

令和7年度 第4回 丹波市健康づくり推進協議会 議事録

日時 令和8年1月30日(金) 13:30~15:00

会場 丹波市健康センターミルネ2階会議室

出席者 山中会長、古川副会長、堀尾委員、和久委員、植木委員、前田委員、山内委員、足立委員、藤本委員、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 吉積委員、臼井委員、井根委員、三原委員

事務局 健康部 徳岡健康部長、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、山内保健師
福祉部 上野こども福祉課副課長兼母子保健係長

配付資料

- ・ 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】パブリックコメント及び健康づくりミーティングの結果について
- ・ 植木委員資料(口腔ケアについて)
- ・ ゲートキーパー入門講座
- ・ 健康たんば21第3次計画(案)

1. 開会

2. 副会長あいさつ(山中委員)

3. 会長、副会長の選出

- ・ 会長の任期交代により、会長、副会長の選出。会長：山中委員、副会長：古川委員

4. 報告及び協議事項

(1) 健康たんば21第3次計画(案)にかかるパブリックコメント結果について

(2) 健康づくりミーティングの開催結果について

- ・ 事務局より資料②に基づき説明

(3) 健康たんば21第3次計画(案)について

- ・ 事務局より説明

山中会長：

- ・ 88頁、特定保健指導の実施率について、現状値が66.3%、目標値が65.0%になっていますが、これに関しては、令和13年中間評価、令和18年評価はどのようにされるのでしょうか。65.0%を下回らないように維持するという数値目標と捉えたら良いでしょうか。

事務局：

- ・ 今回、初めて特定保健指導の実施率が65.0%を上回りました。丹波市としては、引き続き保健指導実施率65.0%を維持しながら、質の向上を図りたいと考えています。

植木委員：

- ・口腔ケアはウイルス感染を防ぐのに最も重要なことです。今年、インフルエンザの流行により小中学校で学級閉鎖や学校閉鎖が多かったみたいですが、東京の例を挙げると、ある小学校で歯ブラシ指導をするとインフルエンザが激減して学級閉鎖がなくなったという報告がありました。介護現場においても、口腔ケアの効果がデータで実証されています。小学校でもお昼に歯ブラシをする等、教育現場でも感染予防ができるよう環境づくりをしてもらいたいです。

山中会長：

- ・植木委員へお尋ねしたいのですが、歯科の定期健診に行った際に問診票を書きます。質問項目にあなたはいつ歯磨きをしますかと、起床後、朝食後、昼食後、夕食後、就寝前の5つのタイミングを聞かれるのですが、これはすべてのタイミングで歯磨きをすることが望ましいということでしょうか。

植木委員：

- ・毎食後歯磨きをするのが望ましいです。他には、甘いものを控えたり、食べた後はすぐ歯磨きをする、歯間ブラシを使う等日頃の自身の取り組みとして意識してもらおうと良いと思います。

和久委員：

- ・癌と食習慣の一次予防の視点では、丹波市においても癌は依然として主要な死因であり、治療だけでなく一次予防の取り組みが重要だと考えます。特に食習慣については、国際的に発がんリスクとの関連が示されている食品や加工方法が報告されています。市民向けの健康づくりの中で、特定の食品を否定するのではなく、「控えめにする」「バランスを意識する」といった一般的な啓発を行うことが有用だと思います。
- ・栄養の視点では、抑うつ症状や気分の落ち込みについては、心理的社会的要因に加え、鉄不足等の栄養状態が関与する可能性が報告されています。医療介入の前段階として、食事内容や栄養状態を見直すという視点を健康づくりやセルフケアの一環として紹介することは意義があると思います。
- ・不眠やメンタルケアの視点では、不眠は生活の質を低下させるだけでなく、日中の意欲低下や抑うつ症状につながる可能性があるため、メンタルヘルスの一次予防という観点から重要な課題だと考えます。不眠の背景にはストレスだけでなく、カフェイン飲料の摂取時間や量などの生活習慣が関与することが知られています。市民向けの資料に、「夕方以降のカフェイン摂取を控える」といった無理のない工夫を紹介することは有用だと思います。
- ・腎疾患と重症化予防の視点では、腎臓の病気は初期には自覚症状が少なく、気づかないうちに進行してしまうことが多い疾患です。ただ、早い段階で生活習慣を見直すことで悪化や透析への進行を防げる可能性があります。健診での腎機能の確認や塩分のとりすぎに注意することや水分を適切に取ること、痛み止めの使いすぎに注意すること等、日常生活でできる重症化予防の啓発は重要だと考えます。
- ・認知症と重症化予防の視点では、丹波市でも認知症の方が要介護の方が増えており、介護が必要になる前段階での予防や進行抑制が重要です。それは、生活習慣の改善や睡眠・栄養・社会参加といった視点を健康づくりの中で啓発していくことが有用だと思います。

