

平成 29 年度第 2 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 29 年 12 月 6 日（水）

18 時 30 分～20 時 30 分

場所：総合あんしんセンター 1 階会議室

1 開会

2 議事

1) 高知市いきいき健康チャレンジ 2017 の報告について

[事務局] 「資料 1」説明

【森田会長】

『高知市いきいき健康チャレンジ 2017』の報告と、今後の予定について説明があったが、質問や意見はないか。

【川上委員】

評価の方法について質問がある。体重の変化を確認することになっていると思うが、元々痩せている方もいるし、かえって低栄養のことを心配して痩せてはいけない年齢の方もいると思うが、そのあたりの評価をどのようにするのか。また、チャレンジ目標としては体重や血圧、歩数等あると思うが、体重の変化だけをみるのか。

【事務局】

評価については、体重の変化を確認するというので、今回は記録ノートに身長と体重を書いていたので、BMI を用いて評価できる。川上委員がおっしゃっていたように、BMI が元々低い方、痩せ型の方がどのように変化したのかといったことも含め評価したいと思っているところであったが、メタボリックシンドローム予防に着目し、BMI が高い方の変化に注目した評価についても、再度課内・所内で検討していく。体重以外のチャレンジ目標については、今回は詳しい検証については検討できていない。参加者のチャレンジ終了後の継続意志を中心に確認したいと思う。

【森田会長】

体重は今回から書いてもらうようになったということだが、提出していただいた方全員の最初と最後の BMI が分かるということか。

【事務局】

体重については、最初と最後に記載があれば、すべての目標の方の評価をできるようになっている。

【森田会長】

血圧測定を目標にしている方の体重はどのように分かるようになっていたか。自分も記録ノートにつけているが、忘れてしまった。

【事務局】

記録ノートには、チャレンジ開始時の身長と体重を記載する欄と、チャレンジ終了後に体重を記載する欄を設けているため、記入があれば、すべての方のBMIを確認できる。

【川上委員】

チャレンジ終了後の継続意志の確認についてだが、昨年度は何%だったのか。

【事務局】

昨年度は61%の方が記録ノートの感想で継続する意志があると記載していた。今年実際に使用した記録ノートをお配りするので、みなさんにご確認いただきたい。

【川上委員】

個人的に3ヶ月間チャレンジに取り組み、ノートに記録して提出する方なので、わざわざ継続意思の欄を×にする人がどれくらいいるのかと思った。昨年約60%であったチャレンジ終了後の継続意志を今年は高めていくという捉えでよいか。

【事務局】

はい。

【森田会長】

ノートを配っていただいたが、表紙をめくったところに身長と体重を、裏表紙をめくったところに終了後の体重を記載する欄があり、この部分を見れば分かるということだった。そして継続意思についても前年度と比較しながら割合を確認していくということであったが、他に質問や意見はないか。

【出水委員】

弊社では、瀬戸店・土佐道路東店・あぞの店・中万々店の4店舗において、健康増進課や近藤さんを中心とした食生活改善推進協議会さん、上原さんを中心とした協会けんぽさんと一緒に、初めて合同でPR活動を行った。私は土佐道路東店の様子を見にいったが、お客様が多く、塩味の確認や健康相談、血圧測定など、どのブースもとにかく忙しすぎて、声もかけられないくらいだった。それを見て感じたことは、「お客様も待っていた」ということだった。弊社は食育活動を行っており、『食に関すること＝健康』として捉えているので関心が高い。店舗によっては温度差があったが、土佐道路東店には事前に協力要請を依頼していた為従業員が「高知市がいきいき健康チャレンジで頑張っています」だとか「今この機会に参加してみませんか」等といったことをマイク放送していた。高齢者の方が多いと思っていたが、実際には若い方もいた。今高知県は生活習慣病の課題が多いけれど、今回のようなPRをきっかけに、改善でき

るのではないかと思った。資料の来年度のPR事業の部分にあるように、量販店でのPRを今後も継続していけば、もっとお客様がその後どうなったかというところが分かると思う。単純に配布では相手に伝わらないが、中身を見せて説明することで「伝わる」とやる気になる。

