

平成30年度第2回健やかほうふ21計画（第2次）推進委員会 会議録要旨

1 日時	平成31年1月24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	【委員】 山本委員、藤村委員、右田委員、松浦委員、豊田委員、松田委員、長尾委員、山本委員、中村委員、島田委員、脇委員、宇野委員、池永委員、藤田委員、今元委員、上野委員、古谷委員、藤田委員 ※欠席：小林委員、松田委員、田中委員、末廣委員 （事務局） 林健康福祉部長、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、島、齊藤、林、藤原、大藤、白石、洪田	
4 傍聴者	1名	
5 議題	（1）計画推進の方向性と部会（11月24日）の振り返り （2）自分の体験から市民の健康づくりを考える（意見交換等） （3）具体的取組について （4）今後のスケジュールについて （5）その他	

1 開 会

2 健康福祉部次長 挨拶

- ・第1回推進委員会では、市の現状や健康課題を示し、各世代の具体的取組について協議をした。11月の部会では、各世代のグループにおいて、各団体や個人ができる具体的取組について意見交換をおこなった。
- ・本日は、各委員自身の体験から得た気付きより、市民の健康づくりについて意見交換をした後に、今後の具体的取組についてご意見をいただくことにしている。よろしくお願ひしたい。

3 議 事

議事（1）計画推進の方向性と部会（11月14日）の振り返り

【事務局】 資料に基づき説明

- ・第1回推進委員会では、平成29年度の防府市の現状を振り返り、朝食摂取率の課題、がん検診受診率の課題、運動に関する課題、喫煙の課題の4つについて伝えた。議事2の意見交換では、この4つの課題について協議していく。
- ・本計画の目指すものは、「健康寿命の延伸」「健やかな親子を育む」「食育の推進」である。11月の部会では、各委員がイメージする市民の健康な姿について様々な意見をもらった（資料参照）。一人でも多くの市民がこのような姿に近づくためにも、健康づくりの取組が大切である。健康づくりが大切な理由を2つの視点から説明す

る。

- まず一つが2025年問題である。2025年には、団塊世代が75歳以上となり、高齢者1人を働く世代2人で支えなければいけない時代となる。また2040年には団塊ジュニア世代が65歳以上となり、高齢者1人を働く世代1.5人で支える時代となる。そこで大切となるのが「自助」であり、日ごろから健康に気をつけた生活を送り、自分の健康は自分で守ることが大切となる。同じく、地域や友人などお互いが支えあう「共助」が大切となる。一人ひとりが元気な高齢者を目指し、お互いに支え合える地域づくりが大切となる。若い世代も健康を意識し、子どもの時から、家庭で、親子で生活習慣の基礎を身につけることが大切となる。
- 二つ目に、生活習慣という視点から健康の大切さを説明する。平成28年防府市死因別死亡割合では、1位悪性新生物（がん）、2位心疾患、3位肺炎、4位脳血管疾患となっており、6割弱が生活習慣を原因とする疾患で亡くなっている。第1段階として飲酒、運動不足、喫煙習慣などの不健康な生活を長く続けると、第2段階で肥満症、高血糖、血圧が高めといわれる段階となり、第3段階では肥満症、糖尿病、高血圧症と診断され、第4段階では心筋梗塞、脳卒中、糖尿病の合併症を引き起こし、最終段階では要介護状態となる（資料滝つぼの図にて説明）。生活習慣は自覚症状がないうちに進行するため、健康的な生活習慣を送る市民を増やしていくことが大切となる。
- 平成37年度の目標値達成に向けて、取組の工夫が必要である。市民一人一人が子どもの頃から、若い時から健康的な生活習慣を送るために、行政や各団体はどのような働きかけが効果的なのか、各委員が健康づくりに取組んでいる中に働きかけのヒントがあると考えまとめてみた。
- 一般的に示されている生活習慣を変える行動変容のステージモデルでは、「無関心期」「関心期」「準備期」「実行期」「維持期」の段階がある（運動を例に説明）。
- 各委員自身が健康のために様々な取組をしているが、各委員が健康づくりに取組もうと気持ちが動いたきっかけは何だったのかを、今まで伺った体験談より事務局でまとめてみた。「夢や目標があった」「推進委員会に参加し健康を意識した」「協議の中で自分の生活を振り返る機会があった」「取組んでいる人の話を聞いて自分もやる気になった」「防府市の現状を知った」「がんの早期発見の大切さを知り、受診方法を知った」「運動の効果を知った」「歯と口の健康の大切さを知り、簡単にできる具体的方法を知った」などがあった。また、継続のきっかけとして、「取組の頑張りを褒めてもらえた」「体重が減るなど効果を実感した」「仲間がいた」「周囲や家族の理解があった」など、各委員の体験談の中に、健康づくりの取組を継続するためのキーワードが多くあった。事務局も市広報の作成により運動ができていないことに気が付き、始業前のラジオ体操を再開した。
- 各委員も事務局職員も意識と行動が変わり、健康づくりに取組んだように、市民も同じように変わってほしいと願っている。市民の意識と行動が変わる働きかけについて、体験談のキーワードをヒントに協議していく。また、市民が健康づくりに取組むために、各委員から所属団体に、家族や仲間に、地域の人たちに、健康づくり

