

令和5年度 健康づくりをすすめよう委員会

(会議録)

日時：令和5年8月17日（木）13時30分～15時00分

場所：徳山保健センター1階 健診ホール

会議時間 令和5年8月17日（木）13時30分～15時00分

出席委員：14名（欠席6名）

（敬称略）

団体名	委員名
周南公立大学	田 淵 啓 二
徳山医師会	西 岡 浩 司
徳山歯科医師会	重 中 政 信
山口県栄養士会 周南地域事業推進委員会	坂 本 由 美
周南市老人クラブ連合会	上 村 哲 史
周南市スポーツ推進委員協議会	明 石 和 憲
周南市母子保健推進協議会	兼 重 江美子
周南市食生活改善推進協議会	佐々木 哲 子
周南市公立保育園 園長会（周南市子ども支援課）	村 上 千鶴子
周南市公立幼稚園 園長会（周南市子ども支援課）	山 縣 千 恵
山口県漁業協同組合周南統括支店	山 本 敏 郎
住民代表	石 田 京 子
住民代表	井 生 義 則
住民代表	茅 原 道 夫

開会

○事務局 定刻となりましたので、ただいまから、令和5年度「健康づくりをすすめよう委員会」を開会いたします。この委員会は、健康づくり計画に基づいて、市民、地域社会、関係団体、職域、学校、行政が一体となって、健康づくりの取組を推進する目的で設置しております。任期は1年となっております。

令和2年3月に策定いたしました「第3次周南市健康づくり計画」ですが、昨年度の健康づくりをすすめよう委員会では、「健康管理」「自殺対策」について、委員の皆様にご協議いただきました。

今年度は、「栄養・食生活」として「野菜摂取量を増やすための取組」、「身体活動・運動」として「歩数を増やすための取組」について、皆様にご協議いただきまして、健康づくりの推進につなげていきたいと考えております。

挨拶

○事務局 それでは、開会にあたりまして健康づくり推進課 課長 久村がご挨拶を申し上げます。

○課 長 (挨拶)

○事務局 それでは、次に委員の皆様のご紹介をいたします。大変勝手ではございますが、レジメの名簿順にご紹介させていただきますので、お名前をお呼びしましたらご起立をお願いいたします。なお、今年度から、健康づくり推進協議会及び健康づくりをすすめよう委員会、いずれも周南公立大学の先生方に委員をお願いしておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

○各委員 (自己紹介)

○事務局 続きまして、事務局の紹介をさせていただきます。

(事務局自己紹介)

委員長 副委員長の選出について

○事務局 それでは、本日の会議に入らせていただきます。お手元のレジメに沿って、委員長、副委員長の選出後、議題についてご協議いただきたいと考えております。よろしくお願いいたします。ではまず、委員長・副委員長の選出について、おはかりいたします。皆様の中から推薦される方は、おられますでしょうか。

○委 員 事務局に一任でよろしくお願いいたします。

○事務局 ありがとうございます。それでは、事務局一任の御発声をいただきましたので、事務局案をお示ししたいと思います。

○事務局 委員長は徳山医師会から推薦の西岡委員、副委員長は周南公立大学から推薦の田淵委員をお願いしたいと思います。皆さま、ご承認いただけますでしょうか。

○委員一同 ※承認の拍手

○事務局 ありがとうございます。それでは、西岡委員長、田淵副委員長どうぞよろしくお願ひいたします。前のお席の方へお願ひします。

○委員長、副委員長 （挨拶）

議題 「第3次周南市健康づくり計画」について（説明）

○委員長 それでは、議事に入らせていただきます。
本日はグループワークのテーマが2つございますので、1つのテーマごとに事務局より説明を受けた後にグループワークの流れで実施したいと思ひます。
グループワークでは、それぞれのテーマについて、所属団体や地域で取り組めることについてご協議ください。まずは、「第3次周南市健康づくり計画」について、事務局より説明をお願ひいたします。

○事務局 （資料1「第3次周南市健康づくり計画」概要版に基づき、第3次周南市健康づくり計画について説明）

議題 「野菜摂取量を増やすための取組」の推進について（説明）

○事務局 （資料2「野菜摂取量を増やすための取組」に基づき説明）

議題 グループワークについて（説明）

○事務局 （グループワークの手順・役割分担・時間配分等について説明）

議題 「野菜摂取量を増やすための取組」について（グループワーク）

・ グループワーク（15分）

議題 「歩数を増やすための取組」の推進について（説明）

○事務局 （資料3「歩数を増やすための取組」に基づき説明）

議題 「歩数を増やすための取組」について（グループワーク）

・グループワーク（15分）

発表

○委員長 それでは、時間になりましたので、まず、「野菜摂取量を増やすための取組」についての発表をお願いいたします。

○1 グループ発表者（成人を対象に協議）

【野菜摂取量を増やすための取組】

- ・食堂（社員食堂・学生食堂）で強制的に野菜を多く使ったメニューを出してもらう。例えば、うどんの場合、ワカメやネギを多くしてもらう。
- ・自分で調理する際に野菜を多く入れる。人に作ってもらう立場の人は野菜を入れてもらうようお願いをする。
- ・野菜のないメニューには、野菜を小さく切って入れる、肉の代替品を使用するなどして野菜を追加する。
- ・なぜ野菜を食べなければならないのかという事が明確でないので、どう健康にいいのかをはっきりさせる。
- ・健診の場面で助言をしてもらう。
- ・上司に助言をしてもらう。

