

令和元年度 第2回健康おかざき21計画推進協議会 会議録

日時:令和2年2月12日(水) 午後1時30分から3時00分まで

場所:岡崎げんき館 1階 多目的室

出席委員:安藤委員(議長) 阿部委員 市川(博)委員 市川(文)委員 太田委員 奥平委員
月東委員 小出委員 小路委員 内藤委員 福山委員 別府委員 守谷委員

欠席委員:浅田委員 鳥田委員

傍聴者:なし

事務局:保健部長 池野 保健所長 服部

保健部次長兼保健企画課長 中根 生活衛生課長 板倉 健康増進課長 坂田

健康増進課健康増進係長 酒井 健康増進課母子事業係長 鈴木 他健康増進課職員5名

内容:開会

部長挨拶

議題

- 1 分野別の取組状況
- 2 作業部会での検討内容
- 3 第3次岡崎市食育推進計画中間評価
- 4 令和2年度重点事業(案)
 - (1) 岡崎市ウォーキングアプリ
 - (2) おかざき健康マイレージ事業
 - (3) 岡崎版クアオルト健康ウォーキング
 - (4) 健康づくり情報を伝える人材の育成

保健所長挨拶

閉会

議題1 分野別の取組状況

事務局	資料1「令和元年度 第2回健康おかざき 21 計画推進協議会」の議題1「分野別の取組状況」に基づき説明。
議長	事務局の説明について、御意見、御質問はあるか。

議題2 作業部会での検討内容

事務局	資料1「令和元年度 第2回 健康おかざき 21 計画推進協議会」の議題2「作業部会での検討内容」に基づき説明。
議長	事務局の説明について、御意見、御質問があればお願いしたい。 たばこ分野では禁煙したい人への具体的なアプローチが課題ということで、御提案・御質問があればお願いしたい。
委員	飲食店をやっており、この4月から禁煙にする。飲食店での受動喫煙防止対策については、保健所で進めており、実際、講習会で説明していただいているが、十分に周知されていない。喫茶店で吸いたいという人がいる場合どうしたらよいかと聞かれるが、書類を提出すれば吸えると伝えて

	<p>いる。手続が面倒という人もいるが、4月からは書類を提出しないと禁煙にしないといけない。法律的には誰が取り締まるのか。保健所だけでは取り締まりは難しいと思う。最初は注意だと思いが徹底しないと取り締まれない。飲食店関係者からのお願いとして、もう少し周知をしてほしい。禁煙するところは禁煙すると皆分かっている。先日、一般の業者(床屋)に我々はどうするのか聞かれた。分からないとの返事しかできなかつたので周知がまだ足りないと思う。</p>
事務局	<p>周知については、現段階では飲食店に周知を行った。今後は飲食店以外(美容・理容・クリーニング等)にも周知していく予定。取り締まりについては、人員不足の御心配をいただいているが、指導をしていく体制づくりを検討している。</p>
議長	<p>身体活動分野において、働く世代の健康づくりと無関心層への身体活動量を増やす啓発方法について、無関心層へのアプローチとしてアプリを活用するという提案をいただいているが、その他に無関心層へのアプローチということで御意見をお聞きたい。</p>
委員	<p>岡崎げんき館で健康講座を開いているがリピーターが半分くらいで新規の人が3分の1から4分の1くらい。口コミやチラシを配布しているが新規の人は横ばいである。イオンモールウォーキングは平日(月曜日の午前中)の実施で、仕事が休みの方もいるが参加年齢層が高く、仕事がある人の参加が少ない状況だと思う。夏休みは参加があるかもしれないが、家の予定や行事があると少ないかもしれない。新規の方にはウォーキングアプリができるとよいと思うので、期待している。</p>
議長	<p>市民の皆さんがスマートフォンを使ってウォーキングアプリをどれだけ活用できるかが一番のベースにあると思う。今後の取組で現状を見ながら進んでいくと思う。</p>
委員	<p>働き世代で健康づくりに無関心な人は、強制力がないと動いてくれないと思う。実際に自分のクリニックに通院している働いている人は非常に忙しいし休みもない。休みの日は動けない人がほとんどで、そういった人でも大きな企業では、健康診断で引っかかった場合は、保健師が介入して強制的に体重を減らすことを指導する。医師が言っても聞かない人が会社から言われると聞く場合があり、頑張って体重を落としてデータを改善してくる。自発的に運動するのは初めの段階で難しいのではないかと。企業で強制力を持ってもう少し細かく指導してもらえるとよい。国民健康保険で自営業の方は難しいと思うが、何らか介入の方法を考えていく必要があると思う。</p>
議長	<p>自発的が難しいので企業からの強制的な取組や働きかけはどうかという御提案についていかがか。</p>
委員	<p>企業として健康経営の認定を取得する動きが中小企業でも昨年より盛んになっている。これは従業員に対して健康増進を図ることでコストを抑える。健康であれば職場定着にもつながり、それを武器にしながら、人手不足で新しい人材が確保できない、健康でずっと働けるような取組を企業がしなければならない。商工会議所として健康増進に企業が取り組まなければいけないということでセミナーを開いたりしている。強制力はなく企業として企業の価値を高めるために、自分たちが国に対して申請するものなので、市でも事例の紹介や認定を受けたらメリットがあることを周知していただき、健康経営の有効性が広く認知されてくると企業としても動きが顕著になってくると思う。</p>
議長	<p>今後の取組が重要になるかと思う。</p>

