

## 令和7年度 第3回 丹波市健康づくり推進協議会 議事録

日時 令和7年10月8日(水) 13:30～15:30

会場 丹波市健康センターミルネ2階会議室

出席者 久下会長、山中副会長、堀尾委員、和久委員、古川委員、前田委員、白井委員、細見委員、大木委員、吉村委員、小澤委員、石塚委員、塩見委員

欠席者 植木委員、吉積委員、山内委員、足立委員、藤本委員、三原委員

事務局 健康部 大野健康課長、山本健康課副課長、足立健康増進係長、藤原主任栄養士、  
依藤主任保健師、永井栄養士、安達保健師  
福祉部 上野こども福祉課副課長兼母子保健係長

### 配布資料

- ・ 議事次第
- ・ 【資料①】丹波市健康づくり推進協議会委員名簿
- ・ 【資料②】健康たんば21第3次計画(案)
- ・ 和久委員資料(分子栄養学について)
- ・ 健康づくり☆ミーティング
- ・ 健康たんば21第3次計画(案)に対するパブリックコメント要領

### 1. 開会

### 2. 会長あいさつ：

### 3. 協議事項

#### (1) 健康たんば21第3次計画(案)について

- ・ 事務局より資料②に基づき説明

#### 委員：

- ・ 94 頁、睡眠時間の幅(6～9時間など)は、もう少し細かく分けた方がよいのではないでしょうか。それは、認知症になりやすいのが7時間という区切りが出ています。また、欧米でも、認知症学会でも言われています。
- ・ 88 頁、会社の健診と人間ドックは全然違うので、一緒に並べるのはどうかと思う。今回の計画はよいが、次期計画から検討してほしい。

#### 事務局：

- ・ 睡眠時間は、国の指標と比較をするためにこの区分を使っています。認知症に関連して重要な指摘を頂きましたので、健康教育などに活かしていきたいと思います。
- ・ 健診と人間ドックをひとくくりに行っている点について、ご指摘通りですが、実施が定められている特定健診がどの程度受けておられるのかを指標とすることとしています。

#### 副会長：

- ・ 21 頁、健康寿命と平均寿命は5年ごとに出てくるのでしょうか。そうであれば、今年になるので、可能であれば更新をお願いしたいです。期待としては2020年で下がっていたので、回復できればと思います。

事務局：

- 次に出てくるのは令和7年の数値になりますが、公表されるのは約2年後になるため、本計画に反映することは難しくなります。

委員：

- 百歳体操10周年記念講演で、認知症のガイドブックを頂いたが、全戸に欲しいと思いました。私の地域の百歳体操は30人程度で参加していますが、1人出て来られないので確認すると認知症とのことでした。この方には1年ほど前に、様子がおかしいので病院で診てもらったと言いましたが、その時は、行かなかったとのことで、言われたときに病院で診てもらっていれば認知症になっていなかったと言われました。このことからやはり、気づきが大事だということを認識しました。

委員：

- 80頁、こころの健康づくりでゲートキーパー研修の記載があるが、アンケートで言葉が周知されていないなかで気づくことが大事だと思いました。こども達に何かあればSOSを出すアプローチはしているが、出せないこどもがいるので、その辺りを踏まえて取組をしていくのがよいと思いました。ゲートキーパー研修について、今後、進められる内容などあれば教えて頂きたいです。

事務局：

- 丹波市はゲートキーパー研修に力をいれてきました。これまでは、市の窓口対応職員、民生委員、ケアマネジャーなどを対象としてきました。健康教育でゲートキーパー研修のご案内をしても地域や自治会からの申し込みはない状況ですので、まず、ゲートキーパーを知っていただくという普及啓発をいろいろな機会に出向いて進めていきたいと考えています。出前教室は秋に1件、企業からの問い合わせもあります。今後は、広報やHPを通じて啓発を進めていきたいと思っています。

