

令和4年度第2回 高知市生活習慣病予防に関する協議会議事録

日時：令和5年1月27日（金）

18時30分～20時00分

場所：総合あんしんセンター2階大会議室

1 開会

2 議事

(1) 高知市いきいき健康チャレンジ2022報告について（事務局 梅原）

【新谷会長】

ただいまの事務局からの説明について、ご意見やご質問はございませんか。

→ 委員からの意見なし

(2) 第二期高知市健康づくり計画の改定に向けて <意見交換>

・資料説明（計画の改定について、協議の視点について）（事務局 中山）

・高知市の健康づくりの取組について

・喫煙・受動喫煙対策（事務局 山田）

・いきいき健康チャレンジ（事務局 梅原）

【新谷会長】

ありがとうございました。ただいまの説明にあったとおり、本日は、この2つの「協議の視点」について皆様からご意見をいただきたいと思います。

まず、「① みんなに届く情報発信（啓発）」についてご協議いただきます。皆様の所属団体でも、住民の方にさまざまな健康情報を発信していらっしゃると思うのですが、「提供したい情報」を「提供したい時期」にタイムリーに届けるために、実践されていることや、どのような工夫や取組が効果的だと思うか等、皆様のご意見をお聞かせください。

では、マイクをお回ししますので、高崎委員から順にお願いします。

【高崎委員】

高知市医師会といたしましては、健康情報を市民の皆様にお届けするために『市民フォーラム』を定期的にやっておりますし、テレビを利用して健康についての番組を定期的に放送しております。視聴率10数%と非常に高い数字が出ておりましたので、かなりの効果が上がっているのではないかと思います。そういう機会を利用していただいて、いきいき健康チャレンジをPRしていくことも可能ではないかと思いますので、また相談させていただければと思います。

【植田委員】

健康づくりの取組として薬剤師会が取り組んでいるところでは、小学校・中学校での『薬物乱

用防止教室』というのがあって、そちらでタバコの害について授業させていただいています。中学校以上は年に1回義務付けられていますので、薬剤師会がやっていないところもありますけれども、多くの学校で実施させていただいています。

最近、加熱式タバコとか電子タバコとか、新しいものが広がってきていますので、従来のタバコの害を全面に押し出すのが難しくなっています。電子タバコは、去年、高知県で大麻成分（ヘキサヒドロカンナビノール）を含んだものを所持したということで逮捕者が出ました。電子タバコはタバコの分類には入らないんですけど、逆に規制がない分、そういった危険な物が入る恐れがあるということで、小・中学生には、そういうことも伝えていければと考えています。

【公文委員】

歯科医師会としましては、昨年11月に、3年ぶりに『歯っぴいスマイルフェア』の開催ができました。イオンモールでやったわけですが、コロナ禍で従来と形式を変えまして、ステージイベントを中心に、今回は「食育」をベースに考えて、いろいろイベントをしてみました。この場をお借りしまして、ご協力・ご協賛いただいた各団体の皆様にお礼を申し上げます。非常に盛況でしたので、来年度、どのような話になっていくか分からないですけど、また検討しつつ進めたいと思っております。

あと、昨年歯科医師会が作りましたオーラルフレイルのパンフレット、いろいろとご利用いただいているようで、非常にありがたく思っております。今後、オーラルフレイルは、高齢者の大きな問題になってくると思うので、いろいろな団体のご意見もお聞きしながら、協力して進めたいと思っておりますので、またよろしくお願ひします。パンフレットはまだ残っていますし、増刷しようかという話も出ていますので、ご利用の方は、歯科医師会の事務局へ連絡してください。

【竹村委員】

これまでコロナでなかなか活動ができなかったんですけども、今年度は、企業さんのお力を借りて、企業健診の中に入って、歯周病予防の活動をさせていただくことができました。今年度の予定15か所、全部消化することができました。働き盛りの歯周病予防ということで、なかなか普段歯医者さんに通って来られない方を、どのようにして見つけ出して予防していただくかというところでは、やっと一歩踏み出せたという形です。これからチラシとかも作って、そういうところでお配りもしていきますので、もう少し充実した指導ができるように進めていくことを考えております。来年度も引き続き実施をしていきたいと思っておりますので、もっと企業さんの方にもご理解いただいて、深めていきたいと思っております。

