

令和2年度 第1回糸魚川市健康づくり推進協議会 会議録

令和2年10月22日(木) 13:30~15:08
糸魚川市役所 2階 201・202 会議室

出席者(委員11人、事務局8人※地域振興局1名含む)

委員 鈴木修一郎委員、荒野香代子委員、五十嵐直子委員、松本絵美委員、
麻績豊委員、靄本隆一委員、乳井恵子委員、小野あや子委員、
渡辺辰夫委員、斎藤多聞委員、木下詩月委員

事務局 渡辺市民部長

健康増進課：池田課長、山岸保健係長、赤野国保係長、卜部健康づくり係長、川原保健専門員、小川主査、新保代理(地域振興局)

欠席者(委員3人、事務局1人)

委員 原直樹委員、野本弘子委員、佐藤まゆみ委員

事務局 健康増進課 林課長補佐

1 開 会 (13:30)

2 あいさつ(市民部長)

3 委員・職員紹介

4 会長、副会長選出

会 長：鈴木修一郎委員

副会長：荒野香代子委員

5 議 題

(1) 健康づくり推進事業について

事務局から資料No.1により説明

会 長

説明がありました健康づくり推進事業について、ご意見ございますでしょうか。

委 員

健康づくり教室の推進員をしています。

参加者から週に2回ぐらい体操があればということを言われます。

街なかの人たちは自転車で、他の会場に行っても週2回はできますが、少し離れた場所に来ている人たちは、他の場所を紹介しても、交通手段がなく通えない。

会場がぽつんと点になっているのですが、交通手段がなく、どうしても線になって繋がっていないと感じます。

ワンコインバス、そういうバスが何台あるのか、どういう運行状況なのかわかりませんが、体操のある日に、回ってもらえれば違ってくるのかなと思います。

大勢の人が同じ意見なわけではないので、回ってもらっても、お客さんがいなければ申し訳ないなと思いますが、そういうところも考えていただきたい。お願いでございます。

会 長

私も同感です。はびねすが出来て、非常に内容的に充実して、素晴らしいと思います。

アクセスをどのようにするのか、青海地域中心になるような感じがするのですが。

その辺、特に高齢者に関しては、どのようにその場所に行くのかは非常に重要なポイント。これについて何か考えがありますか。

事務局

はびねすについては、青海地域の巡回バスは回っていますが、糸魚川方面から来られる方については乗り継ぎがないとか、ダイヤが具合悪いということは承知しております。

バスの利用が減っている中で、公共交通の担当になりますが、大変苦勞していると聞いております。

協議会の中で意見があったということで話させていただきたいというふうに考えております。

地区運動教室とか、健康体教室のアクセスの問題も、市内にいる方が遠方の会場まで行ってというのはなかなか難しいと思っております。

どう改善できるか、お約束できませんが、公共交通の担当の方と調整が図れる面があれば図っていきたいと考えております。

会 長

市の方で改善できる点があればお願いしたいと思えます。

糸魚川市では4月に新しいプールがオープンしています。

本日は健康づくりセンターから委員が出席されていますので、プールの状況についてお話しいただけますか。

委 員

はびねすのプールエリアは4月から新設されました。

4月はコロナで、運営ができないという状況ではありましたが、5月末から再オープンして、利用の方が徐々に増えてきました。

比較の対象が元のサンドリームおうみになりますが、サンドリームおうみの数字と比較しても“一般”の利用人数が3倍から4倍ぐらい多くなっております。

利用される方の年齢層は高く、年配の方が多い状況です。

サンドリームおうみを利用されていた方たちもはびねすに足を運んでいただいていますし、また新規で利用していただける方が増えています。

今後も、利用促進という形でやっていきたいと思っております。

一般利用とは別に教室の運営も行っています。子どもの水泳教室と、水中運動教室、成人の水泳教室など行っています。

子供の水泳教室については、サンドリームおうみに通っていた方が、こち

らの方に来ていただいておりますので、数字的には、大勢の子どもから参加いただいております。

ただし子どもの人数、少子化と、習い事の多様化、そういう面で、習い事と言えば水泳という形でありましたが、習い事が分散されて今後はなかなか子どもたちが集まりにくくなっていくと思われれます。

