

## 平成24年度 第2回健康づくり審議会議事録

### 1 開催日時

平成25年1月29日（火） 午後1時30分～3時

開催場所 保健センター 2階研修室

### 3 出席者

#### （1）委員

岡本和士委員（会長）、中島貞利委員、森清人委員、  
谷川隆子委員、大島明子委員、滝 愛委員、坪井明日香委員、  
鈴木まき委員

#### （2）事務局

保健センター所長 田中陽子、保健師 牧聡子、長友妙子

### 4 議題

#### （1）あいさつ

#### （2）議題

- 1) 健康づくりアンケート集計結果について
- 2) その他

### 5 会議資料

- ・健康づくりアンケート集計結果
- ・とよやま健康づくり 21 計画 最終評価
- ・「とよやま健康づくり 21 計画」アンケート結果

### 6. 事業内容（要点筆記）

#### 司会

ただ今より、平成24年度第2回健康づくり審議会を開会いたします。私は司会進行を務めさせていただきます保健センターの牧と申します。よろしくお願いたします。開会にあたりまして、岡本会長から一言ご挨拶をいただきます。

#### 会長

みなさんどうもこんにちは。年度末の非常にお忙しい中お集まりいただきありがとうございます。今日は、豊山町の健康管理、いかに豊山町の健康をつかっていくか重要な討議になりますので皆様ご協力宜しくお願いたします。

#### 司会

ありがとうございました。それでは、これより議題の審議に入ります。会議の進行につきましては、会長の取り回しでお願いします。

## 会長

それではただ今から、議事の進行をさせていただきます。まず、会議録の署名委員の指定ですが、大島委員と鈴木委員を指名いたします。後日、事務局が本日の会議録に署名をいただきに伺いますので、よろしくをお願いします。

それでは、次第に沿いまして、まず、議題（１）健康づくりアンケート集計結果についての説明、質疑応答と進めてまいりたいと思いますので、よろしくをお願いします。それでは、事務局より説明をお願いします。

## 事務局

議題（１） 健康づくりアンケート集計結果についての説明

## 会長

今の資料説明で、一読しただけでは全体像が捉えられないかと思いますが、何か気付いた点等、質問やコメントをいただけますでしょうか。

## 委員

私は栄養士をやっていますが、自分の感じていたことがそのままアンケート結果として表れていると感じました。朝食を食べる子が増えたということですが、自分が子どもの頃に比べて、朝ごはんの重要性をメディア、保健センターなどが説くようになっていきます。親として朝ごはんを食べさせなければいけないと認識されるようになっており、それが今回のアンケート結果にも表れたのではないかと思います。これは良いことであると思います。

## 委員

色々な年代別の調査結果を見ましたが、特に乳幼児のいる家庭のお父さん、お母さんが優等生的であるという印象を受けました。食事、テレビ、歯みがき、その他の色々な部分において推奨されている通りに一生懸命子育てを頑張っているんじゃないかと思いました。しかし、そのストレスなのか、それとの関係性まではわかりませんが、お父さんの喫煙の割合が際立って高いと思いました。

## 委員

私も同じようなことを感じました。子どもが小さいほど、親の管理下で子どもの生活がある程度コントロールできるということで、データの的に良い結果として反映されているのかなと思いました。

## 委員

中学２年生の保護者で「子育てに自信がない」の割合の高さが気になりました。自分は年代的離れている親であるためよくわかりませんが、その背景に何かあるのかと気になりました。今は子どもの数が少なく、昔のように子どもが多いと色々勉強になることがあるのかもしれませんが、最近子どもが少ないからこういう結果になっているのかもしれませんが、いかがなものなのでしょうか。

## 事務局

しいの木（子育て支援センター）などを見ていると、利用者の数が少なくなっているようです。赤ちゃんの時には利用、参加をされているようですが、子どもがちょっと難しい年齢になると、利用が少なくなるようです。それから、お仕事をされているお母さんとは全くお話しする機会がなく、ちょっとした相談をすることもできなくなっています。お母さん達のお喋りできるような場所があるといいのかなと感じています。

