

令和5年度 第2回北杜市健康づくり推進協議会 会議録

- 1 開催日時 令和5年12月6日(水) 午後3時半から
- 2 開催場所 北杜市役所 3階大会議室
- 3 出席委員 吉田和徳、津金永二、萩原長人、小尾芳、田中律子、小宮山幸枝、堀内弘、有泉由佳、小針長男、鈴木良長、藤森修平、清水博樹
- 4 欠席委員 保坂智之、山田輝夫、茅野臣恵
- 5 出席職員 清水福祉保健部長、大芝子ども政策部長、向井介護支援課長、輿水介護支援課指導監、介護支援課包括支援担当 小泉、櫻井福祉課長、津金ネウボラ推進課長、中田ネウボラ推進課指導監、
- 6 事務局 白倉健康増進課長、佐藤栄養指導監、健康づくり担当 有賀、佐野、江口
- 7 会議録署名 小尾芳委員、田中律子委員
- 8 公開・非公開の別 公開
- 9 傍聴人 0人

1. 開会

2. 会長あいさつ

3. 部長あいさつ

4. 議事(議長 会長)

(1)第3次北杜市健康増進計画 重点目標「こころ」「休養」について事務局より説明する。

質疑応答

議長	<p>はい、今事務局の説明が終わったところですが、こころと休養に関して、それからこれからどんどん広がっていくのでしょうか、例えばゲーム障害とかゲーム依存ですね。それから、睡眠時間についての皆さんいろんなお考えをお持ちでしょうが。広い範囲にわたるので、どっからつついていけばいいのかちょっとよくわかりませんが、ご意見がおりになったら、委員さんお手を挙げていただけますか。</p> <p>あの、意見がでないようすけなので、ちょっと、無駄話になりますけど、スマートフォンが普及するようになったら、病院とか診療所の待ち時間が気にならなくなったみたいで、長時間没頭していて、あまり長く待たされている感覚がなくなる人もいるみたいです。あと、最近よく感じるのは発熱した子どもさん、車の中でお母さんとお父さんと一緒に来て、ドライブスルーみたいな形で診察していますが、お母さんと話している間、子どもさんは大体、お母さんのスマートフォンでゲームやっている子が多いです。これは将来的にこのゲーム障害みたいな予備軍なのかなと、ふと、思っています。なので、自分の周りでもそうですから、将来的にゲーム依存に繋がるような環境はやっぱり親がつくってしまうんじゃないかと思っています。あと、子どもさんの睡眠時間に関してですが、親の生活スタイルに合わせていて、親が夜遅くまで外でご飯を食べたりするのに子どもさんを連れてきているのは、よく目にするので、睡眠時間についてはやっぱり子どもさんが自分で考えて睡眠時間をきちんと決められるっていうことは無理ですか</p>
----	--

議 長	<p>ら、親御さんの生活スタイルに従ってそういう睡眠時間の習慣になってしまうのかなというふうな印象もあります。</p> <p>はい。ご意見どうですか、ありますか。もしないようでしたら、とっかかりに津金先生にちょっと睡眠とかこころの休養についてのお話をちらっと伺いして、それをきっかけに皆さんから意見を引き出したいと思いますが。津金先生どうですか。今、あの、保健所長の津金先生に無理やりお願いしてしまいました。よろしくお願いします。</p>
委 員	<p>それぞれの世代によって関連があるんだと思います。ゲーム依存症とかネット依存症は、やっぱり子どもですよ。特に、中学生とか高校生、スマホを持っている人たちが一番問題だと思います。そういう人たちにとって、依存症にならないようにクラブをすとか、あと何か趣味をすとか、そういうバランス良い生活改善を指導していかなければいけないと思います。あと働き盛り世代には、労働時間が長くて睡眠時間が短くなっている部分があると思います。来年度から働き方改革が始まって、時間外の労働が960時間に年間制限されると思います。ただ、とくに中小企業でしっかり守られるかどうか非常に難しい話で、労働基準監督署が監督すると思いますが、やはりそういう労働時間が960時間を超えるような過重労働は、控えていかなければいけないです。それによってゆとりが生まれると睡眠時間を延ばせると思います。高齢者につきましては、やはり家でじっとしていると睡眠もなかなか取れないとか寝付けなことがあるので、体を動かしたりとか、仕事をしたりとか、あと、人とコミュニケーションを取るってことが大事だと思いますので、孤立させないような取り組みが必要だと思います。それぞれ世代によって課題はいろいろある、というふうに思います。以上です。</p>
議 長	<p>はい、ありがとうございます。ゲーム依存なんかの場合には小中学生とか高校生とかの未成年、子どもさんについて。それから働き方改革に伴う働き盛りの方々の睡眠障害、睡眠不足ということ、もう一つは高齢者の睡眠不足など、年代別に問題点を提起していただきました。ということで、子どもさんとか働き盛りの方とか、高齢者の方なんかについてのゆとりとか、睡眠の件につきまして、どなたかご意見よろしいでしょうか。</p>

