

令和6年度 第2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7年1月20日（月）

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 議事

(1) 今年度の健康増進課の取組

- ・高知市いきいき健康チャレンジについて（事務局 永友）

【新谷会長】

報告についてご意見、ご質問はございませんでしょうか。ご意見の前にお名前を添えてご発言をお願いいたします。

→委員からの意見なし

今年度から始まったアプリの活用についてや企業との連携など、引き続き進めていただければと思います。

- ・喫煙・受動喫煙対策における取組について（事務局 松岡）

【新谷会長】

報告についてご意見、ご質問はございませんでしょうか。

【公文委員】

喫煙に関して、口から吸うものですから、歯科は非常に大きく関わっておりまして、歯周病やインプラント治療に特に影響があるということで懸念をしています。明らかに歯周病が重症化している患者さんで、これはたばこを吸っていることが影響しているという方もおられるというのが現状です。ただ喫煙だけではなくて、そこにプラスで糖尿病などの生活習慣病の有無が影響していると感じます。

私も結婚する前は、たばこを1日30～40本吸っていました。やめるきっかけになったのは子供が生まれたからで、ニコレットを使用して辞めました。私が考えるに、やめるチャンスは、結婚するとき、子供が生まれるとき、あとは大病をして命の危険があるときなどがチャンスで、逆に言うところここでやめられない人は一生辞められないと思います。

歯科医師会の集まりの際に、加熱式たばこが増えてきているが、加熱式たばこを吸っている人のほうが1日に吸う本数が多いのではないかとのお話がありました。実際にそうだと思いますが、加熱式たばこの方が軽いからいくら吸っても大丈夫だと、甘い考え方になっている方がいるのではないかと。実際に加熱式たばこに変えている人が多いとか、加熱式たばこは本当にやめられ

るかとか、金額がまた上がるがそれで辞められる人がいるのかなど、その辺りを調べてみてはどうでしょうか。

【新谷会長】

ありがとうございました。確かに、紙巻たばこではなく加熱式たばこだったら大丈夫というような認識を持っている方が今でもかなり多いとは思いますが、ですので、加熱式たばこの害について啓発をしていかなければならないということで、実際に取り組を続けている状況だということですね。ありがとうございました。

そうしましたら、薬剤師会の植田委員は学校薬剤師として学校で授業も行ってはいますが、ご意見はありますでしょうか。

【植田委員】

たばこの害について、よく小学校や中学校で学校薬剤師が授業をするなどの取組をしております。やはり、たばこというのは、ニコチンの中毒なのでなかなか簡単に止められない。医療機関などで相談していただいて、ニコチンの補助療法をしながら禁煙していくことが大事かなと思います。なかなか意思だけでは簡単には辞められないです。

あとは加熱式たばこについても、ニコチン中毒というところにおいては、紙巻たばこあまり変わりがない。それで、加熱式たばこの方が吸う本数が増えるとなると、厳しいところがあると思いますので、その辺りをきっちり薬物乱用防止教室などで話をしていく必要があると考えます。

【新谷会長】

ありがとうございます。他に何かこの件に関しましてご意見はありませんか。

【山田委員】

今の発表のなかで、スモーカーライザーを使われているということでしたが、加熱式たばこの会社というのはニコチン量が10分の1だということをよくパンフレットに書かれている。ニコチンが10分の1で、害は10分の1になるかという話はしっかり読んでも書いていないです。スモーカーライザーで加熱式たばこ紙巻たばこを吸っている人のデータを取っていくと面白いかなと思います。スモーカーライザーは10万円くらいするものなので、「この検査、病院でしたらお金もかかるし、機械は10万円くらいするものなんだよ」と言えば、データも出るし面白いのではないかと思いました。ニコチン中毒の人は病気であり、覚せい剤よりもニコチンをやめる方が難しいというデータもあります。

