

令和5年度 第1回倉敷市健康増進計画審議会議事録

日時：令和5年5月25日（木）13：30～15：40
場所：倉敷市保健医療センター 大会議室

出席者

小野寺会長、井上副会長、飯田委員、今城委員、大森委員、岡本委員、笠原委員、兒山委員、柴田委員、西村晃子委員、西村瑞穂委員、林委員、藤原委員、前澤委員、眞神委員
以上 15名

欠席者

北畠委員、進藤委員、新田委員
以上 3名

市側出席者

倉敷市保健所 吉岡所長、西川参事
健康づくり課 河本課長、森川課長代理、片山主幹、高木係長、家守主幹、石井副主任、永禮主任、福井主任、青江保健師、中西主事
倉敷保健推進室 檜垣室長
児島保健推進室 畑保健師
玉島保健推進室 平田主幹
真備保健推進室 吾郷室長
水島保健推進室 柴山室長
健康長寿課 妹尾主任
保健体育課 堤主幹
以上 19名

傍聴者・報道機関 なし

事務局

失礼いたします。それでは、定刻がまいりましたので、始めさせていただきたいと思います。本日は、皆様方にはお忙しいところ御出席いただきまして、誠にありがとうございます。私は、本日の司会進行を務めさせていただきます倉敷市保健所健康づくり課の森川でございます。よろしくお願ひいたします。本日の出席委員は 15 名で、委員総数 18 名の半数以上の出席でありますので、倉敷市健康増進計画審議会条例第 5 条第 2 項の規定によりまして会議が成立しますことをまず御報告申し上げます。

また、本審議会は公開となっていますが、本日は報道機関及び傍聴の方はいらっしゃっていません。それでは、倉敷市健康増進計画審議会の開会にあたりまして、

吉岡所長より御挨拶を申し上げます。

事務局

本日はお忙しい中、令和 5 年度 第 1 回倉敷市健康増進計画審議会に御出席いただき、誠にありがとうございます。皆様方におかれましては、平素より倉敷市健康増進計画「健康くらしき 21・II」の推進につきまして、御協力を賜り、感謝申し上げます。さて、「健康くらしき 21・II」は、「生活習慣の改善・生涯いきいき」を目標に掲げ、健康寿命の延伸を目指して重点 6 分野を計画的に推進しております。計画の推進にあたりましては、関連団体や市民の方々との協働により、各地区の特性に合わせた事業展開を図ることを重視し、毎年、事業計画の策定と評価を行うことで、より効果的に地域に健康づくりの輪が広がるように取り組んでまいりました。

今年度は、いよいよ計画の最終年度であり、13 年間の取組みの評価とともに、来年度からスタートする次期健康増進計画の策定に向けて、年 3 回の審議会開催を予定しております。委員の皆様には忌憚のない御意見をいただきたいと考えておりますので、どうぞ活発な御審議をよろしくお願ひいたします。

最後になりましたが、今後とも関係団体や市民の方々と協働し、効果的に倉敷市健康増進計画を推進していくことについて、皆様方の御支援、御協力を心からお願い申し上げ、開会の御挨拶とさせていただきます。

事務局

今年度交代された委員の皆様には、委嘱状をお席に置かせていただいております。

なお、本日のお席は 50 音順としておりますので、あわせてご了承いただきますようお願いいたします。それでは、名簿順に、委員の御紹介をさせていただきます。
(名簿順に読み上げ、紹介)

続きまして、事務局の職員の紹介をいたします。

(事務局職員の紹介)

続きまして、府内関連部署の職員の紹介をいたします。

(健康長寿課、保健体育課の順に紹介)

それでは、協議の前に資料の確認をさせていただきます。お手元の資料を御確認ください。今回の資料は、まず、会議次第、裏面に委員名簿、倉敷市健康増進計画審議会条例、資料 1 で諮問書の写し、資料 2 で「令和 5 年度 第 1 回倉敷市健康増進計画審議会」、別冊「令和 4 年度事業実施一覧及び令和 5 年度事業計画一覧」、チラシ「イオンでくら☆けん」以上になります。不足のものはございませんか。ありましたら、挙手にてお知らせください。また、事前に郵送させていただきました「倉敷市健康増進計画『健康くらしき 21・II』令和 4 年度事業評価報告令和 5 年度実施事業計画(案)」冊子につきましても、本日お持ちでない方がおられましたら、準備がございますので挙手にてお知らせください。皆様よろしいでしょうか。

続きまして、諮問に移らせていただきます。伊東市長の代理として、吉岡所長から、倉敷市健康増進計画審議会の小野寺会長に諮問書を手交いたします。それ

では、小野寺会長はお立ちになり、少し前へお進みください。委員の皆様には、お手元の資料1に諮問書の写しがございますので、御覧いただきたいと思います。
(吉岡所長により諮問書読み上げ、小野寺会長へ手交)

これを持ちまして、諮問を終了いたします。これより議事に移るにあたり、司会進行を小野寺会長にお願いいたします。会長、よろしくお願ひいたします。

会長

それでは、進めさせていただきます。本日は、1時半から3時半までの予定となつております。久しぶりの対面ですので、ゆっくりと内容をお聞きして、たくさんのご意見をいただきて、まとめていきたいと思います。順次、議事について進めさせていただきます。まず、議事(1)倉敷市健康増進計画「健康くらしき 21・II」につきまして、事務局から説明をお願いします。

事務局

議事(1)の倉敷市健康増進計画「健康くらしき 21・II」の概要について、御説明いたします。前のスライド、もしくはお手元の資料を御覧ください。

この計画は、“みんなでつくろう 元気なくらしき”を基本理念とし、倉敷市の健康課題に対して、一次予防の観点から、特に重要と考えられる視点として、「運動」「栄養」「休養」「歯の健康」「たばこ・アルコール」「健康管理」の6分野を中心に「健康寿命の延伸」を目指し取り組んでいます。計画の推進にあたっては、市民がまず自らの健康に関心をもち、自分の健康は自分で守りつくるという基本的な考えをもとに、効果的に地域の健康づくりの輪が広がるように市民や関係団体との連携、協働による活動を展開しています。計画の期間は平成23年度から令和5年度までの13年間となります。平成27年度には、中間評価を行いました。その際に、「糖尿病予防と高血圧症予防の啓発の強化が必要であること」と、「若年層から働き盛り世代への啓発の強化が必要であること」等が明らかになりました。あわせて、引き続き市民との協働による健康づくり・地域づくりを推進していくために、計画後半からは「健康くらしき 21・II」の「栄養分野」と、「第二次食育推進計画」の「食を通じての健康づくり」の指標を揃え、両計画を一体的に推進してまいりました。また、令和3年度からは、自然に健康になれる食環境づくり「くらしき 3 ベジプロジェクト」を両計画で連携して推進し、健康に比較的の関心が薄いと思われる層も含めた予防や健康づくりの啓発に取組んでいます。そして、令和6年度からは次期計画がスタートするため、今年度、「健康くらしき 21・II」の最終評価と次期計画の策定を行います。計画と共に推進してくださっている審議会委員の皆様方と一緒に最終評価を行うため、本日の審議会では、最終評価アンケート調査の結果も踏まえ、皆様の声をいただきたいと思っています。

倉敷市の健康づくりに関連する計画は、「健康増進計画」とともに「食育推進計画」があります。先ほど御説明したとおり、「健康寿命の延伸」という同じ目標に向かって、特に平成27年度の中間評価以降は、倉敷市の健康課題である「糖尿病と高血圧症の予防」に向けた取組を一体的に推進しているところです。

計画の指標につきましては、こちらの36指標があります。「健康寿命を延ばす」な

どの「全体」という項目と、「運動」「栄養」などの 6 分野で構成しています。

計画の概要や中間評価報告の詳細につきましては、「倉敷市健康増進計画『健康くらしき 21・II』冊子」、「倉敷市健康増進計画『健康くらしき 21・II』中間評価報告書」冊子を御覧ください。以上が「健康くらしき 21・II」の概要になります。

会長

ありがとうございました。ただいまの御説明について、御質問等いかがでしょうか。よろしいでしょうか。それでは、議事(2)「健康くらしき 21・II」令和 4 年度事業評価報告につきまして、事務局から説明をお願いします。

事務局

それでは、議事(2)の令和 4 年度事業評価報告について御説明します。スライドを御覧ください。まず、「健康寿命」について御説明いたします。「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。平均寿命から日常生活に制限のある期間を除いたものです。健康寿命には様々な算定方法があり、大きく 3 つの種類があります。3 つのうち、主に使われているものは、「国民生活基礎調査」から算定しています。皆様がよく目にされるのは、こちらの指標による健康寿命で、国や県単位で算定されますが、データ数の問題から市町村単位で算定するのは難しい状況です。そのため、倉敷市を含めほとんどの市町村では、介護保険情報と国民健康保険情報から健康寿命を算定しています。この指標では、要介護度における「要介護 1」までを「健康な状態」、「要介護 2 から 5」までを「健康でない状態」としています。要介護 1 までの日常生活動作が自立している期間の平均が健康寿命の指標となります。倉敷市の健康寿命です。令和 2 年では男性 82.4 歳(※実際はこのように発言していますが、正しくは男性 80.6 歳でした)、女性 84.6 歳でした。健康寿命、平均寿命ともに、年々延伸しています。また、平均寿命と健康寿命の差は、右側のグラフにありますように、令和 2 年は男性で 1.8 年、女性で 3.7 年となっていました。なお、今回の報告から、平均寿命は、介護保険情報をもとに国保データベースシステムのデータから算定した「平均余命」を用いています。

