

令和元年度 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：令和元年5月29日（水）

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2019について

〔事務局〕 「資料1」説明

【森田会長】

ご説明ありがとうございました。スライドを使って詳しく説明していただきましたけれども何か聞いたこととかありましたら。

では2つ目の第3次高知市食育推進計画についてご説明をお願いいたします。

2) 第3次高知市食育推進計画について

〔事務局〕 「高知市食育推進計画」冊子説明

【森田会長】

ご説明ありがとうございました。前のスライドをカラーで見せていただいたのでグラフもわかりやすかったと思います。食育推進計画のご説明について何か質問等ありましたらお願いします。

【川上委員】

分かりやすい説明ありがとうございました。

3点ほどお聞かせいただきたいのですが、データを年代別に見ていたと思いますが、男女の違い、特徴的なものがあれば教えていただきたいことと、2点目が20歳代の朝食を食べない率がとても高く、半分ぐらいあったことに、とても驚いたのですが、今の20歳代のデータが悪いのか、いつの時代も20歳代のデータが悪いのかなど、わかれば教えていただきたいです。

3点目が今後の方向性のところで、適正飲酒について啓発を行いますとありますが、飲酒については国保のデータヘルス計画の中でも健診を受けた方の中で見ても1日3合以上の飲酒をする割合というのが全国の3倍以上と高知市は高知市国保だけで見ても高いです。適正飲酒の啓発というのはすごく大事なところだと思うのですが、目標のところを見ると減塩のところはありますか、適正飲酒のところでは何かデータのところがあったら教えていただけたらと思います。

【森田会長】

そしたら3つご質問が出ましたが、回答をお願いいたします。

【事務局】

食育の計画そのものが、生活習慣病予防に特化した計画ではないので、広い範囲での調査になっております。調査結果のくわしい資料が手元にないのでわかる範囲になりますが、男女別にも検討はいろいろ見ているところはあります。計画書の冊子の資料にのせている中では、運動や減塩の取組などは男女別に違いがあり、男性の方の取り組みが少なくなっています。減塩については39ページの上に男女別に減塩に気を付けた取組を特に実践していない人の割合ということで、男女別に見ておりますが、男女で違っております。また、この資料には載せているのが少ないかもしれないのですが、男性の方が女性より健康意識が低いのではないかと集計しながら感じた部分はたくさんありました。

20歳代についてですが、朝食をほとんど毎日食べるという質問について、先ほどご説明させてもらった30ページの上のグラフの20歳代で比較していただいたら、前は毎日食べる人の割合は72.4%だったのですが、今回は59.0%とかなり下がっているというところですね。あと食生活の問題と前回よりももっとぐっと下がっているなっていうような印象を受けました。また、学生実習など業務の中で関わる大学生の食生活実態などを把握するような機会もあったのですが、まず食事をしていない。朝起きて初めて食べた、口にしたものが、レモンティーでお昼過ぎに飲んだ、そのあと食べたものが、コンビニのから揚げ、それで1日の食事終わりとか。お金を使わないですむためには食事を控える、食事をきちんと作って食べるというよりは、コンビニへ行ってぱっと目についたものを取って食べる。それも食事というよりもお菓子だったり、普通の食事ではない実態があります。これが特別ではなくて、同じようなことをいろんなところでお聞きします。同じ若い世代でも子どもさんがいる世帯はある一定食べていて、幼児の保護者に聞いた質問と、成人のアンケートで聞いた20、30、40代の回答がかなり違ってきています。20歳代は特に独身が多いので、よけいにそういうこともあるのかなというところがありました。1人暮らしの人について世帯構成別の70歳代のお話をしましたが、20歳30歳の世帯構成別で見ても、1人暮らしをしていると1人で食べていて、3食きちんとバランスのとれた食事を1日2回以上している割合も低いような実態が見えてきました。生活環境も含めて一緒に誰かと食べるだけでも食に対する意識が変わっていくところがあるのかなというところから、多様な暮らしに配慮した食育の推進が必要だと感じます。

