

様式 2

平成25年度 安曇野市食育推進会議（第2回） 会議概要

1	審議会名	安曇野市食育推進会議（第2回）
2	日 時	平成25年7月29日 午後1時30分から午後3時30分まで
3	会 場	穂高健康支援センター
4	出席者	本郷会長、小山副会長、中田委員、小室委員、阿部委員、松田委員、 宮坂委員、帯刀委員、豊田委員、保高委員、南沢委員
5	市側出席者	飯沼健康福祉部長、太田健康推進課長、高橋課長補佐、岩原管理栄養士、 渡邊保健師、太池歯科衛生士、宮島課長補佐、小松管理栄養士、牧瀬管理栄養士 長田管理栄養士、小川管理栄養士
6	公開・非公開の別	公開
7	傍聴人	0人 記者 0人
8	会議概要作成年月日	平成25年8月2日
協 議 事 項 等		
1	会議の概要	
	(1) 開 会	
	(2) 会長あいさつ	
	(3) 協議事項	
	① 食育推進計画策定に向けた目標と対策について	
	② その他	
	(4) 閉会	
2	審議概要	
	① 食育推進計画策定に向けた目標と対策について	
	(会 長) それでは、食育推進計画策定に向けた目標と対策について事務局より説明をお願いします。	
	(事務局) 食育推進計画策定に向けた目標と対策（妊娠期）についての説明	
	(会 長) 妊娠期というところで、課題、目標、対策、事業をあげてもらいましたが、ご意見ご質問等ありましたら、お願いします。	
	(会 長) 若い女性に対して、妊娠すれば医療機関で教わると思いますが、一般の若い人に対しては、何か教育されるのですか。	
	(事務局) 若い世代というのは、関わりにくいところではありますが、青年期のところに成人式での啓発というのをあげました。この中で20歳の女性に向けて痩せていることのデメリット等啓発していけたらと考えています。	
	(会 長) 小さく産んで大きく育てるとというのは生活習慣病になりやすいというのが最近言われていることです。大学の授業中に話すようにしています。そういった情報が社会の中にどこまで影響されているか、またどういったところで勉強していかということが難しいですね。若い女性の教育という意味で小学校、中学校から授業でも取り入れてもらいたい。出前授業というのもあるいろいろな学校に行っては話していますが、何回も繰り返していかないと残らない。最近服なんかもできるだけ細く見えるように小さく作ってあって、服が入らないのでどうしても痩せる方向になる。社会全体がそういった方向にあるみたいで、いろんなところで最近の情報というか教育をする場が必要ではないかと思う。	
	(委 員) 現状のところで家族の喫煙は40%とあるが、多くないですか。	
	(委 員) 多くないですよ。しっかり吸っています。最近は女性の方が多いですね。	
	(委 員) 女性の喫煙率が全国で平均すると20代30代で13～15%くらいです。タバコの売り方が変わってきて、コンビニに行くと同じ値段のタバコで、女性向けのアクセサリがおまけに付いていたりとか、かわいいポーチが付いていたりして400円くらいでいろんなものがおまけに付いているのが増えてきた。男性向けは地味なポーチや携帯灰皿が付いている。女性向けの売り方がすごい。国の方でも言っていたが、若い時にそれを目当てにすごく得な感じがするから買ってしまって、習慣づく。売る方ではそれを狙っているよねっていうことを言っています。	
	(委 員) 自販機の下の方には、喫煙はダメですよって書いてあるんだけどね。それに対する対策は割合と平気で書いている。もっと力を入れて、アイデアを出したらどうか。	
	(会 長) これは少なくとも市全体で取り組まないといけない。例えば松本市では、禁煙推進条例で駅前を全面禁煙。上高地とか。東京の先進と言われている千代田区、渋谷区へ10月、11月に視察に行って、どういったらいいか、松本市禁煙のいろんなものを作ったりして、観光都市としてそういったとこ	

から始めた。駅降りたら女の人がたばこ吸ってたら嫌なものですから。次は上高地、そういった市をあげた取り組みをかなり厳しく取り組んでいまして、松本スタイルと言ってますね。受動喫煙防止をとにかく防ぎましょうと長野県で初めてではないと思いますが、世界禁煙デーにティッシュ配りをしたり、市の施策として進めている。私も40%ってかなり多いんじゃないかと思ったんですが、若い女性が増えているというのが今の傾向のようですが、社会全体で取り組まないとうまくいかないといけない。ある程度いい歳のおじさんに言っても絶対にやめないと言う。そういった人にいる言っても無駄なんで、最近講演しているのは、たばこ1本で18秒寿命が短くなる。タバコ吸ってる人は10年寿命が短くなる。そういう話をしているんですが、低出生のお子さんのデータも持っていますので、そういうのは8月24日にお話しできると思う。教育の機会というのをできるだけ小さいうちからやっつけていけば世の中違ってくるだろうという考え方です。これを市でどのように取り組んでいくのか、かなり思い切った方法、提案がないとたばこについては難しいかなと思います。市全体で取り組んでいただければ。

