令和６年度第１回米原市健康づくり推進協議会　要点録

日時：令和６年７月23日（火）18:00～19:15

会場：米原市役所本庁舎　３A会議室

【出席者】

（一社）湖北医師会	中村 泰之
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
市健康推進員会	杉本　里美
市女性の会	野一色 順子
保育園・幼稚園代表	澤田　直子
給食センター	岸 陽子
公募	堀江 里美
公募	三輪 恵美

【欠席者】

（一社）湖北歯科医師会	伊藤 宗寛
米原市商工会	北川 敬子
湖北健康福祉事務所（長浜保健所）	嶋村 清志
市老人クラブ連合会	粕渕 宏昭
校長会代表	廣瀬 雅一
JAレーク伊吹農協職員	渡邊 優華
市スポーツ推進委員協議会代表	中野 民子
いぶきスポーツクラブ	西脇 栄子

【事務局】

くらし支援部長	宮野
健康づくり課長	安田
健康づくり課長補佐	真壁、細溝
健康づくり課主査	中澤
健康づくり課主事	萩野

【傍聴者】

長浜保健所

【要点録】

１．開会

・ 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．議題

（１）健康まいばらんす計画に基づく今年度の市民の健康づくりに関する取組について

事務局　説明（上半期に実施した事業の紹介）

会　長　健診のネット予約は若い人が少なく、驚きました。

事務局　実際にネット申込者を見てみると、どの年代が多いというわけではなく、肝炎ウイルス検診の無料案内を送らせていただいているのですが、その対象の年代の方が、肝炎だけを受けに来るときにネットで予約される方が多いのかなと思っています。

会　長　もうちょっと20代、30代のネット予約が増えるのかと思ったら、60代、70代と一緒くらいですね。広報もわかりやすく、QRコードを読み取ったらすぐできるような感じだったと思いますが。

事務局　人数で見ていますので、20代の方は職場等、他で受ける機会が多く、20代、30代の方で、市の健診を受診する方が少ないので、予約されている方全体で見ると、20代の方の４分の１はネット予約で、60代70代は、市の健診を受けられる方が多いので、人数としては多いですが、割合としては低くなっているということです。

会　長　秋の健診も予約枠があるということでまた受診勧奨をお願いします。

また、早期からの予防ということで、学校への生活習慣病やがん教育について、非常に面白い教育で、中学校の頃に聞くのは非常にためになるかなと思いますし、生徒さんの感想もいろいろ聞けてありがたいと思います。廣瀬委員にお話をお伺いしたいのですが、今日は欠席で残念です。このような取組をもっとたくさんの学校へ広げていくに当たり、どんな展開がいいかという御意見がありましたら、お願いしたいと思います。

委　員　学校は時間数があるので、学校全体の中で保健、健康づくり的なことに協力的であるとか、代々受け継がれている等であれば、そういう教育に割く時間をもらえると、私が勤めていた学校では、がん教育や性教育をしていましたし、今でもしているというお話が聞けて喜んでいます。一方で、大きい学校

ほど「時間が取りにくいのではないか」とか、「それより学習を」という考えであると、なかなかしてもらえないのかなと思います。だから、市からもっと言ってくださると「やらなあかん」ってなるかもしれないですが、内部から「健康教育をしたい」と言っても、例年やってるところはいいのですが、新しくってなると、なかなか取り組んでもらえないかもしれません。病院の先生やがんを克服された人も来て、お話してくださったりするので、子どもたちにはすごくいいと思いますが、打ち合わせが結構あるし、学校で取り組む時間が、特にコロナ以降、難しくなってきたのでないかなっていうふうに思っています。

会　長　ぜひとも今実施している学校は消滅しないようにということが大事なので、伝統になるような形でよろしくお願いします。

委　員　保健の中に健康とかがん教育がありますけど、今意見を聞いていて、保健って「雨降り保健」、雨が降ったら体育が保健、そういうことを聞いたことがありますが、未だにそうなのかはわかりませんし、地域にもよると思うんですけど、事業に至るまでに打ち合わせとかこの人に来てもらうとか、があると、効果的にタイムリーな実施というのはなかなか難しいのかなと聞いていて思いました。