委員：

- ゲートキーパーの認知度の話題が出ましたが、7頁、55頁、60頁にいろんなロゴが出ており、これらを市民がどれだけ知っているかと思うので、どこかに説明を載せるなどが必要ではないでしょうか。55頁、「3 食育のバランス」は、よく見ているので、わかっているものもあります。

事務局：

- ロゴは、食育、SDGsを載せています。これらを見ただけでは、わからないということだと思いますが、逆に、これは何かということで引っかかってもらえれば、きっかけになるのではと考えています。また、今後、健康教育などで使っていければと思います。

委員：

- 大変、広範囲にわたって書かれているので特に意見はありません。

委員：

- ロゴについて、確かに見にくいですが、今後、マークを活用されていけばよいのではと思いました。全部は覚えられないと思いますが、関心を持ってもらえんと思います。資料は見やすく、大変よいと思います。

委員：

- 健康でいるために、食べることは一番大事だと思っています。食べることはオーラルケア、オーラルフレイル予防に関連します。資料の85、86頁の口腔の健康にとっても興味があります。歯周病は細菌が原因で、その細菌の様子は、19歳から20歳ぐらいの若い年齢の時に大体分かったと聞いたことがあります。何かコメントや、気にかけるような言葉があれば嬉しいです。

委員：

- 出前講座について、実態はどうなっていますか。
- 68頁、災害時の食料備蓄は各家庭で本当にできているのでしょうか、また、そのための啓発、指

導をどうされているのでしょうか。

- 29 頁、地域活動の参加状況がありますが、若い方が参加していない、今後も参加しないとあって、今後、大変だと思っています。地域の中で若い人が出やすいことを考えていきたいです。
- 32 頁、地域活動の参加意向と悩みやストレスの関係について、どのように読み取ればよいのですか。

事務局：

- 32 頁の表は、地域活動に参加されている方は悩みやストレスが少ないということで、地域に出て活動すれば、ストレスが解消できるという根拠として、地域活動は大事だということを示すために掲載しています。市の側で、テーマを何にするか、どうやって来ていただくかなど、もう少し検討が必要と考えています。
- 若い年齢層にも歯周病があることが国でも把握されており、若い時からの検診推奨となりました。市では今年度から 20 歳、30 歳の節目の方を追加し、歯科検診をお勧めしています。この節目の検診を今年度から実施しています。
- 出前講座は、以前は自治会が集まって健康教育を受けることがよくありましたが、コロナ禍で申し込みが減っているのが現状です。自治会に出向いて対面で話すことも重要ですが、SNS など他の媒体も用いながら出前講座以外にも視野を広げているのが現状です。
- 食料備蓄については、現状の取組として、出前講座で、災害に備えた食料備蓄の必要性をお伝えしています。広報誌の食育クッキングでは、数年前に災害に備えた食料をテーマにしたものを掲載し、レシピ集としてホームページで公開しています。4 か月児健診の栄養相談の場面では、要配慮者という意味で、液体ミルクなどの貯蔵の必要性を啓発しています。防災担当課においても、出前講座で食料備蓄について啓発を行っています。しかし、61 頁の指標にある、家族構成や健康状態に応じて非常食用料などを備蓄している人の割合は 6.6%と非常に低いのが現状です。引き続き幅広い啓発をしていきたいと考えております。

委員：

- 59 頁、「自治会や老人クラブ等の」とあるが、丹波市では「老人クラブ」という名称は残っているのですか。

委員：

- 老人クラブ連合会は、柏原、春日はあるが、他の地区にはありません。役員や事務局になる人がいないので復活も難しい状況です。

会長：

- 自治会によっては、別の名称となっている場合もあります。

事務局：

- 59 頁、「老人クラブ等」は、老人クラブ連合会を意識していますが、どうでしょうか。（変更なしで合意）

副会長：

- 健康診査で健康ポイントが付くのは今後も継続されるのでしょうか。また、これで健診受診率は上がったのですか。
- 歯の検診は、ポイントはつくのでしょうか。歯の検診も大事なのでポイントを付けてはどうでしょうか。また、10 代のかかりつけ歯科医が少ない、妊婦歯周疾患検診受診率が低いので、強くアピールする必要があります。そのためにポイントがあれば受診率も上がるのではないのでしょうか。

