

令和5年度 第2回宮代町健康づくり推進委員会会議録

開催日	令和5年8月8日（火） 午後1時30分～午後2時40分	会場	宮代町保健センター1階 会議室	
出席者	団体名	氏名	出欠	
	宮代町医師会	鈴木 仁志	欠席	
	宮代町歯科医師会	委員長 平山 隆志	出席	
	宮代町社会福祉協議会	武井 健治	出席	
	宮代町食生活改善推進員協議会	副委員長 吉田 シゲ子	出席	
	宮代町立百間小学校	佐藤 悠子	出席	
	宮代町立笠原小学校	山内 綿菜	出席	
	埼玉県幸手保健所	吉田 理恵	出席	
	宮代町民生委員児童委員協議会	加藤 明美	出席	
	宮代町商工会	新井 明	出席	
	南彩農業協同組合宮代支店	長谷部 守	出席	
	宮代町スポーツ推進委員	泰楽 恵子	出席	
	公募	浅利 克比古	出席	
	公募	齋藤 和浩	欠席	
公募	齊藤 由香里	出席		
公募	中田 紀子	出席		
事務局	健康介護課 井上課長 竹花所長 中村主査 岡本保健師 山岸管理栄養士 (株)まち研 浜田 伸			
傍聴者	0人			
【会議次第】				
1 開会				
2 あいさつ				
3 議事				
議事1 宮代町健康増進計画及び食育推進計画の進捗状況について（資料1）				
議事2 宮代町自殺対策計画の進捗状況について（資料2）				
議事3 健康づくり及び食育についてのアンケート調査集計結果について（資料3）				
4 その他				
5 閉会				
【資料】				
次第				
資料1 宮代町健康増進計画及び食育推進計画における令和4年度の事業実施状況調査結果について				
資料2 宮代町自殺対策計画における令和4年度の事業実施状況調査結果について				
資料3 令和5年度 健康づくり及び食育についての調査報告書				

発言者	発言内容・決定事項
事務局（司会）	<p>1 開会</p> <p>本日の委員の出席は13名であり半数以上の出席をいただいております。ただいまから、令和5年度第2回宮代町健康づくり推進委員会を開会いたします。</p>
事務局（課長）	<p>2 あいさつ</p>
事務局（司会）	<p>3 議事</p> <p>宮代町健康づくり推進委員会設置要綱第6条の規定により、平山委員長に会議の議長をお願いします。</p>
委員長	<p>議事1 宮代町健康増進計画及び食育推進計画の進捗状況について</p> <p>事務局より、「宮代町健康増進計画及び食育推進計画の進捗状況について」の説明をお願いします。</p>
事務局	<p>（資料1「宮代町健康増進計画及び食育推進計画における令和4年度の事業実施状況調査結果について」説明）</p>
委員長	<p>事務局からの説明について、ご質問、ご意見のある方は、挙手の上、ご発言をお願いします。</p>
委員	<p>（意見等なし）</p>
委員長	<p>議事2 宮代町自殺対策計画の進捗状況について</p> <p>事務局より、「宮代町自殺対策計画の進捗状況について」説明をお願いします。</p>
事務局	<p>（資料2「宮代町自殺対策計画における令和4年度の事業実施状況調査結果について」説明）</p>
委員長	<p>事務局からの説明について、ご質問、ご意見のある方は、挙手の上、ご発言をお願いします。</p>
委員	<p>宮代町の自殺者の状況について、報告できるものはあるでしょうか。</p>
事務局	<p>今、手元に資料はありませんが、市町村別の自殺者数、自殺の原因の統計はあるので、必要に応じて提供できます。</p>
委員	<p>いじめの問題は、宮代町にあるのでしょうか。</p>
事務局	<p>所管は教育委員会のため詳細はご容赦頂きますが、学校では定期的にアンケートを実施しており、いじめを認知した件数はあると報告を受けています。いじめの定義は難しいため、受けた相手がいじめと受け止めれば、いじめの認知件数としてカウントされます。</p>
委員	<p>町民を対象としたゲートキーパーの養成研修が行われ20名位が参加しましたが、令和4年度の開催は1回だけでしょうか。</p>
事務局	<p>町民向けの開催は1回であり、介護職員向けにも1回開催し、合計2回</p>

