

## 令和5年度 第1回 亀岡市健康づくり推進会議

日時 令和5年8月2日（水） 午後2時00分～3時30分  
場所 亀岡市役所 1階 市民ホール  
出席者 委員 松田会長、佐藤副会長、吉中委員、天野委員、石野委員、  
乙坂委員、金田委員、山内委員、黒木委員  
事務局 亀井部長、中山課長、片山副課長、平井副課長、石津係長、  
中村担当課長（子育て支援課）、  
奥脇、鋒山、古谷、福島、浦井  
欠席者 委員 植木委員、湯浅委員、藤田委員、中西委員、清水委員

### 1 開催挨拶

### 2 委員紹介

### 3 議事

#### （1）第2次亀岡市健康増進計画の推進に向けて（評価・進行管理）

##### （事務局）かめおか健康プラン21（第2次亀岡市健康増進計画）中間評価参照

・亀岡市においては、第2次健康増進計画を平成28年度から令和7年度までの10年間計画として策定した。

かめおか健康プラン21は、一人ひとりがめざす生きる姿に向けてこうありたいという意思を持ち、生涯を通じて必要な行動目標を自ら選択する力を身につけていく、ことを目指し推進している。

令和2年度に中間評価を実施し、今後の課題や方向性を見直し、目標達成に向けて推進している。

・今年度の重点領域は「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「健康管理」の3つとした。あわせて重点領域のテーマも見直し、「身体活動・運動」は「適度な運動でロコモ予防」、「休養・こころの健康」は「一人で悩まないで自分を大切にしよう」、「健康管理」は「生活リズムに気を配ろう」とした。

他の領域については、これまでと同じテーマで取り組む。

・国では、令和6年度から第3次健康日本21を定めた健康増進法全部改正が告示されたところである。国のアクションプランと令和6年度策定の京都府健康増進計画とともに、来年度に市民アンケート、令和7年度に策定会議を経て、令和8年度から第3次亀岡市健康増進計画を策定予定である。

#### （2）各領域取り組み状況（前年度）の報告と新年度の事業計画について

##### （事務局）

各団体の活動については、一覧からいくつか紹介とした。

## 1. 栄養・食生活

令和4年度取組報告 テーマ「バランスよく食べて、野菜をもっととろう」

- ・本市ではオーガニックビレッジを宣言した。有機農業を推進することで、次を担う子どもたちに豊かな自然と食、農を引き継ぐことを目的としている。
- ・農林振興課では、アグリフェスタや直売所支援、小中学生が農作物の栽培から収穫調理までの一連を体験学習する食農学習推進事業など、食に関する事業を実施している。
- ・薬剤師会では、高血圧、高脂血症などテーマに合わせた健康レシピ冊子の配布をし、食事相談のきっかけになった。
- ・公立こども園、保育所では、栽培した野菜のクッキングの実施や、クッキングの様子を保護者に知らせることで家庭での調理経験につながった。
- ・健康増進課では、通常健康相談にくわえ、商業施設での出張健康相談での栄養相談、子育てフェスタ等のイベント等においての食に関する情報提供、また市公式LINEを使って啓発を実施した。

令和5年度取組計画 テーマ「バランスよく食べて、野菜をもっととろう」

- ・健康増進課では、若い世代への啓発ということで、野菜摂取向上を目的とした大学での啓発を南丹保健所と一緒にを行う予定。

そのほか、昨年度に引き続き商業施設での啓発などやSNSを通じた啓発など実施予定。

## 2. 身体活動・運動 ※重点領域

令和4年度取組報告 テーマ「身体活動を増加させましょう」

- ・生涯スポーツ課では、サンガスタジアムを活用した事業、運動に親しむ機会を設けた。
- ・老人クラブでは、わなげ大会、健康ウォーキングの実施、障がい児者を守る会様では、散策を楽しむ活動を実施された。
- ・子育て支援センターでは、保護者と一緒に子どもと一緒に楽しみながらできる運動に取り組まれた。
- ・健康増進課では、京都府が実施する「あるこっと」事業に参加し、アプリを使ったウォーキングアプリ事業を実施した。

