

令和4年度 第1回 南丹市健幸まちづくり推進協議会議事録

日時：令和4年10月24日（月）

午後1時30分～3時30分

場所：南丹市役所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 下間康広委員 / 京都府口丹波歯科医師会 大町康人委員 / 南丹市PTA連絡協議会 野瀬尚子委員 / 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 / 南丹市スポーツ推進委員 山口裕之委員 / 南丹市食生活改善推進員協議会 小崎フサエ委員 / 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 西出英人委員 / 南丹市立小学校長会 中川美登利委員 / 包括協定大学代表 明治国際医療大学 伊藤和憲委員 / インターバル速歩を推進する者 明治国際医療大学 齋藤昌久委員 / 南丹市社会福祉協議会 上藺和子委員 / 市民公募委員 池田総子委員

【欠席者】 道の駅連絡協議会 横山洋太郎委員 / Nantan 健歩会 山下秋則委員 / 京都府南丹保健所 細野幸代委員

【司 会】 保健医療課長

1. 開会

【保健医療課長】

失礼します。それでは、定刻となりましたので、只今より令和4年度第1回南丹市健幸まちづくり推進協議会を開催いたします。

本日は、委員の皆様におかれましては、何かとご多用にも関わりませず、本協議会に出席を賜りまして、誠にありがとうございます。一部の委員の方からは欠席と遅刻の連絡を受けておりますが協議会を進めて参ります。

本日、進行役を務めます保健医療課課長の 大谷 です。どうぞよろしくお願いいたします。

2. 委嘱状交付

【保健医療課長】

はじめに、委嘱状の交付をさせていただきたいと思います。本日、各団体等から報告いただきました委員の皆様のはじめての会議となります。本来であれば、委嘱式をさせていただくところですが、本日公務等で理事者等が不在という事で、失礼ながら委嘱状の方を机の上に置かせていただいておりますので、お名前等をご確認の上で納めていただければと思います。委員の任期につきましては、令和6年3月31日までとなっております。2年間どうぞよろしくお願いいたします。

3. 挨拶

【保健医療課長】

続いて、挨拶の方に入りたいと思います。本来であれば、こちらも市長が出席してご挨拶申し上げるところですが、本日公務が重なっておりますのでメッセージを私の方で代読させていただきますと思います。それでは読み上げさせていただきますと思います。

本日、南丹市健幸まちづくり推進協議会を開催するにあたり、委員の皆様にはご多忙の中ご出席を賜り厚くお礼申し上げます。

また、平素は、市政の推進に格別のご理解ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

南丹市では、市民の健康づくりを推進するための施策を総合的かつ効果的に実施することを目的として、南丹市健幸まちづくり推進協議会を設置し、市民の皆様の健康の維持・増進を図っています。

この度、令和4年度からの新たな委員について、豊かなご経験と見識、専門的な立場からのご意見をお伺いしたく、皆様に委員の就任を依頼しましたところ、快くお引き受けいただきありがとうございます。

南丹市では、第2次南丹市健康増進・食育推進計画の策定を行い、本計画に基づき生涯を通して健康で生き生きと暮らせる町を目指した取組みを進めております。今年度は中間見直しにあたっており、健幸まちづくりとの連携から重ねて就任いただいている委員の皆様も多く、重ねてお礼申し上げます。2年間お世話になりますが、よろしく願いいたします。

さて、世界は今もなお、新型コロナウイルス感染症により、身体やこころ、経済的、社会的など、あらゆる場面で苦しめられています。

しかしながら、この2年あまり、新しい生活様式にはじまり、スピーディで大規模なワクチン接種など、人類の叡智と化学的な情報の連携と協力により、さまざまな感染対策が講じられ、ようやくこのパンデミックに終わりが見えてきたと言われるまでに至りました。

この世界的な災禍に追い打ちをかけ、ロシアのウクライナへの軍事侵攻に代表される不穏な世界情勢もありますが、このような時代だからこそ、この災禍を克服し、次の時代を生き抜くために健康で幸せな市民生活がますます求められており、重要であると実感しています。

平成22年度より、協議会の構成団体が連携され、南丹市の健康づくりに取り組んでいただいています。子どもたちの「生きる力を育む弁当の日」の推進、タバコの受動喫煙防止事業、歩くだけで10歳若返る「インターバルウォーキング」の3つの事業を中心に、生涯にわたる健幸づくりを進めていただいております。特に、昨年からICTを活用した「なんたん健幸ポイント」を健幸づくりのハブとして展開し、「住んでいるだけで健康で幸せになれるまち」健幸都市の実現を着実に進めていただいております。心から感謝しているところです。

