

会 議 録 (概要)

会議の名称	令和 6 年度 第 2 回佐渡市健康づくり推進懇談会
開催日時	令和 7 年 3 月 6 日（木） 午後 1 時 30 分開会 午後 3 時 30 分閉会
場所	佐渡市役所本庁舎 2 階 大会議室
議題	(1) 第 3 次健幸さど 21 計画、食育推進計画、歯科保健計画の計画の 施策体系について (2) 5 年後の佐渡市の目指す姿の検討 (3) 意見交換
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 健康医療対策課 課長 兵庫 研司 課長補佐 田村 京子 健康増進係長 中川 孝文 保健係長 海老名 美香 主任保健師 齊藤 美香 主任栄養士 関東 佳奈恵 相川支所 福祉保健係長 吉良 美代子 羽茂支所 次長 渡辺 桂子
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 兵庫課長	1 開会 本来２月実施予定でありましたが大雪の影響により延期となり、改めて本日皆様にお集まりいただきましたことに感謝申し上げます。 今年度１１月に開催した第１回のこの懇談会では、佐渡市の健康課題を皆様と共有し、さらなる健康寿命延伸のためのご意見をいただいた。本日は、そのご意見を取り入れた第３次計画の柱となる施策体系の案を皆様にお示

関東主任栄養士	しし、5年後を見据えた佐渡市の目指す姿について協議をさせていただく。この懇談会を中心として、市民、地域、関係機関や団体と行政が連携し、地域全体で健幸さど21計画を推進できるよう、皆様ご協力をお願いしたい。 2 第3次計画の施策体系について ○第1回振り返り 健康寿命延伸のためのアイディア 【食事】 ・スーパーと連携（ヘルシー総菜、給食レシピ掲示） ・子どもの頃から食べものを選ぶ判断力 ・料理する機会（女性へのアプローチ） 【運動】 ・冬場の運動の機会（器具の貸し出し） ・サイクリングロード ・ノーカーデイ ・ラジオ体操（音楽を流す環境づくり、健康経営企業佐渡市版） 【生活習慣病予防の普及啓発】 ・若い世代へ SNS 活用 ・透析の疑似体験（子どものころから健康と向き合う） ・健診の場で啓発（高血圧になるとこうなる） ・健診事後指導と運動・介護予防教室のコラボ ・事業所でも健診後の結果説明 【歯】 ・若い世代からの歯科検診 ・デンタルフロスの活用 【体験・ふれあい】 ・地域食堂で共食の場 ・親子で楽しめる（野菜作りなど） 【継続するための工夫】 ・仲間と一緒にやれる ・職場でできるもの（企業で実施したことを発信） ・健幸ばいんと（継続・デジタル化） ○ここまで聞いての感想と、健康寿命延伸のためのアイディアをもとにした第3次計画の施策体系（案）について グループワーク （資料）別紙 資料1のとおり
----------------	--

6 グループ代表者 4 グループ代表者	《ご意見》 ・骨組みはよい。今後どのように取り組んでいけるのかを期待している。 ・基本目標 1 の施策分野は、基本目標 2 にも関連する部分があるように思う。線引きするなどして関連性がわかるようにするとよい。
田村課長補佐	3 5 年度後の佐渡市の目指す姿 ①各世代の良いところ・気になるところ ②各世代「こうなったらいいな」
1 グループ代表者 (育ち盛り世代)	グループワーク 《発表》 ・育ち盛りのいいところは、子どもたちの生きる力、正しく判断する力が育っているというところ。教育でも昔と変わっているところがあり、今までは先生が中心となっていたが、今は子どもたちが自分で判断するというところが増えてきているのが良いと思っている。 ・高校生はみんなが仲良く正直で素直。今の高校生も態度も服装も 30 年前と比べると、落ち着いている。学校や学びの場で足並みを揃えて一斉に学習できるのがいい。 ・気になるところは、メディアの普及により情報量が多くなり、知識も増えているが、子どもにとってはメディアのコントロールが難しい現状にある。学校で学ぶよりもメディアからの方が子どもたちも入ってきやすいのかもしれないが、コントロールするには、保護者の力が必要。睡眠不足の子どももふえている。 ・コミュニケーションでは、LINE などでのコミュニケーションが間に合っしまい、同じクラスになっても実際に話す機会が少なかったり、対面でも話すことが減ってきているかもしれない。少しずつ大人になってくことで自分の気持ちを率直に表現できず、自分を出さなくなっているかもしれないという意見があった。
2 グループ代表者 (育ち盛り世代)	・気になる点として、メディアや SNS の関係で生活習慣が崩れて夜遅くまでやっているため、授業のときに眠そうだったり、昼夜逆転しているような現状がある。親もなかなか注意ができない。視力が落ちてる人が多い。ゲームの姿勢も気になる。学校に馴染めない、長期休みのあと登校渋りの相談が今年は多かった。給食残食が多くて、好き嫌いが激しい。好きなものばかり食べる子が多い。 ・もう少し年代があがって社会に出た時に、なかなか仕事が入りうまくいなく、くじける若者が見えるようになっている。怒られ慣れていない、怒られると怖いという体験をしてる人たちもいるかもしれない。 ・良い点としてはデジタル化が進んでおり、タブレットを 1 人 1 台の時代

