

会 議 録

- 1 附属機関等の会議の名称
美里町健康づくり推進協議会
美里町食育推進会議
- 2 開催日時 令和2年11月30日（月）18時30分から20時00分まで
- 3 開催場所 美里町健康福祉センター研修室
- 4 会議に出席した者
 - （1）委員 高橋文一委員、玉手英一委員、袖井文二委員、渡部恭委員、相澤敦子委員、福島敏恵委員、成澤美恵子委員、伊藤恵子委員、松田攻治委員、渡邊新美委員
 - （2）事務局 課長 菊地知代子、課長補佐 伊藤八重子、技術主幹 日野とも子、技術主幹 千葉雅子、技術主査 及川沙希、技師 三浦由子、技師 鈴木あらた、技術主幹兼係長 佐々木早苗、技師 大津裕香
 - （3）その他
長寿支援課 課長補佐 相原浩子
町民生活課 主事 小林晃太郎
- 5 議題及び会議の公開・非公開の別 （公開）
- 6 非公開の理由
- 7 傍聴人の人数 無
- 8 会議資料
 - 資料1 第2期美里町健康増進計画重点項目別実施状況
 - 資料2 保健統計
 - 資料3 第2期美里町健康増進計画目標：指標と現状値
 - 資料4 食育に関するアンケート集計結果
 - 資料5 第2期食育推進計画の進捗状況（目標、指標一覧）
 - 資料6 第2期美里町健康増進計画令和3年度実施計画

資料 7 美里町町民健康調査（案）について

9 会議の概要

(1) 議題の審議結果又は今後の対応

- ・美里町健康増進計画及び食育推進計画の計画目標の達成に向け、他市町村を参考にし、取り組みの方法を検討していくこと
- ・町民の現状を把握し計画の見直しを図るため町民健康調査を実施すること。その内容について検討すること。
- ・ホームページや紙面を活用し、健康づくりに関する情報を住民に向けて周知していくこと

(2) 詳細な意見（別紙）

上記会議の内容に相違ないことを証するため、ここに署名します。

令和 年 月 日

委員 _____

委員 _____

会議の経過

| | |
|------|--|
| 菊地課長 | <p>只今から、令和2年度第3回美里町健康づくり推進協議会並びに、美里町食育推進会議を開催させていただきます。</p> <p>開催にあたりまして、相澤町長よりご挨拶申し上げます。</p> |
| 相澤町長 | <p>美里町健康づくり推進協議会並びに美里町食育推進会議の各委員の皆さまには、夜分お疲れのところ、お集まりいただき、ありがとうございます。日頃より、町民の健康づくり食育推進のために、様々な立場から意見、ご支援いただきまして感謝を申し上げます。コロナウイルス感染症が拡大する状況ですが、皆さんも健康づくりに対しましては、4月以降非常に気をつけていることと思います。</p> <p>これまで、美里町では総合計画、総合戦略を踏まえた町づくりを引き続き推進するとともに、保健関連の事業としては美里町健康増進計画及び、第2期美里町食育推進計画に基づき、町民が生涯を通じて健康で自立した生活が送れるように関係機関と連携し、事業を進めています。</p> <p>そのためには、がんや脳卒中、心臓病など生活習慣病の予防を図るのが大切です。美里町の現状は疾病の早期発見、早期治療をはかる健診受診率が低い状況で、働き盛り世代の健康課題があるように見受けられます。</p> <p>本日は、美里町健康増進計画及び、第2期美里町食育推進計画の評価指標の状況報告並びに令和3年度の保健事業計画、さらには美里町町民健康調査(案)につきましてご審議ご助言をいただき、また、健康課題に対する皆さんのご意見ご要望もいただきながら、町民の皆さんが生活習慣病を予防や、自らの健康づくりに取り組み、元気で健康に生活が続けられる事業を今後も進めてまいります。</p> <p>健康と食育は非常に連携している部分があると思っています。健康のコアの部分は食生活が非常に大事なものだと思いますので、是非委員の皆様方にも、そのような視点から色々なご意見をいただきまして、美里町の健康福祉増進に向かって参りたいと思いますので、何卒、今後ともご協力をよろしく申し上げます。</p> <p>今日は実り多い会議になりますように、お願いを申し上げまして開会にあたっての挨拶にさせていただきます。</p> |