(事務局) 喫煙と食育の計画というのは、どういう整合になるのでしょうか。食育の中で喫煙問題というのは喫煙がいいか悪いかという議論は健康という点であると思いますが、食育、食べ物と喫煙という関係のある程度とらえておいた方が食育推進計画の中で位置付けができると思う。私は、30歳になった時にたばこをやめた。水餃子を食べて苦いと感じてたばこをやめた。それからずっと吸ってないんですけど、それ以降変わったことといえば、まず水が甘くなった。食べ物が濃い食べ物でなく、薄い食べ物でよくなった。味覚がだいぶ変わったというのが私の体験としてある。食育推進計画は、喫煙の影響という時にもちろん体によくないということがあるのですが、そういった食べ物に対する感じ方が変わるとか、そういった部分での切り口も少しあった方がいいんじゃないかなという感じです。特に地場産野菜、味が薄いと濃いとか言われますけど、たばこによるものなのか実際に濃いのか薄いのかよくわからないとありますので、たばこをやめてみて初めて分かる方もいらっしゃるということで、そんな食べ物との関係をうたったらどうかと思います。

(会長) 非常に貴重なご意見でした。その辺は初めから吸っていない人は分からないと思うんですが、私も途中でやめたんですけど。その辺をまた考えてください。それでは、2の乳児期を事務局より説明をお願いします。

(事務局) 食育推進計画策定に向けた目標と対策(乳児期)についての説明

(会長) 乳児期というところで、課題、目標、対策、事業をあげてもらいましたが、ご意見ご質問等ありましたら、お願いします。

(委員) これは従来やっけてきていることだと思いますが、今回特に力を入れているのはどれですか。

(事務局) 事業は従来やっけているものではありませんが、生活習慣病を予防するということで、事業の中身を住民に伝わるような形に変えていきたい。力を入れるところは、食事バランスの悪さとか、菓子、甘い飲み物がなくなるように伝えていきたいと考えています。

(委員) これ今までなかったのですか。

(事務局) 今までもやっけてはいましたが、さらに強化して伝わるように中身を変えていきたいと考えています。

(会長) 乳児期だけでなく、幼児期とずっと食物アレルギーが出てきますが、どの年代で一番重点的に考えていますか。

(事務局) アレルギーは増えてはいますが、何が原因で増えているかということは解明されていなくて、予防するというのはなかなか難しいと思います。私たちが考えているのは乳児期、離乳食の時期にアレルギーになるのが怖いからと言って、離乳食を段階をおって進めていくことができない保護者が結構いるということで、しなくてもいい不安をなくすように支援していきたいと考えています。

(会長) 実際大きい事故を起こしたりする事例はあるのですか。

(事務局) 給食では、小さい事故ならあると思いますが、そういったところは食育の計画に盛り込む内容ではないのかなと思っています。

(会長) 事故の細かい点は盛り込まないで、知識的なものを中心ということですね。

(委員) お母さん方の出席率は、どの位なのでしょう。

(事務局) 健診は、ほとんどおみえになります。時期をずらしたり、健診がだめなら相談にみえたりという形です。離乳食教室は、約4割です。出席率を伸ばしたいということでいろいろやり方を考えてやっています。

(会長) それでは、3の幼児期を事務局より説明をお願いします。

(事務局) 食育推進計画策定に向けた目標と対策(幼児期)についての説明

(会長) 幼児期というところで、課題、目標、対策、事業をあげてもらいましたが、ご意見ご質問等ありましたら、お願いします。

(委員) 子どもの食事で困っている保護者がいるというのはどういうことで困っているのですか。

(事務局) 食べ方、食事の内容、おやつの内容等です。

(委員) 食べ方とは。

(事務局) 丸飲み、大食い、遊び食べ等です。

(委員) 幼児期ほど食育は大事ですよ。箸の持ち方、親がどんな食事をするかというところで嗜好も決ま

るので、どういう風に保護者と関わっていくか、頑張ってもらってください。学校でも割合と先生方やっていない感じがするので、担当の課を通して力を入れて危機感あおってもらってほしい。

(会 長) 教育というのは、幼稚園、小学校とかでやっているんですよね。

(委 員) 小学校の食育は大変今盛んになってきて、3年ごとに朝ごはんの欠食率とか調べているんですけど、平成22年、その前が平成19年、その前平成16年なんですけど、どんどん朝ごはんを食べる率は上がっています。実際調べている栄養教諭に聞きますと、確かに食べてはいるけれど、中身はそれに伴っていない部分が多くて、今後中身を考えなければいけない。だけど、親がちゃんと食べていないと子どもは食べられないと最近も話題にしたところですよ。

