

第1回協議会 書面会議結果

1 【報告事項】健康づくり推進事業

ご意見等	対応について
<ul style="list-style-type: none"> 出張運動教室として希望する職場で開催してほしい。 	<ul style="list-style-type: none"> 希望される企業へは出前講座として運動指導を行っています。 ※日程等は事前に調整が必要です。
<ul style="list-style-type: none"> 地区公民館が使用できなくなって、学校の一室を使用して、公民館が仮設されています。学校までの距離も遠く、高齢者の方は利用しにくいと考えます。 運動教室を再開するためにも、まず地域の方が集まれる会場の確保、または公民館を改修するなどできれば良いと思います。 	<ul style="list-style-type: none"> 公民館の整備も含め検討しています。 地区運動教室は、身近な施設で気軽に体操ができることをコンセプトとしており、今後も地区の要望を伺いながら継続してまいります。
<ul style="list-style-type: none"> 地区運動教室や健康体教室での実参加人数はR1, 2, 3ともにあまり変動はありません。参加者が決まっているということでしょうか。新たな参加者の開拓を。また、高齢者にとっては重要な教室ですので、維持継続をお願いします。 	<ul style="list-style-type: none"> ご意見のとおり、教室への参加は大多数の方がリピーターであります。新規の参加者をいかにして増やすかが課題となっております。 色々な機会をとらえて、教室への参加を呼び掛けてまいります。
<ul style="list-style-type: none"> 肩、腰、膝の痛みを訴えている方は大勢います。それらの人に向けたはびねすフィットネスルームでの個々の指導や教室は可能でしょうか。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりセンターはびねすでは、個人にあわせた指導を行っております。 先日、トレーニングを継続したことで、人工関節術を回避できたとの嬉しいお便りをいただいております。 今後も利用者の状況に応じた指導を行ってまいります。
<ul style="list-style-type: none"> どの教室もコロナで休まれている方は多い様に思われます。 保健センターの利用ですが、レディース健診の様に、午後から会場を使われる時は、健康づくり体操の時間 	<ul style="list-style-type: none"> レディース検診時は、午前中から会場準備を行っており、保健センターの使用は難しい状況となっております。 上記理由から、健診日の教室はケア

<p>を前倒しにして会場を使わせてもらえると参加者の皆さんが安心して体操に来られると思います。ケアセンターは狭いのです。ケアセンターで2回に分けても参加者は、保健センターの半分くらいの人数になってしまいます。1回目は8時半からですので、色々と不自由に思えます。参加者が大勢にと思ひ込み合わない様にしたのですが、うまくいきません。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズム体操、チェアエクササイズなどをしてみました。模索が続いています。 	<p>センターで実施せざるを得ない状況です。今回、参加者が混乱する、会場が狭いなどのご意見いただきました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年間計画で、保健センターが使用できない日は休講とするか、今までどおりケアセンターに会場を移して開催するか、推進員と参加者に相談しながら調整してまいります。
<ul style="list-style-type: none"> ・感染予防対策を行いながらの教室との事ですが、水中運動教室のマスク着用、大きな声で指示を出すイントラの方の着用の現状は？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者と参加者は距離をとり、マスクは着けずに教室を開催しています。マスク着用については、指導者と相談しながら進めます。
<ul style="list-style-type: none"> ・はびねすの利用者の年代別の数を見ると若い世代の利用者の増加、逆に高齢者の利用割合がコロナの影響で低くなっている。換気・密ということで、屋内での活動に不安があるのではないかと推察する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・世代別利用割内の変化は、屋内プールを併設したことに起因すると考えております。プールができたことで、中学生以下の利用者が増加したことにより、若い世代の利用割合が増加していると分析しています。
<ul style="list-style-type: none"> ・教室が開催される頻度の高い所、低い所の差は何か分かれば対策がとれるのではないかと。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の熱意や、リーダーの存在が影響しているものと考えられます。引き続き情報発信や運動を取り入れた健康づくりについて普及・啓発に努めます。
<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍の前後で屋外の活動をしている人は増えているかどうか分かれば知りたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自主的に活動されている方的人数等は把握できていません。屋外で活動されている様子を拝見すると、屋内よりも安心できる環境で活動されている感じが見られます。

<p>・公民館ごとの運動教室の実施回数及び参加人数、状況を知りたい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・糸魚川地域【10館】 38回 354人 ・能生地域【7館】 60回 646人 ・青海地域【4館】 35回 367人 <p>※各地域で集計しているため、取扱う事業の範囲が必ずしも一致しない場合があります。</p>
<p>・動画配信やラジオ・有線放送などを利用して、運動に取り組める方法も有効でないか。</p>	<p>・現在“YouTube 糸魚川チャンネル”と能生ケーブルテレビで動画を配信しています。他の方法による動画配信についても検討します。</p>

