

令和7年度第2回米原市健康づくり推進協議会 要点録

日時：令和8年3月12日（木）18:00～19:45

会場：米原市役所本庁舎 3C会議室

【出席者（敬称略）】

（一社）湖北医師会	中村 泰之
（一社）湖北歯科医師会	山根 史考
（福）市社会福祉協議会	伏谷 勇恭
市健康推進員会	杉本 里美
市老人クラブ連合会	粕淵 宏昭
校長会代表	澤田 隆文
保育園・幼稚園代表	宮野 香織
JAレーク伊吹農協職員	中野 聡
（一社）近江スポーツクラブ	里本 靖之
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	友松 かおり

【欠席者（敬称略）】

滋賀大学教育学部	久保 加織
米原市商工会	北川 敬子
公募	三輪 恵美

【事務局】

くらし支援部長	宮野
健康づくり課長	高橋
健康づくり課長補佐	真壁、細溝
健康づくり課	中澤

【傍聴者】

長浜保健所

【要点録】

1. 開会

委員の出席者数の確認（13名/16名 出席（内2名は遅れて出席））

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. 部長挨拶

3. 議事

事務局 協議事項（1）①について説明

会 長 今ほど、市の現状を説明いただきましたが、質問や意見がありましたら、感想等含めていかがでしょうか。

委 員 実績値は改善の部分が多かったのも、すごく予防ができていたのかと思いました。少し下がっている部分もありますが、全体的に向上しているのはいいことだなと感じました。また、色々なところで教育や啓発がされているので、どんどんこういったことを増やしていくと、少しずつ受診率とかにも関心が向いてくるのではないかと考えております。

委 員 がん検診の受診率について、がんの治療中の人はカウントされていないという話ですが、病院からそういう情報を得ることはできないのですか？

会 長 治療中の方の把握は、直接は難しいです。国民健康保険の方は、市でもわかりますが、社会保険の方は情報が入ってきませんもんね。

事務局 そうですね。国民健康保険の方については、把握できますが、社会保険の方については把握ができない状況になっております。

会 長 他にいかがでしょうか。医療機関を受診される特定健診になりますと、初めはがきが来た時はいいんですが、そのまま持ったまま忘れていて期間が過ぎた3月になって、突然「忘れていました。」と言って来られる方もありますので、年度途中の啓発が重要になるのかなと考えております。  
また、全体通して振り返って、質問やご意見いただけたらと思います。ちょっと一つずつ区切っていますので、次の項目に移らせていただきたいと思います。

事務局 協議事項（1）②、③について説明

- 会 長 ご質問やご意見、感想等ありましたらお願いします。
- 委 員 ベジチェックですが、文産会館のイベントで勧められて受けたんですけど、「たくさん野菜摂っておられます、大丈夫です。」とか言われたんです。よく考えたら、その日もその前の日も野菜ほとんど取ってないんです。このデータはいい加減ではないかと思いました。大丈夫ですかね。
- 会 長 いかがでしょうか。そういう経験の方はないですか？
- 事務局 ベジチェックは、目安で受けていただくものになるのと、色素を見ているので、過去2～3週間ぐらいの状態を反映していると思っております。
- 委 員 血液を採血して調べているというなら、カリウムが多いとかわかるんですけど、ただ、手でタッチしただけで分かるのは、大丈夫かなと思います。それからもう一つ、糖分ですけど、糖度計（屈折糖度計）という器械があるんです。1滴落としたジュースの中には、何パーセント糖分が入ってるか分かるんです。そうすると100cc飲んだらどれくらいかすぐ計算ができますね。ああいうものでやった方が、いいんじゃないかなと思います。
- 会 長 ありがとうございます。おそらく骨粗鬆症の検査もそうなんですけど、ある意味指標みたいなもので完璧には捉えられないというのがあったので、簡単に、痛みもない検査を目指すと、なかなか難しいところがあるのかなと思います。ご意見ありがとうございます。
- 本日、会場にグミの糖分のパネルを展示していただいております。上半期、スポーツクラブ、中学校でパネル展示をしていただいております。どうもありがとうございます。実施してみた感想、反応等ご意見ありましたら、よろしく願います。
- 委 員 飲料に含まれている砂糖の見える化ということで、ペットボトルに砂糖を入れてもらって、目で見て分かるように作っていただいて、それを掲示と展示していただきました。私自身もそうでしたが、アンケートの結果、約9割の方が砂糖の量が多いと感じており、視覚的な情報提供は非常に効果的だと感じました。アンケートの中で、「砂糖の量を気にするようになった」という回答が全体の88%に上り、展示によって行動意識に結びついているということも確認できました。飲料というのは、無意識に砂糖を取りすぎやすい分野であり、今回の気づきは、生活習慣改善の入り口として非常に大きな意味があったと思います。素晴らしい展示で皆さん感動してくださいました。ありがとうございます。
- 会 長 ありがとうございます。大変貴重な意見ありがとうございます。よろしく願います。