(委 員) 朝食を簡単手抜きです。アメリカ式になってきていますよね。牛肉の上にパカッとつけて済ませると。食べないよりはましだけれど、結局お母さんがお勤めになっているということもあるし、割合と朝を抜いている家庭がありはしないですか。朝忙しくて食べないでさっさと。

(委 員) 夜遅くなってるのが現実なんですよ。寝るのが遅いと起きられなくて、朝が忙しい。朝型のリズムを作ってく、食事っていうのは、生活の習慣とくっついていると思うので、その辺りをいい方法はないかな。

(会 長) 甘い飲み物を飲んでいるとありますが、大学生に料理教室をした時、砂糖を生ぬるい水に入れたものと、冷たい水に入れたものと、シュワとしたクエン酸に入れたものと3つ並べて飲ませました。生ぬるい水はまずいと思うんですが、シュワとして冷えてると美味しいんですよ。こういうものを飲みつけてるとあんまり砂糖が入ってると感じなくて、うまく作ってあって人間の味覚って騙されやすい。そういう教育、学校とかでやってるんですか。

(委 員) 小学校では、かなりそういう教育はやってます。オレンジジュースを作ってもらって飲んでもらう。砂糖の量もこれだけ入ってますよという教育はしてます。

(会 長) スティックシュガーですか、20本近く入っていて、そんなの飲んだら大変だなと思うと思うんです。甘い飲み物を飲んでいる児がこんなにいるのですが、どこで何を教えているのかなと思う。

(事務局) 親が飲まなければ子どもも飲まないでしょうし、家に置いてなければ絶対飲まないと思うんですけど。親が好きだと子どもも好きになる。結論的には親なんですよ。家に置いてあるかないか。いくら宣伝しても親が飲まなければ子どもも飲まない。

(事務局) 学校での授業のことは分かりませんが、健康推進課では、健診の中でそういう話はしてます。両親学級でも嗜好品に含まれる砂糖の量ということで、実習という形で実際に計ってもらったりして気付いてもらう場を作ってます。

(委 員) 繰り返し聞くと覚えてくるので、繰り返し繰り返し教育をやるということが大事だと思う。

(会 長) それでは、4の学童期を事務局より説明をお願いします。

(事務局) 食育推進計画策定に向けた目標と対策（学童期）についての説明

(会 長) 学童期ということで、課題、目標、対策、事業をあげてもらいましたが、ご意見ご質問等ありましたら、お願いします。

(委 員) 学校でやってもらうことは大事ですが、これはここで決めて、どういう風に進めるのですか。

(事務局) 計画が策定されたら、学校の方をお願いというようになります。庁内の検討委員会には、学校教育課、学校給食課が入っていますので、その課で力を入れていただくという形でそれを学校の方に進めます。

(委 員) 食育が進んでいるところは、一生懸命やっていますよね。全国の実践報告見ると。そういうのを参考にさせていただければいいと思うんですが、どうも先生方も忙しいそうで、食育はすべての教育の基礎だと書いてあるんだけど、どうも基礎だと思ってなくてペーパーで教えたり、記憶、テストが主になる。ごはん食べてる時は、時間あるんだもんね。ここに書いてある先のどうやってやるかということで、だんだんと力が抜けていってしまうと心配です。

(会 長) 現状のところで学校よりと書いてあるところは、学校からのご意見ということですか。

(事務局) 学校よりと書いたところは、養護の先生からいただいた意見です。

(会 長) 学校とか先生によって違うんでしょうけど、それぞれの取り組み、強化されていること、重点的なそういうものがあるんでしょうか。

(事務局) 食育指導計画というのは立っているそうなので、各学校でそれぞれやり方は違うと思いますが、あると思います。

(会 長) ここに書かれたことが現実だとすると、これに対して行政としてどのようにやっていくかと、なんか個々でいろいろと違うことがあって、だいたい今ここに書いてあるとおりで、肥満は二極化してきている。全般的にどのようにしていったらいいかなということをもたえていけたらいい。

(委 員) 研究授業は、やってますよね。

(事務局) やってると思います。

(委 員) 参加してご意見いただいたりして。

(会 長) 学校で取り組みはされているんでしょうか。

(事務局) 以前いただいた報告の中では、いろいろとやってらっしゃるようでした。

(会 長) だいたいこの辺でやりつくして、だけどなかなかうまくいかない、それがここで出されたことかなと思います。肥満と痩せて二極化して、しっかりした家庭ではやっているし、そうでないところはそのままやってる。すごい肥満の人と肥満だったけどよくなった人、家庭がかなりのウェイ

