

健康おおつ21（第3次計画）・第4次大津市食育推進計画 策定専門部会（第2回） の会議結果

1. 開催日時

令和5（2023）年9月26日（火曜日） 13時30分～15時05分

2. 開催場所

大津市ふれあいプラザ 大会議室 及び WEB 会議システムによるハイブリット会議

3. 会議委員

出席者：尾辻会長、隠岐副会長、今井委員、上田委員、門田委員、清水委員、藤木委員、
山元委員、風間委員、谷川委員

5. 議題

（1）健康おおつ21（第3次計画）・第4次大津市食育推進計画素案の作成について

6. 会議概要

（1）開会

事務局 委員の出席確認及び資料の確認

（2）あいさつ

大津市保健所 中村所長

（3）議題

ア 健康おおつ21（第3次計画）・第4次大津市食育推進計画素案の作成について

・事務局より説明 資料1、2、3、4、参考資料1、2

・発言内容

山元委員

資料3、1ページの「身体活動・運動」の分野に記載がありますスマートフォンにつきまして、依存性があると言われております。SNSに広告が流れますが、これは依存性があることを前提に開発されているもので、脳は常に新しい情報を求めることを利用して、広告を流して収益を得るようになっています。感情のコントロールをする脳の前頭前野が侵され、特に若い人が衝動的になったりする傾向があるそうです。

スマホが見られないストレスというものもあり、ストレスを感じると唾液が減り、それがむし歯や歯周病の増加につながります。スマホの利用についての記載があればよいかと思います。

また、「歯・口腔の健康」の分野で、高齢期において、全体的に歯の本数が増えているのは事実ですが、本数があればそれだけで良いということではなく、噛める口であることが大事です。歯が残っていても噛めなければ意味が

ありませんし、歯が少なくても噛める入れ歯をお持ちであることが大事です。噛める口をめざすことが大切だと考えます。虫歯予防の常識として、最も大事なものは、フッ化物の応用です。世界的にはむし歯は撲滅に向かう疾患であるにも関わらず、日本は遅れており、フッ化物応用が遅れているからです。滋賀県の口腔保健条例ではフッ化物応用が謳われていますが、大津市ではようやくフッ化物洗口のモデル事業が小学校ではじまった段階です。他自治体では、幼・小・中でフッ化物洗口が行われていますが、生えたての歯が一番反応がよく、生涯むし歯にならない歯を獲得できるためです。家庭や歯科で行えばよいとの意見もありますが、養育環境が口の健康に影響することが分かっており、やはり学校などで行うべきだと考えられています。6ページの「こどもの運動・スポーツ」の分野について、姿勢について注意される機会も減ってきてくることもあってか、幼・小で姿勢が悪く口をぽかんと開けている子どもが多くいます。常に口が開いていると、前歯が出てくるため、飲み込みづらくなり、姿勢が悪い子には歯並びの悪い子が多くいます。全身運動して全身の筋肉を鍛え、姿勢をキープして、歯は開いているが口は閉じているという正しい口の状態を維持することの大切さも盛り込んでいただければと思います。

藤木委員

資料3、1ページの「栄養・食生活」に関して、朝食の欠食・塩分の摂りすぎ・野菜摂取量不足は地味ですが、継続して取り組んでいく課題だと思います。ここでは取組のポイントがすべて啓発となっていますが、文書による啓発ではなかなか浸透しないものです。平和堂の協力によるベジチェックを行っています。2時間で80名以上の方が来られます。現在野菜の摂取量は1日350gが目標とされていますが、300gにも満たない人がほとんどです。文書や講演会も大切ですが、一人一人の方とお話をしながら、対面で語りかける啓発も大事だと日頃感じています。

また、小学生がタブレットを使う時代ですので、SNSを活用した発信の仕方が大切だと思います。広報紙のQRコードなど非常に便利です。情報の発信の仕方の工夫をしながら、何度も繰り返して継続的に啓発を行うことが必要です。

