを知った。その辺はどうか。

#### 【B委員】

昔と比べ、歯科や歯科医の意識も変わってきている。戦後に虫歯や歯の欠落が増えた。その頃は、日本全体で健康を考え出した時だと思う。砂糖の摂取量が増えて、日本の高度経済成長とともに豊かになって娯楽が増えてきたと同じようにその頃にむし歯の率が上がってきた。

その頃の企業が、様々なことを提案した。そして食後に歯磨きをするという風習になったことがスタートだった。それが、間違いではなかった。

唾液には抗菌作用が入っている。唾液が出るのが非常に重要だが、歯磨きしたほうがよい。ベストの回数や時間は言っていないが、とにかく歯磨きはしたほうがよい。歯磨きをしないと虫歯になる。歯周病も進行する。

なぜ歯に穴が空くかという、細菌と一緒にご飯食べて糞をする。それが強酸である。カルシウムにかかると穴があき虫歯になるし、歯肉にかかればやけどする。それが歯周病と言われている。そういう意味で歯磨きはやはりしたほうがよい。唾液だけに頼るのは、フッ素だけに頼るのと同じくらいだと思う。歯周病やむし歯、インフルエンザなどの罹患率の低下をしていくというのが大切。

#### 【議長】

医学の方でも手術してすぐにリハビリを始めるとか昔では考えられなかったことがある。その時代時代で、医学、歯学とも進歩している。

委員の話聞いて、いろいろ思うことがあった。一番衝撃的だったのが、健康を進めていくことは、大きなお世話という意見があること。統計をとる時にはこういうことも知っておかないといけないのかなと思った。母子保健推進員さんは訪問が4,000件ということであるが、1件あたりどれくらい時間をかけられているのか。

#### 【P委員】

お母さんにもよるが、訪問した時に、受入れがよく相談がされたり、違う話をされたりすれば長くなる。今の時代「保険屋さんが来た」というような目で見られる時もある。名札はつけていくのだが、対応次第。家庭訪問をすることで、直接お母さんの話を聞くことができる。孤立化を防ぎ、地域でも相談しやすい環境を整えるためにも、家庭訪問と子育てサークル開催を今後も母推一丸となって取組んでいきたい。

#### 【議長】

「聞き耳を立てていただく」という言葉が少し気になった。私もまず聞き上手にならなければ私の話を聞いてもらえないと常々思っている。いろんな方とお会いした時に、まず自分の伝えたいことを一方的に言うのではなく、相手側のどういうことが気になっているのか、どのようなことで不満があるのかを聞くのと同じ。

医師会の立場で、学校医や産業医、ロータリークラブのメンバー等いろいろ

なところでお話することがある。産業医活動で個人面談するといろいろ言われる。「聞き耳を立ててもらう」ためにはどうすればよいのかということ委員さんと考えていけたらと思う。4,000件訪問というのはとても素晴らしいし、やはり話したいことがあるところは歓迎される。大きなお世話だと思われるところは拒否されるかもしれない。池田市長が「情報とは情けに報いることなり」と最初に言われていた。情報をもらいにいくことが大切だと思う。

医師会の先生方は社会先鋒のようなことがあるため、いろいろなところで情報もらって話を聞いて、それから「聞き耳を立てていただく」ことを続けていきたい。

### 【A委員】

総括の前に報告する。県立大学の看護学科で公衆衛生について講義している。保健師課程が15人おり、教育や実習をしている。数年前の学生の卒業研究で、20歳からの子宮頸がん検診をテーマとした。その頃は、子宮頸がんワクチンが始まっていた年だったが、ほとんどの学生がワクチンは受けていたが、がん検診を受けていなかった。ワクチンの説明の時に子宮頸がん検診の説明両方受けるはずだが、検診の説明が抜け落ちている。県内色々な市町に状況を聞き、社会福祉の学生や国際の学生に、インタビュー調査だったが、国全体の調査でも2割だったが、たった10人の調査で受診したのが2割だった。ほとんどの学生が実家に子宮がん検診の無料クーポンは行くが、当の本人に無料クーポンが届いていない。お母さんが気を付けてクーポンが届いたので帰ってきた時に受けなさいと促した学生は受けている。ほとんどが本人に連絡や確認をせず結局受けないで終わっている。女性は20歳からの子宮頸がん検診が検診のスタートになるので、やはりきちんと受けてほしいと思って毎年授業で言っている。ほとんどの学生は知らないし、クーポンも確認してないと言っている。休みの時に帰って確認して受けるよう言うが、それでもなかなか受けない。そのような調査結果もあるので、私は授業の中では子宮頸がん検診の普及啓発を取り組んでいこうと思う。防府市の学生も数名いると思うのでなんらかの貢献できるかなと思う。

