

令和2年度 第1回精華町町民健康づくり推進協議会 議事摘録

1. 開会の日時 令和2年11月13日(金)午後1時30分
2. 開会の場所 役場庁舎6階審議会室
3. 出席した委員 (五十音順)
井上茂委員 内田裕也委員 北安代委員 久古朋子委員
酒井喜代美委員 田尻儀久委員 田中智美委員
中村勝信委員 長谷川悟委員 東あかね委員 森島秀行委員
4. 欠席した委員 (五十音順)
岡田敦子委員 岸田秀樹委員 福井彩乃委員
三沢あき子委員 村上栄委員
5. 傍聴者 なし
6. 会議次第
開会
あいさつ
委員の紹介
会長・副会長選出
議事 (1)令和2年度健康増進計画進捗状況について
①重点的取組に対する進捗状況について
②基本目標の進捗状況について
③高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業の進捗状況について
(2)意見交換
次回会議日程
閉会
7. 内容

開会

挨拶
(岩前部長) 令和2年度は新型コロナウイルス感染症により、様々な活動が例年通りの実施が困難な状況となっています。11月に入り、全国的に再び感染が拡大して

おり、本町でも本日時点で22例の感染者が発生している状況です。今後は新型コロナウイルスの流行に加え、インフルエンザの流行期に入るため、さらなる感染拡大防止の啓発に力を入れるとともに、住民の皆様にも各自感染予防に取り組んでいただきたいと思います。

本町においても、新型コロナウイルスの影響により、多くの事業を中止あるいは変更して実施しております。本日の令和2年度第1回目の町民健康づくり推進協議会では、感染予防対策を取りながら、どのように計画を推進しているかについて、計画の進捗状況を中心にご報告申し上げたいと思います。

また、本町では全町を挙げて健康づくり運動を展開しています。住民の皆様と協働で介護予防、健康づくりのサポーター養成講座、居場所づくり等、活動を展開しております。併せて、町独自の歩数計アプリの開発や健康ポイントカードのシステムを作り、住民の皆様健康づくりの取組に参加をいただいている状況です。

本日は、事業報告をさせていただき、委員の皆様にご意見を伺いたいと考えております。

会議の公開

(上野課長) 本会議は、「精華町町民健康づくり推進協議会公開要領」第2条に基づき原則公開となります。また、会議録要旨を作成し、個人情報等公開すべきでないと思われる内容を除き、町のホームページ上で公表させていただきますのでご了承ください。

資料の確認

(事務局) 資料の確認

新委員の紹介

(上野課長) 本協議会の委員につきましては、任期は2年間で、令和2年10月1日から令和4年9月30日までとなっております。本日、委嘱状を配布させていただきます。

■委員の紹介

資料2「精華町町民健康づくり推進協議会委員名簿」に基づき紹介

会長、副会長選出

(上野課長) 会長、副会長の選出に移ります。

本協議会については「精華町町民健康づくり推進協議会設置規則」第5条第2項で会長及び副会長は委員の互選によって定めるとなっております。会長、副会長の選出にあたり、委員の皆様からご意見はありますでしょうか。

(意見なし)

特にご意見がないようですので、事務局から提案いたします。会長につきましては東委員、副会長には長谷川委員にお願いしたいと思いますが、いかがでしょうか。

(異議なし)

皆様の承認が得られましたので、会長には東委員、副会長には長谷川委員にお願いします。

進行交代

(上野課長) 同条第4項で「会長は協議会を代表し会務を総理する」と規定されておりますので、このあとの議事進行につきましては、東会長にお願いします。

あいさつ

(東会長) 京都府立大学の東あかねです。長年、精華町の保健行政と一緒に活動をさせていただいております。この協議会で年に2回皆さんとお会いして様々な健康づくり活動について打合せや、皆様方の活動を発表していただくことを大変楽しみにしています。また管理栄養士教育にも参考にさせていただいているところです。

