

## 令和5年度第2回恵那市健康づくり推進協議会

○開催日時：令和5年10月12日（木） 午後4時から午後5時30分

○開催場所：恵那市役所西庁舎2階 恵那市保健センター保健指導室

○出席委員：松下博文委員、勝滋幸委員、山田康志委員、樋田安美委員、山本さちよ委員、  
安藤善和委員、柘植羌委員、三宅祥市委員、加藤幸利委員、伊藤常光委員

○欠席委員：藤岡幹久委員、石原甲喜委員

議事次第 委員の委嘱

あいさつ

議事

- (1) 恵那市健幸のまちづくり行動計画について
- (2) 恵那市いきいきヘルシープラン2について
- (3) 恵那市いきいきヘルシープラン2の最終評価について
- (4) 恵那市いきいきヘルシープラン3の策定スケジュールについて
- (5) 第2期恵那市健幸のまちづくり基本計画及び行動計画の策定スケジュールについて

司 会： ただ今から「令和5年度第2回健康づくり推進協議会」を開催します。皆様、本日はお忙しい中お集まりいただきありがとうございます。本日、司会を務めさせていただきます。健幸推進課長の瀬瀬雄二と申します。よろしくお願ひします。  
本日、恵那歯科医師会の藤岡幹久様、恵那市地域自治区会長会議 石原甲喜様より、欠席の連絡をいただいておりますのでご報告させていただきます。  
それでは、次第に沿ひまして「1. 委員の委嘱」を行います。

### 1. 委員の委嘱

司 会： 第1回協議会で追加委員の選出についてご承認いただき、候補団体に依頼させていただいたところ、恵那市壮健クラブ連合会、恵那市スポーツ推進委員連絡協議会、恵那市民生委員・児童委員協議会、恵那市三学のまち推進委員会の4団体よりご了承いただくことができました。

これより委員に選任されました4名の方に委嘱書の授与を行います。

市長より授与するのが本来ですが、他公務のため、医療福祉部長より授与いたします。

～委嘱書授与（医療福祉部長）～

### 2. あいさつ

司 会： それでは、次第2に移ります。健康づくり推進協議会 会長 松下博文 様からあいさついただきます。

会 長： 本日はお忙しい中、お集まりいただきまして誠にありがとうございます。本日は今年度で2回目の恵那市健康づくり推進協議会でございます。主な内容としては、10年目を迎えます、いきいきヘルシープラン2の最終報告、最終評価について重点を置き

まして、次のヘルシープラン3の策定スケジュールについて、時間をかけて本日は行っていきたいと考えております。今回から4名の新しい委員さんを迎えさせていただくこととなりまして、今までの8名プラス4名で、より多彩なご意見を伺えるものと思っておりますので、よろしく願いいたします。

司 会： ありがとうございます。

続きまして、鷹見医療福祉部長よりあいさつを申し上げます。

医療福祉部長： 今、松下会長から私の言いたいことすべておっしゃっていただきましたので、特に私の方からお願いやご依頼することはございませんけれども、松下会長が言われたようにヘルシープラン2の評価を皆様でしていただいて、3に向けての出発、このような位置付けであります。私どもは市民の健康増進、市政全般の最重要課題であったり、最重要施策だというように私は認識しておりますので、その観点からも皆様ご意見を賜ればと思っております。短い時間ではありますが、活発なご意見いただけるとありがたいと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

司 会： 次第にはございませんが、新たに委員になられましたみなさまの、自己紹介をいただきたいと思います。

委 員： 本日委嘱を受けました、恵那市壮健クラブの代表として参りました、柘植羌でございます。壮健クラブは、現在活動している方は75歳を過ぎて後期高齢者に入っております。どなたも筋肉の衰えや疾病を抱えた人ばかりで、皆がやっぱりもう少し若い頃にしっかり健康づくりをやっておけばよかったかなと、自分を含めて痛感しております。そういう意味でこの協議会は大変重要な会議だと思っておりますので、よろしく願いいたします。

