

## 令和元年度 第1回 南丹市健康づくり推進協議会議事録

日時：令和元年6月18日（火）

午後2時～3時30分

場所：南丹市市役所4号庁舎2階会議室

【出席者】船井医師会 木村茂委員 / 南丹市議会厚生常任委員会 平田聖治委員 / 京都府口丹波歯科医師会 岡田英樹委員 / 道の駅連絡協議会 中井壯委員 / 南丹市PTA連絡協議会 榎本文貴委員 / 南丹市老人クラブ連合会 中澤義久委員 / 南丹市女性会 川勝久美子委員 / 南丹市体育協会 齋藤昌久委員 / 南丹市食生活改善推進員協議会 谷幸委員 / Nantan健歩会 山下秋則委員 / 健康経営をしている事業者 二九精密機械工業（株）八木工場 小泉美保委員 / 南丹市商工会 八木あけみ委員 / 包括協定大学代表 明治国際医療大学看護学部 佐藤裕見子委員 / 京都府南丹保健所保健室 渡邊温美委員

【欠席者】南丹市立小学校長会 船越委員 / 代理オブザーバー 南丹市社会福祉協議会 栗原包括支援第1課長

【司会】事務局 保健医療課長

### 議事録—委員敬称略

【事務局】令和元年度の第1回の南丹市健康づくり推進協議会ということで、ただいまから開催をさせていただきたいと思います。

本日、委員の任期2年目ということでございますけれども、この4月から新たに委員を交代された団体様がございます。4団体ほどございますので、それぞれの委員のご紹介をさせていただきたいと思います。

まず京都府の口丹波歯科医師会から岡田委員様。

南丹市PTA連絡協議会から榎本委員様。

それから二九精密機械工業委員工場の方から小泉委員様。

それから、本日欠席でございますけれども、南丹市の市立小学校長会の船越委員様です。以上4名の方が新たに委員として加わっていただいたところでございます。

本来なら、委嘱状の交付ということになりますけれども、時間の関係上それぞれお手元の方にお配りをさせていただいています。ご確認いただければと思いますのでよろしくお願いしたいと思います。

それでは開会にあたりまして、会長よりご挨拶をいただきます。よろしくお願いいたします。

【会長】皆さんこんにちは。今回、今年度第1回の南丹市健康づくり推進協議会が始まりました。長く続いておりますが、皆さんの活発なご意見を賜って、より良いものにしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。活発なご議論よろしくお願いいたします。以上です。

【事務局】ありがとうございました。それではこの協議会の条例第6条によりまして、以降の議事進行につきましては、会長が行うということになっております。会長の方に議事進行よろしく

お願いします。

【会長】それでは始めたいと思います。まず保健事業報告をお願いします。(資料P 1～2説明)

【会長】ありがとうございます。今の報告で何かご質問ある方、何かないでしょうか。健幸都市プロジェクトで、軽トラ市でコラボしてはったのですが、それはこの中に入ってないですか。

【事務局】今年度についてはまだ実施していないのですが、去年夏場に実施したところ、かなり暑くて、来ておられる方も大変だったので、もうちょっと涼しい時期にコラボできたらと考えております。

【会長】他にいかがでしょうか。

【委員】すみません。食育月間の毎月19日の啓発の取り組みと書いてあるのですが、のぼりってどんなものですか？

【事務局】今日持ってこようと思ったのですが...

【委員】ああ、そうなのですか。また見せてもらったらいいのですが。

【事務局】分かりました。

【委員】年4回の朝ご飯の食育レシピの発行はまだされてなくて、いつかの時に全戸配布とかそんな思いでされるのですかね。

【事務局】年4回のレシピというのは、春バージョン、夏バージョン、秋バージョン、冬バージョンで、今は春バージョンをやっています、その分は今、健診にこられたお子さんの親御さんのところに配ってもらっていますし、今後アンバサダー養成講座の時に配ったり、いろいろ考えております。今は春バージョンだけできているのですが、夏バージョンとか、秋バージョン、冬バージョンと考えて、レシピを作りたいと思っています。春バージョンについては特に朝ごはんに力を入れようかなと思って、気軽にできる朝ごはんのメニューを取り上げて実施しているところです。

【会長】他にどうでしょうか。

【委員】よろしいですか。すみません。お願いというか要望なのですが、母子保健事業で1番目に乳幼児の健康診査事業ということで、健診の項目、それから対象者、受診者、それから受診率という項目を上げて数字で示されていますよね。できましたら、成人の健診事業につきましても、こういう形で示していただけたら、特に僕が気にしているのは受診率のことなのですが、そのあたりで数字的に理解ができるのかなあと考えますので、スペース的なこともあろうかと思いますが、できましたらそういう形で示していただきたいというふうに思います。

【会長】それはいいことだと思います。そんなふうに示してもらった方がいいかなと思います。他にいかがでしょうか。

【委員】すみません。食育のところなのですが、平成30年度の栄養業務の食事診断というのがどういった場面でされたのかと・・・。あと思っていた以上に野菜を摂られるなあというのが印象的なんですけども、どういった評価になるんですかね。

【事務局】栄養士が今ちょうど健診の事後指導に出ておりますので、具体的な話を来たときにまたお話をさせていただきますし、野菜の摂取量が357gということで大変良いことですが、かなり関心の高い方が来ていただいているような感じもしますし、そのあたりの話も事務局の方が来ましたらさせていただきます。

【会長】他にいかがでしょうか。どうぞ。

【委員】食育の取り組みの中で、1つ目の食生活改善推進委員さんの健幸インターバル研修というのを取り組んでいますよね。その中でインターバルウォーキングをすることで、どう健康に対しての意識が高まったとか、QOLがどう高まったか、そういったところでの調査表を作らせていただいたのですけれども、ただウォーキングは繰り返し行うことで、評価ができると思うんですけれども、そのあたりはどのように、継続して取り組める支援をした上でのその結果の評価だと思うんです。そのあたりはどのように考えておられるか知りたいです。

