

## 審議会等の会議結果報告

1. 会 議 名	令和5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5年11月9日(木) 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、太田正隆、中村文彦、濱口早弓、馬場啓子 山本勝之、田替籐潤子、竹上昌美、岸江伸浩、太田正澄、 平岡令孝、山路由美子、酒井由美、廣本知律 (◎会長) (事務局) 健康づくり課:糸川、森本、西口、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、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 1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

1. 挨拶
2. 協議事項  
(1) 第3次松阪市健康づくり計画中間案について
3. その他

議事録 別紙

## 令和5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5年11月9日（木）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）、太田正隆、濱口早弓、馬場啓子、山本勝之、田替藤潤子、竹上昌美、岸江伸浩、太田正澄、平岡令孝、山路由美子、中村文彦、酒井由美、廣本知律

〔事務局〕（健康づくり課）糸川千久佐、森本亜由美、西口裕登、蒲原豊子、大西郁子、白木智子、梶間望、清水尚美、美馬ちづる、安保順子、後藤優尚、橋本嘉寿子  
（高齢者支援課）世古章子  
（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、谷口幸  
（計画策定委託業者）1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
- ・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～（中間案）

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、会議を公開するものとし、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）令和5年度第1回松阪市健康づくり推進協議会議事内容について事務局より説明。
- （2）第3次松阪市健康づくり計画中間案について第3次松阪市健康づくり中間案要旨を事務局より説明。
- （3）質疑応答

委員：全体としてすごくわかりやすく、見やすい。

（5）住民自治協議会と健康な地域づくりの進捗状況の掲載については、健康カルテの紹介をしたいのか、内容を見てもらいたいのか意図が分からない。ページに制限がないのであれば1枚ごと掲載してもらってもよいのではないか。

歩きたくなるウォーキングコースの紹介については、道が整備されているなどの歩きやすさや安全が確認されたコースの紹介や取り組みをしてもらうようにしていただきたい。

- 事務局：健康カルテは、第一地区の地区カルテを例として挙げている。地区カルテは地区毎に作成、各地区に説明を実施。現在のところ、ホームページでの公開はしていない。
- 委員：実際に健康カルテを見ようと思えば、地区ごとに見る手だてはあるか。
- 事務局：全地区を作成している。現在、ホームページでの公開はしていない。各地区に持って行き、説明や活用をしている。
- 委員：地区カルテは例として示している。1枚ずつ示すのは意図とは違う。示している意図や説明を追加してもらうとわかりやすいのではないか。
- 事務局：記載の方法については事務局の方で協議し、市民の方が活用していただけるような案内等含めて、考えていきたい。
- 委員：ウォーキングコースについて、ハードなコースを選んでいるのではないか。
- 事務局：普段から歩き慣れている方はある程度、健脚コースの方が楽しく、運動効果が得られる。参加される方によって、どのようなコースが楽しいのかは様々ではないかと考える。「歩きたくなるウォーキングコースの紹介」については自然に健康になれるまちの推進ということで、新しく、「親子でも歩ける」「気楽に歩けるコース」も含めて紹介できるように努めたい。
- 委員：一般の方が行う普通のウォーキング、生活のなかでのウォーキングは足腰の強化には全く繋がらないと考えている。日常ウォーキングとトレーニングウォーキングを切り離して考えていくべきではないか。トレーニングとするならば必ず、早歩きや大股歩きを取り入れていかないと体力向上には繋がらないと考える。うまく取り入れられるコースがあればと思う。
- 会長：委員のご意見も参考にし、検討していただきたい。
- 委員：工夫の余地があると思う。「歩きたくなる案内」に力を入れてもらうのもよいのではないかと思う。
- 委員：ウォーキングと散歩は全く別のものと考えていいか。
- 委員：体力や歩行力向上、足腰の筋力トレーニングをしたいと思うのであれば、普通のただ歩きでは全く効果がない。意識をもって、早歩きをとり入れる。階段や坂道等のアップダウンも筋力がついてきたらしていただくとうよい。加齢に伴って歩幅が狭くなってくる。大股歩きも心がけるとよい。健康長寿をめざしたトレーニングは、散歩や普通歩行は生活習慣のなかでは得られない。それは気分転換や体内時計のスイッチを入れるということであって体力増進強化には繋がらない。
- 委員：ウォーキング時にもう一つ大事なことはウォーミングアップとクーリングダウンである。筋肉が十分に動ける状態になっていないのに運動すると障害に繋がることになってしまう。歩くのであれば姿勢を正しくすること。同じ時間を歩くのであればただ歩いているのでは運動にはならない。計画冊子のコラム欄にウォーキングフォーム等も掲載し、知識の提供をするとよいのではないか。

