

令和2年度 第4回津市健康づくり推進懇話会会議録

1	会議名	令和2年度第4回津市健康づくり推進懇話会																		
2	開催日時	令和3年1月14日(木) 午後2時30分から午後4時まで																		
3	開催場所	津リージョンプラザ3階 リハーサル室(津市西丸之内23番1号)																		
4	出席者の氏名	<p>(津市健康づくり推進懇話会委員)</p> <p>深井英喜、草川雅之、伊與田義信、松室泰輔、藤田創、川合利和、大橋竜也、小林小代子、朝倉征子、新家聡、大江由美子、柿本誠重、川田いくこ、佐藤弘道、小畑直美、中野洋子、飯田志の(敬称略)(17名)</p> <p>(アドバイザー)</p> <p>三重県津保健所 副所長兼保健衛生室長 丸山明美</p> <p>(事務局)</p> <table border="0"> <tr> <td>津市健康づくり課</td> <td>担当参事兼課長</td> <td>梅林ひとみ</td> </tr> <tr> <td>津市健康づくり課</td> <td>担当副参事</td> <td>米倉一美</td> </tr> <tr> <td>津市健康づくり課</td> <td>保健指導担当主幹</td> <td>庄山直美</td> </tr> <tr> <td>津市健康づくり課</td> <td>保健指導担当副主幹</td> <td>松本順子</td> </tr> <tr> <td>津市健康づくり課</td> <td>保健指導担当</td> <td>川北美沙</td> </tr> <tr> <td>津市健康づくり課</td> <td>管理担当</td> <td>浅井未彩希</td> </tr> </table>	津市健康づくり課	担当参事兼課長	梅林ひとみ	津市健康づくり課	担当副参事	米倉一美	津市健康づくり課	保健指導担当主幹	庄山直美	津市健康づくり課	保健指導担当副主幹	松本順子	津市健康づくり課	保健指導担当	川北美沙	津市健康づくり課	管理担当	浅井未彩希
津市健康づくり課	担当参事兼課長	梅林ひとみ																		
津市健康づくり課	担当副参事	米倉一美																		
津市健康づくり課	保健指導担当主幹	庄山直美																		
津市健康づくり課	保健指導担当副主幹	松本順子																		
津市健康づくり課	保健指導担当	川北美沙																		
津市健康づくり課	管理担当	浅井未彩希																		
5	内容	<p>1 あいさつ</p> <p>2 コロナ禍における健康づくりの取組について(働く世代)</p> <p>(1) 話題提供</p> <p>(2) グループ討議</p> <p>3 減塩紙芝居プロジェクトチームより報告</p> <p>4 その他連絡事項</p>																		
6	公開又は非公開	公開																		
7	傍聴者の数	0人																		
8	担当	<p>健康福祉部健康づくり課</p> <p>電話番号 059-229-3310</p> <p>E-mail 229-3310@city.tsu.lg.jp</p>																		

## 1. あいさつ

---

### 【事務局】

定刻になりましたので、令和2年度第4回津市健康づくり推進懇話会を始めさせていただきます。本日、年明けのお忙しい中をお集まりいただきまして、ありがとうございます。本年も皆さまどうぞよろしくお願いいたします。

今、新型コロナウイルスの感染状況につきましては、年明け以降、全国でも多数発生が見られ1月7日に首都圏1都3県に緊急事態宣言が出され、昨日9府県が加わりました。三重県も本日緊急警戒宣言が発出され、2月7日まで感染症対策の徹底について、知事から要請されております。このような状況下の中での会議ですけれども、感染症対策を行いながら皆さんと良いお話し合いができたと思いますので、御協力よろしく願いいたします。

前回につきましては「乳幼児期とその保護者、学童～学生時代の健康づくり」をテーマにほかの世代から考えた子どもの成長、発達を応援する方法について熱心に御協議いただき、ありがとうございました。今回は「働く世代の健康づくり」をテーマとしまして、津市の人々の生活習慣病対策について幅広く御意見をいただきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

また、本日、アドバイザーとして津保健所の副所長の丸山明美様に、御助言をいただく予定だったのですが、朝まで本当にお越しいただく予定だったのですが、コロナ対応で急遽御欠席となりましたので御了解ください。本当はすごく出席したい会議なのですが、皆様まにどうぞよろしくお伝えくださいとのことでした。

この会議につきましては、津市情報公開条例第23条の規定に基づきまして、公開の対象となりますため、議事の内容につきまして録音させていただきます。また、内部資料とするため会議の様子を撮影させていただきますので、御了承いただきますようお願いいたします。では、草川会長に進行をよろしく願いいたします。