結びにあたり、取り組みの実現に向けて大変お世話になりますが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。開会にあたっての挨拶とさせていただきます。

令和4年10月24日

南丹市長 西村 良平

代読で失礼いたしました。

それでは、協議会の方に移りたいと思います。開催にあたりまして、条例第6条の規定により、本協議会は委員の半数以上が出席しなければ開催できないとなっておりますが、本日半数以上の委員の皆様が出席していただいておりますので、本協議会が成立しておりますことを報告いたします。

4. 委員紹介

【保健医療課長】

それでは次に、委員の皆様から自己紹介を賜りたいと思います。お手元の名簿をご覧くださいながら、自己紹介につきましては右側の列の先頭にいらっしゃる下間様の方から時計回りで順番にお名前と所属をお伺い出来ればと思います。

【委員】

失礼いたします。ただいまご紹介にあずかりました南丹市議会から来させていただきました下間と言います。よろしく願いいたします。まだまだ1年目の若輩者ですので、皆様と一緒に勉強させていただきたいと思います。よろしく願いいたします。

【委員】

八木町にございます二九精密機械工業の総務課の小泉と申します。どうぞよろしく願いいたします。

【委員】

南丹市商工会の西出と言います。何分初めてですので、よろしく願いします。

【委員】

失礼します。南丹市立小学校長会の方から殿田小学校の中川と申します。どうぞよろしく願いいたします。

【委員】

南丹市食生活改善推進協議会の方から来ました小崎です。よろしく願いいたします。

【委員】

失礼します。南丹市社会福祉協議会の方から参りました上菌でございます。よろしく願いいたします。

【委員】

明治国際医療大学の伊藤と申します。大学が南丹市にありますので、南丹市の皆様と少しでもお役に立てるような活動をしていけたらと思っています。よろしく願いします。

【委員】

口丹波歯科医師会の大町です。また色々なご意見を聞かせていただければ、今後私どもの

方でも役に立つと思いますのでよろしくお願いします。

【委員】

南丹市PTA連絡協議会より来させていただきました野瀬と申します。よろしくお願いします。

【委員】

南丹市老人クラブ連合会の中澤です。どうぞよろしくお願いいたします。

【委員】

南丹市女性会から来させていただきました川勝です。よろしくお願いします。

【委員】

南丹市スポーツ推進委員会から参りました山口と申します。よろしくお願いします。

【オブザーバー】

南丹保健所の金川と申します。本日は委員の細野の方が欠席ですので、オブザーバーとして参加しております。どうぞよろしくお願いいたします。

【保健医療課長】

ありがとうございました。2年間お世話になりますがよろしくお願いいたします。
事務局の紹介をさせていただきます。改めまして南丹市保健医療課長の**大谷**です。よろしくお願いいたします。

同じく参事の**八田**と申します。よろしくお願いします。

課長補佐の**上西**と申します。よろしくお願いします。

係長の**人見**と申します。よろしくお願いします。

係長の**福山**と申します。よろしくお願いします。

同じく係長の**越浦**と申します。よろしくお願いします。

【保健医療課長】

今、遅れて**池田**委員様が到着されましたので自己紹介をお願いします。

【委員】

すいません**池田**と言います。今年の4月に**八木町**の**神吉**の方に引っ越してきました。今日は仕事の都合で遅れまして申し訳ありません。よろしくお願いいたします。

5. 健幸まちづくり推進協議会 会長 副会長選出

【保健医療課長】

それでは、次第の5番、会長・副会長の選出の方に移りたいと思います。会長・副会長の選出につきましては、条例第5条の規定により、委員の互選により選出することとなっております。はじめに委員の皆様からご意見を頂戴したいと思います。どのように選出させていただきますでしょうか。

特にご意見が無ければ、事務局より提案させていただいてよろしいでしょうか。

(異議なしの声)

【保健医療課長】

それでは、事務局より提案させていただきます。事務局としましては、会長には引き続き木村茂様、副会長には伊藤和則様をお願いしたいと思いますが、ご異議はございませんでしょうか。

(異議なしの声)

【保健医療課長】

ありがとうございます。ご異議が無いようですので当協議会の会長を木村様、副会長を伊藤様にお世話になりたいと思います。よろしく願いいたします。

なお、木村委員様につきましては、少し遅れて到着の予定ですが、会長就任につきましては承諾いただける旨を聞いておりますので、よろしく願いいたします。それでは伊藤副会長は席の移動をお願いいたします。

