

令和6年第2回恵那市健康づくり推進協議会 会議録

○開催日時:令和6年11月 18日(月) 午後1時 30 分～3時

○開催場所:恵那市保健センター 保健指導室

○出席委員:藤岡幹久委員、山本さちよ委員、樋田安美委員、高木應俊委員、伊藤桂子委員、
吉田健市委員、小林英文委員、三宅祥市委員、加藤幸利委員、伊藤常光委員

○欠席委員:近藤美樹子委員、山田康志委員

○事務局: 医療福祉部長 鷹見健司

健幸推進課長 林幸徳

スポーツ課長 後藤治己

スポーツ課 スポーツ振興担当係長 足立大輔

健幸推進課 課長補佐兼健康増進係長 高垣亜也

健幸推進課 母子保健係長 今井典子

健幸推進課 健幸企画係長 安江 寛子

健幸推進課 健幸企画係総括主査 足立美津代

健幸推進課 健康増進係主査 岩口美那恵

健幸推進課 健康増進係主任 大嶽彩香

健幸推進課 健康増進係主事 小栗史也

健幸推進課 健康増進係主事 木下奈那

健幸推進課 母子保健係主任 勝萌乃

健幸推進課 健幸企画係主査 志水かおり

健幸推進課 健康増進係主査 佐古果歩

健幸推進課 健幸企画係主任 井戸美幸

健幸推進課 健康企画係 水野明子

健幸推進課 健康企画係 加藤香恵

(株)ジャパンインターナショナル総合研究所 植村優子

内容: 開会

1. あいさつ

2. 第1回会議録の承認について

3. 議事

第2期恵那市健幸のまちづくり基本計画について

4. その他

閉会

開会

事務局(林)	ただいまより令和6年度第2回恵那市健康づくり推進協議会を開会します。 本日の司会を務めさせていただく健幸推進課長の林です。よろしくお願いします。 本協議会は、恵那市附属機関等会議の公開に関する要綱に基づき、会議は公開とな
--------	--

	り傍聴席を設けてあります。 本日の会議終了予定時刻は午後3時です。皆様のご協力をよろしくお願いします。 開催にあたり、本日の資料の確認をさせていただきます。 あらかじめ送付しました 次第、令和6年度第1回恵那市健康づくり推進協議会会議録、資料1 恵那市健幸のまちづくり基本計画(案)・行動計画(案)ですが、ありますでしょうか。 次第裏面に、本協議会の委員名簿を掲載していますので、本日の出席者の紹介に代えさせていただきます。 本日、近藤美樹子委員、山田康志委員より欠席の連絡をいただいていますので、ご報告させていただきます。 それでは次第に沿って進めてさせていただきます。
--	---

1 あいさつ

事務局(林)	次第1のあいさつを、健康づくり推進協議会 会長 藤岡幹久様お願いします。
藤岡会長	皆様こんにちは。本会議の会長の藤岡幹久です。よろしくお願いします。本日は大変お忙しい中、第2回恵那市健康づくり推進協議会にお集りいただき誠にありがとうございます。 恵那市は、健幸都市宣言として3つの項目を挙げています。「健康寿命日本一を目指しましょう」「いきいきと健康づくりに励みましょう」「健やかで幸せなまちをつくりましょう」ということで、これらを達成・目標としているので、うまくいくように第2回恵那市健康づくり推進協議会が、皆様の協力でこのようになっていくと良いと思っています。 本日は、いくつかの議題があるので、それらに慎重審議、また活発なご意見をよろしくお願いします。簡単ではありますがあいさつとさせていただきます。本日はよろしくお願いします。
事務局(林)	続いて、次第2の第1回会議録の承認に移ります。

2 第1回会議録の承認について

事務局(林)	第1回会議録をご確認いただいた事と思いますが、1点、事務局より修正があります。開催日時の曜日ですが、木曜日となっていますが水曜日の誤りでしたので修正させていただきます。 他に、委員の皆様より訂正事項等はありませんか。 会議録については、市のWEBサイトで公開します。 続いて、次第3に移ります。
--------	---

