

令和5年度第1回恵那市健康づくり推進協議会

○開催日時：令和5年7月4日（火） 午後5時から午後6時10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、樋田安美委員、山本さちよ委員、石原甲喜委員

○欠席委員：藤岡幹久委員、山田康志委員、安藤善和委員

議事次第 委員の委嘱

あいさつ

議事

- (1) 恵那市いきいきヘルシープラン2について
- (2) 恵那市健幸のまちづくり行動計画について
- (3) 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
- (4) 第2期恵那市健幸のまちづくり基本計画・行動計画の策定スケジュールについて
- (5) 恵那市健康づくり推進協議会追加委員の選出について

進行：ただ今から「令和5年度第1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、健幸推進課長の額額雄二と申します。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、恵那薬剤師会の山田康志様、恵那市教育委員会の安藤善和様より、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、次第に沿いまして「1. 委員の委嘱」を行います。委員の任期は、昨年4月から2年間となっておりますが、人事異動に伴いまして、本年度委員に選任されました、恵那保健所の樋田安美様に、委嘱書の授与を行ないます。市長より授与するのが本来であります。他公務のため、副市長より授与いたします。

～委嘱書授与～

進行：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ありがとうございます。去年から会長をさせていただきます松下と申します。今回の目的が、恵那市民の健康増進のための提言を行うということで、ぜひ有意義な会議にしたいと思いますので、皆さまの活発なご意見を頂戴したいと思います。よろしくお願ひいたします。

進行：ありがとうございました。続きまして、大塩副市長よりあいさつを申し上げます。

副市長：皆さんこんにちは。恵那市副市長の大塩です。本来ですと市長があいさつするわけですが、他の公務がございましてこちらに来られませんでしたので、よろしくお願ひいたします。今恵那市では、市長と私と担当で地域懇談会にまわっておりまして、13か所のうちの10か所やっけてまいりました。特に高齢化ということもございまして、移動

の足の確保、あるいはゴミの出す距離など非常に生活に密着した場面での要望が増えてきているなど感じております。令和5年度の新しい事業の中に、音声告知機というのをやっておりますけれども、屋外のスピーカーと宅内で聞けるというものです。実は飯地でスマートスピーカーを導入することにしました。どういうことかと言いますと、画面があって出ていただくと、こちらと顔を見ながら **face to face** でやりとりができる、あるいは音声でできる。いなかった場合は、表示となってみえる。音声告知機に代わるものをまず飯地で試してみようということになります。例えば健康づくりの時にそれを使ってやることもできるし、顔を見ながらということもできますので、ぜひそのような機会があれば。スマートスピーカーは情報課にありますので、もし健康づくりのことで確かめていただければと思います。令和5年と6年にかけて、プランを作ってください。ただ、なかなか実行に移せていないのが現実です。ぜひ今回の計画は実行に移せるもの、あるいは色々なアイデアを皆さんからいただければというふうに思っていますのでどうかよろしくお願いいたします。簡単ではございますけれども、私からの挨拶とさせていただきます。よろしくお願いいたします。

進行：ここで、大塩副市長は公務のため退席しますので、よろしくお願いいたします。

～副市長退席～

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。

本日はその計画について経過と進捗状況を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。

進行：これより議事に入りたいと思います。議事につきましては、設置規程によりまして、松下会長に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、早速議事に入ります。

はじめに、議事（1）「恵那市いきいきヘルシープラン2について」、計画の説明も併せて、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」の説明（1ページから21ページ）

会長：ありがとうございました。それでは以上の説明につきまして、健診、検診の受診率向上・成人の生活習慣病の対策・高齢者の健康づくり・生活習慣の改善・朝食欠食率などにつきまして各委員の皆さまから順番にご意見を賜りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

委員：食事の欠食率が多くなっている、またおかずをつけないでパンだけ食べているという状況。若い人たちもなかなか生活が忙しくなって大変と思うが、そういった子育ての状況の中で少しでも子ども達に有効的な食事を食べさせていただけるとありがたいと思う。どこかで声を大にして指導していただかないと難しいかなと思っております。

