

(様式)

議 事 録

公開・一部公開・非公開			非公開 部 分 理 由 個人情報にかかる部分		
				保存期間	30 () ・ 10 ・ 5 ・ 3 ・ 1 ・ 随
				作成日	令和元年12月16日
部長	課長	課長補佐	係長	係員	記録者所属 健康保健課健康増進係

会議等の名称	令和元年度 第3回東御市健康づくり推進協議会	開催日時	令和元年11月28日 (木) 午前・ 午後 1時 15分～ 午前・ 午後 3時 10分
		場 所	東御市総合福祉センター 3階講堂
主催者(事務局)	健康保健課	司会者	会長
出席者	中村武人、竹村洋子、阿部貴代枝、小林利佳、長谷川浩通、吉川さなえ 小林峯雄、上原恵子、小林ひとみ、小林豊子、瀬田キミ子、中澤富子 岡田真平 吉澤健康福祉部長、小松健康保健課長、武井保健係長、花岡健康増進係長 土屋副主幹、笹井主査、小山主査、柳澤主査、堀川主査		
欠席者	小林正秀、小山哲生		

議 題	(議題) ・ (1)健康づくり計画(後期計画)(案)について ・ (2)自殺対策計画(案)について ・ (3)両計画(案)パブリックコメントについて (配布資料) 第2次東御市健康づくり計画「健康とうみ21」評価項目 中間評価(進捗状況)、健康とうみ21(後期計画)素案(2019.11.28現在)、「東御市自殺対策計画」(素案・2019.11.28現在)
決定事項 (要点を箇条書き)	・本日出されたご意見について事務局で検討して訂正等行い、(1)(2)両計画(案)ともパブリックコメントを実施する。パブコメの実施時期は、12月25日～1月23日の予定。 ・パブコメ終了後、第4回会議で審議を行う。2月下旬開催予定。
次回への検討事項	・パブリックコメントの結果、パブリックコメント実施の計画(案)について審議を行う予定。
次回開催	令和2年2月下旬予定 (場所) 東御市総合福祉センター

討議内容及び 経過	(発言者名)	(発言内容)
3. 議題		
(1) 健康づくり計画(後期計画)(案)について		
	会長	それでは、早速議題の方に移らせていただきたいと思います。始めに(1)
		健康づくり計画(後期計画)(案)について、前回に引き続いての審議をお
		願いたします。最初に事務局の方からご説明をお願いします。
	事務局	前回の会議で質問がありました、中間評価の進捗状況「毎日朝食を食べる
		児童・生徒の割合」について、数字のカウント間違いがあったため
		訂正させていただきます。
		(内容:「毎日朝食を食べる児童・生徒の割合」
		小学6年生87.2%、中学3年生81.5%、評価「B」への訂正)
		(資料「健康とうみ21(後期計画)素案(2019.11.28現在)」について説明。
	会長	第3章と4章を中心に皆様のご意見等をお出しいただきたいと思います。
		今回これである程度まとめますと、これで最後となりますので、皆様方から
		お気づきの点等お出しいただきたいと思います。と存じます。
	委員	こちらの団体としまして、「自らの健康は自らつくる」としまして、フレイル
		予防の部分で、高齢者の方が外に出て活動いただける「場づくり」の
		取り組みを、助け合いの会の皆さんの中で行っております。
		毎月定例で開催していますと、出てきていただく皆さん、プラスの
		様子がうかがえますし、お互いに気にしていただけることもあり、誘
		いやすい部分もあります。高齢期の皆さんは、外に出ていただける色々
		な機会があつてよいのではとJAの活動の中で感じておりますので少しづ
		れるかもしれませんが、様子をお伝えさせていただきたいと思いました。
	委員	孫もいる生活の中で、できるだけ食べることには私も援助して作ったり、
		運動をさせたり、睡眠を良くとるようにはしていますが、なかなか習い事
		などしていて睡眠不足かなと思っております。
	委員	2年ほど保健補導員の活動をさせていただいてまして、名称についても
		検討してまいりましたので良い名称になってほしいと思っています。
	委員	進捗状況は最後に「A」に近づくようにしていただきたいと思います。

