

令和8年度 名取市健康づくり推進協議会 議事録

【日時】:令和8年5月22日(金) 13:15~14:15

【場所】:保健センター 2階 会議室

【出席者】:(1号委員)庄子 聡子委員

(2号委員)涌澤 亮介委員(会長)、清水 俊克委員(副会長)、竹山 恵委員

(3号委員)大内 奈緒美委員

(4号委員)片平 恵委員、守屋 拓委員

(5号委員)國井 淑子委員、大久保 啓二委員、丹野 恵子委員

【事務局】:中山健康福祉部長、浅野健康福祉部次長兼保健センター所長、高橋所長補佐、矢澤統括保健師、坂本保健総務係長、砂金母子保健係長、佐藤成人保健係長、佐々木技術主査、庄司栄養士、横山栄養士、赤間保健師、小山保健師

【欠席者】:(1号委員)大元 純子委員

【内容】

1. 開会

2. 挨拶:涌澤会長

3. 職員紹介

4. 議事

「健やか なとり21」健康増進計画(第3次)の取組状況について…資料1、資料2

- ・計画の概要と表の見方について 矢澤統括保健師より説明
- ・A がんについて 坂本保健総務係長より説明
- ・B 生活習慣病(循環器・糖尿病)について 佐藤成人保健係長より説明
- ・C 歯と口腔の健康について 佐々木技術主査より説明
- ・D 栄養・食生活について 庄司栄養士より説明
- ・E 健康づくり(運動・休養・飲酒・喫煙)について 佐藤成人保健係長より説明

質疑応答・ご意見

○委員

総合健診のことについてなのですが、集団健診でレントゲンを体育館で実施するのはいいのですが、病院で個別に健診を受けた時にレントゲンを撮るためだけにこちらの会場まで来ないといけないので、レントゲンも病院で撮れるようにはして頂けないのでしょうか。

○事務局

基本的にレントゲンの検査が受けられる病院というのが限られてしまうので、今のところは集団の健診会場で実施することになっております。

○会長

個別健診で受けても別で受けないといけないのですか。病院のレントゲンでは良くないのですか。

○事務局

医療機関との調整もあり、レントゲンを撮れる施設を確保するというのも難しいところで、個別健診で受けられる方が肺がん検診のレントゲンだけ撮れるよう、今年は集団健診で単独で実施する日も設けているので、スムーズに受けられるように取り組んでおります。

○委員

病院でレントゲンが撮れる機械があるところでも実施してもらえないのでしょうか。

○事務局

今すぐの実施は難しい状況です。

○会長

私からも医師会長と健診担当に聞いてみます。他に何かなければ各分野から一言だけ頂きたいと思います。

○委員

歯科の方は、3歳半から小学校の時期の12歳になるぐらいまでで、少しむし歯が増えてしまうということを聞きましたので、歯科医師会の中でもこういった課題を議題に上げて、主に小学校の健診校医をされている先生を中心に、今後対策をしていけるようにしていきたいと思います。

○委員

健康づくりは成果が見えるのがなかなか難しいところで、私たちも悩みながらやっているところですが、名取市では県のモデル事業であったり、県の歩数アップチャレンジをPRしていただいたり、いろいろ活用していただけているなと思って、聞かせていただきました。保健所の事業と市の事業と上手く連動できるところは連携しながら、様々な啓発が住民の方に届くように啓発にも広く力を入れ、多方面から発信できればと思っておりますので、引き続き一緒に頑張っていければと思います。よろしくお願いします。

○委員

患者さんとお話するときに、なるべく食事のことや検査の話を聞きながら、どうやっていこうかということを相談しながら、できるだけ細かくやっていくようにしておりますので引き続き、続けていこうと思います。先ほどの健診のことですけれども、個別健診は私のクリニックでも実施しているのですが、ただレントゲン検査がなくなったと思っている高齢者の方がいるのだと思います。ですから、集まるということを知らないということでしょうか。

○会長

健診にはレントゲンがあるということだけれど、クリニックに来ている患者さんはレントゲン検査が市であるか知らないのではないかとということで、個別健診でレントゲンを一緒に実施出来れば、患者さんは便利になるという話ですよね。そのように伝えたいと思います。

○委員

歯科衛生士をしております、今月から5歳児健診が始まり、保健師の方々がその準備を一生懸命しているのを目の当たりにしているところでございます。5歳児健診は歯科健診がないので、歯科衛生士としては、相談という形だけにはなってしまいますが、5歳児健診の一助になればと思います。

○委員

栄養の件ですけれども、野菜の摂取量で350gを取らなければいけないということは分かっているのですが、ベジメータの結果では取れていないようで、取るように心がけているのですがどのようにしたら摂取できるのか教えていただきたいです。

