

別紙

令和4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4年9月15日（木）18：30～20：00

場所：米原市役所本庁舎3階3C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
(一社) 湖北歯科医師会	伊藤 宗寛
米原市商工会	北川 敬子
(福) 市社会福祉協議会	伏谷 勇恭
市健康推進委員会	堀田 美岐子
市老人クラブ連合会	宮野 節兒
校長会代表	廣瀬 雅一
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
給食センター	岸 陽子
公募	堀江 里美
公募	三輪 恵美

[欠席者]

市女性の会	野一色 順子
J A レーク伊吹農協職員	荒田 佐知子
いぶきスポーツクラブ	西脇 栄子
湖北健康福祉事務所（長浜保健所）	嶋村 清志

[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	廣部、渡邊

[傍聴者]

なし

[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（委員13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. 委員紹介

3. 会長、副会長の選任

- 会長 中村 泰之 委員
- 副会長 久保 加織 委員

4. 議事

(1) 健康まいばら 21 (第3次) 計画策定について

事務局

資料1	健康まいばら 21 (第3次) 計画の協議スケジュール
資料2	健康と食生活についてのアンケート
資料3	「健康まいばら 21 (第3次)」の構成について 説明

会長

今の説明を受けて、何かご意見があればご発言をお願いいたします。

委員

パターンAの方が包括的に統合するという事でわかりやすく感じました。

会長

AかBか、どちらかを決める必要があります。Aの方が良いということですが、Aでよろしいでしょうか。

- 異議なし -

当時は会議が分かれており、途中で委員会が統合になりました。分かれていたものを合併するという意味では、Aを採用させていただくということでもよろしくをお願いいたします。それでは後半の方でご意見をいただきたいので、進めさせていただきます。

(2) 食生活 (食育)・運動・こころの健康づくりに関する意見交換

事務局

資料4	【ライフステージ別】食生活 (食育)・運動・こころの健康の取り組み 説明
-----	--------------------------------------

会長

食生活、運動、こころの健康のどの分野でも結構です。取り組まれていることや今後必要なことをご発言をいただきたいと思います。

委員

私の団体では、今年も第2弾ということで地域の歴史探訪ということでスタンプラリーの取り組みをさせていただいています。高齢者は増えていくのですが、老人クラブというのがどんどん減少しています。私の団体にも半分くらいしか加入していただけていません。そういう現状を踏まえ、高齢者が増えていく中で健康長寿を進めようとする、社会参加が必要といわれています。健康長寿のために社会参加といっても、社会参加する団体がなくなっていくという寂しい現状が米原市で起こっています。全国的な課題のようですが、何らかの形で社会参加できるような仕組みづくりが必要だと思っています。

楽しみながらというのがこれからの参加に必要なってくるのかなと思います。第2弾の歴史探訪になりますが、近江地域にはいろんな歴史があります。古代から戦国時代に至るまで、日本の国を作り出したのではというぐらいの先代が住んでいた地域です。そういった部分で、このスタンプラリーに皆様も参加していただきたいと思ひますし、高齢者の方にいかに参加していただけるか、もう一回戻ってきてもらえるかとかすかな願ひを持ちながら取り組みをしています。

こういう取り組みが健康増進につながるのは当然のことと思ひます。自転車に乗る、歩くなどの運動がつきものです。スタンプラリーで歩いたり新しいものを頭の中に入れてすることは認知予防にもなり、いろんなものに興味を持つということで、これからの長い100年時代に取り組んでもらえることが健康長寿、健康づくりに役に立つということで紹介させていただきました。

会長

他の委員から各団体で取り組んでおられることがあればご発言をお願いいたします。

委員

スポーツ推進では、コロナの前は各地域に回って軽スポーツをしていたのですが、コロナ

に関係なく人の集まりがよくなかったです。

コロナ禍では推進員で勉強会を進めて、テレビでもよくされていたのですが、モルックという競技が流行ってきています。小さな子どもから高齢者までができるスポーツなので、各自で行ったり、出向いて体験会をしたりしようということで、先日も柏原地区でソフトボール大会が実施されて、その場に出向いてモルックの体験会をさせていただきました。小さい子どもから高齢者までが楽しんでもらえ、特にある親御さんはハマってくださりました。全国大会も開催されたので、来年は出たいと言って帰られました。すごく親しみやすいスポーツなので、それぞれで実施されているスポーツ大会や老人会、女性の会などの集まる機会があれば体験会をさせてもらいたいと思います。

