

会 議 議 事 録

審議会等の名称	令和元年度 第2回磐田市健康づくり推進協議会
担当部課名	健康福祉部 健康増進課
会議の開催日時	令和2年2月6日(木) 午後1時30分～3時00分
会議の開催場所	磐田市総合健康福祉会館 ふれあい交流室3
出席者(職・氏名)	委員：別紙12名中11名出席 事務局：(健康増進課) 課長、補佐、G長 保健師2名、栄養士1名
議 題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開 会 2. 新任委員紹介 3. 会長挨拶 4. 議事・協議 <ol style="list-style-type: none"> (1) 健幸いわた21 令和元年度の健幸いわた21重点事業に対する実施報告 令和2年度の保健事業の取り組み (2) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の推進について (3) 意見交換 5. 閉 会
配付資料等の件名	<ul style="list-style-type: none"> ・ 令和元年度 第2回磐田市健康づくり推進協議会次第 ・ 健幸いわた21重点課題令和元年度の取り組みと令和2年度の計画 ・ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に係る基本的な方針について(案)
1. 開会	健康増進課長
2. 新任委員紹介	山村委員の後任の鈴木委員を紹介
3. 会長挨拶	<p>新聞やテレビ等で話が出ていますので、コロナウイルスのことを紹介したいと思います。感染症は第2次世界大戦前の主な死因の1つでした。有名なものはHIV、エボラ出血熱、おもにアフリカ由来のものでした。最近の新型コロナウイルスは中国ということです。中国では2002年SARS(サーズ)が流行しました。この時は感染者が8096人、死亡者が772人。すでにSARSの感染者を超えている状況です。しかし、SARSより毒性は弱いということで、致死率はSARSが10%に対して、新型コロナウイルスは2.3%。症状がなくても感染している無症候性感染が新型コロナウイルスは多いと言われており、知らないうちに感染させてしまうことがあるとのこと。恐れることはありませんが、うがい・手洗い・マスク等の対策をとって、感染が広がらないようにすることが重要です。</p>
4. 議事・協議 事務局	<ol style="list-style-type: none"> (1) 健幸いわた21 令和元年度の健幸いわた21重点事業に対する実施報告 令和2年度の保健事業の取り組み (2) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の推進について 事務局より説明

委員	<p>いきいき百歳体操は、私たちの地域で盛んにやっておりますが、先日民生委員の方から話があり、90歳以上過ぎた方が、非常に元気なのですが最近来なくなると。理由は、今は元気だけれども、百歳体操をやっている時に何か変調が起きた場合、周りに迷惑をかけてしまうと思い控えていると仰ったそうです。そういう時に保健師さん等が傍にいてくれると良いのですがという話を聞いたのですが、それは市の体制としてはなかなか難しいと思いますけど。そこで、理学療法士の講話がいきいき百歳体操に入っておりますので、磐田市の高齢者の団体の方々に働きかけて、1年に1回、難しいようだったら2～3年に1回でもいいので理学療法士を派遣していただけるような形になるといいのかなと思いました。地域の高齢者の会合にそういう方に巡回していただけるようお願いしたいと思います。</p> <p>まちの保健室が様々なところで実施されていることに関して、各所に血圧計が備えられていて、自分の健康に大変関心を持っている訳ですが、去年の8月3日の研修で、自分の野菜摂取量が分かるベジスコアというものをやりました。それは非常に簡単なものですから、機材は高いかもしれませんが、iプラザ等に1台でも置いていただきたい。</p> <p>11月15日が糖尿病の日になっていますが、大きな病院では色々なパネルがあり、1日これ位食べるとよいというサンプルが置いてありました。このようにパネルを設置して、栄養士さんが説明してくれるといいと思いました。また、地場産業と健康づくりを結びつける事が今後良い事になるのではと思います。</p> <p>ゲートキーパーと命の相談室の相談員との違いはどのようなものでしょうか？命の相談室は1年程度の専門の研修を積み重ねて、うつ状態や本心の心理を知っていて回復期こそ危ないという事をやっていますが、ゲートキーパーの研修はどのような方を対象にやっていますか？そういう心構えでいなさいよということなのか、命の相談室との関連性を教えていただきたいと思います。</p> <p>フレイルという言葉が最近よく使われると思いますが、その単語だけでは意識が薄れるので、身体機能の衰え等もう少し具体的にさせていただけたらと。フレイルの対象は高齢者になるので、なるべく片仮名ではないほうが良いかなと思います。以上です。</p>
事務局	<p>理学療法士との連携について、1年前から理学療法士会の方から、いきいき百歳体操への協力ができるという投げかけがあり、今年度からいきいき百歳体操を始めて3年目の団体に理学療法士の方に体操のやり方を指導していただいています。運動の仕方を専門職の方に改めて指導していただいたという事で取り組んでいる皆様から本当に良かったという声をいただいております、引き続き継続して実施していきたいと考えています。将来的に地域の皆様と地域の理学療法士さんが直接繋がるような発展になっていくと良いと考えております。</p> <p>ベジスコアを測る機械について、私も体験させていただきましたが、確かにいいものだったので、紹介できればと検討したのですが、金銭的な部分もあり実現には至りませんでした。今後もアンテナを高くして、新</p>