事務局：

- コロナ禍で受診率が低下しましたが、健康ポイント付与もあり回復してきています。
- 歯の検診については、受診率向上が目的ではなく、検診を受けたことがない人が、定期受診につながるきっかけづくりの意味が大きいです。

委員：

- 最後の発行年月の表記が前回の会議資料と異なっていますが、変更があるのでしょうか。

事務局：

- 最終決定してから記載します。

委員：

- コラムは、若い人にも分かりやすい内容で書かれていると思います。情報発信として、コラムごとにQRコードなどを設けてはどうかと思いました。先日、防災フェスタで防災と食に関するイベントが開催されました。実演と説明を兼ねた企画には、関心を持つ方が多いと感じました。分かりやすく、内容を具体的に伝える方向で進めていっていただきたいと思います。

委員：

- データ収集は大変だったと想像します。グラフで変化が少ないものや、縦軸・横軸の設定で大きく見え方が違うものがあると感じました。丹波市独自の風土や特徴がはっきり分かるような取組を今後も行っていくべきだと思います。資料全体の統一性がなく、色がついていないため見にくいと感じた部分がありました。今後、配置や大きさ、見やすさについて改善をお願いしたいと思います。
- アンケート結果について、丹波市はこどもがSNSやタブレットを見ている割合が他の地域と比べて極端に多いです。学習時間も少なく、これは課題です。今後、部活動の地域移行が進む中で、都市部のこどもは近くに活動場所がありますが、田舎のこどもは活動場所が遠く、部活動に参加する子自体が減る可能性など、様々な課題が出てくるかと思っています。将来を見据えたこども達の健康は非常に重要ですので、そういった視点も含めて検討していただければ、丹波市らしいものができるかと思っています。

委員：

- 53 頁、「早起き・おひさま・朝ごはん！」の表現はこれで良いのか検討をお願いします。「おひさま」の代わりに「あいさつ」とすればどうか。

委員：

- 「おひさま」は、医学的には、太陽の光を浴びるということで重要です。
- 12 頁、令和5年の死因データにコロナが入っていないのはなぜでしょうか。県の資料だと思いますが、年間約160万人が亡くなっており、コロナによる死者は多い時で5万人近く、死因順位では8位くらいになるはずなので、疑問に思いました。

事務局：

- 12 頁、国の資料では死因に「コロナ」の記載がないので、それに合わせています。
- 53 頁、「早起き・おひさま・朝ごはん！」についてです。「おひさま」は生活リズムに着目しており、一般的には、早寝・早起き・朝ごはんですが、生活リズム、体内時計を整えるという面で、このようにしています。

委員：

- いずみ会が知られていないので、なかなか依頼がありません。来年度に向けて、料理教室をして、ゲーム、体操、認知症の対策をしようと計画しています。まず、いずみ会をもっと利用していただきたいと思います。
- 食育について、小中学校への訪問は今年度で終わりますが、来年度からは認知症の件もあり、市内のいきいきサロン全てを回りたいと考えています。しかし、「いずみ会」というネーミングが自治会の方に知られていないため、依頼がありません。今後は、いきいきサロンやパパさん・ママさんの親子クッキングを重視していきたいと考えております。

委員：

- 資料に基づき分子栄養学について説明。

#### 4. その他

- 本日ご意見いただいた内容を検討させていただき、10月20日から11月20日までパブリックコメントを実施いたします。
- 健康づくりミーティングを10月30日（木）午後7時から予定しておりますので周知よろしくお願いいたします。
- 第4回健康づくり推進協議会は1月30日（金）午後1時30分からでござ予定していただきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

#### 5. 閉会

副会長：

- この10年間のうち3年間コロナがあり、感染症予防は健康との関係も深いことから、今後、その視点も考えてはどうかと思いました。