

審議会等の会議結果報告

1. 会議名	令和5年度第1回松阪市健康づくり推進協議会
2. 開催日時	令和5年6月14日(水) 午後1時30分～午後3時10分
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) ◎平岡直人、○長井雅彦、太田正隆、中村文彦、濱口早弓、山本勝之、田替藤潤子、岸江伸浩、太田正澄、平岡令孝、山路由美子、酒井由美、松澤和美、廣本知律 (◎会長、○副会長) (事務局) 健康づくり課: 森本、田島、西口、松田、蒲原、大西、白木、清水、梶間、美馬、安保、後藤、橋本 高齢者支援課: 世古 各地域振興局: 中川、山路、小林、野口、下岡、上阪、谷口 (オンライン) 計画策定委託業者 株式会社 日本開発研究所三重 2名
5. 公開及び非公開	公開
6. 傍聴者数	0名
7. 担当	松阪市健康福祉部健康づくり課 電話 0598-20-8087 FAX 0598-26-0201 e-mail ken.div@city.matsusaka.mie.jp

事項

- 挨拶
- 協議事項
 - 第2次松阪市健康づくり計画進捗状況について
 - 令和4年度健康づくり推進事業実績報告
 - 令和5年度健康づくり事業実施計画

- (2) 次期健康づくり計画策定に向けて
・第3次松阪市健康づくり計画案

議事録 別紙

令和5年度 松阪市健康づくり推進協議会 会議報告

日 時： 令和5年6月14日（水）13：30～15：10

場 所： 健康センターはるる3階 健康増進室

出席者：〔委員〕平岡直人（会長）、長井雅彦（副会長）、太田正隆、中村文彦（オンライン）、
濱口早弓、山本勝之、田替藤潤子、岸江伸浩、太田正澄、
平岡令孝、山路由美子、酒井由美、松澤和美、廣本知律

〔事務局〕（健康づくり課）森本亜由美、田島栄子、西口裕登、松田徹、蒲原豊子、
大西郁子、白木智子、清水尚美、梶間望、美馬ちづる、
安保順子、後藤優尚、橋本嘉寿子

（地域振興局）中川幸美、山路智佳子、小林一雅、野口伸也、下岡文代、
上阪伸子、谷口幸（オンライン）

（高齢者支援課）世古章子

（計画策定委託業者）2名

配布資料：

- ・松阪市健康づくり推進協議会事項書
- ・健康づくり推進協議会委員名簿
- ・松阪市健康づくり推進協議会規則
- ・令和5年度 松阪市健康づくり推進事業 冊子
- ・第3次松阪市健康づくり計画～みんなが自分らしく輝く健康なまち～(素案)
- ・資料1「第3次松阪市健康づくり計画」ワークショップ
- ・資料2 高齢者支援課地域支援事業、(令和4年度)
- ・資料3「第3次松阪市健康づくり計画 数値目標(案)」
- ・令和4年度松阪市保健統計報告書
- ・松阪市健康マイレージ

議事要旨：

1. 開会

審議会等会議の公開に関する指針及び運用方針、会議の公開基準に基づき会議録作成のための会議の状況を録音、会議録の公開を行うことを説明。オンライン併用開催、資料の確認。委員の出席報告。

2. 会長挨拶

3. 協議事項

(1) 第2次松阪市健康づくり計画進捗状況について

令和5年度松阪市健康づくり推進事業冊子を用いて、令和4年度健康づくり事業推進事業実績報告、令和5年度健康づくり事業実施計画について事務局より説明。

〈質疑応答〉

委員：特定健診受診後、保健指導されたということですが、65歳から74歳の方のメタボリックシンドロームをどのように指導されたのか。

事務局：判定基準によって動機付け支援、積極的支援とし、個別対応で管理栄養士もしくは保健師が食生活の状況や日常生活の聞き取りをした上で、その方と一緒に改善できる項目を考えながら、また必要に応じて、結果を返しながら主治医の先生へご相談にのっていただくように、対象の方にお伝えをしている。

委員：65歳から70歳というのは、メタボリックシンドローム過渡期でありフレイルにチェンジしていかなければならないところであり、メタボリックシンドロームの指導でよいのか疑問に思う。

委員：以前も委員からご意見いただいているが誤解があるといけないので、お伝えする。LDLコレステロールが高いのはやはり、動脈硬化性疾患の原因になるため、年齢を問わず、LDLコレステロールが高い、あるいはnon-HDLコレステロールが高いことは問題になる。そのLDLコレステロールには個々に判定基準があり、リスクは分類されている。基礎疾患によって、学会では管理目標値を定めている。高齢者であればLDLコレステロールが高いというのはよいというのは間違い。そこはご注意くださいと思う。

