

審議会等の名称	第3回瑞穂市健康増進計画策定委員会
開催日時	平成23年 12月 12日(月曜日) 午後 1時 30分 から 4時 00分
開催場所	瑞穂市役所 本庁3階 大会議室
議題	(1) 第2次瑞穂市健康増進計画(案)等の検討 (2) 意見交換
出席委員 欠席委員	(出席委員) 国枝武俊(会長)、福野 正(副会長)、安藤光子、上嶋昭子、掛川梯示、 加藤妙子、神谷 純、棚瀬育子、坪内全治、寺倉 博、林 幹広、 (欠席委員) 芥子川雅也、林 春代、長尾マツ子
公開の可否 (非公開理由)	可
傍聴人数	0人
審議の概要	<p>議題(1)健康増進計画(案)を基に説明する 対象年齢の捉え方、目標値の算出方法、表およびグラフの訂正について。</p> <p>議題(2)意見交換 (国枝会長) 本日の議論後に目標、計画が変更となることも考えられるため、全体としてどのように行っていくのか内容について検討します。</p> <p>(坪内委員) 67ページの第6章は63ページに合わせるとよい。</p> <p>(国枝会長) 目標は抽象的な表現でもよいですが、実際に目標を達成するためには具体的に表現する必要があります。厳しい言い方をすると、もし達成できなかったらどのように責任を取るのか。前回の計画がどれだけ達成したかということも、説明ではあまり達成できていない。今回も国が言っているから計画を立てますということでは、今後10年後に見直すとんでも難しいのではないかと。例えば肥満解消には教室を開きますと書いてあるだけでは、やりましたが減りませんでしたとなるため、もう少し対策を具体的にする必要があります。疾病の早期発見、早期治療で、がん対象最年少年齢の受診率を10%増やしたい場合、どうしたら出来るのかということになる。それは成算があって言っていることなのか、こうなるとよいという希望なのか、そこが曖昧になっているのではないかと思います。</p>

ます。沢山のことを行うけれども、瑞穂市はこの事案については特に一生懸命に力を入れるというものがあっていいのではないかと。例えば糖尿病対策に、ここ何年間は力を入れていく、運動習慣や肥満の改善についても関連してくるので、必ず考えていかなければならない。このように病気に関しての幾つかのことが、糖尿病予防を目標にするだけでカバーできる可能性が高い。やることの重点を絞り効果的にやらなければいけない。事務局としては、何に力を入れてやっていくのかについてお聞かせください。

(事務局)

第5章の分野別の目標と取組みの中で、それぞれの具体的な対策を幾つか挙げています。

(国枝会長)

料理教室などを通じて子どもが自分で朝食を用意できる力を身に付けられるよう支援しますとあるが、1回でも10回でもやったことになる。具体的に身に付けられるように支援するには何回ならできるのか、先ほどの表現では非常に抽象的な気がします。

指標の1つである、「特定健診結果での血糖値が高い人を増加させない」については、現状高血糖者は8.4%であり、これを10年間増加させないことを目標としている。どのようにするとできるかということについて行政は考えているのかどうかです。

(坪内委員)

瑞穂市の課題と取り組み方針のところ、母子保健や慢性腎臓病のところに施策が載っています。この施策のところに網羅して入れていくとよいのではないかと思います。

(国枝会長)

計画案の中に、定期健康診断の重要性を広く市民に周知することが必要とありますが、市としては何をするのかということが重要です。そうしないと広く周知しましたが何も反応はありませんでしたということになった時、何のために手間と時間をかけてするのかということになる。ただ、計画を立てればそれで済むという感覚があるのか知りませんが、計画を作らなくても実際に病気の人が減ればよいと基本的には思います。

事務局としての考えはどうでしょうか。

(事務局)

第4章は課題についての取り組みの方向性を明記し、第5章の分野別目標と取り組みでは具体策を明記しています。

(国枝会長)

具体策について1つか2つ例を挙げてください。例えば運動教室をするとか何日間に行いますが、人は年齢と戦うためにかなり精力的に運動をしないと現状維持すら難しい。そうならないために月1回実施というのならいいかもしれないが、3か月集中的に運動をやっても、あとの9か月はやらないと結局もとに戻ってしまう。長期的に教室などに参加してもらって具体的に継続して進めることができるのが一番大事。

予算の関係もあるけれども継続できる施策がとれることが重要だと思います。

(神谷委員)

私が所属していた市では小学校5年生の子ども達はすべて血液検査を実施していました。その結果、生活習慣病予備軍で調べると4人に1人の割合で数値が高い結果でした。その原因を追究すると、ひとつは学校