委員	<p>開催しています。</p> <p>養成研修を受けた方達をフォローアップする講座は、開催しないのでしょうか。民生委員ではなく、一般の方が継続しないのはもったいないと思います。</p>
事務局	<p>今まではフォローアップは実施していませんでしたが、ご指摘いただいたように、興味を持って参加いただいた方に、引き続きフォローを行うことにより浸透させていけるよう検討していきたいと思います。</p>
委員長 委員	<p>ほかに、ご質問、ご意見はあるでしょうか。</p> <p>(意見なし)</p>
委員長	<p>議事3 健康づくり及び食育についてのアンケート調査集計結果について</p> <p>事務局より、「健康づくり及び食育についてのアンケート調査集計結果について」説明をお願いします。</p>
事務局	<p>(資料3「令和5年度 健康づくり及び食育についての調査報告書」について説明)</p>
委員長	<p>事務局から説明のあったアンケート結果は、次期計画策定の検討にあたって重要な資料となります。本日は委員の皆様からご意見を頂戴したいため、3つのテーマに絞って意見交換を行いたいと思います。</p>
事務局	<p>1つめのテーマについて、事務局から説明をお願いします。</p> <p>1つめのテーマが、若い女性の健康づくりです。</p> <p>4ページの問7「健康づくりの取組状況について」で、選択肢2の「健康づくりに関心はあるが取り組んでいない人」は全体で45.8%ですが、18歳から39歳の女性は57.8%と高い割合でした。家事や育児、仕事等忙しい世代であり、健康への意識はあるものの、なかなか取り組んでいない方が多くいらっしゃる事が分かります。</p>
委員長	<p>この傾向は運動の分野でも同様で、問9-2、選択肢6の「運動の必要性を感じながらもまったくしていない人」は全体で11.5%ですが、18歳から39歳の女性では23.3%と、全体を大きく上回っており、実行に移すことが難しい世代であることを裏付ける結果となりました。</p> <p>町では、議事1で紹介したように、若い世代の健康づくり事業に取り組んでおり、オンラインを活用した自宅でできる運動事業、お子さんを預けて参加できる教室、お勤めの方も参加しやすいよう休日開催の教室などに取り組んでいるところです。</p> <p>そこで、委員の皆様には、健康に関心のある若い方がはじめの一步を踏み出していただくためにどのような支援や取組があるとよいのか、アイデアを頂きたいと思います。</p> <p>ただいまの事務局からの説明について、ご意見などがございましたらお願いいたします。</p>

委員

若い女性の方は、健康づくりに取り組めていないようでしたが、家事労働、子育てをしている女性ばかりではなく、独身の女性も調査の対象であるため、個人的に運動したくない、別の趣味を持っているなども要因ではないでしょうか。

事務局

課題と考えているのは、関心はあるが今一步が踏み出せない状況にあり、どのようなきっかけがあれば動くことができるのかを検討する必要がありますと考えています。

委員の皆様で、日常で運動する機会がある方の場合、どのようなきっかけだったのかお話しただけると参考になると考えています。

委員長  
事務局

背中を押すような取組ということになるでしょうか。

そのように考えています。

委員

問9-1で、運動が必要であると考えている方(「はい」)が90.3%ですが、問9-2で運動を「1 ほとんど毎日している」と「週2～5回程度している」を合わせても5割程度となっています。

運動する場所の問題なのか、本人の意識がどこに向いているのか。

仕事をしていると日曜日に家事があり、運動ができない生活パターンになっています。家族の健康に意識を向けている方もいます。

土日は、自分で行動を起こさないと、そのような場所に行けません。高齢者はセンターや集会所で、サークル活動で体を動かしていますが、若い方は、ジムなどの場所に行かないといけないと思います。