### 【草川会長】

今日は働く世代という世の中の動きのかなり中心的な部分、社会活動の中心を占める方々のコロナライフの中での健康づくりということで話し合われます。幸いにも、いろいろな情報がきちんと開示されています。県のホームページ、あるいは発症者数ですとか確認数ですとか、そういうものは非常に見やすいかたちで開示されているようなホームページがありますし、県のホームページにリンク貼ってもらっていて、そこを丁寧に見ると、どういう方がどういうかたちで感染して、どういう広がりを見せているというのが数字とほぼ事実に基づいて、1日1回なり2日に1回なり確認していくと、現状ほぼ正しく理解できるような状態が提供されていますので、今の感染症の状況を正しく判断して正しい対応ができるようなかたちで暮らしていけたらと思うところでもあります。今日は十分な対策のもとにこういう集まりが開けたことは賢明なことだと思いますので、まずは「コロナ禍における健康づくりの推進の取組について、主に（働く世代）」のこと説明を事務サイドからお願いします。

### 【事務局】

よろしくお願いいたします。まず、本日のお願いをさせていただきます。今日は感染症対策をしながら会議をさせていただくということで、また話し合いのときには座ったこの距離を保った状態でお話をさせていただきますようお願いいたします。お一人ずつ話をされるときにも、少し距離を置

いてお話をするという心を心がけていただきますよう、よろしく願いいたします。前回フェイスシールドの使用方法につきまして、いろいろ御意見をいただきまして、その後協議をさせていただいたのですが、前は皆様一律に話し合いのときには付けてくださいというお願いをさせていただいたのですが、今この感染症が拡大している状況もありますし、会議には医療関係の方や教育関係の方、様々な方が来ていただいているということもありますので、話し合いのときにフェイスシールドを必ず付けてくださいというお願いではないのですけれども、自分の身を守るために付けていただくことを御自分の意志でしていただくことは妨げない、というかたちでやりたいと思いますので、どうぞそのことを理解していただきまして、付けられる方、付けられない方というかたちで、グループの中で話し合いのときにご利用いただきたいと思います。本日お持ちでない方は後ろの机に予備を用意しておりますので、お気軽に使っていただけたらと思います。

## 2 コロナ禍における健康づくりの取組について（働く世代）

---

### （1）話題提供

---

#### 【事務局】

それでは本日の話に進めさせていただきます。まずは資料の確認をさせていただきます。皆様、お手元に資料1から資料6まで置かせていただいていると思いますが、資料1が健診データから見た津市の状況、資料2が家計調査から考える津市の食習慣の傾向、それから資料3が中小企業の健康経営事例集、資料4が健康経営を意識して人の能力を高めることで人材から人材へということで新聞の切り抜きの記事があります。資料5としましては、元気戦隊ゲンエンジャーのシナリオ案、資料6が前回のグループワークのまとめとさせていただきます。また、A4のその下に、健診データから見た津市の状況という大きな資料も付けさせていただきます。こちらは今日話し合いや説明のときに見ていただく資料ですが、この資料のデータで外部へ公開していないものがございますので、お持ち帰りはしていただかないということで、ここに置いて見ていただいて協議をしていただくのに使いますが、持ち帰らない資料にさせていただきます。

それでは説明をさせていただきます。パワーポイントを見ていただいてもよろしいでしょうか。今回は「コロナ禍における健康づくりの推進（働く世代）について」考えていただきたいと思いますが、前に懇話会の皆様から様々な御意見をいただきまして、まとめをさせていただきます。キーワードが感染症対策の正しい情報の収集と判断、またストレスと運動不足というのも課題かということで、お話しをしていただいていたかと思います。感染症対策は、こまめな手洗い、距離を取る、マスク、換気等になってきます。規則正しい生活リズム、**プラス31:04**●●食生活において免疫力を保つこととか、重症化のリスクとなる基礎疾患を管理したり予防するというのが、コロナの重症化のリスクを予防するということにつながってくると言われております。それは、日頃の生活習慣病予防、食生活栄養、運動、休養、このあたりのところに、やはりつながってくるのではないかと考えております。このコロナの時期だからこそ健康づくりと言われていた会社の社長さんもいらっしゃいますが、皆さん、このコロナだからこそ健康の意識も高まっている方もいらっしゃいますし、大変でそれどころではないというところもあるかもしれませんが、健康づくり課としては健康づくりを進めていきたいと考えております。

次に津市の現状のことをクイズにさせていただきます。皆さん、これは国保の国民健康保険の特定健診の質問票から出させてもらっているクイズになっていますが、皆さん、高血圧の薬を飲んでいる人の割合が多いのは、津市、全国どちらだと思いますか。津市だと思う方、手を挙げて

