

審議会等の会議結果報告

1	会議名	令和6年度第2回津市健康づくり推進懇話会
2	開催日時	令和6年7月25日(木) 午後2時から午後3時30分まで
3	開催場所	津リージョンプラザ 3階第7会議室
4	出席者の氏名	<p>(津市健康づくり推進懇話会委員)</p> <p>深井英喜、草川雅之、奥田昌也、柘植美保、竹野絵理子、小林小代子、町田よし、溝田久孝、佐藤典子、田村綾子、佐藤弘道、前川敬子、藤井亜季子、奥山典子、光石大二郎、岩間五月(敬称略)(16名)</p> <p>(アドバイザー)</p> <p>三重県津保健所 副所長兼保健衛生室長 栗本元子</p> <p>(事務局)</p> <p>健康福祉部保健担当参事(兼)健康づくり課 課長 米倉一美</p> <p>健康づくり課保健指導担当主幹 平澤宏子 津尾博子 管理担当主幹 岡田徳子 主事補 川村理恵 加納侑季</p>
5	内容	<p>1 あいさつ</p> <p>2 令和6年度津市健康づくり推進懇話会の取組について</p> <p>3 津市第4次健康づくり計画 強化分野 「生活習慣病・がん」について 意見交換</p> <p>4 その他連絡事項</p>
6	公開又は非公開	公開
7	傍聴者の数	0人
8	担当	健康福祉部健康づくり課 電話番号 059-229-3310 E-mail 229-3310@city.tsu.lg.jp

## 1. あいさつ

---

### 【事務局】

それでは定刻になりましたので、ただいまから令和6年度第2回津市健康づくり推進懇話会を始めさせていただきます。本日はお集まりいただきまして、誠にありがとうございます。着座にて御説明させていただきます。悪天候で、皆さん足元の悪い中、御出席いただき、ありがとうございます。

6月9日に開催いたしました、「歯の健康展」におきまして、津地区医師会様、それから津歯科医師会様、それから津市食生活改善推進協議会様、津市健康づくり推進連絡協議会様等多くの皆様方に御協力いただきまして、来場された方々にお口の健康ということで啓発をさせていただく機会がございました。ありがとうございます。また、熱中症対策では、7月1日より市内に来場する市民の皆様に向けた館内放送で熱中症の呼びかけを開始しましたところ、今年始めて7月3日に熱中症警戒アラートが発表されまして、それから連日のように三重県中に警戒アラートが発令されております。本日も発令されておまして、津は31という数値になっております。本日は雨が降っておりますが、変わりやすい天候であり、少し注意しないとイケないと思っておりますので、熱中症の予防行動の徹底を庁舎内にも啓発しているところでございます。

新型コロナの関係ですが、5月15日から11週連続で増加していることになっております。本日は、昨日発表で、津が7.09、三重県は13.49ということで、5月15日には津が1.09、三重県は1.43で、そこから考えますと2か月程で津が7倍、三重県では13倍以上という数字になります。コロナの感染が拡大しているかなと思いますので、熱中症対策とコロナ感染対策と両方を意識した夏になると思います。皆様方もぜひお体を気つけていただければと思います。

それでは、第4次健康づくり計画の推進に向けまして、本日は委員の皆様方から貴重な御意見を頂戴いただければと考えております。どうぞよろしく願いいたします。本日は、この懇話会の委員、21名の内16名の委員の皆様が御出席いただいております。またこのような天候ですので、遅れて参加の方も見えるかと思いますが、今現在は16名ということになっております。津市健康づくり推進懇話会の設置要綱第6条第2項の懇話会は委員の過半数の出席により、会議を開くことができるとの規定によりまして、会議が成立することを御報告いたします。なお、本会議は津市情報公開条例第23条の規定に基づきまして、公開の対象となりますため、議事の内容につきましては録音させていただきます。また内部資料とさせていただきますため、会議の様子を撮影させていただきますの

で、御了承をお願いしたいと思います。それでは、ここからの議事進行につきましては草川会長様をお願いしたいと思います。よろしくお願いいたします。

## 2. 令和6年度津市健康づくり推進懇話会の取組について

---

### 【草川会長】

暑い中ありがとうございました。前回1回目に自己紹介をほぼしておりますが、前回お休みになって、今日ぜひとも自己紹介したいという方、よろしいですか。そうしましたら始めます。

懇話会の役割ですが、津市の健康課題やその解決のための効果的な取組につきまして話し合ひまして、課題の解決のためにほかの機関や組織の方たちと連携を図りながら具体的な取組を進めていくという進行を促すような役割がございます。津市の健康課題や健康づくり計画の推進のための意見を交換し、各職域横断的に取組を考えることができる場としていきたいと思っています。今日の会議を始めます。

