

平成30年度 第1回健康おかげ21計画推進協議会 会議録

日時:平成30年7月10日(火) 午後1時30分～3時00分

場所:岡崎げんき館 1階 多目的室

出席委員:安藤委員(議長) 市川委員 太田(憲)委員 太田(義)委員 月東委員 河津委員

近藤委員 武田委員 鳥田委員 横山委員

欠席委員:浅田委員 阿部委員 高木委員 矢野委員

傍聴者:なし

事務局:保健部長 狩野 保健部次長兼総務企画課長 中根

保健部次長兼健康増進課長 池野 生活衛生課長 板倉 健康増進課副課長 坂田

健康増進課食育栄養係長 二村 健康増進課健康増進係長 青山

健康増進課母子保健2係長 鈴木 他健康増進課職員3名

内容:開会

部長挨拶

議題

1 健康おかげ21計画(第2次)の指標等の現状

2 平成30年度健康増進事業

(1) 健康おかげ21計画(第2次)中間評価について

(2) おかげ健康マイレージ事業

(3) スマートウェルネスシティ関連事業

3 作業部会の協議・検討内容

4 たばこ対策

保健所長挨拶

閉会

議題1 健康おかげ21計画(第2次)の指標等の現状について

議長	議題1「健康おかげ21計画(第2次)の指標等の現状について説明を行う。
事務局	資料1「健康おかげ21計画(第2次)の指標等の現状」、資料2「各分野の指標の現状」に基づき説明。
議長	事務局の説明について、御意見、御質問をお願いしたい。 野菜摂取量の推移について直近の報告があったが、普段の生活の中で摂取する工夫があれば御意見をいただきたい。
委員	個人的には我が家は野菜をたくさん摂っており、350gは摂っているが、2世帯の若い家族は肉中心で野菜を摂っていない。いろいろな料理教室で高齢者は野菜を摂っているが、若い人は摂っていないのが現状。朝もコーヒーと食パンだけとか、食べない人も多いと思う。
議長	生活の面でも働きかけをしていると思うが、いかがか。
委員	いろいろな料理教室を開催して、野菜たっぷりの料理教室を行ったり、今週末には65歳までの働き世代のかたに、「朝食を食べよう、朝食に野菜を摂ろう」というテーマの料

	理教室を企画し準備している。
議長	朝、野菜を食べることにより 70gは平均的に増えると思う。そのくらいの野菜が朝食で摂れるという取組か。
委員	最低でも 70g は朝食で摂ってもらいたいというテーマで行う。
議長	朝食の野菜摂取をテーマとした取組について紹介いただいた。
議長	歯と口の健康分野で指標が改善しているという報告があったがいかか。
委員	岡崎市では、2歳児歯科健診という独自の事業を行っている。その時にお子さんが実際使っている歯ブラシを持参してもらい、歯科衛生士が個別で母親に仕上げみがきの仕方を説明している。そういった取組で徐々に仕上げみがきの大切さが伝わっていると思う。
委員	第2次計画の策定時の数値は何年のものか。
事務局	平成25年の数値を使っている。
委員	大体の数値が策定時より改善しているが1つだけ妊婦歯科健診受診者の割合が悪化している。建物に歯科が併設されている産婦人科の受診の割合が高いと思われるがいかか。
事務局	妊婦健診のついでに歯科健診が受診できるのは受診者にとって利便性が高いので、受診者が多い現状はある。
委員	その産婦人科が参入する前の受診率はどのくらいか。
事務局	正確な数値はすぐ言えないが、3割程度だったと記憶している。
委員	それなりの効果があったという理解でよいかと思う。 それ以外の指標は順調で行政・各種団体の努力が出ていると思う。ここから増やすのはなかなか難しいと思うが、歯科医師会も頭を突き合わせ考えながらやっていきたい。
事務局	指標の説明の補足だが、健康寿命のところでは全国健康寿命の数値が1枚目と2枚目で異なっている。計画書の4ページにあるが、健康寿命の算定について、国の研究班が3つの方法を示している。1つ目が「国民健康基礎調査で日常生活に制限がある者」、2つ目が「自分が健康であると自覚している者」、3つ目が「介護保険の介護認定の2～5の割合の者」である。国が一般的に外に出しているものは、「日常生活に制限がある者」を使用したものである。この方法は、市町村レベルでは使えない。そのため、介護認定の2～5の割合の者を使用した算定方式を使って、国・愛知県と比較している。