それでは、就任いただきました伊藤副会長より、就任のご挨拶をいただきたいと思います。よろしく願いいたします。

6. 副会長挨拶

【副会長】

皆さま、はじめまして。明治国際医療大学の伊藤と申します。本日は、木村委員長が公務のために遅れるという事で先に私の方から挨拶させていただきたいと思います。

先ほどもありましたが、コロナ禍でなかなか健康事業の推進が難しい中で、今後の色々な事を考えて次の時代に向けて、さまざまな活動をしていかなければならないという事と、特に、子どもたちや若い人たちは、このコロナ禍で対人関係やコミュニケーションが減ってきたという事で、ここにある健康は身体健康だけでなく心も地域も健康になっていくようなまちづくりのために、どんな事をしていけばいいかという事について、皆さんと一緒に意見を聞きながら改善していけたらと思っています。未来の南丹市の住んでいる方々に、南丹市に住んで良かったと思ってもらえるような環境を作っていけるように協議会が役に立てばと思いますので、力不足な所はありますがどうぞよろしくお願いいたします。

7. 議事

【保健医療課長】

副会長ありがとうございました。

それでは、本協議会条例第5条の規定により、会議の議長は会長が行うことになっております。以降の議事につきましては、会長に議事進行をお願いするところですが、会長が到着

されるまでの間、伊藤副会長に議事進行をお願いしたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

【副会長】

それではよろしくお願いいたします。

それでは、次第に則りながら議事を進めていきたいと思います。まず議題の1番目として保健事業の報告という事で、令和3年度のまとめと令和4年度の計画についてお願いしたいと思います。

【事務局】（資料1 保健事業報告 説明）

【会長】

すいません、遅れて申し訳ないです。今のところで質問のある方はおられますか。後からまとめて協議する部分も出てくると思いますけども。では、次をお願いします。

【事務局】（資料2、資料3 第2次南丹市健康増進・食育推進計画進捗状況報告 説明）

【会長】

ありがとうございました。次の（3）も言ってもらえますか。

【事務局】（資料4、資料5 タバコ対策 説明）

【事務局】（資料6 『生きる力を育む弁当の日』、

資料7、資料8 健幸・食育レシピコンテスト 説明）

【会長】

齋藤先生お願いします。

【委員】（資料9 『10歳若返るインターバルウォーキング』 説明）

【会長】

ありがとうございました。今までの報告の中でご質問はありますか。健幸レシピに参加してもらった小泉委員、感想があればお願いします。

【委員】

参加させていただいて、どれもレシピ通りに作られたものを少しずついただきましたが、どれも美味しかったですが一番良いなと思ったのは申込用紙に、なぜこの料理を作ろうと思ったのかとか、苦労した部分はどこかなどを書く用紙がありまして、それを見ると本人も一生懸命考えられているんですが、家族や学校の先生方などと相談しながらこの食育レシピに取り組んでおられる様子が書かれておりまして、こういう食が人を育てるにあたって美味しいのは勿論ですけども、そういう取り組みの過程が、とても有意義だと感じましたので今後も続けていただきたいと思いました。

【会長】

ありがとうございました。他に取り組みに参加していただいた方はおられますか。あと時間もあまり無いんですけども、また今年、審査員として入る人を自薦・他薦問いませんので参加していただきたいんですが、どうでしょうか。グルメな人はおられませんかね。

【委員】

去年参加させてもらいましたけども、子どもたちが凄く熱心にご覧いただいたレシピ集を見せてもらって良かったですけども、やっぱり野菜を使うとなっても使用量がちょっと少ないかと思いましたので、今年もし参加されるのであれば、そういう点に気を付けて欲しいなと思います。地域の野菜を使うのもテーマで、すごく色鮮やかな料理でしたけどもちょっと入れる量が少なかったかと思いました。

【会長】

それは料理を作った方にコメントとして返してあげた方が次のモチベーションにも繋がると思っています。全ての人に料理に対するコメントを返して欲しいとしていましたので、コメントに書いてあげれば反省点にも繋がると思っています。

【委員】

これは、食改は入るんですか。

【保健医療課長】

食改の方は、代表で審査員をお願いしています。

【委員】

では、私が行かせてもらいます。

【会長】

では、ついでに一昨年はどうでしたか。

【委員】

皆、本当に親御さんも一緒にやっていたし、私どもが思いつかないようなアイデアもありましたし、意欲的に取り組まれていて良かったと思います。

【会長】

ありがとうございました。これで賞が5つほどありますね。多いかもしれませんが400点近くも出品していただいていますので、10個くらい賞があれば、賞を貰える確立も上がりますし、何か賞を貰った子どもは凄く自信になりますので、出来れば賞を増やしてもらえればと思うんですが。