規の事業で有効なものを見つけたら検討をしていきたいと思ひます。
地場産業と健康づくりを結びつける事について、行政にはない民間の力や発想を大事にしていきたいと思ひています。今年度、朝食の摂取を上げようという事業の一環で、栄養士が企業と協働（監修）で手軽にとれる朝食を商品開発しました。地元の野菜を使った食育を地元企業等とさらに勧めていきたいと考えております。
フレイルについて、フレイルというのは年をとって心身の活力、筋力や認知機能、社会との繋がりが低下した状態の事をいひます。日本語で訳すと虚弱という言葉が使われることがあるのですが、漢字で虚弱という文字が全面に出てくると、イメージが良くないため、フレイルという言葉を使ひていますが、片仮名の言葉は聞きなれないので、受け手の方のことも考えながらフレイルという言葉だけに頼らずに、もう少し伝え方を考えていけたらと思ひます。
ゲートキーパー研修について、一般の方も参加できる研修になります。例えば心配な方にどのように寄り添ったらいいのかという対応の方法を学んだり、心配な方がいた場合、どこに相談に繋げたらいいか知っていただく場になっております。ゲートキーパー研修を受けたからと言って何かをしなければいけないという訳ではなく、自分はどんな事ができるかを考えていただく機会になればという思ひで開催してひます。

委員

私は鍼灸師をやっております。まさしくプレフレイル、フレイルの方々がお患者さんで来られます。その中でいきいき百歳体操おすすめをするのですが、団体の中で会話をすることも大事だという事もお話してひますが、そこまで行けない方や、そういう所には行きたくないという方もいらっしやいます。YouTubeが家庭で見られる環境ならばそういう方法もありますよとお伝えはしますが、もし可能ならばダウンロード版、容量を軽くしたものがあれば、より身近にやれるのではと思ひます。
街中に住んでひると、日頃からやる事が限定されているような気がして、その中でだんだん引きこもってしまう方がいます。逆に農家さんのお宅は朝から働いてひるのを見てひると地域柄でやれることが違ひますが、自分の役割があるということが重要なのではないかなと思ひるので、そういうのも一緒に見つけてあげられたらいいなと思ひます。
また、自分の子育ての経験から、生活リズムの乱れは子供の体調に大きく影響を与えると感じてひます。今回の資料から、21時前に寝る子供の割合はまだ低いと思ひます。今、熱中症等で倒れる子供が増えていると思ひのですが、そういうのも自律神経が弱いせいでもそうなりやすい子供が増えてきているのではと思ひます。朝起きられないので、学校に行けなくなる。それがだんだんと引きこもりや心の病に繋がってひく気がするので、生活リズムの改善についても気にしていただけたらと思ひます。

事務局

いきいき百歳体操について、社会参加の場を広げることが立ち上げの時にはメインに考えてひましたが、個人でやりたいという声も聞こえてきてひました。動画の容量を抑えてアップすればダウンロードも可能にな

るのではというアイデアをいただきましたので、今後検討をしてみたいと思います。また、自分の役割があることが大切だということもまさしくその通りだと思います。現在、私たちが取り組んでいる地域のリーダーの育成について、健康アンバサダーの中から地域のリーダーとして地域活動に取り組んでいただける方を探し出す事を、今年度から始めています。自分の役割を地域の方に見出していただけるというような取り組みを今後も進めていきたいと考えております。

生活リズムについて、小さい頃から生活リズムを整えて早寝早起きをする事はとても大切なことです。磐田市では母子手帳交付の時に育児情報の冊子を妊婦さん達にお渡ししています。この冊子の中に、「いわたっこの生活リズム向上大作戦」というものも一緒に掲載しております。よく食べて、動いて、よく寝ようということで、生活リズムの向上をうたっています。親子の触れ合い体操等も年齢にあったものを掲載しております。また、健診・教室時の啓発、子育て支援センターや幼稚園・保育園と一緒に生活リズム向上に向けての働きかけを行っております。いろいろなPR方法があるかと思いますが、ご意見をもとに今後も引き続き生活リズム向上について取り組んでいきたいと思ひます。