議題3 第3次岡崎市食育推進計画中間評価

事務局	<p>資料1「令和元年度 第2回 健康おかざき 21 計画推進協議会」の議題3「第3次岡崎市食育推進計画中間評価」について説明を行う。</p>
議長	<p>事務局の説明について、御意見、御質問をお願いしたい。 課題として野菜の摂取不足が取り上げられているが、朝食を食べない人の割合が非常に高い状況にある。早く寝る、早く起きる、よく寝る、この3つの因子はどうしたら実行できるようになるのか。</p>

委員	自分自身は 24 時頃寝て5時頃起きるが、アルバイトがあると 24 時に寝ることは難しい。
議長	早く寝るためにどうしたらよいか(何が必要か)。
委員	大学生なので課題があり、それを後回しにして夜間にやる人もいる。課題を早くやるように大学でも呼び掛けてもらうのはどうか。1 人暮らしで自由な時間が増えて寝るのが遅くなってしまっている人もいますが、睡眠は学力向上につながることもあるので、大学生に対しても睡眠の重要性を改めて伝えたり、学生自身に考えさせる時間を作ることも、早寝、早起きに響いてくるのではないかと思う。
議長	大学生は課題がたくさん出るので、早く寝ることを計画的に取り組むことが重要だということが身に染みて分かったと思う。改めての周知が必要との御意見をいただいたので、大学のオリエンテーションで伝えるよう大学に提案したい。 野菜の価値やメリットを更に周知すれば野菜を食べる人が増えることにつながるのではないかと御提案をいただいているがいかがか。
委員	野菜の価値というのは子どもから大人まで十分に分かっていると思う。日頃の生活の中で値段が高いと思うのは、コンビニでご飯を1セット買う場合、おにぎり、お肉、プラスサラダを選ぶと、グッと値段が上がる。野菜を1つ 100 円で買ってきたら安いと思うが、調理の手間がかかりすぐ食べられない。息子も野菜を茹でて置いてあって、ようやく食べるが食べてない時もある。すごく忙しいという理由ではなく、ただ面倒くさい、忘れてしまう、普段食べているご飯に野菜が乗っているから食べているだろうという認識や野菜を1回くらい抜いてもたいしたことはないという感覚で生活していると、結果、野菜を摂れていない生活になっていると思う。調理の主導権を握っている人がどこまで自分で手間をかけながら、日々、野菜を食べてもらえるような工夫をしていくか、にかかっていると思う。
議長	まずは食べる側からのアプローチ、自発的に自分で野菜を食べようという行動に移す促しが今後の大きな課題かと思う。ウォーキングと同じだが、1 日何グラム食べるかの目標を設定していくのも、食行動につながるのではと感じた。

議題 4 令和 2 年度重点事業 (案)

事務局	資料1「令和元年度 第2回 健康おかざき 21 計画推進協議会」の令和2年度重点事業(案)(1)岡崎市ウォーキングアプリ、(2)おかざき健康マイレージ事業について説明。
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。 新しい事業「ウォーキングアプリ」の取組について、どれだけ市民が活用しやすいものなのか、周知の仕方にも成功のカギがあると思う。ウォーキングアプリの認知度をあげるにはどうしたらよいか。
委員	子どもには「まめ吉通信」で親御さんに知っていただくのがよい。いろいろな形でウォークラリー等に参加している企業にも周知する機会があると思う。今までのツール(おかざき健康“まめ”チャレンジ)を使って周知していくのと市の広報やイベントなどでも周知すると分かりやすいと思う。
議長	QR コードを広報紙に貼ると思うが、常にアップできるような工夫が必要かと思う。内容は取り組んだら成果があげられると思うので周知が大事かと思う。 健康マイレージ事業について、ポイントをためて成果、チャレンジをしていく。何かをもらえるからやってみようという方法だが、このような取組の成果をあげるにはどうしたらよいか。
委員	岡崎げんき館で食に関わる教室を開いており、情報として市からのチラシなどを配布し、参加者に口コミの一端として細かく周知している。口コミは友達が友達を誘って来ていただけるし、楽しい体験ができるとまた誰かに声をかける。口コミは大切だと思う。また、企業に協力してもらおうと、まとまっ

