

平成 27 年度 第 1 回高知市生活習慣病予防に関する協議会議事録

日時：平成 27 年 9 月 10 日（木）

場所：総合あんしんセンター 1 階会議室

1 開会

司会：健康増進課課長補佐

2 議事

(1) 生活習慣病予防についての取組

① こうちし食育やるぞねっと 高知市健康増進課 岡内

高知市では高知市食育推進計画を 5 ヶ年毎に策定しており、平成 26 年 3 月から第 2 次計画となっている。食育を推進していくために「共食」の視点を土台に「健康づくり」と「体験活動」の 2 つを柱に取り組み。朝ごはんをほとんど毎日食べる人の割合は、第 1 次計画の 5 年間の取り組みの結果全ての世代で向上したが、平成 25 年アンケート結果では、幼児・小学生・中学生・30 歳代で全国より低い割合となっている。このことから、まずは朝ごはんを食べることから始まる「健康づくり」の取組から家族みんなで朝ごはんを食べ、健康的な生活リズムをひとりひとりこころがけることが望まれる。

また高知市では、食に関することを実践する人の割合が高いのに比べ、食育に関心を持つ人の割合は全国と比べ低い傾向がある。このことから、食の経験を重ねる「体験活動」を柱とした取組で人と人とのコミュニケーション（共食）を通して食育の輪が広がっていくことを期待しています。食育を効果的に推進していくため、食育ネットワークづくりを目指す部分で、今年度 5 月から食育応援ネットワーク「こうちし食育やるぞねっと」を立ち上げた。得意なことや知識や技術を持っていて食育を応援したい方、食育をやりたいけれどやり方のわからない方、食育に「こんなことで関わりたい」、「こんなことをやりたいのでお手伝いしてほしい」双方向の団体・個人を応募し、つなげる事業を始めている。本日協議会に参加されている高知市食生活改善推進協議会様、公益社団法人高知県栄養士会様の登録を予定している。高知市のホームページでは、お手元資料の申込みにも使えるパンフレットをダウンロードできる。食が私達の生活そのものである。食育は幅広い分野に関わることから、多くの関係者、関係団体等が連携して総合的に取り組む必要がある。食育に関する情報共有や連携の機会づくりを後押ししていけるよう、食育ネットワーク会議の開催を目指している。「高知食育やるぞねっと」の周知、PR に取り組んでいる。ご協力をお願いしたい。

② 第 6 回食育発表活動大会 サニーマート 出水委員

毎月 1 回食育の日を設定している。現在は 19 日にこだわらず各店舗で、チラシの日と連

動させた日に「旬をいただく」というテーマで啓発を行っている。平成 27 年 10 月からは調味料についての啓発と引き続き旬食材になる。各店舗に特徴があるのがおもしろい。発表内容では、伊野店はお客様の年代層が高齢の方が多いため、高齢の方に合ったメニューを紹介している。土佐道路東店では食のマナーと健康をテーマに親子で競争して楽しむ「マナー豆ゲーム」を行っている。豆を上手につまめるかというゲーム。瀬戸店ではバランスよく食べる食育として大きいバランスガイドを作成し親しんでもらった。

売上だけでなく、お客さんにいかに楽しんでいただくかを各店舗が考えて啓発している。

③ 食生活改善推進協議会の取組 食生活改善推進協議会 近藤委員

保育園・幼稚園・学校や健診会場で食に関する啓発を行っている。健診では鏡・春野の集団健診と保健センターの女性健診で野菜の啓発。「350 グラム以上の野菜を摂りましょう」野菜の重量当てゲームなどを行っている。野菜の摂取量はまだまだ少ない。

地域で行っている地区伝達講習は、同じ方しか来ない現状もあり、新しい人にも来てもらいたいので、みなさんにアイデアをいただければと思っている。

④ 減塩サミット 高知県栄養士会 津野委員

福岡で行われた減塩サミットは、日本高血圧学会のとのコラボ企画である。トークショーや減塩クッキングショーのコーナーや、健康体験ブースとして認知機能検査があり、人気があった。市町村が行っている健康祭りのような感じで、高知でもできる企画だと思った。

福岡の減塩企業「福萬醤油」を見学した。減塩カフェをつくり、減塩メニューを食べることができる。醤油ソムリエがおり、醤油を「香り」を楽しむものとして売り出していた。スプレー醤油があり、少量で香りと味を楽しめるものなので非常に良いと思った。高知でもスーパーやすし屋に売り込んでみたが、高知では受け入れはなかった。

減塩サミットでは何時も同じやり方ではだめで、具体的に提案していくことの大切さ、啓発の視点を変えることの大切さを感じた。

⑤ 協会けんぽでの取組 全国健康保険協会高知支部 上原委員

【 資料説明 】

高知県内の 3 分の 1 ぐらいが協会健保の加入者と推定されている。高血圧が目立っており、高知支部では高血圧対策に取り組むこととしている。県福祉保健所と一緒に事業主への啓発研修をおこなった。