本日は過去5年間に渡り精華町ならびに京都府下の4市町で実施した高血圧予防対策の調査結果をご紹介します。高血圧予防には、食塩を減らし野菜や果物を増やすことが大切です。子どものうちから気をつけていくことが大切であると考え、調査を開始しました。3～4か月児健診でお子さんとご両親の尿中のナトリウムとカリウムの比率を測定し、3年後の3歳6か月児健診で再度測定し、その結果をまとめました。このナトカリ比が低いと高血圧や心臓病、脳卒中にかかりにくいと言われていました。調査結果は、「果物」「大豆製品」「野菜」を多く摂っている人がナトカリ比が低いという結果が出ました。お子さんについては、野菜をよく食べている方が低く、逆にハムやソーセージなどをよく食べていると、高いという結果でした。

議事

(東会長) 資料に基づき、(1)令和2年度健康増進計画進捗状況について、①重点的取組に対する進捗状況について、②基本目標の進捗状況について、事務局より説明をお願いします。

説明

(事務局) 「重点的取組に対する進捗状況について」事務局より説明

説明

(事務局) 「基本目標の進捗状況について」事務局より説明

意見交換

(東会長) ただ今、計画の進捗状況として重点的取組に対する進捗状況について、基本目標の進捗状況について、報告していただきました。資料 4-1 の「計画の評価」で◎のところは改善、▲が悪化しているところという説明でした。その中で特に悪化している項目が、「基本目標 2、楽しく身体を動かそう！」の(1)運動身体活動の「テレビ(ゲーム含む)視聴時間が2時間以上の者の割合(3歳6か月児)」が、39.6%から48.6%と10ポイントも悪化していることや、「運動習慣が週3回以上の者の割合(「体育」以外の運動やスポーツ)中学生」が低下しているなどの実態が報告されました。養護教諭と連携し、教育分野と保健分野と一緒に改善していこうと対策し始めたことについても説明がありました。これらについて関連する委員からご意見や対策などご発言をお願いします。子育て中の久古委員、いかがでしょうか。

(久古委員) 私も含め周りのお母さんたちもテレビや特にゲームの時間というのは、気になっているところです。特に年齢の低いお子さんでもゲーム機を持っている割合が上がっている気がします。でも、子どもに止めさせるということが難しいという話をよく耳にします。どのように対応したらいいのか、なかなか難しいなというのが、今の段階で感じているところです。

(東会長) ありがとうございます。この点についてご意見がある方はいらっしゃいますか。コロナ対策で外出の自粛が要求され、お子さんだけでなく、お年寄りまで全世代が運動、外遊び、外出を減らさざるを得なかった今年半年間でした。そういった中で、何か実践されたことがありましたらお聞かせください。私自身は、感染予防のために新たなことに2つ取り組むようになりました。1つは「12時までには寝る」ということです。結果、早起きができるようになり、6時半の公園のラジオ体操に参加するようになりました。ラジオ体操を休むと、他の参加者から心配されるので、継続して参加することにつながっています。2つめは「ゴミを拾いながら近所をウォーキングをする」ことです。これも健康づくり推進協議会の委員をして実践していることを発表しなければならないと思うからこそ、実践できたことです。皆さん方はいかがですか？何か取り組んだことがあったという方は手を挙げてご発言をお願いします。

(田中委員) 3月に突然足が動かなくなりまして一歩も前へ進めなくなりました。リハビリを開始したんですが、コロナで人ごみに出るのが怖くなってしまい、リハビリに通うことが難しくなりました。その代わりに、なるべく自分で運動をするよう心がけま

した。また食生活にも気を付け、「身体や健康は大事なんだよ」と言い聞かせて生活を送り、ここまで回復しました。現在は自粛や感染対策にも気を付けて生活しております。

(東会長) ありがとうございます。では、次に進みます。③「高齢者の保健事業と介護予防の一体化の進捗状況について」事務局より説明をしていただきます。よろしく願いいたします。

説明

(事務局) 「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業について」
事務局より説明

(東会長) 高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施するということで、新しく「フレイル」という「虚弱な状態」という考え方が提唱されました。その予防に医療、介護、保健が一体的に取り組もうということです。その中の一つに、「オーラルフレイル」があり、歯科保健との関係も言われています。ここにつきましては、歯科医師の内田委員から追加のご説明をお願いいたします。