すべてはPRが重要だと感じる。私たち委員の役割は、対象者その気にさせること、いかにPRをして、うまく伝えることが重要。それができれば、より取組を成功させることができるのではないかと、今回の体験を通じて思った。

【森田会長】

PRと、対象者を「その気にさせる」我々委員の役割についてお話いただいた。PRイベントについては、もう一つの資料（議題2に関する資料）を用いて詳しく説明があると思うので、その時にもたくさん発言をいただきたい。スタートイベントは、特にいろんな団体関わって実施したが、今年取り組んでみての感想を聞かせていただきたい。協会けんぽさんや検診クリニックさんの方で、健康相談や塩分チェックのブースを担当してきての感想や、住民さんの反応などがあれば聞かせていただきたい。

【上原委員】

たくさん並んでいただき、お待たせして大変申し訳なかった。多くのみなさんに塩分の感じ方に興味を持っていただいたのではないかと思った。今後はお待たせしない方法を検討したい。今年は昨年と比べると従事する人数を1人減らしていたため、その事等も影響しているかなと反省している。

【窪委員】

上原委員と同じ健康相談のブースを担当した。印象としては、対象者は若い世代の方が多く、ほとんどは女性の相談であったが、前回と違って「今の生活でちょっと何か変えたい」だとか「運動や食事でどうしたらいいか」といったように、より健康に向けた相談に応じることが多かったように感じた。前は、「医療機関にかかっているのに、どこの病院にいったらいいか」だとか、体の悩みや疾病の悩みなど、少しお年を召した方の相談が多かったように思うため、少しカラーがちがってきたように感じた。

【森田委員】

あと、歯科の方はどうだったか。

【植田委員】

スタートイベントでは、口臭チェッカーを用いたチェックを行った。口臭については、日頃なかなか相談やチェックをすることがないことなので、抵抗があると思っていたが、実際には長蛇の列となり大変待たせてしまった。ケアの方法や、自分なりにやっていることの確認に来られる方も多く、いろんな市民の方とお話ができて、情報提供できたと思う。口臭チェッカーの機械は簡易なものであるため、後半になり人数をこなすと数値が出なくなったりするトラブルがあり、お待たせしたり、お断りさせていただいたこともあった。今後は口臭チェッカーの台数を増やすことについても歯科衛生士会の方で検討している。

【森田会長】

他には何か気づいたことはないか。近藤委員、今年も野菜の重量あてクイズは大盛況だったか。

【近藤委員】

最後までいられなかったため、他のメンバーに任せていたが、普段通りやってくれたと思う。

【森田会長】

参加した委員の意見を聞くと、スタートイベントは大盛況であったと感じる。応援講座は今2回目までが終了し、3回目の講座は12月にあると聞いている。事務局からの報告では、前回の運動の講座では30人くらいお断りしたと聞いたが、次回も応募が殺到しているのではないか。

【事務局】

応援講座の3回目は、現在申し込みの受付期間であるが、申し込み開始日の午前中には定員に達するご応募があり、その後はお断りをさせていただいている。今後こういった形で応援講座を実施していくのかといったところについて、またみなさまからご助言をいただきたい。

【森田会長】

すごく大盛況で、今年も順調に事業が動いているのだと感じた。今後は2月にある結果報告会で岡田委員が講演をすると聞いている。昨年も歯科の話は大変好評であったため、今年もみんなが期待している…とプレッシャーをかけるわけではないが、よろしくをお願いします。

【岡田委員】

はい。

【森田会長】

他に意見はないか。

【北添委員】

すごく盛況で、最初心配していた頃から比べると非常によい事業展開ができています。2月の結果報告会でも人が溢れるのではないかと。評価の方法についてだが、個人の申し込みと事業所の申し込みと分けて考えるのか。団体の場合、一人ずつの成果は異なると思うが、そこをどのように評価するのか。また、終了直後の継続意思を確認すると誰もが「継続する」と答える。前年度からのリピーターが何%、取り組んでいない人は何%といったように確認し、フォローアップにつなげることができると思う。申し込み時に確認した個人情報があるため、取組終了直後の継続意志だけでなく、取組を終了し何ヵ月後かにアンケート等を取り、実際の継続率に近い評価ができるような方法を検討できればと思う。あと、評価についても「今年はBMIの変化について確認した」というように、公表していくのかお伺いしたい。来年度のスタートは6月からになるということだが、今年度はどの講座も定員を超えるくらい人気が高まってきているので、会場のキャパや対応方法等について検討されていることがあれば教えていただきたい。