委 員： スポーツ推進員の会長を仰せつかっております、三宅祥市と申します。名前の通り、スポーツ全般を通して、皆さんの健康づくり等に寄与したいということを思っております。健康のまちづくりということで、どれだけ私たちが寄与できるかわかりませんが、頑張りたいと思っておりますのでよろしく願いいたします。

委 員： 恵那市の民生児童委員会会長を仰せつかっております加藤と申します。よろしく願いいたします。日頃民生委員活動に各方面からご協力いただきまして、この場を借りてお礼申し上げます。私どもは、子どもさんから高齢者の方まで幅広い中での福祉の活動をやっているわけですが、実際的には今の状況からいくと、高齢化が進んでいるということで高齢者の方の見守り活動、相談事業というのが主になっておる状況であります。今回の健康づくり、非常に重要なことだと思っております。特に高齢者の方々につきましては、だんだん高齢化率も高くなっていますし、絶対人口も増えるような状況の中で、体力の衰え、フレイルなども出てくるかと思っておりますので、できるだけ健康で健康寿命が延びるとよいと思っております。よろしく願いいたします。

委 員： 恵那市三学のまち推進委員会の代表を務めさせていただいております伊藤でございます。よろしく願いいたします。私たちの会については、幼児から壮年、高齢者ということで、学ぶことを忘れないということで活動しておりますが、高齢者にとって学ぶ

ことは大事ですが、それには健康ということが大切でございます。今回色々と学ばせていただいて、また三学のまちづくりの方でもそれを活かしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

司 会： ありがとうございます。どうぞよろしくお願いいたします。

本協議会の設置、業務について簡単にご説明させていただきます。

この健康づくり推進協議会は、設置規程にもありますように、関係機関・団体と連携し、計画を作成・実施・評価・計画の見直し等しながら効果的に市民の健康づくりを進めていくために設置させていただいた協議会です。

現在、この協議会で関わっていただく計画としては、平成 25 年度から始まった「恵那市いきいきヘルシープラン 2」という健康増進法に基づく恵那市の健康増進計画と、平成 28 年度から始まった「恵那市健幸のまちづくり行動計画」の 2 つの計画についてとなります。

本日は、いきいきヘルシープラン 2 の最終評価について説明させていただきます。

また、いきいきヘルシープランの次期計画と、健幸のまちづくり基本計画・行動計画の次期計画策定スケジュールについて説明させていただきます。

### 3. 議事

司 会： これからの議事につきましては、設置規程により、松下会長様により議事進行をお願いいたします。

それでは、ご審議のほどよろしくお願いいたします。

会 長： それでは、議事に入ります。

はじめに、議事（1）「恵那市健幸のまちづくり行動計画について」、事務局より説明願います。

事務局： 「恵那市健幸のまちづくり行動計画について」（1 ページから 4 ページ）

会 長： 以上の説明につきまして、何かご質問はありませんか。

続きまして、議事（2）「恵那市いきいきヘルシープラン 2 について」事務局より説明願います。

事務局： 「恵那市いきいきヘルシープラン 2 について」（5 ページから 7 ページ）

会 長： 以上の説明につきまして、何かご質問はありませんか。

続きまして、議事（3）「恵那市いきいきヘルシープラン 2 の最終評価について」進めます。項目毎に、事務局が説明をしますので、ご質問や、次期計画への取組みへのご意見を願います。

