

山陽小野田市健康づくり推進協議会議事録

会議の種類	令和3年度第1回山陽小野田市健康づくり推進協議会		
日時	令和3年7月13日(火) 18:00~19:30		
場所	高千帆福祉会館2階会議室		
出席者 (20人)	山口ヤクルト販売株式会社	石永宗昭	(委員)
	山陽小野田市連合女性会	井上幸子	(委員)
	山口県精神保健福祉士協会	植木亨	(委員)
	山陽小野田市立山口東京理科大学	恵谷誠司	(委員)
	山陽小野田市小学校校長会	大庭紀之	(委員)
	山陽小野田市健康増進計画推進委員会	小柳朋治	(委員)
	山口県看護協会小野田支部	笹尾千春	(委員)
	山陽小野田市母子保健推進協議会	高木理代	(委員)
	山陽小野田市自治会連合会	千々松正俊	(委員)
	一般公募	中村千佳世	(委員)
	山口大学大学院医学系研究科	長谷亮佑	(委員)
	山陽小野田市食生活改善推進協議会	半矢幸子	(副会長)
	山陽小野田歯科医師会	平木雄三郎	(委員)
	山陽小野田医師会	廣田勝弘	(会長)
	山陽小野田市民生児童委員協議会	古豊和恵	(委員)
	山陽小野田薬剤師会	松垣裕明	(委員)
	山口県栄養士会	三井洋子	(委員)
	山口県理学療法士会	三戸洋	(委員)
	一般公募	吉本早苗	(委員)
	山陽小野田市社会福祉協議会	流田幸彦	(委員)
オブザーバー	山口県宇部健康福祉センター	山中知子	
事務局	山陽小野田市長 藤田剛二	福祉部長 兼本裕子	
	福祉部次長兼健康増進課長 尾山貴子	補佐兼健康増進係長 大海弘美	
	主査兼健康管理係長 林善行	健康増進係長(母子) 古谷直美	
	健康増進係長(食育) 加藤諭香江	健康増進係長(成人) 山本真由実	

		<p>1 辞令交付</p> <p>2 山陽小野田市長挨拶</p> <p>3 委員・職員紹介</p> <p>4 会長・副会長選出</p> <p>賛成多数で、会長に山陽小野田医師会の廣田委員、副会長に山陽小野田市の食生活改善推進協議会の半矢委員が選出された。</p> <p>5 議事</p> <p>(1) 令和3年度保健事業概要について (事務局から説明)</p>
会 委 事 務 局	長 員 局	<p>事務局の説明について、質問等がある方はいるか。</p> <p>15 ページの(9) ひきこもり支援について、山陽小野田市内の実態及び具体的な取組を教えてください。</p> <p>市内にどれぐらいの人がいるのかという把握はできていないが、令和2年度に相談件数としては市が受けたものは実数12件、延数34件、昨年度から相談支援事業を委託したNPO法人ふらっとコミュニティひだまりでの相談の延件数は152件です。1件1件の状況を把握しているわけではないが、近年、問題となっている8050のケースが本市においても多いと感じている。</p>
委 事 務 局	員 局	<p>オンラインやコロナ対策としての新規事業が入っているので、コロナ禍での対策がきちんと押さえられていると感じた。コロナ禍で事業として実績が落ちている事業もあるのではないかとと思うが、具体的な対策について教えてください。</p> <p>食育では調理実習を含めた事業ができなかった。定員を減らす、試食は対応を変更する、シールドを着用するというような内容を変更して実施した。</p>
会 委 委 員	長 員 員	<p>(2) コロナ禍での健康課題等について (事務局から説明)</p> <p>最初に子どもに関する影響を聞いていきたい。</p> <p>本市の子ども達の健全育成を願って活動している。学校・保育園・幼稚園とも様々な協議をすることがあるが、確かにゲームやスマホへの依存が強くなり、朝が起きられなくなって、親には学校でいじめられているから行きたくないと嘘をついて、親が学校に怒鳴り込んで調べてみたら、違っていたということも実際に起こっている。学校ともっともっと連携を取ることが必要。就学時健診時に保護者にゲームやスマホの影響を時間をかけて伝えている。地道な活動ではあるが、コロナ禍での影響を少しでもなくせるように努力していきたいと思っている。</p> <p>障害児の支援をする中で、コロナ禍で家にこもりがちな生活が続くと、スマホやDVDをずっと見てしまうという生活に陥り、そこから抜け出すことができなくなる人が増えているように感じている。自閉症の子はある程度決まった生活リズムを過ごすことで情緒も安定するが、ひきこもる生活が続くと、それで安定してしまい結果的に学校に行けないという</p>