⑥ 特定保健指導に関する取組 高知検診クリニック 窪委員

特定健診を受診した当日に健診結果の階層化を行い、特定保健指導を実施している。それを実施するには各健保組合と契約しておく必要がある。保険者の強制力が強い団体の加

入者には特定保健指導が実施できるが、そうでない場合実施が難しい。特定保健指導は 6 ヶ月の支援になるが、3 ヶ月後の面接では管理栄養士の栄養指導を実施している。

⑦ 特定健診に関する取組 高知市保険医療課 有澤委員

国保加入者の方の特定健診は 6 月に受診券を一斉発送しており、特定健診を受診できる医療機関一覧を同封し市民の方に選択してもらっている。

今年度より、国保料の徴収などを担当している国保推進員に特定健診受診勧奨チラシを用いた受診勧奨を実施している。今までに 600 人の方に受診勧奨をおこなっている。それらの方が実際に受診されたかは、結果が高知市システムに反映されるまでに、2～3 ヶ月かかるので確認はできていない。

⑧ スポーツ振興事業団の取組 高知市スポーツ振興事業団 瀬戸委員

職場でスポーツ指導をしている。大原町の高知市総合体育館と東部くろしおアリーナで市民の方が、トレーニング室利用前の講習としてトレーニング講習会をおこなっている。その際、生活習慣病予防について情報発信している。また、地域でのスポーツの指導者を目指すスポーツ推進指導員の講習会で、生活習慣病予防について情報発信している。自分だけでなく、講習を行う担当職員が生活習慣病予防の視点も含めて講義が出来るようにしていきたい。

3 高知市の生活習慣病予防の取組 高知市健康増進課 中山

【 資料説明 】

休憩

4 平成 26 年度 第 1 回協議会后アンケート及び 平成 27 年度第 1 回協議会前アンケートについて

5 意見交換

【津野委員】 今まで報告のあったことを含めて、意見交換の場としたい。ざっくばらんな会で『繋がっていく』ことが一つの大きなところなので、ご自由にご意見頂けたらありがたい。

【長山委員】 協会けんぽの報告で入院費・医療費が高い分析結果だった。医療費が高いことについて、どのようなお考えか教えてもらいたい。高知は医療機関が多いが、そのバイアスを外した分析結果だろうか。歯科についても全国 30 番目の原因について検討されていれば、ぜひ教えて頂きたい。

【上原委員】 高知は医療機関が多く、そのバイアスは外していない。1件あたりの医療費は少ないが、入院が長くなり医療費が高くなる。糖尿病も外来費が少なく入院費が高いこともあり、重症になるまで病院に行っていないことがあるかなと思う。脳卒中も同じような傾向がある。歯科についてはわからず申し訳ない。

【柳澤委員】 これまでの報告でタバコについて誰も触れていない。先日ホテルの喫煙コーナーに、20人近くの若い女性が集まっていたのに驚いた。どういった会合だったのだろうと思った。いま、禁煙対策は医師会もやっている。小学生・中学生と小さな時から吸っているのはなかなか止められないから、義務教育の中での絶対禁煙という教育・生活習慣が効果的である。

【津野委員】 禁煙サポーターの活動や薬剤師会の活動をお話いただきたい。

【寺尾委員】 薬剤師会は禁煙支援サポーター養成の研修会を行っている。禁煙支援薬局の取り組みあり。喫煙は血圧など生活習慣病の原因になるので、服薬指導の中でチェックしている。私は関西から高知に転居した。関西の友達に高知の干物を贈ると干物が塩辛いと驚かれた。お酒を飲む人も多いからだろうか。

【出水委員】 干物は辛いかもしれないが、こういったご意見はこれまでなかったと思う。先日あじの干物一枚を食べて、お酒を飲んだ。すると夜、のどが渴いたことがあった。このご意見は検証してみたい。

【岡田委員】 あじの干物一枚で塩分はどの位だろう？

【津野会長】 台湾旅行に行き食事を多くとったが、意外と太ってなかった。高知に戻り食事を食べると辛いなと感じた。その後塩分の多いご飯を食べて体重も戻った。また、県民健康栄養調査・国民健康栄養調査というものがある。国民栄養調査の結果では高知県民の塩分摂取量は多くない。平均より若干低めである。「味の問題」、「タバコの問題」とでたが、丸山委員から運動のことなどご意見はないか。