(4) 健康たんば 21 第3次計画(答申)について

堀尾委員：

- ・アルコール関連で、摂取アルコール量がすぐわかるようなわかりやすいツールもあるのでコラム欄にQRコードを載せてみてはどうでしょうか。

和久委員：

- ・先ほどお話ししたような内容を計画の取り組みの方向性として加筆いただければと思います。

事務局：

- ・現在、同時進行で概要版も作成しております。概要版は、市民の皆様にお渡しするものになりますので、先ほど和久委員からご教示いただいた具体的な部分は概要版に掲載するようにしたいと思います。アルコールに関しましても、概要版の方に掲載させていただけたらと思いますので、計画書の中の文面そのものは大きく変更はせずに概要版に記載する形になります。

山中会長：

- ・この計画書について、皆様の合議が得られましたので協議会としての答申を丹波市長の方に提出させていただきたいと思います。
- ・今回の計画について事業の実施に当たり、今後の取り組みをする上で各委員さんからご意見をいただきたいと思います。

古川副会長：

- ・今回、この計画を見させていただいて、実行していくとなると地域の協力が大事になってくると思いました。自治会では、高齢者サロンやカフェ、いきいき百歳体操等それぞれ自治会、また行政とタイアップしながら取り組んでいます、より一層進めていかないとこの計画の実現は難しいと思いますので頑張っていきたいと思いました。この計画が良い計画になることを願っています。
- ・計画の中に防災の内容もありましたが、健康課だけでは難しいと思いますので関係機関で一つになって考えていっていただきたいと思います。

藤本委員：

- ・栄養士会において、防災関係では、パッキングという調理方法を紹介する活動をしています。市民安全課からの依頼を受け、地域に出向いて、災害時等でも簡単にできる料理と一緒に作ったりしています。栄養士会なので、食に関することが主なのですが、そういったことをご依頼いただいたらお手伝いに行ける団体にはなっています。この場にはいろいろな団体の方が集まられていますので、要所所でお声掛けいただけたら要望に合わせたものを提供させていただくことは可能と思っています。
- ・第3次計画の中で、減塩や野菜不足が課題として出てきています。20年ぐらい前から減塩の話をしてもらっていますが、初めて聞くような反応をされる住民さんが結構多いと感じています。関わる年代層が60歳以上の方と母子の健診などで出会う若いお母さんになってしまいますので、40歳代ぐらいのちょうど働き盛りの方たちにお話をするということがどうしても少ないように感じています。そのため、いろいろな団体で働き盛りの年代層の方とお話するような機会があれば、ぜひそういう場をお借りして、お話させてもらえるとありがたいと思います。
- ・今回いろいろな団体の方が集まられていますので、この横の繋がりをもっともっと密にしていけると嬉しいと思いますのでよろしくお願い致します。

細見委員：

- ・高齢者の方は、年だからということで社会参加をしない、健康体操にも出てこないという人が大変多いです。私の地域では、今年度は防災学習で家にある保存食などを使った料理を教えていただき、皆さん大変喜んでおりました。
- ・本を読んでみますと、やはりご飯は8分目、家で保存食をたくさん作って野菜などを食べたら長生きできるよと書いてありました。また、できるだけ社会参加をすることが大切と呼びかけはしていますが、なかなか浸透できていないので自治会を通じてもっと行事だとか、体操にも出てきていただいて、長生きして、認知症にはならないように大勢で見守るという環境を作っていきたいと私達の目標にしています。