3 議事

第2期恵那市健幸のまちづくり計画について

事務局(林)	本日は、第2期恵那市健幸のまちづくり(行動計画)案について、施策の柱となる5項目について各担当より説明を行います。 これからの議事については、設置規程により藤岡会長に議事進行をお願いします。
藤岡会長	それでは議事に入ります。 本日は、第2期恵那市健幸のまちづくり計画案として、項目ごとに事務局より説明がありますので、全ての説明終了後にご質問やご意見ををお願いします。 事務局説明をよろしくお願いします。
事務局	第2期恵那市健幸のまちづくり計画について、資料(行動計画)案に基づき説明
藤岡会長	ただいま事務局より説明がありましたが、ご発言等がありますか。 ないようであれば、委員の皆様より一言ずつご意見等をお願いします。
伊藤委員	行動計画案4ページに「悪性新生物」という言葉があったが、難しい言葉なので、もう少

	しわかりやすい表現に変えることはできないか。
事務局	悪性新生物というのは、がんということで思っただけだと思います。
伊藤委員	そうすると、がん全般をいうことなのか。
事務局	そのように思っただけだと思います。
伊藤委員	歯科健診の受診率の向上について、現状値が18.5%で目標値が80%ということで、急激に目標が上がっているが、何か設定があるのか。
事務局	国の健康日本21第3次というもので、国は95%を目指すよう設定されています。恵那市としては、それに近づけるように80%としました。難しい現状もあるが、これから努力して近づけるようにしていきたいと思います。
藤岡会長	歯科健診の受診率の18%は確かに低い。私の感覚であると、おそらく歯科健診を受けるのではなく定期的にメンテナンスで通院されている方が非常に多い。歯科健診という形で受けている方は少ないのではないかもしれない。通院されている方が多いので、この現状値よりももっと高い数値で、歯科に関してメンテナンスや定期健診を受けられているのではないかと考えられる。
加藤委員	健康診断について、市役所で把握している健康診断の結果は、国保の健康診断が主になるかと思う。企業で行われている健康診断の結果は、市へはデータは来ないのか。
事務局	国保や後期医療保険に加入されている方で、市の健診を受けるとデータが来るが、診療所等のデータは市へは来ないです。
加藤委員	国保や特定健診で検査をすると、国の目指す健康水準を超えていると再検査の指示が出る。その再検査率は、再検査の指示が出た方の受診率は把握できるのか。
事務局	健康診断を受けた方で、一定の数値を超えると医療機関の受診が望ましいとはされているが、細かく再検査受診率は設定されていません。再検査が必要な方については個別に受診勧奨を行っているので、再検査受診率となると数値として出すことができない状況です。
加藤委員	把握はできないのか。
事務局	再検査受診率を設定するということが国でも定められていません。恵那市としては受診率としては出していません。
加藤委員	健康診断を受けた時点で、レベルというものは決まっているわけではないのか。
事務局	異常値といったことは出ています。
加藤委員	それに対して、市から対象者に、特定健診を受けた結果でレベルを超えた方に対して勧奨するということであるが、どのような方法で行っているのか。
事務局	現在は、自宅への訪問や電話、保健センターで直接お伝えする、郵送等で医療機関を受診するように勧奨しています。
加藤委員	レベルを超えた方は重症化が高いと思う。訪問や電話や郵送ということであるが、資料としてもっと市から保健師の指導等を徹底したらどうか。個別指導という書き方はしているが、どこまで個別指導がされているのかわからない。重症化を防ぐために、そこが大事なのではないかと思う。再検査や精密検査をもっと徹底するような目標を持っていたらどうか。訪問等も行っているということであれば、積極的にアウトリーチという形で訪問を重点的に行っていたら、もっと良いのではないかと思う。 適正体重については、ヘルシープランの協議を行った時に目標が出ていたが、朝食を欠食する子どもや家庭が多いということがわかった。そういった家庭に対する指導について何か事業は行っているのか。
事務局	一番初めに関わることができることとしては、妊娠して母子手帳を交付するところとなります。妊娠した時に、アンケート調査をしているが、アンケートをしていない方には声かけをしています。その後、4カ月健診等は健診受診率はほぼ100%となっており、その都度アンケートを行っています。そこで栄養士が直接関わっています。
加藤委員	それは乳児の段階である。もちろんそこも大事であると思うが、小中学校へ通っている世帯についてはどうなのか。

