

令和7年度 健康づくりをすすめよう委員会

(会議録)

日時：令和7年8月8日（金） 9時30分～11時00分

場所：徳山保健センター3階 健康増進室3

会議時間 令和7年8月8日（金）9時30分～11時00分

出席委員：16名（欠席4名）（敬称略）

団体名	委員名
周南公立大学	福 森 絢 子
山口県周南健康福祉センター	長 井 詩 乃
徳山医師会	西 岡 浩 司
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	岸 村 敬 士
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
JA 山口県周南統括本部女性部	山 縣 秀 子
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）	藤 井 理 恵
小学校（周南市学校教育課）	村 中 数 子
公募委員	山 崎 美智子
公募委員	中 村 好 枝

欠席委員：4名

開会

●事務局 定刻となりましたので、ただいまから、令和7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。

昨年度の当委員会においては、第3次周南市健康づくり計画の中間評
価、見直しについてご協議いただきました。本日も委員の皆様には、計画
のさらなる推進に向けて、ご意見をいただければと存じます。どうぞよろ
しくお願いいたします。

なお、会議は「健康づくりをすすめよう委員会」設置要綱第6条第3項
に「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」として
おります。本日の出席委員は20名中16名でございますので、本会議は
成立しておりますことをご報告いたします。

それでは、本日の資料の確認をいたします。（資料の確認）

挨拶

- 課長 (挨拶)
- 委員 (自己紹介)
- 事務局 (自己紹介)

委員長・副委員長選出

- 事務局 それでは本日の会議に入らせていただきます。
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。よろしく願いいたします。
委員長・副委員長の選出についてお諮りいたします。皆様の方から推薦される方はいらっしゃいますでしょうか。
- 委員 事務局に一任します。
- 事務局 事務局一任のご発声をいただきましたので、事務局案をお示しします。
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福森委員にお願いしたいと思います。皆様ご承認いただけますでしょうか。
(承認の拍手)
ありがとうございます。それでは西岡委員長、福森副委員長、よろしくお願いいたします。よろしければ前の席にお移りください。
- 委員長 (挨拶)
- 副委員長 (挨拶)

議事

- 委員長 議事に入らせていただきます。3つの議題がございますが、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、その次に今年度の計画推進に係るグループワーク、最後に今後の健康づくりをすすめよう委員会の方向性についての協議という流れで議事を進めてまいります。
議題1の、中間評価と見直しを経て改訂された「第3次周南市健康づくり計画」の概要について事務局より説明をお願いします。
- 事務局 (資料「第3次周南市健康づくり計画中間評価・見直し 概要版」を元に説明)
- 委員長 ただいまの事務局からのご説明に対しまして、質疑応答の時間を設けたいと思いますが、何かご質問やご意見がございましたら、挙手にてお願いいたします。

○委員 平均寿命と健康寿命の差が、男性が1年、女性が2.6年あるのですが、この1年あるいは2.6年の期間は、通称何というのですか。

●事務局 平均寿命と健康寿命の差の呼び方について、具体的な名称はありません。ただし、平均寿命は高齢化とともにどんどん伸びており、元気で突然お亡くなりになられる方もいらっしゃる、介護が必要な状態が長く続いてお亡くなりになられる方もあります。健康寿命は、要介護2以上の方を除いたものなので、比較的介護を必要としない期間を示しています。平均寿命と健康寿命の差は、元気で生活されていらっしゃる期間が長くなればなるほど縮むことになりますので、1つの評価指標にさせていただいています。

○委員 私は所属する団体の人に、病気になったらもう健康寿命じゃありません、不健康期間だと言っています。女性の方は不健康期間が2.6年あると言うと皆さん本当に驚いて、びっくりされております。だから、きちっとした正式名称を作っても良いのではないかと思います。私だって死ぬ時に1年ぐらい寝込むかもしれないし、寝込んでしまったらどうにもなりませんから。

不健康期間が1年あるいは2.6年あるので、ピンピンコロリが良いのですがそうはいきませんので、不健康期間と言っております。良いか悪いかは別だが、正式名称をつけた方が言いやすいです。

