

令和2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2年9月8日（金）18時30分～19時30分

場所：総合あんしんセンター3階中会議室

1 開会

1) 新規委員紹介

2) 会長の選出

【上原委員】

栄養は生活習慣病予防の要ということで、これまでも高知県栄養士会さんに会長をしていただいているので、引き続き、高知県栄養士会さんが適任かと思っておりますので、会長に新谷さんを推薦させていただきます。

【新谷会長】

本協議会におきましては生活習慣病予防の観点からも、バランスのとれた食生活が非常に重要ということから例年、高知県栄養士会が会長を務めさせていただいておりましたので、私は新任ですが、岡田副会長さんと共に議事進行に努めていきたいと思っております。

【新谷会長】

『高知市いきいき健康チャレンジ』について、事務局より説明をお願いします。

2 議事

1) 『高知市いきいき健康チャレンジ』について（事務局北川）

【新谷会長】

『高知市いきいき健康チャレンジ』について、2019の報告と、2020の今年の実施状況と今後の予定について報告がありましたが、何かご質問、ご意見はありますか。会議を録音している関係上、ご意見の前にお名前を添えてご発言ください。

二つ目の議事ともつながりますが、現状の感染症予防が必要な情勢では、高知市いきいき健康チャレンジ2020の様々なイベントが中止となっています。今の時期ならではの『いきいき健康チャレンジ』に関して、啓発活動、情報の発信のアイデアなどあればお願いします。

特にならなければ、二つ目の議事の時に合わせてご意見をいただけたらと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

2) 新型コロナウイルス感染症の感染予防に対応した新しい生活様式の中での生活習慣病予防（健康づくり）に関する取組について

【新谷会長】

つぎまして2つ目の議事、新型コロナウイルス感染症の感染予防に対応した新しい生活習慣の中での生活習慣病予防（健康づくり）に関する取組の工夫などについての協議に移りたいと思っております。事前アン

ケートのご回答も踏まえて協議できたらと思っております。

【新谷会長】

食生活改善推進協議会の濱渦委員は、料理教室やイベントなどで多く活動されていたと思いますが、現在の情勢で、団体に工夫をされたり、取り組まれていることや検討していることはありますか。

【濱渦委員】

今年度はコロナの関係で私たち食生活改善推進協議会の料理講習はすべて中止ということで、あとは啓発を実施しています。また、学校訪問につきましても全て訪問は取りやめて、校長先生宛に郵送で私たちの活動の紹介をさせていただいています。今年は全校に送付させていただきました。本当に色々な活動ができなくなっておりますが、その中で食生活改善推進員として何ができるかを、先日も地区長会を開いて話し合いましたけれども、啓発活動としてサンシャインさんやサニーマートさん等の量販店さんのお構いなし場所をお借りして、自分たちの活動をパンフレットなどによる生活習慣病予防に関する啓発、食育に関する啓発をしていけたらという気持ちがあります。できることから取り組んでいきたいと思っています。

【新谷会長】

ありがとうございました。新型コロナウイルス感染症の関係でいろいろな事業が中止や延期になっている中、大変な状況の中で取り組まれていると思いますが、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

【新谷会長】

サニーマートの出水委員の方では、広報・啓発活動など工夫されている点など、このような状況の中でも効果が出ていることなどはありますか。

【出水委員】

食生活改善推進協議会の皆様には8月30日の野菜の日に、高岡店、四万十店にお越しいただきまして、一緒に啓発を行うことができました。また料理教室を開催しておりましてこれまで最大16名の人員と一緒に実施していたのですが、新しい生活様式ということで6名に絞りまして、まずは試食ではなくてお持ち帰りのパンを作ってみたりなど、2名体制でアルコール消毒や検温など感染予防の対応マニュアルを作成しまして開催しております。

お客様の様子としましては、7月からスタートしたのですがとても喜んでいただいています。今の状況の中でできることをしていきたいと思っています。

【新谷会長】

高知市農業協同組合の植田委員は、組合員さんの活動や広報活動などで今年特に工夫されている点などはありますか。

【植田委員】

生活課として、女性部の方と会をしたりはしておりますが、新型コロナウイルス感染症の関係で月1回や2か月に1回と頻度が少ない状況の中で、現在は、生活習慣病予防の対策の取組としては、申し訳ないですけれども、そこまでは取り組めていないというのが現状です。

【新谷会長】

今年は、歯っぴいスマイルフェアなど大きなイベントなどが中止になり非常に残念ですが、歯科医師会さんや、歯科衛生士会さんの方で情報の発信など今年工夫された点などありますか？

