

## 令和6年度 第2回 丹波市健康づくり推進協議会 会議録

日時 令和7年2月13日(木) 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、西村委員、植木委員、吉積委員、古川(正)委員、前田委員、白井委員、足立委員、藤本委員、細見委員、大木委員、古川(貴)委員、井本委員、石塚委員、塩見委員

欠席者 和久委員、山内委員、三原委員

事務局 徳岡健康福祉部長、大野健康課長、山本副課長、足立健康増進係長、上野母子保健係長、遠藤主任保健師、藤原主任栄養士、依藤主任保健師、永井栄養士

### 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)策定のためのアンケート調査報告書(案)
- ・ 【資料③-1】健康たんば21第2次計画 取組評価
- ・ 【資料③-2】丹波市食育推進計画(第3次)取組評価
- ・ 【資料③-3】いのち支える丹波市自殺対策行動計画 取組評価
- ・ 【資料④】自由記述
- ・ 【資料⑤】健康たんば21第3次計画策定のためのヒアリング調査まとめ
- ・ 【資料⑥】欠席委員からのご意見(丹波市医師会 和久晋三)

### 1. 開会

### 2. 会長挨拶

### 3. 報告及び協議事項

- (1) 健康たんば21第3次計画策定のためのアンケート調査報告書(案)について
- (2) 健康たんば21第2次計画、丹波市食育推進計画(第3次)、いのち支える丹波市自殺対策行動計画取組評価について

#### 事務局：

- ・ 事務局より資料に基づき説明

#### 委員：

- ・ 最近、知ったことで飲酒の問題に関するアンケートの「問い」についてです。聞き方として「適正飲酒量」という単語が使われているのですが、それを聞いた時に適正な飲酒量が、摂取してもいい飲酒量として捉える方が多いのではないかと思います。
- ・ 2024年に健康に配慮した飲酒に関するガイドラインが出て、反対の言い方となり恐縮ですが、生活習慣病のリスクが出てくる飲酒量(純アルコール量)は40gや20gなどと書いていまして、それ以上はリスクが高くなるという意味です。それ以下は問題がないと言っているわけではないということです。がんのリスクは少量飲んでも高まることもありますので、言葉の使い方も計画を立てる時には配慮が必要だと思います。

事務局：

- アンケート作成時にも悩んだことでして、アンケートの評価指標で節度ある適切な飲酒量を評価指標で挙げてしまったばかりに、それに捉われてしまった質問になってしまったと思います。全国的に生活習慣病のリスクがあることは言われていますので、今度の計画ではそのようにしていこうと思います。

委員：

- 歯について、よくかめているという方が70代でも50%近くあるので良いのではないかと思います。BMIに関してですが、かめている人の方は肥満度が低いということが以前からわかっています。歯科系のニュースになるのですが、しっかり噛めていないと介護や死亡につながりやすいとあります。
- 昨年11月、歯科系で権威のある医学雑誌ランセットに口腔の健康状態と早期介護認定や死亡との関連性という論文が掲載されました。この論文は島根県歯科医師会などが中心となり同県で実施された後期高齢者歯科口腔健診結果、21,180人のデータを使用して歯の数や咀嚼能力、歯周組織の状態などの口腔の健康状態と介護認定や死亡との関連を調査したもので、それによるとしっかり噛めていることが介護認定や死亡の発生を回避する上で優先度の高い項目である可能性があると判明しました。その他の要因としては中等度の歯周病があることや残っている歯の数が少ないことが関連しています。この研究から自分の歯や義歯で何でも噛める口腔状態に保つことが介護になりやすく長生きするためには大事な要素であることが確認されました。機能障害、要介護2以上の1位から5位までではしっかり噛めていない、中等度以上の歯周病、歯の数が少ない、口腔衛生状態が悪い、本人が噛めないと思っているとなっています。死亡に悪影響を及ぼすことの1位から5位までは、しっかり噛めていない、歯の数が少ない、本人が噛めないと思っている、中等度以上の歯周病、下の入れ歯が合っていないとなっています。自殺が多いという話と糖尿病が多いという話では歯の数が少なくなると先ほどの1位から5位のことが全て入ってきてしまいます。
- 歯が悪くなり噛めなくなると砂糖や油、やわらかいものばかりになるのでどんどん太ってきて、太ることで運動もしなくなります。かかりつけ医も多いということで良い傾向だと思いますが、状態が悪くなる人がずるずる悪くなくなると思われるので、なるべく早めに歯医者で処置してもらおうほうがいいです。継続して治療をすることと歯の治療を受けなくてもよいように歯の掃除を定期的に行ってもらって自分自身も気をつけてもらえたらアンケート結果を見て思いました。アンケートをすることによってかかりつけ医を持つことも大事なのかなと思うきっかけになってほしいです。