【事務局】後でちょっとお話させていただこうと思っていたんですけれども、食生活改善推進委員さんの総会の日、第1回目のインターバルウォーキングの講座をさせていただきました。1回だけではなかなか継続に繋がらないと思いますので、これを2回させてもらって、あとインターバルウォーキングの先生が後で行っていただける、学生のフィールドワークの方に参加していただいて、継続に繋がったらいいなと思っています。それと評価の関係ですけども、先生の方にもお世話になりまして、歩くことによって体力だけとは違って睡眠状況もよくなるのではないかと、健康に関する本人の思いとか、そういうものも変わってくるのではないかと、そのあたりを調査するというので、アンケートを取らせていただきました。アンケートはあまり回収率が良くないのです。会長さん。また申し訳ないです。何かの際にまた声をかけていただいて、アンケートを実施しながら継続に繋げていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひしたいと思ひます。

【委員】今おっしゃってもらったように、総会の際に初めてインターバル（ウォーキング）って何のことやろうなって、実施させてもらったんですけど、人はいろんな人がいて、3人で毎日やろうって、それで今度9月に育成研修にまた来てもらってするというので、その5ヶ月くらい、5月10日だったんですけども、5ヶ月くらいでどれだけ効果があるかなと。そんなにすぐには結果が出ないと思うのですが、中には一生懸命こうだという先生の説明と共に、あまり暑かったので大学のグラウンドに行くって言われたのですが、みんなそうならいけない。行く時間もかかるしということで、わがままにホールの中でさせてもらったんですけども。私も慌てて帰ったので、アンケートを出さんと持って帰ってきたわと思っていた。すみません。また9月のこの時の機会の時によいお話ができたらいいなと思っています。

【委員】運動習慣をつけることで、健康意識が高まるだけではなくて、特定健診を受けておられたら、それがきっと改善していくということも評価ができると思うのですよね。となると、なるべく多くの人に参加をしていただくことで、すごく成果が見えてくるかなと思うのですよね。そういうところで、またよろしくお願ひします、というふうに考えております。

【会長】ありがとうございます。後から話も出てくると思ひますけども、健幸まちづくりということで、いろんなところでコラボすることによって、意識が高まってくるとかあるいは健康状態がよくなるっていうことを、データの示さないとかあかんのかなと思ひますので、できるだけデータを取ってもらって発表してもらおうという形に持っていけたらなと思ひます。他にいかがでしょうか。

【委員】すみません。1つ教えていただきたいのですが、健幸都市プロジェクト、健幸アンバサダー養成講座で、養成されたらというふうな形でこういう人たちを使っていこうと思ひておられるのか、聞かせていただければ大変助かります。

【事務局】後程、これについてご説明をさせていただきたいなと思っていましたので、その時でよろしいでしょうか。

【委員】結構です。

【会長】他にいかがでしょうか。特にないようでしたら、次にいきたいと思います。

次に健康づくり推進協議会活動報告及び今年度の計画ということでお願いいたします。（資料P 3～9説明）

【会長】それでは①の10年若返るインターバルウォーキングについてということで、委員の方からよろしくお願いいたします。

【委員】すみません。失礼いたします。お手元にあるA4の1枚の裏表の印刷したインターバルウォーキング定着推進プロジェクト。勝手に名前をつけたのですが、事業計画27ページ8ページをお開けください。目的につきましては、やはり運動習慣が身につかないようなことが言われています。これはスポーツ振興法、昔ですけどもできて半世紀以上たっているのですが、なかなかスポーツ習慣者がいない、運動習慣者がいないというのは古くて新しい問題で未だに言われています。（スポーツ習慣）つけることはいいのですが、なかなかつかないというのが課題になっていますので、そういったものをつける、なんとか運動をしてもらおうというところで、いつでもどこでも経費がかからなくてもできるウォーキングを使って、またウォーキングは最近の研究でただただ歩いているだけでは、1万歩歩こうが2万歩歩こうが3万歩歩こうが、体力とか健康にはあまり関係ないよと、恩恵がないよと言われていきますので、それで少しきつかなというような運動を交えないから、体力も健康度も上がると。運動は癌とかいろんな生活習慣病に効くというふうに今エビデンスも出ておりますので、そういったことが恩恵を被るだろうということで、ウォーキングという形をとらしてもらいました。どうしてするかというと個人的なことなんですけど、学校の科目にフィールドワークといって学生が地域に入って活動しましょうという科目があるので、どうしようかなといろいろ考えたのですが、ちょうど健康づくり推進協議委員さんもインターバルウォーキングとか、市民の運動習慣の獲得を目指してやってはるし、それだったら学生もその中に入ってやったら、たぶん高齢の方も多いので、若い人と接したら高齢者の方も元気をもらうだろうし、若者が上手く高齢者の方がその中に入って指導をもらえるかなというようにすごく安直な考えで、すみませんね、組みました。期間的には学生は多いんですけど、9月の中旬くらいから5ヶ月くらいをと考えています。1つの講座はだいたい90分から120分くらい。実際にインターバルウォーキングはしてもらいたいということで、その仕方とかあるいはそれ以外にも、市民の方が運動を続けていけるような何らかのきっかけ、手段方法は学生から発信できたらと思っています。その中には会長先生がおっしゃったように効果がある、やったらこれだけ効果があるのだよというようなことも証明するというか、そういうデータも一緒に取れたらなと思っています。明治国際医療大学の委員も睡眠時間と運動ということも研究課題にされていますし、また筋肉量をちょっと見たいな言う先生もいらっしましたので、その辺を総括してできればなど。単年度だけでなしに、これは長く続けていきたいなと思っています。年間通じてずっとやっていければなあと思います。その中でいろんなことが証明できたり、市民の運動習慣の獲得につなげていける。また健康度がアップして、医療費が下がっていくというような方向が見えたらと思っています。実際には長野県の松本市で15年くらい続い