【公文委員】

歯科医師会では、現在、高知市歯科医師会のホームページで市民や会員に対しての情報発信をしています。活動に関しては制限もありますので今のところはそのぐらいです。

【植田委員】

歯科衛生士会の方も、啓発イベントに依頼があった場合は喜んで参加させていただいて、口の体操や歯磨き指導をさせていただいていますが、そういうイベント自体が中止になり、要請がないため参加できていないことと、自分達から行う事業も今のところはストップしていますので、皆様からも話がでているパンフレットなど通じて、見て感じてもらうというところから発信できたらと思っています。

【新谷会長】

それぞれの活動や感想を聞かせていただいてありがとうございます。ウィズコロナ時代ですで大変な点もあるかと思います。

それでは、健診やその後の保健指導、お薬相談なども感染対策をとりながら取り組まれていることと思いますが、健康課題や、生活習慣の変化など影響がでているのでしょうか。面接など効果的に伝える方法など工夫されている点がありますか。

【上原委員】

国の方で健診を止めるということが出されましたので、4月末から5月の連休明けまでの期間は健診ができませんでした。その後も集団健診はあまりできなかったのが現状です。保健指導の方で事業所訪問をしているのですが、そちらの方も3月から5月まで丸々3か月間ストップして6月から通常通り再開をしておりますが、やはり介護の事業所などは外部の人の出入りを制限しているなどがありますので難しいところもありました。集団学習や運動指導なども予定していたものは中止ということになっています。ただ、コロナの重症化のリスクに『持病のある方』や『タバコを吸っている』などがあるので、自分の健診結果や生活習慣を振り返っていただくことや、家族や事業所が従業員の健康を守ろうという、調査をした訳ではないですが、そういう気持ちがあちこちで感じられるということはあると思います。実際、保健指導をすると「タバコをやめました。」と言われる方も何人かおられましたので、大変なのですが、良い方に関心を持っていただいて、健康づくりに取り組んでいただける機会になっているのではないかと思います。

そして、先ほどご紹介したらよかったです。協会けんぽが出しています9月の広報誌を1万2千件に送らせていただいているものですが、裏面に高知市いきいき健康チャレンジ2020の広報を載せさせていただいております。8月にはメルマガで紹介をしております、850人ぐらいにお知らせしております。これで事業所単位での参加が増えればよいなと思っています。協会けんぽも昨年度は8チームが高知市いきいき健康チャレンジへの参加だったのですが、今年度は7チームが参加しています。話題になってみんな頑張りとういうきっかけにつながっています。

【窪委員】

健診も4月頃はできずに休診をとっていましたが、その後は徐々に健診受診者の数も戻ってきています。なるべく会場で密にならないように滞在時間も長くないようにと院内でも取り組んでいますが、健康

のレベルを下げないように対策をとっています。保健指導の方も30分ぐらいの面接の指導をルーティーンでいれていましたが、その部分を電話にしたり別の形で実施させていただくというのも始めたりと、あとで時間はかかるのですが、対人の時間をなるべく減らして短くしています。保健指導の開始の時は、トレーニングジムに全く行けなくなって太ってしまったといわれる方がいましたが、何か月後に聞いてみると、それぞれがそれなりにご自分で運動習慣にYouTubeを活用されたり、食事に気をつけたり、肺炎の関係でタバコを止められたという方もおり、いつもと違う指導の形になっていると感じています。いきいき健康チャレンジも、私の職場では今までは2チームぐらいの参加だったのですが、今年度は爆発的に5チームが参加することになり、若い職員が「こんな時期でもありますし、みんなで運動しませんか。」と声掛けがありまして、職場のみんなで8,000歩目指して歩数を記録したりしています。チームで取り組むととても良いなと感じています。

【川上委員】

高知市の特定健診の方は国、県からの要請もありまして一時期延期をしました。受診券もいつもでしたら6月初め一斉発送するのですが、7月中旬に発送しています。その関係もあって、受診者の方は例年に比べると数は減っています。特定保健指導の方も4月5月は中止をしまして、6月から訪問を開始していますが、職員の健康管理など感染予防に十分留意した上で保健指導をさせていただいています。教室の方も再開しておりますが、そこも換気や消毒など感染予防に気を付けて実施しています。

【植田委員】

薬剤師会としての活動は現在何もできていないのが現状ですが、仕事の中で、患者さんがお薬手帳を持ってこられるのですが、生活習慣病についても薬を飲んでない、怖いから病院に行けていないという方もおられますので、個人的には受診勧奨の声掛けをさせていただいています。薬剤師会としても何かできることがあればと検討をしていきたいと思います。

