

1 身体活動及び運動【動く】

開催日時	令和5年6月22日（木）15：30～17：00
出席者	宇部市スポーツコミッション、宇部市母子保健推進協議会、株式会社ベストアプローチ・フィットネスクラブHBACC、専門学校YICリハビリテーション大学校、宇部市障害者ケア協議会、MINERVA UBE PLUS、スポーツ振興課、高齢者総合支援課 （欠席）宇部市体育協会
協議内容と 主な意見	<p>■健康無関心層へのアプローチ、対策について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりの情報が必要な人に届く仕組みが必要。 ・健康づくりへのきっかけづくりが大切。 ・事業への参加はせずに、地道に取り組んでいる人もいるのでは。 ・参加したくても、できない人もいる。（障害がある、交通手段がない等） ・無関心層のニーズに合った取組内容の検討が必要 <p>■来年度以降のはつらつ健幸ポイントについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者にとって「歩く」ことや、活動量計は受け入れやすかった。 ・インセンティブを無くすと参加者のモチベーションが下がることが懸念される。 ・無関心層の関心を得るためには、趣味活動、サウナ、食べることなど、様々な活動にポイントを付与するとよい。

2 栄養及び食生活【食べる】

開催日時	令和5年6月21日（水）15：00～16：00
出席者	宇部健康福祉センター、宇部市食生活改善推進協議会、東岐波小学校、株式会社丸久、山口県農業協同組合宇部統括本部、公益社団法人山口県栄養士会、今村くらしの相談室、健康づくり推進審議会（公募委員）、保育幼稚園学童課、地域ブランド推進課、こども支援課
協議内容と 主な意見	<p>■減塩について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実践しやすい減塩の方法を伝えていくことが重要。 ・舌が薄味に慣れることが大切。 ・子どもの時期から減塩に慣れておくことが大切。 ・スーパーなどで減塩コーナーを作成してはどうか。 <p>■野菜摂取について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地産地消 地元のを食べてもらう取組を進めている。 ・目で見て、「このくらい食べる」という目安を理解する取り組みが必要。 ・米や野菜がどのように育っているのか、知ってもらう取組も合わせて実施すると良い。

3 心の健康づくり【楽しむ】

開催日時	(外部WG) 令和5年7月13日(木) 18:30~19:30 (庁内WG) 令和5年7月27日(木) 9:00~10:00
出席者	(外部WG) NPO 法人山口ヘルスプロモーションネットワーク、うべ若者サポートステーション、NPO 法人子ども劇場山口県センターチャイルドラインやまぐち、山口県警察 宇部警察署、スクールソーシャルワーカー、生活相談サポートセンターうべ、宇部市母子保健推進協議会、明治安田生命保険相互会社山口支社、山口県弁護士会宇部地区会、宇部フロンティア大学、西部第2高齢者総合相談センター、山口県宇部健康福祉センター、生活支援センターふなき、宇部市医師会 (庁内WG) 障害福祉課、高齢者総合支援課、地域福祉課、こども支援課、こども政策課、保育幼稚園課、教育支援課、人権・男女共同参画推進課、健康増進課
協議内容と 主な意見	<p>■自殺対策、こころの健康づくりの気づきについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・失業、収入減少、多重債務等、生活困窮に関する相談が増えている。 ・奨学金を家計に入れる等、若者が家庭を支えている現状がある。 ・労働環境と本人のマッチングが合わず、精神的に追い込まれるケースが多い。 ・最近の子どもは多方面にアンテナを張って気疲れしている印象を受ける。 ・相談窓口自ら繋がろうとする人はよいが、アクセスできない人もいる。 ・リモートワーク等で家庭の生活が変化し、家族が常に顔を合わせる状況が増え、親も子どももストレスが溜まり相談に繋がるケースが増えている。 ・職場でのパワハラに関する相談が増えている。会社に相談窓口があってもうまく機能していない。 ・家族の介護負担、8050問題で親亡き後を考え、悲観的になり、うつ状態になるケースもある。 ・子育て支援について、経済的支援を求める声も多い。ひとり親家庭は特に、身寄りがない、仕事が無い等で財政難に陥りやすい。 ・健康問題が自死に直結ではなく、そこから経済苦になり、自死を選ばざるを得ないのではないか。 <p>■自殺対策、こころの健康づくりの課題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護家族への支援や母子保健の充実が必要。産後うつによる不調も要注意。 ・子育てを女性一人で抱えないこと、女性の経済的自立、家庭以外の居場所づくりが大切。 ・希死念慮のある相談者への対応に不安を感じているスタッフが少なくないため、相談支援に関する研修会を実施している。 ・相談窓口の周知啓発活動が重要。