うちの会員はほとんどの方が、歯科医院にお勤めの方なので、なかなか日中動ける方が少ないです。なので、地域の歯科衛生士さんの掘り起こしとかを行いながら、地域で活躍していただける方を増やしていくということも、課題の一つに挙がっています。

【橋本委員】

みんなに届く情報発信として、私達がやっていることとしては、事業団のフェイスブックの活

用です。例えば、募集中の教室であったりとか、追加募集があった教室とかは、瞬時にフェイスブックにあげたり、あとは、教室を実施した時、参加者の声とか教室の風景などを一緒にあげることで「ちょっと次参加してみようかな。」と思ってくれたらいいなというところで、募集だけじゃなくて報告も一緒にあげるようにしています。あとはポスティングだったりとか小学校にチラシを配布したりというところで、小学校にチラシを配布することで保護者の方も一緒に見てくれるので、そこで、一般成人対象の教室にも目を止めていただけているのかな、という効果も感じながら、そこで情報を発信しているところです。

また、先ほど、公文委員さんも言われていましたけど、オーラルフレイルのパンフレットは私も活用しまして、市民会館の健康体操教室の時に、最初にパンフレットを説明して、口のエクササイズと頭の体操、運動みたいな感じでもっていき事ができて、そういうのも活用がすごく便利だったので、血圧とか歯とか減塩とか、そういうパンフレットをいろいろな所に持って行きながら説明すると、より参加者も理解を深めてもらえるのかなと思いました。

【松木委員】

J A高知市では、宅老所を3か所、事業として行っておりまして、そちらの方に月に1回、健康に関することで先生に来ていただいて、フレイルのこととか薬のこととか利用者さんに話をさせていただいています。いきいき健康チャレンジのこともそこで話しているんですけど、まだちょっと参加して下さる方が少なかったようですので、次回、声掛けのほうをさせていただきたいと思ってます。今日欠席されている濱渦さんには、うちの女性部の組織で介良の支部長をさせていただいているんですが、先日の女性部の会の時に、濱渦さんと一緒にオーラルフレイルの話をさせていただきました。私と濱渦さんしかチラシを持っていなかったの、いただけるのであれば、女性部の方にも回したいと思っておりますのでよろしく願いいたします。

【上原委員】

協会けんぽは、メルマガを900人くらいに毎月1回配信してまして、そのメルマガと、こちらは紙なんですけど、協会けんぽからのお知らせを毎月12,000事業所くらいにしています。そこで、いきいき健康チャレンジのお知らせを載せてもらったんですが、そこからの申込がどれくらいあったのか効果検証が難しく、どれくらい届いているのかなかなか分からないところではあります。その他に、ジェネリックについてバス広告をみなさん見たことがありますでしょうか？ジェネリックまというキャラクターを作りまして、バスの後ろに広告を載せています。あと、医療費適正化について、帯屋町の大型ビジョンとかで、未来の子供たちのために…みたいなことで一時やったりもしていました。あと、健康保健委員さんという方がいらっしゃるって、企業で、協会けんぽと企業の間をつないでいただくというような役割をお願いしているんですけど、2,000人くらいいらっしゃるって、3か月に1回くらい情報誌をお送りしています。社内での周知をお願いしているので、それも、お知らせするのに活用できたりするのかなと思います。あと、今ちょうどFM高知で「CMコピー大賞」という、特定健診を受けていただくようなCMコピーを募集しますということをやっています。いろいろ、今年度はやったんですけど、アンケートだけで効果検証するような形になってしまうので、どれだけ届いてい

るのかなってというのがちょっと分からないような状況なんですけど、いろいろなところで目に触れるというのはすごい大事なことなのかなと思います。紙で来ても、右から左へ置いてしまったりするので、直接の声掛けがすごい大事だということを日々感じます。社内でも健康づくりの担当の方が「こんなのやってみん？」という声掛けをしていただけるような、そんなことになったらいいなと思っています。