トを占める。その家庭にどのようにアプローチしたらよいか。難しいところなんですけど、やる気がある家庭は個別指導しても出てきてくれるんですね。出てきてくれないと何もできない。限界がみえてるといふか、病気になって始めてやめるとか、そういうのではもう遅い。そういったところで大概の人はそうなんだろうけど、それでは遅い。そうならないようにいろいろなお話をしたいと思っているのですが、なかなか自分がそういう風になるとは思わない人が多いらしく難しい。教育の方もそうですが、何が一番いいかなと思います。

(事務局) まずは青少年期のところでもいえると思うんですが、養護の先生が一生懸命取り組んでいらっしゃるんですけど、血液データを持っておられたりとかいろんなデータを持っているんですけども、それが市でどういう状況かということと共有できていないのかなというのは、あちこちで話をしても思うんです。多分子どもたちは分かるんですけど、この後の大人とか成人の方はどういう状況が今発生しているかというあたりもこちらがきちんと伝えていかないと実は肥満の問題は、安曇野市は県に比べて女子の肥満多いんですね。30%以上が。最終的に女性の血液の状態が悪いもんですから、女性の平均寿命が短いとか、その辺がつながってきような気がするもんですから、そういったことを養護教諭の先生と情報の共有をしっかりとやっていかないとなかなか学校だけということでは難しいのかなという風には考えているところです。

(委員) 去年のデータ出していただいた時に歯の方の子どもさんたちのデータがとてもよくなっているということだったんですけど、学校でフッ素をやってますよね。やってないのは私のとこの地域の小中学校だったもんですから、中学校に行った時に教頭先生たちと話し合いがあった時になぜ他はやってるのにフッ素をやっていないんですかと質問させていただいたら、父兄の方もそういうのは望んでいるということだったので聞いたら、養護の先生からの答えがそういうのやれという希望もそんなにきてませんという話だったので、おかしいなと思ったんですけど、学校の自主性に任せているんですか。

(事務局) 健康推進課と学校教育課と児童保育課と一緒にやっています、学校に関しては学校教育課の方で学校と打ち合わせをして、実施するかしないかを決めていただいていますので、教育委員会の方に相談したいと思います。

(委員) 血液検査のデータを学校は知っていて、市と共有ができていないというお話でしたが、血液検査を行った結果から、問題になった生徒に対する個別指導を行うということが書かれていますけど、その際に食事に対しての指導もあるのでしょうか。あるとすればそこに行く栄養士は学校の栄養士なのでしょうか。市の栄養士なのでしょうか。

(事務局) ここに載せたのは栄養士の指導ではなくて、養護の先生による個別指導です。

(委員) 生活指導は養護の先生がなさると思いますけども、食事に対する指導は入っていないということですか。

(事務局) 養護の先生の方でどういうお考えか分からないんですけど、私の聞いたところでは、問題のあった生徒に保健室の方で個別に指導するとお聞きしました。

(委員) そうなのかなと思ったのですが、血液検査をやっているのに、そういった生活指導という漠然としたことだけではなくて、もしかして聞き取りなんかすると、お母さん働いてるからお家に帰ればおやついっぱい食べちゃって食事が食べられないという話が出てきたりもするだろうし、痩せの場合は逆に食事の内容がよくなかったりということが考えられると思うので、やはり食事指導って大事なかなと思うので、その辺の個別指導の中の項目に栄養指導が入った方がいいような気がします。

(会長) 非常に重要な意見が事務局から出たのですが、血液検査をして、それが将来どうなるかという横軸をみていかないと、そこだけでどうだこうだといってもピンとこないことがあって、20~50年くらいおっついていかないと、将来出てこないのも、これは私たちもやろうかなと思っているのですが、なかなか一代ではできないことなんですね。それで出来る範囲でやっているんですけど、学校の生徒さん対象に夏休みと春休み中に生活習慣病予防外来というものを信大病院で無料でやっています。保健師、看護師、管理栄養士、検査の方いろんな専門の方がみえて指導してもらって、また血液検査もすべて無料というところがいいかなと思います。県内全域からみえてますけども、そういったものがホームページをみていただければ載っています。そういったことを信大でやっていますので、養護の先生も大変な生徒さんがいらっしゃれば、こちらにご紹介いただければいいのかなと思います。それでは、5の青少年期を事務局より説明をお願いします。

(事務局) 食育推進計画策定に向けた目標と対策（青少年期）についての説明

(会長) 青少年期というところで、課題、目標、対策、事業をあげてもらいましたが、ご意見ご質問等ありましたら、お願いします。

(会長) 中学、高校の年代だと思いますけども、学童期と比べて特に違うところはどこですか。

(事務局) 年代が上がるにつれて欠食、孤食が増えるという傾向がみられます。取り組む内容は同じですが、伝えていきたい部分ではあります。

(委員) 親離れをする年代になりますので、食の自立を促せるような、自分で食べるものを選ぶとか、自分で食べるものを作るような教育を多分学校でやってらっしゃると思うのですが、食改さん等もそういう活動をされているので、そういった食の自立についても何か一筆入れておきたいと思えます。

