

会議録

会議の名称	令和5年度 第1回西東京市健康づくり推進協議会
開催日時	令和5年5月24日（水曜日）午後1時30分から2時30分まで
開催場所	保谷保健福祉総合センター 3階 運動指導室（WEB会議を併用）
出席者	中澤委員（会長）、馬場委員、中条委員、浅野委員、井出委員、伊集院委員、平山委員、渡辺委員、石坂委員、西村委員（前田委員代理）
欠席者	片白委員（副会長）、早田委員、肥沼委員、青柳委員、篠塚委員、前田委員
議題	(1) 健康日本21（第三次）について（厚生労働省資料） (2) 第3次西東京市健康づくり推進プランについて
会議資料の名称	資料1 健康日本21（第三次）について（厚生労働省資料） 資料2 データからみる西東京市の現状
記録方法	<input type="checkbox"/> 全文記録 <input checked="" type="checkbox"/> 発言者の発言内容ごとの要点記録 <input type="checkbox"/> 会議内容の要点記録
会議内容	
<p>1. 開会</p> <p>2. 議題</p> <p>(1) 健康日本21（第三次）について（厚生労働省資料）</p> <p>○会長 次第に沿い、議事を進める。「第三次健康日本21 厚生労働省資料」について事務局より説明をお願いします。</p> <p>●事務局 資料に基づき説明</p> <p>○会長 「全ての国民」「誰一人取り残さない」とあるが、積極的に取り組む方を増やしたい。単身世帯も多く、他人とのコミュニケーションが希薄な者も多数にのぼり、フォローが重要だと考える。何か意見、質問はあるか。</p> <p>○委員 特になし。</p> <p>(2) 第3次西東京市健康づくり推進プランについて</p> <p>○会長 それでは事務局より、「第3次西東京市健康づくり推進プラン」について、資料2に基づき説明をお願いします。</p> <p>●事務局 資料2に基づき説明</p> <p>○会長</p>	

「歯と歯ぐきの健康」という文言について、一般的には「口腔ケア」と表現すると思うが、あえて「歯と歯ぐきの健康」と表記したことに背景があるか。

●事務局

市民の方向けのアンケートから持ってきたものなので、市民に分かりやすい言葉にしたのだと思うが、5年前のものなので、今は口腔ケアと言った方がよろしければ、また、今年度の調査については改めて検討する。

○会長

口腔ケアは各疾患においても非常に重要だと言われているので、歯と歯ぐきの健康よりも口腔ケアの方や良いだろう。

また、地域の連携についてだが、西東京市は合併してから、自治会活動が弱くなっているように聞くがどうか。

●事務局

地域によってまちまちなところはあるが、昨今は地域よりも、各自が関心のあるテーマ別に集まって活動をしている傾向がある。関心を持つ団体に参加されてそれぞれ活動されている方が多くなっていると感じている。

○会長

ありがとうございます。

他の委員より意見、質問はあるか。

○委員

生涯に渡って健康で過ごすことができれば、人としてとても幸せであると思う。

めだかをもとに生物発生的に考えると、生き物はだいたい短命で、たくさんの卵を産んで、種の保存で流れていると思うが、人間は一人か二人の子どもが生まれて、親の養育期間がとても長いので、女性の負担が大きく、近年は育休や産休が取得でき、とても良いことだと思っている。

人間は他の生物と異なり生きる期間が長く、他者との共存共栄が重要である。高齢までの時間は家族や孫にとっての大切なしつけや養育の時間だと感じる。孫や子供の顔を見て元気に育っていることを実感しながら楽しみ、感動や喜びを気持ちに焼き付けてこの世を去っていくのだろう。

コロナなど、各年代において生存を危ぶむ様相が近年多く、医療分野の研究が日々されている一方で、何よりも大切なのは健康に対する各自の考え、自覚、そして全体の取組みが問われてくる。

国や都の動向を踏まえ、西東京市ならではのプランが出来上がると良い。自分の健康については自身で考えているが、社会環境の向上策については市に期待する。ライフコースアプローチの定着等については全体構成があると考えやすい。健康寿命が延伸してもフレイルから介護状態に入っていくこともある。同じ要介護認定を受けていても、幸せを感じている方もいるし、苦しみを感じている方もいる。少なくとも幸せな時間を感じられるような懐の奥行がある自分を作り出せるとよい。要介護について、不安もあるが覚えておかなければならない。何が幸せか、どう生きたらよいかを自問自答し、心と身体のバランスを図り、良い人生だったと思える自分でいたい。

○会長

他の委員より意見、質問はあるか。

○委員

栄養不良の児童・生徒について、具体的にどのような原因があるか。昨今、子どもの

貧困が言われているが関係するか。

○委員

栄養に関し、自校では食育に継続的に力を入れている。栄養、マナー等について、給食の時間はもちろん授業でも取り上げ、食に興味を持ってもらっている。低学年には野菜のさや剥きなどの、好き嫌いを減らしていく取組みを行っており、子ども達にも好評である。

一方、コロナの感染症対策の影響により、普段の様子や体力テストの結果等から児童の体力が落ちていると感じている。長縄や持久走のイベントを実施する等、健康や体力作りにも意識を向けられるよう工夫している。

○会長

他の委員より意見、質問はあるか。

○委員

資料のアンケート結果は、非常に納得できる内容であった。健康寿命の延伸は、全ての高齢者の望むこと。市の考えと住民の考えは意見が一致しており、利害が対立する事が全くない。

コロナが終わった今、高齢者が行ってみたいという魅力的なイベントを企画・PRし、また人の口コミで広がっていくことが理想。高齢者は人生を楽しみたい、健康でいたいと考えているので、何か良い企画はないかと考える。

また、アンケート結果のうち、若い世代は仕事に専念しているのだから、必ずしも健康づくり推進プランの認知率については大きな問題とは思わない。

また、健診の受診率について職場で受けている人は含まれていないため、アンケートの数字だけでなく市民の生の声を大事にしてほしい。

○委員

健康づくりのため、4, 5キロのウォーキングと10分の筋トレを日課とし健康を維持している。そのおかげで持病の腰痛も出ていない。今後は脳トレの一環として、数独、ナンプレ等を初級者から広がりを持って活動出来たら良いと考えている。私は中級から上級なので、初級者に教えることはできる。10名程度の集まりを募集して、そこから広がりを持っていけたらよいと考えている。

○会長

具体的なアイデアは重要だと考える。貴重な意見をありがとうございました。他に質問や意見はあるか。

○委員

特になし。

○会長

その他で事務局より何かあればお願いする。

●事務局

今日の会議を振り返り、何かご意見あればご連絡いただきたい。今事務局においてこれからの10年間の計画の策定にあたって、市民の皆様になんか意識調査のアンケートを準備している。これは現行計画の検証にもあたる調査になると考えている。20歳以上の男女5000人、未就学の子どものいる保護者1000人、小学校4年生と中学校1年生合計3000人の児童生徒に実施する予定である。

3. 閉会