【川上委員】

保険医療課は、国保の被保険者と後期高齢者医療に入っている方の保健事業を担当しているんですが、基本的にハイリスクアプローチが中心になってくるので、健診を受けていただいて、データが悪い人に訪問させていただいて、そのデータに基づいて、いろいろアドバイスとか助言をさせていただいています。ポピュレーションとしては、健診結果説明会をしまして、これは国保だけなんですけど、国保の特定健診を受けた方全員に、年に6～7回くらいに分けて案内しまして、健診結果の見方とか歩行年齢を測ったりとか、口腔ケアの重要性とかを周知したりという取組をしています。ただ、健診を受けてくださったり健診結果説明会に来てくださる方は、比較的健康的意識が高い方になりますので、なかなか皆に届くというのが難しいなあとというのは、常々思います。ただ、健康的意識が高い人の中でも、ちょっと勘違いをされている、例えば「ご飯を減らしなさい。」と先生に言われたから「やっています。」と。データが良くなっていないのでよく聞いてみると、白米は減らしてるんですけど、そのかわりお菓子を食べている。そんな感じでちょっとした勘違いをされている方もいらっしゃいますので、意識が高い方の中でも、丁寧に丁寧に情報を伝えていくようには工夫をしています。

【岡田委員】

委員の皆さんが言われたこと、いろいろ耳に残ることがたくさんあるんですけども、一つは、いきいき健康チャレンジなんかも、会場がここだけなので、もし人手があるのであれば、長浜地区とか上街地区とか、旭とかでいろいろやってみて…分散というか、出張とかの形でやっても面白いかと思います。上原委員さんもおっしゃっていましたが、直接声をかけないと、紙媒体だけではなかなか伝わりづらいことがあるのは、何年も仕事をしていて思っていることなので。個人的に話ができたり、グループで話ができたらすごく伝わるのがあって、なかなか32万人もいたら無理なことは分かっているんですけど、そういうのを肌で感じているので、出張教室みたいなものができればと思います。皆さん、来たら、すごく充実して帰られますので。各委員さん、それぞれプロフェッショナルな方ばかりなので、私は運動ですけど、薬であったり歯科であったり、いろいろ分野がありますけど、それぞれ知らないといけないことがたくさん市民にはあるので、それを直接提供していただける場があればと思います。だから、前はみんなが各ブースを作ってやっていたと思うんですけど、せっかく皆さんいろいろ専門なところがあるのに提供できないのは、ちょっと残念だなと思っている次第です。

【新谷会長】

栄養士会では、それぞれの都道府県に栄養ケアステーションがあります。47都道府県すべて

にあります。栄養ケアステーションは、食と栄養の専門職である管理栄養士・栄養士が所属している地域密着型の拠点ということになります。高知県の栄養ケアステーションでは、全てのライフステージにおいて、県民の栄養改善や健康づくりのための応援、生活習慣病予防、糖尿病の重症化予防等に取り組んでいます。また、介護予防にも取り組んでいます。そして都道府県栄養士会のネットワークの一つとして、認定栄養ケアステーションというのがあります。今、高知県では3か所あります。調剤薬局でエール薬局日赤店、事業所、個人で開業しています。ここも、地域住民の方が栄養ケアの支援あるいは指導を受けることができる拠点となりますので、栄養士会の方でも、栄養ケアステーションを基軸として、それぞれに情報発信を行っています。また、特定保健指導の受託機関になっていますので、先ほど言ったタバコのこととか、白米のこと、そういった知識というの、特定保健指導対象者では実際指導を受けないといけない方たちなので、そういった機会に啓発しています。あとは、8月4日の栄養の日というのがあります。栄養週間が、8月1日から8月7日まで1週間あります。その期間を利用してイベントの開催やそれぞれの職場で、職場の方を対象に啓発・情報発信をして…という形でしています。

