

## 会 議 録

会議の名称	平成30年度第3回清須市健康づくり推進協議会
開催日時	平成30年12月19日(水) 午後2時～午後3時30分
開催場所	清須市役所南館3階大会議室
議 題	1. あいさつ 2. 健康に関するアンケート調査結果について ・・・平成30年度第2回清須市健康づくり推進協議会ご意見 3. 健康日本21清須計画(第2次)の中間評価(素案)について 4. 清須市自殺対策計画(素案)について 5. その他
会議資料	会議次第 平成30年度第3回清須市健康づくり推進協議会名簿 平成30年度第3回清須市健康づくり推進協議会配席図 資料1 健康に関するアンケート調査結果(クロス集計) 資料1-① 平成30年度第2回清須市健康づくり推進協議会ご意見について 資料2 健康日本21清須計画(第2次)中間評価(素案) 資料3 清須市自殺対策計画(素案) 資料4 健康日本21清須計画(第2次)の中間評価(案)及び自殺対策計画(案)のパブリック・コメントの実施について
公開・非公開の別	公開
傍聴人の数	0人
出席委員	鬼頭委員、加藤委員、宮田委員、時田委員、山内委員、住田委員、佐橋委員、高山委員、鳥谷委員、波多野委員、中村委員、片山委員、子安委員 助言者：岡本和士 氏
欠席委員	河野委員、中川委員
事務局	福田部長 〔健康推進課〕佐古課長、古川主幹、鈴木課長補佐、高木係長、舟橋係長、坂下係長 〔社会福祉課〕武居主幹 〔高齢福祉課〕幸村係長
会議の経過	《要旨》 1. あいさつ 2. 健康に関するアンケート調査結果について(資料1、資料1-①) 3. 健康日本21清須計画(第2次)の中間評価(素案)について(資料2) 4. 清須市自殺対策計画(素案)について(資料3) (事務局より、資料1、1-①、2、3を説明)  鬼頭会長：ただいま事務局から健康日本21清須計画(第2次)中間評価(素案)と清須市自殺対策計画(素案)が示されました。それでは、ご質問やご提言がありましたらお願いします。 佐橋委員：睡眠負債等が今話題ですが、日本大学医学部教授の内山真さんが「眠りの新常識」という本を出しています。その中で「健康のために一日の睡眠時間が8時間

必要」「早く寝よう」は誤解で、睡眠時間は長ければいいわけではなく、自分に合った睡眠時間であれば問題はない、脳が興奮しているときなどはなかなか眠りに就けないなどと言っています。睡眠時間は8時間が基準と言いますが、5時間で十分の方もみえます。「睡眠をたくさんとろう」ということより、自分に合った睡眠時間を見つけるのがいいのではないかと、この本を読んで感じました。

加藤副会長：「睡眠を十分にとろう」と言うと「寝なきゃいけない」という恐怖感が余計不眠を生むことになります。「8時間睡眠神話」と言いますが、個人差があり、長時間眠った方が回復のいい人と、短時間眠ればそれ以上必要ない人がいて、5時間眠ればそれ以上は身体が睡眠を欲せず起きてしまう。例えば夜8時に寝ると、夜中の3時、4時に起きてしまいもう眠れない、もっと眠りたいから睡眠薬が欲しい、それはもう5時間眠れば十分なわけです。疲れて早く帰ってきてても興奮状態で、入浴後も身体が温まった後で眠れない。睡眠より前1時間ぐらいはリラックスをして、ぼうっとする時間をつくれれば眠くなります。貴重なご意見と思いますので、「睡眠を十分にとろう」が本当にいいかを再考していただきたいと思います。私なら「良い睡眠をとろう」にしたいと思います。

鬼頭会長：睡眠について歯科の立場から言いますと、子どもが夜更かしして朝起きられないから朝食がとれない、朝食にかける時間がないからよく噛まない、少食に終わる、ということがよくあります。よく噛んで食べるということは、肥満防止、認知症予防にもいいと思います。その辺のことで、中学校のPTA代表の住田委員、いかがでしょうか。

