

令和5年度 第3回宇治市健康づくり・食育推進協議会 会議録

日 時 令和5年11月17日（金）14時00分～16時00分

会 場 うじ安心館 3Fホール

参加者 協議会委員：近藤委員（会長）、福田委員（副会長）、中村委員、佐久間委員、
西村委員、村下委員、上林委員、日野委員、長岡委員、佐藤委員、
福井委員、波戸瀬委員

その他出席：京都府山城北保健所 鈴木、人権環境部 副部長 前田

事務局：宇治市健康づくり推進課、保健推進課

- 次 第
1. 開会
 2. 報告事項
 - 1) 各団体から取組報告
 3. グループワーク
 4. その他
 5. 閉会

【会議内容】

1. 開会

挨拶：健康長寿部 星川部長

2. 報告事項

1) 各団体から取組報告

①「京やましろ産食材提供店」令和5年新規認定店について

報告者：京都府山城広域振興局 農林商工部農商工連携・推進課長 佐藤 隆司 氏

■11月14日に「京やましろ産食材提供店」の認定審査会を実施した。既存120店舗、新規27店舗、全部で147店舗の認定となった。宇治市内については既存40店舗だったところ、新規が16店舗となり、56店舗となった。火曜日に審査会が終わったばかりで、認定業務を進めている。新規店舗については早い段階で認定の通知、盾をお送りし、山城振興局のホームページ等で紹介していく。引き続き、食材提供店のご活用やご支援をお願いしたい。

②社会的処方：各地の取組の紹介

報告者：京都大学 教授 近藤 尚己 氏

- 社会的処方とは地域の孤立感、貧困、生活の困りごとを置いていかに、様々な組織で連携して、地域で見守り合って、助け合う仕組みを目指すことである。薬ではなく、社会や人とのつながりを処方する意味合いで全国に広がっている取り組みである。目指すのは地域共生社会をつくることである。
- 京都大学 Beyond 2050 シンポジウムを開催したものを紹介したい。国では健康日本 21 が進められており、第3次の具体的なアクションプランを作成している。大事なところは社会環境の質の向上、その中に人や社会とのつながりの維持・向上、自然に健康になれる環境づくり、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備ということで、一言でいえばまちづくりが土台であることがより明確に記載された。今日も女性や子ども、働き世代といった方々が健康でいられる土台をどう作るか、健康でいられる土台をみんなでどう作るかの議論になる。土台について、そもそも健康とは何か、人生 100 年時代になって変化している。100 歳まで病気なしは無理で、どこかで病気になったり、鬱々としたりすることがある。これからの健康観は「自立できる」「自分らしい生き方ができる」「豊かなつながりがある」「幸福感を持てる」「生きがいを持つ」「社会貢献ができる」となる。また、例えば右手が上手く使えない状況でもできることはたくさんある。そういったことを補助するサービス等があればできることはあるので、そういったものを目指すことが大事である。
- これらのことは障害者福祉の観点では昔から言われ続けてきたことで、身体の機能に限界があっても、社会の中で活動して参加できている、その条件が揃えば健康と呼んでもいいのではないかと変わってきた。これは国際生活機能分類と呼ばれ、WHO が 80 年代から提唱してきており、2001 年に採択された。高齢者保健については、ずっと健康ではいられないので、目指すべきは5つの能力を保つことと、そのための環境づくりと WHO は言っている。5つの能力とは、「関係を築いて維持する能力」「基本的なニーズを満たす能力」「移動できる能力」「学び育ち意思決定する能力」「貢献する能力」である。病気があるなしではなく、こういった能力が維持できることが全ての人に保障される環境づくり、本人が持っている心や身体の機能が基盤となって、環境という土の中で芽生える5つの機能的な能力につながり、ウェルビーイング、その人にとってのよりよい状態が達成されるという考えである。私達がやるべきは環境づくりであると明確にされている。社会保障は最低部分の保障までである。それ以降はみんなで見守って、公的サービスもどのように使うかを考えることが大事である。
- 社会的処方の取組の中で、鳥取県が面白い事例を行っている。病院で身体だけを診るのではなく、生活習慣、仕事や活動、経済状況、住まいの状況、家族と友人との関係、前向きな感情など、医療では考えられないことを評価し、患者さんが来た時にチェックすることで、その人にとっての大事なウェルビーイングの形が見ることができる。家族と友人との関係の点が少なければ、病院に来た時に NPO 等に紹介することで友達を増やすというケアにつなげている。この情報が本人にとっての、自分にとっての幸せカルテのようなものになっている。
- オランダではポジティブヘルスというツールがあり、6つの評価軸があり、「身体の状態」「心の状態」「生きがい」「暮らしの質」「社会とのつながり」「日常機能」と書かれている。つながりと生きがいが入っていることが両方のポイントだと考えている。