まず事項書を見ていただきますと2のところでは、具体的な説明事項がありまして、3、4というところを見ていただきますと、今日の主な課題は「子どもの頃から早寝早起きの習慣をつけます」という行動目標につきまして、理解し話し合ひていくということが主な内容、役割となります。まずは事項書2のことを進めて行きますが、令和6年度津市健康づくり推進懇話会の取組につきまして、事務局から御説明をお願いします。

### 【事務局】

津市健康づくり推進懇話会アンケートの結果、資料1の説明をいたします。お手元の資料1をご覧ください。第1回津市健康づくり推進懇話会で御提案いただき、今後の懇話会の取組内容と勉強会につきましてアンケートを実施しましたところ、資料1の結果となりました。その結果、懇話会としまして、今年度取り組むとよい分野の回答で多かったものは「運動」と「生活習慣病・がん」、次いで「食生活・栄養」、「こころの健康」となっています。強化3分野のうち特に取り組むとよい分野では「運動」が最も多く、次いで「生活習慣病・がん」となっています。希望する勉強会の内容につきましては、中段から裏面上段のとおりに、「食生活」「運動」「生活習慣病予防」「睡眠」「フレイル対策」「メンタルヘルス」等様々な分野につきまして御提案をいただいております。

続きまして裏面の下段にあります講義内容をご覧ください。勉強会の講師を検討いただける委員の方は6名いらっしゃいます。講義内容につきましては、ご覧のとおりとなっています。

### 【草川会長】

前回1回目のときに配布しましてお答えいただきましたアンケートの結果ですが、御質問ございますでしょうか。よろしいでしょうか。

そうしましたら結果を踏まえまして、懇話会の委員の任期は2年間であるため、今回の委員の中での検討をする内容として、今年度は「生活習慣病・がん」の分野に取り組んで、次年度「運動」の分野に取り組むということを提案します。「生活習慣病・がん」には様々な生活習慣が関連してきますので、科学的に取り組むことができます。「生活習慣病・がん」の分野につきまして計画の指標や津市の現状から地域への取組を検討し、意見を交換することとしたいと思いますが、いかがでしょうか？

まず1点目「生活習慣病・がん」と「運動」のことを2年間で取組むということにつきまして、2つ目は、今年度は「生活習慣病・がん」にしまして来年度は運動に取り込むという点につきまして、御賛同いただける方は挙手をお願いします。全員の挙手が得られたと理解します。

続きまして、事務局から資料2の説明をお願いします。

### 【事務局】

資料2につきまして説明をさせていただきます。座って失礼いたします。令和6年度津市健康づくり推進懇話会（案）及び裏側の令和7年度津市健康づくり懇話会（案）の両面の資料となります。今後の2年間の取組につきましての計画案を作成いたしました。令和6年度は強化分野、「生活習慣病・がん」をテーマに、生活習慣やがん検診につきまして、グループ討議や意見交換と第4回目、第5回目の2回を勉強会とする計画です。裏面の令和7年度は強化分野「運動」をテーマに、世代ごとの運動に関するグループ討議や意見交換、第2回目、第4回目、第5回目の3回勉強会をお願いする計画としました。毎回のグループ討議では、健康づくりにつきまして効果的に推進するための意見交換をしまして、最終的には各所属団体で実践できることの共有をしたいと思っております。

### 【草川会長】

ありがとうございます。2年間の懇話会の計画の説明がありましたが、御意見ございますでしょうかそれは御賛同いただいたということでもよろしいですかね。

### 【奥田委員】

4回目は10月31日の木曜日でしょうか。前は11月7日とお聞きしていましたが、どちらなのでしょう。

## 【事務局】

当初予定の11月7日木曜日で、御準備をお願いいたします。

## 【草川会長】

講師を勤めていただくということで御回答いただきました奥田委員様、岡本委員様、佐藤委員様、深井委員様、それぞれまた時期が迫ってきました際に具体的なことは事務局と話し合いながらよろしくをお願いいたします。