続きまして、こちらは平成 30 年度から実施しております、くらしき健康応援事業の取組み状況について、まとめています。くらしき健康応援事業は、特に若者や働き盛り世代など、これまで健康づくりに関心が向きにくい方にも、関心を持っていただき、健康行動の実践への後押しになるようなきっかけづくりを行う事業です。健康に関心を持ち、学んだ知識を活かして健康づくりができるよう、健康について広く学べる「くらしき健康応援団講座」、ご自身の身体の状態を知り健康づくりのきっかけとなる「測定体験」、市内全地区の健康づくり・健康長寿に関するイベントや講座などの情報を掲載した「くらしき健康応援ガイドの発行」、ウォーキングなどの健康行動への取組みや健康増進につながるイベントへの参加、けんしん受診等にポイントを付与する「くらしき健康ポイント」の 4 事業を展開しています。「くらしき健康ポイント事業」はアプリ・WEB の登録者が累計 4,952 人、くらちゃんカードの発行数が累計 2,232 枚となっております。自然に健康になれる運動ができる環境づくりの取組みとして、市民の皆様に活用していただけるよう働きかけを進めまいります。

次に糖尿病予防の取組み状況です。中間評価以降、重点的に推進している糖尿病予防「21 キャンペーン」も 7 年目となった令和 4 年度は、74 回、延 1,945 人の方に健康教育を行いました。

続いて栄養分野の取組みを御紹介します。これまで健康づくりの講演会等に参加したことがない方や、健康づくりに関心が向きにくい方の参加も図るため、有名企業によるオンライン形式での健康セミナーを活用したり、最新の知見を基にした食事法をテーマとした講演会などを開催し、参加者の健康行動の定着化や行動変容を図りました。

野菜摂取を切り口とした自然に健康になれる食環境づくりとして取組んでいる「くらしき 3 ベジプロジェクト」は、令和 4 年度も、様々な住民組織の皆様や、栄養学科のある大学や、スーパーなどの商業施設との協働で、「給食」「中食」「外食」「地域」での展開をより一層広げています。詳しくはのちほど、冊子の 17 ページ、18 ページを御覧ください。

それでは、各地区の取組みについては、それぞれの地区の保健推進室から報告いただきたいと思います。はじめに、倉敷地区的報告を、倉敷保健推進室 檜垣室長からお願いします。

事務局

倉敷地区推進会議の報告をさせていただきます。倉敷地区では各団体の代表者が集まり、団体同士の活動の理解と連携を大切にし、健康づくりの働きかけや方向性の情報共有、協力することで健康づくりの輪を広げる活動を行っています。新型コロナウイルス感染症の影響で、各団体の活動も縮小せざるを得ず、思うように活動ができない期間が続きましたが、コロナ禍による生活上の制限により、年代問わず多くの人がストレスの問題を抱えていると考え、昨年 7 月 23 日にストレスコーピングをテーマに『くらしき健康応援事業講演会』を開催しました。ロビーでは、広げよう会の各団体のブースを設け、団体の強みを活かした活動紹介を行いました。丁度コロナの感染者数が拡大傾向で、開催できるか、直前まで悩みましたが、久しぶりに実際に顔を合わせて話をすることができ、メンバーのモチベーションアップにつながりました。その後、最大の感染者数を記録する第 7 波があり、落ち着いてきた 10 月には、団体同士のつながり強化のため「親睦を深めたい！」とメンバーからの提案でディスコン交流会を開催。その後また、第 8 波と…。昨年度の活動は、コロナの感染状況を見ながら、感染対策を徹底したうえでの活動となりました。制限は多かったものの、構成団体で実施できた活動も「健康づくりの輪を広げよう会新聞」にまとめ、各団体を通じて情報発信することもできました。今年度からは「大腸がん」について啓発を強化するということで、4 月にはヤクルトさんの『ウン知育教室』を受講し、メンバーの意識も高まっています。自然に健康になれる環境づくりや、新たな関係団体との連携を視野に入れて活動を展開していく予定です。以上です。

事務局

続きまして、児島地区的報告を、児島保健推進室 畑保健師からお願いします。

事務局

児島地区の報告をさせていただきます。児島地区の推進会議のメンバーは、愛育委員会、栄養改善協議会、心ほっとサポーター、地区社会福祉協議会、コミュニティ協議会など様々な方が参加してくださっています。児島地区では平成25年度からラジオ体操の普及活動に力を入れ、令和元年から『児島版ラジオ体操第一』の制作を始め、現在では地域の様々な団体に配布ができ、令和5年4月末現在で、235枚を配布し、活用していただいている。令和4年度には、児島地区の推進会議全体会で、メンバーが所属する団体や組織の方、地域住民の方を対象にラジオ体操講習会を開催しました。参加者からは「腕や足の動きなど正しい方法を教えてもらって良かった。他の人にも伝えたい。」と反応があり、児島版ラジオ体操第一をきっかけに、運動を切り口とした健康づくりと一緒に進めることができます。メンバーみんなで作りあげた児島版ラジオ体操第一は、『2021年日本公衆衛生協会衛生教育奨励賞』と『おかやま健康づくりアワード2022(地域部門)』を受賞することができました。また、令和4年度に運動を切り口とした健康くらしき21・Ⅱを推進して約10年を迎えたことから、改めてけんしんデータや、現在から将来にわたる人口構成の変化なども併せて地域の健康課題として検討しました。生活習慣病予防は、より若い世代への働きかけが重要と意見があり、3ページを若い世代へ啓発していく方法について検討しました。今後も「児島版ラジオ体操第一」の活用等、運動分野の推進は継続しつつ、その他5分野の推進にも力を入れることを目指していきます。児島地区は地元で生まれ育った人が多く、人とのつながりが強く、地域のために活動しようという熱い思いを持った方が多いです。わきあいあいと児島の健康づくりについて話し合えることができ、組織同士の連携がとりやすいのも児島の特徴であり自慢です。メンバーのネットワークや強み、そして何よりメンバーの柔軟な発想から生まれるアイデアを生かし、若い世代・健康への無関心層への働きかけを強化したいと考えています。今年度も、取組みの方法を工夫しながら、児島地区の健康づくり・地域づくりを推進していきたいと考えています。以上です。

事務局

ありがとうございました。続きまして、玉島地区の報告を、玉島保健推進室 平田主幹からお願ひします。

事務局

玉島地区の活動報告をさせていただきます。玉島地区は、人口が約7万人、高齢化率は、29.9%と年々人口が減少し、高齢化が進んでいる地域です。玉島地区の健康くらしき21推進会議は、平成24年度設立以降、地元医師会・歯科医師会・薬剤師会・商工会議所青年部を含め、地元のメディアやスポーツクラブ、地区組織や推進会議OBである「糸メンバー」など13団体で活動しています。令和4年度は前年度の話し合いから、「子どもがいる保護者が塩分や糖分の適正量を理解できるようになる」という目標に向け、若い世代への働きかけを行いました。具体的には2歳児歯科健診受診後の保護者に対し、測定体験や高血圧・糖尿病予防の啓発を実施し、若い親御さんが、自分だけでなく家族の健康に対しても興味を持つ機会となりました。その様子を地元のメディアである玉島テレビで放映してくださった

ので、視聴者にも関心を持っていただけたのではないかと思います。また、昨年度も広島国際大学看護学科の先生をお招きし、活動の振り返りやまとめを行いました。それを基に、今年度も若い世代への啓発を行い、活動を知っている住民が増えるよう、取組みを継続する予定にしています。また推進メンバー自身が、所属団体や地域に取組みを伝えられるよう働きかけていきたいと思います。以上です。

事務局 ありがとうございました。続きまして、真備地区の報告を、真備保健推進室 吾郷室長からお願いします。

事務局 真備地区からのご報告をさせていただきます。真備地区推進会議の特徴は、子育て期から高齢者まで、地区組織だけでなく、幅広い分野からメンバーが集まっていること、そして、参加メンバーのつながりが強いことです。被災の経験から健康の大切さを強く感じ、皆で協力し合って取り組もうという意識が高まっています。令和4年度も引き続き、真備地区の目指す姿を「子どももおとなも 声かけあって 健康づくりに取り組める。食べることから生きる力を！～食と口の健康づくりから考える～」とし、愛育委員・栄養委員・心ほっとサポーターを推進会議企画メンバーとして企画会議を実施しました。そこで、健康課題を解決するためには、まず「協働が大切」ということを共有し、推進会議においても「多職種で顔を合わせる大切さ、協働の大切さ」を共有できました。今年度も引き続き、真備地区の強みを活かした取組みが進むよう、地域の方と一緒に「顔の見える関係づくり・つながり」を大切に頑張っているところです。以上です。

