

審議会等の会議結果報告

1. 会 議 名	令和元年度第2回松阪市健康づくり推進協議会
2. 開 催 日 時	令和元年11月7日(木) 午後1時30分～午後3時
3. 開 催 場 所	松阪市健康センターはるる 3階健康増進室
4. 出席者氏名	(委員)◎小林昭彦、○長井雅彦、太田正隆、中村文彦、馬場啓子、 村阪千恵子、太田正澄、山路由美子、酒井由美、太田正伸、 小山誠 (◎会長、○副会長) (顧問) 植嶋一宗 (事務局) 糸川、川口、西浦、中野、西、森、田島、田中、橋本、 梶間、安保、中川、田口、達、松葉、平野、谷口
5. 公開及び非公開	公 開
6. 傍 聴 者 数	1名
7. 担 当	松阪市健康福祉部健康づくり課 TFL 0598-20-8087 FAX 0598-26-0201 e-mail ken.div@city.matsusaka.mie.jp

事項

- 挨拶
- 協議事項 (1) 第2次松阪市健康づくり計画の中間評価
(2) 令和2年度健康づくり事業実施計画について

議事録

別紙

令和元年度第2回松阪市健康づくり推進協議会 議事録

日 時： 令和元年11月7日（木）13：30～15：00

場 所： 松阪市健康センターはるる3階 健康増進室

出席者：〔委員〕小林昭彦（会長）、長井雅彦（副会長）、太田正隆、中村文彦、太田正澄、馬場啓子、山路由美子、村阪千恵子、酒井由美、太田正伸、小山誠

〔顧問〕植嶋一宗

〔事務局〕（健康づくり課）糸川千久佐、川口雅生、西浦有一、中野恵美子、西智子、森君代、田島栄子、田中拓也、橋本嘉寿子、梶間望、安保順子

（地域振興局）中川幸美、田口靖子、遠好美、松葉智子、平野千里、谷口幸

配布資料：・事項書

- ・委員名簿
- ・第2次松阪市健康づくり計画(第2次計画)中間評価
- ・行動目標・目標値一覧
- ・第2次松阪市健康づくり計画中間評価アンケート結果報告
- ・令和2年度健康づくり事業実施計画(案)
- ・ちらし「松阪市健康マイレージ」、「ドクターUの健康フェスタ2020」、「第6回松阪地区医師会 健康まつり」

議事録：

1. 挨拶 〈小林会長〉

2. 協議事項

(1) 第2次松阪市健康づくり計画中間評価について

〈事務局より配布資料をもとに、概要を説明〉

議長：中間評価についてボリュームがあるので、3回に分けてご意見を伺う。

「1保健統計資料からみた市の現状」から「基本方針1-[2]元気なからだー身体活動・運動」までについてご意見ご質問はあるか。

委員：松阪市の健康寿命が低い、女性は県と比べて低いのが問題に思うが、健康づくり嬉野Uの会で十数年前にアンケートをとった時から女性の平均寿命が低い。嬉野地区でやったがそれは何故かが分からなかったが、今だに続いている。生活環境も変わり昔はかなり厳しい環境だったと思うが、今はそれもなくなり更にまだ悪いのはどういうことなのかと。これを調べる、どこに問題があるか、世代間、例えばがんか生活習慣病で早く亡くなる方が多いとか、お年をとられたそこでふんばれない傾向があるとか、何かデータが市にあるか。

議長：事務局何かあるか。

事務局：県の数字を使っておりそれより詳しいのはない。理由も調査をしたことがないのでわからない状況である。

議長：委員の方から何かあるか。

委員：色々な考え方があり一定のことで提示することは無理だと思うが、いえることは平均寿命が重要なのではなく、健康寿命がいかに重要であるかということ。最近医療がとても進み、ベッド上で安静になったままの状態で生かされている人たちが増えてきていることが数値の差になっていると思う。もっと大事なものは、健康で仕事につける年齢が上がること、高齢化が進み元気な高齢者が増えてきている意味で、健康寿命をいかに伸ばすかに重点をおいて、行政の方としては指導をしていただければよろしいかと思う。