委　員　多分そんなことはないと思います。出向いて行くのは養護教諭が主に行くので出やすいですけれど、担任や教科の先生が行こうと思うと、授業の関係とかで出にくいとは思いますけど、主になって養護教諭が行うっていうことで、そこへ協力しようっていう周りの雰囲気があれば、そういう授業もしていけるとは思っています。そこは学校の雰囲気とかも違うので…

会　長　確かに大きい学校はクラスが多いので、時間がぐちゃぐちゃになってしまうっていうのが、難しいかもしれません。少ないとやりやすいかもしれない。難しいところでもありますが、今後ともよろしくお願いします。

会　長　生活習慣の改善の分野で、スーパーや健診会場で減塩活動を行っていただいております。実物を見せてもらうとわかりやすいなというのがあります。前回、フレンドマートの減塩食品を見せてもらったので、次の日にフレンドマートに行ってみました。普通は陳列棚に減塩商品だけ集めて置いていないので、そんなところから探そうとしないですが、実際の物を見せてもらうと、それを探そうとするので、店にこういうものが売ってあるということがわか

るとありがたいなと思います。健康推進員会で取り組んでいただいて反応やご感想がありましたらよろしくお願いします。

委　員　減塩は子どもからお年寄りまで皆さんに取り組んでいただきたいテーマです。幼少の頃に、濃口になってしまうとどうしても当然のようにその味に慣れてしまって、物足りなさを感じてしまうっていうのが、私も子育てをしながら感じています。実物を見ていただいたり、これから、試食をサロンとかでさせていただこうと思っているのですが、塩分を少なくして、香辛料や生姜、お出汁で味を良くするっていう工夫をできるだけして、いかに美味しく提供できるかっていうのをこれから皆さんに提案させていただきたいと思っています。素材のうまみっていう昔からのダシも何か認知症とかにそのうまみ成分っていうのが良いとお聞きしたんですけれども、子どものときから薄味になれるっていうことが大事なんだなっていうのも感じています。

会　長　色々学んでいただいた減塩や野菜摂取を家庭で実践していくにあたって、何かご意見等ありましたら、お願いします

委　員　お年寄りの一人暮らしの方は、お漬物に塩をたくさん使ったりされます。今は、暑いですので、仕方がないというのもありますが、食事による偏りが出ているかなって、思ったりしました。

会　長　一時期エリアでの、旧４町での病気の分類を出された時がありましたよね。近江が高血圧の人が多かったりとか…また、旧町によって違うような状況を把握されましたら、共有できればと思います。

会　長　園や学校の食育の取組について、よろしくお願いします。

委　員　取組としましては、毎回７月に４年生を対象におやつの摂り方を考えようっていうことで、お菓子には、お砂糖、油の使用が多いのがあるよ、ペットボトル（のジュース等）を飲んだら砂糖はこんなに入ってるよって話をして夏休み、おやつ等考えてねっていう１時間の授業をしています。塩分は、さらっと話をして、特にお砂糖を喋ってたんですけど、でも塩分のときになんか塩分チャージの飴を子どもたちが言ってきて、何か話が違う方向にいきそうで、塩分の飴は汗をすごくかいたときには、必要なものという説明もしながら喋ってたんですけど、なんかいろいろ言うと混乱するのかなっていう、必要な時に食べたらいいのよってことは言いました。あと夏休みに向けてのお便りでゴーヤーチャンプルーとかぼちゃサラダを給食で出してたんでそのレシピを載せました。

ゴーヤチャンプルーは名前の割にはゴーヤを入れてないんですけど、あまりゴーヤを主役にすると残るので、ゴーヤも入ってますよっていうチャンプルなんですけど、実際食べやすかったっていう声もあったので、お便りに載せました。そういった取組をしました。

