

## 第40回 東海村健康づくり推進計画推進委員会 会議録

【日 時】 令和元年9月20日（金） 午後1時30分～午後3時00分

【場 所】 保健センター 検診ホール2. 3

【出席者】 ※順不同，敬称略

### ■住民委員 ◎委員長 ○副委員長

○足達 賢司，床嶋 純孝，大内 直子，妹尾 千知，平野 紀夫，齋藤 周三，  
山崎 松夫，佐藤佳代子，小泉奈知子，◎佐藤 栄子，工藤 孝子，平田 文枝

### ■関係機関委員

川井 由美（ひたちなか保健所）  
櫻井 文雄（村立東海病院）  
澤井 正雄（社会福祉協議会）

### ■関係課職員

三瓶 裕美（高齢福祉課），鳥居 静香（子育て支援課）埴 薫（農業政策課），  
倉田 祐子（学校教育課），大内 伸二（生涯学習課）

### ■事務局

飯村 透，古川 政史，千葉 崇恵，平野 貴子，佐藤 美佳，北崎 理恵，  
中島 愛実，佐藤 美里，高橋 亜紀，鈴木 敦子

1 開 会 全体進行 健康増進課 千葉補佐

2 あいさつ 飯村福祉部長

3 自己紹介 配付資料の名簿順に自己紹介

4 委員長・副委員長選出

委員長に佐藤栄子委員，副委員長に足達賢司委員を選出

5 議 題

（1）東海村健康づくり推進計画の推進及び令和元年度東海村健康づくり推進計画の  
スケジュールについて

・資料1をもとに事務局から説明

### 【意見等】

平野委員	中丸コースは，アスファルトをウォーキングするのではなく，田園の方が足への負担も軽くなるため，変更してはどうか。
委員長	茨城県のヘルスロードには，道幅のほか車いすが通れるかなどいくつかの要件がある。今後すこやか会議の中で，検討していく。
床嶋委員	資料1 2ページにある「地域で開催されるウォーキング活動への参加・交流」とはどういった活動になるのか。

事務局	自治会や地区社協，地域のウォーキングイベントの主催者からすこやか委員への参加依頼により対応している。今年度は依頼がないが，以前に依頼があったものとしては，準備体操・整理体操をすこやか委員が行い，一緒にウォーキングをした。昨年度は，石神コースの見どころの案内などを依頼され，ウォーキングを行いながら交流を図った実績がある。
山崎委員	資料1 2ページ「ヘルスロードの活用」にある『とうかい★朝ウォーク』はたくさん親子が参加し，笑顔あふれとても有意義だった。ウォーキングの後に，食育やホッケーなどの体験ができて，年に1回の開催ではもったいないと思った。
事務局	今年度は，希望者が多く抽選を行い，2分の1の確率だった。食生活改善推進員，農業政策課，産業政策課，国体・スポーツ推進課と連携し，開催している。申込者の受け入れが抽選になってしまうのは課題である。

## (2) おやこウォークについて

- ・資料2をもとに事務局から説明

### 【意見等】

小泉委員	おやこウォークは，子どもだけでなく母親も一緒にウォーキングをすることで，健康づくりができ，落ち葉や草花，木の実など季節を感じられるイベントである。ぜひ，成功させたいと思う。
大内職員	生涯学習課では，アディダスのフィジカルトレーナーの教室や男性のヨガ，セルフ整体教室などの運動教室を開催している。11月には，食生活改善推進員と共に『おとう飯』といった食に関する教室も開催する。生涯学習という観点から健康づくりに関する教室を多く開催している。
鳥居職員	産後は，子育てに追われ，外出しづらい時期であり，また，産後うつが長引くケースが増加しているため，生後3カ月から親子でウォーキングができるのは，母親の心身の健康によりよい取り組みである。