委員 大変視覚的に分かりやすい展示です。中学生にとっても糖分の量を捉えやすかったと思います。体育館に設置されているのを見て、是非ということで声をかけさせていただいたんですが、大変多くの子どもたちがそれに見入っていた。実際の容器に対してこんなに入ってるんだと、視覚的にわかりやすかったと思います。中学生、本校で言いますと、だいたい70%を超える子どもたちが運動部に所属をしています。熱中症対策で夏の期間はスポーツ飲料の持参をOKにしています。夏の暑い期間が長くなればなるほど、当然スポーツ飲料を飲む期間が長くなります。子供たちは、スポーツ飲料は飲みやすいけれども、飲みやすいのはこんなに糖分が入ってるからなんだねと、そんなことを言っている子供たちもいました。教員も子供たちに熱中症対策とはいえ、スポーツ飲料を推奨しているわけではないんですが、ただやっぱりそのスポーツ飲料を飲む量と子供たちの健康と、どうバランスを図りながら指導していったらいいのかな、っていうところはこれからの課題だというような意見が出ていました。引き続きまた、市の方からもご助言をいただけるとありがたいなということは思っています。

会長 どうもありがとうございます。

委員 ミネラルや塩分等は汗から排出されるので補給が必要ですが、スポーツ飲料は酸性度が高く、むし歯の原因の一つになるので、スポーツ飲料だけを飲むのではなく、お茶と組み合わせて口腔内の洗浄をしておくことが重要だと思います。

委員 ビワテックっていうアプリですけどもね、私は全然知らないというか、知名度が足りないかなというのはあるんですが、知名度の向上のためにやっておられる内容はありますか？

事務局 ビワテックに関しては、広報で周知させていただいているのと、健診の受診券を送付する際にビワテックの案内チラシの方も一緒に送付させていただいております。

委員 ありがとうございます。参加することが目的になってしまったらちょっと具合悪いんですが、なるべく知名度を上げるように、色んなところにポスターなどで啓発していただけるとありがたいと思います。

事務局 ありがとうございます。

会長 砂糖の部分は、パネル展示をしていただいた時はしばらく糖尿病の人も気にしてデータが良くなっていたんですが、しばらくすると忘れてしまわれまし

た。コーヒーの微糖を飲まれたか飲まれてないかで、極端にHbA1cの値が変化しているの、やはりちょっと気にしてもらえるように視覚的にも努めないかなというのがありました。

委員 パネル展示のところ、啓発グッズをみんなで作るっていうのもワークショップとして効果的ですし、それは親子でも友人同士でも、啓発グッズを作る上で健康づくりにも使えるし、またそれが波及するので、そういった展示物を皆で作るのも地域づくりや健康づくりの一環ではないかと思います。

会長 今ほどベジチェックでの推定野菜摂取量測定の結果というのもありまして、先ほどもご意見いただいたんですが、若い世代の啓発の場所等も含めて色々ご意見いただきたいと思いますがいかがでしょうか。

委員 今までにベジチェックは、受けたことなかったんですけども、共生フェスタに行ったときに半ば無理やりでしたけどさせていただきました。先ほど、おっしゃったように、結果はどうあれ、そういうイベントとかでされていると立ち寄りたりできるのでいいかと思います。結果は、どちらかという野菜は普段から摂らない方なんですけど、そんなにも悪い結果ではなかったように思います。

