

日時：平成 31 年 1 月 11 日（金）

18 時 30 分～20 時 30 分

場所：総合あんしんセンター 2 階大会議室

## 1 開会

## 2 議事

- 1) 高知市いきいき健康チャレンジ 2018 の報告について
- 2) 高知市の生活習慣病予防（健康づくり）に関する取組について
- 3) その他

### 1) 高知市いきいき健康チャレンジ 2018 の報告について

〔事務局〕 資料 1 説明

#### 【森田会長】

今年の「高知市いきいき健康チャレンジ 2018」のご報告ありがとうございます。詳しく画像でも見せていただきましたのでよく分かりました。今の説明で何かご質問やご意見とかございましたらお願いしたいと思います。いかがでしょうか。人数も増えていて快進撃という感じを受けましたけども、ご感想でも結構ですので、どなたかご発言いただけたらと思います。今回、事業所だけではなく地域とか家族さんのグループが新たに入ったということで 6 ページのところから 28 グループとありますけれども、老人クラブ以外にはどのようなグループがありましたか。

#### 【事務局】

家族での参加もありまして、家族で取り組むことで互いに話ができ続けられるということもありますし、地域で熱心に活動されているグループが色々あるみたいですので、そういった方々が一緒にと声をかけて申し込んでいただいたところもありました。

#### 【森田会長】

地域での広がりがいいなあと思って聞かせていただきました。他にありますか。

#### 【柳澤委員】

まず一番は目標達成ができたということ。初年度に比べてそれぞれ人数が増えていき、今年度目標達成。やった価値ありでよかったのではないのでしょうか。

#### 【森田会長】

ありがとうございます。人数増えてやった価値があったということで。他にはないのでしょうか。

### 【寺尾委員】

こちらの方にもシールの相談があります。シールをくださいと言ってくださる方が、今年は三倍くらいに増えたように思います。やはりそれだけ関心のある方はおられるのだなと。それと、これはいつまで続くのでしょうかという声もありまして、継続事業としてどうなるのでしょうか。私も「来年はありますよ」とは言ったのですが、それから後のことはよく分からないので、そのあたりのことを教えていただきたいです。

### 【事務局】

ありがとうございます。来年は計画も立てておりますし、担当としては、その次も、次も…という形では思っております。ただやり方としまして、高知県の健康パスポートの方がどのような形に変えていくかということにも合わせながら、少し検討していきたいと思っています。はっきり再来年もできるとはなかなかお伝え出来ませんが、気持ちはそのように思っております。こちらの方に来る窓口の方も、健康づくり支援薬局さんのお話をされるかたが増えて、私たちの方からも薬局さんにも相談に行ったらいいよというお話もさせていただいております。

### 【出水委員】

当初ここまでいくとは思ってなくて、事務局のみなさんの頑張りがすごいなと思います。私も実際に事業所グループ5名で参加しましたが、中身が書きやすいということと、あと SNS を展開していることも、今の時代に合っていてよかったのかなと思いました。また、どうやったらシールをもらえますか、どこにありますかなどいろんな問い合わせがありましたので、お店だったら売り上げや客数とか本当に達成が難しいのに、ここまで目標を達成したのはすごいなと思いました。

### 【川上委員】

この2500人以上の方をいきいき健康チャレンジにつなげたというのは本当にすごいことで、後から少しご報告させていただきますが、国保の重症化予防をやっていると私たちはすごいハイリスクの方を対象にします。で、そこまでにいかないようにこの若い世代も含めてこういう健康づくりに取り組んでいく人をこれからはどんどん増やしていくことが、重症化予防の対象の人を減らしていくことになると思います。ポピュレーションの活動を評価していくことは本当に難しいと思うのですが、ぜひ継続してやっていていただきたいなと思っています。

