

令和元年度第1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	令和元年6月27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】 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（亨）委員、中村委員、島田委員、脇委員、橋本委員、森本委員、宇野委員、池永委員、今元委員、古谷委員、藤田委員 ※欠席：藤村委員、小林委員、末廣委員、吉開委員、上野委員（事務局） 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、島、渡辺、林、藤原、吉村、大藤、白石、本田</p>
4 傍聴者	0名
5 議題	(1) 庁内各課の平成30年度の取組状況について (2) 現状と計画推進の方向性について (3) 具体的取組について～意見交換～ (4) 中間評価に向けた市民アンケートについて (5) その他

1 開 会

2 健康福祉部長 挨拶

- ・平成28年度から令和7年度までの10年間の計画で、今年度は来年度の中間評価に向けてアンケートを実施する。
- ・本日の会議は、庁内各課の平成30年度の取組状況について、現状と計画推進の方向性について事務局から説明する。また、今後の具体的な取組について協議・検討をお願いしたい。最後に、中間評価に向けた市民アンケートについても御意見を賜りたい。
- ・委員の皆様から忌憚の無い御意見をいただき、行動計画を着実に推進していきたいと考えている。

3 自己紹介

委員名簿に従って、順次自己紹介。（委員の交代は、防府市中学校PTA連合会の橋本委員、山口県農業協同組合防府とくち統括本部の森本委員の二人。）

4 議 事

議事（１）庁内各課の平成30年度の取組状況について

【事務局】資料1に基づき説明。

健康増進課の取組

- ・「食育推進事業（食育推進のつどい）」については、来年度、食を含めた「健康づくり推進のつどい」として開催する予定。
- ・「健康マイレージ事業」については、県の事業で各市町も推進している事業である。県はやまぐち健幸アプリの事業を今年度新規事業として始めている。今年度は、マイレージと同様、市民の方にも利用していただくよう啓発に努める予定。
- ・「がん検診」については、特定健康診査と同時に受診できる総合がん検診を実施。市民が広く検診を受けやすいように昨年度は、国保の特定健康診査に加え、新たに協会けんぽの特定健康診査を、共同で実施した。市広報にもがん検診の特集を掲載した。受診者を増やせるよう内容を検討等、引き続き実施していく予定。
- ・「たばこの害に関する正しい知識の普及・啓発」について。
幼児のいる保護者の喫煙率が高いため、昨年度も、妊娠届出時の妊婦全員に、パンフレット等を用い、禁煙指導を実施した。今後も相談や健診等の機会をとらえ、積極的に取組を実施していく。
- ・「ゲートキーパー養成講座」について。
昨年度は、一般市民だけでなく、小・中学校等の教育現場、また職域への働きかけのため商工会議所等とも連携して実施した。継続して実施していく。
- ・「子育て世代包括支援センター事業」については、今年度、支援が特に必要な対象者に新規事業として、産前サポート事業・産後ケア事業を実施していく。

保険年金課の取組

- ・「特定保健指導」については、防府市は県内でも特定保健指導利用者が少ないことが課題。昨年度は、来所相談、指導に加え、訪問指導等を実施した。今年度は、医療機関の拡充を検討していく予定。

高齢福祉課の取組

- ・「住民主体の介護予防教室」については、リハビリ専門職と協力し、やまぐち元気アップ体操を活用した住民主体の介護予防教室の運営支援を行うもので、今後も住民が主体的に取組めるよう積極的に運営支援に取組む予定。

子育て支援課の取組

- ・「あつまれわくわく広場の開催」については、地域で自主的に子育て支援を実施する団体の育成が必要であるため、今年度は、新たに親子が子育てしや

すい環境づくりを推進する活動を行っている団体に、その運営に対して補助金を交付する事業を開始予定。

情報政策課の取組

- ・「健康維持増進に関する情報発信」については、昨年度は、健康増進課と協力し、本計画に沿った特集記事を毎月掲載した。引き続き、健康維持・増進に関する情報の発信に努める予定。