【事務局】

一次審査が終わりまして、二次審査に進む作品が10作品と決まっております、その中で5作品に絞るんですが、また検討しまして子どもたちの意欲につなげられるようにしていきたいと思います。

【会長】

他に何かありますか。先ほどの報告で、美山小学校で弁当の日があって牛丼が提供されるという事があったんですけど、南丹市には有数の畜産農家もありますので、出来れば野菜だけでなく食肉も取り上げてもらえればと。高齢者は特に肉類も必要となりますし、個人としては子どもに美山の中の酪農家や農芸高校で牛の世話をさせて、その牛が解体されて自分たちが食べるという事を学ばせてあげた方が何の気なしに肉を食べるのではなく生命のサイクルが分かるような教育が必要かと思うんですが、校長会の中川先生いかがでしょうか。

【委員】

聞かせていただいて、牛を出荷されてそれを食べるという記事を読んでいただいて心打たれたんですけども、こちら農芸高校さんの所で授業を受けたいと言っていたんですけど選考に外れたようで。お肉が提供してもらえらるならと思って応募していたと思ったんですけど。

【会長】

畜産農家は八木町にもありますし。

【委員】

機会があれば来ていただいて、お話を聞かせてもらえれば。命をいただくというのは野菜は身近で子どもたちも栽培して食べる事もあるんですけども。また機会があればと思っています。

【会長】

他にいかがでしょうか。

齋藤先生、さっきのインターバル速歩ですけども、資料を見たら歩くスピードが早くなるほど寿命が伸びるという事で、しかも筋トレを組み合わせると効果的という事で。インターバル速歩をもっと延長するのは良いと思いますけども筋トレの要素はどこに。

【委員】

小股で歩くと下肢の筋肉を使いますから、ある程度の筋トレになるんですけども、速歩だけでは脳の健康に繋がらない。効果が低いのでそれにプラスしていくのが必要となります。ただ、どれくらい効果的なのかはまだ分かっていませんので。

【会長】

そのデータを出さないといけない。

【委員】

今出している所です。インターバル速歩のみと筋トレありとで脳の健康に対しての効果が変わらなければ目的としてはやらなくて良いんですけども、有酸素運動と組み合わせることで脳の健康に繋がるのではと。

【会長】

先ほど参加者が27人という事でしたが、大学の学生さんや職員さんにも声を掛ければもっと人が増えるのではないですか。

【委員】

職員の人はなかなか言っても来てくれません。一応2人ほど来て下さっているんですが、呼びかけは継続していこうと思います。

【会長】

データが出たらもっと人が来るとは思いますけども、それを大々的に健幸づくり推進協議会でやっていくという事であれば、やっていかなければならないと思います。

【委員】

そうですね。全体に出来るだけ公表させていただきます。12月に運動が終わった後で採血をしまして、1～3月で分析するんですが、来年度の今頃には具体的なデータが出ていると思います。

【会長】

ありがとうございました。他に何か聞いておきたい事は。

【委員】

私は、老人クラブに10年以上関わってきまして、最近一番注目というか気になっているのが認知症の問題なんです。私の身内にも認知症を発症している者が2人おりまして、最近認知症についての関心が強いんですけども、この会の主旨として健康な身体づくり、病気にならないためにどうするかという主旨から多分認知症については別問題という事で資料でも扱われていません。ただ1つあったのが、先ほど説明していただいたインターバル速歩の中で認知機能の関係についての言葉が初めて出てきたという事で、なぜ認知症の関係がこの健幸づくりの中に入ってこないのか、何か理由があるのでしょうか。

【委員】

答えていいのか分かりませんが、高齢者になると認知症がメインとなってきますので言葉を入れさせていただきました。実際に認知症に限らず、うつ症状のある人、また症状が強い人がインターバル速歩によって改善されたという報告があります。認知症に関しては具体的な報告が無く、認知症の改善と出したかたんですけども、来られる方は認知症ではありませんし、もう少し認知症の方も含めて実施分析しなければならないと思っています。文献にはあるようですが手持ちにはありませんので。

【会長】

運動することで認知機能は上がってくるんですが、この会議のメインとして認知症を取り上げるのは私自身は大事な事かと思いましたが、まだ仕組みづくりが出来ていないので、それを追加するか事務局と相談することになると思いますが、健康づくりは子どもから高齢者まで全て含まれますので、高齢者は今インターバル速歩を中心にやっていますけども、そこに認知機能改善を目的とした何かを加えるという事でも悪くないと思います。一度相談してみます。他に何かございますでしょうか。