委員：悪玉コレステロールのことだけではなく、「メタボリックシンドロームはとにかく痩せましょう」ということがあったと思うが、お年寄りにそれが当てはまるかという、実はこれはあてはまらないと思う。痩せてはいけない。逆に痩せないようにするというのが、フレイルであると思う。それをメタボリックシンドロームの指導で果たしてよいのかということ、これからどうするのか一度聞いてみたいと思う。

事務局：健康づくりとしての観点から、介護予防にどのようにつながっていくか。市民一人ひとりの生活は繋がっているものであるため、所属により、考え方やり方が変わっていくというのでは、市民の方のためにはならないこと。健康づくりと介護予防の点で地域にどのような課題があるのかを共有しながら、年齢で分けることなく、連続的に事業展開ができ、互いに協力しながら推進をしていこうということで、高齢者の保健事業推進のための連携会議を開催している。令和5年度も引き続き回数を重ねて検討していく体制をつくっていきたいと考えている。

(2) 次期健康づくり策定に向けて

第3次松阪市健康づくり計画案について

- ・資料1「第3次松阪市健康づくり計画」ワークショップ、
 - ・冊子 第3次松阪市健康づくり計画～みんなが自分らしく輝く健康なまち～(素案)、
 - ・資料3 第3次松阪市健康づくり計画数値目標(案)
- を用いて事務局より説明。

〈説明概要〉

・「第3次松阪市健康づくり計画」ワークショップ開催報告について

計画策定に向けて、令和5年5月にワークショップを3回開催。市民の方々、食生活改善推進員、ウォーキングサポーター、企業の方等の参加が毎回50人前後あった。意見については新計画の取り組みのなかで反映、活用する予定。

・第3次松阪市健康づくり計画 ～みんなが自分らしく輝く健康なまち～(素案)について

計画の構成について説明。

第3次計画は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく市町村健康増進計画であり、国が進める健康日本21の地方計画として位置づけられている。計画期間は2024年度から2029年度までの6年間とする。

第2次計画の取組状況と最終評価を行った。「達成」と「改善傾向」は19項目、「変わらない」が3項目、「悪化」が19項目であった。現状からみた主な課題と解決に向けた支援の検討のため、保健統計や健康意識・行動の現状、これまでの取り組み結果を踏まえ整理した。基本計画の体系図は7つの分野を世代別で設定。体系図の取り組み内容については今後、検討していく。

評価に向けてなるべく具体的な数値をとりたいと考えている。目標値の設定と毎年のモニタリングの在り方について意見をいただきたい。

〈質疑応答〉

委員：ライフステージ別にやってほしいとずっと言っていた。計画としてすごくよいかと思う。この中で一番難しいのは「受ける」「暮らす」である。いかに上手にやっていくか。「受ける」については「健康診断を受ける」になるかと思うが、「いかに受ける雰囲気にもっていかか」はいかに「健康が大事」かということ浸透させるといことになってくるかと思う。

委員：地域でいろいろと行事をしているが、出てこない方々がいる。出てくるのが怖いということで引きこもっている場合には我々では、「もうこっちへ来い」とは、呼び出せないようになってしまう。家族の人が出るように言ってくれても出て来れない人が増えてきている。健康づくりのことを考えているが、その取り組みができない人がいる状況もある。

事務局：地域の実情かと思う。地域の健康状態を地区ごとにデータにまとめ、各住民協議会へ担当地区保健師が出向いてご説明をするなかで、いろんな地域の実状や声をいただいている。どのようなことがあれば、それぞれがやっていけるのか一緒に考えながら知恵もいただき、その役割に応じて進めていけるよいかと考えている。

委員：性差によるライフステージについて、子育て世代（40代50代）のお母様方が、不定愁訴（身体の不調）を訴える方が増えている。どこに相談しようか

となるとやはり、産婦人科や女性外来になるのでなかなか相談しにくいということになる。そのため、ほぼ放置されている方が多い状況。その現状から43ページ、基本方針2 ライフステージ別の課題に応じた取り組み、妊娠期から高齢期、ライフステージ別で男女問わず、妊娠期や青年期などの相談窓口ははるるや相談できる窓口がしっかり分かるが、更年期や高齢期の婦人科系の相談窓口についてはどこに相談したらよいのか（分からないことが）毎回ある。40～50代以上の不調の訴えへの相談窓口が明確に示していただけたらと思う。ライフステージに応じた計画の推進ということで対応できる施策が細やかに記載されており、頼もしいと思っているが、さらに具体的な課題解決の窓口の検討が必要かと思う。46ページ「おやつを食べ過ぎないようにしよう」という行動目標があるが、その添加物についての教育やカフェインなどの物質を多く摂りすぎることによる健康被害への教育や睡眠に関して「眠れない」と悩む方や途中覚醒する方への指導、52ページ「歯ブラシの使い方」については教えてもらうことがあるが、「歯間ブラシや糸ようじなどの使い方」がわからないという方もあるので細やかな指導が受けられる窓口を決めてもらえると、よりその人に合った健康サポートができるのではないかと思う。

