

令和3年度 第1回津市健康づくり推進懇話会会議録

1	会議名	令和3年度第1回津市健康づくり推進懇話会																					
2	開催日時	令和3年5月18日(火) 午後1時30分から午後3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、小林小代子、朝倉征子、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、菅原哲也、川北仁奈(敬称略)(14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>鈴木香</td> </tr> <tr> <td>津市健康づくり課</td> <td>保健指導担当</td> <td>西村真由子</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	鈴木香	津市健康づくり課	保健指導担当	西村真由子	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	鈴木香																					
津市健康づくり課	保健指導担当	西村真由子																					
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 (1) 前年度のふり返り</p> <p>(2) 働く世代 職場で自然と健康になれるための取組「体を動かす時間」を増やすために</p> <p>3 減塩紙芝居プロジェクトチームより報告</p> <p>4 (1) 情報提供 新型コロナウイルス感染症情報</p> <p>(2) みんな対策どうしてる? 感染症対策や予防接種の疑問点</p> <p>5 アドバイザーによる助言</p> <p>6 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	健康福祉部健康づくり課 電話番号 059-229-3310 E-mail 229-3310@city.tsu.lg.jp																					

1. あいさつ

【事務局】

只今から令和3年度第1回の津市健康づくり推進懇話会を始めさせていただきます。本日はお忙しい中御参加いただきありがとうございます。

5月9日に三重県がまん延防止等重点措置地域に適用されました。津市は重点措置を講じる区域にはなりませんでしたが、5月7日に今までの最高の19人感染者が発生したという状況です。本日も密を避けるためにも、オンラインを併用しての会議とさせていただきます。御協力よろしく申し上げます。本日はオンラインで三重県津保健所の丸山室長と深井先生よりお願いいたします。

懇話会ですが、昨年度、世代別にコロナ禍により生活が変化したことによって起こる健康への影響と市民のデータを合わせながら津市の現状・課題について話し合っていました。今年度は、昨年のお話し合いを土台として、委員の皆様と一緒に具体的な健康づくりを進めていくために幅広く御意見を頂戴したいと思います。

今回もアドバイザーとして、津保健所副所長兼保健衛生室長 丸山明美様に、オンラインにて御参加いただきます。丸山様、どうぞよろしくお願いいたします。

また、今年度新しく懇話会の担当となりました者が二人おります。鈴木と西村が新しく担当になりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

なお、この会議は、津市情報公開条例第23条の規定に基づき、公開の対象となりますため、議事の内容につきましては録音を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ください。

それでは草川会長、この後の議事進行をよろしくお願いいたします。

2 (1) 前年度のふり返り

【草川会長】

レジュメを見ていただいて、まず2の(1)「前年度のふり返り」というところ。今日のメインのグループワークは働く世代が職場で自然と健康になれるための取組として体を動かす時間を増やすためのきっかけなどを話し合っていたりしております。それと減塩紙芝居の報告をいただく。また、今回は今の話題として4の(1)新型コロナウイルス感染症の現状というのをお話しいただいて、今、始まっている予防接種に対する対応を正しく理解していただくために、各団体、各職域で皆さんが中心になって対応できるようにしていただけるような質問を出しあっていたり時間もあつたようです。まずは「前年度のふり返り」からお願いします。

【事務局】

それでは、「前年度のふり返り」をさせていただきますと思います。

資料1-① 乳幼児期とその保護者、学童期、思春期を御覧ください。A3の表になっております。「前年度のふり返り」になります。乳幼児とその保護者の課題としましては、子どもは体を動かす機会や体験の減少による「発達発育の懸念」、子どもと保護者は、ともに活動の場が制限されることによる「ストレスの増加」が挙げられました。しかしながら、深い人間関係を避ける保護者も増えている状況であり、今の世代に合わせた対応の検証が必要ではないかという御意見もありました。

