

令和4年度 第2回健やかほうふ21計画(第二次)推進員会会議録要旨

1 日時	令和5年2月2日(木) 午後2時から午後3時30分
2 場所	防府市保健センター
3 出席者	<p><b>【委員】</b>  山本(一)委員、椎木(幸)委員、松田委員、長尾委員、入江委員、山本(憲)委員、島田委員、清水委員、久門委員、松野委員、肥田委員、長岡委員、升田委員、横田委員、海上委員、大本委員、相本委員</p> <p>※欠席：深野委員、椎木(康)委員、田中委員、藤村委員、末廣委員、古谷委員</p> <p>(事務局)  藤井健康福祉部長、秋重健康増進課長、原田技術補佐、渡邊係長、永谷、渡邊、山野、吉村、白石、大藤、藤田、上利</p>
4 傍聴者	0名
5 議題	<p>(1) 令和4年度の健康づくりに関する取組について</p> <p>①階段ステッカーについて【身体活動・運動】</p> <p>②がん検診の推進、普及啓発について【日頃の健康管理】</p> <p>③20～40歳代への働きかけ【気になる世代】</p> <p>(2) 意見交換</p> <p>(3) その他</p> <p>①「令和5年度 健康づくり推進のつどい」について</p>

事前配布資料の確認

次第「1 開会」「3 閉会」は記載省略

2 議事

(1) 令和4年度の健康づくりに関する取組について

①階段ステッカーについて【身体活動・運動】

②がん検診の推進、普及啓発について【日頃の健康管理】

③20～40歳代への働きかけ【気になる世代】

<事務局説明>

令和4年度第2回健やかほうふ21計画(第二次)推進委員会(資料2、3)

(2) 意見交換

【議長】

今までの事務局からの報告についての感想、また、今年度の各団体の健康づくりの取組、来年度取り組みたい内容等についてご意見をお願いしたい。

#### 【A委員】

今年度、保健センターと連携し、10月26日にゲートキーパー養成講座を実施した。コロナ禍で多くの事業者が思うように事業活動が行えず、様々なストレスや悩みを抱えている中での開催であった。

コロナ禍のため、集まる形ではなく、個別に申し込み頂いた事業者に、保健センターが出張し、心の健康に関する講座を開催した。事業者からは参考になる話をしてもらったと、今後も事業活動を行うにあたっての従業員のケアとして活用していきたいという感想をいただいている。

今後も防府市の事業者が事業を行っていく上で、健康づくりについて活動できるような取組を保健センターと協力して考えていくとともに、取組んでいきたいと思う。

#### 【議長】

心の健康は大事と感じる。

#### 【B委員】

健康づくりを目的に、健康体操教室を月2回実施している。女性を中心に参加され、健康づくりをサポートしている。

食育では、1月中旬に産地応援プロジェクトとして、お米を食べて健康になっていただきたく、地元のお米、ひとめぼれを使ったおにぎりを約600食、直売所の前で配布した。それに際して、フードバンクやSDGsの取組も実施した。

また、今年度は農林水産漁港祭が開催できなかったため、12月中旬にトラック市という形で、地域の農産物を集めて販売した。今後も地域の方の健康づくりの応援をしたいと思っている。

#### 【議長】

食育はとても大事だと感じる。幼少期に食べていたものは成人しても食べる習慣があるため、幼少期の食事は大事と感じる。

防府は食育に関してとてもいい地域だと思うため、今後も力を入れていただきたい。

#### 【C委員】

食育は本当に大事だと感じる。保育園でもスローフード運動に取り組んでいる。化学調味料や冷凍食品を使わない食事の提供という取組を実施しているが、難しい状況もある。

その中で、赤ちゃんの舌というものはとても大事である。衛生上、アルコール等で消毒されているサラダを大人は食べても分からないが、子どもはそれが分かる。保護者から家庭で味噌汁を用意するが、「どうして家では飲まないのか？」

と質問され、もしかして化学調味料を使った出汁やインスタントの味噌汁なのかなと思うことがある。子どもの舌を守る食育はとても大事なことだと常々思う。

様々な団体において、健康づくりを推進していることがわかり、とても心強く感じる。保育園も一層頑張りたいと思う。事務局の報告では、委員から出てきた意見をまとめ、実行しているためうれしく思う。

