

令和2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2年9月30日（水）

午後2時～3時30分

場所：南丹市市役所2号庁舎3階

301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 前田義明委員 / 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 中川亮委員 / 南丹市
PTA連絡協議会 内藤光穂委員 / 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 谷幸委員
/ 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 /
包括協定大学代表 明治国際医療大学 佐藤裕見子委員 / 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 / 京都府南丹保健所保健課 細野幸
代委員

【欠席者】 南丹市老人クラブ連合会 中澤義久委員 / Nantan 健歩会 山下秋則委員 / 南
丹市商工会 八木あけみ委員 / 南丹市立小学校長会 船越護委員 / 南丹市社
会福祉協議会 本多智子委員 / 市民公募委員 井上亜矢子委員

【司 会】 福祉保健部長

1. 開会

【福祉保健部長】

只今より令和2年度第1回南丹市健幸まちづくり推進協議会を開催させていただきます。本日は委員の皆さまにおかれましてはご多忙の中ご参加を賜りありがとうございます。本日の司会を務めさせていただきます南丹市福祉保健部長の榎本と申します。よろしくお願ひ申し上げます。本協議会につきましては、これまで南丹市健康づくり推進協議会として設置をしておりましたが、本年4月から南丹市健幸まちづくり推進協議会と名称を新たにしましてスタートさせていただくことになりました。委員の皆さま方には関係団体・各機関の皆さま方にご無理を申し上げまして委員をご就任いただきましたことお礼申し上げます。それでは早速ではございますが最初に委嘱状の交付をさせていただきたいと思ひます。委嘱状の交付につきましては、それぞれ皆さま方1人1人にお渡しさせていただくのが本意ではございますが、失礼ながら代表者のみに西村市長より交付をさせていただきます。代表いただきまして船井医師会木村委員様よろしくお願ひします。

2. 委嘱状交付

3. 市長挨拶

【福祉保健部長】

最初に市長よりご挨拶申し上げます。

【市長】

開会にあたりまして一言御礼、お願いのご挨拶をさせていただきたいと思います。平日の日中ということで皆さまには大変お出ましくい中、健幸まちづくり推進協議会の会合に繰り合わせて出席いただき誠にありがとうございます。遠方からご足労願ったことも御礼を申し上げたいと思います。さて、南丹市健幸まちづくり推進協議会、本来ですと4月早々にこのような会をもたしていただいて年間の取り組みの方向性なり、また皆さま方からのお知恵を頂戴しながら活動を進めていくべきところ、コロナ感染の影響で全員が集まって取り組みを進めるにも、外出自粛など問題がございまして本日まで遅れてしまいましたことを大変心苦しくお詫びを申し上げたいと思うところです。南丹市は少子高齢化の中で高齢人口が大変膨らんでおる、その一方で子どもたちが減っておりますが、それぞれ大切に健康に元気に育てていかなければならない、育んでいかなければならない、それまでの健康づくり推進協議会から、漢字でいいますと健康で幸せになるまちづくり推進協議会と、まちづくりですので町をあげて健康な町をつくっていかうというそんな考えのもとに名称も変えさせていただき、活動も今まで以上に盛り上げていきたいということで取り組みを進めておるところでございます。しかし住民が押しなべて健康づくりにいそしんでいくという体制は大変難しいです。一人では到底出来ませんし、地域の組織づくりとかあるいは健幸アンバサダーといいます健康大使、自分の身の周りで出来るだけ健康な取り組み、健康づくりの取り組みを進める、そんな仕組みづくりも考えなければなりません。また、食育も大事ですし、学校でのお弁当作りの取り組みも、これもよそにはない、あるいは優れた効果を上げている大切な活動であるところです。こういった取り組みは皆さま方のいろんなご意見をお伺いする中でつくられてきたものと考えております。私もスクワットですね、最近やれと言われて、足を出来るだけ高く上げてこれを1日100回くらいやると効果があると、それから屈んで足腰を強くする運動など、しんどいので10回で堪忍してもらってますけど、これ一人ではなかなか出来ないんです。家族からもう少し痩せなあかんと。そうやないいろんな病気が出てくると言われて、やったかどうか必ず声を掛けられるとかチェックを受けますので、取り組んでおりますと、体調なり、階段上がるのがちょっと楽になったかなというふうに思っていますし、やっぱり一人では出来ません。いろんな取り組み、声を掛け合い、そして組織的な活動をつくっていくことが大変大事な事だと思っておるところです。今日はスタートが遅れましたが1年間の活動につきまして、事務局のほうも一生懸命取り組もうということで、去年は先進地への視察にも、新潟や神奈川にも行って、条件はそれぞれ違いますけども、町をあげて取り組んでおる状況も見てきておりますし、私も行きましたが、なかなか取り組みの体制、施設、組織、備品関係など、よだれがでるような地域ばかり見てきたわけですけど、そういうことも一つの参考にしてこれからの健康なまちづくりに取