の輪を広げていきたい。

【議長】

質疑なし。

3年前の防府医師会報に「歩くことでいろいろな病気の予防ができる」と記事を書いた。活動量計を一万歩に設定するが、一万歩の達成は難しい。しかし、体重を毎日量るなど、できる範囲で取組むと良いかもしれない。みなさんからは後ほどご意見を願います。

議事（2）自分の体験から市民の健康づくりを考える（意見交換等）

【議長】

議事（1）の説明にあったが、健康づくりを広めるためには、地域や各団体での取組が大切となる。各委員は市民に対して様々な働きかけを行っているが、昨年度からの継続委員より実際の取組を伺いたい。

A委員より願いたい。

【A委員】

担当地区で年4回いきいきサロンを開催している。その中で「しっかり貯筋体操」、「マイマイ体操」、「防府体操DVD」「高齢者がつまづかないための体操」「足腰が弱い人向けの体操」など様々な体操をおこなっている。参加者が継続して取組めることに力を入れている。

【議長】

いかに広めるか、いかに楽しめるかということを考えて取組んでおられる。

B委員やC委員より願いたい、欠席のため、事務局からあれば願いたい。

【事務局】

B委員は本日急な欠席となり、資料を預かっている。事務局が代わりに説明をする。

「ほっとウォーク in 富海」を10月27日に開催した。以前開催していた取組が中断していたが、今年度再度取組まれた活動である。参加者481人、うち防府市民は200名弱の参加であった。ホームページでは、赤ちゃんを抱いた母親の笑顔が掲載されており、幅広い年代より多くの方が参加されたようだ。感想では、楽しかった、リフレッシュできた、次回は家族で参加したいなど、好評だったようだ。今後も継続して取組む予定と聞いている。

B委員は、この会議に参加され、防府市民は運動をする機会が少ないと知り、職場の衛生委員会でもこの会議の活動を報告していると伺った。

【議長】

これより、グループに分かれて具体的取組について意見交換をする。事務局から

説明をお願いする。

【事務局】

「自身の体験をヒントに、市民の健康づくりを考える～どのような働きかけが効果的でしょうか～」を大きなテーマとし、4つのグループに分かれ、具体的取組を考えるために意見交換をしていく。グループごとに意見交換のテーマを決めている。平成29年度の防府市の現状からみえた4つの課題をテーマとした。

(子ども世代) 将来たばこを吸わない若者を育てよう

(働く世代①) ケンシン受診率アップを目指して

(働く世代②) 毎日朝食を食べる人が増えるには

(高齢世代) 意識して体を動かす人が増えるには

市民(対象者)はグループの世代に関わらず意見交換をお願いしたい。

議事(1)で説明したように、自身の体験をヒントに、市民の健康づくりを考え、どのような働きかけが必要か、所属団体として何ができるか、他の団体ではこんなことができるのではないかと、行政はどんな取組をしたらよいか、自分は何ができるのかなど、具体的に意見を出し合い、今後の取組に活かせるようにしていきたい。

なお、グループにはそれぞれ事務局職員が入り進行する。

意見交換終了後、どのような意見があったかを各グループから何人かお話をさせていただく。

議事(3) 具体的取組について

【議長】

4つのテーマについて、各グループの意見を発表してもらおう。

子ども世代よりD委員をお願いする。

テーマ「将来たばこを吸わない若者を育てよう」について

【D委員】

子どもから父親や母親へ伝えることができれば良いのではないかと。実際に、「たばこを吸い病気になって死んでしまったら困るよ、たばこを吸わないで。」と子どもに言われ、たばこをやめたという話があった。