事務局 ありがとうございました。最後に、水島地区の報告を水島保健推進室 柴山室長からお願いします。

事務局 水島地区の報告をさせていただきます。水島地区では、「健康くらしき 21・Ⅱ」を市民に広く啓発していくために、平成 25 年度から「ひろめ隊会議」を設置・開催しております。会議メンバーの構成は愛育委員会、栄養改善協議会、心ほっとサポーター、エンジョイスポーツの会、高齢者支援センター、岡山県薬剤師会倉敷支部、水島圏域訪問看護ステーション、社会福祉協議会、社会福祉法人クムレの 9 団体であり、地域団体と行政が協働して、地域の健康づくりに向けた活動を話し合い、展開しております。令和 4 年度は、6 分野のひとつである「たばこ」に焦点をあてて話し合いを重ねました。11 月には、たばこ対策をテーマに「ひろめ隊まつり」を開催し、禁煙外来医師を招いた講演会や呼吸器の回復を図る体操について学ぶ機会を提供したほか、ひろめ隊会議構成メンバーそれぞれの活動紹介コーナーを設け、またライブ配信も実施するなど、地域に向けた発信が行われました。また、ひろめ隊まつり実施後も「ターゲットとしたい若い世代にも、ひろめ隊まつりで得られた知識を伝えるにはどのような工夫が必要か」について活発な意見が交わされ、講演会で得た知識や各組織の活動についてまとめた「ひろめ隊新聞」の発行を進めてま

いりました。この新聞は、ひろめ隊メンバーにより手渡しで配布されるなど、啓発にも工夫が加えられたことが良かったと考えます。ひろめ隊会議では、顔の見える関係づくり、横のつながりも強化され、お互いの活動への協力・協働にも発展しています。今後も水島地区の健康課題を共有し、多くの団体と協働し地域の健康づくり活動を進めてまいりたいと考えています。

事務局 ありがとうございます。以上で令和4年度事業評価報告を終わります。こちらの横向きの冊子「令和4年度事業実施一覧 令和5年度事業計画一覧」には、先ほど申し上げました事業報告のほか、対象別の取組み状況や、各関係課・協働団体等の事業報告を掲載しておりますので、後ほど、どうぞ御覧ください。以上です。

会長 はい、ありがとうございます。それでは、ただいま御説明いただきました「健康くらしき 21・II 令和4年度事業評価報告」につきまして、質問等ございませんでしょうか。よくやっていると思いますが。できれば、各地区の取組みについてよくやっているというようなご意見があると私も嬉しいのですが。

委員 写真とか、各地区の活動とか、本当に活動が目に見えてわかるような令和4年度の活動報告だったと思います。私たちも、文章だけで見るよりは、理解がしやすかったなと思います。ありがとうございました。

会長 ありがとうございました。目に見えるプレゼンテーションというご意見でした。他にはございませんか。

委員 本当に、各地区・地区の特徴というのがよくわかりました。例えば玉島だったら、果物が多いとか、真備でしたら、水害の後から、食べることから人ととの交流を作りながら、それが健康につながっていくという、心と体の両面から地域でのつながり、地域の皆で作っていくという取組みがすごく見て取れましたので、聞いていて、これからも楽しみだなと思いました。ありがとうございました。

会長 ありがとうございました。地域の特性が活かされた健康づくりを推進していただいているという説明でした。もう一人位いかがでしょうか。

委員 わかりやすく資料をまとめていただいていて、ありがとうございました。前も御説明していただいたかもしれません、糖尿病予防の取組み状況が、年度別に、結構ばらつきが多いようですが、これは何か理由、要因があるのでしょうか。

事務局 御質問ありがとうございます。令和2年度もかなり減っているのは、この年はコロナの緊急事態宣言が出ておりまして、やはり活動がなかなか難しかったっていうところが、この少なかった要因だと思います。また、令和4年度も第7波、第8波は

かなりの流行がありましたので、なかなか活動が難しかったというところで、この数の差が出ていると見ています。よろしいでしょうか。

委員 コロナ前が令和元年が 145 人で、平成 28 年の半分位ですが、これについては、コロナ禍は令和元年からですね。

事務局 令和元年の後半位からが、コロナの影響が出始めたと思っております。

委員 統計は 3 月締めなんですね。わかりました。ありがとうございます。

会長 もう一つ位。はい、ありがとうございます。

委員 各地区それぞれ特徴があって、それを伸ばしていただいているのかな、と思います。お隣の地区がこんなことをやって、こういうふうにしていますよ、という情報交換は、されているんですよね。個人的に、僕は児島のラジオ体操を見たことがなくて、ぜひ体験してみたいな、と思います。また、玉島地区の 2 歳児歯科健診の機会に啓発を行うのも、非常に有効かと思いました。例えば倉敷地区とか、他地区でも実施できると良いのではないかと思う。お互いが、ある意味競い合うようななかたちで、自分のところをどんどん高め合うのはいいことだと思います。お隣さんのいいな、と思うことは取り入れていくと、よりいいのかな、と感じました。

会長 ありがとうございます。お隣さんから学んでくださいというアドバイスでした。私も(児島版ラジオ体操を)新聞で拝見したんですけど、とてもよくまとまっている印象でした。いいご意見をいただきました。ほかにはございませんか。それでは、進めさせていただきます。議事(3)の「健康くらしき 21・II 令和 5 年度事業計画案」について、説明してください。

事務局 それでは、議事(3)「健康くらしき 21・II 令和 5 年度事業計画案」について御説明します。スライドを御覧ください。こちらは、中間評価以降、中長期的な視点により計画後半の推進の方向性を示したものです。令和 5 年度までの推進の主な方向性は、「健康づくり行動を実践・定着化ができるように支援する」、「自然に健康になれる食事や運動ができる環境づくりへの取組みを実施する」、「行動経済学(ナッジ理論)やインセンティブを活用した行動変容を促す仕掛けづくりへの取組みを実施する」等としています。

平成 28 年度から令和 5 年度までの目標 2 本柱である「糖尿病予防 21 キャンペーンを通じた 6 分野の総合的推進」、それから「市民との協働による健康づくりと地域づくりの推進」の 2 本を基本に、令和 5 年度の目標は、以下の二つでございます。一つは「生活習慣病発症予防・重症化予防、生活習慣病以外(やせ・フレイル等)の予防や心の健康づくり等について、関係機関と連携した健康教育の充実を図る」、

もう一つは「自然になれる環境づくりに取組み、健康無関心層を含め幅広い世代を対象とした健康づくりを推進する」としています。これらを踏まえ、主な目標と活動計画を立てました。

令和 5 年度 保健部門の活動計画です。

- 1.高血圧、糖尿病について、あらゆる機会を通じて普及啓発を行います。
- 2.心の健康づくりについて、あらゆる機会を通じて普及啓発を行います。
- 3.自然に健康になれる食事ができる環境づくりに向けた取組を行います。これは、主に「くらしき 3 ベジプロジェクト」を通じた普及啓発のことです。
- 4.働き盛り世代、子育て中等の若い世代への働きかけを強化します。
- 5.「くらしき健康応援事業」を活用した健康的な生活習慣づくりの実践と定着化への働きかけを行います。
- 6.市内 5 地区で「健康くらしき 21・II」推進会議を開催し、健康課題を共有しながら、地区特性に合わせた健康づくりを推進します。以上でございます。ご審議をよろしくお願ひいたします。

会長

はい、ありがとうございました。ただいま御紹介いただきました令和 5 年度実施事業計画案につきまして、何か御質問等ございましたらお願いいたします。よろしいでしょうか。それでは、進めたいと思います。続きまして、議事(4)「健康くらしき 21・II」の最終評価について事務局から説明をお願いします。

事務局

議事(4)「健康くらしき 21・II」の最終評価について御説明します。

健康くらしき 21・II の最終評価のスケジュールについて御説明します。一番左側が国の国民健康づくり運動プラン、隣が岡山県の健康おかやま 21、その隣が健康くらしき 21・II となります。倉敷市では、国・県の流れにあわせ、昨年 7~9 月に最終評価に必要なアンケートを実施しました。その結果を踏まえて、今年度中に最終評価報告書が完成する予定です。最終評価の方法を御説明します。評価の視点としては、I. 重点的な取組みである「糖尿病予防を共通テーマとした 6 分野の取組」、「くらしき 3 ベジプロジェクト」の取組状況、II. 職域・若い世代等対象別の取組状況、III. 地域での市民との協働による計画の推進状況について評価します。評価の方法は、昨年度実施した最終評価アンケートの結果や、各地区推進会議、愛育委員や栄養改善協議会など関連団体等からもご意見をいただき、数的評価だけではなく、質的な評価も行う予定です。そして、評価の結果や、そこから見えた課題を、次期計画の策定に反映していくこととしています。最終評価に用いたアンケートの種類及び回答数などはこちらの表のとおりです。各指標の判定区分はこちらの表のとおりです。ここからは、指標別に最終評価の結果及びポイントとなる点を御説明いたします。

まず、「全体」の結果は、こちらに示すとおりです。ポイントとなる内容を、次のスライドから御説明します。まず健康寿命は、令和 4 年度の事業報告で御説明したとおり、年々延伸している状況です。これは、皆様と協働で計画を推進した成果の表れ

と考えます。健康づくりを目的とした活動への参加については、平成 27 年度の中間評価時に比べて減少していました。これは、新型コロナウイルス感染症の影響もあると考えますが、ポストコロナにおいて、健康づくりや地域づくりに引き続き取組んでいくことが必要と考えます。

