

会 議 議 事 録

審議会等の名称	平成30年度 第2回磐田市健康づくり推進協議会
担当部課名	健康福祉部 健康増進課
会議の開催日時	平成31年2月7日(木) 午後1時30分～3時00分
会議の開催場所	磐田市総合健康福祉会館 2階 ふれあい交流室1
出席者(職・氏名)	委員：別紙13名中12名出席 健康福祉部長、事務局：(健康増進課)課長、グループ長、保健師2名、栄養士
議 題	1 開会 2 健康福祉部長あいさつ 3 会長あいさつ 4 議事・協議 (1)健康いわた21 ダイジェスト版の作成・配布について 平成30年度の重点課題の実施報告及び平成31年度の計画 5 意見交換 6 閉会
配付資料等の件名	健幸いわた21ダイジェスト版 健幸いわた21重点課題平成30年度の取り組みと平成31年度の計画
1.開会	健康増進課長
2.健康福祉部長 あいさつ	委員の皆様が2年の任期がH31.3.31で満了になります。今日の協議会が皆さんから意見をいただく最後の場となります。昨年度は、計画策定もあり4回、今年度は2回、協議会の中で、大変貴重な意見をいただくことができました。ありがとうございました。 生涯を通じて、健康かつ生きがいを持ち、豊かで幸せな生活をしている状態、これが幸せ、健幸ということで、「健幸いわた21」と命名をしました。目標達成に向けて、継続的に取り組んでいきたいと思っております。しかし、健幸いわた21を住民の方が、どれだけご存知かということ、まだまだ不十分と痛絶に感じております。さらに強化をして周知に努めてまいりたいと思っておりますが、委員の皆様におかれましても、委員はご退任されましても、その一翼を担っていただけたら幸いです。 本日の協議会におきましても、これまで同様忌憚のないご意見を聞かせていただければと思っております。どうぞよろしく願いいたします。
3.会長あいさつ	最近、医療費の高騰ということで問題になっています。糖尿病からの透析で年間500万くらいかかるとか。そういうことを考えると、予防は重要なことではないかと思えます。予防を教科書的に紹介すると、予防医学の分野では3つの予防があると考えられています。1つ目は1次予防です。健康増進・健康教育・予防接種等を行うこと。病気の発生を予防することです。2つ目は2次予防です。いわゆる集団

	<p>健診・がん検診等です。病気の早期発見・早期治療で患者の数を減らすというものです。3つ目は3次予防です。リハビリ等で、生活の質を維持するものです。</p> <p>また、最近新しい予防法も出てきております。アメリカの女優さんが遺伝子検査をして、将来乳がんになるリスクが高いということで、健康な乳房を除去したという話。さらに、生殖細胞の遺伝子を操作して、病気を予防する手法です。HIVの父親からの感染を予防するため、遺伝子を操作して生まれてくる子どもへ感染しないようにするという方法。しかし、生殖細胞を予防のために操作するということが問題になっています。</p> <p>磐田市の健幸いわた 21 というのは、健康の増進とともに予防も含めて行うということが重要なことだと思います。</p> <p>今後の議事について、議論をよろしくお願いします。</p>
4 . 議事・協議	<p>事務局より説明</p> <p>(1) 健康いわた 21 ダイジェスト版の作成・配布について 平成 30 年度の重点課題の実施報告及び平成 31 年度の計画</p> <p>事務局の説明が終わりました。ご意見のある方はお願いします。</p>
委員	<p>資料にあるデータは、何を根拠に出していますか。</p>
事務局	<p>健幸いわた 21 の目標の数値については、項目ごと健幸いわた 21 の冊子に出典を載せています。これに基づいて集計を行っています。</p> <p>また、「朝食をとっている人の割合」については毎年調査を実施しているものではないため、類似の調査結果を参考として載せています。</p>
委員	<p>数値の根拠は証明はできるとして、実態を反映しているのかどうか確認することが、今後の課題かなと思います。アンケート調査は出す人は出すが、出さない人は出さないため、実態が伴っていない部分があると思います。</p>
委員	<p>参考値の所はアンケート調査で、他のところは実際の全数調査に近い形ですよね。これは実際の数字ということで確かだと思います。</p> <p>アンケート調査というのは、標本調査ということで一部を調べているものですので、統計的な手法を使って確率の範囲で設定する等で検討すると思います。</p> <p>全数調査とアンケート調査と分けて検討するとよいと思います。</p>
事務局	<p>今後、アンケート調査をしながら、実態を把握し、統計と合わせて評価・確認をしていきます。健幸いわた 21 については、昨年策定をしたものであるため、今回の進捗は策定時の数値で評価をさせていただきます。次の計画の時にご意見を参考にさせていただきます。</p>