会長：

- 歯の治療は重要なことだと思います。自分の母親は105歳まで生きました。自分に合った入れ歯を作っていたのが良かったのだと思います。

委員：

- 食育のことにに関して、歯も大切ですが食育も大事です。自分で作ることが大切なのですが、世の中ではサプリメントを摂って弊害が起こっているように何かに頼るのではなく、自分で作って食べるということが大切です。食育を小さい時から意識することがとても大切だと思います。

副会長：

- 食育や食事をつくるという意見がありましたが、栄養士会の方は住民と接しておられると思うのでそういった所での印象や感じられたことをお聞かせください。

委員：

- 食育は大切なことですし、それを伝えていくことも大切なことだと思っています。普段の健診や住民と話をし、その人に合ったものごとを話してはいるのですが、今回のアンケートをみると、朝ご飯を食べましょうとこどもの健診の時に伝えてもなかなか伝えきれていないかもしれません。こどもが1歳になるとお子さんをこども園に預けて復職される母親が増えていることも要因かと思っています。離乳食の段階では悩まれているのですが、仕事をされると時間もなくなって、家族構成も変わり核家族の中でやっていかなくてはいけない背景もあるので、やりたくてもできないという状況なのかなと思います。手作りの物をと考えると作り置きをするなどこれから考えていかなくてはな

らないと思います。

- 高校生は近い将来、一人暮らしをするという意識で調理実習に臨んでいるところもあるので、その時点で朝ごはんの重要性を考えていて調理を小学生の時よりも関心を持ってやっていると思います。調理実習をしていると、食器洗いをしたことがない、調理器具を使ったことがない子どもなど調理技術に差があり、地道にやっていると少しずつ伝わっていていると思います。20代、30代の親になる世代の人たちに対しての関わりが少なかったと思うので、その人たちにも地道に声かけをしていこうと思います。

委員：

- P92の地域活動の参加について書かれていますが、このことは健康面に意味があるのかなあと思いました。

事務局：

- 前回の時に答えていなくて申し訳ございません。地域活動と健康はつながりがあると思います。今言われていることは社会参加で、家から出ることがとても大事なことになります。家に閉じこもる方よりも外に出る頻度が多い方が、健康寿命が長いと言われています。高齢者部門とも一緒になって外に出ていくことを勧めさせてもらっています。
- 介護保険課と一緒にできることを話している時に、いきいき百歳体操やサロンも対象者や場所も同じ環境でやっており、活動の場が無いという所もあるので自治会長と相談をしながら新しい場も開きたいと話しております。

委員：

- いずみ会は小中学に食育を行っております。小学生は5年生、中学生は2年生を対象にして実施しています。アンケートで「ごはんが炊けます」「お味噌汁が作れます」という人が多くなっていることは大変嬉しいことです。中学校の食育では、普通にご飯を炊くのではなく、湯せん方式でご飯を炊ける方法や魚のさばき方も教えています。その結果、ご飯を自分で炊けるようになれば生きていく上で心配がなくなりますし、一人暮らしになっても自分で炊けることができます。海外に行っても鍋があればごはんを炊けることになります。食育を10年ほど続けてやっと結果が出てきたことを嬉しく思っております。アンケートの嬉しい結果を見て食育を継続していきたいと思うのですが、携わる者が高齢化しており継続が難しい状態です。これからも続けることができればと思っております。
- いきいきサロンにもお邪魔して、お菓子作りや料理をして会話を楽しんでおります。いきいき百歳体操ではゲームなどもしています。アンケートの結果を見てすごく意義があったと思いますし、これからも続けていきたいと考えています。