続いて運動分野です。各指標の結果は、御覧のとおりです。ポイントは、運動分野では概ね順調に目標達成ができていました。中間評価時と比較して、全ての指標において改善していました。これは、愛育委員会等住民と協働で展開したマップやウォーキング大会の効果も表れたと考えます。指標の⑥番と⑦番の運動習慣に関連する指標は、30 歳代～50 歳代を中心に、運動を行う割合がやや低く、この世代に課題が見受けられました。

続いて栄養分野です。「適正な体重の維持」「朝食を食べていない人を減らす」など、目標達成できなかった指標が多い状況でした。ポイントの内訳について次のスライドから御説明いたします。適正体重については、目標は達成していませんが、中間評価時と比べると改善傾向でした。生活習慣病や低栄養予防に向けて、栄養改善協議会、愛育委員、学校園等から、様々な世代への啓発をしてくださっている成果が表れていると考えます。肥満、やせを性・年齢別にみると、割合は、男性の肥満、20 代女性のやせが多い傾向でした。参考に、右側に国の国民健康・栄養調査の結果をのせています。こちらは令和元年までですが、肥満は男性では平成 25 年から令和元年の間に有意に増加して、やせは男女とも有意な変化なし、という結果でした。続いて、朝食の摂取状況です。20 歳代～30 歳代の若い世代、特に男性は朝食を食べていない人が多い傾向でした。朝食を食べない理由として最も多いのは、食べる習慣がない、次いで時間がない、となっています。参考に、右側の国の調査結果では、朝食を食べるためには必要なこととして、「朝、食欲があること」、「朝、早く起きられること」、など生活リズムや生活習慣との関連が大切だと示唆しています。引き続き、生活習慣づくりへの意識を高め、朝食を食べる必要性も伝えていく啓発が必要だと考えます。参考に、こちらは第二次倉敷市食育推進計画の中学校二年生の朝食の指標の結果です。中間評価時より数字が悪化していました。全国でみると、近年は横ばい傾向にあります。主食・主菜・副菜の組み合わせた食事については、年代が上がるにつれ、毎日揃えて食べる人が増える傾向にあります。3 つ揃えて食べる人では、有意に健康状態がいいと感じていたり、朝食を食べる人が多いなどの関連がみられました。引き続き、バランスのよい食事の実践につながるような啓発方法や取組みについて検討していく必要があると考えます。

続いて休養分野です。こちらはコロナ禍の影響もあってか、休養分野全体で中間評価時と比べて悪化していました。ポイントの内訳を次のスライドから御説明します。多少のストレスがあっても、気にならない程度に生活できるについては、全体で 71.8% が「できる」と回答していました。しかし、年代別にみると、右側のグラフのとおり、30～50 歳代で、ストレスが気にならない程度に生活できていると「思わない」と回答した割合が高く、今後重点的な啓発が必要と考えます。休養分野の結果について、少し詳しく御説明します。自分のストレスに気づき、対処できる人は、全体では

70.5%でした。右側のグラフでは、ストレスに対処できている人は、そうでない人に比べて地域の行事やボランティア活動へ参加している割合が有意に高いという結果でした。このことから、地域活動には、ストレス対処力を高める効果があるのではないか、という見方ができます。ストレスへの対処について、年代別にみると、30歳代を中心に、その前後の世代でやや低い状況でした。この世代は、子育て世代や働き盛り世代であり、ストレス軽減のためのセルフケア力の向上や、交流の場等の利用に向けた支援が必要だと考えます。また、高齢者では80歳以上でストレスにうまく対処できている割合がやや低くなっています。各相談窓口や支援機関の啓発や、通いの場等交流の機会の支援が重要だと考えます。睡眠による休養を十分とれている人を増やす、については全体で69%が休養をとれているという結果でした。年代別にみると、こちらにおいても30歳代を中心に課題がみられています。

歯の健康についてです。こちらの分野はほぼすべてで目標達成できており、中間評価時と比べても改善していました。また、指標以外の結果として、なんでも噛んで食べられる人の割合は50歳代がターニングポイントであることが見えました。むし歯のない3歳児を増やす、については、目標値を上回る結果でした。左のグラフは、3歳児健診におけるむし歯の有病者率を示しており、確実に減少しています。右のグラフからは、幼児健診時におけるフッ素塗布状況も、年々増加していることが分かります。引き続き、乳幼児期からの規則正しい食生活を基本に、むし歯だけでなく将来の生活習慣病予防の観点からも啓発を強化していくことが必要だと考えます。むし歯有病者率が年々減少している一方で、10本以上のむし歯を持つ児は減少していません。むし歯の本数について、健康格差が生じていると考えます。このため、次期計画においては、この健康格差の縮小に向けて、ポピュレーションアプローチと同時にハイリスクアプローチの強化も必要だと考えます。続いて、糸付きようじなどの補助清掃用具の活用状況については、目標値を大きく上回る結果でした。歯周病等の予防には、歯ブラシと合わせて、歯間清掃用具の活用が効果的といわれます。男女別、年代別でみると、男性や若い世代に向けた働きかけが必要であることが見えています。なんでもかんでも食べることができる人の割合は、中間評価時と比べて増加していました。歯科医師の先生方や栄養改善協議会をはじめ、皆様によるオーラルフレイル予防に向けたバランスのよい食事の啓発の効果だと考えます。ただ、グラフにあるように、50歳代から「なんでもかんでも食べることができない」人の割合が増加しています。複数の調査研究で、50歳代以上から口腔機能が低下する者の割合が増加傾向であることが示されていました、バランスのよい食事を食べることはなんでも噛めることと関係があることから、引き続き、オーラルフレイル予防の啓発に取り組むことが必要です。

たばこ・アルコール分野のうち、たばこについてです。ポイントとしては、目標値が達成できた項目は少ないですが、中間評価時と比べて改善傾向の項目もありました。ポイントの内訳について、次のスライドで御説明します。禁煙者の割合は目標値には達しませんでしたが、確実に増加していました。年代別でみると、40歳代～60歳代で、喫煙者の割合が高い状況でした。COPD、慢性閉塞性肺疾患の認知度は、

左のグラフにあるように、男性において知らないと回答した割合が高い傾向にありました。年代別では、COPD の発症年代である 50 歳代以降で認知度が低い状況にあり、疾患についての啓発が必要な世代だと考えます。次に、アルコールについてです。各指標をみると、中間評価時と比べて横ばいの指標が多い状況でした。各ポイントについて、次のスライドから御説明します。適正飲酒を実践できている人の割合は、御覧のように大幅に改善していました。男女別にみると、男性で「1 合～3 合未満」または「3 合以上」と回答した人がやや高い傾向にありました。続いて、休肝日については、年代別では 50 歳代、60 歳代で設けていない割合が比較的高いことがわかりました。アルコールについての啓発は、幅広い年代に向けて取組みつつも、重点的に必要な世代がこの年代であると考えます。未成年の飲酒については、大幅に減少していました。こちらは国の結果においても、同様の傾向でした。

健康管理分野についてです。目標値の達成には至りませんでしたが、受診率が増加した健診は複数あり、愛育委員をはじめとした皆様方の啓発の効果だと考えます。BMI の認知度についても、計画策定時と比べて、増加していました。しかし、男女別でみると男性でやや低い状況にあるため、啓発の発信方法などに工夫が必要かと考えます。

ここまで御説明させていただきました、最終評価アンケートの結果から見えた課題をまとめています。これらの課題から、次期計画においては、国の方針性も捉えつつ、市の健康課題である糖尿病と高血圧症対策の取組みは、引き続き 6 分野全体で連動して取組むことが大切だと考えます。その中でも、今回の結果を踏まえて、ある程度焦点を当てた性別や世代への取組みが効果的だと考えています。説明は以上です。ご審議をお願いいたします。

会長

ありがとうございました。詳しい内容を、ポイントを絞って御説明いただきました。とても分かりやすい内容だったと思います。委員の皆様、御質問、ご意見等ございませんでしょうか。もう少しこの辺を教えてください、とか。

副会長

先ほどの報告の中で、愛育委員会の活動を評価していただきありがとうございました。でも、ここ数年はコロナで活動 자체がかなり狭まって、思うような活動ができるようになりました。健康くらしき 21・II についても、愛育委員会定例会で伝えることが少なくなっていました。定例会で、「健康くらしき 21・II を知っていますか」と必ず聞くんです。(愛育委員は学区によっては)順番制で、毎年役員が変わります。質問すると、若い愛育委員は健康くらしき 21・II を知らないんです。これは、私達が、もう少し回覧なりで、対策をもっと広げていかなくてはいけないんだなと思います。愛育委員会の活動を評価していただいたんですけど、ちょっと反省させられました。もっともっとやらなくてはいけない、と思いました。

もう一つ聞きたいのですが、スライド 59 の焦点を当てた性別や世代への取組みについて、具体的に何か考えられていることがあれば、教えていただきたい。愛育委員会も、色んな世代がいるんですけど、やっぱり働く世代は参加されないんです。

だから、回覧を回すだけっていう方もおられます。回覧も読んでくれないみたいで広がらないと思っているので、具体的な方法があつたら教えていただきたいと思います。

会長 いかがですか。前半は愛育委員会の評価や、愛育委員で健康くらしき 21・Ⅱを知らない人も増えている、そこで啓発をしていく、そういうことでよろしいでしょうか。御質問ですけれども、どうですか。