大木委員：

- ・第3次計画につきましては、本当にわかりやすい計画書だと思います。特に、今後の取り組み方というところで、個人、家庭が取り組んでいくこと、事業所、認定こども園、行政で取り組んでいくことが明記されているのがわかりやすいですし、これを活かすということでは、それぞれの機関でされていることをくっつけて、もっと良い効果を出せるようなヒントにもなっていると思います。
- ・商工会では、マッチングを進めているところです。会員さんが2,000人以上おられる中で、いろいろな事業の方がおられ、会員間での取引なども進んでいます。例えば、障害のある方が就業したいがなかなか一般企業には入れないということで商工会が中に入れていただいて、実際にそれが就職に繋がったという事例も出てきていますので、そういった繋がりには本当に大事だと思います。
- ・アイターンの農業者の方で商工会に入られている方はかなり多いです。しかし、作っても売り場がないために売り上げにつながらないという方が結構いらっしゃいます。逆に飲食業の方が物価高で仕入れが高くなってなかなか儲けに繋がらず困っておられる方もあります。そこで、正規品ではない農産物を

活用したいという方たちのマッチングも進めたりしています。ここにいらっしゃる関係団体の方々とも繋がることがあるのかなと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

- ・防災の方につきましても、商工会のBCP計画を立てまして、防災関連の事業所を集めて、いろいろなフェスタも出ながら新たな商品を作られて取り組まれているということもありますので、またそういったところの繋がりも活かして、丹波市として防災と言えば食べ物はこういうもの、備蓄するものはこういうものといったことを一般の市民の方にも明確に示せるようになればさらに良くなると感じました。

吉村委員：

- ・JA女性会では、1年に1度、地産地消の料理を会員が作って、一緒に食べるという機会があります。今年度も2月に実施しますが、その時に健康たんば 21にも載っています小豆を使った料理をする予定です。
- ・商品にならない小豆を集めておじゃみを作ったりしています。食事した後、皆さんでおじゃみを使って遊びながら認知症予防をしたいと思っています。次年度は、小豆を植えられる人が主になって、採れたものでおはぎにして食べたいという1年後の構想を持っています。
- ・61頁、健康的な食生活の目標の中で、塩分の取り過ぎという話がありましたが、私自身、昨年12月に市の栄養セミナーに参加し、栄養士さんに指導いただきました。その時に、使用されていたものとして塩分チェックシートというものをいただいて、自分がどれくらい塩分を取っているのかを調べることができました。家庭の味については、塩分が多いのか少ないのかわからない方が多いと思うので、塩分チェックシートをいただくような機会があってもいいかと思いました。
- ・こころの健康、ゲートキーパーについてですが、今までとは違うゲートキーパー講座なのでしょうか。教えていただきたいです。

事務局：

- ・皆様の資料の最後にゲートキーパー入門講座というクリーム色の用紙をつけております。今回のゲートキーパー入門講座は、悩みに寄り添うというところで孤立とか孤独ではなくて、何か悩みがあったとき、ちょっと話を聞いてあげて欲しいなというときにどのように声をかけたらいいのか、こんな感じで受け答えができたならお互いにすごく温かい気持ちになれるよという、人の繋がりが心の元気を支えていきますということを、臨床心理士として兵庫県内の様々なところでゲートキーパー研修をされている先生をお迎えして教えていただきたいと思っています。ちょっと顔色が悪いなとか、元気がないなという人を見つけたときに、どんなふうに声をかけて、どう寄り添っていったらいいのか、また、自殺に結びつくような大きな問題になるかもしれないと思った時に自分で抱え込まずに、うまくつないで見守るという一連のことを入門講座で皆さんに知っていただけたらいいな、わかっていただけたらいいなと思っています。もしよろしければ、皆様お知り合いの方にもお声掛けいただきご参加いただければ嬉しく思います。

