

会 議 録 (概要)

会議の名称	令和元年度 健康づくり推進懇談会
開催日時	令和元年 10 月 17 日 (木) 午後 1 時 30 分開会 午後 4 時閉会
場所	佐渡市役所本庁舎 3 階 大会議室
議題	(1)健幸さど 21 第 2 次計画、第 2 次佐渡市歯科保健計画、第 2 次佐渡市食育推進計画の進捗管理、いのちを守る佐渡市自殺対策計画について (2)健幸さど 21 第 2 次計画、第 2 次佐渡市歯科保健計画、第 2 次佐渡市食育推進計画見直しについての検討
会議の公開・非公開 (非公開とした場合は、その理由)	公開
出席者	参加者 関係団体・地区組織の代表者、有識者 21 名 事務局 市民生活課 課長 後藤 友二 市民生活課 健康推進室 室長 知本 政則 健康増進係長 本間 洋子 保健係長 渡辺 桂子 主任保健師 中田 由香 主任保健師 石塚 秀美 主任 畠山 和義 保険年金係 主任 丹穂沙耶香 両津支所 主任保健師 海老名美香 相川支所 主任栄養士 吉良美代子 羽茂支所 次長 川上由美子
会議資料	別紙のとおり
傍聴人の数	0 人
備考	

会議の概要 (発言の要旨)	
発言者	議題・発言・結果等
事務局 後藤課長	開会のあいさつ  (1)健幸さど 21 第 2 次計画、第 2 次佐渡市歯科保健計画、第 2 次佐渡市食育推進計画の進捗管理、いのちを守る佐渡市自殺対策計画について説明

中田主任保健師  
石塚主任保健師

<佐渡市の計画書の概要>

①佐渡市の健康づくり関係の4計画書について

佐渡市が目指す健康づくり

- ・病気を減らし、元気を増やすことが大切
- ・自分が元気に、家族や仲間が元気に、地域が元気になる、元気の循環による活気あふれる地域づくりを目指す

②計画推進の3つの柱

- ・健康観（健康＝病気などの心身のマイナス要因と元気というプラス要因が、その人らしく調和している状態）
- ・住民参加・参画（協働）
- ・ネットワーク（連携）

<計画の推進活動>

お互いを思いやり生きる力を育む「人づくり」

地域の「つながり」を活かして力を出し合う

①「S I Z E S」の取り組み

- ・どの世代も共通して肥満が多い現状である。健康づくり推進懇談会で、佐渡のみんなが元気に過ごせるように、生活習慣を見直し、健康寿命を伸ばしたいという思いから、食と運動の生活習慣を見直す取り組みとして、「S I Z E S」事業が生まれた。
- ・現在、食事のレシピや体操など、「食事編」「運動編」に分けて112チャンネルで放映、関わりの薄い働き盛り世代に対して食育活動、各イベントにてPR活動を実施している。

②しまびと元気応援団の取り組み

- ・市民協働の健康づくりとして、一緒に健康づくりに取り組んでいる市民グループ。
- ・運動や食や子育てのグループ等テーマ別の活動を行っている。
- ・自分たちが楽しむだけでなく、自分たちの活動をどうやって伝えてつなげて広げていけるかを意識しながら行っている。