事務局 愛育委員会の皆様、輪番の方にもわかつていただけるようなところを、もう一度少し見直して、コロナも落ち着いてまいりましたので、様々な役員さんにわかつていただけるようなことを少し考えていきたいと思っております。ありがとうございます。

二つ目の焦点を絞った啓発ですけれども、スライドで言いますと59番になります。最終評価アンケート結果から見えた課題ということで、特に飲酒のこととか喫煙のこと等が、40歳代から60歳代の働き盛り世代の男性が目標に届いていないとか、休養のほうが、子育てとかお仕事で忙しい30歳代で目標に届いていない等があります。年代として、お仕事をされている方が多いので、今日、商工会議所の方も来てくださっているんですけれども、労働基準監督署等、職域の皆様とも、もう少し連携しながら進めていけたらいいなと考えております。ありがとうございます。

会長 ありがとうございます。商工会議所っていうキーワードが出ました。商工会議所の方、ご意見ありましたら。

委員 ありがとうございます。確かに、仕事をしながらだと、なかなか週に2日、30分以上の運動というのは、私もできないですね。週1回ならできるんですけど。どうやつたら2日位できるのか。会社で何かできる部分があつたら、働いている人たちも取組みやすいのかな、と思います。何か企業でできることで、具体的にあれば知りたいです。

事務局 ありがとうございます。商工会議所の方の定例の新聞に、保健所が健康に関する色々な情報を掲載させていただいている。課題に応じた内容を、少し充実をさせていただけたら、と思います。それから、倉敷市の健康アプリのくらボンというのがあります。働き盛りの方にあまり浸透していないので、もうちょっと啓発を強化していただけたらと思います。いわゆるウォーキングアプリですね。こちらも、もう少し使いやすいようにしたり、このように使ってくださいっていうようなことを具体的に啓発して、もう少し使っていただけるように工夫していただきたいと思います。ありがとうございます。

会長 それでは、もう一つ。いかがでしょうか。運動習慣を取り入れる点など。

委員 今のお話を聞いて、なるほどと言いますか、こういうことがあるんだな、と思いま

した。先ほどの、運動習慣者を増やす取組み、特に働き盛りの30代から50代の方が難しいというお話をあったと思うのですが、私どもの職域で、最近、課題になっているのが、職場で滑ったり転んだりっていう行動災害が非常に増えているんですね。それが一つは、高齢者の方、高年齢化してきているという部分があります。そういう中で、高年齢労働者の方のそういった災害を防ぐために、取組みが必要だつていうところで、やはり身体機能を維持・向上していくことが非常に大事だと考えています。いきなり高齢者になるものではなくて、30代から50代の頃から、運動習慣で、身体機能を維持していくというかたちで、60代以降になっても、働き続けられる体を維持できる、というものだと思います。職域の中で、企業によっては、職場の中で、やはり年齢が高い方が増えてきている背景もありますし、健康づくり体操等をしているところもあります。そういう活動も今後はますます考えていく必要があると考えます。特に健康の部分は、日常生活と働いている部分とはつながりあっていると思いますので、地域と職域が連携しあっていけたらと思います。

会長

ご意見ありがとうございました。現場の情報が入りました。やっぱり大切なことですね。ほかに御質問等ございませんか。

委員

高齢者支援センターです。各部門で、改善しているところが結構あると思いました。飲酒だったり、歯科であったり。これは、やはり何か取組みをしたから、改善したという結果なのか、自然に、特に計画をしてない中でも皆さん気が良くなっていたのか。そこが知りたいと思いました。

会長

難しい質問ですけれども、お答えください。

事務局

歯の健康のほうですけれども、おかげさまで、中学校二年生だけが横ばいでましたが、他はすべて目標を達成させていただきました。本日、愛育委員会さん、栄養改善協議会さんが来ていただいておりますが、本当にお世話になっております。そして、歯科医師会、歯科衛生士会、皆様方の活動も、成果につながっていると思っております。私が大事に思うのは、やはり、課題とか現状を皆様と共有する。そして、何に向かって頑張っていくということを共有したうえで、それぞれに活動していただいているというところが、大事にしてきたところです。例えば高齢者支援センターさん、御質問ありがとうございます。こちらもオーラルフレイルで頑張っていただいております。こういった皆様方に支えられて、この計画の評価が出ていると私は思っております。お答えになっておりますでしょうか。

具体的に言えば、例えば3歳児の虫歯につきましては、例えば2歳の歯科健診に、フッ素塗布を導入いたしまして、そのフッ素の影響力とかも合わせて、3歳で結果が出てきているですか、それから糸ようじに関しても、幼児健診で、必ず言うようにしておりますし、お父さんやお母さんも合わせて、啓発をしております。そういう積み重ねが、こういうふうに増えてきていると思っております。それから、歯科医院に

おいても、かなり進めていただいている方で、歯科検診に行かれている方は、糸ようじとか、そういうものをきっちり使っていただいているというデータも出ておりますので、こういった総合的な経過の結果とみております。すいません、話せば色々あります。

会長 ありがとうございます。それでは、歯科衛生士さん来られていますので。

委員 やはり倉敷市のほうでは、この歯の健康というところでは、達成率が高いと言われているところに関しましては、その通りだと思います。様々な年代に合わせて、例えば、小さい子どもさん、妊娠婦の方をはじめ、高齢者に向けて、本当に今言われたように、歯科の先生とも共有をさせていただきながら、情報を密に共有しながら、取組ませていただけていると思っております。やはりこういったところが、今言われていた、頑張っているというところですよね。そういったところにつながっていると私も思います。

会長 後押ししていただきました。ほかには。

委員 先ほど焦点を当てた性別や世代への取組みっていう話が出たんですけど、個人的な意見としては、性別や世代よりも、健康維持として大切なこととして、座る時間が最近話題になっていてですね、どこのデータか忘れてしまったんですけども、座っている時間が長いほど、長生きできない、立っている時間が長いほど長生きするというデータです。明確にデータに表れているということで、例えば市役所の中でも、座っている時間が多い部署の方と、立ち仕事の多い部署の方がいらっしゃいますので、それによって昼休みとか、休日の使い方は変える方が望ましいのではないかでしょうか。立ち仕事の長い方は、昼休みとか、休日とかはゆっくり座る、でもいいでしょうし、逆に仕事中はずっと座りっぱなしで、昼休みまで座りっぱなし、家に帰ってもテレビの前で座りっぱなしというのは、健康に良くないので、休息の過ごし方を分けるというのも、一つの考え方じゃないかなと思います。

会長 ありがとうございました。ご意見いただきましたが、いかがですか。

事務局 新しい情報ありがとうございます。後ほど、新計画の説明は出させてもいただきますが、やはり運動量、身体活動量は十分である人を増やすというところが大切、というところに結びつくと思います。引き続き、そこへの働きかけを頑張っていけたらと思っております。ご意見ありがとうございました。

会長 ありがとうございます。そういうテーマで取組みが大切というご意見でした。市民に話をするときに、ただ運動がいいということではなくて、座り続けることの影響等も加えては、ということでした。市役所の皆さんも座って仕事をされていると思います。他

にはございませんか。どうぞ。

委員

私は昨年度より、市民公募という形で、この会議に参加させていただいている。一つ、情報の取得方法といいますか、そのことについて。やはり子どもさんがいる方や高齢者の方は、市役所の情報も入りやすいと思うんですが、どうしても仕事を持つ30代から50代、60代となると、そこが少し離れてしまうというか。ですので、どうしても自分で取得をするようになりますので、インターネットであったり、テレビであったりということになると思います。それから、会社の中で、ということになります。私自身も、健康経営の推進にも携わらせていただいておりますので、その中で、団体から、色んな団体に所属して、その中から啓蒙していくということを合わせて、個人個人で、ちゃんと情報を掴んでいく必要があると思います。ですので、市役所の方からも、地域団体、職域、あと個々人、団体に所属していない人たちも、ちゃんと情報が取れるようなインターネット等をうまく活用していただければ、情報を取りやすいな、ということがあります。先ほどのウォーキングであるとか、くらしき健康ポイントでしたか。私もまだそこ活用できていないんですけども。実は別の会社の団体ということで、「東海道ウォークラリー」というのがあります。昨年私も参加させていただいたんですね。アプリで、各自歩きます。スマホを持ちながら、歩きまして、一日に何歩歩いたっていう記録や、消費カロリーの記録ができる。そういった中で、東海道のどこまで行きましたよ、東海道53次のどこまで来ましたよっていうふうな。そんなアプリで、1か月でどの位歩いて、どの位達成しましたよ、っていう。個人で、団体ができる。そういうアプリがあるんですね。そうすると、職域、地域で、個人または5名以上の団体で登録できますので、企業の中で部署ごとに競争し合うこともでき、面白く楽しく、いつの間にか歩く歩数が増えている、みたいなこともあります。そういったことをうまく活用されていいってはいかがでしょうか。岡山県を一周とか、山陽道ウォークラリーみたいなのをして、地域活性化につながったり、この辺まで歩くとここの神社、例えば藤戸寺だったらどういう歴史があるとか。そういうものを上手に合わせながらやっていく。あと、食文化はこういうのがあるよ、こういった活動をしているよ、というのが、地域社会の動きと合わせていくと、全体で盛り上がっていけるのかな、と思いました。何かそういうものも、今後うまく活用していただければ、私たちも市民として楽しく行えるのかな、と思いました。

