

令和5年度（2023年度）第1回柏崎市食育推進会議 議事録

1 日 時 令和5年（2023年）10月20日（金）15：30～17：10

2 場 所 柏崎市健康管理センター3階 集団指導室

3 出席者

- (1) 委 員 井倉委員、伊藤委員、井比委員、今井委員、岡村委員、佐藤委員、鈴木委員（議長）、星野委員、前川委員、山田委員 10人（五十音順）
※欠席委員：岡嶋委員、垣中委員、三津田委員
- (2) 事務局 山崎福祉保健部長
健康推進課：坪谷課長、金子課長代理、竹内係長、中村係長、神田主任、金子主任、相沢主任、佐藤主任

4 会議概要

- (1) 開会
- (2) 新委員紹介
1号委員 前川委員と2号委員 佐藤委員を紹介
- (3) 福祉保健部長挨拶
- (4) 議事
- ・第3次食育推進計画の概要を説明
 - ・8月30日健康づくり推進会議を報告
 - ・重点課題「朝食摂取」「肥満予防」に関する取組の進捗状況を説明し、協議を実施

議事の概要は以下のとおり

第3次食育推進計画の概要について <資料1>

8月30日健康づくり推進会議の報告について <資料2>

事務局から報告

重点課題「朝食摂取」「肥満予防」に関する令和4年度（2022年度）から令和5年度（2023年度）の取組状況について

<資料3、資料4、資料5、資料6>

議 長 事務局から朝食の実態把握に関することや新入社員へのアプローチ、情報発信等の説明があった。今後の展開について、御意見をいただきたい。栄養士会のA委員はいかがか。

A 委 員 朝食に関するアンケートを実施したことにより、市職員に明らかかな変化があった、気づきがあったなど、現在把握していることがあるか。

事 務 局 事業を実施し、具体的な改善状況は追跡調査ができていない段階であるが、今年度の健康診断、人間ドックの結果と比較して追跡したい。

A 委員	<p>朝食啓発チラシの配布は、良い企画だと思う。まず、「朝食を食べよう」という基盤が整っていると取り組みやすく、基盤を整えるには、いろいろなところからの協力が無いと難しい。あるスーパーの広告には、新学期開始前などに「朝ごはんが大事だ」という提案がある。他のスーパーでも、時間が無い人向けに手軽なバランスの良い組み合わせ例などを提案し、市民が朝食を食べてみようと思える発信があると良い。</p> <p>メディアでは、いろいろな商品を販売する自動販売機が話題になっているので、高校や企業でも設置したらどうか。朝食を食べなかった人が、気軽に休み時間に食べられるなどの環境づくりがあると良い。</p>
議長	<p>関係機関との連携と環境づくりも重要だというお話だった。乳幼児期では健診時やすくネットを活用した啓発の他、3歳以上児の体格調査も実施されているが、B委員はいかがか。</p>
B 委員	<p>保育園では保護者や祖父母へ給食参観を実施した。レシピ配布だけでなく、給食を実際に体験してもらって良かった。園で育てた野菜を家へ持ち帰ってもらう、遠足前日にシャカシャカおにぎり作りをするなど、子どもを巻き込んで家庭に食育を広げていく必要があると思う。</p> <p>保護者へ朝食に関するアンケートを実施した。「ほとんど食べない」「全く食べない」という父親がいて、その理由は「時間が無い」「お腹が空いていない」「朝食を食べなくても体調に支障が無い」という回答だった。母親の中にも「朝食を食べなくても体調に支障が無い」という方がいて、食習慣が変わってきている。朝食欠食がある家庭は、食への関心が低い傾向が見られるため、食へのアピールが必要だと感じた。</p>
議長	<p>朝食の働きかけは難しいところもあるが、子どもから保護者への発信の可能性もあるということだった。</p> <p>事務局から幼児の肥満が県内でも高いという報告があったが、それが伺えるところはあるか。</p>
B 委員	<p>対象になる園児はいるが、決して動かないとか、たくさん食べているお子さんではない。家系に肥満があり、遺伝関係が大きく影響しているのではないかと感じる。</p>
議長	<p>一概に肥満度だけで判断するのではなく、個別に関わっていく必要がある。幼児では、身長が伸びてくれば肥満度が落ち着いてくることもある。</p> <p>総合高校のC委員、高校生が重要な時期だと思うが、実際に高校生へどう働きかけているか。</p>
C 委員	<p>保健室に来室した生徒には、朝食摂取と睡眠状況を確認するが、朝食欠食の生徒が一定数おり、多い印象がある。「これまで食べる習慣がなかった」「ぎりぎりまで寝ていたい」「朝はお腹が空いていない」と理由は様々である。朝食は大事だと言っても、「食べる気持ちになれない」と言う生徒もいる。</p> <p>高校はパン販売での購入など、自分で昼食を選んで食べることがある。高校生になると朝食だけでなく、昼食をどう選んで食べ</p>