続きまして健康まつりにつきましての御説明をさせていただきます。毎年津まつりの時期に、健康まつりを実施しておりまして、今年は10月13日です。私ども懇話会としましては、毎年コーナーを設けまして健康づくりの啓発を行ってきました。健康まつりで啓発する理由としましては、多くの市民の方が集まる場所です。特に若い世代が集まるということもありまして啓発できるよい機会であるということ、健康づくりの啓発で得られました市民の反応などを直接感じられますので、今後計画推進のための話合いに活かしていけるということ、そういったことによって、私たちが健康まつりを手伝ってきたという経過がございます。今年度は第4次計画が策定されまして、初年度ということで、広く市民の方に健康づくり計画の存在を知っていただきまして、市民の方により健康づくりに関心を持っていただき、計画にある行動目標の具体策、「私ができること・心がけること」の内容が、実践できるように様々な機会を提供する、啓発するようなことが大切だと考えます。啓発の機会となる健康まつりのイベントでもありますが、今年は懇話会の委員さん方が新しくなられた方も多いため、一気に何もかもするのは少し厳しいかなというのが実感のように思います。これまでの取組内容をまずは聞いていただき、また、私たちに実現可能そうな具体的な案を考えましたので、それにつきまして御意見をいただきたいと思っております。

事務局からこれまでの健康まつりの取組内容と本年度の健康まつりでの啓発につきまして御説明いただきたいと思っております。よろしく申し上げます。

## 【事務局】

健康まつりのこれまでの取組内容につきまして御説明させていただきます。先程も言っていただきましたが、健康まつりではこれまで懇話会のコーナーを設け、握力や柔軟性を測る長座体前屈などの様々な体力測定の実施、受動喫煙に関する啓発、委員さんで作成していただきました減塩の啓発の紙芝居というものがあり、その「元気戦隊ゲンエンジャー」の動画配信など、様々な方法で健康づくりの啓発の実践をされてきました。

今年度の啓発内容について、資料3を御準備させていただきました。今年度は、第4次健康づくり計画に記載のある「津市健康づくり推進懇話会から一言」とい

うメッセージの抜粋したものが資料の内容になります。このメッセージをA3程度の大きさに作成をしまして展示するのはどうかと考えています。メッセージはたくさんありますので、健康まつりの全体の啓発内容を見まして重複しないものを展示するのはどうかと考えています。

**【草川会長】**

取りあえず2つ例としまして今回はここに挙げていただいているということでしたでしょうか。

**【事務局】**

いくつかある内容から、2つ抜粋しています。

**【草川会長】**

2つですね。全体で幾つぐらいありましたか。健康づくり推進懇話会から一言は、次々と後で必要な内容を足して計画を策定してきたように思います。

**【事務局】**

10個以上はあると思います。

**【草川会長】**

それを掲示するだけですか。

**【事務局】**

それらを大きくさせていただきまして、受付など一番目視いただきやすい場所に展示をするか、パネルに貼らせていただくというような感じで考えております。

**【草川会長】**

以前のようにコーナーを広く設けて体力測定などをしなくて、委員が出席して手伝うということは、今回は求めていないということよろしいでしょうか。

**【事務局】**

はい。

### 【草川会長】

御意見・御質問等ございましたらお願いします。今までしてきたことの説明の追加ですが、体力測定も4項目ぐらいしていたと思います。また、お子さん向けの体操、資料の展示としてがん対策、喫煙に関する資料、減塩の資料の展示などもしていました。競艇場にまで行って啓発をしていた時期もありました。コロナで見合わせていた時期もありました。

今回は「健康づくり懇話会から一言」の展示をする話ですが、それをきちんと説明できる人が必要だと思います。健康づくり課からは何人ぐらい出ていただけるのでしょうか。

### 【事務局】

健康づくり課からは、それぞれ事業担当から健康づくりに関するコーナーを設ける予定はあり、健康まつり全体の啓発内容を合わせ、懇話会の啓発の紹介ができるように、今後、健康まつりの打ち合わせもありますので、参加の方法について検討していきたいと思います。

### 【草川会長】

ゲンエンジャーが動画配信を昨年実施していますが、それらを継続してはどうかと提案をします。

### 【町田委員】

私も今会長さんが言われましたように、ゲンエンジャーの紙芝居には音声もあると思います。去年も流していただいておりますが、これは継続していただいた方がいいのではないかなと思います。いかがでしょうか。

### 【草川会長】

津の放送のケーブルテレビの中でゲンエンジャーのことを紹介している番組がありました。具体的に佐藤弘道委員が全編を説明しているような画像媒体があると思いますが、それを使ってはどうでしょうか。

