

会 議 録 (概要)

会議の名称	令和3年度 佐渡市健康づくり推進懇談会
開催日時	令和4年1月20日(木) 午後1時30分開会 午後3時15分閉会
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(改訂版)の概要について (2) 佐渡市の健康課題と取り組みについて (3) 意見交換 S I Z E S (サイズエス)の取り組みの普及に向けて
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 23名 事務局 市民生活課 課長 磯部 伸浩 市民生活課 健康推進室 室長 安達 尚美 保健係長 田村 京子 健康増進係長 畠山 和義 主任保健師 中田 由香 両津支所 福祉保健係長 木下 久美子 相川支所 主任管理栄養士 吉良 美代子
会議資料	別紙のとおり
傍聴人の数	1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 磯部課長	<p>1 開会</p> <p>日ごろから市の健康づくり施策に、ご理解ご協力を賜りましてありがとうございます。市では市民の総合的な健康づくりの方策等について市民の皆様からご意見をいただきながら取り組みを推進していくために健康づくり推進懇談会を開催しております。市民が健康でいきいきと自分らしい豊かな人生を送ることを目指し、病気を減らし、元気を増やすという二つの視点を念頭に置いた健幸さど21計画を平成17年度に策定し、その後2度の見直しを行いました。令和2年度の見直しにおきましてはみなさまに貴重なご意見をいただき、今後の5年間の方向性や目標を再設定することができました。あらためて感謝申し上げます。</p> <p>本日は健幸さど21第2次計画改訂版の概要を共有して、今後の取り組み</p>

	<p>につきまして協議させていただきたいと考えておりますので、時間が許す限り活発な意見等を出していただきたいと思います。よろしくお願いいたします。</p>
<p>畠山健康増進係長</p>	<p>2 議題 健幸さど 21 第 2 次計画（改訂版）の概要について説明 資料 1 について説明</p>
<p>木下福祉保健係長</p>	<p>佐渡市の健康課題と取り組みについて 資料 2 について説明</p>
<p>安達健康推進室長</p>	<p>ここからは皆さんと意見交換ということで、始めさせていただきます。S I Z E S（サイズエス）について先ほど木下係長から説明させていただきました。昨年の健康づくり推進懇談会の中でこの S I Z E S についてまだ十分普及されていない、知らない人も結構いるのではないかということで、この普及をもう少ししてもいいのではないかという意見がありました。それを受けまして、本日新年度からどのようにこの普及を進めていったらよいかを皆様にアイデア出しをしていただこうと思います。よろしくお願いいたします。</p>
<p>田村保健係長</p>	<p>佐渡市役所健康推進室の田村といたします。どうぞよろしくお願いいたします。これからの時間は、先ほど室長のほうから説明がありましたが、S I Z E S みんなで進めるあったか大作戦というところで、どうやったら S I Z E S を知っている人が増えるだろう、どうやったら S I Z E S に取り組む人が増えるだろう、そんなところを皆さんと考えあう時間にしたいと思います。</p> <p>S I Z E S のことを健康学習会や老人クラブに呼ばれたときにお話ししています。先日金井の健康学習会で、ある方が「自分はウォーキングを頑張っている、スマホに歩いた歩数が出るんだ、それがポイントになる、自分が頑張った（歩いてためた）ポイントで佐渡の子どもたちに絵本を買ってあげたりできる仕組みがあるといいな」ということをおっしゃっていました。別の方は「いやいやせっかく自分が頑張ったんだから自分のものにしないともったいない」と笑いながら、「自分のやったことが人のために役に立つとうれしいね、でもまずは自分が元気になることから、そこからやれたほうがいいし。」とっていました。</p> <p>冒頭、健幸さど 21 計画で説明しましたが、自分が元気に、家族や仲間が元気に、地域が元気に、佐渡のみんながこころもからだも元気になるように、こんなことを目指して S I Z E S をどうしたら知ってくれる人が増えるでしょうか。どうしたら取り組む人が増えるでしょうか。人づくりとつながりを大事にしながら考えていってもらえたらと思います。</p>

