

## 令和4年度第3回米原市健康づくり推進協議会 要点録

日時：令和4年12月7日（水）18:30～20:20

会場：米原市役所本庁舎3階 会議室3C

### 【出席者】

滋賀大学教育学部	久保 加織
（福）市社会福祉協議会	伏谷 勇恭
市女性の会	野一色 順子
市老人クラブ連合会	宮野 節兒
保育園・幼稚園代表	木船 良元
市スポーツ推進委員協議会代表	中野 民子
湖北健康福祉事務所（長浜保健所）	嶋村 清志
給食センター	岸 陽子
公募	堀江 里美

### 【欠席者】

（一社）湖北医師会	中村 泰之
（一社）湖北歯科医師会	伊藤 宗寛
J Aレーク伊吹農協職員	荒田 佐知子
米原市商工会	北川 敬子
いぶきスポーツクラブ	西脇 栄子
市健康推進委員会	堀田 美岐子
校長会代表	廣瀬 雅一
公募	三輪 恵美

### 【事務局】

健康づくり課長	安田
健康づくり課長補佐	柴田、中辻、田辺、細溝
健康づくり課主任	中澤
（株）地域計画建築研究所	渡邊

【傍聴者】 1名

### 【要点録】

#### 1. 開会（挨拶：健康づくり課長）

- ・ 委員の出席者数の確認（9名/17名 出席）

規則第5条第2項により、過半数の出席があるため会議として成立

## 2. 議事

### (1) 市民意識アンケート調査の報告について

事務局 資料1、資料2 説明

副会長 ご意見等をお願いします。

—特に意見なし—

### (2) 市民意識アンケート等をもとに意見交換

事務局 資料3 説明

副会長 ご意見等をお願いします。がん検診と健康診査の受診率が異なりますが、一緒に受けることはできないのでしょうか。

事務局 市の集団健診では全部一緒に受けられるようになっています。事前に申し込みが必要ですが、対象年齢で要件が合えば、すべて一緒に受けてもらうことができます。また、パック検診もあり、併せて受けてもらうことができます。

副会長 未受診の理由に「症状がない」「費用がかかる」がありますが、市のがん検診が安いことを周知できていないことも理由に挙げられます。また、我が国では、がん検診を提供する機関が多数あり、それらのデータを一括に集約する仕組みがないため、未受診者は誰なのかを把握することが困難で、効果的な受診勧奨が難しいこともあります。今後は未受診者への啓発が必要になっていきます。

委員 共済、協会けんぽの人について、市のがん検診を受けられるかどうかの周知が十分でないのではないのでしょうか。市の特定健診は国民健康保険の人が対象になっています。がん検診は加入保険によって異なっていることを周知できると良いと思います。

事務局 毎年冊子を発行して、どの人がどの対象になるのかを周知しています。来年度はもう少し見やすいものにしていきます。

副会長 自分が対象になっているかどうか、わかるのでしょうか。

事務局 フローチャートにして伝えていますが、伝わりにくくなっているかもしれません。

委員 自分に症状がないと探すのは難しいかもしれません。症状が見つかるのが怖いという心理的な要素もあるかもしれません。

委員 健診について SNS で周知となりますと、退職したころは頑張っていたのですが、高齢になると機械に疎くなっており、逃げ腰になっています。職場では必ず行くように言われていますが、退職した後の60歳から70歳と高齢化してくると、機械を使うのが面倒になってきます。健康で何もなかった場合、自分で機械を相手に申し込むことは難しいと、一市民としての意見を述べさせていただきます。

副会長 申し込み手段はどのようになっているのでしょうか。

事務局 現在は郵便か電話となっています。今後はインターネットでも申し込めるようにしたいと考えています。

副会長 今回の市民アンケート調査は、半分近くがWEB回答であり、WEBで申し込みできるようにしていただきたいです。

事務局 会社では受けられていた方に、退職後の受診勧奨はどのようにしたらよいのでしょうか。アイデアがあればお願いします。

委員 退職したら5年間は絶対に受けないといけないという義務にしないと難しいように思います。

委員 退職した時は国民健康保険に入りますが、その時にパンフレットを作って紹介をしてはどうでしょうか。必ず窓口に来るので、その時にアナウンスしてはどうでしょうか。

副会長 現状はどうなっているのでしょうか。

事務局 手続きの際に案内を配布していますが、手続で手一杯になっている状況です。

委員 人生100年時代ということで、お得情報をいくつか挙げておいて、人生100年時代にやるとよいというリストを作ってはどうでしょうか。そのような形で、キャッチーに周知してはどうでしょうか。