懇話会からの提案として、感染症対策をしながら、子どもの遊ぶ場の確保、家庭で簡単に楽しみ

る調理方法の紹介、オンラインを使用しての相談事業の実施、また、お父さんの育児参加を後押しするためのお父さんチェックリストの作成等の御意見をいただきました。

その御意見を踏まえて健康づくり課としては、朝ごはんクイズと小学生も作れる簡単朝ごはんメニューのチラシ、あと親子遊びのチラシの作成を行っております。また、次回の健康づくり計画の策定アンケートに子どもの気持ちを尋ねる項目を入れることを検討したいと思います。また、学童期・思春期の課題としましては、家庭で過ごす時間が増えたことによる「生活リズムの変化」が挙げられており、NPOや各小中学校で様々な対策を講じていただいております。

次は、資料1-② 高齢期を御覧ください。高齢期の課題は、コロナ禍における人との交流の減少による「つながりの減少」でした。前回の深井先生のお話の中では、津市のある地域の調査ですが、「個人と家族・友人とのつながり」と「医療・福祉とサービスの利用のつながり」は赤い線でつながっている、つながりはあるが、その中間にあたります「自治会や民生委員等の地域とのつながり」が尾鷲の地域に比べて少ないという現象がみられたと教えていただきました。

健康づくり課としては、このような状況を津市内の地域包括支援センター担当者に向け今月19日に情報提供し、適切な相談先につながる方法を今後ともに検討していきたいと思っております。また、イオン津店様からは、移動販売にて商品を届ける場をつくることで、新たな集まりの場をつくることを検討し進めるという御意見もいただきました。

次は、資料1-③ 働く世代を御覧ください。課題は、コロナ対策と経済の両立に伴う「正しいコロナの情報の収集と判断」、また、やりたいことができない、経済的な心配等によるストレスの増加、自粛等において運動時間が減少したことによる「ストレス・運動不足」が挙げられていました。しかし反面、外食が減り、食生活が健康的になった面もありました。懇話会からの提案として、働く世代は仕事中心の生活のため、なかなか個人で健康づくりに取り組むことは難しい、働く現場において皆で取り組むことを考えてはどうかということで、社員食堂における啓発や企業対抗の取り組みをホームページ等で発信する事、また万歩計アプリの開発等の御意見をいただきました。

健康づくり課としましては、現在各地区で17コースのウォーキングマップ作りと皆様と共に減塩紙芝居の作成に力を入れております。また、御意見をいただきました万歩計アプリについて情報収集したところ、開発費が1,000万円、2年以降の維持費200~300万円かかるという情報を聞かせていただきました。他市が実施しているこのような事業の効果、および評価を確認した上で検討していきたいと思っております。また、市民の皆さんに広く発信できる津市のホームページにおいて、三重県が認定している「健康づくり応援の店」の紹介や、健康づくりを進めている企業を楽しく紹介する方法を検討したいと考えています。

2(2) 働く世代 職場で自然と健康になれるための取組「体を動かす時間」を増やすために

【草川会長】

ありがとうございました。次のレジユメに進めたいと思います。説明をお願いします。

【事務局】

今回、働く世代は仕事中心の生活のため個人での健康づくりを進めることはなかなか難しいという御意見をいただいたかと思えます。そこで企業の場の環境において皆が楽しく健康づくりを進める取組のアイデアを話し合っていたいただきたいと思います。

資料1-③に書かせていただいているのですが、協会けんぽ様の取組として、従業員の健康づく

りを積極的に行う「健康事業所宣言」に登録している、希望する事業所に対して、仕事場における「ながら運動」、あと部署別の「歩行を競うチーム対抗」、駐車場を遠くにして歩く「寄り道パーキング」、自動販売機にて無糖飲料を案内する「自動販売機無糖飲料ナッジ」、ランチョンマットにクイズを記載する「社食健康クイズ」など健康取組のメニューを提示し定期的に支援し、健康行動の変化等の評価を実施しているということを聞かせていただきました。