委員

若い女性が運動したいけどもできていないようですが、男性は若くても運動しているのでしょうか。

事務局

男性は、「まったくしていない」との回答は女性よりは低い結果でした。

保健センターで行う事業への参加は、圧倒的に女性が多くなっています。

委員

子育てや家事などは、女性が中心になっているのでしょうか。

自分の若いことを振り返ると、取り組みたい気持ちはあっても時間やゆとりがなかったように思います。

委員

若い女性を対象に考えていますが、関心のある方はジムやヨガなど自分で探して個々に行っています。

仕事や育児、家庭があり、なおかつ保健センター事業に参加するのは、女性としては無理であり、考えられないと思います。

運動するためにどこかの場所へ行かないと何かができないというよりは、自分の身近でできるようにしようということ、を広げていくのがよいと思います。

10分ぐらいのちょっとした家事の合間でできる楽しいエクササイズ、若い方であればダンス、イメージソングなど、町全体で広めてはどうでしょうか。

場所に行ってやるということではなく、気軽に家でもどこでもできる

委員	<p>ようにしないと、時間的にできないと思います。</p> <p>令和4年度の「運動と健康に関する情報提供や意識の啓発」で「お家でFit!運動オンデマンドレッスン」では、157人中、20から40歳代が109人参加し、若い方の割合が高くなっています。</p>
事務局	<p>若い方たちは、インターネットの利用であれば手軽にできるのではないのでしょうか。小さい子どもがいたり、そばで動くとやりにくいかもしれません。この配信は夜間も行っていただけでしょうか。</p>
委員	<p>4か月間、いつでも見ることができました。</p>
事務局	<p>今年度は実施しているのでしょうか。</p>
委員	<p>今現在も実施していますが、前回よりも参加者数は少なくなっています。動画の本数は拡大しています。</p>
委員	<p>ポスターを見ていない方が多いことから、広報紙や町のホームページへの掲載がよいと思います。</p>
委員	<p>町民の方がそのようなことに関心があれば、必然的に目が向くと思いますが、若い方は関心がないのでしょうか。</p>
委員	<p>スポーツ推進員ですが、若い方に運動してもらおうきっかけをつくろうと試行錯誤していますが、募集しても集まらないので、どのようなところで原因があるのか毎回の会議で探り、時間や曜日を変更したりしています。</p>
委員	<p>スポーツ推進員としてお手伝いできるとよいと思っており、この会議でこのような話題になったことを持ち帰り、考えるきっかけになりました。</p>
事務局	<p>若い女性にやせが多いということで、もっと健康増進をした方がよいという考え方でしょうか。何が悪いのか、私自身が理解できていないのでしょうか。若い人は学生もいますが、勤め人が大半を占めることから、できていないのだと思います。</p>
事務局	<p>年齢層が高くなるにつれ代謝が低下する方が多くなることから、若い時から体を動かす習慣を身につけることで、代謝の低下を抑制することもできると思います。</p>
委員	<p>アンケート結果から、若い方も健康に対する意識はあるものの、なかなか取り組めていない割合が多いことから、少しでも早めに取り組んでいただけるように、委員の皆さんからご意見をいただきたいと考えています。</p>
委員	<p>1ページに、調査の対象者は18歳以上の町民とありますが、何歳までが対象でしょうか。高齢者も含めて無作為に抽出し実施したのでしょうか。高齢者の方はどれくらいのパーセンテージでしょうか。</p>
事務局	<p>各地区の集会所、公民館が多くあり、高齢者の健康サービスを実施しているところがあり、私の地区でも月に2回程度、短時間の体操を実施しています。あまり悲観的に考えてしまうのもよくないと思います。高齢者の方は体を動かしていると思います。</p>
委員長	<p>調査は、18歳から70歳代の方を対象にしました。</p>
委員長	<p>時間の関係もありますので、次のテーマに移ります。</p>