【議長】

C委員の団体はとても最先端なことをされており、熱心に取り組んでいる。

【D委員】

家庭訪問が主な活動だが、訪問すると市から配布する食材はとても喜ばれている。地区のサークルも開催が難しい状況であったが、感染対策に気を付けながら、今年は開催できた。コロナ禍で3年間引きこもっていた親子が、子どもと一緒にいられて心が温かくなったようで、私達もこの活動を実施できよかったと嬉しく感じた。

【議長】

コロナが流行した3年間は、IT等は進んだかもしれないが、温かみやふれあいなどは奪われてしまったと感じる。今の話を聞き、大事なものは人との出会いなのかなと思う。

【E委員】

勤務している小学校では、中学校と連携し、メディアコントロールに取り組んで、今年で5年になる。具体的には、毎週水曜日をメディアコントロールデーとして遊びでのタブレット使用を控えて、その分家庭での手伝いや保護者との関わりを増やすという目的で取り組んでいる。また、今年度はコロナ禍の影響で、全国的にも近視の子どもの増加が課題になっている。これに伴い、小学6年生の元気健康委員会といういわゆる保健委員の児童が、自分達で近視の増加、メディアコントロールデーに触れながら、どうやって生活をしたらいいのかということ調べ、学習し、学校保健安全委員会で発表し、地域の方や保護者にもみていただいた。地域の方や保護者には、「近視を予防するためには、外遊びがいい」「時間を決めてしっかり目を休めることは大事である」ということを子ども達も含めて再確認してもらうことができた。

今年度、山口県の体力測定の結果が全国で最下位の結果になった。コロナ禍の影響もあり、外で遊ぶ機会がとても少なくなっているため、来年度からは運動に親しむということ 키워ドにして、小学校、中学校では取り組んでいきたいと考えている。

【議長】

山口県が最下位はショックである。しかし、コロナ禍は山口県だけではないた

め、別のところに原因があるのではないかと思う。

#### 【F委員】

幼稚園では、栄養や食育など様々な活動を計画的に取り組んでいる。

この1年を振り返ると、幼稚園の庭やテラス等で、プランターで自分達が野菜を育てて調理して食べるという活動は、非常に子ども達の反応が良かったものの一つである。野菜嫌いの子供達が、育てて調理して食べるという一連のプロセスを得れば、好き嫌いのある子供達も自分で食べるようになったという姿を垣間見ることができた。子供達が餃子を作って、その中の具材として野菜を活用することや、手作りの野菜サラダにして食べるなど、とてもおもしろい活動を展開することができた。

今、年長では、小学校1年生から牛乳給食が始まるため、「一頭の牛からどのくらいの牛乳がとれて、牛乳が何本くらいとれるのか」「牛乳にはどんな栄養が隠れているのだろうか」等の話をしている。子供達の心は小学校に向かっており、進学に向けたタイムリーな牛乳の話というのも、非常に反応が良かったと思う。

また、給食参観日を設けた。給食参観日を通して、我が子の食べる様子を保護者は関心を持って見つめることができたと思う。そのことを家に持ち帰り「ああしようね」「こうしようね」と話すことで、幼稚園と家庭が連携し、子供の食育に取り組むことができたのではないかと思う。

また、保護者はかなり子育てにストレス感情を持っていると感じる。子育ての疲れがイライラやストレスに繋がっているが、幼稚園と保護者の間だけで気づき対応することが難しいと感じる。もっと身近で気軽に子育て相談ができ、保護者のケアができるような場所が、市内の公民館等での移動相談室のような形であるとよいと感じている。

#### 【議長】

子どもは自分で作って、自分で採って、自分で食べると喜ぶ。

医師会は、働く方のメンタルヘルスの相談はあるが、子育て中の親のメンタルヘルス相談というのは医師会にはなく、それも課題なのかなと思う。

#### 【G委員】

スポーツ推進委員として活動しており、体力テスト最下位という現状に少しショックを受けた。子どもより高齢者のスポーツや体を動かすことに目を向けて活動してきたが、子どもの体を動かすことについても考えていかないといけないと感じた。自分自身が住む地域から、集えるようなスポーツ大会等を皆と一緒に考えていけたらと思う。

コロナも去年頃から減り始め、スポーツイベントも開催できるようになった。色々なスポーツイベントに携わる中、会う顔ぶれは大体同じである。結局、集ま

る方はアクティブな方々で、引きこもっている方はたくさんいると感じる。引きこもっている方を外に出てきてもらうにはどうしたらいいだろうかということを考えており、皆様にもご意見いただきたい。

