

令和元年度 第1回健康おかざき21計画推進協議会 会議録

日時:令和元年7月31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) 浅田委員 太田委員 市川(博)委員 市川(文)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:阿部委員 鳥田委員

傍聴者:なし

事務局:保健部長 池野 保健所長 服部

保健部次長兼総務企画課長 中根 生活衛生課長 板倉 健康増進課長 坂田

健康増進課副課長 青山 健康増進課食育栄養係長 二村 健康増進課母子事業係長 鈴木
他健康増進課職員4名

内容:開会

部長挨拶

議題

1 健康おかざき21計画(第2次)中間評価報告

2 計画後期の方向性

3 令和元年度健康増進事業

(1) スマートウェルネスシティ関連事業

(2) 第3次岡崎市食育推進計画中間評価

4 作業部会の協議・検討内容

保健所長挨拶

閉会

議題1 健康おかざき21計画(第2次)中間評価報告

議長	議題1「健康おかざき21計画(第2次)中間評価報告」について説明を行う。
事務局	資料1「令和元年度 第1回 健康おかざき21計画推進協議会」の議題1「健康おかざき21計画(第2次)中間評価報告」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。
委員	1日当たりの野菜摂取量について。策定時実績値が174g(220g※)「※中間評価の調査方法で作成時の値を補正した値」とあるが、中間評価時の実績値210.8gと比較できるのは、174gか220gのどちらになるのか。「新たにがんばる健康づくり」で1日当たりの果物摂取量を「100g以下」を「100g程度」に変更したとのことだが、そもそも目標をどこに置いているのか。
事務局	野菜摂取量の補正について。174gは健康おかざき21計画(第2次)策定時の値。その後平成26年度に実施した「食育」に関するアンケート調査において、野菜摂取量がかなり増加した。アンケートの聞き方によって数値にばらつきが出ることが分かったため、174gを食育のアンケートと同じように補正を行った結果、220gとなった。今回の中間評価は食育推進計画と同じ方法で出している。補正をかけた220gと比較して210gに減っていると考えていただければよい。 果物摂取量100g程度については国等の指標を参考にしている。目指すところは他の市町を見ても差

	があるためかなり迷ったところではある。摂りすぎもよくないため、まず 100gを目指すということで 100g 程度という目標値で最終評価まで様子を見る。逆にこういった指標のほうがよかったというものがあれば御意見をいただきたい。
委員	1日 100gというのは非常に微妙で少なめ。本来 150～200gが本当だと思うが。暫定的な目標値としては妥当ではないか。
委員	「新たにがんばる健康づくり」の「過去一年間に歯科健診を受けている者の割合」の分母はどうなっているのか。全岡崎市民か。
事務局	こちらは市民アンケートで出している。20 歳以上の市民からアンケートを取っている。
委員	岡崎市歯周疾患検診も受けていただいてありがたい。今後は寝たきりの人の健診の整備もよろしくお願いしたい。
事務局	また、歯科の会議等で御意見いただきたい。
委員	「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人を増やす」で、「ほぼ」と「ほとんど」という表記があるが、これは違うのか。
事務局	同じである。6～7日食べている方を「ほとんど毎日」としている。
委員	週4～5日の人をほぼ毎日にできると目標達成が見込めるという話をされたと思うが、ほとんど食べないとか週2～3日しか食べないという人が3～4割いるがそういう人にはどうするのか。
事務局	もちろんそこも底上げをしていくが、まず目標達成の一つの手段として4～5日食べられる人には少なくとも毎日食べるようにというように底上げしたい。全く食べられない人には急に6～7日は難しいので1日でも多く食べるように施策を考えていく必要がある。
委員	市民全体を考えたときにどこが大事かという、週2～3日、もしくは全く食べない人たちをどう底上げするかということ。4～5日食べることができている人は残りの日は仕事か何かの事情があってということだと思うので、この数字上げるよりも週2～3日、まったく食べない人の対策を考える方が大切なのでは。
事務局	検討する。
議長	中間評価報告を受けて、どこに一番課題があると思うか。
委員	「運動習慣のある女性の割合を増やす」で岡崎は女性の数値が低いことに驚いた。その理由として「周知がされてないから」という話があったが、もっと違うところに原因があるのではないかと感じる。男性は目標達成もしくは改善しており、意識が高くて行動にも移しているが女性はなぜ横ばいなのか、ただ知らないだけではないのでは。肥満の数値も高い。運動しない理由として「気力がない」とあるので、女性は頭では分かっているけれども、男性にはない壁があるのではないか。そちらも分析してほしい。
事務局	中間評価における市民アンケートの中でも、運動しない理由として「気力がない」、「時間がない」と回答する者が多いことが課題である。そういう前提がある中で運動する目安が分かれば意識の変容につながるのではないかと考える。そもそも「気力がない」、「時間がない」という人たちにどういった運動の提案をしていくのが大事。今後も作業部会で運動分野について検討していきたい。
委員	「新たに頑張る健康づくり」の「日常生活における歩数」の項目で目標歩数が、65 歳以上男性で 7,000 歩以上となっているがこれは妥当な数字ではないかと思う。私は病気を抱えているため、毎日 8,000～10,000 歩目標にしているが、なかなか大変。長寿課の指導で歩け歩け運動推進の指示があり、老人クラブの活動の中で年4回以上やっているが、イベントとして行くと、普段歩いていない人だと逆に歩きすぎて負担になると感じる。しかし毎日 7,000 歩ないし 6,000 歩だったら負担も少ない。よってこの数値は私の考えと大体一致していて良いと思う。