### 【岡田委員】

今回もたくさんの方に参加していただけて規模が大きくなったことは、本当に喜ばしいことだと思います。歯科医師会としても6月のスタートイベントの直前に『歯っぴいスマイルフェア 2018』ができ、そのときにも宣伝できたことが、少しでもお力添えできたのかなと思います。去年も報告会の時にお話させていただいたのですが、歯科医師会でホームページを立ち上げることになりまして、多分1月2月には立ち上がることになると思いますので、さきほどのSNSで宣伝するあたりもまた教えていただけたらと思います。

【森田会長】

ありがとうございます。色々つながる話も出てきました。他にないでしょうか。

【上原委員】

協会けんぽも特定保健指導を実施しているのですが、その時に、「高知市ではこのような取り組みをしていますがどうですか」とチラシをお渡ししております。また、協会けんぽでも8グループ40人参加をさせてもらいました。481人39事業所ということですが、もうちょっと増やしていけたら、これをきっかけに健康づくりに取り組むということもあると思いますので、また協力してやっていきたいなと思っております。

【森田会長】

ありがとうございました。39事業所のうち8グループが協会けんぽさんということですね。他にはないでしょうか。それではほかの議題もありますので次に進んでよろしいでしょうか。

## 2) 生活習慣病予防健康づくりに関する取組について

〔報告〕 糖尿病性腎症重症化予防の取り組み報告（高知市保険医療課）  
資料

【森田会長】

ありがとうございました。事例の報告もいただきました。これに関してご質問とか何かございましたらどうぞ。

【柳澤委員】

非常におもしろいデータで、この糖尿病の悪化によって腎機能が悪化しそれから透析になってくると。これは大きな意味で考えたら行政の方もできるだけ透析を減らさないことには医療費の関係は大変だと思います。そこにも絡んできますと、例えば透析をするにしても透析の台数の問題、高知県の場合は昔阪神の震災があったときに透析の台数をどうするか、それをどうやって増やすかという問題がありました。この透析の台数とその設置の問題。それに付随して糖尿病の治療中断問題があったもので、これは非常に大きな意味合いがあります。どこまで説明していいか困るところなのですが、まず繰り返し言っていくのは特定健診。やはり受診率を高くしていくことは非常によい考え方だと思います。この特定健診の点に関して、昔は血糖値ばかりでHbA1cが認められていなかった。それがあとから特定健診でもHbA1cが入り、それで7年ほど前ですか、クレアチニンが入ってきました。こういう対策がうまくまとまっていけば機能していった、高知市の行政にとって非常に役立つことになると思うのですが、その兼ね合いの問題をどこまでやっていくか。さきほどHbA1cが17%という事例がありましたが、HbA1cをどういう風に判断するか、余分な言い方かもしれませんが、例えば数値をどうやって読むかの判断基準として、僕は外科系でしたけども患者さんにHbA1cに30足しなさいと。HbA1cが8%あったら38。熱でいうと高

い熱ということ。で、HbA1cが6%だったら30足すと36とするとだいたい平熱くらい。だからHbA1cが10%としたらもう40と。40度の熱が出たらみんな大変だと。ですから、簡単な見分け方法として僕は患者さんに昔からHbA1cに30足しなさいと。30足して体熱と比較して悪化の状態がわかるのではないかと。そういう簡単なことを教えていますけどね。そのへんから始まって患者さんもしくは家族が糖尿病の問題点を認識していただければ。そしたら継続治療しなくちゃいかんと。そこで問題になってくるのが先ほどの経済困窮している患者さんが糖分をとって、治療費がかかり中断になってくること。治療をしている患者さんでもこの特定健診で検査してもいいと拡大したやり方になりました。治療している患者さんが中断している場合でも医者へ行って特定健診をただで受けられるようになりました。これが進んできてからは特定健診後の保健指導も行政の方も大変かもしれないけども、みんながある程度そのあたりの対応策をとっていったら糖尿病悪化が防げれば。これ以上透析の患者さんが増えてそれで治療費が増えますとますます大変になりますので。これからどうあるべきか、行政の方もこのデータは非常に面白いデータだと思いますので、これから先にこういう資料を活用していけば高知県、高知市の経過にいいのではないのでしょうか。