③佐渡市健康推進協議会の取り組み

- ・「食と運動を通して地域の人と人がつながっていく」を目標に活動している。
- ・近年はお口の健康についても取り組んでいる。

<佐渡市の現状と健康課題>

①健幸さど21計画の視点

育ち盛り：生活習慣の基礎をつくる、愛着、体験

働き盛り：生活習慣の見直し、自分を大切に、地域貢献

活躍盛り：交流、生涯現役、フレイル予防

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・育ち盛り世代の現状と課題 肥満・運動不足・欠食 むし歯有病率が高い 県と比べると不登校が多い</li> <li>・働き盛り世代の現状と課題 一人あたりの医療費が高い 運動不足・欠食・間食等、生活習慣の乱れがある</li> <li>・活躍盛り世代の現状と課題 欠食（単身世帯・経済的理由） フレイル対策</li> <li>・3世代共通の健康課題 どの世代も、県平均より肥満の割合が高い。</li> </ul>
渡辺係長	<p>(2) 健幸さど 21 第 2 次計画、第 2 次佐渡市歯科保健計画、第 2 次佐渡市食育推進計画見直しについての検討</p> <p>①第 2 次計画の後半にむけて、将来を見据えてどう進めていくのかについての意見や提案</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・現状課題から説明を聞いての感想、担当や地域（個人として）で取り組んでいることの紹介と自己紹介。</li> <li>・佐渡や地域の現状を健幸さどとの関連から、健康状況をふまえて、どのようなことで佐渡の人が元気に、また、健康寿命の延伸につながるかについてグループワーク。</li> </ul>
グループ討議①	<p>&lt;テーマ&gt;</p> <p>自分が活動する中での課題と思うこと。健幸さどの目標に貢献できるものや、不足しているものは。</p>
グループ討議②	<p>&lt;テーマ&gt;</p> <p>自分たちができること、できたらいいと思うこと、みんなで取り組む必要があることや、行政にやってほしいことは。</p>
グループ討議③	<p>&lt;テーマ&gt;</p> <p>将来を見すえた健康づくりについて。 5年後にはこのような事ができる、又はできたらいいと思うこと。 つながり、ひとづくりや、実現可能で効果的な健康づくりの柱について。</p>
育ち盛り世代① 代表者	<p>②発表（全体シェア）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学生は歯科検診が毎年あるが、大人になると無い。大人が受ける健診で歯科検診が受診できるとよい。</li> </ul>

<p>活躍盛り世代 代表者</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科検診は、佐渡市で実施している特定健診等で受ける機会があるが、ドック受診時に受ける機会があるとよい。節目の時に歯科検診、婚姻届け出時や成人式で歯科受診ができるとよい。</li> <li>・運動で、地区の公民館・公民館活動で運動のイベントを行って、良かった取り組みを広報で紹介する。</li> <li>・しまびとグループでスポーツ教室を開催できるとよい。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人がうらやましいと思える事をやると人が集まってくれるのではないか。</li> <li>・課題は、後継者がいない、リーダーがいない。</li> </ul> <p>&lt; 5年後に向けてのアイデア &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢はボランティアポイント制度をやっている。健康ポイント制度で、ウォーキング、介護予防教室、歯科検診、子どもの健診でポイントを付ける制度</li> <li>・ポイントは、自分の為にではなく、自分の目に見えるような形で、例えば学校に遊具の寄付や、人の為に貢献でき、貢献できたことを目で見えるようなことが健康寿命延伸に効果があるのではないか</li> <li>・仕事を辞めた方や島外から帰って来る方に例えば地域デビュープログラムみたいな講習会を何回かコースで行い、佐渡市の現状や活躍の場の情報があると、地域に馴染みやすいし、参加するのではないか。</li> <li>・若いうちから健康づくりに興味を持っていただく為に、地域デビュープログラムがあるといい。その時に同級会での飲み会などがあると、更に人が増えてよい。</li> <li>・地域で開催しているウォーキング等の催し物が人の口コミで広がり、良い活動をしているということを知った。食べるバージョンで、美味しいものを食べる会等を開催する。例えば、時間と場所と日にちをメール等で配信して、来たい人に来てもらう。そこで色々な世代、色々な職種と色々な人達が集まって、美味しいものを食べる会ができるとよい。</li> <li>・ストレスを溜めない生活が実現できるよう、楽しいことを探したらよいのではないか。</li> </ul>
<p>働き盛り世代① 代表者</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「冬のスポーツ スキー場は冬場の体育館」を合言葉に、冬のスポーツを推奨する。冬も夏も1年間通じて運動習慣がつくとよい。</li> <li>・冬運動を続ける為には、大会などを目指す仲間同士で声をかけられると頑張っている気になる。目標があって仲間と頑張ると、繋がって続けられる。</li> <li>・スキー場は、休日は若い人で混み合うが、平日にシニア層向けの教室などを企画できるといい。これは、スポーツ協会かスキー協</li> </ul>