議題2 平成30年度健康増進事業について

議長	議題2「平成30年度健康増進事業」の1について説明を行う。
事務局	健康おかげさき21計画(第2次)中間評価について説明。
議長	事務局の説明について、御意見、御質問をお願いしたい。環境整備することによって食生活の変容、運動での変容へつなげていくとのことであったが。
委員	個人の生活習慣の見直しが難しいことがよく分かるが、女性の飲酒率が著しく上っているが何か要因があるのか、評価の仕方に問題があるのか。
事務局	こちらでもはっきりした理由は分からない。県がまとめた特定健診の結果から抜粋している。評価方法は変わっていないと思われる。今後の推移をみていきたい。
議長	ヨーロッパのお酒の飲み方に近くなったということか、女性の社会進出なのか、カロリー低下で、女性が飲みやすくなったのか、飲める環境が整っているのが飲める要因につ

	ながっているのか。
議長	女性の1日の歩数が減少しているとの報告があったが、この現状についての解決策はあるか。
委員	自身のことだが、歩数計をつけてみると、平日で5,000歩、土日で3,000歩が多い。歩いている女性を見かけることがあまりない。移動手段として車と自転車が多い(子どもを後ろにのせて)。子どもと散歩に行く、ショッピングモールを歩くと歩数が稼げる。家事をしていると歩いている気がするが、家の中にいると歩いていない。子どもの送迎も車だし、主婦が家の中にいると意外と歩いていないのではないかと感じている。
議長	自分自身のことだが普段はなかなか歩けないので、生活の中で歩数を上げている。7階に研究室があるので、毎日4回は階段を使っている。若い時は1週間くらいで心拍数が戻ったが、今は2か月歩いても息切れがする。40代50代のうちから歩く環境を整えることが大事なことを身に染みて感じている。20代30代から歩き始めるとよいのではないか。
委員	自分自身も高校までは部活動があり、そこで運動ができたが、大学ではそこまで運動しないので少し走っただけでも息が上がるようになった。友だちを誘って週に1回バドミントンをするが、以前のように動けないと感じている。若くても運動をしないとすぐに体力が落ちてしまうことを身に染みて感じている。
議長	肥満の割合が男性も女性も増えている。このあたりの取組は運動、食生活と関係していると思うが、御意見をあればお願いしたい。
委員	いい策があればいいと思うが、テレビで脂肪を減らすなどの健康番組をやっているが、テレビの情報に流されて始めてみるがなかなか続かない。運動の面でも、この時期は湿度が高いので大変。最近会った高齢者も歩いている最中に倒れてしまったと話していた。この暑さで歩くのが大変だが、自分も合間をみて歩いている。そうすると、皆さん結構外に出ていて頑張っていると感じる。一歩踏み出さないと分からない。
議長	頑張っている行動している人に感化されて、自分もその行動に入っていくという社会現象。
委員	一歩前に行かなくてそれがわからない。
委員	暑さ寒さに関係なく快適に歩ける取組として、健康増進課が主になって、昨年度から健康づくりリーダーと一緒にイオンモールウォーキングを始めた。だんだん参加者が増えてきた。買い物しながら気軽に歩けると思うので、今後も参加者が増えると思う。健康寿命を延ばすところでは、先日、市民会議の健康サポート部会で「中高年に必要な運動とは」と題し、講演会を行った。100名くらいの方が参加してくれた。今後も市民の方に健康づくりに興味を持ってもらいたいと思う。
議長	生活の中で歩数を稼ぐという提案をいただいた。ショッピングモールの中で歩数を延ばすとの発言があったが、そういった話題が市民の中に自然に入ってくるような環境になると意識せず健康づくりにつながるようになるのではないか。
事務局	議題2-2「おかざき健康マイレージ事業」、2-3「スマートウェルネスシティ関連事業」について説明を行う。
議長	事務局の説明について、御意見、御質問をお願いしたい。 マイレージ実行委員長として補足、追加等あればお願いしたい。
委員	健康マイレージ事業を実施して4年目になる。最初はマイレージと聞かれてもピンとこなかったが、もともとは愛知県が主体の事業として始まった。最初はよく分からず始めたが、1回始めたことは長年続けなければいけない。委員の皆さんに様々な提案をしてい