り組んでいくということで頑張っていきますので、皆さんのお力も頂戴いたしましてご支援賜りますことをお願い申し上げます。大変簡単ではございますが開会にあたってのご挨拶にかえさせていただきます。本日は誠にありがとうございます、お世話になります。

4. 委員紹介

【福祉保健部長】

ここで委員をご紹介させていただきたいと思います。お手元のほうに本日ご出席いただいている委員名簿をつけておりますので、併せてご覧いただければと思います。私の方からご紹介させていただきますので大変厚かましいお願いですが、すこしお立ちいただけたら嬉しいなと思います。最初に

船井医師会 木村委員様、
南丹市議会厚生常任委員会 前田委員様、
京都府口丹波歯科医師会 岡田委員様、
道の駅連絡協議会 中川委員様、
南丹市PTA連絡協議会 内藤委員様、
南丹市女性会 川勝委員様、
南丹市スポーツ推進委員 山内委員様
南丹市食育・食生活改善推進委員協議会 谷委員様
二九精密機械工業株式会社八木工場 小泉委員様
明治国際医療大学 佐藤委員様、齋藤委員様、
京都府南丹保健所保健課 細野委員様

なお、名簿にありますように、南丹市老人クラブ連合会から中澤委員様、Nantan 健歩会から山下委員様、南丹市商工会から八木委員様、南丹市立小学校長会から船越委員様、南丹市社会福祉協議会から本多委員様、そして今回からはじめてですが市民公募ということで1名井上委員様にご参加頂くことになっております。6人の方につきましては欠席とお聞きしておりますのでご理解いただきたいと思います。

5. 健幸まちづくり推進協議会 会長 副会長選出

【福祉保健部長】

続きまして、本協議会の会長、副会長の選出につきまして、条例の第5条におきまして委員の互選により選出することになっておりますので、まずはじめに委員の皆さまの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いたらよろしいでしょうか。

【委員】

事務局に一任します。

【福祉保健部長】

事務局からご提案させていただきます。

【事務局】

事務局案といたしまして、会長には木村茂委員様、副会長には前田義明委員様にお願いしたいと思います。

【福祉保健部長】

只今、それぞれご提案させていただきましたが、委員の皆さま方、このお2人をお願いすることでご異議ございませんでしょうか。

(異議なしの声)

【福祉保健部長】

ありがとうございます。ご異議なしと認めさせていただいてご就任いただきたいと思えます。それでは、会長には木村委員様、副会長には前田委員様お世話になります。よろしくお願いいたします。前の方に席を用意しますのでご移動をお願いします。それではご就任いただいた木村会長様よりご挨拶いただきたいと思えます。

6. 会長挨拶

【会長】

皆さん、ご苦労様でございます。また今年も会長を拝命することになりました木村と申します。八木町で開業しております、内科の診療所を開業いたしておる者です。今年はコロナの関係でだいぶ開会が遅れましたけど、無事9月の終わりに開催できることになって喜んでおります。私事ですが、この9月に日本思春期学会で発表する機会があって、発表はリモートなんですけど特別公演というのがありまして、そこで「ローマ法王に米を食べさせた男」という演題がありました。その方はスーパー公務員といわれている羽咋市の人ですが、市の中途採用になってそれから実力を発揮してといいますが、色んなまちおこしをしてたという話を失敗をしながら繰り返してた、羽咋市といたら金沢のちょうど能登半島の付け根にありますね、そのところでまちおこしをされたんですけど、過疎の村がすごく人が集まってきて新しい居住者が集まってきて、その居住する人も試験をすると、来てくださいます。来てくださったらこちらで選びますよとそんな感じでやったらいいんですけど面白いなと思って話を聴いていました。この南丹市健幸まちづくり推進協議会もどれぐらいまちづくりに貢献できるかわかりませんが、こつこつと十何年やってきておりますので、そのようなことにちょっとでも近づけていければいいなと思っておりますので皆さまのご協力をお願いしたいと思います。あと、先ほどの講演の方ですが、もし機会があれば皆さまに聴いていただきたいなと高野誠鮮さんというお坊さんなんですけど、定年になってお坊さんになられたんですけど、公務員をされていたということです。商工会や会社の人とか南丹市の職員の人とか出来たら聴いてもらったらノウハウが聴けるかなと思いますしよろしく市長お願いします。簡単ではございますがご挨拶にかえさせていただきます。