飲酒については、数値目標としては設定していません。食育推進計画の中では1つのカテゴリについて、数値目標をあげるものをしぼっております。生活習慣病だけの計画ではないので、生活習慣病予防については減塩についての目標を設定しているものです。ただ、飲酒というのは高知の食習慣の中では、課題として意識しておかないといけないかなということで、挙げさせていただいているところです。

【事務局】

高知はお酒の文化があり、適正飲酒を進めてく必要があるのですが、飲みだしたらすぐ飲んでしまうというところもあって、昨日、厚生労働省のアルコールの担当者会の講習会がありまして、国の医療センターの先生が講演にみえており、短時間でしたが現状を話していました。お酒についてみなさん知らないということ、依存の話だったのですが若い人については、たくさん一気に飲んだら死んでしまうこともあるのですよということも分からないし、妊娠中に飲むということ自体、そんなに悪びれてないという感じで飲んでいる人も多いということ。でも本当はそれが胎児にとって悪い影響があるということを知らずにそういう行動を取ってしまうというお話がありました。そういったことも含めて伝えていく、

啓発をしていく必要があるのだなと昨日強く思ったことでした。

【森田会長】

ご回答ありがとうございました。健診の間診などを見ながら感じたことと合わせてご質問いただきありがとうございました。他にはないでしょうか。

【柳澤委員】

高知市生活習慣病予防に関する協議会についてですが、平成 27 年の 3 月 18 日に初めて 26 年度の第 1 回目が開催され、その時に高知市食育推進計画についての 5 か年計画の紹介がありました。その後、兵庫県に加東市に実態調査に行ったりしたと思います。翌年 28 年の 2 月 5 日の会でいきいき健康チャレンジに関する話が出てきまして、県の方針がそうなったとのことでした。高知市保健所は急な話で最初の年度は大変な思いをしたと思います。その後 2 回目 3 回目と続いてきましたが、その間この食育に関する話は、全く議題に上がらずいきいき健康チャレンジのことばかりでした。今年になって高知市の食育推進計画についての話が出てきましたが、この辺の整合性について、それだけ教えてください。いきいき健康チャレンジもやっているけども、また新たにこういうこともやるのだとか、それか、この健康チャレンジが一応軌道にのったのである程度目途がついてきたからこういう方針に変更したのかとかその辺の整合性、それだけ教えてください。

【事務局】

どうもありがとうございました。高知市としてはいきいき健康チャレンジについては、県とタイアップするという形でこの数年間積極的に取り組んでまいりました。またそれぞれの委員の皆様方、それから団体のご協力をいただきながらやってまいりました。それである程度いきいき健康チャレンジの取り組みというのが軌道に乗ってまいりました。生活習慣病予防を考える上では大事な取り組みですので、力を抜くということはありませんし、このまま少しずつ進んでいけばよいという風に考えております。一方食育につきましては、5 年ごとの計画ということで、改めて見直しをされていております。食育というのは生活習慣病予防を考える上で非常に大切な計画となります。今後は、この計画の進行管理をしていくということで、より地に足が着いたような計画にしていきたいということになっております。どうしてもこれまではいきいき健康チャレンジを推進するためにその議題が中心となってまいりましたが、今後はいきいき健康チャレンジ、それから食育も合わせて生活習慣病予防対策に努めていきたいと考えております。

【柳澤委員】

今回、おもしろいデータが出ております。今結婚しない人が増えていると思いますが、ロストジェネレーション、これが非常に問題になっておりまして、孤食も関係してくる、それから体の育ちにも関係してくる。こういうデータがあるのですしたら、これから先 20 年後今の結婚しない人たち、完全に個人生活になります。その時の孤食状態など、もっとひどくなる人もいると思いますので、ロストジェネレーションですか、こういうデータがあれば 20 年後これに対して非常に役立つのではないかと思います。興味のあるデータですので、経年的なデータを出していただければ、高知市の 10 年後 20 年後の対策に非常に役立つ