ていますので、証明されているのですけども、こちらでも同じような証明ができたらと思います。今言ったことがだいたい1枚くらいに書かれて、文章にしたらこんなことなのですけども、できればと思っています。いろいろアドバイスいただければと思います。

【会長】ありがとうございます。今の委員のことについて何かご質問はいかがでしょうか。フィールドワークに参加する学生は希望者なのですか。それとも、1年生のこのクラスとかなんでしようか。

【委員】1年生の必修科目になるのです。

【会長】必修科目。

【委員】僕はそういう話を聞いて1番最初に思うのは、1年生ですのでいろんな人がいますよね。そこにお年寄りとか接する中で、心無い言葉を発する人がいる可能性があります。それで少なくともオリエンテーション、この言葉は使ってはだめですよとか、こういう態度で接してはだめですよとか、前もってのオリエンテーションは必ずしといてほしいな。せっかく来た人に運動の習慣をつけてもらいたいのに、そのことで気分を悪くして何やとなっても困るので、例えば私がやりたいとかいう人はそんなことはたぶん言わないと思うのですけど、必須やからやりたくない人も参加する訳ですよ。だからそういう意味で最初のオリエンテーションは大事ななというふうに思いますので。

【委員】授業をやってからここに出してこうと思っていましたので、前もってオリエンテーションなりとかいろんなやり方とか、リハーサルとか話し合ったり、指導したりとかしてから、出そうと思っています。先生のおっしゃったことはよく気をつけさせていただきます。

【会長】他にいかがでしょうか。

【委員】老人クラブなのですけども、インターバルウォーキングというのは、老人クラブのそういう70代80代くらいの年代の人でも、ここで言ったらゆっくり歩きとか速歩きとかありますけれども、老人クラブの各区の老人クラブで、歩こう会という形で結構たくさん取り組んではいますけれども、実態としてはゆっくり歩きでただただ歩いて、いろいろおしゃべりしながら1km2km程度のものなのですけど、歩こう会の中でこの歩き方について取り入れることは可能なのですかね。

【委員】可能だと思いますよ。みんなで集まって歩かはるときは、ゆっくり歩いてもらっていいと思いますよ。それ以外にひとりひとりペースが違うので、また違うところで歩いていただいたら、していただいたらいいと思いますね。そこは臨機応変にそれぞれの生活に合うようにしていただいたら。必ずこうしないとイケないというものではございませんので。

【委員】3ページの概念図がありますよね。健幸まちづくりのね。運動習慣づくりとか食育とか地域づくりとか健康づくりとか。歩こう会は健康づくりだとしたら、運動習慣づくりとコラボする形となりますので、例えばその狭心症を抱えた人が速歩をしたときに、胸が痛くなったら困りますよね。その辺のところですね。例えば委員は体育協会ですので、そういうところに講師を派遣してもらってこんなふうにするんですよ。病気を持った人は、あるいは主治医なり体育協会の人なりに相談をして、どんなふうな歩き方をしたらいいのかとか、そんなことを聞くと。具体的にですね。そんなふうにすれば、それこそこの概念図に添ったコラボができて、健康づくりに一歩アップできるのかなというふうに。みなさんの業界の人、全てがそうなのですけど、今委員

さん一所懸命やってくれてはりますので、お願いしますと言ったら日と時間を決めてもらって、人を派遣してもらって話をしてもらおう。あるいは実際やってもらおうということは可能だと思います。

【会長】 健歩会の。

【委員】 すみません。16回全部ですか。参加しやはるのは。ちょっと分からないのですが。1回目2回目というので、終了になっています。これが1回2回したのを16回されることですか。ではなしに通しで16回参加される方を募集していますか。

【委員】 自由です。長期化を決めていますけど、その最初と最後のそれ一貫の成果は測定はさせてもらおうと思っていますけども、必ずしも参加しないといけないいうふうには思っていない。できるだけ参加してとは言いたいのですが、できなければそれでいいし。

【委員】 途中からの参加は。

【委員】 はい。それでもいいです。

【委員】 ただそれはプログラムがあって、1回目とは2回目とは違いますわね。プログラムが。

【委員】 違います。これは5ヶ月間の期間の間でどれだけ成果があったっていうのを1回測りたいというような、5ヶ月続けてどうやったといわれる証明かな、実証に最初と最後くらいは計測させてもらいたいなと思っています。

【委員】 中に真ん中がある訳ですか。

【委員】 最初と最後があるのですが、全部書いたらなかなか。朝作ったのですがね。いや昨日か。10回から16回程度と書きましたけど、具体的には何回するか今のところは決まっています。

【委員】 ただカリキュラムの一貫ということで、授業の一貫やったら単位とかそんなものもあるかなと思うのですが。

【委員】 授業は別にします。こちらは行く時間を決めるだけで。授業としては他のところでします。体験としてこのインターバルウォーキングのところに行って、実践をしてもらおうというふうに考えています。

