

## 令和元年度 第2回下野市健康づくり推進協議会 会議録

|      |  |
|------|--|
| 日 時  | 令和2年2月5日(水) 午後1時30分～午後3時30分  |
| 場 所  | 下野市役所 203 会議室  |
| 出席委員 | 春山早苗委員、村田光延委員、黒田裕之委員、上野文夫委員、齋藤好子委員、増山郁子委員、小谷光子委員、桑久保有沙委員、小島恒夫委員、大橋俊子委員、瀬下忠司委員  |
| 欠席委員 | 倉井金男委員、川田則之委員、大関啓子委員、木村千里委員、大橋俊子委員<br>木村一枝委員   |
| 事務局  | 近藤課長<br>成人保健グループ：間板主幹、横田副主幹(保健師)、菊地主査(保健師)、<br>母子保健グループ：高山主幹   |
| 配付資料 | 次第<br>下野市健康づくり推進協議会委員名簿<br>資料1-1 健康しもつけ21プランの取組の進捗状況について(健康増進課)<br>資料1-2 〃 (地域各団体)<br>資料2 健康しもつけマイレージ事業について<br><br>追加配布資料<br>木村委員より 会議欠席のため事前意見<br>村田委員より 感染症・軽微な症状はセルフケアで乗り切ろう！<br>小島委員より 大松山公園ラジオ体操実績(2019.11～12月) |

### 1. 開 会(近藤課長)

### 2. あいさつ(春山会長)

今年はオリンピックの年ということで、お祭りムードでよい年明けのはずでしたが、コロナウイルス感染症が日本にも入ってきて、皆さまも少し不安になってきているのではないかと思います。皆様のような健康づくり活動のキーになる方々が、正しい知識を持っていただき、周りの方に伝えていただくことが、新しい感染症に立ち向かう手立てになってくると思いますので、よろしくお願いいたします。

本日は、しもつけ21プランの令和元年度の進捗状況を報告いただきます。計画が絵に描いた餅に終わりませんように、必要に応じて計画を見直していくことが重要になってくると思いますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。

### 3. 議 事(春山会長進行)

#### (1) 健康しもつけ21プランの取組みの進捗状況について(健康増進課)

H30年度の評価がCとDであった思うように進んでいなかった部分を中心にご報告いただき、今後の取組みについて皆さんと考えていけたらよいと思う。まず、資料1-1の健康増進課の取組みから報告をお願いします。

C評価：少しは取り組めたがなかなか進んでいないもの

D評価：全然取り組めなかったもの

(事務局より、資料1-1に基づき説明)

(小島委員) 「FMゆうがお」が開設されたので、ヘルシーグルメ店の周知等に使えるのではないかと健康に関する情報をこういう媒体を使ってできるとよいと思うがどうか。

(事務局) 月に1回、各課のPRができる時間をいただけるので、その中で周知していきたい。

(小島委員) ラジオ体操もぜひ紹介していただきたい。

(春山会長) 関連して他の自治体では、アプリを使って市の事業を周知しているところも増えてきているようだが、それについてはいかがか。事業の内容によってターゲットも違ってくると思うが、若い世代への周知には、今後アプリも大きな媒体の一つになると考えられる。

(事務局) 下野市でアプリの活用についてはまだ進んでいないところであるが、メール配信は行っているため、そこでの周知は取り入れていきたい。

(春山会長) 今後に向けてアプリの活用も検討されるとよいと思う。

(村田委員) 市では良いものをやられていて、良いコンテンツもたくさん持っているが、それがなかなか行き届いていないのが現状だと思う。市内で各種の職能団体で集まろうという動きが出てきている。先日はリハビリの方の会ができた。管理栄養士の会も作ろうという話も出ている。そういう会の中でそれぞれが持っているコンテンツをみんなで出し合って共有し、周知の方法も話し合いながら行っていけるとよいのではないかと。