また、働き盛り世代のためのすっきりエクササイズを、夕方に2回実施した。

運動不足や、肩や腰などの不調を感じている方もおられ、自分の体と向き合うきっかけになられた方もおられた。

令和5年度取組計画 テーマ「適度な運動でロコモ予防」

- ・健康増進課では、働き盛り世代のすっきりエクササイズについては、タイミングや場所を考えて実施予定。自分に合った運動を見つける機会や、ロコモについても啓発していきたい。

## 3. 休養・こころの健康 ※重点領域

令和4年度取組報告 テーマ「睡眠をしっかりとろう」

- ・学校保健会では、「多様な性ってなんだろう」という研修会を実施された。
  - ・PTA 連絡協議会では、人権についての学習会や、広報誌の発行を通じて、学びを深め、またそれを啓発された。
  - ・亀岡市は、亀岡市自殺対策計画を策定しており、自殺対策に取り組んでいる。
- 先日、セーフコミュニティの国内認証の審査があったが、健康増進課も、自殺対策委員の一員として、取り組みを進めている。
- 自殺念慮まではいかなくとも、こころの元気がなくなっている人、あるいはそうでない人に対しても、ポピュレーションアプローチの大切さが言われており、健康増進課でも取り組む必要があると考えている。

令和5年度の実行計画 テーマ「ひとりで悩まないで、自分を大切にしよう」

- ・子育て支援センターでは、気軽に話ができる、相談ができる環境を工夫される予定。
- ・健康増進課では、新たにテーマにした「自分を大切にしよう」という内容で SNS の啓発の実施、イベント等において「こころの体温計」の体験コーナーを実施し、こころの健康について話すきっかけづくりを試みる等を検討している。

#### 4. タバコ

令和4年度の実行報告 テーマ「受動喫煙防止を推進しよう」

- ・薬剤師会では、禁煙サポート薬局としての禁煙指導、冊子の配架、薬物乱用防止教室に学校薬剤師として講義を実施した。
- 南丹保健所では、府民からの通報の対応や、高校、大学、企業への防煙講義等を実施。
- ・健康増進課では、受動喫煙防止対策に係る啓発活動に協力していただけると回答いただいた施設に対して、市作成の啓発ステッカーを送付した。
- 法律改正に伴い、屋内は原則禁煙となっているが、いまひとつ浸透しておらず、路上喫煙禁止区域の啓発についても、さらなる啓発が必要。

令和5年度の実行計画 テーマ「受動喫煙防止対策を推進しよう」

- ・各種保健事業での啓発や、SNS を通じた啓発を実施予定。加熱式タバコ、電子タバコについてのわかりやすい啓発媒体を作成したいと考えている。

#### 5. 歯・口腔の健康

令和4年度の実行報告 テーマ「オーラルフレイルを予防しよう」

- ・子育て支援センターでは、遊びの中で歯みがきごっこができるぬいぐるみを置き、遊びの中で自然に歯の大切さを伝えることができた。
- ・歯科医師会様では、昨年度まで歯のひろばを中止していたが、今年度は実施予定。

令和5年度の実行計画 テーマ「オーラルフレイルを予防しよう」

- ・健康増進課では、高齢者の通い場でオーラルフレイルの講話の実施や、口腔機能について

の質問票に記入してもらい、個別に訪問等でアプローチなどを実施している。

## 6. 健康管理 ※重点領域

令和4年度 of 取組報告 テーマ「体重を測ろう」

- ・医師会や、歯科医師会では、日々、診察の中で、定期的な健診受診等について指導されている。
- ・薬剤師会では、健康サポート薬局での健康イベント等を実施された。
- ・学校保健会では、学校保健研究大会にて、小坂医師による「子どもの健康管理と成長曲線」という題目で講演を実施された。

