

平成 28 年度

第 1 回 のびのび はつらつ いきいき周南 2 1 推進委員会

(会議録)

日時：平成 28 年 8 月 4 日（木） 13:30 ～ 14:30

場所：徳山保健センター 3 階 健康増進室 1

会議時間 平成 28 年 8 月 4 日（木）

13 時 30 分～14 時 30 分

出席委員：15 名

団体名	委員名
一般社団法人 徳山医師会	松村 紀文
一般社団法人 徳山歯科医師会	佐波 義明
一般社団法人 徳山薬剤師会	相本 由美
山口県栄養士会 周南専門部会	今村 由紀子
輝きクラブ周南	滝本 満
周南市スポーツ推進委員協議会	金坂 信子
周南市母子保健推進協議会	岸本 洋子
周南市食生活改善推進協議会	佐々木 哲子
J A 周南 女性部	井上 千代子
山口県周南健康福祉センター	菊池 実代
住民代表	青木 澄代
住民代表	川野 玲子
住民代表	松田 邦夫
住民代表	山崎 勝幸

1 開 会

●事務局 定刻となりましたので、ただいまから、のびのび はつらつ いきいき周南 21 推進委員会を開会いたします。

まず、本日の資料及び配布物の確認をさせていただきます。

本日の資料は、レジメ、周南市健康づくり計画（概要版）、周南市健康づくり計画から一部抜粋した資料（コピー）です。

尚、本推進委員会の終了時間は 14 時 30 分の予定です。引き続き、14 時 30 分から「ぶち元気がいいね！フェスタ実行委員会」を開催しますので、続いてご出席いただきますようよろしくお願いいたします。

2 挨拶

●事務局 開会にあたりまして、健康づくり推進課長 磯崎が御挨拶を申し上げます。

○課長 この推進委員会は、健康づくり計画に基づいて、市民、地域社会、関係団体、職域、学校、行政が一体となって、健康づくりの取組みを推進する目的で設置しており、任期は、1 年となっております。周南市健康づくり計画の推進に向けて、共に、それぞれのできることを実践していただきますよう、よろしくお願いいたします。

3 会長、副会長の選出について

●事務局 それでは、次に委員の皆様のご紹介をさせていただきます。大変勝手ではございますが、名簿順に自己紹介をお願いいたします。（委員・自己紹介）

続きまして、当推進委員会の事務局の紹介をさせていただきます。

（事務局：磯崎課長が代表して紹介）

それでは、本日の会議ですが、お手元のレジメに沿いまして委員長、副委員長の選出後、議題についてご協議いただきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

たします。

委員長・副委員長の選出について、お諮りいたします。

皆様の中から推薦される方はおられますか。

○委員 事務局一任します。

●事務局 事務局一任とのことで、よろしいでしょうか。

●事務局 それでは、事務局一任の御発声をいただきましたので、事務局案をお示ししたいと思えます。委員長には徳山医師会からの御推薦の松村委員を、副委員長には周南市食生活改善推進協議会から御推薦の佐々木委員にお願いしたいと思えます。

皆様、ご承認いただけますでしょうか？

○委員一同 (承認の拍手)

●事務局 ありがとうございます。それでは、松村委員長、佐々木副委員長よろしくお願いたします。これからの議事の進行は、松村委員長にお願いします。よろしくお願いたします。

○委員長、副委員長 挨拶

4. 議 事

○委員長 それでは、協議事項に入らせていただきます。

議題は、周南市健康づくり計画の推進についてです。

協議に入る前に、今年3月に策定されました周南市健康づくり計画の概要版について事務局から説明をお願いします。

●事務局 (資料をもとに説明)

周南市健康づくり計画の基本理念は、「市民一人ひとりが、共に支えあい元気に暮らす健康なまち周南の実現」です。

この、基本理念を実現するために、私たちは「健康寿命の延伸」を目指します。

ご存知のとおり健康寿命とは、一生のうち健康で活動的に暮らせる期間のことです。平均寿命から、衰弱・病気・認知症などによる要介護期間を差し引いたものを言います。

周南市民の健康寿命は平成24年度時点で男性78.63歳、女性83.05歳ですが、平成31年度までに男性78.8歳、女性83.2歳への延伸を基本目標としています。

この基本目標を達成するために、行動を起こす際の目的となる基本方針は、1. 生活習慣病予防と重症化予防 2. 生涯を通じた健康づくり 3. 健康づくりを推進するための環境づくりの3つとしました。

さらに健康づくりを推進するため、私たちは8つの分野に取り組みます。

この8つの分野をご説明する前に、ここで周南市の課題についてご確認頂けたらと思えます。

ページを開いて中ページをご覧ください。

緑色に色付けされた箇所には、周南市の現状が載っています。先ほどご説明いたしました周南市の健康寿命ですが、山口県と比べると、男性は県を上回っているものの、女性は県より短いです。

- ・ 65歳以上の6人に1人が介護の必要な状況です。
- ・ 山口県と比較すると、「脳血管疾患」「糖尿病」の標準化死亡比が高いです。
- ・ 周南市国保の特定健診の結果、全国・県より血圧の有所見者割合が高いです。
- ・ 健康づくりに関する県民意識調査によると「塩分の多い料理を控えること」をいつも心がけている人の割合が県平均より低いです。

これからのことから周南市の健康づくりに関する課題は、●生活習慣病の罹患率、死亡率が高い●世代やライフステージによって健康課題が異なる●地域全体で健康づくりの意識を高める必要がある、大きく分けて3つが上げられます。