<p>1 グループ代表者</p>	<p>これからはグループで自由に話してください。グループには進行役の職員がおりますので、みなさんで遠慮なくしゃべってください。グループの方から、今日は育ち盛り世代、働き盛り世代、活躍盛り世代と3つに分かれています。グループワークの後に発表をお願いしたいと思います。当たった方は喜んで発表をお願いします。</p> <p>《グループワーク》</p> <p>《発表》</p> <p>私たち1グループは育ち盛り世代です。私たちは幼児向け、小学生向け、中学・高校生向けということでSIZESをどうやって勧めたらいいだろうということ話し合いました。1番はまずは親への働きかけということもあつたのですが、それだけでは足りないというところで、子どもから発信できるような方向で、何か出来ないか話し合いました。</p> <p>例えば、「朝ご飯を食べないとこんなことがあるよ」「食べるとこんなメリットがあるよ」と伝わるといういいなということがあります。キャッチフレーズで伝えられるといいねということで、SIZESのチラシの幼児向けの中で、1～5番までありますが、例えば①「早寝、早起き、しっかり朝ごはんを食べよう」というところを、子どもの言葉にすると、「朝起きたら、おはよう、ごはんまだ」に。②「おやつは時間を決めて食べよう」は「おやつは3時」に。③「いっぱい体を動かそう。」は「そとであそぶ」に。④「テレビやゲームはおうちの人とルールを決めよう。」は「テレビ・ゲームのお約束」に。⑤「仕上げみがきをしてもらおう。」は「お口の中を見て」といったように、子どもから発信できるキャッチフレーズで短く伝えられる言葉を決めていって、それを子どもから親に発信できるようになればいいなという話しになりました。</p>
<p>2 グループ代表者</p>	<p>育ち盛り世代の2グループです。話し合いの中では1グループと同じような内容ですが、子どもといっても幼児から中学・高校まで、幅広い年代で、それに合わせた対応が必要。小さいうちは話を聞いてくれるけど、大きくなると親の言うことも先生の言うことも聞かなくなるという話をしました。学校の中では学期に1回期間を決めての取り組み、特に意識の定着に向けた取り組みをされていると聞きました。あとは時代の背景で、やはりゲームを持って友達の家遊びに行き一緒にゲームをして遊ぶ。体を動かすなんてとんでもないという感じや背景がありますので、スポーツクラブに所属している子どもはいいのですが、そうではない子ども達の意識の変え方はどうしたらよいかという意見がでました。1グループと同じような感じですが、親の意識改革が大事で、青学の駅伝の様に〇〇大作戦みたいな感じで、期間を決めてPRする、啓発をする、それには1年とか短いスパンで効果が出るものではないので、地道にコツコツと今後5年とか次の見直しまで効果を見据えてやってみるのもいいかと思えます。先ほ</p>

3 グループ代表者

ど言ったように、対象の年齢や学年によって働きかけの方法を変える。小さい子だったらご褒美や話し方、ルールなどでやってみるのもいいし、中学生は背景や理由、効果などをきちんと説明してやれるといいのではないかと話し合いました。

普及するためのアイデアということで、SIZESと言われるとまだまだSサイズにしなければならないのか、というイメージでハードルが高いのではないかと、もっとこのイメージを変えて出来るところから始めようというようなメッセージを出したらどうかという意見が出ました。そうしたメッセージをまずスポーツイベント、トキマラソンやトライアスロンなど、イベントに参加するような人はもともと意識が高い人なので、まずはその関心の高い人からアピールしていったらどうかというご意見をいただきました。