事務局：（各分野ごとに設けている）市民の健康づくりを支援・促進する取り組みについては、関係機関、団体様での取り組み、市の取り組みを各担当課が具体的にに入れていけるように今後、調整していきたいと考えている。

委員：先日、済生会総合病院主催による市民公開講座が開催された。テーマは「排尿」に関する女性の泌尿器科医師による講座であった。そのなかでも、女性の悩みごとはやはり女性でないとなかなか相談しにくいということが出ており、女性医師による相談ができる窓口検索がないかとの質問があった。現状は広く案内できない状況。四日市で開催された男女共同参画フォーラムでは女性医師が働きやすい職場認定を取得している医療機関があるとのことだった。松阪市でも取り組みを進めていくことで女性医師が増え、委員が提案した性差に対応できるようなことができるかもしれない。参考にしていただければと思う。

委員：どこに相談したらよいのか、身近な相談場所としてこれから注目されていくのは薬局ではないかと思う。

委員：まちの薬局として、近所の方々やクリニックの患者様とお薬を介して接することがある。処方せんを持参いただき、処方をし説明を行い、薬をお渡しする流れだけではなく、日常生活や薬とは関係のない話も聞かせていただくこともある。まちの健康情報発信の窓口という点で市のほうからも、まちの薬局を情報発信拠点としてご活用いただいてもよいのではないかと考えている。

松阪地区薬剤師会会員の薬剤師は地域の皆さんのために何かできればとも思っている。ぜひご活用いただけたらと思う。

54 ページ「正しい知識で身体を守りましょう」について、たばこやアルコール以外に薬のことで最近問題になっているのがOD（オーバードーズ）である。一般市販薬や医療機関で処方される薬を自己判断で規定量を多く飲みすぎ、健康被害が及ぶというようなことが昨今、かなり問題になっている。この計画に取り込むかどうかは判断しかねるが、松阪地区薬剤師会は学校や地域で「薬の正しい使い方教室」の取り組みのなかでも OD についてもこれから話をしていくということになってくるかと思う。

事務局：OD（オーバードーズ）について、個別支援のなかではその課題を抱えていらっしゃる方もいる。検討していきたい。

委員：がん検診や特定健診は年に1回ではなく、2～3ヶ月に1回、あるいは4～5ヶ月に1回ぐらいは血液検査を行い、良くなっているか、悪くなっているかということを検査する必要があると思う。相談先が分からないというご意見についてはかかりつけ医があるはず。普段からその人の状況を把握しているかかりつけ医のところへ行っただき、身体状況について相談をする。自分の病気がひどくなる前、症状が出る前に早期発見する必要がある。自分の身体は自分で守る必要があるので、いかにかかりつけ医というものをしっかり上手に使って、メンテナンスしていただく必要があると思う。かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持ち、普段から、自分の健康の管理をするということが、経済的にやはり大切なこと、或いはそれ以上に自分の命を永らえる、健康に永らえるということができることに関わる。第4章基本計画のところに、全世代通じて、「かかりつけ医を持ち、定期的に検診を受けよう」或いは「かかりつけ医を持ち、体調の異変や異常があったときには相談しよう」この部分をもう少し対応をあつくしてもらったらよいかと思う。

委員：54 ページ。みんなの行動目標の上から3行目。「適正飲酒量を知り、適当な飲酒を心がけましょう」個々によっては、「毎日適量の酒を飲んだほうがいい」というように誤解されないか。最近では、アルコールの利点が否定されてきている。以前、脳卒中協会では、脳卒中を予防するためにアルコールはよいというようなことが書いてあったが、削除されつつある。言葉を改め、「節度ある飲酒を心がけましょう」等に修正をしてもらったほうがよい。検討いただきたい。

56 ページ。壮年期・高齢期にある、高コレステロール血症の表現について言葉として、最近では、高脂血症、脂質異常症という言葉に改められている。

委員：「適正体重」の定義が年齢によって、違うかと思う。年代に応じてBMIも示されている。血液検査データもガイドラインに合わせてもらいたい。

事務局：別紙3 第3次松阪市健康づくり計画数値目標（案）の61番、62番、目標値は国の指針と合わせて、世代別としている。65歳以上の方（高齢期）はBMI20を超え25未満と設定し、青・壮年期の方と高齢期で分けて指標を設定した。今回のアンケート結果より算出し、目標値も設定した。

委員：健康づくり、健康管理は地域医療と上手に連携をするべき。やはり「かかりつけ医を持ちましょう」「かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を持ちましょう」地域医療との上手な連携は大切なことだと考えている。