4 歯及び口腔【磨く】

開催日時	令和5年6月22日（木）10：00～11：15
出席者	宇部市歯科医師会、歯科衛生士会宇部支部、健幸アンバサダー、宇部市母子保健推進協議会、こども支援課 （欠席）学校教育課
協議内容と 主な意見	<p>■コロナの5類移行後の状況について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コロナ前に行っていた取組（学校でのフッ化物洗口、食後の歯磨き指導）が再開できていない ・施設によっては、今でも抗原検査が継続的に実施されている。 <p>■歯磨きアプリの活用について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しみながら親子で歯磨きしたり、飲料に含まれる砂糖量が視覚的に分かるものなど、さまざまな種類がある。 ・無料で使えるものも多く、周知していきたい。 <p>■小児を対象とした歯科医院について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子連れで行きやすい、小児の歯科矯正ができる歯科医院についての質問が多い。 ・歯科医師会に、開示可能な集約された情報があるか確認する。 ・妊婦に配布している歯周病歯科のパンフレットを更新予定。

5 保健指導、健康診断、がん検診等の疾病対策【受ける】

開催日時	令和5年6月23日（金）16：30～18：00
出席者	NPO法人山口ヘルスプロモーションネットワーク、医療生活協同組合健文会 まちづくり組合員活動支援部、UBE健康保険組合、全国健康保険協会 山口支部、健幸アンバサダー、保険年金課
協議内容と 主な意見	<p>■検診、健診の受診率向上の取組についての共有</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導の際にがん検診受診の声掛けをしている。 ・独自でLINEによる情報発信や体力測定などできっかけを作る動きも。 ・がんスクリーニング（尿やだ液）検査の評判が良い。 ・受診も大切だが、若いうちからの生活習慣病予防が重要である。 ・どの検診に重点置くかの議論も重要。 ・簡単に実施できる大腸がん検診など、費用をゼロにするのも一つの方法では。 ・退職された方が国保になると強制力が無くなり、受診のハードルがあがる。 <p>■受診率について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計画の目標は、市の受診券を使って受けた方の受診率であり、職域の数値は入っていない。 ・データの一元化が必要。職域の数値も拾うことができれば市全体の受診率の算出が可能になるのでは。

6 たばこ、アルコール及び薬物【守る】

開催日時	令和5年6月27日（火）19：00～20：00
出席者	宇部薬剤師会、日本マクドナルド（株）フランチャイジー（有）ビコーズ 宇部健康福祉センター、商工振興課
協議内容と 主な意見	<p>■アルコールについて（来年1月号の市広報の掲載記事）</p> <ul style="list-style-type: none">・「年末飲みすぎたあなたに」のような、なじみのある文言で目を引くとよい。・飲みの機会が増えてきた。飲酒運転などの内容も加えるとよい。・適正飲酒量やパッチテストについての情報を記載するとよい。 <p>■たばこについて</p> <ul style="list-style-type: none">・禁煙の内服薬が出荷停止となっており禁煙治療は選択肢が減っている。・禁煙飴は特定の商品の紹介になるので難しい。・施設管理者や企業に対しては、広報での啓発よりも研修会の方が望ましい。・害ばかりではなく禁煙によるメリットを伝えるのが重要。ナッジ理論の活用も有効である。・若い世代には、禁煙する上で、健康面だけでなく経済面のメリットも伝えると効果的である。