

令和6年度 第3回北杜市健康づくり推進協議会 会議録

- 1 開催日時 令和7年2月26日(水) 午後3時から
- 2 開催場所 北杜市役所 大会議室
- 3 出席委員 吉田和徳、津金永二、有泉透、長田美樹、波木井みゆき、荒谷通孝、
小川健一、藤森修平、清水市三
- 4 欠席委員 茅野キヨ子、所一郎、山田輝夫、小針長男、平野智哉、名取重幹
- 5 出席職員 小尾福祉保健部長、小澤こども政策部長、齊藤福祉課長、
向井介護支援課長、輿水介護支援課保健指導監、介護予防担当 小泉、
中田ネウボラ推進課保健指導監、有賀ネウボラ推進担当リーダー、
こども保育課保育担当 坂本
- 6 事務局 白倉健康増進課長、篠原課長補佐、健康づくり担当 内藤、佐野
- 7 会議録署名 有泉透委員、長田美樹委員
- 8 公開・非公開の別 公 開
- 9 傍聴人 1人

1. 開会

2. 会長挨拶

3. 議事(議長 会長)

- (議長) (1)「第3次北杜市健康増進計画 中間評価にいて」を議題といたします。
- (事務局) 第3次北杜市健康増進計画 中間評価について事務局より説明をする。
- (議長) はい、ただいま事務局より丁寧に説明をしていただきました。この議題の重点目標であります「身体活動と運動」それから「地域づくり」についてこれから意見交換を行いたいと思います。資料の方が大変多岐に渡っていて項目の数も多く把握しきれないくらいの色々な意見を書いていただきましたが、これにつきましてはどなたかご意見等ありましたら挙手をお願いしたいのですがいかがでしょうか。
- (事務局) 中間評価について、事業を行っている各課の代表保健師が考える会を開き、計画の進捗状況などの振り返りを行っています。健康増進計画の重点目標の保健活動を行っていくうえで、9つの重点目標を活動目標として年度ごとにテーマを取り上げ各課の保健指導に取り入れています。中間評価を今後の仕事の指針になるように全体の見直しを行っています。
(重点目標と内容について事務局より説明をする。)
- (議長) 簡潔に説明していただきましたけれども、この項目、このページ数で大変豊富な内容なので、さらさらっと目を通して全部頭の中に入ると思えないぐらいの膨大な資料なのですが、この中で、まず健康管理、それから食生活、身体活動と運動、それから歯と口腔、それから心と休養、それから飲酒喫煙、地域における交流というように大きく分かれています。どなたかご意見ありませんでしょうか。質問でもご意見でもどちらでも結構です。
- (委員) 食に関してなんですけれど、やはり欠食が多い。学童とか青年の欠食が多いということですけど、理由というのを調べたことはあるでしょうか。例えば両親が共働きとか、夜遅くまでやっていて朝起きられなかったとか、そういった理由ってものはあるのでしょうか。
- (議長) ご質問ですが、食事を取らない理由ということですよ。
- (事務局) 子どもの欠食について、指標の方では5歳児の欠食のところは載っているのですが、こちらの数字については市で行っている5歳児相談の結果から欠食を出させていただいています。その際ですね、調べていたのは、主に保育をされている方の朝食の摂取状況とお子さんの欠食状況を照らし合わせたことがあり、やはり保護者の方が欠食していると、お子さんも欠食しがちだったかなという傾向が見られたというところが一つありました。あとは、私は保育園の方にはいるのですが、保護者の方が食べられてないと子どもがやっぱり保育園に通う時に、お腹が空いた状態に来るという実際の声の方はいただいているようなところになっているのですが、今現在分かっているのが、保護者の朝食の摂取状況とお子さんの摂取状況が同じような傾向なのかなというところですけど、他のことに関しては大変申し訳ないのですが、私の方からお答えができなくて申し訳ありません。
- (委員) 以前も健康づくり協議会であったと思うのですが、インターネットを5時間もやっている生徒がいるという話ですが、やっぱり平日は、ある程度制限しないと、朝起

きられない人も出てくると思います。そういうことに取り組む必要があるのではないか。もう一つはどうしても共働きがかなり多いと、夜遅く帰ってきて朝作れないとかですけど、やはり出来合いの物もありますので、前の日に作っておいてもらうという取り組みもする必要があるのではないかと思います。