(事務局) 食の自立というのは、自分で食べるものを選ぶということですか。

- (委員) いろんな自立があります。例えば自分で自分のものが食べられるのも一つの自立です。保育園くらいになって自分で箸を使って食べられない子もいます。これが食べられるようになるのも食の自立です。それから中学高校生くらいになって家族が誰もいない時に自分の食事が選べる作れるっていうのも一つの食の自立です。大人になったら自分で稼いだお金で何を買って何を作るか、自分で食べるものを選ぶだけでなく、食べたい物を作れる、それも自分の体にとって必要なものだったり、自分の気持ちを満足させられるような物が作れる選べる食べられるそういったのも食の自立だと思います。究極を言えば自分の畑で自分の食べたい物が作れる、季節の物が作れる、人様におすそわけができる、作ったものを皆さまに差し上げながら、その方の食事こんなことがいよって情報も差し上げられる。いろんな自立があると思いますので、これだけが自立とは言えないんですけどもね、段階をおっていく大事な時期が中学生高校生じゃないかと考えます。
- (事務局) 確かこの委員会の中で食事を自分で作って食べるっていう課題が出たような記憶があるんですけど、そのことを青少年期に入れたらどうかっていう提案でよろしいでしょうか。
- (委員) 必要なのはこの年代だけじゃないと思うんですけどね、準備期間は小学生の頃にもあるわけですし。
- (事務局) その前の学童期にもこれを入れるということなんでしょうか。
- (委員) それを聞かれて答えるというよりは、皆さんどうお考えになるか。
- (委員) 中学までというのは、給食があるじゃないですか。そうすると学校給食である程度できると思うんですけど、高校世代はお弁当になるので、家庭がしっかりしないと子どもたちも覚えていかないといいことあるので、特にこの年代には大事なかなと思います。
- (事務局) 作れる人はそれはいいんですけど、作れなくても例えばお弁当持ってこなくて、お金だけ持ってきても自分が何を食べたらいいかをきちんと選択できるようになってくれば、たとえ売っている物でもいいんだと思うんですけど、そういう力が付けられるのはどうして高校生くらいなのかなというイメージがあるんですが、そういう時にカップヌードルとパンだけでお昼とかそのままそれをずっと青年期まで引きずっちゃう方って、うちの職員見てもそういう方結構いらっしやるので、そのままなんだろうなと思っはいるんですけど。その辺りできちんと学習しておく必要はあるのかなと思っはいるんですが。
- (委員) 小学校の低学年からお手伝いをさせないとね、ところが親はそんなとこに手を出したら危ないとか、いや私がやったら早いという気がどうしても強い。ぜひ小学校の低学年からやっていく方がお母さんの苦勞が分かるし、感謝の気持ちを養えるので、全部作ってわけじゃなくて、お手伝いって形でやっていけば、うんと大事なことだと思う。すぐ自立にいかないと。
- (事務局) 高校については取り組み難い部分ではあるんですが、小学校、中学校の食育推進の中で食を選ぶ力、自立について入れていただけるようにしていきたいと思います。
- (会長) それでは、6の青年期を事務局より説明をお願いします。
- (事務局) 食育推進計画策定に向けた目標と対策（青年期）についての説明
- (会長) 青年期というところで、課題、目標、対策、事業をあげてもらいましたが、ご意見ご質問等ありましたら、お願いします。
- (会長) 成人式等での啓発のところでは取り組みをされるということですが、今もされているんですか。
- (事務局) 現在もパンフレットを配布しています。
- (会長) 効果は上がってますか。
- (事務局) 効果までは分かりません。
- (会長) どんな内容ですか。
- (事務局) 昨年配ったのは、食事のバランスについてや嗜好品の栄養成分表示を見ましようといった自分の健康管理ができるようなパンフレットをお渡ししました。
- (会長) 低出生体重児に関連する痩せすぎや喫煙の影響についてはそこに入っているのですか。
- (事務局) 入れたいと思います。
- (会長) 朝食の欠食は若い男性に多いということですが、理由はあれですか。遅くまで起きているから朝起きられないということですか。
- (事務局) アンケートで理由まで聞き取りをしなかったのですが、正確には分からないのですが、他の年代に比べて最も多いです。
- (委員) 青年期というのは高校とか大学は運動量が多かったわけですよね。それがお勤めして運動量が減って、食事を同じに食べてたら太ってきますよね。太る割合が増える時期ですよね。特に男性は。野菜を食べる人を増やす、朝食を食べる人を増やすっていうことと、全体でとり過ぎてた総エネルギーをどうやって減らしていくかっていうのを考えていかないとバランスが崩れていく。必要なものを摂ってく新たな体づくりの食事計画を作っていないといけない時期かなと思います。
- (事務局) 安曇野市の現状として20～30歳代の男性ではデータがないので分からないのですが、40～60歳代の肥満が男性で25.4%と4人に1人が肥満ということで、問題ではないかと上げています。20～30歳代から気をつけていくことは、代謝も減り、生活習慣が乱れることで太りやすくなっていると思うので、とても大切な部分だと思います。
- (会長) バランスの部分で、総エネルギーが同じだとすると、太ってしまうと朝抜いてエネルギーを減らそうという考え方であれば、一日2食の人は3食の人より、脂質、血糖が高いとかデータの的にはいっぱ