議事（2）現状と計画推進の方向性について

【事務局】資料2に基づき説明

- ・基本理念『みんなでつながり思いやる健やかなまち「ほうふ」』を目指すことで、健康寿命の延伸、健やかな親子を育むこと、食への感謝を次世代につなぐこと等、市民の健康につながると考えている。
- ・“地域のつながり”は、健康づくりの土台であるため、つながりを深めることは、目標達成に欠かせない要素となる。
- ・平成26年度に実施した市民アンケート等の結果を元に、27年度に計画を策定し、来年度に中間評価、令和7年度に、各分野の目標が達成できているか、各評価指標のチェックがある。
健康づくりは評価したら終わりではなく、それぞれの市民の健康のために、継続して取組むことでより健康的な生活につながっていく。
- ・昨年度は、どのような働きかけがあれば効果的か等をテーマに、意見交換をした。「家でも続けられる体操、高齢者は座ってできる体操を伝える。」「親が子どもを誘ってケンシンを受けるとよい。」「手軽にできる朝食の提案をする。」「喫煙防止については、子どもから親へ働きかけるためにはまず学校への働きかけが大切。」等の意見が出た。
- ・園（幼稚園・保育園）だよりもに掲載するさまざまな保健情報を提供できるよう検討している。

【議長】

質疑なし。色々な取組をされてることがわかった。

議事（3）具体的取組について～意見交換～

【事務局】資料3に基づき説明

- ・地域で行われている活動（料理教室やサロンなど）での体操、運動会やウォーキング大会の開催、職場などでラジオ体操、家族や仲間・個人で行うウォーキングやストレッチは、計画の中の「身体活動・運動」の項目につながっている。

- ・いろいろな場面でのケンシンのお誘い、団体などの広報誌等への掲載、ケンシンを定期的に受診するといった行動・声かけは、「日頃の健康管理」の項目につながっている。
- ・今年度、注目したい項目が「身体活動・運動」である。「日常生活において、意識的に体を動かすように心がけている人の割合」を、平成26年度の現状値を令和7年度には目標値の50%に近づけなければならない。
- ・健康づくりの取組の入口を「運動の効果」から見ると、身体活動、運動することで、高血圧や高脂血症などの生活習慣病が改善、お腹が空き食事をおいしく食べることができる、睡眠をとることができ、規則正しい生活習慣につながる、身体や栄養面においても効果がある。認知症の予防やうつ改善、リフレッシュ、リラックス効果があり、こころの健康につながる。自分自身の健康への関心が出てくる。関心が出てくることで、ケンシンを受けることや禁煙につながる可能性もある。仲間に声をかけることで、地域の“つながり”にもなる。心や身体が健康になると、運動をさらに継続することにもつながってくるのではないかと思う。運動することで、本計画のあらゆる健康課題に良い影響を与える。
- ・事務局では、健やか防府21計画(第1次)の取組として平成22年度に、健康運動指導士と「マイマイ体操」という体操を作成した。椅子に座ってできる運動で自宅でも継続してできる運動を普及したいという思いがある。主に私たち保健師や、食生活改善推進員が地域で教室をする際に行っており、現在も使用している。
- ・高齢福祉課の運動の取組、介護予防事業の一つとして、住民主体の介護予防教室を実施している。リハビリ専門職と協力し、「やまぐち元気アップ体操」を活用した住民主体の介護予防教室の運営支援を行うもの。地域包括支援センターの職員が随時サポートしているが、住民主体がポイント。
- ・テーマ1「“身体活動・運動”を市民全体で取組むためには？」
テーマ2「市広報の効果的活用方法について」テーマ1、2どちらのテーマでもよいので御意見をいただきたい。
- ・壁に貼ってあるものやファイリングしてある市広報、市民の皆さんへの啓発チラシ等も見ていただき、後に意見交換の時間に移ればと思う。

【議長】

考える時間も少々必要と思うので、休憩後、順番に2分ずつ御意見をいただく。

【R委員】

山口県では、「やまぐち健幸アプリ」を4月1日から始めた。9月30日までの実施期間となっている。すぐにダウンロードできる。健康・体重の記録、歩数記録、イベントに参加することで、ポイントが貯まるようになっている。