なかなか一人で頑張るとするのは難しい。都会と佐渡の違いで若い人達が佐渡に帰ってくると、車を使ってなかなか歩かなくなって太っちゃったという仲間の声をよく聞く。そのような話から、友達や会社ぐるみで月に1回や年に数回、健康ウォークや自転車に乗る日を決めるといいのではないかと。日々だとラジオ体操やストレッチの時間を取っているなど、佐渡汽船運輸さんは長年続けていらっしゃるそうです。そういった機会がもてるというかなと思う。できたらそのようなところに指導者を派遣してもらえるともっと進んでいくのではないかとというご意見をいただきました。

継続して目標を達成したらご褒美など、友達同士で目標を達成したら焼肉に行こうねと頑張って効果が出たという成功体験も教えていただきました。

それから食事では朝食を抜く人たちが課題だと話がありましたが、昼食も食べてなさそうな人もいて、だけど痩せているわけではなく、結構太っている感じという人が中にはおられるようだ。体重はどうして増えるのか、バランスや食事の回数は大事なのではないかと、そういったところの正しい知識を啓発して、意識改革がもてるような情報提供をしていかなければならないという話がありました。

それからコロナ禍で休業のため職場に行かない人達がいるので、その方達を職場に行かないから生活リズムが崩れる、職場には行かないので、職場の方から働きかけるのは難しい、市や支援者からのフォローがあるといいかなという話をいただきました。実は市の健診もそういった方が来ていただいています、障がいのある方でアルバイトがなくなって、体重が増えたというご相談いただいているケースもあるので、職場や支援者の方、市が協力してフォローできるという話がありました。

最後にポロシャツ、エコバッグ、せっかく良いのがあるのだから売ればいいのに、という意見をいただきました。

以上です。

4 グループ代表者	<p>4グループでは健診について話しましたが、時間がないとなかなか健診に行かないことや、結果の有所見者がそのあとの指導に行かないことがネックだという意見がありました。国保の有所見と職域での健診の結果ではだいたい同じ傾向が明確になりました。だいたい佐渡の人の食生活があきらかになったというところが話に出てきました。</p> <p>このグループではS I Z E Sの働き盛り世代の1～5を考えていくと、4番目の健診というところで、健診後の連携がもう少し出てくるとS I Z E Sが進んでいって、肥満予防になるのではないかと。保健師の所に来てくださいというところに行かないけど、来てくれるのであれば拒否できない、それもすごいなという話もありました。</p> <p>2番目の食事の話のところでは、朝食をとらないと、肥満になりやすいというところを言っていて、朝食を食べて肥満予防しよう、というような言い方で進めていくのと、カラー刷りで簡単レシピがあると朝食を作りやすいのではないかとという意見がありました。</p>
5 グループ代表者	<p>活躍盛り世代です。S I Z E Sの取り組みをPRするアイデアとしては、介護予防教室やサロンでのPR、介護保険の事業所などが色々なところでお便りとかを配布しているが、そこに載せてもらうとか、地区の健康学習会など健康推進員さんと一緒に保健師や栄養士が活動しているところでのPR、サドテレビを通じてこのマークや言葉が目に触れるようにしてみるなどのアイデアが出ました。</p> <p>活動という部分では、健康推進室や健康分野だけではなく、高齢の部分では食支援事業、低栄養事業など、色々なところで色々な事業をやっていると思うので、タイアップがあるといいのでは。</p> <p>意識してもらうために健康推進員さんが今考えているのが日めくりカレンダーで、生活習慣病改善のための標語を集めてカレンダーを作り、食と運動の取り組みを5年間計画で考えているそうです。</p> <p>企業への働きかけも必要であると思います。活躍盛りの人達を下支えして下さっている働き盛り世代の人達に、家族の健康を意識してもらって、安定的に働いてもらう。そのためには従業員の人達と健康について話をする時間を作ってもらおうという健康経営の部分での働きかけが必要であると思います。</p> <p>もう一つは集まる場があるといいと思います。誘ってくれる人達がいるなど行くきっかけと、運動を主体とした自主活動の場、働きかけや仕掛けづくりも必要になると思います。例えば、全国的に実施されていますが、100歳体操やご当地の運動メニュー、ラジオ体操を健康月間にみんなで毎日行う仕掛けがあるといいのでは。そして、身近な地域で運動するために、週に1回程度顔を合わせる場があればお互いの安否確認や声掛けの場になると思いました。</p>
6 グループ代表	6グループはS I Z E Sを普及するためには、ということで話し合いま

