

平成 26 年度第 1 回高知市生活習慣病予防に関する協議会

日時：平成 27 年 3 月 18 日（水）

場所：総合あんしんセンター 2 階大会議室

1 開会

司会：健康増進課課長

2 高知市保健所長挨拶

3 委員紹介

各委員自己紹介

4 市職員紹介

事務局自己紹介

5 会長・副会長の選出

会長：高知県栄養士会 津野美保 委員

副会長：日本健康運動指導士会高知県支部 岡田万菜実 委員

6 議事

① 高知市の生活習慣病予防の現状と課題の報告

資料に添って、事務局より説明

② これからの健康づくり

資料に添って、保健所長より説明

③ 先進地（兵庫県加東市）視察報告

資料に添って、事務局より説明

④ 意見交換

高知市の健康づくりについて日々感じていることや、各委員の日頃の活動を通じ生活習慣予防について思うこと等の内容で意見交換を実施。

（主な意見の要約）

【委員】

- ・ 健診実施医療機関が増えれば特定健診受診率が上がるかと思われたが上がらなかった。受診率向上に向けた啓発方法については、テレビ等で啓発を行っても、時間帯等に配慮しないと効果が薄い。効果的な啓発は、やはり直接「行きましようか」と声を掛け合うことではないか。また、各団体がお互い同士で「特定健診をうけましよう」と勧めていくことが大事である。

- ・ 受診率低下は、腹囲測定や基本検査項目から心電図検査が除外されたことも要因と考えられる。ただ、検査項目にクレアチニンと尿酸が入ったことは評価できる。高知市の現状で尿酸値が高い人が多いと言う話であったが、このクレアチニンの問題は CKD 問題と関係があるので、これから先も十分にやらなければいけない。

【委員】

- ・ 特定健診の問診なども詳しく分析をしていて、市民にこういう状況をお伝えするのが、保健分野にいる保健師の仕事だと思う。
- ・ 各委員の立場でも伝えていきたい事、あるいはこんな機会に伝えていけるというようなご意見をお聞きしたい。
- ・ (質問) 分析結果で運動の習慣、睡眠の状況はどうだったか、また、全国と比べて良かった項目はなかったか。

【事務局】

- ・ 国民栄養調査で高知県は食塩の摂取量が全国の中で下の方である。

【会長】

- ・ 自分が参加した高知県ボウリング場協会が主催した健康ボウリング教室ではコーチが健康の視点での指導をしてくれていた。そういう場は探せば色々あるのだと思う。
- ・ そういった場をいかに働き盛りの人や興味のない人にも勧めていくか、方法についてご意見を聞きたい。加東市は非常にいい事例だと思う。

【委員】

- ・ サニーマートは食事提供業として地域の健康を考え、食育活動をずっとやっており今も継続をしている。去年は「野菜 350g を摂ろう」、今年は「旬を頂こう」という取り組みを行っている。
- ・ 毎月 19 日が食育の日で、普及のため今期から販促チラシのツールを使い啓発しており、少しずつお客様から認知されてきた。時にはヘルスメイトの協力も得ながら一緒に活動している。
- ・ 食育やスポーツをもっともっと広げるために、加東市のようないい見本があるので、それぞれの立場で手を合わせたら、すごくいいものが出るのではないかと思う。

【委員】

- ・ 「痩せる漢方ないですか？」とか、安易に考えている方が多いと感じる。そうい

う時には、「まず、歩いてください。歩くっていう字は止まることが少ないと書きます。止まることが少ないような歩き方をして下さい。30分だけで構いませんので、散歩してても、信号でも、足踏みしてください。」と運動や食生活など簡単な身近なことから自分の生活習慣を変えることを伝えている。