今回は、職場で自然と健康になれる取組「体を動かす時間」を増やすためのアイデアを今からの話し合っていたきたいと思います。各グループで付箋に御意見を書いていただいてから班の中で意見を共有して用紙に貼っていただきたいと思います。14時まで御協議よろしくお願ひします。

【草川会長】

あと15分しかありませんけれども、各グループで司会と発表役を決めていただいて、付箋に貼りながら話を進めていただき発表をお願いします。

(グループワーク)

【草川会長】

時間ですので、順番に3分で発表をお願いします。Bからいきます。次のグループの人、横で待っていてください。

【川北委員】

それではBグループの発表をさせていただきます。継続して喋らずに何かできるものはないかということで、例えば健康体操のようなものや、今はスマホで万歩計のアプリなどもありますので、そういう歩数を競うようなものも良いのではないかと話し合いの中で出ました。体を動かすという一歩を始める前に、何故体を動かさないといけないのかという、考えるきっかけになるような研修などを会社の中で取り入れていくべきなのではないかという話も出ました。他には、仕事の効率化を求められている中でお昼休みに仮眠をとるほうがいいのか、運動をするほうがいいのかというようにいろいろな意見があるかと思うのですけれども、運動をするという以外にも、例えば、座っている椅子をバランスボールにしたり、今ちょっと難しいかもしれないのですけれども、クライミングスペースなどがあるような職場もあるということで、そういう場所を設けることで職場の職員の運動に対する意識を上げていくこともできるのではないかと思います。また、その万歩計で歩数とかを、会社の部署ごとで合計をして会社の社内の掲示板とかにあげることによって会社全体の社員の意識を上げることもできるのではないかというような意見もありました。以上です。

【松室委員】

Aグループです。やはりなかなか漠然としたテーマでまとまりづらい内容だったのですけれど、やはり皆「運動しなければならない」というところにはない人がやはりどこの職場にもいるということで、皆さんの気持ちを高めていただくという意味で、各自、目標を決めていただいて取り組むことをさせる、また、朝礼などで取り組んだことに関しての実績を順番に発表していただくということはどうか。それから、運動量の表示ですね。動作に関する運動量を階段何段で何キロカロリー消費とか、どれだけの移動で何キロカロリーの運動になるというのを随所に表示してはどうかという意見がありました。あとは朝礼なんかで皆と一緒に体を動かす、動作をすることを習慣にす

るという案。あと、食べながら運動する、これお昼ご飯なんかで食べるときに片足を上げてみて、ストレッチしながら食べるとか。良いかどうかはちょっとよく分からないのですが、そういう意見も出ました。それから、やはり皆さんのその認識を高めるということで運動することによって得られる利点だとか効果を教え合うということで、運動して風邪を引かなくなったとか、高齢の方ですと息切れがしにくくなったとか、食事が美味しく食べられるようになったという、「運動するとこういう良いことがあるよ」というのを皆で共有し合えるようにすればどうかというお話でした。以上です。

【佐藤委員】

それではDグループの発表をさせていただきます。まず企業さんの取り組みとして禁煙ということで敷地内休憩時間も一切禁煙ということであったりとか、食堂の机上に減塩ポップを張り付けて啓発をするということであったり、あとはエレベーターをやめて階段のみを使用するというものであり、それから昼一番、朝一番などのラジオ体操、また、保険組合での取組としては60日間で何か例えば、体重計に乗るとか、朝ご飯を食べるとかウォーキングをするとかという目標をそれぞれ立てて、それが7割達成すると景品が進呈されるというような取組もありました。医療の職場では朝礼の後に体操をしているということです。幼児教育、保育園や幼稚園などでは子どもたちと一緒に体操やマラソンをしたりとか、またラジオ体操であったりとか、子どもたちと外で遊んだりとか、あとは保護者さんにも簡単にできる運動をお便り等で紹介していくというのがありました。今後こういった取組があるといいのではないかというアイデアとして、職員皆で自宅での運動を自己申告ということで、楽しくお互いに自己申告し合って意識を高め合っていくということであったりとか、後は就業時間内に現場に来たら、もう万歩計を付けて、その就業時間内の万歩計の数字を発表したりですとか、あとはもうこれは男性に限りますが、タイムカードを押すときに体重計に乗ると、自分の体重も分かるということで、ちょっと女性にはこれお勧めできないかということでした。それから幼稚園や保育園等はコロナウイルスが終息してからだと思うのですが、地域に場所を開放して、先生や子どもたちだけではなくて、地域の皆さんと一緒に体操などができたら、また取組としては広げていけるのかという意見がありました。以上です。