【委員】

意見として聞いていただければ。課の方で色々分析していただいていますけども、もう少し中身を考えてみてもいいんじゃないかと思います。たまたま、みやま診療所の所長が社会医療・包括医療の専門らしいので、包括医療の方面で話を聞いてみてはどうかと思います。そうすると、もう少し調査内容について医者の方の立場としての意見も必要でしょうし、地域医療にも発展できる意見が貰えるのではと思いました。

【会長】

ありがとうございました。また事務局で考えておいてください。

【保健医療課長】

今おっしゃられていたのは西岡先生の事だと思うんですけど、院長ではないんですが美山町の地域包括ケアの関係で現地に行かれて研究や医療もされていますので、また連携して進められるところは進められればと思います。この委員会では木村先生もドクターですので、その辺りもまた連携出来ればと思います。

【会長】

他にいかがでしょうか。

【副会長】

本来、私が発言することでは無いかもしれませんが、私自身、美山の森の湯治場の資料を入れているんですが、ちょっと考え方が違いまして、病気のために健康になるという事ではない、本来は幸せになるために健康でいるのが本来の目的ですし、認知症にしてもいつから対策すればいいのかは非常に難しい。健康とすると運動と食事が取り上げられますけれども、それだけで健康が保たれるわけではありません。例えば、認知症であればコミュニケーション、社会的な役割や人とのつながりや生活習慣などが影響しているという事を考えると、私自身は昔の人の生活習慣に学ぶところがあるのではないかと思います。私は大阪住まいでして、南丹市の人たちの生活は非常に素晴らしい生活習慣だと思っているんですが、それをあまり意識していない部分もあるのではないのでしょうか。特に、ご年配の方の生活について残して伝えていく事も必要ではないかと思います。そうなってくると高齢の方にも役割が出来ます。当然体力は無いですが、その分知識があります。季節による旬の作物やその食べ方など地域食材の上手な利用という事で、美山などでの田舎暮らしと生活習慣を見直しながら、どうしてこういう暮らしをしていたのかという取り組みが全国で広がっています。運動の取り組みに来てくれる人は、ごく一部で来てほしい人は来ないので、なるべく生活の中にどれだけ取り入れられるかという事と、運動や食事も取り組めば楽しいですが、そこまでたどり着くためにハードルがあります。これはヘルスツーリズムという考えで、旅行や観光に行ったついでに健康についての取り組みをするという物があります。そういうきっかけから健康に対する意識を高めるという事では、南丹市は食や人、場所などが揃っていますし、それを利用する流れが出来ればと思います。「健幸」ですから、幸せの部分考えた時に、医療や健康にはコストが掛かりますし、認知症や病気になった人には対応が出来てもそうでない人に対しては対応が出来ません。病気に対する対策と健幸を推し進める方法を2つを同時に進行させる必要があります。私は普段大学で授業に出ていますが、農業をしていたり自作農で作物を食べているという高齢者は大体元気です。役割があって作らなければいけなかったり、作物を配ったりするという事が生きがいになって、健康維持に役立っているのではと思いますし、そういう仕組みを南丹市でも作っていければと思います。

【会長】

ありがとうございます。今、伊藤先生が言ってもらったような事も南丹市ではあるんです。この協議会の方向を決めるために健幸都市宣言を皆さんに考えていただいていると思いますが、その中に世代を跨いだ交流というのを入れてもらえれば、今取り組んでいる事以外に

もアイデアが浮かぶかと思います。皆さんに考えてもらった文章を見ていただいて、良いなと思う部分があればどうぞ。

【保健医療課長】

デジカメで撮影した関係で読みづらい所があるかと思います。申し訳ありません。

【会長】

皆さん読んでもらって、自分も考えてきたんですが、南丹市は子ども・大人・高齢者と3つに分けると、子どもに対しては食育・知育によって人格形成を目指していく。大人に対しては、健幸プログラムによって、より健康な生活を送れるようにしていく、高齢者に対しては、インターバル速歩等を通して健康寿命の延伸を目指していくとなっています。追加として考えてきたものとして、世代間の交流機会を促進して絆を育んでいきましょう、誰1人として取り残さない努力をするという2つを考えてきました。皆さんからもいいアイデアがあればと思いますが。皆さん、やはり似たような事を書いておりますが、これを言葉にした時に、どうアピールしていくかという事もあります。この候補の中から3つほど選ぶという事ですか。