委員 特定健診の申し込みの冊子を見ているうちに、期日になって、忘れてしまうことがあります。主人が1月末までは、退職しても健康診査がついてこないのが人間ドックに行っていました。今年は国保に入って補助が出ることを聞いて、手続きの時に話を聞きましたが、煩雑でした。申し込みを分かりやすくしてほしいです。また、自分がどれに対応するのか、数多くの項目から探して選ぶのが面倒です。市からいろいろなアンケートが来るのに、老老介護で大変な中、申し込みをすることも大変な方に支援をしないと、パンフレットを渡しても動けないのではないのでしょうか。フローチャートもわかりやすくしてほしいです。がん検診の受診率の低さには驚いています。費用について、所得に応じてのサポートがあるとよいと考えています。

副会長 どの程度補助してくれるかよりも、自分がいくら払うかに関心を持つと思われま

委員 長浜市では運動とのタイアップ事業をしていました。自分もしたかったのですが、米原市では実施していませんでした。

委員 がん検診は子宮頸がん、乳がん検診と子育て世代も対象ですが、託児付きの健診があるとよいです。4月は忙しく、健康診断どころではないので、9月頃に案内があるとよいです。

事務局 5日間託児の日を設けており、令和4年は25の方が利用されていました。

副会長 健康診査ガイドには、お得情報が満載で、隅から隅まで読めばわかりますが、情報が届いていないことが分かります。

事務局 ガイド以外には、電話でのお問合せにも対応させていただいています。

副会長 受診勧奨時期についても検討していただけるとよいのではないのでしょうか。

## ●生活習慣病の解決に向けた食や運動等の取組について

- 事務局 資料4 説明
- 副会長 50代、60代から肥満が増えてくるので、40代からアプローチしていくことが重要だと思います。ただ、市が直接アプローチすることは難しい年代ですので、アイデアをお聞かせいただきたいです。
- 委員 40代は忙しく、自分で健康づくりをすることが難しかったです。子どもを通じてアプローチができればよいと思います。メタボの男性も多いので夫婦で取り組めればよいのではないのでしょうか。
- 委員 40代、50代ということですが、例えば共済や協会けんぽでは、メタボであると通知をもらって指導しますと言われます。健診を受けられる人は市で把握できるので、アプローチできるのではないのでしょうか。
- 事務局 アンケートでは、国民健康保険加入の若い方の回答が少ないですが、健診を受けておられるとアプローチができ、受けていない人には未受診対策としてアプローチできます。ただ、市が国民健康保険以外の方のデータを直接把握することは難しいです。
- 委員 どの分類でメタボが多いということが分かるのではないのでしょうか。
- 事務局 保険×年代×BMIのクロスで見るとできると考えています。
- 副会長 保育園、幼稚園ではどのような取組をしているのでしょうか。
- 委員 自分自身が40代でメタボリックのど真ん中にいます。健診は、がん検診の手続きも含めて用意してもらっているので受けられています。自分から申し込む人が少ないのではないのでしょうか。半強制的に積極的にアプローチして、自分の子どもと一緒に何かをするような、例えば小学校の運動会、小学校のスポーツ大会など子どもと保護者が一緒になって運動する機会等、半強制的に親が必ず行くようなイベント等を積極的に作ってアプローチしてはどうでしょうか。
- 副会長 そういった取組で仲間ができ、つながりができるとみんなで楽しめるのではないのでしょうか。
- 委員 強制的な場面があると参加しやすいです。Zoomの研修を受ける中で、朝食を食べてもらうという子ども食堂の事例が紹介されていました。自由記述にもあるように、家庭菜園で余ったもので作ると食品ロスも減るのではないのでしょうか。実際にできるようなアプローチは社協としてもあるのではないかと考えています。運動の頻度について、何をもって運動とするのか、歩く、走る、スポーツ、サロンの体操は運動として捉えてよいのか、イメージがつきにくいです。家から会社まで歩くことも運動という意識づけがないかもしれません。民生委員の方には万歩計をつけている人もいます。5分でも運動かもしれませんので、見える化してはどうでしょうか。運動の定義のハードルを下げることが重要ではないのでしょうか。何気ないことでできることが重要だと考えています。健診を受けることが目的ではなく、その先の病気にならない、介護にならないなど先にあるものを踏まえて、健診を受けることのメリットなどがわかると最終的な受診につながるのではないのでしょうか。