【新谷会長】

それでは、只今の委員からのご発言を受けて、事務局から何かコメントがございましたらよろしく申し上げます。

【事務局】

ご意見ありがとうございました。

加熱式たばこに関しては、正しい健康被害に関する知識を市民の方に伝えていきたいと思えますし、スモーカーライザーに関しても、より多くの方に測定していただけるように、測定の見せ方などを工夫し準備をしていきたいと思えます。

また、公文委員がおっしゃっていた禁煙のチャンスというところも大事にして、禁煙をしようと思っただけができるような体制づくりについて進めていきたいと思えます。

(2) 各団体からの活動報告

JA 高知市女性部の活動について (高知市農業協同組合)

【新谷会長】

本当に様々な活動をされているということで、ご紹介ありがとうございました。

只今の報告についてご意見ご質問はございませんか。

JA と連携して何か活動しているような、企業はございませんでしょうか。また、健診等で何か連携していることがあれば、ご意見をお願いしたいのですがいかがでしょうか。

【大黒委員】

活動の共有ありがとうございました。いつもJA高知市さんには、特定健診のお知らせを広報誌に掲載していただいたり、会にて啓発の時間をいただいています。

なかなかそういったときにお伺いする程度で、十分連携ができているとは言えませんので、今回活動をいろいろと教えていただいて、女性部の活動は農家以外の方も入れるのだということに驚きました。

ぜひ、国保の方も農家で頑張っている方も多いので、JA高知市さんのこういった活動と健診を絡めた取組や、健康づくり活動など何か一緒にできればいいなと感じたことでした。

【新谷会長】

ご意見ありがとうございました。

他に江村委員さん何かご意見ございましたら、お願いいたします。

【江村委員】

なかなか連携というところがすぐに思い浮かばないのですが、特に女性は色々なマーケットなどへ行かれることがすごく好きで、そういった所で、柚子酢などを上手に使って美味しく減塩に取り組むなど、生活になじむ健康づくりというところで普段と異なる方法で幅広い世代の方に情報を伝えたり、広報活動ができるのではないかと思いますので、機会があれば、何か一緒にできたらいいなと思えます。ありがとうございました。

【新谷会長】

ありがとうございます。

そのほか委員の方から活動報告をしたいことはございませんか。

【橋本委員】

次第にはないのですが、高知市スポーツ振興事業団からも活動の報告をさせていただきたいと思えます。

高知市スポーツ振興事業団では、高知市民の生活習慣病予防や、健康増進、運動習慣をつくることを目標とした様々な年齢の方を対象としたサポート事業を年間通してやっています。

その中で、成人を対象とした事業をピックアップして、今年どのぐらい人数が増えたか、去年や一昨年と比べて、今の時期までの延べ人数を調べてみました。令和4年度は、3237人、令和5年度は3801人と、500人強増えています。令和6年度の今の時期までになると4097人、プラスまた296人増えており、健康意欲の高い方が徐々に増加していると感じます。

また、高齢者だけをピックアップしてみたときには、令和4年度は763人、令和5年度は793人と増えていて、私自身、指導者として教室をしている中でも、自分の健康に興味を持ち始めている方がすごく多いなと思えます。このデータは、来られている方についてのものです、私たちは来られていない方にどう来てもらうかがすごく大事だと思っていますが、年々増加してきていると感じています。

今年で言うと、様々な事業をしている中で、10月のスポーツの日に市民スポーツレクリエーション祭を開催しました。約20種類ぐらいのスポーツを体験することができて、1歳から90歳ぐらいまでの方が色々な種目に参加をしてくれています。その中では、健康増進課の健康チャレンジのブースも来ていただきまして、明治安田生命様にも、ベジチェックや血管年齢測定というブースでご協力をいただきました。

運営委員もどんどん年齢を重ねていって退会される方もいて、人数が少なくなってきていますが、逆に入る方は本当に少ないです。運営する側の人数が減っているなかで、企業の協力というのが大変嬉しいことなので、今後も色々な方とご協力できたらなというふうに思っています。