【事務局】

評価方法については、現在検討している段階であり、今回川上委員や北添委員からいただいた助言を踏

まえて検討する。公表についてだが、よい成果がでるという前提のことではあるが、チャレンジをやっていただくきっかけになるような内容についてまとめていきたいと思うため、広報誌やホームページ等で公表したい。BMIを用いた評価の視点の詳細については再度検討する。アンケートを用いた継続率に関する評価方法についても、今後評価方法を検討する上での材料にしたい。前年度からのリピーター数を出すことはできるが、チャレンジに取り組まなくても何らかの健康づくりに取り組んでいればよいと判断できるところもあるので評価が難しいところである。個人と事業所の評価についても、個人だけでなくグループでやることの良さ等についても評価ができればと考える。会場のキャパについてだが、この会場においても何百人もの参加者を集めるとなると難しいところはあるが、今後は来年度開館するオーテピアの利用も検討しており、1ヶ所だけでなくいろんな場所と連携し、利用させていただきながらできる方法を検討していきたいと思う。情報があればみなさんからご意見頂きたい。

【森田会長】

今の説明に関して意見はないか。あとで思いついた意見などあれば、後日事務局にお伝えいただきたい。

2) 生活習慣病予防（健康づくり）に関する取組について

【事務局】 「資料2 差替分」「資料2 差替分 補足」について説明

【森田会長】

事務局より健康づくりアンケートの結果や各団体と量販店で行ったPRイベントについて説明があったが、質問や実際に参加しての意見があれば発言いただきたい。

【柳澤委員】

各量販店でイベントを行うときに、特定健診のPRをしていただければと思う。これだけの健康相談の実施があれば、一声かけていただくだけでも特定健診の受診率アップにつながると感じた。

【事務局】

特定健診・がん検診の受診率向上は重要な課題であるため、対象者に応じて、保険医療課からいただいた啓発物を用いながら、健（検）診のお話をさせていただいている。今後はより一層意識をもって啓発していきたい。

【森田会長】

PR活動の場を活用して健診の啓発ができるといったよい意見だった。他に意見はないか。

【出水委員】

今回の取組は本当によかったと思う。前半の説明の健康づくりアンケートのところに「ゆっくりよく噛んで食事をしている人の割合が全国と比較して10ポイント低い」という話があったが、これを

聞いて、PRのイベントの時に他の委員の方に来ていただいて「なぜゆっくり食べないといけないのか」「1口30回を目安に噛む」といった話をさせていただければと思った。私自身すごく早食いで、食事もすぐに終わる。食事の大切さや噛む重要性を店頭でお話をさせていただければ、私を含む従業員や、お客さんの意識が変わるのかなと思う。今年のPR活動に満足するだけでなく、来年度はさらにPRイベントを良い取組にしていきたいと思うのでブラッシュアップしながら、噛むことの大切さについて等、他の委員の方にも入っていただきながらチームで取り組んでいければと思った。

【森田会長】

PRイベントについていいヒントを頂いた。また一緒に取り組んでいけたらと思うが、岡田委員のご意見を聞かせていただきたい。

【岡田委員】

噛むことの大切さを分かっていたしており、光栄である。30回噛むことに関するエビデンスはないが、食べる速さについては働く時間等ライフスタイルから見直さないといけない部分もあると思う。高知市歯科医師会の方では、来年度以降ホームページを開設する予定であり、その担当を私がしている。また、みなさんの取組に関する情報提供やリンク等をお願いしたい。

【森田会長】

確かにグラフをみると男性は3人に1人、女性は4人に1人という割合で、よく噛んで食べていない人が多い実態が分かる。歯が良くないと噛めないし、よく噛んで食べると唾液分泌が促されるといったように、みんなで絡めながら啓発していければと思った。他にグラフを見ての意見や、一緒にできそうなこと等話を聞いて思ったことはないか。

