

# 会議結果報告書

平成29年7月28日

会議の名称	平成29年度第2回志木市健康づくり市民推進協議会
開催日時	平成29年7月27日(木) 午後1時30分～3時30分
開催場所	志木市役所 3階 301・302会議室
出席委員	山下和彦会長、小山博久副会長、渡部日恵委員、 日東明子委員、前野房子委員、清水正子委員、星野賢委員、 新井弘委員、金敷禎子委員、川崎善一委員、小松順子委員、 濱田好江委員、西和江委員、田代健委員、飯田順一委員 (計 15人)
欠席委員	鎌田昌和委員、谷合弘行委員、谷岡正吉委員、木下武三委員、 赤羽尚子委員、大熊啓太委員、滝沢麻子委員 (計 7人)
説明員職氏名	今野参事兼健康政策課長、伴主査(健康政策課) (計 2人)
議題	(1) 次期いろは健康21プランの策定に係る改定方針(案)の 検討について (2) 次期いろは健康21プランの策定に係る市民健康意識調査 について (3) その他
結果	別紙、審議内容の記録のとおり (傍聴者 0人)
事務局職員	豊島俊二(健康福祉部次長)、 今野美香(健康福祉部参事兼健康政策課長)、 平田大輔、志田真由美、伴恭臣(健康政策課)、 金澤嘉子(健康増進センター所長)、貫井なおみ(健康増進センタ ー)

審議内容の記録（審議経過、結論等）

1 開 会

2 議 題

（1）次期いろは健康21プランの策定に係る改定方針（案）の検討について  
<委託業者からいろは健康21プランの位置づけ及び内容や構成について説明が行われた。>

（主な意見）

会 長：「いろは」「歯」「食育」3つ名前があるのでわかりにくいので、これらをまとめて一つの名称とする案が出された。食育や歯の分野の方々に了承いただけるのか確認したい。

事務局：前は県からの指示で、分野がわかるようにそれぞれ名称を表記した。本件については、改めて県に確認する必要がある。また、市の条例に当計画の名称が記載されているため、整合性を考慮しなければならない。

会 長：市民にとってできるだけわかりやすく示せると良いが、県や市の前提条件があるのであれば、ルールに則って名称を決めていただきたい。

次期計画策定における留意すべき事項について議論したい。現行計画では、ノルディックウォーキングが慢性疾患や精神疾患などに効果的であるため、推進する取組の一つとして設定している。今までは「歩くこと」に着目してきたので、これからは身体づくりに力を入れていきたい。ウォーキングができるためには、歩ける身体になることが必要である。例えば、変形性関節症を予防するための知識を身につけることも重要だろう。

子どもは共食に注目が集まっているが、身体づくりや骨格形成（発達の視点）に向けた取組も推進したい。サッカースクールなど、身体を動かす場所や機会は重要である。

委 員：足が悪く、歩行動作自体が困難だとそもそも歩けない。足のケアに係る取組を入れてみてはいかがか。歩けるからこそ、地域の人とコミュニケーションが生まれる機会も増えると考えます。

