

令和5年度 第4回宇治市健康づくり・食育推進協議会 会議録

日 時 令和6年3月7日（木）14時00分～16時00分

会 場 宇治市役所 8階 大会議室

参加者 協議会委員： 近藤委員（会長）、福田委員（副会長）、石原委員、中村委員、高木委員、中西委員、藤井委員、村下委員、田中委員、切明委員、日野委員、長岡委員、佐藤委員、前田委員、波戸瀬委員

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
 - 2) 最終評価結果及び次期計画の方向性について
 3. 協議事項
 - 1) 次期計画の内容について
 4. その他
 5. 閉会

【会議内容】

1. 開会

会長

■島根県雲南市に行ったが、日本一住みたい田舎となるなど、暮らしやすいところであり、公衆衛生の分野でも画期的な取組をしている。一つは運動不足対策で、身体活動を増やす取組を市民が中心になって実施した。これが成功して、世界のトップジャーナルで公開され、研究の質が非常に高いと評価された。マーケティングの手法を使い、なぜ市民は運動しないのか、運動したい理由は何か、性別、ライフステージでターゲットを絞っていた。例えば、中高年女性は膝の痛みを気にして運動を控えていることがわかり、地域のインフルエンサーとなる人を見つけ、その人々を巻き込んで口コミで広げるなどする取組を実施していた。また、雲南市ではCNC株式会社という、コミュニティナースを展開している企業にヒアリングをした。看護師が病院で患者を治すのではなく、地域で一人一人が元気に暮らす仕組みづくりをしている。そのテーマがつながりづくりであった。

■具体的な数値目標を定めて、目標達成を測ることは大事であり、保健部局がやるべきことだが、それをどうやるかは、前回のようなワークショップの機会があれば実施して、ワクワ

クするようなアイデアを出してもらい、次期計画に反映させられるとよい。健康至上主義ではなく、健康をあくまでも手段として、幸せに長く暮らすためということを踏まえて、メッセージを出していきたい。本日は生活習慣改善についての目標を確認するのが一つなので、忌憚のないご意見をもらい、それを踏まえ、どう達成するか、特に社会環境の整備については次回以降で議論したい。

■CNC 株式会社で進めているのは、地域おせっかい会議という取組。おせっかいは悪い言葉に聞こえるが、日本人は控えめで、自分から言い出せない人が多く、家の中に閉じこもりがちである。そういう方にちょっと声をかけて、外に出たい、地域と繋がりたいとなるような活動の仕組みを作っていく会議である。例えば、地域の駅を住民が飾り付け、そこに撮り鉄の方がやってきて、交流が生まれ、健康づくりが生まれるといった事例があった。このような温かいつながりの事例づくりができればと思う。

2. 報告事項

1) 各団体から取組報告

① 若葉の会について

報告者：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」 副会長 長岡 美千代 氏

■1月26日から2月10日の間にみそづくり講座を実施した。その中の、親子のみそづくりは未来をつくる食育推進事業であり、木幡公民館と小倉公民館で親子66人が参加された。その他は一般市民が134人で、計200人の参加があった。親子を除く一般のみそづくりの募集は、広報誌に掲載し、各会場への直接申込み、電話受付で、短時間で募集人員に達して、もっと増やしてほしいとの要望が多かった。来年も参加したいという感想をもらった。

■みその材料の手配など全てを若葉の会で担った。長年使ってきたレシピでは豆を漬ける時に微量の塩を入れていたが、今年度本当に必要なのか見直し、全国味噌工業協同組合連合会に電話で問い合わせたところ、漬ける際の塩は不要と言われた。それを踏まえ、今年度木幡公民館と宇治市生涯学習センターでは塩で漬けずに実施した。広野公民館では、例年どおりの手法で行った。今年2月の、今日の料理のテキストにもみそづくりが掲載されているが、そこでも塩は含まれていなかった。減塩のまちを目指す宇治としては、できるだけ不要な塩は減らして、より美味しく、より健康なみそづくりに関わっていきたい。

会長

■伝統も少しずつ改善していく、素晴らしい姿勢と感じた。私も野菜を茹でる時に塩を入れていたが、入れなくてもよいという話も聞いて、最近は熱湯をかけるだけにしている。違う文化を体験するのもよいと感じた。

