

令和5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5年7月21日（金）

18時30分～20時00分

場所：総合あんしんセンター2階大会議室

- 1 開会
- 2 新規委員紹介
- 3 会長・副会長の選出

委員から推薦があり、次のとおり会長・副会長を選出した。

会 長：高知県栄養士会 会長 新谷 美智 委員

副会長：日本健康運動指導士会高知県支部 事務局長 岡田 万菜実 委員

4 議事

(1) 活動報告

- 高知市いきいき健康チャレンジについて（健康増進課 梅原）

【新谷会長】

ただいまの報告について、ご意見やご質問はございませんか。

→ 委員からの意見なし

- リーフレットを使った多職種連携による活用について（高知市歯科医師会 公文委員）

【新谷会長】

ただいまの報告について、ご意見やご質問はございませんか。

こちらは医歯薬連携の取組ということですが、薬剤師会の植田委員、医師会の吉村委員からは何かございませんか。

【植田委員】

先ほど公文委員からお話がありましたように、今年度の薬剤師会の事業の中でも、オーラルフレイルと歯科医療との連携を計画にあげていまして、そういった取組をする予定になっております。

【吉村委員】

なかなかいい話だと思ってお聞きしました。やはり、糖尿病だけを治す、歯周病だけ治すのでは生活習慣全体は変わらないと思いますので、総合的に関連しているのが分かりやすかったと思います。

一つ質問なのですが、貧困といいましょうか、私どものところでは、糖尿病のお薬を飲まなければいけないのがわかっていても1日置きに飲まれるとか、検査を先延ばしされる方がおられ

なのですが、歯科医師さんの方はどんな具合ですか。歯周病に対して。

【公文委員】

歯周病の治療というのは、基本、薬には頼らない、薬は補助的なものと考えております。しかも、急性症状が発症した時の短期の投与と考えております。

基本は、まず歯石をしっかり取っていくこと、必要であれば外科的な処置をする、それと、保存不可能な歯を抜いて、新たな補てつ物を作っていく。一番大事なのは、やはりブラッシング指導をして、歯磨きをすることで自分で予防していかないと、せっかく治ってもまた悪くなってしまうということ。なぜ悪くなったかという、今までの歯ブラシとか、自らの生活習慣、夜だけしか歯磨きをしていないとか。朝昼晩食べたらしっかり磨きましょう、ただ磨くのではなくて、何分どういう磨き方をして、さらに磨きにくいところをどうやってしていくかと。それは、私ども歯科医師あるいは歯科衛生士がサポートしていく。これが我々の重要な役目とっております。それを意識させていく、意識改革させていくところは、我々歯科医師に限らず、三師会と医歯薬連携が一番重要なポイントじゃないかと思えます。ぜひとも協力していきつつ進めていきたいと思えます。

【吉村委員】

ありがとうございます。積極的に歯科を受診していただければいいですが、やはりお金がかかりますので、歯周病を治すにしても、先ほどの糖尿病の話と一緒に、ちょっと避けられないところがあるのではないかと思ってお聞きしました。でも、大変大事なことだと思えます。ありがとうございました。

【公文委員】

先生、ぜひとも、糖尿病の患者さんが受診された時に「歯医者さんに行っていますか。行ってなかったら行ってみてください。歯周病と糖尿病はすごく関係しているから、歯周病を治したら何か変わるかもしれない。」とご助言いただけたらと思えます。そうすることによって、お薬の数も減りますし、当然、忘れる薬も減るのではないかと思えますので、よろしくお願ひします。

【吉村委員】

医師のほうは、眼科への勧めというのは非常にしていると思えます。「眼科は必ず受診してください。」とか「症状がなくても行ってください。」と言っていますけれど、今日お聞きして、「歯医者さんに行ってください。」というのは今までなかったので、これから努力したいと思えます。