議題2 計画後期の方向性

議長	議題2「計画後期の方向性」について説明を行う。
事務局	資料1「令和元年度 第1回 健康おかざき 21 計画推進協議会」の議題2「計画後期の方向性」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。
委員	何年か前、飲食店で野菜を何g以上使ったメニューを提供しているお店に表示をするというのをやっていたと思うがそれと今回の食べて健康の野菜たっぷりメニューとは関連があるのか。
事務局	健康づくりサポート施設の健康気配りメニュー提供店の登録は継続して行っている。野菜たっぷりメニューは期間限定イベントとして9月に行う。昨年度もこの事業を実施したが、事業に協力いただいた飲食店でサポート施設の登録につながったところもあった。今後もそのような形でイベントを通して継続していき、年間を通した野菜たっぷりメニューを提供いただける店舗の増加にもつながりたい。
委員	数を見ると46店と少ない。もっとたくさんやっていただいてもいいかと思う。
事務局	議題3で令和元年度の店舗数を報告するが件数は平成30年度に比べ増えている。
議長	減塩の推進と栄養に関して。野菜と減塩の食生活の今後の方針や方向性について御意見等あればお願いしたい。
委員	旨味そ汁は昨年のげんきまつりでも試飲を行った。旨味そ汁ではないが、イベント等において、0.6%、0.8%の味噌汁の飲み比べは継続している。活動の一環で調査を行った時には、1.0%以上の味噌汁を飲む人、0.6%を意識している人と差があった。げんきまつりでの旨味そ汁試飲の際に、家庭の味噌汁と比べて濃いか薄いかを尋ねたら、若い夫婦は「うちはもっと薄い」、高齢夫婦は「うちはもっと辛い」と回答される傾向があった。市民会議事業を通した料理教室では毎回濃度を0.7～0.8%に設定するが高齢男性は「うまくない、うちのほうがおいしい」という感想が出る。この旨味そ汁については継続してもっと幅広く市民の人に知ってもらえるようにやっていけるとよい。 女性は不健康な期間が長いこと(男性に比べ平均寿命と健康寿命の差が長い)、運動習慣が少ないことを総合して気づくことは女性のほうが筋力が低下するのではと考える。歩き方などをみてもフレイルに陥る女性が多いのではと感じる。地域のいきいきクラブ等に年数回おやつ作りに行くがほとんど女性の参加。男性はあまり見かけない。しかしジムに行くとなりがほとんど。家事をしているのは女性であり、やはり女性は時間がない。男性は出かけてジムへ行っているという高齢夫婦の一般的なところを想像する。女性も日常の中で、掃除も運動のうちであり日常の中で筋力を落とさないようにする方向性がでている。そのような視点を考えながら、ジムに行くことが運動習慣というアンケートだと女性はどうしても少なくなるのではないかと考える。犬の散歩や階段の上り下りなど日常生活の中で活動量を増やす工夫を伝えていくと、女性の筋肉低下予防になるのではないかと考える。食生活改善協議会と健康づくりリーダーが協力して地域で活動を行うのは県内でも岡崎が盛んだと感じる。良質なたんぱく質の料理を作りましょう、そして運動をしましょうという活動を合わせて行うことは有効ではないかと考える。

議題3 令和元年度健康増進事業

議長	議題3「令和元年度健康増進事業」(1)スマートウェルネスシティ関連事業(2)第3次岡崎市食育推進計画中間計画習慣評価について説明を行う。
委員	ヘルシーメニュー推進事業の中の野菜たっぷりメニューについて。60施設を予定しているということだが、大きな会社の食堂だと管理栄養士が120gの野菜入れることを意識していると思うが、今回は、そういう施設以外なのか、社員食堂でもメニューを変えるのか。
事務局	特定給食施設については管理栄養士がいる施設から声かけしている。一般の飲食店については