(2) 最終評価結果及び次期計画の方向性について【資料3】【資料4-1】【資料4-2】

報告者：事務局

■【資料3】「最終評価結果及び次期計画の方向性について」【資料4-1】「最終評価結果

及び市民と行政・関係団体の行動目標まとめ【資料4-2】「項目別シート」に基づき説明。

○質疑・応答

なし

3. 協議事項

(1) 次期計画の内容について【資料4-1】【資料8】

会長

■事前にいただいた意見は資料8にまとめてある。資料4-1の(1)生活習慣の改善分野から順番に意見交換を行いたい。

委員

■「よりよい食生活のための社会環境の整備」と記載されてあるが、具体的にどのようなことを考えているか。それに加えて、健康づくりに関して、身近で専門的な支援、そして相談を受けられる民間関係団体の活動拠点の増加や、拠点を新たに作ることも社会環境の整備には必要ではないか。

事務局

■民間など様々なところから力を借りながらの取組が重要だと考えている。次回の社会環境の整備でもご意見を頂戴したいが、行政や市民だけではないところ、働き世代などにどう関わっていくかということにより相談のしやすい、身近な所がたくさんあることが重要なので、それも入れさせていただきたい。

委員

■どこに相談したらよいかわからない、身近なところに相談場所があればよいという意見が多かった。ぜひ民間の力を借りるよう項目に入れていただきたい。

会長

■健康づくりの専門的な話になると、病気の種類は増えて、メタボや新型コロナウイルス感染症も出てきて、一般の方では扱いきれない内容になる。やることは共通している。食生活の改善、減塩、運動など、これらの関係性を整理して見せていただき、なぜ食生活が大事か、なぜ減塩が大事か、なぜ運動が大事かを示す必要がある。一方で、COPDの普及まで必要か。医者としては知らせたくなるが、国の方針に迎合する必要はなく、選択と集中を行ってもよいのではないか。

その際、例えば、民間に栄養・食生活の環境整備を期待するのであれば、何を期待するのか、シンプルにアピールできるとよい。

雲南市の CNC 株式会社は民間企業であり、人と人をつなげる活動は自治体や社会福祉協議会が主に行うものだが、公的機関は課題があれば動いても、潰れるような死活問題になることはまずない。一方で、民間企業は潰れる可能性があるため、本気度が違う。その本気度をもって人々を健康にする、そのためのつながりづくりを支援する、子ども食堂を支えていく

ような会社が増えていく、育っていくようなことが宇治市でもできないか。社会的な価値、つながりを再構築することに価値を感じている大企業もある。そういう会社の思いを受け止めて活動するというで成長している事例があるので、参考になるのではないか。

委員

■食育について、基本的には自分が食べたもので体はできているので、自己責任ということになるが、以前はコンビニで買って食べることは体に悪いイメージがあった。添加物、食塩が多いと言われているが、これは本当なのか。

今では、コンビニも減塩しているように思う。病院に置いてあるパンフレットの中には、コンビニでどのようなチョイスをすれば健康な食生活を送れると示しているものがある。どういう組み合わせをすればよいか、管理栄養士の人が教えてくれている。そういうものがあり、市民がしっかりと知ることができれば、企業も輪をかけて良いものを作ってくれる。誰も利用しなければ、企業も出してくれない。減塩を叫んでも、消費者が買わなければ、その商品は棚から消えていく。行政としても、こういったことを伝えてもらいたい。

委員

■朝食を食べない、食べられないことの原因を、一般論として文部科学省資料から回答されているが、宇治市の場合はどうなのかが一番大事である。朝食に関しては、いきなり完璧な朝食を目指すのではなく、何と何かだけでも食べる、あるいは、せめてお茶を飲んでいくなど、段階があると思う。教育現場でも、全く何も食べずに登校する子がいる。完璧を求めるのではなく、コンビニで何と何を食べたらよいなど、具体的な例を行政からもっと伝えることも重要ではないか。

事務局

■様々な方がおられるので、朝食は食べていないならここから始めよう、食べている人でもう少し頑張りたい人はバランスよく食べようなど、段階に合わせたアプローチが重要である。そういうことについても環境整備が必要だと考えているので、できていない人たちに対しては、普及啓発を含めた環境整備をやっていきたいと考えている。