(議長) ありがとうございます。夜ふかしなどが原因で朝食を取らないとか、それから子どもさんが食事を取らないのは、お父さんお母さんが取らないのを習ってというか、そういう習慣で食べないという子どもさんが多いというお話を、事務局の方から伺いましたが、確かに、若者がご飯を食べないという子が昔からいたのですけど、その世代が親になったということなのでしょう。朝食べないと、午前中力が出ないかなと思って朝食だけは取るように自分では心掛けているので、一年中欠食するという事はちょっとびっくりなのです。

さて、大変多岐に渡るのでですけど何か一つでも疑問に思うこととか、ご意見があれば挙手をお願いしたいのですが、どうでしょうか。広すぎて絞りきれないようなのですけど、どうでしょう。

ちょっとまた話がずれるのですけど、お隣の韓国で女性が一生涯で生む子どもさんの数が0.75という数字が出たらしいです。出産年齢の平均が33歳という話で、韓国の全人口はどのぐらいだったか把握していなかったのですけど、さっきラジオで聞きながら来たのですけど、1年間に生まれる子供の数が35万人前後という話でした。日本も減っていますけど、僕らの時は確か今年度の成人は170万人とか言っていたのですけど、今は多分70から80万人ぐらいの間で半分以下になっているのでしょうか、人口が減ることが良いとか悪いとかっていうことは、一概には言えないのかもしれませんが、少なくともこの北杜市の健康増進計画ということについては、健康の管理とか子どもさんに朝ご飯をちゃんと食べてもらうとか、そういうことを検討する以前の問題なので、子どもがいなければ話にならないかなという気もしないでもないのですがどうでしょうか。何かお話ありませんか。飲酒とか、喫煙についてもここに書いてありますが、ご意見ありますか。

(委員) 私も食生活のところで、1点目をお伺いしたいのですが、学校給食についてなのですけれども表の中でも4番目に学校での授業や給食を通してということ記載があるのですが、この件について健康増進課さんがどのように関わるかというところが、よく分からないのですが、1点は学校の先生方が給食指導というのですかね、結構大変みたいで役割としてしっかりやられているのですけれども、もう、かきこむだけのような形で給食を召し上がっているということをよく伺います。健康増進課さん、もしくは市として、そういうことに対して何らかの手立てが打てるか将来に向かって考えていただきたいのと、もう1つは県のPTAで今年度給食をテーマにPTA大会を開催させていただきました。その中で色々なことが分かったのですが、給食が楽しみで不登校の子が学校に来られるようになったとか、あるいは自校給食ですね。すごく美味しくて、自分のお父さんも同じメニューを食べた。子どもが卒業するときに、レシピを栄養士さんに教えてもらって、家で作ったらお父さんがものすごく喜んでくれたというエピソードだとか、ものすごくたくさんあったのですね。言いたいのは、ぜひ美味しい給食を、それから楽しい給食の時間を持てるような仕組み作りに健康増進課さんとしても何か関わっていただけたらなということでのお願いです。給食の関係は、健康増進課さんだけではなくて他のところが関わっているのだと思いますので、全てかどうかわかりませんが、そんな視点で横断的に何かできたらありがたいなというふうに思いました。