<p>育ち盛り世代② 代表者</p> <p>働き盛り世代② 代表者</p>	<p>会と協力してできたらよい。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動以外でも音楽も一つ健康づくりの提案でどうだろう。無呼吸になると海馬が萎縮し認知症が進む。カラオケや合唱、コーラスなど息を吸ってしっかり歌うという活動が健康によいかも。</li> <li>・高齢者で、太鼓の教室をやっているが、太鼓もリズムに合わせてしようとすると真剣になって息が止める。呼吸しながら是非太鼓を進めてほしい。</li> </ul> <p>&lt; 5年後に向けてのアイディア &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・佐渡市のように庁舎と病院が近いという立地の行政はなかなか無い。市庁舎と病院が近いメリットを活かしたホスピタルパーク構想ができたらよい。近くに公園や図書館があり、商業施設で飲食や買い物が出来き、休日の憩いの場となる。スキー場への送迎バスの発着場として、また、スキー場の近くにはキャンプ場を整備して夏場はキャンプ等をやる。コーラスホール等も出来たらよい。</li> <li>・ポイント制。健康習慣をポイントにして貯めると続けることができるのではないか。国もインセンティブを推奨している。佐渡市でも実現できるか。</li> <li>・多様性を認める、効果のあることは続ける。小さい頃から地域貢献を教育していくことが大事だ。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・将来を見据えた健康づくりについて考えた。</li> <li>・親と子どもは幼くてなかなか育っていかない。親の心と子どもの心の輪づくりの場が必要。</li> <li>・人とのやり取りが出来る場を用意するということが大事ではないか。</li> <li>・子ども食堂とかは、地域の人達の協力のもとに集まれる場、地域の子どもやお年寄りが集まれる場を作る</li> <li>・自分達のことや自分のことを話す力が、子どもたちも年々衰えている。一生懸命話す場所を作る。話す機会をいっぱい作ると、子どもたちも自分の気持ちをしっかり伝えられるのではないか。</li> <li>・地域の人も一緒に家族になってもらうことが必要。そして子どもたちの力になってもらう。その地域を含めて子ども達を育てて行くような計画を立てていく。</li> <li>・支援の場を知ってもらって正しく理解を出来るような場を作ってもらおう。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題は、毎日のように仕事に追われ、時間が無く、運動不足になる人が多い。事業所においては特定保健指導の実施率が低い。対象者に通知を出しても全然行かないという現実。</li> <li>・ある市町村で、一定の時間になると、市役所の職員も町を歩いている人も一斉にラジオ体操する。そのような取り組みが実際にあ</li> </ul>
---	--

	<p>るよい。</p> <p>&lt; 5年後に向けてのアイデア &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体操みたいなものを佐渡市の中で取り組めないか。例えば、健康づくり推進事業所のような制度を作って、いくつかのメニューを設け、事業所毎に取り組んでもらう。内容は一斉体操みたいな取り組みが含まれてもよい。そのような取り組みをしていく中で、例えば、ある事業所で健診受診率がアップしたとか、みんなの健康が数値的にも良くなった時に、例えば、優良企業みたいな形で表彰するというような仕組みづくりがあるとよい。そして、認知症サポーター制度のオレンジの輪のように、健康づくり推進事業所であるとわかるような物を提供して取り組めるとよい。</li> </ul>
渡辺係長	<p>自分達が考え付かない様々な意見聞けて良かった。</p> <p>実現可能かどうかは、様々な市民の方とスタッフの方、この後の健康づくり推進懇談会などで一緒に考えていきたい。</p> <p>思いついたところあったら、職員の方に声掛けてほしい。</p> <p>この懇談会で話をしたこと自体が、みなさんの健康づくりに繋がり、それぞれの関係づくりにも繋がっていくと感じた。</p> <p>グループで話し合った感想や自分の目指す目標など、本日の参加者のうち2～3人から感想を聞きます。</p>
育ち盛り世代代表	<p>自分がまず健康にならないことには他人に健康を説けないと思った。帰って、早速、ウォーキングぐらいからと思います。娘が付き合ってくれたらやろうかなと思った。</p>
働き盛り世代代表	<p>毎回ここに来てしゃべっているが、新しい発見が毎回ある。大きな目標は要らないと思う。できる時からみなさん始めませんかということで、皆が元気である島であればよいと思う。これからも色々な意見を出し合って、充実した会になるように協力をしたいと思う。</p>
市役所関係課代表	<p>みなさん言われた通り、家に帰ったら私も娘を誘って走りたいと思う。一人で続けるのはなかなかモチベーションが続かないので、仲間と一緒にやれられたらと思うし、こうやってみなさんと話す事で色々なアイデアが出て、頑張っていこうという力になっていくと思う。仕事上、頻繁に地域に出向くので、地域の中でもこのように話す機会や場を作っていきたいと思う。</p>
事務局 知本室長	<p>閉会あいさつ</p>