

### 第3回小平市第2次健康増進計画検討委員会 要録

1 日時

令和4年10月20日（木）午後1時30分から午後3時30分まで

2 開催場所

小平市健康センター4階 視聴覚室

3 出席者

小平市第2次健康増進計画検討委員会委員：11名（うちウェブ出席2名）

事務局：健康・保険担当部長、健康推進課長、健康推進課長補佐兼保健指導担当係長、  
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、事務局職員1名

4 傍聴者

2名

5 配付資料

資料1 第3回 小平市第2次健康増進計画検討委員会次第

資料2 こだいら健康増進プラン進捗状況報告（令和3年度実績）

参考資料1 東京都健康推進プラン21（第二次）最終評価及び次期計画策定の検討体制

参考資料2 第4次食育推進基本計画（令和3～7年度）の概要

参考資料3 東京都食育推進計画（概要）

参考資料4 「自殺総合対策の推進に関する有識者会議」報告書概要（令和4年4月15日）

参考資料5 令和4年度スケジュール（案）

参考資料6 次期「東京都自殺総合対策計画」の策定について

当日配付資料 新たな自殺総合対策大綱（概要）

## 6 議題（次第）

### (1) 議事

- ① 令和3年度の市の取組状況について
- ② 国及び東京都の動向について
  - ア 健康推進計画関連
  - イ 食育推進計画関連
  - ウ 自殺対策計画関連

### (2) 意見交換

テーマ「健康への関心が低い人へ健康に対する関心を持ってもらうためには」

### (3) 次回の日程について

## 7 会議の概要

### (1) 開会

委員長より開会のあいさつを行った。

健康推進課長より委員会の進め方について説明を行った。

事務局より会議資料の確認を行った。

### (2) 議事

- ① 令和3年度の市の取組状況について

資料2をもとに、事務局より説明を行った。

委員長：ただ今の説明について、ご質問やご意見があれば、お願いしたい。

委員：資料2ページ目のがん検診についてお聞きしたい。「1 がん検診の受診率を向上させる」とあり、「がん検診を受診しやすい環境を整備していきます。」「がん検診の受診申し込みの機会を確保します。」「個別勧奨や未受診者への勧奨を行っていきます。」と3つの内容が記載されている。この3つの中で、最も力を入れて行ったものはどれか。

事務局：令和3年度は、がん検診について記載したリーフレットを作成し、全戸配布を実施した。そういったことから、「個別勧奨や未受診者への勧奨」について、最も力を入れて取り組むことができた。

委員：意識調査の結果によると、がん検診を受けなかった理由として、「新型コロナウイルス感染症に対する不安があったから」という割合は5.3%となっている。平成23年以降、市のがん検診の受診率は低い状態が続いているようであるが、どのようなことが考えられるか。

事務局：市としても検診の受診率向上に取り組んでいるところである。健康への無関心層をどのように取り込んでいくかが課題となる。

委員長：健診・検診の受診率の低さは、様々なところで問題となっている。無関心

層にどのように参加してもらうかということは重要になってくる。

委員：市民の目標としているがん検診の受診率向上というのは、市の検診だけか。それとも職場や人間ドッグなども含めたものか。

事務局：市が行っている検診のことになる。

委員：がん検診の対象者は、ある一定年齢以上の全てとなっているが、受診率の計算時に年齢の上限を設ける試みなどはないか。80 歳以上の男性は 6,000 人、女性は 10,000 人ほどである。現行の受診率の母数の 25%ほどに相当する。

事務局：市が設定しているがん検診については、健康増進法に基づいた受診率向上の内容と合わせている。胃がん検診であれば、40 歳以上という設定をしている。

委員長：健康ポイント事業を行っているようだが、達成率はどうなっているのか。自分の健康づくりの重要性などを感じてもらい働きかけがないと、なかなか定着していかない。報酬がなくなってしまった時に、行動を続けようという意欲がなくなってしまう。報酬以外の働きかけということは行うのか。

事務局：健康ポイント事業に関しては、約 1,000 人が参加し、目標ポイント 500 ポイントを達成した方は約 700 人となっている。達成した方には、500 円分の商品券を差し上げている。今年度は、継続して参加してもらうため、歩数によってバーチャルに日本中を回るような仕組みを取り入れ、健康ポイント事業を楽しむという部分をブラッシュアップした。そういったこともあって、昨年から今年と、引き続き参加している方も多い。

委員長：報酬だけではなく、楽しみを入れるよう工夫しているということで、継続へのモチベーションを高めていることがわかった。追跡調査なども行い、どれくらいの方が継続しているかがわかると良い。

