

## 第2回精華町町民健康づくり推進協議会 議事摘録

### ■日時

令和4年11月29日（火）14時から15時30分まで

### ■場所

精華町役場 庁舎 6階 審議会室

### ■出席委員

- ・東 あかね 会長
- ・長谷川 悟 副会長
- ・三沢 あき子 委員
- ・岸田 秀樹 委員
- ・内田 裕也 委員
- ・岡田 敦子 委員
- ・宮本 潤子 委員
- ・田中 紀代子 委員
- ・北 安代 委員
- ・堀口 紀代美 委員
- ・大田 梨沙 委員
- ・鈴木 圭吾 委員
- ・松浦 寛二 委員

### ■欠席委員

- ・桃井 秀幸 委員
- ・久古 朋子 委員

### ■傍聴者

なし

### ■内容

#### 1 開会

#### 2 挨拶 健康福祉環境部長

岩前健康福祉環境部長

- 第1回「健康づくり推進協議会」及び協議会以後に実施したワークショップ

プ等において住民の方からいただいたご意見を踏まえ、計画（案）を作成いたしました。

つきましては、計画案について委員の皆様よりご意見等をお伺いしていきたいと思っております。

#### 事務局

- 「精華町町民健康づくり推進協議会公開要領」第2条に基づき非開示とする場合を除いて原則公開となる。
- 会議要旨については、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する。
- 会議録要旨については、会議終了後、事務局において作成し、修正箇所等を委員の皆様を確認していただいた後で、公開する。

### 3 委員紹介

各委員を事務局より紹介。

#### 事務局紹介。

### 4 会長・副会長選出

会長：東委員

副会長：長谷川委員

### 5 議事

#### (1) せいか365プロジェクトワークショップの報告

##### 事務局

- 資料3について概要説明

※資料3：せいか365プロジェクトワークショップのまとめ

#### (2) 第3期精華町健康増進計画・第4次精華町食育推進基本方針策定（案）について

##### 事務局

- 資料4（健康増進計画）について概要説明

※資料4：第3期精華町健康増進計画及び第4次精華町食育推進基本方針（案）

##### 内田委員

- 先週、オーラルフレイルをテーマに、高齢者の方に口の機能の虚弱予防・改善の重要性について講演会でお話させていただく機会がありました。歯を大切に守り、守ることによって口の機能が保たれるということ、その機能が保たれること

によっておいしく食事もできるし、健康寿命が伸びるという観点から、できるだけ若い時から歯を守って、口の中の悪くなる要因を取り除いて、それを維持するということが大切です。計画（案）にも課題として挙げられているが、中年層の口腔健康の維持管理が今後の課題になると思います。

それについて、精華町として今後の進め方、また、山城歯科医師会としてどのようにご協力させていただいたらいいのか教えてください。

#### 事務局

●今後、若い世代への啓発が大切になると考えております。

●資料4の34ページ中「行政・地域団体・企業などの具体的な取組」として、7つ記載しており、高齢者の方を対象とした内容も記載していますが、働き盛り世代の方や、学校との連携により年少の方に対して、歯と口の健康課題について情報提供したいと考えています。

働き盛り世代の方への節目年齢の歯周病健診についても、ご案内できるような体制整備を図るのも一つかと考えています。

#### 東会長

●内田委員、オーラルフレイルを日本語でわかりやすく言っていただくことはできますか。

#### 内田委員

●オーラルフレイルのフレイルという言葉は、虚弱つまり弱るということです。フレイルというのは、体や心であるとか、そういう社会的な部分で全身的に体が弱ることによって歩けなくなる、家にこもることによって心が弱る、そして人とのつながりがなくなって社会的な生活が営めなくなり、関係、体、心、それから社会性が弱ることによって、全身が弱っていく状態をフレイルといいます。

オーラルフレイルになると、食事ができなくなる、むせる、硬いものが食べられない、といった口の中の機能が弱っていきます。

オーラルフレイルが体の虚弱より前に起こると言われています。オーラルフレイルにできるだけ早期に気づくことによって、全身の虚弱の予防になるということです。このようなことを高齢の方にできるだけ知っていただくために、最近、山城歯科医師会のほうで、講演会等を通じてお知らせさせていただいているということになります。