委員	<p>今話しがあつた中学校の職員をやっていますので、本校の実態のことでの話になります。3年生2年生1年生と上級生になるほどスマートフォンの利用率が高いかと思つたら、うちの学校では反対でして、1年生、いわゆる下にいくほどスマートフォンの使用率というか、持っている率が増えている。これが現状だとすると、だんだんと増えている世代が低年齢化しているのかなつていうのをよく感じています。低年齢化していることについては、子育てにも影響しているところがあるかとは思いますが、そこまでの詳細は私もよくわかりませんが、やはりゲーム依存とまではいかないですが、かなり使用率が高くて、視力が低下しているという健康被害とか、睡眠がちゃんと取れないということは、もう中学生では影響はかなりでているなあ、ということをすごく実感しています。ここにあるように朝日を浴びるとか、朝ちゃんと起きて習慣づくりをするっていうのは、学校生活ができているときはある程度制限がきくんですが、長い、長期休みになると緩んでしまうというのが、うちの養護教諭でも調査したことがあります、やはりそれが見られやすいってことは結果として出ていますので、その辺での指導をしていかなければというのを実感しています。以上です。</p>
議長	<p>今、中学校の現場の話をしていただきました。確かに先生がおっしゃるように、私も一人びっくりした例があります。夏休みの終わり頃に頭痛の子が来たんですけど、親が連れてきてまして、睡眠時間よりゲームをしている時間の方が長いですという話です。それは困るでしょ、学校始まったらどうするのって言つたら、本人は、学校が始まったら睡眠時間をそこそことってゲームは少し減らそうと思つていますと言っている。親も渋い顔して見ているんですが、5、6時間しか寝てないのにゲームは8時間くらいしている。それが夏休み中の話です。学校始まったらゲームを減らしますとその子は言っていますが、ただ慢性頭痛があつて、やっぱり頭痛がどうだろう、高校生の子です。頭痛の原因にもなっている可能性があるかなと思つて、あんまりひどければそれなりのカウンセリングみたいなところを紹介しようかと思つたことがありました。ですので、やっぱり教育の現場ではそういうことが普通に起こっているのかなと思つました。貴重なご意見、ありがとうございます。他にどうでしょうか。身近なことで結構です。</p>