会　長　夏は、特に高齢者の塩分は、難しいです。６月から医師の生活習慣病指導が始まって、紙に出して指導っていうことでサインまでもらわないといけないんですけど、減塩気をつけるように、汁も取らないって言っておきながら、今は取ってとかいう話をしないといけないという、何かえらい矛盾した話をしないといけないので、多分お子さんには非常にその辺が難しいなと。取っていい時と取って悪い時、ちょっと難しいな、小学校も高学年以上なら何とかかもしれないですが、なかなか難しいところを取り組んでいただいてありがとうございます。

会　長　園での取組はいかがですか？

委　員　おうちの方は、薄味が子どもにとっていいっていうのは知っておられるのですが、大人の味をだんだん子どもが先に覚えてきて、ファーストフード店のポテト等は、乳児の頃から食べる、１歳２歳の頃から食べている子も結構多く、塩分もちろん多いですし味も濃いものにもかなり慣れている子が多いです。その影響なのかわからないのですが、園での薄味の給食が食べにくいのか、偏食の子もとても多くて、ご飯にはふりかけがないと食べられないっていう子も多くて、これしか食べられないってお子さんは、ふりかけで食べるのなら、かけようかってお母さんも思われるし、何も食べないよりも、ちょっと味濃くしたら食べてくれたらいいかっていう感じで、どんどん濃い味に慣れてきてお菓子も添加物が入っている物も食べてるっていう子が多いです。わかっているけど、実践となると家庭でも難しいのかなっていうふうに思います。おうちでおせんべいとかを食べるのも昔ほどなくなってきているのか、噛む力が弱い子が多くて顎の力が弱いっていうのがすごく気になります。昔は、スルメとか硬い物を食べていましたけど、家で柔らかいご飯、柔らかいもの、食べやすいものっていうので、噛む力がだんだん弱くなってきてるなっていうのはすごく感じます。偏食の子が多いので、園の食育として例えば子どもらでキャベツをちぎってもらって給食に入れたりとか、トウモロコシの皮をめくって「これ給食で食べようね」っていう感じで食育を所々

は入れさせてもらっていますが、それと料理は別みたいな…むくのは楽しいけど食べるのは…みたいな、そういう感じもあって、どうしたらうまくいくのかなっていうのがあります。噛む力とか、郷土料理を季節の行事のときには食べてもらうことをお便りや保健だよりなどで促すなど、考えていきたいなと思っています。

会　長　先ほどハッピーターンの話がありましたが、実際に食べてみるというのが面白いなと思います。さっき出汁の話も出てましたが、減塩醤油を子どもはあまり使わないんですけど、だし入り醤油なら使えるという、減塩にしようと思うと、子どもたちは使わないですが、自然に使っていれば…という話です。

会　長　今、噛む力の話を出してくださって、歯のことも伊藤先生が来られたらお聞きしたいなと思っていますが、非常に昔の子たちはおやつがないんで、漬物を噛んでいたっていうのは僕らの時代によかったですが、逆に言えば塩分すごかったよなと思いました。

複数委員　今、グミが多いです。子どもに与えたくはないのですが…

会　長　今、パンと弾けるグミもありますよね。楽しいらしい。また、いろいろな実態を教えてもらえるとありがたいと思います。

次に地域社会で支える健康づくりの部分に進みたいと思います。いろんなイベントと連携した取組をしていただいてありがとうございます。パネル展示やチェック等の健康測定器を使って啓発していきたいというスライドで写真で非常にわかりやすく提示していただきました。私としては測定等大好きですが、皆さんいかがでしょう。

委　員　私もこれ見させていただいて、本当にわかりやすくて、減塩がいいということは、頭の中では絶対大事だとわかってるんですけど、見て「なるほど」っていうのを体験することはすごく大事だと思います。こういう啓発がもっともっと増えていくと、塩分が気になる人も気にならない人も何やろなって言って見ていただけたりすると、効果があるんじゃないかなと思います。僕はこれを福祉で何かできないかなとか思ったりしています。