事務局	小中学校の義務教育に関しては、これから目標としていることは、実際に行っているところもあるが、小中学校で朝食調べを行い、朝食を食べるよう習慣づける行動ができるように食習慣を全学校で行えるように啓発していこうと考えています。
加藤委員	適正体重について33ページで、目標として朝食を食べていない乳児を減らすとあり、0%を目標にするとある。これが習慣づいて行けば良いが、家庭の中で、保護者も忙しいということもわかるので、そうすると朝食欠食が出てくるのではないかと思う。そのあたりは小中学校とも連携しながら行っていけないのか。
事務局	そのように計画では挙げさせていただいています。栄養士等と一緒に、集団指導を小学校に上がる前のこども園から連携していきたいと考えています。
加藤委員	直接この計画に影響しないかもしれないが、私は福祉の立場からこの会議に参加している。福祉から見ると、重層的支援体制整備事業として、問題ある家庭があった場合には、その問題だけではなく家庭全体を見て、いろいろな問題点があるということで福祉関係者の方々と協働してフォローしていく取組を進めている。健康づくりについても、そういった家庭の方々に対して、同じように健幸推進課や保健師から一緒に関わっていただければと思う。保健師は包括の中にもみえると思うが、健幸推進課も一緒に関わっていただけると良いのではないかと思っているので、ご協力していただけるとありがたい。
事務局	保健師は各地区担当制になっており、子どもから高齢者まで関わっています。その地区ごとに関わっていけると思うので、ぜひこのような形で実施していきたいと思います。
加藤委員	よろしくお願いします。
事務局	先ほどご意見いただいた健診受診後のフォローアップについて、恵那市では、国保の健診を受けていただいた方には、糖尿病の指標となるヘモグロビンA1cの値が6.5%以上を超えた方に対して、訪問や電話や手紙等でできるだけ個別的な内容で関わる対応をしています。また、血圧が160、もしくは下が100を超えた場合も同様の対応をしています。昨年度は7割くらいの方に関わることができているが、こちらも100%に近づけるように引き続き取り組んでいきます。
三宅委員	私はスポーツ分野から会議に参加しているので、運動習慣のある人の増加について、掃除をしていても運動になるといったことを、もう少し見える化できると良い。各町村にウォーキングコースが作られているが、看板が見にくい場所もある。もう一度、そういった看板の設置の見直しも考えていただきたい。
小林委員	歯は何のためにあるのか、また歯を直していかなければいけないのは何のためなのか。歯は食べ物を美味しく食べるためである。 私には孫が3人いて、7人家族で住んでいる。朝は母親が遅く起きることもあるので、子どもたちがパンを食べることもあるが、やはりしっかりと噛むことができるご飯が良いと思う。せっかく丈夫な歯があっても柔らかいパンばかり食べさせてもいけない。老人クラブでは、ゆっくり30回噛んで食べるように言われている。噛むことによって舌が動く、舌が動くということは血行が良くなる。血行が良くなると、筋肉もつくようになる。壮健クラブで体力測定を行った時に、5分間でどのくらい歩くことができるのかという測定や、片足でどのくらい立てるのかという測定を行った。体力がある方であると1分とか立っていることができた。 恵那市が行っている発酵食品サミットがある。若い人たちはこのイベントを知っているのか。この発酵食品サミットは恵那文化センターで行っている。発酵食品はしっかりとよく噛んで食べるということを市長も言われている。そういうことを家庭の中でも子どもたちもやっていかないといけない。学校でもそういった教育を行ってほしい。良い給食を出しても、時間がなくてあまり噛まずに食べてしまっていては健康には繋がらない。子どもの頃から意識づけることが大切である。私は血圧が高くて健康診断で引っかかり、パンは食塩が入っているため、好きなあんパンを食べることをやめた。もし買う時でも表示をみて食塩の少ないものを選んでいく。そうすることで血圧も下がるので、健診を受ける

