

会議録

1. 名称 令和5年度 第3回 かほく市健康づくり推進協議会
2. 日時 令和5年10月31日(火) 開会：19時00分 閉会：20時25分
3. 場所 ほのぼの健康館 2階 検診ホール
4. 出席委員 9名
5. 事務局 8名
6. 議題（会議に付した事項）
 - かほく市健康プラン21（第三次）の策定
 - (1) 前回の「身体活動・運動」「歯の健康」まとめ
 - (2) 「たばこ」の課題について
 - (3) 「アルコール」の課題について
 - (4) 「休養・こころの健康」の課題について
7. 提出資料 別添資料
8. 議事質疑等の大要 別紙のとおり

議事質疑等の概要

時間		内容
18:58		開会
	事務局	ただいまから「第3回かほく市健康づくり推進協議会」を始めさせていただきます。本日の出席委員数は、全13名中9名の出席をいただいております。かほく市健康づくり推進協議会要綱第6条第1項に規定されております過半数の定数を従属しており、本会議は成立することをご報告させていただきます。
18:59	健康福祉部長	部長挨拶
19:01	事務局	会議を進めるにあたり、議長はかほく市健康づくり推進協議会要綱第6条第2項の規定によりまして、会長が務めることになっております。よろしく願いいたします。
19:02	会長	最初に、かほく市健康プラン21(第三次)の策定ということで前回の身体活動・運動と歯の健康について、事務局よりご説明をお願いいたします。
19:03	事務局	かほく市健康プラン21(第三次)「身体活動・運動」「歯の健康」(資料1.2)
		質疑応答
19:13	委員 事務局	子どもから高齢者まで定期的にはチェックする体制は具体的にどのような感じですか。乳幼児1歳半歳児健診3歳児健診、こども園で年2回、学校で年1回。それ以降、妊婦歯科検診、40歳より歯科検診を実施しております。妊婦から40歳になるまで歯科検診機会が今までなかった状況でしたが、今年度から20歳から5歳刻みで歯科検診の機会を提供しております。
19:16	会長	続いて資料3たばこについて事務局よりご説明をお願いいたします。
19:17	事務局	かほく市健康プラン21(第三次)「たばこ」(資料3)について説明
		質疑応答
19:26	委員 委員	禁煙外来に受診された方はおいでののですか たばこは40数年続けていたが人間ドックをきっかけに禁煙外来を受診した。内容は、先生からの話を聞き、一酸化炭素の量を測定し、ある程度の期間をおきながら5回ほど受診した。やはり自分の意思も大事でした。その後は1本も吸っていないし、現在は近くでたばこを吸っている人がいても吸いたくなくなった。たばこをやめたら1年で10万円程はたまるなというようなことも考えて、禁煙外来を受診してたばこをやめることができた。そして、ヘビースモーカーの知り合いの方に禁煙外来に行ってみてはどうかと話すこともある。
	委員 委員	呼吸は楽ですか。 たばこ吸い過ぎていた時はやはり、深く呼吸すると胸のあたりが痛くなることもあったが、今はない。治療金額は、1万3千円~2万円程であった。
19:32	会長	貴重なお話をありがとうございました。他の方にも禁煙外来をお勧めしているということも大変なことだと聞かせていただきました。経済的などころも住民の方に示して、情報提供できるとよいのかと思いました。
		質疑応答
20:04	委員	スポーツ推進員の立場でも高齢者をはじめ本当に外に出ない人を外に出してもらうにはどうしたらいいかを考えることがおおいにある。出ない人を外に出すことは難しい。楽しい企画を計画したりもしているがなかなか二の足をふんでしまう方が多いと感じている。何かひとつでも運動に取り組んでくれたら、よく眠れるようにもなると思うが。皆さんきっと頭ではわかっていると思いますが、その輪の中にどうやって入ってもらうかが難しい。特に高齢になると身体が痛い等といってやめようとなる。このような機会に接することのできるタイミングをもっと広げることができたらいいなと思うがどのようにして広げたらいいのかを自分自身も学びたいと感じました。
	委員	お買い物ってものすごい役割をしているなど感じる。思いがけない人に出会うこともある。でもそんなときに声をかけてもらって助かった時もある。そんなときに、なにげない言葉を交わすことは、とても大事なことだと感じた。
	事務局	次回4回目の協議会の方は年明けの1月に予定しています。

質疑応答

委員 いろんな具体的なお話の中で現状について説明があり、それに対しての課題がありましたが、私共の意見を参考にして、その課題に対策を考えてくという理解でよろしいですか。

会長 次回、3項目のまとめをさせていただきますのでその時にまた皆様のご意見をいただけたらと思っています。
それでは本日の議事はこれにて終了とさせていただきます。

閉会