会長

はい、ありがとうございました。この意見につきまして、事務局から。

事務局

すごく参考になる、聞いていてワクワクするようなお話だなと思いました。やはり楽しく参加していただくことは、健康づくりにとても大事だと思いますので、今教えていただいたことについても調べたいと思います。皆さんに気軽に参加していただけるよう、楽しさを感じていただけるように、進めてまいりたいと思います。ありがとうございました。

会長

たくさんのご意見をいただき、ありがとうございました。

振り返ります。この最終評価について、達成は皆様の「健康くらしき 21・II」による働きかけ、仕掛けによるものである、という認識でよろしいですか。はい、それではそういうことで。それでは、次の第三次倉敷市健康増進計画について説明をお願いします。

事務局

議事(5)の第三次倉敷健康増進計画についてです。次期、第三次健康増進計画の計画策定スケジュールについて御説明します。現在、国では次期国民健康づくり運動プランが策定されており、その方向性や内容を踏まえて、倉敷市においても、現在、次期計画の策定を進めています。今回の 1 回目審議会では、次期計画の指標案をご報告させていただきます。その後、6~7 月に、各指標の現状、ベースライン値を測るための策定アンケートを予定しています。10 月の 2 回目の審議会では、策定アンケート結果も踏まえた次期計画書素案をご審議いただくこととしています。その後、11 月にパブリックコメントを実施し、市民の皆様からのご意見をいただき、来年 1 月の 3 回目の審議会では、次期計画書の最終案を皆様にご審議いただき、2 月に計画の答申を経て、3 月に次期計画が完成する予定としています。

こちらは、第三次国民健康づくり運動の策定委員会で示された、計画の方向性のイメージ図です。国の基本的な方向性については、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、基本的な方向を ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースの 4 つとしています。この中で、④のライフコースについて御説明します。社会がより多様化することや、人生 100 年時代が本格的に到来することを踏まえれば、乳幼児期～高齢期の各ライフステージ特有の健康づくりについて、引き続き取組みをすすめる。加えて、現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものである。こうしたことを踏まえ、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)について、他計画とも連携しつつ、取組を進めていくこととしています。こちらは国の次期国民健康づくり運動プランの期間を示した資料です。国は、自治体からの要望もあり、次期プランを令和 17 年までの 12 年間とし、令和 11 年に中間評価、令和 15 年に最終評価を行うこととしています。また、各指標の評価に用いるデータソースには、主に 4 年に 1 度実施される国民健康・栄養調査の大規模調査を参照することとしています。国の方向性も踏まえた、倉敷市の次期計画の体系イメージです。健康増進計画はオレンジ色の部分です。大きな目標である健康寿命の延伸に加えて、健康格差の縮小も目指していきます。また、現計画の 6 分野は主に「個人の行動と健康状態の改善」として引き続き新計画にも盛り込み、あわせて国が示す「ライフコース」についても計画に位置付け、子ども、女性、高齢者、40~60 歳代の男性の健康づくりを重点としたと考えます。さらに、国の計画を踏まえて、「社会環境の質の向上」も加え、区分として「社会とのつながり」「こころの健康の維持向上」「自然に健康になれる環境づくり」と

いう3点を計画に位置付けます。

こちらは次期計画における目標・指標案の一覧です。全部で49の指標案となっています。6月に実施予定の計画策定アンケートでは、これらの指標案を、質問項目として設定します。ここからは、区分ごとに順に指標を御説明します。まず、全体の指標案についてです。次期計画においても、健康寿命の延伸に向けて、引き続き住民や関係機関と協働での健康づくりの推進が大切であること、市の健康課題である糖尿病予防、高血圧症予防について、個人及び環境に働きかける取組みの成果を測る指標が必要であること、また、現計画の指標「健康だと感じている人を増やす」は、取扱いの難しさがあったと共に、国との比較もできませんでした。そのため、集計しやすく、かつ国と比較できる指標の設定が必要であることなどから、こちらの5つの指標案を立てました。指標案のうち、新しい指標につきまして、次のスライドで御説明します。

糖尿病、高血圧症の人を減らすという新しい指標案です。「医師から、糖尿病、または高血圧症にかかっていると言われたり、治療を受けていますか」という設問で、糖尿病及び高血圧症を発症している人の割合を測ります。

続いて、新しく、健康上の問題で日常生活に影響のない人を減らす、という指標案です。国の国民生活基礎調査の質問に合わせることで、国との比較をしやすくしました。

続いて、健康格差に関する指標案です。國の方針において、歯の喪失は、主にう蝕や歯周病等の歯科疾患等の罹患等によって生じるため、現在歯数はライフコースにおける歯科疾患の有病状況や口腔内環境等が反映された総合的な結果としてとらえることができます。このため、歯の喪失状態は、長期的な歯・口腔に関する健康格差の状態を評価することができます。國の次期計画では、乳幼児期の健康格差を評価する指標として、「3歳で4本以上のむし歯をもつ者」を設定し、ポピュレーションアプローチを主体に、ハイリスクアプローチも組み合わせて、適切かつ効果的に歯科口腔保健施策を行うこととしています。また、國の歯科疾患実態調査において、成人においては、現在歯数が19本以下の者がはじめて観察された年齢階級が40～44歳であったことから、年齢調整を行った「40歳以上における自分の歯が19歯以下の者の割合」を歯の喪失についての指標としています。これらの國の方針にあわせて、倉敷市においてもこちらの2つを、新しく健康格差についての指標にしたいと考えます。新しい指標として、指標⑥では3歳児健診における平均歯数を指標にします。また、成人については、計画策定時アンケートで全員に現在歯数を尋ね、そのうち40歳以上を抽出して、平均本数をみます。

続いて、運動分野についてです。現計画で、特に課題がみられた30～50歳代も含めて、健康無関心層への働きかけや、日常生活で取り入れられる運動の啓発、さらに運動を通じた健康づくりや交流の機会を広げる取組みが継続して必要と考えます。指標については、現計画の指標を継続し、取組みを広げたいと考えます。

続いて、栄養分野です。適正体重についてを、指標の柱としています。設定理由として、体重は、生活習慣病や健康状態との関連が強く、肥満はがん、循環器病、

糖尿病等の生活習慣病との関連があります。また、若年女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産のリスク等との関連があり、高齢者のやせは、肥満よりも死亡率が高くなります。最終評価の結果から、倉敷市においても、成人男性の肥満、若年女性のやせ、高齢者の低栄養傾向が多くみられるため、それらの対象に応じた対策が必要であり、それぞれをライフコースの指標としてあげています。新しい指標案については、次からのスライドで御説明します。適正体重に関する指標案としては、御覧のとおり、世代や性別に合わせて、4つの指標を掲げました。指標⑪は20～60歳代男性のBMIから、指標⑫の子どもについては3歳児健診の問診票から現状を把握します。指標⑬にある高齢者については、BMI20以下の65歳以上の割合を把握します。また、指標⑭はBMI18.5未満の20～30歳代の女性の割合を把握します。朝食を食べていない人を減らすについては、現在の指標を見直し、対象を、特に課題が見られた中学校二年生と20～30歳代とし、質問の選択肢を国と合わせます。「よくかんでゆっくり食べている人を増やす」という新しい指標では、「食事をするとき、よくかんで食べていますか」と「ゆっくり時間をかけて食べていますか」という2つの設問の両方で、下線を引いている「1」または「2」と回答した人の割合を出します。「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人を増やす」については、選択肢を国と合わせます。また、若い世代への調査において、カレーライスなどの複合料理については、「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事」ではないと認識している人が多くみられます。主観による誤差を減らすため、「ワンプレートや丼もののような一皿に主食・主菜・副菜が組み合わさった料理も含めます」という補足事項を追加することとしました。さらに、「塩分を取りすぎないよう意識している人を増やす」を加えます。追加する理由として、日本人の食塩摂取量は改善傾向にあるが、依然目標より多く摂取しています。減塩は血圧を低下させ、循環器疾患を減少させることや、食塩過剰摂取が胃がんのリスクを上げることが立証されています。倉敷市においても、市の健康課題「高血圧症の人が多い」ことの背景の一つに、甘辛い味付けを好む食習慣が考えられ、減塩に対する取組みを強化する必要があるため、この指標を加えたいと考えます。

休養分野です。最終評価アンケートから、ストレス対処、睡眠ともに30歳代を中心に課題があることがみてています。そのため、子育て世代の保護者や若い世代の勤労者等、ある程度ターゲットを絞った啓発や、全ての世代において相談しやすい環境づくりの取組み等が重要であると考えます。さらに、倉敷市自殺対策基本計画との整合性もあわせながら、休養分野の取組みを推進していくことが必要であると考えます。これらから、休養分野として3つの指標を、そして社会環境の質の向上としてこちらの「ストレスを感じたとき、相談できる人、場所がある人を増やす」を指標案にあげています。新しい指標は、現計画のものをベースとし、課題が見えた30歳代を中心に、その前後を含めた特に20～50歳代に焦点をあてた指標にしたいと考えます。