	ことは大事なことだと思う。 岐阜県は交通事故が多い。その中で横断歩道を渡っている最中での事故が多い。高齢者も足腰を鍛えないと、横断歩道が渡れなくなっている。壮健クラブでそういった話をさせていただいている。歩かなくても体操はできるので、1日3回数秒片足立ちをするのも良い。体力がない人でもできて、歩くより効果もある。 アミックスで何かできないのか。農政課がアミックスで野菜作りを放送してくれているので勉強になる。健康についてもアミックスで何か一つでもテーマを設けて行ってもらおうと良いのではないと思う。 私どもは6,000人近い人たちに、長生きで元気で仲良くやろうというテーマで活動を行っている。
吉田委員	私は地域協議会から出席させていただいている。本日、いろいろな資料を拝見した。自分にあてはめると、ここに出席する資格がないと思った。朝ご飯は食べない、たばこを吸っている、辛い物が好きである、メタボぎみである。自分でもわかっているが、数字をみて愕然とした。個人の病院で毎年健診を受けているが、市の健診は受けていない。かかりつけ医で対応してもらっているので安心してしまっている。悪いところばかりで恥ずかしいが、数字もはっきりと示してもらったので啓蒙する資格はないが、地域に皆さんにこの数字を流していきたいと思う。
伊藤委員	教育委員会の立場から出席している。先ほどの朝食については、本校でも子どもたちに年に何回かアンケートをとり、朝の朝食調査を行っている。100%にはなかなかないが、栄養教諭や先生が朝ごはんの大切さを放送等で知らせたり、授業中に話をしたりしている。家庭科の授業の中では、栄養についての授業内容もある。事あるごとには、子どもたちには食べ物の大切さや30回よく噛んで食べるといったことは伝えるようにしている。100%に近づけるようにしたいと思っているので、今度も呼びかけを行っていききたい。 運動習慣について、46ページの行政な主な事業で、運動の見える化として「え～なび等で」とあるが、現段階で対象年齢やどういったことをイメージしているのか教えていただきたい。
事務局	案の段階ではあるが、え～なび自体が携帯のアプリなので、そこからリンクで飛ばして年齢や体重、実際にどのくらい動いて、どのくらい食べているのかを入れたら、自分たちにはどのくらいの運動が必要であることや、どのくらい体重を落とすためには必要であるということ、できるだけ簡単にしないといけなと思っています。体重を測るアプリや万歩計のアプリはよくあるが、どうしても難しいものもあるので、できるだけ操作が簡単なものにできないか部会でも考えている状況です。
伊藤委員	私がイメージしていたのはポイント化であった。運動の見える化によってポイントが貯まり、自分の健康度が上がる、また勝手なイメージであるがキャラクターが変身していくなど、そういう面白さもあると積極的に運動することによってポイントを貯めることに繋がると思っていたが、今の説明であると、自分の現状がわかるということなのか。
事務局	まずは見える化をして、現状を把握していただき、その後に恵那市では健康ポイントがあるので、そういったもので普及していきたいと考えています。
伊藤委員	考えていただいているようなので、できるだけきっかけになるようなものになると良いと思った。
高木委員	私は体育連盟から参加している。運動の見える化は、とても大事なことである。メッツについてわかりにくいと言われていたが、とてもわかりやすいと思う。メッツが何カロリーといったことは関係ない。歩くと座っているより、これだけ良いということがわかる。生活習慣が何メッツかという指標が出ているので、それをわかりやすく説明できるツールを作っただけであればと思う。運動イコール汗をかくということではなく、生活の中でいかに運動に換算すると、どれだけのことをしているのかということがわかるので、農作業等も数値化されていると思う。わかりやすくできればと思う。