また、全部を見渡して、災害対応のローリングストックの考え方が入っていないと思います。阪神・淡路大震災や東日本大震災の起こった時期には防災について繰り返し報道がなされますが、大津市でも地震の可能性はあり、災害に備えた対策を啓発すべきだと思います。

食のSDGsも言われておりますが、地産地消を推進するには、地産地消の姿勢を明確に子ども時代から植え付けていくことが大切だと思います。

6ページに低栄養傾向の高齢者についての記載がありますが、長寿政策課に声をかけていただいて龍谷大学と連携した事業を進めています。高齢者を対象とする取組は、若い人を巻き込んでいくべきだと思います。予防のためにどういう栄養素を摂るべきか、運動をすべきか、ということ、高齢者だけでなく若い時から教える姿勢が大切かと思っています。

清水委員	<p>大津市の保育園・幼稚園で栄養士が朝食の大切さについて説明しています。コロナ禍が落ち着いたことから、今後は積極的に、保護者に対しての朝食の大切さを説明していけると思っています。朝食の欠食は20歳代が多いということでしたので、市への提言として、大学生に朝食の大切さを啓発する機会があればと思っています。</p> <p>県の委託事業ですが、高齢者に対しての低栄養や食事の大切さの啓発について、県の栄養士会で講座を開催しており、大津市においても、啓発を進められたらと思っています。出前講座に出向くと、うんうんと聞いてくださるのですが、3か月後再び出向いてフレイルチェックすると、元に戻っておられているもしくは内容を忘れていらっしゃることもあり継続していくことが大事だと感じます。</p>
隠岐副会長	<p>いつまでも健康にいたるためには、若い世代からの啓発が大事だと感じます。薬剤師会では、学校薬剤師が薬物乱用防止や薬の正しい使い方、飲酒、喫煙の講演に行きますが、小学生に伝えることで父母、祖父母など家族に派生して、問題意識が伝わればよいと思いますので、啓発においては、学校での啓発という文言がもう少しあってもいいかと思えます。高齢者のフレイルについても小中学校で伝え、子どもからその家庭に問題意識が派生していけるのではと思いますので、やはり学校での啓発をうまく組み込んでいただくとよいと思います。</p> <p>自殺について、薬物が原因とされる自殺や医薬品のオーバードーズ（過剰摂取）が増えていますので、正しい使い方についての話もしています。そういった部分で薬剤師も貢献できるのではないかと考えています。</p> <p>対面での啓発が大切ですが、そういった取組をPRする場がなかなかありません。薬剤師会や医師会、歯科医師会など、大津市内にたくさんの医療機関や薬局がありますので、その窓口でのPRを連携しながら行っていくのがよいと思いますし、薬局は気軽に来やすいため、利用していただければと思います。また、フレイルや低栄養など気がかりな人の拾いあげにもつながると思いますし、うまく連携できればと思います。</p>
上田委員	<p>小さい頃からの教育が大事と考えております。今は健康づくりだけではなく、環境づくりということが強く言われています。子どもたちに対しては、例えばスーパーでの調理過程や生産者がどのように生産して流通しているかという部分を知ることで、環境や食への意識が強くなるのではないかと思います。学校での食に関する教育を行っていますが、流通を考えるということを社会科と食育を連携して行っています。</p> <p>データを見ると市民の意識は高くなっているように思いますが、行動に結びつけるのはなかなか難しいと思います。「自然に健康になれる環境づくり」という分野も設定されていますが、ナッジ理論の活用が有効かと思えます。商品の陳列棚の目の高さには望ましい食品を置き、手に取りにくいところにそうでないものを置くといったような、自然に望ましい行動をとれる仕掛けづくりを言いますが、この視点も入れていただければと思います。</p>