- いずれにしても、健康を病気のありなしから社会でのつながりや出番のある場所、生きがいを持てる暮らしが重要と言われており、これが正解かはわからないが、WHO や色々な国で考えて進められようとしている。
- 宇治市の中で新しい健康の考え方をディスカッションできれば良い。もちろん病気にならないことも大事である。

3. グループワーク

グループワーク説明：事務局

- 資料3、資料「グループワークの進め方」に基づき、グループワークの進め方を説明させていただきます。
- 今回のテーマは「地域みんなで健康なまちづくりを考える」～市民、関係団体、行政それぞれの立場で何ができるのか～であり、女性、子ども、働き世代のグループごとにサブテーマを設定している。
- 女性のサブテーマは「地域みんなで健康なまちづくりを考える～女性が健康で自分らしく過ごすために市民、関係団体、行政それぞれの立場で何ができるのか～」とさせていただきます。
- 子どものサブテーマは「地域みんなで健康なまちづくりを考える～子どもが健やかに育つために市民、関係団体、行政それぞれの立場で何ができるのか～」とさせていただきます。
- 働き世代のサブテーマは「地域みんなで健康なまちづくりを考える～働き世代が自分の身体と向き合い健康で過ごすために市民、関係団体、行政それぞれの立場で何ができるのか～」とさせていただきます。
- サブテーマについての「目指す姿」を全体に向けて発表していただき、最も共感できる1つをライフステージ別に選んでいただく。
- 各グループで最も票数が多かった「目指す姿」について、それを阻害するもの及び市民、関係団体、行政それぞれの立場で何ができるのかについてご検討いただきたい。

グループワーク開始

(1) グループ内で自己紹介

(2) サブテーマについての目指す姿の共有のため、各委員より1人ずつ全体に発表していただく。

(女性グループ)

報告者：事務局（※欠席委員の意見を代読）

- 大半の女性は子ども優先の生活となり、自分自身の健康に対する優先度は低いのが現状である。妊娠中から子育て期の継続的なケアが必要だと思う。特に就業していない女性は健診など受ける機会がほとんどないと思われるので受ける仕組みが必要だと思う。

報告者：副会長

- ライフステージの変化に伴って、生き方の選択肢が狭められない、それぞれが思い描く生き方がで

きる社会を望む。高校から先の選択肢で男女に差があるように思う。自分の思う生き方が自由にできるとよい。

報告者：委員（代理）

■女性が自分らしい妊娠出産や健康長寿を目指せるよう、喫煙、骨粗しょう症に関連する取組を支援していきたい。適齢期前からやせや喫煙、骨粗しょう症に注意していく必要がある。これまで女性に関するところに着目して十分にできてなかったところが国全体であったので、国も京都府も女性に注目して取組が行われるということで、改めて取組を進めていきたい。

報告者：委員（代理）

■固定的な性別イメージが取り払われるとともに、男性も含めて、誰もが女性の健康について理解と共感できる社会を目指したい。男女共同参画の部分所管しているので、男らしさ、女らしさに囚われることで、自分らしさが阻害されないようにすることが重要であると同時に、女性の健康を守る上では男性を含めて社会全体が理解する必要がある。

報告者：委員

■介護も子育てもみんなで助け合い、支え合い、それが当たり前風土を作っていきたい。私自身は父親の介護を経験して、家族だけで介護していたが、家族だけでは限界となって、初めて「助けて」と言えたのだが、周りの方に助けていただいて今がある。子育ても介護も地域のみんなであるのが当たり前と言われて支えられて、暗いトンネルから抜け出せた気がするので、それが当たり前のまちにしたい。

(子どもグループ)

報告者：委員

■高齢者が現役世代に代わって、子ども達に健康教育、具体的にはヘルスリテラシーを身につけてもらえるようにしていきたい。宇治市では学校運営協議会が校区ごとにできており、その中で地域の人が集まって、健康教育を入れていきたい。

報告者：委員

■いじめや犯罪、虐待の心配がなく、子どもが安心して遊べる環境づくりが重要である。いじめや犯罪、虐待、交通事故等があり、子どもが安心して遊べる場所がなくなっている。子どもが健やかに育つためには、子ども同士で健やかに遊べるように、周囲の大人や行政が環境を作ることが大事である。