事務局

2つ目のテーマについて、事務局から説明をお願いします。

2つ目は野菜の摂取に関してです。7ページの間13「あなたは野菜を1日どれくらい食べていますか」で、平均摂取量は、前回調査の180.1gに対し、今回は151.6gと30g近く減りました。これに関連し、8ページの間16-2「自分の食事に問題がある」と回答した方のうち、「野菜をあまり食べていない点が問題」が45.5%と最も高いことから、問題意識がありつつも行動に移すことが難しいことが伺えました。

「野菜が大事」なことは多くの方がご存じと思いますが、実践につなげるためにどのようなことが必要か、野菜を積極的に食べることに委員の皆さんが日ごろ心がけていることや秘訣などありましたら、ご意見を頂きたいと思います。

委員長

ただいまの事務局からの説明について、ご意見などがございましたらお願いいたします。

委員

野菜は固形物が多いと思いますが、今はドリンク剤や青汁で野菜を摂る方法がありますが、それはどのように考えるのでしょうか。

事務局

野菜ジュースは、全く野菜が摂れない方にはお勧めしますが、中には果物が入っているものもあり、食べる野菜とは異なることをお話ししています。

委員

固形の野菜は、歯にもいいとか、総合的なこともあり、トータル的にはよいように思います。

委員

新しい村には、野菜売り場の近くにレシピがあり参考にしているので、簡単に食べられるレシピがよいと思います。

委員

1日、350gを目標に掲げていますが、摂るのはかなり大変です。作るのが大変なのではなく、一番大変なのは、母親がメニューを考えることが大変であり、悩みです。

野菜を生野菜で摂るか、煮物、炒め物で摂るかいろいろ考えますが、1日3食に分けてとなると、子どもたちはお昼は給食ですが、お昼に野菜を摂るという母親はいないと思います。野菜は夜ご飯に集中すると思いますが、なかなか難しいです。

野菜を多く摂れるメニューを、町で考案してはどうでしょうか。調理する方が、野菜を多く摂ることを意識しているかだと思います。

給食の時の野菜の摂り方など、小さいうちから野菜が大事だということを伝え、自分で気にするようにしないと野菜を多く摂ろうという気持ちにならないのではないのでしょうか。

小さい時からの食育により、食べ方の習慣が身に付いていくと、一人暮らしになっても野菜を食べると思います。

委員

食卓を緑色、赤色、黄色、白色など色で分けると、海のもの、山のもの、地のものがあるかがわかり、そのような方法で献立すると難しくないと思います。宮代町は美味しい野菜が沢山とれるため、もう一歩活用できれば

委員

と思います。

野菜は店舗で買って食べると思いますが、それでは愛着がないと思います。自分で育てれば愛着が出て、食べる気がします。

自宅で野菜を育てるといような発想、これまでとは違った目線で野菜を好きになる方法がよいと思います。

委員長

ほかにご意見はあるでしょうか。

委員

(意見なし)

委員長

それでは3つ目のテーマについて、事務局から説明をお願いします。

事務局

3つ目のテーマは「休養・こころの健康」です。

16ページ、問36-1「ストレスの有無」は、「1 感じる」と「2 時々感じる」を合わせ全体では58.2%で、18歳から39歳の女性は86.7%と全体を大きく超えていました。また、未成年・中学生・小学生調査でも前回調査から上昇しており、全世代の課題でもあります。

また、問37-1、死にたいと考えたことが「一度だけある」と「複数回ある」を合わせた数は18.1%と、前回の16.3%から若干上がっています。18歳～39歳の女性は35.6%と高い回答率でした。

問37-2「死にたいと考えた原因」は、「漠然とした将来の不安」や「職場や学校での人間関係」が上位に挙がっています。

さらに、問37-3では、死にたいと考えたことのある方のうち、「自殺を試みたこと」が「一度だけある」と「複数回ある」方が合わせて13人で、回答者全体の452人の約3%と決して少なくない数字であり、自殺対策は「我が事」として、一人ひとりが改めて認識しなくてはいけないと考えています。