	<p>ただき、試行錯誤しながら進めた結果、少しずつ参加者が増加してきた。全てを市独自で行っているわけではないので、市としての付加価値をつけて一生懸命行っている。県下でも先頭に立ってやっている市だと思う。岡崎から他市へ発信するという意気込みでやっている。学校関係への周知が足りないとの報告があったが、前年度から準備して4月に入ったらすぐに周知を始められるようにするとよい。まめチャレンジの応募箱の設置場所を増やした取組についてはよいと思う。六ツ美商工会でも実際に投函している人を見た。</p>
議長	<p>マイレージ事業として新たに取組んだことについて、委員から補足をいただいた。</p>
議長	<p>市民会議では3月にスマートウェルネスシティ(以下「SWC」)の講演会を実施したとのことだが、市民会議として今後の取組や市の取組に対して御助言・御意見等があればお願いしたい。</p>
委員	<p>3月に久野先生を招いて市民フォーラムをさせていただいた。その中で、歩くにしても環境が整わないとなかなかできない。健康づくりを自分だけはやっても周りの人を巻き込んで、こんなにいいということを皆さんに知らせるために、この秋のげんきまつりで健幸アンバサダーの養成講座を健康サポート部会が主体になり、事業を行う予定である。健康サポート部会所属の委員から説明する。</p>
委員	<p>岡崎市が昨年9月に加盟した SWC のお手伝いをなんとかできないかということで、3月の市民フォーラムに、SWC の第一人者である、筑波大学の久野先生をお招きした。その中で印象的だったのは、既に3割の人は健康づくりをやっている。問題なのはその他の7割の人、何を言っても振り向いてくれない、分かっているけど動かない人たち。自分たちで勝手にやらないのは構わないが、その結果として生活習慣病になり医療費や介護保険料の増加を生む。今は保険制度で成り立っているが、高齢者がどんどん増えて 2025 年問題に突入すると破綻しかねない。これからは健康づくりをまちづくりとして取り組んでいかないといけない。</p> <p>健幸アンバサダーについて、SWC では、けんこうの「こう」を「幸」と書く。健やかで幸せなまちという意味がある。アンバサダーは、伝道者とか伝える人と言う意味。講演会で健幸アンバサダーという制度があるのを知り、岡崎で養成講座をやりたいと思った。</p> <p>10 月 14 日の秋のげんきまつりでやれないかと、つくばウェルネスリサーチを通じて久野先生と交渉中。ここにいる人は、もちろん他の人へも声をかけていただき御参加願いたい。</p>
議長	<p>健幸アンバサダーの開催予定として 10 月 14 日。7割の知ってはいるけど動かない人を何割くらい取り込もうという計画か。</p>
委員	<p>久野先生の話の中で7割の無関心層がどのような時に行動が変わるかという、身近な人から真剣に話された時、つまり健康情報の口コミ効果であると言っていた。自分がこのような講座に参加して調子が良くなったとか、運動をやってみたら痩せたとか、そういったことを伝え合うこと。</p> <p>おそらく健幸アンバサダー養成講座では、そのような話が出ると思う。今日出席されている食生活改善協議会や健康づくりリーダーの委員は、既に栄養や運動の分野でそれぞれ啓蒙活動していただいている。伝えるポイントを学べるのが、健幸アンバサダー養成講座だと思っている。自分も受けてみないと分からないが、7割を崩していかないとマイレージも増えていかないとと思うので、どんな広がりを持てるのか非常に楽しみにしている。</p>

議長	私も参加できたらと考えている。
事務局	委員の補足の説明させていただく。5月に SWC 首長研究会に副市長に随行し何名かで行かせてもらった。行政の周知は 1 回で終わってしまうが健幸アンバサダーの手法として身近な人に何度もその人の健康を考えて声をかけるのが効果的であるとの報告があった。現在、健康マイレージの取組として、食生活改善推進員、健康づくりリーダー、健康推進員に御協力いただいている。まず自身でマイレージを体験していただけるように歩数計の貸出しをしている。その後、身近な人にマイレージを紹介してもらうようにしている。担当職員からは少しずつではあるが、手ごたえがあったと聞いている。今まで健康に興味がなかった健康推進員がマイレージにはまってしまい、他の人にも歩数計を持って歩くことを勧めているという。こういったことが今回の養成講座をきっかけにして、広がっていくとよいと思う。市民会議の皆さまには期待していきたい。
議長	7割崩しができることを目標に取り組んでいただきたいと思う。