【福祉保健部長】

ありがとうございました。2年間お世話になります。よろしくお願いいたします。申し遅れました、事務局の方の紹介をさせていただきます。

保健医療課課長の疋田です。

保健医療課参事の塩貝です。

課長補佐の河原です。

課長補佐の磯部です。

課長補佐の八田です。

係長の越浦です。

係長の福山です。

健幸係係長の上西です。

改めまして、福祉保健部長の榎本です。

ここで西村市長につきましては、この後公務がございますので退席となります。ありがとうございました。

【市長】

皆さまどうぞよろしくお願いいたします。お世話になります。

7. 議事

【福祉保健部長】

それでは次第に従いまして、議事のほうに移らせていただきたいと思います。本協議会条例第6条第1項の規定によりまして、議長につきましては会長にお世話になりますのでよろしくお願いいたします。なお、併せまして第6条第2項の規定によりまして本協議会は委員の半数以上の出席がなければ開催できないとなっておりますが、本日の出席につきましては18名中12名がご出席いただいておりますので出席委員過半数以上達しておりますので本協議会は成立しておりますことを報告させていただきます。それでは会長、よろしくお願いいたします。

【会長】

皆さまよろしくお願いいたします。まず議事の1番、南丹市健康づくり推進協議会条例の一部改正について、事務局さんよろしくお願いいたします。

【事務局】（南丹市健康づくり推進協議会条例の一部改正について 説明）

【会長】

それでは2番の保健事業報告をお願いします。

【事務局】（資料1 保健事業報告 説明）

【会長】

ありがとうございます。今までの発表についてなにかご意見はないでしょうか。ひとつだけ話を聞きたいんですけど、子宮頸がんワクチンがゼロですね。定期接種にもかかわらず。何年か前の騒ぎがあってそれからぱたっと。厚労省も積極的な推奨はしないということだったんですけど、年間に3千人くらいのお母さんが亡くなっているんです。しかもそれは30~40代の、親に看取られながらとかあるいは小さい子どもに看取られて亡くなる人が3千~4千人いるということを考えると、これは積極的に推進せなあかんのではと思います。子宮頸がんワクチンと副作用の関連は、免疫学的な3つの観点から因果関係は化学的には否定されています。ただそういったことは、役所としてはなかなか厚労省が言わないのに積極的な勧奨は出来ないかもしれないけど、いろんなところの自治体で勧奨してますので出来たらゼロという、今日本では1%以下なんです、接種率。それを考えると23になって子宮頸がんになって末期になって亡くなっていくということを考えると、子どもにとっては悲しいことが起こっているんだなと思いますので、出来たら南丹市も積極的に取り組んでほしいなと思いました。いかがでしょうか。

【事務局】

貴重なご意見ありがとうございます。今言っていただきましたとおり、なかなか国が言わない中で積極的に動きが鈍かったのは事実です。ただ私たち、京都府下でも市が集まって協議する場所があるんですけど、そこでも実はワクチンの問題が出ておまして、他市の状況とか把握をしながら次年度以降どういうふうに進めていくか内部でも協議をしていきたいと思っております。ただ積極的に個別通知を実施するかどうかはまだ検討は及んでおりませんが、広報なりで考えられることはあるのかなと思っておりますし考えていきたいと思っておりますし、貴重なご意見ありがとうございました。

【会長】

定期接種なので、南丹市が積極的にではなくて、南丹市が医師会に働きかけてお願いしますとか、定期接種ですよということを広報を流してもらい医師会の協力を得るなり、そういうことをやっていかれたらいいのかなと思います。

【事務局】

ありがとうございます。定期接種で実施をしていることすら、皆さんに分からなくなってきているところはあるので、定期接種で実施はしておりますのでそこらへんをちょっと広報していきたいと思っております。

【会長】

それは知らんからですね。

【事務局】

そうですね。

【会長】

もうひとつは不妊治療が26人おられて男性2人、不妊はだいたい男と女1対1なんです。男の人の不妊の治療も出来るならやってあげたらいいので、男性も不妊治療あることを

いってあげたらいいかなと思います。

【事務局】

ありがとうございます。また検討していきたいと思います。

【会長】

コロナのことで、インフルエンザも今もの凄く予約が殺到しているんですけど、肺炎球菌ワクチンも結構たくさん打たれるようになって、メーカーからもう出荷しないとなるとという話を聞きました。高齢者の肺炎球菌ワクチン 23 件が多いのか少ないのか分からないんですけど、いい機会なので勧奨してあげたほうがいいのかと思います。

