

令和4年度

第2回 周南市健康づくり推進協議会

(会議録)

日時：令和 5年 3月9日 (木) 13:30 ～ 14:30

場所：徳山保健センター 3階

会議時間 令和 5年 3月 9日 (木)

13時 30分～14時 30分

出席委員：9名

団体名	委員名
周南健康福祉センター	前田 和成
一般社団法人 徳山薬剤師会	西村 正広
輝きクラブ周南	原田 邦昭
周南市母子保健推進協議会	岸本 洋子
周南市食生活改善推進協議会	佐々木 哲子
J A周南 女性部	宮本 すま子
公募委員	林 通生
公募委員	柳谷 悦子
公募委員	室田 るり江

委任状：5名

## 1 開 会

- 事務局 皆様、こんにちは。定刻となりましたので、ただいまより、令和4年度第2回周南市健康づくり推進協議会を開会いたします。
- 本日の会議の成立について、報告いたします。
- 当協議会設置要綱、第6条第3項により、「会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことはできない」と定められております。
- 本日の御出席の委員は、14名中9名で、委任状が5名でございますので、本日の会議が成立することを御報告いたします。
- なお、本日は協議会終了後に「しゅうなん健康マイレージ」の抽選会を行います。抽選会の終了時刻は15時を予定しております。お時間の許す委員の皆様には、引き続きご出席いただけたらと思いますので、どうぞよろしく願いいたします。
- それでは、最初に配布資料の確認をします。「令和4年度第2回周南市健康づくり推進協議会」の資料、しゅうなん健康マイレージチラシ、また、3月は自殺対策強化月間となっておりますので、その資料を合わせてお配りしております。

## 2 部 長 挨拶

- 事務局 続きまして、委員の任期満了に伴いまして、健康医療部中村部長よりご挨拶を申し上げます。本来であれば、会議の最後にご挨拶させていただくところですが、公務の都合上、最初にご挨拶とさせていただきます。

○部 長 (挨拶)

- 事務局 中村部長におかれましては、ここで所用のため、退席させていただきます。それでは、これより議事について西村会長、よろしくお願い致します。

○会 長 （挨拶）

### 3 議 事

○会 長           それでは、協議事項に入ります。  
                  議題1①の「令和4年度健康づくり事業実績報告」について、事務局より説明をお願いします。

●事務局           資料に基づき、「令和4年度健康づくり事業実績報告」について説明

○会 長           ありがとうございました。ただいま、事務局より報告がありました、「令和4年度健康づくり事業実績報告」につきまして、御質問、御意見をお願いしたいと思いますが、どなたかありませんでしょうか。

                  それでは、「ぶち元気がいいね！フェスタ」は、今年度3年ぶりに開催されましたが、参加された食生活改善推進協議会の佐々木委員、いかがですか？

○委 員           本当に3年ぶりで、しかもいろんな感染対策ということで、私たちが参加者に呼びかける手段として、試食品を作ったり、それから、参加していただいたお礼にちょっと健康を含んだ簡単なお菓子とかを配ったりしておりました。毎年、足りなくなるくらい盛況でしたが、今回ばかりはどうやって人を呼び止めるかというところで大変悩んだんですが、原点に返った活動というところで、私たちはやっぱりお一人おひとりにお話するコミュニケーション力というのが、地域での私たちの活動の原点ですので、そこを活かしてというところで、改めて、推進員は何をしたらいいかということをしつかりと共通理解をして、それから当日雨天というお天気も非常に心配でしたけども、用意した物がはけるかなという感じでスタートしたんですが、推進員も大変本気になって、一人ひとりが呼び込むみたいな形で、テーブルにちゃんと座っていただいて、私たちのお伝えしたいこと、特にその日は減塩と野菜摂取、それから高齢者の方には、低栄養とフレイル、そういったことについて、お話をきちんと聞いていただいて、展示もささやかにしておりましたので、展示も一緒に歩いてもらって説明をして、最後に、私たちが活動できなくなったので、皆さんに啓蒙するツールとして、レシピ集を作っておりましたので、それをご褒美に配布しました。そうしましたら、参加者も予想以上に多くて足りないくらいでした。とても熱心に聞いていただいて、中には男性の方だったんですけど、なんと食推さんのプレゼンがうまいから思わず引き込まれて最後までグルッと付き合わされた。でも、大変勉強になったと言って言葉を残して去っていただいたんですが、非常に私たちとしては励みになりました。私たちの思いは通じていたなと思ったので、これからまた次の年度もあると思いますけど、いろんな伝え方があるなという勉強になりました。何よりも会員がそれでイキイキとして活動したことを楽しんで、それからなるだけこういう機会に同じ会員さんが出ないように配慮しましたら、初めて参加された方もこういう活動

がとても楽しかったから、またこういう活動をするときは是非声をかけてくださいというような、仲間でも本当に「ああ、よかったね。」と終われたのが、とても一番の私たちの会の喜びでした。そんなところで、ぶち元気がいいね。フェスタはとても楽しく、皆さんにもいい影響が、実践につなげていただければ、一歩でもいい、お一人でも気づいていただけたんじゃないかなと思っております。以上です。