委員	<p>糖尿病重症化予防のH30年度取り組みの所で、医療連携とは具体的にどのような検討をしたのでしょうか。</p>
事務局	<p>今年度、糖尿病性腎症重症化予防プログラムが県より提示されました。プログラム策定や医療連携に向けて、顔の見える関係づくりと現在実施している市の取り組みについて関係医師からご意見をいただきました。</p>
委員	<p>いわた子育てアプリについて、対象は携帯を使ったものですか？ 配信の頻度は？配信数は？</p>
事務局	<p>携帯のアプリになります。健診、母子手帳配布時に登録の案内をしています。子育て世代を中心に登録しており、本日時点で登録者数が1315人です。登録者に向けて情報の配信を行っています。 配信は不定期で実施していますが、今年度の配信回数については、集計していません。</p>
委員	<p>まちの保健室の今後をどのように考えていますか？ 地域で、まちの保健室を展開していくというのは、地域との連携が必要になっていくと思います。健康増進課としてのまちの保健室の展開の方法をどう考えていますか？</p>
事務局	<p>まちの保健室については、現在地区担当制の地区活動をしていく上での1つの核の事業になると考えています。交流センター、各中学校区で月1回の開催を継続していきます。リピーターが多い現状のため、周知が課題と感じています。その解決策の1つとして、来年度は地元の事業所・企業・民間とコラボした「出張、まちの保健室」として6月・9月に集中的にまちの保健室をPRする予定であります。 まちの保健室を、地域住民の皆様、団体の皆様と連携をしながら今後も活動をしていくために、地域の会合や地域の皆様のところへ地区担当保健師が足を運ぶということを今後も一層継続して実施していきます。</p>
委員	<p>まちの保健室は、健診など情報発信や啓発をするという場として重要な位置づけになっていると思います。しかし、地域によってばらばらに、保健師さんの考え方で進んでいくのはいいのでしょうか。行政としての位置づけをはっきりさせて推進するという考え方をしていけないといけないと思います。地域づくり応援課、福祉課等と協力しながら、健康増進課としての取り組み方針を伝えていけると、健幸いわた21の取り組みは浸透していかないと思います。 民生委員児童委員は行政の協力機関のため、推進したいことを協力依頼をするべきだと思います。 ゲートキーパー養成については、個人情報やプライバシーに関わるこ</p>

事務局	<p>とだと思うので、地域に理解をしてもらいながら進めてもらいたいと思います。</p> <p>地域との連携をさらに強めていきたいと思います。</p>
委員	<p>先日、青少年健全育成大会に参加しましたが、市長がラジオ体操を広めると話していました。市ではラジオ体操といきいき百歳体操両方実施しているということで、市長の考えと健康増進課とどのように整合性をもって話をしているのでしょうか。</p> <p>また、子どもの朝食について、学校の教室を使って、地域の人が朝食を作ってもらえないかという話も市長より話がありましたが、健康増進課としてはどう考えていますか。</p> <p>市長と健康増進課との考えや方針が違うと、地域は戸惑い困ります。連携した取り組みをしてもらいたいと思います。</p>
事務局	<p>ラジオ体操の普及については、当初始める際に健康増進課も一緒に検討の協議で入っておりました。ラジオ体操は、地域づくりと健康づくり両方の目的があり、健康増進課として連携しながら普及していく考えです。いきいき百歳体操は、介護予防の目的で実施している事業です。</p> <p>健康づくりの手法は、いくつも手法があり、それぞれ目的に合わせて選べる状況であってもいいと考えています。ラジオ体操の普及もしながら介護予防の面では、いきいき百歳体操に多くの方が参加していただけるような形で進めていきたいと考えています。</p>
委員	<p>地域によってそれぞれでいいということですね。</p> <p>いきいき百歳体操参加団体より、世話をする人がなかなかいないと聞いています。目的について、行政としての考えを伝えていかないと聞けないと思います。</p> <p>また、健幸アンバサダーについても、講座を受けて終わりではなくて、指導者に結び付けていくような方法を考えていかないと、地域のボランティアとなってもらうのは難しいと思います。</p>
事務局	<p>自助・互助というところで、支援をしながら一緒にやっていきたいと考えています。ご意見を参考にさせていただきます。</p>
委員	<p>予防医学に力を入れていくといいと思いました。どうしたら糖尿病にならないか、がんにならないかということをもっと研究して、市民へ普及されたら、市民の健康や幸福が上がるのではないかと思います。</p>
事務局	<p>自分の健康は自分で守ることにつながるような、予防につながる情報を市民の皆さんへ伝えていきたいと思います。</p>