委	員	<p>子が増えてきている。家庭と協力していろいろと対策を考えるが、コロナ禍で休校がさらに続くと解決の糸口が切れてしまうという状況になる。また、子どもに限らず精神疾患の方は、閉塞した生活にストレスを感じる人が多くなり、生活が崩れていくという人が増えていき、心配する要素かなと思っている。</p> <p>学期に1回、中学校のテスト週間に合わせて、メディアコントロール期間として親子でしっかりとふれ合う時間をとりましょうという取組を実施している。保護者からの意見としては、外で子どもたち同士では遊べないということが多くあった。その結果、昼間は親は仕事にいけないといけない中で、いくらスマホやゲームへの制限をかけても時間が潰せなかったり、親の目が行き届かず、ゲームやスマホへの依存が強くなる児童が増えたのではないかという実態がみられている。その結果かどうかは不明だが、大幅ではないが、視力の低下も起こっている。これについては専門の先生方のご意見を伺いたい。また、生活リズムの乱れから不登校の子が増えたと聞いている。小学校5年生と中学校2年生の体力調査が行われるが、テストの結果、体力が低下しているのではないかとされている。これは、外遊びができないことやマスクをしていることから激しい運動が難しいという影響なのではないかと現場では話している。それとマスクの影響なのか虫歯が増えているということを知っているが、専門の方の意見を聞きたい。コロナの前から人の目が気になってマスクをしている児童がいたが、コロナ禍でなくなったときにマスクを外せない子が増えるのではないかという不安の声も聞いている。</p>
委	員	<p>コロナ禍とは関係なく虫歯は最近、減少している。マスクをしているから虫歯になるのではなく、コロナ禍で日々の生活リズムが少しずつ狂ってしまうことで、規則正しい歯ブラシをする習慣ができなくなる子がいるのかなとは思う。それよりもゲーム・スマホで下向きに見る習慣から、下顎の発育が悪くなって、不正咬合、歯並びが悪い子、下の前歯が見えない子、口がぽかんと開いた子、などが増えていることの方が問題と感じている。コロナ禍で外遊びをしない、おなかが減らない、ご飯を食べない、成長が悪くなるという、時代の流れとして子どもの活動力が減っているところに加えて、コロナ禍で更に子どもの活動量が減少していることの方が問題と思っている。運動して、おなかがすいてしっかり食べて、ぐっすり寝るというリズムが低下している。</p>
会 委 委	長 員 員	<p>生活習慣の話が出たので、食生活という面ではどうでしょうか。</p> <p>食生活の面では、自分の周囲ではさほど影響を感じていない。</p> <p>生活習慣病が増えるのではないかということが心配。外食は塩分やタンパク質が多く、バランスがとれていないため、体への影響が心配。コロナ禍で助け合いは必要と思うが、立場上、できるだけ家庭で作って食べてほしいと感じる。</p>
会 委	長 員	<p>運動面ではどうか。</p> <p>女性や中年の方でダイエットの相談が増えてきたように感じる。コロナ禍での影響という結び付けはできていないが、高齢の方も一時的にデイ</p>

	<p>サービス等に通えなくなったという時期があったが、その時に急激に日常生活動作が落ちてしまった利用者がいた。対策としては自宅に訪問して状態を把握し、必要な支援をすることが大切と感じた。高齢の方は何か1つできなくなると、一気に生活が成り立たなくなることもある。理学療法士としては、体操を作って配布し、ADLを保ってもらおうという取組をした。また、体重増加した方には相談があれば、減量への助言だったり、病気に対しての適切な運動指導などはできると思うが、どうやって提案していくかということについては、まだできていない。子どもでも肩こりや腰痛の訴えがあったので、親としてしっかりと見ておかないといけないなと思っている。</p>
<p>会 長</p>	<p>集まることができなくなったということが、コロナ禍の中では大きな問題ではあると思うが、これから我々が何か出来そうなところなのかなとも思うが、交流に関してはどうか。</p>
<p>委 員</p>	<p>百歳体操や通いの場、サロンがコロナ禍でできなくなり、行く場がなくて家で高齢者が1人や夫婦だけで過ごしていることが、会話がないうい面で、健康を害するのではないかと思う。アルツハイマーの父親が3年前は非該当、去年は要支援1から今年是要介護1になった。夫婦だけだと会話がなく近所づきあいもない。シルバーで仕事もしていたが、病気によりできなくなり、参加する場もない、夫婦2人だと話さないというので、週1回のペースで話しに行っているが、兄弟は県外で帰って来れず、家族で対応することには限界がある。健康の維持というところで会話ができるものがないかなと思う。若い人はZoomなどのオンラインで会話ができるが、使えない高齢者はどうしたらよいか。LINEでできるように設定しても誰かが行かないと使えないため、あまり意味がない。コロナ禍の中で会話ができる仕組みやシステムを考えて行かないといけないのではないかと思う。健康の維持、介護予防につながるよう今から考えていかないといけない。今年度のSOS健康フェスタは11月にオンラインとイベントを絡めて開催する予定。Youチューブだと一方通行だが、これから双方向でしかも高齢者が使えるようなものを考えていきたいと思っているので、ぜひご参加とご協力をお願いしたい。</p>
<p>委 員</p>	<p>みんなで集まって話をしてストレスを発散していたが、いろんな制限がある中でなかなか行けなくなりストレスがたまる。料理でも両極端で、テレビ等では簡単な料理をしているので、やる人はいろんなものが作れるようになってきているが、興味のない人は外食するので、そういう人をどうするか。交流の場も集まる人は何かしらで集まるが、そういう場には出てこない人がいる。そういう人をどうすればいいのかなと思う。交流の場がいろんなところで持てればいいのかと思う。オンラインは自分たちにはなかなか難しい。</p>
<p>委 員</p>	<p>健康づくりには「食」が一番大切だと思って、いろんな勉強会にも参加し、いろんな発信もしてきたが、コロナ禍ではそれだけではいけないなと思うようになった。「食」が一番だが、「運動」や「休養・睡眠」の面からも考えていかないといけないと思っている。小学校や児童館に食育</p>