【委員】 ということは道の駅がありますわね。そういうところに出前講座みたいに、というのはOKですか。

【委員】 OKです。その方がありがたいです。

【委員】 何かのイベントがあってその中のひとつとして来ていただけますかという。

【委員】 大歓迎です。

【委員】 そうですか。

【委員】 ぜひお願いします。

【委員】 そうですか。有償無償とかあるのですが。

【委員】 無償で。

【委員】 そういうコラボをやってもらって、16回の内何回参加するかっていうのは、委員先生の技量にかかってくる。

【全体】 笑い

【委員】 そんなこと言わないでください。

【委員】行きたいと思えるかどうか。行きたいと思ったら行きますよね。みんな。だから1回目、どれだけ魅力的にやってもらえるのかというのは大事です。

【委員】厳しい。

【委員】もうひとつは今言われたみたいに、何かの催しの時に呼んでもらって話をしたり、やってもらえるのは自由にできると思います。それは健幸ポイントに入っているよね、当然。それをやることによって健幸ポイントが稼げますので、何かいい商品がもらえる可能性が。そういうことも宣伝してもらったらいいと思いますけどね。

【委員】委員さん、是非ともお願いします。

これ16回どうしよう。学生がはげへんからどうしようかな。

【委員】またイベントごとがあるので。

【委員】是非ともお願いします。

【会長】だからいろんな団体とコラボすることによって、健康づくりを推進するというのが考えです。これがこうやからあかんの違うかなというのではなくて、とりあえず言ってみてもらったらいかな。あかん言わはったら、僕はまた……。

【委員】それはないと思います。

【会長】他にいかがでしょうか。PTAの委員さんどうですか。今聞いておられて。

【委員】初めて参加するので分からないですけど、あんまりこういうのはやっぱりおっしゃるように、なんか次行きたいとか楽しいとかないと、定着とか継続にはならないと。1回やってもうつまらないし楽しくないしとなると続かないので。だから楽しいだとか、もう1回やりたいというところを、何かこう、こういうのを見ると体を動かしたりとかありますけど、最後に話し合い反省会みたいなのがあったりとか、みんなで話し合いながらやったりとかがあると年代問わず、どっちかっていうと話を聞いていると年配の方向けの感じなのかなと見受けられるので、20代に対して30代に対して40代、世代ごとの健康というのはまた違うと思うんです。そういうのもなんか。そういう人たちが分け隔てなくできるようにしてもらえたらいいというのは思います。

【会長】一応ですね、ある程度歳を取ってくると居場所が減ってくるんですね。居場所を作るという意味で、これはものすごく大きな役割を果たしてくれるのやろうと思っているんです。この前「クローズアップ現代<sup>プラス</sup>」で脱おっさん化なんとかというのがやっていたんですけど、あれを見て僕、そこで話をしている人の著作を見てみて、すぐ取り寄せたんですよ。めっちゃ面白かった。今日持ってきたんですけど。こんな本なんですけど、会社人生を後悔しない40代からの仕事術。僕は会社ではないですけど。僕が読んで、こんなふうに行きたいなというふうにしたんですけど。特に4、50代ですので、年寄ばかりではなくて、僕は年寄ですけど、僕も自分の行動を変えていきたいなと思ったくらいの本なので、もし皆さんこれ読んでみはったらおもしろいと思います。まわり回します。この中に居場所というのは出てきます。必ず出てきます。居場所作りは大事ですね。ちょっと回しますので、メモしてもらったら結構です。

他にいかがでしょうか。特になければ次のタバコ対策お願いします。((資料P11～15説明))

【会長】今のところで何かご質問いかがでしょうか。南丹市の自動販売機とかは。

【事務局】自動販売機については早くに撤去しております。

【会長】無くした。

【事務局】タバコについては、来月から。今も屋内禁煙ではあるのですが、禁煙場所も設けております。7月からについても、全くの敷地内禁煙にはできないのですが、受動喫煙が防止できる形での法律に従ってしていくという形での対策をとって参ります。

【会長】オリンピックに向けて厳しくなるので、それを言う方も厳しくしてもらおうというのが大事だろうと思います。

【会長】あとは協力機関、実施施設なのですが、これも100%に持っていくという意味では%を出した方が、一応挙げられている施設を集めてもらって、そこから何%くらい達成されているかというのを出してもらうと、割と分かりやすいかなと。1年で数件というのももうひとつやろうしね。増えてるのが。もう来年ですもんね。

他に意見はないでしょうか。

【委員】ちょっといいですか。今おっしゃった7月から法改正があるけど、ここに書いてありますけど、行政機関等敷地内禁煙やけど、ただし書きがある。一部。今役所の中に2ヶ所くらい設けてありますよね、敷地内で。それは撤去されないということになるのかな。

【事務局】今、行政の中にも安全衛生委員会とかがございまして、そこでしっかり協議をして、保健医療課としては、受動喫煙防止を全面に出していきたいということで、敷地内は禁煙をするという指導する立場ですので、していかないとあかんのですということ強く言っています。安全衛生委員会の中でどういう形で進められるか分かりませんが、一応敷地内禁煙をまずしてくださいという強い意志を持って説明はしております。

【会長】鶴の一声では決まらない？例えば市長がやめろと言ったら、やめられる。要するに排煙設備とか作るとなるとそれはそれで。

【事務局】原則的にはそういう見えない、人があまり通らないところで、隔離とは言わないけれども、すると喫煙場所ですよとちゃんと示してあればいいと書いてあるのですが。ただそこは行政機関がそれをする、あまりいいことではないなど。行政機関は敷地内禁煙はしましやうねってということでは言っているんですけどなかなか難しいところ。

【委員】安全衛生委員会では何か、どういう理由で。

【事務局】まだこれからなので。そういうふうに方向性を出していますけども、安全衛生委員会の方で話をどうされるかはちょっとまだ。

【委員】もっと強く言ったらいいのでは。

【事務局】弱いところ。

【委員】ありがとうございました。

【会長】他にいかがでしょうか。

【委員】すみません、道の駅なのですが、今言われたようなことっていうのは道の駅もなってくるのですかね。隠れた所を作らないといけない。

【事務局】そうですね。

【委員】そうですか。

【会長】何か印象としたらトイレのような、そんな隠すような。逆に目立つところにあつたらみんな吸いに行けないのちがうかな。何か隠すように隠すようにみたいな感じですよ。もうひ