#### 東会長

●何歳ぐらいから気を付けるといいのか、役場の方に助言をお願いします。

#### 内田委員

●文献によるとオーラルフレイルは、若年者でも起こると言われています。40歳でも歯がない方は食べられないので、体が痩せていきます。ただ若い内は生命力がありますからある程度カバーできているだけです。高校生までは学校で実施

される健診により自分の状態が分かりますが、大学に入った瞬間から60歳くらいまで、この間は歯科健診の機会が抜け落ちてしまっているのです、どのようにしてお口の健康について皆さんに興味を持っていただけるのか、ということが重要なのかなと思います。

●40歳くらいから歯周病健診の機会等により、若いときから1年に1回は自分の口の中の状態を確認していただくことが大切です。弱いところ、例えば「あなたは歯茎が腫れやすいので気を付けなさいね」とか、そういう注意点を適切に守ることによって、今のその状態を維持するということが一番大切です。何歳からというわけではなく、若いときから継続して、自分の口の中の状況を診ていただきましょう。ものすごく歯が強い方もおられるし、悪くなりやすい方も人により様々なので、自分の口の中の状況を把握していただくことが大切なのかなと思います。できるだけ治療をしなくていい環境を保っていくことが大切です。

#### 岸田委員

●がん検診の受診率について、胃がん検診が今、バリウムなのはいたし方ないところですが、京都市内ではもう胃カメラ検診を導入しています。医療過疎的な問題があり、相楽医師会の協力ももちろん必要ですが、胃カメラ検診はいつから導入しようと考えていますか。

バリウムは高齢の方には不向きで、目まいがして大変という方もおられます。最高で80歳くらいの方も受診しておられましたが、検診先のほうからも「やめときなさい」と言われましたという方もおられます。バリウムから胃カメラに変更する予定があるのかをお聞きしたい。

- データを見ていて、LDLコレステロールや高血圧の割合が思った以上に高くはないのだなと感じました。血圧の理想は125/75mmHg程度ですので、非常にいい値に保たれているなど感心するところもあります。LDLコレステロールに関しては、女性はどうしても閉経後上昇しますので、目標値を160mg/dl以上の割合が半分としています。現実的に考えて食生活だけでは改善が難しいところがあると思います。
- 特定健診の受診率についても集団健診を再開できるようになれば、もう少し向上するのではと感じます。
- 痩せに関してですが、小学校の校医をしています。女子は痩せの方が多い。小学生の頃からの痩せがそのまま成人後につながっている可能性がある。本当に痩せている人を標準体重に戻すのはなかなか難しい。小学校からの影響もあるのかなと感じました。
- 特に胃がん検診に関して、今後胃カメラへ変更の予定があるかどうかを教えてください。

#### 事務局

- 胃がん検診の胃カメラ導入の件ですが、町としましては高齢の方に集団検診でバリウム検査を受診される際に、心配になる方もおり、受診可能かを確認させてもらった上で実施している状況です。国の指針に合わせ、胃カメラ検診を導入をしたいといった思いはありますが、実施にあたって課題としましては検査体制です。胃カメラになると役場では実施できず検査してくださる医療機関をまず確保しないとはいけません。また、読影をしてくださる医者の確保、この二つがかなり大きな課題になっている次第です。

#### 岸田委員

- 課題については、京都市内で先行導入されていますので、参考にされたらなと思います。

#### 東会長

- バリウム検診も、バリウムが滞留するリスクであり、検診行為はリスクはゼロというわけではありません、費用に対して効果が見合ったものを、そして新しくて実効性のあるものを模索していただきたいと思います。