議題 3 作業部会の協議・検討内容について

事務局	作業部会の協議・検討内容について報告。
議長	事務局からの説明に対して御意見、御質問があればお願いしたい。 旨味そ汁ということで身近な取り入れやすい料理ではないかと思う。
委員	食生活改善協議会では減塩活動に取り組んでおり、塩分計を持参してみなさんの家庭に伺って、味そ汁の塩分を測定することを毎年やっている。昨年度のげんきまつりで具のない 0.8%の味噌汁の試飲とおやつを試食(400 個くらい)を出した。今年は旨味そ汁の試飲と味噌パンケーキの試食をげんきまつりで行う予定である。皆さんにも旨味そ汁の試飲に是非、来ていただきたい。
議長	旨味そ汁の啓発ということで、10 月 14 日にイベントが行われるというアナウンスをいただいた。
委員	実際に作業部会で試飲させてもらった。旨味そ汁をどうやって展開するかが一番大事。どうやってアプローチしていくか。平成 31 年度以降の展開として、学校給食で提供していくのが一番いいのではないか。味覚の固定する前の子どもの段階で減塩に慣れてもらうのが一番大事だと言われている。広島の高田で減塩活動をしている有名な先生の話を知った。まず学校給食に関わり、子どもの味覚を薄味に慣れさせていき、そこから家庭に普及して親の減塩につなげるという活動が展開されている。学校給食に出す味噌汁を全て旨味そ汁に固定してえるとよいと思う。
議長	学校の子どもたちを切り口にして家庭の味を変えていく、減塩の取組になると思うが。家庭の視点で、御意見・御提案があればお願いしたい。
委員	我が家は味噌を作るので塩分濃度は分からないが、学校給食は子どもたちが大好きで毎日いただくもの、学校給食での減塩は大事だと思う。 幼稚園も同じ給食センターなので、そちらでやっていただけるとありがたい。豆味噌だとアレルギーのあるお子さんもいるのでその対応もあると思うが、みんな一斉にやっていただけると違うと思う。
議長	アレルギー問題はあるかと思う。子どもが学校給食で 0.8%以下の薄味が分かったとしても、調理をする担当者が 0.8%以下、旨味そ汁というものを知ることができないと家庭で取り組むことが難しいと思う。何か提案があれば、お願いしたい。
委員	働いていて家で作る時間がない親も多いと思う。外食産業でも塩分を控えてもらい、

	薄味になってくるとよい。旨味そ汁は具材がたくさん入っており、具材の効果でいろいろなだしが出る。栄養価もあるし、野菜もいっぱい摂ることができ、自然と減塩につながると思う。
議長	外食では、うまく旨味そ汁を取り組む仕掛けが大事だと思う。旨味そ汁を家庭に取り込む方法について御意見をいただきたい。
委員	子どもの給食の献立は、保育園でも小学校でも1か月単位で出てくるが、たまにレシピが載っている。子どもから「美味しかった」との声があると、献立を立てる上でのヒントになる。学校給食で展開していくなら、給食の献立の下に紹介があるとよい。小さい頃からの味覚形成はとても大事だと思う。私も主人も関西出身なので豆味噌に馴染みがない。私はこちらの物を躊躇せずに出してしまう。主人はダメだが、子どもは小さいころから慣れてしまえば大丈夫。働く母親は、料理に時間をかけていられない。忙しい時には作り置き、その工夫が旨味そ汁にできればよいのと、作ったものはフル活用したいので、旨味そ汁のアレンジメニューがあるとよいと思う。旨味そ汁だけだと飽きてしまう。学校で旨味そ汁、家でも旨味そ汁だとかぶったというのがあるので、アレンジできるものがあるとよい。
議長	レシピが給食メニューに載っていることも重要。今後の課題になるかと思うが、岡崎ならではの味噌を使っての健康づくりとして愛知県、更には日本へアピールできる。是非、皆さんで協力して旨味そ汁を定着していけたらと思う。
委員	旨味そ汁は豆を使うので、“まめ”チャレンジに組み込むのはどうか。ベジポイントがあるので旨味そ汁にポイントをつけるのも1つの手かと思う。
議長	また1つアイデアをもらったので、よろしくお願ひしたい。

議題4 たばこ対策

事務局	たばこ対策について報告。
議長	事務局からの説明に対して御意見、御質問があればお願ひしたい。オリンピックの開催に向けてたばこを減らそうという取組が進んでいる。さらなる啓発、取組について御意見をいただきたい。
委員	健康おかげさき21計画の中の9つの分野で、この10何年で成果が出たのは、たばこの分野ではないかと思う。薬剤師会では立ち上げ当時(平成15年当初)から禁煙サポート薬剤師に取り組んだり、ニコレットが出た時にそれを使って禁煙に取り組んだり、世界禁煙デーには豊橋の駅前で禁煙ティッシュを配ったり、名駅のナナちゃんの前でPRしたことを思い出した。禁煙はすごく進んだし、防煙も進んでいる。残った砦が受動喫煙だが、このとおり進めていけばよいと思う。政治の世界では小さな飲食店を守るなど、我々とは違うところで討議されている。たばこに関しては成果がでており、あと少しだと思う。薬剤師会では、禁煙サポート薬剤師の養成研修の内容が古くなってきたので見直しを行い、取り組んでいる。
議長	電子たばこ、スヌースを使っている人の割合についてのデータはあるか。
事務局	今度、中間評価で吸っている人に加熱式たばこについても聞いていく予定なので、この場でも次回以降報告できるかと思う。
議長	受動喫煙は減少したが電子たばこが出てくるようになりそれに伴う弊害、がんのリスクとの報告もある、新たな課題もでてくるかと思う。
議長	以上で本日の議題を終了する。