委員

生活リズムの大切さというお話で、21時前に寝る子供の割合、3歳児健診で50.9%というのを見て愕然としました。3歳の時点で半分しか21時前に寝ていないのが現状なのだなど。今幼稚園でも力を入れていて、向陽学府は向陽中学校と小学校3つ幼稚園・こども園3つで、年に2回一斉に「早く寝よう週間」というのを取り組んでいます。一週間各家庭で寝る時間を決めて早く寝るようにしたり、その中の1日はノーメディアという事で、テレビ等から離れることをやったりしていますが、なかなか数値は上がっていかない現状です。園や学校で啓発をしていますが、まだ足りないところがあると思っています。「わわわ」等の資料や子育てアプリはあるのは知っていますが、実際自分の園の保護者がどのくらい利用しているのかは実態として分かっていないところがあるので、そういう所は自分の園だけで頑張るのではなく、市で発行していたり取り組んでいるところをうまく利用して一緒に協力してやっていけると良いのかなど、園でもまた頑張ってみようかと思ひました。

委員

学校でも生活リズムの事で呼びかけをしています。20時に寝ましょうとか、朝食を食べようとか、家では遊んでくださいとか、懇談会やチラシで呼びかけはするのですが、懇談会ではそういった生活をしていただきたい家庭の方に限って（参加して）居ないんですね。そういう家庭が本当に多くて、学校だけでは限界を感じています。行政の方もぜひ協力していただきたいですが、やはり地域のほうからも外堀を埋めていただいて、連携していかないとこれからの子育てや高齢者の問題も進んでいかないのではないかと思いますので、こういう会合で色々な方が参加されて、色々な資料を出し合うという事が大事かなと思ひます。またご協力をお願いします。

委員	<p>若者相談支援について、令和元年度の取り組みと令和2年度の計画のページ、心の健康の中で若者相談支援、相談者が53名で対応件数が384件となっていますが、この相談内容というのは具体的に説明していただけますか？</p>
事務局	<p>細かい部分までは把握できておりませんが、不登校のお子さんの親御さんからの相談や、不登校になった生徒さんご自身の相談があると伺っています。対応件数が実際の対象と離れているのは、1人の方に対して電話、面接、訪問などで何回もアプローチをしていると確認をしております。どのような相談内容かは把握ができておりませんので、またご報告できる場所があればと思います。</p>
委員	<p>今市長のほうでもかなり力を入れていますし、地域でも若者相談支援は非常に大きな関心事ですので、もう少し具体的に内容等を整理していただいて、皆がわかるようにしていただきたいと思います。</p> <p>それから高齢者の保健事業と介護事業について、これからの課題だという事を説明していただきましたが、磐田市は非常に骨粗鬆症の医療費が大きいようですが、原因はなんなのでしょうか。</p>
事務局	<p>今もまだ分かっていないところです。この事業をスタートする中で、健診データと医療費分析を突合せながら分析することや、かかりつけ医との連携もうたわれておまして、医師の皆様からのお話を聞くだとか、こちらからの情報提供だとか、そういった所も含めて骨粗鬆症の医療費が高いことが介護予防に繋がっているかもしれないのですが、今のところははっきりと分かっていないということです。また、磐田病院の取り組みとして、骨折で診察された方や入院された方への指導を丁寧にして、2回目の骨折を予防する働きかけを一生懸命やっていると聞いておりますので、それを深く掘り下げて事業にいかしていきたいと思います。</p>
委員	<p>ぜひ分析していただければと思います。健康促進をして磐田市の治療費を削減することが大きな目的だと思うので。今後の対策にこれをいかさなくてはいけませんので、内容分析をきちんとしていただいて、ぜひ対策に入れていただきたいと思います。それと、糖尿病の割合が高いのですが、男性と女性では状況はどのようなのですか？</p>
事務局	<p>糖尿病の割合ですが、国民健康保険加入の特定健診のデータ分析をしておりますが、男性より女性のほうが糖尿病の割合が高いです。また、女性の方の肥満や高コレステロール血症も高いということが課題となっております。</p>
委員	<p>せっかく数値で出てきているので、これを健康わたの具体的な対策にいかすことが目的だと思いますので、是非対策も数値に合わせて考えていただきたいと思います。</p>

会長 5. 閉会 事務局	<p>それでは本日の議事・協議はこれで終了とさせていただきます。どうもありがとうございました。</p> <p>様々のご意見を頂きましてありがとうございました。健康寿命の延伸に向けて、少しでも効果として表すことができるよう、事業の見直しを行っていきたいと考えています。また、生活リズム・こども若者相談支援センター等、1つの課・部署で完結してうまくいくことではありませんので、関係部署が連携して取り組んでいきたいと考えております。今後も、ご意見・ご提案をいただければありがたいです。</p> <p>以上をもちまして、令和元年度第2回磐田市健康づくり推進協議会を閉会いたします。</p> <p style="text-align: right;">以上</p>
----------------------------	---