○会 長            はい。ありがとうございます。他にご意見、ご質問ございませんか。

○委 員            私は、周南認知症を支える会「福寿草の会」をボランティアでやっているんですけど、今はコロナの関係で午前中しかやっていないんですね。前は、いろんな保健師さんとか講座を入れてましたけど、コロナの関係で、そういうことでスタートしたんですけども。自分は令和3年度にサンサンチャレンジをしたんですけど、3ヶ月で3kg落とすっていうのはかなり厳しいです。朝晩の体重を測るっていうのはわりといいんですけど、中を見ると、こうしたらいいというのが100何個あるんですけど、自分でできることをやったんですけど、確かに終わった後、考えると、結局体重は2.6kgくらいしか落ちなかったんですけど、食生活とか健康に対して関心がすごい強くなったんですね。だから今でもできるだけちょっとでも車を使うのをやめて歩いています。歩くとやっぱりいろんなものが見えるんですね。認知症もそうですけど、ご高齢の方でも、ここはちょっとなおしてほしいとか見えるんですね。すごくよかったと思います。今年はコロナも5類になりますから、職員さんとか保健師さんとか健康づくりの講座みたいなものをちょっと車座みたいにして皆さんに聞いてもらおうかなと思っています。よろしくお願いします。

○会 長            はい。ありがとうございます。その他ございませんか。

○委 員            山口県健康福祉センター、保健所の前田です。新型コロナにおいての保健所の対応というものを世間的にはいわれているところではございますが、ほんとに周南市の職員の方のですね、周南市の市民の健康のためにという事で本当にいろんな事業がある中、お忙しい中ご協力いただいて、本当にありがとうございました。感謝しております。一つ教えてほしいことがあるんですけど、がん検診、山口県大変、受診率が低いという中で、ゆめタウンさん、ポートルース徳山さんとかで、関心を集めて盛況だったという事を教えていただいたのですが、出張でやる時にいろんな所で企画をする中で、事前予約が多くて新規に受けられる方がちょっと伸び悩む事が多いんですけども、周南市は新規に受けられる方の手続きの簡素化とかアイデアがあったのでしょうか？教えて下さい。

●事務局            ご質問ありがとうございます。集団検診の日程は年度当初のけんしんガイド等でお知らせしているんですけども、ゆめタウン徳山さんの検診につきましては、この時にはまだお知らせができる状態ではなかったといえますか、10月のピンクリ

ボン月間の前に周南メールや広報でお知らせをしまして、年度当初には申し込もうと思って忘れていたといわれた方もあったんですけども、ちょうど受けようと思ったという時にそういった案内を見て申し込んだという方もいらっしやいました。申し込みに関しましては、お電話等による申し込みという形をとらせていただいております。

○委員 ありがとうございます。

●事務局 補足になるんですけども、がん検診という事で、予約なしで飛び込みで受けるという事が受診歴の確認ができなかったりとか、検診車の方での受け入れ人数というものがある関係で、予約を取らなければなかなか受けていただけないという事が、うちの方でも課題には挙がっているんですけども、本当に今、言われた通り、新規の方、その気はなかったけど、たまたま検診を受けれるというような、環境ができるように何かいい方法を見出していきたいと考えております。

○委員 はい。ありがとうございます。おそらくは今、国が進めているマイナンバーカードが将来的には活用されるのかなと期待はしているところではございます。また情報共有できればと思います。お願いいたします。ありがとうございます。

○会長 はい。ありがとうございます。他ご意見ご質問はございませんか。

○委員 ちょっと分からない事もあるんですけども、健康とはというそもそもの話、健康寿命を延ばすという事ではないかと思うんですよね。健康寿命というのは何をもってその定義をするのかという事ではないかと思うんですけど、今、全国の都道府県別の健康寿命の統計データが出てるんじゃないかと思うんですよね。山口県が今のくらいにランクされるのかという、今、データは持っていないんですけども、お分かりになったらまた教えていただきたいと思うんです。Plan Do Check Action、PDCA ですね、何かを計画して実行してチェックして次の計画に活かすという事があると思うんですけど、成果実績のところの拝見しますと、何に参加したと、それはもちろん大切なことだと思うんだけど、何かそれを評価するような仕組み、何かをやれば評価する、やったことを評価する、それを次の計画に活かす、そういうあたりが必要なんじゃないか、これは原則的な話になって、恐縮ですけども、そこらあたりが私もよく分からないんですが、自分たちの方がどのように考えていらっしゃるかお聞きできたらと思うんですけど。PDCA の話。以上です。

●事務局 ご質問ありがとうございます。健康寿命が県が全国的に何位かというのは、すみません、今、資料をもっておりませんが、あの二つ目のご質問いただきました、PDCA サイクルの件でお話させていただきますと、皆さんにもお配りしているかと思うんですけども、周南市では第3次周南市健康づくり計画というものを策定しておりまして、令和2年度から令和11年度までという事で10年間で策定して