ください。ありがとうございます。全国だと思う方、はい、ありがとうございます。いい感じですね。ありがとうございます。それでは、答えは、この国民健康保険の結果の割合としては津市となります。血圧を下げる薬を服用している人の割合が津市男女で表になるのですけれども、全国と比べて津市は高い状態になっております。これは令和元年度、平成30年、29年と3年間ともこのようなかたちの状態になっておりまして、ただ、よく見ると三重県よりはちょっと低い、全国と比べると高いという状態になっています。男女とも国より高い。今度は、年齢別にグラフにさせていただいております。左側が国民健康保険、右側が協会けんぽのデータになっております。協会けんぽは中小企業で働く従業員やその家族を加入している健康保険となっております。両方同じ質問票になっておりますので、こちらを比べさせていただきました。左側の濃いブルーが津市、右側の薄いブルーが三重県、また左側の隣の濃いオレンジが津市、右側の薄いオレンジが三重県というかたちで年代別に40代、50代、60代というかたちで比べさせていただいております。先ほど国よりも血圧を下げる薬を服用している人の割合が津市は多いということだったのですが、県と比べると落ち着いているのですけれども、この年齢別で見ると40代の男性は県よりも国保、協会けんぽともに県よりも高いというような状態が見えました。次に、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用している人の割合が多いのは津市、全国どちらでしょうか、というクイズです。皆さん、津市と思う方は、はい。全国と思う方は、はい。ありがとうございます。こちら津市ということで、国民健康保険の結果になりますが、同じようなかたちで国に比べて高いという状態になっております。県と比べると低いのですが国と比べると高い。これが過去3年、元年、平成30年、29年、同様の結果となっております。それで、このコレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用している人の割合を年齢別で先ほどと同じように見させていただきましたら、顕著にはやはり低いのですが、歳は、国保さんと協会けんぽさんを比べさせていただくと国民健康保険の方のほうが協会けんぽさんよりも服用している方の割合が多いというような傾向が見られました。次に、医師から脳卒中にかかっていると言われたり治療を受けたことがある人の割合が多いのは国と津市どちらだと思いますか。こちら津市と思う方、ありがとうございます。全国と思う方、ありがとうございます。はい、こちら津市ということです。津市というよりは津市の男性というかたちになってきます。こちらは三重県よりも全国よりも津市は高いということが出ています。星を津市のところにつけさせていただいておりますが、これが国から比べて優位な差がある、統計的にも高いということが出ている状態がありまして、これも過去3年同様の結果が見られています。男性は県や国よりも高いという結果が出ています。年齢別に見ますと国保の40代、50代の方は県よりも割合が高いという結果が見られました。次に問診票の中で日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますかという質問がありますが、その質問項目にしません、「いいえ」と返事した人の割合は津市、全国どちらが多いと思いますか。こちらの結果になりますが、男女ともに国よりも高い、それと星印がついているというような結果が出てきました。年齢別に見させていただきましたと、県と比べると国保の40代の男性が県よりも割合が高いという状態が見られました。あと、質問票として人と比較して食べる速度が速い人の割合が多いのは津市、全国どちらでしょうか。津市と思う方。はい、ありがとうございます。もうこれは皆、「はい」と手を挙げていると思うのですが、全国と思う方。はい。先程、申し上げました、津市になります。こちら津市が国と比べて高い。それとこの星印がついている状態になっていました。また、割合としては男女とも、国・県よりも高いという結果がありました。年齢で見ますと国保協会けんぽの男性は両方ですね、男性は県よりも速く食べているという結果も出ています。最後の質問になりますが、保健指導を受ける機会があれば利用しますかという質問に「いいえ」と答えた方、それで、質問項目に保健指導を受ける

機会があれば利用しますかという質問があるのですが、「いいえ」と答えられた方の割合が多いのは津市と全国どちらだと思いますか。津市と思う方。全国と思う方。ありがとうございます。もう皆さん傾向をよくわかってもらっていると思いますが、津市という結果が出ました。それで、こちらは男女ともに県・国よりも高い、これも過去3年一緒のような傾向になっているところがあります。年齢別に見ていくと、どの年代とも半数以上が「いいえ」というかたちで、保健指導を受ける機会があっても「利用しません」というようなことが半数以上、それから国保の男性女性は県よりも割合が高いという傾向が見られたというところがありました。今回津市の特徴のところを出させていただくかたちで、クイズというよりは、もう全部津市ということだったので、皆さんに考えていただけたらと思い、このようなかたちで出させていただきます。以上が健康診査の質問票から見た津市の現状となります。