(春山会長) 色々な媒体を通して直接市民に周知する方法と、専門職を通して周知していく方法と両面で行っていけるとよいと思う。

では次に、各地域団体から取組みの進捗状況(C・D評価)について報告をお願いする。

(事務局) 各委員さんからご報告をいただく前に、本日欠席の木村委員より各分野の取り組みについてご意見をいただいているので、ご報告させていただく。

- ①栄養・食生活：啓発活動の実施はなかなか容易ではないと判断している。まずは自治会単位での啓発活動を充実することが始まりと考える。
- ②身体活動・運動：医療機関からのご助言や講習等がいただけるとよいと考える。
- ③休養・こころ：専門的な人材が必要と考える。例えば教員(保育・幼稚園含)経験者、医療従事経験者の活用が期待されると考える。
- ④飲酒・⑤喫煙：個人の嗜好があるため、慎重に啓発を行うことが望まれる。継続的に飲酒や喫煙による弊害を周知することが必要と考える。
- ⑥歯・口腔：教育機関・自治会・医療機関の連携を図ることが必要と考える。

(各委員より、資料1-2に沿って報告をいただく)

①栄養・食生活

(増山委員) 農村生活研究グループ

料理講習会でのみそ汁塩分測定（D評価）については、講習会を実施し、減塩についての啓発はできたが、みそ汁の塩分測定はできなかった。みそ汁を持ってくるのに抵抗がある方も多く、難しさもある。次年度は参加者に呼びかけて実施したい。

（村田委員）みそ汁を持っていくのは、確かに抵抗があるかもしれない。講習会に参加する前に塩分測定器を貸出し、家で測ってその結果を持ってきていただくのも一つの方法ではないか。

（春山会長）講習会としては実施できているため、みそ汁塩分測定を必ずやらなければいけないというだけでなくてもよいと思う。できる範囲で行ってけるとよい。

（増山委員）検討して実施していきたい。

（齋藤委員）食生活改善推進員協議会

ドレッシングやマヨネーズの調味料の塩分量の紹介（C評価）は、小学校での料理教室の時に、健康増進課より媒体を借用して実施している。お年寄りに伝えていくためには、お孫さんを通して伝えるのが一番伝わりやすいと考えているため、子供たちから家族に伝えてもらうよう話をしている。

外食メニューの選び方やカロリーの目安の資料配布（D評価）については、会員の勉強会の中では、情報交換等をおこなっているが、市民に向けた啓発には至っておらず、知り合いに紹介する程にとどまっている。少しずつ広めて行きたい。

ヘルシーグルメ店のPRについては、市内でヘルシーグルメ店に登録している店舗がまだ少ない現状であるため、これも難しいと考えている。

（春山会長）ヘルシーグルメ店は市内でどのくらいあるか？

（事務局）市内では10店舗あるが、すべてファミリーマートである。

（村田委員）ヘルシーグルメ推進店に登録するためには、いくつかの項目があり一つでも該当になればよい形となっている。

（上野委員）健康推進員協議会

出前講座（D評価）としては、ニーズもなかったため実施できていない。待っているだけではなかなか難しいところもあるため、会員の連携も図り出向いていく形での活動も考えていきたい。

（春山会長）運動部会としては、この分野については食生活改善推進員協議会（食生活部会）で行っていただくなど、協議会の中での役割分担をされてもよいのではないか。

（上野委員）検討していきたい。

（桑久保委員）養護教諭部会

就学時健診や1日入学等での保健講話を実施する（C評価）については、なかなか時

間を取ることが難しく、生徒指導から簡単に伝える形になってしまっている学校もある。

スポーツ栄養学の観点から部活動指導につなげる事業については、部活動ごとの指導ではなく、講師を招いて学校全体や家庭教育学級で保護者も含めた形で講話を行っている状況が多く、今後も継続的に行っていきたいと思う。