【川田委員】

Cグループですが最後になりましたので、皆さんもほとんど重複してしまっていて、スマホのアプリとかエレベーター、エスカレーターを使わないとか、ラジオ体操、やはり子どもの夏休みのスタンプを押して貰うみたいに、回数を重ねると何か景品が出るとか目標があったほうが続けやすいというような話も出てきました。それからパソコンを使う事務の方が1時間に1回立ち上がる、目も疲れてきますし姿勢も前かがみになって固まってきますので、定期的に立ち上がるというようなことをしたらどうか、それと職場で集団健診がなかなかできていないところがあるということで、健診を皆で受けるような工夫をしたらどうかというような話が出ていました。以上です。

【草川会長】

そしたらまた最後に一言いただくというかたちで、次に進めさせていただきます。次に減塩の話なのですが、またその各世代の運動へのきっかけみたいなことを、それぞれお考えいただいて、自慢したい生き物としての人間だと思うので、私は次回までにこれを始めてみたというのを、是非ともそれぞれの自分に応じた仕事の立場、団体への立場に応じて何か発表できることがあるといい

と思うので、ちょっと工夫してみてください。

3. 減塩紙芝居プロジェクトチームより報告

【草川会長】

続きまして減塩の御報告お願いいたします。

【佐藤委員】

それでは、減塩紙芝居プロジェクトチームより報告ということで少しお時間をいただきます。まずお手元の紙芝居の資料を御確認いただきまして、資料2になると思います。ここまでの流れの中で、皆さんよく内容については御存知のことと思いますが、ちょっとそこも軽く触れながら改めて現状を報告したいと思います。

この資料2、まず表紙というものから、その右下に表紙と書いてあって次が①と書いてあって裏を見ると②、③、④、⑤と進んでいって最後が⑨と。前回の懇話会ではこの辺りまでお話をさせていただいたのですが、今回、資料3というものが付いておりまして、これのことも含めて簡単に説明をさせていただきたいと思います。まずこの紙芝居を作成するに際して、社会福祉協議会の支部長をされていた高木さんに、この絵を描いていただくのをお願いしております。プロジェクトチームから細かいいろいろな要望をさせていただいて、その要望にも答えていただきながら、お忙しい中取り組んでいただいている状況です。また、この紙芝居の進捗情報を報告させていただく中で皆様からもいろいろな御意見も頂戴しております。その御意見を反映している部分と、御意見を頂戴しながらそのかたちとしては反映できていない部分とありますが、またその辺りも御意見を頂戴したものを一度プロジェクトチームの方でいろいろと意見交換をさせていただきながら、この最終結果が現状ということですので、御意見いただきながら、なかなかかたちになっていない部分に関しては御理解いただけたらと思っております。話の流れとしては、資料2なのですが、まずこの表紙から始まってここで子どもたちにその減塩というものを、例えば、幼稚園の年長さん、保育園の5歳児さんくらいの子どもたちですから、減塩と言われても何のことやらというところから始まっていきますので、その辺の簡単な導入から表紙が始まり、1番で物語が始まっていきます。それで、その主人公のつなぐ君のお父さんのお話なのです。それで、そこから2番にいきましてお父さんが塩分の取り過ぎが積み重なっていつとなく体調を崩していくと。お父さんの頭に角が生えているのは、表紙にいるのがゲンエンジャーとソルトーチャンなのですが、この悪役のソルトーチャン、塩分取り過ぎでだんだんソルトーチャンに近づいていくというお父さんの変化が現れます。それで、3番で健診に行ったらお医者さんからこんなふうに塩分取り過ぎてないですか、野菜きちんと食べていますか、というような語りかけがあって、4番のところでは秘策を与えられると。6番で主人公のつなぐ君とお母さんがお父さんに様々なゲンエンジャーの技を繰り出して7番でお父さんが回復する。8番はそういった取り組みが地域に広がって行って、いろいろなところにゲンエンジャーが現れましたということで、9番は健康に食事をするつなぐ君一家というものが描かれております。それで、その6番のゲンエンジャーの技なのですが、これを別紙というかたちで子どもたちに伝えていったら面白いのではないかというアイデアがありまして、それが資料3になります。今回、事務局にいろいろとつくっていただきました。例えば、資料3の1番、ベジベジビームですが、「説明しよう。ベジベジビームとは」っていうような感じで子ども達にそれがどのような技なのかということを具体的に説明していく。その中で減塩プロジェクトチームの中で意見があったのが、例えば、そのベジベジビームでしたら野菜や果物の中のカリウムや食物繊維がビームとなり体