#### 事務局

- 資料4（食育推進基本方針）について概要説明

#### 宮本委員

- 今年度、精華町食生活改善推進員協議会では、男性の料理教室と親子の料理教室、国からの「全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト」の高齢者向け料理教室を担当しています。
- 活動の中で問題に感じているのは、広報等で参加者を募集してもなかなかその人数が集まらない点です。  
食育については、小学校、中学校及び高校と連携できれば、将来、食育を担っていく世代にアプローチできて良いのではないのでしょうか。
- せいか365については、精華町は「人とのつながり」が低いというのを聞きしました。核家族や一人暮らし、独居老人など、コロナ禍でつながりにくくなっているのだと思います。あすなる会の活動の参加募集についても、多くの町民の方に参加して頂くための対策がないかなと思います。
- 男性の参加者が少なかったため、使用レシピを活用した活動をもう1回企画することになった。  
防災訓練を実施される地域の区長さんをお願いして、防災訓練の中に男性の料理教室で作成したポリ袋レシピの伝達を組み込ませてもらい、大変喜んでもらった。

#### 事務局

- 今年度、男性の料理教室で防災食、ポリ袋で作れる料理をテーマに実施していただいたのですが、参加者を集めるのに苦労したという直近の状況がありました。対応について模索していたのですが、アイデアをいただきましてありがとうございます。

ざいます。老人会やサロン、消防団など、既存の団体が活動している時に合わせて開催するというのは、有効な方法かなと思います。また事業を企画する際に、学校を含めた団体の方に対して食の啓発を行う事業の組み方や、食育推進基本方針自体が健康推進課のみならず、体系的には学校教育や保育所において推し進めるという形の推進体制になっております。関係課とも話を持ち寄って、十分活かしていきたいと考えます。貴重なご意見ありがとうございました。

#### 大田委員

- 宮本委員の発言内容に追加いたします。私の世代ではご飯を作るのは女性で、男性はしてもお手伝程度という世代が多いと感じます。それが男性の料理教室の参加者が少ないということにつながっているのかなと思います。小学校や中学校に食育で行かれる際に、今後10年後、20年後に男性が料理教室に参加しない、男性が食育に関しての知識がないとしないようにすることは大事であると思います。今後、若い世代に指導されるときに、お料理を男性が「手伝う」ではなくて、今後女性が仕事をするのが当たり前になっていきますので、対等に担うのだ、手伝う立場ではないのだというのを教えていただけると助かるなと思います。ぜひ、お願いします。

#### 東会長

- 京都府立大学で15年間、男性の料理による食事と運動の教室をやってまいりました。教室で気付いたことがあったのですが、男性が台所に入るのを阻むのが女性なのです。だから、女性の意識改革と男性の意識改革と両方必要だと思います。
- 学校教育の中に食育推進を推し進めていくという話がありましたが、町の栄養教諭の配置状況や栄養教諭との連携の状況はいかがですか。

#### 事務局

- 栄養教諭においては、食育基本方針の推進において一緒に事業展開していくことを考えていただいています。
- 栄養教諭が精華町の3中学校で1人という配置になっており、マンパワーが足りないため、直接、学生に対しての食育指導をすることは業務的に不可能な状況です。そのため、健康教育の依頼を健康推進課の管理栄養士が受け、外部講師として出向いて実施しています。子どもたちに教育の機会を連携して持つようなこともできており、引き続き継続していきたいと考えております。

#### 鈴木委員

- 10数年前に、「むくのきセンター」で町が主催する男性の料理教室に出席しました。その際に感じたことですが、材料が全部切り分けられていて、混ぜるだけなのです。私は、包丁で切る切り方を教えて欲しかったのです。みそ汁作りは混ぜるだけで物足りなさを感じました。私の周辺でも料理をする人はしっかりする、方や私のように全然できない人もいます。料理教室で包丁で刻むとか、基本的

なことを教えてもらえるような場があってもいいなと思います。

- 「食育という言葉を知っている人」が、70歳以上男性で、「言葉の意味も知っている」が53%ですが、私の周辺では食育という言葉を知っている人は少ない。だから、老人クラブで食育の啓発を今度していただいたらありがたいなと。「高齢者に食に関する健康教育を実施する」というのが目標になっておりますので、そういった時間を取っていただければありがたいなと思っております。

#### 長谷川副会長

- がん検診受診率の目標値に追加して、再検査率又は死亡率などの指標を掲げるとインパクトがあるのではと思います。
- また、42自治会の人口、世帯数及び高齢者数においても計画書に記載され、最新情報や健康寿命という項目について設けることもいいのではないかと思います。