いある。だからそれをうまくやるには3食食べた方が当然いいと。朝が一番めんどくさいから抜くんでしょけど、しかもどのような配分にするかとか、というようなことをモデルを作って指導されてはどうかというようなご意見でしょうか。できるだけ短時間でバランスのよい朝食を作れるようにご指導が可能であればいただければいい。それでは、7の壮年期・前期高齢期を事務局より説明をお願いします。

(事務局) 食育推進計画策定に向けた目標と対策（壮年期・前期高齢期）についての説明

(会長) 壮年期・前期高齢期というところで、課題、目標、対策、事業をあげてもらいましたが、ご意見ご質問等ありましたら、お願いします。

(会長) 脳血管疾患のところはメタボリックとかいろいろ書いてあるんですが、確かにそうかなと思うんだけど、この年代でやるんでは遅いと。もっと前から目に見えないものが続いているんですね。発症するのはここなんです。さっきもお話したようにずっと前からたばこを吸っているとか、ずっと前から生活が乱れているとか、ずっとお酒を飲み続けているとか、そういう方がおそらく多いんじゃないかなと思います。ここで目標は肥満を減らす高血圧、脂質等を減らす。この年代でやっても、やらないよりはいいんだけど遅い。どこまで実際の病気が出るのに関連があるのか、確かにこういう風にかかれていっているのは分からないこともないのですが、ずっと前から取り組んでここまで無理のない生活、規則正しく総合的にもっと前からやって。そういったことやここに書かれたことは青年期位から子どもの頃から続けて、できるだけストレスも少なくして自然にいい空気にもふれて規則正しくということじゃないかと私はこの信州にいると思う。患者さんに今までめちゃくちゃやってきた人が70歳になって急に規則正しくなって防げるかどうかというのも、患者さんで診ても診てもいくらでも来るんですよ。急になったんじゃないかと、ずっと今までの生活の乱れといえますか、すべて合体したものがその時出ているわけで70歳になったから60歳になったから急に明日からこうしようじゃなくて、今までの結果だと思う。それをどういう風にここに記載するかというのは別問題。こんないい安曇野、あこがれの場所、温泉があり、自然があり、空気がきれい、ストレスが少ない、そんなところに住みたいっていう人が結構います。そういったことも何か入れていただくといいと感じました。

(委員) いろいろなことをやっていくのも大事だけれども、結局は一人一人の自覚って言うのかな、そういうことをスローガンにして10項目くらい一番大事だと思うことを市議会で議決しなくてもいいけれども、なんかそういうことで取り組んでいくと、あれだけ世界で一番強いじゃない。安心してやるだけでも、どうも怪しくなってきたので、ぜひ一人一人が自覚を持てるようなそういうのも大事なことだと思う。私も甘いもの好きなもんですから、でもやっぱり間食やめないとだめですよ。間食やめるとかうんと簡単なことでいい、そういうようなもので一つ作って、みんなも一人一人が協力してく、自分の人生なんだから。正しい生活習慣ができるように具体的に入れ込んで自分自身が自覚できるものが大事だと思います。