	これは要望であります。それに伴いまして我々は協力は惜しまないということだけを申し上げておきたいと思っております。102ページの「+10ミニッツ」
	は、今までより10分位体を動かす機会を持てという意味でよろしいでしょうか。
事務局	国では10分間体を動かすのは、約1,000歩に近いとのことであるそうです。体を動かすことは、歩くこともそうですが、家の中で掃除をこまめにしたり、階段を上ったり、家事をすることも体を動かすことにつながりますので、長野県でも「ずくを出していきましょう」ということで進めておりまして、東御市でも「ずくだすキャンペーン」事業を行っており、ちょっとずくを出して、今よりもちょっと体を動かしましょうということでございます。
委員	事前に資料をお送りいただきまして、大変良くまとまっていて大変だったろうなと感じました。
	3つ意見があります。
	ひとつめは、24ページの妊婦について。妊婦の体重の把握が必要と書いてありますが、その施策として何か活かすところがあるのか。例えば、74ページの課題のところに書いたらどうかというような話と、それを活かす施策の取り組みの中にも、少しそういうようなものを入れたらどうかなどの意見がありました。すぐにこれを反映させるのは難しいかなと思うのですが、そんなような視点を持って計画を考えていただければと思います。
	ふたつめは、がん検診で、前立腺がん検診の受診率の目標値がなくなってしまったのがなぜかということをお聞きしたいということです。もう一点「ソーシャルキャピタル」というところで、今日の会議にも食生活改善推進協議会の方が出ていらっしゃるんですが、保健指導員さんだけでなく地域の取り組みということで、食生活改善推進員さんのところもちょっと触れていただけると良いのではの3点についてです。あとは、評価もきちんとされていまして、それに伴って計画が立てられていて素晴らしいと思いました。
会長	それでは、事務局で説明を先にいただきたいと思います。
事務局	妊婦さんの体重の件と今後の施策に活かすというご意見ありがとうございます。現状では、妊娠中の体重増加の把握のみで、BMIまで把握できていないという現状です。
	母子手帳の交付の時に把握する定ですし、施策の方にも入れていきます。また低体重児についても施策として入れていく必要があります。
事務局	食改さんの取り組みということですが、具体的に「食改」と書いてなかった

	ので検討したいと思います。98ページ「健康づくりボランティアによる、適塩・適糖・適量についての啓発」の取り組みは、食改さんとを想定しています。
事務局	ご指摘の121ページ、施策の一番上の四角に「(がん)は2人に1人がかかり」の文面の最後に「国ではがんによる死亡率減少を目的に有効性があり効率的な各種がん検診を推奨しています。」ということで、こちらの「有効性」について、前立腺がん検診については、この春国の指針の中で疑義が出ているということでした。市としましては、前立腺がん検診を市の検診として実施していくかどうかというところを今検討しているところですので、目標には入っていないという状況です。
委員	念密な資料をたくさんいただきまして感心しているんですけども、乳幼児とか児童、あるいは生徒ぐらいの間は、検診とか健康指導とか健康づくりについては、ほぼ色々な計画が実施されてスムーズにいくと思うんですけども、成人になってからの指導というのは、なかなか難しいのではないかと思います。特に健診の受診率があまり良なくて、年齢が上がるにつれて低下していくような傾向がありますし、計画は大変立派なものが出て関係者の方のご努力もしっかりされているのだと思うんですけども、なかなか一般的に見て、「笛吹けど踊らず」という感じがしています。これは個人的な意見です。それから前立腺がん検診は、PSA検査で血液検査の結果だけでやったのでは意味がないという国の方で疑問があったのでしょうか。
事務局	今年の春頃、PSAについては新聞にも載りましたが、どれだけ死亡、死因に関わる有効性があるのかというところで疑義が出た、ということで、前立腺がん検診は、死亡の主因にはならないというところがあったかと思います。
委員	ありがとうございます。あと例えば、肺がん検診のレントゲン検査なんていうのも、ほとんど意味がないという、肺がん検診の胸部レントゲン健診を減らすのには、あまり役に立っていないということなどたくさんあるんですけども、そういう面で今は市の方ではどうでしょうか。受診率はあまりよくないようですけども。
事務局	肺がん検診ということになると、肺がんのらせんCT検診ということでよろしいですか。
委員	それもやっているんですね。その受診率はどのくらいあるのですか。それはレントゲンで引っかかった場合でしょうか。