- 副会長 自身の勤務先では 11 月の 1 か月間はウォーキングチャレンジ月間でした。1 日 8,000 歩、バスを一つ前で降りて歩く人も増えていました。ただ、土日はほとんど歩いていないことがわかりました。8,000 歩は行かないですが、このような月間があると歩いてみようと思います。最近、暖かいので気持ちが良いことがわかると、月間が終わっても、ちょっとしたきっかけ、例えば子どもと一緒にイベントもきっかけになるのではないのでしょうか。どのようにきっかけを作っていくかが重要です。
- 委員 朝ごはんを進める食育の話を毎年、小学校 2、3 年生にしています。コロナ前は給食試食会の時に話をしていました。朝ごはんの効果として、よく食べると成績がよい、スポーツテストの結果などが良くなると話をしています。ただ、コロナになってから保護者向けの話ができなくなっています。
- 副会長 親御さんが自分の分も作れないので子どもにも用意していないことがあります。滋賀大学でも朝ご飯を作る取組をしていたのですが、8時半から 10 時半に提供していても、朝を食べて昼を抜くことがよくありました。40 代まであまり朝食を食べてないというデータがありますが、習慣化していき並行移動していくと、60 代、70 代でも朝食を食べていないということになってしまうという危機感があります。
- 委員 スポーツで来ていただきたい方について、平日は疲れて、土日は休みたいとなってしまう。そのため、現状では身内だけの取組になってしまっており、今は委員だけで勉強会をしています。コロナが収まれば、親子で何かできること、ウォーキング月間を達成するなどをやってみたいと考えています。
- 委員 老人会でも計画はたくさんあるのですが、交流ができていません。コアな人しか集まりません。いろいろな団体と垣根を超えてやっていかないといけません。その中で子どもは大きなファクターであり、世代を超えてつなげられるのは子どもの力だと考えています。子どもでも保育園、小学校、中学校、地域の中でも老人会、学童もみんなと一緒にやるのが重要ではないのでしょうか。それぞれで取り組むのではなく、一緒の場で取り組むことが大事だと考えています。園として交流を持つことをしていきたいと考えており、するべきとも考えています。
- 委員 働き盛りの 40 代から 50 代のアプローチについて、学校や園のお便りなど、子どもの保健日より、給食だよりを親御さんは目を通して見ます。子どもを通じたアプローチには比較的聞く耳を持つので、子どもへの食育講座やお便りを通じて啓発するのはいかがでしょうか。
- 委員 毎月給食だよりを出しており、長期休暇前はレシピも掲載しています。

## ●こころの健康について

- 事務局 資料5 説明
- 副会長 周知の方法、どんなことができるのかについて、意見、ご質問をお願いします。
- 委員 若者への支援、ツイッター、あるいは動画として短いものを見せるのはどうでしょうか。目に触れる機会を増やすことが重要ではないでしょうか。現状では、広報等は限定された方にしか見られていません。
- 委員 アンケートの自由記載は現場の意見があって非常に参考になりました。自殺についてはコロナの関連が大きいと感じています。全国的な傾向では若い女性の自殺率が上がっています。どれくらい関連があるかは難しいですが、一般的に言われていることはサービス業、旅行業、第3次産業の雇用が減っており、直近では増えています。保健所で経済的な支援はしていませんが、県、国で支援金、差別偏見といったことの対応は医療保健分野で取り組んでいます。子どもと一緒にいろいろな活動をできたらよいのですが、コロナで難しくなっています。スポーツなどについてもマスクを外して運動をすることになりますが、海外ではマスクを外す場面が一般的となっています。インフルエンザと同じ5類にすべきなのですが、マスコミが過度に恐れさせていると感じています。コロナが来るたびに弱毒化していますので、5類にすべきであり、日常に戻ることに特化した治療が必要になると考えています。正しいことが報道されていないために国民を犠牲にしています。数年かかるかもしれませんが、状況は反転するのではないのでしょうか。
- 委員 自殺の目標値はどれくらいが適正なのかは難しいです。ゼロにするのは極めて難しいですが、日本は世界的に見て自殺大国です。先進国の中でも非常に高く、日本の自殺のレベルを下げるではなく、世界水準で考えないといけません。北欧や幸福度の高い国など世界水準でどの程度低くするのがよいかで設定すべきではないでしょうか。コロナ前から保健所では自殺対策を実施しています。自殺予防月間にはさまざまな取組をしています。ゲートキーパーの養成講座や、長浜市では出前講座をしています。学齢期は学校との協働が必要で一緒に対応させていただいています。
- 委員 小中学校の不登校について、社協でも個別ケースを聞いていると、不登校から引きこもりのケースが多いです。小学校、中学校の頃にいじめに遭い、それが心の傷になって家から出られなくなったケースがあります。トラウマを拭い去ることが難しいです。不登校にはさまざまな理由がありますが、不登校や自殺の前に、小中学校の子どもは残酷なことを平気で言います。そういうことが多くなっており、つながる、付き合うなどが分からず、自分以外の人のことを見ないことが多くなっているように感じます。人権学習、相手を思いやる気持ち、そういうものが重要ではないでしょうか。いろいろな子がいていろんな人がいることを小学校、中学校の頃から教えられるとよいのではないのでしょうか。そうすれば米原市でも安心して暮らせるようになるのではないのでしょうか。
- 副会長 学校教育で道徳が教科になりましたが、いろんなものを背負っている子どもたちが増えてきているのも事実です。