るか、バランスや栄養状況を自分で考える力をつけなくてはいけない。本校は女子生徒が多いので、体型を気にして食事量を減らす生徒もいる。肥満指導も大事だが、摂食障害にならないように気をつけなければいけないのが、高校での難しさだと思う。

また、本校には飲み物の自動販売機と、菓子パンやチョコバーなどが売られているお菓子の自動販売機がある。その中身について、管理職と相談してみたい。

噛む力が弱い生徒が増えてきている。保健日よりでは、朝食の大事さやバランスの良い食事の他、よく噛んで食べることについても啓発するようにしている。

食育は養護教諭だけでなく、家庭科担任との連携も重要になってくる。高校の家庭科では、食に触れる場面がある。本校では保育園と連携し、生徒達が食の大切さを園児達に教えるという取組があり、自分事として食に対して考えられるのではないかと。

議長 今回のテーマは肥満予防だが、一方で女性のやせの問題もある。適正体重を維持する大切さを発信していき、自分で食事をコントロールできるような力を養っていくことが必要だ。

在宅保健師の会のD委員、企業や事業所での事業展開やチラシ紹介もあったが、裾野を広げていくための効果的な取組についていかがか。

D委員 重点取組に対する今後の計画は、全世代でつながって取り組んでいる。生活リズムを整えて朝食を食べることの大事さが、保育園や学校、会社でも同じように伝わるようになると良い。その中で、子どもから家族へ働きかけることや、育児中の母親のみを中心にするのではなく、父親にも家族の生活リズムを整える役割を担ってもらえるような一言を忘れずに添えてほしい。

新たに取り組んだ朝食啓発チラシは、とても効果的で良く出来ている。単身者や調理担当者には、「手軽」「簡単」は大事なキーワードだ。QRコードを活用して、工夫例をできるだけ多く紹介してもらうことで単身者も飛びつきやすく、体調の変化を実感してもらえるのではないかと。これで出来上がりではなく、今後使用してみて、さらにバージョンアップすることを期待している。

企業や事業所への働きかけは、事業所のトップや保健担当者とよく話し合うことが大事である。職場によっては、夜勤や不規則勤務、残業が多いなど、職場環境がそれぞれ違い、生活リズムの課題は一律ではない。残業が多い場合には分食、夜勤の場合には出勤前の食事が朝食と同じリズムを作るなど、できるだけ職場環境に沿った情報を提案すると良い。また、肥満予防という切り口からではなく、朝食摂取は疾病予防の第一歩であること、生活リズムや食事リズムを整えると、基礎代謝アップや仕事効率アップにつながるということを前面に出すことがとても大事である。

議長 職場ごとに勤務体制が違うので、それぞれの特性に合わせた健康づくりが展開されていくと良い。専門職がない、実施方法が分からない場合は、例えばこの朝食啓発チラシを紹介する。とても簡単な時短レシピが掲載されている。これを見てすぐに実践で

きる人もいるが、企業が関係機関とタイアップして、作る体験の機会が増えていくと良い。健康経営の研修会に出席したときの情報では、企業にとって朝食を生活や健康づくりの第一歩と捉えて、大きく着目しているということだった。今後、このチラシが多くの企業で使われると良い。

公募市民のE委員はいかがか。

E 委員

健康講座への参加企業募集や朝食啓発チラシを配布することで、青壮年期への啓発を広げようとしているのを感じた。

朝食を食べるメリットを感じていない方には、チラシ裏面の「朝食抜きは糖尿病の原因」のように、デメリットをしっかりと強調するアナウンスが必要ではないか。

計画目標値の進捗状況を見ると、良い項目もあれば悪い項目もある。ここ数年の新型コロナウイルス感染症の影響かは分からないが、良い数字になった後に戻ってしまうこともあるので、このような取組は継続していくことが非常に大事である。

市職員へのアンケート結果で「朝食を食べない習慣が始まった時期」は、大学生になった頃や就職した頃から非常に多いので、この時期を重点にするのは本当に大事だと思う。中学生から高校生にかけて、男性の割合が大きく伸びている。この時期にも、重点的に朝食を食べるというPRが必要ではないか。

議長

朝食を食べるメリットだけでなく、デメリットも発信していく必要があるということ、指標を見ながら、全体として良い方向に向かっていくように良い取組は継続していくことが大切であるとのことだった。朝食欠食の習慣は、男性の約2割が高校生の頃から始まっていたので、高校とも連携しながら取り組めると良い。

同じく公募市民のF委員はいかがか。

F 委員

若い世代に、断食やプチ断食をするファスティングが流行している。ダイエットや体のデトックスの効果があり、とても健康になると話題である。ユーチューバーが毎日更新する体型変化の画像を見て、若い世代が興味を持つのは時代の流れだ。この朝食啓発チラシに「朝食で、体の目覚め、活動力のスイッチオン」と書かれていても、ユーチューバーが「ファスティングで集中力がアップした」と配信しているので、「食べなければいい」と間違った方向に行く場合が多々あるのではないか。また、お金の節約のために、朝食を食べない人も結構いる。