事務局	肺がん検診は、41歳以上で奇数年齢の方に胸部レントゲン検診を、巡回
	レントゲン検診は、65歳以上の方全員が対象になっています。
事務局	オレンジの資料61ページをご覧くださいと肺がん検診の現在の状況がござ
	います。肺がん検診は、受診希望を市民の方にお聞きして、受診券を作成
	して市内医療機関ですと、市民病院、祢津診療所で受診いただいております。受診人数としか表記ができないのですが、このような状況になっており
	ます。
委員	わかりやすくまとめていただきましてありがとうございます。資料の101ページ
	にあるんですが、学校の方でも「登下校はできるだけ歩きます」とあります
	が、本当に送り迎えが多くて、特に地域的なこともあり、北御牧は、どうし
	ても送っていかないと危ないとか遠いということもあったりして、本当はで
	きれば朝、歩いて来れば、頭の中がスッキリして学業の方にもすんなり
	入れるという統計もあるのですが、なかなかそういったことが出来ないとい
	うところがまた教育現場での悩みでもあります。あまり運動の方の数値
	も良くなかったのですが、身体さんの方にも入っていただきまして、プロ
	グラムを組んでいただいたりして、各小学校に行くと体育館のところに「こ
	こでこういう運動をしましょう」と貼ってあったり、また縄跳びを強化して
	やってもらっているんで、またその結果がうまくいっていいなと思っ
	ております。個人的には、保健補導員会と地域づくり協議会による「5地
	区別健康課題学習会」は、5地区の特色がわかり、地域の健康状況に
	ついて話題になっており良い取り組みだと思っております。
委員	2点お願いというかお聞きしたいのですが、19ページのところ
	その前にもありますが、「悪化している」という「C」の項目が
	書かれていますが、具体的には、19ページのところに、「悪化している」
	「C」の項目が、指数は20ですが構成比は3割が悪化しているというそん
	な感じですが、このことを、これからどうやって推進していくのかというのが
	第4章の「施策別の取り組み」として、悪化の状況によってその取り組みを
	こうやっていくという解釈で良いのでしょうか。それが19ページだけ見て
	いると、その施策の取り組みの方で色々な取組を推進するという
	のですが、こういうことが良くなかったからこういうことを重点的に取
	り組むとか、そういう部分が私良く読んでないのですが、そんな関係は
	どうなのでしょう。
事務局	ありがとうございます。第4章の方で、改善している、変わらない、悪化して