- (議 長) はいありがとうございます。今、給食のことについてお話がありましたが、学校の現場では給食の指導とかは結構大変なのですかね。何かありますか。
- (委 員) 本校も自校給食で本当に美味しいです。検食というものが管理職はあるのですが、職員が懸念される場所について、結構メディアで取り上げられたりとかするのですが、比較的給食の準備もスムーズで、先生方と一緒に全校で同じランチルームで給食が取れている。それから給食指導の方に関しては、残食ゼロという取り組みもやっていて、ただやはり無理強いはいできない。うまく食べられない。それをみんなで分けながら、どんとどんと食べていくような状態ということで操作していた。ただ学校によっては緊急なことが起きたりとか、保護者対応ですとか色んなことが起きれば当然さっき言われたように、食べられない、夕方4時ぐらいに給食をやっと食べると。そんなこともありますけど、毎回とかそういうことではないので。だから健康増進課さんの方でも給食指導とか、自校ですから、調理員さんの働いている姿とか、そういうのも並行して学習の場として取り上げられるのは、本校の良さかなと思うのですが、そういったことの周知とか、子どもたちが日頃食べている給食が、どういうふうになられているかというものも踏まえて、学校給食課の方と連携して取り組めると、子どもたちも給食のありがたさ、そういったものも分かるかなという感じがします。
- (議 長) はいありがとうございました。親が見ていないところで子どもたちが集まって先生方もご一緒して下さるようですが、食事を食べるというのも、ここ数年の新型コロナで席を離して黙って食べるみたいなことになってしまったので、本来はあまり大きな声で喋ったりしないで食事をするのはいいのでしょうか、コミュニケーションを取りながら、話をしながら食べるというのもなかなか楽しいし、学校給食の良いところだったと思うのですが。昔は、僕らの小学生の頃は、机を黒板の方ではなくて、4、5人のグループで寄せて対面して食べたような記憶があるのですが、もう60年前ですが、今もやはり感染防止のためテーブルを離していますよね。
- (委 員) 戻しています。
- (議 長) そうなのですか。それは仲がいいお友達と喋りながら食べられる雰囲気に戻ってきたということですね。
- (委 員) はい。
- (議 長) わかりました。はい、ありがとうございました。その他どうでしょうか。
- (委 員) 先ほどおっしゃっていた朝食の欠食の件に関してなのですが、うちも一番下が年長で一番上が小学5年生ということで、朝ご飯は結構食べたり食べなかったりみたいな感じなのですが、今、ネットの話であったかと思うのですが、多分ちょっと前だったらそれがメディアであったりテレビとかだったりインターネットになっているという形で、あんまり形としてはそんな変わってないのかな。結局注意しないといけないというのは、大事だし、僕ら親になってからの視点でいくと、両親が忙しいとか、例えば、さらにもうひと世代、おじいちゃんおばあちゃんと一緒に住んでいるご家庭だったらそこはちゃんとできるけど、そういう家庭だけでもないし、やはりそこで手を抜いてしまうというか、抜かざるを得ないぐらい現代の保護者が忙しいという視点も調べていただけたらというのが1つ。給食の件に関しては、うちの年長の息子も小学校に行っている息子娘も非常に楽しみにしていますし、いつも年長の子なんかは、今日の給食を帰る時とかも楽しそうに、今日はねってという話をしてくれるし、小学校の息子娘もやはり今日何々が出てという話をし

ているので、その辺に関してはあんまり特に思わないかなとは思うのですが、健康全体というところでどうしてもボリュームが大きいのであれなのですが、特に前に言いましたけど自分は移住者なので、外の視点からというところで、北杜市を見たときにもやはり色んなところでその健康が、何て言うのでしょうか大事にされているというか、ついこの間も健康診断の申し込みが来まして、メールで申し込めたりとか、結構そういうものが進んでいるのかなというふうに思いますし、施設も充実しているし、ハード部分もしっかりしている。では逆にソフトどうなのかというところで、そこはまだ整理しないといけないところはあるのではないかなとか、中学校とか高校の地域移行ですね、部活動の地域移行とかもやはり合わせてやっていかないといけないと思いますし、前も言いましたけど、うまくできると思うので、この市は特に、何かうまくそれを導いていただけたらなという感想です。

(議 長) はい、ありがとうございます。事務局の方で今のご意見に対してどうですか。

(事務局) メディアに関しては、前にもネット依存のお話もあったりしたのですが、テレビの時代とインターネットの時代で何が違うかという、終わりがあがるかあがるかの違いだそうですね。なので、そういったところで、ゲームもそうなのですけども、やはり区切りが昔は必ずあったというところが、インターネットに関してはやり続けようと思えばやり続けられてしまうというところが問題なのだということが、先日の研修でも聞いたところであります。食事に関して、沢山ご意見いただきましてありがとうございます。次にまたお話をさせていただいてまとめていただければと思うのですが、やはり健康増進課だけではできない部分というのはたくさんあって、各課にまたがりながら、食育等も巻き込みながらやっていかなければと日々思っておりますので、また今日のご意見も参考にさせていただきながら取り組んでいきたいと思っております。ありがとうございます。

(議 長) はい、ありがとうございます。給食・食について色んなお話し出てきましたが、その他の身体活動はさつき委員さんもスポーツの話をしていただきましたが、学校の規模が小さくなって、集団スポーツができなくなるというのは、どこでも同じなようですので、隣の学校と一緒にスポーツするという、そういう環境を整えていっていただければいいのかなと思われました。それから歯と口腔については、その後にもまた話が出てくるようですが、心というところではどうでしょうか。全世代共通の心の問題とか、妊娠出産とか子どもとか、高齢とか、これも結構大きな問題を抱えているような気がするのですが、それについては何かご意見等ありますでしょうか。