<p>議 長</p>	<p>65歳以上を高齢とすると私も高齢者ですが、よく診察していて眠れないから薬をくださいという方が多いです。睡眠時間というのは、小学校中学校の子どものころは8時間とか9時間とかですが、大体70歳ぐらいまでに5時間に近づくようにだんだんだんだん減っていくらしいです。それで、睡眠時間をよく聞いてみると、高齢で何もすることがないから夕方ごはんを早く食べて、相撲をやっているときは相撲を見ている。横綱がやる頃には寝ちゃって、じゃあ何時頃目が覚めるんですかって聞いたら、日付が変わらないうちに起きちゃってそこから朝まで大変だから薬をくださいって言うんです。そういうときは睡眠時間が足りているので、そこから先はいらない。無理矢理寝ようとしても無理です。もうちょっと頑張っけて起きていて、せめて9時ぐらいまで起きてれば、睡眠のリズムは元に戻るんですけどねって言うんですが、やっぱり眠れないって一言を聞いても、内容を聞くとそういうことがよくありまして、睡眠時間のリズムが狂っているっていうのは何もゲーム好きな小学生中学生だけじゃなくて、高齢者も十分狂っているなどと思って、よくよく詳しく話を聞くことにしています。そんな例もありました。はい。あの、保育園の方、子どもさんの睡眠ってどうですか。</p>
<p>委 員</p>	<p>そうですね。正しくどのくらい取ればいいのかっていうことがまずわかってない。思っているよりも多分多く、もっとあの睡眠の時間を取ってもいいと思うんですけども、親たちも多分わかってない。で、情報もどんだんたぶん新しくなって、質だけじゃなくてやっぱりその量も必要だったり、子どもの時睡眠をとってないことによって、脳内の何か海馬とかが状態も変わってくるのでそれが大人になっても睡眠がうまくとれないようなことに繋がって、なんていう情報も、ちょっと聞いたんですけど、そういうこと自体知らないの、保育園だったらどのくらい取ってということをもっと知るように、みんながわかるように情報発信したほうがいいのかなっていうことを思いました。</p>
<p>議 長</p>	<p>はい、ありがとうございます。 やっぱり睡眠に対する知識というか、情報があまりわからないでいるケースについては、健康増進課の方々に知恵を絞っていただいて、保育園の園児の親御さんたちにもきちんと情報が伝わるようにしていただければ、小さい頃から、睡眠のきちんとした習慣がつけば、小学校中学校といい感じでいくのかなと思います</p>

	<p>ので、よろしくお願いします。啓蒙活動ですかね。あとは、どうでしょう。</p>
委員	<p>中学校で養護教諭をしています。難しいなあ、課題だなあと感じていることを二つお話ししたいと思います。</p> <p>一つは睡眠についてですけれども、勤めている中で、生徒が保健室にやってくる中に、いろんな生徒がいますが、睡眠不足で保健室にくる子もやっぱりいます。何時に寝たの、とかいう話を聞いていると、塾に行っていてうちへ帰ってきたのは10時半で、それからご飯食べて勉強して寝ると12時過ぎちゃうよとか、習い事で、スポーツにしても、あつて、行って帰ってくると遅くなって、寝るのが遅くなってしまふ。そういう子たちについて、どう指導したらいいか、いつも困ってしまいます。それぞれの家庭でやっていることですので、やめろとも言えないですし、難しいとこだなと思います。人それぞれ必要な睡眠時間っていうのは違うかなと思いますけれども、そういう指導を、どういうふうにしたらいいのかなといつも困って悩んでいるところです。</p> <p>もう一つゲーム依存とかパソコンとかの使い方ですけれども、そういうものを使うことによって視力低下の心配があるっていう話は先ほどもありましたけれども、今、学校では1人1台端末ということでタブレットを授業にも使っていますし、チームスといって、家に持って帰って、学校との連絡とか課題とかを家でタブレットを使ってやるというようなこともありますので、これから今の子どもたちが生きていく中で、パソコンとかって絶対必要不可欠になってしまうんですね。ネット社会とかもそうですけども。その中で、パソコンも当然ゲームができますので、その辺を、うまくどういうふうに使わせていけばいいのかが、時間的にもどうしても使う時間が長くなるので、そこがどうメリハリをつけて健康に影響がないように使っていくには、どういうふうに指導していったらいいのか、課題だなと思っています。</p>
議長	<p>はい。ありがとうございます。睡眠不足の子どもさんが保健室にやってくるお話とあと全員に配られているタブレット。これはもう切り離せないですもんね。これからタブレットについてはもうあるものだと思って対応しなきゃいけないですかね。</p> <p>孫が5歳のがいるんですけど、掛け算九九を覚えたらしいです。ところが、それはタブレットで覚えた。もう一つはね、僕とオセロをしたいと言うんです。どうしてもタブレットでやるので、実際に白</p>