【歩数を増やすための取組】

- ・1日の歩数を距離に換算して、どこまで歩いたか（今日は広島県まで歩いた等）が分かるようにする取組（以前、周南市で取り組んでいた）
- ・歩数ではなく歩いた時間を計る。
- ・ウォーキングのモデルコースを作る。
- ・通勤手当のように、歩いて通勤することでもらえる手当を作る（歩行手当）
- ・始まるきっかけづくりという観点と始めたことを続けるという観点の両方からアプローチする。
- ・きっかけとなるイベントの習慣化

○2 グループ発表者（高齢者を対象に協議）

【野菜摂取量を増やすための取組】

- ・高齢者は一般の人より野菜を多く摂っているのではないかという事で、摂取の量より質（無農薬野菜など）を向上させる。

- ・野菜料理のレシピを周知して、野菜が美味しく食べられるという考え方を浸透させる。
- ・こども食堂のメインメニューを野菜中心にする。
- ・老人クラブでいえば、クラブごとに料理教室を開き、そこで野菜の摂取量を増やしていく。1人ではなく、一緒に食べることによって野菜の摂取量の増加につながっていくのではないか。

【歩数を増やすための取組】

- ・高齢者は出向くことが少ないので、歩いて行ける範囲で、行事・習い事・集会などの出かけるきっかけを作る。
- ・歩くと膝が痛くなるので、歩くより自転車の方が健康にいいのではないか。

○3 グループ発表者（幼児・こどもを対象に協議）

【野菜摂取量を増やす取組】

- ・給食で野菜ジュースを出す、ドレッシングは野菜ドレッシングにする。
- ・クッキングや野菜を育てる食育活動をする機会を設ける。
- ・保護者に対して、時短になるレシピを知らせる。給食の内容や子どもが何を食べたかを伝える。
- ・「朝ごはんチャレンジ」など、親子で食について考える機会を大事にする。
- ・幼稚園などで、多くできすぎた野菜やどこか協賛などの安い野菜を提供する。
- ・忙しくても子どもに食べさせたいという思いを抱く保護者は多いと考えられるので、保護者への働きかけが大事。

【歩数を増やすための取組】

- ・登園、お迎えの時に歩いて来る人が少ないため、週に何回かでも歩いて登園をしたらご褒美を出す。
- ・園外保育でのお散歩や遠足でのウォークラリー等の歩くイベントを設ける。
- ・園で体操教室を実施する。
- ・親子サークルで楽しむ。
- ・家族でハイキングや山登りをする。
- ・公園でボール遊びができない事や、ラジオ体操の機会が減るなど、子どもたちにとって遊ぶ環境、機会が減っている。
- ・（本当は歩いて行った方がいいが）公園に駐車場があれば保護者が行きやすい。
- ・子どもたちだけという働きかけは難しいところがあるので、園などの団体が投げかける部分と、保護者も実施したくなるような声かけが必要。

- 委員長 皆さん、活発な協議、貴重なご意見、どうもありがとうございました。
 今いただいた意見は、今後の参考とさせていただきたいと思いますので、皆さん各団体等でもご検討いただきますようよろしくお願いいたします。
- ここで、私の感想なんですけれども、「何でやらないといけないのか」という事と、「やらないとどうなるか」という所で、もうちょっと何か動機付けした方がいいかなという風に思いました。あと、皆さん、日常生活で無理なく始めて、どうやったら継続できるかという事をよく考えていらっしゃるという風に思いました。
- 副委員長 皆さんの意見をうかがって、大学に持ち帰って、野菜摂取につながる取組について提案したいなと思っています。ありがとうございました。
- 委員長 これで予定していました議題をすべて終えましたので、委員長と副委員長の役を解かせていただきます。円滑な進行をご協力いただきありがとうございました。
- 事務局 ありがとうございました。
 西岡委員長、田淵副委員長、進行をありがとうございました。
 皆さま、どうもありがとうございました。
 本日、協議していただきました内容を各所属団体や健康づくり推進課の活動に盛り込みながら推進していきたいと思います。
 以上で、「健康づくりをすすめよう委員会」を閉会いたします。
 皆様、どうぞお気をつけてお帰りください。