

会議録

会議の名称	平成24年度西東京市健康づくり推進プラン策定検討委員会 第1回母子専門委員会議事録
開催日時	平成24年7月3日（火曜日） 午後19時30分から
開催場所	西東京市保谷保健福祉総合センター6階 講座室2
出席者	平田座長、高山副座長、斎藤委員、藤原委員、小林委員、田中委員
議題	(1) 平成24年度第1回西東京市健康づくり推進プラン策定検討委員会議事録について (2) 第1回2回健康づくり推進プラン策定検討委員会検討内容について
会議資料の名称	資料1 西東京市健康づくり推進プラン次期計画構成案 資料2 健康づくり推進プラン策定検討委員会第1回2回専門委員会検討内容 資料3 西東京市健康づくり推進プラン策定のための市民の健康に関するアンケート調査報告書（冊子） 資料4 健康都市宣言リーフレット 資料5 健康づくり推進プランの指標について中間結果 資料6 健康づくりに関する取組み「西東京市健康都市宣言」×「各種分野別計画」整理
記録方法	<input type="checkbox"/> 全文記録 <input type="checkbox"/> 発言者の発言内容ごとの要点記録 会議内容の要点記録
会議内容	

1 開会

座長挨拶

事務局より欠席者の報告と資料確認

2 議事

(1) 平成24年度第1回西東京市健康づくり推進プラン策定検討委員会議事録について第1回西東京市健康づくり推進プラン策定検討委員会議事録について修正、意見等があれば後日事務局へ連絡とする。

(2) 第1回2回健康づくり推進プラン策定検討委員会検討内容について事務局より今後のスケジュール確認後、資料説明

座長：

説明について、意見、質問等をお願いする。

事務局：

今回は資料2の4頁以降から、「食・栄養」、「運動・スポーツ」、「健康把握」について、「市民」、「地域」の内容を検討いただきたい。また、資料1の「3 重点的取り組み」の項目立てなども意見をいただきたい。

検討前に、委員会で健康づくりプランのポイントについて、認識確認を行った。

・「市民」「地域」「行政」の考え方について、実際に健康づくりを支えるための各種事業を実施するのは「行政」であり、「市民」「地域」に対して何をやるのかを区別して検討し、「行政」の取り組みをモニタリング・評価することが必要ではとの意見があった。（目標達成のための「市民」「地域」「行政」の役割の定義を明確化し検討。）

・健康づくりプランの特性（市民の健康づくりの指針という位置づけの計画であり、目標を達成するためには、「市民」「地域」「行政」が協働で取り組む計画）を踏まえた検討をする。

母子委員会では「思春期まで」を検討する。基本的には未成年だが、親の保護がある年齢（概ね大学生）までを網羅することとする。

食・栄養

座長：

「塩分を取りすぎに注意し、薄味を心がける」について。歯科医の立場から「砂糖を取りすぎないで、虫歯を作らないようにする」という「抑糖」を項目に入れたい。取り組みの言葉にするならば「甘いものは控えよう」「お菓子やジュースを食べ過ぎない、飲みすぎない」などがいいだろうか。

副座長：

子どものメタボリックシンドロームを考えると小児でも同じ考えだ。甘いお菓子やジ

ユースの取りすぎは小児、歯科の両面で意味がある。

委員：

「食・栄養」については、「親が管理する時期」と「中学生位以上で、本人が判断しなければならない時期」がある。例えば朝食ならば、朝食を「きちんと摂取させる時期」と「摂取するほうがいいことを知っている時期」に分けたほうがいいのかもしい。大人の責任は「摂取するほうがいいこと」をしっかりと教えることで、必ずしも無理やり食べさせることではない。摂取する大切さを知っていれば、親が朝食を作らない場合でも自分で作ることを選択できるし、親に作ってほしいと言えるかもしれない。

委員：

「栄養成分を考慮して、バランスよく食べる」を削除としている経緯を教えてください。

事務局：

野菜などを摂取していけば自然とバランスが摂れるという考え方で、「野菜が大事」となった。また「バランスよく」という言葉では伝わりづらいのではないかという意見があった。