の中に入っていかとかというあたりが子どもたちにとっては難しいのではないかというような意見も出たのですが、これは例えば、読み手である幼稚園や保育園の先生も、何故ベジベジビーム、野菜をとることがその減塩につながっていくのか、健康につながっていくのかということを勉強するいい機会でもあるのかと思います。子どもたちにも理屈がもし伝わらなかったとしても、何かその印象とか感触で伝わっていくことがあったら良いのかということで、敢えてその辺りの言葉もあまりその簡素化し過ぎずに載せております。それで、今、技が資料3の表裏で5枚、5つの技をこのようなかたちで載せております。それで、これもどのようなふうに、例えば、裏面の減塩チョイスなんかでも、例えば、保育園や幼稚園でいうと、栄養管理されているものを子どもたちは元々食べているので、それを全部食べても問題ないという認識で私たちはいますが、ただここに「お汁を全部飲むと塩分取り過ぎですよ」というようなことを書いてしまうと、一方で子どもたちは「残さず食べなさいよ」と言われておきながら、というようなその辺の矛盾なんかも、そういったところもどういうふうに表示をしていくことで、その辺の矛盾が少しでも軽減されていくのかとか、その辺りのこともいろいろと考えさせていただきました。現状としてはこのような状態にして、そろそろここに色を塗って完成に向けていこうかと言っているようなところなんです。ですので、今後は大きな変更というのは少し難しいかもしれませんが、またこの資料を皆さん見ていただいた上で、これはちょっとおかしいのではないかとか、これはどうしても気になるとか、これはやはり出すにあたって直したほうが良いのではないのかというようなことがありましたら、またプロジェクトチームにお声掛けいただければと思っております。ちなみに資料3は今ちょっとラフスケッチになっておりますけれども、これも最終的には高木さんに依頼をさせていただいて、同じようなニュアンスの絵でこの紙芝居を統一するというふうに考えております。プロジェクトチームからの報告、以上です。

【草川会長】

ありがとうございました。楽しみにしています。

4 (1) 情報提供 新型コロナウイルス感染症情報

【草川会長】

続いて新型コロナウイルス情報について事務局からお願いします。

【事務局】

皆さん、資料4を御覧になっていただきたいと思います。新型コロナウイルス感染症情報、感染状況とワクチン接種の動向ということで、公表されている資料で御説明させていただきたいと思いますので、どうぞよろしく願いいたします。