次に、話を資料2に移させていただきます。資料2を御覧いただきながらなるのですけれども、答えもありますので、聞きながらになりますので、またパワーポイントを見ていただいでよろしいでしょうか。総務省が実施している家計調査という調査がありまして、そちらから津市の食習慣を考えていただくことができるかと思って持ってきました。これは平成29年から元年の品目別年間支出金額の調査になっていまして、県庁所在地、政令指定都市52市の中で順位があります。ですので、ここにあります肉類を一番支出しているのは、この52市の中で津市は何位ぐらいですという順位が出ています。肉類だけではなくて、その肉類の中にソーセージ、牛肉、豚肉とかいろいろなものがあるのですけれども、その中でソーセージなら何位というかたちで出てきています。肉類全体としましては、9位ということになりました。52市町の中になりますので、この赤色でつけさせていただいているのが上位3分の1、1位から17位まで、ブルーになっているのが下位3分の1、35位から52位までがブルーに入れさせていただくというかたちで分類分けをさせていただいて表にさせていただいて、絵にさせていただいているものになります。それで、肉類全体は9位ということで、どちらかというとお肉も支出されているのかというところになります。ソーセージは何位くらいだと思いますか、この52市の中で。はい、3位という順位になっております。次、魚を見させていただきます。魚は順位が全体8位になっていまして、肉も魚もしっかり支出されているのかという印象で、肉だけではなくていろんな魚も買われているのかというところになります。1つ気になったのが、この魚介の佃煮これ何位くらいだと思いますか。はい、2位という結果がここでは出ていました。次に生鮮野菜になります。生鮮野菜は全体で38位になりまして、どちらかというご購入金額が低めかというところになります。このブルーのところは9種類あって少し買わないというところが多いのかもしれない、買わないというか、もしかして買わないではなくて野菜が安いのですかね。何だろうかと思ったりもしますが、三重県自体は平成28年の国民健康栄養調査の中で野菜の摂取量の平均値が全国の中でワースト4位、下から撰ってないですよという中でワースト4位という結果がありますので、もしかしたら全国の中でも津市も少し低いのかもしないかと思ったりもします。次、穀類の順位は32位ということで、ご購入金額はそんなに高くないのかなというところ。うどんとか蕎麦が13位、餅、パンというかたちで出てきているのですが、これが赤のほうに、上位のほうに入るのですが、下のほうで50位がお米ということになっています。お米を食べる量とか買う量が少し減っているのか、どのようなものかなと思います。また、油脂、調味料の順位は全体の24位、醤油の順位が11位となっていました。ただ、この醤油、ご購入金額が11位であるのですが、醤油の量、グラム的なことを順位で見ると43位でそんなにたくさん量は買ってないような結果も出て来ていますので、高級なお醤油が好きなのだろうか、どうなのでしょうというところがございます。あと、菓子類は何位だと思いますか。これは9位と

なってまして、キャンディの順位が驚きなのですが、2位ということになっています。結構、煎餅もカステラも上位に入っておりますので、結構、甘いものも辛いものもお好きなのかというのが、どんな傾向かと思っております。後で皆さんの食習慣を聞かせていただきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。

ここまで説明になるのですが、津市の今年させていただいてる取組みの紹介になりますが、運動をする人を増やす取組みとして、ちょい歩きマップというものをつくっております。地域の健康づくり推進委員さんというボランティアさんが地域を紹介していただいて、2、3キロのミニコースのウォーキングマップをつくるというようなものを、今作成中です。あと、日常生活で活動量を増やすための取組みとしましては、回覧ステッカーを増やしていく施設を増やしたいということをやっております。今、このリージョンプラザにもありますし、保健センターにもついているところがあるのですが、健康づくり実践企業の6企業さんに今年つけていただくと手を挙げていただきまして、先日イオン津店さんにもつけていただきました。住友電装さんの写真もいただきましたので、この2つなのですが、あと4社つけていただいている、ご使用生活の中で意識していただくようなかたちを増やしたいなと思っております。あと、資料の3に協会けんぽの大橋委員様からいただいた中小企業の健康経営事例集というものがあります。こちら今、健康経営という考えで職員の健康づくりに取り組む経営者が増えることが働く世代の健康づくりの環境が整うということにつながることで、それから活力を持って仕事を続けることができる、職員さんが続けることができるということにつながるということになりますので、健康経営をされる会社が増えてきていて、それを紹介していくという取組みをされていることになっておりまして、津市としても、その健康づくりを実践する企業さんを登録を増やして、そこへ健康情報の提供とか、今年はコロナで行けなかったのですが健康教育をさせていただくというような取組みも進めていきたいと思っております。津市の取組みとしては以上になります。

次に、津市の商工会さんの取組みを紹介していただきたいと思っております。

### 【草川会長】

それでは、商工会議所さんの取組み、藤田委員さんお願いします。

### 【藤田委員】

津商工会議所の藤田です。よろしく申し上げます。健康経営にかかる取組みについて、5分程度お話してくださいというお話がございまして、資料としましては、伊勢新聞さんに健康経営の取組みについて取材を受けた記事を掲載しております。これは何かといいますと、平成30年あたりから健康経営という言葉が非常に全国的に流行ってきまして、令和元年のときなのですが商工会議所としても、経済産業省が認定をしている健康経営優良法人というものに取り組んでほしいと上から言われまして、私が主となって取組みをさせていただきました。商工会議所というのは当然、簡易事業所さんへのPRとかいろんな支援をさせていただく団体でございますので、健康経営と一言でいいましても大きく2つに分けさせていただいております。事務局の取組みと簡易事業所に対する取組みということを中心に取組みをさせていただいております。今年度の事務局の取組みとしましては、当然定期健康診断の受診にプラスで付加健診ということで、そちらも生活習慣病予防健診という部分で推奨をしているというところなんです。あとは、コミュニケーションの活性化のところ、毎週朝礼を開催させていただいて司会者を順次回すことで参加した職員が全員発言できるような取組みをしているというところと、今年度につきましては新型コロナ禍というところがあります