つのではないかと思います。この辺に力を入れていただければよいのではないのでしょうか。

【事務局】

貴重なアドバイスご意見ありがとうございました。今の言葉を事務局として受け止めて、実際の進行管理、それからこの委員会でも協議会でもご報告をさせていただきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

【森田会長】

他にご質問ないでしょうか。

私もこの計画に関わらせていただきました。生活習慣病と食は非常に密着があり、食育面でもみんなで手を携えてできるということはということで、本日ご紹介があったのではないかと思います。

それでは次へ移って行ってよろしいでしょうか。議事の3番目に移っていきます。生活習慣病予防(健康づくり)に関する取組について、今まで2つ高知市の取り組みについてご説明がありましたが、ここからは、それぞれの皆様の団体での今年の計画などをご紹介もいただいて、それぞれに繋がる場所があればとそういった会に移っていきたいと思います。資料もお配りいただいているものがありますので、上原委員さんからご紹介いただけますか。

3) 生活習慣病予防(健康づくり)に関する取組について

【上原委員】

1枚チラシを机に配らせていただきました。職場の健康づくり応援研修会というものでして、これも4年くらい前から県の福祉保健所と高知市の保健所にご協力をいただいて、健康を進めていく上でそれに役立つ研修会ということで、様々なテーマで実施しています。去年は全会場で327名スタッフも含めてですが参加いただきまして、高知市会場では62名の方に参加いただきました。今年度はこの日程で実施するのですが、大体が来年の4月から健康増進法が改正されるということで、受動喫煙の防止が厳しくなっていくということで、職場での対策も必要かということをお話をしていくようになっております。高知市では7月17日に知寄町テラス3階のちよテラホールで高知検診クリニックの脳ドックセンター長の朴先生に「知らなかったじゃすまされない、たばここと脳の関係」ということで、楽しく怖い話をさせていただくようお願いしております。それと情報提供ということで、高知市健康増進課の中山さんから行政的なところでどういう風に制度が変わるかということの話をさせていただいて高知市の成人歯周病検診のご案内も一緒にさせていただくようになっております。5月20日に各事業所にお配りをして、いろんなところでご案内を配布して、参加をいただきたいと思っております。下のほうにFAXの申し込みの分もありますので、ぜひご興味がある方はお誘いあわせの上ご参加いただきたいと思っております。

【森田会長】

ありがとうございました。5月20日からもう配布されているということですが、健康増進法の改正に伴ってたばこについてが今年の講演の内容になっているかなと思われました。また質問がありましたら後で

まとめて意見交換をしたいと思います。

【川上委員】

保険医療課のほうは2点ご報告をしたいと思います。1点目が今年度初めてイオンで集団健診を行うことができるようになりました。イオンさんと高知市で包括協定を結んだ上でさせていただくのですが、対象は40歳代50歳代の方を予定しています。この方々が1万5千人くらい高知市国保にいますが、受診率が15%程度とたいへん低くなっております。この方々を対象にした集団健診を実施する予定にしております。この方々に対しては健診当日に過去の健診結果等も含めて保健指導をしっかり実施して、フォローも十分していきたいと考えております。2点目が糖尿病性腎症重症化予防プログラムです。これまで治療中断と未治療者の方に受診勧奨を実施してきました。今年度からは、それに加えて治療中の方で、健診結果から重症化リスクの高い方を県のプログラムに基づいて抽出しまして、その方々を対象としたプログラムを開始する予定にしております。