	いる、これについて取り組みをさせていただくところでありまして、例えば、4年間これを取組んだから、だからAの方向に動いていたものをBの方向に変えますという書き方ではなく、今まで4年間取り組んできましたが、また引き続き取り組みながら取り組み方の度合いといいましょうか、次の5年間で強めていきますという、同じ言い方にはなりますが、引き続きではありませんが、より力を入れて啓発していきますなどのような言い方としております。
委員	市民の皆さんにこれだけの量をパブコメで見てもらう時に、悪化している部分の具体的な取り組みの部分が入っていれば、分かり易いかなという感じがします。たくさん資料なので、パブコメするにも余りいっぱい膨大な量だと市民の皆さんも始めから拒否しちゃっている部分があるので、もう少し分かり易く表記してほしいかなと思いました。でも、「健康」は本当に大事なことなので、元気でいられるということが生きている上での喜びや楽しみになるので、これは基本的にはとても大事な施策なので、皆で頑張って取り組んでいかなくてはいけないと思います。それともう一つですけど、この頃スマホ、タブレット、ゲーム依存症が、成年、子供に非常に増えてきているということで、今日の信毎にもありましたが、非常にそういう傾向があって、去年WHO世界保健機構で依存症の定義付けをする話になってきています。 例えば、47ページに依存症や薬物中毒について云々と書かれていますが、この中に入れてもらうとか、それから129ページに、子供に「早寝・早起・朝ごはん」と書いてありますが、ゲームをやっていることによって、朝起きられなくて生活のリズムが壊れているという、子どもが増えていることと、が、そういう子供が増えていることと、138ページに教育機関について書かれていますが、「教育機関等は、子どもが生命や健康の大切さを」とあるので、ゲーム依存とかそれによる生活の乱れとか、そういうようなこととも思います。 今回は無理かもしれませんが、ゆくゆくはこういうようなことを「依存症対策」ということで、教育委員会をはじめ取り入れてもらえれば良いと思いました。現状の怖さを訴えてみたので、特に回答ありますか？
事務局	スマホやPC関係やネットリテラシー関係、これについては、教育委員会と協力して保護者の方であったり、母子の時に啓発等行わせていただいております。計画書の中には、今のところ114ページ「こころの健康づくり」の取り組みの中で、学齢期、思春期については、「携帯電話、スマートフォンなど情報通信機器への過剰な依存について啓発を行います。」というように書きっぷりはさせていただいております。もうちょっと危機感を持って強めてというようなことであれば、また検討させていただきながら、また、教育委

	員会の方でも、学校で使用状況の調査はさせていただいていると思います
	ので、それについては情報共有を図っていきたいと思います。
委員	今日の信濃毎日新聞に、「ゲーム2時間越え 29歳3割」こういう大きな
	記事が出ました。
	例年、小学校6年生と中学校2年生にネットリテラシー関係でどれくらいゲ
	ームなどを使っているかという調査をしています。平日で6時間以上は小学
	生14人、中学生9人。休日10時間以上は小学生22人、中学生12人でし
	た。かなりの中毒以上になっていますが、今こういう子をどこで治療したら
	良いのかなかなかないのです。今のところ小諸の病院ですか。でもそこか
	ら出るとまた戻ってしまうという形で特に特化してやっていて受けてくださる
	施設とかがありません。情報では、海外の方でそういう子を強制で治すと
	プログラムするのに350万円かかるという話もあります。日本ではそういった
	ところまでいってないようなんです。先日、小学校6年生の子が知らな
	い男の人の家に行行って行方不明になってしまったり、そこに行ったらまた
	女の子がいたとかの事件がありましたが、ネットリテラシーの方で考えなけ
	ればいけないことは、先ず、ネットの犯罪にまき込まれるのを防ごうと、低
	年齢化しており、依存症にならないこと、この2点を特に力を入れて、ネッ
	トリテラシー教育をやっていこうということで、保育園、幼稚園の保護者に
	これからは力を入れて、そういった危険性を強く伝えていきましょう、とい
	うことで、今日、東御市の方では話し合いを行いました。あと、一応データ
	では科学的には、学業以外に一日30分ぐらいまではゲームしていても大
	丈夫なんですけども、それ以上やるとやはり危険性が伴うというということで
	した。
事務局	教育委員会から、乳幼児の離乳食教室の時に来ていただいて、お母
	さん方に、スマホの使い方、影響について啓発で周知をさせていただいて
	います。よくスマホで子守りをさせるとか、そういうことをしないようにというよう
	な、そういうこと全般を啓発させていただいております。
委員	ありがとうございました。128ページのその辺の書き方ですね。項目があるの
	を見逃してしまってすみません。今私がしゃべったそういう数字が上がって
	いるのは氷山の一角だと思います。本当にそれが表面に出てくる全てなの
	かといえば、そういう訳ではなく親自身がスマホもゲームも好きで、どこで抑
	制したらいいのか、社会では家庭でやるべきだと言われていますが、家庭
	の中ではできませんので、もうこれは、全体で、学校全体だとか、社会全体
	でそういう取り組みをして行かなければ、使わない機器ではないから、非常