が登校する区域の中でどここの位置にあり、登校までの時間がどのくらいかかるのか歩数は何歩で何分かかかるのか調べました。歩数が少ない子ほど生活習慣病予備軍の子が多いことがわかりました。このような実態を養護教諭に知らせ、万歩計をつけることや昼休みに運動をするなどの取り組みをしてもらいました。

5年生のみですので一概には言えませんが、取り組み後2年目3年目になって該当児童が20パーセントを切るくらいまでに減少させることができました。やはり運動不足が原因となっていたのではないかと推測されます。このような実態をしっかりと捉えて、数値的な目標を持ちそれを達成にはどうしていったらよいのか、一番基本的なところを考えます。5年後に見直しをするという作業もありますので、5年間実行して結果を見ていくと良いです。

ライフステージで年代別目標がありますが、その中で「早寝、早起き、朝ごはん」というのは健康づくりのためにはどの年代にも当てはまりません。朝食については、保護者に朝食を食べる習慣がないから子どもの朝食を作らない。だから何を食べているかというジュースを飲む、菓子パンを食べる。それでも朝食を食べたことになっています。朝食は主食、主菜、副菜があることが望ましいのですが、実態は幼稚園児の保護者に対して調査を実施し集計すれば、課題が見えてくるのではないかと思います。

岐阜県の栄養士会は、キッズキッチンとして5歳の子に包丁を持たせ園で採れた野菜を料理するというところを行い、岐阜県内の幼稚園や保育園など72会場をまわっています。子どもに野菜のおいしさを伝える。先日野菜嫌いの子が包丁を使ったところ、「僕の切ったのはおいしい」と言っていました。実際に野菜に触れて調理することで子どもたちも野菜好きになっていくのではと思います。キッズキッチンは今年の3月に教育委員会や福祉部署に通知を出しましたが、瑞穂市は1か所も応募がなかったので行っていません。子どもに特に野菜を食べるといふ楽しさを教えています。これはどの年代でも言えますが、メタボリックの人は野菜嫌い運動をあまりしないという人が多いように思います。具体的な指標は難しいかもしれませんが、簡単に誰でもできることを目標に挙げて達成できるように働きかけをする。市の担当者からや食生活改善推進員にやっていただくということでも良いです。そうすることで数値目標が上がっていくのではないかと思います。

(林幹広委員)

今、各個人、家族ができること、地域ができること、行政の取り組みというところを読みますと非常に重複しているところが多かったです。例えばメタボリックシンドローム肥満者の対策の行政の取り組みでは、10挙げているのですが2つ目から7つ目までは、ほぼ同じ内容のことを言葉を変えて言っている状況です。呼びかける、啓発する、ピーアールするというのは普及啓発を図りますという言葉に集約されると思いますので、シンプルにしてその分具体的な数値を入れるほうが分かりやすいのではと思います。

啓発活動では、毎月1回は必ずホームページで健康情報を出しますとか、例えば母子健康手帳交付時に適正体重の重要性を伝えますとありますが、必ず適正体重の進めというパンフレットを渡しますなど具体的に書くと良いです。

(国枝会長)

もう少しまとめてみてはという意見ですが、各部分ご意見はあります

か。

(事務局)

まとめる部分があるというのは確かですのでまとめます。

ご指摘のあるように具体性が不十分ということについては、年間何回等細部までは記載していません。すべてにおいては難しいですので集約できる部分は集約して、重点的に糖尿病教室などをどのように行っていくか載せていきます。行政の取り組みで、妊娠中からの糖尿病対策として出生面接で妊娠中の高血糖症状を確認し、子どもの健診を通して母親へ保健指導を実施しますという点は、方法を明記していますが必要な部分は具体的に記載します。

糖尿病未治療者および高血糖者への受診勧奨については、未治療者というのはどういう状態の者をいうのか、どう受診勧奨するのか等を取り組みに入れます。

(国枝会長)

総論として、問題となるところは間違っていないであろうし、根本的な目的というのは市民ができるだけ健康で長生きをし、その結果として医療費も削減できることであるから、その施策を進めなければならない。健康を阻害する問題は何かということ、介護保険に繋がってくる糖尿病の発生や心筋梗塞などの血管障害、転倒による骨折、慢性腎臓病を減らすことができれば健康で長生きできる医療費の少ないまちをつくることができると思います。予防に対しては運動が重要になりますが、運動だけでは痩せないことを伝えてもなかなか理解できない。一生懸命運動しているのにちっとも痩せないと訴える人は少なくない。でも、運動で消費する以上に食べているという現状があります。やはり運動と食事は一緒にやらなければならないことを理解しながら始める。このため年間を通しての教室を行うことも医療費削減の方法ではないでしょうか。予算がとれるかということがありますが、予算を使わなくても頭を使えば何らかの方法があるのではないかと思います。