(春山会長) スポーツ栄養学というのは、具体的にどんな内容が含まれるのか。

(村田委員) おそらく成長期の貧血も含まれるのではないか。

(桑久保委員) その他に熱中症予防の内容も入っている。

(春山会長) その他、栄養食生活の分野では何かあるか。なければ、続いて身体活動・運動の分野から報告をお願いします。

(上野委員) 健康推進員協議会

市の保健事業の中で、受診勧奨を行うことを考えていたものであり、そこは事務局から説明をお願いしたい。イベント時にパンフレットを配布することはできなかった。

(事務局) 計画当初は、市のフッ素塗布事業での受診勧奨を考えていたが、フッ素塗布事業の中で、ブースを設置することが難しく、今後は健診の結果説明会時にロコモチェック等のコーナーを設置する等に事業変更し、お願いしたいと考えている。

(春山会長) 食生活改善推進員協議会は同じような事業があがっているがどうか。

(齋藤委員) 食生活改善推進員協議会

健康推進員協議会と同様である。

(春山会長) 各種イベント時にパンフレットの配布というのは、漠然としているため、今後は、結果説明会時のロコモの普及啓発時にパンフレットを配布する等、ある程度対象を絞った形で行うのもよいのではないか。また、食生活改善推進員協議会では、すでに取り組みられている活動の中で、肥満予防に関するパンフレットを配布できるとよいと思う。その他運動の分野で何かあるか。

(村田委員) 下野市では、運動に関して、はつらつ体操や運動基礎教室など色々やっているが、参加者が少ない。みんな何で知るのか、と考えたところ、広報には載っている。その他、最近知ったが、とちぎテレビでDボタンを押すと、下野市のイベント情報が見られるようになっていて、運動基礎教室が出ていた。こういった情報発信の場をフル活用して周知を図っていくことも必要と考える。

(上野委員) 運動に関しては、やっている人はやっているが、やっていない人をどうしていくかも問題。健康推進員の一員である、公募の小島委員もラジオ体操をずっと推進してくれているが、小島委員からも現状等お話しいただきたい。

(小島委員) 皆さんの話を聞いていて、情報が行き届かないというところでは、まず、集まる機会が減り、情報交換できる場が少なくなっていることが大きな原因と考えている。

ラジオ体操は、その点でとても良い場と考えている。コミュニケーションをとる場をまずは設けること、通わせることが大切。出てこない方達へ普及させていくためにも、まずはそういう場を各地区に作っていくことからつながっていくと考えている。

健康増進課でも、今年度よりラジオ体操普及事業が始まったこともあり、どんどん広めて行けるとよい。またゆくゆくは、自治医大を利活用して自治医大のある下野市として、健康増進に取り組む街を作れたらよいと考えている。

(村田委員) 運動に限ることではないが、出てくれる人は何にでも出てくる、出てこない人をどうしたらよいか、そこで皆さん悩んでいる。実際、5割の方はどうやっても出てこないという研究結果も出ている。中には出たくても理由があって出られない方もいるかもしれないので、とりあえず、その人は置いておき、情報が行き届かなくて出てきていない人やあと少し背中を押せば出てくれる方にターゲットを充てるのも一つの方法と考える。

実際、私もこの会に参加するようになって、こんなに色々なことをやっていることを知った。小山地区医師会として自分ができる取り組みとして、患者さんを診察した時に、運動をしましょうね、という話をするのではなく、はつらつ体操があるから行ってみたらどうですか、市ではこんな教室をやってますよ、という社会的処方(社会資源の紹介)を行い始めたところ。

(春山会長) お医者さんからこういった情報提供をしていただけるのは、かなり効果があることだと思うので、ぜひ続けて取り組んでいただきたい。

では、次に休養・こころについてお願いしたい。

(上野委員) 健康推進員協議会

昨年度は会員の研修として取り組むことができなかったが、今年度の総会時に自殺対策に関する研修会を実施した。

(齋藤委員) 食生活改善推進員協議会

会員の研修会は今年度、健康推進員協議会と一緒に実施した。パンフレットの配布に関しては、パンフレットがないため事務局である健康増進課からパンフレットをいただき実施したい。

(桑久保委員) 養護教諭部会

今年度は、学校保健委員会で小学校2校、中学校2校で、睡眠に関する議題をあげ、取り組むことができた。議題は色々あるため、毎年すべての学校で休養・こころの内容を議題にすることはできないが、各校で順番に取り組んでいければよいと思う。