【新谷会長】

歯科の定期健診が非常に重要だということはよくわかったのですが、実際に定期健診に通われている方は、どのくらいおいでますでしょうか。

【公文委員】

定期検診がどれくらいかという、私の1日の診療のうちの少なくとも3分の1から半分が

検診になっています。それだけ健康に対して積極的になっている患者さんが増えておりまして、例えば転勤になったり、今まで行っていたかかりつけの歯医者さんが閉院になったからということで、新たに探して、うちを選んでくれる方もおられます。

そういうことから、やはり、どこで受けるかではなく、意識して検診を続けていくことで、「私は健康だ」という自らの健康に対する確信、それと、逆に病気であったら「早めに治したい」という意識が皆さん芽生えてきている。すごくいいことだと思います。私も20年以上、院長としてやっておりますけれど、ここ数年すごく増えていると思います。コロナ禍であっても、検診はやはり非常に多かったです。

【新谷会長】

ありがとうございます。啓発活動がすごく素晴らしいということがよくわかります。

(2) 第二期高知市健康づくり計画の改定に向けて <意見交換>

・資料説明（事務局 北川）

【新谷会長】

ただいま事務局から、資料2と資料3、当日の配布資料についてご報告いただきましたが、ご意見やご質問はございませんでしょうか。

資料2の10ページで、2024年からの第5次国民健康づくり運動「健康日本21（第三次）」の概念図というところで、1から4までの基本的な方向性が示されているとご説明をいただきました。4のほうでは、ライフコースアプローチということで、人の生涯を、胎児期から高齢期に至るまで経時的に踏まえた健康づくりについて、他の計画等とも連携しつつ取り組みを進めていくというご説明があったと思います。

皆様、それぞれの団体から出席していただいておりますので、高知市の現状を踏まえて、専門的なお立場で、健康づくりについてご意見を伺えればと思います。どなたからでも結構ですが、いかがでしょうか。

高知市医師会の吉村委員は、特定健診も実施されているお立場として、気になることやご意見などございませんか。がん検診の受診率の向上や骨粗鬆症のことなどもあると思いますが、そのあたりも踏まえてご意見をいただければありがたいです。

【吉村委員】

まず、基本健診については、お金がかかりにくいということで結構人気があります。普段かかっている方でも、「基本健診をお願いします。」ということで受診される方が結構多いです。基本健診については、なかなか成果があがっているのではないかと思います。あと、先ほどの追加ですけれど、私どものところで高血圧の管理をする、あるいは歯医者さんで歯の検診をするというのは、やはりお金がかかりますので、貧困というか貧しさといいたいまいしょうか、それが根本にあるような気がします。お酒は逆に言うと貧困ビジネスですので、1日3回朝昼晩飲まれてる方、データにはないですけれど、高齢者で暇な時間がある方は、飲んでの方が結構おられます。

本当は、健診や定期的なチェックをしたいのですが、どうも、そういうところが根底にあるん

じゃないかなという気がします。

【新谷会長】

保険医療課の須山委員は、特定健診の取組などから高知市民の現状について何かご意見はないでしょうか。

【須山委員】

今日、国保データベースから見る高知市の現状と健康づくりアンケートの速報値を見させていただいて、やはり、先ほど吉村先生もおっしゃったように、暮らし向きと健康意識というのは、密接に関連があるのではないかというふうに感じています。

高知市国保については、無料で特定健診を実施していますが、これについても、令和4年度は30%いかないぐらいの受診率で、かなり低迷をしています。無料でも受けない。なぜ受けないかというところで、受診率を上げていきたいところなんですけれども、やはり、国保の方に関しましては、退職後に国保に加入される方、あるいは自営業の方というのが主な構成になっていますので、年齢層も高いですし、健診を毎年受けるという意識付けがない方、2年に1回、3年に1回でいいみたいなどころがあったりします。健診を受けて、自分の健康状態をチェックしても、それが何を意味しているかというところの紐づけにまではいかない。そこから生活習慣の改善というところにまでつながらない部分などもあるのではないかと感じているところです。