(委 員) 北杜市かどうか分からないのですが、今、若年の自殺が減らないというのが非常に問題になっていて、ストレスがあったときに誰にも打ち明けられないというのが問題になっていきますけど、そういったときに保健所の方で中学校に行き、SOS の出し方教室とか何か困ったことがあったら保護者とか先生に打ち明けるというような事業をしたのですが、今はもう教育委員会の方に移って何かやられていると聞いたのですが、そういった SOS の出し方とか、あとメールなんか打ったりとかそういうようなことはやっているのでしょうか。どうしても働き盛り世代の自殺者が多いということで、今度は 50 人未満の中小企業にも、チェックをやるということが義務化されるのですが、そういうことに対しても中小企業が取り組んでいくということもあるでしょう。もう一つは、高齢者が例えば病気になったときの相談窓口ですね。特に高齢者が、がんになったりするとストレスがかかると思うのですが、そういうところの相談窓口はいかがでしょうか。

(事務局) 若年と働き盛りに関してお話をさせていただきたいと思います。若年者の自殺対策については先生の方からもお話があったように、以前より保健所でモデル事業として SOS の出し方教室をやっておこなっていただき、それを引き継ぐ形で、市の方で補助金を出し、各学校でその補助金を使っていただいて講師を呼んでいただくという形で運用しております。昨年は小中で3校のみということで、なかなか浸透しなかったのですけれども、今年度 8 校まで何とか広げることができまして、やはり相談しやすい人が講義をしてくださるのはいいのかなというところもあって、遠くの先生をお呼びするというよりは、学校のカウンセラーの先生を活用していただき、やってくれている学校が4校ほどございます。そこで学校の先生が講義をしてくださることで、この人にだったら相談ができるという体制ができるようになってきたかなというふうに、今年は学校数が増えたこともあって実感しております。なので、是非来年度も全校分ぐらいまでは、1校 1 回分なのですけれども、補助金を計上する予定であるので、何とか継続して、なおかつ拡大していけたらいいなというふうに思っています。働き盛りに関しましては、なかなかやはり市として接する機会が少ないというのが実情であります。ですので、こころの体温計というチェックリストに関しては、広報誌等で周知させていただいて、メンタルヘルスの一助にいただければというところできっと継続はしているのですけれども、今年に関しては商工会の理事会の方に 10 分から15分くらい、命の大切さについて、3月の末になりますがお時間をいただいたので、県の方の御協力もいただきながら行っていきたいというふうに思っております。先ほどお話ししたこころの体温計チェックリストの利用者に関しましては、30 代から 40 代女性がかかなり多くご利用いただいているようで、レベルが 4 段階で評価されているのですけれども、具合が悪くなるほど数値が高くなるのですが、やはり 3 とか 4 とかが多い年代が中高年の女性で、ストレス度が高いかなと感じております。ただ、カードを配布するのが成人式であったりとか、中学校のメンタルの思春期教室であったりとか、市内の高校3校もメンタルヘルス教室をやっておりまして、お配りしたりすると、その時に利用される方も多くて、ヘビーユーザーになる方は、やはり鬱度が高いかなというふうな傾向がありますので、できるだけそういったところへの関わりをどうやっていくかというのは考えていきたいと思っております。働き盛り世代と中高年の自殺対策に関しましては市だけではなくて、県央ネットワーク山梨という甲府市を中心とした組織がございまして、そういったところで広域での取り組みというところで、今からまた取り組んでいく予定であります。来年度は相談できる窓口のカード作りみたいな形で、活動もしていこうと思っておりますのでまた目にされる機会もあるかと思うので、是非手に取って確認していただければと思います。

(委員) 高齢者の健康問題ということで、がんに特化してというところでは現在こちらの方で重点的に把握をしていないのですけれども、総合相談窓口という形で専任の者がおりまして、必ず相談の対応をさせていただいております。その際にですね、これまでの実績を見ても、医療、疾病、病院関係という形でくくりを取って統計をとっております。令和元年度はこちらの相談が 363 件という中でしたけれども、令和 5 年度については延べ件数ではありますけれども 994 件ということで、かなりの件数が増加しております。こちらにつきましては医療機関の相談というところも含まれておりますから、一概に疾病のみということでは判断ができないところがございます。全体的な相談の内容の部分で見ても、2 番目に高いというふうな状況になっている現状でございます。また、がんなどのターミナル、終末期を迎