報告者：委員

■子どもが3人おり、共働き世代であるが、3食バランスの良い食事を摂らせることが難しい。土曜日に食事を用意できない時、子どもはカップラーメンで喜んでしまい、汁まで飲んで良いかとまで言ってくる。ちゃんと作ったものが美味しいというように自然とシフトしていき、子ども食堂の方がよいと感じることができる機会を増やしていただけるとありがたい。

報告者：委員

■子どもたちのしなやかで健やかな成長を目指すことを柱として考えている。いくつか要素があるが、運動習慣の定着、健康的な生活習慣の定着などがある。特に健康的な生活習慣、規則正しい生活等

について意見交換をしていきたい。

報告者：委員

■地域ぐるみで子どもを見守って育てるまち、子どもが自ら学べる環境のあるまち、子どもそれぞれの個性を受け入れるような意識を持てるまちといったものを全体の意識として身につけることが大事だと考えている。

報告者：委員

■地域全体で子どもを見守る社会が重要である。コミュニティ活動や地域活動で住民同士の顔を知ることができ、そして地域全体を見守ることができる。サザエさんを見ると、裏のおじいさんや酒屋のサブちゃんなど、互いに顔を知って、見守っている感じがする。公園に行っても中年の男性1人だと不審に思われる。警察の不審者情報でも道聞いただけで不審者扱いされている。犬の散歩に行くと顔が全然違う。顔を覚えてもらうことが大事である。

(働き世代グループ)

報告者：委員

■1日3食規則正しく食べることを基本として、栄養バランスの取れた食事をすることの重要性を理解し、実行することができる人が増えることを目的としたい。具体例として、中古のキッチンカーを利用して調理実演することで、より多くの人に食事について関心を持ってもらえるようになるのではないかな。職場でも需要があれば出向いて、考えたレシピの食事を広めていけたら良い。

報告者：委員

■働くことは身体を使うことなので、骨の仕組みなど、身体の基本を知ることが大事である。何をやるにしても前屈みになる。しかし、身体を中心のどこを使えば無理なくお辞儀ができたり、しゃがめたりできるかを理解すれば、身体の痛みを解消できるのではないかな。働き世代は自分の身体のケアをあまりしていなかったと考えている。

報告者：委員

■2024年問題があり、労働者が減って、高齢化していき、働き手が減って若い世代への負担がかかっている。零細企業に働き手不足の皺寄せが来ている。バスやタクシーの運転手不足等、現場で人手不足が出ており、過重労働禁止で立ち行かないことについての問題提起をしたい。

報告者：会長

■全ての人が健康でいたいと思えるまちをつくることである。そのためには、すべての人に出番があって、役割があって、収入がある、つまり働ける場があるということである。障害があっても、色々な技術があって働けるようになっていく。もう一つはタバコを吸いたくならないまちも大事であり、働き世代が死んでいる要因はたばこと塩分になるので、タバコをなんとかしたいと考えている。

(3) 各テーマの出た意見の中で、共感できる目指す姿を1つ選ぶ。

(委員1人あたり、各グループ1つずつ選択)

(4) 各グループで決定された目指す姿No1について検討。※グループワーク記録は別添

～グループワーク～

(5) グループワーク発表

(女性グループ)

報告者：副会長

- 各ライフステージで困りごとを出して記載した。それに対する解決方法を意見として出した。
- 若者に関しては、痩せた方が良い風潮や性教育が不十分、地域とつながっていないといったことがあげられた。それに対して、家庭、社会、学校での教育が重要で、親が地域とのつながりを持つことも大事である。
- 結婚となった時、パートナーとの関係も重要で、まず理解が必要で、価値観の押しつけや女性への知識や理解が少ないことも困るということである。男女への役割を押しつけないことと、女性から男性から説明することも必要である。
- 男女別に性教育を受けているが一緒に受けるべきではないかという意見も出ている。
- 仕事は女性自身が家事と育児をしなければならないと抱え込んでいると同時に、職場や家族の理解も問題となっている。サポート体制の充実、男性の育児休暇の促進の意見が出た。
- 自己管理能力ということで、自分自身を一番に考えることが大事で、どうしても家族優先になる。具体的には、託児所付きの健診等、主婦が健診を受ける機会があるとよい。
- 更年期の体調不良を知る機会が少ない。妊娠、出産については学生時代に話を聞くことができたが、更年期の不調を勉強する機会がないので勉強する機会が必要である。
- 高齢期は高齢女性の経済困窮がある。社会等とのつながりが大事であり、職場での研修、社会での研修が大事である。