(事務局) 食品と健康との関係で統計的なデータってありますか。

(委員) 食事と統計ですね。長野県の場合を申し上げていいですか。長野県は脳卒中がもともと多い県だったことは皆さんご存知のとおりですよ。昭和40年代くらいの全国の死亡順位、脳血管疾患、男も女も5本の指にずっと入ってました。今は随分それが下がってきてるんですけど、当時昭和40年代は死亡順位が男性が10位くらいで、女性が20位で女性見ると全国よりずっと悪かったんですよ。つまり昭和40年代くらいですか、今から40年50年近く前ですよ。それがだんだんと死亡順位がよくなってきて成績がよくなってきて、男性はこの発表が5年に1回発表があるんですけども、今回5期連続1位です。そして女性は始めて全国で1位ってことになりましたけれども、原因は今長野県でもプロジェクト組んで今年予算化して原因は何か調べている最中ですが、とっても不思議なんです。例えば地形的に似ていて寒くてリンゴが豊かなところ、青森県は全国でここんとこずっと最下位です。似てますよね寒くてリンゴが食べられて。沖縄はずっと1位だったんですけど、ここんとこ男性は20位くらいになりまして、女性はまだ一ケタ台ですけども、沖縄の場合は、早くからアメリカの食生活が入ってきたっていうのは日本じゃなくなった時期があったので、その時期に若い人たちがアメリカ軍で働いていて、アメリカの食生活が色濃く入ってくるような生活をしていて、お年が上の方たちはもともと生活をしていたので、しばらく前までは高齢の方たちが長生きだったんですが、今その高齢だった方たちがすでになくなりつつあって、今の60～70代が早めに亡くなっている。他の県に比べて。原因はおそらく肉や油の摂取だろうと言われていて、男性の肥満率は、全国1位です。あの長寿の沖縄でさえこうなっているの、今長野県がいいとはいっても、このまいくとは私たちにはどうも思えない。今長野県がいいのはガンの死亡率が低いことと、心臓系の死亡率が低いことです。どうして低いのかはどうもよくまだわかっていないのですが。みてみると上の年代の方たち50代以上の方たちが野菜摂取が多いです。目標の350g位になっていて、全国で平均すると野菜摂取量一番多いんですよ。それが40代から下になると野菜摂取量ガクッと減るんです。だから今の50代以降はひょっとして長生きかもしれないけど、30年経った時、今の20～40代が30年経った時には、ひょっとしたら沖縄の二の舞かもしれないと思ってとても危機感があります。塩分摂取は、昔よりは減りました。昭和50年代一人平均16gだったのが今11g代になっています。30年かかって5g減っているんですよ。30年で1世代、子どもが親になります。1世代でたった5gです。食事の習慣でそれだけ変えにくいものなんだろうなと思うけれど、身に付いたものは変え

にくい。まだまだ全国平均にすると食塩摂取量が多くって脳血管系の疾患は全国よりまたずいぶん多いです。女性の脳梗塞等はまだ全国で上の方の一ケタ台くらい。男性はもうちょっと低いんですけども、このまま脳卒中が減らないままで野菜の摂取が減ったらどうなるかっていうことを考えるだけで私たちはぞっとしているので、ぜひ各地区でよい食育計画を作っていただいて、今の健康長寿が持続すればなって思ってますが、そのくらいデータについては長野県の健康栄養調査のデータ等が市の方に来てると思いますが、長野県の統計調査というのが、県のホームページの方からっていただけます。ただ安曇野市に関しては私たちの方でデータがないものですから、それについてまた検証していただければ非常にありがたいと思います。

(委員) 野菜好きのお父さんお母さん方多いからね、そういう食事をたくさん作って、今若い子は割合と食べないですよ。野菜を嫌い、私は毎日ごはん作ってるけど、娘なんか嫌いですよ。我慢して食べる。

(会長) 今非常に細かくお話いただいて、私もいろいろなところで話していることもあるんですけど、今週末に沖縄に行って講演するもんですから、そこで信州発ということで私たちの取り組みを話してきますが、沖縄の現状を聞いたり、信州と青森県と沖縄が集まっているいろいろやるってような会もあるみたいで。青森県はガンが多いですよ。それはなぜか分からない。沖縄クライシスして沖縄県が1位から20何位まで下がったんです。私の普段している話は長野クライシスがいつ来てもおかしくないと話している。今、平均寿命が長いのは高齢者の生活がいいからだろうと思う。

(委員) 健康寿命って皆さんご存知だと思うんですけど、自立して生きられる期間。これ長野県そんなに長くないんですよ。男性が6~8位、女性が17~8位だったので、長生きなんだけど、長生きだからこそお世話になる期間が長いので、この辺もぜひ健康寿命が1位になるようにしていくにはどうしたらいいだろうかなと思う。

(会長) 健康寿命を延ばすためにどのようにしたらいいか考える方法でやっていただくとみえてくるかなと思います。それでは、8の後期高齢期を事務局より説明をお願いします。

(事務局) 食育推進計画策定に向けた目標と対策（後期高齢期）についての説明

(会長) 後期高齢期というところで、課題、目標、対策、事業をあげてもらいましたが、ご意見ご質問等ありましたら、お願いします。

(委員) 公民館活動の中で講演会等やっていく必要があると思うが、これはどこに入るのですか。

(事務局) 出前講座ですか。後期高齢者に関することであれば後期高齢期に入ってきます。

(委員) 高齢者になって糖質を摂り過ぎないようにということが雑誌等に割と書いてある。高血糖になると認知症になるというデータもあると教わった。

(委員) 年代も一緒ですよ。特に年をとったらおかずが大事っていういい方もします。歯が多少悪くてもごはんとかパンとか麺類って食べやすいですよ。ですけどおかずの方を優先的に食べて。でもごはんもパンも麺もやっぱり食べてほしいんですよ。