6月26日から「誘ってがん検診キャンペーン」が始まった。市広報（7月1日号）では親子で子宮がん検診に行こうというテーマで掲載していたが、親子でも、友達でも、御夫婦でも、ペアでがん検診に行くと、応募ができる。こちらは2人でがん検診に行くと、“ぶちうま山口セット”“大谷山荘ペア宿泊券”が抽選で当たるというもの。

ダウンロードもでき、応募用紙もある。本日多数チラシを持参しているので、周囲の方にも勧めていただきたい。

【B委員】

2か月前から、防府歯科医師会で“健康寿命”の担当となった。

高齢者の交通事故が話題になっているが、高齢者になっても、機敏に過ごすために、日頃から運動をしておくことが大事ということを啓発しておくことが必要。運動に心がけてほしい。

例えば、75歳以上の方が健康を心がけた結果、健康診断で血液検査を受けて基礎疾患がなかった場合、月に1万～2万円程度手当てが出る等の制度ができるとよい。また、健康に心がけることで、寝たきりになることを予防し、その財源を障害者や乳幼児、子どもたちが、食や運動を含めてのびやかに育っていきけるような取組にあてるとよい。

健康を後回しにして過ごす寝たきりにつながる。退職しても元気に長生きするために、運動を取入れることは良い方向と思う。

運動の取組として、例えば、有名人を呼び、有名人と市民が30km歩く会という企画してみるのはどうだろうか。子どもであれば、例えば、夏休みに“富海に泳ぎに行く”や“夏休み1週間で150km歩く”等の運動を取組み、認定されたら、体育の成績に評価される等の仕組みがあるとよい。

市広報を書かせてもらったが、何よりも反響があった。「読ませてもらいました」と患者さんから意見をいただいた。お金のかからない手入れ等も勧められるためよかった。

健康のため、楽しく未来のを感じながら運動の取組ができるとよい。そこを目指す必然的に、インフルエンザや学級閉鎖の予防につながる。

歯科医として、取入れたいのは、始業前の歯磨きである。インフルエンザ罹患率の低下につながる。お金をかけずに頑張れること、そして運動する市民が増えることで、市民には、健やかに長生きしてほしい。

健康日本21の橋渡しとして、健やかほうふ21計画（第2次）推進委員会の

ように、ここまで話し合い、資料を作成している市はない。すごいことと思う。

【E 委員】

高齢者については“いきいきサロン”などを各地区で行っている。その中で運動・体操をすることが必ず組込まれている。ただ一種類では飽きてしまうため、飽きないように体操の種類を増やすなど工夫している。また、近くの施設から職員に来てもらい運動を教えてもらっている。

高齢者は、口腔ケアも大切なため、話をしてもらったこともある。

子どもについては、小学校で放課後子ども教室をしている。最近、野球やキックベースのルールを知らない子どももいる。例えば、打って一塁に走ることがわからず、反対に三塁に走ることにも実際にある。子どもに運動を教えるのもルールから教えなければならない。30人くらい集まって、野球を知っている子どもが数人だった。昔遊びもしているが、いろいろなことを子どもには体験してほしいと思い挑戦している。

【F 委員】

老人クラブの組織は、市老連、その下に地区老連、これが市内14地区に分かれている。その下に各単位クラブがあり段階的な組織となっている。

市老連としての健康に関する取組は、高齢者でも参加して、楽しくわきあいあいと健康につながるスポーツを選ぼうということで、ニュースポーツのペタンクと言う競技を選んでいる。男女が共同でチームを作り、大会を年1回実施し、今年で24回目になる。市老連では女性部のみを対象にしたペタンク大会を年1回実施している。

全国的にグランドゴルフが盛んになっている。グランドゴルフはあまり体力を要さず、格差をつけることもない。大会を年1回行っている。

市と社協と市老連でいきいきシルバーふれあいスポーツ大会を年1回行っている。今年で46回目で、参加者が60歳から65歳以上の高齢者を対象とし、老人クラブの会員がメインに開催されている。

