

会 議 議 事 録

審議会等の名称	令和6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	令和6年10月9日(水)午後2時00分～3時00分
会議の開催場所	磐田市総合健康福祉会館(iプラザ2階)ふれあい交流室3
出席者(職・氏名)	委員:11名中10名出席 健康福祉部長、事務局:(健康増進課)課長、健康支援G長、地域保健G長、保健師3名、栄養士1名
議 題	1.開会 2.協議(意見交換) 次期「健幸いわた21」計画素案について 3.連絡事項 第3回日程 令和6年12月19日(水)16時～(お知らせ) 4.閉会
配付資料等の件名	次期「健幸いわた21」計画素案
1.開会	健康増進課長
2.協議 会長	事務局より、次期「健幸いわた21」の素案について説明をお願いします。
事務局	【次期「健幸いわた21」の素案について】
会長	先ほど事務局より説明がありましたとおり、第1回目の協議会では、基本理念と基本的な方向性について確認が終わっております。今回は、第3章の分野別対策の中の目標や対策についてご意見、ご提案を頂きたいと思っております。
委員	まず、生活習慣の改善です。「栄養・食生活、食育」、「身体活動・運動」「休養・睡眠」、「飲酒」、「喫煙」、「歯と口腔の健康」とありますが、何かご意見ありますでしょうか。 「歯と口腔の健康」に関して、現状と課題のところで、子どもの頃からの継続したむし歯対策により、むし歯がある子どもの割合は減っていることは、まさにそうだと思います。ただ、むし歯がある子は1人にたくさんあつたりすることも多いと思います。家での歯磨きなど口の中のケアはなかなかできていないというのと、あとは個人的な意見ですが、食事やおやつの管理ができていない子が多いかなと思います。そこまでなかなか指導するのは難しいですが、おやつの時間は決めたほうがいいのか、食べる時間の長さを決めたほうがいいのか、うがいで済ませたほうがいいのかと指導するようにはしています。 今後、歯磨きの指導だけではなく、食事の指導をすることで、むし歯にとっても歯周病にとっても、また生活習慣病対策にもなるのではないかと思います。

委員	<p>食事や睡眠、運動、先ほどの歯でもそうですが、幼稚園では子どもへのしつけや習慣の指導も大事ですが、園でしっかりやってもなかなか家庭では難しい現状があるのではないかなと思っています。参観会や懇談会と言っても、生活習慣のことをきちんとお伝えする場はすごく少なくて、クラスの現状や子どもの育ちのことは伝えていますが、生活習慣までしっかり行き届いていないことは、ここ近年感じます。おそらく、3歳児健診とか健診の中で、きっと保健師さんがたくさん言ってくさってるのかなというふうに思いますが、3歳児以降を引き継ぐのが園なのかなとすごく実感しています。どこかできちんと生活習慣、これが大事だよということは伝え続けていく必要があることを素案を見て感じました。</p> <p>また、今いろんな保護者がいて、家庭も様々です。ワンオペなど色々な人がいる中で、こうせねばならないってなかなか言えない現状もあります。育児書などを見ると、比較的緩やかに伝えていきましようとなりながら、その辺が難しいなと思いますが、子どもにとって大事なことは、伝え続けていく必要がある感じました。</p>
会長	<p>小学校では栄養教諭は義務づけられているのでしょうか。</p>
委員	<p>全校は配置していません。</p>
会長	<p>食育に関わるところで、ご意見お願いします。</p>
委員	<p>磐田市の中で栄養教諭がおりまして、栄養教諭が配置されていない学校には近隣の栄養教諭が来て、栄養指導ができる体制はできております。本校も栄養教諭はいないですが、隣の小学校から栄養教諭が来て、1年生から6年生まで必ず年に数回定期的な食育活動をしています。また、それぞれ養護教諭を中心に、朝食摂取の推進などを呼びかけております。そして、定期的に朝食をとるように週間を設けて調査・公表しています。</p> <p>根拠となる数字はないですが、感覚としたら、男児の肥満が少し増えている感じがします。栄養・食生活のところから少し離れますが、身体活動・運動において、指標にあるような小学校5年生の1週間の総運動時間 60分未満の割合は興味深いです。小学校で言いますと、体育は週 2.5 時間ですので、週2回か週3回の授業をしてるんですが、それ以外では昼休みの30分間で割と外で遊ぶ子は多いなと思っております。それから5年生ぐらいになってくると、スポーツ少年団等に加入してる子が徐々に増えていきます。今後、その割合が増えていくか減っていくかはつかんでいないので何とも言えませんが、スポーツ少年団のメンバーに入っている子については、そこその運動時間というのは確保できているでしょう。ですが一方で、入っていない子は土日何もなく、今度の3連休何するか尋ねると、ゲームをするとか、そのようなことを聞きます。二極化といいますか、する子しない子と分かれているなと思っております。</p>
会長	<p>1点お聞きしたいんですが、一時期コロナがあつて、よく報道等でコロナ前とコロナ後で、例えば肥満児が非常に増えたとか、あるいは運動能力の</p>

