

令和6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6年7月30日（火）18時30分～20時00分

場所：総合あんしんセンター3階中会議室

1 開会

2 議事

(1) 生活習慣病予防（健康づくり）に関する取組について

第三期高知市健康づくり計画・第4次高知市食育推進計画について（事務局 北川）

【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

それでは、それぞれの計画について、評価しながら、取組を進めていただければと思います。

(2) 活動報告

・歯っぴいスマイルフェアについて（健康増進課 上田）

→共同主催だった高知市歯科医師会の方から補足がありましたらお願いいたします。

【公文委員】

歯っぴいスマイルフェアのイベントの趣旨である噛むことですが、噛むことは全身の健康につながる。これは、子どもから大人まで共通することで、例えば、よく噛むことができない高齢者では、歯を失って義歯を使わなければ、転倒リスクが2.5倍、要介護状態の危険性が1.1倍、さらに、脳卒中や心筋梗塞、肺炎などの死亡の危険が非常に高くなる。

さらに、85歳の方を対象にした研究では、85歳の時点でこんにやくやちくわといった食品を噛むことができなかった人が、5年半後に全員亡くなっているというデータが出ている。逆に、義歯を使っていればどうなるのかというデータも出ており、認知症のリスクで言うと歯がほとんどなく、義歯を使用していない人は、認知症の発症リスクで1.9倍。これは、無歯顎で噛んでいるのではなく流し込んでいるというような状態です。無歯顎でも、義歯を使用すると認知症発生リスクが4割抑制されます。

よく噛むことでメタボ予防、減量につながると言われており、早く食べる人は肥満が多いと言うことで健康に直接関わってくる。噛むと言っても、噛めない人と噛めるのに噛んでいない人は意味合いが違ってくる。先日、給食でうずらの卵を詰ませたニュースがありましたが、例えば、幼稚園などでは、最初の一口を50回噛む、そのあと自由に食べていいよと言う。最初の一口はみんな口の中に入る量を入れて50回噛むと、自分の口にどれだけ入るかの量がわかって飲み込める。家庭でも噛むことを教えることが大切。これが高齢者になると、麻痺などにより口に詰め込みすぎて窒息してしまうことになる。あるいは、誤嚥性肺炎につながる可能性もあるわけです。そのようなこともあり、食育のなかでの噛むということは非常に大事。

- ・第3期高知市データヘルス計画について（保険医療課 大黒委員）
- ・第3期保健事業実施計画について（全国健康保険協会高知支部 江村委員）

【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。

【公文委員】

先ほどの話に少し補足すると、口腔機能がどれだけ生活習慣病に関わってくるかというデータがあります。例えば歯周病の方のがんのリスクが1.24倍。脳梗塞が1.63倍。糖尿病が2.0倍。特にこの中で糖尿病に関して言うと、歯周病と糖尿病を両方患っている方で、歯周病の治療をした方の血糖値が下がったというデータがあります。逆に歯周病を治療せずに血糖値を下げるということはなかなか難しい。内科の先生から、まず歯科にかかって歯周病を治してという先生も最近はおられる。また、歯医者に行っている人と行っていない人では、行っている人の方が医療費は確実に下がります。なぜかという、口腔内が健康になるということは全身の生活習慣病のリスクが下がるからです。

【新谷会長】

先ほどの公文委員の情報提供によりますと、医科・歯科連携というのが非常に重要になってくるということですが、高知市医師会の山田委員は、今日委員にご就任いただいて初めての参加になりますけれども、何か一言お願いできたらと思います。

【山田委員】

私は、高知市の医師会から来ています。歯科医院と比べて、データも全然持ち合わせていませんけれども、患者さんに話を聞いていると、頭では生活習慣病についてわかっている、毎日忙しく、「出来ない」と言い訳ばかりになってしまう方がいる。やはり、人間というものはインセンティブがないと動かない。

歯科の方は、オリンピックの選手なども記録を出すには、歯科で歯の治療をしてからでないと良い結果が出ないという話も聞きます。私は循環器ですが、予防というのは大事。一般的な話、歯医者に行くと「また来い」と言われて、3か月間くらい通院するよう言われるので、歯科医院の方でも目的を患者さんに話していただければと思います。