●事務局 ありがとうございました。不健康期間という表記をされている場合もありますので、その表記が、より市民の方に分かりやすいということであれば今後検討させていただきます。ありがとうございます。

○委員長 他に何かございませんでしょうか。
(意見なし)

議題2の、今年度の計画推進に係るグループワークに入ります。今年度の計画推進に係る課題の共有と具体策の検討に入りますので、事務局よりご説明をお願いいたします。

●事務局 市の健康課題のうち、こころの健康づくりについてのグループワークの時間を設けたいと思います。市では、こころの悩みが出てきた時に、悩んでいる人に気づいて声をかけて、早めに適切な相談機関につなげていくという役割であるゲートキーパーを増やすことを目的にゲートキーパー研修を実施しています。年間300人弱ぐらいの受講者数があり、受講ニーズが高そうな団体に参加の声掛けをしておりますがその方法で良いのか、そもそもこころの健康づくりはどういうふうに進めていったら良いのか、研修という形に囚われずに一度立ち戻る必要があるのではないかと考え、今日はこのテーマを取り上げました。

今年、周南公立大学の学生を対象としたゲートキーパー研修と一緒に企画しましたので、今の進捗状況などをお話いただけますか。

○副委員長 学生の実情をいうと、こころの健康を崩すときは友人関係などの人間関係の悩みが一番大きいです。そこをやはり、しっかり見てあげたいと思いますが、悩みを言える人と言えない人がいて、相談先がないという人も結構いらっしゃいます。大学生に限らず一般人の方、特に男性の方に、相談先がないということがあります。友人や妻などになかなか言いづらいところがありまして、専門機関を勧めることもあります。

聴き方のことですが、そんなことはないよと否定されてしまうと、もうそれ以上言えなくなってしまうことがあるので、今回のゲートキーパー研修では聴き方について、アクティブリスニングと言いますが、よりよく聴くというところをよく周知していこうと思います。

人間関係以外では学業やアルバイトなどの経済的なところで、こころの健康を崩すことが多いようです。

(グループワーク)

①こころの問題について身近に感じることはありますか。最近感じたことはありましたか。

②それはどういうときですか。

③どんなときに何があると助かりますか。

●事務局 キーワードごとの意見のまとめ(抜粋)

介護

- ・ 親の介護が大変だったが、ケアマネさんに助けてもらい、こころの悩みが少し解決した。その経験を他の人に話してあげられた。
- ・ 介護をする人のこころの変化(余裕ややる気がない、自分の病気の不安)に気づいて声をかけてあげることができたら、こころの健康づくりの推進につながるので、ゲートキーパー研修をケアマネジャーを対象にやってみてはどうか。
- ・ 専門職の力を借りることも必要

こどものこころの健康

- ・ こどものこころの不調に気づくことが大切。周囲の人が気が付くためのゲートキーパー研修を開催するのもよい。
- ・ こどものこころのSOSの出し方について学校でやっておられる。こどものこころの健康づくりにおける学校の取組の現状と課題について関係機関に聞く場があると、ゲートキーパー研修のよりよい方向性が見出せるのではないかな。
- ・ AIやSNSの活用も今後は必要となる。

仲間づくり

- ・ 辛いことがあっても、仲間に話せる場があるだけでも十分ということがあった。同じ立場で集まる場の提供が、今地域でどれぐらいあるのかを調べてみてはどうか。

職場のメンタルヘルス

- ・ 組織としてどうメンタルヘルスに取り組むかも大事だが、個人が働く上で必要なところの健康づくりについて知ることも重要ではないか。セルフコントロールが必要。
- ・ 今のゲートキーパー研修をそのまま実施するのではなく、職域のメンタルヘルスの実情を聞いたうえで、ところの健康づくりについてどんなアプローチが必要か考えてもよいのではないか。
- ・ 職場の上司とじっくり話をする場も必要だが、職場以外で相談できる場や人づくりも必要