<p>議長</p>	<p>と黒を置いて、自分が置いたら裏返す、じゃなくて、タブレットがやってくれるんですよ。間違いなく。実際に置いていると、裏返すのを忘れちゃったりすると、損になる。だからそういうのも自動でやってくれるような、それが当たり前になっているみたいで。朝から晩まで大人もパソコンに向かって仕事をしている。多分、市役所なんかでもそういうお仕事の方がいらっしやると思いますけど、子どもの頃からそういう画面を見て、一生を過ごす子どもがこれからどんどん増えるんだと思います。そうすると視力の問題とかですね。ただ、暗いところで例えば本を読んでいるから目が悪くなるかっていう話を昔眼科の同級生にしたら、いや、暗いところで本読んでもなるって話じゃないよって言われましたが。先ほど何回か事務局からもご説明ありましたように、ブルーライトの問題とかですね、目も悪くなるし、ブルーライトを眺めているとやっぱり睡眠障害になりやすいって話も実際にあるらしいので、いろいろな問題を抱えてこれから行かなきゃいけないんだろうとか。この現場、保育所、それから大人になってからもそうですけど、解決しなきゃいけないような問題が山盛りあって大変だと思います。その他、どうでしょうか、委員さんの中で、どんなことでもいいです。</p>
<p>委員</p>	<p>先ほど議長が最初にお話してくれたとおり、うちの中を見ると、私は息子夫婦と小学生と幼稚園に行っている孫が2人と、女房と6人家族ですが、見ていると、やっぱり子どもの生活は親の生活だになっていう、親のペースに合わせた生活だになっていうことをうんと、自分の息子のことですけども、感じるんですね。親が仕事で遅くなれば子どもも当然のように遅くなる。それで、幼稚園から連れてくる途中で寝ちゃえば、そのまま朝まで夕飯も食べないで寝ちゃう。そういうのを見ていると、やっぱり親が自分たちのペースで、子どもたちを引きずっていく感じが、自分もそうだったかもしれないけども、そのへんはどっかで親の教育っていうかな、そういうのが必要じゃないかっていうことを感じます。</p> <p>もう一つ、今タブレットの話が出ていますけども、私農業委員をしまして、来年から農業の土地の調査やなんかを全部タブレットでって、農業委員40人以上でタブレットをやるんですが、スイッチを入れることからアプリを開くこと、全てほとんどの人ができないという状況なんです。ところがうちへ帰れば、小学生の孫は、もうタブレットでいろんなことをやってるわけですよ。そういう</p>