委 員：健康づくりを推進した結果、市民にとってどのような幸せにつながるのか、イメージが持てると良い。

委 員：口の機能が高まれば、歩行動作にも良い影響を及ぼす。歯のみではなく口のケアも大切である。

委 員：健康づくりに熱心な人は複数の場所で活動している。一方、情報を得ずに動かない年寄りもいる。自分のための健康づくりも大切だが、知り合い

と一緒に取り組める機運を高められると良い。

委員：歩く姿勢や歩き方、靴選びなどの視点を取り入れると良いと考える。

委員：身体づくりと心づくりとどちらの視点も重要であるため、関わる項目をすべて洗い出して、選別できると良い。

市民が地域とつながりをもつことも重要である。

委員：高齢者になる前に、筋力トレーニングやストレッチを習慣化しておくことが大切である。歯の磨き方にも言及していただきたい。

委員：継続していた運動を一度止めてしまうと、復帰するのが億劫になってしまう。

委員：身体づくりや心づくりは健康の基本だと思う。しかし、具体的に何をすれば良いのかわからない。データや取組事例を紹介していただきたい。

コミュニティ形成の推進も必要である。

委員：自分の体力に合った量を見極めて歩いた方が良い。

家に閉じこもっている人を誘い出すアプローチが必要である。外へ出て人と話すことが重要である。

委員：1に食事、2に運動、3に休養が重要だと考える。

委員：健康づくりに熱心な人は健康関連の教室を渡り歩いているケースもみられる。特に、推進委員は健康づくりに積極的に取り組んでいる。

委員：歯が健康づくりに欠かせない。食べ物を摂取できないと脳も活性化しない。

委員：姿勢を正すことにより、からだ全体に良い効果が生まれる。そのため、日常生活における姿勢の在り方を加えてみてはいかかがか。

会長：委員の意見からキーワードを抽出すると、歩く、口の健康、子どもの発達、慢性疾患、姿勢などのヘルスリテラシー、人・地域とのつながり、休養、健康づくりの先にある幸せのイメージなどがあげられた。

実効性のある計画を策定するためにも、目標を決めるとよいだろう。キーワードをまとめて、目標を立て、施策が結びつくような一つのストーリーにできるとよい。

(2) 次期いろは健康21プランの策定に係る市民健康意識調査について

事務局：今までの市民健康意識調査について説明した。

(主な意見等)

会長：配布資料について説明を行った。

○回答率の向上やデータ入力負担軽減などの視点からスマホやPCから

## 調査に回答できる仕組み

○教員がフォローできる体制を整える前提で、調査項目に性感染症や性病に関わる内容を含める

- 委員：小学校では性感染症の知識はあまりないと思う。
- 会長：計画に盛り込むさいに、教員へのフォローも検討する必要がある。
- 委員：骨粗鬆症や骨密度に関する項目を含めた方が良いと考える。
- 委員：一部の高齢者が日中から夜にかけて取り組むことがないために、生活リズムが乱れて睡眠障害に陥りかけているケースがみられる。関心の高い活動に参加し、適切な時間に睡眠をとれるように喚起することが重要である。
- 会長：高齢者の活動できる場や機会を創出するために、コミュニティの形成・発信、勉強会の設置など対策を講じることが必要である。
- 委員：反対に、中高生はやることが多すぎて、眠れないケースがみられる。授業中眠くなったり、朝起きれず不登校に至る生徒もいる。
- 委員：子どもの睡眠障害は、夜のスマホ・ゲームが原因だと思う。親が子どもに対して、時間帯の制限を設けるなど、ルールづくりを心掛けていただきたい。
- 委員：小学生はスマホでトラブルが生じる可能性が生じるため、市内の一部の学校では、外部講師を招いて講義を開いたり、親を呼んで指導が行われている場合もある。
- 今の子どもはメールを沢山しているのだから、友人とのコミュニケーション量や内容がわからない。
- 学校ではいじめに関する調査を行っている。
- 委員：アンケート調査では、児童・生徒が本音を書かない可能性が考えられる。
- 委員：睡眠時間について、時間の長さだけでなく、就寝時間と起床時間を聞いた方が良いと考える。
- 委員：子どもの便秘事情を聞いてみてはいかがか。
- 委員：便秘の悩みがある子どもに対し、対処方法なども把握したい。
- 委員：もし便秘で悩む子どもがいると確認できた場合、食物繊維を摂取する重要性を示唆できる可能性がある。
- 会長：性感染症や性病について項目に含める点についてはいかがか。
- 委員：学校教員に対してフォロー体制を整えることができれば項目に含めても良いと思うが、聞きっぱなしになる可能性が高いため、項目として設けることには反対である。
- 委員：今の子どもはスマホで漠然と様々な情報を得ることができてしまうので、

正しい知識を紹介する意味でも項目として設けることには賛成である。  
事務局：次回の会議では、アンケート調査項目と自殺対策について議題にあげる  
予定である。

3 その他

次回の会議は9月28日（木）13:30から市役所（4階全員協議会室）で行  
う。

4 閉会