

令和6年度（2024年度）第2回柏崎市健康づくり推進会議 会議報告

開催日時 令和7年（2025年）2月27日（木）15:00～17:00

会 場 柏崎市元気館2階 会議室

1 令和6年度（2024年度）重点課題に対する取組報告について

- ・グッピーヘルスケアアプリの登録者は働き世代が中心とのことだが、柏崎市は高齢者が多い。コツコツ貯筋体操に参加していた高齢者も少しずつ介助が必要な状態になっているので、介護高齢課と連携して普及啓発に取り組んでほしい。

2 第二次健康増進計画の各目標の最終評価と課題について

- ・禁煙対策が進み、喫煙する場所が少なくなって、車の中でタバコを吸っている母親をよく見かける。子どもは受動喫煙を自分で避けられない。今後の働きかけが必要と思う。
- ・他市町村や県、国と比べると、柏崎市の取組や評価でどこが不十分か把握して、他市町村で上手くいった好事例があれば、真似できる取組が分かるとよい。
- ・保護者も朝は忙しく、子どもの朝食を用意だけして出勤することが多く見受けられる。学校を通して、朝食が大事であることや食事を通しての親子のコミュニケーションの重要性を食育も含めて進めないといけない。
- ・保護者が朝食を食べないから、子どもも食べなくなる。膨大な市の予算が必要になるが、将来的に、学校に行けば朝食が食べられるような取組ができるとよい。

3 第三次健康増進計画策定に向けて**【健康経営】**

- ・人口減少や労働力不足、定年延長もあり今の社員にいかに健康で長く勤めてもらうか、本気で社員の健康維持に取り組む時代に来ている。それが生産年齢人口である15～64歳や70代の市民への健康増進になる。経営者に健康づくりの取組が自社にとって必要だと認識してもらうよう情報提供に努めてもらいたい。
- ・職場では睡眠に悩む人が多いため、健康づくりセミナーを開催した。市から健康セミナーなどを情報提供してもらえるとよい。
- ・職場ではデジタルトランスフォーメーション（DX）を推進している。新しいツールを社員に配ると、試してみようと思ってくれる。健康のツールについても会社で周知したい。

【青壮年期】

- ・コロナ禍前の利用者数には戻っていないが、体育館やトレーニング室で個人の利用者は少しずつ増えている。市内でも民間の運動施設があり、多くの人が利用している様子が見られる。働いている世代の青壮年期が、自分の時間を有効活用しながら健康に気をつ

けている意識があると感じている。

- ・職場で健康づくり宣言に取り組み、参加を呼び掛けたが、20・30代は子育てで忙しく、子どもに手が離れた40代後半から50代の職員が参加した。年配の職員が健康づくりに取り組む姿を若い職員に見せ、少人数でも参加するのが大事だと思った。
- ・柏崎は身体活動をしようとしても、1年の3分の1は雪があり、外に出られない状況がある。室内でできることなど、地域の特性を盛り込んだ計画になるとよい。

【子ども（乳幼児期、学童・思春期）】

○栄養・食生活

- ・朝食を食べることについては保護者の影響が大きいので、保護者に対しても情報提供する必要がある。幼少期の生活が大人になっても影響するが、幼少期は自分の家庭のことしか分からない。保育園や学校で講習を聞く体験があって、朝食は食べるもの、朝食は大切だと気付く保護者もいると思う。全年齢を通して啓発していくことで良い変化につながる。
- ・親と同居で、自分が仕事で忙しくてもおかずを買い足す、ご飯を炊いておくなどで何とかなっているのが、子どもは三食きちんと食べている
- ・食の大事さを親から子どもに伝えてもらいたいのが、親子の料理教室を計画しても参加者は興味がある人だけで、無関心な人に浸透していないのが現実である。
- ・朝食を食べない、生活リズムが崩れている児童・生徒はいるが、それを責めるわけにいかない。何とか改善していきたいというのが学校の思いである。学校によってメディアや生活リズム、朝食や睡眠の大事さをテーマに学校保健委員会を行っている。子ども達には指導・教育ができるが、保護者には紹介程度である。家庭教育をどう進めていくかが今後の課題でもある。

○身体活動・運動

- ・運動は生活習慣なので、幼い頃からいろいろな運動に慣れていくことが大事である。総合体育館では、土曜・日曜に幼児の親子を対象とした活動に取り組んでいるが、積極的に参加してもらうような取組を今後も進めていく必要がある。
- ・保育園での運動あそび事業は大学の先生から助言がもらえるため、運動に興味がない保護者にも効果があると思うので継続してほしい。
- ・子どもの運動不足については、運動する機会が減っているが、体育以外に運動の時間を設けるのは難しい。子ども達が運動できる環境を整えることが大事であり、動ける時間を作り出していく必要がある。