委員：資料 2 の 16 ページ、「健康の情報を共有する」について、新たな展開として「健康専門冊子の検討」とあるが、先延ばしになっている理由などあれば伺いたい。

事務局：「健康専門冊子の検討」については、健康専門冊子として、こだいら健康ガイドを作成している。そのため、作成、配布を行い、取組としては完了している。

② 国及び東京都の動向について

ア 健康推進計画関連

参考資料 1 をもとに、事務局より説明を行った。

イ 食育推進計画関連

参考資料 2、3 をもとに、事務局より説明を行った。

ウ 自殺対策計画関連

参考資料 4、5、6 及び当日配付資料をもとに、事務局より説明を行った。

委員長：ただ今の説明について、ご質問やご意見があれば、お願いしたい。

委員：自殺予防対策として、中学校への出張教室を予定されていたようだが、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となっている。予定していた回数や対象があったら教えてほしい。

事務局：外部講師が出席できないということで令和 3 年度は実施をしていない。令和 4 年度は、実施する予定で計画を進めており、学校と調整をしながら実施していく。

③ 意見交換

テーマ 「健康への関心が低い人へ健康に対する関心を持ってもらうためには」

委員長：テーマ「健康への関心が低い人へ健康に対する関心を持ってもらうためには」ということに関して、ご自身の立場や所属する団体での取組などの視点も踏まえてお話いただきたい。

委員：健康づくり推進委員として地域で活動する中で、市民は、老若男女問わず、健康に高い関心を持っていると感じる。しかし、意識調査の結果をみると、関心は低いことがわかる。健康の定義としては、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。」と厚生労働省の資料には示されている。問 11 の設問、「健康を保つために心掛けていることはありますか」の選択肢を確認してみると、健康を保つために心がけていることとして、身体的側面に着目した内容ばかりである。健康づくりにおいて、身体的側面に関する内容が強調されている現状では、社会的・精神的側面も健康づくりの大切な側面であることを意識してもらうことは難しいように感じる。そこで、市民の健康増進のためには、このような健康に関する「正しい知識の啓蒙・普及」が必要ではないか。これは、市民の健康づくりに中心となって取り組んでいる健康推進課の大きな課題、役割の一つだと思う。

委員長：意識調査では、社会的側面、精神的側面に関する設問も設定していた記憶があるが、いかがであるか。

事務局：社会的側面に関する設問については、小平市民の健康に関する意識調査報告書 86 ページの間 49 となっている。また、精神的側面に関する設問については、報告書 54 ページの間 35 となっている。

委員：無関心層に、どうやって検診を受けてもらうかということについて、検診を申し込みやすくすることが重要である。仕事などで忙しいと、予約を取ったり、出向いたりすることもわずらわしく感じるため、仕事をしている世代には大きな理由となってくる。受けやすくすることで、受診率向上にもつながってくると思う。

委員長：これまで受診や参加をしたことがなかった人が、まずはやってみる、興味を持つということが大切である。楽しさを感じることで、定着していくように思う。

委員：関心の無い方でも、自然に関心を持つ環境や行った場所で受診できる場所があると良い。イベントなどへ参加した際に、簡単な健診・検診の機会があると、効率も良く、受診率向上につながるのではないかな。

委員：市報で健康情報の発信をしても見ていない場合があるので、郵送で健康情報を送るということも 1 つの案である。具体的には、みんなで健康づくりに取り組めるのが大事であり、楽しいか楽しくないかによっても動きが変わってくるように感じる。食育で考えると、同年代での料理教室などを行うと良いと思う。参加することによる楽しさや達成感などが大事だと思う。

委員長：若い方たちが、楽しく取り組めるということは、体を動かすということだけではなく、こころの健康づくりにもつながってくる。

委員：これからの市民の健康を考えた時に、18 歳から 39 歳までの若年層の健康への関心は重要だと思っている。妊娠中の方とか、育児に関わっている方には、それぞれの健康情報などを伝える機会がある。それ以外の方、小中高や妊娠前などの方は、機会がなかなか少ない。食事に関しては、食生活などに関して、市民が一番関心を持つのは、調理実習や料理教室だと思う。しかし、コロナ禍ということもあり、実習や教室などの機会がない。これからどこまでやれるのか、皆さんと考えていく必要があると感じている。また、楽しさなどに関することが出てきたが、自然に健康になれることが重要である。ランチでは、健康なメニューを食べることが継続していくことで、本来の食事が自然とわかってくるというような環境づくりなどができると良い。飲食店などの色々なところに、協力体制とか支援体制がこれから重要となってくる。

委員：社会人の働き盛り世代の体験談など、健診・検診を受診した方で、早期発見につながった時の話を聞いて、それを発信していくと良いのではない

か。同年代の意見を伝えていくことで、受診率向上にもつながってくるように感じる。

委員長：非常に効果があるモデリングであると思う。自分は健康であると思っても、同年代の早期発見の話を聞いてみると、他人事から自分事になってくる。

委員：18歳から39歳までの世代に関しては、小平市だけでなく、どこの自治体でも課題になっている。18歳から39歳までの方というと、子育て世代でもある。子育て世代は、子育ても仕事も大変で、土日は疲れているけれど、子供のことは頑張るというような世代だと思う。そのため、子どもに関するイベントをやる時には、参加する方が多いのではないかという話を以前聞いたことがあるので、何か子どもとのイベントなどとドッキングしてやると、その世代の親も参加するのではないかと思う。小平市では、こだいら健康体操があり、小・中学生よりも幼稚園・保育園児の方がこだいら健康体操を恥ずかしがらずにやるのではないかと思うので、これをきっかけに家族や高齢者を巻き込んでやれるとよい。意識調査報告書の20ページでは、「健康に関する情報をどこから入手しますか」という設問がある。18歳から39歳までの方が、インターネットから情報を得るという回答が多くなっている。例えば、高齢者とお孫さんでこだいら健康体操をやっている動画をSNSで発信することで、無関心層の世代でもやってみようと思う人が増えるかもしれない。