【会長】

健幸アンバサダーの「せっかくとったけど活躍の場がなかった」とか、89 人に対して積極的なこういうところ出てくださいねみたいなそんなん出来ないんですかね。

【事務局】

昨年、養成した 89 名の方に対しては年 4 回の健幸アンバサダー通信を発行するのに合わせて、保健医療課で行っております健康事業の紹介や栄養士の方で作成しておりますレシピとかも同封させていただいて、そのような情報もお伝えしながら、その情報をまた他の方に広げていただくということをしております。

【会長】

口コミでそういうことを広めるだけですか。健康教室があつてそこに健幸アンバサダーがきて他の人に指導するとかではなくて、隣のおばちゃんにこうやでって言うことですか。

【事務局】

口コミの効果が大変高いということで、アンバサダーを養成しておりますので、そこから広めていただくということで。

【会長】

そのことに対してなにか疑問…。細野さんどうですか。

【委員】

南丹保健所保健課細野です。口コミの情報も一般の方はそういった情報で動かれるということが多いのかなと思うんですけど、その口コミの情報を正しい知識を提供していただかないといけないので、アンバサダーの方には正しい情報・知識を持っていただいて広めていただきたいなと思います。

【会長】

口コミってなんかいらんことまで伝わる気がして。どうですか。受けたけど、自分の気持ちも入れてしまって、ちょっと違ったふうに言ったりしないですかね。川勝さんどうですか。

【委員】

その通りだと思います。正確な情報を時間がたっても覚えてるかなといわれるとクエスチョンです。

【会長】

食改さんの谷さん、食改さんで集まっていて誰かに口コミで紹介するというのはどうな
んですかね。

【委員】

私も受講者だったなと思ったなかで、今年は特にコロナで集まるというのがまず出来て
いないのが現実ですから、口コミでも事務局が言われたとおり案内なりレシピとかもらっ
ているけど、正しいことが伝えられているかといわれると疑問です。あの時の何時間の講習
だけで受講者ですというのは皆実感として湧いてない、感じてないんでないかな、私だけか
もわかりませんが。私の素直な意見です。

【会長】

そのへん考えてもらったらいいのかなという気もします。

【事務局】

昨年度、養成させていただいた認定者の方には、今年度はスキルアップ講座というものは
準備出来てないんですけど、また何年か後、3年くらいですかね、そういう講座も実施して
いきたいと思っておりますので引き続き情報を伝える役目を果たしていただきたいと思っ
ております。

【会長】

他になれば次にいきたいと思います。

第2次南丹市健康増進食育推進計画の進捗状況をよろしくお願いします。

【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】

この発表について、なにか疑問などあればお願いします。

佐藤先生、運動とかそういう面でのところは問題はあったでしょうか。

【委員】

私が気になるところは睡眠ですが、睡眠については改善をしているというデータにはな
ってない、なっていましたか。南丹市では他県での調査票つかってね、調査をずっと6年くら
い実施してくださっていて個別指導等もしていただいていますし、睡眠講座も6年ずっと継
続してやっていますので全体としては改善はしてきているんだと思うんですけど、デ
ータとしてはどうですかね。これ特定健診の結果からみてということですよ。

【事務局】

データは特定健診と後期高齢者の健康診断の質問票からです。年代ごとに細かく見ると
改善している年代となかなか年代と。

【委員】

年代によって違うんですね。継続してチェックすることで少しずつ意識が高まって、いい
睡眠への効果ができていけるようになったらいいなと思います。また後ほどインターバル
歩行の関係でご報告させていただきたいと思います。

【会長】

P T A連絡協議会内藤さんいかがですか。

【委員】

睡眠に関して言うと、子どもはスマホなどを見る時間が多くなって、小学生の間はいいんですけども中学生以降になってくると遅い時間までスマホを見ているということが多く、朝も起きれなかったりとかでてきたりしてますね。そのつながりじゃないですけども、運動の方もスマホでゲームをする時間が長くなり、外で遊ぶことが最近少ないかなとは感じています。普通に道を歩いていたりしてもあまり子どもの姿をみかけることが少なくなってきているとは思っています。