### 【佐藤弘道委員】

私を読み聞かせをしました画像ですね。

### 【草川会長】

ケーブルテレビのものは、その中の一部だけが切り取られていますので、全編という画像媒体もあると思います。

**【事務局】**

次回までに確認をしたいと思います。

**【草川会長】**

要望があったということだけ御理解いただきまして、ほかに何か御意見ありますか。

**【佐藤弘道委員】**

ゲンエンジャーの読み聞かせは全編収録をしました、映像が残っているか確認をお願いします。

**【事務局】**

確認をさせていただきます。

**【草川会長】**

映像として出来上がっている物ですので、活用をしても良いと思います。

他にございませんか。よろしいですか。事務局の案で良いという方、挙手で御賛同の意思をお示しいただきましたらと思います。ありがとうございます。出た意見を付帯しまして賛同ということのようです。ありがとうございます。

**3. 津市第4次健康づくり計画 強化分野「生活習慣病・がん」について**

---

**【草川会長】**

事項書3のほうに移りますがよろしいでしょうか。「生活習慣病・がん」のありたい姿の中に「子どもの頃から早寝早起きの習慣をつけます」、「良い睡眠が生活習慣病を減らす」ということに基づいてこういった目標ができているのだと思いますが、事務局からその提案とその背景となっている話題提供ということをお願いします。

**【事務局】**

クリップ止めの、こちらの資料4を御覧いただきたいと思います。資料4は、右上に第4次健康づくり計画の関連するページが、右下には小さいですが、資料のページ番号が書いてあります。資料4は、クリップ止めになっており、資料4と資料4の2、2種類あります。資料4の2につきましては、計画策定時のアン

ケート調査結果の詳細となり、お渡しすることができないため、講話会終了後回収をさせていただきます。

それでは、1ページ、津市第4次健康づくり計画 強化分野 「生活習慣病・がん」についてですが、目標は「健康的な生活習慣を身につけよう」、ありたい姿は行動目標が以下4点となっています。本日はその中の太枠の「子どもの頃から早寝早起の習慣をつけます」に関して、内容を説明いたします。

2ページ、指標となります。第4次計画を今後評価するための現状値の達成状況と目標値の測定方法となります。太枠で囲ってあります「24時以降に就寝する中学生の割合」と「22時以降に就寝する幼児の割合」で上段の24時以降に就寝する中学生の割合の現状値は目標値より4.6ポイント高くなっている状況です。また幼児の割合につきましては、後ほど説明をいたします。

次の3ページを御覧ください。具体的な取組内容となります。「私ができること、心がけること」「地域で進めていくこと」「市が取り組むこと」をライフステージ別にした行動目標となります。下線を引いた部分が取組内容で早寝早起に関連をしています。

4ページを御覧ください。上段は第4次計画の「こころの健康」の分野を抜粋したものになり、目標、ありたい姿は記載のとおりで、ありたい姿（行動目標）のうち、太枠のところ「ぐっすり眠るための生活習慣を身につけます」が挙げられています。資料の下段の、津市健康づくり推進懇話会から一言には、睡眠や早寝早起時の大切さが記載されています。またこちらの資料ですが、文部科学省の資料になりますが、右上のところに出典先を書いています、その冊子から抜粋をしました第2章の「生活リズムの確率と睡眠」のところには早寝早起きが大切であるという内容が掲載されていましたので、この後のグループ討議の際に活用いただきたいと思います。

それでは資料に戻っていただきまして5ページを御覧ください。幼児健診の問診票から集計したものになります。1歳6か月児健診は1歳6か月から7か月児、3歳児健診は対象が3歳5か月から6か月児となります。グラフの中に、差があるところには太枠で囲ったポイント、矢印などを入れさせていただいています。

平成27年度と令和5年度の受診者で比較すると、いずれも起床時刻は6時頃の人が増え、8時以降の人が減っています。次のページの就寝時刻ですが、こちらも1歳6か月児健診と3歳児健診のいずれも21時頃までが増え、22時以降が減っています。3歳児健診を見ますと、23時頃に就寝する人が、平成27年度と令和5年度を比較しますと、11.4ポイント下がっている状況です。

7ページを御覧ください。こちらは小学校5年生と中学校2年生を対象としたアンケートから「平日は何時頃に起きますか」の質問につきまして、平成2

7年度と令和4年度を比較した表です。小学生は6時半頃で2.7ポイント下がり、7時頃で1.9ポイント上がっています。一方、中学生では6時頃で8.7ポイント下がり、7時頃で6.0ポイント、7時半頃は3.4ポイント上がっています。

8ページを御覧ください。「平日は何時頃に寝ますか」の質問につきまして、小学生は21時頃で4.8ポイント下がり、21時半頃以降で全体的にポイントが上がっています。中学生は23時半頃で3.8ポイント上がり、24時以降で4.7ポイント上がっています。小学生と中学生両方で、遅い時間に寝る割合が増えてきています。以上となります。