今後は、成人向けの教室を展開していきたいと考えております。

水中運動だけではなくて泳ぐ方の教室の方も充実させていきたいと思っております。

会 長

プールの運営状況についてご説明していただきました。説明を踏まえてご意見ございませんか。

事務局

11月22日開催のプール開設記念事業の紹介

会 長

プールの関係で質問します。

サンドリムおうみと比べて、3倍から4倍の利用があるなかで、コロナウイルスの感染防止対策はどのように考えておられますか。

委 員

対策は手指消毒用アルコールを入口や観覧席に設置しています。

プールで指導する場合には透明のプール用のマスクを着用して、指導しています。

ロッカーについては、密集しないような形で、半数を利用禁止にして、できるだけ離れて使っていただくような取組を行っています。

会 長

皆さん、お子さんとかお孫さんとか、プールに通われたらいいかと思うのですけども、いかがですか。ございませんか。

議題1についてはこれで終了させていただきます。

(2) 虚弱（フレイル）高齢者対策事業

事務局から資料No.2、No.3により説明

会 長

フレイルという比較的新しい言葉ですが、高齢化とともに心も体も弱るわけです。

フレイルの診断基準というのがあって、代表的なものを1つご紹介します。項目が5つあって、体重減少がここ6ヶ月で、2、3キロ体重が減る。

次に、筋力低下、握力の低下。実際に握力測定はなかなかできないので、ペットボトルが開けにくいとか、開けられないという感じで筋力低下がみられる。

それから、理由がないけども、だるいですとか、疲れやすいとか、高齢者は結構多いのですが、疲労感とかです。

それから、歩行速度、1秒間で、1メートルというような基準がありますが、信号が青になって、渡り切れないとかですね、ちょっと急がないと駄目だとかっていうふうな歩行。

それから、普段運動とか体操とか、運動習慣がないと、この5つです。

そのうちの3つ以上あると、フレイル。1つか2つなら、プレフレイルというようなそんなイメージです。

虚弱高齢者対策事業についてご意見ございますでしょうか。

若干指名させていただきます。地区運動推進員として実際に高齢者の指導をされているそうですが、経年的に変化がある部分もあると思いますが、指導されて、フレイル問題についてどうお感じですか。

委 員

体操に参加する人たちは、自分の体にとっても意識を持っておられる方達なので、「ここが痛いのですがどうすればいいですか」とか、そういう質問をされたりして、呼吸運動や筋力運動など紹介しています。

指導の中で嬉しい話もあって、教室で呼吸法でお腹を膨らませたりへこませたりする腹筋運動を行います。健康診断で最高で4センチお腹周りが減りましたという方がいます。何にもしない人が運動を始めると、体に影響が出てくると実感します。

別の方で、ご主人と比べる方もいます。ご主人は座らないとズボンがはけないけれども、自分は体操に参加しているから立ったままズボンがはけるといような話をされます。

運動をすることで成果が出ている。この教室はとても成果が出ていると感じています。

体操にこられて、足の指からかまっていって、筋トレをして、脳トレもあるので、他の体操と比べると、私には合っているという方が、声をかけてくれたりと、私もやりがいを感じています。

質問をしてくださった方にも私もなるべく答えていけるように、市の職員の方に相談させていただき、答えていきたいと考えています。

参加者からは、教室自体とても喜んでいただいております。

会 長

この運動という意味では、スポーツ協会の方がいかがでしょうか。

なかなか若い時から運動習慣がないと、高齢になってどの程度できるかということもあります。いかがですか。

委 員

私の場合は野球の審判をしております。小学生から社会人、高校生も審判をします。コロナの影響で、社会人は1試合しかできませんでしたが、少年の方は、全試合消化できました。

審判をしている以上、走ることで体力がなければできませんので、いろいろ強化したり、今月まで糸魚川地区公民館で、勉強会を行っています。保護者が指導することもあることから、子どもたちに教える立場で指導していま