える方の相談につきましてはケアマネージャーと連携を図りながら、最初の方は皆さんお元気なのですけれども、あっという間にお体の様子が悪くなりますので、すぐ対応ができるようにということで、ケアマネージャーとか介護保険担当の方と連携を図りながら、市民の方の身体状況に応じた支援ができるようなことを行っております。またそれ以外に、医療機関から、また訪問看護の方からの継続のサマリー、連絡票という形で、介護のサービスということではないのですけれども、医師と訪問看護師の方で例えばがんであったりとかそういう方の支援をどんなふうに行っているかなんていうところもサマリーの方を通じてこちらの方で把握をさせていただいているというような状況で、必要がありましたら管理をしているという現状がございます。以上です。

- (議 長) はい、ありがとうございます。その他どなたかご意見等ありませんでしょうか。色々な意見が出て大変勉強になると思います。
- それでは(1)に関しましては、これで一旦終了ということで、よろしいでしょうか。そうしましたら次の(2)来年度重点目標「食生活」「歯と口腔」についての議題に移りたいと思います。
- (議 長) 事務局の方で説明をお願いいたします。
- (事務局) お手元の方に、厚生労働省のe-ヘルスネットという資料と、塩分のパンフレットと2つをご用意いただければと思います。この通りにお読みする訳ではないので、割愛してあるところもありますけれどもご承知いただければと思います。(資料を基に、来年度の重点目標「食生活」「歯と口腔」について説明する。)
- 来年度の重点目標に対する健康課題について補足的に説明をさせていただきましたけれども、長い人生の中で質の良い健康的な生活を確保するために、「歯と口腔」「食生活」に対して感じていることや、健康課題解決のために地域でできることなどのご意見をいただければ幸いです。よろしく願いいたします。
- (議 長) はい、ありがとうございます。「食生活」「歯と口腔」のお話をさせていただきましたが、どうでしょうか。かなり絞られると何となく質問とかご意見いただけるのではないかと思いますので、どうでしょう。
- (委 員) 歯周病は色々な病気が関連しているということで、重要視されているのですけど、今の健診ですね。歯科医による歯周病の健診というのが行われるようになってくると思うのですけど、北杜市ではいかがですかということと、歯の健康を保つには子どもの頃からの歯みがきとか健診が非常に重要だと思うのですけど、歯みがきだと家庭でという話になってくると思うのですけど、家庭も忙しいということで、保育園とか小学校で歯みがきの教室とか、そういうことをやっているのでしょうかということと、健診の受診率はどのようなのでしょうか。
- (議 長) はい。口腔の衛生の教育のことと、もう一つは、歯科の健診ですね。事務局の方でお願いいたします。
- (事務局) 歯科健診に関しましては、節目で健診を受けていただくということで20代から70代まで10歳刻みで受診券を希望される方にお渡しして、歯科受診ができるような形で対応しております。以前は国保の方を対象にということでやっておりましたが、丁度、働き盛りで国保の方ばかりではないということもありまして、昨年度より保険証に関係なく市民の方が受けられるような形でということで、幅を広げて受診の方をしていただけるように広報等させていただいています。受診率というと分かりづらいのですけども、歯科に関することに関しましては、先ほど触れたのですけれども、総合健診の1ブースを設けさせていただいております。歯

科衛生士による歯科相談を毎年どの会場でも行っています。その中で、個別で相談にも応じておりますし、ほぼ全員の方が採血の止血までの待ち時間を活用させていただいて、歯周病や歯に関する情報提供ということでパンフレットなどの配布をさせていただいております。全体的に見て、やはり歯科に対する意識の高い方はそちらに来ることが多いと感じております。かかりつけ歯科医がいる方が個別の相談をやって行かれるような傾向にあるかなと肌感覚では思っております。正確な数が出てこないのですけれども、確実に受診者の方が増えています。今年に関しましては、健診希望調査の中で周知をさせてもらって、目に触れた方には、お電話で申し込みをしていただくような形にしておりますので、何件かこちらの方にお問い合わせを頂いている状況になっておりますので、数自体は毎年徐々に増えていっていらっしゃるかなというふうに思っております。