### 【草川会長】

乳幼児期では早寝早起き化している一方、小学生以上では遅寝遅起き化しているということですかね。調査年度が1年度だけで令和5年度という年度の違いはありますが、それは大差なしと考えていいですかね。

### 【事務局】

幼児健診の分に関しましては、最新のもので比較したものとして見ていただけたらと思います。

### 【草川会長】

親の世代でしょうかね。乳幼児の親子世代は、20歳代後半から30歳代、その人たちの生活パターンは分からないので、何とも言えないですが、小中学生でそういう変化が出てきている、乳幼児の方々が早寝早起きしているのは、どういふことでそれが要因としてあるのか、事実としてそれを受け止めていただきまして、この生活リズムを確立する睡眠も活用して検討をするということを進めます。特に御質問等、ございませんでしょうか。グループワークの中で質問をぶつけ合って解決していく部分はあるのだと思いますので、先ほどの説明を聞いていただきまして、今からグループワークをお願いしたいと思います。今回のテーマは「子どもの頃から早寝早起きの習慣が身に付けられるように周囲の人たちができることと今できる工夫について」ということを御検討いただきたいと思います。

グループワークの用紙がありますが、進行係、記録係、発表係を決めていただきまして、兼ねる方が出てもいいと思いますが、グループで自己紹介をしました上で進めていただけたらと思います。事務局からもそれぞれのグループに入っただけなのだと思いますので、適宜進めていけたらと思いますので、よろしくをお願いします。

## グループワーク発表

### 【深井委員】

1班です。テーマ1とテーマ2ということで、まずテーマ1としましては2つあります。1つ目は親が子どもとの生活の中で生活習慣のスケジュール・雰囲気をつくっていくために努力することです。そのためには親と一緒に子どもと寝るように行動するとか、子どもに1日できるだけ運動させるというようなことが大事ではないかという意見が出ました。ただ、そういったことを親がしていくためには親があまり子どもの成績などを気にせず、親は子どもの生活リズムをつくるのが親の仕事だというふうにも考えることも大事ではないかという意見が出ました。親が子どもに対してできる環境整備としまして育児の先輩からアドバイスを受けるような場所の提供、子育て支援センターなどの施設を利用しやすいように整備をしていくということや情報提供、環境をつくっていくということが必要ではないかという意見が出ました。

テーマ2、早寝早起きに関しまして親が大人として今できることとして、1つは何よりも早寝早起きのメリットを自覚できるような生活を親、大人がしていく必要があるのではないかということをお話しておりました。今有料で色々と自分の睡眠などを可視化するというアプリなどが作られております。しかし課金・有料制となっておりますので、そういうものを行政が無料で可視化して睡眠などを自分で見ることができ、利用できるアプリなどを作ってみるなど、無理せずに早寝早起きのメリットなどを自覚できるような仕掛けが必要ではないのかという話をしました。

### 【草川会長】

ありがとうございます。

2グループ、私が記録者、発表者になってしまいます。少し極端なお話に進んでしまいました。まず、乳幼児の早寝早起き化というのは、早寝早起きがいいということが周知された結果それが進んでいるわけではなく、両親の共働きが増えその増加により保育園に預ける子が増えたこと、早く起こして保育園に預けなければいけないため、早起きになっていると考えました。そして、早寝に関しまして明日保育園に連れていくために早く起こさないといけないため早寝化しているという現実なのではないのでしょうか。小中学生の人たちが習い事により遅寝遅起き化しているということがこの10年でもやはり増えているでしょう。さらにスマートフォンが子どもたちにも普及してしまいました。テレビのない家も増えてきました。ただ、それが塾に行って学力を上げていい学校に入ってその結果としましてそれなりの会社や職・立場を得ること、あるいはスマートフォンで

周囲と関わること、いろいろなアミューズメントを得ることなど、その積み重ねが悪いということを説得できるデータもなければ知識もありません。そうするならば周りとしてできることは自分がそう思っていないのにできるかなど。保育園に預ける子が増えると早寝早起き化するわけですから、祖父母に孫を預けるなどは言えません。マンガに対するよくない意見もありましたが、国の一大産業になっているマンガ業界もあるように、スマートフォン漬けの子どもたちが何か新しい、幸せな将来があるのかもしれない、それを止めるすべはないと思います。