今年、1月12日に「食べることは生きること～介護から孫育てまで 安藤家の食卓から～」をテーマに、『新春県民公開講座 安藤和津講演会』をグリーンホールで開催しました。コロナ禍なので、収容人数の半分の250名を定員としていましたが、120名くらいの参加しかなかったんですけど、すごく皆さんには好評で良かったです。幅広い世代の人が参加できるような催しを今後企画していきたいなあと思っています。あとは、ホームページを利用してレシピの紹介とか、健康情報の発信とか、そういった活動を行っています。

【新谷会長】

皆さん、たくさんのご意見をありがとうございました。ただいまの各委員からの発言につきまして、ご意見やご質問はございませんでしょうか？

事務局からは何かございませんか。

【事務局】

たくさんのご意見をいただいた中で、一点、竹村委員さんにお聞きします。これまで伝えられてなかったところにアプローチするということは、本市の方でも取組を進めているところですが、この度、アプローチの一步を踏み出せたというところで、どういったアプローチをなさって、そういう道が開けてきたのかということ、教えていただければと思います。

【竹村委員】

健診会場に参加をさせていただきまして、個別にアンケートをとらせていただき、そのうえで、お一人5分程度ということで、こちらの方から、必要なアンケートの項目を見ながら、その方の今困っていることとか、こういうふうにしたいというところで、少しご指導させていただくという形をとらせていただきました。

【事務局】

企業さんの健診に参加するために、どのような手順を踏まれたのでしょうか？

【竹村委員】

こちらの方から、いくつか企業さんをあたってみまして、それで健診を実際に行っている企業さんの方をお願いをして、「どういうところに入らせていただいたらいいですかね。」みたいな形で協力をいただきながら、そこに参入をさせていただきました。

【事務局】

直接出向いてアタックしたという形ですか。

【竹村委員】

そうです。初めてのことなので、企業さんに入っていくのは、なかなか大変なことでした。

【事務局】

ありがとうございます。

【新谷会長】

では、他に何かございませんでしょうか？

では、「協議の視点」二つ目の「仲間と取り組む健康づくり」について、同じようにお聞きしていきたいと思えます。健康づくりは、個人の取組だけでなく、家族や仲間、地域、職場で取り組んでいくことで継続につながります。委員の皆様の所属団体においても、それぞれにネットワークをお持ちだと思います。仲間とともに健康づくりに取り組むことのできる環境づくりのために、実践されていることや、どのような取組が必要だと思うか等、ご意見をお聞かせください。先ほどと同じように、席の並び順で、高崎委員からお願いします。

【高崎委員】

医師会は年齢層も高く、だいたい毎日会議でずっと部屋に張り付いておりますので、なかなか健康づくりのお手本になれることはできておりません。申し訳ないです。これから、そういう方に行けるように頑張っていきたいと思えます。

【植田委員】

薬剤師会も、仲間だというのは、なかなか実際には今のところ行ってないんですが、こういったいきいき健康チャレンジの周知を、会員とかの施設に全部流すということは可能ですので、そのような取組は、来年度やってみたらなどは思えます。

【公文委員】

歯科医師会としましては、やはり来年度も『歯っぴいスマイルフェア』とかで、家族で考えられる場として、子どもからお年寄りまで参加していただいて、いろいろ健康について考えられる場

を設けたいと思っているのと、あとは、全部の歯科医院ではないんですけど、成人歯科健診とか高齢者健診、妊産婦健診とかそういうことをやっておりますので、そういうことで問題点を抽出して、それも、個人だけでなく家族とかで考えられる機会になればと思っております。

【竹村委員】

そうですね。難しいですね。私達のところでも、皆さんがそれぞれお仕事している場所や環境が違うので、チームで仲間づくりに取り組むというのは、すごく難しいことだと思います。