| | |
|--------|---|
| | どうぞよろしくお願い申し上げます。 |
| 菊地課長 | <p>町長につきましては、途中退席をさせていただきますので、よろしくお願いいたします。</p> <p>美里町健康づくり推進協議会条例第5条及び、美里町食育推進会議条例第6条の規定によりまして、議員の皆さんお揃いですので会は成立しております。</p> <p>今後の議事につきましては議長であります、高橋会長にお願いしたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。</p> |
| 高橋会長 | <p>皆さん、夕方のお忙しい時間帯にお集まりいただき、ありがとうございます。今日も滞りなく、会が円滑に進むように皆さんご協力よろしくお願いいたします。早速始めさせていただきます。</p> <p>次第にのっとりまして、3. 議事録署名委員及び書記の選任はいかが取り計らいましょうか。</p> <p>事務局に一任でよろしいですか。</p> <p>(はいの声)</p> |
| 伊藤課長補佐 | <p>議事録署名委員に伊藤恵子委員、相澤敦子委員にお願いしたいと思います。書記は、栄養士の鈴木あらたが執り行います。よろしくお願いいたします。</p> |
| 高橋会長 | <p>以上を持ちまして決定とさせていただきます。</p> <p>審議に入りたいと思います。</p> <p>(1)美里町健康増進計画及び美里町食育推進計画の進捗状況について、事務局よろしくお願ひします。</p> |
| 伊藤課長補佐 | 【資料1～3】「第2期美里町健康増進計画」進捗状況報告 |
| 高橋会長 | 何か気づいた点、不明な点はありますか。 |
| 松田委員 | <p>不明な点ではないのですが、資料1の大目標「食事は三食、おいしく、楽しく、適量で」とあるが、最近は「食事は3食はいらぬ」という話や、「1食や、2日に1食でもいい」と言う先生もいます。逆に、「1日に4、5回食べてもいい」と言う先生もいます。3食はおいしく楽しくとあるが、「おいしい」には添加物もありますし、「楽しい」はみんなでワイワイ騒ぐのはコロナ禍もあり自粛されています。「適量で」は腹8分目で抑える、ということでもいいと思いますが、その人の状況によって、3食食べられない場合もありますし、限定するのはいかがなものでしょうか。</p> |
| 高橋会長 | あくまで個人差があり原則論ですので、あまり気になさらないでいただきたいと思います。 |

| | |
|--------|---|
| | 委員の先生方、今の意見はどうでしょうか。 |
| 玉手委員 | 3食は個人個人の差があるため、その場合はその人に合わせて進めていければ良いかと思います。 |
| 高橋会長 | あくまでも原則論になります。 目標は毎年変わるわけにもいきませんので、あくまでも、目標ということで、個々にあった状況で臨機応変に活用していただけると嬉しいなと思います。よろしいですか。 それでは、(2)美里町食育推進計画の進捗状況について、事務局からお願いします。 |
| 三浦技師 | 【資料1、4、5】「第2期美里町食育推進計画」進捗状況報告 |
| 高橋会長 | 報告について質問やご意見は何かありますか。 |
| 福島委員 | 私、食生活改善推進委員会の役員をしている者なのですが、会員数は少し減っています。ただ、行事がある場合の参加人数は増えていて、会員の皆さんは地域の方に健康について伝達していく活動をしています。今年はコロナ感染拡大の影響もあり、活動が行えず、どのように実施したら良いか考えているところですが、来年はぜひ、多くの活動に取り組みたいと思っております。よろしくをお願いします。 |
| 高橋会長 | 会員数についてははっきり受け止めて次年度や、次年度と言わず、できる範囲で計画を練ってもらえればと思います。 他に大丈夫でしょうか。保健所の相澤委員、何か気付いた点がありますか。 |
| 相澤委員 | コロナの影響で、計画した通りにいかないところは仕方ない部分もあると思います。 |
| 福島委員 | 実施できていないので残念です。 |
| 相澤委員 | 食育も感染症対策も大切ですので、仕方ない部分があるのかなと思います。 |
| 高橋会長 | それを踏まえた計画を次年度に付け加えていただくと良いと思います。他にございますでしょうか。気づいた点は【その他】で聞きたいと思います。 (3)令和3年度事業計画(案)について、事務局からお願いします。 |
| 及川技術主査 | 【資料6、7】(3)令和3年度事業計画(案)報告 |
| 高橋会長 | 大まかに説明してもらいましたが、ご意見あればお願いします。 |