事務局： 11、12 ページ 1. 生活習慣病の予防（1）循環器疾患①②③説明

会 長： ご質問、次期計画への取組みのご意見はありませんか。

委 員： 健康診断をして、診断書が出てくると思うが、本人が診察してもらうが、仮に診察に行かなかった場合、チェックされていくのかいかないのか。

事務局： 国保の方だと、レセプトが見えるため受診しているかどうかを確認することはできません。

委 員： 高血圧の改善のところで、評価としては「悪化」、考察として「国保データ分析およ

び評価支援事業の医療機関受診の効果分析から、・・・血圧と脂質項目は治療により着実に数値は改善していた」とはどういうことか。

事務局： 前年度高かった方で、今年度健診を受けて、治療中で値が下がっている人を拾っていくと、前年度高かった人が治療を開始したことで翌年の健診で値が下がっているという数値を見ると、確実に治療をした人達は値が下がっていたということが示されたという結果です。

委員： この数値は、市全体の検査を受けられた方の全体としての評価？

事務局： 高血圧、脂質異常に関する数値は国民健康保険で実施している特定健診の結果になります。

会長： 高血圧の改善は「悪化」しているのに、そう考えると脳血管疾患は悪化すると思いますが、減少しているのはどうしてでしょうか。

事務局： 血圧は国保の特定健診受診者（受診率 42%）の血圧の状況となる。高額医療費としては上がってはいる。脳血管疾患としては増えてはいるが、死亡としては減っているという状況になっていると思います。

事務局： 12 ページ ④説明

会長： ご質問、ご意見はありませんか。

事務局： 13 ページ ⑤説明

会長： ご質問、ご意見はありませんか。

委員： 人間ドックの助成は出るのか。

事務局： 国民健康保険の方であれば人間ドックを受けた方への助成があります。そのいただいたデータをもとに、受診率には反映させていただいており、保健指導もさせていただいております。

委員： 後期高齢者でも大丈夫か。

事務局： 今年度から、後期高齢者の方も助成があります。

事務局： 14 ページ （2）糖尿病①②③④説明

会長： ご質問、ご意見はありませんか。

委員： 岐阜県の方でも、糖尿病とか血圧の関係も含めて CKD にならないように透析にならないようにということを計画にも入れております。医師会様の方でも恵那地域ではそちらの取組みもやっていただいている状況であります。毎年そういった方は増えるのかもしれませんが、恵那市さんは保健指導をしっかりやっていただいているというところで、そういった方々には改善がみられるというのはやはり大きな業績ではないかなと私は感じております。

会長： 糖尿病は自覚症状がなくて、半年くらいはしっかり治療されるが、やはり自覚症状がないため途中で通院をやめてしまう患者さんがたくさんいらっしゃるの指導は大切なかなと思います。網膜症でも、腎症でも出てからでは治療が難しいですので、発症する前に抑え込むことがとても大事かと思えます。

事務局： 15 ページ （3）慢性腎臓病（CKD）の説明

会 長： ご質問、ご意見はありませんか。

委 員： 私たちは健幸推進課の指導のもと、減塩活動をしておりますが、糖尿病に対してもやっつけていかなければと感じております。

会 長： 恵那市は血圧の有病者の割合が非常に高いということで、糖尿病と合わせると 19 市トップになってしまうということですが、恵那市の血圧が高い原因はどこにありますか。

事務局： 高血圧の原因はいくつかありますが、塩分の摂取が 1 番の大きな原因であると思われます。恵那市の課題としては、五平餅などもあるように、甘い味付けを好む傾向があるというところで、塩辛いものを食べてしまう機会が多いということもあるかと思えます。ご飯がおいしい地域ということもあって、年齢によっても食事の傾向は違いますが、特に年齢の高い方でいうと、おいしいご飯とみそ汁と漬物、佃煮など塩辛いものでご飯を食べてしまうという傾向があるかと思えます。また指導をしていて、漬物をよく食べている方が多いという印象です。恵那市の方は野菜をよく作っていますが、夏はきゅうりやなす、冬は大根や白菜をよく作っていて、余ってしまうともったいないということで漬物にして保存している、もったいないから食べてしまうという傾向が多くみられるという印象です。そういった保存して食べ物を取っておくという傾向があるため、塩分糖分がプラスされてしまうという印象です。海が近くにないということで、新鮮な魚が手に入りにくいので、食べている魚も干物や漬けてあるものが多い傾向があります。