高知市さんの今日の説明を聞いた時に、すごく「こういうのはいいな。」と思ったのは、ネットワークづくりにいろいろなアプリを上手に活用して、若者向けにSNSとかLINEとか、そういうので情報を皆さんと共有していく、それで、プラスαのポイントがついていったりとか、そういうことが、これからの40代50代の人はずごく魅力的ではないかなと思います。健康パスポートの活用の仕方が、高知市さんはとても上手だと思います。アプリへの切り替えの時期に、ほんとに殺到しました市町村は。ご高齢の方はなかなかアプリを取り込めなくて「どうやってこれを使うんですか。」みたいな、スマートフォンの使い方から指導しないといけない方もおいでました。けれども、やっぱりそこまでしてポイントを集めて健康を維持していきたいという熱意をすごく感じました。なので、私達歯科の方では、なかなかそういったポイントにつながる場所がない、特に歯科衛生士単独ではそれはなかなかできないことなので、そういうところで先生方と協力して、健診を受ける、あるいは指導をすることでポイントがつくようなことが可能であれば、歯科健診に来るとか、そういうところも向上していくんじゃないかな、というのを今日の高知市さんの資料を見せていただいた時に、すごく感じました。やはり、これからの時代というのは、SNSとかそういう情報を発信する機会を使って、うまく仲間づくりをしていく…、私達歯科衛生士も、災害時の時にどういうふうに召集するかというネットワークを作るのに、LINE WORKSというのがあって、それで皆さんを地区ごとに担当を分けて、情報を発信していくシステムを少し作りかけてきたんですけども、そういったものとかを使いながら、他の方に情報発信して、それぞれの地域でまた広めていけるようになったらいいかなと今考えています。

【橋本委員】

仲間と取り組む健康づくりというので一つ思ったのが、私が指導とかに行ったりする、例えば地域会館などには、リーダーみたいな人とか館長さんみたいな人がおられるので、市民会館の中の仲間同士でいきいき健康チャレンジに参加できるとかだったら、リーダーさんが主体になって「じゃあみんなで申し込もうや。Aグループ、Bグループ作って。」みたいな。そこでグループを作ったら、週に1回～2回来たら、「やりゆう？」みたいなそんな声掛けに発展するのかなと。私自身、SNSとかフェイスブックとかホームページとかを事業団でたくさん出しているんですけど、やはりそこがなかなか浸透しない世代というのももちろんあって、逆にそこが重要な世代になってくると思うので、そういうところには、直接指導に行った時に「みんなで申し込みませんか。」みたいな。一人ひとりが各々で参加するんじゃなくて、やはりグループで参加した方が取り組む意欲も上がってくると思うので、事業団自体も、いきいき健康チャレンジに4～5

グループぐらい申し込んで、みんなで声かけて…みたいな感じでやっているんですけど、やはり一人でやるより仲間でする方がよいと思うので、高齢者施設とかでもグループになって申し込めるようなものができたら、もう少し達成率とかも上がるのかなと。それが、仲間とともに健康づくりに取り組む環境になってくるのかなと感じました。

【松木委員】

仲間と取り組む健康づくりというので思うのが、農協の女性部の話なんですけど、17支部高知市内にあるので、それで支部ごとで取り組んでもらえたらいいかなとちょっと今思ったんですが、その取り組んでもらうのに、やはり何か…さっきおっしゃっていましたが、一緒にやったら何かあるみたいなものがあればやる気を見せてくれるかなと思ったりしています。大きい会で言っても普通に聞いて終わることが多々あると思うので、やはり、直接言うというか、支部ごとに声をかけていくというのが必要かなと思っています。

【上原委員】

仲間と取り組む健康づくりは、協会けんぽの加入事業所でも課題になっているところで、健康経営で、事業所が健康づくりに取り組むことを言われているんですけど、なかなか浸透しない。比較的大きな事業所は取り組む余裕があるけれど、小さいところは「もうそんなところはできない。」とかがあるので、本当に課題になっています。

いきいき健康チャレンジで言うと、うちの職場のことなんですけど、私が声かけ係みたいな感じで「今年どうですか。」って声をかけていくんですが、その課ごとにリーダーみたいな人がいて、その方が取りまとめてくれて私のところに持ってくる、そんなふうに何重かになってやっているところはあって、7グループぐらい申し込んだんじゃないかなと思います。やはりそんな組織ができれば広がっていくし、参加者も増えるのかなというのを感じています。