【新谷会長】

なかなか服薬管理というの難しいところがあるとは思いますが、ご意見ありがとうございます。健診機関の現状につきましてご意見をいただきましてありがとうございます。どちらの機関の皆様方も感染予防を取りながら進めていると思いますが、こんな時期だからこそ、自分の体を確認するなど今の時期にできる健康づくり、その取組で力を入れている点や効果のあった取組などがありますでしょうか。

【橋本委員】

今の時期にできる健康づくりとしては、事業団としては教室を毎年100近く事業を行っているのですが、定員を極端に少なくして、例えば25人の定員の教室であったら10人ぐらいにして、参加料は一定にして、やっています。やはり健康とかスポーツを提供する場をなくさないというところに重きを置いてやっていくことに今年目標を変えました。外で大きく使っている教室などを実施し、検討した結果密になるというものは残念だけれども中止をするというようなこともしながら、コロナだからできる教室を展開していったのと、あとは私自身も教室を行っているのですが、家でできる運動を教室の中でお伝えしていく、今まで行っていなかったことを一つプラスして教室の時に持って帰ってもらうことを心掛けています。

【岡田副会長】

生涯学習健康センターというところで働いているのですが、3月4月5月とセンターを閉めて、6月か

ら始まっているのですが、全体的に2・3割は参加者が減ってしまっていて、会社としては死活問題となっています。私の個人的な仕事も全部なくなっています。フリーランスでやっておられる方は本当に大変だと思います。高知の場合、6月からだいぶ戻っているのではないかと思います。状態は以前のように戻ってきてはいるが、橋本委員が言われたように定員を減らしたりとか、私の施設ではテープを貼って距離を取ったりと、安心して来れる場所を提供しないといけないので、手洗いや消毒などを徹底し、国の指針に基づいて30分ごとに換気をしています。季節によって熱中症とコロナの対応が難しいと感じています。

YouTubeを作ったのですが、なにせ高齢者が多くて、作ったものの見てくれているのではないかと思います。リモートなども一部の得意な人しかできないということもあるので、もう少し世代が変わればそれが当たり前の時代になるかもしれませんが、まだ今の高齢者には限界があることも感じています。

センターの運動に戻って来てくれる人の中でも医療関係者の方については、人が集まる場に行ってはいけないような雰囲気があるようで、ジレンマがあるように思います。コロナは仕方ないから、この中でも自分で運動はできると思います。するかしないかであって、自分でできる運動を自分の意思でするしかないかなと思います。

【新谷会長】

高知県栄養士会の取り組みをご紹介したいと思います。このようなウィズコロナというような時代で、なかなか集合型研修会を開催することが難しい状況になっているのですが、ソーシャルディスタンスが十分保てる会場とし、感染症予防対策（マスク着用、検温、アルコール消毒）を行ったうえで開催しています。またWEB会議にて開催しています。新型コロナウイルスに関する情報提供は、高知県栄養士会ホームページのリンク先で日本栄養士会・高知県庁・厚生労働省・内閣府・農林水産省・文部科学省とリンクして対応しています。

前任の森田会長からも紹介があったと思いますが、日本栄養士会では2016年に栄養の日を8月4日、栄養週間を8月1～7日として制定しています。今年の「栄養の日・栄養週間2020」では「栄養のチカラで、感染症に負けない！」をメッセージに、オンライン（動画）で開催しました。視聴後学んだ知識を生かしてレッツチャレンジ！「栄養力診断」が受けられるようになっています。この開催期間の中で約8万人が参加していただいています。会員が約5万人ですので、たくさんの人に参加していただいたということです。また、感染症予防のための「予防めし」の作り方をYouTubeで公開しています。高齢者の方はなかなか見ていただけないという話もありますが、中にはインターネットにたけた方もおられます。先ほど事務局から、若い方がインターネットで申し込みになって参加しやすくなったという説明もありましたが、若い層をターゲットにしていくのもひとつだと思いますし、今後もオンラインを活用したり、皆様方の様々な職域団体とリンクをはったり広く県民市民の皆様に広報活動していくのも有効ではないかと思いました。

【新谷会長】

オンラインやSNSを活用した取組など実施し、反応や効果が出ている事例などはありますか？先ほど、歯科医師会さんが、高知市歯科医師会のホームページから取組や、高知市の健診事業の取組など発信をしてくださっていますが、反応などはどうでしょうか。