また、地域のつながりの中でどんどん広がっていく、色々なことに参加することを通じて、人から人に伝わっていくことが最も効果的だと考えている。まさに若葉の会が取り組んでいることだが、つながりの場が増えて、そこに食に関する取組がある中で、様々な情報提供をしていければと考えている。

委員

■朝食が食べられない、食べないのは、親が作れないのか、作ってもらえないのか、様々な理由がある。理由によって、どうすればよいかは変わってくる。まずはお茶を飲むなど、段階を踏んで、自分の健康について考えられるところまで支援できればよい。

個人として、昨年5月から子ども食堂を月1回手伝っている。孤食と貧困対策を手伝うために始めたが、実際は家族が食事を楽しむ雰囲気になっている。本当に困っている人に届いているのか心配していたが、お母さんたちがこれはどうやって作るのか、子どもが明日のお弁

当に入りたいから作り方を教えてほしいというご意見が出てきて、コミュニケーション豊かになり、子どもたちも食に興味を持つようになった。

食材調達では、市場で不揃いの野菜を提供していただき料理しているため、食材の偏りがある。先月はオレンジ、バナナ、長芋。ゼリーやバターと醤油ステーキ風に、春巻きに包んで焼くなど、毎回、奇跡の一品と自負しながら取り組んでいる。そうすることで、子どもたちも野菜を食べるようになり、私たちも料理を自分たちでと考えるようになった。当初の目的とは違う方向に進んでいるが、こういう広がりをもっとあればよいと感じている。

バレンタインに子ども達から、いつもお世話になっているからと手作りのチョコレートをもらった。受け取った友人が涙を流して喜んでいて。子ども食堂が楽しかったと思えるように続けていきたい思いである。色々なところで色々な形で支援をしていけば、宇治市の食生活も変わるのではないだろうか。

会長

■生活困窮世帯の支援で何ができるのかを調査したところ、食に関する内容が大半だった。食は必需であるので、それに合わせる事が重要である。最近言われていることは、暮らしの動線上にケアを置くことである。閉じこもりはよくない、運動をしようといっても、そのために行動を起こすことは大変であるが、生活の中に機会があれば行動が可能となる。食が暮らしの中で効果的であり、食を通じてプラスのケアが行われるのがよいと言われている。実際、子ども食堂や学習支援では食べ物が出て、その中で勉強を教えている。このようなプラスアルファが行われている。そういう場を作って、生活動線上のケアを支援してくれる企業が増えるといい。現実的な目標を立てることも重要である。

委員

■「むし歯のある3歳児」や「むし歯のある小中学生」の割合は目標値を達成しているが、一方で取り残されている子どもがいる。例えば、ほぼ全部の歯がむし歯のような子どももいる。歯科医師会としては、一人も取り残さないように、フッ化物洗口を行っている。これまでも教育委員会にお願いしてきたが、洗口期間が短い。遅い時では6月頃にスタートして、2ヶ月間で行うことになる。これを改善できないかと何度もお話をさせていただいている。フッ化物は一部毒性があるのではないかという議論もあったので、希望の有無に関するアンケートを行い、希望しない方はフッ化物の入っていないものでうがいをしている。希望調査結果を踏まえてから開始するので、4月からフッ化物洗口が始まらない。もう少し方法を工夫できないか。現場も忙しいが児童のことを考え、期間を長くしてほしい。

■8020 運動は急速に進んだが、ここ数年で頭打ちとなっている。どこかで頭打ちになるのだろうか、子どもの頃からのフッ化物洗口の効果も今後上がってくると考えている。

PMTC は、専門家が徹底的に歯のクリーニングをする。これは特に妊産婦の方に受けていただきたい。安定期には可能で、これを受けるとむし歯のリスクが低下し、子どもにむし歯が伝染するリスクが減るとの研究結果も出ている。妊娠期の方には聞く耳を持っていただけるので、正しい知識をお伝えしたい。歯周病は全身の病気と関連していることが広く知れ渡