【会長】

ありがとうございました。会社からみたところで小泉さんいかがでしょうか。

【委員】

身体活動運動というところがあるんですけど、おそらく今年同じ調査をされると外で遊ぶ機会が劇的に減っていると思うのでまた今年以降、今後どういった取り組みが必要なのかとかどういったところに注意しないといけないのかというのは推移を見ていかないと難しいとこがでてくるのかなと感じます。こういうアンケートや統計を取るときは聞き方というか質問の言葉が難しいだろうなと感じるんですけども、例えば2番の身体活動運動のところではいいかと、テレビの視聴時間が2時間以上の子ども、その下は小学校5年生とか中学2年生ですとか、これはご本人がアンケートにお答えになるのかなと思いますが、テレビ・ビデオ・DVDの視聴時間が3時間以上の子どもの割合、あなたはテレビ・ビデオ・DVDを1日3時間以上みていますかという質問だと思うんですが、今の世の中の的に視聴するツールというのは非常にたくさんありますので、例えばパソコンでなにか作業をする時間がどうなのか、パソコンで動画をみる時間やスマートフォンでゲームするか動画をみる時間とか、そういった時間も答えやすくする質問の仕方をいれていただくと、また数字がより正確性というか数字の確度が高くなっていくのかなと感じます。ただ継続することでいろいろな興味とか持ってもらったりということもあるので、今年以降コロナ渦での重要なことがでてくる。具体的に見守っていく必要なものかなと感じているところです。

【会長】

ありがとうございます。他になにかご意見などございますか。なければ次に行きたいと思えます。健幸まちづくり推進協議会令和元年度活動報告及び令和2年度活動計画についてお願いします。

【事務局】

『10歳若返るインターバルウォーキング』の関係ですけど、元年度につきましては明治国際医療大学のなかで授業という場面に市民さんも入らしていただいて実施が出来ました。齋藤先生と佐藤先生のほうから報告をお願いします。

【委員】

『10歳若返るインターバルウォーキング』ということで授業の一環として高齢者とコミュニケーションを持ちましょうという目標を設定した授業がフィールドワーク実習にありますので、その中で学生が高齢者の中に入ってもらうということでさせていただきました。11月から5月の予定だったんですけど、コロナの関係で2ヵ月延ばしまして約7ヵ月間させていただきました。申込みいただいた方は41名でしたが、教室はじめと終わった時の測定した方は25名ということで約60%の方が2回の測定をしてもらったということです。どんなことをしたかという、3分間ゆっくり歩いて3分間速く歩きましょうという歩き方です。歩く方法がたたら歩くよりもスピードを上げて負荷をかけて歩きましょうということをしてもらいました。目標は一週間に速く歩く時間を60分間歩いてもらう指導なんですけど、そこで二週間に一回、身体活動量計をつけてもらっているなのでその身体活動の状況を見てもらうために集まってもらった後、下にある写真のように情報交換をしてもらって出来るだけ続けてもらうきっかけになればということでさせていただきました。測定したのは体重と筋肉量と体脂肪率、握力と10mの歩行速度と10mの歩数です。女性と男性と分けてみましたら、女性につきましては体脂肪率、普通に歩く速度、普通に歩いた時の歩幅がそれぞれ向上していたということです。体脂肪率は下がりました。歩行速度は速く歩けるようになりました。歩数、歩幅は大腿に歩くことができました。男性は変化はあまり見られなかったです。女性の変化があったというのは100人したら95人はそういう結果が得られたということです。男性は100人したら50~60人は向上したんですけど、割合が少ないということで説明しています。今年はコロナで緊急事態宣言がでてからステイホームということでなかなか活動が出来なかったという状況下でも活動していただいたんだと思います。ですから、ある程度こういう結果が出たんだと思います。コロナの関係で身体活動量は以前に比べたら30%減少していると、6月くらいに報告されてましたので皆さんの活動が減るのかなと、活動が減って効果が出ないのかなと思ってたんですけど効果が出たということはある程度活動していただいているんだと思っております。ただ身体活動量をつけてもらったんですけど、身体活動量の分析が出来てないので活動量の変化がどうなったのかは正しくは分かりませんが5月の活動量については分析をしていきたいと思っております。今年度の大っぴらには出来ないかもしれませんが継続できる支援をするという目的でこの教室はまた開きたいと思っております。この教室を開くにあたりまして、保健医療課の皆さま方とか南丹市スポーツ市民の方々にある程度お手伝いいただいたり広報関係にも協力いただきましたので最後になりますけどお礼申しあげます。ありがとうございました。