	運動でいうと、もちろん運動習慣をつけると足腰が強くなり、健康寿命が延びるということもある。私は医師でもあるので、医学的な話でいうと、血圧にも減塩することだけではなく運動をすることが非常に良い。他にも、がんにも運動することが良いということがわかっている。え～なびで運動のことを見て、そこから国立がんセンターの項目にいくと、こういった運動をすると、このようながんの予防になるというデータが載っている。そういうことを市民が見ると、これだけ運動をするとがん予防にもなるということがわかれば、運動するきっかけにもなるので利用していけば良いと思う。 減塩については、カリウムは良いとされているが、腎臓が悪い方はカリウム制限をしているので、注釈などで書いておいてあげないと、腎臓の悪い方がカリウム摂取してしまうと困るので、腎臓が悪い方が摂取する場合は医療機関へ相談するような文言を入れてほしい。 喫煙について、恵那市の公共施設で敷地内禁煙を進めますと37ページに書いてあるが、未だに公共施設で喫煙できるところはあるのか。
事務局	恵那市役所では、分煙という形で敷地内全面禁煙とはなっていない状況です。
高木委員	市役所だけなのか。
事務局	周辺部であると、コミュニティセンターでは灰皿が置いてあるところが多い。
高木委員	市民の健康ということであれば、市が率先して行っていただきたい。禁煙で保険診療ができるという話もあったが、以前は内服薬があったが、数年前から、内服薬に発がん性があるということで処方できない状態である。そうするとパッチ剤しかないので、効果的な話ができない部分もあり、そのあたりは市も周知していただければと思う。 健診について、41ページにがん検診受診率の向上とあるが、現状は39.5%とあるが、この39.5%の方ががん検診を受けているということなのか。
事務局	アンケートではそうなっている。
高木委員	そうすると、42ページの現状値の胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がんとは数値が乖離してないか。
事務局	42ページは国保加入者に対してなので、比べる対象が違ってきます。
高木委員	市民アンケートでの検診受診率は79%であるが、本当に79%の方が受けているのか。アンケート結果なので本当であると思うが、ちょっと乖離があるのではないかと思う。あまりこれに寄り添ってしまうと、数字だけの話になってしまう。 健康に関しては、5つの施策ができるよう健康寿命にも良いことがある。絵に描いた餅にならないように実施できるような施策を考えていただきたい。
樋田委員	保健所でも、健康づくりや早期発見・早期治療というところで、皆様と一緒に歩ませていただいているところである。恵那市には、日々の健康事業については一緒に行わせていただいている。他の方々にも、いろいろなところで関わりを持たせていただき、ご協力感謝している。 健診については、市で把握されているデータと、県で県民健康実態調査というものが毎年行われている。国保、共済保険、健康事業所の協会けんぽと、それらをまとめて恵那市にお住いのそれぞれの合計で受診率が出されている。 たばこについては、岐阜県内でも多く、特に男性の喫煙が多いことが特徴である。 がん検診については、市民アンケートは国保以外の方も回答されている方が多いが、生命保険会社と協力して数を拾っていたりしているのか。私も、実際にスマホでアンケートが届いたが、市の健診に役立てるかという問いに、はいと答えるだけアンケートが終わってしまったので、それが何か活かされていることが実際にあるのか。 先ほどの県民健康実態調査についても、市の特徴が出ているが、今、作業が遅れており新しいデータが令和2年のままである。令和3年以降のデータがほしいのだが、県のホームページ等で発表があるのではないかと思っている。そうすると、国保以外の全体的な幅広い数の数字が拾えるのではないかと思っている。年齢的にはどこまで絞っているのかはわからないが、そういったところでも把握できる機会が今後出てくるのでない