【丸山委員】 先ほどの食の部分で思ったのが、高知の食はおいしいとスポーツ選手のキャンプなのでも他県と比べておいしいといった意見を聞く。観光の面でも高知の食は結構上位に来る。この味でおいしくバランスよく、健康を考えて元気になればいいと思う。スポーツ振興事業団の瀬戸委員からも話があったが、大原町と東部の総合体育館・運動場が拠点となり、スポーツ・運動・生涯スポーツを協賛していきたい。また、スポー

ツ推進員さんの育成や生涯スポーツを地域でどのように展開していくか検討している。地域での展開は非常に難しい。地区ごとの体育会が地元の運動を推進してくださっているが、地域での温度差はある。運動スタイルも以前と比べて変わってきて、みんなと一緒にでなく、自分のペースで行いたいという人もいる。地域と連携を図りながら運動実施率を上げる取り組みを続けていきたい。

【寺尾委員】 減塩食材や有機野菜などいろいろ紹介されているが、コストが高い。市民の家庭の生活レベルはさまざまである。その中で健康に対する意識が高いか低いかによると思う。ただ、価格が同じならからだに良いものを買いたいと思うだろう。食品を選びやすい値段設定や企業努力について聞きたい。

【出水委員】 当社で食育を推進している。カット野菜では、野菜の抗酸化機能について勉強している。パプリカなど一つを買うと高いが色目をあわせてセットにすることで、価格を抑えられる。色目のいいものを取り揃えたり、スムージーキットや、健康を考えた販売に取り組んでいる。秋からの根菜鍋セットにも取り組んでいる。商品についてもう少しお待ちいただけたらと思う。

【津野委員】 企業も健康面に力を入れている。たとえば、国保の特定健診などで、健診を受けたら10ポイントプラスなどできないか。そういったことも目に見えるインセンティブである。そういう方法など考える余地はないか。

【有澤委員】 インセンティブとして、そういうのができたらいいなと検討はしているが現状はできていない。保険医療課の特定健診では対象者は当然国保加入者に絞られる。国保以外の高知市民の方々が、「市は、国保にだけ取り組んでいる」といった印象を持つのではないかと懸念する。高知市全体での上手い取り組みについて考えたほうがいいかなと思う。まだそこが出来ていない状況である。

【津野委員】 アンケートにあったが、行動に移しやすくする人間行動学についても学びたい。

【長山委員】 歯科医師会では、人集めが難しいテーマの研修会に参加してもらうために、単独で研修を開催しない。面白いテーマの間に難しいものを入れるサンドイッチ作戦を行っている。難しいけど必ず聞いてもらいたい研修を間にはさんで、聞いてもらえるように配慮している。食材に関心を持ってない層へのアプローチが必要だと思う。

【山本委員】 JA 高知市では学校給食に女性部が作った高知産にこだわった手作りみそを

作って学校給食に提供している。コストがかかり高いので、1食 245 円の給食代のため、毎回子ども達に食べさせることはできず、月 1 回高知内 39 校に納品している。それでも、原材料の大豆、塩、米などが高くなり、みそ代の値上げを相談している状況だ。禁煙については、私は人間ドックを受診しているが、禁煙をただ伝えるだけでなく、保健指導の際に禁煙外来に来たごとく、「自分の肺の状態はこのくらいの値。」ということを知る機会がある。自分の状態を知る機会とし、禁煙するきっかけになればと思う。歯科受診も重要。歯科受診は後回しになりがちである。いちばん大事なことというのは、この年になってやっと分かってくる。若いときから丈夫な歯で、子ども達にはおいしいものを食べてもらいたい気持ちは強い。

他の委員さんのお話を聞いて、女性部は直販所などで、安心安全の農薬まみれでない、野菜を提供しているのに、PR 不足だと感じた。

また女性部支部会長でも、特定健診受診や健康づくりの話について、全体会で話をしたところ、各支部の支部会で詳しく話をしてもらいたいとのことであったので、健康増進課に相談させてもらう。

【津野委員】 経済格差が健康格差につながっているという話はよく聞く。この協議会の 20 人の人数でそこを大きく動かすことは無理かもしれないが、できるところから行動していきたい。これまで多くの意見がでたが、この協議会で何ができるか、具体的な活動について考えていこうという意見もでてくる。このように、いろいろな業態、職種の方達と出会うことがあまりない。この会でいきなり決めることは難しいかもしれないが、せめて今年度中に具体的に何かスタートしたい思いがある。スタートすることが目的ではないが、「会をやりました、終わり」ではなく、渦を起こしたいと思う。

【廣中委員】 仕事で高齢者を診ることが多い。生活習慣病といえば職員も気になる。お酒を飲んで糖尿病、肝機能が低下されている方もいる。高知ではお酒を飲む方が結構多いが、そこをやめろとはいえない。実家が酒屋なのであまり言えないが、食と酒は関係が深い。その関係についてももう少し検討してもいいかなと思う。