<p>委員</p>	<p>低下とか、そういうような指摘がございました。実際の現場では、そういう実感などは持たれておりますでしょうか。</p> <p>その時期を経た子については多少感じるころはありますが、制限がなくなってきておりますので、元には戻っていくのかなと思っております。調査もできない時期もありましたので、何とも言えませんが、コミュニケーションの仕方は明らかに変わってきているのではないかなと思っております。</p>
<p>会長</p>	<p>ほかの項目、例えば飲酒、喫煙に関して、あるいは休養・睡眠も含めて何かご意見ありますでしょうか。</p>
<p>委員</p>	<p>休養・睡眠のところで、今小学校、中学校では1人1台タブレットということで、小学校1年生から中学校3年生まで持っています。学校の方針によって、毎日持ち帰ったり、宿題があるとき定期的に持ち帰ったりというようなことをしています。国の方針で進めていることなので、なかなか口を挟むことは難しいですが、やはりタブレットの画面を見ている時間が増えてくる心配はあります。今は使い方がかなり精査されていて、子どもたちや家庭でも慣れてきていますが、学校でのタブレットに加えて家庭での子どもたちはテレビ離れして YouTube とかを見ることが多いです。それに関しては、明らかに睡眠に影響を与えているなど感じております。ぜひ具体的な対策を考えて、もちろん学校も協力していきますが、これは必要があるかなと思っております。</p> <p>先端を進んでタブレット学習を進めてきた欧米の小学校も、ちょっと振り子が戻ってきました。このままでは、ちょっとまずいぞという流れが来ています。やはり字を書きましょうとか、本を読みましょうと振り子が戻っているところがあるので、それを受けて日本はどうしていくか、実は教育委員会では心配し、もう1回考え直さなければいけないと思っているところであります。次期「健幸いわた 21」で令和 18 年度までを見越した場合については、少し傾向が変わってくるのかなと思っております。</p>
<p>会長</p>	<p>個人の行動と健康状態の改善ということで、生活習慣病の発症予防と重症化予防とあります。がんであるとか、糖尿病その他一般の疾病について、何かご意見がありましたら、よろしく申し上げます。</p>
<p>委員</p>	<p>がんに関しては、やはり検診率を何とか上げていくのが1番いいとは思いますが、どのように上げていったらいいのかは、なかなか分からないところなのでその辺りもまた検討いただきたいと思えます。</p> <p>また、生活習慣病、高血圧、糖尿病はやはり、繰り返しになりますが、特定健診の受診率を何とか上げて、早いうちから対策をしていけることが望ましいかなと思えます。</p>
<p>委員</p>	<p>糖尿病に関して、対策のところで、かかりつけ専門医と連携した取組の推進となっておりますけども、具体的に磐田市立病院で腎センター、糖尿病センターが立ち上がって、医師会とのネットワークも立派に構築されています。これ</p>