委員 小学校の食育でおやつのお話をした時などに、ペットボトルと砂糖の量を見せて、それぞれに気をつけた方がいいっていう話をしていますが、以前にちょっと困ったのが、スポーツドリンクも飲みすぎたらいけないよって話をしたら、スイミングに通っている子がスイミングした日は1日500ml飲むように言われていると言われ、ちょっと返事に困ったことがあったんですが、とにかくスポーツドリンクばかりじゃなくて、お茶も合わせて飲もうねということで話をしています。これがいいと言われたら、そればかり摂ってしまうというのは、気をつけないといけないなということを感じました。

会長 OS-1なんかは砂糖の量がかなり減らしてるので、美味しいものではないですけど、実際、砂糖はあの程度でいいのが現状で、あれで十分なんだとは思いますが。かと言って、あれば飲み込んでたら塩分が多すぎるということで、先ほど言ってくださったように、混ぜていくというのが非常に大事なことかなと思っています。今後そういう啓発もできていければと思います。

またスーパーとか集団健診会場で健康推進委員会と共同による啓発を実施されたということですが、啓発をしてみた感想やご意見等ありましたら、よろしくをお願いします。

委員 私達はいつもバランスよく食べてもらいたいということを伝えています。今おっしゃっていましたが糖分とか塩分とかも、野菜をバランスよく摂ることによって排出できたり、先ほどの色んな生活習慣病の予防になるということをお皆さんにお知らせするために、野菜が簡単に摂れるお勧めレシピを考案し提案しています。また、共生フェスタでは、試食を作って、実際に食べていただいています。今年度もスープを100食くらい作りましたが、皆さんに好評でした。展示プラス試食というのはすごく効果的だなと実感しています。

事務局 協議事項（1）④について説明

会長 なかなか自殺者をゼロにするというのは難しいところですが、大切なことですので、何か取り組みやご意見等ありましたらいかがでしょうか。

委員 計画の目標値の設定が非常に難しい。日本は先進国の中でも非常に自殺率が高いです。イギリスやイタリアの自殺者は人口10万人に対して5～8人程度ですが、貴市計画ではその倍以上の目標値となっています。これは旧ロシア、旧ソ連、東ヨーロッパ並みの自殺率であるため、時代とともに目標値を修正していかなければいけないと思います。失業率と自殺率は関連し、新型コロナウイルス感染症流行時は自殺率が上がりましたが、ようやく全国で2万人を切るようになりました。滋賀県だと約200人です。日本は十代・二十代の女性の自殺が多く、これは異常なことです。

滋賀県では様々な健康づくり関連の計画がありますが、その中で貴市計画において柱として自殺対策を入れていただいたことは非常に重要でありがたいです。時代とともに状況は変わるので、目標値も変更していくのがよいと思います。

また、ゲートキーパー事業の「悩んでいる人に声掛けをすることは難しい」という参加者からの感想がありますが、本当に難しいです。支援者からすると「何か声かけをしないといけない」と思いますが、横に座って同じ息遣いを感じているだけでケアできることがあるので、何か話さないといけないと思わなくてよいと思います。参加者から良い感想・意見が出ているので、引き続き啓発や研修をしていただけるといいと思います。

会 長 学校の方はいかがでしょう。

委 員 中学校では14ページのゲートキーパー研修を昨年度利用させていただき、職員が学ぶ機会をいただきました。子どもたちの抱えている課題はそれぞれで、子どもたちの心のキャパシティもそれぞれです。支援者がどれだけ身近にいるのかというのもそれぞれです。生徒の数ではなくて、個々の生徒に目を向けていかなければならない時代になってきていると考えています。小中学校の義務教育段階の教員が、このゲートキーパー研修を、米原市に勤めたら一度は受けるということは、非常に意義のあることだと思っておりますので、市内の小中学校の校長会の方でも訴えていきたいと考えているところです。

会 長 心の問題なので非常に難しく、先ほどおっしゃってくださったように、どう接したらいいかというのは、すごく難しいと感じています。少しずつ色々な知識をつけながら、自分にも余裕を持ちながらいければと思っております。