**【議長】**

先程の食育の話と同じように、小さい頃の習慣は大人になっても残り、体力も残ると思う。私自身振り返ってみて、小さい頃は遊ぶところが外にたくさんあったと思う。今は、あそこは危ないからとか遊具が危険だから等、制限がある。メバル公園があちこちにできるといいなと感じる。体力テスト最下位はやはりショックに思う。

**【H委員】**

健康づくりのための提案とし、運動公園を作ってはどうかということをして市に現在申し出をしているところである。

私は地区で5年間、お助け隊として活動している。少子高齢化で、独居老人は色々なことで困っており、手助けをするボランティアが必要ということで立ち上げ、活動している。高齢者は外に出てもやることがないということで、引きこもりになりがちである。そこで私が考えたのが、運動公園を作ったらどうかということである。私どもの地区には、花木センターと児童公園が併設されている敷地がある。将来的には、花木センターはなくす予定のようなので、その土地の有効な使い方として、高齢者や子ども達が運動できる広場を作ってほしいと考えている。外回りは散歩道にして、中の広場でミニサッカーができる場所や、高齢者も腰を掛けることができる場所、体を動かすことができるような場所がある運動公園をつくと良いと思っている。メバル公園のような、親も子どもと一緒に走り回って喜んで遊ぶことができる場所がまたできると良いなと思う。それを市に提案しているところであり、ぜひ真剣に考えて欲しい。

**【議長】**

老人ホームに携わっているが、老人ホームに幼稚園等の子どもが来るととても喜ぶ。両方にとってもいいことである。コロナの状況次第だが、本当にメバル公園のように色々な世代が集まれるようなところがあちこちにできたらいいなと思う。

**【I委員】**

事務局の報告を聞き、色々と具体的に取り組んでいることがわかった。しかし、すぐに成果があがるものではないと思うため、今後も色々な取り組みをして欲しいと思う。私達市民がそれに答えていけたらと思う。

学校関係に勤めていたため、ここ3年間コロナ禍の中で心の部分がかなり失われてきたのではないかなと気になっている。ほとんどの学校行事が中止または参加人数制限となっている。地域と学校が一带となって学校・地域を作るとい

うコミュニティスクールという良い取組が山口県にはあるが、コロナ禍により十分に機能していない。協議会はあるが、学校行事がほぼなくなり、行事の実施が難しい状況となった。例えば、運動会では一家庭2名まで等と制限があり、両親が行けば当然祖父母は行くことができない。結局、三世代の交流やお年寄りと若者のふれあいができる場がこの3年間で失われている。心の健康が保てていない状況で、体の健康が本当に推進できるのかというところが、これからの課題と思う。

コロナが2類から5類になるようだが、安心安全と言っても、安心は数値で示されない。安心感は心の中にあるもの。例えばコロナに対しても、いつまでも怖い怖いと言っていれば交流はできず、心の健康は保てないのかなと思う。

これからは、3年間で失われた三世代交流や地域と学校・幼稚園・保育園との交流などが、せめて今年の12月までにできたらよいと思う。

また、令和7年までには、市が計画している防災公園ができると思う。地域の人々が運動できる場になっていくのではないかと大いに期待している。

健康は与えられるものではなくて、市がつくった機会を、私達市民が積極的に対応、活用していかないとできない。不安はあると思うが、自分が克服していかない限り自分の健康は保たれないと思う。

#### 【議長】

今年の中学や高校の卒業生は、完全に3年間コロナ禍であった。マスクによって食事中も話すこともできず、もしかしたら同級生の顔もはっきり知らないということもあるかもしれない。今後は少しずつ2019年以前の生活に近づけるとよいと思う。

#### 【J委員】

コロナ禍で食推の活動があまりできていない。徐々に公民館での料理教室は実施できたが、黙食もできず、各自持ち帰ってもらった。人数制限もあり、本当は地域の人と一緒に談話しながら作ったり食べたいところだが、それができない状況での活動であった。調理実習だけでも実施できたことは良かったと思うが、黙食でもできれば更に良かったと感じている。

今までは、幼稚園の園児と公民館と一緒に料理をしていたが、それも実施できなかったため、今年度は幼稚園に出向き、箸の持ち方などを伝えた。小学校ではサツマイモを植えてその後の調理を一緒にしていたが、コロナ禍になり実施できなくなった。中学校での調理実習の手伝いも実施できず、寂しい思いをしていたが、今後はコロナを怖がらずに徐々に活動を再開できたらと思う。