委員	<p>ことを考えると、先ほど、タブレットとかパソコンは、もう切り離すことはできないって言われたけども、それをどう使うかっていうことを親とか学校が指導していかないと駄目だと思うんです。昔はよくパソコンが入りはじめた頃には、リテラシーという言葉があって、情報リテラシーつって、要するに情報をどう使うかっていう教育と一緒にするっていうことをやっていたんですけど、本当に今、学校の先生方も言われましたけども、子どもたちがスマホでもパソコンでもタブレットでも使うなかで、どう使っていくか、自分のためにはどうやったら役に立つのかっていうリテラシーみたいなものを同時に指導していかないと、子どもたちが、やっぱり便利だし、楽しいし、どうしてもものめり込んじゃうっていうことはやむを得ないような気がするんです。そういう点で、親がしっかりしなきゃいけないっていうことと、それから情報っていうものに関しては、しっかりリテラシーを同時に指導しなければいけないということで、お話をさせていただきました。</p>
議長	<p>はい、ありがとうございます。その他に、いかがでしょうか。</p> <p>大人でもパチンコとか競馬とか、昔、岩手県盛岡の県立中央病院にいたんですが、近くに盛岡競馬がありまして、やっぱり競馬にのめり込んで夜逃げしたとか、一家離散したとかいう話は、チラチラ聞いてですね、大人だってそういうのにのめり込んでどうにもならなくなる人がいるので、子どもが目前にあるゲームの機械に容易にとりこになってしまうなんていうのは、もうしょうがないと思います。だから環境をつくってやるのは親だろうとは思いますが。この久里浜医療センターの資料がありますけど、この樋口さんは大学の2年先輩で甲府の出身の先生です。時々、テレビの報道番組とかに出てくるんですけど、アルコール依存なんかも一生懸命やっている先生で、全国的にも有名な方です。ちょっと細かい字で全部一度に頭に入れることは難しいですけど、ゲームに関わらずアルコールに関わらず、依存っていうのはやっぱりなかなか抜け出すのは難しいと思います。ところで、学校でゲーム依存の子どもさんから相談を受けることがありますか。</p>
委員	<p>幸いうちの学校ではないですけども、依存まではいなくても、いつもいろいろ夜遅くまでやっていて、朝起きられないとかっていう話は聞くことがあります。</p>
委員	<p>今、世代に分けていろいろな課題をおっしゃっていただきました。高齢者は、生まれたときにメディアがあまりなかったから、それな</p>

委員

りに自分たちできるような趣味や生きがいを持ったり、睡眠もいろいろあろうかと思いますがそれなりに生活していける部分があると思います。中高生、それから今働き盛りの方々が、本当にいろんなメディアに翻弄されていて、私も以前教員でしたが、その頃は学校には携帯を持ってきてはいけないとかいろんな規制がありました。今は何でもOKの世の中になって、そうしなければやっていけないような世の中になって、このまま加速度的勢いがついて、私達にはとても追いつけないような時代になっていくような気がします。そうすると、どこでストップをかけるのかと思うと、やっぱり子どもの頃は家庭と、中高とか小学校になってくると学校と、保護者とタイアップして、何らかの形で、さっきおっしゃったりテラシーをきちんと植えつけなきゃいけない時代です。そんな気がします。

あともう一つ、大人の生活が子どもの生活に振りかかっているということは、親の生活をゆとりのある生活にするためにやっぱり働き方改革に行き着くのかと。家で過ごす時間が増えていくとか、自分の時間を持てるということになると、子どもたちを面倒見る時間が持てるということになる。時間を確保して、時間を確保するために賃金を確保して、いろんな形で働き方も確保、改善していったら、そういうところから少しずつメディアに対しても、ルールづくりをしていったり、家庭教育をしっかりとっていったら、今後やっていかないと本当に大変な世の中に、私達はもう去るのみだからいいですが、大変な世の中になっていくような気がします。そういう意味では私も孫育てとか、年寄りの力を、保護者と一緒にタイアップしながら、お母さんとかお父さんと、健康であれば孫育てにも協力することも大事だと、そんなことも感じます。自分の孫が生まれたときに、よく母親が自分が用があるときにスマホを見せておけば、スマホ保育ではないですが、子どもたちは静かにおとなしく生活しているなんてのがあったので、ああ、これはずっと大きくなっていくとどういう状況になるのかということを感じたこともありました。やっぱり高齢者も親と協力しながら、手伝いながら、とにかく今この状態、子どもたちとか、働いている人たちと助け合いながら子どもたちの教育をしていかないと大変な世の中になりそうな気がします。すごくそこを危惧します。