委 員 私たちが小さい時には、スウェーデンがものすごく自殺率が高いということを学校で教わりました。理由は、社会保障が完璧になっているからだということを知りました。日本の場合もですね、段々と社会保障的なことが、手厚くされると、お年寄りが自殺するのは増えてくるんじゃないかなという心配をしています。昔、僕も学校の先生をしていました。いじめられている子をパッと見つけて、すぐに対策に入れるようにしないといけないと思います。

事務局 協議事項（2）について説明

会 長 質問や意見等ありましたらよろしく申し上げます。

委 員 非常によくわかる動画をつくっていただきありがとうございます。動画冒頭に「健康格差をなくすため」とありましたが、まさにその通りで、学校にさえ来ることができれば、地域全体でむし歯を減らすことができます。予防歯科分野における公衆衛生学的戦略として、極めて効果的です。歯ブラシが届かないところからむし歯は発生しますが、科学的な方法で予防することでむし歯を減らしていけると思います。効果が出るまでに数年かかるとは思いますが、公衆衛生学的かつ統計学的方法を用いて、きちんと評価していかないといけないと思います。

会 長 園児の様子とか園で実施してみてのご意見等よろしく申し上げます。

委員 今年度からの取り組みということで、最初私たちもどういう風になるのか、  
どういう風にしたらいいのか、子供たちはどうかなというのは感じていたん  
ですけれど、実際に実施するまでに市から保護者さんや園の職員へ説明や指  
導を丁寧にしていただきました。実際お薬を使う前には、子供たちにもわか  
りやすく話ししていただき、水でぶくぶくうがいをするところから始め  
て、少しずつ子供たちも慣れてきたかなというところでフッ化物洗口を開始  
しました。指導する方も、きちんと「これは大事なことだよ、ふざけてたら  
いけない、しっかり座って落ち着いて」というようなことを丁寧に繰り返し  
伝えていく中で、約一年やってきたんですけれども、もうほぼほぼ本当に上  
手にしてくれるようになりました。

トップバッターの5歳児が今度小学校へ行って、引き続きやっていってくれ  
るとありがたいなっていうのと、フッ化物洗口も大事、でも普通の歯磨きや  
仕上げ磨き、特に小さければ小さいほどそこも大事なんだよっていうこと  
は、保護者の方にも繰り返し啓発していかなくてはいけないなと感じていま  
す。

委員 う蝕率の低下につながってくれば、ありがたいと思っています。今までじ  
ゃあなぜやらなかったのかと。う蝕率の低下に効果的だということは、昔か  
らわかっていました。反対する学者の先生がおられるんですよ。それが引  
かかって、今までできなかったということがあります。保護者さんに了解を  
取るっていうのは、それがあからなんですね。保護者さんの意見を尊重し  
てもらえばいいかと思います。また、永久歯に全部生え変わるの、小学校  
だけじゃなくて、中学校に行って中学校 1年生、2年生ぐらいでようやく全  
部が永久歯に生え変わりますので、本当は中学校まで持ち上がってもらえ  
るとよいなと期待しています。

パンフレットの中のフッ化物配合の歯磨き剤の利用方法で、6歳から成人の  
使用量の目安のところに歯ブラシの端から端まで使ってますけれども、ちょ  
っとこれ使いすぎかなと思ってます。なぜかと言いますと、こんなにたくさ  
ん使うと磨き残しができるんですよ。前歯の方に歯ブラシが行く前に口の中  
が泡だらけになってしまって、泡だらけの状態の前歯を磨こうとすると泡が  
ダラーっと出てくる。それを嫌がるとそこでストップになってしまうんで  
す。普通、患者さんは奥歯の方が磨きにくいですから、奥歯の方が汚れてい  
るケースが多いんです。しかし、逆のケースがあるんですね。奥歯は、ちゃ

んと磨けているのに、前歯が磨けていない。色々聞いてみると、そういう人に限って、歯磨き粉どれくらいつけてますか？と聞くと、端から端までつけています。それはつけすぎですという風に指導してるんですよ。あの口の中が泡だらけになって、前歯の方に歯ブラシ当てる前にストップになっていても、口の中は清涼剤が入ってますので、磨いた気分になってしまうんですね。それで自己満足してしまっ、前歯の方にカリエスあるいはたくさんプラークが残ってしまっているケースが非常に多いですので、ちょっとこれも少し考えた方がいいかなと思いますので、よろしくお願いします。