(事務局) 後期高齢期に食事バランスのよさ等について入れればいいですか。

(会長) では、バランスを入れていただくということでお願いします。

(委員) 骨粗鬆症について学童期に入ってますが、高齢者に入っていませんが。

(事務局) 骨粗鬆症については、年をとるとやはり骨密度低下してきますけど、予防という意味で骨が作られる時期に痩せすぎにならないようにという啓発をしていきたいということで載せました。

(会長) それでは、9のすべての年代に共通した施策を事務局より説明をお願いします。

(事務局) 食育推進計画策定に向けた目標と対策（すべての年代に共通した施策）についての説明

(会長) すべての年代に共通した施策というところで、課題、目標、対策、事業をあげてもらいましたが、ご意見ご質問等ありましたら、お願いします。

(委員) 市の広報誌へ毎月薦めるメニューとかスローガンのやつを食育を重視してるじゃなくて、参考になる資料を出していただければと思います。片隅じゃなくて1ページくらい使ってやっていかないと。

(事務局) 今連載してるんですけど、持ちページが1ページないので交渉してみます。

(会長) なかなか限られた人数であれもこれもとすごく大変だと思いますが、やるべきことをやったらという形ですかね。1から9までたくさんのご意見等いただきましたが、全体を通して何かありますか。

(委員) 課題、対策お聞きしましたが、なかなか書いてあることが難しいことなので、実施する段階の人たち例えば小学生、中学生を対象にした時の食育があると思いますが、子どもたちが1回聞いて分かるような簡単なキャッチフレーズをその年代に合わせて重要だと思われること、例えば早寝早起き朝ごはんとかっていう簡単な言葉で市としてあげて、小学校の時期にはこのロゴとかキャッチフレーズで推進してくよというのを子どもたちがいつも触れられたり、学校の横断幕みたいなのところにそういうのを貼っておいて、市の施設のところに健康都市みたいな形で推進していくようなものを誰でも分かるようなものを生活の中のことを主にその年代に合わせた標語がいいのか、そしてお題目で安曇野市の目指すものがどこなかっていうのが一目見て分かるような形で推進すると、結構そのことが広がりが出てくるんじゃないかなと思います。

(委員) 昨年堀金小学校で味覚の1週間という授業をやらせていただいて、今年も豊科北小学校で10月にできるので、準備してる状態です。味覚から関わって子どもさんたちに伝えられればと思っております。子どもさんたちに教えるという部分でもっと勉強しなければいけないという反省もありまし

た。また今年も続けてやります。

(委員) 食改でも伝達料理とかやるんですが、なかなか人を集めるということが難しく、来てくれないので、実行するということの難しさを感じます。多分学校の先生たちも親とかにいろいろ伝えて、聞いてくるんですけど、聞いてきても親はプリントとかもらってもそれをまとめて見ないんですよね。伝えるっていうことが一番大事なことで、うまくできる方法がないかなと思います。

(委員) 公民館活動を利用したらどうか。

(委員) 公民館でもその公民館によって違うんですよね。

(会長) 妊娠期から始まって後期高齢者まで非常に幅広い内容。それぞれ特徴があるんでしょうけど、また重点的なものを今委員の皆さまからいただいたご意見を取り入れてまた練っていただいて、あとは目標値を作っていただけると努力する方向性とかやりがいが出てくるのかなと思います。非常に大変な作業でこれはなかなか簡単じゃないと思いますが、非常に重要なことをやっていると思います。ぜひ安曇野市これからのことを健康で素晴らしいことやってるんだということを全国に発信できるように取り組みを進めていってほしいと思います。ぜひよろしくお願いします。

② その他

(会長) それでは、その他について事務局より説明をお願いします。

(事務局) 健康づくり講演会についての説明

(会長) 松本市でも同じような担当させていただいているんですが、松本市は、市の方で保健師の方、栄養士の方、理学療法士の職員の方、非常に頑張られて、市の取り組みを全国の学会で発表することになりました。私どももそれにアドバイスしているんですが、全国の自治体と協議してくれとこんなことやってるけどどうかということ全国の他の方がどんな風にその取り組みについて意見を持っているのか。今度熊本でやる、日本公衆衛生学会に出して、他の方のご意見を伺ってくると、研究者だけでなく自治体の方にせっかくやっているなら、そういうところまで行っていただいて発表していただいて、それをまたこちらの方に還元していただいて、取り組みをもっと進めていただければという風に思っております。非常に大変かと思いますがそのくらいの意気込みを持ってやっていただければという風に思っております。

※会議概要は、原則として公開します。会議終了後、2週間以内に企画財政部まちづくり推進課へ提出してください。

※会議を非公開又は一部非公開とした場合は、その理由を記載してください。