会長：担当の方、どうでしょうか。

事務局：ありがとうございます。私たちが1番最初に関わるところとしては母子手帳交付時で、妊娠した当初のところで、まだ子どもさんが生まれていない状況です。その状況のところからやはり母親になる父親になる自覚のところかというと、まだ自分に重きを置けていないということと、本当に忙しいお父さん、お母さんが増えているのですが、まず主食だけしか食べないというところで、そこが増えているので、難しいことを言わずに、まずはコンビニも活用しながら、軽食でパンだけしか摂らないという人も多いですが、そこにどんなものを加えたらいいよというものを個々に対応していこうと思っています。また、食事で一番最初の離乳食の時は、お母さんも一生懸命になっているのですけれども、その後子どもが食べるようになってくると、だんだんと生活の方が忙しくなってきたということがありますので、その切り替えのところで、今まではコロナで個別でしか対応ができていなかったのですが、集団指導を取り入れまして、栄養指導をやっていこうかと思っています。

会長：共働きの家庭と、おじいさんおばあさんがみえる家庭では、その主食のみということについてはどういった感触を持ってみえますか。

事務局：働いている母親、父親がほとんどでして、3世代そろっている家庭でも一緒に食べているかといいますと、なかなか今難しいなという現状はあります。

委員：県の方でもヘルスプランぎふ 21 というものを来年からまた新たにという形で改訂の方を図っているところで、恵那市さんと同じような状況かなということと、動向も同じようなところを見させていただいているかなということを感じております。コロナというところで、私たちの方としては、健診の受診率の変動はどうか、影響が出ないかなというのを心配しておりました。ですけれども、今回の5ページ目を見させていただきますと、一時的に落ちたものがあつた時も、そのあと回復されていたりだとかしておりますし、恵那市さんにつきましては、健診の勧奨のところであつたりとか、周知であつたりとか、そのあとの指導とか、次に繋がる形でやっていただいているのではないかなというふうに思ってみさせていただきます。

会長：どうでしょうか。

事務局：今お話ししていただいたように、やはりコロナで健診を心配で受けられないという方もありましたけれども、経過で見ていくとちょっとずつ増えてきたなというところに今来ました。しかし、やっぱりまだまだ増やしていかないといけない部分ではあるので、さらに新しく受けていただける方も増やしながらの取り組みを進めていかないといけないというふうに思っております。

委員：6月に行われた健幸フェスタがコロナ禍で縮小されていたものが大体的に行われまし

て、すごい反響でした。私たちはここにもある野菜1日 350g を目標に摂りましょうというので、実際の生野菜を並べて、350g ってどれくらい？と選んでもらって、350g ビンゴの人には小松菜をプレゼントしたりしてやらせていただいたのですが、その時に赤ちゃん連れとか、小さいお子さん連れの家族がととても多くて、今まで過去の例でいきますと、高齢者の方がほとんどだったのに、今回家族で、お父さんお母さん子どもさん、赤ちゃんを抱いた家庭の方がすごく参加してくださって、お父さんにもやらせるし、3歳児4歳児の子が野菜 350g ってどれくらいって楽しんで参加してくださいました。その時に、恵那市は高血圧がトップクラスなので、塩分を測る減塩くんを貸し出しまして、今までだったら10本やそこらしか出ないのに、すごい量出まして、健幸ポイントにもなりますよというPRもさせていただいて、「健幸推進課ってこんなこともやってくれるの？」って逆に質問されたり喜ばれたりして、健康志向に注目が集まったのかなと思います。ただ350g こんなに食べていないっていう方がほとんどで、やっぱり意識はしているけれど、さっき言った「忙しい」で、本当は食べないといけないのはわかっているけれども、なかなかそこまでいかないような話を受けました。

それともう一つ、毎月19日にえなえーるところを皆さんご存じかと思いますが、19日毎月何かやっています。その時に朝食アンケートを毎回取るのですが、「食べてこなかった」「水も飲んでいない」そんな若者がいるのは本当びっくりで、「モーニングと一緒にだった」といって、朝昼兼用ですましてみえる高齢者の方も結構みえて、赤ちゃん連れのお母さんが「今朝何も食べていない。これから食べさせるの。」みたいなお母さんもみえて、時代が変わったのかなと思いながらびっくりしています。でも、えなえーるを今後利用しながら、もうちょっと踏み込んだ啓発ができるといいかな。隣に未来キャンパスもオープンが決まっていますので、そこで集客して私たちの活動ができればなと感じております。以上です。