【委員】

わたしの方は齋藤先生が実施したインターバル速歩をすることが、その他の健康にどう影響したか、あるいはQOL、特に健康満足度とか生活満足度にどのように影響を及ぼしたのかというところで調査をさせていただきました。その中でその他の健康関連因子の2のところ目的対象結果の2を見ていただきますと、調査協力をしていただいた方37人のうち6ヵ月後の調査で24名の方からお返事をいただきまして、24人のうち週2回以上の速歩を

ずっと継続をした方が70%、70.8%ということで、この調査では結構高率で運動を続けておられました。運動を続けておられた方について、例えば6ヵ月後の保健行動、これは例えば食後の歯磨きとかあるいは体重を維持したとか、その人なりの保健行動にどう影響があったのか、あるいは精神安定、不安やイライラがあった時に自分なりにうまく解消できているかどうか精神安定が図れたか、もう一つは運動、これは運動そのものですからおいとしまして、次に食生活、不安にどう影響を及ぼしたかところも分析をしてみたんですけども、運動を継続することでこの4つの健康管理関連因子については、優位な変化はみられなかったんですけども、左側のグラフ図1を見ていただきたいんですけど、健康満足度というところで運動を続けることでその方の健康に対する満足度が非常に良い方に変化をしたという結果がみられています。もうひとつ睡眠障害のある人9名、37名のうち13名に睡眠障害があつて、6ヵ月後も運動を続けた人が9名ありまして、その9名の方の睡眠状況について調べましたところ、図2を見ていただきたいんですけど、睡眠障害のある人にとってはこのインターバル速歩が非常に有効であったという結果がみられました。図3の睡眠障害のある人達についてどんな良好な変化があつたのかということ、ひとつは睡眠の質ですね、朝起きたときにぐっすり眠れたなという感じを持つことができたというところも優位な変化でした。そして図4の物事をやり遂げる力、睡眠障害あるとどうしても気力がなくなったり意欲が低下することがあるんですけども、やはり運動を続けることで物事をやり遂げる力というのが優位に改善をしていたと結果でした。それともうひとつ図5なんですけど、やはり睡眠障害のある方にとっても健康満足度がすごく改善したという結果が得られています。まとめとしましては、インターバル歩行は睡眠障害のある人にとってはとてもいい影響を及ぼしているとわかりましたので、今後もぜひ市全体として、この運動を続けてもらうとともに睡眠にもいいんじゃないかなと思います。もうひとつインターバル速歩半年間のなかで食生活指導とかあるいは保健面での指導をあわせてやることでそういったところきつと変化がでてくるんじゃないかなということが今後の課題かなと考えます。

【会長】

ありがとうございます。今の発表でなにか聞いておきたいことはございますでしょうか。スポーツ推進委員の山内さんいかがでしょうか。インターバル速歩と関連しておられたんですよね。

【委員】

わたしは今年からですので昨年の活動には参加してなかったんです。聞かせてもらって感じたことを話したいと思います。運動が体にとっていいことは誰もがご存じだと思いますし、やらなければ筋力アップしませんし心肺機能も下るし、運動がもたらす効果というのはこれ以外に例えば脳の働き、認知機能も運動しなければ下がってくるのかなと、歩くということは生きていくうえで日常生活に必ず必要になってくる動作を、いつでもどこでもできる取り組みをやることで、体以外にもこころの部分ですね、こころが健やかになる、満足度が向上しているということはこころが満たされているんだろうなと。自己肯定感、やった

ことに対する自分で自分を褒めているところかなと、精神的な部分でも満足度が上がるということで、こころとからだに良い影響を与えられるという活動なんでぜひ続けてされるようであれば私も協力していきたいと思います。

【会長】

ありがとうございます。齋藤先生の80歳の方が参加しておられるんですけど、運動以外になにか心電図で狭心症があるとかそういうチェックはされているんでしょうか。

【委員】

していません。そういうことはクリアしてきてくださいよということで。来られた時には血圧を毎回測ってもらっていました。血圧と体重と。高い人は140~150かな、それ以上の人は運動してもらわない。でもね来られたら、あそこまで歩いてきたりとか環境が変わったらいつも低い人でも高くなったりするので、無理しないようにしてくださいと、普段は家で計ったら正常で低いんです。ここ来たら140~150になるんですという方がほとんどでした。そういった人たちに気を付けてやってくださいと。二週間に一度来てもらってるのは運動はしてもらわない、測定、血圧と体重を測ってもらって身体活動量計にあるデータをだして、皆さんに返して、ここはこうやでとか水分補給のやり方とか運動はいいんよ、なぜいいんよということまで情報を提供してもらって理解してもらうことにあてました。前後の測定については結構、倒れてもらったら困るので学生に付き添ってもらいました。結構、気にはしてました。