【上原委員】

運動習慣のある人の割合について、男性は平成24年度と平成29年度で、60歳代を除き、各年代で割合が多くなっていて、女性は少なくなっているという結果だが、その要因として感じていることがあれば教えていただきたい。

【事務局】

具体的に分析できているという訳ではないか、協議会の最初の頃にスポーツ振興課さんから来庁者アンケートの結果として、女性の方が、運動習慣が少ない人が多かったというご意見をいただいたが、健康づくりアンケートでも同様の傾向があると感じたことだった。健康づくりアンケートの運動習慣の条件が「おおよそ週2回、1回30分以上の運動を1年間以上継続している場合」となっているため、その条件には満たないが家の中でできる範囲で取り組まれている方もいらっしゃるだろうと思うし、年代でみると、子育てをしている年齢層と重なり、子連れでも参加しやすいものがあればいいと思う。今日お越しいただいているスポーツ振興課さんやスポーツ振興事業団さんのご意見をお伺いしたい。

【橋本委員】

女性の方が、運動習慣が少ないということであったが、先程も意見があったが、アンケートの運動習慣の条件がネックになっていると感じる。実際に、事業団が実施する教室では圧倒的に女性の参加者が多く、男性の参加者は25人の定員に対して1人来るか来ないかといった状況で、夜の教室になれば、2～3人来るかな、といったところである。個人的に男性に運動習慣があると答えた人が多い理由としては、日々のトレーニングをしたい方が多いため、アンケートの運動習慣の条件に当てはまるのではないかと思う。というのも、トレーニング室事前講習会参加者を性別で見ると男性が6割と、女性よりも利用者が多い状況である。アンケート結果ではこのような結果であったが、「週に1回、1時間以上取り組んでいる」という条件でみれば男性よりも女性の方が多いのかなと感じる。話は変わるが、PRイベントについて発言させていただきたい。事業団では毎年5月～6月月に「体力測定デー」ということで、無料で参加者に体力測定を実施するイベントを行っている。そのようなイベントの中で、いきいき健康チャレンジのPRとして、今年量販店さんで取り組まれたように健康相談や栄養相談等をドッキングして行うことができれば、もう少しレベルアップしたイベントになるのではないかと思う。また個人的な見解になるが、体育館利用者の利用する時間帯の傾向を見ると、午前中は比較的中・高齢者が多く、夕方は小・中学生、夜は30代や仕事終わりの方が利用する傾向にあるため、会議室等空いていればそこを利用して、ターゲットを絞った健康相談やPRを行うのもありかなと思う。毎回の使用料お支払い時にちらしを渡すなどして、前々から告知をしておいて、運動の前後に来てもらうようにアプローチすることもできると思った。

【森田会長】

5月～6月に無料で体力測定を行っているということだったが、測定があると若い参加者が多いのかなと思った。時間帯で利用者の年代に傾向があるということだったが、それぞれの生活に応じた時間帯で運動に取り組まれているということが分かった。運動の前後に、健康相談として若い世代が普段測らないような血圧を測定するというのも、ひよっとすると、自分の健康を見つめる一つのきっかけになるのかなと思った。他に意見はないか。

【上原委員】

サニーマートさんでのPRに参加させていただいて、高知市が血圧測定を実施する隣で、塩分味覚域検査を行った。参加者には減塩や特定健診受診勧奨、運動に関する資料等たくさん配布させていただいた。自分たちでイベントを行うことは難しいところがあるため、今回声をかけていただき、ありがとうございました。お若い方から年齢の高い方までお会いすることができ、お若い方には、家族に「健診受けてね」と伝えてもらうよう声かけを行った。塩分の感じ方については、味覚が鈍っている方は割と少なかったが、中にはものすごく塩味の感じ方が分かりにくい方もいらっしまった。またぜひ、いろいろな機会があればお声がけ頂きたい。協会けんぽでは、高血圧対策として、来年度は減塩の料理教室ができればいいなと思っており、よければご協力いただければ嬉しい。先ほど、橋本委員から無料の体力測定を行っていることや、時間帯によって体育館を利用する年齢層が違うといったお話があった。難しいことだとは思いますが、体力測定を行う時に特定健診と一緒にできたら実施率が伸びたりするのではないかと思った。協会けんぽでは、扶養家族の特定健診