こういった調査結果、市民の健康状態というのを、専門職だけが把握して共有するのではなく、市民の方にお返しをする、「高知市民の健康状態ってこうなんですよ」というところをまずお返しをして、市民の方にも考えていただくということが、今後大事になってくるのではないかとというのが私の意見です。

【新谷会長】

ありがとうございます。市民に返すということで、特定保健指導などで「見てください」というような形で指導するということですかね。

【須山委員】

特定保健指導となると、健診で何らか引っかかって、生活習慣の改善が必要となった方に対する指導になってくるので、それはもちろんのことなんですけれども、そこまでいく手前ですね、広く市民の方に、高知市の現状はこういうところである、自分の健康づくりは、健診を受けたり自分で気掛けていかないといけないものであるというところを、意識付けしていけたらというふうに思います。

【新谷会長】

そういう啓発というところは、事務局さんいかがでしょうか。

【事務局】

須山委員、吉村委員、ご意見ありがとうございます。

今回こういったアンケートを実施して、また、国保データベースの結果も踏まえて、高知市の健康課題というのが、より明らかになっている現状です。こういったところを周知や啓発していくというのは非常に重要で、声で言うだけでなく、資料で見える化して伝えるなど、伝え方の工夫はしていきたいと思ひますし、行政だけでなく、いろいろな団体の皆様とともにお伝えできる機会があれば、より広がっていくかなというふうに思っております。ありがとうございました。

【新谷会長】

ありがとうございました。皆様方の団体で機会があれば啓発していただくとことで、またお願いしたいと思ひます。

高知市薬剤師会の植田委員は、禁煙に関してご相談を受ける機会も多いかと思ひますが、何かございませんでしょうか。

【植田委員】

薬剤師会では、禁煙・防煙対策として、毎年「禁煙サポーター研修」というのを、県と協働で受けるようにしています。声掛けであったり、禁煙の方法や種類などをご提案させていただいたり、禁煙外来のある医療機関をご紹介させていただいたりしています。あと、学校薬剤師という制度で、小学校と中学校に各校 1 人ずつ薬剤師が入っていますので、その中で薬物乱用防止教室と合わせて防煙教室をしたり、タバコの害について講演することもあります。

私も大体 10 年ぐらい続けてやっていますけれども、最近だと、加熱式タバコだったらいいだろうというような風潮がちょっとあるんですが、そういったものも含めて、注意が必要だということ伝える、そういう努力をしております。

【新谷会長】

ありがとうございます。今、COPD のことでも、禁煙についてすごく言われていると思うんですけど、そういったご相談はございますか。

【植田委員】

そうですね、特定の疾患についてという感じではないのですが、糖尿病の方もそうですし、やはり喫煙習慣がある方に関しては、なるべく禁煙できるよう、タイミングによってそういうお話をさせていただいています。

【新谷会長】

COPD についても啓発をなさっているということですよ。

【植田委員】

はい。

【新谷会長】

ありがとうございました。そうしましたら、歯科の方からもお願いできればと思ひます。歯科

医師会の公文委員は、以前の協議会でも噛むことの重要性についてお話いただきましたし、先ほど歯周病のこともお話いただきました。市民の現状について、感じることやご意見などがございましたら、お願いいたします。

【公文委員】

先ほど新谷会長から質問のあった、健診の割合というのを少し勘違いしておりました。すみません。私が言っていた「けんしん」の「けん」は木への「検」で、こちらは「健康」の「健」です。新谷会長が言われていたのは、こちらの特定健診とか女性健診とかのことじゃないかと思えます。要するに、高知市が主催する健診というのは、配られた紙を持って歯科医院に行けば、無料で診てくれますよというもの。これを持ってくる方というのは、今のところ自覚症状がない、あるいは、あったとしても痛くてたまらないわけではなく、何となく自分は健康じゃないんじゃないかと漠然とした不安感で受診する、あるいは、ちょっときっかけになったら良いなと思っている方などです。妊産婦の方などは、産婦人科で、「歯科で何かあったらいかん。妊娠性の歯肉炎になったりしても大変なんで。」と言われたり、あるいは「安定期のうちに虫歯を治してください。」と言われたからというきっかけで、多分来ている。公務員の健診というのもありますし、事業者の方が主催する健診もありますし、何らかに関わることがあると思うんです。ただそれを見つけれられるかどうか。もしかしたら自分のところに送られてきていても、忘れていることもあるのではないかと。