(内田委員) フレイルについては、歯科医師会の方でも様々な活動を行っているところです。フレイルというのは、健康な状態から要介護の中間状態、努力すれば健康な状態に戻る状態を言います。約6年前からオーラルフレイルということで定義され、歯科医師会でも研究に取り組んでいます。オーラルフレイルとは、老化に伴う様々な口腔機能の低下のことを言います。例えば、歯の数が減る、口の中が汚れている、口内の衛生状態が悪くなる、嚥下ができない、噛めない、話せないなどに加え、心身の予備能力の低下も重なり、全身的に脆弱し、食べる機能が低下する状態を言います。フレイルの中では、オーラルフレイルが一番最初に現れやすいと言われています。そのため、歯科の立場では、オーラルフレイルを早期に見極めることにより、今後の全身状態の改善につなげられるよう、歯科医師会等で取り組んでいます。

来年度より、町事業で後期高齢者を対象に「飲み込みがきちんとできているか」「舌の力のチェック」などを取り入れた、歯科健診の実施を計画しています。また、「口の筋肉を鍛えましょう」「噛む力や飲み込む力をつけましょう」というような口腔機能を鍛える体操の啓発などに力を入れ、歯科医師会としてもフレイル予防に取り組んでいきたいと思っています。以上です。

(東会長) みんなでここで口体操を試したいところですが、この健口体操はど

のタイミングでするのがよいですか。

(内田委員) 皆さんマスクをしていると思いますので、出来るときにいつでもマスクの下でするのがお勧めです。

まず、唇を閉じた状態で口を膨らませ、息が漏れない状態を保ちます。これにより唇の口輪筋が鍛えられます。次に舌を「べーっ」と出してください。そして左右に振ってください。そして、唾を「ゴックン」と飲み込む練習をしてください。これだけでも口の中の筋肉が鍛えられます。どこが鍛えられているか意識して毎日続けることが大切です。

(東会長) ありがとうございます。皆さんからご家族や周囲の人に広めていくと、健康づくり推進協議会から健口体操を広められてよいですね。ただ今の発表や説明に関するご意見や、ご自身が実践されていることなどございましたら、ご発言いただきたいと思います。中村委員、いかがでしょうか。

(中村委員) 私は2年前に定年退職しましたが、それまではほとんど役場に来たことはありませんでした。昨年度、「せいか365プロジェクト活動育成セミナー」に参加し、「いつも野菜カフェレストラン」プロジェクトに参加しました。ほとんど役場に来たことのない人間が、はじめて出会った人と一緒に活動し、周りの人と声をかけ合い、ふれ合う機会をもつことができました。活動に参加することで、家から出ることが億劫にならなくなりました。退職前は、大阪や横浜での勤務や単身赴任をしていた時期もあり、近隣に友人はおらず、両隣しか知人のいなかった自分が精華町全体を見られるようになったということが、とても良かったなと思います。コロナの自粛期間で一番感じたのが、このまま自粛が続き、家から出なくなり、引きこもりにつながるのではないかという危機感です。プロジェクトの活動は継続したいと考えていますので、コロナ自粛の際でも、自然相手に野菜を作るなどの活動は、あまり抑制の方向にいかないような取組が健康増進のためには重要なポイントではないかと感じています。感染防止のための心がけ、注意する点を確認し合いながら活動は継続していけたらと思いました。

(東会長) とても重要なお話をありがとうございました。自粛しすぎて認知症やうつ病も増えていると言われていています。学生でもオンライン授業になって、オンラインにも参加できなくなった生徒もいますので、コロナ対策を取りながらも、これまで通りのつながりや保健活動を続けていく必要があると思います。

では、ご意見のある方は挙手にてご発言をお願いします。長谷川委員、よろしくをお願いします。

(長谷川副会長) 内田委員に伺います。誤嚥を防ぐにはどうすればいいのでしょうか？

(内田委員) 気道に物が入りかけたり、実際に入ってしまうことを誤嚥と言います。しかし、咽るということは、誤嚥した物を出すことができているということです。また、知らない間に誤嚥し、それが肺炎の原因になることがあり、それが誤嚥性肺炎です。のどの機能に問題がないのであれば、意識してゆっくり食べることが大切です。そして、先ほどお伝えした、お口の体操を今日から1日3回実践することをお勧めします。