	かと思う。 たばこについては、会社でも分煙場所を設けているところがある。先週、働く方の健康づくり講習会を行ったが、その前に一度、労働基準監督署と共同の研修があり、その時にアンケートをとらせていただいた。国保ではない方であると思うが、たばこを辞めたいと思う方や、考えたことがあるという方は多いが、その中で考えていないという方も1～2割はいた。市の目標でも、たばこを少し減らす手もあるが、新しくこれからたばこを吸うことに興味を持たない方が増えていくように、保健所やいろいろな関わりで働きかけができればと思う。たばこというのは、有毒物質やCOPDもあるが、がんの発症や遺伝子へ影響を与えるということもあるので、そういったところでの正しい理解が進んでいければと思う。 恵那市は、健診のことや健康まつり、がんのプロジェクトを行っていただいて、こういったことが市民の方への健康づくりについて啓蒙や影響となると思っている。本当にありがとうございます。
藤岡会長	副会長からもご意見いただいてもよろしいか。
山本副会長	恵那市食生活改善連絡協議会から参加している。いろいろな計画策定にあたり、見える化という言葉が出てきていたが、本当に良いことであると思う。 先日、岩邑中学校で、保健所に協力していただきベジチェックというものを行った。これは、厚生労働省から1日350gの野菜を摂ろうということで啓発している。カゴメからベジチェックの機械を借りていたのだが、手に機械をあてるだけで測ることができる。学校に行った時に、子どもたちにも測ってもらったが、数値の結果が3.8といった数値でとても低かった。朝ごはんを食べてきているのか聞くと、みんな食べてきており朝食欠食はなかったが、自分の好きなものだけを食べているようである。数値で見ることができる化は良い。これからは減塩対策で、減塩くんという測る機械があるのだが、それも見える化である。子どもたちに食べることの大切さを伝えれば良いかと思う。朝食欠食について、なぜ朝食を食べなければいけないのか子どもたちに聞き、噛むことによって脳の血流が良くなるので勉強が楽しくなるということを伝えている。これからは続けていきたい。
藤岡会長	私からも言わせていただく。健診のことで、歯科医師会では、今まで歯周病菌科健診を恵那市では10年に1回、30歳・40歳・50歳・60歳・70歳というように10年ごとで行われていたが、今年度から行政と相談させていただき、10年に1回は長いので5年に1回という提案をさせていただいたら、恵那市ですぐに実施していただけることとなった。他の市町村から移って来た方が、5年に1回歯科健診を受けることができ良いところであると言われた方もいる。せっかく各代表でこの会議に参加していただいているので、これで意見があれば挙げていただけると、すぐに検討していただけると思うので、そのようにしていただけるとありがたい。 それでは、皆様から貴重なご意見をありがとうございます。委員の皆様からの意見を反映していただき、第2期恵那市健幸のまちづくり行動計画としていただきたい。 これをもって本日の議事は終了とします。ありがとうございました。事務局に議事進行をお返しします。
事務局	いただいたご意見と軽微な文言等については修正させていただきます。 今後のスケジュールとしては、計画案のパブリックコメントを来月から行います。また、パブリックコメント終了後、皆様方の意見を取りまとめた計画案、パブリックコメント結果についてお知らせさせていただきます。 それでは次第4その他に移ります。

4 その他

事務局	その他について何かありますでしょうか。よろしいですか。 それでは、ここで鷹見福祉部長より一言お礼のあいさつを申し上げます。
事務局(鷹見)	藤岡会長からも話がありましたが、委員のご発言については、来年度から始まる行動計

	画の中に、できる限り事業として反映させていくので、どうぞよろしくお願いします。本当に貴重なご意見をありがとうございます。 事務局ではいろいろな職員が、それぞれの立場で説明をさせていただいたが、やはり健康については、市民一人一人の意識を、どのようにして自分の健康に繋げていけるのかということで、意識改革や意識の啓蒙をしっかりと行っていないといけない分野であると思います。健康に対する様々なアプローチ、そしていろいろな健診について、他人事ではなく健康は自分事のように捉えていただくことが大事であると常々思っています。皆様もそれぞれのお立場の中で、関係する市民の皆様には、本日のことについて少しでも多くの皆様に啓発していただけると、市役所としてもありがたいです。どうぞよろしくお願いします。
--	--

閉会

事務局	最後に閉会のあいさつを山本副会長お願いします。
山本副会長	本日はお忙しい中、ご出席いただきありがとうございました。これにて令和6年度第2回恵那市健康づくり推進協議会を閉会します。