【窪委員】

私のほうでは特に新たな計画というのはないのですが、特定保健指導が平成30年第3期になって、健診の機会を利用して保健指導を受けようと重点化されてきましたので、件数も変わってきています。協会けんぽさんにも積極的に受診者に啓発していただいていますし、今年さらに取り組みを続けてやっていこうと思っています。高知市でも今年度、歯科に力を入れてやるよというお話がありましたが、検診クリニックの人間ドックなどの検診では、歯科口腔がん検診というのを無料で実施しています。堀ちえみさんの影響があったのか、口の中のがんが心配と受診者がとても増えました。生活習慣病と歯周病の繋がりをよく言われているのですが、社会的なことを利用して歯科検診を受けるように啓発していくのいいのかなと思います。今年度から風疹の抗体検査をすすめるためにクーポンが配られています。当初、どのくらい受けられるか全く想像がつかなかったのですが、1日5名くらいと想像以上に受けています。クーポンについてよい反応です。

【森田会長】

ありがとうございます。

歯科の話もできましたけれども、植田委員さんチラシもあるようですので紹介などお願いします。

【植田委員】

歯科衛生士会単独での取り組みという報告はないのですが、6月2日に毎年行われていますイオン高知でのイベント、歯っぴいスマイルフェアに歯科衛生士会として1ブース出すようにしています。毎年、歯科衛生士会のほうでは唾液量の測定や口臭チェックを行っていますが、チェックをしたことに伴って来場者の方に健康アドバイスやブラッシングのポイントなどをお話ししています。年々来場者も多く、口の中だけではなく健康に関して興味がある方が多いということも参加して感じていることです。

【事務局】

岡田委員さんが欠席ということなので、代わりにご説明をさせていただきます。6月4日～10日までが

毎年歯と口の健康週間といって、歯科保健に関する啓発活動があちこちでされる機会になっています。高知市歯科医師会主催で高知市も共催という形でこういうイベントをやっているのですが、歯科だけでなく歯科に関係する全身の健康も含めて体験型の啓発活動を行おうということでやっているフェアです。チラシの裏面見ていただいたら、具体的にどんなコーナーがあるかのせています。糖尿病と歯周病は関係があって、糖尿病の治療をすることで歯周病にも反映するし、歯周病の治療をすることで糖尿病にも反映するという両方の関係性もあるということで、このような相談があります。また、肺年齢についてはタバコと歯周病が関係していることから、タバコとの関連で肺年齢の測定。また高知学園短期大学の歯科衛生の専攻による歯科に関する啓発活動、禁煙・受動喫煙の相談などはたばこフリー高知という団体さんのご協力等で啓発活動と一緒にを行っています。歯科衛生士会の体験型のコーナーや、高知市もむし歯予防のフッ素洗口の体験と、いきいき健康チャレンジのコーナーも昨年から設定いただいて一緒に啓発活動を行っています。ここではいきいき健康チャレンジの申し込みもしつつ、血圧の測定も行うように成人保健担当も協力して実施する形になっています。歯っぴいスマイルフェアと合わせて歯周病検診の説明もさせていただきます。緑色のチラシが入っているかと思いますが、こちらのほうが今年から県内一斉に成人の歯周病検診を取り組んでいこうというもので、市町村ごとに対象者など多少変わっています。成人についての歯周病の予防のきっかけづくりとして、受診へ促すための検診ということで、高知市は特に成人の世代 40 代 50 代の定期的な歯科受診の割合が低いということで、節目である 40 歳 50 歳の無料の歯周病検診を歯科医師会の先生のご協力で、歯科医院で受ける歯周病の検診を行います。具体的に口の中の検診ですが、検診クリニックさんのようなレントゲン撮影はなくて、歯周ポケットの検査と口の中の状態の検診になります。検診をきっかけに口の健康から生活習慣病予防ということで、みなさんの団体の中でもこういうのがあるよというのを PR していただけたらと思いますのでよろしく願います。

【森田会長】

ありがとうございました。歯っぴいスマイルフェアから歯周病検診まで教えていただきました。この件に関してご質問があれば、まだ、ご発言いただいている方で、今年こんなことするよというようなことがありましたらご紹介いただけたらと思います。