このような結果を踏まえて、委員の皆様には感じたこと、このように思った、あるいは身近な所でこんな話があった等、お気づきになられたことのご意見を頂きたいと思います。

委員長

ただいまの事務局からの説明について、ご意見などがございましたらお願いいたします。

委員

少し暗いテーマですが、古い人間ですと食べていくことが精一杯だったのですが、今は、物に満たされ、生活が苦しいという人は少ないと思います。統計的には人間関係などが多いようですが、メディアの言葉など別の面で影響を受けているように思われるので、そのようなことから影響を受けない対策も必要だと思います。

委員

「ストレスやイライラを感じることはありますか」という設問で、生活をしている上で、私もかなりストレスを日々感じているので、「あまり感じない」「ほとんど感じない」方がこれだけいることに驚いています。

若い女性がストレスを感じているのは86.7%ですが、女性は男性よりも些細なことに対しても感じやすいと思います。

同じ現象でも、男性は大まかに感じられ、女性の方がマイナスのイメー

委員

ジを受けやすいと感じます。コロナ禍ということもあり、収入の問題もあり、「漠然とした将来の不安」は私自身にもあります。

その年代に応じて、不安に思うことがあります。民生委員の活動で高齢者を訪問すると、子どもたちに迷惑はかけられないという話になり、高齢者の方には高齢者の悩みがあります。

テレビで引きこもりの番組があり、引きこもりの方が160万人、50人に1人いるようです。その中で、20歳代から30歳代の女性が多いようで、アンケートでも同じような結果になったと思いました。女性にはいろいろな悩みがあると思います。

39ページで、中学生の調査で「つらくて追いつめられた気持ちになったことがある」かの設問で、「複数回ある」が36%でありショックを受けました。

子どもたちの中で、いろいろな悩みで精神的に追い詰められていることが心配になりました。成人はどうにかなるかもしれませんが、中学生は、不安な社会の中でこのように生きているのかと心配になりました。中学校では、先生方はどうされているのでしょうか。

委員長

ほかに、ご質問、ご意見はあるでしょうか。

委員

(意見なし)

委員長

それでは、検討テーマ3つ全体を通して、ご意見などがございましたらお願いします。

委員

(意見なし)

委員長

今はインターネット社会であるため、活用しない手はないと思います。特に若い方は、情報はスマートフォンだと思いますので、ユーチューブやティックトックなどを活用してはどうでしょうか。

町のユーチューブチャンネルはあるのでしょうか。自治体によっては、町の特産品やマラソンの宣伝などで行っているところもあります。

ツールを活用して、若い方にこちらからアクセスしてはどうでしょうか。心の問題、野菜の摂取など、アクセスするツールを確立したうえで情報を発信してはどうでしょうか。今日のテーマには即効性はなく時間がかかる問題だと思います。費用もかかりませんし、逆に収益が見込めるかもしれませんので、検討いただければと思います。

委員

若い女性の人数はそれほど多くないと思いますが、そのような方たちにアンケートを取ることはできるか、ご検討いただければと思います。

事務局

調査回答者を特定できるアンケートではないので、回答者に限定して調査を行うことはできませんが、今後の調査方法について検討したいと思います。

インターネットによるツールの活用についても、今後検討していきたいと思っています。

委員長

ほかに、ご意見等がありますでしょうか。



委員 委員長	<p>(意見等なし)</p> <p>ないようですので、以上で議事を終了いたします。</p> <p>本日の議長の座をおろさせていただきます。円滑な議事にご協力いただきまして、ありがとうございました。事務局にお返しします。</p>
事務局（司会）	<p>4 その他</p> <p>アンケート結果、本日のご意見、国の指針等を踏まえ、庁内で次期の計画案の検討を進め、次回は骨子案をお示しする予定です。</p> <p>第3回の宮代町健康づくり推進委員会の予定は、10月後半を予定しておりますので、よろしく願いいたします。</p> <p>事務局からは以上になりますが、委員の皆様から何かありますでしょうか。</p>
事務局（司会）	<p>5 閉会</p> <p>以上で、令和5年度 第2回宮代町健康づくり推進委員会を閉会します。本日はありがとうございました。</p>