その他にも、年末に行ったサッカー少年少女を対象としたJ3のFC今治所属の三門選手を講師に迎えたサッカー教室でも、色々な企業の方が協賛いただきました。

皆さんにお渡しした水色の資料の表面、「あそびバ！ in 高知」というのが1月26日にあるのですが、龍馬学園さんが協力してくれる予定です。そういった企業や、学校、団体と一緒に手をつないでおこなう事業というのがあったらすごくいいなと思い、少しずつ手を広げていっているという状況です。

もう1つが、10月27日に高知市健康ヨガフェスタというのを開催し、高知生協様に協力をさせていただきました。私たちがアピールできる範囲外の人に教室をアピールすることができたというのはすごく大きな収穫になったと思っています。

私達は、こういった水色のスポーツ教室のチラシを年に4回作って、大きなところで言うと高知市立の小学校に配布しています。前回の協議会のときに繋がりができて、協会けんぽに約2000部渡し、配布にご協力いただいたというところも、外のつながり、事業団を知らない人と繋がる

すごく良いチャンスになったと考えております。またアピールできる場がありましたら、声かけをいただけたらと思いますので、よろしくお願ひします。

【新谷会長】

只今のご報告につきまして、ご意見や質問はございませんでしょうか。

【江村委員】

前回の協議会のおきにお声がけいただき、協会けんぽから配布するものに同封する形で、このチラシを配布させていただきましたが、その後の反応をお聞きしていませんでしたので、配布直後電話が少しあったか、なかなか反応がなかったかということがあれば教えていただきたいです。

また、前回の協議会で橋本委員が、教室に若い世代、かつ女性がなかなか来られないということをおっしゃっていました。個人的なことなのですが、私は春休みの時期だったかと思いますが、母親と一緒に1回だけヨガに参加をしたことがあって、もうちょっと若い世代の方がいるかなと思ったら、基本的に60代以上の方ばかりだったということがありました。やはり、世代が違ったというのもあってそれから参加できていなくて。母親に関しても、まだ若い方の部類に入っていたので、そこで誰かと関係性が構築できたとか、そういうこともありませんでした。

もし、こういう教室を開催するというのであれば、若い世代の方は忙しい方も多いと思うので、8回シリーズなどはすべて参加することは難しく、単発のものがあれば良いのではないかと思います。夜開催があるのはすごく嬉しいと思うのですが、その対象年齢についても、女性で30代までなど、もう少し細かい区切りがあったら、こういう人たちが参加するから行ってみようという気軽に参加できそうな気がします。

【橋本委員】

ありがとうございました。

まず、協会けんぽから配ったチラシについての反応があったかどうかを率直にいうと、なかったです。ただ、会社からの案内で申し込みましたという方がいたので、おそらく協会けんぽから配ったチラシを見てくださったのかなと思います。その1件が、すごく大きいと思います。これを続けていくことによって増えていくのかなと思うので、今後ともご協力いただきたいと思っています。

もう1つ、若い世代や若い女性が来られた際に、周りの参加者の年齢層が高いということがあると思うのですが、やはり参加者の平均年齢が50後半から60代ぐらいとなっており、ヨガの教室でも、30代が20人に1人、20代は本当に少なく5~10教室に1人いたらいいかなというぐらいです。皆さん同じように驚かれ、場違いかなと思われるみたいですが、本当はそういう方に参加していただきたいというのがあって、夜の教室や、続けて来るのが難しい方に向けて単発の教室を計画して時々開催をしています。

男性限定、女性限定という性別で区別した教室を高知市スポーツ振興事業団として開催しているのかといった意見が事業団内にあることもあって、なかなか増やしづらいところではあります。ただ、40歳以上女性限定や、男性限定のヨガ教室を以前からやっているのだから、30歳代ま