委員	<p>今のお話ですけれども、私も孫がいますけれども、母親が働き始めるようになったので、働く日は預かっていたりして、連れてくるまでに車の中でタブレットを持たせて、で、そうしないと静かにならないから持たせているようなんです。最初はそれを持って家に来るんです。最初のうちはタブレットとかテレビの動画とか見せていたんですけれども、今はだんだん外が好きになってこの寒さの中でもずっと外で遊んで、外に出て遊ぶというような状況になりまして、やはり小さいうちから体を動かすっていうことを、体の体感で楽しいんだってという喜びに変えたりすればいいのかしらとか思ったりしていました。それと、やはり親が忙しい時代になって、今、3世代で暮らしている家庭もだんだん減ってきて、核家族化の中で生活をやりくりするには、どうしてもそうなる傾向があるんじゃないかなと思います。いつか講演を聞いたことがあるんですけれども、精神保健福祉センターの所長であられた方のお話でしたけれども、やはり親がしっかりと自覚をして、子どもには2時間までとかそういうふうな形で、持ってもいいけども制限するとか、使い方を親と取り決めをするという、そういうこと。理想ですけれども、でもその方はしているという話をしていました。忙しい時代の中でいかにやっぱり親教育ですね、私達も今、年寄りであるというか、私達もその孫の成長に協力しながら、やっていけることはしていくというふうな形でしていければいいなと思いました。</p>
議長	<p>はい、ありがとうございます。やっぱり取り上げられない限りは制限で、例えば1時間とか。そうしないと駄目ですね。親がルールをつくる。で、言い聞かせてやるってということが基本ですかね。「それやっちゃ駄目」というのは駄目ですね。</p>
委員	<p>親がやらなければ子どもはやらない。</p>
議長	<p>そうですね。子どもにゲームは駄目って言うておきながら、親がずっとスマホをいじっているようじゃ、なんでお父さんはいいの、という話になりますから。親を見て子どもが育つというから、スマホについても、睡眠もそうですけど、親がお手本を見せないと駄目ですね。やっぱり。他にどうでしょう。ご意見は。</p>
事務局	<p>事務局側の方からですが、先ほど委員から前向きな意見が出てきたところです。人それぞれ睡眠に対する価値観は、いろいろある中で、例えば大人にしてみれば、仕事が忙しくて眠れないときは眠れず遅くまで仕事をするときもあります。子どもについても、</p>

事務局	<p>ゲームが全面的に悪いわけではない。高齢者につきましても先ほど会長が言ったとおり、夕方寝て夜遅くに起きてしまうことが、実は悪いことじゃない。それぞれ皆さんが地域や組織の代表として来ていただいております。今まで私も聞いていて、せめてそれでも良い睡眠がとれればいいのかなどかいろいろ考えたのですけれども、皆さんからもそのような形で、解決という形にはならないかもしれないですけれども、それぞれでこうしたらいいんじゃないかという意見を出していただけたらありがたいと考えておりますのでよろしくお願いいたします。</p>
議長	<p>今、事務局から話がありましたように、打ち合わせを健康増進課の方としたんですが、これは結論が出る話じゃないので、いろんな意見を皆さんに言ってもらって、それをお互いに共有して、今後の、また考えて勉強の機会にすればいいんじゃないですかとお話した記憶があります。ありがとうございました。その他何か、ないでしょうか。どんなことでもいいです。</p>
委員	<p>日曜日とかは少しはやってもいいでしょうけれど、平日は学校が6時間とか決まっていますので、しかも1日は24時間しかありませんので、小学生が睡眠時間を8時間確保するとか、中学生が6時間を確保するということでありましたら、もうゲームをやる時間というのは、おのずと2時間以内とか3時間以内と決まってくると思うんです。そういう生活の計画というのを、何時から何時まで何をするとか、そういうのをしっかり決めてもらって、ゲームに関しては2時間以内にする、というような、数値目標を挙げた方がいいと思います。どうしても子どもに何か与えておかないとじっとしていなければ、絵本でもいいと思います。昔は絵本とか与えていたわけですから、本とか与えていたわけですから。そういったものを与えるとか、そういった別のことをさせる、ということも重要じゃないかと思うわけです。</p>
委員	<p>私が育ったころは、親の背中を見て育つということで、昔はパソコンとかタブレットがなかったんですけども、今の時代はもうAIとかITの時代になってきて、小学校でも中学校でもパソコンを習っている、教えていくという状況ですよね。それをああしろろろって言うのは確かに簡単ですけども、実際に実施することは非常に大変だと思うし、個々の子どもさんによっても保護者によっても考え方があると思うんです。そこで、中学生小学生の実際のスマートフォンの使用状況とか、生活スタイルのアンケート調</p>