## 会長

家庭内孤立、社会的孤立といった問題が背景にあるのでしょうか。

## 委員

アンケート結果で、生活習慣に関する報告もありましたが、やはり年齢が高くなるほど、例えば就寝時間がだんだん遅くなり、テレビの視聴時間やゲーム使用時間も長くなっています。また、たばこやアルコールの経験率をみると、飲酒は成人までしてはいけないことに対し、社会的なゆるやかさ、大人が許容しているような部分があるのではないかという懸念も感じました。今回の調査結果を見て、たばこやアルコールに対する環境をどうするか、地域として取り組んでいく必要があるのではないのでしょうか。

ストレスについて、現代社会ではストレスがあっても当然だとは思いますが、ストレスの解消手段はたくさん持っていた方がいいと思います。アンケート結果をみると、ストレスの解消手段を複数持っている方が多いようなので、ストレスを感じている人も多いが、解消手段もちゃんと持っている人が多いのかなと感じました。

相談相手の有無について、小・中学生や年齢の低い子どもを持つ保護者は相談相手がいるようですが、青年では相談相手のいる人が少ないようです。また、相談相手が誰もいないと答えた人が少数ですがいるため、そうした人が人とのつながりを持てるような取り組みができるといいのかなと感じました。

## 委員

身体健康に比べて、心の健康は本当に難しいものなのだと感じました。幼児から中学生までの生活習慣を含めた身体健康に対し、保護者が自身を犠牲にしている部分もあるのかもしれませんが、良い生活習慣を実践しようとしていることがアンケート結果の数字に表れていると感じました。もちろん、保護者自身の健康も大切なので、お父さん、お母さんの生活習慣も良くしていく必要があると思います。

子育てに自信のない保護者が多いという話がさっきも出ていましたが、今は昔のお母さん達に比べ、子育てに関する情報はたくさん入手できます。しかし、情報があり過ぎて何を選択したらいいのかわからないということが、自信を持

てないことの背景にあるのではないかと思います。知るための手段自体はある程度、既に持っているのだと思います。

### 委員

時系列に見ていくと、とても進歩していると思えました。子育ての相談相手の有無の問題ですが、これは家族形態の変化が関連していて、家庭内で本当に話し合いができていくのが重要であると思えます。例えば父親にうまく話が通じず、母親と子どもだけの関係になった時、母親は色々と大変になってしまった末に、どこともつながりを持ってない状況に陥ります。友達にも相談できません。それをどうしていくかは非常に難しい問題であると思っています。

話が違ってもかもしれませんが、先日、母乳の出ないお母さんが来てマッサージをしたのですが、その時に「赤ちゃんに授乳していると、お兄ちゃんの方がとてもやんちゃをする」という話をしていました。だから授乳後には、お兄ちゃんを抱っこしてあげているそうです。下の子が生まれた後に上の子とお母さんの関係の変化が生じ、お母さんは一人で「この子が言うことをきかない」と悩んでしまっていました。例えば、祖母が上の子の相手をしてくれれば済むような話ではあるのですが、そういうことを皆でお互いにカバーし合うことのできるシステムがなくなっていることが問題になっているのだと思います。

しかし、そうした問題はありますが、アンケート結果全体の数字をみていくと、かなり改善しているのだなという印象を受けました。

### 会長

私が気になったところは、栄養と食生活のところですか。どの年代でも痩せている子が増えたという言葉が並んでいます。この背景は何なのだろうかと思になりました。甘い飲み物を飲む習慣のない割合が増えているけれども痩せている、朝食を食べているけれども痩せているとあります。これがどういう要因からなっているものなのか、こういう痩せている子の生活やメンタルがどういう状態にあるのか、見ていく必要があると感じました。

それから、中学2年生と保護者の栄養・食生活で、おそらく体型は問題ないけれども「やや太っている」「太っている」と本人が思っている割合が高くなっています。実際にローレス指数は痩せている人が増えている結果になっています。うちの学生でも、6割の学生が正常体型にも関わらず、自分は太っているからダイエットをしたいと考えている調査結果が出ています。更に掘り下げて調べたところ、そうした学生には精神不安定や、自己評価が低くなる傾向が見られました。健康状態を安定させるためにも、体型に関する部分については、将来もう少し詳しく調べていく必要があるのかもしれない。