とつやね、それ。

【事務局】 こういう形にしといたらいいですよって向こうは言うんですけど、それは結局一緒なん違う？っていう。喫煙する場所を作っているのと一緒なので、敷地内禁煙にはならないのかなって思うのですが、そこには法律上必ずそこに。逃げられる場所を作ってところもあるので。

【会長】 健幸都市宣言をしている訳やから、そののところと合わすというよりかは一歩先に出ないといけないのと違うか。

【事務局】 その辺は強く思っているところなのですけども。

【会長】 女性会の委員さん、どうですか。

【委員】 そうやね、難しいところやね。

結局、隠さないとか関係なしに、煙草を吸ったら煙が出るというか害が出るのやから、やっぱりみんなが大っぴらに通らる所ですするというのも大事やから、場所を隔離して隠れた所とかそういう所ですするというのも、一理あるかなと思うんですけど。

【会長】 隠すの？

【委員】 隠すというか、場所を人があまり通らない所にするっていうのも一理あるかなって思います。人が大勢集まっている所で、そういう場所を作ると人に与える影響が多くなるでしょう、と思うけど。吸わないようにしてびしっとやらはるのが、1番いいのやけど。でも私思うのですが、宣伝とかタバコは南丹市で買いましょとか、まだ今だに言うてはりますやろう。あれがちょっと。本当に南丹市が本気で煙草を吸わないということをしやはるのやったら、あの広告はだめやと。

【会長】 こういうことですよ。

【委員】 税金ででっかいのが入ってくる。

【委員】 入ってきます。

【事務局】 タバコ吸ってはる方にとってはそれはどうやって言わはるんですけど。健康被害っていうのがタバコには出るので、その点で考えたらやはりタバコは吸わない方がいいですねっていうのはあると思うんですけどね。そこが吸っている側からすると、自分の健康だと言われたら何も言えないんですけど、健康被害があるのは煙草はあるよっていうのを言いつつ、広げていかないと少しずつですけどやっていかなあかんのかなと思うのと、行政の施設にとっては少しずつでもそういう形は、どっちにしても行政は敷地内禁煙というのが原則出てきているので、それは進めていかないとと思います。

【会長】 委員先生、最後に。

【委員】 女性会の委員さんが言わはったとおりに、タバコは南丹市ってどうかと思います。そのタバコの税収ってどうなのですか。大きいのですか。

【事務局】 以前よりは少なく、昔、税もやっとたんですけど、こちらに収入があってタバコを購入してもらったということで、どんとタバコの消費税をいただいている時もあったんですけど、今はもうだいぶ減ってきていると違うのかなと思うんですけどね。

【委員】 ふるさと納税でもうちちょっと頑張った方が。

【会長】 ありがとうございます。それでは次に「生きる力を育む弁当の日」お願いします。

(資料P 16～22説明)

【会長】ありがとうございます。

【委員】すみません。ちょっと所要で失礼します。

【会長】お疲れさまです。

【会長】今発表していただいたのですが、どうでしょうか。皆さん何かご質問のある方。あ、どうぞ。

【委員】もし把握しておられたら聞かせてほしいのですが、令和元年度の計画のところでは八木東小学校のところ、これまで野菜作りについてその校区内の老人クラブの会長に協力要請を4月の総会を開いた際に、八木東小学校から担当の先生が来ていただいて、協力の要請を先生の方からいただいていたんですけども、今年はそれがなかったんですね。野菜作りは今まで老人クラブでそれなり協力はしてきたんですけども、それはやめられたのかなと思っていましたら、ここで協力者に支援いただきという、そういうところが今年もまた計画の中にはあるので、この協力者というのは老人クラブではなしに、別途の個別の方々に対してのことなのか、これまでどおり老人クラブのメンバーでお手伝いさせてもらうのか、そのへんのところをもし把握されていたらお聞かせ願いたいんですけども。

【事務局】八木東小学校の野菜作りなのですが、去年までおっしゃっていただいたように、老人クラブの方に総会の時に行かしていただいて、学校の方から老人会の方にお訪ねをしておりました。しかし、先ほどもありましたように、学校の方も教員の先生の数が減りまして、学校自身が畑を維持するということが難しくなってきました。それで返したいという意味も言われたんですけども、しそ作り、大根作りについては続けたいということで、その部分だけを続けられるというか、できる範囲のことをできる形で続けていくという形で今年は実施されるということで、老人会の方にもお世話になっていたんですけども、今年は単独でお頼みしてちょっと田んぼを鋤いていただいて、しそを植えていただいてという形を取っておられますので、いろいろお世話になってありがとうございます。去年まで、野菜作りということで、草引きと水やりとかいろんなことで老人会の方にはお世話になりました。ありがとうございました。

【会長】それはどうなん？老人クラブにはお世話にならなくてもよくなったの？

【事務局】そうです。前は夏野菜も作っておりまして、そういう時に野菜植えから水やりからいろいろ草引き等、いろいろ地域の方にも出てきていただいてお世話になってたんですけども、それがちょっとなかなか畑の方も大変で。

【会長】それやったら、ちゃんと老人クラブの人に今年はこういう事情でなかなかできませんということを、ちゃんと伝えないといけないのと違うか。これまでいって今年行かへなかったら、なんでやろうと思ってはる訳やから、それはおかしいのと違うの。

【事務局】すみません。そのへんがちょっと。

【委員】今年はやってこないなって。

【会長】おかしいと思うで。学校に事情があるのであったら、学校に説明して納得してもらわないと、それはまずいのではないか？また次をお願いするときに、お願いをいけない。虫のいい話やなみたいになるで。