ので事務所を、元々2階が事務所だったのですけども、1階のホールを分室化ということで分けさせていただいて感染リスクの低減をさせていただいています。マスクの着用とか、手指消毒につきましては当たり前のようになっているという状況でございます。また、簡易事業所に対する取組みといたしましては、これは例年しているのですけども健康診断の受診の支援をさせていただいております。簡易事業所につきましては簡易価格というかたちで健康診断を御案内させていただいて、近畿健康管理センターさんとかサントさんとかを利用いただく事業所さんにつきましては、期間は8月から10月という期間で指定をさせていただいているのですけども、特別料金で受診ができるような御案内をしています。また健康経営セミナーということで、優良法人の認定が受けれるように健康経営とは何だとか、取組み事例とかを紹介するセミナーを実施をさせていただいております。こちら、今年度につきましてはなかなかコロナ禍の中でセミナーが実施できていないという状況ではあるのですけれども、様子を見ながら実施できるようにしたいと考えています。あと、通常であれば健康促進、運動増進という部分で、ソフトボール大会とかみかん狩りとかのリクリーション事業を実施しております。女性会という簡易事業所の女性で構成された会がございますので、こちらでマンモグラフィとかの健診のPR及び受診をしていただいているというところがございます。あとは、通常であれば健康経営で今後の課題になってくるのですけども、やはりうちもまだまだ取組みが弱いというかたちですので、いろんな精神的な部分で、働く世代ですと、どうしても運動不足もあるのですけどもストレスとかで心の病にかかりやすいところがありますので、こちらをもうちょっと重視できればと考えております。血圧の薬を飲んでいる人が津市は多いというお話を先ほどいただきまして、私は飲んでないのですけども直属の上司の方が今年度から飲みだしたのを思っ、増えているんだなというのと、やはりその食生活というよりはメンタルな部分でも血圧って変わってくるのかなと思ったりするので、素人考えで、なかなか本当かどうかわからないのですけども、そこらへんも教えてもらったらと思いますので、よろしく願いいたします。以上です。

## **(2) グループ討議**

---

### **【草川会長】**

ありがとうございます、次にグループワークに入るわけですが、ちょっとグループワークの説明をお願いします。

### **【事務局】**

では、班の中で、まず司会進行と書記と発表者の方を決めていただいて付箋に御意見を書いていただいてから意見の共有をお願いします。テーマ1は、「津市の働く世代の生活習慣について」テーマ2としまして「コロナ禍において働く世代が生活習慣病予防への意識を高めるために」です。それでは、よろしくお願いします。

(グループ討議)

### **【草川会長】**

時間がきたので今までのところをAグループから順次、簡明にお話してください。

### **【?委員】**

Aグループです。働く世代の生活習慣とそれからコロナ禍においての生活習慣病予防の意識を高

めるためにという話し合いをしたのですが、若い世代と言えば大丈夫やろうという、若い子やったら大丈夫やと気持ちもあるのですが、歳いってからそういう影響が出てくるというのは体験してみないと分からないというお話もいただきましたし、今在宅勤務とか外出しないとかいう話もあって、コロナでスポーツジムを辞めてしまった話にもなりますし、フットサルをしようかといっても人が集まるというふうにはいかないというところなんか、やはり運動不足になってくることは今本当に避けられない状態になっているとお話の中で出ました。本当に生活習慣という話ですもので、習慣づけ、毎日毎日こういうことをするんやということなり、毎日私らは朝ご飯を食べるんやとか、免疫を付けるとか、そういう食と運動みたいなところを結びつけて、今日1日でどれぐらいの運動やどれぐらいの食事の量をと考えて生活を送るのは大事やという御意見もいただきましたので、働く世代の自分らからしては確かにとすごく思ったのですが、やはりこの資料の中で出ていた40代から60代という中の僕は48歳、今度49歳になる歳ですので、ずばりのとこにいきますけど実際ここには僕一つも当てはまってこないの、あまり実体験ないのと、僕らより若い世代の20代の子らという、お酒飲まへん、煙草吸わへん、集まって何かするというのもあまりしない世代になっているので、僕らが最後ではないかなと。この生活の1:30:29●●数字が出るなら、バブルの名残りぐらいを体験しているような、僕らぐらいまでが最後で、あともっと世代が進んでいけば、もっとこの数字が健康に近づいていくのではないかと自分では思ったところです。本当にこのまとめではないですけど、思ったのはいかに習慣づけられるかというところと、意識づけが高められるかというところが大事なのかなというところですけど、なかなかそのへんをどう考えていくかというのは本当難しいというのが出た意見でした。以上です。

