

審議会等名	令和4年度第1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8月10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〕 5名</p> <p>町田 幸子 委員（議長）</p> <p>磯部 剛志 委員</p> <p>青木 一郎 委員</p> <p>岩井 千鶴 委員</p> <p>秋田 政夫 委員</p> <p>〔欠席者〕 5名</p> <p>小田川 浩 会長</p> <p>松本 敦 委員</p> <p>野田 秀平 委員</p> <p>松本 譲二 委員</p> <p>飯塚 伸泰 委員</p> <p>〔事務局〕 保健福祉部長及び健康増進課 7名</p> <p>草間部長、関口課長、境野課長補佐、新関係長、堤精神保健福祉士、菅野管理栄養士、赤根主査</p>
議案	<p>(1) 「健康つくばみらい21プラン」に関する事業の進捗状況について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康増進計画について ・食育推進計画について ・自殺対策計画について <p>(2) その他</p>

議 事 概 要	<ul style="list-style-type: none"> ・開会 午後2時00分 ・議案 <p>(1)「健康つくばみらい21プラン」に関する事業の進捗状況について</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 スポーツに関してコロナ禍において様々な制約を受けているが、感染対策をとりながら実施している。コロナについては避けて通れないものとなっており、いかにして健康増進を図るために運動をしていくか。健康教室などで市民へ啓発を行って理解を深めていると思うが、最終的には市民一人ひとりが自発的に運動をする意識と行動を広めていく必要がある。日常生活の中で運動をするということが、健康増進には必要である。</p> <p>先般、茨城県からのスポーツに関するヒアリングがあり、そのアンケート結果を見ると、どんなスポーツに取り組んでいるかとの質問に対し、67%の市民が「ウォーキング」と回答している。ウォーキングは、一人でも手軽にまた友人と情報交換をしながら取り組める。コロナ禍で一番心配なのは一人になってしまうこと、そうすることで運動不足にもなり精神も落ち込んでしまう。やはりいろいろな人と交わりながら運動ができることと、運動の大切さを理解し楽しさを感じることで自発的に取り組める。身近に日常的に自発的に運動をする、そういった計画をすることが大切なことだと思う。</p> <p>○事務局 教室を実施し一番の入口として運動習慣について関わり、それを継続していけるかどうか危惧している。教室は回数が限られているため、これからは地域の活動にそれらを落とせていけたらと考えている。市民の地域での活動を支援していくことがスポーツ・健康づくりで大切なことだと感じている。</p> <p>○委員 スポーツは青少年から高齢者まで質も量も幅広い。その年齢層に合った運動を整理していけたらいいと思う。なぜ運動が大切なのか、高齢者は生活習慣病の予防。統計では、本市の生活習慣病による死亡率は44市町村中38位と低い状況である。こういったデータを見ながら市としての目標値を設定することが必要だと思う。地域型総合スポーツクラブのデータで本市のスポーツの取組を見ると、他市町</p>
---------	--