<p>会長</p>	<p>も、市立病院の取組でありますので、市の取組としてもっと大きく、取上げてもいいのではないかと考えております。</p> <p>循環器疾患や糖尿病のところで、指標となる数値が出されておりますけれど、この数値は、これまでの磐田市の流れと健康日本 21 で示されている基準値から決めた数値というふうに思いますが、具体的な数値について何かご意見等ございますか。</p>
<p>委員</p>	<p>見る限り、妥当な数値ではあろうかと思えます。</p>
<p>会長</p>	<p>がん、循環器疾患、糖尿病といった疾病に関わる内容について、何かご意見等ありますでしょうか。→意見なし それでは次に進ませていただきます。</p> <p>個人の行動と健康状態の改善ということで生活機能の維持向上に移りたいというふうに思えます。具体的にはロコモ・骨粗鬆症の問題が指摘されております。</p>
<p>委員</p>	<p>ロコモ・骨粗鬆症ですが、主に、壮年期以降の大人ですね。筋力を落とさないということが大事です。ロコモもフレイルも、やはり栄養が下がってくると筋力が下がってくる。特にタンパク質ですね。腎臓が悪くなると、タンパク質制限が加わり余計に筋肉を作れなくなってしまうので、そうなる前にしっかりタンパク質を食事を取っていくということ。まず卵がいちばん。完全栄養食ではないですが、たんぱく質を摂るのに良いと言われていています。動物性が嫌いな方は大豆系で摂ってもらうように言っています。</p> <p>骨の方は、骨密度を病院で測りますが骨粗鬆症になってしまうと回復に6年ぐらいかかります。減り始めたときに何とか立て直すことが大事です。カルシウム系が大事で、牛乳もありますが、日本人は野菜ですね。野菜だと小松菜が1番カルシウムが多いです。また、日本は海に囲まれているので煮干しをはじめ、魚介類が非常に吸収力の面で日本人に合うとされています。</p>
<p>会長</p>	<p>素案の中で、ロコモという言葉で統一されていますが、以前はフレイル、あるいはサルコペニアという言葉があったりしました。磐田市の施策の中ではロコモとしており、これは健康日本 21 でもロコモという言葉で統一されているようですけれど、それでいくということではよろしいでしょうか。→意見なし それでは次に移りたいと思えます。大きな柱立ての2番目になります。社会環境の質の向上です。自然に健康になれる環境づくりについて、何かご意見ありますでしょうか。</p>
<p>委員</p>	<p>皆さんに、これだというようなものをお伝えする意見は持っていませんが、わたしの役目としては、ここで吸収させていただいたものを、自治会なりに帰って、このような社会の動きだということを伝えることが仕事だと思っております。</p>
<p>会長</p>	<p>自然に健康になれる環境づくりでは、企業の協力、職場での協力という</p>

委員	<p>観点がございます。何かご意見があれば、よろしくお願いします。</p> <p>私自身、健康経営を推進してきた1人でもあり、20 ページの活動(自然に健康になれる環境づくり)は、健康経営そのものであり、社会全体が相互に支えながらということは、有意義だなと感じています。</p> <p>皆さんもご存知のように、この 12 年間どんなことが起きるかということですね。やはり、少子高齢化が進んで労働力不足が起こります。ドライバーとか介護とか医療はもう既にもう兆候があります。これから企業も、場合によっては役所もだんだん人が少なくなってサービスが悪くなってくる。そうすると今受けられているサービスが受けられなくなってきて、非常に不便になってくる。そのようになると、やはり、心と体の健康もだんだん阻害されてくる方も増えてくるのではないかと。そのような将来像があって、健康経営を進めながら社会との関わりや交流を持っていく形をどんどんやっていく時代に入ってきています。</p> <p>経産省では健康経営優良法人という認定制度がありまして、大規模と中小規模とあります。総合しますと磐田市は 28 法人、全体では2万法人ぐらいあります。磐田市は、去年より7法人増えています。また、静岡県ふじのくに健康宣言参加事業所だと、静岡県全体ではこの8月で 6,970 事業所あり、うち磐田市は 244 事業所で昨年より 26 事業所が増えています。健康経営に関するこういった法人や事業所の方の意識も増えています。また、行政の方のいろんな啓発の努力が、実ってきているのではないかなと思います。しかし、まだ数とすると少ないと思っています。健康経営を進めると、やはり会社の中でも生産性が向上したり、組織の活性化があったり、また認定されると、企業価値の向上にもつながります。参加する企業がどんどん増えていけるように、いろんな取り計らいが必要になってくるのではないかと思います。</p> <p>健康経営の広がりや、地域との交流も広がる形になります。例えば、スポーツクラブができたり、市民マラソンに参加するようになったり、地域交流等もいろいろ増えてきたりします。あるいは健保が、万歩形で歩け歩け運動をどんどん推進することで、歩く人が増えてきています。また、歩くだけでは効果が分からないため、健康診断の数値そのものを目標にしようと取り組んでいる企業もあります。例えば、「HbA1c を、6.5 から 5.7 にします」と目標を掲げて直接健康になったことに対する表彰を受けたりと、面白い取組を開催しているところもございます。</p> <p>これからの食生活の対応や体を動かすということという、会社の中で余った土地で農園をやるとか、あるいは、今名産品づくりということで、レモンをやろうというふうに聞いてますけど、企業とタイアップしたり、あるいはこの周りにレモンロードみたいのができたり、そのような、色々な企業も参画した形で、農業にも参加すると、体づくりが農業も動かすとか、そのようなところにも参画できる形が増えてくればいいなと思います。</p> <p>さらに、先ほどのふじのくに健康宣言に参加されてない企業にアンケートをとり、どうして参加されてないのか、何か参加されてない理由があるのか、そのようなところにも切り込んでいき、KPIを設定することも大事です。現状をいろいろ把握して対策していくことが、これから必要になってくるかなと思います。</p>
----	---