いきいきシルバーふれあいスポーツ大会の参加者は、私が携わり始めた20年前は2,000人程度参加していたが、現在は1,000人程度と少なくなった。会員も少なくなり、健康状態のこともあり、参加者が少なくなっている。それに伴い、体力が低下しても、体が若干不自由になっても、参加していただけることを前提に競技種目や競技方法を考えている。

地区老連でもそれぞれ工夫をこらして、スポーツを中心に体力・健康づくりを行っている。

個人的に読んだ本では、健康長寿の秘訣の学術研究が行われていた。その結果、

運動はとにかく仲間とすることによって健康にプラスになる、サロン活動の中にスポーツを取り入れ、健康に配慮してもらいたい等と書かれていた。健康長寿の秘訣というところから老人クラブの有用性に視点をあてて、これからも取組んでいきたい。

【H委員】

テーマ1について、市民の運動や健康に対する意識や関心が低いことが問題と思うが、なぜ運動すべきなのか、体を動かすことの必要性についての説明が不足しているのかもしれない。山口県の健幸アプリやがん検診のキャンペーンにもあったが、“一緒に”ということがポイントなのではと思う。会合や地域でチラシを配布し、できればその場でアプリも登録してもらってすぐ始めるとよい。一人では続かないので、横のつながりをどんどん作り、人を巻き込み広げていけば、運動する人が増えると思う。

【J委員】

テーマ1については、園の先生達は子どもたちと一緒に朝体操をしており、職員たちは運動ができています。しかし、子どもたちは、上り棒や渡り棒、ボールを投げることが結構苦手な子どもが多い。昔の子どもより手を使う運動が苦手な子が多いように思う。遊具に意図的に入れて遊ぶように心がけている。

テーマ2の、市広報は各家庭に配られるが、幼児の父母は見ているが若い職員は見えていない気がする。健康のページについて大きくコピーして職場に貼るとよいと思った。

誘ってがん検診のキャンペーンは彼氏と一緒にという写真もあり、若い先生達に勧めてみたいと思った。

【L委員】

初めて会議に参加し、健やかほうふ21計画（第2次）のため、市の活動を初めて知り驚いている。

P T Aとして、生徒の保護者に、健康等についての話をする等の取組があれば、P T Aとしては大変幸せに思う。

がん検診の受診率の低さは以前から聞いていたが、選挙の投票率と一緒に、P Rしただけで満足されている場合も多い。検診を受けるためには、1歩2歩踏込んだ策を打たないと、このままワーストの状況が改善しない気がする。

検診に行ったら何か物がもらえる、1,000円もらえるなど、ぜひ踏込んだ策を打ち出していただけたら受診率も上がると思う。

【O委員】

健康のことは食べることが一番大事。若いお母さん方とにかく教室等の場に出て来てほしい、作ってほしいと伝えたいがそれが難しい。全地区で親と子の料理教室を行っているが、来る子どもは一部で、メンバーの固定化。お父さんがついて来る場合もあるが、その人たちは日頃もよく料理されていて、子どもも上手。出てこない子どもたちをどう連れてくるか、教えていくかが課題。

中学校に行っても料理ができない子どもたちが多。これから高校生・大学生となっていくが、一人でどうしていくのだろうと思う。中学生で、昔とは考えられない状態。今は完全に出来上がったものがすぐに食べられるようになっている。あまり難しく考えると進まないのかなとも思う。

自分の欲しいものしか食べない、好きなものしか食べないようになり、子どもたちにどう教えたらいいいのか。小さい時から料理教室に来てくれたらよいが、参加者が一部のため、学校に直接出向いていきたいが、カリキュラムもあるのでなかなか入り込めない。一部のものだけ食べるのはだめだというのは頭の隅に入れておいてほしい。よい知恵があれば教えてほしい。

【D委員】

テーマ1について、それぞれの立場で、役割が違うため、何ができるかを地道に考えていかないといけない。自治会連合会はどこも高齢化が進んでいて、後継者がいないが、役員をされる方はとても元気。先ほど紹介された住民主体の介護予防教室が使えると思うので、アピールしたいと思う。この内容については、いつでも申し込みが可能なのかを聞きたい。