委員：

その他に「栄養成分」とすると、サプリメントを与える親がいるからだ。

委員：

それならば「バランスよく食べるようにする」でいいのではないか。「バランスよく食べる」とは食育バランスガイドのコマの本質なので、削除するのはどうなのだろうか。母子では母親がきちんと栄養を摂ることが一番大事だ。そうすることで低出生体重児を減らしたい。「思春期にきちんと食べ、ファストフードやお菓子ばかりを食べない」ということを入れておかなければならない。それは「バランスよく食べる」に含まれると思う。

委員：

塩分や糖分の摂取、間食のコントロールなどを考えれば、「バランスよく食べる」は削除しないほうがいいだろう。栄養成分と考えると難しいが、「バランス」ということで考えれば、食育で教育できる。

座長：

想定される取組の「市民」項目の「栄養成分を考慮して、バランスよく食べる」は残す。

副座長：

「成分」がわかりにくいので「栄養を考慮してバランスよく食べる」としてはどうだろうか。

座長：

「栄養を考慮して」となると塩分や糖分などはどう考えたらいいのだろう。

副座長：

塩分や糖分は「栄養」ではないが、それだけを取り出して区別してもいいのではないだろうか。

委員：

行政の働きかけとして「ジュースの糖分量」や「塩分濃度の目安」などは離乳食教室などで取り組んで活動できるだろう。

委員：

抑糖と間食につながることだが、「お菓子、おやつ=甘いもの」と考える親がいる。おにぎりやすめるめなどもおやつになることを知らない親もいる。知識がない親への啓発をしてほしい。

委員：

市民の取り組みに「間食を適切にコントロールする」があるが、行政や地域の取り組みとして具体的におやつ例を挙げて食育で教育する、病院でポスターを貼るなどアクションプランができるだろう。

委員：

そうすると市民に「どこで知ったか」と尋ねた際に、「食育」や「ポスター」と回答されれば成果があったと言えるだろう。

「孤食を減らす」という言葉が冷たく感じるので、「食事は心にも栄養を与える」「楽しく食べる」など違う文言がないだろうか。

副座長：

「家族揃って食べる時間を作る」「週に一回、家族揃って食事する」などになるだろうか。

委員：

家族と限定できないので「人と話をしながら食べる機会を増やす」「おしゃべりしながら食べよう」ならば、中高生や一人暮らしの高齢者でも友達同士でできる。

座長：

「おしゃべりしながら食べよう」は、マナーの面を考えると言い切ってもいいものか難しいところだ。文言に関しては、次回までに案を考える。

委員：

「朝食」「バランス」「一人で食べない」「よく噛んで食べる」の4つの意見が出たが、食・栄養に関しては、母子関連と併せて成人もあるのであまり多くすると母親の負担が大きい。市民の取り組みはできることが大切なので、4~5項目がいいと思う。

運動・スポーツ

平田座長：

新しい視点で何かあるだろうか。小中学校での取り組み例などはあるか。

「できるだけ外遊びをする」とすると範囲は広まるが、「スポーツ」とすると文言の問題だけだろう。

事務局：

西東京市スポーツ計画では健康の視点として「週1回以上の趣味・スポーツの実施」としているが、前回の検討において運動・スポーツという言葉が未就学児にあてはまらないので、外遊びとしている。

委員：

市内のスポーツセンターで幼児向けの教室は人気で、子どもにスポーツさせたい人は多い。外遊びではなく屋内スポーツも入るのではないか。

委員：

小学校入学前にプール教室やサッカー、野球教室などに通っている子どもは多い。

副座長：

スポーツクラブや教室などの組織に入らないとスポーツをできない風潮があるが、子ども同士で遊ぶこともスポーツや運動のはずだ。幼児期から習い事に通う人が多く、スポーツも習い事と並列で考えられているので、遊びたくても相手がない状況もある。運動や外遊びを目標にする際は習い事の関係性を考えないとだめだろう。