(掛川委員)

前回の委員会で協議された内容がどのように反映されているのかを教えてください。この冊子が市民に配られることでしょうか。スマイルコラムの内容が個人や家族ができることであるため、誰に向けてのものであるのかということところです。

(事務局)

計画書自体は配りません。市民にはダイジェスト版を作成し配布を考えています。ダイジェスト版はシンプルなものになりますので、具体的な事は見えにくいところがあるかもしれません。第2回の健康増進計画策定委員会でのまとめがどう反映されたかという事については、瑞穂市の現状と課題として事前資料としました計画案に反映させています。

(掛川委員)

内容としては広範囲でしたので、もう少し絞っていただけると感じます。書き方も方法のひとつです。

(事務局)

国の健康日本21の課題を全体的に網羅していますので、広範囲と感じるものになっていることは確かにあると思います。

(国枝会長)

市としてこの目標を達成できるのかということが一番の問題ではないかと思えます。病気が悪くならないために1年間の変動をみていくことが大切。年代によっては1年間に5パーセントの筋力が落ちると言われ

ています。それを維持するには週3回以上運動しなければならない。これを行政が毎週3回運動教室を開くことはできないので、自宅でもできるような月に1回くらいは年間を通して教育していく必要があるのではないかと思います。

(事務局)

糖尿病教室では、特定健診受診者で該当者約300人に対して、案内を郵送しています。15人の応募者が教室に参加されます。過去に開催した教室では、参加者をグループにして実施すると効果が上がってきます。1年を通して教室を開催すると参加人数が分散され数名になってしまうと推測されます。数名では効率が悪く、相乗効果も上がってこないというのがあります。このため特定健診終了後の3か月間を1クールとして行っています。今後は教室後のフォロー体制を考えていく必要があると感じます。

(神谷委員)

教室終了後の継続については、参加者が同地域のかたと一緒にグループになり、誘い合って教室で学んだことを継続して取り組んでいく輪が広がっていくことができるのではないのでしょうか。私がスリム教室に関わっていた時は教室でそのようなグループを作るようにしていました。

(上嶋委員)

瑞穂市の行事としては1年に1回1日ウォークがあり参加しました。予算を使わず、頭を使う、身体を使うという話です。お昼に豚汁とお寿司が出るので、多くの家族や団体が参加されます。このように多くの人の集まるところに、継続できる健康に繋がることを伝えるには一番よいのではないかと思います。

家族ぐるみで興味を持ってもらうような、身近に伝わる方法がないか。予算を使わないで、皆さんの心を動かすような、宣伝の仕方があるように感じます。

もうひとつにサーキットトレーニングですが、1日に10～15人程のかたが利用しています。後期高齢者のかたが自由に利用できること、そして足の痛み等があるかたが膝や筋力を鍛えるためにどうすればよいのか等、簡単な説明ができるボランティアを運動系の専門の人をお願いして、健康について皆で話合えるような場所作りが必要ではないのでしょうか。データを伝えても何もならない、それでは興味が湧かないと思います。行ったら楽しかった、こんなに身体が軽くなった、また来週行ってみようとなる。そういう魅力ある場所や楽しい場所、気持ちがワクワクするような場所作りをまず作ってあげることが、生涯健康でいるためには大事な気がします。

(事務局)

校区活動も行っています。担当課は教育委員会、生涯学習課です。

(山田委員)

全体のイメージとして基本目標から基本施策を柱とし、そこでの活動は運動や朝ごはんの取り組み等を前面に出していくことで伝わりやすいのではないのでしょうか。行政の取り組みと健康推進課の取り組みが重なっている気がします。教育委員会はこれをする、社会福祉協議会はこれをする、と分けていくと、成長的な取り組みにも繋がっていくと思います。第4章、5章の構成ですが、前期計画の課題や反省がここに出てきてそれを踏まえた5章という打ち出し方もよいのではないのでしょうか。重点目標と行動目標の位置づけですが、44ページの重点目標は行政目標となっていると感じます。市民がどうするということ掲げてそこ

で具体的に何をするかという設定になると思います。

44、55ページは、県事業者が目標とするところになります。38ページ指標ですが、「中学生の朝食摂取率を増やす」と42ページの「朝食欠食率を減らす」は裏返しであり、このため目標値が0パーセントの説明が必要だと思います。4ページで「地域とつながり健康を保つことができる」は誰にでも必要なことで、行動目標として一般のかたが支えていく、一緒に行動していくということも盛り込むとよいです。それに関しての指標というのが現在ある教室で3つ挙げてありますが、もう少し増やしてもよいと思います。喫煙率を下げることでは、人生のスタートとして赤ちゃんへの喫煙の影響ということで保健所でも妊婦に指導し、8割のかたが妊娠で喫煙をやめられています。子が1歳半から2歳で再喫煙されるということがあるので、再喫煙の活動も表に出していくといいことと、こころを休めようという事では、悩んでいる人の声を聞くというのが広まりつつあります。根拠はしっかり書いてありますので、そのような地域にしていくところの打ち出しがあるとよいです。内容については保健所としても協力できるところはしていきたいと感じています。