委員

米原ラグビースクールをご存じでしょうか。米原高校から番場に向かう変電所の最終ゴミ処理場の近くに広場があります。そこを拠点として米原ラグビースクールが活動しています。米原に住みながらこの団体のことを知りませんでした。熱心な方がおられ、スポーツだけできてもダメ、勉強も必要で、社会貢献もしなければいけず、地域との交流も必要ということで、良いスクールなのですが、認知度が低いです。こんなに良いクラブチームがあることを知っていただきたいですし、米原市としてもスポットを当ててあげて、助成するなどできないかと思っています。

また、中学生のラグビーの受け皿になるよう、ラグビースクールを卒業した子が中学校でもできるように、彦根ワイルドバンチというチームがあります。子どもに様々な経験をさせてあげたいと思っていますが、最初の入り口が高い壁になります。こちらで裾野を広げてあげたいということで、地蔵盆で彦根ワイルドバンチのメンバーにボランティアに来ていただいて、子どもたちと遊んでもらう企画を作っています。子どもたちは遊んでもらって楽しく、中学生もどうやって子どもを楽しませてあげられるかという交流ができ、とても良い経験になったと思います。今後も広げていきたいと思っています。

計画があると思いますが、小学校は小学校、中学校は中学校、高校は高校ではなく、縦の繋がりがもっと密にできるような、世代間交流が進んでいくことが大事と思っています。そういう活動が皆様のサポートをいただいて広がっていければと思っています。

委員

エアロビを 30 年間していますが、別の団体に入ったとき、同じ団体の次のコースでヨガがあったので始めました。この年齢になるとエアロビは激しい運動なのですが、ヨガは静で身体を高めるということで 70 歳代以上の方もたくさんいらしています。これからはこういうものが必要と思い、続けていこうと思っています。

こういう運動などを求めている人には場所がたくさんあるのですが、地域で行きたいと思っても最初の一步を踏み出せない方が多くいらっしゃいます。例えば、住んでいる字で、一回体験できるようなところがあれば、行く機会ができるのではと思います。そして、地域でたくさんの方がしたいとおっしゃれば、取り組みを開催してくださるかもしれないですし、例えばヨガなどは畳でもできるので、ずっと継続して、80 歳代でもできるかもしれません。若いときから運動をしていると高齢でも元気だと思うので、地域でそういう体験を簡単にできればいいかなと思います。

ただ、老人会、女性の会という縛りがあると参加できない方もいらっしゃいます。そのよ

うな会としてではなく、自由にできる方がよいかもかもしれません。会など行きたくない方もいらっしゃるのが今の世の中になっています。

委員 モルックの説明会ということで、各字から出てきてもらって、私どもでもやりました。頭を使う運動で、足し算を頭の中でやりながら競技をやっていくため、認知療法になっています。

組織でやっているの、一般の人を受け付けていければ参加につながります。スタンプラリーにしても、そういう狙いを持っています。加入者だけでやるのではなく、誰でもいいので、まずは参加していただけること、そのためのPRの場所が必要となっています。高齢者の方にいかに発信できるか、例えばマスコミを使う、あるいは今はネット社会なのでネットを使うのか、いろんなやり方をやっていかないと、米原市でも高齢化が進んでいって、何をすることもできず、孤独死がこれからどんどん増えるのではないかと思います。モルックもやっていますし、スタンプラリーや他の体育競技もですが、スタンプラリーは文化面で最高だと思いますので、そういうことに取り組むのですが、誰に参加してもらえるか、そのためのPRの仕方が重要です。外に向けた取り組みが必要だと思います。

会長 少しずつ解除されていますが、コロナでストップしてしまった状況があると思います。

委員 学校でも対応が決まっているので、家庭科の調理実習も簡単なのはできるのですが、レベルが高くなると直接実習ができなくなってしまうなど、コロナに振り回されています。親子料理教室の復活の見通しは立っていませんが、開催中は、参加者は少なかったですが喜んで参加してもらえたので、また復活できればと思いつつ、何もできていないのが現状です。

学校の食育は今までどおりにできているものと制限のあるものはありますが、給食を通じた食育を続けている状況です。

委員 健康推進員では市の健康診断などにお邪魔して、野菜摂取に向けて、具体的に野菜350gの量と湯がくとどれくらいのボリュームになるかを見せて、食べてもらえるように推進し、また、栄養士によるレシピの紹介などを行っています。

サロンなどを各字でやっておられる場合、出前講座を利用して運動をしてもらうなどを行っています。山東地区で野菜摂取に向けた取り組みを行っています。この前、社会福祉協議会の方と話した時、そういうものに子どもが飛びついてよく見てもらえます。バイキンマンが出てきてやっつけるというのをやっているのですが、子どもたちには目を輝かせて見ていただけています。