#### 【議長】

本当、皆が料理教室に行って、料理が上手になり、皆で食べられるようになったらいいと思う。

### 【K委員】

団体では、児童、生徒、高齢者との関わりがある。コロナになり高齢者の訪問もできていなかったが、今年度、コロナ3年目になりようやく高齢者の調査ができるようになった。高齢者の見守り活動については、中には来てほしくという方もおられ、活動が難しい面もあった。

地域では、ほぼ週1回、児童を対象に放課後教室を行っている。1～6年生まで希望者を受け入れて、宿題を見たり、一緒に屋内外で遊ぶなどの活動をしている。子ども達は本当に元気で、無邪気で飛びついてくることもある。去年と一昨年と学校側からも喜んでいただき、コロナ禍だが子ども達と関わって良かったと思う。

高齢者を対象にしたいきいきサロンは、実施している地区では、高齢者がとても喜んでいて、家の中に閉じこもっていて、外に出て人と話す機会がないため、喜んでもらえてとても良かったと思う。

### 【議長】

触れ合うことは大切であり、これから触れ合いを徐々に広げていくことが大切だと感じる。

### 【L委員】

小学校の運営委員会でも体力テストが山口県最下位の話は出ていた。陸上をやっている小学生の記録は20年前から比べると莫大速くなっており、潜在的な体力は落ちていないと思う。なぜ体力が落ちているかと考えると、外で遊ぶ時間が減り、運動する機会が少ない。自分が運動しようとか、何とかして体力をつけようとか、これは子どもに限らず、運動しようとする人はして、二極化しているのではないかと思う。

子どもにどんな動機づけをしたらいいか、そこが難しく、一番問題ではないか。

今の30～40歳代は、朝早く出て、平日は仕事であまり運動できず、運動不足にもなるというのが今の状況。自治会でも、コロナの影響でスポーツ大会などの行事がほとんどできていない。高齢者になると参加者も少なくなっている。今度は運動の種類も考える時代が来ていると思う。

健康に関する情報の発信が少ないのではないかと思う。報告の中で、発信していると言っていたが、自分のところには入っていない。市広報に載せているというが、市広報は多くの情報が載っているため、全部の項目は見ない。公民館だよりを利用して地区に直接発信した方がいいのではないか。自治会連合会も2か月に1回自治会長が集まっている。そういう場も活用して情報発信すると伝わるのではと思う。

### 【議長】

地域のスポーツ大会が盛り上がると、勝とうと思うチームは一生懸命練習し、

それも体力づくりになる。

ここ数年、市広報は力を入れているため、市民としてぜひ読んでほしい。検診がある時に市広報を渡す等、何か工夫するといいいのではないかと思う。公民館だよりで自治会へしっかりアピールするのも必要と感じる。

**【M委員】**

福祉に携わり、高齢者や障がい者の団体と連携している。やはり、今年度はコロナの影響もあり、予定していた高齢者や障がい者の運動会をやむなく断念した。

社会福祉協議会としては、地域での高齢者の孤立を防ぐ目的で、サロン活動を展開しているが、徐々に各地域でやってみようという意識が増えており、非常によい傾向だと思っている。

また、子ども食堂を色々な所で実施している。社会福祉協議会が事務局となり、規模の大小はあるが、12から13の団体が実施し、食品関係者や農家から寄付をいただき、子ども食堂の関連団体に配付している。健康づくりの中でも、まずは必要な食材を、行き届かない所に支援するこの活動は大切と感じ、ルルサスのフードパントリーなどもあるため、協力をお願いしたいと思う。

**【議長】**

子ども食堂を1、2回覗いたことがあるが、皆楽しそうで、喜んでいると思う。

**【N委員】**

高齢者の感染対策には、最大限配慮し、可能な範囲で健康づくりに期待をしていかなければと思っている。高齢者は外に出て動く、あるいは運動することが少ないため、「まずは外に出よう」「動こう」と大きく呼び掛けている。

40年以上の歴史のあるシルバースポーツ大会を今年も中止せざるを得なくなったため、老人クラブ独自にとにかく何かやろうという思いで、ペタンク大会を2回、グランドゴルフ大会を2回実施した。いずれも100人程度参加している。大きなグラウンドで実施するため、感染の不安も少なく、参加者も大変喜び、この活動だけは続けていこうと考え、グランドゴルフについては3月1日に第2回目を開催予定である。

