

【議事録】

審議会等名	令和3年度第2回つくばみらい市健康づくり推進協議会
開催日	令和4年1月26日（水曜日）
開催場所	つくばみらい市役所伊奈庁舎 3階 大会議室
出席者	<p>〔出席者〕6名</p> <p>小田川 浩 会長</p> <p>松本 敦 委員</p> <p>青木 一郎 委員</p> <p>片見 礼子 委員</p> <p>秋田 政夫 委員</p> <p>飯塚 伸泰 委員</p> <p>〔欠席者〕4名</p> <p>福田 敏男 委員</p> <p>磯部 剛志 委員</p> <p>石井 則久 委員</p> <p>松本 譲二 委員</p> <p>〔事務局〕保健福祉部長及び健康増進課 7名</p> <p>須加尾部長、関口課長、境野課長補佐、水野主査、 新関係長、堤精神保健福祉士、赤根主査</p>
議案	<p>(1) 「健康つくばみらい21プラン」令和3年度の事業実績及び 令和4年度の事業計画について</p> <p>(2) その他</p>

議 事 概 要	<ul style="list-style-type: none"> ・開会 午後1時30分 ・会長あいさつ ・議案 <p>(1)「健康つくばみらい21プラン」令和3年度の事業実績及び令和4年度の事業計画について</p> <p style="text-align: center;">＜事務局より健康増進計画について説明＞</p> <p>○委 員 若い世代から高齢者まで運動する機会が減少してきている。いかにして運動に目を向けさせるのかは健康に長生きすることを目指すための施策が必要である。市の出前講座などにも課題があるということで、今後は家庭で身近で手軽にできる運動を、そういった施策を考えるべきである。例えば、踏み台による下半身の強化、ゴムチューブ、ボールなどの簡単なものを利用して筋力アップを図るなど、短い時間でも取り組めるような施策を考えていけたら良い。</p> <p>○事務局 結果相談会や移動健康相談では、運動習慣が減ったとよく聞く。家庭に運動するための道具はあるが、一歩が踏み出せない。やはりこういった相談会での面談で後押しされるということもある。しかし、市が相談会などを計画しても、コロナが怖いから行けないといった声もあるので、今後はインターネットを利用し画面上で面談をしながらできる運動の機会を作っていきたいと考えている。</p> <p>○委 員 旧大洋村では、平成13年頃、データ管理をした上での高齢者の体力維持向上を目的とした村をあげての施策があった。こういった施策を参考にしながら、生活習慣病の予防や健康寿命を延ばすといった目的を持って運動することを市民に訴えていくことが大事である。なかなか運動することへ一歩踏み出せないのは、まだまだ危機感が足りないのかなと感じる。</p> <p>○事務局 介護福祉課では、地域に根差した形でシルバーリハビリ体操を実施しているが、こういった年齢層に合わせた様々な取り組みを他課と連携して行っていきたい。</p> <p>○委 員 コロナが怖くて教室などに参加できない方がいるということだが、市の方で抗原検査キットの蓄えはあるのか。</p> <p>○会 長 市では現在3800キット確保しているが、全市民にということではない。コロナ対応の基本的スタイルとしては社会経済活動を止めないということに軸足を置いている。未就学児、小中学生、そしてそれを預かる先生方に使ってい</p>
---------	--

	<p>ただく。子どもたちの学びの継続と保護者の経済活動を考えていかなければならない。</p> <p>○委員 高齢者でも運動に意識の高い方は本当に元気で、筋肉もありよくしゃべる。テレビ・新聞を見てそれを自宅で実行する。見ておもしろいと思われるようなものを少しずつ作って興味を持ってもらうことが大切である。元気な方は自ら探して行動していくが、そうでない方には動機付けが必要なのでそういったところを考えていってほしい。</p> <p>○事務局 今後ご意見をいただきながら年齢層に合わせた取り組みをできることから実施していきたい。</p> <p>●承認</p> <p>＜事務局より食育推進計画について説明＞</p> <p>○委員 移動スーパーについて、地区の有志で作成した屋根付きのベンチがあるところでは、その時間に合わせて複数の人たちが楽しみにして集まる。これからは、免許返納などでさらに移動スーパーの需要が増えてくると思う。そのためには暑さや雨風をしのげるような施設を用意すると良いと思う。</p> <p>○事務局 現在61か所の駐車場所を設けている。地区の集会所などに設けることが多いが、場所の変更については、地元総意で要望があり便利さが増すということであれば変更も可能である。介護福祉課が中心になり区長さんや地元の方との調整により場所の見直しも定期的に行っているところである。今後ご意見いただきながら柔軟に対応していきたい。</p> <p>○委員 こども食堂について、利用者が増加して、みなさんが楽しみにしていることもありとてもやりがいがある。ボランティアも高齢化しているが元気にやっている。参加される方は意識も高く元気である。</p> <p>○会長 ボランティアのみなさんがあってこそそのものなので今後もよろしく願いしたい。本来の目的としては困っている人たちを助けることであり、そういう意識で活動を広げていってほしい。市としてもサポートしていく。</p> <p>○委員 食育については、だいが子どもたちには浸透してきていると思う。高齢者の不足する栄養素を補う方法やレシピを作るなど、食育の対象を高齢者にしてはどうか。</p>
--	---

○事務局 クックパッドでは、生活習慣病予防ということで、高齢者限定ではないが従来から大人向けのメニューは紹介している。今年度の市のねらいとしては、子育て世代にターゲットを絞って周知することとしている。来年度以降も継続して行い、高齢者・介護食というところも含めて拡大していきたいと考えている。インターネットと従来の方法と並行して高齢者が取り組みやすいよう実施していく。

●承認

<事務局より自殺対策計画について説明>

○委員 相談は増えているのか。

○事務局 こころの健康相談では、前年より増加している傾向である。

○委員 自殺の相談、悩みの相談、こころとからだの悩みについて、自殺に至らないうちの相談、早めの相談ができる窓口、相談できる環境を作っていくことが大事である。

○事務局 引き続き啓発を行っていく。孤立しないような繋がりを啓発していきたい。できるところから進めていきたい。

○委員 以前身近な人が自殺をした。今思えば、何かできたのではないか、とも思うが、自殺を考えている人に対する声のかけ方というのは非常に難しい。

○事務局 そのとおりである。自殺を考える前の相談窓口や連携を大切にしていきたい。

○会長 委員が実際に経験されたこういった話を聞く機会も大事だと思う。身近な方が自殺に関する経験をした話を聞くことも必要なのかもしれない。

●承認

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 議案 (2) その他について ○事務局 今年度はこの2回をもって終了となる。来年度についても2回の開催を予定している。コロナの状況を見ながら計画するので引き続きお願いしたい。 ●承認 ・ 閉会 午後3時00分
その他	傍聴者 0人