テーマ2について、私はこの推進委員会に出ているため、市広報全体に目を通していている。私の娘世代については、市広報を見ていない。表紙だけは見ている様子だが、枚数が多いし、さっと見るだけになる。携帯電話はよく見ているので、アプリなどで、これだけは押さえておきたいポイントなどにするとよいかも思れない。表紙か裏表紙に、数か月に1回でも、健康に関するテーマで掲載するというのはどうだろうか。

【U委員】

娘たちの世代がどうすれば運動をするか考えたが、20～30歳代、40歳代の女性は忙しく、自分のことよりも子どものことを優先してしまいがち。運動しないといけない気持ちはあるが、後回しになる。いきいきサロンを手伝っているが、血圧測定の際に運動のビデオを見て待つ時間を作った。待っている間にみんなが運動をしていた。1歳6か月児健診や3歳児健診の時も、ほとんどの方が待ち時間におしゃべりしていると思うので、会場の片隅でもよいので、こんな体操

すると体が楽になる、気分がほぐれる、よく眠れる、子どもと一緒にやると楽しい等、そのようなビデオを流すと、親も関心を持ち運動するのではないかと思う。1歳6か月児健診、3歳児健診以外に子育てサロンやサークル等で取入れてもよいと思う。私の娘は抱っこをしながらスクワットを1日10回しているが、時間的にも難しい人も多くいると思う。

もう一つは、スポーツは時間がないと続きにくい。市内は色々な良いところがあるので、桑山の高齢者の道や佐波川の河川敷など、こんなコースはとても素敵ですよという紹介が市広報にあったらよいと思う。

若い人はお金をかけて楽しむならやることもある。お金をかけてもよいなら、ボルダリングやソルトアリーナがあるといったこともまとめて紹介するのも手ではないかと思う。

【T委員】

作業療法の一つの考え方に、「人は作業することで元気になれる」という考え方がある。例えば、編み物や趣味活動で座って行う作業でも、座るだけでも体の筋力を使っているし、編み物に必要な道具を買いに行くために外にでないといけない。活動することで体を使っている部分がある。身体活動量計でみていくと明らかになるが、趣味活動を持っている人は明らかに活動量が違う。利用者に自主トレしよう、運動しようと言っても難しいが、何か趣味活動しましょうと勧めていくと、結果的に活動量が上がり、筋力、立ち座り、歩いて、何かをするという形につながっていく。身体活動・運動というテーマだが、趣味活動を広げていくと考えた場合、多分多くのことに取組めるのではないかと思う。趣味活動を広げていくことで人が集まり、そこで人との出会いが起きたり、それから派生して活動していき、結果的に体が元気になっていくという考え方がある。

介護予防事業でリハビリ専門職も協力しているが、一番の目的は介護予防で運動することでなく、そこから人の輪が広がっていくことが一番大事と思う。週1回元気アップ体操することも大切だが、そこからお茶会をしたり、旅行グループができたりすると、人はどんどん元気になっていく。介護予防教室を開きたいということであれば、高齢福祉課に連絡するとリハビリ専門職もお手伝いできる。

リハビリ専門職は今年度から協議会を立ち上げ、派遣事業のように、サロンや色々なところで運動指導などお手伝いできることもある。高齢福祉課に事務局があり、作業療法士が出向中なので、何かしらお手伝いできると思う。

テーマ2について、子育て世代として、市広報の掲載内容の中に生活に関する事で、何か見れるものがあればよい。例えば、朝ごはんなら、簡単だが栄養豊富なメニューが月1回でも載っていると参考になる。簡単だが栄養価が高いも

のなら、朝ごはんを食べることにつながっていくのではないかと思う。生活に根ざしたものを記事として載せてもらえたら、子育て世代で自分たちの健康を後回しにしてしまう人たちも見てくれるのではと思う。