ってきた。最近の話題では、大腸がんも歯周病菌が関与しているのではないかとされている。歯周病を予防するためにも、最初の取組は妊娠期のお母さんではないかと考えている。

事務局

■8020 運動について、頭打ちになっている状況は入れさせていただきたい。市民の行動目標で PMTC、健康診断は周知が必要と考えているので、掲載しながら、口腔ケアの大切さについて周知をしていきたい。妊婦については、継続した歯の健康が子どもの健康にもつながることなので、そちらについても追加をしていきたい。

会長

■口の健康と全身の健康の関連性は興味深い。朝食を抜く理由については、研究論文が数多くある。ご紹介いただき、そういう情報を踏まえて、計画を立てられるとよい。朝食を食べない主な理由として貧困が昔から挙げられているが、宇治市ではどれくらいあるのか。朝食の欠食の原因を、親が忙しいなど、親のせいだけにするのもよくない。親御さん同士につながりがあるかどうかとも考えられる。そのつながりをつくるためのハブは子ども食堂などになる。原因と活動がつながると良い。

委員

■乳幼児施設で勤務している関係で子ども食堂を実施している。また、親御さんの支援としてお惣菜販売をしているが、ニーズが高いことを実感している。やりたい思いはあっても時間がない、あるいは子どもの生活習慣の乱れ、寝るのが遅くなって朝も遅くなり朝食を食べる時間がない、あるいは車の中で食べるなど、登園する際に頬張っている子どもたちの姿を目にしている。これらの課題はそれぞれの施設で考えているとは思いますが、私たちは朝食サービスを実施して、調理は難しいが、持参した朝食を食べる場を提供し、職員が見守る中で朝食を食べてもらう取組を実施している。このような取組は非常に重要だと考えている。つながりについて、運営するとなると、人員的にも費用的にも、継続が大きな課題となる。商品化できない食材を安く提供してもらう、あるいは寄付してもらうことで食材費は抑えられて、後はボランティアで担っていけるが、これを持続可能にすることが非常に難しい。志の高いメンバーがつながりあって、食材提供や調理のお手伝いをいただけるなど、仕組みづくりがより強化されれば、子どもたちが様々な拠点で交流していくことが可能になる。子ども食堂も近くにあれば通いやすいが、電車に乗るとなると難しいという声を聞く。宇治市の中でそれぞれの拠点があって、それらが連携し合う体制づくりが重要であると感じる。行動目標の(1)生涯を通じた食に関する知識の普及啓発について、乳幼児期までに腸内フローラの層となるものが作られ、それが生涯に大きく影響を与えるという研究報告も聞く。普及啓発においては、このような先進的な研究を正確にキャッチして活用することが重要。

会長

■腸活は流行っている。良い部分は生かしていただきたい。

(2)生活習慣病の発症予防、重症化予防について、ご意見をいただきたい。なければ、(1)生活習慣の改善と連動しているので、概ねご意見が出ているかと思うので、(3)生活機能

の維持向上について、ご意見をお願いしたい。

ストレスの話などが出ている。新型コロナウイルス感染症は特殊事情だが、今後に向けての対応が重要となってくる。新型コロナウイルス感染症で感じたことを考えていく必要がある。自主グループの支援など記載されている。特にご意見はないか。事務局からご意見をいただきたい箇所はあるか。

事務局

■(3)生活機能の維持向上についても、次回の社会環境の整備につながっているかと思う。これは国の方針でも土台になっており、この箇所で宇治市として特徴を出せないかと考えている。次回は食育と社会環境の整備をどうするかが議題なので、今回のご意見をベースにしながら、各団体からも、こういうことができるのではないかと、こういう仕組みができるのではないかと、行政としてどういう仕組みづくりができるのかをご意見をいただきたい。また、本日もご意見をいただきながら、つながりができるようなネットワークや、行政だけでなく民間も入れば活発になるのか、数多くのヒントをいただいたので、次回も活発にご意見を頂戴したい。

委員

■58 ページについて、子どもが1日2時間以上外遊びというのは、どのように考えて回答してもらっているのか。異常気象で夏に40℃を超えるような暑い時期に子どもが外遊びをするのは難しい。また、子どもにとって、2時間も外遊びできる場所はあるのか。綺麗な芝生の公園があって、子どもたちが遊んでいても問題のない場所があるのか。そういう整備ができていなければ、実現は難しいのではないかと。