	事前にメニューを提出していただき、こちらの管理栄養士で計算して、基準を満たしていれば野菜たっぷりメニューとして出していただく。
委員	会社で管理栄養士がいる施設ではいつも野菜を入れていないメニューに野菜を追加するということでもいいのか。それともいつもの野菜を増やすということなのかどういった方法なのか。
事務局	どちらもある。逆に社員の人にいつもこれだけの野菜が入っているという啓発も兼ねてやっている。もともと入っているというものを提示している施設もある。
議長	スニーカービズについて。運動ではなく身体活動量を増やすという内容。こまめに体を動かすことを指導している立場からスニーカーを履いて活動量を増やすという提案についてどう思うか。
委員	げんき館に来ると職員の方はエレベーター使わずに階段を使われていて良いと思う。靴も普段から履くと通勤のために歩いて歩数も上がって良いと思う。
議長	靴から意識を変える。ヒールより動きやすく動く意識も上がるという感覚はある。 野菜たっぷりメニューの提供やお弁当の販売に当たっては、食品衛生協会の方々にも御協力いただいているとのことだが、御意見等お願いしたい。
委員	野菜たっぷりメニューの提供は一度審査があるので誰でもできるわけではない。120g程度の野菜を加えたメニューなので、わざわざこれを作るのも一般の業者的には酷かなということで、今まであるメニューに変化をつけて野菜を増やすということで頼んでいる。ただ、野菜が嫌いな人にとっては、お金を出してまで野菜たっぷりメニューは選択しないというのも実情であり、全員が参加してくれるわけではない。しかし、これで3年目に入り、協力してくれる店舗も徐々に増えており、今年は80件を目標としていた。チェーン店が10店舗くらい一気にやってもらえた。私としては毎年やっていただいで「岡崎に行くヘルシーメニューがあるよ」という方向づけをしたい。OKasaki バランス弁当については毎年いくつかの業者をお願いして提供している。しかしまだ周知が少ない。これに関してはわざわざ作るお弁当なので、周知も力を入れて、多くの人に食べていただくように月間の目玉商品として行っている。「こんなものもいいんだ」とか「こんなことで野菜が摂れるんだ」と感じてもらえたらと考えている。弁当については塩分やカロリー計算もして表示しているので一般の人も参考にしているだけではないかと思う。
議長	家庭にも波及していくとよい。

議題4 作業部会の協議・検討内容

事務局	作業部会の協議・検討内容について説明。
議長	どのようにしたらCOPDの周知がうまくいくか。
委員	COPDの認知が低い。家族でおじいさんが在宅酸素を使用しているなどの状況があれば意識すると思うが、身の回りにそのような方はいないとなかなか意識しないと思う。芸能人が乳がんになるとがん検診の受診率が上がる。COPDだと良いか悪いかは別として落語家の方は周知の方法としては効果がある気がする。どういう形でたばこを吸わせないようにするかというのは、中高校生は、何となく興味があって手を出してしまうということがあるため、ショッキングな周知方法をしたほうがいい。海外ではたばこの箱にがんの写真や肺がんで亡くなった人の写真を表示しているが、それぐらいのことをやっても良いと思う。
議長	教育が大きなテーマ。ショック療法もあってもよいかも。糖尿病だと壊疽の足や失明の方の写真を見せたりして危機感を感じさせるという展開もある。 他にも妊婦や育児期間中の喫煙率を下げるという目標について提案があればお願いしたい。
委員	妊娠時に喫煙の害について説明されると思うが、それでも吸い続ける人は今後、公共の場でもっと

	吸う場所がなくなるため、今度は自宅で吸うことになるのかなと思う。学校だと運動会の時などに、校門で保護者が喫煙している姿も見かける。改正健康増進法の中では、学校でも屋外に喫煙場所を設置することができるということになっていると思うが、学校で屋外の喫煙場所を設置するという所が今後出てくるのか。地域で吸えるところもないということで喫煙者自体が減ってくれば良いとは思いますが。
事務局	令和元年7月1日から第一種施設(病院や学校、市役所などの官公庁の事務所)が敷地内禁煙になっており、一定の基準を満たした場所に特定屋外喫煙場所を設置してもよいと法律上はしているが、学校については特定屋外喫煙場所の設置は難しい。今のところ積極的には考えていないと聞いている。例えば運動会シーズンでたくさんの大人が来た時にそれでやっていけるのかということは学校側も大変気にしている。こちらもそういった相談には随時応じていく。今後、法律順守できていない施設には健康増進課職員が立入調査を行っていく。委員の皆さんも気になったことについては健康増進課に御一報いただきたい。
議長	大学内で規定の設置場所があるかと思うが、喫煙している学生、教員等についてなにかやめるような支援や考えがあったら御意見願いたい。
委員	公共の施設で喫煙可能な場所があるから吸ってしまう。吸う方からしたら設置してほしいかもしれないが、公共の場から喫煙所をなくせば受動喫煙はなくなるのではないかな。
議長	究極は、より厳しく場所すら作らないというのが一番いいのかもしれない。
委員	妊婦と産婦が一番物事を聞いてくれる時期だと思う。それでも男性の 32%、女性の 4.7%が吸っているが、この時に自身や家族の健康に関して話を聞かなかったらその後はさらに聞いてくれないと思う。先程のようなショッキングな情報を与え、良い形で刺激を与え、喫煙を阻止できたらよい。スマートウェルネスシティは健康日本 21 と関連している。乗り合わせてやればよいと思うが、予算も人材も限界がある。市民会議としては保健サポート部会があり、その下に栄養サポート・運動サポート・こどもサポートがある。保健サポート会議では、岡崎をどうやって健康にしていけるか各界のトップクラスの人が多々集まってやっている。行政に企画を出していただき、市民会議に良い案を投げてもらって、サポート部会が協力できたらすごくいいものができる。それを使わない手はない。是非今後御指導いただきたい。