委員：

- 丹波市愛育会の会長と兵庫県の愛育連合会の代表にもなっておりますが、時代と共に役員を受けてくれる人が高齢化と共にひっ迫しております。その結果、地域の中でも少しずつ組織が潰れてきました。そんな状況でも頑張ってくれる会員の方で災害が発生してもごはんを炊ける子に育てたい目標がありますと言っておられました。
- 地域活動への参加と健康面の意見がありましたが、愛育連合会では社会参加をしている人は全国の皆さんの中に溶け込んで仲間づくりをしているんな事を吸収すれば認知症予防になるという大きな目標がありました。しかし足腰も弱ってききましたので、可能な範囲のことを皆さんと共に社会参加を試みませんかということで活動しております。
- 気になったことがp101の食事の塩分についてですが、食事の塩分量を気にしない答えが気になりました。こどもが小さい時に塩分を気にせず食事を出すことに対してとても心配になりました。また、料理をお母さんと一緒にすることで子どもと良い関係ができると思います。
- もう1つはp101の下の睡眠について気になりました。

委員：

- 3歳児と5歳児のアンケートの回収率が低いことが気になりました。
- 4、5歳児くらいではどの園でも野菜を作っていますが、今年は取れ高が悪かったです。毎日自分

たちが世話をし、できた野菜をクッキングという形でいろんなものを作り利用していくことで食育に繋がっていきます。見て楽しめる給食にしていくことや味わって楽しむことを考えております。

- 卒園までに1回は保護者に試食をしてもらいます。量、味などについてアンケートを取っています。ほとんどの保護者が家では野菜は食べないのになぜ給食では食べるのかという感想がいつも出ています。この2年間に実施しているアンケートにも「食育について」入れていますので、保護者に対して啓発をしていきたいと思っております。
- 丹波市は自殺が多いです。数日前に全国の児童生徒の自殺が過去最高と出ておりました。小学生もいるということですがどういう背景があるのか大人として考えていかなければいけないと思います。

#### 委員：

- 丹波市の死亡率で、かなり著しく腎不全や心筋梗塞が増えてきているということですが、生活習慣病との関連性もあるかと思えます。その中で運動以外に食育も大切だとアンケートの結果を見て思いました。
- 最近田舎でも野菜やお米も値段が高く、若い方々は食事を栄養面で整えていることがとても大変な現状だと思います。数値目標の評価でバツがたくさんあることや食生活の実践の目標値より低いことが気になりました。先日もエンゲル係数が高くなっているというニュースがありましたが、今の社会の関係や現状なのかなとアンケートを見て感じました。
- 減塩の点についてですが、妊娠中は食事を見直すという機会なので、塩分を少なくして子どもの食事を作る時に大人全体も減塩食になるようにすることで生活習慣病の予防に繋がっていく大切なことだと思います。
- 一点気になったことが食事の時のあいさつについてですが、就学前のお子さんは、目標値よりかなり低いので気になりました。

#### 委員：

- 5千人強のデータを集められたということで、市民の協力を経てこのようなアンケート結果が出ていますが、アンケートをすることが目的ではないと思います。アンケートの結果を活かして丹波市民の健康意識の向上や健全な町づくりに活かしてほしいと思っております。
- 小中学生、高校生のテレビ、ゲーム、インターネットの項目がありますが、小中学生の場合、5時間以上が11.2%、高校生が21%となっています。これが多いのか少ないかはわかりませんが、今の時代は子どもの健全な成長にとって長時間することによっての悪影響があるのかないのかをお聞きしたいです。ゲーム等を長時間すると医学的に影響が出るのかお聞きしたいです。

#### 事務局：

- 丹波市において身体的には、視力が1.0以下のこどもが増えていきます。また、ゲーム依存症のこどもが増えており今は誰がなってもおかしくない状況になっています。不登校が先なのかゲームが先なのかはわかりませんが断然に不登校の数が増えていきます。大人ももっと危機感を持って関わるべきだと思います。

#### 委員：

- 30日欠席で不登校となります。小中学生100名近い方が教育委員会から上がっております。
- 昼夜逆転してしまうと起きられないから遅れて時差登校で来たり、別室で授業を受けるなどの児童もおります。