先ほど経済的なお話をされていましたが、経済的な問題でいくと、健診を受けて治療することになった場合は、初診料が免除になります。そういうことも、もっと周知していけば、歯科に来るハードルが少し下がると思うんです。そういうことを広めていくことで意識が高まってくると、次から受ける場合は、自分でお金を出して受ける「検診」になるんです。お金を出すのがもったいないと考えるか、あるいは、健康を獲得できるなら安いものだと考えるか。例えば、普通に歯石を取ってブラッシング指導したら大体3,000円ぐらいです。美容院に行ったら3,000円以上かかると思うんですけど、毎月行っていたりする。検診は3ヶ月に1回で3,000円。それがもったいないですかと、たまにそんな話を笑いながら患者さんに話すことはあります。だから、健康と経済、そのバランスを考えていただいて、どちらが大事かと。そういう時のきっかけとして、こういう健診事業をうまく活用していただければと思います。

【新谷会長】

ありがとうございました。噛むことも非常に重要ですよ。

【公文委員】

そうですね。要は、噛めなかったら歯医者に行ってほしい。「食べられる」と「噛める」は若干違うんです。歯が1本でも噛もうと思えば噛めるし、歯が無くても噛めるんですが、きちんと噛んでいるかどうか。歯医者に行ってもらえれば、どうやったら噛めるかという話はできます。

【新谷会長】

ありがとうございました。

では、身体活動に関してもご意見を伺いたいと思います。運動は、生活習慣病予防の他に、生活機能の維持や向上に非常に重要というところですが、高知市スポーツ振興事業団の橋本委員は、高知市総合体育館やくろしおアリーナなどの事業運営をされていますが、運動に関して啓発の工夫などがありましたら、ご意見をお願いいたします。

【橋本委員】

運動・健康に関する啓発の工夫ですが、事業団としては、教室を実施していることのPRになるんですけども、教室に来てくださる方は、自分が健康になりたいとか、ちょっと心配とか、血圧が高い、お薬を飲んでいるという方が多いです。そこもちろん大切ですけど、何も思っていない人に来てもらいたい。予防というところがすごく大事だというのは私自身も思っているのですが、やはりそこがなかなか来ていないのかなと。このデータからも、一番最後の運動習慣について、1日1時間以上実施していますかの問いに「いいえ」と答えた者の割合が50%。だから半分はやっている。高いなと思ったんです。逆に、その右側の「改善するつもりでいる」と答えた人が42%で、この人たちが、どこを対象とする「改善するつもりでいる」なのか分からない。すでにやっているけれど、もっと改善したい人もここに含まれているし、全くしてない人で改善するつもりでいるというのもあると思うけれど、やはりしてないということがあるのかなと。改善するつもりがない人も50%かいる。その内訳がわからないので、何とも言えないですけど、改善するつもりがないという人たちに対して、もっとアプローチをしていかないといけないのかなというところがすごくあって、できていないというもどかしさがあります。今は気にしている方にしかアプローチできていないので、そこがすごくジレンマを感じているところなんです。

逆に、健診とかに来られた方で、まだ運動してない方から踏み込んでいくというのを、ちょっとずつやっていきたい。健診後に、なかなか運動に繋がってないんじゃないかなと思うので、そこが協力関係でできたらと思います。健診をして、運動したほうがいいのではないかなと思う人を紹介してもらおうというような繋がりが、やはり必要なかなとすごく思いました。