令和5年度 of 取組計画 テーマ「生活リズムに気を配ろう」

- ・子育て支援センターでは、生活リズムの大切さを知ってもらいながら、日頃の生活の中で実践できる簡単な取り組みについて一緒に考える、特に睡眠の大切さについて取り組む等を実施予定。
  - ・健康増進課では、健康相談、健康いきいきフェスティバルであったり、色々なイベント等で健康管理について啓発を行っている。
- また、予防接種、がん検診を実施しており、接種率向上、受診率向上を目指して工夫をしている。
- 生活リズムについての SNS での啓発なども実施予定。

### (3) 取り組み内容の評価・検証について (質疑応答)

会長：コロナウイルス感染症の状況も変わってきているということで、全体的に昨年度と今年度でどのようなところが変わったのか、表を見るだけでは判然としないところもあるので、特徴的なことがあれば教えていただきたい。

事務局：栄養・食生活については、もう少し大きい商業施設で啓発してみるなどを検討している。

身体活動・運動については、昨年度新たに実施した働き盛り世代のためのすっきりエクササイズは、コロナのこともあり、市役所で行ったが、今年度は、働き盛り世代の人がより参加しやすいようにと考えている。

タバコでは、コロナ禍でできなかった街頭啓発を実施。

歯・口腔の健康については、これまで中止していた歯のひろばの実施、健康管理については健康いきいきフェスティバルの実施。また他団体でも色々イベントが復活しているので、連携していけたらと思っている。

会長：委員の皆さんそれぞれの場面で実践されたことや感じられたことをお願いします。

委員（老人クラブ）：令和4年度には、毎日の健康ウォーキングを実施した。35クラブがあり、それぞれクラブ独自のやり方でしてもらった。それ以外に、年に1回か2回、目標を決めて、ウォーキングしてもらっている。昨年度22クラブが計画を出されましたが、コロナの影響で、実施は18クラブだった。また、公式わなげ大会は、昨年度90名の方が参加された。足の不自由な人でもできるので、車椅子で来られた人もいました。車椅子の人でもできるスポーツを考えてやりたいと思っている。今年も7月にわなげ大会を実施して、90名が参加された。今年度はわなげ大会とグランドゴルフ大会、そして健康ウォーキングの3つを主体に老人クラブとして実施したいと思っている。

委員（子育て支援センター）：令和4年度から令和5年度にかけての大きな変化は、やはり5類になったことで、気持ちの面でコロナが晴れたように感じる。子育て支援センターの参加者が増えた。ただ、コロナが3年続いた中で、子育ての様子が変わったなというか、お母さんたちの様子や表情なども変わったように思う。集団生活の大切さも見え隠れする中で、子育ての相談をする機会もなかったという話も聞かれる。これからまた色々な問題が見えてくるとは思うが、令和5年度は一つ一つ丁寧に、まずは子育て支援センターに来ていただくことを目的に、充実していきたいと思う。

委員（障がい児者を守る会）：一つの活動を通して、色々な領域にわたっているということを実感している。散策活動をするにしても、皆で集まることで外出する機会が得られたり、仲間と出会ったりして楽しい時間を過ごすという心の健康にもつながり、身体運動にもつながると実感している。親も年齢が上がってきて、体力が落ちてきている。体力が落ちると気力も落ちる。親も気力を取り戻すためには、体を取り戻さないと、ということを感じた。一つの活動が、色々な健康につながっているということを実感して、これからも続けていきたい。

委員（亀岡市立保育所・こども園所長会）：今まで当たり前のようにやってきた行事を見直すきっかけにもなったコロナ禍だった。例えば歯磨きについても、今までは当たり前のように友達同士でやっていたところを、どっち向いてやるほうがいいか、などを考えるきっかけになった。