委員	血糖値を抑えることは、認知症の予防にもなるのでしょうか？
委員	糖尿病は一つの血管病変のため、糖尿病を予防することは、認知症予防につながります。
委員	糖尿病にならない、がんにならない研究は解明されてきているのでしょうか。今後の研究で解明されていけば予防につながるのにとおっしゃいました。
委員	朝食をとっている人の割合について、実情とあっているのでしょうか。一人で食べる子もいるのでしょうか。教育現場の先生にお聞きしたいです。
委員	自園でも朝食調査をやっていて、朝食を食べていない子は出てくる。起きるのが遅くなって食べてこなかったり、牛乳だけ飲んできたりという子もいます。幼児期は親と一緒にやっているのでも一人で食べる子は少ないと思います。ただし、バランスよくとれないとか、量が少ないことあると思います。小学校中学校へいくとより難しくなってくると思います。
事務局	朝食の摂取とともに栄養バランスが整った朝食をとる必要があります。健康いわた 21 の冊子の中 P43 に計画を策定した際のアンケート調査の結果があります。栄養バランスの整った朝食の摂取状況を年代ごと載せている。考察として、小さいうちはバランスは整うが、年齢が上がるにつれてバランスが整わなくなっています。園では先生が啓発をしています。小学校・中学校では栄養教諭の先生たちが、給食の時間やおたよりで啓発をしています。
委員	朝食をとっている人の割合はアンケートをとっているとのことで、アンケートの母数はランダムなのでしょうか？ 成人については、健診受診問診の 1 項目にしておけば、健診受診者は皆記入するため、データ集計の精度があがるのではないかと思います。
事務局	大人以外は、学校にアンケート調査を依頼しています。健康いわた P40 に各世代の対象者数と回収数を掲載しています。
委員	市の実施している活動は、一部の人は知っていますが、広く周知するためには、広報や回覧等で伝えていく必要があります。それが市民の健康増進につながるとおっしゃいます。
事務局	まちの保健室や健康情報等についての、普及・啓発については、いろいろな媒体を工夫しながらやっていきたいとおっしゃいます。

委員	<p>健幸アンバサダーについて、8月にフォローアップ研修をしたのですが、何名対象にして38名の参加なのでしょうか。健幸アンバサダーを今後どういう活用をしようと考えているのでしょうか。</p>
事務局	<p>昨年度新たに誕生した465名のうち、市が養成した144名を対象に、フォローアップ研修の案内を出しました。 アンバサダーへは口コミを主にして健康情報の発信をお願いしているところですが、フォローアップ講座の中で、関係性が出来てくれば、地区担当保健師と連携をしていき、まちの保健室のお手伝いをお願いできたらと考えています。</p>
委員	<p>口コミは難しいですね。健康情報を伝えてくださいと言われても、誰に伝えていいかわからないですね。どのように伝えてもらうのか考えているのでしょうか。</p>
事務局	<p>講座の中で、どうやって口コミをしていけばいいのかを伝えていきます。アンバサダー通信のとおり、家族や友人に見せながら話してくださいと伝えていきます。</p>
委員	<p>交流センターがあるので、そこへ来た人に伝える場があるいいですね。地域のボランティアは現在不足しているため、地域に紹介して、活用してもらうのもいいのではないかと思います。</p>
会長	<p>本日の議事は終了したいと思います。事務局へ返します。</p>
5. 意見交換 事務局	<p>議事に関してご意見ありがとうございました。 最後に、本年度をもって任期が満了となる委員の皆様へ、委員として感じたこと、市の健康づくり施策についてのご意見等、お1人ずつご発言をお願いします。</p>
会長	<p>客観的な評価を数値で行い、次につなげていくことをしっかりしていただきたいと思います。次にどういうふうにするか、この事業自体をそのまま踏襲するのではなく、中間評価で、それに合わせてさらに計画事業を見直すことをやっていくことで、健康活動を実施していただけたと思います。 住民の地域参加は重要だと感じています。生活習慣病は予防が重要だと思います。個人個人の行動を変えること、個人の意識が重要になってくると思います。意識を高める。啓発だけではなく、自ら行動に移すことができるように働きかけを進めていくことが重要だと思います。</p>
委員	<p>今後、どうやったら市民へ伝えられるかということ、いろんなツールを使っていくべきだと思います。既存のやり方だけでは、達成しそうな目標値であっても、伸びは限界があると思います。今やっている</p>