【橋本委員】

私はこの協議会に出席する縁から、昨年、サニーマートさんのほうで健康体操を 6 回行いました。今年も引き続き月に 1 回健康体操と頭の運動の教室を計画しています。私たち自身も日々いろんな教室を行っています。今年度は例年通り 10 月にスポーツレクリエーション祭という大きなイベントを開催します。実人数で 900 人くらい、延べ人数ですともっとたくさんの方が来られるような事業です。また、来年の 3 月にトップアスリートの方を呼んで小学生とか親子の方を対象にした事業を計画しています。成功に向けていろんな計画を練っているところです。食育推進計画と何か一緒に取り組めたらと思ったのですが、私たちは健康とかスポーツの分野ですので、サニーマートさんと一緒にやったように食育に関することで、親子の人を対象にスポーツ、健康と栄養を関連させたり、高齢者の方もたくさん教室に来られているので、中高年の方にしても健康面、運動面、栄養面からというような取り組みを。健康講座・出前講座をやっておられるようなので、一緒にすることができたら食育推進計画を生かした何かに取り組

んでいけるのかなという風に思いました。

【濱渦委員】

高知市のヘルスメイトでは、2019年は新しく料理で恋活ということで、20代と30代40代の独身男女を対象に実施します。これは県のほうが事業をしております、食生活改善推進協議会としても、市のほうにもご相談し、場所はRKC調理製菓専門学校をお借りしました。初めてのことで、9月から20代の方をはじめにやって10月に30代のかた、40代のかたということで、どれくらいのカップルが巣立つかわかりませんが、食のほうから応援しようと、そこから関わっていけるのかなと計画しています。

【森田会長】

4年目になりましたが特定保健指導について今年もやっていきたいと思っています。高知市国保の方もこちらの事務局に来ていただいたりしています。それと合わせていきいき健康チャレンジに関しては応援講座の栄養編を例年担当させていただいています。今年の応援講座は8月4日という栄養の日に合わせて実施させていただきます。栄養の日のサンプリングがありますので、今年もキウイフルーツと野菜ジュースと、去年からヨーグルトもいただけるということなのですが、冷蔵なものでそのところが可能であればヨーグルトも3点セットでお帰りの際にはお渡しできるかなと思いつながりながら計画を立てております。みなさん、呼びかけいただき参加いただけたらなと思っています。栄養士会としては例年通りの内容のところでは生活習慣病予防に関わっていけたらなと思っております。

(意見交換)

【事務局】

これから健康づくりを進めていくうえで、いろいろなご提案をしていただいたのですが、こういった形で一緒にできそうですよとかこういった機会があれば啓発する機会になるかもしれないとか、今現在わかっている可能性があるようなことがあったら教えていただきたいと思っています。協会けんぽさんのお知らせの中にいきいき健康チャレンジをA4の半分以上の紙面を使って啓発していただいています。ありがとうございます。こういった形でなにか載せられるものもあるよとかいうようなありがたいお話いただけたら嬉しいなと思いますがいかがでしょうか。

【橋本委員】

昨年この会で提案させていただいて、10月の体育の日に行われているスポーツレクリエーション祭において健康増進課さんにいきいき健康チャレンジの応援ブースを設置していただきました。何人かチャレンジに申し込まれたというのを聞きまして、また今年もやるのでぜひブースを出していただけたらと思います。

【上原委員】

高知市食育やるぞねっこのことをお聞きしたいのですが、協会けんぽも大人の食育っていうところはやっていきたいと思っているところですが、マンパワー不足もあり、料理教室とかはできていません。冊子