今日は、ちょうど有機米の日で、子ども達は「何かが入っている！」と驚いて、温かいご飯をいただいておいしいと話していた。菜園活動については、暑さが厳しい中、じょうろを持って水やりをしながら、育てた野菜を給食の先生にお世話になって食べたり、普段食べにくいピーマンでも、お友達と一緒にだからと楽しく食べたりしていた。

委員（南丹保健所）：2市1町の特徴として、特定健診の質問項目から、「歩行なし」という人が多く、京都府全体と比べても多い状況。喫煙習慣のある人や、就寝前2時間以内に夕食をとる人が多いというデータもある。運動習慣のない人が多い。

令和5年度については、健康いきいきフェスティバルにおいてウォーキングイベントをでき

たらと考えている。

委員（薬剤師会）：昨年度までは、やはりコロナの影響が大きく、手洗いチェックなどのイベントが多かったが、今年度は、熱中症予防や、握力測定などを実施している。あわせて健康寿命のパンフレットを置いている。握力はあまり測ることがないため、関心を持ってもらいやすく、簡単に握力を鍛える方法などを話したりしている。

委員（歯科医師会）：ここ数年、計画をしても何もできなかったというのが現状。やっと歯のひろばが復活することとなった。これまで、歯のひろばでは、今あるご自身の歯を大切にということに重きを置いてきたが、これからは、オーラルフレイル予防ということで、欠損・損失してしまった歯も含めた口腔の健康についても伝えていかなければいけないと思っている。日常動作や、立ち座り走るにおいて、もし義歯を入れていなければ、力が入らないだけでなく、少数の残存歯まで傷つけてしまう、自分の顎で自分の歯を傷つけてしまう、そういうことも伝えていきたい。

委員（学識経験者）：京都府は、男性の健康寿命が全国で半分より少し下、女性は全国最下位となっています。私は、運動習慣について、楽しくないと継続はできないと思う。最初、亀岡市には2か所しか元気アップ体操教室がなかったが、今は13か所になった。しかし、亀岡市は23地区あるため、歩いて行ける場所に週1回運動できる場所、また他の地域に行っても運動できるような仕組みを作っていきたいと思う。やはり、市民をエンパワーメントして、地域でリーダーになっていただく方を増やして、そして、口コミで皆に知ってもらおうという形を作っていく方がいい。やはり、習慣化する仕組みづくりと、それを学べるリーダーを作ることが大事だと思う。

委員（市民委員）：テニス教室を月2回やっている。テニスは、若い人から高齢の人までできる、続けることが健康管理につながるのではと感じている。続けることが第一。

#### （4）健康いきいきフェスティバル2023の開催について

事務局：4年ぶりに歯のひろばとともに健康いきいきフェスティバルを開催予定。

特に重点領域とした「休養・こころの健康」「健康管理」「身体活動・運動」についてもアピールできる場としたい。委員の皆様からアイデアを頂戴したい。

委員：前にかめまる体操をさせていただいたが、人が集まらなかった。

子ども達のダンスをお願いしたら、両親や祖父母が来られる。そこに介護予防の教室や太極拳の教室などに声をかけて呼び込むのはどうか。

委員：調剤の梱包体験はおもしろく、お菓子ももらえて、こども受けがよいと思う。大人にも受けがよいものがあるかと思っている。

委員：ガレリアにいますが、歩くとすごく距離がある。ウォークラリーをされると聞いたが、商業施設などで、柱に「距離が〇〇、〇キロカロリー消費」など書いてあることがある。ガレリアでウォーキングしている人も結構おり、自分もそういうことがあればやってみたいと思う。

委員：時間を決めるとよいか。1周を何分で歩く、とか、早く歩く、設定時間通りに歩いてこられるか、などをすると面白いのではないか。

事務局：いただいた意見を参考に、フェスティバルの内容を検討していく。

#### 4 閉会挨拶