まず、三重県の患者発生状況になります。最新の三重県新型コロナウイルス感染症対策本部会議の資料から準備をさせていただきました。こちらは11月から5月7日までのデータとなります。青色のグラフは新規感染者数、オレンジ色の線は延べ感染者数となっております。4月以降感染者や重症者が急増いたしまして、また変異株の増加を受けまして、4月20日に三重県緊急警戒宣言が出されました。5月9日にはまん延防止等重点措置に三重県が適用となっております。重点措置を講じる12の区域に津市は入っておりませんが、飲食店への営業時間短縮や、外出・移動の制限など協力要請が出されています。5月7日の延べ感染症数はこちら一番グラフの右側ですが、4,044人、最新では5月17日の時点で4,490人となっております。

次の資料です。三重県の年齢別発生状況となります。こちら県も県の対策本部会議の資料となっております。最新は5月1日から5月5日のデータです。特定の年齢に偏らずに幅広い年代層で発生しているということが分かります。一番下、水色のグラフの30歳代未満の割合は減少傾向、オレンジ色の40歳代や一番右の紫色の70歳代以上の方が増加傾向にあります。

次、御覧下さい。津市の年齢別発症状況となります。最新は一番下、5月8日から5月14日のデータとなります。青色のグラフの20歳代未満の発生が28パーセントと多く、赤い点線が付いている所、黄色のグラフの50歳代までが全体の80パーセント以上を占めているという状況となっております。

次の資料をお願いします。こちらは三重県の感染経路等に関する状況となります。グラフの上の段が件数、下の段が割合となっております。接触者は水色、感染経路有はオレンジ色、感染経路不明は灰色となっております。灰色の感染経路不明の割合は25パーセントぐらいで推移をしている状況となっております。

次の資料です。津市の感染経路等に関する状況となります。こちら県も上が件数、下の段が割合となっております。こちらは、三重県のホームページから取れる情報を整理したものとなっております。濃厚接触者、接触者はオレンジ色、新規は灰色となっております。最新5月8日から5月14日の新規の割合は34パーセントとなっております。

次です。三重県の変異株、陽性者の発生状況となります。青色のグラフが変異株でないもの、オレンジ色が変異株、灰色が判定不能となっております。見ていただくとおり3月下旬以降変異株が急増しているということが分かります。4月26日から5月2日の公表分では86パーセントが変異株陽性という報告がありました。

引き続きまして、津市のワクチン接種の現在の状況をお伝えしたいと思います。皆様も既に御承知であるかと思いますが、ワクチン接種を受ける順番というのが国から出されています。まず医療従事者、65歳以上、65歳までの基礎疾患がある方、それ以外の方となっております。ワクチンは16歳以上の方が対象で、国の負担で2回接種を受けられることになっています。1回目の接種の後、3週間を空けて2回目を接種。その後、約7日程度で効果があると言われております。あと、2回目のワクチンを接種していただくと、約95パーセントの発症予防効果が、また変異株にも効果があると言われております。津市では4月末に8万5千人の65歳以上の方に接種券を郵送いたしました。集団接種会場は現在3会場ありまして、津センターパレスの1階、イオンモール津南、久居インターガーデン内ということで、5月13日から接種を開始しております。

次、御覧下さい。ワクチンは国から供給されております。高齢者のワクチン接種は先ほどの集団接種だけでなく個別接種も行います。協力医療機関においても、5月24日から接種開始となっております。65歳までの基礎疾患がある人、それ以外の方の接種につきましては、今後、決定次第お知らせすることになっております。

次、資料5を御覧下さい。こちらは、ワクチンの接種方法や予約方法を市民にお知らせするチラシとなっております。ワクチン接種に関するお問い合わせを受けるコールセンターの番号ですとか、裏面は市内協力医療機関の一覧ということで載せさせていただいておりますので、また御覧になっていただきたいと思っております。資料の説明は以上となります。

4 (2) みんな対策どうしてる？感染症対策や予防接種の疑問点

【事務局】

ワクチン接種も徐々に始まってきましたが、やはり感染拡大を防ぐというためには、やはり一人

一人がマスクを着用していただくこととか、手洗い、手指消毒、体温測定、体調が悪いときは無理をせず休んでいただくなど、基本的な感染症対策がとても大切であると感じております。