事務局

■3歳児健診の問診票の項目だが、保育園、幼稚園において、2時間は外で遊んでいるように捉えている。ただ、新型コロナウイルス感染症の影響で減らしていることはあるかと思う。環境面の要素は大きいと認識している。健康づくりでこれから10年先を考える上で、自然に健康になれる環境づくりにおいては、遊ぶ場所が物理的にあるのか、ないのであれば提供はどのようにできるのかが重要だと考えている。

会長

■ここでの議論から公園の使い方などの議論に広げていくことが重要となる。ライフコースの話も出たが、「3. ライフコースアプローチも踏まえた健康づくり」について、ご意見をお願いしたい。

委員

■具体的に取る目標を掲げてはどうか。朝食を食べた方がよいというのは、メリットはわかるが、ずっと朝食を食べないとどうなるのか。デメリットを示せば親御さんも朝食の重要性を認識すると思うので、朝食を食べるメリット、デメリット、特に食べなかったらどうなるかを示す必要があるのではないかと。

宇治市はきめ細かく取り組もうとしている。それならば、具体的に行動できる目的や目標を

作ってはどうか。そうでなければ、参加者は増えない。若葉の会も実際に朝食の取組を行ってきたが、人が集まらない。宣伝の問題もあるとは思いますが、それ以上の要因があるのではないかと。もっと関心を持ってもらうため、具体策を示せば、人も動いてくれるのではないかと。

委員
■12月17日にうーちゃフェスタを開催し、約1,500人の方にご参加いただいた。健康づくりは人と人とのつながりが大事である。市役所の8階にある、ともいきカフェ『遊々』でゆず茶をいただいてから協議会に参加させていただいているが、このカフェは健康長寿サポーターが運営している。健康長寿サポーターは元々、通いの場を運営するために作られた仕組みである。その健康長寿サポーターの皆様がカフェを開いて、生きがいを持っているいろんな活動を広げていることに感動した。このような、人と人とのつながりづくりを作るコーディネーターが重要ではないか。

行くところがある、行く場所がある、集える場所がある。また、そういうことをしたいと思っても、できない人もいれば、実行する人、企画する人、実行はできても企画ができない人がいるので、つながりづくりをデザインしていくコーディネーターを地域に増やすことが重要である。それが、先ほど述べられていた、おせっかいになるのではないかと。

「教育」と「教養」がトレンドの言葉であるが、高齢者は行く場所を求めているので、その場を増やすためにコーディネートしてプランする人が必要である。

菟道小学校のCSコーディネーターをしているが、子どもたちの問題はお父さんとお母さんに問題があると改めて感じた。子どもの健康の課題を解決するためには、お父さんとお母さんを支援する仕組みが非常に重要である。朝食の場所を提供するだけでも全然違う。

お父さんとお母さんが子どもを預けたら仕事に行くのはそのとおりなのだが、早く食べなさいと言わざるを得ない状況がお父さんとお母さんにある。親御さんを支援する仕組みは、長い目でみれば健康長寿につながるのではないかと。

会長

■ライフコースアプローチだが、世代ごとに何をするかを分けている。これに関して、WHOがヘルシーエイジングを掲げている。これは高齢者の健康を考えているのだが、ライフコースでみると、子どもの頃から加齢する、つまりエイジングするので、それぞれの段階を考える必要がある。その中で、高齢者の健康づくりは、人生100年時代なので、病気と一緒に豊かに暮らすことが重要で、そのためには5つの力が必要である。人とつながる力、学び、育ち、意思決定できる力、基本的な生活が行える力、移動できる力、地域に貢献する力の5つである。これら5つの力は、高齢者や障害者の福祉では当然のこととして理解されてきたが、子どもや一般成人にとっても当然必要である。ここがまだ整理されていない。

ライフコースアプローチについて、宇治市なりにつながる力をどう身につけてもらうか。子どもが地域に貢献する力をどう身につけるか。そのために、今日お集まりの皆さんにできることは何なのかを考えることが重要である。