事務局： 減塩に関して、減塩と聞くと「まずい」というふうに思われる方が一般的に多いのかと思えますが、どういったことをすると減塩に繋がるのか、皆さまのご意見を教えていただけたらと思えます。

委 員： 出汁と香辛料かなと。今の若い方は顆粒のだしを多く使うが、塩分が多い。そういったことを知らせていけばよいかと思いました。また健幸フェスタに、もう少し減塩と糖尿病の予防をもっと前に出して啓発できたら。血糖値を測れるような、本人が自覚するには、健幸フェスタをもっと PR に使えたらと。自分の健康を考えようなどテーマをもって。だしの効いたものの試食など啓発していけたらと思いました。

委 員： 漬物を食べる方が多いということであれば、健幸フェスタなどで漬物の漬け方の工夫で、うま味を足した漬物の漬け方をやっていくなど、そこからやっていくしかない。野菜が余れば必ず漬けますので、そこからやっつけていけば塩分が減るのかなと思えます。今世の中は塩分を控えてうま味で調節していくということになっており、そういった方法があると思えますので、うま味をつかった漬物でもこれだけおいしいというのが体感できれば変わって行って、各家庭で作るものが変わっていけば、5 年後 10 年後には塩分が減っていくのではないかと思います。

委 員： 学校の方で、給食の試食会を行うことがあります。学校給食は塩分を控えた、管理栄養士さんが作ったメニューなので、それを食べていただいておいしいねというのを実感していただいて、そのレシピをお渡しすると保護者の方はおうちでつくってみよ

うというきっかけにもなります。先ほど出たような健幸フェスタで試食したり、レシピを提供したりして広げていくのも1つかなと思います。

委員： 今までは1日に10gと言っていたのですが、今男性だと7.5gと下がってきています。市販のものを利用いただくとき、例えばカップのみそ汁だとカロリーも書いてありますが、1つの容器にどれだけ塩分が入っているか、だいたい1.3gくらい、そうすると1日の目標が7~8gだとするとそれでだいぶ摂っていると。このみそ汁を飲むと自分の体の中に1.3gの塩分が入るのだと。市販だけではなくコンビニ、ドライブスルーなど、インターネットで見ると塩分表示が出ているので、関心を持っていただくというのが広がるとよいのかなと。また、恵那市、中津川市が減塩マップを作られて、お店がどういうところで減塩に力を入れているか。何にどういうことに減塩に気を付けているかという項目は大事です。関心を持っていただいて、自宅でも工夫していただいたりとか。減塩のものが売っているお店の紹介もついていますので、市がやられているものの普及・啓発で皆さん一人ひとりが意識を高く持っていただけると、市全体としての意識の向上にも繋がっていくかと思いました。

事務局： 尿検査で、塩分の摂取量を目安として見る方法があり、尿中塩分測定というものですが、こういった検査で自分の値が例えば18gだったとなれば、「摂りすぎている、減塩しなければならない」という意識になるのかどうでしょうか。

委員： 尿中塩分というのは健診で今数値として出ている？

事務局： 今は検査を取り入れてないの出していませんが、今後次の計画の中で減塩対策に合わせて、具体的に自分はどうかということの数値で見るということを考えたときに、そういった方法を取り入れていくことが有効かどうか。実際、市町村によっては取り入れているところもあり、そういった取り組みをしっかりとやることで血圧が下がったと報告している自治体もある。この地域の方がそれをやるのが、自分自身であったら「減らそうと思える」と思ってもらえるなら今後考えていけたらと思います。

