

令和4年度第2回鈴鹿市健康づくり推進協議会 議事録（概要）

日 時 令和5年3月16日（木）13時30分～15時

場 所 鈴鹿市役所 本館12階 1203大会議室

出席者 委員：尾崎 郁夫，棚橋 伸行，宮木 健，杉野 浩二，芝田 登美子，
岡 宏次，元橋 庸好，上荷 裕広，前川 和子，桐生 常朗，
杉本 直哉，山路 照美，亀井 秀樹，山本 勝也，藤井さゆり，
樋口侑佳
事務局：健康福祉部長，保険年金課長，スポーツ課長，健康づくり課長，
母子保健GL，成人保健GL，地域医療GL

傍聴者 なし

会議概要

- 1 委員の紹介
- 2 挨拶
- 3 会長・副会長選任
- 4 協議事項

（1）第3期鈴鹿市健康づくり計画及び第2期自殺対策計画策定に係るアンケートの実施結果について

（委員）

鈴鹿医療科学大学で新入生向けにアンケートを取ると、「朝は朝食をとるよりも寝たい」という学生が多い。スマホで夜更かしが原因のひとつであり、その辺りから改善をする必要がある。朝食に関しては、睡眠や食について、どう指導していかかがテーマである。正しい知識をいかに専門職の人たちが伝えるか、そのような機会をいかに持つか、ということが、多くの人がバランス良く食べることへの認識に結び付くのではないかと思う。

（委員）

食生活改善推進協議会（ヘルスメイト）では、講座等で高齢者の方と接する機会が多い。その殆どが、三食食べているが、内容を聞いてみると、朝はパンとコーヒーだけ、という方がとても多い。先ほどの話のように、三食食べていてもバランスが取れていない、ということを実感している。

（議長）

10人に一人の幼児が朝食を一人で食べているというのは、一人っ子ということか。

（事務局）

親が子供の食事を介助しているような小さな時期で、子供と一緒にの時間に自分の食事を摂っていないということではないかと考えている。

（委員）

アンケート結果を見て驚いている。若い人は自分で積極的にスポーツをやっていると思っていたため、教室などでは高齢者向けに力を入れてきた。しかし、若い人

の方が、スポーツをする場所や時間がないとか、スポーツ自体が馴染まないという意見があったので、世代関係なく、皆でスポーツができるような機会を作っていく必要があると感じているところである。

(議長)

若い人ほど運動をしていない。ジムなどでは、時間のある 60～70 歳くらいの方が多いので、現場の関心はその辺りが高くなる。本来は若いうちから肥満にならないよう気を付けることが大事である。どのようにして運動を習慣づけるかを考える必要がある。もっと若い人たちが運動できる機会を設けることを考えてほしい。

(委員)

こころの問題は、アンケート結果から次の計画でターゲットが明確になり、取り組んでいただけると期待している。

全体としては、新型コロナが 5 月 8 日から 5 類になるが、無くなるわけではないので、感染症にかからないような取組や、かかっても重症化しないような取組が、これからとても大事である。特に重症化しやすい生活習慣病にならないために子供のころから健康教育をしっかりやることが大事。健康マイレージ事業についてもたくさん取組をやっているのだから、広く知ってもらうよう啓発していけたらいいと思う。

働く世代への働きかけは、とても難しいが、その年代が健康になってもらうことがとても大事だと思う。今、企業では投資として、健康経営に一生懸命取り組んでいる。鈴鹿でも、国の「ホワイト 500」を取った企業もあり、県が健康経営に関わっている企業もあるので、企業を巻き込んでいけたら良い。

(議長)

若い人が眠れていないのは気になる。生理的にはよく眠れるはずだが。

(委員)

・「歯の手入れを 1 日何回していますか？」という設問については、回数ではなく、時間の方が重要であると考えます。もし、次にアンケートをするのであれば、「あなたは 1 日どのくらい 歯を磨きますか」、「1 分、3 分、5 分、10 分」といった質問の方が良いと思う。手入れをしているかどうかについては、手入れをしている・していないよりも、手入れの仕方を具体的に聞いた方が良いと思う。

(委員)

1 歳半健診を受ける前の子供の母親から、歯磨きの開始時期やフッ素の塗布の時期について質問を受けるので、健診を受ける前の方への啓発やアプローチが必要であると感じる。また、働く世代の、特に男性の定期的な歯科健診の受診がとても少ないので、そのあたりが増えるような働きかけが必要であると感じている。

(委員)

内科の視点からいうと、喫煙率は下がってきているが、がんや肺気腫などの病気もあるので、極力吸わないように対策していくことが大事だと思う。あとは、食生活に関しては、若い人はあまり意識していないようで、ファストフードを食べ、ペットボトル飲料を毎日 1 本飲むような生活で、既に糖尿病になっているような方もいる。正しい食生活を知ってもらうことが大事であるため、そのあたりの啓発が必要であると感じた。