<p>会長</p>	<p>います。企業との協働を広めたり、地域との交流をどんどん深めていったりすることは有意義な活動だと思うので、ぜひ進めていただきたいなと思います。</p> <p>いろいろな角度からのご意見どうもありがとうございます。ほかに皆様方のほうから、ここの部分でのご意見ございましたらどうぞよろしくお願ひします。→意見なし</p> <p>それでは次の項目に移りたいと思います。21 ページになりますが、食の環境づくりです。</p> <p>学校給食という観点がございますが、幼稚園は給食制をとっておりますか。</p>
<p>委員</p>	<p>小学校で作っているものをいただいています。給食と同じです。</p>
<p>会長</p>	<p>小学校では当然のことながら学校給食を実施されてると思いますが、何かご意見ありますでしょうか。</p>
<p>委員</p>	<p>学校給食ではかなり地産地消という言葉が浸透しております。献立にも、作物の生産地が示されるようになってきました。それから、小学校の場合は総合的な学習の時間で地産地消を学び、農家のところに訪れて教えてもらったり、それが給食に行く流れを知っていたりすると思います。今後は、それを継続し、地産地消を意識した学校給食もしくはそういった学習が進められていくのではないかと思います。呼びかけていただくことで、今後も学びに繋がるのでとてもいいことだと思います。</p>
<p>会長</p>	<p>ほかの委員の方から、この食の環境づくりという観点から何かご意見等ございますでしょうか。→意見なし</p> <p>それでは、次のこころの健康に入りたいと思います。これまでも項目にはあがっていたかと思いますが、このような形でしっかりとこの項目を取上げていくことは非常に重要なことだと思います。特に自殺者が、大人だけでなく子どもの世代においても増加傾向にあることから、こころの健康について何か、皆さんから御意見あればお願いしたいです。</p>
<p>副会長</p>	<p>こころの健康については、ゲートキーパーを養成しても、なかなか悩んでいる人へたどり着くことが難しいと感じます。それでも命の電話では、長くかかってきており、件数もどんどん増加していて、やはり社会全体が、一人一人の悩みにきめ細かく対応できるような組織づくりになってきたおかげだと考えております。</p> <p>それから、やはり健康な生活習慣について、数値を下げるという目的もありますが、高齢になると、とにかく日常の中で細かく動くしかならないと思っております。バランス感覚が取れなくなってきており、特に駅の広い階段で手すりがなくて、幅が狭い階段は非常に怖いです。今日、私の地区では高齢者の体育大会をやっていますが、できる限り、参加できる年齢を伸ばしていきたいと考えていきたいと思っております。</p>

	<p>一点質問です。歯科の定期健診は、半年に1回定期健診に来てくださいと言うお医者さんがいると思いますが、それは任意でやっているのでしょうか。</p>
<p>委員</p>	<p>そうですね、来てもらったときに、4か月とか半年に1回来てくださいという感じで、来る人來ない人がいますけど、一応そのように伝えていきます。</p>
<p>委員</p>	<p>健康経営との関連もあるんですが、大きい会社の中では産業カウンセラーや心理カウンセラーを置いて、心の不調に対応することが増えてきています。そのような方とタイアップして、今は副業ができますので、活用していく方法もあるのではないかと思います。</p>
<p>会長</p>	<p>全項目について皆さん方にご意見を承ってまいりました。どうしてもこのところは足りなかったもので、ぜひ意見を言いたいというようなことがございましたら、どうぞよろしく願います。→意見なし 全体を通してどうもありがとうございました。</p>
<p>3.連絡事項 事務局</p>	<p>ありがとうございました。多岐にわたる御意見を頂きまして、今後の計画策定の参考にしていきたいと思います。 第3回目の協議会について、令和6年12月19日木曜日、午後4時から開催となります。</p>
<p>4.閉会</p>	<p>それでは、以上をもちまして、令和6年度第2回磐田市健康づくり推進協議会を閉じさせていただきたいと思っております。本日はどうもありがとうございました。</p>