

令和5年度第4回古賀市健康づくり推進協議会議事録

標題の件について、下記のとおり実施したので、議事録を作成する。

1. 日時 令和6年3月11日(月) 19:00~19:30
2. 場所 サンコスモ古賀 201・202 研修室
3. 出席委員：中山景一郎 会長、瓜生正 副会長
高田昇平 委員、松尾和枝 委員、江口泰正 委員、太田雅規 委員、
南里明子 委員、谷口和也 委員、河野美希江 委員、小林祥子 委員、
大森睦子 委員、山口茂 委員、
4. 欠席委員：高橋克彦 委員、吉永憲市 委員、花田亜紗美 委員、
田中早穂 委員
5. 傍聴者：なし
6. 議事・報告
協議事項
(1) ヘルスアップぶらん(古賀市健康増進計画(第三次)・食育推進計画(第二次)(案)の内
容検討について
①パブリック・コメントの実施結果について
②パブリック・コメント意見等を踏まえた内容検討について
その他
①答申について
②事務連絡
次年度の取組みについて

7. 資料

- ヘルスアップふらん（案）
- ヘルスアップふらん（古賀市健康増進計画（第三次）・食育推進計画（第二次））（案）
パブリック・コメント実施結果
- ヘルスアップふらん～古賀市健康増進計画（第三次）・食育推進計画（第二次）～【令和6（2024）年度～令和11（2029）年度】について

8. 署名

会長	
会長の指名する出席委員	

9. 会議内容

(1) ヘルスアップぶらん(古賀市健康増進計画(第三次)・食育推進計画(第二次)(案)の内容検討について

- ①パブリック・コメントの実施結果について
- ②パブリック・コメント意見等を踏まえた内容検討について

事務局より協議事項(1)について説明

【質疑】

〈委員〉

健康チャレンジ10か条の第6条のところで、座位行動の修正について、「1日60分以上動く」というのは大事と思うが、座位行動(元になる英語では sedentary behavior⇒座位行動というより、座りがちで不活動な状態を表す)に代わるものとしての位置づけとなると、「不活動な状態を短くする」「不活動の連続を中断する」という表現が相応しいと思うが、不活動は聞きなれない言葉である。

「じっとしている」という表現が不活動というイメージとしてしっくりくる

「不活動を短くしよう」という表現が一般的でないのであれば「ずっとじっとを避けましょう」という表現でもいいのかなと思う。

新しい厚生労働省のガイドラインでは60分という言葉が出てきているが、高齢者は確か40分(6000歩)。高齢者には60分厳しいのかなと、行動に結びつかないと意味がない。60分という言葉は少し違うものに変えたら良いのではないかと思う。具体的にすることで高齢者が諦めてしまわなければいいなと思う。高齢者にとっては、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する、じっとしている時間が長すぎないようにしましょう。少しでも身体を動かすことを心がけましょうというような言葉が良いのではないか。

運動していても、残りの時間をじっとしていたら良くない。運動だけしていれば良いわけではない。まとめるのは難しいと思うが検討をお願いします。

〈事務局〉

「じっと」という言葉は検討したが、「じっと」が市民に分かりやすいか検討した結果具体的な1日60分以上動くという表現にした。成人に合わせて60分にした。高齢者が40分などの内容はリーフレット等で詳細に補足をする予定としていた。生活活動でも構わないのでこまめに動くことを60分以上になるようにしようという意図で作成した。

〈委員〉

内容はわかるが、目標が高いのではないかと思う。第4条の楽しく歩こう古賀の道でも歩くことを推進している。第6条は不活動を避けようでもいいのではないか。

〈事務局〉

古賀市は肥満、糖尿病対策に取り組んでいる。第4条楽しく歩こう古賀の道を推進しているがハードルが高い、若い人には積極的にやって欲しいがそこさえも難しい、「防ぐ」や「な

くそう」よりはアクションの方が意識して受け取りやすいのではないか。

〈委員〉

こまめに動こう・・・歩かない人は掃除とか片付けとか生活活動をするので健康を保てるのかなと。この条は、総合的に生活活動に視点を当てているのかなと感じた。

〈委員〉

他の条では具体的な数値が出ておらず、この条だけ数値が出ているのが少し引っ掛かる。

〈委員〉

年代によって指標が違うのであれば、こまめの動こうでも良いのでは？

〈委員〉

他の条はめざしていく方向性を示している、～していこう、みんなで努めて頑張ろうの声掛けのような印象があるが、この条も「こまめに動きましょう」のような働きかけができたらいいなかな。この条だけ数値が出ているので他の条と雰囲気が違うような感じがする。どんな状態であっても、その人のできる範囲で体を動かすことはできる。そういうメッセージでも良いのかなと思う。

〈事務局〉

身体活動時間は年代によっても違うし、60分は少しハードルが高く、他の条と違うという意見も出たので、修正していきたいと思う。

委員の皆さまのお言葉をいただいて、第6条「じっとしないでこまめに動こう」でいかがでしょうか。

〈委員〉

いいと思います。

〈事務局〉

第6条「じっとしないでこまめに動こう」に決めさせていただきます。ありがとうございました。

10. その他

●答申について（課長 松尾より）

市長から諮問いたしました、ヘルスアップぶらん（健康増進計画（第三次）・食育推進計画（第二次））ですが、本日の協議も踏まえて答申をさせていただきます。別紙答申（案）に計画案を添付して答申とする。後日中山会長と市長とで実施予定。

今年度4回にわたりご協力誠にありがとうございました。

●次年度の取組について（係長 吉田より）

現委員の任期が令和6年度までとなる。年度替わりで役職の交代等で変わった場合も組織の代表の方が引き続きお越しいただきたい。次年度以降もよろしく願います。