3 グループ代表者 (働き盛り世代)	で覚えるのが早い。上下の年齢関係なく仲良くでき、離島留学の子も環境に慣れてくると挨拶ができるようになったりする。ゲームに関しては中学生ぐらいになると、自分自身が困り感を持ち、ルールを決めたりできるようになる。親も子若センターや学校などいろんなところに相談できる場がある。フレンドリーな親がたくさんいる。 ・こうなったらいいなというところは、何か小さな失敗を乗り越えられる、挑戦できる、それも親と一緒に経験をしていけるとよい。気持ちを強く持ってほしいし、感謝の気持ちを忘れずにいて欲しい。
4 グループ代表者 (働き盛り世代)	・気になる現状は、若い人が少ない、働き手が少ないということ。島外へ行ってしまってもう帰ってこない。そのうえ子どもが産まれる数が少なくなり、5年後どれだけの人がいるのかが懸念される。魅力ある仕事があると帰って来られる。ITを活かした仕事なら佐渡でも過ごすこともできる。そしてオンライン勤務により余分な時間が生まれ、運動する時間に充てることができる。しかしITだけでは賄えない、医療介護は人間として働かなければならず、そこは人材が少ない。佐渡の米や柿もやる人が少なくなってくる。若い人に向けて魅力ある仕事をどうするかが課題。 ・こうなったらいいなというところでは、スマートウォッチなどで常に健康管理ができる。そういうものを活用できたらいいという話が出た。
5 グループ代表者 (活躍盛り世代)	・良いところは佐渡の環境を生かして、本当に釣りや山、焼き物など多趣味の人が多くいること。昔から知ってる間柄でもあり、仲が良い人が多い。性格的にも真面目、協力的、頑張り屋というところが佐渡のいいところ。 ・気になるところは、地形的にすぐ車を使うこと、用事を足すにもすぐ車を使うので運動機会が少ない。仕事では経済的な面で、人の繋がりというところで余裕がない。人との繋がりが薄くなっている。 ・こうなったらいいなというところは、メンタル的な部分で、自分自身が人と比較しないで何か幸せになれるようなことを続けられたらいい。飲み会などで自分たちの仕事の関係だけでなく集落の集まりでいろいろなカテゴリーの人と集まって話をしたりするのも必要。働いたときのストレスから、退職後、体を壊してしまう方もいるので、ほどよく経済的、時間、心のゆとりを持って、健康であることが必要だという話が出た。
	・いいところは、元気な人は本当に元気。さまざまな集まりに参加する人はする、しない方はしない。ある集落では年齢に達すると、みんなが参加するのが当たり前というふうになっている。やや強制的ではあるが、当たり前になってくると、参加のきっかけ作りになるのではないかな。 ・気になるところでは、集まりやすくするために、老人クラブのネーミン