### 【?委員】

Bグループです。Bグループではまず一つ目のテーマとしての働く世代の生活習慣としては、やはりどうしても労働時間であったりとかそういったもので、生活習慣のところまで意識いくのがやはりこの世代はなかなかいかないのではないかと、それからもう一つ、これは僕の同僚たち、大学の教員やってると外から来てる人間が多いのですが、三重県内はとにかく外食をしようとするのと特に最近なのですが、チェーン店が増えてきて、なかなか外食でいいものを食べるというのが難しい時代、状態になっています。そういうのもやはりあるのかということを感じたりはします。対策としてはコロナ禍での影響としては、一つは、いくつか意見が出たのですが、コロナのために外食をしなくなった、僕自身もそうなのですが、逆に食生活が健康になったようなというのがあります。あと、出てきた意見としては、なかなか本人は仕事とかに追われてそういうことに意識がいかないだろうから家族から言うということがやはり大事なのかという意見と、それからもう一つは企業への期待として健康に配慮したような食品の開発とかそういったところも進んでいけばいいのではないかと色々な意見が出ました。以上です。

### 【?委員】

Cグループでございます。なかなか話がまとまりづらいテーマで苦労しましたけれども、まず、このいただいている資料の、服薬している人が津市は多いということなのですからけれども、これはむしろ市民の皆様の意識が高いということの裏返しではないか、管理できているのではないかとのお話が出ております。それで、三重県、やはり車社会でほとんど歩かずに移動ができてしまうということで運動不足になりがちだという指摘がございました。それから保育士さんからは子どもの日常と一緒に生活しているので体を動かすことは多いのですけれども、事務仕事もある程度あって、



実際できていないところもあるということで、やはり自分の意識を持って改善していくことが大事だということです。結論としては自己管理をきちんとしなければいけない。食事、睡眠、運動、それからちょっとおかしいと思ったら積極的に受診を心がけるということです。それに対して、市からも、広報、啓蒙はされているということですが、それ以外に予算をつけていただいて、何か別の手立てをしていただければどうかとか、それから大阪市の事例で、そういった対策のアプリが出ているようなので、万歩計でしたか、歩数を測ったりだとか血圧を入れたりだとかして、そういう健康管理のポイントを稼ぐことで、それがコンビニとかで使えるポイントになってキャッシュバックみたいなかたちになるということで、これが結構人気が出てるといえるので、津市もできたら考えていただければという意見が出ておりました。それからコロナ禍においてということなのですが、せっかくというところとあれですけど、こういう状態になって生活環境がころっと変わって、行動変容というのが要求されておりますので、それをきっかけに皆さんは自己管理をするということで、そのへんの啓蒙も必要でないかという話が出ておりました。以上です。

### 【?委員】

Dグループの討議としましては働く世代の健康づくりとしては、心の健康から取り組むことが大事なのではないかという意見がありました。ストレスがやはり溜まってしまうと食習慣の乱れなんかにつながってしまうということで、職場の中でいかにストレスを溜めないかということ、意識していくことが大事だと思います。あと、ほかのグループでも運動習慣がない人が多いという意見もありましたが、運動系のイベントなんか参加できるものが今少なくなってきていますので、なかなか難しいところではありますけれども、身近にあるウォーキングコースとか、あとご当地の松阪弁のラジオ体操なんかがあるということなので、そういった体操なんかも取り入れたりしてうまく運動習慣、身に付けていけたらいいのではないかという意見がありました。あとはコロナ対策として、コロナ禍で生活のバランスが変わってしまって食事の量や間食が増えてしまうということがありますが、一番の対策としては免疫を維持するために十分な睡眠を取ることが大事なのではないかという意見がありました。以上です。

### 【草川会長】

ありがとうございます。まとまる話ではないのでリストアップしたのをまた最後に市の担当に集めてもらってそれを参考に何かの結果が出てくるのだと思います。ちょっと時間押してはいますが、一つ聞きたいのですけれども、この中で自分の食べるものは結構、旦那さんとか奥さんとかお婆ちゃんとかにつくってもらっているという人どれくらいみえます。そういう方の中で自分の健診結果をご飯つくってくれる人に見せて、これを頼むよとか、君の結果でいい数字が出たよ、ありがとうとか、そういうことを言える人言えた人。ご飯をつくってくれる人に体にいいものをつくってもらおうという、これもものすごく大事なことで頼まないとなかなかできなかつたりするので、いつも美味しい体にいいものをつくってくれてありがとう、こんないい結果だったよというのがあったら、ぜひとも見せていただけたら。見せてもらっていない、あるいは、どなたかのつくっている方は、見せてよね、私の仕事を認めてよね、ということも必要なのではないかと思います。次は紙芝居のことだったと思います。減塩紙芝居プロジェクトチームから発表をお願いします。佐藤先生お願いします。