| | |
|--------|--|
| 松田委員 | 1ページ目に「からだに良いかしこい食べ方を知り、身に付けよう」とあります。「最初に野菜を食べると糖が上がらない」と聞いたことがあります、それもひとつの食べ方ですが、他に何か食べ方がありますか。 |
| 三浦技師 | 今おっしゃった野菜を先に、というのも一つの方法ですが、朝が少なく夜が多いなどではなく、3食均等に食べることや、また、生活リズムにも関わってきますが、3食同じ時間に食べることは、消化にやさしい食べ方ということで推奨されています。 |
| 松田委員 | 食べたものが排泄されるまでの時間はどれくらいでしょうか。 |
| 伊藤課長補佐 | 個人差がありますが、24時間から72時間というデータがあります。 |
| 松田委員 | 私の場合だと、食事の度に同じリズム、また多く食べたとしても同じリズムで出てくるので、決まった時間があるのではないかと思います。 |
| 伊藤課長補佐 | 個人差によるものです。 |
| 福島委員 | 「体に良い、かしこい」は意味が違うと思います。自分の体調に合っていたり、リズムもあるので個人差がありますが、「私はこういうスタイルだと健康で頑張れる」という食生活が自然に身についていく、というのが「かしこい」という意味だと思います。 何を食べるかもそうですが、「朝から3食きちんと食べて、体の健康状態が良い」というのが「かしこい食べ方」だと思うのですが、皆さん個人差がありますので、一概にこれを食べたら良いというものではなく、自分が健康でいられたらいいのではないかと思います。私はそう思うのですが、どうでしょうか。 |
| 高橋会長 | それに対して何かアドバイスありますか。 |
| 三浦技師 | 心身ともに自分がベストでいられる食事、食生活がやはり大切かと思います。 |
| 高橋会長 | 生活リズムもそれぞれです。袖井委員、どうですか。 |
| 袖井委員 | 人それぞれ違うので、大雑把に表現するとそういうことだと思います。 |
| 高橋会長 | 袖井委員にも言っていただきましたが、あくまでも基本形ということで、それに則って考えていきたいと思います。 他に何かございますでしょうか。ぜひ一言二言あればお願いします。 |

| | |
|--------|---|
| 成澤委員 | 新聞で、県庁の食堂では限定50食の減塩メニューを実施していることを知りました。そういったところもご指導いただけると良いのかなと思います。 |
| 高橋会長 | 具体的な情報があると分かりやすかったり、取り組みやすいと思いますので、保健所の相澤委員、何か今の話にご意見あればお願いします。 |
| 相澤委員 | 提供する側の理解を得なくてはならなくて、県も保健所も提案はさせていただくのですが、なかなか事業所だとメニューよりボリュームが大事だと断られることや、食数を限定しても実施には至らないことが多いです。おっしゃる意図はとても分かります。 |
| 高橋会長 | よろしいですか。気づいたらまた、発言してください。 (4)美里町町民健康調査(案)について、事務局からお願いします。 |
| 伊藤課長補佐 | 【資料7】町民健康調査(案)説明 |
| 高橋会長 | ありがとうございました。質問内容は身につまされるようです。皆さんご意見ありますか。 |
| 高橋会長 | 2ページの血圧についての問いですが、正常値について記載しております。先生方、基本的にはこの表記でよろしいのでしょうか。 |
| 玉手委員 | 正常高値などもあり、高血圧は難しいです。高血圧学会では家庭血圧で125mmHg と出ていたりもします。正常値というのは難しいです。多くの資料があります。 |
| 高橋会長 | 厳しいくらいの方が身に染みて良いのではないのでしょうか。袖井委員、いかがでしょうか。 |
| 袖井委員 | 「血圧はこれくらい下げなければいけないものなのだ」ということが分かるようにできれば良いと思います。 |
| 高橋会長 | 委員の先生には納得していただいた形になりましたがどうでしょうか。 |
| 玉手委員 | 本当にこの数字は厚生労働省に出ていましたか。 |
| 伊藤課長補佐 | はい、正常高値はこの値で出ていました。 |
| 高橋会長 | では問11はそのような形で表記しましょう。 |
| 伊藤課長補佐 | 高血圧学会も参考にします。 |
| 高橋会長 | 気付いたのが3ページ、問19「自分の1日の歩数を知っていますか」で、歩数の記載があるほうが何かの参考になるのではない |