○メディア

- ・メディアのつきあい方で、以前はノーテレビ、ノーメディアと言っていたが、現代の生活環境では難しい。今後の取組として、小さい頃からメディアのつきあい方を保護者に伝えていく必要がある。機嫌が悪いときの切なさや手軽さも分かるが、今のかわいい幼少期の子どもと関わる時間を大事にしてほしい。

- ・学校では IT 教育が始まって一人 1 台、タブレットで勉強している。そのつきあい方を、教育委員会が中心に指導している。生まれた頃からメディアのある環境で育った保護者が、自分の子ども達にどう向き合うのかを心配する声もある。保護者が、メディアのつきあい方について子どもときちんと向き合い、話し合うことが大事である。

【高齢期】

○身体活動・運動

- ・後期高齢者は家で取り組めるラジオ体操や NHK のみんなの体操、YouTube など手軽に見て実践できるものが今後は必要になってくる。家で実践できる運動をいくつか知っていたほうが元気であると実感している。
- ・85 歳以上の超高齢者が増えてくる時代になるので、生活機能が落ちた方にどのようなサポートが必要かを考えてもらいたい。柏崎市内で先進的な取組を行っている団体の情報を吸い上げて、市全体に周知すると市民の取組として進んでいくのではないかな。情報の吸い上げや周知方法を戦略に入れてもらおうとよい。

○睡眠

- ・睡眠薬を飲む高齢者が「夜中に目が覚めて困る」と言うが、話を聞くと、かなり睡眠がとれている場合もある。年齢によって睡眠のリズムが変わり、自分にとってどのくらいの睡眠時間が適当かなど、睡眠の知識を知る機会があるとよい。
- ・スマートウォッチのデータで、客観的に睡眠のリズムを見ることができる。スマートウォッチで記録を取ってみると、本当は睡眠薬を飲まなくても十分眠れていることが分かり、睡眠薬を使わなくて済むかもしれない。

○つながり

- ・独居世帯の高齢者が多く、民生委員に協力を得て 75 歳以上の方を訪問し、コツコツ貯筋体操に誘ってもらった。地域の関係者と横の連携をとり、参加者を増やしていけるとよい。
- ・家族が「年だから行かなくていい」とコツコツ貯筋体操をやめる高齢者もいる。お楽しみ会や試食を計画して声かけしたが、参加してもらえなかった。フレイル予防の健康講話も、日頃からウォーキングなど運動をしている人ばかりで、本当に来てほしい人が参加しない。対象者が興味を持って参加してくれるか、市全体で考えられるとよい。
- ・家族が何でも止めさせてしまうと、結局、将来は自分達が介護しなければいけなくなる。元気でよい年の取り方をして、最期はピンピンコロリというのがくらしのサポートセンターのスピリットになっている。地域でも誰一人取り残さないように、最後まで一緒にやろうと声をかけ、家庭訪問してあげるのもよい。元気をつなげていくのはとても大事である。
- ・個々の家庭や個人への関わりは難しい。関心がないと参加しないのは永遠の課題である。関心を向けさせるには、お便りなどの情報発信だけではなく、人とのつながりを生かして周知をする。実際に足を運んで迎えに行くなど、アプローチ方法を工夫する必要

がある。

- ・国の方針に「誰一人取り残さない健康づくり」と挙がっているので、大切なアプローチである。

【女性の視点】

- ・女性の健康について、どれくらいの年代から骨粗鬆症の予防的取組をするとよいか情報発信して検診を勧めてもらえるとよい。
- ・職場の安全衛生の事務局として、婦人科検診について、35 歳以上の人間ドック受診者へ助成し、20～34 歳には市の無料クーポンがん検診を紹介している。
- ・50 代の女性社員に更年期障害の様子を聞いてみたが、全くない人、精神的や肉体的に症状が出ている人が数人いた。何が更年期障害に当てはまるのか分からないと話す人もいた。制度や休暇が欲しいというのではなく、とにかく周囲に理解して欲しい、揶揄しないでほしいと言っていたのが印象的だった。「更年期だからしょうがない」と揶揄されるのが一番辛いので、管理職を対象に更年期障害をテーマにした講習で部下に対する接し方に関して学んでもらいたいという意見があった。
- ・50 代女性の更年期は、外面的には分かりにくい。会社できちんと労働していく上では、経営者にどう周知していくか、戦略の中で含めていけるとよい。
- ・大企業や市役所が実施している標準的な講習や、今の標準的な対応方法について公表してもらえると、企業は追随していけるので、紹介してもらいたい。