次回、7月の第2回懇話会では、三重病院の谷口清州院長先生を講師にお迎えしまして、新型コロナウイルスに関する情報をさらに詳しくお伝えさせていただきたいと考えております。その情報を、また懇話会委員の皆様が持ち帰っていただきまして、所属団体や組織、あと市民の方への有益な情報となるように、今からのお時間で皆様のコロナウイルスとかコロナワクチンについての率直な御意見をいただきたいと思っております。

「対策どうしてる？感染症対策や予防接種の疑問点」ということでこのあと15分間、グループで話し合っていたいただきたいと思います。まず先ほどのように、それぞれで感じてみえることを付箋に御記入いただきまして、その後、話し合いを進めていただきたいと思います。例えば「家族がコロナにかかった時の消毒はどうしたらええんかな」とか「予防接種を受けて熱が出たらどうしたらいいのかな」とか、どのようなことでも結構です。皆様から出された疑問点を講義で活用させていただければと考えておりますので、よろしく願いいたします。以上です。

【草川会長】

7月の懇話会に向けて、私たちが何を聞きたいのかということが挙げれば良いのだと思いますので、各グループで50分まで、発表はありませんので、直接このグループワークの紙に書いて残して下さい。よろしく願いします。

(グループワーク)

【草川会長】

時間のようです。それぞれ付箋に残したものを事務局でまとめ、次回お話を聞ければと思います。続いて連絡事項の前に、一つ目のセッション、働く世代の人たちに動いて貰えるようにするためにそれぞれ意見が出たのですけれども、全体を通してのその印象とか、先生方のお立場から私どもにということがございましたら深井先生から一言お願いいたします。

【深井委員】

すみません。今、親の介護とかもあって他県に居を移してしまっていて、今回、三重に行くことをやめたのですが職場でどう体を動かすかというのを考えると、僕はどうしてもやはり経済学をやっていると大きな話になってしまっただけが外れるかもしれないですが、経験を少しだけお話させていただくと、イギリスに留学していたときに経験したのですけれども、向こうの大学って5時ぐらいになったら教員から職員から皆、誰もいなくなるんです。それで、大学の中の体育館であったりとか、運動したりする施設というのが非常に安く提供されているんですね。そうすると結構大学の職員とかも、大学を17時に終わった後に夕食を食べて、それから19時から21時ぐらいまで体を動かして、また21時から、教員であったらまだ家に戻って研究しているということが結構ある。何かそれって、大きな話で申し訳ないですけど、一つはやはりそういう時間をつくっていくということなのかと。また、最近携帯などで自分の歩数とか測れて、「ああ、今日はこれだけ歩いたんだな」という目安として自覚できるというところがあるので、何か記録を残すことがもう少し便利になれば、皆がそういうものを使えると、一つ目標になるのかと思ったり考えたりはしていました。ただ、やはり日本の場合、時間にもう少し余裕を持たさないと駄目なのかというのは経済学から見て感じ