	に便利な物なので、それを上手に使うというそういう教育、ネットリテラシー
	をしっかりとやってほしいと思います。子どもに聞くといつも同じようなことばかりやっていると、そんなことを言ってました。
会長	ありがとうございました。一通り出していただきましたが他に何かありますか。
	今のお話ですが「ゲーム障害」というのがありまして、オンラインゲームとい
	うのがありますが、子どもが喜んで行うパーセント、小学校が81.8%、中
	学生が70.5%、高校生が77.3%、とにかく今、委員さんがおっしゃっ
	たように、始めたら止められないのです。今、問題になっているのは、昨日
	のテレビですかね、お子さんを前に乗せるベビーカーを左手で押しながら
	右手はスマホです。朝のラッシュなどは車の危険をどうやって察知するの
	か親も考えられなくなっています。委員さんがおっしゃいましたように、
	この後の自殺対策計画にも関係するのですが、家庭が崩壊している時に、
	スマホは、記憶障害、脳障害などの障害が入って体がボロボロに壊さて
	しまいます。そういう要素がありますが、スマホを買う時のセキュリティが曖
	昧になっています。親が色々なSNSをやっていて、そのメル友について、
	友達ABCを登録すると、3人にはそれぞれ別の友達がいてその別の友
	達には、さらに別の友達がいるため、2～3人だけでやっているから安心
	と思っていたら100人ぐらいになってしまうというようなことも起きてきま
	して、大きな課題ですけれども、また、皆様のご意見をいただきながら、
	考えていきたいと思います。健康とうみの計画については一応終わしま
	すが、家族ぐるみで心身ともに健康を考えていく、家族を大切にしてい
	それを壊すような社会をストップさせない限りはどうにもならないことが今、
	問題になっておりますので、そのようなことも視点に置きながら後期計画
	を進めていただければありがたいと思っていますので、よろしく願い
	いたします。

(2) 自殺対策計画(案)について

会長	次に、自殺対策計画に移りたいと思います。事務局からご説明をお願いし
	ます。
事務局	(2) 自殺対策計画(案)について説明。
	前回会議の資料との変更(修正)点、及び16ページからの第3章～第5章、
	資料編の説明。
	※25ページの「いきいきサロン参加者数の目標、延べ5,450人」は、社協と
	詰めてまいります。

会長	それでは、質問・意見をお願いします。
委員	東御市の方でも自殺をされる方がこれだけの人数がいるんだなということが心が痛いとともに驚きです。今年2名の方がもう既に自分で命を絶たれて
	いるということで、本当に残念でならないのです。
委員	私もゲートキーパーの養成講座に2回ほど出たんですけども、特殊な
	人だけがゲートキーパーになるんじゃないくて、世の中一般に、自分の周
	りに、「これは危ないぞ」というのを、うまくつなげるような気持ちが、みんな出れば一番いいんじゃないかと思います。なかなか難しいことです。
委員	保健所の方でも検討させていただいたのですが、9ページのところに、
	東御市の方は、自殺未遂の方が県や国よりも多いような傾向があるとい
	うことで、医療機関とか病院とか消防署との連携が不可欠と書いてあっ
	て、これが東御市のわりと特徴に近いのではないかということから、16
	ページ重点施策のところにも、1～3勤務問題対策、生活困窮者等、
	高齢者対策がありますが、その中に少し自殺未遂についても入れたら
	どうかとの話が所の中から出ております。それを解決する基本的な施策
	の中に、同じ16ページ(1)「連携が大事」ということでしたので、取り組
	みのところに、「実務者会議」というのがあって、それぞれの関係機関と
	の意見交換の場があるということなので、成果指標の中に、心の健康
	実務者会議の回数を入れたらどうかという話が出ておりましたので、
	お伝えさせていただきます。
事務局	ありがとうございます。重点に明確にするかどうかはまた検討させていただ
	きたいと思います。
委員	私の方からは、ゲートキーパー養成講座、ここには23年から行っているよ
	うな書き方をしておりますけど、トータルでどれくらいだったでしょうか。もっと
	多いように感じてはおりました。いずれにしても多くの目でそういう人達を
	一人でもなくす施策としては、こういう養成講座をもっともっと活発にさせて、
	多くの目の中から、一人でも少なくしていきたい、これが最終的な目標では
	ないかなと感じております。数字的には、本当に年間にこんなに10人にも
	近い人が自ら断っているということを聞いてびっくりしているところすけれ
	ども、いずれにしても原因等がある中で、我々というかゲートキーパー養
	成、そういう目を光らせるということの大事さを感じております。
委員	私もこの会議に出るまでには、自殺者というのがこんなにいるとは知らなくて