(東会長) 他にご意見のある方は挙手をお願いします。森島委員、お願いいたします。

(森島委員) 本日、会議の前に健康ポイントカードを作りました。持っていれば楽しみが増えると言われたのですが、これはどのようにポイントを貯めればいいのか？

説明

(事務局) 365ポイント事業について、事務局より説明

(東会長) ありがとうございます。では、食生活改善推進協議会の酒井委員、いかがでしょうか。

(酒井委員) 私も朝はラジオ体操に行くようにしています。朝8時から公園で実施しています。今の季節は落ち葉が落ちているので、ラジオ体操が始まる前にみんなで掃除をしてからはじめ、健康に心がけています。

(東会長) 相楽栄養士研究会の北委員、ご発言よろしくをお願いいたします。

(北委員) 東会長と同じで、できるだけ規則正しい生活をするよう心がけています。コロナの特効薬はまだないので自身の中で免疫を高められるよう、気を付けています。具体的には、3食規則正しく食べる、早く寝る、という点に気を付けています。またコロナで外出しにくい状況が続いているので、家の中を掃除をするなど、自宅内で意識して動くよう、心がけています。

(東会長) 食生活において、他の委員の方へアドバイスはありますか。

(北委員) 「旬のものを食べる」「ゆっくり噛んで食べる」というのがお勧めです。内田委

員のお話でもありましたが、噛むことはとても大事です。ぜひ、ゆっくり噛んで食べるということを意識してみてください。

(東会長) ありがとうございます。では、商工会の田尻委員、せいか 365 健康ポイントや、食の健康づくり応援店など、いろいろとご協力いただいています、ご発言をお願いします。

(田尻委員) 町内に飲食店が少なく、また全体的にコロナ禍で非常に厳しい状況にあると思います。その中で、「せいか 365 健康ポイント」に関して依頼を受けていますが、現在は新型コロナの支援で精一杯というのが現状です。商工会としての取組は、オンラインを用いた事業の推進という方向性で動いています。しかし、オンラインをできない人も多く、今後そのような人をどのようにサポートしていくかが課題となっています。また、実生活では 84 歳の母が、健康のため犬を連れて毎日 4 キロほど歩いています。筋肉が老化し、やはり歩かなくなってしまうと健康障害が出てくるのがわかっていますので、その際は、公的なサポートをお願いしたいと考えてます。

(東会長) けいはんな学研都市まちづくり協議会 井上委員、よろしく願いいたします。

(井上委員) 私は今回初めて参加したのですが、このような健康づくりを推進している協議会があるというのを初めて知りました。健康づくりについてお話を聞くと、頑張っってやらないといけないと感じましたが、なかなかできない。強いて言えば、毎週休みの日に 1~2 回、土日くらいは歩くようにしています。1 回に 10km くらいウォーキングに取り組んでいます。今後、町での健康づくりを他の人にも伝えて、またお互い健康でいられるようにと思っています。これからもよろしく願いいたします。

(東会長) 初参加ありがとうございました。では、ここでの意見などを反映させて、これからの活動を続けていっていただきたいと思います。それでは、次回の日程を決定させていただきます。次回は、2 月 19 日金曜日に開催したいと思えます。これで議事が終了いたしました。ご意見をいただき、ありがとうございました。最後に長谷川副会長からご挨拶をいただきます。

(長谷川副会長) 健康づくり推進協議会の副会長になりました長谷川でございます。精華町の社会福祉協議会に勤めています。社会福祉協議会は精華町の福祉を担っ

ておりますので、新型コロナウイルス感染防止のため、30分に一度すべてのドア、窓を全開の状態です空気を入れ換えております。私自身は光台に住居を移して30年近くなります。光台や町の発展を原点からずっと見てきました。町の発展と健康づくりのために、町職員と私たち会員16名が力を合わせて推進していきたいと思っておりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

(東会長) ありがとうございました。では、事務局に進行をお返ししたいと思います。よろしく願いいたします。

※ 次回日程:令和3年2月19日(金) 午後1時30分からの予定

8. 閉会