【川上委員】

資料12ページのところで、「仲間と一緒に健康に取り組むこと」で、職域、地域…とあって地域の中に障害者就労事業所というのがあって、こちらを訪問していきいき健康チャレンジを紹介したという活動をされているということですが、私達が訪問したら、就労施設に通っているという声も聞きます。私達は個別に対応していくので、なかなかそこから広がりがないので、また健康増進課のこの活動と私達の健診結果に基づいた保健指導が連携してできたらなと思いました。それ以外で、仲間と一緒に取り組むっていうのは、ほんとに難しいというか、どういうふうに広げていったらいいのかなって考えて、一市民として考えた時に、例えば、趣味の仲間とかいろいろあるじゃないですか。例えば、スポーツの試合の待ち時間に、啓発とかがあればみんな行くなとか。わざわざ行くのはなかなかしないけど、「これからもずっと元気にスポーツを続けていくためには、こういうふうに健康とか気をつけた方がいいですよ。」とか、何かちょっとした啓発や骨密度測定とかがあったら行く人がいるかな、と。職域とか地域だけじゃなくて、趣味の仲間とか、ちょっと広げていくような…何かないでしょうかね。それと、若い子だったら、「健康」というよりは「美容」、美容イコール健康ですよ。肌のためにはやはり食生活とか口腔ケアと

かも大事なので。健康ばかりを言うより「これからも美しくいるために」とか、ちょっと視点を変える、何かそういうのがあったら、興味を持つ人もいるのかなと思いました。

【岡田委員】

継続するにはどうしたらいいかというので、運動の分野も、やはり仲間がいるというのが一番運動の継続率が高いというのは、もう決まりきったことなので。なかなか仲間を作るって難しいと思うんですけど、私の今働いているところが、もう30何年間ぐらい続いている施設で、毎週1回同じ時間に20人ぐらいがそこへ入ってくるんですけど、一回で友達になれるってなかなか難しく、回数を重ねていつも会っていると、なんか仲間みたいな感じがしてくる。何回か会わないと仲間ってなかなか作れないと思うので、同じような人が5回くらい会ったらたぶん顔見知りみたいになってくるんじゃないかなと思うので、そういうのも大事かなと。私の施設が週一回必ず20年も30年も私とも会ってるから、会ってるうちにみんなも友達だから、友達に会いに行く、仲間に関わりに行くから週一回必ず行くっていうパターンの方が多い。

少し話は変わるんですけど、パスポートに関して言わせてもらおうと、パスポート仲間ってのがうちでもあって、何ポイントとったとか、懸賞が当たったとかってような会話でパスポート持ってる人は盛り上がっているんです。そしたら外れてる人が「何？何？」って来て、私もやるっていうふうな形になって、パスポート仲間はそういう会話から生まれてきたりしています。一つの目標が一緒なので、この健康パスポートをやり続けていって浸透していけば、もっとパスポート仲間が増えて、会話も増えるんじゃないかと思うので、継続していただきたいと思います。

【新谷会長】

皆さんが今までおっしゃったように、仲間とともに健康づくりに取り組む環境をどのように作っていくか、非常に難しいと私も思います。当会では、先ほど申しましたように、栄養ケアステーションとして各事業所から依頼があったら、その事業所の中の仲間といいますか、そういう方達の中でお話をするみたいな形しかできてないんですけど。どうすればいいかっていうところなんですけど、やはり、私達の協議会団体でコラボして何かをすとか、あとNPO法人って結構ありますよね、NPO法人なんかを活用すとか、要は、各地域の小さいコミュニティ、地区長さんを中心にその地区ごとに集まるとか婦人会や老人クラブ、いろいろボランティアしてる人とかもおいでますので、そういった方々を活用して、細分化された中で仲間を作るみたいな形のコミュニティづくりというような形でやっていけば、同地区なので、ご近所の方達が集まりますからいいかなと思うんです。そしたら、自然に仲間というか、毎回毎回同じように来てたら自然にお仲間になりますし。本山町はいろいろ地区別にそういう活動をなさっていて、非常に仲間づくりがうまくいっているということもお聞きしてるんですけど、そういうことが必要ではないかなと思います。

それで、私の希望なんですけど、口と栄養って切っても切れないじゃないですか。食べられる口をつくってもらわないと、私達がいくら栄養のことを言っても何もならない…ということで、そういうことを県民に啓発するというのが大事だと思うんです。歯科医師会と歯科衛生士会