保育園のお子さん方を見ていますと朝御飯を食べられない子、食べていない子は明らかにぐったりしており、食べる機会を与えますと急に元気になる。食べることと早寝早起きをして朝御飯を食べることの幸せ感、充実感、それらの実感を小さい子は正しく持っているのだと感じています。親の世代には引き続き簡単なメニューの朝御飯はいいというふうなことは今も周知しております。極端な場合は、子どもたちが自分で作れる簡単御飯というふうなことも考えていたりしております。

今できる工夫は、食べたら元気になれるという実感を子どもたち小学生・中学生まで持ち続けられることができるような環境をつくっていくことです。朝御飯をとれる子ども食堂はまだ津市にはないという意見が出ました。また、これらを全てなしにして、早寝早起きで塾に行かなくても幸せだというふうな世の中にする、頑張る勉強をして収入が増えるようなことをしたとしても幸せにならないということを見んなが分かればやめるのかもしれない。以上です。

### 【佐藤弘道委員】

3班です。3班はまず周囲の人ができること、今できる工夫につきまして分けて全般的に話し合いをさせていただきました。まず、会長も先ほどおっしゃいましたが、乳幼児の早寝早起きが進んでおり、小学校以降が遅くなっているという要因は大人社会が中心になっていることが影響していると思います。

一昔前ですと大人の自己犠牲で子育ての方を大事にしていくというような価値観がありましたが、今は大人も権利であったり、やりたいことがあるであったり、自分の時間を持ちたいなど同時に言われてきている時代です。子どもために大人が全てを犠牲にするという考え方からどちらかと言いますと、今は大人の社会が中心になっていると思います。就労などそういったもので子どもが大人の動きに合わせているとこういうことになっていくのかなと思います。朝は保護者が仕事に行くために子どもが早起きしていく必要がありますし、子どもたちが塾に行くなど子どもの仕事も多くなっておりますので、どうしても子どもたちが家に帰ったら遊んで後は寝るだけではなくなってきております。そこにスマートフォンなどのメディアが入ってきて、それが加速化しているなど、そういったこ

とが要因としてあると考えております。それに対しましてどのようなことができるかという話し合いの中で、対話していくということが話題の中心にありました。例えば、子どもたちでしたら、今は複雑な社会ですので、子どもたちはこころが疲れるということが、いろいろと起こってくると思います。お家に帰ってきてから家族でしたり、学校でしたら先生、友達などどなたでもいいのですが、話をよく聞いてくださる存在がどれだけいるかということで、大人もそうですが、自分のもやもやした気持ちを引きずったままですとお布団に入りましてもなかなか寝付けないということがあると思います。その日に起きたことでもやもやしたことを聞いていただきますと、自分の中で落ち着くと言いますか、幸せ感・充実感みたいなものだと思いますが、寝つきがよくなるということになるという話がありました。子どもたちの話をよく周りの大人が聞いてあげるということも周囲の人ができることの1つなのかなと思います。

親御さんに対しまして、早寝早起きの大切さ、お家の状況などいろいろと聞いていくときにもいわゆるそういった基準に満たない、我が子は実は12時ぐらいに寝かせていますみたいな方と話をするときには、これ言ったら怒られるから嘘ついておこうと思って、うちの子は9時に寝ていますといったこともあるかもしれません。周囲の方が大人の方に対しても肯定的な対話を行っていくことで対話をしながら大切なところを探っていくということができましたら少し状況も変わってくるのかなというふうに思います。それから、物理的にお休みと言って電気を消してしまうということもいいと思います。時間が来ましたら電気を消すなど、お父さん、お母さんはまだまだしたいこともあると思いますが、一旦お家を暗くしまして、その眠る準備をお家全体で行っていくということも、生活リズムを作っていく中では1つの工夫ではあるのかなというふうに思います。それから、小学校ではノーメディアの日というのが月に何回かあるみたいで、給食の時間に音楽が流れると、あっ今日はノーメディアの日だねということでもいわゆる企画されている部署だけではなく先生方も含めまして学校全体で子どもたちとノーメディアの日を行っていくそうです。子どもたちからしますとそれができますと御褒美としましてパーフェクト判子やパーフェクトシールと言うものを校長先生や教頭先生など少しレアな人から頂けるということで、頑張っ集めたいのでチャレンジするということもあるそうです。そういったことを保健だよりで御家庭にも周知されているということですので、そのノーメディアの日に何を子どもたちはするのかということで、話を聞きますと、両親と将棋をし、お父さんに将棋で勝ったというような新たな経験や喜びでありましたし、普段接しているメディアでないところの楽しみが一定の効果を得ているのではないかという話をしておりました。そして、例えば寝るときなどに、お家に柔らかい静かな音楽をかけましてその音楽を聞くと眠くなるなど習慣づけみたいなものも1つ効果的ではないかと思