(委員)

食生活については、福祉の現場からでは、コロナの影響で経済的に厳しかったり高齢者であったりということから、食べたくても食べられない状況がある。子どもに関しては、こども食堂などに来て、初めて人と一緒に食べることができたような人もおり、このような意識的に解決できる問題もあるが、それだけでは解決できない県や市の計画等の施策といった別の手立てで解決できる問題があると考え。高齢者については、サロンの活動に参加する方が増えてはいるが、参加しない方にどう対応していくかが重要であり、“地域”というのがまず基本となってくる。地域づくり協議会が全地区で活動しているので、その中でもっといろいろなことをやっていただくと良い。今回のアンケート結果を、健康づくり以外の計画にも反映していってもらえるとありがたい。

(委員)

薬剤師会では小中学校を中心に薬物乱用防止教室を行っており、タバコ、アルコールの早期摂取防止に対する子どもたちへの教育を行っている。小学校高学年からタバコの害を知ってもらい、早期にタバコを吸わないように教育できていると思う。また、最近、気になるのは、ノンアルコールドリンクの摂取率が高くなってきていることであり、亀山の小学6年生、2・3校で見たところ、6年生の15%程度がノンアルコールドリンクを飲んでいるという結果がある。これは、親が、アルコールが入っていないという理由で飲ませているようだが、実際、微量のアルコールが入っているものもある。また、早期からこのような飲料を飲むことによって、本当のアルコール飲料へのステップになり、飲酒へのハードルが低くなってしまうことも危惧される。教育委員会を通じて、保護者を含めた周知、注意喚起をしていくことが必要。

(委員)

高齢者にとって、健康だけではなく“友達”とのふれあいの場というのが、とても影響が大きい。企画したバス旅行の参加者は、出席できる家庭環境であり、周りの理解が得られ、経済的にも余裕があり、また、お弁当も美味しそうに残さず食べ、お土産も買い渡す相手がいる。そういう人は幸せだと思う。

そのような機会を設ける、誘える組織を作ることの一生懸命やっているが、今は70歳でも若手であり、“高齢化”にはなっているが、実際は年を取っていない印象である。新しく“老人”になる人が少ない、というのが一番の悩み。また、組織の運営ができる人が不足しており、10年前は1万6千人ほどいた市老連の会員が、昨年度は5千人となっており、鈴鹿市は減少率が激しい。老人会というものは法律で保護されている組織ではあるが、活かし切れていないのが課題である。

(委員)

子どもの孤食が多いというのは驚いた。小さいうちは分からないだろうが、家族皆で食事をするのが一番楽しい。一緒に食べる割合が100%になっても良い。どうしていったら良いのか、先生方の意見を伺いたい。

(委員)

自分も子供がいるので、少子化というのは強く感じている。外で子供が遊ばない

ので、子ども同士の関係性の不足や運動不足も感じる。指標については、幼児だけ、成人だけ、栄養だけ、運動だけ、ではない指標を立てると、見えてくるものがあるのかもしれない。例えば、食事の方で問題があると、栄養が正しく取れないといったような関連付けをすると色々と見えてくると思う。

(委員)

自分は 30 代だが、同年代の間でも朝食を食べない方が多く、運動に関しては、19～20 時に帰宅してから運動しに行くというのも難しい。運動できない分、無理な食事制限をして痩せようとしている方も多い印象がある。その結果、体調を崩す方の話も聞くので、注視していかないといけない所だと思う。

(委員)

こころの問題については、若い方に会う機会があるが、20 代後半くらいまでの男性も含めた若者の相談相手、一緒に買い物に行く相手が母親ということがある。友人とは LINE はするが、深い付き合いが怖いという人もおり、喧嘩をすると LINE で書かれるから友達を作らない人もいる。そのようなことからずっと母親に依存しているということである。心が打たれ弱いところがあるのではないだろうか。アンケートでは LINE で相談するとあるが、実際は友人との深い絆は結べていないのだろう。

今は、地域の人と関わり合いになる行事が全てなくなっていつている。子供会に強制的に入らなくてもいい状況であるため、地域付き合いがなくなり、老人会に入る年になっても、入会するという意識がない。“地域づくり”が必要。

コンビニで栄養バランスの偏った弁当を買ったり、栄養ドリンクで健康に気を使っていると思ったりする人が増えてきているようなので、そういうところに踏み込んでいかなければいけないと感じた。

(議長)

今の意見を踏まえて、次期計画の策定をお願いしたい。

協議事項は以上です。

(事務局)

皆様からいただいた意見を計画に反映させるよう取り組んでいく。

引き続き、皆様のご協力をお願いしたい。

【協議会終了】