す。小学生中学校となると保護者が結構来られます。

スポーツ協会も、33 団体くらいありますけど、いろいろな部がありまして、今年はコロナの影響で、事業ができないとか、今年は計画通りいきませんが、皆さん一生懸命やっています。

これからも、糸魚川のスポーツ協会として発展していきたいと思っています。

会 長

公民館には、高齢の方が集まる機会が多いという話を聞いておりますが、そういう高齢の方を見てみておられて、いろいろ弱くなるという部分はあると思いますが、ご意見いかがでしょうか。

委 員

公民館でも運動推進員に来ていただいた健康教室を実施しています。

参加者を見て感じるのはもう、事業に女性は積極的に参加されますが、男性が少ないということは実感として持っています。

男の人が閉じこもりにならないで、参加するには、公民館としても、何か方法はないかというような話はしております。

参加する方は楽しく運動されています。靴履いたりするときなど少しおぼつかないときもありますが、運動に取り組むことは良いことだと感じています。

特に男の人が参加してもらえるように、我々としても努力しなければいけないと考えています。

参加するということは意欲もあって、何とか健康状態を保とうというのは良いことで、素晴らしいことだと思っております。

会 長

男性の社会性という意味では、私たち医療機関においても検査を受ける方は男性より女性が多いということがあります。

勤めておられて退職し、そのあと見てみると、女性と男性では大分違う印象があり、仕事を辞めると一気に弱っていく、体力も、気力落ちていくような感じ です。

男性がスポーツにしても公民館行事などに退職後も参加できるかというのは非常に重要な課題だというふうに思います。

その辺、ご意見ございませんか。

委 員

J A ひすいの中で、女性部という団体組織があるのですが、女性の皆さん本当に活動的で元気です。いろんな事業、活動を行っています。

今の話聞いていて納得できる部分がありますが、何で男性がそういうことに取り組まないのか、気持ちかわからないので何とも言えません。

委 員

ひとつには現役時代の、肩書きみたいなものをどうしても捨てきれないようなところが男の人の場合にはあるのではないかという気がします。そのため他の人とうまく接点を持ってない、気軽に話もできないのではないか

と思います。

会 長

性別という成り立ちの違いがあると思いますが、例えば男性でも1人じゃなくて、誰かと2人だと参加するかもしれない。

委 員

プールの方でみると、水中運動のように集団の運動では、女性が多いです。1人で泳ぐとか、黙々という方は男性が多いと感じます。

事務局

今、プールエリアの方の話ですが、はびねすには、マシンルームと、スタジオでの集団レッスンがありますが、マシンルームの方は男性の方が比較的多いですし、スタジオで集団レッスンを受けるのは圧倒的に女性が多い状況です。委員のみなさんが言われるように、個々で動くのは男性が多いし、集団になるのは女性が多い傾向があります。

事務局

1つ追加で、先ほどから外部の方の役割・肩書というお話も、集団で女性が活動する場合に、男性がリーダーシップをとる役で入っていただくと上手く回っているという団体も中にはあるようです。

会 長

女性の方は自分で動けるけど男性は誰かサポートしてもらわないといけないこともあるかもしれません。

これは重要な課題だと思いますので、もう少し続けさせていただきます。

J Aでは、介護関連の事業もやっておると思いますが、この、高齢者のフレイル対策についてはいかがでしょう。

委 員

J Aで行っている事業は福祉用具の貸与事業と介護用品の販売になります。ここで言うフレイルを超えて介護になる方を対象としているものです。

J Aとしては、介護になる前の段階というものについて、現在J Aでは特別行っていません。

去年から介護予防教室を、年に1回ですが始めております。そういう事業に力を入れていかなければならないと資料見ながら考えていたところです。

会 長

介護予防教室ということは、フレイル対策みたいな形ですか。

委 員

どんな内容で、行っていくのか。去年も市の方にご協力いただいて実施していますが、何らかの活動をしていきたいと考えています。

会 長

フレイル対策は医師会、歯科医師会、薬剤師会との連携が必要となってい

ます。

歯科医師会とか、歯科医師としては、フレイルに対して、オーラルフレイルかということもありますけども、どのようなことをお考えですか。

副会長

できるだけ歯を失わないように。やはり歯があるほうが噛めますし、それだけ大切だということ。

歯科医師会の会議に出席してないので、歯科医師会の動きなどは把握していませんが、会から送られてくる資料では、歯科医師会でも、そういった、フレイル対策を実施していくという形では承知しています。