(子どもグループ)

報告者：委員

- 子どもを誰が見守って育てるかが重要であり、地域となってくるのだが、地域との関係が希薄化している。地域にたくさんの高齢者がいるので、どのように表に出てきてもらうか。マンパワーの不足は高齢者を使って解消することになる。
- 高齢者に出てきてもらうにしても、子どもと外遊びをする場所がない。宇治市は公園がたくさんあるが、規模が小さくて、スポーツやボール遊びができない。規模の大きな公園をつくることはできないか。
- 雨の日はどうしたらよいかということで、小学校や中学校の空いている場所を使用しつつ、コミュニティスクールを有効に活用できないか。小学校の中に組織ができているので、有効活用できないか。
- 安全な社会ということで、登校は集団登校で問題ないが、下校はバラバラになるので、どのような人が見守りをできるか考えたが、これといった案が出なかった。子どもの安全確保が求められる。
- 教育のカリキュラムがきっちり決まっているので、外部の講師がいろんなお話をする機会が少ない。

それをもう少し取り入れれば、地域の人がたくさん学校に出入りして、多様な分野のことができるのではないか。

(働き世代グループ)

報告者：会長

- 全ての人が出番と役割を持ち、収入のある姿を目指したい。そのために、働き続ける仕組みを整え、働き続けるスキルを身につけ、職場の環境を整える必要がある。
- 働く人を経営者側が受け入れる力を蓄え、現状を知るためのデータを得て、働き続けるための健康づくりが必要である。
- 働き続けるための仕組みで大事なのは介護離職や子育てしてからの再就職が難しい問題がある。仕組みと同時に、職場も多様な働き方ができるようにする必要がある。
- 自由な働き方ができる仕組み、在宅ワークだと制約があって給与が減る等があるので、見直す必要があるのではないか。在宅ワークで子どもを預けられる保育園などが考えられる。
- 職場の多様性も重要で、障害者の雇用を促す仕組みがあるが、もっと進めて、男女比、外国の方など多様な職場を作る環境も重要である。
- みんなで健康になるために、若葉の会からキッチンカーを派遣して、職場で働く人の食育を行う。体幹を整えるような運動も通じて、自分の身体と向き合うなど、職場で健康と向き合うことが重要である。
- どれくらい働きたくても働けない人がいるのかを調べて、特に課題が大きいところをサポートすることが必要ではないか。

(6) グループワーク総括

副会長

- 楽しくお話をさせていただいた。他のグループの発表も楽しく聞かせていただいた。自分に関心を持つことと、他人に関心を持つことが必要だと感じた。「つながり」「見守り」「サポート」がキーワードになっているので、自分自身を見直す、大切にすることと、周りを大切にすることと、関心を持つことからスタートするものだと感じた。

会長

- 共感が大事である。いろんな人の境遇を感覚的に、理屈だけでなく、気持ちで理解することが大事である。共感が時代のキーワードではないか。
- まちの中でも隣の人が何をやっているのか分からないように、共感するのが難しい。共感できる、繋がれば、というご意見がたくさん出てきた。
- 気づいた点として、従来の会議だと組織としての話をされていたが、今日のワークショップでは市民目線で我が事として話をされていた。これは素晴らしいと感じた。
- もう1つは、理想を考えて、そのために必要なものをゼロベースで議論したことで、従来の健康づくりの枠では出てこない意見がたくさん出てきた。子どもたちがスポーツしやすい、公園だけでは

ない広い場所が必要、女性が人生の中で多様な生き方ができるようになる、働き方ではそもそも職場の仕組みを変えるなど、それらが健康や良い生き方につながっていることを当然のこととして理解して発言されていた。

- 今回できる計画書が最高のものになるのではないかと感じた。みなさんの思いを受け止めたものになると考えている。

4. その他（連絡事項）

報告者：宇治市健康づくり・食育アライアンス 代表 日野 真代 氏

- お手元にチラシを配布している。12月17日（日）にうーちゃフェスタを宇治市生涯学習センター、宇治市産業会館で開催する。内容はステージ発表、マルシェ、測定体験コーナー等、数多くのイベントを実施する。裏側に出展者や内容等を記載しているが、入りきらないほどの出展がある。みなさんにとって健康づくりと食育の輪がもっと広がっていくようなイベントにしたい。ぜひお力添えをいただきたい。

5. 閉会

事務局

- 最終評価にかかるアンケート（小中学生、成人）を配布させていただいている。
- 次回の協議会は令和6年3月頃を予定している。

以上