	た参加者になりやすい。
議長	取組ごとにお土産もついてくる。関連して取り組めばさらに周知徹底ができて行動につながる。何かを欲しいからやるのではないが、もらえることを動機にして取組が増えていくことも必要ではないかと思う。
事務局	資料1「令和元年度 第2回 健康おかざき 21 計画推進協議会」の令和2年度重点事業(案)(3)岡崎版クアオルト健康ウォーキング、(4)健康づくり情報を支える人材の育成について説明。
議長	クアオルト健康ウォーキングを初めて聞かれる委員が多いかと思うので、もう少し詳しく説明していただいて、何を目的に取り込むか聞かせて欲しい
事務局	クアオルト健康ウォーキングを、スマートウエルネスシティ推進のための一つの健康づくりのツールとして考え、アワードに応募し採択された。ドイツでは医療保険対象としてやっている。日本版は生活習慣病の予防、健康づくりのツールとして日本クアオルト研究所が監修している。市として無関心層を取り込むための一つのツールということと、企業の健康経営にも関わっていけるような、一つのツールとして考えている。
議長	疾病と健康を医療以外でも保健的な立場から支援していく取組ということか。医療ではなく予防なのか。
事務局	ドイツでは治療だが、日本版は医療保険の適用ではないし、治療としては使っていない。予防とか健康づくりからの観点。
議長	心筋梗塞、狭心症、リハビリ、高血圧などの治療としてドイツでは行われているということであるが、疾病を意識しながら心身の健康づくりの取組になると医療機関との連携が必要になるかと思う。医師の立場から御意見はあるか。
委員	どのような方を対象にしているのか、疾病を持った方か、予防でやるのかで意味が違ってくる。ドイツでは保険適用、日本では保険適用ではないので、疾病を持った方が参加されるということになると、それなりに知識を持った指導員が一緒に行くとか、そういった条件は必要になると思うし、予防で考えると「春のまめさんぽ」と立ち位置が同じかと思う。アワード受賞市で、既にやっている岐阜とか志摩ではどのような方を対象にしたのか。
事務局	対象者は一般のかた、健康教育の側面があり、クアオルト健康ウォーキングというのを車で例えると、教習所のようなもので、歩き方を学ぶところである。歩き方を学んでいただいて、それをいろいろところでウォーキングにつなげていければと考えている。 近隣の自治体については、定期的に専門の指導者が開催するウォーキング教室に参加する形で実施していると聞いている。
委員	市のイメージとしては健康増進に健康クアオルトウォーキングを使うことか。コースを作るのはいいと思うが、いきなりクアオルトが出てくると、今までやっていたウォーキングラリーと何が違うのかイメージしにくいと思うし、作業部会等で検討してコースを設定したなら、そこで歩き方の指導をやるのも同じだと考えるか、どうか。
事務局	脈拍や体表面温度、血圧を見ながら個人に合わせた安全なウォーキングを学ぶ場ということで実施していきたいと思っている。
委員	アスファルトではなく自然の道を歩くという意味では、健康的なイメージもあり良いと思うが、歩き方のトレーニングや脈拍を測るのはそのコースに限定しなくてもよいと思う。人手さえあれば他のコースでもやってみてはと思う。
事務局	今までの“まめさんぽ”や学区ごとに設定されたウォーキングコースがあるが、それだとしてただ歩いていただくという形になる。クアオルト健康ウォーキングだと原則的に指導者がついて一緒に歩く。指導者というのはクアオルト研究所から教育を受けた人で、数名の方が養成を受けて、その人達