でのヨガ教室があれば良いのという声はすごく貴重なので、持ち帰って事業団で相談して、1個作ってもいいよねという流れに持っていったらなと思っています。貴重なご意見ありがとうございます。

【新谷会長】

やはり連携していくことで、自分達だけではできないことができるようになるだとか、より市民の健康づくりの幅が広がることにも繋がると思います。ぜひ多様な関係者と連携して行ってほしいと思います。

(3) 意見交換

話題提供：適正体重チャレンジの取組について

【新谷会長】

ありがとうございました。

ただいまの説明についてご意見やご質問はございませんでしょうか。

→委員からの意見なし

生活習慣病の予防という点において肥満はリスクになりますし、若い女性や高齢者のやせというのも、女性の健康や介護予防という点では課題があると思います。適正体重の人を増やすことや維持するための運動や食事など、生活習慣を整えることが非常に大切だと思います。

ここからは、各団体が適正体重の人が増えるよう所属団体で今行っている取組や、これから取り組んでいきたい取組について、課題なども含めてご意見をお願いします。

【岡田委員】

私の職場は1つの職場が300人ぐらいの受講生を抱えていまして、そこでInBodyを測定できる機械を設置して定期的に測定をしています。先ほど言われた通りで、意外と太っていると言いながら、BMIは適正だったという人もいて、BMIは知られているようで知らない方も多いため、測ってみたら適正だったという方が結構多いのが現状です。

あと、問題なのが、BMIは適正でも、脂肪の割合が多く筋肉量が少ない方がいるというのが気を付けなくてはいけないところです。この表にもありましたが、65歳を超えるとやせていくという人が多いので、タンパク質量を見て指導をしています。また、世の中の的にも、タンパク質をとって、しっかり動いて筋肉を増やして太りなさいという指導に変わって来たなというふう実感しています。私自身も、自分では普通かなあとっていますが、やせていつも引っかかるので、自分が思っているのと、計算して出したのとでは違うということで、どんどんこういった自分を知ることから始めていていただいたら良いのではないかと思います。

【新谷会長】

ありがとうございます。他にご意見をお持ちの方はおいでませんでしょうか。

協会けんぽは、適正体重に関するパンフレットを作ってもらっていますが、反応とかありましたらお願いいたします。

【江村委員】

ポスター自体に対する反応はないのですが、QRコードがついているので、そこへのサイトアクセス数が出るかもしれません。ただ、今日は持ち合わせていないので回答できず申し訳ないです*1)。

協会けんぽは、保険者として特定保健指導も実施しているので、肥満に該当する方に直接的に関わることが非常に多いかなと思います。やせというところに対しての支援などはしていませんでしたので、関わる範囲がちょっと違うかなというところもありますが、肥満の方もやせの方も含めて、やっぱり特定健診を受けて保健指導の対象に上がってくる40代以降に接しても、生活習慣をそこから変えるというのはなかなか難しいことかと思えます。もっと小さいとき、保育園や小学校、その辺りからの働きかけが必要かなというところで、協会けんぽの方でも小学生を対象にした健康情報の冊子を作成しているところではありますので、この先そういうところでの関わりも増えてくるかなというふうに感じています。

適正体重のチャレンジに関しては、保健指導の対象になっている方々についても、体重計をそもそもお持ちでない方もいます。1年での変動を検診のときにしか見ないので、そこで初めて気づく、もしくは気づいても、「大丈夫、別に自分の体にとっては何ともない」という方が多いです。今はドラッグストアやスーパーなどでも血圧計の設置があり、血圧は気軽にパッと測れる場所が増えていますが、体重は体重計がない方が測れる場所がなかなか無いので、そこが難しいところだなと思っています。

買ったとしても、電子であっても2,3千円で家に構えられるぐらいなのですが、なかなか購入まで行き着かなくて、適正体重チャレンジの前にまず体重計をお持ちかどうかというところが保健指導していても難しいところだなと思えます。