	<p>地産地消の推進については、食料生産、農業の面からはどこでも可能なわけではないので、それも踏まえて推進が進めばと思います。</p>
今井委員	<p>特定健診・保健指導の実施率の向上についてはなかなか難しいところがあると思います。食品衛生協会では、夏と年末に巡回指導を行っており、ハサップの考え方を取り入れた衛生管理が義務化されたことで、チェックリストをもって飲食店や製造業者を回っています。そこに従業員の健康診断という項目があり、ハサップの衛生管理の義務化で、その項目が出来ているお店が増えてきました。はがきによる受診勧奨などもありますが、個人では健診は行きにくいですので、やはり会社から健康診断を進めてもらうのが受診率の向上に有効かと思います。飲食店などでは社員が少なくパート・アルバイトが多いので、そういった人たちにも簡単な健診でも勧奨する取組があると改善されてくるのではと思います。協会においても、パート等を含めた従業員への受診勧奨を行っていきたいと考えています。</p>
門田委員	<p>すべての世代に共通して言えることとして、心と体の両方の健康がそろって健康だということを各世代に応じて明記していくことが重要だと思います。子どもの運動・食事への取組を考えると、学校での教育だけでなく、親世代への働きかけを企業・地域から行っていくことで効率的に進むのではと思います。高齢者も同様で、中高年期からの取組の推進や、高齢者を支える中高年層への働きかけを行う等、1つの年齢層の課題について、幅広い世代へのアプローチが必要だと思います。</p> <p>循環器疾患対策としては、減塩が大事ですが、減塩しましょうと言っても行動に移してもらいにくいものです。工夫として、血圧の面ではカリウム摂取を促すことが重要になってきますので、減塩と野菜果物の摂取をセットにして取り組むことなどが重要だと思います。大津市では意識の高い人は多い印象ですので、積極的に働きかけられればと思います。</p> <p>また、健診等の受診率が伸び悩んでいるという印象です。他市町も同様ですが、若年世代からの受診率を上げないと、高齢になって重症化してからの発見になってしまいますので、次期計画ではここに重点を置かれてはどうかと思います。国保、協会けんぽに加入者について、協会けんぽは定年になれば国保に移動されるかと思いますが、協会けんぽと連携されて、その際に強めの受診勧奨や節目の年齢での無料健診といった取組を検討いただいてもいいのかなと思います。</p>
風間委員	<p>国の健康日本21に今までとは違った目標が盛り込まれているところですが、県内中小企業においても高齢者の就労が増加しており、働く場所があることが生きがいにつながるということも含め、高齢化の進展の中で具体的な施策の追加が必要だと感じています。50歳以降の女性をつまづきによる骨折が労働災害としても課題となっているなど、高齢になっても安全に働き続けられる環境づくりと併せて、フレイル予防対策について県としては地域・職域として取り組む必要があると考えています。</p> <p>健康日本21でも示されていますが、個人の取組だけでなく、健康に関心が薄</p>