さん、ご一緒にどうでしょうか。

【竹村委員】

栄養士さんとは、食べることを介して「道具」と「食品」ということになりますので、いろんなところで接点があると思うんです。なので、ぜひまたそういうところで啓発ができればと思います。

【公文委員】

オーラルフレイルの考えはまさにそこですね、歯が無くなった→食べれない→栄養が減ってとれない→体が弱っていく→立てなくなるとなってきた。最初は歯科で解決できるかもしれない話が、どんどん進行していくと、栄養士、医師、薬剤師とどんどん関わりが広がっていくわけです。要するにネガティブな問題になってくるわけですけど、逆に予防として考えていって、最初から全員で取り組んでいったら、もうちょっと減らせるかなと。それは考えますし、私達の歯科の分野で考えるとですね、まさに病気の話で入っていくと、皆さんやっぱり非常にとっつきが悪いわけですよ。病気を全面に出すと、例えば仲間内で「私こんな歯してる。」って言いえないでしょ。歯が悪くても、歯抜けたんやけどって。それは自分で解決する、せいぜい家族までなんですよね。でも、美容の話になってくると、「私、こんなに白くなったよ。」って見せるんですよ。美容と医療の関係って、やはりそこは紙一重なんですけど、かかるところは医科であり歯科であり、似たようなところなんです。で、例えばそれこそ、オーラルフレイルのパンフレットの中に、「あいうべ体操」ってあるんですけど、あいうべ体操を一番最初に考えたのは、医科の先生なんです。医科の先生が、インフルエンザの予防になるからということで考えて、鼻呼吸を推進するために考えて広めていって。それで歯科も使ってみようかってやったりとか広げていったら、先日、NHKの朝の番組でですね、今度、小顔健康法に使われていたんですね。意外とそっちの方が入りやすいのかなって。広がりやすい。でも結果は一緒なんですよね。健康につながるんですよ。そういうところで、みんなで「じゃあそれやってみましょうか。」というふうに広げてくれると。そうなってくると、今度ご飯も食べれやすくなるんで栄養士会と…と話広がっていくんで、ちょっとしたきっかけを考えるといいと思います。またいろいろご協力いただければ嬉しく思います。

【新谷会長】

ありがとうございました。ただいまの各委員からの発言につきまして、ご意見やご質問はございませんでしょうか？事務局からは何かございませんでしょうか？

【事務局】

先ほど、新谷会長が言われたように、この「仲間とともに」というところは、健康づくりをする個人だけのことではなくて、実践を促していく私達も仲間になってという意味も込めて、このように作らせていただいたところです。今、新たなタグが生まれようとしているところで、仲間に入れていただきたいなというふうに思いました。

そして、皆様のご意見を伺って、岡田委員さんからもありましたけれども、一か所に集めて
っていうところでは、コロナの関係もあって今のようにやっているところですけども、各地域
の館長さんであったり、女性部の支部であったりという話を聞くと、私達の知らない地域の集まり
や、各委員さんの所属団体さんは知っていても私達が知らないことがあるかなと感じたところ
です。この会の後ですとか、またアンケートもありますので、健康づくりの一つとして、健康
増進課も関わることのできる場が、自分達の団体の中にはあるんだということを教えていただ
けたら、すごくありがたいと思います。それで関わったところの、実践したことを、この場で
また皆様にお返しして、広がっていったらいいなというふうに思いました。また皆様には個別に
ご相談させていただきたいと思います。切り口を変えてアプローチすることの大事さもすごく
実感したところです。ありがとうございました。

【新谷会長】

ありがとうございました。本日協議した内容をもとに、みんなで協働しながら少しずつでも取
組んでいって、市民の健康づくりにつながればと思います。

最後に、上原委員から情報提供があると伺っております。上原委員、お願いいたします。

- ・「高知家健康企業宣言」について（上原委員）

【新谷会長】

ありがとうございました。他の皆様からは何かございませんでしょうか。

皆様、本日はありがとうございました。

- 4 事務連絡
- 5 閉会