住田委員：先日、学校で睡眠の講演会がありました。親の関心が低く10名の参加でした。講演会では、長時間眠ってもただ眠るだけだと良くない、寝だめはだめ、コンビニなどで浴びる明るい光や寝る前のスマホ・テレビ等のメディアの光は、脳に刺激を与えて寝られなくなるなどの話がありました。また、給食委員会では、小学校は均等に食べるよう指導もあるようですが、中学生になると好き嫌いが多く、先生の目を盗んで嫌いな物を食べないことが多いそうです。また女の子は体型を気にし、男の子の手前おかわりをしない、ということがあるようです。

加藤副会長：参考になる貴重なご意見と思います。睡眠について関心を持つことをテーマに、睡眠学会で取り扱ったことがあります。学生と保護者両方に対してのアプローチが必要ということは学会も認識し、動き始めているところです。愛知医科大学病院の睡眠科の塩見教授が、スマホを使っている人口の半分以上が不眠になるのではないかと試してみえたことを思い出します。寝る前1時間はなるべくブルーライトを見ないように。また子どもたちの間ではSNSを見て返答しないといじめられるということが非常に問題となっており、多方面からのアプローチが必要だと思います。学生、ご両親、学校、地域、教育委員会もそうですが、睡眠にとってどういうものが障害で、何が解決策になるかということをもう少し検討する余地があります。女の子の過度のダイエットが問題です。今、先進国の中で、特に10代後半の女子の栄養状態が落ちている国は日本の他にないそうです。

鬼頭会長：睡眠不足への対応について、薬剤師の立場から宮田委員、よろしいでしょうか。

宮田委員：睡眠薬で眠るとスカッとすると感じてみえる方が多いのですが、一般的な睡眠薬は神経をぼかす働きがあります。睡眠薬で眠っても寝起きはぼーとした感じで、かえって寝不足のような不満感が出る方が多く、そうするとまた違う睡眠薬が欲しいとか更に求めてくる。そのような誤解を招いていることがよくあると思います。やはり基本となる生活リズムというものをしっかり教育していただけるような場所・機会、そのような資料が出回るといいと思っています。

鬼頭会長：食生活改善推進員の立場から高山委員、いかがでしょうか。

高山委員：先日、出前講座で中学校へ行きましたが、女子生徒は健康的で、ダイエットはしていないように見えました。また朝食ですが、お母さんにおにぎりだけでもいいから何か簡単な物を作って、と話をするのですが、お母さんも忙しく、朝食が用意されていないという話を聞きます。また管理栄養士さんからは、離乳食の時期からの味付けに気をつけることが大切と聞きました。

鬼頭会長：企業での健康管理のお立場で、従業員の健康づくりやメンタルの面でご尽力されている中村委員、ご提言がありましたらお願いします。

中村委員：メンタル面では、前回もお話させていただいたようにストレス調査を社員に行い、その後にはメンタルのフォローをしています。今年の結果は、高ストレス職場もなく、来年には説明会を予定しており、専門委員やカウンセラーも来て、話やすい職場づくりを目指しています。睡眠の話ですが、毎年行っている生活習慣病予防の教育のテーマとして、今年度は睡眠健康指導士の資格を持つ方に来ていただき睡眠の講演を実施しました。その中で、時間ではなく「睡眠の質」について言われており、入浴後にリラックスする時間を持つという話もありました。残業で帰宅が遅くなるという問題点がありますが、できるだけ早く帰って早い時間に食事をとりリラックスして、いい睡眠がとれるようにと保健指導の中にも取り入れていこうと思っています。翌朝食べたくない、食欲がない、ということを知ると、やはり夜寝る前の食事時間・量・中身・質などもしっかり指導していきながら、朝食を食べて頭を働かせていい仕事をしていただきたいと心がけています。

鬼頭会長：心の支援や健康面について、時田委員、ご意見がありましたらお願いします。

時田委員：自殺対策について社会福祉協議会では、地域の出前講座に参加する、説明会を開く、ということがひとつかと思っています。社会福祉協議会の関連でみますと「生活困窮者対策の充実」について行っているのは貸付事業の関係で、他は社会福祉課と連携をとり実施しています。いろいろな自殺対策について、この計画にそって、どのようにPRして啓発したらいいのかと思っています。