委員：計画を立てるためにはどこが具合悪いのか調査し、そこを重点的にやるべきかと思う。

議長：大学の方で何かあるか。

委員：健康寿命は介護になるまでという数字を出していると思うが、健康をどういうふうにとられるか、要介護状態になったとしてもその人なりに自分のやりたい事をやれたり、病気があっても身体的に病気がないだけではないというWHOの定義もあるので、要介護状態も色んな状況があり、本当に寝たきりで何も一人では出来ない状況から、介護は受けているがデイに通ったりどこかに行って、自分なりに何かができたりととらえれば、この指標だけが全てではないと思うので。例えばこれから平均寿命が高くなってくれば、要介護の期間は長くなってくのが、一般的な考え方だと思うので、計画策定時に別の指標も松阪市独自に作ってみていく、健康寿命の定義を松阪市はこういうふうに捉えるとしてしまえばいいかと思う。デイで楽しいお顔をして、やりたい事をやってみえる方はたくさんいらっしゃる。WHOの定義の病気がないだけではないと捉えれば、うまくいっている結果が出てくるのではないかと思う。

議長：松阪市全体を見て何かお気づきの点あるか。

顧問：非常に難しい問題だと思うが、労働基準監督署で働いている方の健康をテーマの集計をされ結果を聞くが、松阪管内は県内でも突出して有所見率が高い。何でかはわからないが、他の管内と比べて数%高い。働いている時からちょっと健康状態が悪いというのは、結局若い時から気を付けてもらうのは必要になってくると感じている。

委員：先ほどの事とも通じるが、健康が一番大事で健康に長生きする、しかも高齢になっても仕事ができる状況を作っていくことが大事。その一番の要因は検診や、健康指導が必要になる。特にがん検診がまだ不十分な状態なので、いかに健康な状態でしっかり長生きができるかということをもう一回念頭に置いて広報活動をしていただきたいと思います。例えば死因別死亡者割合ですが、もっと驚いていただきたい。10年前に悪性新生物は35%位あったはずが、今どんどん減ってきてH29年は25%に下がっている。何故かということ検診が非常に有効に働いているから減った。がん検診の仕方が簡単にできるようになり受ける人も増え、しかも小さい状態でみつける、早期発見・早期治療ができる状況になり悪性新生物は今どんどん下がりつつある。検査の難しい大腸がん、すい臓がんは死亡率が非常に

高いが、尿ですい臓がんの早期発見できる研究が今、三重大学でもなされている。一般の方達にもっとダイレクトな感じでドラマチックに胃がんの減少などメディア通じて説明をしていただく。ただこの数値の変動、順番を見るだけではがんが多いと思ってしまうだけである。しかも老衰が7.3%から9.4%になったのは、老衰が増えたわけではなく、老人の死亡率が増えたということ。例えば脳血管障害、誤嚥性肺炎で亡くなる方が多いので、わからなかった時に老衰とする事もあるという統計的なマジックも理解していただいたうえで、検診がいかに重要なものであって、健康寿命をもっと延ばすためにはどうすればいいか、そのためには検診を受けていただく必要があるという事と、もっと大事な事は検診のフィードバックが出来ていないこと。やはり受けた人が例えば高コレステロール血症であるなど機能異常をみて、これは高いから自分の体は何かおかしいぞと感じる人が少ない。私は産業保健医もしてますので、あちこち会社行ってデーターを全部見ているが、そういう人たちに肥満が多くて高血圧が多くて高脂血症も多いですよと言っても、皆さん反応を示さない方が多い。そういう方達が多いという事は脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などの病気がたくさんおこってくる可能性が高いという事につながっていない。食生活でしっかりとダイエットしていかないと自分の高齢化後の健康が維持できないことを認識しない。そういう事を行政の指導としてしっかり高齢者、あるいは準高齢者に対して指導していく。色んな企業に対してこういった事を遵守していく事がとても大事であることの指導、教育をこれからも続けてやっていただければ、高齢者の健康寿命は保てない。

委員：健康寿命について、20代～40代が三重県は特に車社会で歩いてない実態があると思う。運動会があった時も30代の方が少し歩くだけでしんどい、出るのが嫌だという声を聞き、昔と違ってきたと40代の私は淋しくもあり、自分ももっと健康でありたいと実感した。ウォーキングはシニアの方とか活発にされているようだが、むしろ子育て世代からもっと歩いて町を探検するとか、山登りをしてみるとか、自然環境豊かな三重県を有効活用して、若い頃から健康寿命を延ばしていけたらいいと思う。

