

## 第4回小平市健康増進計画検討委員会 議事録

### ○開催日時及び場所

日時：平成28年5月20日（金）午後3時から午後4時30分まで

場所：健康センター4F 第3・4会議室

### ○出席委員（欠席者 4名）

小野 友紀（聖徳大学短期大学部）

木田 明男（小平市立小学校校長会）

高森 恵美子（公募市民）

多賀谷 守（公益社団法人 東京都小平市歯科医師会）

永野 貴久（小平市スポーツ推進委員会）

大久保 仁恵（東京都多摩小平保健所）

村上 英子（公募市民）

持溝 洋介（公募市民）

安永 明智（文化学園大学）

渡邊 直子（公募市民）

### ○事務局 健康福祉部健康・保険担当部長

健康推進課長

健康推進課長補佐兼予防担当係長

保健指導担当係長

健康推進担当係長

### ○オブザーバー 地域健康づくり推進員会長

### ○傍聴者 1名

### ○委託事業者 2名

### ○配布資料

資料1 （仮称）小平市健康増進計画素案（構成）

資料2 （仮称）小平市健康増進計画素案

資料3 指標一覧

## 1 開会

委員長より会議の説明がなされ、事務局より配布資料の確認等が行われた。

## 2 議事

### (1) (仮称) 小平市健康増進計画素案 (構成)

健康推進課長が、資料 1 を用いて、(仮称) 小平市健康増進計画素案 (構成) について説明を行った。

### (2) (仮称) 小平市健康増進計画素案

健康推進課長が、資料 2 を用いて、(仮称) 小平市健康増進計画素案について説明を行った。

- 1 計画策定の趣旨について本計画は市町村食育推進計画を内包するものとすることを説明した。
- 2 現状と課題についてデータを示しながら説明した。
- 3 基本理念と基本目標について説明した。
- 4 分野別の健康づくりについて説明した。

(現状と課題)

委員 4 ページの健康寿命についてだが、健康寿命を損なう要因というものを示した方が対策としては説得力がある。例としては、高齢社会白書で男女別に挙げられている要介護状態の要因などがあり、それらを小平市としても計画内では表した方が良いと考えている。

事務局 調べたうえで記載については検討したい。

(分野別の健康づくり：(1) 主な生活習慣病の予防を中心とした健康づくり ①がん)

委員 がん教育の部分について、取り組み主体が全て健康推進課となっているが、教育委員会指導課などは含まれないのか。

事務局 前回の検討委員会以降、各学校に調査を行っているが、今回記載するところまでは至らず、現在確認中である。

委員 今後間に合えば、ぜひ盛り込んでいただきたい。

(分野別の健康づくり：(1) 主な生活習慣病の予防を中心とした健康づくり ②循環器疾患)

委員 薬剤師会と学校が協力してお薬教室という取り組みを行っている。情報として提供させていただきたい。

委員 36 ページに「各年代において健康診査を、受診できる体制づくり」という記載があるが、具体的な取り組みについてはどうか。例えば、働いて忙しい世代に対し、日曜日の検診を設けるなどの取り組みは行っているか。

事務局 35 ページの数値目標にある特定健康診査では現状値 47.3%となっており、

2人に1人は受けていないわけであるが、これは市が保険者である国民健康保険の受診率であり、サラリーマンの方が加入する健康保険組合などの状況は掴みきれてない。36ページの取り組みにある特定健康診査については、例年7月～10月までの4か月間で健康診査を行っているが、なかなか数値が上がらないこともあり、今年度は年明け2月の土曜日に市健康センターで集団検診の実施を予定しており、少しずつ試みを行っているところである。

(分野別の健康づくり：(2) ライフステージを通じた健康づくり ①食・栄養)

委員 39ページの「主食、主菜、副菜をそろえた食事を「1日2食そろえている」「1日3食そろえている」人の割合」について、国民栄養調査では20・30代の割合が低くなっている結果が出ていることから、保育園での講座等の取り組みにおいては対象を子どものみではなく、20・30代の子育て世代の保護者に向けた働きかけも検討していただきたい。

委員 現在の取り組みの実施主体は主に健康推進課と保育園であるが、小学校・中学校では地産地消以外で子ども・親に働きかけは行っているのか。

委員 市内の一部の小学校では、土曜参観授業で「親子で体験土曜授業」という名で、家庭科の調理実習や箸の持ち方、野菜の収穫などを親子で行っている。

委員長 やはり、今後は親子が一緒にできるような食育の推進が大切になってくると思われる。ご検討いただきたい。

(分野別の健康づくり：(2) ライフステージを通じた健康づくり ②身体活動・運動)

委員 身体活動・運動の取り組みに関しての情報提供であるが、2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に向けて、東京都内の全学校が体幹を鍛えることを目的としたコーディネーショントレーニングという体操を取り入れることになっている。本校では多摩地区の拠点校になっており、現在4年目の取り組みになっている。普及啓発においては、お手伝いさせていただけることがあると思う。

委員 運動習慣については、実際に日頃から運動をするというのは難しい点もあると考えている。最近では、例えば家事などの日常生活における運動量の負荷が数値として表されているので、日常活動がエネルギー消費や運動につながることを教える教室なども一つの取り組みとして考えられると思う。