	<p>村に比べて下回る。いろいろな要素があると思うが、本市はみらい平地区を中心に若い世代が増加しており、若い人たちは仕事などいろいろと忙しく時間的にも余裕がないためこういった結果が出ていると思われる。若い人たちにも健康のために取り組んでいってもらえたらと思う。</p> <p>○委員 スポーツに関しては、弓道や健康吹き矢などのサークルがあったらよいと思う。ゲーム形式のスポーツを民間とタイアップして企画できたらおもしろい。</p> <p>検診等のネット予約に関しては、今後デジタル化は当たり前のことになっていくと思うので、進めていってほしい。それから未受診者に対してこれをどう底上げしていくか、これは非常に難しい。電話で勧奨しても効果はあまり期待できないので、ネット詐欺の手法を逆手に取るぐらいの方法が開発できればと思っている。</p> <p>サロンに関しては、ある高齢者の方から、きらくやまのお風呂を非常に楽しみにしていて、毎日みんなで集まって話をし、お風呂のあとすぐに帰って寝るとぐっすり眠れるという話を聞いた。そういった施設でのサロンはよいと思う。</p> <p>○議長 限られた予算のなかで幅広いスポーツを企画できたらよいと思う。スポーツをはじめ健康増進のためのサロンや教室などありがたいことだと思うので、引き続きお願いしたい。</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 朝食は大切だという話があったが、食事における食べ方も健康増進に繋がると思う。一つはよく噛んで時間をかけて食べる。それから、食べる順番についても生活習慣病の予防になる。そのへんも取り入れていってほしい。</p> <p>農業体験については、今は食品ロスの問題もあり、そういった観点から、実際に体験してわかってもらうことも重要である。聞いただけでは理解できないので、子供の頃から農業体験をし、食の大切さなどを伝えていければと思う。</p> <p>○事務局 成人については、食べ方を変えることにより、血糖値の上昇を抑える効果などのメリットがあるので、健康教室では話をさせてもらっている。子供に関しては教えるのもなか</p>
--	---

	<p>なか難しく、給食で「三角食べ」などを推奨したりもあるが、やはりライフステージが上がるにつれて生活習慣病のリスクがあるということも含めて、年齢が上がったタイミングで周知していければと思う。</p> <p>農業体験については、産業経済課だけではなく学校でも食育体験や農業体験があるので支援していければと思う。</p> <p>○議長 学校ではピーマンやトマトを作っている。ピーマンが苦手な子供たちも自分たちが育てたピーマンは愛着もあり食べるようになる。学校でも引き続き食育を進めていければと思う。</p> <p>○委員 食事は空腹を満たすだけのものになっていないか、自分の体は自分の食べた物でできているということを気にしながら生活していければと思う。中高年は生活習慣病の予防をし健康寿命を延ばすことを意識すると思うが、子供の頃の味覚はとても大事で、濃い味にしてしまうと薄くするのはなかなか難しくなる。素材の味を大切にしてほしい。幼稚園児が幼稚園のバスから降りたときに、「疲れた」と言ったときに、そこでスナック菓子を与えるのか、芋を与えるのか、旬の食材を少し工夫して与えることが、地産地消にも繋がるし若い母親たちには伝えていきたい。朝食をはじめ食事は家族でいっしょに食べることが子供の協調性を育むことにも繋がるし、子供は好きなものだけ食べているとわがままになると思う。食べることは生命を維持するものなので、これからも食育を推進していきたい。</p> <p>●承認</p> <p><事務局より自殺対策計画について説明></p> <p>○委員 相談窓口の案内で電話番号やQRコードの表示があるが。</p> <p>○事務局 基本的には電話での相談またはLINEなどを利用した相談となる。</p> <p>○委員 家族みんなで食事ができることは大切で、そういった家庭であれば予防できると思う。ただ農村部では高齢者だけの家庭が多く、話し相手が欲しいという方が少なくない。家族みんなで食事ができるということは本当に幸せなことだと思う。</p>
--	---

	<p>○議長 悩んでいる人を察知できるゲートキーパーの養成も大切なことである。まわりに誰かがいれば助けられることもある。</p> <p>○委員 コロナ禍になり人と接する機会が減ってしまった。相談に来れる方は救われるが、相談に行けない方が自殺に追い込まれるわけなので、まわりの人たちが何らかの形で察知して声をかけることが必要である。運動面でいうと、体を動かすことによって心身のバランスが取れ役に立てる部分もあると考える。人と人との接する機会が増えればよいと思う。啓発を是非して行ってほしい。</p> <p>○事務局 啓発を引き続き行っていきます。</p> <p>●承認</p> <p>・議案 （２）その他について</p> <p>○事務局 第２回本協議会は来年の１月を予定している。また協力をお願いしたい。</p> <p>●承認</p> <p>・閉会 午後３時３５分</p>
そ の 他	傍聴者 ０人