○委員

私は運動の方の絡みのところで活動しているのですが、昨年度は新たに、寒冷順化といった冬場のヒートショックの対策ということも含めて、公民館の方と連携して実施しており、大体100名を超える程の受講者がいらしたということもあるので、引き続き熱中症対策として暑熱順化の教室もやっているところです。私どもの協会の方としては、参加者が1万人を超えるように毎年様々な事業を計画しているので、なるべく運動に親しんでもらえるように今後も継続していきたいと思っております。

○委員

名取市民生委員児童委員会の増田西地区の会長しております。民生委員は、1ヶ月に1度定例会議を行っているのですが、その時に、保健センターの方に来ていただいて食生活やフレイル予防のお話をさせていただきたいなと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

○委員

地元野菜の地産地消というところを推奨しており、そちらの摂取のところは先ほどお話があったと思うのですが、なかなか子供がせりを召し上がれないということがあり、農協女性部の方とも協議して子供でも食べやすいような調理の仕方というところも検討していきたいと思っております。

○委員

私の方から学校の様子を少しだけお話させていただきます。本校は午前中に5時間授業を行っていることもあり、給食の時間が少し他の学校よりは遅いため、お腹が空くのか、残食は少ない方だというようなことを給食センターの方から聞いております。センターの方から、年に1回程度、講師の方をお招きして食育の学習を進めているところです。

実際、気になる点というのはタブレットを使った授業が主流になってきたことで、視力が下がってきているのだということを養護教諭の方からも聞いております。どうしてもタブレットをずっと見るという作業が昔よりはだいたい多い授業になっていますので、そこが気になっているところです。もう1つ気になっているのが、けがが多いということです。転びやすく、少し気をつければ防げるようなけがが多く、保健室が賑わう日があります。養護教諭と話し合いまして、わざとけがをする人はいないため仕方はないけれど、防げるけがは自分で防げる、そういう子供を育てていきたいというようなことを話しております。最後に、体力づくりの面ですが、運動能力を伸ばしたいということで外遊びを推奨しています。推奨しているのですが、近頃熱中症の危険性ということで警報器がなってしまうと今日は外遊びは駄目ですというようなことが多くなっています。また、ゆりが丘地区は熊やカモシカが出るものですから、そういう情報が入ってくると、外遊びは駄目ですということになってしまい、また、保護者の送迎をお願いするということになり、運動する機会が減ってしまうのが、大変苦しいところで、どのようなことをやっていったらいいかなということを考えているところです。

○会長

近視は日光に当たった方が進行しづらいと言われていて、外国では少し見えづらいですが、タブレットの授業を外でやるということをやっている人もいます。

○事務局

先ほど委員さんの方からお話ありました件について、ぜひ民生委員の定例会の方で、保健センターの者に来てもらいたいというお話、どうもありがとうございます。保健センターの方でも啓発で皆さんにわかっていたきたいというところがありますので、そのようなお話はとてもありがたいなと思っておりました。今年度ですけれども新たに先ほど心の健康というところでのお話があったかと思うのですが、ゲートキーパー研修を広めたいと考えておまして、皆さんにゲートキーパーとはこういうものだよというお話をどこでしょうという話になったときに、ぜひ民生委員の定例会に保健師が顔を出させていただいて短い時間ですけれども、お時間いただければと考えておりましたので、どうぞその時はよろしくお願いいたします。

あともう1点、先ほど委員の方から、野菜をもっと食べるにはどうしたらいいかというようなお話がありましたので、栄養士の方からよろしいでしょうか。

○事務局

野菜摂取でネックなのが、住民の皆さん調理がネックな方がいらっしゃると思いますが、ご飯を炊くときに一緒に野菜を入れることや、あるいは冷凍野菜などを活用してストックを置いておく。後は、外食するときも、なるべく野菜の多い料理を選択したり、もしそれがなければサイドメニューでお野菜の品があれば、それを一品足すことやコンビニでも同じですけれども、おにぎりや野菜と一緒に取ってもらえると、自然と野菜摂取もできると思います。

○委員

野菜を取っているつもりでも、検査してもらったら、足りないと言われました。今日も用意してあると言っていましたが、煮付けやお浸し等料理をして、食べているのですがそれでも足りないと言われました。どれぐらい食べればいいのでしょうか。350gという意味はわかりますが、その350gがどういう感じで取ればいいのでしょうか。

○事務局

補足ですが、野菜は様々な種類の野菜があると思うのですが、ベジメーターの反応は、色の濃い野菜を多くとると出やすいと言われているので、もしかしたらお野菜いっぱい取っているけれども、淡色野菜が多かったりすると足りないという結果になるかもしれません。その辺も踏まえて、結果の方見ていただきたいと思います。

5. その他

特になし

6. 閉会