会 長

歯がなくなると大変なことですし、大切なことだと思います。

薬剤師として、フレイルについて、ポリファーマシーという問題も含めていかがですか。

委 員

業務の中でも、フレイルとか、それからサルコペニアとか、大事な点であると思いつながら仕事をしています。

薬剤師会では、薬のセミナーを無償で実施しています。

薬の話のみではなくて、例えば、食べ物とかの相談にも対応しております。

先ほど、ころばん塾という話が出ましたけれど、在宅、居宅でお宅を訪問すると、ころばん塾に行って運動することが楽しみだという話を聞きますけど、ほとんど女性ですね。

皆さんお家に血圧計を持っていても、きちんと測っている方はそれほど多くなくて、ころばん塾などでは、前後に血圧測定をしているので、ころばん塾とかサロンの運動の前の血圧どうでしたっていうところから状況が把握できています。

会 長

フレイル対策ということでは、栄養についても避けて通れないと思います。

特定健診では、メタボ予防ということですが、75歳を超えるとメタボではなくて逆に、しっかり食べましょうということで、180度変わります。

食生活改善推進員の立場で高齢者の栄養についていかがですか。

委 員

食生活改善推進協議会でも、フレイルについては、話しています。

やはり低栄養ということで、喉の筋力が落ちてきているので、飲み込みやすい食べ物、野菜とかに偏ることがありまして、筋肉を低下させないためにも、タンパク質を積極的に取ることを啓発しています。

バランスよく食べることで、認知症の予防にもなるし、どうしても足を上げないで歩いて、小刻み歩行の方たちは認知症になりやすい。食生活だけではなく、短い時間でも、運動できるようにして、運動と食事セットということで、心がけている方達はいいのですけども、家に引きもるような方への取組、それが一番重要かと思っています。

会 長

非常に重要な課題ではありますね。

やはり女性だとちょっと出てくると思いますが男性はなかなか出てこないで、その辺、どのように男性の引きこもりを見つけていくのかということが非常に重要であると思います。

議題2についてはこれで終了とさせていただきます。

(3) 健康いといがわ21の中間評価と今後の対応について

事務局から資料No.4～No.7により説明

会 長

説明のありました健康いといがわ21の、中間評価、ご質問ございますか。

県の健康福祉部の方が出席されていますので、県の取組を報告いただきます。

健康福祉部

県の取組について説明させていただきます。

事務局から、若い世代からの栄養指導や、推進していく話を伺いました。

健康福祉部としても、糸魚川市が行う栄養・食生活改善を連動する形で事業を展開したいと考え、事業を実施しています。

その中でも、小中学校までは、学校給食で栄養教諭さんが指導するところを、高校に入るとそういう機会がないということで、高校生を対象とした県の方の事業で、地場野菜レシピコンテストをやっております。

市内3校の学生で家庭科を学習される生徒に、120グラムの野菜料理を、オリジナルで考えて作って写真撮ってレシピを提出してもらい、その中から40作品をセレクトしてもらって、それをコンテストとしてやるというものです。

事業の説明とあわせて、学生の方に話を聞く機会を設けています。

その際は、糸魚川市の問題である、肥満のことについても、今はスリムだけれども、大人になると太っている人がたくさんいるという話をします。将来ちょうど良い体重を維持するようにといった話もしています。

就業されて働き盛り世代への支援については、働いている方の昼食、今、NHKの「サラめし」的な感じの視点で取り組んでおります。

コロナ対策もあり保健所の事業も滞っておりますが、先月、労働基準協会の協力をいただき事業所対象の研修会を行いました。

その際に、ヘルシー弁当を提示させてもらって、それを皿に盛り付け、普段の食事ならばこんな感じになるといった、弁当スタイルと、それを同じものを休日に皿に盛りつけるとどうかといったものを見てもらいました。