また、閉じこもり予防につながる、日帰り旅行を昨年度から年3回実施し、多い時には270名程度参加している。旅行といえば楽しみや思い出作りが主体となるが、今は特に元気回復を目的にしている。感染の心配もあり、引きこもりが大変多い。どのように踏み込み、外に出ていくか、そして動いてもらうことを考えていかなければいけない。

新しい策を生み出して推進していかなければならないと常々思っているが、コロナの感染不安について、どのように打破すればよいか、悩んでいる。

**【議長】**



広い場所でのグランドゴルフやペタンクなど、距離がとれていれば、感染しても大クラスターになることはないと思う。とにかく、外に出て広いところでしっかり体を動かすことが大事なことだと思う。

#### 【O委員】

事務局からの報告を聞き、コロナ禍で人々が集まれない中でも、健康づくりの事業を様々な工夫をして取り組んでおられることがよく分かった。

コロナ禍で色々な事業が中止となり、人が出ていくことが少なくなる中、業務を通して感じることもある。保健所は、2類感染症の結核も担当しており、保健所に発生届が出されると患者さんにお話を聞く。患者さんからは、コロナ感染を恐れてという理由もあり、「ここ数年検診を受けなかった」とか、「検診の案内が届いていたが、先延ばしにしていた」という声を聴く。また受診しても「要精密検査となったのにそのまま放置していた」という方もある。結核は昔の病気、高齢者の病気というイメージが強いと思うが、現在でも若い世代の方も患っている病気である。コロナの入院は10日程度だが、結核については人に感染させるような状況で発見されると入院期間は1～2か月程度と長期になる。山口県はがん検診の受診率が低いという課題がある。何か症状が出る前の検診はとても大事。コロナも5月には5類になるということではある。今後はコロナ前にように人々が集まり、様々なイベントに参加できるようになる。地域で出会う人達に「検診に行こう」と声をかけていきましょう。

#### 【議長】

健診、がん検診が低迷しているのはやはりコロナ禍では致し方ないところ。健診・検診実施医療機関が発熱外来をする、あるいは入院患者を受け入れている病院であると、コロナの患者が入ると一般の患者の受け入れができないところもある。難しい言い方ではあるが、コロナで亡くなる方より、がんで亡くなる方のほうが圧倒的に多い。防府市でも毎年200～300人ががんで亡くなる状況である。いずれ、血液1滴や尿1滴でがんの存在を診断し、がんがありそうな人だけが検診を受ければよいという時代が来る。今の若い世代は、そのような時代がきて、しかも、胃カメラで写真だけ撮ったら、AIががんを識別するような時代が来る。当面は、胃がん検診はバリウムか胃カメラでの実施となるが、早期発見できれば、少しの手術で治るため、ぜひ検診を受けていただきたいと思う。

#### 【P委員】

コロナ禍にあっても委員の皆様が、市民のことを本当に考えながら活動されているということが伝わり、頭が下がる思いである。様々な話を聞く中で、課題がいくつか出てきたと思う。

こころの問題や、閉じこもりの対応の必要性等、様々な団体から意見が出ていた。また、子育て世代のストレスについても、保健センターからも20～50代

に向けた働きかけについて報告があり、母子保健事業との兼ね合いもあると感じた。関連のある団体と情報共有しながら取組ができるとよいと思う。

それらを進めていくにしてもやはり市民への情報提供が重要である。例えば SNS を活用する等、行政も様々な工夫をしているが、今日いただいた意見を参考に、必要な方に必要な情報が届くように、情報提供のあり方についても進めていくとよいと思う。

健康づくりは、行政だけが旗を振ってできるものでもないため、今日、参加されている委員の皆様の団体の取組の一つ一つが核となり、市民の一人ひとりに伝わっていくのではないかと思う。健やかほうふ21計画（第二次）は、令和7年までの計画であり、その間に、コロナという予想外のことが起きたが、委員の皆様の取組により、少しでも達成できるとよいと思う。目標に向かって、それぞれ今後も引き続き、委員の皆様と情報共有しながら、連携を図りながら、取組んでいただけたらと思う。

### **（3）その他**

<事務局説明>

①「令和5年度 健康づくり推進のつどい」について（資料1）

以上により議事終了

### **【事務局】**

健康づくりの推進に関しては、行政だけでなく、地域の皆様と一緒に取り組むものである。ぜひ今後も、市全体での健康づくりの推進のために、皆様の健康づくりの取組を継続し、市民に伝えていただければと思う。