第2回　生駒市健康増進推進計画策定懇話会

1. 日時　　令和6年11月8日（金）14:00～16:00

2. 場所　　セラビーいこまメディカル棟　3階　研修室

3. 出席者

参加者　佐伯氏、岩橋氏、大塚氏、松井氏、佐々木氏、中栖氏、上田氏、平井氏、山本氏、藤尾氏、清水氏、油浦氏、岡田氏、井上氏、水野氏、前田氏、中嶋氏、窪井氏

事務局　吉村子育て健康部長、渋谷健康課長、原木健康課課長補佐、辻健康課成人保健係長、村田健康課母子保健係長、村田健康課係員、村上健康課係員、生水健康課係員

4. 傍聴者　3 名

5. 議事内容

1）開会

2）案件

（1）第3期健康いこま21（案）について

（2）第4期食育推進計画（案）について

（3）その他

3）意見交換

〇禁酒・禁煙について

- 21ページの妊婦の断酒について、お酒とたばこはセットで入れていただきたい。

〇資料のデータについて

- 参考資料として配布された学校統計は、全国データから生駒市の分だけを抜き出したものなのか。

→ 生駒市内の小学生の内科健診データを教育委員会が毎年まとめており、その結果を提示している。

〇ライフステージについて

- 食育計画46ページにあるライフステージ表の「地域における食育の推進」に、青年期、壮年期の食育が含まれていないので、確認いただきたい。

〇食育イベントについて

- 特に子どもは苦手な野菜などがあると思うが、料理の仕方で食べやすくなることもある。新しい調理法を募集し、薄味でも美味しく食べられるイベントを企画してほしい。また、大根や人参の葉など、調理方法がわからず普段捨てられる部位も美味しく活用できる知恵を発信し、食品ロス削減につなげてほしい。

- 生駒産野菜を使ったレシピをコンテスト形式で募集するとよいのではないか。また、奈良県内の栄養士を目指す学生と連携し、授業の一環でレシピの検討に取り組むのはどうか。
- 農業祭で試食提供やレシピ掲示をしたことで、販売が促進された例がある。また、大学生が朝食レシピを考案して毎月発信していた取組も好評だったため、今後も発信してほしい。
- メニューコンテストは、クラスの友達が応募したということを聞くだけでも刺激になると思う。そういったブームが教室の中にあれば、それも一つの食育にもなると思う。
- 若い世代はSNSやインターネットから料理の知識を得る機会も多いが、基本的には母親や周囲から学ぶことが多い。SNSで得たレシピと家庭で伝えられるレシピの違いも含め、食育の一環として活用できたら。
- SNS での発信を強化するとあるが、具体的にどこで発信しているか。

→ 健康課では X（旧 Twitter）や LINE を活用している。

- 自宅で野菜栽培を始めることや、家族や周囲の人と触れ合いながら料理を学ぶ場を設けると、食育を楽しく進められると思う。
- 小学生のメニューコンテストでは「ズボラ部門」のようなテーマを設けたら良いのでは。例えば、カット野菜を使い、包丁を使わずに作れる料理など。また、SNSは、市役所が発信するだけでなく、「たけまるくん」などのキャラクターと連携し、親しみやすく面白い発信を目指してほしい。

〇災害時の備えについて

- 食育計画44ページの災害時の備えで「生駒市災害支援協力会と協定を締結してキッチンカーによる炊き出しなど協力してもらう」とあるが、特定の団体と協定を結ぶという具体的な話があるのか。

→ 令和6年4月にキッチンカーの団体で生駒市内の4事業者で構成される「生駒市災害支援協力会」と協定を締結している。

- 災害時はボランティア活動等でキッチンカーを使うところもあるが、協定を結ぶ場合は料金の支払いが発生するのか。

→ 協定に基づき必要経費は市が負担する。

- キッチンカーは販売価格が少し高い。キッチンカーの経費も大事だと認識はしているが、市が補助するなどの工夫で住民の負担を軽減する必要があるのではないか。
- かつて奈良県のキッチンカーを使い、団地の住民に食事を提供して啓発する取組が行われていた。
- 小学校区で年に1～2回程度、防災安全課に申請をすれば、事前に用意されたレシピに基づいて最低限の材料を提供してもらえるという取組がある。それを市民が炊き上げて、参加者たちに食べてもらう活動は過去から行われている。いざというときに、米を炊くなどのスキルを住民自身が身につけることも大事だと思う。そういったことも食育の中でできたらよいと思う。
- 小学校の家庭科の授業は5～6年生でやっていると思うが、もう少し学年を下げて、1年生のときからでもできそうな簡単なことを実践したら良いと思う。
- 1月の能登半島地震で避難場所に行った際、歯ブラシの備蓄がなくて、避難した人たちはしばらくの間、歯磨きをしていなかったという話を聞いた。口の中が汚いとどうしても健康に影響が出るので、災害時の備蓄物品の中に歯ブラシも入れておいていただけるとありがたい。