事務局　社協さんでも飾っていただけますか。

委　員　もちろん、ぜひぜひ。山東支所とかどうですか。

会　長　医療的ケア児のお子さんの家族会で、去年初めてクリスマス会で、施設全部開放していろんな人が来てくださって、その中で足の指の力を測定する機械

持ってきてくれて、機械等を持ってきてもらうとついついしてみたくなるっていうのは非常にいいかなと思うので、チェックとか骨粗しょう症とかいろんな検査があると、いいかなと思っております。よろしくお願いします。

最後に自殺対策です。

委　員　福祉といってもなかなかこの分野は難しいのですが、社協でもゲートキーパーのチラシを紹介し、時間がある方は参加してくださいということで協力させてもらったりとか、傾聴ボランティアの養成をしていますが、傾聴ボランティアさんはすごくやりがいを感じておられて、ケアマネさんとか、いろんな方からも要望が来ています。このボランティアさんだけは減らずに、ちょっとずつ増えていますので、本当にこういった小さなことかもしれないんですけど連携しながらできるといいかなと思っています。

会　長　自殺対策は難しくて、こうしたから、どうのこうのというのではなく、多分周りにたまたまおられた方がキーパーソンになることが多い、ゲートキーパーの養成等でいろんな方にわかるような形とか、先ほどのカードですぐ繋がるような番号が目のつきやすいところに置いてあるっていうのが非常に大事かと思います。皆さんも少しずつでもそういう輪が広がるようにまたご協力いただきたいと思います。よろしくお願いします。

今、それぞれ計画の取組分野に分けてご意見いただきましたが、全体通して何かご意見や、ご質問等ありましたら、お願いします

委　員　自殺防止ということまでに結構鬱になる。軽い鬱なのか本人も気がつかないうちにっていう方がかなりおられるということをお聞きして、実は身内が心を病んで精神科にお世話になっています。家族ですら全く気がついてないっていうか、大ごとになってからこんなことやったんか、何十年も気がつかずにっていうことがわかって、コミュニケーションがすごく大事だなっていうのと、親子、兄弟、家庭の単位でのコミュニケーションの大切さ、あとは誰でもいいから話し相手になれる人というのがすごく大事だなっていうことを感じています。今のところ身内の者も何とか低空飛行のままで過ごしているのですけれど、この先どうなっていくのか、薬はもうずっとお世話にならないといけませんので。本当に心の健康が全ての健康に繋がるっていうのを身にしみて感じるので、皆さんちょっとしたきっかけで誰でもなる可能性があるっていうことでまた勉強させていただく機会があったらいいなと思います。そういうことの前に私も実は誰かを癒すことのお手伝いができたらなと

思ってカラーセラピーというのをさせていただいています。完全にボランティアです。ボランティアっていうより、誰かの何か助けになったらという思いがあったので、まず自分が勉強させていただいてカラーボトルを並べて、ただ選んでもらうだけなんですけど、色にはすごく心理的な要素があるっていうことで、どなたでもなんかちょっと興味本位にどんな色が気になるって聞いたときに、例えばピンクであったりとか、紫であったりとか、ぱっとそこに触れた色の意味っていうのを、ただお伝えするだけなんですけど、それで何か自分を俯瞰するっていうことに繋がるみたいで、ちょっとしたことがきっかけで何かよかったって言ってくれることがあるのでまだ良かったらお手伝いができることがあるかもしれないので、よろしくお願いします。