今回の啓発チラシは、全般的にいろいろな方に見てもらうにはこれがベストかと思うが、大学生や若者向けにブラッシュアップする機会があるなら、例えば「毎日朝食を食べていない、食べられていないあなたへ」など、あえて食べていない人にも見えてもらえる表題にするのも一つだと思う。チラシを開いたときに「私には関係ない」と閉じられないよう、デメリットを大きく出し、よく読んでもらえる内容を対象ごとに作るなどの方法がある。また、そのような対象に焦点を当てることも、今後必要なことかと思う。

議 長	<p>若い世代がアクセスしている情報や、節約志向が高くて、あえて朝食を食べない人もいるという実態をお聞かせいただいた。</p> <p>朝食を食べない問題は子どもから成人だけではなく、これからは高齢者にも出てくるのではないか。今後、このチラシをベースにブラッシュアップし、関係団体の委員も連携して対象特性別のものを作成すると、より発信力が高くなると思う。</p> <p>歯科衛生士会のG委員はいかがか。</p>
G 委員	<p>学校からの講話依頼は、むし歯や歯周炎の話が主で、食生活について話す機会はとても少ない。これらも大事なポイントではあるが、噛むことについて児童生徒に話す機会を養護教諭に積極的に企画してもらおうと良い。</p> <p>特に気を付けてほしい若い年代にアピールするときには、若者がよく使う媒体をうまく利用することがとても大事である。大学生や新入社員、30代くらいの若い人達は、チラシよりも圧倒的にユーチューブのほうが馴染んでいるのでよく見る。アプローチしたい年代に合わせたやり方を考えたほうが上手くいきやすい。</p> <p>「朝起きた時にお腹が空いていない」「食べなくても調子が変わらない」というのは、習慣的なこともあると思うが、全体的に運動量が少ないのだと思う。運動施設とコラボする取組がもう少しあっても良い。</p>
議 長	<p>噛むことは、肥満予防にもつながるので、学校へ働きかけられると良い。また、対象者に合った発信方法についての提案があった。運動施設とも新しいつながりやコラボができると良い。</p> <p>歯科医師会のH委員はいかがか。</p>
H 委員	<p>この朝食啓発チラシは、どういうところに配布しているのか。</p> <p>個人の意見だが、朝食を抜くか抜かないかは、就学前から義務教育の間の食生活で成り立つと思っている。企業や教育機関での働きかけは大切で、共働きやひとり親家庭では難しいと思うが、もっと子育て世代の方達に啓発の重点を置いていただきたい。</p>
事務局	<p>このチラシは先日の大学の学園祭をはじめ、今後は秋の収穫祭などのイベントや企業向けの講座で新入社員や従業員に配布予定である。今日いただいた意見を参考にしながら、他の場でも啓発できるように考えていきたい。</p>
議 長	<p>柏崎地域振興局のI委員、市や県の取組を含めていかがか。</p>
I 委員	<p>昨年度の会議で、朝食摂取の実態を知らないと対策が打てないのではないかという意見があり、その後にアンケート調査を実施したのは素晴らしいことだ。想定していたとおり、大学や就職など、親元を離れるきっかけで朝食を食べなくなる人が一番多かった。それ以前の高校や義務教育の頃から食べない人も結構いるという市職員の実態が分かり、非常に有効なデータだと思っている。アンケートが全て正しいわけではないので、今回の結果を基にインタビューも組み合わせていくと、より良いデータが手に入るのではないか。例えば大学生にチラシを配布しながらアンケートを取ってみるなど、若い世代の実態が分かると良い。</p> <p>原信やウオロクでは、「からだよろこぶデリ」を販売していた</p>

だいている。簡単に栄養バランスよく食べられる見本にもなるので、より一層推進してもらえるとありがたい。

全ての企業が朝に出勤して、夕方に帰宅する形態ではない。夜勤や不規則勤務の人の食事について、どうすると体のリズムを戻していくことができるのかなどは、専門家の御意見をもらえると良い。

議長

昨年度、1委員の発言で朝食の実態調査があり、それを踏まえて新たにチラシ作成の取組が展開されている。会議の中で提案されたことを実際に動かしていただけてありがたい。

今日は「つながり」という発言が多く聞かれた。この食育推進会議委員がそれぞれの分野の代表でもあるので、会議だけではなく、つながりを持ちながら市の食育を進めていけると良い。

私は地産地消推進会議の委員も務めており、毎年この食育推進会議での意見を会議で報告している。資料では地産地消に関する目標値の進捗状況が空欄であり、事業についても市の重点取組である朝食摂取や肥満予防と関連していない。庁内関係課で上手く連携を図り、モニタリング方法や重点取組との関連について検討してほしい。

議長

以上をもって議事を終了する。

(5) 閉会