受診率が伸び悩んでおり、特定健診のオプションとしてストレス測定を行っている。健診の案内もいっぱいある中からどこかを選ぶとなると来てくれない傾向にあるが、「この日に来てね」と声をかければ割と来てくれる。いろいろな測定が特定健診当日にできればお得感が増し、「あれもできる、これもできる」という形で健診ができると思うので、受診率も上がるのではないかと思った。

【森田会長】

いろいろと提案が出てきている。他に意見はないか。

【近藤委員】

ヘルスマイトは、全国的に8月31日は「野菜の日」ということで活動をしているが、みなさんと一緒にできたら活動が広がっていくと思った。こういった機会をぜひ利用させていただきたい。9月9日のサニーマートあぞの店では、野菜の重量あてクイズを行った。野菜の重量あてクイズは従来から実施している取組であり、減塩等の啓発まで自分たちだけでは取り組めていないところがあるため、今回塩分測定と一緒にできたことは良かった。普段の取組では、自宅を訪問して減塩の啓発を行っているが、今回のようにイベントとして行ったらもっと多くの人に啓発できていいと思う。ヘルスマイトだけでなく、他団体と連携して頑張っていきたいと思う。

【森田会長】

今、食の話が出たため栄養士会の方からも報告させていただく。今年から8月4日は「栄養の日」ということで取組を始めており、9月3日のスタートイベントで1ヶ月遅れではあったがPRさせていただいた。来年度も「栄養の日」のPRのため、連携してできたらと思っている。あと、はちきん一座では、メタボの劇をさせて頂いたが、生活習慣病対策においては、食は非常に大事で、啓発を積み重ねていくことによる影響が大きいのと思うため、栄養士会の方でも一緒にやっていきたいと思う。また、高知市からお誘いを受けて、フジグラン高知で6月に4日間開催された「介護・健康フォーラム」というイベントに参加した。スペースを頂き、展示や栄養相談、暑い時期にさしかかる頃だったため、水分摂取に関するミニ講座を実施した。平日ということでお買い物に来られた高齢の方が多かった。栄養のコーナーにきていただいた方で一番多かったのは70歳代、その次に60歳代、50歳代というような年齢構成だった。イベントのタイトルも「介護」「健康」ということだったので、高齢の方が多かったのではないかと思う。相談内容は、高血圧や糖尿病、低栄養に関する栄養相談が多かったが、お子さんの偏食や若い方の肥満に関する相談もあった。今回一緒にできて、お声かけていただいて本当に良かったと思う。単独では人集めが大変で、つながっていきにくい部分もあると思うが、今既に行っている取組に相乗りさせていただき、双方がwin-winな関係を築きながら、市民の健康づくりに寄与できれば一番良いと思った。他に意見はないか。

【窪委員】

アンケートについてだが、同じようにアンケートを実施しても、年齢ごとに回収率に差が生じてくると思うが、20歳代からの回収率は低いのか。検診クリニックでは若い年代に対する事業所健診を

行っている。若い方にも特定健診と同じ質問項目に答えていただいているので、市内の企業にお勤めの20歳代の運動習慣等、特定健診の質問項目での聞き方にはなるが、数値として出すことができると思うので、少し協力できるかもしれないと思った。また「よく噛んで食べる」という項目も、来年度から新しい質問項目として追加されるため、全国と比較した高知県、高知市の特性が分かるのではないかと思う。先日糖尿病の会に参加した際に聞いた話だが、高知市は全国と比較して麺類をよく食べる傾向にあるとのこと。麺類が多いとなると、よく噛んで食べる人は少ないのかなと思ったりもした。食生活の内容も、アンケート結果でみられたような傾向につながっているのだと感じた。