#### 事務局：

- 低年齢化になってきているので事前に防ぎたいと思います。

#### 委員：

- 大人もこどもも視力の低下が叫ばれています。その反面、虫歯は、保健の先生や養護の先生を中心に声をかけあって歯みがきをしているので減っています。
- 最近タブレットが学校の教材として入ってきましたが、自宅に帰ってもタブレットを持ち帰ったりするので画面を見ない日がなく目に良くないと個人的には思っています。

- 早寝、早起き、朝ごはん、歯みがきはいつも学校で言っていますが、早く寝て次の日のスタートがうまくできると不登校も減っていくと思います。様々な教室を開いてサポートをしていただいております。

**委員：**

- 一緒に作って食べて話をする事でパワーとなるみたいなので、一緒に食べる機会が多い方が良いと思います。
- 食事では、JA直売所の野菜や丹波市内の農家さんの野菜を使っています。そのような野菜は農薬も使わないのでおいしいです。その野菜を食べられた時はおいしいと言って食べてくれます。おいしい物を食べると楽しくなりますし自然と「いただきます」という言葉も出てくると思います。言葉を使わずに食べるこどもがいることにびっくりしています。

**委員：**

- 健康に関していろんな角度から課題やヒントが見えてくるのかなと思いました。丹波市としてどのように活かすかだと思います。取組評価の中で今後の課題が挙げられていますが、何かテーマを決めて健康についての意見を採って、次にどのような取り組みを考えていく中で一つでも取り組めればと思いました。
- 行政に頼るだけでは難しいこともあると思いますので関係団体の方と連携して取り組むことが大切だと思います。

**委員：**

- 丹波市の中で老人クラブ連合会があるのは柏原町、春日町、氷上町だけになりました。資金面などで苦勞をしております。シニアカレッジでは、今日の昼までポップアップホールで体操がありました。コロナ前まではいっぱいの方でしたが今日は30人足らずでした。これまで広報がもう少しされていたと思いますが市の方も力を入れてほしいです。健康体操に力が入りすぎているのではないのでしょうか。
- 小学校というのは校区内の方がもっとひきつけていくべきだと思います。
- 市から助成金をいただいて活動費に充てていますが、活動費の扱い方が難しいと言われている方がいますので考えていただきたいです。男性は働いている方が多いので参加していただけないだけで参加してほしいです。

**副会長：**

- 各世代での課題が出てきていますが、小学生の孫が学校からもらってきたお便りを見ると、人権学習でバウンダリーといって人と自分との距離を保てる力を養うことやバタフライハグや10秒呼吸法などが書いてあり、自分のストレスを客観的に捉える方法が書かれていました。小学生の時から自分の気持ちをコントロールして落ち着かせる取り組みをされているのだなと思いました。また、生活習慣病は大人の問題ではなくこどもも意識しましょうとも書いてあり、運動、睡眠などが書いてありました。時代がどんどん大きく変わってきているなど感じています。小中学生の間に学ぶことがとても大事だと思います。この積み重ねが10年後の目標達成に近づく一歩だと思います。教育現場の取組みを私たちも知っていくべきだと思います。学校の児童や生徒からみた社会への印象はどうでしょうか。

**委員：**

- 青垣地域はこども園、小学校、中学校、高校が1校ずつあります。ボランティア活動では老人の方や地域の施設に行っている人々と関わっています。いろんな人と関わって自分のこととして捉えてもらえればと思っています。

#### 4. その他

**事務局：**

- 令和7年度は、5月、8月、10月、2月の4回を予定しています。
- 5月は骨子案を考えています。

部長あいさつ：

- アンケート調査、団体へのヒアリング調査から見えてくる課題、評価、分析を進めていき、健康づくりについては、県・国の上位計画との整合を図りながら骨子案を作成し、取り組みを検討します。取り組みについては、丹波市独自の課題を踏まえた丹波市らしい、この町に合った取り組みとなるようご意見を頂きたいと考えています。

## 5. 閉会

副会長：

- この計画は10年先が目標年次となります。社会では2025年問題が団塊の世代が後期高齢者になると言われてきましたが元気でこの時代を迎えられているのはありがたいことだと思います。
- 目標の10年先は、団塊の世代が85歳になりますので、いかに健康寿命を延ばせるかということだと思います。
- 高齢者の問題だけでなく、こどもについても重点的に取り組まれているので、こどもたちが10年後の社会に出た時に丹波市を盛り上げてくれればと思います。