<p>委員</p>	<p>こと以外にどんなことでCMを打てるのかということを考えていくと、よりよくなっていくのではないかと思います。</p> <p>まず磐田市として何をやらなければならないのか明確にしていくのもひとつの方法だと思います。健康寿命の延伸、これを行うことで、医療費や病気の予防につながると思います。分かりやすい目標を立てて、それに進んでいくのが必要ではないかと思います。</p> <p>保健師さんや、健康アンバサダーを活用したりして啓発を進めていくといいと思います。どうやって市民に知らせるといことは大きな課題だと思います。</p> <p>健康は個人によって差があるため、特定健診の受診率を上げて、その人にあったPRをすると効果があるのではないかと思います。</p>
<p>委員</p>	<p>他町村、県、国の状況を確認しながら、磐田市としてもっとよい方法はないかということ、常に考えて、活動の成果につながるように取り組んでいただければと思います。市民が健康になり、保険料等が少しでも節減になればいいと思います。</p> <p>また、病気の予防の方に力を入れて健康寿命の延伸を目指してほしいと思います。</p> <p>大人になると、生活習慣を変えるのはなかなか難しいため、小さい頃から健康のことについて、学べる機会があるといいと思います。</p>
<p>委員</p>	<p>健幸アンバサダーについて、受講させてもらい、皆さん意識の高い人が受講していると感じました。ただ、資料配布について、出向いて取りに行くことは、なかなか難しいと思います。健幸アンバサダーを今後どのように広げていきたいのかというところが、あまり見えないと感じました。地域住民、民間、健康に興味のある市民はたくさんいると思います。人材資源を、発掘して活用していくというところは、これからの課題になるのではないかと感じています。今後、外国籍の方へも目を向けていかないと、磐田市全体では発展はしていかないと、思います。今後、いろんな課題が増えていくと思うが期待しています。</p>
<p>委員</p>	<p>新聞のコラムで、食育基本法が制定されて何年も経つが、食育という言葉の捉えは一般の理解は子どもを対象にしているのではないかと書いてあり共感しました。食育キッチンの会員になり、食について栄養士さんから講義を受けた際、食は子どもから高齢者まで、一生涯続くもの、それが食育。食べることは生きる力だということを知って、目からうろこが落ちる思いでした。健康と食は切っても切れない関係があるが、食育という言葉はまだまだ浸透していないと感じています。市民にもっと知ってもらうために、食育キッチンからお願いしたいことがあります。</p> <p>健幸いわた 21、P25 選ぶ力作る力をつける。外食や中食に全面的に頼るのではなく、自分で食事を作る力をつける。料理を体験する機会を増やす。これを強力にすすめていただきたいと思います。</p>