「強い運動を週3回以上する」とありますが、この強い運動というのは部活になるのでしょうか。

## 事務局

「体育の授業以外での運動」ということで質問しておりますが、部活も含まれています。

## 会長

小学生・中学生ぐらいで強い運動をしていることが果たしていいものなのかと少し気になりました。確かに全体的に良くなっていますが、次は辛口でアンケート結果を見ていきたいと思います。

こころの健康のところ、「子どもとゆったりとした気分で過ごせる時間がある」と答えた保護者の割合が減っているにも関わらず、子どもが健康であると感じている結果になっています。特に0～3歳で、子どもとゆったりとした気分で過ごせる保護者の割合が減っているにも関わらず、子どもさん本人の健康状態が良好と感じている割合が増加しています。

それから、青年のこころの健康で、秘密などを「両親に話す人が多い」という結果になっています。普通は友人や同僚が多いと思います。両親に話す人が多い背景には、青年の生活環境や家庭外部の環境などに、何か問題のある可能性も考えられるため気になります。家から出られない、親から離れられない傾向があるのかもしれませんが。

アルコールについてのアンケート結果ですが、これにはアルコール・フリー飲料も含まれているのでしょうか。子どもにも飲ませて良いのかということで、アルコール・フリーの定義が問題になっていますが、実際にはアルコールが0.01%ぐらい入っていて、全くのゼロではなく、ジュースではないものです。それをアルコール・フリーだからと子どもに「いいよ、いいよ」と飲ませてしまう人がいるのかもしれないと思いました。先ほど、未成年の飲酒についてお話が出てきた時に、そのことがちょっと気になりました。

子育てに自信がないことについて、おそらく相談しない、相談することのできない親がいるのかもしれませんが。プライドが高いというわけではありませんが、人に聞けない状況ができてしまい、自分の中にどんどん閉じこもってしまう。母子保健事業の場などに出て来る人はいいいのですが、問題は出て来ない人をどうするかという点にあります。いかにその人達を引っ張り出すかが今後の問題になるかと思っています。

## 委員

健康診断の受診率、子宮がん検診の受診率とありますが、これは実際にはもうちょっと下がるのでしょうか。従来の結果と違っている感じがします。従来はもっと受診率が低かったように思いますが、今回の結果では随分高くなっています。

## 事務局

これはアンケートですので、一年以内に受診したことがあるかないかという設問で聞いています。また、回答してくれた人は健康に対する意識が高いということも考えられますし、職場で健診を受ける方もいらっしゃいますので、町が行う健診だけの受診率に比べて、増加する結果になるものと考えられます。

## 委員

アンケートは、成人と保護者を別にして送ったと思いますが、この成人の数字は、保護者も成人ということで保護者と成人を合体した数字になっているのでしょうか。

## 事務局

現時点では合算した集計はしていません。成人については無作為抽出で、成人は成人で集計しております。成人と保護者の両方で回答をされた方もいるかもしれません。

それから、成人につきましては、既往歴別の生活習慣や飲酒・喫煙状況などといった集計がまだできておりません。平成14年度のアンケート調査では確実に正比例する傾向が出ておりましたので、今回も次回会議までに集計し、また皆さんに資料をお送りしますのでよろしくお願いたします。

また、アンケートの最後の設問では、自分で健康に気を付けていることや実践していることを書いていただいております。今日それを準備する予定でしたが、色々なことが自由に書かれていたため、それを整理した形でまた改めてお出ししたいと思います。その中には、保健センターなど色々な部署に対する要望も含まれていましたし、それぞれが実践している健康づくりなども千差万別な内容で記入されておりました。それを項目ごとに分類したものを、皆さんにお配りしたいと考えています。

## 会長

さきほどの「痩せている」について、お母さん方から見ていかがでしょうか。

## 委員

ダイエットということが雑誌などで取り上げられるため、それがいいと信じている女の子が多いのではないかという気がします。朝ごはんをきちんと食べて、給食も食べて、お菓子やジュースを飲食しなくなると健康的な子が増えると思います。何よりも、お洋服が細い。女の子たちはこの影響が大きいと思います。また、極端なダイエットはしなくても豊山は部活動も盛んで、規則正しく生活していれば、太ることはあまりないように思います。それに加えてファッションのこともあって、太らないのかなという気がします。

