

令和6年度 健康づくりをすすめよう委員会

(会議録)

日時：令和6年11月18日（月）10時00分～12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6年11月18日(月) 10時00分～12時00分

出席委員：10名(欠席10名)

(敬称略)

団体名	委員名	グループ
周南公立大学	福森 絢子	A
山口県周南健康福祉センター	藤重 久美子	B
徳山医師会	西岡 浩司	B
徳山歯科医師会	重中 政信	
徳山薬剤師会	原田 裕介	
山口県栄養士会 周南地域事業推進委員会	佐古 純子	
周南市老人クラブ連合会	上村 哲史	A
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	B
周南市食生活改善推進協議会	佐々木 哲子	B
JA 山口県周南統括本部女性部	山本 並子	
周南市 PTA 連合会	寺本 孝紀	
周南市公立保育園園長会(周南市こども保育課)	山本 恵子	
周南市公立幼稚園園長会(周南市こども保育課)	山縣 千恵	B
小学校(周南市学校教育課)	勝間田 文子	A
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	B
住民代表	柳谷 悦子	A

#### 開会

○事務局 定刻となりましたので、ただいまから、令和6年度「健康づくりをすすめよう委員会」を開会いたします。

今年度は、市民にアンケート調査を行い、第3次周南市健康づくり計画の中間評価・見直しの素案を作成しました。中間評価をふまえ、取組が適切かを評価していきます。

本日の委員会ではグループワークを行い、目標達成のために所属団体や個人、地域でできることについて意見を出し合ってください。いただいたご意見は、主に計画の推進に活用させていただきます。また、内容によっては計画に盛り込ませていただくこともございます。

説明 グループワークについて

○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)

・2グループに分かれて自己紹介

・各グループ3つのテーマでグループワークを行う。

A グループは、「身体活動・運動」、「こころの健康・自殺対策」、「健康管理」について

B グループは、「食生活（食育推進）」、「歯・口腔」、「たばこ・飲酒」について

議題 「食生活（食育推進）」について（グループワーク）

○食生活（食育推進）についての課題

・栄養バランスに配慮する頻度減少

・塩分の多い料理を控える男性増加

・朝ごはんをほぼ毎日食べている人の割合は、小学生では策定時よりも減少

○食生活（食育推進）の取り組み推進について（関係機関や地域、個人でできること）

【栄養バランスについて】

関係機関・地域

・「野菜メニューコンクール」の更なる推進

・バランスの良い食事を実食できる機会の提供（こども食堂や、ふれあいいきいきサロンなど）

・「こどもあさごはんちゃれんじ」等、事業後のモチベーションの継続が課題

【塩分の多い料理を控えることについて】

関係機関・地域

・母子保健推進協議会と食生活改善推進協議会が一緒に行事を実施し、保護者へ減塩の大切さを伝える。

・課題に応じた料理教室の開催（男性対象）

・外食の機会が増えてきている、業者への働きかけができる機会を設定

個人

・個人が、塩分表示を見る習慣づけができる取り組み

【朝食摂取について】

関係機関・地域

・朝食摂取の大切さを、幼稚園だよりや懇談会などで保護者に伝える。

個人

・朝食摂取の必要性と生活リズムの改善についての意識づけと実践

議題 「身体活動・運動」について（グループワーク）

○身体活動・運動についての課題

- ・運動習慣のある人は男性より女性が少ない
- ・運動時間を確保することが難しい

○身体活動・運動の取り組み推進について（関係機関や地域、個人でできること）

関係機関・地域

- ・楽しく取り組める地域のウォーキングコースの作成
- ・大学や専門学校と連携し、地域の運動の取組に協力するサポーターの養成
- ・やまぐち健幸アプリの更なる周知
- ・スポーツ施設の整備
- ・家事の時間を運動時間に換算できる情報の提供
- ・地域のイベントで運動の体験の場を行う。
- ・励ましてくれる仲間づくり
- ・運動が習慣化した人の成功体験を聞く機会・場の提供

個人

- ・1日のタイムスケジュールの中に、あらかじめ運動時間を組み込み、自然な形で運動に取り組めるようにする。
- ・生活の中の隙間時間を活用し、できる運動に取り組む。

議題 「歯・口腔」について（グループワーク）

○歯・口腔についての課題

- ・噛んで食べる人の割合増加、歯科検診受診も目標達成しているが、今年度はいい歯スマイル検診の受診者数の伸び悩みあり

○「歯・口腔」の取り組み推進について（関係機関や地域、個人でできること）

【よく噛んで食べることについて】

関係機関・地域

- ・幼稚園で、保護者によく噛む効果を伝える。
- ・歯のケアや噛むことの大切さについての動画を作成・配信

【歯科検診について】

関係機関・地域

- ・がん検診など、他の検診と一緒に、歯科の検診を行う。
- ・歯科検診の際に託児があるとよい。

【歯周病予防について】

関係機関・地域

- ・母子保健推進協議会のサークルで、歯周病予防について講話を実施

個人

- ・個人が、歯周病に関する正しい知識を持つ。

議題 「こころの健康（自殺対策）」について（グループワーク）

○こころの健康（自殺対策）についての課題

- ・朝気持ちよく起きられない人の減少
- ・若い人ほど日中に眠気が残る
- ・ストレスを感じた時に相談できる人が「いない」と回答した人は、女性より男性が多い

○「こころの健康（自殺対策）」の取り組み推進について（関係機関や地域、個人でできること）

関係機関・地域

- ・スクールカウンセラーの適切な配置
- ・「困りごと相談窓口」を市民へ積極的に配布
- ・眠育の推進
- ・メディアデトックスについて家族で取り組む（テスト週間の活用）
- ・まずは、身近な人に相談できる環境整備が大切

個人

- ・セルフケア能力の向上（自分の今の心の状態を知る・自分でメンテナンスをする習慣づけ）

議題 「たばこ・飲酒」について（グループワーク）

○たばこ・飲酒についての課題

- ・適切な飲酒量の認知について、若い人ほど認知がされていない
- ・男性の喫煙は目標達成できず

○「たばこ・飲酒」の取り組み推進について（関係機関や地域、個人でできること）

【たばこについて】

関係機関・地域

- ・こどもの頃からたばこの害について学ぶ機会をつくる。
- ・受動喫煙の怖さと、COPDについて市民に周知

【アルコールについて】

関係機関・地域

- ・アルコールパッチテストなどで、若い人が自分の適量を知る機会が必要

議題 「健康管理」について（グループワーク）

○健康管理についての課題

- ・がん検診の受診率は策定時より減少

○「健康管理」の取り組み推進について（関係機関や地域、個人でできること）

関係機関・地域

- ・検診の定期受診にインセンティブがある仕組み（検診代が割引になるなど）
- ・予約した病院から、予約日の連絡が早めに来る仕組み
- ・検診が怖いと思う人に効果的な情報提供（動画配信などで実際の痛さや所要時間、健診の内容を伝える）
- ・検診の必要性の周知（かかりつけ医から直接言うなど、効果的な方法で）

個人

- ・教室など地域の集まりで、お互いに「健診行った？」の声掛けをする。

閉会

○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。

○副委員長 皆さんの意見をうかがって、身近にできるところから早速取り組んでいけたらと思っています。ありがとうございました。

○課長 (挨拶)

○事務局 (お礼と次回の予定)