【新谷会長】

ありがとうございました。それに絡んで、岡田副会長さんからは何かありますか。

【岡田副会長】

橋本委員と同じで、例えば、私のところへ来る人は、「お医者さんに運動しなさいって言われたので来ました。」というパターンが多いです。お医者さんに運動しなさいと言われても、何をしたらいいのか分からない、1人じゃできないし、どこへ行けばいいのかまでは分からないという方が多い。「この美容院がいいよ」とか「あそこのレストランが美味しいよ」とかと一緒に、もう一歩押してあげないと、「せないかん」で終わって、やりたいけど改善していない人も多んじゃないかと常々思っています。難しいとは思いますが、やはりそこまでやってあげないと行動に結びつかない。きっかけが情報なのか何なのか、ちょっと私も分からないですけど。

運動といたら「しんどい」と思っている方がいまだに多いので、そうではなくて、かかとの上げ下げだけでも運動ですし、階段上がることだけでも運動ですし、寝ないでちょっと座っただ

けでも、逆に言えば運動になるぐらいなので。特定健診後のフォローアップで運動を教える時に、高齢の方がいらっしゃるんですけど、そういう方に、「動きなさい」とか「スクワットしなさい」と言うのではなくて、普段の生活をしっかりしたら運動になるということを行っています。

話が変わりますが、最近「水飲みなさい」とよく言われます。先日健診を受けたときも、水飲みなさいって先生に言われて、最近 1.5 リットルの水を飲むようにしています。どう変わるかわかりませんが、皆さんも水飲んでない方は、水飲むのをお勧めします。

【新谷会長】

ありがとうございます。そうしましたら、食生活の方面からもお願いします。

食生活改善推進協議会の濱渦委員は、団体として色々なことに取り組まれていますけれど、今後の活動で検討していることなどありましたらお願いします。

【濱渦委員】

私達は、健康日本 21 の中で、健康寿命延伸プロジェクトという取組をしています。今年も 8 月 7 日に県のプロジェクトの説明会がありまして、その説明を受けたあと、県下で活動していきます。高知市では、若者世代、働き世代、高齢世代、この 3 つについての活動に入っていきます。若者世代につきましては、中学生と大学生を対象にして進めていきたいと思っておりますが、今年新たに、高校が 1 校参加して下さって、7 月の末に計画しております。高校の方が早くしたいということで、県のプロジェクトには入れませんが、別の形で入らせてもらうことになっています。バランス食の大切さ、朝ごはんの大切さということを啓発していきたいと思っております。また、大学の方でも、学園大学や県立大学と少しずつ連携をしながら進めていきたいと思っております。

働き世代につきましては、なかなか人集めが難しく、隣にいらっしゃる J A 高知市女性部のほうに働きかけをしました。J A 高知市は、春野を除いて市内に 17 の支部をもっておりますので、その支部の支部長会に、ヘルスマイトの事務局さんと一緒にお伺いさせていただいて、私達の活動を説明させていただきました。

昨年、歯科医師の先生のお話を伺い、オーラルフレイルのパンフレットを配らせていただきました。オーラルフレイルがいかに怖いかということも、みんなで共有しながらやっていきたいと思っております。健康の大切さということも、みんなでもう一回認識し、他団体の方にも声掛けをして、活動を続けていきたいと思っております。

あとは、毎年やっています地域での地区伝達講習会、これは必ず行います。朝ごはんの大切さ、バランス食、高齢期の低栄養、この 3 つにつきまして、それぞれの地区単位で活動を進めてまいります。これはヘルスマイトとして必ずやらなければならない活動だと思っておりますので、小さいことですが、地区に入って啓発していきたいと思っております。

【新谷会長】

ありがとうございました。では、高知市農業協同組合の松木委員さん、何かご意見がありましたらお願いします。

【松木委員】

先ほど、濱渦さんの話にもありましたけれど、昨年度、こちらでオーラルフレイルのパンフレットを見せていただいて、またその後でたくさん頂きましてありがとうございました。それを女性部のほうで配りました。フレイルというものを私も知らなかったですし、女性部も全然知らなくて、そこから、どういうことかとすごく興味を持ちまして、4月に女性部の総会があったんですけど、フレイルのことに先生を呼んで講演をしたところ、その講演を聞いた人から各支部に、「フレイル聞いたほうが良いよ」ということでつながって、今また、女性部の中でフレイルが流行しているところです。