続いて、歯の健康の指標案です。最終評価から、歯間清掃用具の使用は、男女差・世代差があり、特に若い世代の男性への啓発が必要であることがわかりました。

また、国全体の課題として、歯科疾患の早期発見・重症化予防を図り、歯の健康を保持する観点から、生涯を通じて歯科検診を受診することは重要であるが、特に若い世代での検診受診率が低く、幼少期から当たり前に歯科検診を受診する環境整備が重要といわれています。さらに、最終評価から、なんでもかんべ食べることができない人の割合は50歳代から増加しており、中年期以降への啓発の強化とともに、口腔機能を把握する指標が必要です。以上のことから、歯の健康についてはこちらの5つの指標案をあげています。このうち新しい指標案については、次のスライドで御説明します。指標②では、過去1年間に歯科検診を受診している人を見るため、まず「過去1年間に歯科医院にいきましたか」と尋ね、それと組み合わせて、歯科検診の頻度も尋ねます。また、指標③では、課題がみえた50歳代に特化して、かんべ食べるときの状態を尋ねる設問としています。

たばこ・アルコール分野です。次期計画においても、あらゆる世代、特に40～60歳代に向けて、喫煙がもたらす健康への影響について正しい知識の普及を図ることが必要です。また、アルコールについても、節度ある適切な飲酒量を男女別に周知し、過度の飲酒による様々な疾患を予防する啓発が必要です。指標案は御覧のとおりです。特に課題のみられた40～60歳代の男性を、ライフコースの区分とし、たばことアルコールの啓発の重点的な対象としたいと考えます。こちらが指標案です。指標④では、国に合わせて「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす」とし、いままでは男女の区分はありませんでしたが、男女それぞれに応じた適正飲酒の区分を設定しています。指標⑤では、休肝日については、現在国がエビデンスを確立する途中にありますが、それを参考に最低1～2日と変更しています。

健康管理についてです。けんしんを受診し、自分自身の健康状態を知ることは、健康づくりや生活習慣病予防の基本となります。次期計画においても、各種健康診査の大切さを理解し、健診結果を活用した健康づくりを習慣的に実践できるための啓発が必要であり、継続してこの2つの指標をかけています。

続いて、社会環境の質の向上のうち、「社会とのつながり」と「こころの健康の維持・向上」についてです。設定理由として、社会的なつながりは心身の健康によい影響を与えることがわかつっていたり、地域とのつながりが強い人ほど、健康状態がよいというエビデンスがあります。さらに、健康目的の活動に特化しない、様々な社会活動への参加も結果として健康増進につながることが分かっているため、就労・就学等も含め、幅広い設定としています。また、家庭環境や生活の多様化により、家族との共食は難しくとも、食を通じたコミュニケーションを図る機会を持つことは重要です。特に高齢者では、食事を楽しんでいる人ほどQOLが高いという結果もあり、地域での働きかけが必要です。また、こころの健康の維持・向上は、健康づくりに取り組むうえで重要であり、地域や職域など様々な場面で課題の解決につながる社会環境の整備が必要です。以上のことから、こちらの4つの指標をあげています。指標⑥は地域の人々とのつながりが強いと思う人を増やすとし、つながりの強弱を尋ねます。指標⑦の社会活動を行っている人を増やすは、国の設間に合わせ、何らかの社会活動を行っているかどうかを尋ねます。続いて、指標⑧は過去1年間誰と

共に食事をしたかを複数回答で尋ね、「誰とも食べていない」と回答した人にその理由を尋ねます。また、指標⑩では、ストレスを感じたときに相談できる人、場所の有無を尋ねます。

社会環境の質の向上の、3つめの区分である「自然に健康になれる環境づくり」についての指標案です。設定理由としては、自然に健康になれる食環境づくりとして、産学官連携で推進している「くらしき 3 ベジプロジェクト」について、取組みの評価として指標設定が必要であること、また、受動喫煙を受ける機会の減少については、現計画ではいずれの場所においても目標値に達しておらず、継続した啓発が必要であることなどが理由です。指標⑩の「一口目に野菜を食べている人を増やす」は、3 ベジプロジェクトの一つ「ベジわん」を評価します。指標⑪の「よくかんでゆっくり食べている人を増やす」は、3 ベジの一つ「ベジもぐ」を評価します。指標⑫の野菜を1日 350g以上食べている人を増やすは、2つの設問で、3 ベジの一つ「ベジもり」を評価します。これらの設問については、来週開催予定の第二次倉敷市食育推進会議においても協議する予定です。そちらでの協議結果に合わせたいと思います。

続いて、ライフコースの子ども、高齢者、女性についての指標案です。国の方針及びそれぞれの指標案については、ここまで御説明に含まれるため、割愛させていただきます。特にタバコ・アルコール分野において課題がみえた 40~60 歳代の男性について、先ほどの子ども、高齢者、女性に加えて、倉敷市独自のターゲット層として設定したいと考えます。指標案は御覧のとおりです。新計画の指標案は、全部で 49 で、以上になります。次期計画においても、健康増進計画と食育推進計画では、重なる部分が大きいため、引き続き運動しながら一体的に推進していくと考えます。第三次倉敷市健康増進計画についての御説明は、以上です。ご審議をお願いいたします。

会長

ありがとうございました。詳しく、新しい計画について説明がありました。この健康増進計画について、ご意見いかがでしょうか。

委員

倉敷市の小学校長会として参加させていただいております。小学校の現状の様子を少しお話したいなあと思いました。指針の方は非常にわかりやすく、子どもたちにも伝えやすいようなものだなあと思ったんですけど。小学校の現場というのは、よりよい生活習慣をその子につけるという、あくまで入口になると考えています。まず扉を開けるという役割を私たちは担わせていただいていると思っています。今回、コロナで、私たちは大きな影響を受けました。まず、運動ですけども、コロナ禍で止まっていました 3 年間、2 メートルの間隔を空けないといけないということで、まさにもう体力が落ちたという結果が、体力テストでも明らかになっています。今年度は、岡山県の方針としても、体力向上を何としてもしてほしいという指示も既に来ていました。それから食事の方ですね。私、前任校は、44 名というとても小さな学校だったので、3 ベジのCDをかけて、すごく楽しく食事をしていたんですが、このたび 4 月に赴任した学校は、全校生徒が 964 名おりまして、本当に 4 月まで黙食。ニュース

でも話題になった、黙って食べることを行いました。まずは楽しみながら食べることの大切さを、子ども達にわかるように伝えて、少しずつ始めてはいましたが、やっぱりまだ黙って、静かに、前を向いて食べておりました。それから、歯の方ですが、歯磨きも止まっていました。飛沫感染の恐れがあるということで、全くしていません。非常にこう、コロナで止まっていた、この入口を開けるという作業ができない 3 年間でした。ただ、コロナで学んだこともあったと思っております。衛生的な生活ってどんな方法があるかなあというのを、コロナではなくても、一般的に学ぶということを、子ども達が徹底して学んだと思います。それから、コロナに陽性になってしまって友達や、マスクを外す、外さないというような、差別や人権に関する学びは、本当にこの 3 年間で丁寧に進めてきたことではないかなと思います。実は、だからといってじゃあ何月何日から、ガラッと変わるというのではないのですが、子ども達が、何でそんなに僕たち頑張ってきたのっていうところが納得できないと、そこは急に、何月何日からは、こんなふうに変えるよっていうのも、駄目だなあと思って。少しずつ少しずつ、前のものに戻すんじやなくて、今日教えていただいたようなよりよい生活習慣を改めて作るには、どうしていったらいいかなあというのを考えながら、進めています。

まさに、30 代から 50 代の働き盛りが、我々の目の前の子ども達の親御さんなので、学校の子ども達の動きを通して、少しでもご家庭にその流れが行くといいな、と思っております。一つだけ困っているのは、いろんなチラシがたくさんやってくることです。チラシを配るのはいいのですが、毎日何種類も、一年生の子が持つて帰るのは少しかわいそうだなあと思います。それから、もう一つ大きな私が校長として守っているのは、職員ですね。働いている職員もまさに 30 代から 50 代、働き盛りです。今、学校現場での働き方改革ということで、自分の健康、自分の心も大切にしないと、子ども達に向かえないよっていう言葉をかけているところです。

昨年度より、この倉敷市の健康増進計画審議会の方に参加させていただいて、昨年度初めて、あの 3 ベジっていうのはこれのことなんだ、とつながりました。ここから発信されていて、倉敷市全体の健康のことを考えてくださっている、色んな立場の方がおられるんだなあということを知りました。コロナが明けて、少しずつ学校もオープンになっていく中で、職員だけではできない、私達ができない部分を、皆さん方のお力を少しずつ借りながら、進めていくことができたら、という感じで、今日もお話を聞かせていただきました。長くなりましたが、以上です。

会長

ありがとうございました。小学校の子ども達、それから親御さん達の健康についても、御意見をいただきました。いかがですか？

事務局

コロナ禍で本当に子どもさんの環境も、色々な状況を聞いてはおりましたけれども、本当にそうだなと思いました。それから、親御さんの年代と一致するっていうのもそうだなと思いました。チラシという形ですと、先生方にも少しご迷惑がかかるかと思いますので、なるべく学校の方に負担がかからないような方法で、その年代の親御