【大黒委員】

協会けんぽさんと同じで、私たちも特定保健指導がメインになってきますので、やはりBMI 25以上の方に関わります。その中で、特定保健指導をして翌年度に特定保健指導の対象でなくなった方は2割弱ぐらいになっているので、まだまだご自身の体重や適正体重を知るところと、自分の血管の中でどういうことが起こっているのかというところの関連づけとかも、もっと積極的にしないといけないなと思えます。やはり、国保の方も65歳以上が非常に多くなってきていますので、私たちも特定保健指導の対象にはなったが、逆にやせ過ぎないようにということで、食事内容とか活動量を聞きながらタンパク質の摂取も含めて、運動することとあわせて、お知らせをするようにしています。

協会けんぽと同じように、やせている方に直接お会いするということはないので、やはり私も思うのが40歳になって、特定保健指導で出会うよりももっと前に、なにか20歳のお祝いみたいな形で、これからの適正体重を維持していくことの喜びみたいな楽しい方にシフトして行けるような働きかけができる面白いのかなと思いました。

【公文委員】

食べることにに関して、オーラルフレイルについては、高齢者で食事ができない、そして栄養がとれなくなる、あるいは偏る、そして筋肉量が減って余計動けなくなるという悪循環が生まれるわけです。そこで、本当に食べられないのか、食べることができるけど食べていないのか、ここが非常に重要です。実際に食べることをセーブしているのだったら、それは食べるようにもっていかないといけないですし、食べられないのだったら何で食べられないのか、歯がなかったら歯を入れないといけない。あるいは、何か経緯があってなのかもしれないし、そこを突き詰めていかないと難しいと思います。

あともう 1 つ、学校の校医をやっている子供たちを見ていると、口呼吸をする子の方が肥満であることが多いです。上手に呼吸をしている子は、上手にカロリー消費をしている。なので、口呼吸をしている子に鼻呼吸の指導をしていく必要がある。鼻に疾患があると口呼吸になりやすいし、多職種で検討していくべきじゃないかなと思っております。

【新谷会長】

高知県栄養士会の方でも、食生活に関しましては企業の方から依頼がございまして、メタボを予防するためにはどうしたら良いかというところで、応援レシピという形で講話と調理実習を行っています。やせの場合も同じように、要は根本に生活習慣病があるので、そのリスクとどういふ関連があるのかというところで、食事のとり方について啓発しています。

今までのご意見を受けて、山田委員、医師の立場からご意見ございましたらお願いします。

【山田委員】

今、副会長から、体重だけではないのだよ、組成だよということで、InBody という話をされていましたが、65 歳以上の高齢であればBMI がちょっと高い人の方が生存年齢が高く、死亡率に少し違いがあるため、痩せも問題になる。座る機会をできるだけ短くして、運動しようというふうによく言われています。

【新谷会長】

ありがとうございます。事務局からは何かございませんでしょうか。

【事務局】

適正体重については、山田委員がおっしゃってくださったように、年齢に応じた正しい周知の仕方というのを資料などもあわせてお伝えしていかないといけないということを改めて感じました。

高知市いきいき健康チャレンジの中でも、毎日体重を測定するという項目があって、確かに若い世代の方で、体重計がないので他の目標にしようかなというご意見も聞かれますし、どこで測定できるかというのは課題だと思います。ただ、2000 円から 3000 円で買えるということで、自身の体に目を向けていただくきっかけとして、こういった適正体重チェック等の中で、そ

ろそろ体重も測っていかないといけないねというような思いに繋がったら、ありがたいなと思います。皆様の団体様とも協力して、色々なイベントで周知活動を進めていきたいと思っております。