【事務局】すみません。大変それは申し訳なかったことでした。

【会長】いやいや、事務局が謝らんでもいいのや。それは最初に言い出したのは八木東の校長先

生やろう、これは。

【委員】そんなに気を使ってもらわなくても……。

【会長】いやいやお世話になったもん。

【事務局】小学校ともしたらお話をさせていただいて、また老人会の方には定期的にお伺いを

…

【委員】事情が分かったのでよろしいですわ。

【事務局】ありがとうございました。

【会長】八木東はちょっとずつ惰性になってきているかなという気もして、やっぱりあの先生の、香川県の竹下先生に何回かブースターをかけてもらうっていうか、また来てもらって、また安うで来てもらって。事務局さんの顔で。学校の先生対象にでもいいから、なんかそういう何かをしてもらった方がいいのと違うか。

【委員】いえいえ、初めて今年から来させていただいているので、いろんな取り組みをされているんだなあということで聞かせていただいていたのですが、1点私共は企業として来させていただいているのですが、先程の計画の中に職場での弁当の日の取り組み予定というのがありましたけど、こちらについてはどのような形で計画されているのかなとお聞かせいただければと思います。

【事務局】職場での弁当の日、今うちの方でも何とかしていこうと思っているのです。それでお弁当を持ってきてもらって、部とかそういう所で寄せ合って食べるというか、そういうことをすることによってまた、職場でのコミュニケーションも盛んになりますし、それについても、一度したらどうかかなということ、学校のお弁当の日っていうのは、保健医療課が頑張っているのですけれども、南丹市の小学校でこういうことをしていることを、うちの部全員に知っていただいたり、そういうことも大切ではないかということで、弁当を持ち寄りながらそういういろいろDVDとか、そういうものを作っておりますので、そういうものを見たらどうかになっていう話を、まだ煮え切ってはいないのですが、考えています。

【委員】これは南丹市に所属、ある事業所とかを対象にちょっとそういう形のPRをされていこうというような内容ということですか？

【事務局】今後ということになるかと思いますが、今、行政の方で弁当の日でないですけど、自分らでお弁当を作ってみましょうねと、そういう日を作りましょうということで、ちょっと1回やってみようかと。行政の中で。それがもう少し広がってくれば、少し職場とかこういった団体の所に、輪が広がったらということで考えていければと思っています。今は行政の方で試してみたいはませんが、月に1回とかやってみたらどうかという計画を上げているところです。

【委員】ありがとうございました。

【会長】二九さんの方は割といろんな、いい企業だなと思っていつも感心しているんやけれども、こういう取り組みを強制ではなくて、こんなこといっぺんやってみませんかというような呼びかけをしてもらって、何かしてもらったらもうちょっと他にも波及する可能性もあるのかなっていうふうな……

【委員】さっきおっしゃられていた季節に合わせて年に4回のそういった資料とかレシピとか、そういったものを希望する事業所なんか配布いただいたりしたら、今のうちの方で会社の中で

ネットを通じて社内向けに掲示するようなシステムを使っていますので、そういったところでのいろんな情報を出したりしていますし、委員工場の方は南丹市に住んでいる従業員もたくさんおりますし、それ以外京都市内から来ている者もおりますけども、南丹市に限らず南丹市発信というような形で協力できることがあれば、職場のコミュニケーションにもつながりますし、また言っていただけたらと思います。お昼休みNHKでよく、サラメシが非常に会社の中では人気ですので、あのトレードして……。

【事務局】恥ずかしい話なのですが、発信ができるようになっていくということで、私らも発信をしていくということを進めているのですが、なかなか発信ができひんというところへんもあるので。

【委員】簡単に写真ポストしてね、インスタに上げて。そのような方法もひとつかなと思います。

【事務局】そうですね。また。

【委員】またご協力できることがあれば。

【事務局】ありがとうございます。

【会長】いい話を聞いたと思いますので、是非すぐに行動してください。

他にいかがでしょうか。あと、商工会の委員さん。すみません、何かないですか。

【委員】限られた小学校で、前回も言いましたけども、やっぱり大規模校になると、なかなかここまで取り組みができないとか、非常に残念だなというのは毎年毎年思うことなのです。大きくなるにつれて、大学に行くときに家から出るとき、一応家で献立とか教えてはいるのですが、やっぱり出た後、作る機会というか作ろうとしないですね。買ってくるのもうちの子はもうご飯だけ食べといたら死なへんわと思って、ご飯ばかり食べてたのですが、やっぱり体調不良がでてきたりして、これはダメだというのは本人が気づいたのです。そこらへんも年代ごと、お母さんであったりとか、またいろんな物を食べないといけないと思うので、そこらへんでうまいこと発信というか、なんかで発信ができたらいいなと思います。

【会長】ありがとうございます。

先程のアンケートの結果なのですが、子供が手伝いをしなくなったと。でも聞くことはしてくれるんやっていう本人が、親御さんもそうなのですが、だいたいできるは増えているのですよ。でも手伝いはしていない。できるからしないというふうな形になっているので、手伝い重要性を分かってもらうためには、そこになにか子どもにアプローチするような取り組みっていうのをやっていかないといけないと思うんですけど、南丹市としてはどういうことを考えておられますか。

【事務局】

この結果については、重要なこととして受けとっております。それで第二小学校につきましては、初めのお弁当の日の取り組みのことについては、子どもとお母さんが一緒に話を聞く場がございます。それでやっぱりこういう結果を見ていただいて、これは子供がしっかりお弁当を作るっていうことを、お母さんが認めているけれども、それを上手にお家で生かしていないという所らへんは、やっぱりお話をしていきたいと思っております。子どもが上手にお弁当ができる、お料理ができるというところへんも、すごく認めてはる訳やし、家でのお手伝いしやはることによって、親子の会話も増えますし、お母さんもやっぱり子供を認めるという習慣が増えてくると