【保健医療課長】

ここで選ぶというよりも、アイデアを出していただいて膨らませつつ考えていきたいと思っておりますが、今日はアイデア出しの段階です。これに触発される形でご意見をいただいて、健康無関心層というのが世間の8割くらいと言われておりますし、南丹市の健幸まちづくりにつきましても、行政としては進めているつもりでもまだまだ浸透していません。健幸ポイント事業についても1,000人を目標にしていますが、まだ7割という状況ですので、こういった形で内外に健幸都市のアピールをするために、この協議会で提言いただきまして、市長が健幸都市リーダーとして宣言していきたいという事です。ここから選ぶという事ではなく、この協議会で、まずこういう方向性で行きたいと決めていただければと思っておりますし、今後市民の方からも健幸アンバサダーなどもありますので、そういう場所でアンケートを取るなど、色々なご意見や関心を集めながら進めていきたいと思っております。

【会長】

先ほど伊藤先生が言われたように、色んな人との交流が出来る場所と認知症の事も入るような言葉があれば良いですね。これは宣言ですのであまりに具体的だと範囲が狭まってしまいます。南丹市の目指すところを示すと。

【保健医療課長】

そうですね、分かりやすいメッセージで市民の方に伝えたいので。

【会長】

その中で、今言ったような食育やインターバル速歩などの要素をいくつか盛り込んでいくという形になるかと。誰かごぎいますでしょうか。大町先生、何かいいアイデアはありますか。

【委員】

3番目の健康アピールも、大体私も考えていた地域の自然環境や小中学校の世代間交流で先人の智恵を学ぶ機会があったりしましたので、そういった交流が盛んであったと子ども様子を見ていて思いますし、そういう部分もポイントになるかと思います。あと、事業報告にもあるように、母子から成人・後期高齢者までまんべんなく健診等をされていて、参加される方は少ないようですが、まんべんなくカバーするようにされているようなので。見ていると20代・30代の働き盛りの世代などの健康な時期が抜けているかと思いました。成人歯科健診も大体参加されるのも10数%くらいで毎年推移しています。健診を受けられる方は、割とこまめに歯科等も気にして来られる方が再度受けられるという事が多いので、新規の方が少ないです。聞くところには健診して何かあると嫌だから、虫歯があると通院しなくてはならないから行かないという人もいますので、そういう健康無関心の世代をカバー出来れば健康の底上げに貢献できるのではと思います。

【会長】

ありがとうございました。次は学校に関連したところでPTAの野瀬さん、どうでしょうか。

【委員】

今年度初めて参加させていただいて、資料の方を見ながら聞かせていただいていたけども、なかなか具体的な良い案がありません。意見としてはこの中に出させていただきました。

【会長】

小学校長会の中川先生お願いします。

【委員】

今、見せていただいています、コミュニケーションや話し相手がいる事と書いていただいていた。私のいる小学校は小規模な学校なので、園部小学校とは規模が違うので同じような事は言えないと思いますが、私のいる学校からすると、子どももコミュニケーションがとれる機会が少なくなっているのではと。全校で45人しかいませんので機会が欲しいと思っています。地域の方が学校に来て下さるのは、とても良い刺激になっています。こちらの地域でも少子高齢化が進んでいまして、高齢者の方に学校に来ていただいてコロナで出来ていないこともありますが、昔の遊びを教えてください、ミシンの補助に来ていただいたり、色々な学習の機会に来ていただいて交流しています。ただ、なかなか学校に来てもらうという事が例えば仕組みとして出来れば、来ていただく方も子どもたちに元気をもたらすと話されていますし、そう思ってくださいているなら学校も助けていただきたいと思っています。仕組みが出来ていないので、地域の方と学校の双方にとって良い、ウィンウィン（Win-Win）の関係が取れば良いなと思っています。もう1つ、殿田は子どもが少なく地域内でラジオ体操が出来ません。なので、各自で実施しています。ただ、殿田地区では子どもが少なくなった分、大人がラジオ体操に出て下さっています。郵便局でカードを貰って子どもがハンコやシールでスタンプすると。殿田は2つの区に分かれていたんです

が、子どもより遥かに多い大人が来て、ひと夏ラジオ体操をしておられました。そういう風に子どもと大人と一緒に運動する機会があればと。他の地域でも出来ればと声掛けはしていましたが。なので、高齢者だけの問題ではなく、子どもたちも一緒に出来ることが増えればと思っています。

【会長】

ありがとうございます。そういう中に、我々がコミットしていければ世代間の交流も、もう少しスムーズになって参加者も増えるのかもしれませんが。学校関係で、明治国際医療大学の伊藤先生お願いします。