	びっくりしました。また、保健補導員会の方でも、研修会を実施される予定と
	いうことで、また少しでも意識できることがあれば考えるようになりました。
委員	何とかならないかなという気持ちでいっぱいです。どうやって救ってあげて
	いいのかどうかわかりませんが、何かやっぱり、ここで皆で考えなければいけないかなと思っています。
委員	閉じこもらず、社会に出て、人とのつながりをもっていきたいと思っています。
委員	自分もこちらの方に来て初めてこんなに自殺の方の人数がいらっしゃると
	いうのはじめて知ったものですからびっくりしているところです。
会長	東御市は有難いことに入学式の時に、必ず毎年「命を大事にしてください」と
	呼びかけています。さりげなくおっしゃっておりますが、「なるほどな」と、
	良いことをされているというも式辞とか祝辞を聞かせていただいています。
	先ほど話がありましたが、最近虐待死が問題になっており、予防対策が
	大事なため、一番最後のページにあります。自殺対策の推進体制を作
	って、これから色々と検討していく一年目になりますが、その中で虐待の
	問題については、この頃の千葉県での事例では、横の連携について厳
	しく論評されていまして。このため、連携の具体策については、ケース会
	議など横の連携が図れるよう、教育委員会や保健の他に、佐久見相とか
	県の全体の相談窓口も入っていたら有難いと思いました。
事務局	ケースバイケースで直接関わってくる機関というのは多岐に渡るんだ
	ろうな思っておりますので、また実務者会議など連携するところに、関係
	する機関についてはお願いして、必要なところは明記していくというよう
	なことで、考えさせていただければと思います。

(3) 両計画(案)パブリックコメントについて

会長	これからの予定など含めて事務局からお願いします。
事務局	(3) 両計画(案)パブリックコメントについて説明。
	今いただいた意見と、庁内の擦り合わせをしたうえで、本日の資料をベース
	に市民の皆様公表して意見等いただきたいと思ひます。パブリックコメン
	トにつきましては今のところ12月25日から1月23日ということで計画を進めて
	います。また、パブコメの前段で議会の全員協議会の方へ説明して進めた

5. その他		いと考えております。それ以降は、市民の皆さんからいただいたご意見につ
		いて、お答えする部分はお答えする、必要な反映等をさせたものをもって次
		回第4回の審議会をお願いしたいと思います。予定といたしましては、2月
		下旬頃になろうかと今のところ考えていますので、また、ご案内については
		出させていただきますが、よろしく願いいたします。協議会の前までに、
		パブリックコメントが終わってから協議会の間には、庁内の会議等の方で
		も揉んで、原案という形でまとめてから次回の審議会にお諮りいただくと
		いう形で進めたいと思いますのでよろしくお願いします。
	副会長	その他、何かありますでしょうか。
		(特になし)
6. 閉 会	副会長	閉会します。