思います。そういうことで子供の自己肯定力も上がるので、そういうことを戦略的に保護者についてもしていってください、っていうことをお伝えしていくことを今年はやっていこうと思っております。

【会長】子どもを動かすにはどうしたらいいのか。学校の先生が教えたら、言ったら、学校の先生も今モチベーションが下がっている。学校の先生が自分で子どもに言ってくれたら、もっと子供にも響くかもしれんし、学校の先生も、これはやらなあかんかなって思ってくれるような気もするんやけど、どうやろうね。子供を動かすには。どうですか、PTAの委員さん。

【委員】個々の家庭差とか父親とか母親の考える差が家庭であるのでなんとも言えないんですけど、やっぱり学校、家庭、地域、この3つが連携してじゃないと無理じゃないかと思います。どこかひとつに、じゃあ教師に任せようってなると負担というか、できないし、学校の先生で家で地域、おじいちゃんおばあちゃん、その小学校の地域内でとか三者が一体になってやっていくっていうのが1番子供を動かすなんか、どうなのでしょうかね。いつも尻叩いてばかりなので。

【会長】言ったはることはよく分かるのですが、じゃあ具体的にどうするの？ってなりますね。

【委員】僕今年PTAになったのですが、PTAで何かやっぱり、PTAっていうのは親のことなので、親がやって行かなきゃいけないのかなと思うので、PTAから親に対して何か指導ではないですけど、こういうことをしたらどうだろうとか、ああいうことをしたらどうか、ということはやっていききたいなどは考えています。できれば子供の人生を子供達が自分達で決めていくことなので、そういうことに協力できたらと思うので。先生が言ったところで、そんなに動くかなということにはちょっと疑問に思います。

【委員】いいですかね。すみません。

確かに前年度からもこのお弁当の日は、PTAっていうか親御さんにも連携したいなという思いもあったし言っていたと思うんで、行政の方もこの辺を汲み入れてくれてはと思うんですけども、確かに小学校5年6年、1年に1回のお弁当の日で食に対する家の事をものすごくするか、それは日目の今、家の方がおっしゃったようにその家庭の親御さんの考え方はあると思いますが、そのきっかけとして、やっぱり子供達20人居たら20人が、お弁当の日にどういう気持ちで関わるかっていうへのモチベーションを、それが大人が聞いていても、またそうかなって思ってた子供の5年6年生くらいの子供達になれば、その時のその、あの時にああしたからご飯も炊けるようになるとか、いろんな子供のすごい成長っていうのはあると思うので、これは絶対大事だと思うんですけども、これを繋げるの、やっぱりさっき商工会の委員さんがおっしゃったように一人暮らしをするようになるとか、そのへんになったら自分自身にかかってきて初めて食生活が大事やっていうのが分かると思うし、私たちの食会の中でも小学校でそういう活動をしていて、またちょっとブランクがありますよね。中学校なんかも関わりたいけどなかなか関われなくて、高校に関わって行かしてもらっているっていうのが報告していたと思うんですけども、やっぱり高校になったら次社会人になる人、1人暮らしするとかね。そんな時に料理を作ったらすごく間近に自分のあれにかかってくる。それで野菜を食べなあかんのかとかね。すごくまたその年代年代で訴えるものが大きくなるので、食会の方もそのへんで続けていききたいなと思います。

【会長】ありがとうございます。もう時間が来てしまったんですけども、ちょっと短く次のその

他の所、お願いします。

【事務局】失礼します。健幸アンバサダー養成事業についてということで、報告させていただきます。お手元に配布したチラシをご覧ください。実施日は8月7日水曜日ということで、南丹市の国際交流会館を会場として、午前午後の2回開催とさせていただきます。午前午後とも同じ内容で開催します。健幸アンバサダーという言葉にはあまり馴染みがないと思いますけれども、健康に関する正しい知識や、運動の方法を南丹市内の地域の人に広めていただく、健康づくりの伝道師という意味です。この講座では希望者自身が健康で過ごしていただくための情報や運動の方法を学んでいただき、その情報を身近にいる大切な人に広めていただく、という方法を学ぶことができます。講師にはテレビなどにもご出演されています、筑波大学の久野譜也教授にお越しいただくこととなっております。また今年度の受講者特典といたしまして、スマートフォンで利用できる健康アプリをご利用いただきますと、歩数を登録したり毎日の食事内容の写真を撮って保存したりすることでポイントが付きまして、利用者に還元できるシステムをもっております。100名の健幸アンバサダーの養成を去年度で目指しているところですが、まだまだ応募人数が少ない状況ですので、是非ともご協力いただきたいと思っています。本日チラシも数枚お持ちしておりますので、ご希望の方はお持ち帰りいただいたらうれしいと思います。

【事務局】是非たくさんアンバサダーのチラシを持ってきておりますので、団体さんに配っていただき、またご自身も参加していただきますようによろしくお願いします。

【会長】ポイントつくの？なんたん健幸ポイント。

【事務局】ポイントもつきますし、簡単にこのスマートフォンでアプリを取り入れていただいて、それがまたアマゾンポイントの方に還元できます。

【委員】質問。アプリを持ってないものはどうなるのですか。

【事務局】スマートフォンでのみ利用できるということでして、アプリをまたダウンロードしてもらうのです。

【委員】スマートフォン自身を使ってないもん。

【事務局】お持ちでないとちょっと……

【会長】健幸ポイントを倍にしてあげたらいいねん。

【委員】そうやろね。もう高齢者とかだったらスマートフォン持ってないもん。私もしてないけど、結構いますやん。使わない人って。

【委員】そうですよね。

【事務局】スマホ限定なんですけども。

【会長】事務局さん。どうぞ。一言だけ。

【事務局】健幸ポイントをお配りしますので、皆さん是非。南丹市在中の方と在勤の方も大丈夫ですので、二九精密機械工業さんにも夫婦箸を提供いただいています。よろしくお願いします。