委員	<p>をメインとして出前授業に行っている。今日も大豆を植えに行ったが、「まごわやさしい」の和食を食べている子はいなかった。食生活も変わっており、子どもたちの生活がどうかなと思うことも多い。人生の先輩として子どもたちのためにも、また、これから長生きするお年寄りのためにも、いろんな分野から投げかけていけたらと考えている。</p>
委員	<p>コロナ禍で自粛になった影響で、活動が制限された。運動会は2年間やっておらず、それに代わる活動もできていない。公民館等での料理教室は独居家族も多い中で、みんなで料理を作って一緒に食べるということを楽しみにしていた人も多かったが、今は全く開かれない。非常に寂しい思いをしている。また、公民館等での百歳体操も自粛されたが、友達同士だと話はずむ。出て行けば、いろんな世代の方との交流もあり、「元気かね」「痩せたんじゃないか」「肥ったんじゃないか」というちょっとした会話でストレスが緩和され食事進む。ストレスが解消されなければひきこもりにもなる。ワクチン接種がすすみ、元の生活にできるだけ早く戻れることが、健康問題もひきこもりもよくなるのではないかと期待している。インフルエンザが少なかったのは、マスクの効果なのかなとは思っているが、マスクのつけ方についての正しい知識が必要なのではないか。息苦しければ、マスクをはずすことも必要。つけることだけでなく、外すことの情報提供が今年は少ないように思う。</p>
会長	<p>自治会の活動は地域の小さなコミュニティであり、いろんな人たちが集まって活動されており、社会の縮小した形の問題が出ているのではないかと思う。人との関わりが少なくなってきたことで、孤立したり、ひきこもりになったりという問題が出てきている。体の問題だけでなく、精神的な問題として自殺や抑うつなど上がってきている。コロナの影響として何か大きな問題が実際に起こったという事例を知っている委員はおられるか。事例があれば、その問題を共有することで皆さんで考えていくこともできるのではないかと思うが。</p>
委員	<p>(委員からは特になし)</p>
委員	<p>以前は子ども食堂をしていたが、今は保護者からの控えてほしいという声があり自粛している。子どもの居場所づくりとして始めたが、子どもたちの精神的な安定にはおいしい食事、温かい食事が基本なのではないかと思う。子どもたちからはまだやらないのかという声もあり、地域の方々と相談しながらもうそろそろ始めてもいいのかなと思っている。</p>
会長	<p>どういう形だと集まれるのか、なかなかみなさん危惧されているというところか。</p>
委員	<p>コロナ禍で当初は全てが中止となったが、もう今はコロナ禍であってもどのようにやっていくかを作り上げていく段階にきている。今回のコロナが終息したからといって、今後、同じような事態が起こらないとも限らないので、どういうことがあっても続けられる仕組みを作っていくいきっかけと捉えて、必要な健康維持や介護予防、精神的な面など市内で維持できるような仕組みづくりをいろいろアイデアを出して、試していくということが必要なのではないかと思う。</p>

<p>会 長</p>	<p>たくさんの御意見ありがとうございます。これからの健康づくりを行っていく上で、すぐに考えていけないことだと思ふ。</p> <p>(3) その他 特になし</p>
<p>会 長 オブザーバー</p>	<p>最後に本日、オブザーバーで出席の宇部健康福祉センター山中様から御助言をいただきたい。</p> <p>コロナ禍での健康づくりの推進は県の中でも重要視されている。がん検診一つとってみても、全国で最下位という状況の中、このまま受診控えが進み、早期発見・早期治療さえも遅れていくというのはあってはならないことで、こういう状況であっても自分たちの健康は守っていくという行動が進んでいくといいなと思ふ。これからは行政が全て主導で進めていくという時代ではなく、集まる機会が減っている中で、地域や関係機関の方々の中から何かあった時に行政に声が上がってくるのが重要。これはどんな状況であっても進めていけること。行政としては、こういった時に御連絡をくださいという発信をしていかななくてはならないのではないか。また、今日は市からコロナの感染対策チラシが配布されているが、保健所の立場としては、何らかの交流の場を持つ際には、今一度、感染リスクを考えてもらえればと思ふ。生活習慣病などの基礎疾患がある方は、やはり重症化しやすいということは実感していることなので、ますます予防活動の重要性を感じているところ。</p>
<p>司 会</p>	<p>6 その他 特になし</p> <p>福祉部長あいさつの後、閉会した。</p>