### 3. 減塩紙芝居プロジェクトチームより報告

---

#### 【佐藤委員】

では発表させていただきます。ちなみに私、妻に全部、食事つくっていただいております、健康診断の結果非常に良かったのですが、妻には俺すごいだろうと言ってしまいました。ありがとうの言葉一つなしに今日反省して帰ったら、ありがとうございましたと言わせていただきます。元気戦隊ゲンエンジャーなのですが、シナリオはご一読いただければということなのですけれども、以前と変わったところとしましては、名前等がある程度確定させていただきました。元気戦隊ゲンエンジャーということで減塩という言葉が難しいのではないかとということもあったのですが、減塩という言葉を広めていくためにもヒーローのこの名前に、このようなかたちで付けさせていただきました。それから前回なかったのが、1ページ目の場面1というところの上に前置きというかが導入の部分がついております。これは実際紙芝居のときには表紙を見せながら今からお話しするお話がこういったことをお話しするのだよという導入があったほうが分かりやすいのではないかと意見がありまして、こういったかたちで付けさせていただきました。ただ今からお話しするの全部そうなのですけれども、この文章等はこれからも、これが対象が例えば幼稚園の5歳、6歳ぐらいの子どもたちをある程度イメージしながらつくっている、言葉としてより分かりやすいもののほうがいいのではないかとか、そういった御意見も多数あるかと思っておりますので、一応現時点での状況ということを見ていただきまして、これでは伝わりにくいか、この言い方は誤解を生むよとかいうことがもしありましたら、また御指摘いただければと思います。ざっと説明させていただきますと、場面1のところの黒いかっこのところに書いた絵を見せているツナグ君とありますが、これ前回のときには名前がソウト君という名前が塩のソルトからソウト君になったのですが、前回の会議のときにもうちょっと津に関係する名前であったりとか今風の名前であったりとか、その辺で再検討という御意見もいただきまして、ツナグ君ということで一応現時点決めさせていただいております。以下、場面1、2、3、4、5といくのですが、この黒いかっこの中に入っているのが絵のイメージとなっています。昨年の11月頃に安濃の支所というのですか、一度絵を書いていただくタカギさんという方とも一緒に打ち合わせをさせていただきまして、文章は最後まで校正をしていくといいと思うのですが、絵に関して言えば、ある程度早め早めに決めていかないと制作が間に合わないということでしたので、先にその絵のイメージを固めてしまおうということに固めたものがこの黒いかっこの中に入っているものです。こういったかたちの絵になりますということに後で文章を当てはめていくということを書いてあります。それからもう一つ前回と違うところは場面2の元気のないパパの下の子の苦しそうなパパ、パパの影がソルトーチャンになっている、うわソルトーチャンの尻尾がついているとなっているのですが、前はパパがもうちょっとパパのままでいて、ある程度後ろのほうで、ソルトーチャンという怪人に変身してしまうということだったので、それも様々な意見がありまして今の時点ではパパが徐々にソルトーチャンになっていくというように絵にしたほうがいいのではないかとということに進めさせていただいております。ですので、パパの影がソルトーチャンになっていたりとソルトーチャンの尻尾が生えていたりとか見る子どもたちが一枚ずつ進んでいくことにパパの状態が変化しているということに気付いていけるような仕掛けができたらいいいのかと思っております。それから2枚目めくっていただきまして、ちょこちょこ内容は変わっているのですが、この場面3、4、5あたりにこれをすると塩を取りすぎるのだよというようなことがいろいろ書かれてるのですが、例えば、幼稚園でも保育園でも認定こども園でも、特に子どもたちの過ごしている場所ってどちらかといえば出されたものは全て完食し

なさいという最終目標みたいなゴールが示されて子どもたち食事をしていることが多いと思うので、でも一方でうどんやスープを全部飲むのは塩を摂りすぎるみたいな、ある程度ちょっと矛盾が出てきてしまうので、あとはもう一つ、例えばうどんやラーメンを食べること自体が悪いことでは無くてというところも、何か一つ間違えようどんやラーメンを食べると塩をたくさん摂りすぎてしまうからやめたほうがいいよというような方向にならないように、このあたりを言葉等も選んでいます。絵もそのへんに配慮しながら書いていただくようにタカギさんをお願いしてありますので、現在あるような表現になっているのですが、このあたりはひょっとしたらもうちょっと突っ込んでいろいろと考えてみてもいいのかということもありますので、またいろいろと御意見いただければと思います。その場面6からの必殺技に関しても前回はいろいろと御意見いただきましたという状態だったのですが、一応このあたりでどうかということも確定させていただいております。3枚目がその技から場面7、最後ソルトーチャンからパパに戻って最後は町中の方が減塩に取り組んで皆がゲンエンジャーということで場面8のところ町中にゲンエンジャーの恰好の人があふれて云々の後にツヨインジャーも小さく町の中において技を繰り出していると書いてあるのですが、これは後々コロナウイルスが終息してからの話になると思うのですが、例えば、こういろいろとイベントをしていくときに津市のゆるキャラみたいなものもとかも可能な範囲でここに入れていくことで、より広範囲でそのへんの啓発がしていけるのではないかとこの可能性を見込んで絵の中に津市の由来のものを入れておくのも一つかと意見があったので、こういったことも仕掛けとして考えていました。場面9として、一番最後、元気になったパパとママとツナグ君が食事をしてパパは食事のときに減塩に取り組んでいるというようなかたちで終わるようになっております。説明としては以上なので、また皆さん方から読んで矛盾を感じたりとか言葉選びの部分であったりとか、またいろいろと御指摘いただければと思いますのでどうぞよろしくお願いたします。以上、進捗状況の報告をさせていただきました。