委員： 数値として自分で分かれば努力することに繋がる。

委員： 市町でやり方が違う？

事務局： 取り組みとして、市によって事業化していく。市民の皆様が必要と言ってくださると、必要性があると出していける。

委員： 1回の検査で済むならよいと思います。住民に聞かれても反対はないと思います。数値で見えるということが一番自覚できると思います。

事務局： 16ページ (4) がん①説明

17ページ ②の説明

会長： ご質問、ご意見はありませんか。

委員： 胃がんの達成率はすごくよいが、他のがんが悪いのは何か理由がありますでしょうか。

事務局： 県が自己負担金を無料にした事業を令和2~5年に、年齢を区切ったものになるが実施したため、その年代に関しては受診者が増えている。そのため中間評価から最

終評価に向けて上がっています。

委員： 胃がんだと胃カメラは気軽に受けやすいが、子宮頸がんなどはデリケートな部分の検査になるため、受診率が落ちるなどの関係はないでしょうか。

事務局： 18 ページ 2.生活習慣・社会環境の改善 (1) 栄養・食生活① 説明

委員： コロナ禍で運動量がかなり減っているということもありまして、健幸フェスタの時に体力測定を行います。数値的には悪化しているかなというところも見られます。運動をしていただける環境を整えながらということが考えられます。

事務局： 18～21 ページ ②③説明

委員： 朝食ですが、我々の世代は和食が多いですが、孫たちはパン食が多い。パン食だけで、主食だけで朝食を摂ったことになるのか。

事務局： 主食だけでも、データ上は朝食を摂ったことにはなっているが、バランスを考えると主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食が望ましいと考えられます。しかし状況を見てみると「パンだけ」という方が多くみえます。また、中津川市に比べて恵那市はパン食の割合が多いという結果が出ています。理由としては、働く母親が増えており、朝忙しいため、パンであれば準備が簡単、ご飯だと前日に炊く準備をするひと手間がかかってしまうなど。忙しいという状況は変えられないため、栄養を整える必要性などを啓発しながら、主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食が摂っていただけるよう啓発していきたいと思っております。

事務局： 22～23 ページ (2) 身体活動・運動説明

委員： 公園のあり方検討委員会にも参加させていただいております。こういうところなら公園として使いやすいという意見がたくさん出ております。いかに公園を使っただけかという話も出ておりますので、そういう情報も集めて、「運動」に活かしていけたら。お年寄りの方は公園を使わず、子ども対象の公園になってしまっているという意見が出ておりますので、こちらとも連動して何か一つ良い公園の作り方やり方ができればよいかと思っております。

事務局： 24～26 ページ (3) 飲酒、(5) 喫煙、(6) 休養説明 (4) 欠番

委員： 喫煙の率が減少傾向にあるのはとても良いことだと思いますが、県が行っている県民健康実態調査、これは国民健康保険と協会けんぽと共済組合、例えば恵那市に住んでいる方で国保に入っている方と、恵那市の企業でその保険に入っている方がどれだけ健診を受けているか、どれだけ血圧が高いか、喫煙している方がどれだけおられるかを見ますと、こことしての率は下がっていますが、県の中の現状としては、男性の喫煙率が他の市町村と比べて非常に高い地域ではございます。COPD もそうですし、血管への影響を考えたりすると、喫煙についてとか、それを含む子ども達の影響とかを引き続き皆さま意識をしていただけるとありがたいです。

事務局： 27～29 ページ (7) 歯・口腔の健康①②③説明

会長： 歯周病は自覚症状が出なくて、そのままほったらかしにして、歯がぐらぐらになってから受診するというパターンが多いので、定期検査がすごく大事だと思いますし、

健康寿命にもすごく影響する分野だと思いますので、その辺の啓蒙活動をしっかり進めていくのも大事かと思いました。

事務局： 30～34 ページ 3.こころの健康、4.次世代の健康、5.高齢者の健康

委員： こころの健康についてですが、自殺者は減少しているということで、10年以上前は全国的に多くて3万人を超える状況がずっと続いていて、10年ほど前から減ってきたわけです。次期計画の中では、この項目はなしにするということが書いてあって、平成31年3月に恵那市自殺対策計画が策定されたためということにとれるわけですが、この中ではどのような対策が取られているかということと、「こころの健康」の中で自殺者に絞ってあるわけですが、コロナ禍が5類に変わり、経済活動が盛んになってきましたが、コロナ禍においては事業者の方については助成金などがあつた中で生活が継続できてきた、ただ5類に移行してからそういった助成金などもなくなってきたうえで、最近は無業や倒産も増えてきている状況にあるように聞いている。こういう中で、自殺者の減少とか、それ以外のこころの健康に関する取組はどのようにされるかということをお伺いしたい。

