

令和5年度 第3回南砺市健康づくり推進協議会 会議録

1. 日 時 令和6年1月23日(火) 午後7時30分～午後8時30分

2. 場 所 南砺市地域包括ケアセンター 2階 多目的研修室

3. 出席者 ・出席者：10名

金子会長、山本副会長、長瀬委員、中林委員、原委員、
川口委員、武部委員、松井委員、藤原委員、山本委員、
定村委員、加藤委員、寺井委員

・欠席者：2名

南田副会長、竹中委員

・傍聴人：0名

・事務局：地域包括医療ケア部長 ほか 10名

4. 会議内容

(1) 開会

(2) 会長挨拶

(3) 協議事項

①南砺市民健康プラン[第3次]について資料I

- ・健康課より第2回からの変更点等について説明
- ・委員より各団体の取り組み（第5章）について説明
- ・質疑応答、意見交換

委 員	子どもの登下校時の見守り活動に併せてウォーキングをすればどうかと老人クラブの会員にお願いしたことが以前にあったが、朝晩のウォーキング時では難しいと意見があった。目的は異なるかもしれないが、ヘルスボランティアで行うウォーキングを子どもの見守りと併せて行っていただきたい。
委 員	ヘルスボランティアの地域活動の一環として、市内の8地域のウォーキングマップを作成した。各地域で体操後のクールダウンや、地域散策しながらの散歩として活用をしてもらっている。更に、ウォーキングイベントを年1回開催しており、見守り活動と同時に行うのは難しい。

委員	<p>(資料35・36ページ)</p> <p>領域3「1 栄養・食生活」の評価指標に「低栄養傾向の高齢者の割合」があり、その対策として、地域ぐるみで取り組む健康づくりの内容に「減塩や野菜を食べることに関する啓発活動に努めます。」がある。高齢になると、肉等の動物性たんぱく質をあまり食べなくなるとよく聞く。動物性たんぱく質をとらないことが低栄養と結びついているため、減塩や野菜摂取だけではなく、たんぱく質の摂取も含めるべきではないか。</p>
委員	<p>食生活改善推進員の地域活動では、低栄養によるフレイルを予防するため、高齢の方に肉等のたんぱく質の摂取を勧めている。</p>
委員	<p>フレイル予防の考え方から見ていくと、動物性たんぱく質は足りていないため取り組みに記載することは大切だと考える。資料54ページの食生活改善推進員の取り組みの中に、たんぱく質の摂取等、具体的な内容を明記するとよい。</p>
委員	<p>口腔の機能がしっかりしていないと肉は食べられない。オーラルフレイルの予防のためには、かむ機能や舌の筋肉等を鍛えることが重要と考える。</p> <p>8020運動が推奨されているが、たとえ歯の本数が多く残っていても、残った歯の位置や形によって口腔機能が低下することがある。今後、高齢化が進むと、自分で歯磨きできるうちはよいが、寝たきり等により介助が必要となった時に歯磨きは専門性が必要な動作のため、家族が行うときに誤嚥性肺炎等の危険性が生じる可能性がある。歯が残っていることで高齢者と家族が苦しむことにならないかと危惧している。口の中は人によって形が違うため、機能も異なる。本数があっても機能していない歯はわりと存在する。できるだけむし歯が無いこと、歯茎の病気が進んでいないこと、舌や口唇の動きがしっかりしていること、喉ちんこの周りの筋肉機能がうまく維持していることが嚥下機能として大切となる。</p> <p>また、高次元の話になるが、神経の伝達がうまく伝わらないと、噛めないこと、誤嚥の可能性が増すことを理解していただくとよい。</p>
委員	<p>動物性たんぱく質をとる等、ひとつのテーマを達成するためには、老人クラブや食生活改善推進員といった単独の活動だけではなく、多方面の立場の人が、PRやイベント、事業を行う際に、目的について考え実行することが、プランの目標達成につながると感じた。</p>