今日、計画などいろいろ聞いていたのですが、データを取っているのは、同じ人を何年かごとにチェックして悪くなってこうなったよというデータなのか、そのときその時点の年齢の方のデータなのか。どちらかわからなかったので聞きたいです。

【江村委員】

協会けんぽのデータに関しては、その時々その集団を見ているので、その人が10年後こうという見方ではありません。保険者や保険証の記号・番号が変わるとその方を紐づけるものがなくなってしまっているので、なかなかその人を10年続けて追うということは難しい。

【山田委員】

難しいけれど、それがやはり大事かと。

【豊田所長】

どうもありがとうございます。

やはり、山田先生がおっしゃるように、本当は縦断的に1人の方を追いかけて、例えば歯科に行かれた方が3年後5年後にどういうふうに疾病が下がるかというものがエビデンスとしては高いと思います。ただ、なかなかそういうデータをとることが難しいので、どうしても行政は横断的なその時の状況等によって、見ております。

このような健康づくりについて、市町村としてもそういった意味で少しずつデータを集めながら、市民の方のよりよい対策を作っていきたいと思っておりますので、またご協力をよろしくお願い致します。

【新谷会長】

それでは高知検診クリニックの桑尾委員、検診機関として日頃実感していることや意識してお伝えしていることがあればお願いします。

【桑尾委員】

当院は、職域検診になってきますので、生活習慣病予防健診がメインです。経年受診、繰り返し受診の方がすごく多くて、しようと思えば前向きな研究もできるというふうに思いますが、後ろ向きな研究が多いです。

気をつけてやっているのは、協会けんぽとの契約で動いていくことが多いのですが、協会けんぽの方から、未治療者への対応というところで、受診勧奨事業・高血圧・高血糖値の方に対する事業を当院でやっています。毎月40人から43人が、上の血圧が160、下が100以上、空腹時血糖値が126以上という方に該当しています。そのなかでも、空腹時血糖126という方は5人以内いるかいないかで、高血圧の方が多いです。この方々に、受診勧奨の間診や保健指導、協会けんぽからお預かりしているパンフレットを渡してお勧めしています。繰り返し受診が多いので、次の年に受診されたかどうかわかります。ですので、今年お話しした人が誰かということが翌年にわかるような仕組みづくりをしており、治療を受けている方が他の保健指導よりも多いと感じています。また、ピンポイントで5分ぐらいそれだけお話をするという印象付けや、当日すぐにパンフレットをお渡しするというのも、要因かなと思っています。

【新谷会長】

ありがとうございました。先ほど歯っぴいスマイルフェアのご紹介をいただきました。食生活推進協議会は、こちらの方に参加されたというご紹介が先ほどありましたが、何か付け加えることはありませんでしょうか。

【濱渦委員】

今回、非常に参加者が多く生き生きとした元気な会場だったと思います。

親子がたくさん参加しておりまして、生活習慣病予防のための朝ご飯を食べましょう・野菜を日に350gとりましょうということで参加しましたけれども、朝ごはんについては、忙しくてなかなか作れない方に向けて、電子レンジですぐに作れるスープのレシピを渡して、朝ごはんの大切さを啓発しました。

それから、野菜の重量当では毎回参加するとき必ずやっけていて、今回、野菜を350グラム当てる方が結構多くて、皆さんの関心が高まっていることを感じました。

(3) 意見交換

話題提供：高知市いきいき健康チャレンジについて（事務局 山田）

【新谷会長】

ただいまの説明につきまして何かご意見やご質問はございますでしょうか。

→委員からの意見なし。

働き盛り世代というところで、特に高知で言えば、全国的にもそうだと思いますが、壮年期男性の健康づくりという点に非常に大きな課題があると思います。高齢期を元気に迎えるためには、働き盛り世代の健康は非常に大切だと思います。

ここからは、残りの時間があまりないですけれども、各団体が働き盛り世代に向けてどのような取組を行っているのか、課題に感じていること、取組を進める上ではどのような繋がりや連携があれば良いと思うかという点につきまして、ご意見をいただきたいと思います。