小澤委員：

- ・中学校は、食育が入ってもう20年ほど経とうとしています。私が現場にいる時に、突然食育の推進という言葉が入ってきて、食育って何だろうというところから始まっています。今はもう言葉も定着して、学校では計画的に食育の推進を行っています。中学生はこれから成長する時期で、食べることはとても大切です。これから未来があって、自分の体を作っていく時期なので、非常に大切な時期だと思っています。知識としては、いろいろ与えることはしていますし、情報もたくさん出てきていますので、子どもたち自身で自分の健康についてできることを考えるということは必要になってくると思います。中学校は3年間ですが、先のことを見通して自分で考えて生きていけるようにこれからも努めていきたいと思っています。

石塚委員：

- ・第3次計画の中で、健康寿命日本一という方針は大変耳障りの良いことかなと思っています。自分だけが健康であれば良いということではなく、丹波市民全員が健康であることが望ましいと思います。
- ・市では、安全なまちとか安心なまちとか、住みよいまちというようなことも大事ですが、やはり一番は一人一人の健康で、命に関わる場所なので本当に大事ななことかと思っています。そういった大事なことを、この第3次計画では推進できるようなヒントがいろいろな所に載っていると思います。私とし

ては、地域の中でこの第3次計画が色々な方々のご努力で作成されていることを、市民の方にPRして、それが私の今回こういった協議会の委員をさせていただいた役目かなということをつくづく感じております。今後とも皆さん方のご指導をいただきながら、私の生きること、健康づくりをしていきたいと思っております。

塩見委員：

- ・健康づくり推進協議会に参加するまで、私もこのような取り組みがされていることを全く知らなかったです。健康づくりミーティングの結果に書いてある通り、多くの方がご存じないということなので、少しずつでも伝えていけたら良いと思っています。
- ・月1回自治会のカフェにお手伝いに行かせていただいているのですが、ご高齢の方も多く和気あいあいとした雰囲気でご過ごされていますが、そういう場に軽い気持ちで読める冊子が置いてあると皆さんの目にとまるかと思いました。

足立委員：

- ・認定こども園では、0歳児から5歳児のお子さんをお預かりしていますが、その中で食育に関して計画をしながら、日々行っているところです。中でも、それぞれ学年に応じて食育計画を立てていますが、園内で行う計画にプラスして、地域の方やいろいろな機関と繋がって行う活動なども積極的にしていきたいと思っています。
- ・先日、丹波市役所と武庫川女子大学教育学部の学生さんに来ていただき、丹波市特産の大納言小豆の絵本を作って読み聞かせをしていただきました。こどもたちもすごく楽しみながら小豆のことが知れたり、たくさん学びがある活動になりました。また、地域の方からもそういう活動、取り組みがあればご紹介をお願いしたいです。
- ・JAさんとの取り組みでも、無料のいちご狩り、畑でサツマイモを植えて収穫し、クッキングまで体験したり、地域の方と繋がる良さをすごく感じました。こどもたちもそういう生活の中で、食事に関わる体験を積み重ねることで、食べることを楽しむこどもたちになっていくのかなと思っています。
- ・第3次計画の取り組みの中で、市民一人一人が健康づくりに主体的に取り組む体制を推進されているというところで、人生の一番初めのスタート時点である乳幼児期にこどもたちが自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養ったりとか、将来を見据えて、自主的に行動できるようなこどもたちに成長していけるようにしっかり考えていきたいと思いました。

山内委員：

- ・第3次計画については、しっかりまとめていただいたなと思っています。ただ、今後これをどのように周知していくかが課題だと思います。とにかく市民に明確に示すことができればいいな、少しでも目に触れるようにできたら良いと思います。
- ・スポーツ協会では、83頁にありますタバコ、アルコールの正しい知識の啓発ということで、大会やいろいろな所で必ずお声掛けをしています。喫煙場所が少なくなってきたので、スポーツ協会でもタバコを吸う人は少なくなったと感じます。
- ・スポーツ協会では、健康維持そして健康づくりの一環として市民対象に自分自身で距離、ペースを決めて行うウォーキングイベントを実施しています。高齢者の方も、若い方も参加者が増えてきていますので、ぜひご参加いただけたらと思います。