【会長】

途中で心筋梗塞おこされたら運動自体が続かなくなってしまうんで、一番それが怖いですね。

【委員】

そうなんです。

【委員】

わたしも最初の日に参加させてもらって、血圧の高い方が何人かおられましたので個別に来ていただいて、やはり運動で血圧が上がってしまうということがあるので、今日は休んでくださいという話をさせてもらったんですけど、今後についても血圧との関係が一番心配なので整理するように、あと主治医の先生とも相談してみてくださいという話はさせてもらったんですけど、そこが第1回目だけで、わたしの場合は。

【会長】

書類でどうもないと言われましたら、まるつけといってもらった方がわかりやすい。

【委員】

そうですね。これからそう。

NHKのガッテンで、運動してて下半身を鍛えていたら握力は鍛えなくても上がるという内容を実証していて、それはわかるんですけど、運動してて女性の方で歩幅も大きくなって、筋力がついているかなと思って握力も上がってるかなと思ったら上がってませんでした今

回は。そこはガッテンとは違ったデータなんですけど、そこは勘弁してください。

【会長】

佐藤先生、この棒グラフのところなんですけど、縦軸のスコアはどういうふうな単位なんですか。どういう測定の仕方を。

【委員】

図2には、0から16ぐらいまでの睡眠障害を測るファイルなんですけど、それが平均値であって総合計値がここに出ているわけですね、図2については。あと図1、3、4、5については4つの質問回答欄がありますので、それを0から3点で計算をして、たとえば満足度でしたら0から3点がありまして3点が一番悪い。0点が一番良い。総合点を1、2、3というふうに配点をして総合計を測定しています。4つの項目です。

【会長】

他にいかがでしょうか。だいぶ押していますので、次お願いします。

【事務局】（資料4、資料5、資料6 タバコ対策 説明）

【会長】

引き続きお願いします。『生きる力を育む弁当の日』

【事務局】（資料7、資料8 『生きる力を育む弁当の日』 説明）

【委員】

事務局の方からおっしゃったように、なかなか集められない中、お弁当の日は特に学校が来てもらっては困るということで行けないし、どうしたらいいかなということ役員で考えましたら、先ほどからいろいろケーブルテレビを利用して事業されているなかで私たちの生きるちからを育むお弁当の日の取り組み、子どもに食育の場をどうしたらいいかなとケーブルテレビのほうと相談しましたら、特別の番組として食育のそういうのをさせてもらうのは食改の思い、子どもだけではなくて大人にも減塩とか野菜たくさん食べてとかを広報しながら料理のレシピを放映させてもらおうかなと思っています。まず今年の事業としてはお弁当の日がないのでそういうことです。先ほども、お弁当の日を実施していて、みんな家ではどうなっているんやろうと子どもたちの成果が、そしたらたまたまコロナの自粛で家にいないといけない時間もあったんと同時にうちの若い者のあれを見てたら学校行きだしてからなんですけど、去年お弁当の日にお世話になった中学一年生の子どもなんですけど、暑いなか帰ってきた時に、お昼どうすると聞いたら「焼きめし作って食べるわ」と言うんです。母親は1時前やしどっかで買ってこようとか言ってるんですけど、それで若いもんに聞いてみたら、あいつ割と焼きめしを上手につくって食べさせてくれるんやと言うてて、勝手なおばあちゃんの思いかもしれませんが、小学4・5・6年とやってきたことが少しでも身についたんかなと思って。他の家庭は知らないですけど先ほどの報告でも意識があるというのがあったし、この自粛の中で家で食べるが多かったのも、そのへんの結果が知りたかったのとちょっと自分とこのそんな話をしました。

【会長】

そういう番組をもってもらうとか園部第二小学校の話とかとかいいよね。自分が考えたものが自分の学校の給食になる。それを応用する意味で、学校に言っておいて食改さんのテレビを見てもらって、ちょっとしたアイデアをいれておいてもらうと子どもが自分で考えて提案して給食になるよといったらすごく自信になると思う。もし採用されたら。その子どもはものすごく自信がつくと思うので僕はいいなと思います。他の学校でも一回それをいってみたらどうですか。