【副会長】

先ほど会長からもありましたけども、全ての人を取り残さないのが重要かと思っています。それは年齢と南丹市では地域によっても異なってきます。駅の近くと遠くでは全く環境が違うので、そういう人も含めて全ての人となってきます。校長先生からもありましたけども、学校や自治会などもキーになってくると思います。学校で言えば部活動の問題があって部活動を地域の人々に任せるとなった時に、日本のスポーツは競技スポーツが中心なんですけども年齢構造を考えると健康スポーツの方が主流になってくるのではと思います。学校が皆さんがスポーツをする場として学校内で取り組むというのも1つの手かと思えますし、地域の色々な場で学校も交えて取り組むのも良い手かと思えます。あとは、生きがい作りがい作りでもあるので、先ほど校長先生からもありましたが、高齢者と子どもたちが互いにコミュニケーションを取ることで、自分の存在意義や存在感を得られるというのは大きな事だと思います。健康は病気になるために長生きしている訳ではないですし、長生きしても何も意味がないというのではいけないので、子どもさんや地域の方々が高齢者の方に頼っていただけるということが、生きがい作りに繋がると思います。そういう仕組みづくりを考えていくことと、全ての人を取り残さないことが重要になります。南丹市は、特に地域差や年齢差が顕著なので、どうアプローチするのか検討を重ねる必要があると思います。

【会長】

ありがとうございます。南丹市は自治会や老人会など、結構細かく存在していますので、そういう所に入っていかなければと思います。

あと、市民公募委員の池田委員、話を聞いてどうでしょうか。

【委員】

私は、長年京都府内で看護師をしていました。訪問看護師として働いていたんですが、現場にいて病気になられた方から、「楽しくない、死んだほうがマシだ」という声も多かったんですけども、病気にならないように予防的に働きかけることも大事だと思いますし、病気になっても悲しみがあっても楽しみがあったり元気に過ごしていけるのが大事なのかなと思っています。最近、コミュニティナースという活動も全国的に広がりを見せていますが、私もそういう活動が出来ればいいかと思っています。4月に神吉の方に引っ越してきて、まだ半年ほどではありますが、今のところは少しずつ地域の方に自分が越してきたという事

を知っていただいて、気軽に相談や世間話ができる関係性を作っていくことが大事なのかなと思っています。先ほど言っていたように、これから認知症はどんどん増えていくと思いますし、なかなか対応も難しい部分もあります。私の父親も食事や運動に気を使っていたのですが、典型的なアルツハイマーになり、昨年亡くなったんですが、父の介護等に関わっていたんですが、認知症になっても楽しいと思ってもらえるような活動がこれからできればと思っています。今、他の委員さんがお話し下さったことも重要な事として、興味深く聞かせていただきました。

【会長】

ありがとうございます。今、そのような活動をするという事であれば、明治国際医療大学に佐藤先生がおられるんですが、その先生は、まちの保健師でそういう活動をしようと思われていますので、先生に連絡をとってもらって拠点づくりに協力などしていただければと思います。あと、商工関係で道の駅の横山委員。欠席ですか。では、商工会の西出さん。

【委員】

私は、今日のはじめて来させていただきまして、過去の経過で議題に上がっていたのかは分かりませんが、この資料を見ていると、皆さん課題として挙げているのが食生活、これが大事なのは分かります。2番目にコミュニケーション、3番目に南丹市の環境を活かした取り組みとなっています。もう一つ抜けているところがあるのではないかと考えたのが、睡眠というのは議題として挙げていたんでしょうか。私の個人的な話ですけども、腰痛がなかなか改善されなくて、まず睡眠の改善をという事で、色々な事を試しました。もちろん睡眠を取るにしてもストレス社会という事で寝られない人もいますし、ニュースにもなっていましたけど、寝具を変えたりという事を取り組みの中で挙げていただいているかどうか。南丹の健幸ポイント事業でも、南丹関連の事業所さんでも寝具を扱っている所もありますし、そこで寝具をプレゼントする機会を設けてはどうか。睡眠というキーワードが抜けている気がしましたので、私の方から提案させていただきました。

【会長】

ありがとうございます。またその辺りも考えていただきたいと思います。また、それに関連した事業ですけども、何か宣言の中に入れておきたいものは。

【委員】

お話をお伺いしていて、とても実体験に基づいた話でなるほど。日頃、健康というと病気にならないためにしないといけないという認識があったんですが、お話の中で楽しむこと、幸せを感じる事も大事だと思いました。今日サンプルとして他の都市の健幸づくり都市宣言のコピーを入れていただいていたんですが、2番目の所はどちらかというと具体的に詳細に書かれているんですが、私は最後の多摩市の健幸都市宣言が一番受け取りやすいかな。ここは、端的に5つの項目をどんな年齢の方にも分かりやすいように書かれていると思いました。食生活のことでもそうですけども、時間を掛けて食材を活かして身体に良いメニューをと思っても、時間的な余裕や他の事情で取り組めない方もいると思います。