健康推進員だけで小さく行うのではなく、様々なところでそういうことを見ていただくのもよいと思います。ご要望があれば出張いたしますのでよろしくお願いいたします。

会長 歯みがきもコロナによって学校で無しになっている状況とのことですが、歯科の部分でご意見いただければありがたいですが、いかがでしょうか。

委員 昼間のブラッシングについて、歯科医師会ではほとんど今までどおりに戻してくださいと伝えていますが。方法についてもコロナ感染についてはこうしてくださいというマニュアルのようなものをホームページでダウンロードできるようにしています。ただ、校長先生や学校歯科医の考えもありますので、すべてを横並びにするのは難しいです。

それに加えて養護教諭の先生が子どもの口元が見えないとおっしゃっていました。今までは口元を見て指導してきたのが、今はなかなかできないとのことでした。マスクをしていると、口呼吸で悪臭が出てしまうのでその対策も必要になります。

また、滋賀県全体ではフッ化物洗口も止まっていますが、全体ではやっと今までどおりに戻ってきたかなと感じています。

委員

子どもたちの精神面でのストレスについて、私の学校では目立って大きな問題、例えば不登校などはあまり見えていません。

学校体験で田植え、稲刈り体験が書かれており、調理実習についてコロナで制限があったとのことですが、最近は行動制限がかかっておらず、滋賀県もレベル2になっていますが、教育活動の制限は特にありません。コロナ対策をしながら、教育活動に取り組めるということで調理実習もできるようになっています。ただ単に作って食べるのではなく、給食センターの方から栄養教育の先生にご指導いただいて、栄養素の問題や一汁三菜、メニューづくり、どのようにバランスのとれた食事を作れるかをご指導いただいて教育を進めています。

運動面について、体育の授業以外に、数年前から滋賀県では10分間運動、各学校で10分間トレーニングということが入ってきています。スポーツテストの結果が滋賀県は良くないので始まったと聞いていますが、私の学校でも学年毎に曜日を分けて、10分間のプログラムを組んだトレーニングを行っています。膝上げやコーンを置いて鬼ごっこをするなどしていますが、3年間続けたところ、5年前の結果と比較して、子どもたちの体力が伸びています。1日10分間ですが、プログラムを工夫しての10分間運動が効果あるとデータを見ながら実感しています。県内すべての小学校でこのような取り組みを実施しています。

委員

県で9月に健康増進普及月間を行っています。B I W A - T E K Uという健康推進アプリがあります。県が実施して市にもあるので、県と連携が取れないのかなと思います。スタンプラリーみたいなものでも、回っていけばポイントがもらえるのは県がやっているのですが、市と連携が取れるのではないかと思います。ポイントがあれば自分を磨いていこうということに役立つと思いますので、県と連携できるように話をいただければよいと思います。

委員

資料5のリトルベビーサークル 滋賀のCOAYUについて、私の娘は低体重児で生まれて、非常に辛い経験をしました。それを思っていた中でこのサークルに入らせてもらっています。いろいろな勉強会をお母さんたちと一緒にさせていただいている中で、リトルベビーじゃなくても孤独な出産経験をされているというお話を、特にその中でも未熟児の方は孤独だと聞いています。このお母さん方はInstagramをされていて、入院中にダイレクトメッセージが来るらしいです。発信方法もいろいろあると思いますが、行政としても多様な発信方法を持っていた方がよいと思います。Zoomでのオンライン会議を私たちもしています。オンラインへの抵抗もなくなってきたので、新たな方法としてお母さん方を支える方法を考えていただければよいと思います。

自分も子育て中でコロナ禍に苦勞しています。気楽にお母さんと話す機会がないので、2か月に1回に語り場という取り組みもしています。多世代交流居場所づくりも行っている

のですが、様々な年代の方が気軽に来られています。若い人だけでつながりたいわけではなく、上の方からアドバイスをもらうことも求めていると思います。子育ての悩みを多世代のつながりの中で話を聞いてもらって元気がもらえることもあると思います。

一方、行政への相談はハードルが高く感じます。その一手手前の市民活動を上手に使っていただき、本当にケアが必要な方には行政が助ける。居場所があれば納得できるパターンもあると思うので、上手に市民活動と行政が連携を取れればと思います。