議長：健康寿命がこの地域低いのではという問題点から発し、今後の取り組みとしては、若いうちからの検診にしっかりと力をそそぐ点が示された。検診もやりっぱなしではなく、その後の指導までつなげる取り組みのアナウンスを市民の皆様にしていかなければならない。予防という意味も含めまして、食事等の事もあるが、若い方の運動を促進していくような環境づくりをしていきたい。健康という事がどういうものか、ただ単に病気ではないけれども健康という生き方の指標、松阪市としての指標をもってこの地域をみていくお話でした。

委員：質問で、子宮がん検診受診率が38.9%で、主な課題での乳がん子宮がん検診の目標値が25%となっているが、この差はどういう集計の仕方をしているのか。

事務局：アンケート結果は市が実施する検診以外に人間ドック、職場健診なども含んでおり、主な課題では市が実施するがん検診の受診率を15%及び25%に伸ばしていきたい。国の目指す50%指標と比較する時は、市検診以外の検診状況を把握するためにアンケートを

実施するが、今年実施したアンケートの結果で50%に達していない状況である。

委員：アンケートは健康に興味のある集団にしたら高いし、おそらく特定健診が77%になっているが普通は30%台と思う。アンケートをとった集団で変わってくるので信用できない。

事務局：別紙でアンケート集計結果をお配りしているが、少し健康意識の高い集団での中間評価アンケートであったので、次期計画策定の時には無作為調査でアンケートをとり集計したい。この度は中間評価の指標として取れる対象に行い傾向を見た。

議長：アンケートについてはよろしいか。続きまして、「基本方針1 - [3] 元気なからだー栄養・食生活」から「基本方針1 - [6] 元気なからだー休養・こころの健康」までについてご意見伺う。

委員：いつもの話で、野菜を食べように反対であるが、うちの患者さんは高齢者が多く後期高齢者には野菜食べようなんて言ったことがないし、肉や魚を食べるように常に言っている。検診結果でアルブミンと蛋白をみると何を食べているかわかる。長生きするためにはアルブミンがものすごく重要度が高い。コレステロールが高いとか低いとかはお年をとってくると、実はあんまり関係ない。ですから「たっぷり」ということで間違っただけのメッセージを言ってしまうとずっと僕は言っている。フレイルを心配されるのならば、肉や魚を食べることを言うことは絶対必要なことだと思う。

委員：高齢者にはフレイルが増えてきて低栄養が心配になってきている。これはある意味、メタボが言われすぎやせなければいけない、体重が増えてはいけないという意識はすごく啓発されたのではないかと思う。そういうものに確実に反応する層が中高齢者に多く、更にそれが進んでしまっている現象があるかと思う。実際に今回の中間アンケートを見ても、やはり若い世代、30代40代のところで、非常にバランスの悪い食事、野菜の摂取量も委員がおっしゃるようなたっぷりとれていない層が非常に多く出てきている。私たちが考えなければいけない松阪市の健康づくりは、やはり高齢者だけに焦点を当てるわけにはいかず、どちらかというところ、これからまちを担っていく世代の健康、これが将来に非常に大きな影響を与えてくるのではないかと思う。その点からすると野菜は十分に採れていない層が非常に多いということ。間違っただけのメッセージを伝えてしまっただけではいけないので、やはり高齢者はこうしてください、働き盛り、若い方にはこういうことを気を付けてくださいという、きめ細かなメッセージ、啓発をしていく必要が更にあるのではないかと思う。

委員：委員のおっしゃる通りで、各年齢層でやはりメッセージを分けるかなと思う。付け加えると若い人にこの話をするのが一番難しい。健康フェスタを3月1日にやるが、何のためにするかというと色んな世代の人に話を聞いて頂きたい、講演会の後で子どもが参加できる全員参加型で健康クイズをしている。子どもが来ると親が来る、親が来ると話を聴くということでやっているが、工夫しないと若い人たちに野菜食べようっていても食べない、子どもの頃から教育しないと難しいと思う。