委員	<p>また、P28 食の環境を整える。ボランティアスタッフの養成・育成について、食育キッチンでは会員の高齢化により人数も減少しています。活動が縮小し、活動を受け継ぐことが難しくなっています。ボランティアの養成について力を貸していただきたいと思います。</p> <p>教育現場で思うことは、獲得すべき運動能力等、年齢適齢の時に獲得できているのかということです。学力も大事だが、子どもたちが大人になった時に、自分の子供を抱けない、介護するときに自分の親を支えられないなんていう状況にならないよう、体を作ることをしていくべきと考えています。</p> <p>脳科学が発達してきて、スマホ等メディアによる健康被害について叫ばれるようになってきています。今後、電子メディアによる脳や視力の衰え、運動不足による足腰の衰え等いろんな因果関係が報告されてくると思われます。これは無視できないことです。スマホ等乱用する害をたばこの害のように健康被害について伝えていかなければいけないと思います。学校現場で伝えていきたいと考えています。市でも見えない恐怖というものに意識を向けていただけるといいと思います。</p>
委員	<p>幼児教育に携わる者として、自分の健康は自分で守るという言葉がありましたが、幼児はそのような大人に成長していくために、根本となるものをいろいろ学んでいる時期です。周囲の大人の関わりなども重要だと感じています。健幸いわた 21 の中に生活リズム向上大作戦がありますが、3食しっかり食べるという食事のこと、体を思いっきり動かして遊ぶこと、早寝早起きのこと、園の中で、運動面はたくさん関わることはできます。しかし、食事や睡眠について、園でも関わっているが家庭と一緒に進めていかなければならないと感じています。</p> <p>園では保護者アンケートをとっていますが、気になっていることは、教師と保護者のずれがあることです。生活リズムができているかどうかについて、親はできていると回答しているが、園サイドだとまだまだという意見で、そのずれが多いと感じています。ずれを解消するため、もう一度保護者に、園の考え、実践していることを伝えていくように取り組んでいます。何のためにやるのか、どうしていくと効果的にすすめられるのかについては伝えてかないといけないと思います。これが、いろんな大人に浸透していくことで、子どもへと好循環になっていくのかなと感じました。</p>
委員	<p>健幸いわた 21 の概要版、重点課題 1 の健康寿命の延伸が第一ですね。重点課題 2.3.4 は基礎部分として、すべて健康寿命の延伸に関係しているのではないかと思います。必要な機能の維持は一長一短ではできるものではなく、ある程度の年月が必要だと思います。幼いころから朝ごはんを食べていれば、ずっと継続していけるけれども、大人になって突然朝ごはんを食べ始めて、それを継続していくのは難しいと思います。運動もそうで、若いうちから運動を習慣づけていけばそれが</p>

<p>委員</p>	<p>生涯ずっと継続してうまく体のサイクルに乗って健康寿命の延伸につながっていくと思います。 ダイジェスト版はいいことがたくさん書かれています。年代にあったアプローチが重要だと思います。ただ、字が小さいかなと思います。字を大きくするともっと見やすくなると思います。</p> <p>民生委員・児童委員協議会の代表として今回参加させていただきました。この計画がうまく市民への啓発が進んでいくために、行政からの協力があれば関係機関と連携しながら進めていければと思っています。今後ともよろしくお願いします。</p>
<p>委員</p>	<p>天命と天寿が違うように、最後までまっとうする、元気に生きること、健康寿命の延伸がまさにそういうことです。病気になると本人も周りもつらいので、自分自身がそれぞれ、最後までぴんぴんころり、健康的に生きる、そういう礎にこの計画がなっていければいいと思います。健幸いわた 21 をどうやって市民の皆さんに理解してもらい、実行してもらおうか、広めていくかが大事だと思います。ダイジェスト版、その簡易版を作るとのこと、ひとつでも具体的なことを、1つ1つ積み上げてもらって、それがまとまって、市民の健康に結びついていくものだと思います。野菜から食べましょうとか、血糖の急上昇を防ぎますとか、具体的なことを伝えることから取り組んでいったらいいと思います。</p>
<p>委員</p>	<p>あとは普及と実行。健幸アンバサダーがたくさんいると聞いてすごいと思います。興味を持たない人は、医者や行政から言われても聴きませんが、友達からふと言われたりすると全然響きが違うと思います。健幸アンバサダーは今後増える可能性があるのも、そこをぜひ力を入れられたらと思います。</p> <p>ゲームのことについて、若い人のゲーム障害は今後病名にもなってきます。ゲームは 10 時間平気でやってしまう。今後全国でゲーム障害について大きく動いていくと思います。磐田市も力を入れられると、これからの若い人たちの発展に大きく貢献できるのではないかと思います。</p>
<p>事務局</p>	<p>一つ一つのご意見を、どのように実行に結び付けていけるのか考え、今後活かしていきたいと思います。</p>
<p>6 . 閉会 事務局</p>	<p>以上をもちまして、平成 3 0 年度第 2 回磐田市健康づくり推進協議会を閉会いたします。</p> <p style="text-align: right;">以上</p>