委員：ライフステージの学童期は、かなり年齢に幅があるので、目標値を考えるのには大変だったのではないかと。学齢期の各項目、分野別に見てみると、対象年齢が定まっていないところがあるので再度考えてほしい。年齢が高くなればなるほど、「かかりつけ医や薬局をもとう」ということはあると思うが、若い世代はスマホを利用して相談できる対応を見ていると思うが、スマホによる相談は有料である。松阪市の健康を考えるのであれば、スマホで簡単に相談できる対応があれば、若い人たちも悩まずに済むのではないかと思う。QRコードで相談窓口にアクセスできるような体制をしていただけるとよいかと思う。対面による相談のほうがよいかと思うが、好まない世代も多くなってきて現状もある。考慮しながら検討していただけたらと思う。「まもる」のみんなの行動目標「感染症を予防し元気に過ごしましょう」があるが、数値目標に感染に関するところがない。コロナが終わったが、また、新興感染症が起こる可能性もある。今回、コロナ禍で学んだ感染対策を忘れないためにも、この数値目標のなかに指標として入れてはどうかと考える。喫煙や飲酒等に視点はあがるが、感染症に関する部分も追加、強化していただきたい。

委員：アプリを使った健康づくりの取り組みとして、「歩いた歩数が堀坂山に登ったと仮定したら何合目に相当するか疑似体験ができるようなもの」を導入してはどうか。市民の運動しようという動機づけになるのではないかと。松阪版アプリのなかで、ウォーキング等に取り組むことにより、ポイントが貯まり、街中で使える還元できるしくみができれば広がるのではないかと考える。

委員：病気になる前に予防してほしい。虫歯になったり、歯周病で歯がぐらぐらになってからでは抜くか、削るかしかない。松阪市では子ども達には、フッ化物の洗口事業をすすめてもらっている。素案15ページ(10)小・中学生のむし歯の状況では6歳児の虫歯が減ってきている。小学校でフッ化物洗口をする数年前から、幼稚園、保育園、松阪市の全ての園でフッ化物洗口を進めてきた予防対策の結果が顕著に表れてきているのだと思う。まだ全国平均には届いていないが頑張っていきたいと思っている。現在、すべ

での小学校で始まったが、全学年で実施しているわけではない。これが全部で行われるようになれば、12歳の数値がもっと良くなっていくのではないかと期待している。歯周病で歯がぐらぐらにならないよう、歯周病検診も行っているが、なかなか値があがってこない状況。歯科医師会は松阪地区として市周辺の3町も一緒に実施している。地域ぐるみで受診率が伸びていけばと思う。また、松阪市の障害者のネットワークも力を入れていきたいと考えている。ご協力のほど、よろしくお願いしたい。

委員 : 50 ページライフステージ別の取り組み 高齢期にある「地域活動に楽しみながら参加します」について。出て来れる方はすごく元気な方であり、日々見守っているなかで、出て来れない方はやはり一歩も自宅から出られない。デイサービスも行きたくないという方がいる。最近は宅配等が普及されてきたこともあり見守り等は安心してるところだが、一歩も自宅から出られない、人とも話さない方々が省かれないような何か方法があれば思う。

事務局 : サービスや集いに出て来ない方への対応は課題として捉えている。企業等と見守り協定を結び連携をとるなかで、メーター確認業者から安否確認を要すると思われる連絡を受け、連携をとらせていただいたこともある。今後も地域の力と連携による協力体制の充実させるため前向きに検討していかなくてはいけないかと考えている。

委員 : 56 ページ、高齢期「身体の状態に合わせて、無理のない健康管理に取り組みましょう」についてとあるが結局、本当にどこか痛い場合は病院へ行かれるがそれまでの状態であれば自己判断となる。テレビ等の情報をもとに自己管理をしている状況もある。社会と繋がりを持つようにしていただくというのがあるが、なかなか難しい。

委員 : 中学生は学校体育の授業以外で運動しない子が激増してきている。2025年に中学校のクラブ活動は廃止になる。成長期の子どもに対して、運動が絶対必要だと言いながらも、運動する場所がなくなると運動する機会がもなくなってくる。子ども、大人も一緒に運動する場をつくっていくべきであり、平日の昼間、参加できない人をどのようにフォローするかも課題。

委員 : 松阪市はウォーキングコースがたくさんあるが健脚方用になっている。休憩場所がない。文化や景観も大事かと思うが親子で楽しめるコースや初心者向けコース等既存のコースに手を加えてみてはどうか。

委員 : 一番身近な「食べる」ということに関して、市民の関心を引くためには外食の場、飲食店と行政がタッグを組んで食事の提供を考えてはどうか。

委員 : 食物アレルギーの子供たちの数が増えており、課題である。

事務局 : 今後の予定について説明（説明内容は省略）

〈15時10分 終了〉