- ・ ある程度自分で自覚しないといけないと思うし、相手の方に伝える時には自覚させるような話をしないといけないと常日頃思っている。

【委員】

- ・ スポーツ振興事業団では、高齢者・熟年者を対象としたものから、子どもまで年齢層幅広くいろんなスポーツの教室の指導をしている。
- ・ 昨年度、今年策定した推進計画を作るにあたってアンケートをした結果、健康をキーワードとしてみんな意識していることがわかった。今年度、来年度健康を意識したプログラム等も考えて取り組んでくれている。
- ・ 市役所の本庁舎に来て頂いた方を対象に行ったアンケートでは、女性の40歳代の運動率が少し低かった。アンケート自体に少し偏りがあるかもしれないが、40代の女性の運動を意識したプログラムの実施をスポーツ振興事業団の方をお願いしている。
- ・ (質問) 高知市のスポーツ大会とかは地域の団体を中心に生涯スポーツとして進めて行きたいと考えているが、加東市の取り組みの中で地域の団体との繋がりや関わりはどのような感じだったか教えていただきたい。

【事務局】

- ・ 食生活改善推進委員、母子保健推員、保健衛生委員という団体が参加しているいずみ会という組織があり、講座とかに参加してもらったり、スポーツ推進委員と連携し、サンサンチャレンジとタイアップして、体力測定などを行っているという話があった。
- ・ 加東市の方でもつながっていくということが大事であり、各関係機関とつながり、ソーシャル・キャピタルの広がりを目指してやっていくといった話があった。

【副会長】

- ・ 私は運動が専門で、「運動しなさい」という立場だが、「どうやったら続けることが出来るのか」ということを皆に聞かれる。これは自分にとっても永遠のテーマで難しいと感じている。
- ・ 健診受診率を上げるとか、健康に向かってどうやったらいいかということをつい最近の職種から知恵を出し合って、皆で話し合うのがこの会の狙いだと思っている。いろいろな意見を聞かせてもらって、自分達の職場でまた考えていくという事で、

良い会にしたいと思う。

- ・ 人は甘えやいかに楽をするかという事にすごく長けている生き物で、それは欲求なので仕方ないと思う。そこを上手に別の方向から視点を変えてやっていったら、健康にどんどん繋がっていくのかなと思う
- ・ 社協の「防災と地域の絆と繋がり」についての会があり参加したが、その中でも、一番取り組みやすいのは、高知県は津波が来るから防災と合体させて運動を広めていくのがよいのではとの話があった。高知県民・市民が、「健康で生きられる」生活ができるように、「きっかけ」について知恵を出し合っていきたい。

【委員】

- ・ JAです。組合員には農家の女性がたくさんいるが、自分の事は後回しになっていて、特定健診を受けていないのではと感じる。
- ・ サニーマートがやられているような形で、もっと女性部の方たちにも声掛けし、そういうことを伝えていけるようにしたい。組合員は食というものにこだわって生活している方ばかりなので、もう少し踏み込んで、そういう活動を女性部の活動としても取り入れていければと感じている。

【委員】

- ・ 高知市食生活改善推進委員、通称ヘルスマイトをしている。私たちも地域で、「バランスの良い食事、朝ごはんをとりましょう」など色々と活動している。
- ・ ヘルスマイトとして参加して下さる方が年齢的には結構上の方が多く若い人の参加が少ないという偏りがあり、人数も少なくなっている。
- ・ 伝達講習やっても一番の悩みは人集めであり、よい知恵をお借りしたいと思っている。加東市みたいに全体的に盛り上がっていくような形で何かやれたらと思う。

【委員】

- ・ 歯科医師の仕事というものは、市民の「美味しいものを食べたい」という生きがい豊かにする事が一つの役割と考えている。
- ・ 患者さんを指導していく中で一番難しいと思うのは、知識だけを沢山与えてもストックな方しか指導について来られないし、「そのまま放置すると大変な事になる」等のマイナスイメージの指導だけでは、聞いてもらえない事も多い。指導の実践の先に「快適さ」「今より楽しい人生」というプラスのイメージを創造出来ないと、人間は良い事でも長続きする事が難しい生き物であると感じている。
- ・ ヨーロッパの方では健診を受けない患者さんは医療費が高くなる制度の国もある。医療費には多額の税金が使われているので、そういうことも真剣に考えるべき時なのではないかとも考えている。

