

宇部市健康づくり推進審議会（令和6年度第1回）開催にかかる報告書

1 日時

令和6年（2024年）10月1日（火）19時00分～20時20分

2 場所

保健センター 1階 健診ホール

3 出席者

(1) 審議会委員 12人

オブザーバー 1人（教育機関）

(2) 事務局 12人

健康福祉部

健康増進課

佐々木部長、加生次長、島田次長

伊藤課長、江本主幹、奈須副課長、西村係長、

福永係長、武田係長、高橋係長、武田、中村

4 議題・配布資料

- ・事務局説明資料
- ・第四次宇部市健康づくり計画_正誤表

5 概要（会議録）

(1) 女性の健康づくりについて

(2) へら塩ベジうべ作戦について

（事務局）【説明】

（委員）母性看護の授業を担当しており、女性の健康について、日々、学生に講義している。子宮頸がんワクチンについては、過去に、副作用の報道により一時、定期接種が中断され、その後再開された。しかし、接種率は依然として低く、産婦人科医からも「大学での啓発を強化してほしい」との声が上がっている。若い世代は認知度や知識が不足していると言われるが、ワクチン接種を「自分事」として捉えていないと強く感じている。キャッチアップ接種が、無料で3回すべて受けられる期限は9月30日までであることを学生に伝えていたが、反応があまり良くなかった。特に、Z世代は電話での予約に対してハードルを感じているため、スマートフォンを活用した二次元コードでの予約システムを導入することで、接種へのアクセスが容易になるのではないかとと思う。

（委員長）子宮頸がんワクチンの接種については、接種スケジュールを調整することでまだ間に合う場合がある。ただし、接種を希望する方は、早めに医療機関に

相談し、スケジュールを確認することが重要である。

(委員) 日々の生活に追われ、健康に気を遣う余裕がない状況にあり、特に食料の確保が困難な家庭も存在する。物価の上昇により、健康的な食事を提供することが難しい家庭や、日常生活が忙しすぎて、自分やこどもの健康にまで気を配れない家庭も多く、支援の難しさを感じている。
若い世代が健康的な生活の重要性を自分事として捉えられない現状の中、やはり、教育が重要である。授業やイベントを通じて子どもたちに必要な知識を提供することで、家庭内の意識が変わり、少しずつ状況が改善されることを期待したい。

(オブザーバー) 養護教諭としての経験から、中学生の健康や食生活において、家庭の意識が重要だと感じる。例えば、運動会の練習期間中でも朝ごはんを食べてこないこどもに理由を聞くと、食事が準備されていないということがあがるが、家庭のサポートがなければ難しいと実感している。
また、教員の言葉よりも、専門家や外部講師による講演が子どもたちにとって効果的であり、積極的に聞く姿勢を持つことが期待できるので、専門機関との連携を強化していく必要がある。

(委員) 小学5・6年生を対象に行われた認知症の人権研修会が非常に分かりやすかった。地域でも認知症に関する研修会があり、対象者の特性に応じた内容ということで、小学生向けには寸劇を用いて行われた。自治会は高齢者が中心で、若い人の参加が少ないため、若者に理解を深めてもらうためには学校や企業単位での研修会が有効である。
骨粗しょう症の予防は高齢者にとって重要で、今後、蛭子公園で健康遊具を使った行事を予定しており、様々な機会を通じて情報を広めていきたいと考えている。

(委員) 移動スーパーが導入される前は、手元にある食材や近所からもらった野菜のみで食事をしてきた。しかし、現在は移動スーパーが週2回訪れるようになり、食材の購入が可能になったことで、食生活が改善されていると感じる。参加者同士で「美味しかった商品」や「おすすめの料理」について情報交換するなどコミュニケーションが生まれている。このような取組により、高齢者の食生活や交流が良い方向に向かっていると思う。

(委員) 先日の会議で、へら塩に関連する川柳を審査したが、高齢者向けの内容が多いと感じた。若い世代は健康について無関心で、特に骨は入れ替わっていくことを理解していないのではないかと思う。美容や体脂肪には興味を持つ人が多い一方で、骨の重要性は理解していないと感じているため、若い世代に

対して啓発する必要がある。体組成計を使っている方が多いと思うので、骨量も測定できることをもっとアピールすることが有効ではないかと思う。

(委員) 障害者が自分たちの健康を考えることに対するハードルが高い。野菜の高騰や偏食、食事への意識の低さも問題となる。支援者は、事業所での食事提供を通じて、少しでも栄養を取ることを促しているが、内容を良くしていくには、配食サービスやレシピの提案が必要である。また、障害者は情報が十分に伝わらないことも課題で、繰り返しのコミュニケーションや身近な地域での啓発が重要である。

(委員) 若い世代が健康について行動変容を促すための方法で、特に重要なのは「教育と情報提供」で、時間がかかり効果が見えにくいのが、継続的な取組が必要と考える。また、健康づくりを支援するためには、インフラ整備が重要で、宇部市に健康づくりの拠点、具体的には、ときわ公園のような場所で、市民が無料でいつでも健康活動を行える環境があれば良いと考える。さらに、健康に関するイベント情報が、年間スケジュールで見ることができたら、イベントへの参加が増えるのではないかと思う。