鬼頭会長：商工会の佐橋委員、お気づきの点がありましたらお願いします。

佐橋委員：自殺については、商工会、個人経営者、中小零細企業の経営者から見ますと、経済的なことが一番大事だと思っています。中小零細企業は今、氷河時代です。零細企業も自殺の対象になり得る。若年層ではなく高齢者の経営者については、そう案じています。

鬼頭会長：母子保健推進員の波多野委員、お気づきの点がありましたらお願いします。

波多野委員：以前、母子保健推進員の研修で三重県に行きました。その際、産婦人科の先生の講演があり、子どもにとって大切なことは脳下垂体から分泌されるホルモン、オキシトシンであると聞きました。これは動物実験の段階だそうですが、動物はオキシトシンのたくさん出ている方が良い判断ができるということでした。

加藤副会長：オキシトシンは幸せホルモンと言われています。赤ちゃんがお母さんのおっぱいを吸うと、オキシトシンがパッと出てお乳が出ます。動物レベルではオキシトシンのレベルが高い方が賢い行動をします。お子さんでもお孫さんでもキュッと抱きしめてあげると互いにオキシトシンが出ると言われています。

鬼頭会長：鳥谷委員、健康づくりリーダーとして、何かありましたらお願いします。

鳥谷委員：やはり運動・休養・睡眠が一番大切だと教えられました。適度な運動、そして休養をして、ゆっくり休みましようということを推進したいと思います。

鬼頭会長：市民を代表して片山委員、スポーツの推進のところで市民の健康づくりについてお願いします。

片山委員：スポーツを皆様にお伝えしていると、それに伴っていろいろなお話ができますので、スポーツは大変重要なことと自賛しております。睡眠については、眠る前

にぼうっとした時間を設ける、スマホは不眠の元になるため控えることを市民として行っていきたくと思っています。

鬼頭会長：それでは、自殺対策計画 P. 16 の基本理念「声をかけ合い、孤立させない地域のつながり」、これは市民ワークショップからいただいたご意見を参考にした案ですが、これについてご意見はありますか。もしなければこれで承認いただきたいと思います。

(拍手) 承認

鬼頭会長：それでは清須保健所長の子安委員、清須市健康計画中間評価・自殺対策計画策定にあたり、推進すべき方向性について愛知県の立場からご助言いただけますか。

子安委員：たばこ対策について、改正健康増進法が施行されるということで、非常に小さな飲食店は例外ですが、病院・役所等では屋内禁煙と国が出しましたので、ぜひ皆さん方それぞれのお立場で周知徹底を図っていただきたいと思います。たばこというと肺がんは周知徹底されておりますが、COPD（慢性閉塞性肺疾患）はなかなか周知徹底ができていません。一時、国が予算を付けてテレビCMを行っていましたが、COPDになられた後の生活には非常に制限がありますので、たばこ対策ということでも更に皆様方にご尽力いただきたいと思います。過度の飲酒については、CMを見て美味しそうだから飲みだすなど社会風潮に非常に左右されやすいことを感じます。国・県のアルコール依存症対策を認識いただき、飲酒の害について関心を持っていただきたいと思います。また在宅医療において、歯科の口腔ケアのことを保健所等も熱心に行っています。誤嚥性肺炎の防止で、在宅での口腔ケアを普及啓発していただければよいかと思います。感染症対策ですが、インフルエンザは新薬が出て非常に症状が軽減されていますが、逆に予防接種の接種率が落ちるかもしれないという危惧を持っています。新型インフルエンザはある一定の間隔で海外から日本に入ってきますので、常に、そういったものについて日本は非常に脆弱であることをご理解いただきたいと思います。結核の問題は、80・90歳代の方に結核の発症が多いこと、外国からの若年者の方、ほとんど技能実習生とか留学生ですが、そういう方の発症が多くなっていることです。20歳代の外国人の結核の発症の方に聞くと「劣悪な生活環境」、「過酷な労働環境」という2語が出てきます。改正入管法が成立し来年4月に施行されると、今後5年間で約34万人の外国人労働者を受け入れることが予想されますが、そういった方々への地域での共生・支援といったものが結核の発症を減らすためになるかと思っています。自殺対策ですが、やれるところから、非常に広範な取り組みをしていただいているありがたいと思っています。国の全体では、自殺者3万人が2万人に減っています。経済状況が好転して中高年の経営者の方の自殺がある程度減り、その代わりに相対的に若年者の自殺、最近は高校生中学生が増えていることが自殺対策のポイントだと思います。「自死遺族の会」の幹事の方が『自殺』ということばは遺族にとってはきつい。何とか『自死』ということばにしてもらえないか。『何か予兆があったはずだからそれを止められたのではないか』というようなことを言われると自死遺族としてはすごく辛い」と言っておりました。「自死」という、自らの命をなくす選択をする、ということの背景はどういうものだろうという視点でお考えいただき、やれることからやっていただくとよいと思います。「食」の大切さですが、子ども食堂が日本全国で3,000軒と増えています。楽しくご飯を食べていたら誰だって死のうと思いません。やはりご飯を食べるといのはすごく大事だと思います。