【森田会長】

他に意見はないか。

【出水委員】

先ほど上原委員より、減塩教室のお話があったが、弊社の御座店の2階に調理室があるので、そこを利用していただくこともできる。弊社では、毎月1回食育定例会を行っており、従業員に食や健康に関する勉強会を実施している。その場で講義等を実施する際に、委員の皆さんから従業員に対して健康づくりを広めて頂きたい。弊社の従業員は、よく噛まない習慣の者が多いので、岡田委員に噛むことに関するお話など、ぜひ話していただきたい。従業員プラスお客様向けには減塩教室はもちろん、啓発についてはいろんな可能性があると思うので、輪が広がっていくと思う。

【森田会長】

従業員向けに働きかける案が出たが、まさに働き盛りの世代へのアプローチということなので、良い方法だと思った。他に意見はないか。今日は、誰も発言をしていない方がいない位、ご発言いただいている。先ほどアンケートについて、20歳代が少ないという意見もあったが、約1,600人から回答をいただいているので、トータルで見れば大きなデータだと思う。また「健康づくりのために心がけていること」についてのグラフでは、男性の20代・30代のところで「その他」が多い傾向が見られるが、橋本委員の話にもあったように、トレーニングをしている人が多いからかな、と想像したりした。女性は圧倒的に体重測定をしている人が多く、関心の高さが伺える。

【事務局】

先ほど森田会長が言われていた、アンケートにおける「健康づくりのために心がけていること」の項目における「その他」の回答が多い件について報告する。この項目については記述式で回答していただいております。集計の段階でどのような傾向がでるか心配していた。実際にはラジオ体操とか野菜を多く食べるようにしているだとか、そういった回答も含めて、みなさん日頃取り組まれていることをたくさん書いてくださった。この結果より、自分なりに健康づくりをやりたいな、と思ってくださっている方は多いのだと感じており、それが成果につながればよいのかなと思う。前半の方で事務局からお話させていただいたが、来年度はいきいき健康チャレンジの申し込み期間を延長して、年度の初めの時期に行いたいと考えている。特定健診受診勧奨の実施なども踏まえ、現在6月にスタートイベントの開催を予定している。

この場でのお返事は難しいかもしれないが、来年度事業を検討する上で参考にさせていただきたいので、協力内容等についてご意見いただきたい。

【森田会長】

資料1に、来年度事業が6月からスタートすると記載があったのでご確認いただきたい。今年度は、今回が最後の協議会になる。来年のスタートイベントは年度が開けてすぐになるので、時期が早くなるからこそ、協力できそうなことやPRできる機会等があればご意見いただきたい。6月から申し込みがスタートするというのであれば、4月くらいからちらしを配るなどしてPRしていく予定なのか。

【事務局】

その予定で検討している。

【植田委員】

申し込み期間を延長するお話があったが、その分PRイベントの場所や回数を増やす予定なのか。

【事務局】

植田委員がおっしゃるように、申し込み期間が延長になるので、PR方法や回数を検討していきたいと考える。応援講座についても、参加者の取組継続に向けた支援ができるような講座になるように、講座回数を増やし、内容についても検討していきたい。スポーツ振興事業団さんとのコラボ等、たくさんご意見いただいたので考えを広げていきたい。

【植田委員】

今すぐに何ができるか、どれくらいの回数を協力できるかといったお返事は難しいが、歯科衛生士会に持ちかえり、量販店でのPR活動など他機関と連携しながら、歯科に関するPRができないか検討したい。実際には、歯の大切さや唾液の必要性、噛む視点での食材選びについて啓発できると思う。おやつ一つ選択するにしても、歯によいおやつを選択することで違うし、歯の健康と食育との関係について歯科の視点から、市民にお伝えすることができればと考える。ここにいるみなさんと協力してできることを検討したい。

【森田会長】

他に意見はないか。6月だとちょうど虫歯の啓発等もあると思うので、良い啓発ができるのではないだろうか。

【上原委員】

自分のところで行ったものではないが、幡多福祉保健所と一緒に「職場の健康づくり研修会」を実施したとき、参加者にグリーンスムージーを提供したがとても好評であった。野菜を手軽に摂る一つの方法として紹介ができれば、みなさん喜ぶのではないかなと思った。