6グループ代表者 (活躍盛り世代)	グを変えるといいかという話もあったが、変えたからといって参加するわけでもない。役や事務作業など少し得意ではないということが理由としてあるのでないか。 ・こんなふうになるといいなというところは、みんなが閉じこもらず出てこられる場所ができるといい。普段からそういうお付き合いができる関係性だといい。1回でも出てきてくれればまた次に誘いやすい。いろんな役の負担なくみんなが楽しく参加できたり、人と関わることでやっぱり楽しいと感じたり、コミュニケーションが生まれるようになるといいという話が出た。 ・2年半のコロナの影響が大きかった。今までは地区、職場、組合など、いろんなところで集まれと言えばみんな頑張ってでも集まっていたが、コロナが収束しても集まらなくてもいいというお札をもらったような気になっている。特に男性は所属がなくなると、出かける場面がないような気がする。女性はお茶やお菓子があれば集まるようなことがあるが、男性はなかなか出かけない。高齢期になると免許返納があり佐渡の移動手段の問題は必ず出てくる。誘っても誰かが負担して乗せていかなくてはならないという課題がある。 ・口腔の健康は健康の入口だが、支援サービスには繋がっても男性は歯科指導がなかなか入らない。高齢者が多いので誤嚥性肺炎の予防に繋がるといい。 ・野菜などが高騰しているが、健康のために自宅で採れた野菜だけじゃなく買ってでも食べるということが定着するといい。金井地区は気をつけているようでも塩分が多い。健康学習会などに出て、そういう話を聞いて改善できるといいという話が出た。
田村課長補佐	・それぞれの話を聞き合ったところで、各世代の「こうなったらいいな」をお配りした紙に書いていただきたい。そして世代ごとにまとめて発表していただきたい。
1・2グループ (育ち盛り世代)	《発表》 ・子どもたちへ思いを託しながら書いた。一番下には、親の子どもに対する思い。子育ての中では一番土台になる部分。 ・そして少しずつ子どもたちが成長、一步一步階段をふみ上がるかのように経験を重ねながら大きくなり、やがて外へ出ていく子もいれば佐渡の中で活躍する子もあり、わくわくできるような、自分の夢を追いかけながら行ってほしいなというのを一番上の目標にした。そのときには二つの翼で羽ばたいてもらいたいと思い、一つは、自分が経験したことに対して胸が張れる、そして積極的に行動できる子ども。もう一つは、自分の健康を守

3・4 グループ (働き盛り世代)	れる子ども。そんな子どもたちに育って、自分の人生を楽しくわくわく生きられたらいいなという、そんなウィッシュポエムを考えた。 ・佐渡の働き盛り世代の最初の目標はイケイケになったらいいなというふうな形で書いた。そのイケイケとは、“元気になってる姿”。そのために自分のスタイルに合った働き方を選べるようになっていたり、職場の環境的な要因であったり、日頃の健康に対する意識、楽しく元気に暮らすことができること。よく歩き、よく食べ、少し飲んで健康に、自分の体と向き合う“マインドフルネス”というのもすごく大事。 ・また、働くときにはゆとりも必要。短時間でたくさん働かなきゃいけない、仕事のタスクがあって辛い、息抜きができたり仕事以外の時間を趣味とかスポーツに充てられるだけの気持ちの余裕というものも一緒にあり、最終的に自分が生きていて楽しい、生きていてよかったなというふうになると、イケイケになれる。 ・このイケイケになると育ち盛りにも繋がってきて、佐渡育ちに胸を張れる子どもたちもこのイケイケの大人たちのオーラが伝わっていくとそういうふうになっていくのかなというふうに思う。ぜひ皆さんもここにいる人たちもイケイケになって頂きたい。
5・6 グループ (働き盛り世代)	・活躍盛り世代は、生涯現役でピンピンコロリといける高齢者。自分のことは自分でできる期間はとても大事。そのために、食事や運動は1人でもできて頑張れる。しかし閉じこもらないで人と関わるためには、集まれる場所そういうことが大事。そのきっかけがお酒であることも。コミュニケーションは子どもから大人、それから高齢者とさまざまな世代に波及する。さまざまな場があれば楽しく出かけられ、活気もあって話ができれば嬉しい。そういう気持ちが増えてくる。そういう集まりの場で、もしかしたら恋が生まれるかも知れない。そんな幸せが高齢者の中で生まれるかもしれないということでまとめた。
田村課長補佐	まとめ 第3次健康さど21計画には、皆さんからいただいたこの夢や願いがこもった計画にしたいと思っている。目指す姿をぜひ計画書の方に使わせていただきたい。新しい計画が完成したら、「自分が書いた」と思っ見ていただきたい。佐渡市は健康寿命日本一を目指している。ピンピンコロリでみんなと楽しく暮らせるよう生涯現役で、そしてそのためには働き盛りがまず元気でいなくてははいけない。そのために食事運動、お酒、休養など上手にバランスをとりたい。そして佐渡の子どもたちが佐渡に住んでよかったと思える大人になるよう、みんなでバトンを繋ぎながら協力し合い、大事な体と心のバランスをとれた計画にしてい。皆さんからご意見いただい

田村課長補佐	た計画の体系案に基づいて、また具体的に検討していきたい。 閉会あいさつ 年度末で忙しい中、本当にありがとうございました。来年度も健康づくり推進懇談会を設けまして、計画書策定に向けご意見をいただきたいと思っていますので今後どうぞよろしくお願いいたします。
中川健康増進係長	本日は健康づくり推進懇談会にご出席くださり大事なご意見を頂戴しましてありがとうございました。 以上持ちまして令和6年度第2回佐渡市健康づくり推進懇談会を終了とします。本日は大変ありがとうございました。