## 会長

ダイエットの経験とのクロス集計ができれば、問題の解決の方法を探ってい

くことができるのかもしれませんがね。

中学 2 年生のこころの健康のところ「涙ぐむことがある」と書かれているが、これはおそらく何か辛いことがあるということだと思いますが、「たまに・ときどき・いつも」と答えた子どもが 57%であるのに対し、保護者は 23.5%となっています。若干、子どもの意識・状況と親御さんの認識との間には乖離があるように感じられます。この年代の親子関係がうまくいっていないのかという懸念もあります。うまく話ができているのかと。家でよく話をする子どもが増えたと言いながらも、こういう結果があるということは、何かがどこかで乖離しているのかもしれませんが。この「話」というものが、ひょっとすると表面的なもので、深い所まで話ができている可能性もありますし、子どもが深い所を気づかせないようにしているのかもしれませんが。これを掘り下げると、親がいじめに気付かなかったなどといったことにもつながるのかもしれませんが。この部分についてもクロス集計して、今後の対策などがつかめるといいですね。

#### 委員

今は携帯電話がものすごく使われています。子どもはずっと手に持っている状態です。スマートフォンが出てから子どもは携帯をずっと触っていて、ラインやメールを使い、ちょっとした言葉で色々なことをまるで話しているような感覚で携帯電話を使用しています。それがここ 1、2年で劇的に変わったことだと思います。何年か後にはまた色々な問題が出てくるのではないのでしょうか。

それから学校でよく聞く事ですが、「死にたい」など、「死」という言葉をぼろぼろと口に出す子どもが少なからずいるみたいです。死ぬということが大変なことではなくなっているような印象を受けます。

#### 委員

死ぬという事の意味をわかっていないのでしょうか。

#### 委員

簡単ではないですけど、すぐに自殺してしまうような、すぐにそういったことに結びつくような不安定さがあります。子ども達にとって、死ぬということの意味がまるで小さくなっているような気がします。

#### 委員

子どもが結局、親にも弱みを見せなくなっているんですね。もし親に弱みを見せて、親が「何故だ」と問い詰めるなどしてしまうと、子どもの立場がもっとなくなってしまいます。だから親に逆らわないように気を付けてしまうのですが、それはあまり良くないことといえるでしょう。

#### 会長

中 2 というと、一番多感な時期で、一番影響を受けやすい時期でもあるため、この点について何か解決策みたいなものが出てくるといいのですが。今は誰に

も相談できない状態になっているのかもしれませんが。先生はもちろんのこと、先生はむしろ敵のようになってしまい、親に言えば「どうして、どうして」と本人の気持ちよりも環境の問題に置き換えてしまうことがあり、友達にも話したくないということに。孤立ですね。この子達に第三者がフォローを行うなどしなければ、おそらく今後もどんどん自殺が増えていくのではないかと懸念されます。

それから、死に対する考えで影響が大きいものの一つにゲームがあると思います。ゲームには復活、リベンジがあります。ボタンを押すと生き返ります。最近は殴り合うゲームも結構ありますが、相手が倒れてもすぐに生き返ります。自分の死、他人の死ということに自分がどう感じて、どういうふうになければいけないのか。これはやはり教育に関係することでしょうか。学校教育に加えて、家庭教育にも。この部分と先ほどの、青年と両親の関係のところですね。家庭をどうコントロールし、どういう方向性にもっていくか。今後の健康づくり対策におけるメンタル面では、こういった部分を特に注視していく必要があるのかもしれませんが。

#### 委員

今は子どもと言っても大人のような子どもが多いと思います。学校の給食に子どもの達の好きなケーキなどが出る時に、「うちの孫は、今日の給食にケーキが出るから、朝食はカロリーオーバーしないように食べていかなかった」という話を聞いたり、コンビニなどでもカロリー表示がされているので、子どもながらにそれをチェックしている子がいるそうです。好きな物を食べたい時には他の物を食べないで我慢しているみたいです。

#### 会長

うちの学生でも、男の子が小さいお弁当を持ってきます。女の子なら分りますが男の子が小さい弁当箱二つで、メニューはご飯が上にちゃんとあって、下におかずがちゃんとあって、それを食べています。「お前、それで大丈夫なのか」と聞くと、「大丈夫です」とひょろりとした子が言う。「お前の年齢ではがつつり食べないといけないだろう」と言っても、「先生、がつつり食べると太りますから」と。それで思わず、「お前は一体将来何になるんだ？」と問いかけてしまうのですが。体型ばかりを考えてしまい、栄養不良のような感じを受けます。栄養不良になると倒れることもあり、立ったままとなる実習授業では「また誰か倒れました」という報告を受けることがあります。