それではまず、高知県栄養士会からご紹介をさせていただきますと、今日の資料の6ページに、目標とライフコースアプローチを踏まえた取組というところがあります。この青年期から高齢期に、最後に栄養ケアステーションによる栄養食生活相談という記載があります。栄養ケアステーションとは、食と栄養を通して県民の健康づくりを応援する拠点です。

当会で、働き盛りを対象にした事業といたしまして、特に生活習慣病予防に関する事業でみたら、やはりメタボが多いですね。メタボ予防について、調理実習も含めて何かお話をしてください、また、企業の非常に不規則な社員に対してどのようにしたら改善するかという依頼ですね。コロナ禍の場合は対面的にはできませんでしたので、メールで配信をさせてもらったが、そちらもやはり要望は肥満。肥満防止のためのヘルシーメニューでは、バランスのとれた食事やお弁当ですね。お弁当だったらどのようにすればバランスが取れたものを入れることができるのかなど、メニューについてまず企業にメール配信、企業から社員に送信というような流れの啓発ですね。

食育SATというのをご存じでしょうか。食育SATというのは、普段食べている料理をお膳に取ってもらう。そしたら、自動的に栄養価チェック表というのが、パソコンの画面に出ってきます。それに基づいて、それぞれ個別に栄養相談を行います。

それでは、続きまして日本健康運動指導士の岡田委員は、いかがでございましょうか。

【岡田委員】

関係あるかどうかわかりませんが、私の仕事はどうしても 50, 60, 70 代が多いので、どうしたら若い人が入ってくれるかは私の課題でもあるのですが、一応市町村からもたくさん依頼が来るので、対策としては土日の開催や夜の開催など日時の配慮をしています。私も若い頃は健康にあんまり関心がありませんでしたが、この年になってやっと、ありがたみがわかってきたぐらいなので、健康という言葉自体がひよっとしたら若い人に響かないのかもしれませんが。私と同じ資格を持っている方は、結構ピラティスやヨガをしていて、おしゃれな感じのものに 20 代 30 代は入会しているので、健康となったらちょっと年代が上がるのかなと。あと企業さんの方にも言っていますが、時間が取れないということで頓挫することが多いんですけれども、働き盛りとなったらやはり企業の方に出向いて行くのがいいと感じます。

【新谷会長】

ありがとうございました。それでは歯科衛生士会の佐竹委員。企業からの講座の依頼とかあれば、ご紹介をお願いいたします。

【佐竹委員】

高知県歯科衛生士会は、2 年ぐらい前から高知県から委託を受けまして、「働き盛りの歯周病予防」という銘打って、事業所へ出向いてスライドを使っての講話や集団指導を実施したり、健康診断の会場に出向いて健康診断を受けられた個人の方に向けた指導、お口の相談などを受けていたりしています。

【新谷会長】

そうしましたら、高知市スポーツ振興事業団の橋本委員はいかがでしょう。

働き盛りの世代の人は、なかなか忙しくて運動を続けることが難しいという点もあるかと思いますが。

【橋本委員】

私も最初に取り組をしたときに、全く岡田委員と一緒に、働きざかりに対する取組は今、土日や平日の夜など、仕事をしてない時間帯に事業を開催しています。課題としては、女性がすごく多いです。ヨガフェスタをやっていますが 98%が女性。ヨガという時点で女性の方がどうしても多いですが、他の教室も本当に同じで、どうしたら男性の方が来てくれるのかなと。先ほども言われていたように、インセンティブがないと、というのは確かにそうだなと。

あとは、やはり発信する。興味のある人は見てくれるが、興味がないと見てみることもすらないと思うので、ポスティングに行っても興味がなくともチラッとでもチラシを見てもらうところから始めている状態です。

【新谷会長】

ありがとうございます。高知市農業協同組合の松木委員は、J A女性部の活動や企業との連携など、何かございましたらお願いいたします。

【松木委員】

農協としましては、こういう会で専門的な皆様のお話聞いて、組合員さんや消費者の方につなげることが大事だと思っています。

本当にイベントを色々やっているの、今日聞きました口腔ケア等を、親子でのイベント、また若い方が来ていただけるイベントで話していけたらなど。また、資料も色々いただいでご協力いただきたいなと思っています。