【事務局】

他の学校でもまだどうしたらいいのか迷っておられますので、また提案していきたいと思います。ありがとうございます。

【会長】

僕もいろいろ考えたんですけど、全然アイデア出てこなくて、元祖の竹下先生に話を聞いたらどうやろうと言ってたんですが何か連絡とられましたか。

【事務局】

連絡をとりました。竹下先生については学校のことはよくわからないけど自分はリモートでまた講演会を積極的にしてますし、よかったら南丹市もリモートでどうですかという話しがございました。こういうかたちでなかなか対面で出来ないの、いろいろ考えてますよということが意欲的にできておりました。

【会長】

それだったらリモートの食改さんのビデオの方がええと思います。道の駅の中川さんどうですか。

【委員】

子どもたちが料理に触れるというのはなかなかいいきっかけを与えている取り組みですね。うちの子どもたちは、奥さんが家にいる間に何とか料理に触れる機会がありましたので、いまなんとなく作れていますけど、たまたまそういう関係のある子どもたちばかりではないのやっぱりそういうイベントや企画の中でそういう方向でしていただいたら地元の食材のことを知れるきっかけにもなるのでいい機会になるのではないかと思います。こういうコロナが収まりましたら積極的にそういう取り組みを推進していけたらいいと思いますし、各町にある道の駅も直産品とか直販所もたくさんありますので、そういうところも訪れていただいて料理に活用していただけたらと思います。

【会長】

前田副会長さんちょっとだけお話をお願いします。

【副会長】

このお弁当ですね、やはり今はそれぞれ小学校の方で給食ということで子どもがお昼ご飯食べているんですけども、家でお母さんが作ってくれるお弁当というのは大体自分の好きなものばかりが多分入ってくるかなと思ってます。僕も小さい時に母につくってもらったら好きなものばかり入れてくれる傾向があったんですけど、今の子どもたちは給食

ということで栄養のバランスもしっかりと栄養士さんの方が考えてつくっていただいているのでそういう中でもいろんな取り組みをそれぞれしていただいで子どもたちが自分たちで考えた中でのメニューとかいろいろなそういう取り組みというのが、また今後もこれからも必要になるのかなと思います。

【会長】

ありがとうございます。押してますので、最後お願いします。

【事務局】（資料10南丹市健幸・食育レシピコンテスト 説明）

【会長】

本当にいいことだと思うんですけど、時間が押していますので審査員になりたい人おられたら手をあげてもらったら。商工会と関係してくる可能性もあるので。

【事務局】

別で商工会さまの方と食生活改善推進協議会さまの方には別枠で審査員の方をお世話になっております。すみません、それ以外の方でお世話になりたいと思います。

【会長】

どうですか。川勝さんやられますか。川勝さんに決まりました。時間をオーバーしてしまいましたが、すみませんでした。あとよろしくお願いします。

【福祉保健部長】

進行ありがとうございました。限られた時間の中でスムーズに進行していただきましたこと感謝申し上げます。全体を通しまして皆さまからなにかございますでしょうか。ございませんか。それでは、本日は大変お忙しい中お世話になりありがとうございました。最後に前田副会長よりご挨拶いただきたいと思います。

8. 閉会

副会長挨拶

【副会長】

本日はお昼間ということでお集まりにくい中、第1回南丹市健幸まちづくり推進協議会に来ていただきましてありがとうございました。さまざまな議事の中で条例改正の一部そしてまた事業の報告、計画推進状況の報告、令和2年度の活動計画ということで協議をしていただきましてありがとうございました。第1回ということで私も初めてこの協議会のほうに参加させていただきました。私事ですけど、私も3、4カ月に1回血液検査をしたり、尿検査をしたり、1年間3、4回採っています。前回3か月前に採った時はそれぞれの項目のほうでよかったんですけど、直近がすべて悪かったということで自分にも心当たりあるし、少し私の食生活を改善していくなかで数値もよくなるということが多々あったんでそういうふうに健康についての管理を自分自身でしっかりしていきたいと思ひますし、冒頭、市長のほうも家族の方にやいやい言われて健康のための体操を行っていると言われていたが、私は自分から進んでしっかり1年間の中で数値を正常な数値に戻していきたいと

思います。それぞれここにおられる皆さまの立場のなかでまた健康についてしっかりと取り組んでいきたいと思しますので、また次回の協議会のほうもよろしくお願ひします。これをもって本日の協議会を終了させていただきます。本日は大変ご苦勞様でございました。

【福祉保健部長】

ありがとうございました。以上で閉会とさせていただきます。次回は2月頃の予定をさせていただきますので、またよろしくお願ひいたします。ありがとうございました。