【P委員】

母子保健推進協議会としては身体活動や運動をテーマに取り組んでいないが、家庭訪問を年約4,000件している。若いお母さんや子どもたちに出会うことがエネルギーになっており、母子保健推進員が健康で活動できている。

家庭訪問は留守の場合もあるため、何度も往復したり、車を停めて歩いていくこともある。歩くことが健康とっており、健康でなければ家庭訪問できない。母子保健推進員自身が笑顔でなければ子どもたちやお母さんにも会えない。自分自身の健康はそれぞれでしている。

今度、理事会で保健師の指導のもとマイマイ体操をやってみたいと思う。

【N委員】

職場で考えると、どうしても夕方、夕暮れ時からの運動となる。暗くなったときにやる運動と思うと、手っ取り早いのはウォーキングやジョギングになると思う。安心な町の防府ではあるが、田舎に行けば行くほど暗い夜道になるため、出歩くのが怖い面もある。テーマ2の市広報の効果的な活用にもつながるが、例えば安全に歩ける場所等を市広報に載せたら市民の目に留まるのではないかと思う。

また、佐波川の河川敷で歩ける場所の整備がされているため、例えば大崎橋から新橋方面まで歩いたら何kmあるなど、距離などの目途がついていけば、今日は何km歩いてみようなど想像しやすいのではと思う。そういったことがきちんとできれば、アプリも使って何km歩けるなどが考えやすい。また街灯等も考えていただければ、より運動しやすい街づくりができるのではないかと思う。

【K委員】

テーマ1の子どもについては、遊びを通して率先して日々体を動かしている。基本体を動かしているのが子どもたちなので、子どもについては問題ないと思う。個別でできない動きは環境を変えることで対応していくため、遊び・運動に関しても教育的効果があるように遊びを展開している。

保護者に、例えば、防府踊りが踊れるか、裸坊に出たことがあるかと聞くと、踊れない、出たことがないという保護者がだんだん増えているように思う。今回保健だよりを作っていただき、保護者にピンポイントでお知らせでき、ありがたい試みと思う。保護者は今は健康だと思っている人が多いが、保護者の層にでき

るだけ伝えていくことが今後の市で大きく変わっていくと思うので、ピンポイントでメリットのある情報を的確に伝えていくことが重要ではと思う。

教育は何年もデータを積み重ねていくことで結果が出てくるというものなので、予算をとって取組んでほしい。

市広報はたくさん世代に向けているので、まさか自分のことが書いてあると思っている人は少ないかもしれない。手紙一枚を配ることで、保護者に届く。年1～2回なので、毎月やカラーにするなどいろいろな工夫をもって子育て世代のお父さんやお母さんにどんどん伝えていくことが、防府市の健康寿命につながるのではないかと思う。

【G委員】

テーマ1について、社会福祉協議会でいえば、各地区を基本とし、ふれあいきいきサロンを開催し、歩いて行ける範囲のところに集っていただいて、そこで体操などで体を動かしていただいている。きっかけづくりとしてマイマイ体操も含めDVDの貸出しも行っている。そこで覚えていただき、日頃、家にでもできるような取組を進めている。

また、体を動かす一つとして健康運動指導士、健康につながるものとして口腔ケアなど色々取組でいただいている状況。

テーマ2について、市広報の紙面も以前と比べ垢抜け、活字が控えめで写真等で魅せるような形に変わっていると思う。市民も見er人が増えたと思う。個人的に思うことだが、回覧物が回ってきたときに、次の家庭に回さないといけないのでそれぞれの一番上をぱらぱらと見て、一つ一つをめくって見ることがなかなかできていない。表紙に掲載することは難しいだろうが、家庭において誰が最初に見てくれるかを考えた時に、いかに表紙等で目を留めてもらうか工夫していくことで、市民の皆さんに関心を持っていただけるきっかけづくりになるのではと思う。