おりますけれども、中間評価として令和6年度にはいろんな目標値をたてていますので、その目標値がどのくらい達成できたかというのを中間の評価をするようにしておりますので、という事で計画に基づいては中段評価で評価させていただくという事と、毎年先ほどのがん検診の実績でありますとか、しゅうなんチャレンジウォーキングとかですね、チャレンジ関係につきましては実績を積み上げて、どういったところが効果的だったのかとか、またもうちょっとどういうところを次年度に活かしていけばいいのかとか毎年反省をしながら、次年度に活かすようにしております。そして、先ほどのがん検診の話にまた戻りますけれども、先ほどご質問いただきましたけれども、今年初めて新しい場所で2か所だったという事ですね、若い方が比較的若い方が受けていただく機会になったのかなと思います。がん検診比較的年齢が65歳以上の方の受診率が80パーセント以上なんですけれども、今回の2か所に関しましては40代50代60代といった、若い方や初めて受けましたという方もいらっしやったので、やはり新しい場所で商業施設等ですとですね、また違う方が申し込んでいただけるんだなと感じたところですので、委員にご質問いただきましたように、いろんな評価を毎年しながら行っていきたいと思っております。ご質問ありがとうございました。

○会 長           はい。ありがとうございました。その他ございませんか。  
では、議題②の「令和5年度健康づくり事業計画と推進」について、事務局から説明をお願いします

●事務局           「令和5年度健康づくり事業実施計画（案）」について説明

○会 長           ただいま、事務局より報告がありました、「令和5年度健康づくり事業実施計画（案）」につきまして、御質問とか、御意見はございませんか？

○委 員           私が実は、地域で健康体操の講座を開いてですね、もう15年やっているんです。何をやっているかという事ですね、真向法体操なんです。ストレッチ体操なんです。この体操15年やってるんです。生徒さんが20人います。2クラスありまして、月に2回。長野県の県民体操になっている鎌田体操、皆さんご存じですか。鎌田先生のスクワットとかかと体操、骨粗鬆症に非常に有効なんです。これを体操の中に取り入れるという事、あとはコミュニケーションです。お茶のみながら。そう言ったものを実は15年やっているんですね。ここに計画案でメニューがあがってますけれども、メニューはこれ以外にもいろいろあると思うんですけど、おそらく今までの過去の時系列でいろいろ経験値でこういう項目を選択されたと思うんですけども、もちろんこれは大事な事なんですけども。最終的にはさっきも申し上げたんですけども、健康寿命を延ばすことという事ではないかと。私が実は今年85歳になります。おかげさまで、この歳で仕事をして、厚生労働省の仕事をしている、もちろん地域活動もしているし、プライベートもいろんなことをしている。たまには九州に九州国立博物館に日帰りする事もあります。高

速道路を使ってね。だから健康とういのは財産というかすごく価値があると思うんです。要するに、どんな生き方をするか、自分が死ぬときに自分の過去を振り返って、どういう人生を送ったら自分は幸せなんだろうと考えています。もう私は死期が近づいてきましたんでね、しかし、やはり健康でやりたいこと、食べたいものが食べられて、行きたいところに行けて、やりたいことができ、それが幸せではないかと。生徒さんにはいつも申し上げておるんです。それにはそれなりの自助努力が必要だと。口腔体操私はですね、百人一首を唱和するだとか、漢詩を唱和するだとか、いろんな早口言葉とかね。飽きないように生徒さんがね、いろんな変化をもたして、滑舌もやります。アナウンサーがやる滑舌もやります。そういう事で15年おかげさまで続けているんですけども、私が健康である理由はこれだと。PDCAの話をしてしまいましたが、最終的には健康寿命を延ばすという事になるのではないかと。特に健康県というか長野県でよく言われるのがね、鎌田先生が長野県の県民運動をすすめてらっしゃいますよね。鎌田さんの他にも、例えば長尾先生のウォーキングは病気の9割は歩けば治ると長尾先生が言ってらっしゃる。メンタルで和田先生ですね。70歳は老化の分かれ道がベストセラーになってますよね、和田先生の。長尾先生は歩くことの効果を非常に強調されておりますけどね。最終的には健康寿命を延ばすという事に行き着くんじゃないかと私は思っているんですね。メニューの選択、これももちろん否定するわけではなくて、とてもいいことなんですよね、だけど、もうちょっと寿命という健康づくりという事にもうちょっと関連付けるともっと良くなるのかなというのが私の感想です。

○会 長            ありがとうございます。貴重なご意見を、今後の推進に生かしていただくようお願いいたします。

                  以上で、議題のすべてが終わりました。その他の事項につきまして、事務局より何か説明がありますか？

●事務局            先ほどご質問いただきました、健康寿命が山口県において全国的に何位ぐらいかという話になったんですけども、厚労省が発表しております資料で、2019年ですね、男性が8位で、女性32位という事で公表されておりますので、お伝えしておきます。

○会 長            他にはありませんか？それでは、新年度の委員につきましては、新年度各団体に推薦の依頼が事務局からあると思いますので、よろしく願いいたします。他にないようでしたら、これで、議長をおろさせていただきます。

●事務局            会長、ありがとうございます。

                  以上をもちまして、本日の協議会を終了させていただきます。  
皆様、お忙しい中、御出席いただきありがとうございました。