### 【草川会長】

ありがとうございます。この場でゲンエンジャーのことでぜひとも要望はよろしいですね。また個々のものは直接、佐藤先生を始め関係している方々にお伝えいただければと思います。アドバイザーの丸山さんはお休みですので、ぜひとも統括的に一言御発言よろしいですか。伊與田先生お願いします。

### 【伊與田委員】

久居一志地区医師会の伊與田と申します。今日も1時間半、寒い中あつという間に時間は過ぎましたけれども、皆さん活発な御討議ありがとうございました。コロナに関してですが、かなり津市も感染者が増えまして、今外から入ってくるというよりも徐々に市中感染、市の中の感染というのですけど市中感染の状態になりました。市中感染というのはあちこちにもうすでに感染者がいる状況になってきたと、例えば、名古屋、大阪、東京にいた人が持ってくるのではなくて、すぐ近くになってきたという状況になってきた新しい段階に来たものですから、非常に緊迫した状態になっているということで、医師会も一生懸命対策をやってますけども皆さん、不安の中、申し訳なのですが、健康づくりの話をさせてもらって、一人一人の意識、最終的な自分の意識だということが大事だということですけど、コロナもそうなので一人一人の予防というものも大事、これは共通していると思いました。今後、津市もこの強い不安な状態であると尚且つ健康づくりの推奨しないといけないと

いうところ二つの課題がありますが、この会で討議を市民にフィードバックして、一人一人の健康づくりに役立つようにこれからもやっていきたいと思っておりますので、皆さんよろしく申し上げます。どうもありがとうございました。

#### 4. その他連絡事項

---

##### 【事務局】

前回のグループワークのまとめとしまして資料6の説明をさせていただきます。前回、今まで当たり前だったことが思うようにできず、学童期や学生は家で過ごす時間が増えて生活リズムの変化で休養・こころ・生活習慣病という課題がありました。乳幼児とその保護者世代は、交流・活動の場が制限されたことでストレスが大きく、休養・こころ、体を動かす機会が減ったので運動や子どもの発達・発育・保護者のストレスが課題としてグループワークをしていただきました。

グループワークの中では、親の負担が大きい状況があり、少しでも軽減できるよう保育園や幼稚園、子育て支援センターなどを利用していただくこと、母以外の父や祖父母の協力が得られると良いのですが、なかなか祖父母に子どもを任せることを気を遣う方がみえたり、避けたいという親もいるという状況で子育て世代の方が近所の人に助けを求めることや、できる範囲で応援したいと思っている人もいますのですけれども、どちらも難しいのが現実ということがありました。またコロナ禍もあり、子育てをしている親は孤立しやすい環境にもあるのですが、孤立感があってもママ友等のつながりを求めている方もいるという現状があります。スマホやテレビ依存と言われているが、子どもたちは外で遊ぶのが好きなのではないかと思うところもありますが、大人が依存させている、それを与えることで自分たちの時間を作っているという現状があるのではないかといった意見もありました。すみません、少しミスプリントでグループから出た意見の下から三行目、変な文字が入っておりますがこちらは削除していただくようお願いします。小文字のiかlが入っていますのですみません、間違いです。他にも新しい生活様式の中でオンラインの相談だとかいろいろな世代の方の意見の交換の場があると良いのではないかという意見もありました。またマスクの着用などでコロナによる様々な制限が多くなり大人が子どもたちにプレッシャーをかけているような現状もあるのではないかという意見がありました。感染対策の基本に戻って見直したほうが良いのではないかという意見もありました。

親子の運動のチラシについてはグループワークの時間が無くてできなかったのですが、先ほどのグループワークの中で出た意見も下にまとめましたので、またこちらも読んでいただけたらと思います。

ソーシャルディスタンスで身体的な距離を保つことが重要と言われていますが、心の距離まで離れてしまわないように今後も健康づくりを進めていただけたらと思います。資料6については以上です。今、お手元に配らせていただいた受動喫煙防止の啓発バックについてなのですが、今年度、第3次健康づくり計画の目標「受動喫煙を防ごう」(妊婦とこどもに受動喫煙させません)をイメージした啓発バックを作成しました。受動喫煙は本人が喫煙していなくても周りのたばこの煙を吸わされてしまうことで虚血性心疾患や脳卒中、乳幼児の突然死症候群などが関連が確実と言われています。委員の皆さまにはこのバックを使用していただき受動喫煙の啓発を行っていただきますよう、お願い致します。

それでは次回ですが、第5回は、令和3年3月18日(木)午後2時30分～午後4時の間、津リージョンプラザ3階、こちらのリハーサル室にて、高齢期の方への健康づくりについて御協議い

ただ予定となっております。連絡は以上です。すみません、グラフが書いてあるパワーポイントで説明させていただいたものなのですが、こちらは回収させていただきますので机に置いていただくようにお願いします。

**【草川会長】**

ありがとうございました。お気を付けてお帰りください。