います。最後に、スマートフォン、メディアの話が出まして、世間一般では子どもたちはメディア漬けにされているというふうに解釈されておりますが、実は幼児教育の現場では、子どもたちはYou-tubeが好きなわけではなく、何もすることがないといふスマートフォンに手が行くことが多々あるように思います。

You-tube を見ている子に大人の人が外で一緒に遊ぼうと声をかけると、間違いなく、大人の人と外で遊ぶほうが好きだと思います。トランプをお父さん・お母さんが一緒にする提案をすると間違いなく子どもたちはそちらの方が好きだと思います。何をしたらいいのか分からない時間があるという気もします。今大変な生活の中ですので、どこまでできるのかということはあると思いますが、なるべく対話など直接の関わり、遊びなど直接の関わりをしていくことにより、メディア中心ではない生活がある程度取り戻すことができ、眠るというところももう少しスムーズにできるのかなという話もありました。

#### **【草川会長】**

ありがとうございます。第4グループお願いします。

#### **【溝田委員】**

4班です。テーマにあります子どもの頃からというのを、子どもの頃というのはどれぐらいの子どもをイメージするのだろうかというところから話が始まりまして、小学生・中学生がいわゆる自分の意思で寝ようと思える小中学生で話をすることになりました。その中で早く寝られる環境の子どもと早く寝られない環境の子どもがいるという意見がありました。早く寝られない環境の子どもというのは習い事や親の仕事で帰宅時間が遅いなどがあると思います。そして、夜でもコンビニがずっと開いているなどそういう社会が夜も活動を続けているというのも背景にあると思います。やりたい習い事もありますので、一概に否定できない、子どもが自分でこれは習いたいであったり、この技術を身に付けたいという習い事もあるでしょうから、習い事が悪いということであったり、一概にはやめなさいというのもしづらいという意見がでました。

そこで、テーマ2のできる工夫について話し合いました。話し合いの中で、周囲を見て自分の意志で早寝早起きしたいと思うことが必要であり、そのように思えるように環境を整えるということも1つの工夫であるという意見がありました。1つの例としましては親も早寝早起きをしてそういう生活のリズムを子どもに見せること。親が朝活をしている姿がかっこいいというような、お父さんかっこいいな、お母さんかっこいいねというような姿、親の背中を見せてあげるといふことも1つできる工夫であるという意見がありました。いわゆる子どもたちがやらされて早く寝なさいと言われていたのではなくて、早く寝て早く起きたいと

自分で思うような環境をしていくということが、周囲がしてあげられることでできることなのかなというお話もありました。例えば、朝御飯のおいしそうな匂いを漂わせてあげるなど、朝、調理をする包丁の音がコンコンコンとしてきましたら、起きる時間だと思ふことも1つ手助けしてあげられることなのかなというお話もありました。ただ、そうは言いましても毎日は少し難しいという話がありました。そのため、土曜日や日曜日だけでもできる部分だけでも試みて、だんだんそれが習慣になっていくというのが現実的にできることなのかなという、周りがしてあげられることなのかなというふうなお話がありました。以上です。

### 【草川会長】

それぞれの職域・立場に応じた個性的な話合いの結果が聞けましてとても興味が持たれる御発表が多かったように思います。特に、小さいお子さん方と関わっておられるお仕事を普段からしておられる方々のおっしゃることには、あっそうなんだと改めて気づかされるようなこともありました。子どもの頃から早寝早起き朝御飯というこのテーマで話し合うのは最後になるとは思いますが、これをきっかけに市の方で蓄積していただき読みにくい字などが報告の紙に残っているのかもしれませんが、何となくまとめるのではなくて、分からない場合は改めて聞き直して文章に書き起こせるような形、文章をみんなが参照できるような形にしていただけたらと思います。

今日御出席いただいております保健所副所長の栗本様に総評的な御感想をお願いいたします。

### 【栗本副所長】

初めまして、御挨拶をせずに失礼いたしました。今年度から津保健所に参りました栗本と申します。よろしく願いいたします。初めてこういった会に参加させていただきましてすごく楽しかったということが実感でございます。有意義だなと思いました。グループワークの最後に少し質問をしましたが、こういった話し合われた内容は津市の政策に活かされているのですかと聞いてしまいました。先ほど先生がおっしゃいましたようにやはりぜひ一人一人の得た意見を次の予算に何か使えるものがありましたらいいなと思ひまして、自分たちの堅い頭で考えるのではなくていろいろな立場の方から言っていただけることというのは貴重で、こういった会を津市がずっとされているということに敬意を表したいと思ひました。