委員長：健康情報をどこから発信していくかということは重要である。学生に関しては、活字媒体から離れていると思って良い。市報だけではなく、雑誌なども読まない状況になっている。

委員：SNSでの発信でフォローしてもらうための魅力やメリットが必要となってくる。健康体操に関しても、小学校低学年であれば、楽しんでやってくれるかもしれない。

委員：子どものイベントと絡めた取組などで、他自治体の例などがあれば教えてほしい。

委員：市民の健康において、市での取組もとても大事であるが、市民の一人一人が取り組んでいこうという気持ちが大事である。市の方がそれほど関わらなくても、市民が勝手に取り組んでいけると良い。ホームページへのアクセスした件数だけでも公表していくと、刺激になるかもしれない。スマホで確認できると、より身近に感じて見ていただけるのではないかな。

委員：紙媒体での情報発信は、適していないように感じる。やはり、若い世代にはFacebookなどのSNSでの発信が効果的であると思う。健康に関するイベントなども写真付きで発信していくと、わかりやすく良いのではないかな。

いか。健康ポイント事業については、とても良いことだと思う。地元のレストランと連携して、ポイントが貯まった方は、レストランでの特典が受けられるなどがあっても良いのではないかな。子どもに同行する大人に対しても、食育への取組などを推進していくと良い。市役所の食堂などを利用して取組を進めていくこともできるのではないかな。

委員：Facebook やInstagramを利用する方は多いと思う。こだいら観光まちづくり協会で、Instagramでのコンテストを行っている。そういったInstagramのコンテストを行うと良いのではないかな。小平市の食材を使用した料理のコンテストなどが考えられる。地元の飲食店で利用してもらうためのものなど、インセンティブの工夫も必要である。

委員：市の事業として、かかりつけ薬局普及啓発事業をやっている。その他、処方箋がなくても、健康サポートとして、薬に関する相談だけでなく、健康に関する相談にも応じている。この事業を通じて、気軽に相談ができる体制をつくっている。

委員：処方箋がなくても、気軽に相談ができるということについて、市民に幅広く知ってもらえると良い。

委員：18歳から39歳までの世代で健康に関する関心が低いということについては、栄養の分野においても課題となっている。20代、30代の食事のバランスについては、60代に比べて良くない結果なども出ている。子育て世代では、一時的ではあるかもしれないが、子どもの健康・食ということに関心を示す。そういった点で保育所の職員の取組は大事になってくる。将来通じて食生活の基盤になるため、保育所では職員の取組推進を図っていくことも大切になる。

小平市内には、保育園が多い。また、保育園では栄養士を配置している。保育園の栄養士の力を活用して、食育を推進していけると良い。市内の保育園の栄養士の方々の取組のレベルは非常に高いと思う。保育園を拠点に食育推進に取り組むこともできると感じる。

千代田区では、地域連携事業として、地域の人々と味噌作りを行うなどの取組を進めている。昨年度はオンラインで実施したが、多くの申し込みがあり人気であった。このような継続してできるようなイベントを行っていけると良い。

委員：子どもと絡めたイベント実施があると良い。

委員：若い世代では、自分から情報を得ようとしないので、発信していく際の工夫が必要である。

子どもにおける健康・食育に関する教育が重要となってくる。その中で、子どもたちに理解してもらうことが大切となる。子どものイベントと組

み合わせて行っていくことは良いと感じる。健康に関する大きなイベントをやってみるのも良いのではないかな。

アプリなどを利用した取組を進めていくことも重要である一方で、高齢者の方は紙媒体である方が助かるというようなこともあるかと思う。世代に合わせた取り組みが必要である。

アンケート調査についても、WEB 調査との併用などがあると良い。

小平市では健康診断の内容が充実しているように思うが、調べないとわからないということが残念である。

委員長：幼少期からの健康教育というものは、非常に重要となってくる。

フレイルに関しては、新聞などでもよく取り上げられているが、フレイルに関して知らない方が多い。情報提供に関しては、世代に合った方法・内容を発信していくことが重要と感じる。

#### (3) 次回の日程について

事務局より次回の日程（令和 5 年 2 月 1 4（火）開催予定）について説明を行った。

#### (4) その他

委員より、こだいら健康増進プランの基本目標に対して、指標である「65 歳健康寿命」のほかに、「健康状態が良いと感じている人の割合」を追加するのはどうかという発言があった。