鬼頭会長：ありがとうございます。それでは最後に岡本先生からご助言をお願いします。

岡本先生：資料1について、保護者が子どもの健康について気になっていることで割合が

高いものは、就寝時間の40%です。子どもの「食」について気をつけている割合では、年齢が上がるとともに減っています。できれば年齢に関係なく一定の注意を払ってもらうような取り組みをしていただくといいと思います。また「よく噛む」の割合が低いですが、噛むことによって学習能力の向上、将来の認知症リスク予防にもなりますので、「しっかり噛んで食べる」ことを啓発していくといいかと感じました。自殺対策ですが、自殺を考えた経験がある人とない人で答え方が少し違っており、「経験あり」では精神科を受診しやすくする、自殺未遂への支援など政策・対策的なことが高かったのですが、「経験なし」では「学校でのいのちとこころについての教室」が高く、コミュニティでの見守りといった支援に対する対策が多かったことが見られました。従って、一括な対策というより対象別の対策が必要ではないかと思いました。次に自殺対策計画ですが、回答された662件と発送した2,000件の属性の分布が同じならば、この結果は代表性があり市民の意見として言いやすいと思いますので、両者の内訳を比較していただくとよいと思います。P.16の計画の基本理念については、昔の「向こう三軒両隣」であり、問題はないと考えます。次にP.20の心身の健康づくりですが、健康計画には「食事」が柱に入っていました。こちらにも食事、食生活の改善を入れていただければと思います。食習慣を改善するとメンタルの方も改善すると考えられますので、「適切な食習慣の啓発・実践」をこの中に入れていただけると、より実践的なものとして実施しやすいのではないかと考えました。P.22の子どものところですが、自殺対策で「学校でのいのちの授業」が一番に挙がっていましたので、小学校あるいは中学校でのいのちに関する授業・啓発を入れていただくといいのではないかと思います。自殺者は30・40・50歳代の働き盛りが多く、自殺を考える人も30歳代、やはり働いている人が多いと思います。そこでP.26に「経営者への支援」とありますが、経営者だけでなく労働者も入ると思いますので、この名称を「経営者と労働者への支援」に変更し、「具体的な取組」の中に労働者の取組、心の健康相談の窓口等があることなどを入れていただけると、より密着した支援ができるのではないかと考えました。

鬼頭会長：ありがとうございました。

#### 5. その他（資料4）

（事務局より、資料4を説明）

事務局：年明け1月4日（金）より、パブリック・コメントを実施します。

事務局：今回は、2月27日（水）14時からの開催を予定しています。

本日は、長時間にわたりご審議を賜りまして、ありがとうございました。

以上で終了とさせていただきます。どうもありがとうございました。

会議の結果	会議の経過に示したとおり
問い合わせ先	健康福祉部 健康推進課 電話 052-400-2911 内線2111・2151

会議の経過を記載して、その相違ないことを証するためここに署名する。

署名委員 高山 瑛子 ㊟

署名委員 波多野 眞純 ㊟