委員：

「できるだけ外遊びやスポーツをしよう」ではどうだろうか。

委員：

児童館などの屋内で遊べる施設も増えたので、「外遊び」と限定するのではなく、「体を動かす遊び」としてはどうだろうか。

事務局：

教育計画では学習の位置づけとして、「いつでも・どこでも・だれでも学べる社会の実現に向けて」としている。取組みのひとつとして「だれでも気軽に参加できるスポーツ環境の拡充」をあげ、「だれもがスポーツに親しむことができるためには、環境の整備が不可欠」としている。また、「たくましく生きるための健康と体力づくりの推進」として運動に親しむ環境づくりとたくましく生きるための健康と体力づくりを推進している。遊びの中で体を動かすということは教育計画には入っていない。子育て支援計画では「遊び」という言葉で、体を動かすことを表現している。

委員：

未就学児と小中学生では遊びの意味が違うので、「遊び」としていいのだろうか。

座長：

全てを網羅するのではなく、ターゲットを絞ってもいいだろう。

副座長：

「メディアを長時間利用しない」について。「運動・スポーツ」という項目でいいのだろうか。メディアの利用については小児科学会でも問題視しており、強調したい項目だ。特にゲームやパソコンの利用時間は問題だ。各部屋にパソコンがあるし、止めるのは難しい。

座長：

「メディアを長時間利用しない」のままでいいのだろうか。

高山副座長：

未就学児なら30分以内、小学生ならば1時間以内と具体的にしないと、「長時間」というと捉え方がまちまちだ。

座長：

テレビ、パソコン、ゲーム、携帯電話の全てを1時間以内というのは、厳しいだろう。

委員：

家に閉じこもらないためという目的で「運動・スポーツ」に入っていていいのだろうか。健康ではなく、「情報を知っている」という項目にすることもある。

副座長：

小児科医会で作成した「子どもとメディア」という資料には、「全てのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間を目安にし、テレビゲームは1日30分まで。子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パソコンを置かないようにしましょう。」とされている。また「授乳中、食事時のテレビ視聴はやめましょう。」としている。テレビを見ながらの授乳は子どもがどのくらい飲んだのか、いつ飲み終わったのかわからないからだ。

座長：

時間を具体的に2時間、3時間と入れると異論があるだろう。

副座長：

「長時間利用しない」、「メディアの利用は短時間に制限しましょう」などが適切だろうか。

委員：

メディアに子どものお守りをさせないというニュアンスが大事。子どもが静かだからメディアを見せておくのではなく、一緒に遊ぶことが大事。

委員：

母親の中にはメディアがあるから、5分でも自分の時間が出来ている人はいると思う。メディア利用を制約すると母親のストレスが増えるかもしれない。「短時間にする」というのは妥当だろう。

座長：

5分野のどこにメディアを入れ込むかは検討時間が必要だ。次回以降の課題にしたい。

委員：

地域で「しゃきしゃき体操」をやっているのので、「運動・スポーツ」の取り組みに入れてほしい。

事務局：

しゃきしゃき体操は、市の歌（大好きです、西東京）にあわせて、足の筋力や全身の柔軟性、バランス能力の向上を目的に、つくった市のオリジナル健康体操だ。当初は大人版として高齢者の転倒予防としてつくった。市民を対象とした効果測定でも、立ち上がる時の力強さやすばやさ、バランス能力の向上が認められ、子ども版の体操も新たに作成した。小学校教師に集まっていたき、PRしたところ運動会の準備体操や整理体操などで教校が活用してくださった。子ども版はストレッチ性が高く体幹バランスを意識した体操だ。

委員：

子ども自身ができる点は非常にいい。

座長：

しゃきしゃき体操はぜひ盛り込みたい。

健康把握

副座長：

「定期的に健康診査を受け、子どもの健康状態を把握する」について。他の区市町村では小児肥満に特化してチェックしている。西東京市の医師会の小児科医ではメタボリックシンドロームの指導に対して、興味を持って力を入れようという医師がいないため、肥満に対するチェック等はなされていない。小平市では長い歴史があり、小児肥満のデータを蓄積している。板橋区では小児の生活習慣病健診として肥満度30パーセント以上の子どもは病院で検査し、栄養指導などに結び付けている。栄養指導については、西東京市では小学校などで肥満と結び付けた取り組みや事業があるだろうか。