	が付いて一緒に歩くのが今までとは違う点。ウォーキングという点で一緒だが今までのコース設定したところをただ歩くのではなく、専門家が付いて歩くのが違う。
委員	今、市民会議事業の中でウォーキング事業をやっていて、実施前、実施後の血圧測定をしている。そこでの違いについてはどうか。
委員	健康づくりリーダーとウォーキング協会とげんき館でウォーキングをやっている。健康づくりリーダーは最初の準備運動、最後のクールダウンを担当している。道中はウォーキング協会の方が先導している。人数の加減で街中なので早くなったり遅くなったりしている。交通安全に気をつけてやっており、来た人から血圧測定をしている。
議長	ウォーキングをやることは同じだが、クアオルト健康ウォーキングと普通のウォーキングで何が違うのか。環境として今までのウォーキングは普通の生活、平坦な道を設定されているが、クアオルト健康ウォーキングというのは、坂道や傾斜、歩く距離によって心拍数がこれくらいとか基準があるものなのか。土や坂道などの因子を設定しておいて、脈拍や血流量がどれくらいか見るものではないのか。
事務局	年齢等によって目標の脈拍数などが設定される。それを見ながらの歩くコースになるので4～5キロの長いものではなく1～3キロのコースで歩くことを学ぶ場になる。
議長	設定された場所で心拍等を確認しながら歩くというのが違うところである。少し違いが見えてきたかと思う。企業にとっての受入れとか普通のウォーキングとは違うなどの価値があるのか、御意見があったらお願いしたい。
委員	従業員にも企業にも使われるようにしないと難しいと思う。
議長	歩く価値を見える化していただくことが重要か。
委員	中央総合公園の健康の森を専門家がついて歩くことをイメージしたが、1～2キロだと健康の森まで行かない。教習所のようなものだといったので、そういうところで歩き方を学んで、自分で実践する。そういうイメージなのか。起伏のあるコースに初めから集合して歩くのか。
事務局	そこで自分に合った歩き方を学び、その後はいろいろなコースで実践していただければと思っている。
委員	専用のコースで脈拍や心拍を測ってコースを設定し、実践するのは身近なコース。設定したコースと普段のコースが違えば条件設定が全く別になる。健康を目的とした自然の道を歩くのは健康に良いと思うが、そこでの条件設定でやるのはどうか。普段毎日歩いているコースで条件設定をした方がよいのではないか。市の財政の観点から言うと、それなりにお金もかかる。人を育成して雇うのにもお金がかかる。今までのコースがたくさんあるので、わざわざお金を投入して行く意味合いがあるのか気になる。指導員もそれなりに人数がいる。どうなのか。
委員	15時で失礼させていただくので、発言させていただきたい。 分野2の栄養・食生活分野と食育についての意見だが、給食関係の会に出席した時に給食はカロリーも栄養も考えた上に噛み応えのあるものを入れてある。 噛み応えのあるものを入れていただきたい。食育は誰が対象なのか。市民一般であれば、子どもなのか。以前この会議でも意見があったと思うが、老人の食育について、65歳以上の30%以上は食の機能が落ちてくる。同じものを食べることが無理な人が増えている。その人ではなく食事を作る人に教育するのが食育かと思う。食べない人に同じものを提供すると、無理して食べると気管に入って誤嚥につながる。作る人に対して食の形態を教育するのも食育かと思う。 もう1点、アプリはOKAZAKIと全部大文字の表示だが、OKazaki バランス弁当はOとKだけが大き文字で他は小文字になっている。統一した方がよいのでは。
事務局	OKazaki バランス弁当には意味があって、バランスOKとokazakiがかけてある。

委員	アプリもOKにしてもよいのでは。意味合いは分かるが、市の中で表示が違くと分かりにくいと思う。
委員	咀嚼力の向上もあるし、高齢者の面倒を見る人への教育は健康寿命の延伸にもよいと思う。
議長	食の観点から、嚥下に関することも食育の方で取り組んでいただきたいとの御意見。
事務局	クアオルト健康ウォーキングに関する令和2年度の費用については、受賞により人材育成や看板設置、コースの選定やマップの作成などはアワードの方で負担していただけるため初期費用は賄える。運営や活用については今後検討させていただきたい。
議長	新しい取組は課題も出てきて皆さんの興味もあると思うので今後は事務局に意見を寄せていただきたい。
委員	最後に発言させていただきたい。 健康づくりの情報を伝える人材の育成でスマートウェルネスシティ関連のことだが、健幸(けんこう)アンバサダーはすごく有効な取組だと思う。公衆衛生に携わっており、がん検診を受けた方が良いとか、たばこはダメとか運動が良いことはみんな知っている。分かっている人がリピーターで教室等に参加している。無関心層のアプローチとしてインフルエンサーのようなものがよい。例えばアプリならすごく有名な人が、「これ楽しいね」って言うと、わっと広がるし、そういう人を育成するための人材育成かと思う。近所に健康情報を発信する身近な人とか、例えばアスレチックのインストラクターや医者、会社の上司がアドバイスしたことが心に響く人がいるとすると、それをどのように広めていけばよいか。健康増進のためにはいろいろ良いものがあるのは分かっている。それをどうやってみんなりにアプローチするか。 参考資料にチラシがあるが、3月に開催する市民フォーラムの講師が自分にとってはインフルエンサーで、この方は86歳で4キロ泳いで180キロ自転車に乗る。最後はフルマラソン。この人のアドバイスなら自分は従うと思う。そのような方を呼ぶとよいと思う。人材育成では大切なことだと思う。
議長	これで議題内容を終了する。 今後とも作業部会ならびに事務局での検討を進めていただきたい。