者	<p>した。</p> <p>老人クラブの会長さんがお話してくださいましたが、以前、ニュースポーツのボッチャを老人クラブの集まりでやったら、お金もそんなにかからないし場所もいない、道具もたくさんいないけれど、考えて体も動かせるのでみんなとっても喜んでいました。というところから、老人クラブの集まりなどで、無理なくできる運動ができるといいなと話がありました。</p> <p>前段、健幸月間という話がありましたが、健康月間等に歯科医院等でのぼり旗を作って、外には大きいのぼり旗を立てて、施設内や窓口に小さなのぼり旗を立てるとPRになるのではないかと。歯科医院や病院ばかりでなく、会社や企業、お店も一緒にみんなで置いてもらえるとうごくPRしやすいのではないかと、そういったお話がありました。</p> <p>高齢者が集まる場としては、サロンや茶の間がありますが、そういったところに来てもらってお話をしてもらったり、デイサービスでやったりしてもいいのではないかとのお話もありました。</p> <p>民生委員の集まりが定期的にあるので、民生委員にもこのS I Z E Sを知ってもらって、もし気になる方や民生委員ばかりでなく、知っている方に広めてもらうというのもよいのではないかとのお話がありました。</p> <p>他のグループでも出ていましたが、標語や合言葉を募集してみても。良いものがあつたら、例えば営業妨害にならないように、お菓子売り場に「ちょっと待て、ナントカナントカ」みたいなものを出すとか、そういうことで活用してもいいのではないかとのお話がありました。</p> <p>以上です。</p>
田村保健係長	<p>ありがとうございました。</p> <p>共通して言えるところは、まず、キャッチコピー・標語・合言葉、こんなところが出ました。市民の皆さんに募集して活用する方法を考えていくのもいいなと思いました。</p> <p>単年でできるものではないので、5年間を見据えて、S I Z E S大作戦として働きかけてみる。</p> <p>一人ではできないので仲間と一緒に、みんなと一緒に元気になろう、やった後は楽しかったな、ときにはご褒美、子どもも大人も楽しめ、そしてみんなで一緒に取り組んで機運を高めていく。</p> <p>働きかけとして、のぼり旗などそれぞれPRの方法がたくさん出されました。</p> <p>働き盛り世代では、健康診断を受けるだけではなく、その後のフォローを重点に取り組んでいったらどうかという意見が出ました。</p> <p>関心をもって継続するために本日頂いた意見を参考に進めていきます。</p>
安達健康推進室長	<p>以上で本日予定している内容は終了となります。</p> <p>最後の皆様のご意見の中で簡単にまとめました。キャッチコピーを作る</p>

らしいです。

キャッチコピーを我々も考えますが、もしできましたら、みなさんから事務局へ、こんなのだというのがありましたら、教えていただけるとうれしいです。

一人ではできない、仲間と一緒にと、どこのグループからも出たので、是非ここにいる私達も仲間ということで、一緒にこのS I Z E Sの普及にご協力いただきたいと思います。

今日、このS I Z E Sの紙を、職場にお持ち帰りいただき、ちょっと目の付くところに張っていただくだけでも、とてもありがたいです。是非よろしく願いいたします。

あるグループでサドテレビにどうでしょうと、と話が出ていましたが、今日はマスコミの方も見えておられます。今日のこの内容をマスコミの力ってすごいと思いますので、是非S I Z E Sを普及するのにご協力いただけると大変ありがたいと思いますので、ご協力をお願いします。

以上をもちまして、令和3年度佐渡市健康づくり推進懇談会を終了させていただきます。本日は大変ありがとうございました。