私のほうからの情報提供としましては、2点ございます。三重県令和2年度から健康経営の取組につきまして認証制度をつくってまいりました。協会けんぽさんの御協力により認証制度をスタートしましたときは、県全体で127企業でし

たが、今年度に289企業まで増えております。なぜ健康保険の話をするかと言いますと、企業が親世代をすごく働かせすぎると親自身の生活習慣もままならなくなったり、家庭でのみんなの生活習慣がうまくいかなくなってしまう。健康経営をやってくださる企業さんが増えることでそういった家庭での生活習慣もしっかり確立できるような企業が増えれば三重県全体が健康になるなというふうに感じております。ちなみに津市内では46企業が認定企業でございまして、さらに増えるといいなと思っております。

三重県では第3次の健康づくり計画がスタートしております。その一つとしましては自然に健康になれる環境づくりの推進があり、今年度の推進会議がスタートしております。今までになかった栄養や食生活の課題を優先すべき課題と考えて参画外の連携・共同で健康に関心の薄い人も含めて、無理なく自然に健康な行動がとれるように考えて行くという方針であると県庁から聞いております。またそういったことにつきましても一緒に協力していけたらなと思っておりますので今後ともよろしくお願ひいたします。

#### **【草川会長】**

ありがとうございました。

#### 4. その他連絡事項

---

#### **【草川会長】**

各委員から何か特にお知らせ、配りものなどがございますでしょうか。そうしましたら事務局のほうから事項書6「その他連絡事項」を事務局から願ひします。

#### **【事務局】**

子宮頸がんを予防するために知ってほしいHPVワクチンのことにつきまして、お手元のこちらの資料を御覧ください。こちらの冊子には、最近テレビのCMやSNSでも若い人に向けて広く啓発をされている、子宮頸がん検診や予防ワクチンのことが詳しく掲載されています。子宮頸がんの予防には早期発見のための子宮頸がん検診と、子宮頸がんの原因となるウイルス感染を防ぐ子宮頸がんワクチン（HPVワクチン接種）があります。津市の20歳以上の女性で定期的に子宮頸がん検診を受けている人は約2割にとどまっています。これらは第4次計画の概要版に記載されています。現在7月から津市がん検診が始まりまして、20歳以上を対象に子宮頸がん検診も実施しています。HPVワクチン接種につきましては、定期接種を小学6年生から高校1年生相当の人を対象に実施しています。今

年度限りとなりますが、キャッチアップとしまして HPV ワクチン接種を逃した、平成9年4月2日から、平成20年4月1日生まれの女性は無料で接種を受けることが可能となっています。先ほどの冊子を開いていただきまして、隣側の Q&A の2番目のところにキャッチアップ接種の対象者様の内容が明記されていますので参考にしてください。HPV ワクチン接種は3回の接種が必要で接種間隔もありますので、遅くとも令和6年9月頃には初回接種を開始していただきまして、無料の期間内に3回の接種を完了することができます。対象者にはハガキにて健康づくり課からもお知らせしていますが、各所属団体様におきましても、ポスター掲示に御協力いただける団体様がございましたら本日会議の終了後、事務局までお声がけください。子宮頸がんから女性とその方の未来を守るために、委員の皆様への所属する団体でぜひ御紹介などをよろしくお願いいたします。

**【草川会長】**

キャッチアップの期間を逃して自費でしますと幾らぐらいかかりますか？

**【事務局】**

シルガード9価のワクチンに関しては1回3万円ぐらいするので、3回全でするとなりますと10万円近くになります。

**【草川会長】**

10万近くですか。それが無償でできるということですね。

**【事務局】**

はい。

**【草川会長】**

ありがとうございます。ほかに何かありますでしょうか？

**【事務局】**

今回受付にて委員の皆様へ連絡先の用紙をお渡ししましたので、まだ御提出を頂いていない委員の方は御提出をお願いいたします。

次回の案内につきましてですが、次回第3回は令和6年8月29日木曜日午後2時から午後3時30分、津リージョンプラザ3階、第7会議室を予定しております。開催案内はまた後ほど通知いたしますので御確認ください。よろしくお願いいたします。

**【草川会長】**

他に何かお伝えしなければいけないこと、言い忘れたことはございませんでしょうか。ありがとうございました。それでは、これをもちまして本日の第2回健康づくり推進懇話会を終了いたします。雨のほうどうなっているか分かりませんが、お気を付けてお帰り下さい。お疲れ様です。