の24ページに郷土料理の教室のことが載っていますが、これは大人のかたでもどこかの会場でしていただくことはできるのですか。

【事務局】

これに関してはこちらが企画してやるっていうよりも、上に載せていますように高知市食育やるぞねっとに登録していただいた団体同士で繋がって食育に対する取り組みをしていただきたいというもので、こっちはコーディネート的な役割とだけ思っていたらいい。食育に関心のある団体同士が繋がる機会づくりとして「やるぞねっと情報交換会」を年に1回やっておりまして、今年度は日程が確定しないのですが、6月の後半から7月の後半くらいまでの間には設定をしたいと考えています。去年は計画の策定の年だったので交換会はできなかったのですが、その前の年は、若い世代が課題だねっていうところから20歳代の食習慣、ある女子大学生の食事を話題提供はさせていただいて、それに対してそれぞれの団体さんがこんなことできそうっていうのを共有しながらもその場で繋がってもらって、高知市がこんな風になったらいい、計画に載せている方向性にみんなで向いて、それぞれの団体さんができるところで繋がっていただけたらと思ってやっているものです。その場で繋がった人に、たとえばヘルスマイトさんも行かれていますので、ヘルスマイトさんと出会ったときに、参加されている方が「私たちやりたいと思うけど手伝ってくれんろうか」というような情報を交換会で意見交換をしていただけたらいいかなって思っています。活動されている人とつながることをやり始めているという感じです。今のところ登録は10団体さんしかいないですが、情報交換会はオープンにはしているので、登録していない方にも参加していただいてもかまわない会なので、みなさんにも日時等決まりましたらご案内させていただきたいと思っております。

【森田会長】

川上委員さんから糖尿病の重症化予防についてお話がありましたが、県が進める血管病対策ということで、診療所に管理栄養士さんがいらっしゃらないことが多いのですが、そういったところへ栄養士会から管理栄養士を派遣して栄養・食事指導をするという事業を、県の委託と補助をいただいて今年からスタートします。現在、案内の準備を進めているところですが、少しでもお役に立てればと今年から始まりですので少しずつになるかとは思いますが取り組んでいく予定です。

【濱渦委員】

ヘルスマイトで生活習慣病予防のためのということで、20代30代40代の若者と成人の方の料理教室を毎年することになっていますが、20代若者世代は県立大の学生たちに来ていただいて一緒にやっています。30代40代になるとなかなか人を集めるのが難しいです。30代40代の方と一緒に料理教室をしていただける人がいなくて、毎年来ないのですが、みなさんの団体のほうで一緒にできることがあれば。現在は塩田町の保健福祉センターでやっていますが、形はどうなるかわかりませんが少しでも入っていきたくないので機会がありましたらよろしくお願ひします。

【森田会長】

土曜日ですか。RKC調理製菓専門学校でやるのは、曜日とかは決まってないですか。

【濱渦委員】

日曜日です。

【事務局】

働く世代に対しての料理教室という事業をヘルスマイトさんにやっていただいている、昨年度は高知市の市役所の職員を対象に実施したのですが、反応が少なく最終14人くらいでした。そんな感じですので、協会けんぽさんも働く世代の生活習慣病予防の料理講習会のような感じで募集していただいで、申込み制という形でご案内をしていただいだけでも違うかなと思います。生活習慣病予防のための料理講習会もヘルスマイトさんが年間6回塩田町の保健福祉センターのほうで20名くらいの定員で実施してくださっています。広く市民のかたになれば生活習慣病予防のための講習会など、年に6回ですが中身は同じ内容で実施しています。1回来ていただいたらメニューは一緒なのですが、やったことを地区伝達講習で、地域で毎年生活習慣病予防のことだったらこのメニューとこういう人を市民の方に広めていこうという活動をされているので年に6回以外のところでも地域の中で活動されているので繋がってやっていただけたらと思います。

4) その他

【事務局】

改正健康増進法に基づく受動喫煙対策について

【北添委員】

運動公園などはどの位置づけになりますか。

【事務局】

運動公園、スポーツ施設は第2種施設になります。行政がやっている場合もあると思うのですが、行政機関の庁舎ではないという捉えにはなっておりますがその事務所の中で、たとえばスポーツ振興課さんのような役所の部署がある場合は別途考え方が違いますけどもスポーツ施設だけとか運動公園だけでしたらそういう形にはなります。

3 事務連絡

4 閉会