さんにも届くような方法を検討していきたいと思います。

会長

ありがとうございました。どうぞ。

委員

私はこの健康増進計画と食育推進計画の両方に出席させていただいている。この話を聞いて、この2つの計画は重なる部分が多いと感じました。私達栄養改善協議会は、地域で色々なことに取組んでいますが、食育栄養まつりで糖尿病予防を啓発したり、3ベジプロジェクトを啓発していますが、食育推進計画として取組んでいることは、健康増進計画の栄養分野の推進と同じことを取組んでいると感じました。改めて、健康づくりという同じところを目指していますので、次の計画から一つにしていただいたら、と思っております。いかがでしょうか。

会長

ありがとうございました。他にはございませんか。

副会長

保健所の皆さん、膨大な資料をわかりやすくまとめていただき、ありがとうございました。よくわかりました。愛育委員会からまいりました。さきほどの委員の発言は、私たち愛育委員会も同じ思いを持っています。私たち愛育委員会は、「健康くらしき 21・Ⅱ」を推進しましょう、という活動方針を掲げています。住民一人一人が、自分の体と健康づくりに関心を持てるよう、地域でミニ健康展やけんしん受診勧奨をしたり、栄養改善協議会さんと一緒に、くらしき 3ベジプロジェクトの啓発活動も進めています。各小学校区でも皆さんそれぞれ進めています。私たちが働きかける地域はひと続きであり、様々な団体と力を合わせて、一緒に取組むことが、より健康なまちづくりに繋がるのではないかと思います。私も、次の計画は、食育推進計画と一緒にするのが望ましいのではないかと思っております。いかがでしょうか。

会長

ありがとうございました。関連でいかがでしょうか。第三次の計画は、食育推進計画と統合して進めさせていただきたいというご意見をいただきました。それでは、第三次の計画はそのように進めなければと思います。全体を振り返って御質問等いかがでしょうか。どうぞ。

委員

出席して、一切喋らずに帰るわけにはいかないと思いました。今、非常に緊張しながらこの場に臨んでいるんですけれども、それがどうしてかなと思ったときに、おそらくこの名簿を見てもですね、私は、一社員として、この計画にどっぷり浸かっているという感じを今持っていないんですね。そういう者からすると、とても言葉がわかりづらかったりということがずっとあって、そのあたりが緊張する一つ要因かなと思って聞いておりました。おそらく、これって最終的には一般の方向けにアンケートをされるでしょうし、情報が出ると思うんですが、そういった中で、何となく専門的なことが多いとか、わかりにくいということが先に立ってしまうと、ものすごく、なんというか答えるにしてもですね、取り残され感があると思うんですね。今、具体的に最後の方で、

ライフコースという言葉がありました。非常にカタカナ言葉としては、単純な言葉ではあるんですが、よくよく読んでもですね、ライフコースって、何かピンと来ない自分がいるんですね。そういう言葉を、当然のように使い続けていくのは、実際に答える方からすると、やっぱりみんな知っているのに、自分が知らない、というような気持ちになって、取り残され感が出てくるんじゃないかな、という気がしました。国の言葉がどうであっても、倉敷市は、できたらみんながわかりやすい平易な言葉を使うということが、いいんじゃないかなと、言葉を扱う者からすると、そういうふうに感じました。

実際に、糖尿病患者を減らしていかなければいけないというふうになっておりますが、実は私は、先日、糖尿病と診断されました。実際に何かをしている、こんなことをしていったから、糖尿病になつたっていう実感が全くなくてですね。では、そういう人を減らすためにどうしたらしいのかっていうふうに、いろんなデータがあるんですが、そのデータがザーっと出たからといって、自分がそれに該当して、気をつけなければと思うかな、と考えると、ひょっとするとそうじゃないんじゃないかなという気もいたしました。FMくらしきはご存知のとおり、市民の方が出てきてですね、いろんな話をしたりというところが特徴でもあると思います。そういう実際に自分がなってしまったとか、体験したということを、お話をするとこそ伝わる、っていう部分もあるんじゃないかなと思います。もしかすると、私も同じような仕事をしているとか、同じような体型とか、同じような感覚の人が、それでも病気にかかるということをもし知つていれば、ああ、そういうことってあるんだなと思って、共感することができたんじゃないかなと思いますね。人にものを伝えていくっていうのは、データだけではない何かがあるんじゃないかなと思っていて、それは時間をかけて、その人の言葉で伝えるから伝わるものっていうのがあるんじゃないかなと思います。

これからもFMくらしきという電波を使ってですね、どんどん情報を出していただきたいと思っていまして、多分そういう情報を、説得力を持って伝えられるのは、私たちのようなパーソナリティと言われているような人物ではなくて、やっぱり専門家の方ですね、わかりやすく伝えていくっていうことが一番だと思っています。幸いなことに、いろんな団体の方がですね、歯科医師会さんも含めまして、番組やコーナーを持つていただいて、情報を出しています。そういういろんな団体の皆さんのお活動が活発になって、一株式会社からしますと、番組がもっと増えていくんですね、それがひいては皆さんに情報を伝えるきっかけになればいいなというふうに、この会議に参加をして思いました。ちょっと話が逸れたかもしれません、そういう感想を持ちました。ありがとうございました。

会長

ありがとうございました。一つ、FMくらしきを活用してください。それから、分かりやすい言葉にしませんか、ということでしたね。ありがとうございます。ほかにございませんか。

委員

勉強させていただきました。ありがとうございました。団体やイベントに参加して、参加型のものと、あと個人個人でやれること、この両方をしていくことが、自分で自

分の健康を作っていくつていうことに繋がっていくのかなと。だからみんなで集まるからできる、だけではなくって、個々がやっていかないといけないことがある。その両面が必要かなと思います。ポイ活という言葉がありますが、ポイントを稼ぐ、歩いたらポイントいくつもらえるとかですね、そういうことが若い世代でも結構受け入れやすいかなと思います。若い世代から高齢者まで。そういうしたものも何か入れていただけると、いろんなことを自分事としてできるかなと。楽しみながらできるかなと思います。今日はありがとうございました。

会長 ありがとうございました。それではですね。議事(6)の情報提供についてお願ひします。

事務局 ご意見ありがとうございます。わかりやすい情報発信の仕方ですとか、具体的な健康づくりの進め方とともに具体的にいろんなアドバイスをいただきまして、大変ありがたく思っております。先ほど、両計画の統合の話もいただきましたので、次回審議会での計画の準備は、食育推進計画と統合させたもので作らせていただく、ということでおろしかったでしょうか。

会長 そのようにお願いします。

事務局 では、御承認いただいたということで、次回からそのように準備をさせていただきます。

続きまして、情報提供です。お手元に、「イオンでくら☆けん」というチラシがございます。今年度、「自然に健康になれる環境づくり」の取組みとして、イオン倉敷店と川崎医療福祉大学、倉敷市の産学官の連携による「くらしき健康プロジェクト(イオンでくら☆けん)～こころ・からだ・ちいきを元気に！」がスタートしました。偶数月の第三土曜日、イオン倉敷店で、栄養やけんしん、ストレス解消など様々なテーマで、健康づくりに関するイベントを開催します。一番近くでは6月17日に、「カム唾む☆3ベジ大測定体験会！」をテーマに、歯と口の健康やくらしき3ベジプロジェクトなどについて、測定体験を中心に実施予定です。川崎医療福祉大学の臨床栄養学科と医療福祉デザイン学科の学生さんも参画してくださる予定です。委員の皆様もぜひ、お立ち寄りください。以上です。

会長 それでは、これをもちまして、本日の第1回 倉敷市健康増進計画審議会を終了いたします。円滑な議事進行にご協力いただき、ありがとうございました。では、事務局へお返します。

事務局 閉会にあたりまして、倉敷市保健所 参事 西川より御挨拶を申し上げます。

事務局 失礼いたします。保健所 参事の西川でございます。本日は、お忙しい中、審議

会へ御出席いただき、また、それぞれのお立場から、貴重な御意見・御発言を賜り、誠にありがとうございました。この度の審議会では、令和4年度 事業評価報告、令和5年度 実施事業計画、健康増進計画の最終評価 及び次期健康増進計画策定に向けた指標案などについて、大変丁寧な御審議のうえ承認をいただきました。新型コロナウイルス感染症の感染症法上の5類への移行に伴い、地域ではウィズコロナの生活様式を踏まえながら様々な健康づくりの取組みが再開され、活性化しつつある状況でございます。これからも皆様方のお力をお借りしながら、健康づくりの取組みを加速させ、「健康くらしき 21・II」の基本理念「みんなでつくろう 元気なくらしき」を具体化させていきたいと考えております。また、新たな計画の策定に向けましても、本審議会でいただきました御意見を踏まえ、しっかりと取り組んでまいる所存でございます。本日は長時間にわたる御審議、誠にありがとうございました。簡単ではございますが、閉会に当たっての御挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

事務局

次の健康増進計画審議会の日程でございますが、10月12日に開催したいと思いますので、よろしくお願ひいたします。これをもちまして、令和5年度 第1回倉敷市健康増進計画審議会を閉会いたします。本日は長時間にわたり、ありがとうございました。

令和5年7月14日

倉敷市健康増進計画審議会

会長 小野寺 翠