委員	<p>査を、中学校の先生たちは大変かもしれないんですけど、していただいて、その中から具体的に睡眠時間がどのくらいなのか、タブレットがどういうふうに何時間ぐらい使っているのか、休日はどのくらい使っているのかというようなアンケート調査をとってから、その中で検討して、ルールづくりをした方がいいかなって思うんですけど、以前そんなようなアンケートを取ったことがあるんでしょうか。</p>
委員	<p>今のことに関したアンケートではなく1人1台パソコンを導入するにあたって、Wi-Fi環境がありますかとか、うちでもパソコンを使えないときも、それに代わるようなスマホだったりパソコンでオンラインソフトを使うと同じような学習ができる状態になっていますので、そういうような調査をしたというのは教育委員会でここ3年ぐらいのうちに何回かやっています。ここで出てきているような、使ってる時間とか、そういったところではなかったと記憶していますので、もしそれをとっていくのであれば、改めてやっていかなきゃならないのかなと思います。今子どもたちが1人1台パソコンを持っているというところを利用すると、チームスっていうオンラインソフトの中とかFormsっていうアンケート機能とかを使うと、いっぺんに情報が集約できるシステムになってますので、教育委員会を通して進めていくのはできるかなとは思いますが、教員がアンケートの紙を集めて集計していく作業ではないので、負担もある程度説明しながらやっていくのは可能かなとは思いますが。</p>
委員	<p>同時に保護者の方にもアンケート調査をして、実際に親の睡眠時間どのくらいなのか、タブレットをどのくらい使っているのか、テレビを見る時間、支障がなければ、そんなふうな項目で調査をしてもらって、そうすると親がどのくらいの時間で、サイクル的に生活しているのか、そうすると、その中で子どもが、親を見ながらということになると、それに追隨してるのかということがわかってくるんじゃないかなとは思いますが。</p>
議長	<p>実態調査ですね。きっと、どういう形で子どもさんとか親御さんがスマホとかパソコンとかにかかわってるかということは何か関係しそうですね。ありがとうございます。</p>
委員	<p>このA4の用紙の大変よくできてる資料ですけど、やはりこの中のブルーライトの影響とか睡眠の経過とか、こういうものがある程度実態調査の中を通して、どういうふうなルールづくりをしていけばいいかっていう指針ができるのではないかなと思います。</p>