食をしっかり取らなければ当然身体ができない、身体がきちりできれば心が安定するという心身の相関について、学校などでしっかりと学ぶ必要があります。どれくらいまで食べていいか、どれくらい食べるべきか。食によって身体がつくられ、健全な身体には健全な心が宿り、心も安定します。やはり栄養、



食事が一番大切であると思います。最近では機能性低血糖症といって、ごはんを食べずに甘いものばかりを食べ、苛々するようになり、やがては糖尿病になる人もいます。やはり食をどう考えていくのかということも、健康づくりにおける一つの柱になるのではないかと思います。

#### 委員

アンケート結果の p19 では、青年の相談相手としてお父さん、お母さんが多くなっています。小さい時ならやはりお父さん、お母さんが多いのですが、中学生くらいからはお友達が多くなっていきます。また、お父さんよりもお母さんの方が多いと思うのですが。

#### 事務局

青年の相談相手ですが、前は父親 9%、母親 34%、友達 60%、先生 20%です。全体としてはあまり変化はないですが、今回は父親が増加しています。

#### 会長

青年期は一番の反抗期です。それにも関わらず、父親と母親の割合が高いということは第二次反抗期が過ぎされていないのかなという感じがします。青年期は親を受け入れ難い存在であると一番認識する時期です。そうして自立するのが第二次反抗期です。青年期は親と対立し、自立をする時期であるのに、相談相手として親の割合が高いのは、ひょっとするとうまく第二次反抗期が過ぎされていない、うまく自我をつくることのできていない子供が多いのかもしれませんが。自我がないから自信がない、どうしたらいいのかわからないということにつながっていくのかもしれませんが。今、会社の中などで新型うつ病といって、仕事ができないといいますが、コミュニケーションがとれない、自分が何をしたらいいのかわからないという人が増え、そういった人が管理職を悩ませていると聞きます。昔であれば第二次反抗期でしっかりと爆発することによって自我を安定させますが、それがなくなっているということが心を不安定にさせているのかもしれませんが。ではそれをどう改善していくかとなりますと、それはまた難しい問題です。

これまでの話の中で、若い子達の生活やメンタル、喫煙、飲酒といった問題点が出てきました。これらの事項について、今後豊山町としてどのように解決していくかが重要になると思います。

#### 事務局

青年の回答者ですが、高校生が 51 人、大学生が 13 人、専門学校生が 3 人、有職者が 13 人となっています。高校生が多いので、それが結果にも影響しているのかもしれませんが。これについては年齢別のクロス集計を行うようにします。

#### 会長

高校生が多くてこの結果ということでしたら、高校生の親子関係を見ていく

必要があるのかもしれませんが。クロス集計の結果も見て考えていきたいと思  
いますので、よろしくお願いします。

では、次回クロス集計など詳しいデータが出てきますので、それを一度皆さ  
んに見ていただいた上で、今後の方向性について検討させていただければと思  
います。

#### 事務局

どうもありがとうございました。今回のアンケート結果ですが、小中学校に  
つきましては各学校へ還元する予定です。また後日に学校保健委員会などがあ  
りますので、皆さんの本日のご意見をお伝えしながら、学校側のご意見も聞き、  
学校の様子などのこちらがわからないことなども聞いて、分析を行っていき  
たいと思います。

次回についてですが、3月8日の1時半からでお願いしたいと思  
います。それまでに、本日お話がありましたクロス集計など、諸々の資料ができましたら送  
付させていただきます。また私どももその間に資料を整えまして、次回、最後  
の審議会といたしまして、このアンケート結果のまとめをしたいと思  
いますので、よろしくお願いいたします。

#### 会長

これで本日予定していた議題がすべて終了いたしました。これをもちまして  
第2回健康づくり審議会を終了させていただきます。皆さん、ご協力ありが  
とうございました。

#### 議事録の署名

平成25年 2月 22日

岡 本 和 士

大 島 明 子

鈴 木 ま き