#### 三沢委員

- withコロナで集団の場をつながりづくりをするということに、保健所としても取り組まないといけないと考えており、対面の会議を徐々に再開をしているところになります。
- 委員の皆さん方をお願いしたいことがあります。今、第8波の入口の状況で、陽性者が増加しています。健康を守っていただくために、新型コロナワクチンが重症化予防、そして後遺症予防に効くということがエビデンスとしてわかっていますので、リスクのある方に関しては新型コロナワクチンを打っていただきたいと思います。
- 通常のマスクや手指衛生と並んで非常に大事なのが換気です。また、CO2センサーも換気の状態の目安になるのでご活用ください。

#### 北委員

- 食育の観点から申し上げます。小さいうちは学校や様々な機会に対策できるのですが、一番抜けるのが大学生や、30代、40代の一番忙しい世代になると思います。その世代にできるだけ対策をすることで、結果的にその世代の子どもたちにもよい影響を与え、子どもの時から3食食べられるとかいろんところでカバーができるようになると思います。いちばん難しい世代ではありますが、この世代に対策が打てたらいいなと思います。
- 先ほどのオーラルフレイルについても、やはり若年のうちから食べること、噛むことをつなげていけたらいいかなと思います。

#### 田中委員

- 今日、防災食の試作をしてきました。それを地域の防災訓練の場に持って行って、ご飯をお湯で炊くとか、ほか3種類ほど湯せん料理を持っていき、とても喜んでいただきました。以上報告です。

#### 松浦委員

- 町のボランティアとして、精華町介護予防サポーター「すてき65メイト」に参加させていただいております。また、せいか365プロジェクトの「いつも野菜カフェレストラン」でも活動しています。「自分自身が元気になる」「自分たちでできる」「他者におすそわけできる」「健康増進計画に関係している」ということで、野菜を作って近所の方々や介護施設の方々を集めまして、野菜を収穫する、収穫の喜びを感じながら食事をする、元気をもらって、自分自身も元気ももらう、それから他者も元気になっていただくという活動をしております。
- その中で、介護予防サポーターについてですが、これは8年前に研修がありまして、発足しております。その時は65歳前後だった人たちが、今も継続してボランティアをしています。ただ、8年後の今、多くの方が後期高齢者になっております。一部の方はもうリタイアしておられます。今のところ続けているけれども「もう私できないわ」というような人も出てきております。介護サポーターの若返りが必要な時期に今、差し掛かっていると思います。サポーターもしくはボランティアを養成していくには、我々だけでなく町がバックアップしていただくということが非常に大事なことだと思います。その辺のことも踏まえて、今後、いろいろとご指導・ご鞭撻をお願いしたいと思っておりますので、よろしく申し上げます。

#### 堀口委員

- 初めて参加させていただいて、皆さんのお話が、とても参考になりました。私が今、思っているのは子どもたちの居場所をつくることで、何年か前に小学校区内で居場所をつくりましょうという企画があり、高齢者の方が子供たちに遊びを教えるという話を聞いたことがあったのですが、いつの間にかそれも立ち消えになってしまったようです。コロナ禍で、集まって何かをするというのはとても難しいことかなとは思いますが、コロナがもう少し落ち着いてきたら、居場所づくりも少し検討していただけたらありがたいかなと思います。

#### 岡田委員

- 健康増進計画（案）資料を一通り読んだのですが、とてもくたびれました。膨大な計画で、どれ一つも取りこぼせる項目はないなと思います。
- 昔は健康というのは、健康診断やがん検診、健康教育、健康相談を通して健康の維持増進をすることを考えられていました。これからはそれだけではなく、健康に関する部署、いろんな社会資源、それから各種団体を巻き込み協働で健康増進をするという時代になっているということが改めてわかりました。とても大変なことだけれども、その視点で活動や事業を進めていくことが必要だと思いました。

## 5 次回会議日程



### 第3回協議会開催予定

日時：令和5年2月7日（火）

## 6 閉会

長谷川副会長より挨拶。

事務局

●委員の皆さま方、円滑な議事進行にご協力いただきありがとうございました。

資料5 パブリックコメント募集案内（案）

事務局

●資料5について概要説明