- (事務局) 私の方からは母子保健の分野での質問にお答えをさせていただきたいと思えます。ネウボラ推進課の母子保健の部分では、母子健康手帳を交付するときから5歳児相談までの間に食生活の部分と、歯の健康の部分では保健師、栄養士が個別で主に対処をさせていただいているという状況になっております。その結果から3歳児健診1・6健診でも大分虫歯を持つ子どもさんたちは減少になっているかなということは感じております。何年か前は保育園や学校等も歯科衛生士さんを派遣して、健康教育だったりブラッシングをするという事業を開催しておりましたけれども、虫歯の保有率も減ってきたということで、その後は学校の中で、6月4日を中心に虫歯予防デーに合わせて養教の先生等がいただいているのかなというふうには思っております。検診の部分では4か月健診から3歳児健診までありますけれども、99%ぐらいの受診率になっておりますので、その方たちは1・6・3歳の間で歯科健診は必ず受診をされているという状況になっております。
- (委員) 小学校から中学・高校までは定期的に年度に1回歯科健診が行われています。その後治療があった場合には結果を、保護者宛にお知らせして、受診していただくということなのですが、本校の場合は長期休み合わせて、何回か受診が進んでいない子どもの家庭については治療をおすすめするような形で対応しております。歯磨きに関して、本校の歯科校医の先生が健診のときに全部の学年に指導をしてくださっています。また、学年ごとに私の方でも指導をする場面を持って対応しております。
- (委員) この数値が出ている表の方を見ると、年度によって若干数値の変動がありますが、長い推移を見ていると、先ほどお話ありましたように、虫歯自体は減っているかなと思われれます。ここの対象の部分を見ていくと、小中、それから成人になると40歳からということなのですが、その間が健診の希望があれば実施するという感じなのでしょうか。
- (事務局) はい。
- (委員) 分かりました。それでは、そのような形で学校の中は指導を継続している。コロナがあったので、一時期学校の中の歯磨きということも制限するような部分もありましたが、コロナが明けて、毎日昼間給食の後に歯みがきをしています。学校の状況としては以上です。
- (議長) はい、ありがとうございました。
- (委員) 今、40歳前のところが歯科健診の機会がということがありましたが、先日家族で総合健診のときに、先ほどお話があったように、待っている間に歯の健診を無料で診ますよと言っていたら、とても喜んでいました。そこから色々な気づきも

あたり、すごい良いことをやっていたらいるということを感じました。

(議 長) はい、ありがとうございます。

(事務局) すいません、見落としとしておまして、歯の健診の受診数の方がありましたのでお知らせいたします。令和4年、令和5年度は国保人間ドックの申込者のうち、40歳50歳60歳70歳の方という形で実施しておりました。受診方法としては県内の指定医療機関へ予約して受診していただいておりますが受診者数の方が、令和4年は全体で180人、令和5年は188人ということで受診されています。この人数だけだと、やはり十分ではないのではないかとということがありまして、令和6年の数字はまだ出ていないですけれども、今年度から20歳から70歳までということで拡大をし、なおかつ令和6年度からは国保人間ドック以外の方も受診可能となるように対応させていただいているということで、毎年少しずつではありますが幅を広げてやっているというふうな状況であります。

(議 長) はい、ありがとうございます。色んなご意見と情報がありまして、色んなことが分かってきました。学校の歯科の健診とかですね、市民健診時の健診とか。考えてみると僕も毎年厚生連の人間ドックに行っているのですが歯科をやっていないのですよね。やっぱり今度行ってみようかなと思います。歯科っていうのは大事ですよ。物が食べられなくなると人間はガタガタと悪くなるので物を食べる入口だということを、もう少し自覚しないといけないかもしれませんね。はいありがとうございます。