私としましては、こちらの会に参加させていただいて、専門家の皆さんの話を聞いて、組合員や組合員の家族につなげるということができたらと思っております。また、パンフレットをいただきましたし、女性部の組合員に勧めてい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。

【新谷会長】

ありがとうございました。では最後に高知県栄養士会も発言をさせていただきます。

先ほど、健康づくり、生活習慣病対策の指標評価というところで、事務局の方からご説明をいただきました。私たちの会は、食と栄養の専門職能団体ですので、適正体重の維持、適切な食というところでは、バランスの良い食事、野菜摂取量、果物摂取量、食塩摂取量などについて、県民の健康づくりの推進にさらに取り組んでいかなければならないことがわかりました。

当会の県民への健康づくりを応援する取組としましては、令和5年度は、口腔機能と栄養は切っても切れない関係ということで、歯科医師会と連携した県民公開講座を開催する予定です。

昨年度は、日本栄養士会が提唱している「栄養の日」、8月4日に、企業の社員食堂で、3種類のヘルシーメニューを提供いたしました。同時に、健康相談や食生活のアドバイスを行い、非常に好評でしたので、企業での啓発事業を増やしていければと思っております。

また、今月、市町村から要望があり、オンラインの介護予防教室を開催いたしました。高齢者対象だったのですが、大変好評を頂きまして、今後はこういったオンラインを活用した啓発活動も進めていきたいと思っております。

【新谷会長】

他に、皆様、何か言い足りないことなどありましたら、お願いします。

【公文委員】

オーラルフレイルに対して、補足させていただきます。歯科医師会の先生の話なのですが、その先生に言わせると、オーラルフレイルを予防するから健康になるとか、誤嚥性肺炎を抑制できるとか、そういう問題ではなくて、どうしてオーラルフレイルになるのかというところで、一番大事なのは基礎疾患であると。どういう基礎疾患があるのか、認知症の種類がどういうものであるのか、そこが結構重要になってくる。オーラルフレイルだけに目を向けるのではなくて、生活習慣病や認知症などに対しても、いろいろ幅広い視点をもって進めていくことが大事なのではないかということでした。

【新谷会長】

ありがとうございました。他にはございますか。

【植田委員】

薬局が最近変わりつつあるというのは、まだ皆さんにあまり知られていないと思うのですが、2015年に厚労省から、将来の薬局のあり方というビジョンが提唱されて、薬局のかかりつけで一元的に薬の管理をしよう、そして、それにプラスして健康サポートにも力を入れなさいということになりました。私は薬局に勤めているんですけど、管理栄養士を採用しております、栄養指導をしたり、地域のイベントの中で健康相談などをやっております。InBody測定（体成分分析装置）、それからAGEs（最終糖化産物）を測定したり、健康相談に力を入れておりますので、何かイベント事がありましたら、薬剤師会にご相談いただいたら対応できるのではないかと考えておりますので、ぜひよろしく願いいたします。

【新谷会長】

ぜひ、ご一緒によろしく願いいたします。ありがとうございました。
事務局からは何かございますか。

【事務局】

多くのご意見ありがとうございました。

今回アンケートの結果などを皆様に見ていただきまして、データの見える化のことや、健診を受けた後の適切な医療、その後の運動、食事の見直しやバランス食、そういったことへの後押しというところで、どのように皆で一体的に取り組んでいけるかということを考えていかなければいけないと感じたところです。また皆様からご意見をいただいたり、事務局でも考えたりしながら、今後の計画、また今後の取組につなげていきたいと思っております。本当に多くのご意見をありがとうございました。

【新谷会長】

ありがとうございました。本日協議した内容をもとに、みんなで連携・協働しながら、健康づくりの輪を広げていければと思います。皆様、本日はありがとうございました。

5 事務連絡

6 閉会