【会長】オブザーバーの本多さんの代理の方、ちょっとだけ。

【事務局】委員さん。

【委員】失礼します。本来本多が出るところなんですけども、代理で出席させていただきました。今日はいろいろとお話しをさせていただきました。ありがとうございます。居場所作りとか、そんな話もちよっと出たかなと思うのですが、介護予防とか社会参加とか、そういったこと

を触れていこうと思うと、やっぱり食とか健康というのは大事ななということを感じたので、私は包括支援センターにいるんですけど、高齢者の方にまたいろんな場面でお話をしていけたらいいなと思いました。ありがとうございました。

【会長】ありがとうございました。ちょっと時間がオーバーしてしまったんですけど。

【委員】ちょっといいですか。

【会長】はい。

【委員】このアンバサダー、これこの前頂いたものが28日募集締め切りやけど、もう無視していいんですか。

【事務局】そうなのです。ちょっとまだ100人にはだいぶ満たない状況ですので、延長させてもらいますね。28日に来ても可能なように作り直します。

【委員】結構です。

【会長】ありがとうございます。それでは。

【事務局】ありがとうございました。非常に活発なご意見をいただきまして、時間をオーバーするようなことで非常にありがとうございます。ご意見をいただきましたし、これから課題もたくさんあるかと思いますが、皆さんのご意見をいただきまして、健康づくり推進協議会がますます、健康づくりのために推進していけるような委員会として進めていけるようによろしくお願いいたしますというふうに思います。どうもありがとうございました。

副会長ご挨拶よろしくお願ひいたします。

【副会長】失礼いたします。この会議はいつも委員の皆さん方から本当に積極的なご意見をいただきまして、本当にうれしく思っております。南丹市が目指します、市民が生涯を通じて健康で生き生きと暮らせる町南丹ということで、先程もありましたけども、南丹市の健幸まちづくりの4つの柱を中心にとということで取り組みがされているところでございますけども、こうした取り組みがますます皆様の力によって、市民の皆様に浸透していきますように、よろしくお願ひをしたいと思います。本日は時間を超過しましたけれども、真剣に審議をいただきまして本当にありがとうございました。これで閉会とさせていただきます。お世話になりました。ありがとうございました。

【事務局】ありがとうございました。終了させていただきたいと思います。どうもありがとうございました。

【事務局】すみません。一旦終わったんですけども、先程質問がありました。申し訳ない。それから先程、食事診断のことで出た結果について栄養士がいますので、またお答えさせていただきますので、時間のある方だけ。

【事務局】すみません。途中からの分ですみません。ちょっとご質問があった分で、2ページの事業報告の中の栄養業務の関係でご質問があった件なんですけども、食事診断の内容でしたか、どんな形の食事診断かっていうご質問があったかと思いますが、対象の方っていうのは、フード、病態といいますか、食事の方でコレステロールが高かったり、血糖値が高かったり、対象であったり、そういうような形の方でメニューの方をもう一度見直したらいいかなという対象の方を、市民健診の後の結果報告会でありますとか、人間ドックでありますとか、そういうような形の後

の方のメニューを対象としています。食事診断というのは2日間食べたものを朝、昼、晩、それから水以外のものを全て書いていただいて、それを栄養士がそういう診断ソフトがありますので、全て入力をいたしまして、熱のカロリーをはじめとして、様々な栄養素摂取状況でありますとか、体重に対してのカロリーなりどのくらいの栄養量で生活できるかっていうのを、病態も踏まえて診断できるようなものになります。そういうようなソフトを持っていて、診断をしているようなことになります。

【委員】結構たくさんってのはあると思うので、357gというのは。それは南丹市全体の野菜摂取量の。どう評価をしたらいいのかな。

【事務局】ここにはすごくこの数値を載せることで、南丹市が350gを摂っているかっていうと、対象は本当に限られた方、市民健診の後の事後指導の方とかあるんですが、この分あくまで平均であります。特徴的に感じていますのは、摂られる方は1日700g500gを摂られていますが、摂られていない方は100g満たない方というような格差がすごく生活の中でございます。なので、全ての方が350gというのはなかなか難しく、やはり個人差が高いのかなというところです。なので平均をするとこの数値にはなるのですが、中を見ますと、めちゃくちゃ野菜をたくさん摂られている方、逆にものすごく少ない方という格差がございまして、その平均をとると満たしているのですが、今後といたしましてはやっぱりこうして食事をひとりずつさしてもらって中で足りない方にはアプローチして、必要なことを伝えていかないといけないのかなと思って、ちょっとこの部分にもそういう課題を踏まえてこういうようなところが少し目について、意識していただけるようにこちらとこちらの残りの方を2種出していただいて。これは南丹市の食の課題っていうのが全てここにあるっていうところで、野菜摂取であったり、果物、豆類、カリウム、とかどうしても少なくなるから、塩分が高く高血圧になるとか、もしくは朝ご飯をしっかりとというのはできていない。先程言っている野菜がやっぱり足りていない朝ご飯、単品だけの朝ご飯。食べているといっても中身が充実していない朝ご飯っていうのが、南丹市の課題。そこが野菜の摂取を踏まえての課題なのかなというところと、生活リズムで早寝早起き、歯磨き習慣っていうのがあれば、健全な子供からの食生活が送れるのかな。これは年齢問わずの課題です。すみませんでした。

以上