委員長 国立健康・栄養研究所の「身体活動のメッツ (METs)」で示されていると思うので、特に後期高齢者の方にはそういった活動も含めた取り組みが重要になってくると考えられる。

(分野別の健康づくり：(2) ライフステージを通じた健康づくり ③休養・こころの健康)

委員 46ページの「乳児家庭全戸訪問事業」だが、例えば育児ノイローゼの母親の数などは把握しているか。

事務局 具体的なノイローゼに関する数値については、疾患がある方やそうでない方など、お母さん方のそれぞれの身体の状態があることから把握はしていないが、窓口で

は質問票を用いて、その時の心理状況によって保健師による相談支援などを行っている。

委員 就学前の子どもについては、子ども家庭支援センターとの連携も必要であると考えられる。そこでは、それらの数値を把握しているかもしれない。

(分野別の健康づくり：(2) ライフステージを通じた健康づくり ④喫煙)

委員 49ページの喫煙に関する「健康教育」については、取り組み主体が小学校になっているが中学校も検討してはどうか。

委員長 妊婦への健康教育では、喫煙以外にもアルコールに関する情報提供や指導なども含まれているか。

事務局 妊娠届出の際に窓口ではアンケートを行っており、その際に保健師から喫煙・飲酒についての指導を行っている。

委員 歯科では妊婦歯科検診をしており、その際の間診票には喫煙・飲酒欄があり、歯科でもそれらの指導は行っている。

事務局 8020運動というものがあるが、喫煙は歯にも良くないのか。

委員 歯というよりも歯周病において影響が出る。喫煙によって歯ぐきは貧血状態になり、それにより血が出にくくなるので歯周病に気付きにくい。

事務局 取り組みに歯周病予防についても盛り込むべきであるか。

委員 歯科検診を受診すれば、その中で網羅されると考えてよい。

(分野別の健康づくり：(2) ライフステージを通じた健康づくり ⑤飲酒)

委員 飲酒に関する取り組み主体にも中学校を入れていただきたい。また、妊婦について、目標達成への取り組みなどで「～しない」という文言が目立つが、言い方として適切であるか検討していただきたい。

委員 むしろ妊婦だけでなく、授乳中も避けるべきであるので、表現としては逆に広げてはどうか。

委員長 その辺の妊婦に関する表現については検討していただきたい。

委員 妊婦における喫煙や飲酒に関して、なぜ妊婦はそれらを避けるべきかという理由が無いので、一言触れるべきである。また、それを含めてソフトな言い方にしてはどうか。

委員長 授乳への影響なども併せてその辺の表現を工夫していただきたい。

(分野別の健康づくり：(2) ライフステージを通じた健康づくり ⑥歯と口腔の健康)

委員 歯と口腔の健康での市民の取り組みの「かかりつけの歯科医」という言葉であるが、行きつけの歯科医と区別がつかないうえ、かかりつけ制度ができていることから、混同しないよう「かかりつけ歯科医」としていただきたい。また、歯と口腔の健康推進に関する法律というものがあるが、それには歯科医師、行政、国民それぞれの義務が挙げられており、国民の義務としては、定期的な検診を能動的に受けることとされている。計画でも、市民の取り組みとして定期的な検診の受

診を初めに入れてはいかがか。現在、市民の取組に記載されている、「ていねいな歯磨きの習慣づけ」を口腔ケアという言葉にかえてもよいと思う。

委員長 つまりは、歯みがきだけではないというか。

委員 そうです。

委員 53ページの取り組みにある「歯つらつ健康教室」についてであるが、リハビリの現場では誤嚥性肺炎を起こして入院される方が多い。口腔ケアというのは誤嚥性肺炎予防が目的の一つであると思うが、取り組みの中で飲み込みに関する嚥下体操というのは行われているか。

委員 いろいろな機会で行っているが、「歯つらつ健康教室」では口腔の体操について行っている。それは誤嚥予防も含めた、口、舌や顔の体操を中心に行っており、非常に効果があったという声が多い。

(分野別の健康づくり：(3) 健康を支える社会環境の整備)

委員 地域のつながりは、健康づくりにおいて重要であると思う。資料には「講座や教室に積極的に参加する」「地域活動の機会を提供するという記載」があるが、1回きりで終わらないよう、教室の卒業生などを自主グループ化して育てていく取り組みが必要である。行政では1回しかできないものも、自主グループが続けることで、地域が元気になっていくと思う。ウォーキングのイベントなどもそこで終わらないよう、それをきっかけにグループ化し、孤立している方などを仲間の輪につなげていく取り組みが重要である。

委員 57ページに「ボランティア活動など社会参加の機会を提供する」という記載があり、障がい者に関する取り組みがあるが、スポーツボランティアに関する表現も入れていただければと思う。

(その他全体について)

委員 37ページの「危険因子を排除する生活習慣を普及する」という表現があるが、「排除」という言葉は若干気になるので、へらす、軽減するなど柔らかい言い方がいいかと思われる。

委員長 目標の数値のところで、小数点以下は四捨五入してもよいと思われる。

(3) その他

事務局から、今後のスケジュールが説明された。