会 長 その他ご意見等ありましたらお願いします。

平成時代にもう効果が出ている資料が出ていたんですけど、その資料の発表のときも反対派の議論がありました。今やっとうこういう形で進んできたのがありがたいと思っていますので、今後ともその意見も含めて進めていただくとありがたいと思います。よろしくお願いします。

事務局 協議事項（3）について説明

会 長 はい、ありがとうございます。ご質問やご意見等ありましたらよろしくお願いします。色々な測定等含めて、がん検診啓発等を進めていきたいという話ですが、啓発によい場所等がありましたらご意見いただきたいのですがいかがでしょうか。

委 員 湖北歯科医師会で毎年6月にフェスティバルをやっておりますので、その時は出店していただいてありがとうございます。ぜひそういうところでピワテクも含めまして、出店していただけると、ご協力いただけるとありがたいと思います。

委 員 ここへ参加して初めてこういう取り組みがされてることを知ったというのが正直なところ。なかなか広報とか見ている、ここまで見てるかっていうと、見られてないというのが。どうしたらもっと市民にこういうことがPRできるのかということを考えなければいけないと感じました。

会 長 ありがとうございます。啓発パネルの方もですね、こういうものはどうかとか参考になりそうな情報がいただければと思っております。

委 員 パネルとか8割が砂糖ってすごくインパクトがあって、いいものをお作りになられているなと思いました。

一方でちょっと心配しているのが、ゼロカロリー、ゼロシュガー。甘味料が入っていて砂糖入ってないし、カロリーゼロだしいいだろうってガブガブ飲んでいることがもしあるのであれば、これもちょっと心配だなという思いがあります。脳の中では甘いつて感じているんだけど、多分血糖値とかはそんなに上がらないのかな。専門的なことはわからないんですけど、食欲はどんどん増えるし、私自身もカロリーゼロで裏向けたら甘味料が入っててちょっと怪しげな小文字が並んでいるものと、砂糖は入っていて甘い。どっちを買おうかなって正直悩むことがあります。なのでそのゼロシュガーっていうこともちょっと考えてないといけないことかなと思うのと、12ページに生活習慣の改善で、低栄養傾向の高齢者の割合が多くて、以前メディアで高齢者の栄養失調というのをちょっと見るときがあつて、お肉とか蛋白質とかカルシウムとか、もちろん野菜も大事だけれども、高齢者の方は栄養が足りてないみたいなことがあつたので、こういうことも心配していかなきゃいけないのかなと思いました。

委員 健康推進員は、低栄養予防とか、高齢者の方へのフレイル予防であつたり、骨粗しょう症予防とか、そういうのも地域のサロンとか、高齢者施設等に啓発などもさせていただいています。それもあまり皆さんにPRができてないのかなっていうのはあるので、野菜を食べようのチラシとともに、高齢者世帯へのレシピであつたりとかも作っておりますので、またよかったら健康づくり課の方に言ってください。

会長 ぜひともPRしていただけるとありがたいと思いますので、よろしく願います。

ゲートキーパーの研修を、これは学生さん向けもという形ですが、これについて何かありますか？

委員 本校では、学生生徒に対してのゲートキーパー研修まで行っていないので、その効果についてはわからないんですけども。子どもたちが、自分が悩んだり困った時に、気にしてくれる人がいる。支えになってくれる人がいる。そのためにこういう研修があるっていうことを知ることが大事なんだろうなと思っています。本校もよく子供のことで、会長には、日頃からよく相談にのっていただいています。学校が、子どもたちのSOSを聞いたときに、正直、学校の教員はプロではありたいと思いますけれども、やっぱりそういった対応についてまだまだ、その見識が足りないということは思っています。