幼稚園・保育園で取組めることでは、たばこの害が子どもに及ぼす影響などについて、事務局が保健だよりのようなものを作り、園だよりにて各家庭に周知するというアイデアがあった。

他に、地域の子育てサロンに参加している保護者にたばこの害について話してはどうかという意見もあった。

また、中学二年生頃より興味を持ち、吸い始める子どもがいるという話もあった。

【議長】

何年か前にたばこの害について伝えるために、小学校に出向いていた。またそのよ

うな取組をしても良いかもしれない。園だよりに掲載するのは良いと思う。検討していただきたい。

次に、働く世代②よりE委員にお願いします。

テーマ「毎日朝食を食べる人が増えるには」

【E委員】

平成26年度の調査と比べ、平成29年度は毎日朝食を食べない子どもの割合が増えている。なぜなのか？いかに子ども達に朝食を食べてもらおうか話し合ったが、F委員より体験談をお話いただきたい。

【F委員】

私の話になるが、最近までヘビースモーカーで朝食は食べていなかった。この委員会に参加してからもしばらくは喫煙者であった。しかし、役職が上がるにつれ、周囲を見ると立派な方で喫煙している人が少ないと気づき、意を決して禁煙した。

禁煙をすると、ニコチンやタールの禁断症状が出て吸いたくなかったが、どのように克服をしたかという、ガムを食べるのではなく、吸いたくなったら、たばこ代1箱分を貯金をした。2～3か月間はすごくきつかったが、徐々に体が健康的になり、朝早く目が覚めるようになり、活動するようになり、お腹がすき朝ごはんをたくさん食べるようになった。会合に出かけても、お酒が欲しくなくなり、早くに眠くなるため、以前より早く帰宅するようになった。おかげで規則正しい生活になった。

この体験より、朝ごはんを食べない父親はたばこを吸っている人が多いのではないかと思い、提言させていただいた。

禁煙し、お金も貯まり、健康的になり、家族も喜んでいる。

【議長】

私も20年前にたばこをやめたことを思い出した。たばこをやめると体調が良くなる。今特に体調が悪くない喫煙者の方もやめてみてほしい。もっと元気になる。とても参考になる話であった。

【F委員】

しかし、たばこをやめることは苦しい経験だった。

【議長】

働く世代①よりG委員にお願いします。

テーマ「ケンシン受診率アップを目指して」

【G委員】

事務局より、乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券の利用率が低いという説明があった。乳がん検診無料クーポン券の利用率は約2割、子宮頸がん検診無料クーポン

券の利用率は約1割である。H委員からも、大学生にアンケートを実施したところ、クーポン券を手にした学生が大変少なかったという実態や、一方では母親から勧められて受診した学生もいた。無料クーポン券の発送方法の工夫として、本人宛と保護者宛に通知してはどうかという提案もあった。

がん検診の受診については、一人では受診しにくい人もいるため、誘い合い誰かと一緒に行くような方策を検討してはどうかという意見があった。

若い世代は市広報を見ないため、インスタグラムやフェイスブックを活用するなど、年代別でPR方法を考える方法もある。

その他には、外郭団体などへの働きかけも大切であり、研修会の前にかん検診など健康についてのPRを事務局より行う機会を設けてはどうかという意見があった。イベントでのPRや、協会けんぽ、国保保険者とも協同していくことができれば良いという意見もあった。

【議長】

ロータリークラブ（経営者の集まり）でもがんに取組んでいる。まず、率先してリーダーからケンシンを受けること、リーダーからたばこをやめることを取組めば、周囲に伝えやすい。がん検診の受診に関しても、自分が取組んだことは周囲に勧めやすい。

G委員の話にあった研修前に向いて健康の話をする件のことだが、食品衛生の講習会のことだ。この講習会は必ず参加しないといけないものであり、良い機会ではないかと意見があった。

