

令和元年度 第1回糸魚川市健康づくり推進協議会 会議録

令和元年 8月29日(木) 13:30~14:40
糸魚川市役所 2階 201・202 会議室

出席者(委員8人、事務局7人)

委員 真部一彦会長、五十嵐直子委員、野本弘子委員、松本絵美委員、
乳井恵子委員、小黒結委員、小野あや子委員、佐藤求委員

事務局 五十嵐市民部長

健康増進課：池田課長、室橋保健係長、卜部国保係長、渡辺健康づくり係長、高橋健康運動指導員、川原保健専門員

欠席者(委員6人、事務局1人)

委員 荒野香代子副会長、麻績豊委員、原直樹委員、伊藤芳子委員、
椎名啓夫委員、佐藤まゆみ委員

事務局 健康増進課 磯貝課長補佐

1 開 会 (13:30)

2 あいさつ (真部会長)

3 議 題

(1) 健康づくり推進事業について

事務局から資料No.1及び資料No.1-1により説明し、質疑に入った。

会 長 事務局から、若い世代の運動教室への参加が少ないことが課題であり、参加を促す方法について意見をいただきたいとのことである。

委 員 子育て世代だと夜間は外出できない。先日、若い世代を対象としたイベントを行ったが、託児所を設けたところ、例年より参加者が多かった。安心して子供を預けられる環境があれば参加しやすいのではないか。

会 長 高齢者で、ゲートボールのサークルに入っている人などは本当に多忙のようである。やはり、若い人で家にこもりがちな人をどうするかである。

委 員 当地区の公民館では毎週月曜日に地区運動教室が行われている。平日の昼間ということもあり、若い人はおらず高齢者のみである。地区のグラウンドゴルフのサークルには高齢者30人ほどが加入しており、大会への参加など熱心に活動している。

委 員 働き盛りの世代はみな忙しく、睡眠の時間を大事にしている。自宅で、子育てや家事をしながらできる運動だと取り組みやすいと思うので、「ながら運動」を集めたパンフを作って周知すれば運動促進につながるのではないか。疾患を抱えている方でも、自分に合った

ペースで運動できると思う。

委員 確かに、仕事で忙しい人は外に出にくいと思う。気軽に家などでできる運動を収録したDVDを作ってもらえないか。

会長 働き方改革が進んで余暇の時間が増えれば、外に出る機会が増えるかもしれない。また、会社の運動クラブ活動もしやすくなるのではないか。

委員 当社では卓球などの運動クラブのようなものはあるが、みな仕事で忙しい。土日に出社している社員もいるようだ。

委員 個人や、仲の良いグループ単位で、個々に運動を楽しんでいる人が多いようだ。若い人に対しては、運動に関係したスマートフォンのアプリを提供することも有効ではないか。

会長 事務局で、運動により血圧やBMIが低下したなどの健診データを持っていないか。

事務局 国保加入者のデータ分析をしたことがある。運動をしている人は概ね良いデータだったが、逆に、具合が悪いから運動をできないということもある。運動している人は医療費が低い傾向である。

会長 健康な人で、運動をしている人としていない人を比較してみてもどうか。

(2) 自殺対策計画の進捗状況について

事務局から資料No.2、2-1、2-2及び2-3について説明し、質疑に入った。

会長 市民公開講座を実施する時期と曜日は。

事務局 時期は特に決めていない。対象者にもよるが、最近では土曜日に実施している。

会長 休みに実施したため参加者が増えたのか。

事務局 テーマを絞ったり、商工会議所から周知の協力をいただいたことにより、多くの方から来ていただいたと思っている。

会長 商工会議所ではどのような取り組みを行っているか。

委員 商工会議所として講座には直接携わっていないが、事業主の方へ講座の開催情報を発信している。

会 長 J Aではどうか。

委 員 認知症予防について研修を行っており、今後も継続する。

会 長 学校での取り組みはどうか。

委 員 6月に、児童生徒の自殺予防研修会に参加した。大変勉強になり、学校に戻り研修内容を周知した。来年も実施されれば、養護教諭だけでなく担任の教諭も参加すれば良いと感じた。

会 長 学校の先生を対象とした、全国での研修会はないのか。

委 員 文科省のマニュアルは配布されているが、研修会は個々に開催されている。

会 長 個々で勉強ということか。公民館での状況はどうか。

委 員 ひきこもりがちな方への対応については、見守りネットワークでケアマネージャーが検討しているが、民生委員やケアマネージャーがこまめに訪問するしかないかと思っている。先ほどの資料説明で、平成30年度の自殺者数が増加しているとのことだったが、どのような対応をすれば防げたか分析はしているか。

事務局 本人に聞き取りができればベストだと思うが、自殺の決意が強い方は、鬱状態にならず、前兆を見せないという傾向がある。前兆がないと介入ができない。若い人については特に困難であり、対応について協議しなければと考えている。

委 員 皮肉にも、自殺対策計画を策定した年に自殺者が増えている。福祉事務所との連携はどうか。

事務局 福祉事務所とは、ケアマネージャーや見守りネットワークとの協議も活用して連携していきたい。高齢者は見回りをできると思うが、やはり若い人への対応が難しい。

会 長 運動教室の場ではどうか。

委 員 参加者には、教室を休む場合にとくに連絡は不要と言っているが、休みが続く人については、その人の知り合いの参加者に状況を聞くなど、状況把握に努めている。

会 長 声がけは大事だと思う。企業の取組みはどうか。

委 員 月に30件ほど、復職支援も含め相談を受けている。体調を崩すきっかけは千差万別で、自身の危機を発信できなかったり、気持ちを

コントロールできないという傾向もある。体の健康づくりと同じように、心の健康も、ポジティブに何かをしようと思えばよいと思うが、リラックスする時間の重要性の認識が低いようだ。例えば、いい香りや、見るだけでも楽しいものが近くにあれば、心も和むものである。そういったことをしてみるよう呼びかける広報があると良い。ストレスはたまるが、リラックスもためることができる。また、「傾聴」できる人が身近にいると良いと思う。

会 長 ストレスチェックによるヘルスケアが重要である。食という面での意見はどうか。

委 員 シニアカフェや子ども食堂など、安心して過ごせる居場所づくりも大事だと思う。また、心身の健康には食事も重要である。

会 長 糸魚川にこども食堂はあるのか。

事務局 ビーチホールまがたま内に設置している。

会 長 認知症を気にしている人が多い。公民館には認知症チェック用のタブレットが設置されているが、使用している人が多いようである。そのタブレットに、鬱状態のチェックができる機能があればよいと思う。気付きの一助になるのではと思うし、人手も不要である。

4 報 告

事務局から、次回の協議会は来年2月頃の開催を予定している旨を連絡した。

5 閉 会 (14:40)

真部会長から閉会あいさつ