が、よりフレキシブルに考えられるように、どんな立場の人でも取り組めるような言葉が使われているかと思いました。企業としては従業員の方でも夜勤の方もいますので、色々なシフトや子育てをしながら時短勤務の方もおりますし、色々な事を抱えながら働いている方がおられます。そういった方もハードルを下げて健康を考えることが出来るような幅広い言葉が必要かなと思います。

【会長】

ありがとうございました。時間もそろそろ無くなってきました。スポーツ推進委員の山口委員をお願いします。

【委員】

南丹市の素晴らしさを、まちづくりでどう伝えていけるかなと思っています。コミュニティや健康に関するお話がありましたけども、健康というのは響かない人には響きません。健康が大事だと言われても、痛みがある人には伝わっても痛みの無い人にはあまり伝わらない。パンチが足りないかと思います。健康無関心層の話もありましたが、食事が第一で健康的な身体づくりには、栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を取る。正しい生活習慣を送る。これは身体の話ですけども、これに人とのつながりや人間関係を通して心の健康を保つ、それで初めて健幸になる。そういう意味では、感動する体験というのが子どもは大人と関わることで、大人は子どもから学ぶことで感情を動かす、ワクワクする。そういったものが無いと響かないと思っていますので、そういった動きをどうまちづくりに組み込むかと思っています。

【会長】

ありがとうございました。人に響く言葉の選定は大事だと思いますので、事務局の方でもよろしくをお願いします。社協の上菌さん、どうでしょうか。

【委員】

失礼します。1つ目に、個人的なお話ですけども、先日、神吉のお米祭りに行かせていただいて、神吉でとれたお米の食べ比べをさせてもらいまして、非常に美味しかったです。そういう南丹市の美味しいもので身体を作れたらと思いました。道中でコスモスを見つけて写真を撮ったり、それによって歩数が増えたり。そういう小さな幸せを感じられる南丹市になれば個人的に思っています。社協では、障害のある方や支援の必要な方に関わる機会が多いんですが、健康をどう捉えるかですが、病気である・病気でないという所ではなく、心が健やかで繋がりを感じながら過ごせるようなまちであつたら良いのかなと思いました。1つだけ提案ですが、健幸レシピは去年小学校の給食に展開されたという事ですが、もし可能であれば高齢者の介護施設でも展開できればと思っています。

【会長】

ありがとうございました。最後に、下間委員をお願いします。

【委員】

失礼します。私もこの健幸まちづくり推進協議会に初めて参加させていただきましたの

で、非常に良い勉強をさせていただきました。また、健幸都市宣言に向けてという事で、私の思いを話させていただきますと、まず、この健幸まちづくりの文字を見た時に、最初にイメージしたのは、皆が笑いながら話をしているイメージでした。その中で笑うにはどうすればいいか考えていたんですが、よく食べて、よく動いて、よく眠る。それが1番ではないかなど。話し合うためには地域間の交流が必要ではないかと曖昧ながら思っています。ここ2年ほど、さまざまな感染症のために交流の機会が無くなっているのではないかと感じていて、私も地元の地域振興会に入っているんですが、今年度ようやく地元でのイベント開催がさせていただけるようになりました。そこに参加してもらうんですが、皆さん楽しそうに話しながら物を食べるという光景が、凄く今年度は印象に残りました。まずは、難しいこともあるかと思いますが、健幸のためにまず皆で笑いながら話せるようにコミュニティの場を作るという事も入れてほしいかなど。健幸都市宣言ですので、出来れば笑うという言葉も含めていただければと思います。

【会長】

ありがとうございました。議長の不手際もありまして少し遅れましたが、皆さん活発な意見交換ありがとうございました。これで終わりたいと思います。事務局から。

8. 閉会

会長挨拶

【保健医療課長】

木村会長ありがとうございました。皆様には、活発な意見交流をいただきましてありがとうございました。

それでは、閉会にあたりまして、木村会長からご挨拶いただきたいと思います。

【会長】

皆さん、今日は活発なご議論ありがとうございました。健幸都市宣言という事で、皆さんに出していただいた意見を事務局にまとめていただいて、それをまず委員の皆様にも送ってもらって添削して返すという事をしてもらった方がありがたいかなと思います。今日は皆さんありがとうございました。

【保健医療課長】

こちらの方で、また、まとめさせていただいて、委員の皆様にも書類で送らせていただきたいと思いますので、またご意見をいただきたいと思います。よろしく願います。

以上をもちまして、第1回南丹市健幸まちづくり推進協議会を閉会します。次回につきましては、来年2月下旬で調整させていただきたいと思いますので、よろしく願います。本日はありがとうございました。