**【森田会長】**

ありがとうございました。他にありますか。

**【寺尾委員】**

外来にきておられる糖尿病の患者さんで、透析するかしないかっていう瀬戸際の方ですね。その方も食事のことを聞くと、やはり先ほども報告にあったように好きなものを好きなだけ食べている状況で、クレアチニンが5の前後ぐらいになっているのですが、その意識がない方もおられます。「透析したらこんなに大変になるんですよ」ということを言うと「いやそれは困る」と。「では食べる内容を改善しませんか。」とお伝えすると「でもおなかすくから…」と。それとあとは糖尿病で透析しないといけないとドクターから言われていても、「ドクターが透析させようとばかりしている」とか。そんなお話を聞くことがあるのですが、それは検査の数値から診断しているわけですから、やはりそこを理解してもらいたいです。先ほどの治療中断の事例ではないですけど、理解ができてない、透析したらこうなるってことも具体的には分かっていないという方も多いのではないかと。それから糖尿病がこのままいくと透析になるということも理解しがたい理解できてないというか。それは受診のときや、やはり保健指導でも保健師さんにかかってくると思うのですが、やはりもうちょっとリスクを伝えてあげて、自分の生活習慣を変えることができるように。大変だと思うのですが。私達も薬局でそういった話もします。本人さんの気持ちを切り替えるというのでしょうか。本当に透析になったら大変なんだと。国・県・市の負担もさることながら、やはり自分自身も大変だと思います。やはりリスクが分かってない方が多いと思いますので、またその辺りのことを説明してあげてください。お願いします。

**【森田会長】**

ありがとうございました。薬局に来た方の地域でのお声を出していただきました。他には何かないでしょうか。

【上原委員】

すごく地道に訪問もされていらっしゃると思いますが、私たちの業務の中でもなかなか会ってくれない、通知を出しても反応がないこともあります。通知を出すときになにか工夫をされていることなどありますでしょうか。

【川上委員】

通知の時の工夫としては、どこもやることだと思うのですが、体調を心配していますといったようなことを書くとか。あまり私たちが圧力をかけないように、来てもらってよかったと思っていただけるような訪問とか電話の対応など、電話いただいたらお電話ありがとうございましたとか、どこもやっていると思うのですが。あんまり参考にならなくてすいません。気になる人は何回も何回も時間を変えて行くなどもしています。とにかく拒否のないようにやっています。電話は通知をしたら向こうからかかってくることもありますし。

【森田会長】

ありがとうございました。とても気を遣いつつ、けれど大事なところではないでしょうか。いいアドバイスありがとうございます。そうしましたら上原委員さんから話題提供いただいてよろしいでしょうか。

【上原委員】

協会けんぽでは、今、健康経営を広げていっています。その第一歩として、「健康宣言書」を出していただいています。健康経営は、健康づくりの土台になるもので、事業主の方が関心をもって従業員に伝えて、従業員もそれに応えていくというのがないと、協会けんぽの保健事業もうまくいきません。「宣言」の共通の指標は4つ、①健診100%を目指します ②保健指導を受けます ③健康づくりの担当者を設置します ④40歳以上の従業員の健診結果を協会けんぽへ提供しますというものです。最近では、損保会社などいろいろな所と連携して、宣言していただくようにしています。高知県のワークライフバランスの認証要件に健康宣言が入っていることもあり、数がだいぶ増えました。宣言したことをホームページで紹介してもよいという企業の一覧をつけていますが、今年度初めに140程度だった宣言事業所が、12月には311事業所になっています。宣言していただいた事業所には「事業所カルテ」をお渡ししています。健診受診者が少ない事業所には出せませんが、健診受診率、保健指導実施率、これらを高知全体で何位、同業種で何位とわかるようになっていて、少し、競争意識を刺激するようなものになっています。2ページ目が健診結果ですが、メタボに関する指標について、該当する方がどれだけの割合いるかというのを赤線で示しています。年次推移や平均年齢も出して、「若い人が多いのに健診結果が悪いね」などという話が出たりします。