事務局： 自殺者の減少というところで市が作成している計画の中に、今お話があつた生活のところのことや、いろんな方面での取り組みが必要となってくるので、自殺という指標に関してはそちらの方で見ていくべき問題ということで、いきいきヘルシープランからは外していく方向で考えております。今後、この計画の中で進めていきたいと思つていることに関しては、精神科受診に抵抗を感じる人、精神病に関する理解がまだ不十分などところがあるのかなというところがありますので、そういったところの啓発活動や、周りが早めに相談窓口につなげていけるよう相談窓口の周知というところをしっかりと皆さんに知ってもらえるような取り組みが見えるような指標を上げていきたいと考えています。

委員： 恵那市の自殺対策計画だけだと、本当に自殺対策だけになってしまうような気がしたので、もっと幅広い意味での「こころの健康」と捉えていただきたいなと思います。

委員： コロナの3年間を挟んで、小中学校の不登校傾向にある児童生徒の数が、すごく増えています。先ほどのこころの健康にも関わってくると思いますし、そういった児童生徒に多くみられるのが、生活習慣の乱れ、朝食欠食、運動不足、肥満傾向等、色々なものが繋がっている状況が見受けられますので、教育委員会としてはそういった分析がまだしっかりとできていませんけれども、学校の状況下では色々なものが繋がっているという状況については多くの方に知っていただきたいと思つています。

会長： 「恵那市いきいきヘルシープラン2の最終評価について」、項目毎に確認してきましたが、全体でのご質問・ご意見はありませんか。

【意見なし】

続きまして、議事(4)「恵那市いきいきヘルシープラン3の策定スケジュールについて」事務局より説明願います。

事務局： 35～36 ページ 説明

会 長： 以上の説明につきまして、何かご質問・ご意見はありませんか。

【意見なし】

議事（５）「第２期恵那市健幸のまちづくり基本計画及び行動計画の策定スケジュールについて」、事務局より説明願います。

事務局： 37～38 ページ 説明

会 長： 以上の説明につきまして、何かご質問・ご意見はありませんか。

【意見なし】

ありがとうございました。これをもちまして、本日の議事は終了しました。皆様ご意見ありがとうございました。それでは事務局にお返しします。

司 会： 松下会長、ありがとうございました。

いきいきヘルシープランにつきましては、今年度国が定めております健康日本２１の第３次が６月頃に出ておりますので、その整合性や、各課で出されておる計画との整合性を取りながら作らせていただいて、次回お示しをさせていただきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

次第４のその他ですが、第１回の会議録につきまして、ご確認いただいたと思いますが、訂正事項等はありませんでしょうか。

【修正事項なし】

ありがとうございました。

第１回議事録につきましては、市ホームページに掲載しますので、よろしくお願いいたします。

その他何かありますでしょうか。

それでは、最後に副会長 勝滋幸様より「閉会のあいさつ」をお願いします。

副会長： 慎重審議をいただきまして誠にありがとうございました。市の方でも努力いただいて、早期発見・早期治療が寄与する時代となっておりますので、健診等しっかり受けていただくようにご尽力いただいて、市民の健康を守っていただくことをお願いいたしまして閉会したいと思います。ありがとうございました。

司 会： 本日はどうもありがとうございました。

次回の会議についてですが、計画策定に向けて 12 月に第 3 回協議会を開催したいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。