長期休みの生活指導や生活の見直しについては、今年度は5校で生活リズムカードを利用し、実施できた。特に国分寺中学校区では、すべて同じシートを使って取り組んでいることが分かり、市全体でも同じように取り組めるとよいと考えている。今後部会の中で共通理解していきたい。

(春山会長) 休養・こころこの分野では、問題を抱えている人が身近にいた場合、どのように対応したらよいか、誰にでも知っていただきたい、知識や心構えを伝えていく役割が皆様には大きいのではないかと思います。

次の飲酒と喫煙の分野については重なるところも多いため、一緒に報告をお願いします。

(齋藤委員) 食生活改善推進員協議会

産業祭や公民館等での事業の中で、飲酒や喫煙の内容を盛り込んだパンフレットを配布している。また健康マイレージの中にも飲酒や喫煙の内容が入っているため、マイレージを紹介しながら啓発も行っている。

(桑久保委員) 養護教諭部会

保健だよりのコーナーの一つとして、飲酒や喫煙の周知を図っている。また禁煙ジュニアサポーター養成講座を健康増進課の保健師に依頼しており、事業実施後には、保健だよりで保護者への啓発・周知も行っていこうと考えている。

(春山会長) 子供から家族へという禁煙指導はとても重要であり、子供たち自身への啓発も大切。禁煙ジュニアサポーター養成講座は、市ではいつから実施されているのか。

(事務局) 平成27年度頃から実施している。始めたきっかけは、南河内中学校からの依頼があり、その後南河内中学校で数年続けていた。昨年度は依頼がなく実施できなかった。今年度はまた南河内中学校で3月に実施予定。今後さらに他の学校でも広めて行けるとよいと考えている。

(桑久保委員) 小山市では、小学校でも禁煙に関する教室を取り入れているため、小学校でも行えるとよいと考えている。

(春山会長) 最後に歯・口腔について報告をお願いします。

(上野会長) 健康推進員協議会

12月に口腔がん検診を自分自身で経験し、口腔ケアの重要性を再確認したところ。なかなか普及啓発が難しいところであるが、口腔がんも視野にいた形でパンフレットを作成し、啓発できるとよいのではないかと思います。

(黒田委員) 小山歯科医師会

今年度初めて市の協力を得て、口腔がん検診を実施したところである。個人の歯科医院では、かかりつけ医の普及のポスター等で周知を図っている。公共の場としては、県の歯科医師会で、バスケットボールの試合を2試合ほどサポートし、そこでかかりつけ医の周知を図るなど行っている。

(桑久保委員) 養護教諭部会

歯磨きの個別保健指導は、個別で呼び出したり、全体指導の中で個別に関わるな

ど方法は様々であったが、今年度は4校で実施できた。中には対象となる児童がいない学校もあるため、全校が対象となるものではなかった。

(春山会長) 平成30年度に評価C・Dのものについて今年度の取り組み状況を報告していただいたが、何も取り組めていないものはなく、何かしら取り組んでいただいていることが分かった。中には事業の変更や見直しが必要なものもあったが、今後も引き続き21プランの推進のため、取り組んでいただきたくよろしくお願いします。

(2) 健康しもつけマイレージ事業について

(事務局より、資料2に基づき説明)

(小島委員) ラジオ体操など、市民が独自に取り組んでいるものも取り入れてほしい。市民の自主性を認めてもらえるような形にしていただけるとありがたい。

(村田委員) ステップ1について、定期受診している人は今後健診対象から外れる予定。定期受診している人は健診を受けなくてもポイントがもらえるように定期受診している欄を作るなどしていただけるとありがたい。

(3) その他

(事務局) 21プラン推進のために健康増進課で作成したパンフレットの紹介。  
各団体会議の時などにぜひ活用してほしい。必要な部数は事前に連絡いただければ、健康増進課で準備する。

(村田委員) 12月ごろより中国で騒がれ始めた、コロナウイルスに等感染症に関する情報提供。

(小島委員) 大松山公園ラジオ体操の実績について

4. 閉 会