協会けんぽでも、各種事業の成績を47支部で競わせて、保険料に反映させるインセンティブ制度が始まりました。指標になるものが5つあり、健診の受診率、保健指導の実施率、保健指導対象者の減少率、要治療者の医療機関受診率、ジェネリック医薬品の使用状況を偏差値で表して順位をつけます。28年度の順位は、まあまあ良かったのですが、30年度は47位でした。5つの指標のうち4つが保健事業で、ここは本当に頑張らないといけないのですが、事業所や加入者にもご協力いただかないと改善しません。12月27日の新聞で広報しましたが、反応はあまりありませんでした。11月には、高知新聞社主催、協

会けんぽほか共催の「健康経営アワード」を8社が受賞し、協会けんぽ加入事業所は、そのうち5社でした。そのほか、広報としては、お正月の新聞に、「生活習慣病予防健診を受けて生活習慣病を予防しましょう」という広告を出したりもしています。メルマガの会員も募集しています。チラシを入れさせていただいていますが、健康保険に関する最新の情報をお伝えしたり、健康クイズに答えると健康パスポートのシールがもらえたりしますので、みなさんご登録いただければと思います。よろしくお願ひします。

**【森田会長】**

ありがとうございました。いろんな取り組みをされているっていうのが今紹介いただいてわかりました。何かご質問はありませんか。事業所カルテの同業他社と比べてのグラフだとかそのあたり、何か反応とかありましたか。

**【上原委員】**

やはり同じ業種で。というところに関心を示されています。

**【森田会長】**

我が社のことになると気になるのでしょうか。そうしましたら後から質問やご意見をいただきたいと思いますが。続いて橋本委員さん。

**【橋本委員】**

資料はないのですが、事業団としては、サニーマートさんと一緒にサニーマートさんのお店に行って健康体操教室というのを始めました。すでに3回実施をしております、参加者の人数としてはそこまで多くはないのですが、タオルを使ったエクササイズなどをやっております、参加された方から「肩甲骨とか上半身がぼかぼかあったかくなった」といったようなお声をいただくようになりました。今後、1月2月3月もサニーマートさんのお店に行く計画をしています。

**【出水委員】**

この場で出会いができて、名刺交換させていただきまして本当にご縁ができてよかったなと思っております。旭エリアに山手店が去年5月にオープンしまして、地域に高齢者が多いものですから、橋本さんと一緒に何かできないかなとスタートしました。当初チラシでは、『長生き』という言葉を使ったんですね。そうしたら若い方がなかなか来られなくて…。私も参加したのですが、やってみるとぼかぼかするんです。座ってタオルでやったりとか脳の体操で指を動かしたりとか、参加された方も楽しいということで2回目を開催しまして、『毎日元気』に変えてみました。チラシには高知市スポーツ振興事業団の橋本さんの名前ももちろんありまして、タオルを忘れる方のために橋本さんがタオルを準備してくださったり、2回目のときはイトインの外で開催したのですが、このときご夫婦でお揃いの紫の靴をわざわざ購入して参加してくださった方もいて、本当にすごいなと思って…。とても年配の方だったのですけど、その方と近所の方が一緒に来られまして、なにか嬉しくて。自分たちの目指している高齢者の方、ご自宅で運動できないけれども健康体操教室というのがあったら毎回来たいですという方。またラ

ジオ体操なんかもしてくださいという声もありまして、そこからまた輪が広がるようになりまして、去年の12月に3回目をイトインコーナーで実施したのですが、旭エリアの認知症カフェが「一回この教室も見たいです」ということで見に来られまして、そういった小さな輪が大きな輪になっております。今年も、こうやって少しずつ広げていって少しでも健康の方に向かっていけたらと思います。

**【森田会長】**

ありがとうございます。この場での出会い、つながりが広がってタオルを使っての運動とか色々広がっていると報告いただきました。他にも何か私たちこんなことやっていて、つながったんだよというご意見やご報告があったらお願いしたいと思いますが、いかがでしょうか。