委員：子育て世代、これからの健康を担う世代へのアプローチが必要かと思う。検診で数値

が出てくるので、これが将来の健康に繋がる、自分の健康チェックにも繋がるということ、自分の健康を自分で守っていくためにとても有効な手段の一つであるという事をしっかり広報していくべきではないか。もう一つ、基本方針の中に「主食、副菜をそろえて食べる」という表現が、実はこの頃ワンプレートディッシュで主菜・副菜がはっきりしないような形で食べるという機会が増えてきている。主食の中に野菜類がたっぷり入っている場合もあり、揃えて食べているかという質問になると、それぞれの器が別になっていないから食べていないという回答になったり、かるしおのところで誤解があったということで、受け手側がどう受け取るか、分かりやすく誤解がないよう取り組んでいただきたい。

委員：野菜を食べようは、若者・働きざかりの世代、どこに焦点をあてるかが大切。高校生に毎年授業で料理講習をしているが、カリキュラム決まっているので何年も前から頼まないと授業ができない。昨年も高校に行き楽しく調理実習をした。魚の頭をおとすと、男の子がキャーと言う。切り身しか見ていないので、魚の種類が分からない。講習は大切だと思いますが、高校は受験が主か調理実習に時間をとってもらえない状況です。子どもたちは親の作った物を食べるしかない。親が作らなければ子は食べないし、それが当たり前になってしまう。自分たちで知識をもってもらうことが大切だと思う。

委員：学校給食ではバランスよく食べられるようになってきているが、偏食する子は各クラスにいる。学校には栄養教諭が在籍し、各校区や中学校にいる場合もある。年間を通して食教育計画があり年3回各学年まわる。低学年は給食のマナー、調理師の心情を伝えたり、中高学年は栄養のバランス、赤緑黄の色に分けて食べられているか、朝食を抜いてくる子もいるので、朝食を食べる指導、脳の働きと働かせるスイッチになるなど全員に伝えている。バランスよく食べるための朝食の作り方も学ぶ。家庭訪問しながら自分で作って食べられるようにアドバイスしている。三雲、嬉野給食センターでは3,000食作っており、はじめは心配したがアレルギー食を作る食房もありうまくいっている。

議長：口腔の面からいかがか。

委員：野菜と同じで、口腔の健康管理も一生を通じて年代別によってアプローチが違う。小さい頃からお口の健康づくりは大切で、妊婦歯科健診もはじまっており、妊婦さんの考え方もしっかりしている方もあり、その子への考え方もしっかり持って見える方もいる。大人になって痛い思いをするのは自己責任であるが、子どもに自己責任を押し付けるのはかわいそう。社会で守ってもらいたい。

委員：市民活動団体として食育をテーマに活動をし、松阪の野菜を使って子どものおやつを開発しようと松阪オリジナル子どもスイーツを作った。米粉のクッキーで、5色の野菜を使って安心安全で、固いものを食べて欲しい思いがあつてかために作ってある。もっと独自で市民団体と活動していくのはどうか、例えば松阪の野菜のメニューの開発や、野菜を食べるとポイントがつく仕組み、JAとコラボをしてみるとか、かるしお、野菜を食べようを子育て世代に推進するなどプロジェクトとして取り組んでいくとよい。

委員：薬剤師会に管理栄養士が常勤している。薬剤師の相談のっている中で、お食事の問い合わせにも対応している。管理栄養士と薬剤師の組み合わせで健康教室を定期的で開催す

る取り組みを始めている。

議長：年齢によって大切なテーマが決まり、社会的な日本の変化があるとお話もあった。

学校で取り組んでいる食育のこと、子どもの歯は大人まで続くので、社会で子どもの健康を守る事が大切で、又年齢層によってフレイル予防などテーマが違うことが大切な所かと思う。

次に「基本方針2笑顔で子育て」から「現状からみた主な課題と解決に向けた視点」の終わりまでご意見はあるか。

委員：市民グループと協働して作る事大切で、Uの会は健康づくりを地域の文化にするために作った。行政の下ではなく一緒に活動していくことが大切である。

委員：地域包括ケアでは、地域の自主的グループが増えるように取り組んでいる。地域サロンの自主的な団体、健康づくりいろんな形で支援する中でアプローチしていく中で、うまくいくところは、地域の中でリーダー的な人がいると順調に育っていく。リーダーを発掘して地域のコミニティーを保っていくことが大切かと思っている。