私も医師会として、診療報酬改定研修会に事務局より10分ほど話をしてもらった。このような取組を試してみようか。

最後に、高齢世代よりI委員にお願いする。

テーマ「意識して体を動かす人が増えるには」

【I委員】

「皆が楽しく笑いながら」をモットーに話をした。

様々なスポーツ大会があるが、参加した人よりメリットを参加していない人に伝えるなどすると、広がりや交流に繋がるのではないかと。

日常生活の場では階段を利用するなど、「無理なく」体を動かすことが大切である。

地域のサロンでは、高齢者が座ってできる体操など、気軽にできる体操の試みも大切である。

若い世代、子ども世代に対しては、学校や学級で地域の人が様々な遊びを伝えていく必要があるが、世話人が少なくなり難しさがあるという声もあった。

【議長】

J委員はいかがか。

【J委員】

運動は楽しくないと長続きしない。1万歩を目標に歩くことも、音楽を聴きながら歩く、犬の散歩をしながら歩くなど、他に楽しみがあると楽しくできるのではないかなと思う。

【議長】

負担にならず意識して行うには、様々な方法がある。時間や場所・お金のことを考えると、ウォーキングは取組みやすい。

他に意見はあるか。C委員お願いします。

【C委員】

配布した「商工会議所だより 幸せます1月号」の13ページに、「乳がん検診・子宮がん検診を受けていますか」という記事を掲載した。発行部数は2,500部、会員企業は1,700ある。他に新聞、マスコミ、学校関係、役所関係等に配布している。事務局から提供いただいた健康情報をシリーズで掲載しているが、企業では健康は個人の問題だと捉えられ、後回しにしがちである。しかし、企業や組織で働く人こそ健康でなければ、生産性も収益性も上がらない。そこで、職場の健康づくりや生活習慣病予防のきっかけになればとの思いから、企業にとっても社員の健康が大事だということを伝えるために健康情報を掲載している。会社としてどのように健康の取組をすれば良いかわからないという部分もあると思うため、今後も情報発信をしていきたい。

【議長】

最後に、H委員よりお願いします。

【H委員】

それぞれのグループに分かれ様々なアイデアが出された。そのグループに入っていない他の委員も、それぞれのテーマについて様々なアイデアがあると思う。今日のグループの意見をまとめていただき、ぜひみなさんの意見をまとめて次年度以降の活動に活かしていけると良い。

また、市広報では、かなり「健康」に力を入れた広報活動をしているが、多くの人の目に付かない状況にあると思う。できれば、市広報等の健康情報を過去の特集も集め、周知に活用してもらえそうな工夫をしていくと良い。

委員の皆さん、市広報を見られていますか？健康情報として活用し、ぜひみなさんが活動しやすい形を事務局にも考えてもらえたらよいと思う。

【議長】

では事務局からまとめをお願いします。

【事務局】

本日は、「みんなでつながり思いやる健やかなまち『ほうふ』」を目指し、市民が健康づくりに取り組むために、どのような具体的取組や働きかけができるのか意見を多くいただいた。

その働きかけのポイントをこの図で示すと、各委員が、健康情報を得た時にできることから伝えていただきたいと思います、この図を説明する。いろいろな健康情報を聞かれた時に、多くの委員は情報を自分のために活用しておられる。また次に、情報を家族や友人など自分の周りの人に伝えたという委員も多くおられる。次に、情報を所属する団体の仲間や理事会など集まりの場があるごとに伝えたという委員もおられる。そして、団体から対象となる市民に伝えたという段階では、先ほどB委員の取組やC委員の取組のような例もある。

ぜひ参考にしていただき、今日の会議で話したこと、後日配布する議事録を参考にされ、周囲の人や所属団体、関わる市民へ伝えていただきたいと思います。また、伝えるのは難しい、どう伝えたら良いか、こういうポイントを伝えて欲しいという相談や要望がありましたら教えていただき、事務局が出向き健康についての情報を伝えることができるので、市民の方が健康になれるように活用して頂きたい。

【議長】

情報をいかに集めるか、情報をどういうふうに伝えるか、それをどういうふう実践していくかということが大切となる。「情報とは情けに報いる」という池田市長の言葉がある。「情けに報いる」良い言葉だと思う。情報を大事にたくさん集め、事務局に伝える事も我々の仕事ではないかと思う。

議事（4）今後のスケジュールについて

【事務局】

次第参照

議事（5）その他

【事務局】

3月18日開催 ココロぽつとサポーター講座の紹介

【議長】

ありがとうございました。以上を持って本日の議事を全て終了する。

6 閉会

本日は、今後の推進力となる多くのご意見と活発な意見交換をいただき感謝する。今後もいただいたご意見を参考にし、委員のみなさんや所属団体のみなさんと協力し、計画の推進に取り組んでいく。引続きご協力をお願いしたい。