市役所の方にも色んな相談機関、色んな関係機関ということでサポートして下さったり、窓口になってくださっている機関がありますので、相談に行くわけなんですけれども。色んな課がこの市役所の建物の中に分かれて存在している。だから、学校から見た時に、どこの課に相談に行こうかと迷うんです。一元化してここに相談すれば、福祉も家庭のこともそれから特別支援教育のことも、あるいは保健関係のことも、そこの窓口からつないでいただけるような、そんな仕組み作りがないのかなというふうについていつも思っているところがあります。

県内では、義務教育段階の子どもたちに発達支援センターということで、その中にいろんな部署から出向されて、その建物の中にとにかく一通り、それぞれの専門的な知見を持った方がいて頂いているというところもあるようですので、是非米原市もそういった仕組み作りをお願いしたいなというふうに思っています。

会 長 どうもありがとうございます。大事な窓口なので、今押し進めようと頑張っているんですけど、なかなか進まなくて、また市と協力しながら作っていただければと思います。

委 員 健康推進員の方、以前は各家庭の味噌汁を持ってきて、その塩分測定をしておられたのを覚えてますし、老人会関係としては男性クッキングという時にピンク色のエプロンをして、いろいろ指導されていたのを覚えてるんですけど、うちの村ではもう推進員のなり手がありません。で、もう辞めたということになってしまったんですね。各字でもそういう傾向にあるということを知っているんですけど、それをどうしておられるかっていうことですね。

それから、先ほど糖分のことをおっしゃったんですけど、僕ちょっと糖分の研究をやいたんですけど、砂糖が基準になって甘味度という度合いを測るんですね。砂糖が基準100なんですね。それで例えば、先ほどおっしゃったサッカリンとかですね、アスパルティームとか、それからステビアとかチクロとか、色々な合成甘味料というのがあります。砂糖の何倍の甘さがあるかって、あとはサッカリンなんか500倍の甘さになったりね。そういう基準があるんですよ。そういうことを調べることができるんです、簡単に。ああいうのをみんなの前で、こうやって、これとこれ1g入れたのと、砂糖100g入れたのと同じ甘さになるんやでと。その薬品が、体にいいかどうかはわかりませんが、一応許可されているわけではあります。人工甘味料というもので味付

けされたものを飲んだ方がいいのかというようなことはとても教える方は難しいんですけど、はっきり何倍のものであるかっていうようなことは測ることもできます。

委員 今ほど健康推進員の活動のことを言っていただきありがとうございます。今年度で健康推進委員退会者が20人出まして、令和7年度95人でやっていたんですけども、そこからまた新会員さんも入ってきてくださるので、新年度、令和8年度は84人で活動をするようになっていきます。伊吹米原山東近江の4支部でやっているんですが、支部によってはずっと長年続けて、もう20年、30年とやっていただいている方もいらっしゃいますし、違うところでは、2年任期ということで、コロコロ変わるっていう形のところもあって、なかなか続けてやっていただくことは難しいところもあります。健康推進員は、養成講座というのを受けていただかないと健康推進員になれないっていう、ちょっとハードルが高い。高いこともないんですけど、1年間養成講座を受けていただいて、市長さんの方から委嘱をいただくっていう形になっています。私ももう10年目になります。長くやってると役が回ってきて、それをやるのが嫌で辞めていかれる方もいらっしゃるんですけど、まずは自分の健康と家族の健康のために色んなことを知るっていうことが大事なのかなと思います。それで、その次に活動は皆さんそんなに気負ってしまうとダメなので、楽しく活動できるっていう範囲でちょっとしていただくとありがたいかなと思います。ちょっとでも興味がある方がいらっしゃったら、女性に限らず男性の方でも、まずは健康づくり課に問い合わせをしていただくとすごく嬉しいです。年齢とかも制限はありません。まずは自分の健康のためにいろんな知識を得ていただいて、それを家族や地域の方たちにお伝えしていただくっていう、それだけで十分ではないかと思っていますので、よろしくをお願いします。

会長 健康推進委員さんや民生委員さんも含め、なかなか委員さんのなり手が各在所も人口も少なくなっていて、難しいところはありますが、その維持も含めてまた皆さんと協議していきたいと思っています。遅くなりましたが、この辺で今日の協議を締めさせていただきたいと思えます。熱心なご議論、ありがとうございました。