【委員】

- ・ 歯科衛生士会です。口と全身の病気が凄く関わりがあるということが最近言われている。生活習慣もそうであり、拍車をかけるのが歯周病とよく言われている。この部分を一般の方々にどのようにアピールするのかその仕方を今模索している。
- ・ 高齢者に関わる仕事をして感じることは、よく噛んで食べる方はすごく元気で、長生きするという事。そして、よく噛んでゆっくり食べる方はスマートだが、同じ量食べても「さささっ」で食べる人は、間食したりして結構太ったりするという事。噛む事が凄く大事だということを実感しており、上手く広めて行けたらと思う。

【委員】

- ・ 協会けんぽです。社保の方で生活習慣病予防健診の事後相談を平成2年からやっている。重症化予防の取り組みもこの25年度から文書での通知を始めたが、文書のみで人は動かないし、環境がすごく大事という事をつくづく感じている。事業主の考えもあるが、それよりも環境が整っていけば自然にその流れに乗って、「楽に知らん間に健康になる」というのがほんとに理想と思っている。
- ・ 病気を患っていても仕事を優先にしまい、予約していても次へ伸ばし伸ばしで悪くなった方をつい最近保健師から聞いた。難しいが、受診を続けてもらえるような環境とか、ここに行ったら減塩の食事が食べられるとかいう所がいっぱい増えれば、ほんとに脳卒中が減るのではと思った。

【委員】

- ・ 健診機関の保健師です。年に一回の健康診断に皆さん来て頂いて、健康の意識が凄く高まる時のピンスポットに私達はいるわけで、そういう意味で健康に関する情報を沢山伝達出来たらと常々思っている。
- ・ この会に参加して、自分達が減塩食が食べられる店や運動ができる場所など情報をもっと集めて、いろんなレベルの方に一番いい形でお伝えする事が出来たらと感じた。

【委員】

- ・ 高知市保険医療課です。自分の体験として、家族と一緒に健康診断を受ける機会があり、その時に初めて家族の検査結果、健康状態がわかり、そこから家族で健康づくりに取り組み、体重減少など成果がでた事があった。保健所長の話のように、家族で健康を支え合い、背中を押して行くということも大事だと感じた。仲

間で一緒にとか、そういうような取り組みをしたら、もしかしたら健診結果が生活の改善に繋がって行くのではないかなと思った。

- ・ この会に参加の方はいろんな情報を持っていると思うが、多くの市民は知識として多分持ってないと思う。それをどうやって広めるかっていうような事を、いろんな業種の方が参加しているので皆で考えていけば、ずいぶん違って来るのではないかなと思った。

【会長】

本日は、

- ・ 特定健診を受けるというのはただ通知だけではダメで、やっぱり人と人の繋がりがきっかけになるという意見。
- ・ いいことと分かっているけどなかなか出来ないことがあるから、夫婦・兄弟・職場という風に繋がりを作って行くという意見。
- ・ 人集めの苦労がある。そしたら、やっぱり楽しくないと、いいことがないと人間はやりませんよ、という意見。
- ・ この場で皆さんの意見を聞いたことによって、もう一度自分の組織のメンバーをその気にさせようという風に決意をした方や今日この繋がりで次の活動に広げられるというビジネスチャンスを掴んだ方もいるかもしれない。

という内容の意見交換だった。この場を活用して頂いて、言い放しで終わるのではなく、なにかこう繋がって行って今やっている事が 1.5 になり 1.8 になるという風な形になればすごくいいなと思う。そんな工夫をまた次考えていければなと思っている。

7 その他

事務局より来年度予定の説明

8 閉会