それぞれ専門分野での取り組みなどは年間を通じてやってらっしゃると思います。ちょっとここでは言いにくいな、なんて控えめに思っている方、どうぞ遠慮なく出していただけたらと思いますけれども。

**【濱渦委員】**

私はこの会が2回目になりますけれども、対象者の一人一人に対してずっと継続してデータを出していて本当にびっくりしました。色々わからないことばかりですけど、これからも勉強させていただいて、先ほどスポーツ振興事業団の方もすごい活動をされていて、私は新しく色々情報が入っているところですので、また何か自分たちにできることがあったらと、勉強させていただいている途中ですのでよろしくお願いいたします。

**【森田会長】**

ありがとうございます。本当にここで知らなかったことが情報として、またそれがそれぞれの自分たちの団体の活動に深みをもって活動できるいい機会だなとも思っているところです。先ほど、声掛けするのにどんな工夫をされているというような委員さん同士でのご質問もありましたけれども、やはり続けていく継続という難しさって、みなさんそれぞれに思っているところもあるかと思えますけれども、こんな悩みがあるのよとかざっくばらんな会ですので、ありましたらお出しただきましたら。

**【出水委員】**

弊社の方でも健康教室のようなものをもっとやりたいなと思っておりまして、今橋本さんをお願いしています教室が、実は1月21日の月曜日に山手店で11時からあります。ぜひお時間ありましたら来ていただいて、本当にぼかぼかしますので、お客様の様子ですとかここで出会ったご縁もありますので、なにかそこからまた広がるものもあると思いますので、お時間とかあればお越しいただきたいなと思います。よろしくお願いいたします。

**【森田会長】**

1月21日月曜日11時から。ぜひぼかぼかしましょうと宣伝いただきました。他に何か。ここから先は今までの質問でもかまいませんし、こんな事を私たちやっていますよというご紹介でも結構で

す。今年、応援講座の運動編の方もたくさんの方に参加いただきましたけれども。

#### 【岡田委員】

色々話を聞いていまして一番思ったことは、糖尿病の怖さっていうのをどうやって知らせたらいいかっていうこと。なかなか日本人なのか高知県人なのか、なってからでないと病院に行かないというのが人間の常だと思うので。歯科の委員さんもいらっしゃるんですが、虫歯になってから行くのではなくて、定期的に健診を受けやすい状態に、前にもこういった課題が出たと思うのですが、私は予防を重視しているのでそういう時代になったらいいなと考えているのが一番です。みなさん活動していますけれども、地道に手前の段階で病気を抑える、病気にならないような体にするということを目指してもらいたいなと思ってます。あと、あの健康パスポートについては私も正直こんなに流行ると思っていなかったの…。見ていただいたら分かるようにあまりメリットがない人にはないんです。私も利用しているスポーツ店が以前は10%オフになったんですけど、今はなくなったんです。メリットがある人にとったらあるパスポートなのですが、ない人にはないのです。けれども、何でするかという、その運動したごとにシールがもらえるという、やったら認められた、増えたっていう。単純なのですが、それが嬉しくて、その段階が上がるとともに、「ピンクになったらすごいね」とか、マイスターになったら「すごい運動頑張ったね」とか、会話がすごく生まれたりします。シールひとつとっても結構その市民にとっては重要、重大なことに気づきました。こういうきっかけを作れたことはよかったのではないのでしょうか。メリットとかそういう問題ではなくて、健康パスポートとかいきいき健康チャレンジは、後押しをするきっかけになったのではないかと思います。