	<p>い方も含めて自然に健康になれる環境づくりを県でも「健康なまちづくり」として考えていきたいと思っています。お話にありましたように、個人に対しての対面によるアプローチ等が重要になってくると思いますが、個人から派生して、家庭、職場、集いの場などで、コミュニティの中で声をかけ合いながら自然に健康になれるような取組を考えていければと思います。</p> <p>子どものことは「学校」で、になりがちですが、教育現場でもかなり強力で健康づくりについても取り組まれています。朝食欠食についても、「健康のため」だけではなく、「学力・運動能力」にも影響している、というエビデンスのもと教育を進められています。県教育委員会では「ぐっすり睡眠、しっかり朝食」を進めており、県としては教育委員会と共に同じ方向性をもって取組の展開をしていく予定です。子どもの健康については「学校」だけではなく、子どもを支える「家庭」、「職場」、子ども食堂、シルバー人材センターなどを通じて子育てに関わる方への啓発も大事と考えています。</p>
<p>谷川委員</p>	<p>気になった点としまして、朝食の欠食が多くなっているということですが、原因が貧困によるのか親世代のライフスタイルによるのか、このアンケート調査結果ではわかりかねるのですが、それによって啓発や支援の方法が変わってくるのではないかと思います。</p> <p>資料3、こころの健康の分野ですが、大津市では子ども支援コーディネーターを各学校に配置されているということで、個人的にはこの活動内容が気になります。</p> <p>自殺者数は減少傾向だが若年化傾向であるということですが、数年前に公共図書館のSNSで、小中学生の自殺が増える時期に「死にたくなったら図書館においで」というメッセージが出されたことが反響を呼んでいました。滋賀県は図書館の先進地ですので、図書館から若年層へのメッセージを発信できたりしないかなどと思います。</p>
<p>藤木委員</p>	<p>今後は子ども達を中心に意識を根付かせていきたいと思っています。今年初めて龍谷大学と連携をしたのですが、大津市には大学が4つありまして、大学生に朝食摂取の大切さを啓発できればと思います。学生が朝食を食べないのは食べる習慣が子どものころからないからです。大学生に対して大津市からアプローチしてもらって意識付けするのが大事ですし、小中高にも啓発を行っていく取組を、教育委員会とも連携して推進していただきたいと思っています。瀬田学区では、幼稚園生と保護者に対して朝食の大切さを啓発する事業を起したら盛況で、こどもが喜んでくれたと聞いています。食べることの大切さを幼稚園から大学まで継続して意識づけする教育が大事だと思っています。</p> <p>今年度は健康推進課の協力を得て平和堂と連携できましたし、今後明治安田生命、大塚食品の琵琶湖研究所とも連携の予定です。大津市との企業との連携を多々行い、啓発していけたらと思います。</p>
<p>隠岐副会長</p>	<p>資料3の4ページ、郷土料理や食文化の継承に関して、「伝統的食文化」とありますが、大津市の伝統料理とは何でしょうか。伝統的食文化を継承する人</p>

	を増やすための取組を行うということですが、どのようにアンケートをとられたのでしょうか。
事務局	郷土料理につきましては、具体的な料理名を挙げたわけではなく、行事食や家庭で昔から食べつなされてきたもの、滋賀県なら大豆を使った味噌汁や地場産の野菜を使った料理を食べていますかという内容で、それを誰かに伝えているかというアンケートです。過去の調査結果からみても少しずつ伸びていますが、目標達成にはなっていない現状です。家庭や地域でいかに意識して郷土料理等を食べてもらえるかということも盛り込んだ計画案にしたいと思っています。
隠岐副会長	アンケートでは、家庭で受け継がれてきたものや地場産の食材を使った料理と聞かれているということですし、「伝統的食文化の継承」という言い方が重く感じますので、文言を変えた方が分かりやすいのではないかと思います。
山元委員	SNSの活用による発信方法も有効ですが、市民にわかりやすいスローガンをつくることも良いのではないのでしょうか。最近いいなと思ったのは、竜王町の「竜王チャチャチャ運動」というものです。のどが乾いたらお茶を飲もうと、一人の歯科医師が始められ全域に広まり、竜王町では子どものむし歯を見つけるのが難しいほど、全国的に見てもむし歯が少ないそうです。砂糖の多く含まれている飲料ではなく、お茶や水を飲むのがいいわけです。市民にわかりやすいスローガン、例えば朝食にしても「おにぎりひとつ食べましょう」などというものなら、日本食にも結び付きますし、どんな市民にも受け入れられるようなものがあればと思います。
清水委員	食文化について、60歳以上の方が参加している大学講座で講師をしています。滋賀県で小さいころから生活している人は数人しかおられません。大津市も同様だと思いますが、他府県から来た人が多い中で、滋賀県の伝統文化を伝えるのは難しい部分があると思います。調理実習ができる調理室が少なくなっている状況で、料理をしながら伝えることが難しくなっています。紙にかいたものを渡すのでなく、料理しながら伝えられる場所があればと思います。食文化研究会では、昔は塩分が多いものだった料理を、塩分を減らして伝えています。調理実習室などの場があればと思います。
尾辻会長	他にご意見がないようですので、これにて議事を終了いたします。
イ 閉会 事務局	委員の皆様には、限られた時間ではありましたが、ご審議いただき誠にありがとうございました。以上をもちまして、健康おおつ21（第3次計画）・第4次大津市食育推進計画策定専門部会第2回会議を閉会させていただきます。本日はありがとうございました。