健やかほうふ計画の一次計画から入っている。一次計画の時もケンシンの受診率が低いということで色々委員さんと検討し、どうしたら市民がケンシンを意識してくれるといろいろな意見をいただいて、ポスターをみんなで考えて作った。女性はスーパーや美容院だと見てもらえるのではないかと保健師さんが走りまわって普及して行っただが、その時も上がらなかった。今もあがっていない。保健師教育をしているため、毎年防府市の死亡統計と検診統計を見た時に胸が痛くなる。この人たちの死亡はひょっとして検診を受けられていたら防げ

た死亡なのではないかというのは毎年みているため、受診率をあげたいというのは一次計画からの悲願。その辺りを一緒に考えていきたい。

皆さんからいろいろな御意見をいただいて、それぞれの方が、それぞれの理解と受け止めでいろいろな取組をしているので、これでは結果が伴わないというのは、なかなか厳しいと今回の結果で見えてきた。どういう取組を着実にしていけないといけないのか本当に考えないといけないと思う。身近でやりやすい方法で普及啓発していくということも大切であるが、ある程度絞って可能な範囲伝えていこうとか取組を進めていこうとか、ある程度委員会の中で、スローガンのような目標を立てていかないと、なんとなくそれぞれが頑張っているのという感じになる。

食生活改善推進員さんの活動があったからこれ以上下がっていない、維持をしているということもあったと思う。活動がなかったら落ちていく。なかなか結果が出なくても続けていけないのかなと思う。また、次年度に向けて、任期6月なので後半戦に向けての計画を考えていきたいと思った。

#### 議事（4）「健康づくり推進のつどい（仮称）」について

##### 【事務局】資料5に基づき説明

「健康づくり推進のつどい」について、来年度から食育推進計画に基づいて食育推進のつどいを開催してきたものを食も含めた健康づくり推進のつどいを隔年で開催予定。「すこやか☆つながる ほうふにこにこ健康フェスタ」と、名称を変更して略してにこフェス。11月14日の部会でにこフェスで内容を4グループに分かれて考え、未来型新聞を作成した。実際にニコフェスを開催したと仮定して、その次の日の新聞に載った未来の新聞を作成。その中から実現可能な企画を検討中である。この意見はぜひ入れてほしい、参加協力できそうという団体がありましたら、ぜひ声をかけていただけたらと思う。

##### 【議長】：

にこフェスは実際に具体化するのか。

##### 【事務局】：

来年度予定をしている。

##### 【議長】

また持ち帰って目を通してください。

#### 議事（5）その他

## 【事務局】

防府市自殺対策計画を3月末に策定予定である。2月1日から3月2日までパブリックコメントを実施する。計画の趣旨は、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、自殺対策をより一層推進するために策定する計画。自殺に関する現状や課題、庁内や各課の取り組みをまとめ推進に向けてのとりまとめをしたもの。国が示している自殺総合対策や自殺対策基本法により各県各市町に策定が義務付けられた。この計画は、本計画とは別の計画ではあるが、健やか計画の中にもこころの健康という課題がある。相談できる場所を知らない、悩みを抱えた人が働く世代に多いという課題もある。国が各市町における自殺者の状況を基にして、各市町の自殺の特徴を示している。それによると高齢者の自殺、働く世代の自殺が、防府市は少し多いという示し方をしている。健やか計画の推進をしていくことで自殺の対策につながってくるものと思っている。パブリックコメントが、2月1日から行われるため、見ていただき、御意見を頂けたらと思う。

2月1日号でたばこの特集を掲載した。3月にはこころをテーマにした特集を掲載する。

## 4 閉 会

推進委員の任期は、令和2年6月までとなる。来年度になったら、各団体に委員の推薦の案内を送付するのでお願いしたい。引き続きの委員さんや交代される委員さんがあると思うが、交代される方へのお願いといたしましては、次の委員さんへ引継ぐ機会があればお願いできたらと思う。

「健康づくり」に関しては、推進委員さんや市民のみなさんの協力がなければ、成り立たず、健やかほうふの基本理念である『みんなつながりおもいやる健やかなもち「ほうふ」』の実現は難しいと思っている。

推進委員として、所属団体の代表、また公募委員として、推進委員会に参加していただいたが、ぜひ今後も、一防府市民として、健康のために何か一つでも、具体的に取り組んでいただくよう、ぜひ御協力をいただきますよう、お願いしたい。