かむ事に関して公文委員からもご発言がありましたが、歯科衛生士会の佐竹委員の方からも何かご意見ありましたらお願いします。

【佐竹委員】

歯科衛生士会は特に体重の事に関して何かしているとかはないですが、私の仕事上で気が付いたことをお話しさせていただくと、歯周病検査をしたときに、やせ形の女性はものすごく出血する方が結構いらっしゃいます。食生活もむし歯予防の一環として聞き取りをすることがありますが、やはり食べていない、栄養不足で、菌を押さえつける免疫力がないのかなというふうに思います。

ふっくらしている方でも、重度の歯周病の方がいますが、よく聞くとお酒をたくさん飲んで、お酒で太っているような感じだったりします。

高齢者の方は味覚、味がしないので食べられないという方も多いです。あとは歯の本数が少なくて食べられないなど。また、65歳以上の方でもダイエットをしている方がいて、昼は卵と野菜だけ、夜は炭水化物を抜いておかずだけ、朝もおにぎりだけなど、そんな食事をしている方が割と多いです。ですので、食生活をやはり見ていかないといけないかなというふうには思いました。

【新谷会長】

ありがとうございました。

その他、委員の皆様から連絡事項や情報提供などお伝えすることはありませんでしょうか。

【山田委員】

今日聞いていて、応募者というか、どういう人にリクルートしたらいいかなど、高知家健康サポートアプリでアンケートを取るようにして、アンケートに答えてくれた人には何か抽選で当たるというのはどうでしょうか。アンケート内容は各施設の委員が持ってこられて。例えば、男性だけ、女性だけというふうにアンケートをとり、アプリの中でこんなことをやっていますというのを簡単にまとめてそれぞれのページに飛ばすようにする。そうすれば、アプリを見る人も増えるし、各施設の方々は、情報が入ってくるというウィンウィンの関係なんじゃないかなと思うのですが、どうでしょうか。

【事務局】

ご意見ありがとうございます。

アプリなどを活用した周知の方法と、アプリの中で、アンケート機能などを活用して、効果的な集客といたしますか、そういったことを実施してはどうかというご意見だったと思います。

今、このアンケートだったらこういう効果が狙えるなというところをお伝えできないのです

が、またご意見をいただきながら検討できたらなと思います。

【山田委員】

スポーツ振興事業団の方も上の方に聞いてっということをおっしゃっていましたが、まず対象となる一般の人の意見を聞くというのが効果的なのではないかなと。

【新谷会長】

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いって、市民の健康づくりに繋がればいいと思います。皆様本日はありがとうございました。

3 事務連絡

4 閉会

補足：※1（7ページ江村委員の発言3行目）について、後日、江村委員より追加情報の提供あり。

協会けんぽでは、令和5年度事業として、糖尿病発症予防広報の一環で、健診時の問診において20歳時体重から10kg以上体重増加したと回答する割合が非常に多いことに着目し、「体重計に乗ることから始めよう」とキリンが体重計に乗るイラストをメインにしたポスターを作製し、前回の協議会で各委員様にも配布させていただきました。

ポスター自体への加入者等からの直接問い合わせなどはありません。

ポスター配布よりも前にYouTubeやTVer、Instagramなど複数媒体を用いて主に20～30代に対する広報を行い、非常に多くの方の目に触れる機会が創出できたと思います。その中で特設サイトへの誘導も行っていましたが、健康企業宣言事業所へポスター配布と同時に送付したアンケート回答では、それらの広報により協会けんぽの糖尿病発症予防広報についてみたことがあるという回答はごく一部で、送付物のポスターで糖尿病発症予防広報を初めて知ったという回答が大半でした。広報内容の事業所展開では、ポスター掲示の形で広報協力いただけるという回答が多く、広報物のさらなる活用を見据えた広報媒体の選択が重要であると感じました。

糖尿病発症予防の特設サイトは令和6年度も運用していますが、今年度は保守・管理をメインとしており、今現在は月10～20回程度の閲覧となっています。

情報発信の場とその内容を充実させると同時に、より多くの方に情報をお届けできるよう事業と連動した広報の在り方を考え、事業を進めていきたいと思っています。