【C委員】

テーマ1について、一番簡単に運動できるのは歩くことと思う。歩くイベント、ウォーキングなど防府の名所旧跡を歩いてスランブラリーなど企画をしてもよいのではないか。やまぐち健幸アプリを3月末に山口健康福祉センターの方から紹介され、さっそくダウンロードし、歩く目標を10,000歩にしたが、なかなか目標がハードでほとんど達成できない。今日の歩数が1,376歩で、かなり歩いたと思っても5,000歩程度。色々な論文等でも、4,000～5,000歩でも将来の神経学的な症状が減少したというものもあり、アプリをしっかり普及させて少しでも多く歩くことが普及できたらよい。防府薬剤師会の

各薬局にチラシを置いて患者さんに紹介したら、少しでも増えるのではと思う。

薬剤師会としては、7月21日に県・市とタイアップして「くすりと健康フェア」をデザインプラザHOFUで開催する。その中には薬の相談や簡単な血液検査、禁煙指導、骨密度の測定など色々予定している。運動についても組込めればよいと思う。

市広報の効果的な活用については、意見が出ているが、若い人はスマホですぐ見れるので、それを活用するのが一番よいと思う。今はPDFで市広報を見れるようになっているが、スマホ等で見るとすごく細かく見えにくいいため、簡単に簡条書き程度にしてあると見やすくなってよいのではと思う。

【議長】

みなさんから、色々な意見が出て参考になったと思う。

私が自分に戒めていることは「自覚をせよ」ということ。今年で還暦になり、昔出来ていたことが出来なくなってきた。こんなはずじゃなかったのということが増えてきた。どんなに若い人でも必ず年を取るし、何か体の調子は若いころのようにはいなくなる。子どもは勝手に動くが、小中学校になるにつれだんだん運動しなくなる子が増えてくる。子どもは自覚できていないが、両親や若いおじいちゃんおばあちゃんが自分の子どもや孫を思いやれるかどうか keywords と思う。「思いやる」は健やかほうふ21の keywords だが、もし思いやりが少し足りないなら誰かにつなげていくというのも keywords。こういうことで広げていければと思う。

もう一つ、「一緒に」というのも keywords ではないだろうか。野球を知らない子どもがいるが、私たちはペタンクのルールを知らない。分からない者同士で一緒に教えあう、野球やペタンクをするなど、そういう場もひよつとしたら上手くいくのではないか。

ウォーキングや室内で行う体操が一番お金がかからず、いつでもどこでも誰でもできる運動だと思う。ウォーキングの10,000歩はハードルが高すぎる。女性はプラス家事があるためあまり心配ないが、最低でも5,000歩、7,000歩～8,000歩けば、がんや脳卒中、認知症が予防できるという統計もある。あまりしすぎると逆に体に負担がかかるので、リハビリ職等と相談しながら、このあたりで止めておこうなど、個人個人にコーチのような人をつけ、あなたはこのくらいの運動でどうだろう、ということまでできると一番よいと思う。

室内でできる爪先立ちやかかと落としをすれば骨が強くなる、お腹周りをへこませたい人はこういう運動がよい、ということなど、自分が気につけないと自分から情報を取りにいかない。自分がどこが足りていて足りていないのかを指導してくれる人がいるとよいと思う。