岩手県釜石市ではかかりつけ薬剤師が、話をする中で困りごとを聴きながら、コーディネー

トをしている。これはかかりつけ薬局の機能強化にと感じた。

委員

■病院には行きにくいけど、かかりつけ薬剤師、薬局ならば行きやすいという方は多い。実際に薬局では病気以外のことも話している。全然関係ないことをずっと話している方もおり、そんな中でいろんな悩みを抱えている人も多い。薬局がこのような機能を持つのはすごく大切だと自分自身は感じている。入りやすい薬局、薬はいらなくてもおしゃべりしてもよい薬局も考えているべきと感じている。

会長

■薬はいらなくてもおしゃべりしたいという人もいいのか。

委員

■そういう人もいる。実際に薬局におしゃべりをしに来て、それだけで帰る方もいる。入ってきたときに沈んだ顔をしていた人も帰るときに明るい表情になる人もいる。私の薬局は漢方薬をメインとしているが、話を聞くことで変わっていただければと考えている。

委員

■診療所においては、新型コロナウイルス感染症の時から反対の方向に進んでおり、発熱外来を引きずって、中に入れる方が、熱がない方だけになっている。また、薬局ほど時間がなく、バタバタしている。予防接種や余裕のある方とは話をしていくが、聞く時間が少なく、診療所は話を聞く役割を担えない状況にある。

会長

■診療所もサポートできる仕組みがあるとよい。新型コロナウイルス感染症の影響がまだ残っていると考えられる。薬局に自由に飲めるお茶などがあるとよいが。

委員

■健康茶なら飲めるが、一般の調剤薬局にはないと思われる。あっても、ウォーターサーバーぐらいで、それをメインに来る方はまずいない。サロンのような薬局を作りたいというイメージはあるが、そこまでには至っていない。

会長

■雲南市では美容院のテーブルが自由に使えるスペースになって、漬物などを持ち寄って集っていた。お茶、漬物などで交流を促す仕組みができるとよい。

副会長

■行動目標が現時点では真面目な内容になっているので、行動を起こしやすいものにできるとよい。そのためには、示されている数値の背景を読み解くことが重要である。

朝食の欠食について、かなり前の話だが、中学校で生活習慣や食事について調査した。その結果、朝食の欠食のある子どもは、もちろん時間がないが理由だが、時間がない理由はゲームやテレビの時間が長く、就寝時間が遅くなっていることだった。このように内容も掘り下げていければ、具体的な行動を示すことにつながっていく。

また、以前と比べて行動が良くなった方について、なぜ行動が良くなったのか、そのアイデ

アをまとめたアイデア集があってもよい。

個人によって行動変容のパターンは異なることがあるので、グループワークを再度開催すれば、様々なご意見が出るのではないかと感じた。

4. その他

事務局：健康長寿部長 部長 星川 修

■本日も大変熱心に専門的なご意見を含めて、様々なご意見をいただくことができた。本日のキーワードはつながりである。つながりを大事にしていくべきだと感じた。次回は社会環境の整備という角度でご議論をいただきたい。この3月で現在の委員の任期は一旦区切りとなり、本日が実質的な最後の会議の場となる。

令和6年度に向けた予算についてご紹介したい。3月議会に当初予算を提案しており、今回の健康づくりの観点での予算としては、うじスマートウェルネス推進事業という、健康アプリを活用した運動習慣の動機づけ、普及啓発を行う新事業をやっていきたいと考えている。次に胃がんのリスク検診、いわゆるピロリ菌の検査もやっていきたいと考えている。それから、がんとの共生ということで、ウィッグ等の購入補助という事業も考えている。

今の計画については、来年度の策定を目指している。

グループワーク関係のご意見があったが、できるだけ多くの方からご意見をいただきたいと考えているので、ご意見をいただけるような環境づくりも検討していきたい。最後に、宇治市政の推進にご理解ご協力をお願い申し上げて、ご挨拶をさせていただきます。

5. 閉会

事務局

■令和5年度第4回宇治市健康づくり・食育推進協議会を閉会する。次回の協議会は令和6年5月頃を予定している。次回は社会環境の質の向上について、食育の向上について、ライフステージ別の対策の方向性を協議内容とさせていただきます。