議 長	はい、今アンケート調査の話がでて、アンケートってつい紙を配っていると思いましたが、先生がそういうソフトを使うと紙を配らないでも吸い上げることができるというのを聞いて、もう時代遅れに頭がなっちゃったと思ってがっかりしましたが、そういうこともできるそうですから、調査をするということについては学校にお願いしてということもできるかもしれないです。
事務局	そうですね、今の話を聞いてみて、北杜市の実態というものに関して、なかなか睡眠時間も含めた中で、そういう調査というのはやってきてなかったというのは改めてわかったところでもありますので、そちらの調査もした中でこれからの政策などに反映していかなきゃならないのかなというのは思いますので、我々の方でも検討した中で進めていきたいと感じております。
議 長	はい、ありがとうございます。どうでしょう他にご意見はないでしょうか。
委 員	アンケートも大事だと思いますが、よく選挙管理委員会が明るい選挙だとか、それから人権擁護委員さんが学校で何か子どもたちに話をしたり、薬物乱用の講演をしたりなんてことは、よくあると思うんですけど、こういう問題を、ゲームだとか情報の問題みたいなもので、学校の中で子どもたちに直接講演をしたり、先ほどの樋口先生のお話や内容みたいなものをやる機会はあるんですか。行政としても学校としても、考え方を聞きたいです。
議 長	そういうことに明るい、いい先生がもしいらっしゃれば、北杜市の学校に順繰りに回って、短時間でもいいから講演していただければ、少し効果が上がるのでは。
委 員	先ほど言われました精神保健福祉センターの志田先生は、ネット依存の専門という部分で、ぜひ学校の先生とか集めて、志田先生の研修会を開かれたらどうですか。そうすれば少し参考になると思います。
議 長	父兄の方と先生方。そうですね、それはいい考えだと思いますが、検討してください。その他どうでしょうか。
委 員	議題と合っているかわからないのですが、私のご近所さんの話ですけど、その家庭がご両親と子ども4人とおばあちゃんの7人暮らしで、旦那さんは出張にずっと行っている方で、普段はお母さんとおばあちゃんと6人暮らしです。お母さんがちょっと夜のお仕事をしている方で、聞いたら、お母さんが帰ってくるまでお子さんが寝なくて、帰ってきてから寝て、朝起きられなくて、学校に

委員	<p>も行けない感じで、上の子3人が不登校となってしまっていて、私がそんなこといろいろ言う立場でもないですし言えることじゃないのですが、もったいないとかなんかやだなってというのはずっと心の中であって、それをどうこうできる立場じゃないと思うのですが、やっぱり、さっき皆さんがおっしゃったように、親が鏡というか、親がしっかりしないといけないのかなというのは、とても思いました。それによって、お子さんたちが、いじめとかそういう問題じゃなくて行かないっていうのはもったいないなというのを思いました。</p>
議長	<p>多分親御さんもやむを得ずそうなっているのですが、それによって子どもさんの睡眠時間が削られたり、寝る時間が遅くなって学校に翌日起きられなくていけなくなったり、悪循環になっちゃっているのかもしれないですね。各家庭にいろいろありますので、一律には言えないかもしれないですが、近所で見えて、つらいですね、そういうケースもあるということですね。ありがとうございました。</p>
委員	<p>ちょっと話がずれちゃうかもしれませんが、子どもたちが育つ中で、キャリア形成という力がすごい今求められていまして、将来働くということとか、その中で自分の力をつけていくというところで、先がどんな世界があるとか、どういう世界で自分の力を発揮するかということを求められているんですけども。北杜市にもかなり企業や会社が増えてきているという感じはしていますんですけども、そういうところで助成していただいたり援助していただいて、そういう健康指針に理解をいただくような企業と、タイアップしたり、いいことチャレンジに挑戦してくださいというような企業を募ったりとか、ちょっと簡単に考えて申し訳ないですけども、そういったことで、親御さんを巻き込んでいけるような仕組みが作れるといいのかなというのをちょっと感じます。子どもたちと、支えてくれている親御さん方が関わってくると、子どもたちも関わりやすいという仕組みにも繋がっていくでしょうし、子どもだけがやることではないと思いますので、家庭で考えられるような仕組みを企業側からも支援していただくような仕組みっていうのは、何かできるといいのかなって漠然と思いましたが。</p>
議長	<p>ありがとうございました。何か斬新な意見でなんかいいなと思いましたが、健康増進課の方で少し、検討してください。</p>

議 長	その他どうでしょうか。だいたいいろんな意見が出て今日は大変嬉しく思います。それでは、一応意見が出終わったようですので、議事の1はこれで終了してよろしいでしょうか。
-----	---

(2)その他について事務局より議事なし。

#### 5. 閉会(田中副会長)

以上、令和5年度第2回北杜市健康づくり推進協議会の内容を記載し、その内容に相違がないことを証するため、ここに署名する。

署名委員 \_\_\_\_\_

署名委員 \_\_\_\_\_