【公文委員】

情報提供はしているのですが、反応や効果を知ることは難しいのが現状です。ただ会員に対しては、生活習慣病予防には関係ないかもしれませんが、先日、講習会、研修会をしたときは会員限定でYouTubeを

使って実施しました。会場には椅子は用意しましたが少人数になるようにしまして、会場に来られない方は YouTube を見ていただくようにしました。やはり高齢の方には YouTube はハードルが高いと感じています。

これまで歯医者に行くコロナに感染しやすいというような報道がされたこともありましたが、逆に私たちとしては生活習慣病や歯周病等を予防することが新型コロナウイルス感染症の予防につながるということを各医院でも伝えていると思います。最終的には、直接宣伝していくことが大事だと思います。

【新谷会長】

食べられる口が健康であることが大切ですね。

【公文委員】

食べるのも口からですし、入口の口の健康が大事だということはお伝えしています。

【新谷会長】

このようなオンラインや SNS で効果があったという方はおられませんでしょうか。今までのところのご意見などでもかまいません。

【出水委員】

一つ新たな試みとしまして、コロナに負けない体づくりということで、「まずは健康生活を始めよう」という取り組みを始めました。生活習慣病予防ということで、グループでスポーツしたりグリーンハウスの院長先生のコメントをもらったり、他にも『腸活』というテーマでやっているのですが「食べながら健康になろう」と、スタートしました。QR コードで読み込むとレシピが読めたりします。これからもずっとやっていこうと思っています。今ふと思ったのですが、ハッシュタグでこのようないきいき健康チャレンジであるとか、皆さんの機関とつながると広がるのではないかと思います。その根拠として、高知県が「おさかなを食べよう」というキャンペーンをしております、ちょうどそのデータが来たのですが、葉書が8月1,000通あったそうで、ハッシュタグの SNS におさかなの画像を載せてあげるというのが1000ぐらいあったそうです。ということは SNS をやっているかたも結構いらっしゃるのではないかと思いますので、何か健康というキーワードで皆さんとつながることができたら面白くなるのではないかと思います。

【新谷会長】

貴重なご意見ありがとうございました。検討していただけたらと思います。他になければ、事務局より高知市における減塩に関する取組をご報告いただけたらと思います。

3) 情報提供 減塩に関する取組について

【新谷会長】

情報提供いただいた件について、ご質問や、ご提案などはありませんか。

【川上委員】

先ほどご紹介がありました高知市の集団健診においても、県の事業で尿中塩分を推計する検査をしまし

た。先日の集団健診では、先ほどご報告いただいた目標値より超えている方が多かったです。またデータは分析していきたいと思います。

私もそうですが、自分が塩分を1日にどのくらい摂っているのか分からない方が多いのではないのでしょうか。「1g減らしましょう」といってもどのくらい減らしたらよいか、なかなかわからないですよね。まずは自分の塩分摂取量を知ることが大切ではないでしょうか。自分の塩分摂取量を確認したうえで、減塩に取り組み、その後の塩分摂取量と比較してみるなど、成果がわかる、見える化できる取組があればいいなと思いました。

【新谷会長】

それを受けて事務局の方から何かご意見はありますでしょうか。

【事務局 中山係長】

そのようなことができたという希望がございますが、また情報をいただきましたら情報提供させていただけたらと思います。

【新谷会長】

その他委員の皆様や事務局の方からお伝えすることはないでしょうか。

【公文委員】

歯科の口の中の健康についての追加ですが、私の大学の恩師の話からですが、口の中でよく咀嚼して、よく噛んで唾液を出して唾液を食べ物に絡めて飲み込むことで、免疫力を上げるという、基本的な予防なのですが、今は食べ物の中からも新型コロナウイルスに感染するといわれていますので、基本に戻ってよく噛むということが大切だということです。ぜひよく噛むというキャンペーンをしていただけたらと思います。噛めない人はなぜ噛めないのか。高齢の方などは歯科医院に相談していただけたらと思います。ぜひ参考にさせていただけたらと思います。

【新谷会長】

事務局さん参考にしていただけたら。本日は多くのご意見をどうもありがとうございました。新型コロナウイルス感染症の感染予防に対応した新しい生活様式の中では、これまで以上に工夫した取組が必要になってきます。日頃の連携を密にして取組んでいきましょう。この協議会を通じて広がった取組や、新たな協働した取組などがありましたら、ぜひ、次回の協議会でご報告いただけたらと思います。

3 事務連絡

4 閉会