- 委員 : 平均寿命と健康寿命について、指標は三重県と松阪市のデータとなっているが、国のデータを参考にしているところもあったと思う。この指標はどのような観点で使われたのか。県の指標が一番身近だからか。  
健康寿命を全国平均と比べると、松阪市はかなり良い成績であると思うがこのデータでは良くないという印象だと思う。  
コラムがいろいろ載っており、非常に面白く、いろいろな雑多な知識が得られてとても良いと思う。美味しうの表記が漢字や平仮名が混じっている。統一をしていただくほうがよい。
- 事務局 : 平均寿命と健康寿命の数値について、全国の健康寿命は国民栄養調査から引用、三重県の健康寿命は要介護認定者率を引用している。毎年、経年比較ができる県の指標を採択した。
- 委員 : 2つの基準があると理解した。
- 委員 : 全国の数値が時々、報道される健康寿命はもう少し良いと思う。どうしても要介護認定の結果で介護認定率の高いところは、健康寿命が下がるのではないかと思う。松阪市は三重県内で低いところにあるから頑張りましょうということかと思う。
- 委員 : (2) ライフステージ別の「わたしの取組」妊娠期、乳幼児期、学齢期の取組について、妊娠期の取組み等各世代に適応しているか。取組みの順序や表現をどのようにするか。例えば、「おやつを食べ過ぎに気をつける」とあるが、おやつが子どもの成長に非常に役割を果たすところもある。おやつ=菓子ではない、食事の一部として、栄養補給の意味を持たせなければいけない。特に乳幼児期に特化しているのであれば分かりやすく色分け等で順序をつける等の工夫が必要なのかなと思う。
- 会長 : まとめて書いてあることでわかりにくいようなことなのかと思うがどうでしょうか。
- 事務局 : ライフステージとしては別々であるので、どのように表記していくか主語をつけるか、分けたほうがよいのか、検討したい。
- 委員 : 死因・死亡の状況について。2014年位の統計では老衰という項目はない。他に認知症についてもアルツハイマー病と血管性のものとが分けられてなかった。老衰には病名がつかない、分からない時に老衰としてしまうことがある。分類ができないことはよくあるので注意して見ていただきたい。健康診査・がん検診の受診状況について、松阪市のがん検診受診率はもっと悪かったように思っていたがよい数値であるがいかがか。
- 事務局 : 13ページにある受診率は松阪市健康づくりアンケートを無作為抽出した市民3,500人を対象に実施した結果であり、8ページにあるのは市の検診の受診率です。松阪市のがん検診の令和4年度受診率は胃がん検診11.4%。肺がん検診は8.1%です。
- 委員 : 国は今50%としているので本当にこんなに少ないのか。

- 事務局：市の検診だけでなく、職場や人間ドック等で検診を受けている方もいる。40から50%位という結果にはなっているがアンケートによる自己申告のため、実際どうかかわからないところもある。
- 委員：受診率は将来のがんの発症にも関わってくると思う。早期発見すれば100%治る病気であっても、進行がんであれば5年生存率は80%をきってしまう。欧米は国民皆健康保険がなく、医療費が全額負担となる。がん検診受診率は80%を超えている。日本は保険もあり、受診しない人が多い。コロナ禍でがん検診の受診率が減った。肺がん学会では早期に8,000人の人が見つけれず、5年後に進行がん治療のできない患者さんが増えてくるのが危惧されている。受診率をあげていくよう頑張ってください。
- 会長：がん検診の受診率は統計のとり方によって数値が異なるため、誤解がないよう説明を付記する。合わせて、がん検診受診率が低いことを市民に伝えていくということでしょうか。
- 事務局：市の検診受診率も低く、アンケート回答からも約5割しか受けてない状態であり、取り組んでいきたい。
- 委員：死因・死亡の状況にある、老衰について在宅療養に携わっているが、おそらくどこで亡くなるかが変わってきたと思う。以前は病院であったが現在は在宅医療ということもあり、在宅や施設で亡くなるが多くなっている影響ではないかと思う。
- 委員：コラム欄の毎週火曜日実施している朝一体操の写真掲載のように市民の皆さんがすぐに参加できるような宣伝等も増やしてもらえると誰でも参加できる、すぐ行けるということが分かり、よいのではないかと思います。また、年配の方も携帯電話等を持っている方も多いのでQRコードをつけてもらう等、もっと詳しい情報を増やしてもらうとよいと思う。
- 委員：健診やがん検診受診率向上、受診への動機づけのため、ナッジ理論の活用により市民にわかりやすく届くように工夫をしてもらいたいと思う。
- 委員：特定健診受診者のなかでHbA1c有所見者の割合が高くなっていることについては検体を取り扱っている医師会検査センターが精密な検査方法を取り入れていることも影響している状況がある。
- 委員：地域活動に関して、なかなか青壮年期の方々は関わっていないのではないかと思うが、年齢層別の参加状況について詳しく知りたい。全体的に見やすくなった。色遣いや字の大きさ、字体もわかりやすくなり読みやすかった。運動を日常的に行うことを妨げている理由は、現状だと思う。その中でどのようにして効果的に運動をしていくかというところをコラムでつけてもらってはどうか。目標値を令和11年に少し上げている状況だが国に基準を合わせたのか。意欲のある方はどんどん頑張ろうと思うが、気持ちが向かない方をどうやって向けるかが課題かと思う。
- 事務局：HbA1cの基準値は追加記載させていただく。コラムの内容にプラス10の取