#### 【森田会長】

ありがとうございました。健康パスポートの話にもなってきましたけれども。何かございませんか。そのシールっていうところなど、お願いします。

#### 【事務局】

先ほど岡田委員さんからお話があったように、自分たちも参加者が多くなってきて一人ひとりに対応することが難しいのですが、ただ、普段あんまり会えない元気な方々に会えるのがいきいき健康チャレンジを通してあって、おっしゃるようにプレゼントに当たらなくても、当たったらラッキーということで思ってください。 「記録すごいですね」とか「血圧が安定していますね」とかの一言で表情が違いますし、全員には丁寧にあたっていないかもしれないのですが、やはり窓口での対応を大事にすることで継続につながっていくのではないかとこの印象はここにきて感じているところです。

#### 【森田会長】

窓口で「がんばりゆうね」というその声掛けが継続につながっていると思います。やっぱりきっかけでありシールというその媒体をつかって継続へ。というところがパスポートの楽しみだと思えますが、他に何かご質問とかご意見とかないですか。



### 【川上委員】

健康パスポートの件なのですが、県が開発したアプリの方があんまり広がってないのでしょうか。県の報告をみたら、アプリをやっている人が意外に少ないなって思いました。私はやっているのですが、これやり始めると岡田委員さんがおっしゃったようにポイントが増えていくので、嬉しいんですね。増えていって、プレゼントに応募も簡単にできます。せっかく健康パスポートを取得しても、このアプリを取るのがめんどくさい人もいたり、めんどくさいだったら仕方ないですけど何か分からないという人もいて。携帯とかスマホとか持っても、なかなかその取り方が今更人に聞けないとかそんなこともあるのかなって思っています。いきいき健康チャレンジの窓口に来た時とか報告会の時とかにアプリやりませんかとか勧めていって、いきいき健康チャレンジをやってない期間でもアプリで楽しめる、頑張れるそんなことができたかどうかと今聞いていて思いました。

### 【事務局】

アプリが始まったのが年度途中ということで、市民の方に広く私たちからお伝えするというのは少ないのですが、いきいき健康チャレンジに関わる方とか健康パスポートのランクアップに来た方には一応は説明させていただいて、おっしゃるようにスマートフォンを持っている方は、どうやっていろいろって窓口で取られる方もいらっしゃるの、今後もまたいろんな機会を通じてお知らせしていきたいなと思っています。ただ便利なようになかなか不具合が生じたときにお困りのようで、市の方の窓口にも「インストールできんですけど」とか色々あるのですが、職員の方も分からないことがあるので、高知県さんと相談しながらやっていきたいと思っています。

### 【森田会長】

ありがとうございます。色々あるようですね。上手に活用出来たら本人にとっても励みになるかと思えます。他にはないですか。ないようでしたらその他に移っていききたいと思えます。

## 3) その他について

〔報告〕健康増進法の一部を改正する法律（平成30年法律第78号）概要について（健康増進課）  
資料

### 【森田会長】

ご説明ありがとうございます。改正健康増進法、たばこの事について説明がありました。何かこの件に関してご質問とかありましたら。耳慣れない言葉もありましたが、オリンピックに向けて段階を踏んでオリンピックの年には全面施行ということで動いていくという改正法のご説明でした。これに関してはよろしいでしょうか。そうしましたら、本日の議題にのっていることはあらかじめ済みました。最後になにか言い抜かっていたことや、一言いっておきたいということはありませんか。

私、進行しながら栄養士会の件の話はしてなかったですけども、栄養士会も「いきいき健康チャレンジ 2018」で一緒にさせていただいています。それから昨年度は8月4日に栄養の日ということで生活習慣病予防のことを含めて750人くらいのご参加いただきました。その中で結構、子どもさん連れがおいででしたので30代40代の方にアプローチできたのかなと思っております。また秋には薬剤師会さんのイオンでのイベントと一緒にブースをいただいてコラボさせていただきました。いろんな場でいろんな方々と一緒に30年度、活動ができたかなと思って感謝申し上げます。

他にはないですか。無いようでしたら、たくさんのご意見を今日は頂戴しました。それぞれに次に生かせる意見もありましたし、また高知市の健康づくりにますます協議会のみなさんの意見を反映していただけたらと思います。

### 3 事務連絡

### 4 閉会