会　長　ありがとうございます。私もカウンセリングをしていまして、毎年スピリチュアルケアワーカー養成講座という３時間の講義の中の30分ぐらいを診療的なカウンセリングから得た部分の事業に充てているのですが、スライドを毎年更新させながら、今年行き着いたのが最終的に自分のところの部分を解いた方が一番早くわかりやすい、自分が鬱になりかけた経験を出していったのが一番わかりやすい。実際になるんです。自分でカウンセリングしていてもなるんです。すごい小さいお子さんの看取りの後とか、もう完全にそっちに行くんですけれど、今言ってくださったカラーの部分っていうのはすごく大事で、いかに自分が客観的にそれをわかるかどうかにかかっています。なんかおかしいのがわかりながら1か月ぐらい経ったときに、多分鬱やろうと思ったんで、自分を客観的に見るためにやった行動が、知り合い数人の集まりをわざとこっちから企画して開いたら、いつもなら何も頭で考えずに喋るのが、喋れないという事実を自分の中でわかったことによって次の日から治った、っていうのがあるっていう、これやっぱり僕おかしいわっていうのは完全に認識できたので、次の日に戻っていったという。後で集まった人に「おかしくなかった？」って聞いたら、やっぱりおかしかった、僕がトイレ行っている間に３人で今日の先生はおかしいよなっていう話をしていたそうです。そういうのが大事で、多分カラーを選んでそのことを言ってもらうことで、自分のことを客観視できて、それによって自分の気持ちに気づいているという状態になるのかなと思う。ぜひそういう感じで、今後ともよろしくお願いします。

委　員　子育てで、実は子どもが中学生のときに、かなりいろいろありまして、親として、すごい壁にぶち当たったんです。今まで当たり前のようにしてきたことが当たり前じゃないっていうこととか自分を見つめ直すきっかけを作っていただいて、子どものことでまず自分癒しに走ったときにカラーっていうものに出会いました。結局、その子が原因じゃなくって、まず家族、親が癒されないと問題解決にならないということに気がついて、まず自分癒しということがきっかけでした。どんなときでも自分が元気で一番笑顔でいることが家族にも子どもにも良い影響を与えるっていうことを感じまして、それでマルシェとか、ボランティア的な場所でよかったらどうですかっていう形でさせてもらっています。例えば何かちょっと悩んでいるけど、自分が何を感じているのかわからないって思っておられる方とかは、一つのヒントになるのではないかと思っています。

会　長　つらい経験を話していただいてありがとうございます。その他何かご意見がありましたらお願いします。

委　員　地域社会で支える健康づくりに戻ります。公民館のマルシェ、私、その日時間遅くに行ったので、推進員さんの展示は終わっていたんですけど、私もフードバンク米原というところで活動をしているときに、いろんなマルシェとかチューリップ祭りとかに行かせてもらって、確かに減塩や野菜摂取はちょっとお堅い内容なので、楽しいイベント等で物がたくさんあるとそっちの方に行かれるんですけど、会場で誰かが啓発をやっていると来てくださるんです。ご興味持ってくださってる方とか試食があったら絶対行くかなと思います。私は展示パネルや絵本、フードロス関係等の本を置いて、お子さん来たときにお母さんを読んでアンケートをしているんですけど、マルシェとかで、結構不特定多数おられたら、必ず普段対象じゃない方とかにも目につくと思うので、公民館などにどんどん出ていかれたらいいなと思います。

また、自殺対策の分野で、私はフードバンクの活動をしたり、子ども食堂さんなどのいろんな居場所作りされている方とかがいらっしゃることを知っているので、ぜひそういうところの方々にこういうゲートキーパー講座をお声かけられたらどうかなと思います。私はこれも半分趣味、半分ボランティアでいろんな集まりの場、居場所作りっていうところに、ちょこちょこ顔を出しているんです。そういうところで、教育を語る場だったんですけれど、話が「実は身内が鬱で」とか、「適応障害で」って話になったりとかしたこと

があります。語る場とか居場所作りをされてるところは、別にそういう方々を対象にしてるわけではないと思うんですけども、そういうお話とかを聞かれる機会が多いのかなと思うので、市民個人でいろんな人が聞くのももちろん大事なんですけども、そういう方々にこんな講座あるよって、もし届いてないようでしたらお声掛けされるのが一つかなと思いました。