2 【協議事項】 自殺対策計画の進捗状況

ご意見等	対応について
<ul style="list-style-type: none"> 若年層のひきもこりや不登校、リストカット等の対応が困難なケースへの対応方法についてどのようにされているのでしょうか。 	<ul style="list-style-type: none"> 若年層のケースについては、保護者を含め、教育委員会や学校等の関係者と連携をとり、ケース会議等を重ねながら、よりよい方向に導けるよう対応しています。 また一次予防として、教職員向けの自殺予防研修会を開催し、関係者の対応力強化に努めています。
<ul style="list-style-type: none"> 高齢者の自殺対策について、予防事業だけでなく、JAやJAの福祉用具貸与事業所などの高齢者とのかかわりが多いところでもチラシ配布してみてもどうか。 	<ul style="list-style-type: none"> ご意見のとおり、高齢者の方が多く集まる機会をとらえて、チラシの配布等、普及・啓発に努めます。
<ul style="list-style-type: none"> 自殺を考える程、追い込まれている当事者が、助けを求めることは難しいと考えました。そのため、10代であれば学校や家庭、20代以降は職場の人といった周囲の人間が、つながり、気づくことが大切だと思いました。また、高齢者には地区の運動教室のように、地域に出向いて、精神疾患についての理解や、気軽に相談できる場を提供できると良いと思いました。そうすることで、周囲の様子が変わった方がいれば、情報を得ることができるのではないかと考えました。 	<ul style="list-style-type: none"> コロナ禍前は、事業所や地域に出向いての健康講座等を実施しておりましたが、感染対策のため中止となり、普及啓発に関する事業が大きく縮小されています。 相談できる場の情報提供と共に、コロナ禍の現状に見合った普及・啓発活動を進めてまいります。
<ul style="list-style-type: none"> 引き続き自殺対策に努めてください。 	<ul style="list-style-type: none"> 関係機関と情報共有しながら、進めてまいります。

<ul style="list-style-type: none"> ・一般に経済、生活問題で中年男性に多いというイメージですが、30代男性の自殺が多いことに驚きました。一般的にも20代、30代の自殺が増えているようですので、理由はどのようなことなのでしょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・原因、動機は不明です。自殺につながるリスクの高い精神疾患の発症は、一般的に環境が大きく変わる高校卒業、就職後の20代、30代が最も多くなっています。原因、動機は様々な要因が複雑に関係していますが、背景にある精神疾患も1つの要因として分析しています。
<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康問題は難しいです。10月末、仕事でお会いした方、思い返しても健康的で話も歯医者に通っていると前向きな内容でしたが、その方が3日後に自死したと知らされました。悲しすぎます。心の問題は難しすぎます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご意見のとおり、こころの健康問題は大変難しい問題と考えております。周囲の方々が変化に気づきにくい場合もあることから、慎重に対応してまいります。
<ul style="list-style-type: none"> ・糸魚川市の自殺データ内の、同居有が多く、女性が顕著の実態はショッキングです。家族と一緒に幸せなのではと思われそうですが、負荷があるのでしょうか。介護の問題等もあるように思えます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・当市は多世代同居の割合が高く、介護問題を含め、何らかの理由での同居家族内での孤立状態も一因と考えています。
<ul style="list-style-type: none"> ・先日、ニュースで石川県能登町では、十数年前から「ゲートキーパー」と呼ばれる、自殺の危険性を示すサインに気付き、自殺予防につなげる役割を担う人の育成を目指した活動をしており、延べ30人に上る人が講習を受けているという。糸魚川市でも自殺対策の講習を行っているとは思いますが、この能登町のやり方を詳細に調べ参考にしてみてもどうか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲートキーパーの養成については、当市でも研修会を兼ねて実施しており、R2年度は延べ85人の参加がありました。 ・他市町村の実施内容等についても、参考にしながら取組みを進めてまいります。

<ul style="list-style-type: none"> ・自殺する人は必ず何らかのサインを出していると聞く。しかし、そのサインに気付いたとして、適切な対応がとれるかが課題。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺は、その多くが様々な悩みが原因で追い込まれた末の死であることから、周囲の人が変化に気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていきけるよう、引き続きゲートキーパーの養成や広報・教育活動を推進します。
<ul style="list-style-type: none"> ・資料 No. 2-1 について、自殺のデータは様々なものがあるため、出典もとは何か記載した方がよいと思います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご意見のとおり、出典元を記載し、正確な情報発信に努めます。
<ul style="list-style-type: none"> ・資料 No. 2、No. 2-1 に関連して、同居人の有無は年代、男女で傾向はありますか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・「同居無し」においては、高齢男性が多いという傾向があります。
<ul style="list-style-type: none"> ・企業で従事する方の中には、遠方から単身で糸魚川市に来られている方も多いです。職場や寮でなかなか仲間づくりが難しい方も多く、職場以外で趣味の同じ方が集うことのできる場がたくさんあるといいなあと感じます。 ・運動だけでなく、例えばアニメ好き、プラモ好き、歴史好き、お城好き、カラオケなど集う場の紹介など、広報でたくさん紹介して頂ければ、孤立を少しでも防ぐことができるのではないかと感じます。 ・コロナが終息したら、ご指導いただきながら協同で健康づくり活動を実施したいと考えております。その際は、是非よろしくお願い致します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺対策において、自分の居場所を見出し、地域で安心した生活を送れることは、生きることの促進要因として大切と考えております。 ・生涯学習として、文化活動の推進もしておりますが、参加者の大半は高齢者です。若年者が集える場づくりの必要性について、庁内委員会等で検討しながら進めてまいります。