【森田会長】

色々意見がでてきたが、他に意見はないか。いきいき健康チャレンジも3回目の実施になるため、少しずつ進化しているので、さらに上を目指してしていかなければいけない。毎年参加している方が「3年目はもういいわ。」というようなことにならないように、いろいろ検討が必要である

【川上委員】

先ほど森田会長より、来年はいきいき健康チャレンジも3年目になるという話があったので、チャレンジ目標のステップアップについて検討したらどうかと思う。健康づくりアンケートで、よく噛んで食べる人が全国と比較し10%低いという結果であったことを踏まえると、よく噛んで食べる人を増やすことは高知市の健康課題であると感じる。国保のデータヘルス計画で特定健診の質問票を分析しても、早食いの人が全国より多い特徴がある。早食いの方は、体重が増えて、血圧が上がって、脳卒中の危険性が高くなる可能性が高い。実際のところ、高知市国保の脳卒中の医療費は全国と比較しても高いという課題もある。高知市の健康課題に対するいきいき健康チャレンジの活用の仕方についても検討してみてもどうか。チャレンジ目標を複雑にすると難しくなると思うが、継続していきいき健康チャレンジをやっていられる方にはステップアップした目標を選択できるのもいいかもしれない。例えば、よく噛んで食べることを意識するために、ノートにチェック欄をつくり、併せて体重の変化を見る、だとか。人によって向き不向きがあると思うので、ステップアップした目標を選択性にして、希望した方限定で取り組んでもらうなどしたらどうだろうか。また、週2日続けて休肝日を作る目標はクリアできても、休肝日以外の日の飲酒量が増えてないかチェックするために、ステップアップした取組として、飲酒量を記載してみることを勧めてみるのもいいと思う。マンネリ化しないような工夫がありつつ、高知市の健康課題がいきいき健康チャレンジで解決できるような事業展開を一緒に考えていければよいと感じた。

【窪委員】

川上委員の発言に合わせて、記録ノートについて確認したいが、内容を変更する予定はないのか。私は今年初めてチャレンジに取り組んでいる。「8,000歩歩く」という、達成できそうにないことを目標として掲げてしまったのだが、歩数のところ以外は記載することがなく、正直書くテンションが上がらない。上のグラフもメモリをどのようにつけたらよいか考えている間に記録しなくなってしまった。書き方のアドバイスがあったり、目標にはないけれども「よく噛んで食べる」といった項目が記録できるようにするのもよいのではないだろうか。協議会内でもお口の健康について、課題であることが分かってきているので工夫ができたらと思う。

【事務局】

現状としては選んだ目標によってはノートの一部しか活用していなかったり、枠を設けていないのに脈拍を記録したり、といったように記録ノートの活用方法は様々である。こちらが枠を設けていることで、自然と他の取組もやってみようかな、とあっていただくように仕向けるのも大事だと思うが、二人の委員から話があったように、マンネリ化しないように、効果的にチャレンジを活用してもらい、チャレンジ目標に関する取組にプラスαして、健康意識を高めていけるような方法を検討していきたい。二人の委員の

意見は、とても面白い取組だと思う。

【森田会長】

いろいろと意見をだしていただいたが、他に意見はないか。

【事務局】

この場を借りて、一つ情報提供させていただく。みなさんのご協力のもと少しずつ成長しているいきいき健康チャレンジを更に広げていくために、広報番組でのPRを検討している。番組内容としては、特定健診受診率向上といきいき健康チャレンジのPRも含めた健康づくりの啓発を行う予定。いきいき健康チャレンジでは、実際にチャレンジに取り組まれている個人と事業所で申し込まれている企業に撮影協力をしていただいている。取り組んだ方の前後を確認するという事なので、どのような成果があるのか心配もあるが、取組前後の姿や意識の変化を放送して下さる。PRが重要であるというお話もあったが、このような形でのPRも行う予定である。

【森田会長】

広報番組を行うという話であった。詳細が決まればまた委員に周知していただきたい。他に意見がないようであれば、ここで協議を終了したい。事務局の方は検討事項がたくさんだと思うが、私たちが協力していくので、できるところからやっていけばと思う。

4 事務連絡

5 閉会