  → 備蓄の中に歯ブラシセットも用意している。

○ワクチン接種について

- ワクチン接種という言葉が出てこない。ワクチンは、取組分野の「健康診査と健康管理」にあったほうがよいのではないか。今はHPVワクチンの有効性も確立しており、しっかり打てば確実に若い人の子宮頸がんの死亡が減らせる状況でもあるので、明記すべきではないか。また、評価指標に入れることもぜひ検討いただきたい。

○児童虐待について

- 生活習慣病予防やがん検診を指しているような検診はあるが、児童虐待の観点を踏まえた乳幼児健診も取り入れるとよいのではないか。3ページの基本方針1には1歳児健診と5歳児健診が入っているが、現在、児童虐待対策は非常に重要な課題になっているので、注視して取り組んでいることがわかるような内容があればよいと思う。

→ 本計画と同時進行でこども計画を新たに策定している。虐待や貧困など子どもに関することをまとめており、虐待は少子化対策などを取り扱う計画のほうで取り扱っている。ただ、その視点は大切なことなので、こちらの計画でも何らかの形で取り組んでいることがわかる表記を検討する。

○腸内環境について

- 食育計画は食べ物を体内に入れることばかりで、出るほうの話はまったくない。5歳児に何を食べたらどのような便の形状になるのか等の教育をしている市もある。腸内環境が乱れると免疫等々にも影響が出て、体の不調が出ると聞くため、そのようなことも啓発していければと思う。
- その市では、模型を活用し、何を食べたらどのような便が出るかを教えていた。腸内環境というと難しい話に聞こえるかもしれないが、好き嫌いばかりしていると体調が悪くなるということを小さな頃から教えるのは大事かと思う。
- 便は健康のバロメーターであり、特に大腸がんの早期発見などにつながる可能性があるため、自分の便を観察する習慣は大事なことかと思う。

○添加物や農薬について

- 野菜の話がたくさん出ているのに、農薬の話が一切出ていないことが気になる。また、添加物の話も気になっている。
- 「野菜の皮に農薬がついているから捨てる」という子どもがいると聞く。農薬除去の方法を教えることで、食材を無駄なく使う意識を育ててほしい。

○健康経営の取組について

- 「誰もが健康づくりにアクセスできる環境の整備」の中に、「国、県と連携し、市内の企業に対して健康経営の取組に関する周知啓発の実施」と書かれているが、具体的にどのように啓発周知をされるのか。

→ 実際に企業や商工会議所の話を聞きながら、啓発していけたらと思っている。

- 実際に健康経営の認定をとるには、資料作成や従業員へのセミナー実施のほか、会社にも多大な負担がある。福利厚生の項目もいろいろとあるので、市内の企業が健康経営を取れるような環境を市として少しバックアップしていただけたらと思う。市役所の確実な発信と、企業側へもメリットがあればいいのではないかと思う。

- 運動促進の参加者を募るときに、市が準備したアプリを使い、会社を通じて募るのはどうか。会社としても、運動促進の試みをやっているということになる上に、自分たちでゼロからやらなくてもよい。市としても支援の一つになるのではないか。
- 実際に、従業員にアプリを登録してもらい、グループをつくって、どれだけ歩いたかを競争するような取組を実施している会社もある。サポートしてもらいながら申請を出して、優良認定を受ける。中小企業などの小さい会社であればブライト500、規模の大きい会社はホワイト500などがあり、そういったものが1年間の活動にすべて直結する。それにも年間少なくとも40～50万の経費はかかっている。

〇睡眠について

- 睡眠と関係するかどうかはわからないが、最近は不登校の子が多い。遅寝遅起きで、朝起きられず、朝食を摂らないまま便秘になるケースが目立つ。やはり、睡眠を取らないと頭も体も休めないので、睡眠も含めた健康な体づくりをもう少し入れたほうがよいのではないか。
- 健康いこま21案の27ページに健康づくりのための睡眠ガイド2023がコラムとして紹介される予定とあるが、これは今までの睡眠指針と違って、世代別の目標睡眠時間や睡眠環境についての記載もある。学校で使用されている保健の教科書にはまだ出てきていないと思うので、いち早く情報提供できればいいのではないか。

〇健康遊具について

- 公園など子どもの遊び場は多いが、中学校、高校になると公園では遊ばなくなるので、高齢者向けの健康遊具を入れてほしい。

4）その他

・スケジュールについて

5）閉会