【柳澤委員】 以前も伝えたが、医師国保は受診率が低い。自己健診が出来るようになると受診率もすぐあがるだろう。

【長山委員】 男性はライザップの CM にひかれる。使用前・使用后など、「こういうことをするとこんなになるよ」「こんな楽しみ方があるよ」ということをイメージ付けると、入り口の門を開けられる。2ヶ月で 60 万円は高いと思うが、ビフォーアフターなど、願望の部分の強烈に見せてあげるのが、人をひきつける。こんなになれるかもという取り組みが続く動機付けになるのではないかなと思う。

歯科保健でいうと、健康寿命と歯の残数の関係や認知症と歯の残数の関係についてデータがある。歯を守っている県は健康寿命が高い。予防に予算を使うことを積極的にやっていただきたい。若い世代からアプローチしていくことで、おそらく医療費を下げられる。データの間違いはないと思っているので、そういう取り組みもぜひやっていただきたいと思う。

【廣中委員】 小学校の間は健診があるが、20代30代の方は悪くなってから歯医者に行く。そういった方が歯を守っていくことが、生活習慣病予防や医療費を下げることにつながると思うので検討していければと思う。

【津野委員】 本当に、病気になってからだだと本当にお金も時間もかかり、社会生活にも影響する。予防の段階だったら、安く簡単にいくだろう。先ほどから健康なものは高いとかそういった話があるが、健診を受けてもらいたい、からだに良いものを食べてもらいたい、そういった人にはなかなか届かないこともある。そこをどうやって行動を起こさせるか。たとえば、「サンドイッチ作戦」や「インセンティブ作戦」とかささま行動に移して「ああ、よかった」とか「得した」と感じてもらえるように持って行くことはできないか、方法を考えたい。この協議会の中で、お互いに何かしたらメリットが受けられるような関係性が持てないか、行政がやるといろいろなハードルが高かったりする。たとえば、長山委員の歯科医院で健診を受けたら、量販店のポイントがもらえとか個人や団体同士の取組はどうだろう。

【寺尾委員】 ある量販店で処方箋でお薬を作ってポイントを付けたことで、問題になった。医療保険の点数でポイントをつけることはできない。

【柳澤委員】 特定の病院に受診者が多くなっている現状がある。そういった状況も配慮しないと問題になってくる。

【津野委員】 この協議会で一步踏み出すことをなんか考えていけたらと思っている。特定健診の受診までも行かなくても、たとえば、今日提案のあった「いきいき健康チャレンジ」的なものだったら、それぞれのところでもできるだろうし、これのバージョンを変えてもいいし、取り組めることはいろいろあると思う。ここで「じゃあ、やりましょう。」と燃えてくれる人がいいが、そうでなくても、まずは、自分たちで動き出してみると、人に伝えたいこともあると思う。もう時間になるが、何の結論も出ないまま終わってもよろしいか？また途中でアンケートや調査などもしてもらい、次の会まで意識を揺り動かしてほしい。時間もせまったが、これを言っておきたいというご意見はないか。

【寺尾委員】 朝ごはんを食べない子どもさんが多いと聞いている。ご飯も食べていないと昼前におなかもすいて集中力もなくなるのではないか。スーパーでおにぎりを配るなどできないか。ご飯を食べてない子に食べさせるのは難しいだろうね。

【出水委員】 今、この場での答えとしては無理である。夏休みのラジオ体操で皆勤賞の方にお取引先様から協賛を頂き、バナナを配ったりしている。そして【食】についてミニ食育として講座もしている。例えば、何も行動もなく店舗にて無償であげて、そのときは良くて、動機付けになるだろうか、と思う。無償で提供することが意識付けにつながらないかなと思うので、当社の役割としては、健康は自分で行動を起こすことが大事で、子どもだけでなく若いお母さんの世代にも意識は付けたいなと考えている。今回の報告にあった減塩サミットなどは高知でもできそう。皆で何か考えていこう。

【津野委員】 ここですぐ意見は出ないかもしれないが、この協議会で何ができるのか、事務局からのアンケートもあるので、次回までの宿題とさせていただく。

6 事務局からの連絡

会議録をお送りする際、今回の協議会に対する感想やご意見などをご記入いただくアンケートを同封する。津野委員から今年度中に具体的な取り組みをしませんかとの話があったが、取組内容についてご提案をお書きいただければと思う。

今年度2回目の協議会は2月。年末から年初めに日程調査とアンケートを実施する。年2回の開催の会だが、間で情報交換させていただいたり、事業を実施する上で必要に応じて委員の皆様にご相談させていただきながら、勸めていきたいのでご協力お願いしたい。

また、いきいき健康チャレンジについても、取り組みを検討される委員さんがあれば、お役に立てることもあるかと思うので、お声がけいただきたい。

7 閉会