| | |
|--------|---|
| | でしょうか。委員の皆さん、ご意見お願いします。 |
| 相澤委員 | 県で目標の目安を出しています。「男性なら何歩」と目安がありますが、問いの前段階で記載すると、お知らせや啓発になると思います。 |
| 高橋会長 | この機会に、どのくらい歩けばいいかを町民に示せるよう、ご一考ください。質問項目の中に入れられるのであれば、入れてください。 |
| 伊藤課長補佐 | はい、ありがとうございます。 |
| 高橋会長 | 次に問40の相談相手についてです。ここだけ回答項目がゴシック体なのはなぜでしょうか。他とは違うので目立ちすぎます。必要ならばいいのですが。 |
| 伊藤課長補佐 | 修正します。 |
| 高橋会長 | 次はどこでしょうか。 |
| 伊藤課長補佐 | 問40で、相談する相手なのですが、「役場職員(保健師等)」としたが、この表現でいいでしょうか。もしくはこの表現ではなくて、また別の相談場所があるのでしょうか。 |
| 高橋会長 | 「保健師等」という表現で、皆さんどうですか |
| 玉手委員 | 保健師だけではないということですね。 |
| 高橋会長 | 「等」という表現ですからそうなります。 |
| 玉手委員 | それで足りなければ「その他」があるからいいのではないのでしょうか。 |
| 伊藤課長補佐 | はい。 |
| 高橋会長 | 他に何かありますか。 次に、10ページのタバコについてですが、2種類あります。ニコチンの量によって電子タバコと加熱式タバコは違いがありますよね。 |
| 松田委員 | 普通のタバコと電子タバコを分けて記載するのはどうでしょうか。 |
| 伊藤課長補佐 | 電子タバコはニコチン、タールが含まれないものになっています。加熱式タバコは、タバコの葉を使っているため、ニコチンやタールが含まれています。また、煙にもニコチン、タールが含まれているものになります。 タバコという点では同じですが、成分も考えると若干差があるため、その辺りはどうしたら良いかと考えているところでした。 |

| | |
|--------|---|
| 高橋会長 | 普通のタバコ以外もやめたほうがいいとおっしゃっている方もいますが、どうでしょうか。 |
| 袖井委員 | 電子タバコも有害物質が入っていると思います。 |
| 玉手委員 | 電子タバコを勧めるようになってはいけないと思います。 |
| 高橋会長 | ここはご一考していただきたいと思います。 |
| 松田委員 | 項目を増やして電子タバコと加熱式タバコと分けるのはどうでしょうか。電子タバコにはニコチンが入っていないのですよね。 |
| 伊藤課長補佐 | ニコチン、タールという括りではそうになってしまうと思います。 |
| 高橋会長 | 項目は増やさずにいたいですよね。 |
| 伊藤課長補佐 | 検討させていただきます。 |
| 高橋会長 | 電子タバコや加熱式タバコについて、もう少し語句で説明を入れる必要があるかもしれません。 |
| 伊藤課長補佐 | 問75の家庭構成の表現ですが、1世代世帯や2世代世帯となっていますが、表現はどうでしょうか。 |
| 高橋会長 | 表現が難しいですが、どうでしょうか。 ここで個(孤)食の状況を見たいのですが、この表現で良いですか。 |
| 伊藤課長補佐 | 1世代だと夫婦、2世代だと親子、3世代だと祖父母と親子、4世代だと曾祖父なども含めてという形になります。 |
| 相澤委員 | 少し勘違いしている面がありました。違うイメージがありましたので、そう書いていただいたほうが間違いないかと思います。 |
| 伊藤課長補佐 | 問75は表現の仕方を少し変えてみたいと思います。 |
| 高橋会長 | もう少し、工夫が必要です。 |
| 玉手委員 | 同棲しているなど、そういったものもあるかもしれません。 |
| 高橋会長 | 問いはすっきりさせて、増やさずにいきましょう。 |
| 成澤委員 | 今はコロナウイルス感染症が拡大しているということもあり、体温チェックも厳しいですよね。「体温測定をしていますか」や「出かけた時には手洗いうがいをしていますか」などのコロナウイルス感染症について注意喚起する項目を入れてはどうでしょうか。 |
| 高橋会長 | 単年度の調査ではないので、それはご一考願います。健康のためには必要なことです。 |
| 伊藤課長補佐 | 習慣的な意味で実施していけるといいですね。 |
| 成澤委員 | 健康協力員としまして、他の健康協力員とお話ししてきたので |