色々な意見が出て、とても参考になった。これから医師会の中でも話し合っていていきたいと思う。

議事（４）中間評価に向けた市民アンケートについて

【事務局】資料４に基づき説明

- ・来年度は中間評価を実施するため、今年度市民アンケートを実施する。
アンケート内容を集計・分析し、策定から５年経過した市民の現状を把握するとともに、来年度は評価指標の見直しと具体的取組について検討していく。
アンケートの実施期間は７月～８月に実施し、調査対象者・配布方法等の実施方法は、アンケート調査の概要のとおり。乳児は生後３～４か月児の保護者へ、成人は、２０歳から７９歳まで１，２００人を無作為抽出し郵送する。
- ・中間評価のため、平成２６年度のアンケート内容と大きく変更はしない。
事務局で検討し追加や削除した質問項目、委員からの御意見を踏まえて追加した項目について説明する。
- ・「妊婦」へのアンケートの「問８① この１か月間に、悩みやストレスがありましたか。」の質問のみだったが、「②誰かに相談しましたか。」を「１．相談した ２．相談していない」を追加した。
この項目は、乳児保護者、１歳６か月児保護者、３歳児保護者のアンケートにも同様に追加している。
- ・年長児の保護者へのアンケートは修正はない。
- ・小学生のアンケート「問７．学校の休み時間や体育の授業以外でスポーツをどのくらいしていますか」を追加した。この質問は、平成２６年度は文化・スポーツ課が「防府市スポーツ推進計画」を策定するために実施した市民アンケート結果を参考にしたが、現時点で、文化・スポーツ課の資料を参考にできるかどうか未定であるため追加した。
- ・中学生のアンケートについて、問７を小学生と同様に追加している。「問３．朝・昼・夕の３食を必ず食べることに気を付けていますか」を追加した。小学生へのアンケートにあり中学生のアンケートにはなかった項目で、同じように現状把握するために追加している。
- ・２０～７９歳までの成人のアンケートは、「問９」「問１０」を追加。前回は平成２５年度に実施した「食育」に関する市民アンケート調査を参考にしたが、現在は食育に関するアンケート調査は実施していないため。
- ・「こころ」に関するアンケートでは、問２１、問２２、問２６を新たに追加した。これらは、平成２６年度同様に、県が実施する「健康づくりに関する県民意識調査」を参考にできるが、今年度、「防府市自殺対策計画」を策定する。そのため、これら「こころ」に関する項目を指標にしたいと考えてい

るため、今回の市民アンケートの項目に追加した。

- ・平成26年度のアンケートから削除した項目について説明する。
番号1～9の項目について、事務局で協議した結果削除することにした。
その中で、「問5. お酒を飲んだことがありますか」「問6. たばこを吸ったことがありますか」については、各高等学校の先生より意見をいただき削除する。
これらは、平成26年度のアンケートでは、飲酒の質問は「高校生」のに、喫煙の質問は「中学生、高校生」にあった。「問6. たばこを吸ったことがありますか」については、評価指標だが、今後は、「たばこに関心があるか」など意識を問う質問項目にて評価していくことを考えている。
- ・その他の削除項目については、評価指標にはなっておらず、また冊子にグラフ等で掲載しておらず、他の質問項目により各分野の評価・検討ができると判断したため、事務局で協議の結果削除することにした。

【議長】

今の市民アンケートに対して、質問等あるか確認。

【F委員】

アンケートの調査対象者について、成人の対象者はどのように抽出するのか？

【事務局】

成人については、無作為抽出を行う。各世代200人ずつ、世代ごとに、トータル1, 200人を抽出する。

【F委員】

老人クラブの立場で話をしているが、老人クラブの会員は80歳代が多い。アンケート調査は79歳までとなっている。少し気になってお尋ねしたが、総和の考えがあつてのことだと思うが、80歳代は関係ないのだろうか。これが始まったのは、平成26年度とのこと。5年前でも、「人生100年時代」と言われていた。市民の80歳代以上の健康について知る必要はないのかと思った。

【議長】

80歳代以上を対象としていないのは何故かという質問だが、どうだろうか。

【事務局】

平成26年度に実施した市民アンケートをベースライン調査として、中間評価を行う。そのため、大きくアンケート内容や方法を変えることは比較のために難しいので、この度はこの内容で調査する。また、評価指標にない、冊子の中のグラフで、高齢福祉課のデータ等を参考にしているものもあるため、80歳代以上の方々の健康状態は把握できると考えている。

【議長】

前回アンケートの回収率、回答率はどれくらいだったのか？これで随分意識が変わる。回答率が高いということは、選挙と一緒に意識が高いということになるだろう。

【事務局】

冊子の6ページに全世代の回答率を表で載せている。無作為抽出の20～70歳代の成人は、有効回答率が36.4%と低い現状がある。

【議長】

活発な御意見ありがとうございました。

5 閉 会

【健康福祉部健康増進課長 工藤】

活発な意見交換いただき感謝する。参考にさせていただけたらと思う。

次回は11月か12月頃に部会を開催予定。第2回の推進委員会については年明け1月か2月頃を予定している。本日の意見を含めて、推進していければと思う。