(福野副会長)

第4章と5章は重複していますが、別々に必要ですか。13ページに「健康意識を高める」で現状と課題、取り組みがあり、第5章でも同項目で根拠、指標、取り組みがあるのですが、分けて設定していく必要があるのかと思います。全部の項目で重なることもありますし、これだけのボリュームや細かい数値まであるので読みづらいです。まとめて記載すると良いです。委員会で何度も話しは出ていますが、やはりインパクトがないので重点施策を打ち出していく。前回、前々回の委員会内容を反映したいところがあります。

(国枝会長)

文章の書き方の問題ですので、分かりやすいように考えてもらうということに努めてください。今後はパブリックコメントをするまでに計画書を書き換えていきますが、時間がないということから結局このような内容のまま、5年後も同じことをすることになる気がします。これを行ったことで瑞穂市の健康寿命が5年延びました、病気に関しては減りました等、成果を出すにはどのようなことかということをもう一度練り直してもらった必要があります。

(事務局)

具体的にということですが、文言で強調させていただきました。取り組みのところで年に何回という回数の記載についてはもう一度協議いたします。

(国枝会長)

基本的には目標を達成できるという方法を考えて、このように具体的にやれば掲げた目標が達成できますということさえ担保していただければいいのです。やりました、目標としますでは5年後も同じことをすることになる。この2時間程度の時間が全く無駄になる。実施する以上は成果の出るような計画を立ててもらいたいです。

(山田委員)

できる目標を掲げるということです。

(国枝会長)

糖尿病を減らすことができればかなり成果がある。それをもう少し拡充して、あるいは継続的に指導すれば今のように糖尿病予防教室に15人

	<p>来るとし、例えば10年で150人を10年後までに指導していけば、150人では足りないとしてもかなりの成果を求めることができるのではないかという書き方をするとよい。</p> <p>行政は担当者が代わってしまい、そのような話は知りませんと1から同じことをすることになり何も進んでいかない。作文で100点取るよりも実行力が重要です。</p> <p>(上嶋委員)</p> <p>これだけ盛り沢山の冊子ではなく、私達が家庭生活して一番目に付くのは冷蔵庫のところに貼っているものです。細かいデータではなく、市民が見やすい「みずほ健康カレンダー」というような感じのものが良いと思います。この月には をして自分自身で健康を守っていくというように分かりやすいものだと興味を持てる気がします。母親が子どもに対して「早寝、早起き、朝ごはん」といったように、ずっと頭に入るインパクトの強いものを持ってくと早く伝わるように思います。</p> <p>(林幹広委員)</p> <p>これは単年度の予算で議会の承認を得て毎年やっていくのですか。予算が途中で削られた場合はどのようになるのでしょうか。これだけのボリュームで予算は確保され続けるのでしょうか。</p> <p>(事務局)</p> <p>実行についてはその都度、財政に継続分と新規分ということで話をしてそれに掛かる費用について協議をしています。</p> <p>(国枝会長)</p> <p>肥満対策のための予算を確保してもらえることが必要です。</p> <p>(林幹宏委員)</p> <p>民間では、予算を使ってどれだけの効果が上がるか証明しなければならない。この計画についても言えるのですが、経費をこれだけかけるから5パーセントは必ず改善させますという計画を立てる。そのような裏付けが弱いと思います。尚且つ実行する予算が決まっていないということが非常に難しい状況だと思えます。</p> <p>(坪内委員)</p> <p>策定委員は瑞穂市民の健康のためにどのようにピーアールしていくかを検討していますが、ダイジェスト版を委員会で検討する機会がありますか。</p> <p>(事務局)</p> <p>来年度にはダイジェスト版を作成し、改めて公開する予定です。</p> <p>(国枝会長)</p> <p>今回の意見を踏まえて計画を作成し、素晴らしい計画ができたといえるようにしていただきたい。</p> <p>瑞穂市健康増進計画委員会終了。</p>
--	---

<p>事務局 (担当課)</p>	<p>瑞穂市 福祉部 健康推進課</p> <p>TEL : 3 2 7 - 8 6 1 1</p> <p>FAX : 3 2 7 - 1 5 6 6</p> <p>e-mail : kenkou@city.mizuho.lg.jp</p>
----------------------	---