ベテランの先生に話を聞くと、学級崩壊が低年齢化すると、言うてはダメな言葉を平然と言うようになってしまうとのこと。判断力が幼い頃に、そういう言葉だけを知っている状況があるようです。

委員 コロナと不登校の関係について、なんとなく行きづらい子がコロナをきっかけに行かなくなったのでしょうか。

副会長 大学に関してはオンラインで受講できるようになったために、楽になったということは多かったですが、実際に出席となると逆に難しくなるとのことでした。

委員 データをみると平成 30 年度が最後ですが、その頃から倍になっているので不登校は増えているように思います。マスクをしているので顔が見えない、表情が読めないということを現場の先生が言われていました。逆に元々不登校気味、自分を隠したいという子など昔から不登校傾向だった子のケースは、以前からマスクで隠していたり、マフラーやフードで隠していたりする子もいました。その子たちにとっては、全員がマスクを付けているから逆に楽かなと思ったのですが、多くの子にとっては表情が読めないから苦しい部分があると言っておられました。現場の先生がおられないので分かりませんが、表情が読めないのは接していて苦しいものがあるかもしれません。

副会長 サッカーでマスクはされていませんが、感染したというニュースはありません。しかし、今はマスクをしていない人が目立つようになってしまっています。

委員 保育士は風邪をひいていても、なるべくマスクをしません。言葉で感情表現はできませんが、赤ちゃんや子どもは表情を読み取って、それを覚えていくことが大事だと言われていました。しかし、コロナによって大人がマスクをするようになり、周りは全員マスクをしている中で生活している子どもがどのように成長していくのか、人の顔を見て表情で判断するといった感情のコミュニケーションの発達がどうなっていくのかについて危惧しています。医療関係者の方からさまざまな意見がありますが、感染対策よりも人間の発達の過程で、マスクは障がいになっているのではないかと考えています。できるのであれば、顔が見える状態で成長していくことが望ましいのではないのでしょうか。

委員 小中学校の不登校率の上昇、若年者の自殺未遂や相談件数の増加に大変心を痛めています。先生や家庭以外で相談できる場が地域にあるか否かが鍵を握っていると感じています。私はそれを斜めの関係と呼んでいます。地域社会のつながりが弱くなった今、習い事の先生やスポーツクラブの先生、地域の居場所で出会う人など、今あるコミュニティを最大限に活用しながら、SNS での発信や受信も一つの方法だと思います。こころが弱ってから相談先を探すのではなく、元気な時にストレスマネジメント、メンタルヘルスの観点から伝えていくことも大事だと考えました。

委員 米原市のゲートキーパー研修の今年参加は 27 人となりますが、いろんな地域から来られているのでしょうか。それとも、米原地域だけなのでしょうか。

事務局 市全体で来られています。ゲートキーパーだけで進めるのは難しいです。健康推進員の養成講座を受けてくださる方とゲートキーパーをドッキングさせてもらうなど、工夫はしているのですが、これだけで募集しても集まらないという現状

があります。地域に出て行くにしても、どれだけ需要があるかが鍵となりますので、考えていかなければならないと感じています。

委員 相談するにしても、何を相談すればいいかわからないと思います。相談を試みる学習、ビデオを見たり実践練習をしたりすることで、相談とはどういうことなのか、具体的な相談の内容について学べる機会があるとよいと思います。そうすることで相談のハードルを下げるとよいのではないのでしょうか。そんな実習があってもよいのかもしれませんが。

副会長 その他にご意見はありますか。貴重なご意見、ありがとうございます。皆様のご意見や市民アンケートを基に計画策定を進めていただきますので、引き続き皆様にはご協力をおねがいします。本日予定しておりました議事についてはすべて終了いたしました。それでは事務局にお返しいたします。

事務局 委員の皆様には長時間に渡り、貴重なご意見をいただきまして、ありがとうございます。今後の市の事業にもご意見を活かしていきたいと考えております。それではこれもちまして、令和4年度第3回米原市健康づくり推進協議会を終了させていただきます。ありがとうございます。