委員：宅老会市内 20 数カ所をまわり、健康寿命をどのように伸ばすか話をしている。小さなことからつなげて、つながっていくことに取り組んでいる。

委員：20 代 30 代の若い人たちの結果がよくないことがこれからの課題。生産年齢人口減っている中、仕事をしている人の実生活をみているとかわいそうに思うことがある。仕事もして、食事健康もと社会から要求されている。こちらが望むところで何だったらできるのか、実際の若い世代はできることをしている。スーパーではメニューが見れるようにしたり、商業とのコラボで食事、歩くなど若い人の意見を取り入れることが大切だと思っている。

委員：一食作るにしても、何を材料に入れてどう作るか、材料を考えて調理するまではできない方もみえるので、組み合わせ方としてコンビニのものを使うなど、作っていない物はダメな物ではなく、上手に使っていく。できる方法を具体的に伝えていく事が大切。高齢者が一人分作るのは大変なら、自分に合ったものが上手に出来る様に施策の中に入れていくと良い。

委員：このような会議に若い世代に入ってもらうのが大切でだと思う。どのようにすれば参加しやすいのか、上から目線の人が話して実際に役に立つかという、共感をよばない。

「野菜を食べよう」もこれからの 20 代 30 代にどういう方向でやっていくとよいのか聞いてみるのがいいと思う。

委員：20 代～40 代後半母親の世代は男女共同参画とはいっても忙しい。親に子ども何時間寝てますかとあるが熟睡していることまではわからない。入眠して直後の 90 分間に熟睡することにより成長ホルモンが増えることにより子どもの骨量が増え免疫力が高くなる。寝入りばなにしっかり熟睡しているか、親として見ているか。親は子どもが寝る前に寝てしまっている、女性が疲れすぎていて、子どもに関与できない状況である。夜 6～7 時熱でていたと連れてみえるが、子どもの熱は昼からでていて 38 度でと救急外来に来る。共稼ぎで子どもをみれていない、子どもの病気に気付いた時に病院はやっていない。小学校で子ども達に教育ができるか、忙しい世代の人含めて先生に話聞いても

らう、若い頃から勉強出来る環境づくりが大切です。30年すれば働く世代は子どもの育成できないのではないかと危機に接している。子どもの年代に我々の文化をいかに伝えていくとよいのか。

委員：私達の世代をわかってくださって嬉しい。家事・仕事にとにかく大変で、子を寝かしつけるより先に寝ている。市内のお母さんは本当に大変な思いをしている。社会全体がジェットコースターのような生活で、ゆったりお茶でも飲める時間がとれない。心配なのは子ども達で、落ち着いて勉強ができたり、家族が食事したりする日々がくるのか。私も市民団体を立ち上げ子育て支援している。明日の朝ごはんがスーパーにならんでいたら嬉しいのではと思う。市とコラボする、アイデアを出しながら、この世代を乗り切る結集した知恵を、時代は働け働けと言いつつ過ぎだと思ふ。男性の家事する人増えたとはいえ、女性の家事負担にかかっていく、専業主婦は働かなくていいわねと言われ、外に出れない人もいる。みんなが多様性を認めて、色んな環境の方がいる中で助け合う事が大切だと思っている。

議長：ありがとうございます。話し合った工夫を実現できるように色々な知恵を中間評価に生かしていただきたいと思います。

(2) 令和2年度健康づくり事業実施計画(案)について

事務局：中間評価のご意見の中で今後に向けての意見もいただいております。皆様ありがとうございます。令和2年度健康づくり事業実施計画(案)は資料のとおりですが、社会の変化や世代別の健康課題など、受け手の受け止め方、分かりやすく誤解のないよう充実して進めていきたいと思ふ。

議長：ご意見、ご質問はあるか。

委員：元気なからだのタバコについて、若年層への啓発が大切である。学校薬剤師がいるので、各学校の薬物乱用の話の中で、発端であるタバコ、お酒について体の害を伝えていく。

議長：他に無いようなので協議を終えます。熱心なご審議ありがとうございました。事務局お願いします。

事務局：ありがとうございます。皆さまにいただきましたご意見を参考に健康づくりを推進していくとともに次年度計画にも反映してまいりたいと思ふ。これをもちまして、令和元年度 第2回松阪市健康づくり推進協議会を終了させていただきます。ありがとうございます。