委員

コロナで事業縮小、従業員の退職などさまざまな悩みを聞きますが、社長に話を聞くと、突然急に辞めるという従業員がおられると聞きます。すぐに辞めたいと言って辞めるケースが多いと聞きました。従業員にも話を聞く機会がありましたが、悩みがあるとSNSで悩みを共有することが多いと感じています。アンケートのこころの悩みの中で、ご年配の方は対面で相談することが多いですが、若い方はネットやSNSですぐ相談することで解決する傾向にあると思います。

会長

悩みの相談方法も大きく変化してきましたが、今まで計画で触れてこなかったような気がします。Instagram や Facebook、それから YouTuber の方が次々辞めていくと本人の意図と離れて進めていくことが多くて、有名な YouTuber の方が辞めていくとラジオでも言われていました。すごく便利ですが、こころの病気などでは何か課題があるのではないかと感じています。

副会長

学生について、2月ぐらいからコロナが広がっていき、それから入学してきた学生が一番可哀想で、入学式に何もなくて、一回も大学に来たことがなく、パソコンに向かってレポートを書いてばかりで楽しい思い出が何もできず、その子たちが就職の時期になってきています。2年目に以降に入ってきた子たちは高校時代からコロナ禍を体験してきているので、少しずつ状況は変わってきたかと思います。できるところから今の日常を、昔できていたことができるようにしていけたらと思います。

委員

資料4の右下に地域お茶の間創造事業がありまして、社会福祉協議会として山東地域を担当しており、各自治会に行き見学したり、地域の困っている方に相談を受けたり、いろいろなことをさせていただいています。その中で地域お茶の間創造事業をしているのですが、今まではみんなでご飯を作って、食べて、おしゃべりして帰ろうということだったのですが、コロナによってお弁当になったり、おしゃべりして終わったりなど、みんなでご飯を食べることができなくなって残念という声を聞いています。

様々な課題や困りごとがあるのですが、生涯学習講座があるのですが、そこでお土産をやるわということで、お漬物など大変多くのもを作ってください、すごい力を持っている方たちがいます。趣味と言われますが、売れると思えるほどのものでした。ただ、その方たちは地域とつながりがなかったり、力を発揮する場がなかったりなど、孤立されていることもあるのかなと思います。どこかでそういう方たちの力を出せる場がないかと思いました。手作りの鮎ずしなど、若い方は意外と興味を持っています。地域の力が知らず知らずに失われていたりするので、食育で学べるとよいのではないかと思います。

高齢者との関わりばかりで、50歳代、60歳代との関わりがないので、こころのケア、やりがい、生きがい、共生社会という言葉がありますが、役割を作ることが大事なので、若い

方とつながったりできないのかなと感じました。

こころの健康の部分で、高齢者が若い奥さんに教える、若い奥さんが高齢者に教えることがあってもよいと思います。小学校、中学校でも福祉教育をさせていただいており、社会福祉協議会で実践して福祉の車椅子体験などを行っているのですが、生涯学習の中で、小学校教育の中で高齢者とつながるような福祉的要素を入れて世代間交流ができればと思います。

社会福祉協議会でいえば、支え合いセンターで支える、つなげる、つくるという3つの機能について、高齢者を支え、移動販売車を地域とつなげ、サロンなどのないものをつくるなどしています。今日の会議でいろんな方と繋がっていますので、計画ももちろんですが、皆で一緒にいろんなことができればと思いました。

会長

やはりいろんなものを地域で持っておられるので、それらをどうつなげていけるかが大きな課題になります。ラグビーなどもそうですが、知らないことがあり、それぞれ取り組みをしてくださっていても、知らないのにつながらないという状況になります。ぜひ取り組みを掘り起こし、つながっていけるような仕組みができればと思います。そういったことを含めていただければと思います。また、委員の皆様同士でもつながって、活動ができればと思います。

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きたいので、今後ともよろしく願いいたします。以上をもって議事を終了とさせていただきます。熱心にご審議いただき、誠にありがとうございます。

5. その他

事務局

最後に紹介ですが、資料の最後に書類があるのですが、1つはストレスと上手に付き合うヒントということで、社会福祉大会の中で分科会があり、そこでストレスと上手に付き合うヒントという講演会をさせていただきます。市民向けの講演会ですので、周りの方に周知いただければと思います。ポスターも用意していますので、団体の方には貼っていただければ幸いです。

また、相談窓口のチラシを作らせていただきました。ハードルが高いとのご意見もありましたが、必要な人にはつながっていただきたいということで作りました。様々な方につながっていただければと思います。

会長ならびに委員の皆様には長時間に渡りありがとうございます。貴重なご意見を多くいただいたので、今後の計画策定の参考にさせていただきます。

これをもちまして、令和4年度第2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。

(以上)