今日のグループワークでの皆さんの気づきを自分の所属する団体に持ち帰る・身近な人に伝えるだけでもところの健康づくりに繋がるという意見もありました。グループワークをしていただいたことで、自分にできること、関係機関・団体でできることなど、広がりをもって考えていただけるのではないかと思います。またこういった場を通じて、取組を少し広げて考える、今の取組で良いのだろうかと立ち戻って考える場にできれば良いと思っています。

○委員長 皆さん活発なご協議ありがとうございました。貴重なご意見を賜りまして、誠にありがとうございます。これらのご意見は、今後の推進の参考とさせていただきますので、各所属団体内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。

それでは、今後の委員会の方向性についてです。これまでの活動や成果を踏まえ、今後どのような方針で進めていくのか、意見交換をさせていただければと思います。まずこの委員会の現状や課題について事務局からご説明お願いいたします

●事務局 健康づくり推進協議会の作業部会として、健康づくりをすすめよう委員会が位置付けられていますが、実は要綱上、設置目的が同じで、その区別が不明瞭でした。また、年1回の協議では、具体的な取組まで深まらないという難しさを感じています。その現状を改善するため、今後はグループを少人数にし、テーマに沿った委員で話し合うのはいかがでしょうか。

例えば「食育」なら食に関連する人、「ところの健康」ならそれに関わる人など、テーマごとにメンバーを集め、深く掘り下げて検討します。具

体的には、検討が必要なテーマごとに2つ程度の作業部会を設置し、議論を進めます。必要に応じて外部の専門家やオブザーバーを招きたいと考えています。

本委員会は作業部会の進捗の共有をする場として機能し、より精度の高い取組を目指します。協議を深めようと思うと、年1回では難しいので、協議の場を年2回に増やしていただくこと、また、ある程度継続した任期も必要かと思いますので、任期を1年から2年にしたいというご提案です。

このように考えておりますが、メリット、デメリット、委員さんのご負担もあると思いますので、ご意見がいただければと思います。

○委員長 ただいまの事務局のご説明について、ご質問やご意見がございましたら、挙手にてお願いいたします。

(意見なし)

テーマに沿って、グループを作るというご提案ですか。

●事務局 はい。今日はいらっしゃるメンバーでグループ分けをしましたが、テーマに沿ったメンバーに集まってもらいグループを作ります。

○委員長 今後のこの委員会の方向性について事務局からご説明していただけたらと思います。

●事務局 年間の開催回数が1回から2回に増えるということと、任期が1年から2年に増えるということについて、皆さんよろしかったでしょうか。

(意見なし)

皆さんの意見を聞きながら、長く続けられる活動を目指し、少しずつ改善していきたいです。まずはこの方針で進めることにご賛同いただけたので、健康づくり推進協議会に組織体制について相談し、要綱の改正手続きも進めていきますので、よろしくお願いいたします。

また、ぶち元気がいいね！フェスタ実行委員会ですが、フェスタ開催に向けた準備や手続きの告知が主な目的です。年2回の開催案では、例年のように本委員会の後に開くのが難しくなります。そのため、今後はWeb会議を基本とし、参加が難しい方には来場いただく形式での開催を検討しています。

○委員長 年2回の開催になること、任期が2年になること、ぶち元気がいいね！フェスタの実行委員会を別日に設けるといったことに、何かご意見がございいますか。

(意見なし)

特にご意見がなくご賛同いただけるということで、事務局のご説明のとおり、今後進めさせていただくことについて何かご意見はございますか。

(意見なし)

特に何もご異論はないということで、事務局のご提案を確定とさせていただきます。今後の対応につきましては事務局よりご説明いたします。

- 事務局 ありがとうございました。本委員会の開催回数ですが、健康づくり推進協議会でご承認いただければ来年度から年２回となり、今年度は開催が１回のみとなります。また、今日いただいた貴重な意見は議事録にまとめ、送らせていただきます。

今後ともご理解ご協力どうぞよろしくお願いいたします。ありがとうございました。