野菜の量や、使用されている塩の量を見てもらうような取組をしています。

こちらから直接働いている方たちに発信する機会が少なく、昨年度約180の事業所にアンケートを実施しました。

その時に、情報が欲しいという要望が非常にありました。情報が欲しいといっても、チラシではいろいろ効果が分かれると思うので、メールで情報発信できないかということで、今年からの試行的に始めようかと思っております。

す。

商工会議所や商工会などを通じて、希望される事業所さんを募っているところですが、まだまだ少なく、第1回目が出せない状況です。11月初旬には発信したいと考えております。

県の事業については以上であります。

会 長

中間評価では栄養食生活に関する分野の評価が低く、今後も少し力を入れていきたいということですが、食生活改善推進委員のお立場で、今回の評価結果を踏まえて、食生活について指導されているということですが、いかがですか。

委 員

やはり女性、中高校生だけでなくいろいろな世代にダイエットを考えている方が多いと思います。

ダイエットイコール好きなものは我慢するという勘違いしている人が多いので、ダイエットを考えたときには、食べるってということが一番重要なことですよと高校生を対象にお話させてもらっています。

食べないことがダイエットに繋がるっていうのは、間違えた考えで、やせたいのなら食べなさいっていう指導をしています。それは高校生に限らずですが、食べたら動きなさい、運動しなさいっていう。

我慢するというと、逆に我慢しすぎて、そのあとの反応が大きい。食べて痩せるという考え方で指導しています。

会 長

企業での食生活改善の取り組みについてお聞かせください。

委 員

自分のところは、疾病の重症な人またはメンタル不調で重症の方が駆け込むような保健室になっています。

その対応に追われていて、予防的なことはできていない状況です。

この話を聞いて若い世代の健康指導がすごく大事だという、食もそうですし、運動もそうですし、予防的なことを情報発信していかなければならないと改めて思うところです。

企業としても人員を増やして、事業を継続する上で健康が大事なので、企業全体に、健康づくりに力を入れる方向になってきたところです。

今年から健康づくりのデータを出してほしいと要望があり、この機会を利用して、予防的な介入ということを増やしていきたいと思います。

地域振興局の方から希望する企業に情報発信するというところをお聞きしたので、活用させてもらいたいと考えております。

以前、塩分控え目のお弁当を紹介しました。そのお弁当を食べて栄養指導したのですが、評判が悪くて、普段しょっぱいもの食べていることもあって、私もお弁当を取り続けてみたのですが、試行期間の間どんどん利用者が減ったということがありました。

その2、3年後に、別の事業所に、お弁当を注文してみました。

そうすると、少し取る人が増えてきまして、そこのお弁当はバランスが取れています。

他のお弁当屋さんはしょっぱいし、野菜がないですし、本当にお肉が多い。みんなが好む内容になっている。

情報発信でこういうものが一番理想的だということを、繰り返しお話していく取組が必要で、現状ではそこまで力がないのですが、色々助けてもらいながら健康づくり、働き盛り世代、次世代の若い世代へと教育活動を増やしていきたいと思っています。

会 長

スタッフがそろっていますので、企業としても、前向きで一生懸命やっている。

企業の方でも続けていただきたいと思います。時間も来ましたが最後に子供の食生活も重要な点でございます。学校現場で養護教諭のお立場でお話いただけますか。

委 員

私が勤務している学校は、児童の数が少なく、平均としてとるのは難しいのですが、子どもたちは全員朝食を食べている状況です。

しかし、夏休みになるとあまり食べない、食べている割合が減少している状況もあります。

朝食を食べてなくて夏休み明けに、ガラッとやせて登校してくる子供がいたりするので、子どもに食事指導する場合、保護者をまきこまないとなかなかうまくいかない。

子どもに教育すると子どもの意識は高まっているが、保護者も同様に行う必要があると思います。

会 長

時間来ましたので、議題 3 についてはこれで終了します。

6 その他

事務局 次回の推進協議会は 1 月の下旬か 2 月の上旬を予定しています。

7 閉 会 (15 : 08)