いきいき健康チャレンジに関しましては、私も今年登録して同僚と一緒にやっていますが、アプリでやるというのは非常にやりやすくて、すぐに入力できるところが良くて続けられそうです。

また働き盛りということで、職場の男性陣で、喫煙所が1か所しかないのに、どうしてもたばこをやめられないという職員がいます。今日会があるのでどういう感じが聞いてみたら、「やはりもうたばこはやめられない。」「お酒もやめられない。」と話しており、どうしたらやめるかと聞くと、「お医者さんに「死ぬで」と言われたら止められるかもしれない」という。健診診断の方はうちの組合として100%受診するというので決まっているので、その時にきつく言っていただくか、お医者さんに「本当に死ぬで」ということを早い段階で言っていたらと思いました。

【新谷会長】

ありがとうございます。薬剤師会の植田委員、何か新しいご意見ございましたらお願いします。

【植田委員】

まずたばこの件ですが、ニコチン依存症というのは病気なので、なかなか意志でやめるというのは継続が難しいのかなと思います。禁煙外来や、薬局でもそういったものが用意されていますので、ぜひご活用いただければと思います。

薬剤師会としては、健康相談というやはり、年齢層が大分高いですね。もう最近だと80歳代以上ぐらいの方が対象のことが多いと思います。なかなか若い方には取り組みができていない。以前この会でお話したことがあるのですが、糖尿病の重症化予防というデータを、毎年色々な角度からとってきています。年齢層を絞って何か調べれば良いかなとは思っています。また薬剤師会に戻って相談したいと思っています。

【新谷会長】

ありがとうございます。各委員さんの方からご報告いただきましたけれども、何かご意見とかご質問で追加はございませんでしょうか。

【公文委員】

60歳未満と70歳以上の方で、こんなに考え方がちがうというデータがあります。55歳から59歳の方に聞くと、1位はスポーツなどで体を鍛えればよかった、2位は日頃からよく歩けばよかった、3位は歯の定期検診を受ければよかった、4位は腹八分目で暴飲暴食をしなればよかった。要するにこんなことをしてなかったから身体が壊れていると後悔をしている方が多い。これが70歳から74歳に聞くとどうかというと、1位は歯の定期検診を受ければよかった、2位は日頃からよく歩けばよかった。これは50過ぎから59歳一緒です。3位はスポーツなどで体を鍛えればよかったという結果ですが、各年代によって考え方が違う。こういうことを若い世代の人に教えてあげる、後で後悔することになるよということ。ネガティブな情報を与えてあげるということは、非常に効果があるのではないかと思います。

【新谷会長】

それでは事務局の方から何かございましたらお願いいたします。

【事務局 北川】

皆様の様々なご意見を発表いただきましてありがとうございました。

健康増進課では働き盛り世代のアプローチを進めていくために、今回も報告をさせていただきました。いきいき健康チャレンジの協力店や、包括連携協定を締結する事業、企業との連携、当協議会の委員の皆様との連携で、行政だけでは難しいところへのアプローチを連携して行うことで、取組の幅を広げていけているなどと思っています。今後もより連携を深めて一緒に取組ができたらと思っています。

また、課題としては、やはり直接、職域である企業に入っていく機会というのが、まだまだない現状ですので、協会けんぽが取り組まれているということをお聞きしたので、そういった取組の結果を参考にさせていただきながら、どういうふうに企業と話をする機会を持つか考えていけたらと思います。

また、今日の会の中で、JAが親子で参加できるイベント等の中で噛むことについて啓発等できたら良いなというご発言もありましたけど、そういう団体さま同士の繋がりが広がるように、健康増進課も一緒にその中に入れていただいて、一緒に地域での活動を進めていけたらと思っていますので、今後ともどうぞよろしくお願いします。

【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、各機関の皆様と連携した取組を広げて、市民の健康づくりに繋げていければと思います。皆様本日は本当にありがとうございました。

3 事務連絡

4 閉会