(議 長) その他何かご意見ございますか。

(委 員) 塩分を減らそうということで、実際に目標値にあります男性は7.5グラム、女性は6.5グラムを目指しているのですが、とても難しい。この間健診のときにも、その日に結果を聞きに行った時に尿からどのくらいの塩分を取っているか測ってみますかと聞かれて、じゃあお願いしますって言いましたけど、やっぱりとてもとても6.5グラムっていうのは難しいですね。ということで、これを本当に皆さんに普及してというか、実際にどういうふうに行っていけばいいのかなっていうのは、とても大きな課題で、これが達成できたらすごいと思うのですが、今までの今日のお話で、給食でもしかしてすごい良い機会だったのかなと思いました。薄味っていうことを地域の食生活改善推進員の方がいらっしゃいますよね。そういう方が行事をして、これが1%ですよ味噌汁の塩分を測って、地域の中で、薄いつて思う人と、いやこのぐらいでやっていますっていう人として、みんなで共通してこの薄さだと分かるという体験がとっても大事だなというふうに思っています。今考えると給食は、やはりその塩分濃度を守ってくれていたのだな。その分出汁とか、色んな味で美味しく食べられるように、すごい工夫されていたのだからということ、先ほどの給食の話を変えながら、本当に給食で色んな役割があったなって今思い返しても思います。つまり、その塩分濃度を達成するための基礎というか、食事の基盤がもしかしら給食にあったのだというようなことをもう一度気づきたいなと思いました。やはり、自分だけがそうしようと思っても、絶対にソースをドバドバかけないと食べられないというお年寄りの方から見ると、やはり家族の中でもうまくいけませんよね。だからそういう意味で、家族の中で同じテーマでとか同じことについて話し合えるような色んなこともそうなのですが、やはりコミュニケーションを取っていけるような、そういう機会を持てるように、色んな場面で地域の行事とか活動とか、保育園とか学校とかで持っていただける題材とかが、そういうふうになるようにうまくやっていくと、全て保育園なり学校で全部教えろというすごい

大変なことなので、双方が一緒になって家庭でもこういう話を通して、こういうふうにやっ払いこうねってなるような、何かうまい循環や仕組みが作れたらいいなんて思いました。色んなヒントがこの冊子にも載っていたので、やはりご飯は塩分ゼロなのです。なので、ラーメンってこんなにあったのだとか、だから毎日カップ麺なんて食わしちゃ駄目じゃんといった面白く、寸劇まじりでも何でもいから、なにか面白く楽しく、実感としてわかるような取り組みみたいなものを作っていったらいいかなど。今自分が目指せ、6グラムですか。すごい大変です。なので、あんまり色々つけないようにとか、もう本当にお酢の味付けで何か色々ここにも書いてくれてあるので、作るときに減塩ってことで天然食品、だしとか酸味を生かすとか、香辛料とか本当にちょっと色んなことで、家族みんなで共通認識を持ってやっていけるといいなと思います。

(議 長) はい、ありがとうございます。診療所で患者さんにお話するときには、6グラムとか6.5グラムとか7グラムと言っているのですけど、自分は普段何グラム取っているのだから分からないではないですか。

そのときにお話するのは、食パンとかうどんとか練り物にはちょっとずつ全部入っている。それは除けないので、せめてお醤油たっぷりかけるとか、昔は山梨県の僕らの親もそうでしたけど、漬物に醤油をかける家が結構あったのですよ。それはもう論外だなと思いますが、まず麺のつゆは残してください。あと醤油、塩はできるだけ少なめにしてくださいと。患者さんの中には、お刺身にたくさん醤油を染み込ませるために箸で穴を開けるとよく浸みるという方がいらっやって、その人は88歳だから長生きをしているのですけど、そういえばそういう人はいっぱいいるのだなと思いました。山梨県は多分、食塩の摂取量が全国でも1番ぐらいですね。ですがなぜか健康寿命が、トップクラスです。長野県も山梨県も、歩かないという意味ではやっぱり日本のトップクラスなのです。だけど、何故か知らないけれど、それで健康寿命が良いっていうのは、良いことなのでしょうけど、大変不思議なことです。食塩はやはりできるだけ少なくというのは患者さんにもお話しています。ただ、さっき言いましたように、お醤油とか塩を使わないように、ラーメンはおいしいけど、つゆは全部残してくださいねっていうとラーメン屋さんが命を懸けて作っているラーメンのつゆを全部捨てるのは失礼だろうみたいな話をする人もいるのですけど、でもやはりラーメンを全部食べ、汁まで飲んでいると、1日8gぐらい簡単に摂取してしまうのです。そうすると、それでも他の塩分が全てオーバーしてしまうので、健康のためにはそれぐらいの気持ちが必要なのかなと思ってなかなか分かっていただけないのが実情ですかね。少し脱線しましたが、このパンフレット、大変僕もいいと思います。絵で見える、写真で見える塩分というのは、これは一家に1冊置いていいと思っていますので、市から配ってください。

(議 長) その他ないでしょうか？

(議 長) いろんな意見が出てありがとうございました。議事の(1)と(2)は、これにて終了といたします。ご協力ありがとうございました。

9. 閉会(副会長)

以上、令和6年度第3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 _____