そこで周南市は、主な施策を8つの分野に分けて市全体で健康づくりに取り組んでいくことを目指しています。裏面をご覧ください。

8つの分野とは、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「こころの元気と休養」、「歯・口腔」、「たばこ・飲酒」、「健康管理」、「次世代の健康」、「高齢者の健康」になります。

分野ごとに、「一人ひとりに取り組んでいただきたいこと」、「地域・関係団体に取り組んでいただきたいこと」、「市が取り組むこと」が書いてあります。

例えば、栄養・食生活では、「食生活改善推進員は市と協働で栄養バランスに配慮した食事の摂取や野菜の摂取、減塩、朝食の大切さなどについて普及啓発します」と記載があり、実際に、地域で減塩の必要性を伝える取り組みを行なわれています。

また、健康管理では「スマートライフチャレンジ協賛事業者は、生活習慣病予防に取り組めます」と記載があり、実際に、社員や関係者にチャレンジのチラシを配布したり、ポスターを掲示することで、チャレンジの普及啓発に取り組んでいただいています。現在、スマートライフチャレンジ協賛事業者として、102事業所にご登録いただいています。ちなみに、市は年間8つの健康づくりに関するチャレンジを企画開催しています。10月には3か月間好きな場所を歩いて自分で決めた目標歩数の達成を目指す「チャレンジウォーキング」、12月にはお腹ぺったんこ体操を実施し、楽しく脂肪燃焼をめざす「お腹ぺったんこチャレンジ」が開催予定ですので、ぜひご参加ください。

最後に、こちらは計画推進体制のイメージ図になります。

市民一人ひとり、社会全体が共に支え合う健康づくりをめざして、引き続き、健康づくり計画の推進にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

○委員長

ただ今の事務局の説明について、ご質問やご意見はございませんか？

本計画では、8つの分野において市民の健康寿命を延ばすための取り組みを掲げ、企業、事業所、関係団体等と連携して推進することが明記されています。

では、今後、具体的に計画を推進していくための方策について、委員の皆さまのご意見をグループワークでお伺いしたいと思います。

グループワークについて、事務局から説明をお願いします。

●事務局

(グループワークについて説明)

皆様に「周南市健康づくり計画を推進するために、あなたの所属団体やあなた自身は、何ができますか？」というテーマでご意見をいただきたいと思います。

例を上げると、「母子保健推進員さんが赤ちゃんのお宅へ家庭訪問された際に、お母さんへがん検診のご案内をしていただく」とか、「ご家族でチャレンジウォーキングに参加していただく」とか、「地域の自治会の集まりでチャレンジウォーキングのご紹介をしていただく」など具体的にあげていただければと思います。

ただし、今回は8つの分野の中から、①グループは「栄養・食生活、歯・口腔」、②グループは「健康管理」、③グループは「身体活動・運動」について話し合ってください。

では、グループワークの進め方についてご説明いたします。

まず、グループ内で簡単に自己紹介をしていただいた後、発表者を決めてください。(司会、書記は各グループの保健師が担当します。)

その後、各自、お手元の付箋一枚につき一つずつご意見をご記入いただきます。

ご意見はたくさん出していただきたいと思いますので、お手元の付箋はご自由に何枚でもお使いください。

全員が意見を書き終えた後、グループ内で付箋を見せ合いながらお互いの意見内容をご紹介し合っていただければと思います。

それでは、14時20分までの約30分間よろしく願いいたします。

・ グループワーク (30分)

(グループごとに発表)

①「栄養・食生活」についてですが、団体としてできること・考えていきたいこととして、フードバンクの設置や減塩の推進、野菜350g以上摂取の推進等の意見があり、個人としてできることは、食べ過ぎない、水分をたくさん摂る、よく噛んで食べる等が出ました。

「歯・口腔」については、団体としてはブラッシング指導やフッ素があり、個人としては、歯の大切さを知って予防的な歯科受診やフッ素配合の歯みがき剤の使用が出ました。

②「健康管理」のために、若い人のがん死亡率が気になりますし、自分自身が健診を受けていない等の気づきもあり、まずは各自が健診を受けること、2次検診の推進とそのための休暇を取りやすくすること、自分の経験を話す等の口コミで広げていく、団体の活動の中で子供をもつ親へ健診を勧める、血圧や血糖値等の簡易検査の場が薬局でできるように増えていく、開業医を通じての健診の推進等

の意見が出ました。

③「身体活動・運動」について、個人ができることは、地域で健康が大切であることを広めていく、健康体操やふるさと歴史探訪ウォーキング等自分に合ったことを続けていく、継続するために自分で意識化するという意見が出ました。

団体としてできることは、活動の中で運動のイベント等を取り入れる、出前トークで運動のテーマを依頼する、健康に対する環境を整備する等の意見が出ました。

●事務局

貴重なご意見を多数いただき、ありがとうございました。

本日の貴重なグループワークの内容を、ぜひ持ち帰っていただきまして、所属団体等でもご検討いただきますようお願いいたします。

以上でグループワークを終了させていただきます。

○委員長

本日の協議事項は以上になります。ご協力ありがとうございました。

5. 閉 会

●事務局

お疲れさまでした。引き続き 14 時 30 分より、ぶち元気がいいね！フェスタ実行委員会を開催いたしますので、ご参加ください。