禁煙施策については、宇部市だけでなく、市全体の取組が必要である。具体的には、禁煙条例を少し厳しくし、企業に対してノルマを設定するなどの施策を強いリーダーシップでやっていかないと、禁煙は進まないと考える。企業の健康経営に関する取組を踏まえ、行政も健康に関する定量的な指標を作成し、市民にランキング形式で示すことで、宇部市の健康づくりの努力を可視化し、PRにつなげることができると思う。

(委員) 自身の子どもたちを見ていて、健康に関する知識を持っているものの、実際の行動には結びついておらず、学校教育を通じて得た知識が実生活に活かされていない印象があり、若い世代の健康に関する行動変容の難しさを感じている。運営するスポーツチームに加入してきたブラジル人選手の話によると、ブラジルでは野菜や果物が安価で手に入るため、低所得者層は、一番安くて早く食べられる野菜や果物がほぼ主食となっている。日本では、生鮮コーナーの食品より冷凍食品の方が安価であるため、外国人選手に大変驚かれる。経済的な理由から野菜を避け、冷凍パスタ等の冷凍食品で済ませているという状況にある。安価で野菜が手に入る環境を整えることが重要である。今後の施策として、スーパーなどで健康的な食品を購入することでポイントが得られるような仕組みを導入することが有効ではないかと考える。

(委員) 歯科医師会では医師会と連携し、骨粗しょう症の薬の投与前に、抜歯や外科的処置に注意を払うよう指導している。

へら塩ベジうべ作戦についてのアンケートの母数、対象世代や人数について

聞きたい。

- (事務局) なるべく健康に無関心な方も含めたアンケート調査とするため、地区の文化祭や夏祭り、スーパーの買い物客など多世代が集う場を活用して実施している。アンケート実施人数は年度によって異なるが、概数で、令和4年度が70人、令和5年度が600人、令和6年度が240人である。年代別には、65歳以上の方が半数以上の状況である。
- (委員) アンケートの結果、令和6年度のへら塩ベジうべ作戦を知っている人の割合は、前年より減少しているが、減塩や野菜摂取に取り組む人の割合は増加しており、意識の変化について評価している。引き続き、取り組んでいただきたい。手法については、小児からの教育が重要であり、家庭科や保健の授業に取り入れたり、記念日を設けて教育活動を促進したり、地域の農家と連携してこどもたちと調理する機会を作ることも有効ではないかと思う。働く世代の意識を変えるのは難しいため、小児・幼児教育が重要であると考え。
- (委員) 所得や生活レベルによって健康に関する問題が異なるので、アプローチ方法を変える必要があると思う。3才児健診の際にお母さんへの啓蒙を行うことを提案したい。健診はこども中心であるが、忙しい子育て中のお母さんが短時間で利用できる場であるこどもの健診時に、お母さん自身の健康についても触れることが一つの方法だと考える。
また、年間の予定を固定し、相談できる場やイベントを設けることで、健康や食生活に関する不安を解消する手助けができると思う。
- (委員) 大学生に授業を行っているが、健康に関する知識は持っているものの、生活習慣に問題を抱えている学生もいて、自分事として捉えられていないことが課題だと感じている。具体的なアプローチとして、学生健診の際に個別に指導することや、メンタル面の相談の際に、併せて、生活習慣を見直すように伝えている。また、宇部市の健康サポーター活動を参考に、中高生や大学生が同世代に広める活動を行うことも若い世代に届ける一つの方法になると考える。その世代に影響力のある有名人がメッセージを発信するなどもよいのでは。
ハイリスクな生活習慣を改善するための対策として、障害のある方へのデイサービスでの食事提供や配食サービスの提供といったシステム作りが必要だと思う。また、貧困家庭のこどもたちへの支援として、配食や困っている家庭への食事提供の制度を作り、関係機関との連携を強化し、個別ケースに対応した取組を進めていくと良い。

(委員長) 欠席委員から届いた意見を披露。

若い世代は健康に対して無関心であるため、企業が積極的に介入する必要があると思う。無関心な従業員の行動変容を促すためには、ゲーム感覚で楽しめる企業向けの運動アプリの導入が効果的であり、一人では続けるのが難しくても、チームで行うと励みになり、継続しやすくなることが期待できる。更年期に悩む女性が身体の不調を上司や同僚に相談しにくい現状から、女性特有の健康課題について、経営者が理解を深める必要があると思う。女性が働きやすい環境を整備している企業を認定し、また、女性特有の健康課題に配慮したリーフレットの作成を通じて企業の理解を促進し、女性が働きやすい環境づくりを推進していただきたい。

(3) その他

ア はつらつ健幸ポイントについて

イ 新ポイント制度について

ウ 第四次宇部市健康づくり計画の修正について

(事務局) 【連絡・報告】

(委員) 【意見なし】

閉会