ます。以上です。

【草川会長】

ありがとうございます。

5. アドバイザーによる助言

【草川会長】

続きまして、丸山先生。全体としてのコメントをいただければと思います。

【丸山副所長】

熱心に御討議いただきありがとうございました。保健所という立場もありまして、先ほど、コロナの情報も津市さんから御紹介いただいたとおりでありますが、やはりこの第4波については、変異株の猛威ということで、患者数はもちろんですけど、非常に重症者の方も増えております。特に保健所でいろいろ調査とかさせていただくのですけれども、印象ですが、今までですと家族さんがかかるとお一人だけだったのが、今はお一人かかると全部の家族さんがかかり、非常に感染の率が高くなっています。あと、どんなときに起こるかという、お店で飲食をした場合ですとか、宅飲みといって家の中で飲んだり食べたりするといった場合、家だけに限らず外での、例えば、バーベキューなんかで食べたり飲んだりするところ、それからカラオケといったところで、この津市内でもそういった事例が多発しています。そんなときにこの感染症が成立する要因が3つありまして、一つは感染源を除去すること。これは患者さんを隔離することですので、あれ、おかしいとか体調が悪いと思われたときは、早い目に病院に行ってください、検査を受けていただく。それから感染経路の遮断。こちらはもう皆さんやっつけていただいているとおりで、こまめな手洗い、それから手指消毒、それからマスクは徹底して付けていただく。やはりマスクを外して食べたりするところは本当に感染が多くなります。それから距離、できれば2メートル、1メートル以上とっていただきたい。それからこまめに換気。換気することも凄く大事ですので、換気をしていただきたい。そして3つ目は抵抗力を高める。こちらは今日皆さんに御討議いただいた日頃の健康づくりが重要となってきます。規則正しい食事、睡眠。そして運動。具体的にどうやって取り組めるかと、いろいろおっしゃっていただいたとおりで。それから減塩のプロジェクトの報告もいただいたとおりで、塩分控えめというところも、日頃の食、運動、睡眠。そしてワクチンを打っていただくというところが抵抗力を高める。この感染源の除去、それから感染経路の遮断、それから抵抗力を高める、これが日頃の健康づくりに非常に重要になってきていますので、この3つをしていただくことがますます健康になっていただくことになるかと思えます。それで、感染対策に向けて全力で取り組んでいるところですが、皆さん引き続き一層日頃の健康づくりに取り組んでいただいて、感染対策にも気を付けていただきたいと思えます。ありがとうございました。

【草川会長】

ありがとうございました。ちょっと教えていただきたいのですが、重点措置を講じる地域と講じない津市との差というのは飲食店での酒類の提供のことだけだったように見たのですけれども、この理解は正しいでしょうか。違うのでしょうか。

【丸山副室長】

そうですね。営業は20時までとカラオケとかは使わないようにとか、名簿をつくっていただくということをお願いしている中で、お酒を出さないといった点が大きな違いになっております。おっしゃるとおりです。

【草川会長】

僕飲めない人間なのでどうして酒飲むなど言わないのかと。酒飲むなどは皆さん言いにくい部分があるのかもしれませんが、と、飲まない人間、アルコールが良く効く人間は思っています。よろしくをお願いします。

6. その他連絡事項

【草川会長】

時間を使ってしまいました。連絡事項についてお願いできたらと思います。

【事務局】

それでは、資料の6、熱中症警戒アラートのチラシを御覧ください。熱中症警戒アラートが令和3年度から全国で開始されます。熱中症警戒アラートとは暑さ指数(WBGT)が、33を超える場合に発表されます。暑さ指数とは気温と湿度と、日差しを浴びた時に受ける熱や地面、建物、人体などから出ている熱、こちら輻射熱といいますが、この3つを取り入れた熱中症予防の指標となっております。31以上で高齢者では安静状態でも熱中症になる危険性が大きいと言われております。ちなみに本日の津の暑さ指数ですが21.8と低めなのですが、積極的に水分補給をしましょうという段階となっております。33以上となって、熱中症警戒アラートが発表された場合は喉が渇く前にこまめに水分補給、暑さを避ける工夫をして普段以上の熱中症予防行動を取っていただくこと、また高齢者や子どもなどは熱中症のリスクが高いので、水分補給やエアコンの使用などの声かけをお願いします。

それでは、次回、第2回について、令和3年7月頃を予定しております。今回は新型コロナウイルスの情報において、皆さんが対策している中で疑問に思う内容を中心に勉強会を行うよう調整しております。次回、来ていただく先生ですがとてもお忙しい方のため、日程が、確定次第御案内いたしますので御了承よろしくをお願いいたします。以上です。

【草川会長】

気を付けてお帰りいただいて、くれぐれも感染予防に御留意いただいて、帰ってから手を早速洗って下さいということのようです。お疲れさまです。

【事務局】

ありがとうございました。