事務局	<p>高齢者の食事については、栄養バランスと表現しており、その取り組みにたんぱく質を摂取することも含まれている。今後も様々な事業を行っていくうえで他団体とのタイアップや互いの目的・内容を検討していきたい。</p>
会長	<p>肉を噛み切れなくなった場合、どのような形態にして対応するのがよいのか。きざみ食やミキサー食等がよいのか。</p>
委員	<p>一番は食べられる口腔の機能があること。食材の形態を小さくすれば食べられるものではなく、水分と混ぜると嚥下障害が高まるなど危険な場合もある。ミキサー食は飲み込みやすいが、本人の食への意欲や噛む機能については配慮されていない場合がある。調理バサミで自分が食べられる大きさに切ってもらうことで、自分がどの程度なら噛むことができるのか判断してもらう対応もある。</p>
委員	<p>国のプランに沿った、南砺市に合った指標になっていると感じる。</p> <p>南砺市は、健診（検診）受診率が国や県内でも高いものが多く、重症化予防の取り組みもしっかり実施されていると思う。</p> <p>正月から地震があり、被災地支援をどうするか頭を抱えている。特に高齢者や障がいのある方、難病の方等、支援や配慮が必要な方が、環境の変化によって体調が急激に悪化される場合がとても多い。人々の健康には、環境がとても大切である。計画に記載されている、睡眠や休養、喫煙、飲酒等の分野は特に重要とされている。普段の健康づくりの必要性をプランによって振り返ることができる。</p> <p>健康寿命を延ばすことが最重要目標であり、そのために各評価指標を達成することが必要になるが、最近、特に大切だと言われるのが、良好な人間関係は年齢を重ねても更に大きく寄与すること。幸福感や生きがいなど、気持ちや精神的なものだけでなく、寿命に関してもかなり影響を及ぼしている。市民団体として様々な活動を行うことで、コミュニケーションを活発にし、良好な人間関係をつくるきっかけになる。孤立や孤独といったものの解消につながるのがよい活動になるのだと感じる。自分ができるべく孤独にならないような環境づくりも、これからの健康づくりに強く影響してくる時代だと考える。</p> <p>計画を立てるだけでなく、実行の際にもそういったことを念頭に置いていただきたい。</p>

②南砺市民健康プラン[第3次]スローガンについて

- ・事務局から、募集したスローガンについて説明。
- ・意見交換

委員	資料にある6番のスローガンは、全国の老人クラブ連合会のスローガンになっており、南砺市のスローガンに用いるのは控える方がよい。
委員	委員より、スローガンに入れた方がよいと思うキーワードを募り、その内容を含めたスローガンを事務局と会長に一任するのはどうか。
委員	健康づくりに関することは、健康づくり全体に関する思いなどをそれぞれが出し、一任することに賛成する。 南砺市は自殺者が多く、見た目の健康も大事だが、声をかけ合うなど人との関係性について含めるとよいと思う。スローガン9番のような内容がよい。
会長	「まちづくり」ということばを大事にしたい。
委員	プランは多々あるが、このプランのキーワードの一つとなるのが生活習慣病の予防で、対策することで健康寿命を延伸することにつながる。そのため、「まちづくり」を含めるのであれば、「健康なまちづくり」といった表記にすることが必要であると考える。「自ら」ということばもよいと思う。
委員	「ともに」「地域で」「みんなで」複数・集団のことばを入れてもらおうと南砺市らしさがでると思う。
委員	健康づくりやまちづくりは、楽しんで行うものだと感じるので、「喜び」を感じられるようなことばが含まれるとよいと思う。
委員	取り組みの中で、〇〇しなければならない、とあるとやらされているという気持ちになり健康づくりは続かなくなるので、「楽しく」といったことばがあるとよいと感じる。「生涯」「いきいき」「みんなで健康づくり」といった楽しそうな、つながりを感じられるようなことばが入るとよいと思う。
事務局	挙げられた意見から、事務局で検討し会長に相談、決まった段階で委員の方へ周知したい。

5. その他 ・今後のスケジュールについて

6. 閉 会