事務局　資料１を用いて、説明

会　長　健康推進員会さん、昨年に引き続きまた出展いただければよろしくお願いします。今ご提案がありました、今年度は、健康づくり推進協議会と健康づくり課さんの共催というご提案をいただいております。社協さんと市と一緒に取り組まれていますので、追加で御説明をお願いします。

委　員　今までは、一方的に私達社協であったり市の方で福祉的なものが大事だということでそこをピックアップし、災害とかいろんなテーマでお伝えしてきました。もちろん関心のある方はすごく良かったと言ってくださるんですけど、正直、大体動員をかけています。それでもいいんですけどもやっぱり今ここに共生社会フェスタ、共生社会の実現を考えていく中で、動員ではなく、いろんな方に来ていただくってことがまずベースになるんじゃないかなということで、来ていただけるようなイベントにできたら、特に子どもさんや多くの子育て世代の方に来ていただくことで、これから福祉を考える機会をたくさん持っていただきたいなということで展示であったりとか、食べ物ですとか、いろんなものを出していただいたり、いろんなことをちょっと工夫しながら、昨年度は実施して、約1,000人、午前中だけでもそのぐらいの方は来てくださったりしたので本当に反響があったのかなと思いました。特に減塩のブースでお味噌汁を飲む体験は人気あったので、今年もぜひしていただきたいなと思います。また、社協の方でもこのフェスタをする中で、来られた方だけが繋がってもらうのではなくて、やる方ですね、健康づくり課さんとかこの協議会であったりとか、いろんな団体さんも何か協力したりとか、繋がっていただくことで、また新たな活動に繋がりができたらいいなと考えています。少しの時間でも結構ですので協力していただいたり、先ほどのカラーとかですね、ぜひ、盛り上げていただければと思います。よろしくお願いします。

会　長　皆さんなかなかお忙しい中ですが、少しでもご協力いただけたらありがたいという事で、皆さんよろしいでしょうか？当協議会として健康づくり課と一緒に出展ブースなど取り組みを進めていきたいと思います。
お時間ありましたら、いろんな方にお声掛けいただいて、こういう会にご参加いただけるようにまたご協力をよろしくお願いいたします。

会　長　今日は、早く会議が進んでおり、終わってからも時間まだありますので、後ろのブース展示してあるものを見ていただいて、ぜひともどこかのところで展示とか使っていただければと思います。毎月どこかに展示されていれば、非常に有効活用になるかなと思います。展示パネルは、バージョンアップしていますか？

事務局　今までにも減塩食品を使うとこれだけ減塩できるよとか、漬物等塩分が多いかなっていう食品にこれだけ塩分が入ってるよっていうパネルは作ってあったんですけど、今回は、実は隠れてる塩分もあるんだよっていうところを載せたりとか、減塩はこういう方法でできるんだよっていうのを、チラシは作っていたんですが、パネルにすることで、絵も入ったりしてわかりやすいかなというところでバージョンアップしたパネルを作らせていただきました。

会　長　パネルと実物も一緒に貸し出しできるんですか。

事務局　貸し出しさせてもらうときは、スペースによって違うんですけど、パネルと減塩商品を飾っていただけたらと思っていますし、旗も作っていますので、一緒に飾ってもらえたらと思います。

委　員　この間、たまたま土曜日に市役所で認知症の啓発をさせてもらったとき、３階の交流広場に高校生とか若い方がたくさんいました。そこで、パネルが高校生バージョンじゃないですけど、あれば、絶対見てくれるんじゃないかなと思います。他所に貸し出すときもありますが、貸し出しがない時に市役所で飾ったら、効率よく啓発できるのではないかと思いました。

会　長　では本日予定しておりました議事については全て終了させていただきます。
皆さん熱心に御協議いただきましてどうもありがとうございます。