前田委員：

- ・いずみ会では、令和7年度で一旦小中学校に出向いての食育活動は終了します。令和8年度からは、健康たんば21の第3次計画に沿った計画を検討中なのですが、案としていきいきサロンにお邪魔させてもらい、健康体操後に一緒にお料理を作って食べるようなことも考えております。また、小さなお子さんが集う親子教室等にもお邪魔させてもらい、何か活動ができるといいなと思っています。また、事務局とも相談しながら実施していきたいと思っています。
- ・防災については、令和7年度にいずみ会として防災の学習会に参加させていただき、地域からも防災について教えてほしいという要望もあります。令和8年度は、防災にも目を向けて取り組んでいきたいと思っています。
- ・いずみ会をご存じない方も多いので、知ってもらえるようにいずみ会のネーミング普及にも努めたい

と思っています。

植木委員：

- ・市民向けの広報では、歯のメンテナンスを定期的に行うことと、歯ブラシを毎食後されるように記載いただけたいと思います。ただ、その記載を見たからといって、見た人がすぐに行動に移すということは考えにくいですが、何度も伝え続けることによって意識してくれる人も出てくるかなと思います。
- ・歯周疾患の節目検診の対象が、今までだと高齢者だけでしたが、20代30代と若い世代に拡大しました。実際、来る人は少ないですが、来た人は異常な状態で21歳の時点でもう歯周病になると思われる人もいましたので、今後も節目検診は続けてもらえたらと思います。続けてもらうことで、歯周病を予防でき、将来的に良い結果につながると思います。

和久委員：

- ・先日、医師会がミルネ内に移動しました。これで健康課と医師会の意思疎通は抜群になるとは思っていますが、皆さんも何か医師会と聞くと敷居が高いかもしれませんが、何か要望があれば言うて欲しいですし、健康課の人に言って医師会に伝えてもらうという方法でも良いので、そういう明るい横の繋がりがみたいなものをつくれば良いと思っています。
- ・医師会では、毎年健康大学とか、別の個人的な団体になるのですが丹波医療再生ネットワークでわざわざワカレッジというものを開催し、いろいろな健康の啓発活動をしています。また、FM805放送でも、私や里先生、他にも様々な先生が入り代わり立ち代わり出て、病気の予防についての話をしています。
- ・人間の身体は、口から入るものでできています。薬の力をかりなくても健康でいられるような話を私達医師会も市民の皆さんにどんどんしていかないといけないと思っています。そこには、やはり栄養士さんの力が必要ですので、ぜひご協力をいただきながら丹波市民の健康を守る一番の要になるであろう医師会として頑張っていけたらと思いますのでよろしくお願いします。

堀尾委員：

- ・すごく良い計画ができて、先ほども大木委員さんが言われていたのですが、個人、家庭の取り組み、地域、学校や事業所、行政それぞれが、何をしたらいいかなというのが明記されているので、自分自身のこととして考えやすいと思いました。
- ・概要版を作成されるということについて、これをいかに周知していくかが大事になってくると思います。SNSをどのように活用して幅広い世代に周知していくかが重要になるかなと思いますので、概要版に期待しています。
- ・和久委員の話聞いて、日頃からバランスよく食べることが病気を予防するという観点では非常に大事だと思いました。
- ・丹波健康福祉事務所でも、健康ひょうご21県民運動という会議があります。今日ご参加いただいている団体にも参画いただいていますので、そういう場面でも一緒にこういった計画を普及啓発していけたらと思っていますので、今後ともよろしくお願いします。

5. 今後の予定

- ・計画書と概要版が3月下旬に完成予定になっておりますので、完成しましたら、各委員様の方にまた郵送でお渡しさせていただきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

6. 閉会