

令和5年度（2023年度）第2回柏崎市健康づくり推進会議 委員からの御意見**開催日時** 令和6年（2024年）3月7日（木）15:30～17:00**会場** 柏崎市健康管理センター3階 集団指導室**1 令和5年度（2023年度）食育推進会議及び歯科保健推進会議報告について**

- ・大学や就職など親元を離れるきっかけで朝食欠食が始まるとあるが、大学へ働きかけてはどうか。4月には市主催で市内大学の新一年生が一堂に会する新入生歓迎会がある。そういった機会を利用してはどうか。
- ・女子生徒は体型を気にして食事量を減らすことがあり、摂食障害も気を付けなくてはならない。将来的な骨粗しょう症やロコモなどに結びつけて啓発してはどうか。
- ・朝は口の中に細菌が多く、歯みがきをすることが大切だと聞いている。社会教育等で子ども達と宿泊する際に、歯みがきをしないと、朝、細菌と一緒にご飯を食べていると伝えるとびっくりした様子になる。子ども達に歯みがきの重要性を伝えてもらおうとよい。
- ・学校では食生活についての講話が少ないと話があったが、小中学校では、栄養教諭が定期的に食生活に関する講話を行う活動の機会がある。

2 令和5年度（2023年度）重点課題に対する取組報告について

- ・健康づくりに興味を持ってくれる会社や個人は偏りがみられる。どのように対策をするといいいのか。対象を広げていくことは良いことなので、今後もいろいろなことに取り組んでほしい。
- ・企業には、具体的な資料を持って説明に行くとすぐに取り組みやすくなる。
- ・人はインセンティブや興味がないと取り組まない。どのように動機付けるかが大切。
- ・健康への関心が高い層に対しては、健康マイスターのように極める人をつくってはどうか。
- ・無関心層には、いろいろなところで目に触れるようにして、気持ちを高めるのも作戦の一つ。
- ・秋の収穫祭など、イベントを通じて朝食や食に関する資料を配布してはどうか。
- ・健康づくりに取り組んでいると、体年齢の測定などしたくなる。血管年齢などを気軽に調べてくれるところが、働いている人も利用できるように土曜日等に開催してもらいたい。
- ・ウォーキングアプリなどに取り組むやすいのは、若い経営者だと思う。若い経営者が集まる会へプレゼンする機会を設けてはどうか。
- ・ホームページの閲覧数を確認し、効果を見ていく。閲覧がないようであればやめるという選択肢もある。

3 令和6年度（2024年度）～令和7年度（2025年度）重点課題について

重点課題：運動を習慣化する人・身体活動量を増やすための取組の強化

【健康アプリの活用】

- ・まずは見える化でき、仲間や社会で競争し、継続ができる。習慣化するまでが大変だが、アプリの活用はいいと思う。
- ・どこかに行かなくても取り組めるのが、グッピーヘルスケアアプリだと思う。仕事や掃除でも、万歩計の数が上がっていくのを見ると、面倒だと思っていたことでも動くようになる。
- ・ただアプリをインストールしましょうではなく、機能や内容が分かるようなものがあるとよい。
- ・仲間を作るのはとても大切。スマートウォッチなどでも運動の取組ができ、家族内でいい意味で競争ができる。自分で目標を決め、成績が目に見えるのはいい。

【働きかけの方法】

- ・市の中で、歩く以外の運動をしている人の数が見えないと、どうアプローチしていいかわからないのではないかと。ターゲットを絞ってやっていくのがいいのではないかと。
- ・どのような運動がされているか把握でき、運動している方が多くいることが分かると、やる気につながると思う。
- ・柏崎にいてだけで歩く機会が自然にあって、健康になれば一番いい。仕組みと環境を作っていけるといい。ウォーキングコースの駐車場を管理して、行きたくなるような場所づくりをしてはどうか。
- ・プラス10（テン）の取組は、子どもと遊んで10分、掃除をして10分などのわかりやすいポスターを作成してはどうか。
- ・取組を振り返り、目標値の経過を見ながらまた取組を考えるとという繰り返しが大事だと思う。
- ・最終的な目標は、肥満者の割合を減らすこと。肥満の人が減れば、生活習慣病も減ると思う。ダイエットでもトレーニングでも、いろいろな方法があっている。

【その他】

- ・運動においては、子どものころからの習慣化が大事である。動かない子が増えてくることを心配している。
- ・小学生の時期に、走る、泳ぐ、飛ぶといった基本的な運動が必要。場所や機会を用意しても参加が少ない傾向がある。
- ・小中学生のころにどれだけ楽しんで経験できるかが、壮年期の習慣化に繋がると思う。
- ・保育園年長児でも、ペタペタ歩くお子さんや、外で遊んでいても真正面にあるものにつかるといふ様子が見られる。
- ・小さい時に動く、足裏を鍛えることはとても大事なことだと思う。
- ・健康づくり、食事や運動、定期的な健診など、取り組まれている関心の低い方へどのように取り組んでいただくかが、どの地域でも課題となっている。