事務局：

学校内で管理栄養士に相談できる場合もある。やりきれなかった場合に市の健康セクションにて相談に入ることはある。

副座長：

何とかシステム作りをしないといけないのかなと思う。今後10年の子どもの健康を見越すにはいろいろ考えられるが、ひとつは子どものメタボリックシンドロームの増加が心配される。食育や生活環境面からも対策が必要だし、親子関係や運動などとも関係してくるので、包括した考えで取り組まないとできない事業だ。そうすると誰が主体になるのか、非常に難しい。

事務局：

いろいろな環境要因の中で最終的には効果があるのは、医学的データとして子どもの健康状態を示すものがあれば親としては、そこから振り返ることができる。

副座長：

最終的には病院の役割だが、医者がどれだけ取り掛かるかにかかっている。

委員：

そうなる病院の役割は地域の取り組みに入るだろう。

委員：

子どもの時期のやせと肥満については、市民自身がチェックできるといいのではないだろうか。やせ傾向なのか、肥満傾向なのかの把握は、小さな子どもを持つ家庭は保護者、中学生以上ならば自分自身でつかんだほうがいい。肥満については人工透析者が増加しており、予備群としてメタボリックの考え方を早めに浸透させる必要がある。また、糖尿病に繋がっているのも、そういう知識を保護者や親に与える必要がある。やせや肥満という自分の体のイメージをきちんとしていくことが大事だろう。西東京は中学生にやせが多いというデータがある。

座長：

過度のダイエットにも問題がある。標準を把握することが大事だ。

委員：

子どもの健康を把握するという観点として、母親には自分の健康状態を産前産後から把握して欲しい。思春期も含めて、妊娠前から健康状態をしっかり把握していくことが大事だ。やせ・肥満も含めて、栄養状態、食生活を意識できると思う。BMIが18では適切でないと思わないとそのままになってしまう。やせすぎだと認識してほしい。妊娠前から自分の健康を把握するという言葉が欲しい。

座長：

BMIはどのくらい周知しているのだろうか。

委員：

学生は学校で習う。

委員：

保健体育の授業で習うと思うが、すべての学校で授業としてBMIを教えているかわからない。

座長：

BMIは知っていてもいいものだ。

委員：

BMIの周知として学校で取り組みができるのではないか。「子どもに健康チェック資料を渡して、保健体育の授業でBMIについて教えている」という取り組みができる。

副座長：

同じように幼児の肥満をチェックできる簡単な項目があれば、母親が活用できる。そういったものの活用なども入っているのではないだろうか。

座長：

「歯の健康」について、意見をお願いしたい。

委員：

歯磨き粉にフッ素が入っていることの認知は大事だと思うが、「認知している」ではなく、「歯磨きをする」でいいか。

座長：

子ども用の歯磨き粉にはほとんどフッ素が入っているので、「歯磨きをする」でいいだろう。

委員：

箸と一緒に使うと虫歯に感染するといったことは入らないだろうか。「箸と一緒に使わない」など。

座長：

気にして取り組んでいる保護者もいるが、それだけでは虫歯は防げない。箸の使用、垂直感染などについてまでは言えないところだ。

3分野で他に意見、アイデアがあればお願いしたい。

副座長：

「食・栄養」について。地域の取組みのなかで、「農業マップの作成や～、学校での地場野菜の活用を通じて、食の安全や農業について関心を深める」とあるが、子どもが自分達で育てた野菜を給食メニューにしている学校はあるのか。

事務局：

学校によって取り組みは違うがある。

副座長：

野菜嫌いでも自分で育てると食べるようだ。全ての学校ではできないかもしれないが、農業体験を行政で支援できればいいと思う。

委員：

行政だけの取り組みでなく、食育などの活動に取り組んでいる企業から、企画を持ち込んでもらってもいいのではないか。

座長：

今回のことも含めて、次回の委員会でさらに意見を挙げていただきたい。

(3) その他

次回開催

7月27日（金曜日） 19時30分～21時 予定

※小林委員より次回の検討について提案があり、承諾された。

想定される取り組みについて、委員会前に事務局へ前もって意見などを提案し、当日は提案意見を参考に5つの分野を検討する。