| | |
|--------|--|
| | <p>すが、一例として、密を避けるため、アンケートは本人がさるびあ館に届け、どうしても届けられない場合は協力員が回収するという形も考えられると思います。今年は国勢調査もインターネット回答を勧めていましたので、郵送かインターネット回答にする形を検討してみてはどうでしょうか。</p> <p>あと、もう一つ。健康診断は3密を避けてスムーズで良かったと健康協力員の皆さんが言っていました。また、胃がん健診のとき、高齢者は手が弱いのでゆすられるため、何か良い方法はないか、とも言っていました。</p> <p>また、「体温の早見表はないのですか」と聞かれます。年齢で何度の体温が正解か、血圧のような形で決まっていると思っているらしいです。「早見表をください」と何度も来られるので、私も困ってしまって、さるびあ館に電話しました。そういったときには、どのように対応したらよいでしょうか。</p> |
| 高橋会長 | どうですか。 |
| 玉手委員 | 聞いたことはありません。 |
| 成澤委員 | 何回も来られます。「個人差があって、そういったのは違えますよ」と言うのですけども。 |
| 高橋会長 | 何度も聞かれるようであれば、さるびあ館に相談していただくと良いと思います。 |
| 松田委員 | 問29で、「通常、めん類のスープや汁はどのくらい飲んでいきますか」とありますが、汁はカップヌードルですか、自分で作ったものですか。 |
| 伊藤課長補佐 | これに関しては、めん類ということで、カップヌードルでも、自宅で作ったものでも、両方を想定しています。飲む量は確認しておらず、飲むか飲まないかを聞いています。 |
| 松田委員 | 私の家庭では塩分には非常に注意して作っていておいしいですから、汁は飲まないと言われます。そういう意味ですね。 |
| 高橋会長 | よろしいですか。 |
| 袖井委員 | <p>問51ですが、なぜたばこをやめようと思ったのか、理由を聞けるといいと思います。家族に言われたからやめようと思ったのか、体に悪いからやめようと思ったのか、理由が分かると、禁煙の見方の参考になると思います。</p> <p>また、問50の100本にはどんな意味がありますか。</p> |
| 伊藤課長補佐 | 100本の意味ですか。 |

| | |
|--------|--|
| 袖井委員 | 6か月以上で100本となると、月に約15本です。たばこを吸っている人だとすぐに及ぶ量ですし、また禁煙を始めたばかりの方にとっては、理不尽な問いではないかと思います。 |
| 伊藤課長補佐 | タバコを吸う習慣を把握する質問としていたのですが、この問いも少し検討させていただきます。 |
| 高橋会長 | 良い意見を言っていました。 |
| 松田委員 | 問55の質問項目で聞きますが、今は学校も敷地内でも吸ってはいけないのでしょうか。 |
| 袖井委員 | 学校は全部禁煙です。 |
| 松田委員 | 全部禁煙ですね。 |
| 袖井委員 | パチンコ屋も禁煙です。電子タバコは良いなどと聞いたこともありますが、大抵禁煙です。 |
| 伊藤課長補佐 | パチンコ屋の情報は詳しく分からなかったのですが、ありがとうございます。 |
| 袖井委員 | ホテルのロビーも禁煙ですし、公共の場は全部禁煙です。 |
| 伊藤課長補佐 | 最近の状況についても、併せて確認いたします。 |
| 高橋委員 | よろしいでしょうか。 全体的に何か気づいた点があれば、この際ですので是非、意見ををお願いします。 |
| 松田委員 | 問72の美里町で生産が多いと思う食品についてですが、複数チェックして良いのでしょうか。 |
| 伊藤課長補佐 | こちらの問いはそのような形になります。 |
| 松田委員 | やはり、各回答項目の1は生産が1位の食品でしょうか。 |
| 伊藤課長補佐 | そうです。 また、こちらのアンケートは作り直して、皆さんに「このように計画し、作り直しました」ということで提示させていただきますので、よろしくをお願いします。 (はいの声) |
| 相澤委員 | 令和2年度中にアンケートをして、令和3年度中に分析、令和4年度からの施行ということですか。 |
| 伊藤課長補佐 | 令和2年度中にアンケートを実施し、令和3年度中に分析、計画を立て直して、令和4年度から新しい計画ということになります。 |
| 高橋会長 | よろしいでしょうか。何か言い足りないことはありますか。 |

| | |
|--------|--|
| 伊藤課長補佐 | ご意見ありがとうございました。 (5)その他から報告がありますので、お願いします。 |
| 及川技術主査 | 資料に、【高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について】を置かせていただきました。 こちらについて、町民生活課の小林から説明させていただきます。 |
| 小林主事 | 【高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について】進捗状況説明 |
| 高橋会長 | ありがとうございます。他に言い残したことはありませんか。 事務局は大丈夫ですか。 では皆さま、たくさんのご意見ありがとうございます。時間も迫っていますので、閉会したいと思います。注意してお帰りください。 今日はありがとうございました。 |
| | 20:00 終了 |