組みの紹介を追加。基準値、目標値については国が指標、目標値をもっているものもあれば、もっていないものもあり、市独自で目標値を立てているものもある。

委員 : イメージしやすい写真等が適宜入っているということでじっくり読みたいと思うものになっている。今回の計画の中に、前回意見させていただいた、女性特有の健康管理に関しても盛り込んでいただいた。6. 受けるに関して、子育ての現場でも、子どもたちの視力の低下の懸念が非常に高まっており、眼鏡が必要な子どもが増えているという現状がある。視力に関するところを追加いただきたい。59ページ。ライフステージ別の「わたしの取組」、妊娠期・乳幼児期・学齢期にある「学校健診を受けて自分の身体に関心を持つ」について具体例の表示をしていただいきたい。62ページ、自然に健康になれるまちの推進として公園のあり方に注目し、子どもも大人も体が動かしやすい工夫があると、いろいろな世代の方が集まるコミュニティづくり、地域づくりにも繋がる。使える公園の周知も非常に大切と思う。

委員 : 公園を活用した取組みや紹介ができると面白いと思う。

会長 : 最近、市内に電光掲示看板を見かけるようになった。健康づくりでも活用できるとよいかと思う。

委員 : 食生活改善推進員として健康フェスティバルでコーナーを設けた。興味をもっていただき好評だった。今後も取り組んでいきたい。コラムへの活動紹介掲載も啓発につながる。

委員 : 今年、久しぶりに健康フェスティバルが開催され、たくさんの来場があった。その写真も掲載してほしい。次年度は施設改修のため開催の目途がたたないが、フェスティバルも活用する場と思うので検討いただきたい。

委員 : 引き続き、改善や追加を行い、ブラッシュアップと精度を高めていただきたい。また、スマートフォンの活用等による広報に努めることやQRコードの活用で簡易に情報が習得できる工夫も進めていただきたい。がん検診、特定健診の詳細内容を知らないまま受診している方もいる。

委員 : 早期発見・早期治療と言われるが病気にならないようにする生活習慣を続けることが大事。一人一人が、がん検診受診の必要性を理解しているかどうか、市民に教育をする必要がある。全国で年間32万人ががんで亡くなっている現状を市民一人一人にしっかりと広報していただくことが大切だと思う。

委員 : 市や地域の行事・講座もほとんど平日の昼間が多く、働いている方や昼間に出られない方がたくさんいると思う。その方々も運動や食事等の講座や指導の機会を設ける必要があるのではないか。家の中や職場の昼休み等の短時間で簡単にできる運動例を啓発して推進するというのを考えていただくのはどうか。

委員 : 昼休憩時のチャイムや放送を使って「5分間運動しましょう」などアナウ

ンスを流すのはどうか。

委員：9月に岩手県行ってきたなかで一定の時間に音楽が流れ、「子どもはうちにも帰りましょう」というアナウンスと「簡単な運動しましょう」のアナウンスが流れていた。一丸になって健康づくりをしている様子だった。

委員：検（健）診受診に自分は元気との自信があり、病気を発見されたくないという方がいる。気楽に検診が受けられるようなキャッチフレーズがあるとよい。75歳未満と75歳以上の方の健診の目的がもう少しわかるような内容にすると受診率が増えるのではないか。

委員：行政チャンネルで健康づくり番組をいろいろなテーマで作成、放映しているが、さらに啓発するとともに1週間続けて同じ内容の繰り返しではなく変えたり、市民が見たくなるような番組の中に啓発を入れる等、健康について考えてみようという気持ちになるようにしてはどうか。

事務局：今後の予定について説明

パブリックコメントの実施（12月11日から1月10日まで）

第3回松阪市健康づくり協議会の開催（令和6年2月7日13時30分～）

（15時10分終了）