## (3) 東海村食育推進行動計画の推進について

- ・資料3-1，3-2をもとに事務局から説明

### 【質疑等】

佐藤（佳）委員	食生活改善推進員として，様々な活動を行っているが，課題は人材育成である。会員数が減少傾向にある。ヘルスメイトジュニア事業に参加した親子と顔見知りになるなど，次世代の担い手を養成する効果は高い。また，若い世代の方にも興味を持ち，参加してもらえるよう，参加しやすい時間帯を考慮し，簡単に写真映えするような調理を行うなど工夫をしている。
---------	---

倉田職員	夏休みに学校給食のメニューを作る調理実習を行った。その際、村内の小中学校の朝食欠食児童が1割いるため、朝ご飯についても講話を行うといった取り組みを実施した。
埴職員	健康増進課や他課と連携して食育に取り組んでいる。食生活改善推進員と生涯学習課で共催する『おとう飯』のメニューにI～M0のまつりで好評であるJA女性部会が作成しているコロッケのレシピを提供し、地産地消をする。

#### (4) その他について

◎すこやか委員の定例会議「すこやか会議」において、『すこやかウォーキング』運営上の課題について検討した結果、次の意見が出されたため、参加者要件を追加したいと考えている。委員会での意見をとりまとめ、対応策を決定したい。

#### 課題

- ショートコースの参加者で杖をついて参加している方がおり、ふらついて危ないため常にすこやか委員や職員が付き添っている状況。他のショートコースの参加者からは「その方のペースに合わせていると運動にならない。かえって疲れてしまう。」といった声が多数あった。
- 今後、常時、付き添いが必要な参加者が増えていくようであれば、他の参加者への安全配慮も難しくなるため、現在のすこやかウォーキングの体制を維持することができない。
- 安全に実施するためにも、参加者には、ある程度、集団のペースに合わせて歩ける体力が必要ではないか。

#### 追加要件の案

- ・現在の参加要件は「村内在住の方」のみ。

**※安全に運営することを優先し、「1時間程度で3～5km歩ける方」を参加要件として追加したい。**

妹尾委員	茨城県のヘルスロードについて調べてみたところ、『健康づくりのため、ウォーキングの推進を図るとともに、高齢社会を見据えて子どもからお年寄りまで、また障がいのある人も安全に歩ける県にしようという壮大な計画です』と書いてあった。しかし、『すこやかウォーキング』においては、安全に行うことも大切であるので、広い心をもって、ウォーキングを実施していきたいと思う。
三瓶職員	「すこやかウォーキング」は、ある一定の時間にウォーキングすることが求められる。一般のウォーキングのスピードについていけない方は地域にあるウォーキングサークル等を紹介し、活用する方法もある。

委員長	来年度から、安全性を考慮して「みんなですこやかウォーキング」は、 <u>3 kmから5 kmを1時間程度でウォーキングできる方</u> という要件を設けて実施してもよろしいか。
委員	**了承**

■その他の意見

澤井委員	社協では、貧困家庭の子どもを対象とした「子ども食堂」を運営している。共働き世帯の増加など地区の欠食児童の増加を受け、学校の家庭科室でボランティアが朝食を提供している地域もある。子ども食堂に、食育という視点も含めて、現状を捉えていく必要がある。
櫻井委員	病院の中では、なかなか見えてこないが、地域の中では、様々な健康づくり活動が行われていることを知ることができた。朝ウォークなどとてもいいイベントだが、抽選になっているという課題があり、希望者が全員参加できるよう検討してほしいと思った。
川井委員	住民が主体となり、健康づくり活動を実施している市町村は他にはないと思う。また、子ども、高齢者など縦割りで対応している行政が多い中で、東海村は各課が連携しあいながら健康づくりに取り組んでいる。今後も住民が主体となり、健康づくり活動を継続して行ってほしい。また、保健師の視点としては、この住民主体的活動が住民の平均寿命や健康寿命にどう影響しているかということを経年的に数値で表せるとさらに活動の励みになると思った。

■受動喫煙防止講演会のPR

同封のチラシを参照ください。

■次回の委員会は、3月に開催します。

6 閉 会