事務局：ありがとうございます。本当に今言われた通りで、個別性が非常に今求められておまして、離乳食1つでもYouTube、TikTokを使ってやってみたり、かと思えば一生懸命離乳食は作るのに自分は全く食べていないだとか、個別性が求められておりますので、子どもの人数は非常に少なくなってきましたけれども、重視してやっていきたいなと思います。

会長：糖尿病性腎症重症化予防会議で塩分の制限について、中津川市と恵那市合同で、どうやって塩分を制限させていくかというのが今話題になっておりますので、そういったところも影響しているのではないかと感じております。

委員：子どもの欠食がこんなにいらっしゃるのは意外だったのですが、原因として忙しいというのを言われましたけれども、忙しい中で工夫できるような指導をしていただければいいかなと思いました。

私の関心としてはメタボが増えているという、私個人的にもメタボとか偏った食事とかの基準が自分の中にはないものですから、バランスの取れた食事の基準みたいなものが自分ではほしいなと思っています。県下のデータで地域によって健康寿命が3年くらい

違うというデータが発表されたそうですけれども、地域差の原因とかはご存じでしょうか。

事務局：健康寿命の出し方のところを説明させてもらおうと、市によってはアンケートとかで自分が健康だと思っているアンケート結果で健康寿命を出しているところと、要介護2以上の人の数値で健康寿命を出しているところとあるので、自分が健康だと思っている人が多いと健康寿命がいい結果になると思いますが、恵那市の場合は要介護2以上の人の割合で出させてもらっている。

委員：市によって判断基準が違うということですね。地域によって、住むところによって3年も違うというデータの根拠は何かかなと思って、それを知りたいなと思って。

事務局：生活習慣病の重症化のところで、脳血管疾患だったり心不全になられたりとかそういったことがあれば、健康寿命の方も悪くなってしまいかねと。

会長：5ページのところで、胃がん・肺がんの検診受診率は男性が少なく、大腸がんの受診率は男女とも平均より少なく、子宮頸がんの受診率も低いですね。産婦人科も、大腸の内視鏡を入れてくれる施設も恵那病院くらいしかないの、なかなかやってくれる医療機関を手軽に選べないということもあるのではないかなと思いますけれども、どうでしょうか。検診を受けてくださいといっても、子宮頸がん検診だったら、産婦人科のある病院は恵那病院しかないの、そこに行くしかないということも多少関係しているのではないかなと思いますけれどもいかがですか。

事務局：子宮がん検診の方は、やはり先生のおっしゃったように、恵那市内は恵那病院しかないの、市外まで拡大させてもらって、今は中津の林メディカルクリニックさんと東濃厚生の方にもご協力いただいて恵那市の方が受けられるようにしてもらっていますけど、まだまだそこを受診される方は実際少ないので、なんとかここは増やしたいなと私たちも思っているので、何かいい方法があったら教えていただけるとありがたいなと思います。こちらの方も色々検討させていただかないといけないこともたくさんありますけれども。

会長：大腸がん検診に関しても、お尻から内視鏡を入れてという気分にならないと思うので、また気軽にそういった施設が見つかるわけでもないの、なんとかいい方法がないかなと思いますけれども。

事務局：ありがとうございます。

会長：それでは続いて、議事2号「恵那市健幸のまちづくり行動計画について」計画の説明を合わせ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」の説明（22ページから27ページ）

会長：ありがとうございます。以上の取り組みにつきまして何かご質問ご意見ありませんでしょうか。

委員：今私が一番懸念しているのが、子ども達の運動量が減っていること。保育園も前は保育園から出て遠足らしきことで散策して歩く状況を結構見ていたのですが、最近それが全く減ってきている。園庭の中で遊んではみえるかもしれないですが、坂あり下りあり

そういったところで歩くことによって筋力が鍛えられていくと思いますので、もう少しそういったことができるような状況があるといいなど。ずっと昔は保育園の先生が山にキノコ採りに連れて行っていた。それくらいの状況だと子ども達も足腰が鍛えられていると思いますので、そのようなことも考えていただきたいなと思います。

事務局：おっしゃる通りで、大人に比べて子どもの方が当然技術的に運動ができると思いますので、やはり年齢が低くなれば低くなるだけ運動量がコロナ禍では減ったという実績はあります。その中で、スポーツ課は平成 28 年度から中部大学と連携しまして、こども園運動プログラムとしまして、体力測定を各園でして、その中で中部大学の先生が指導をして、どれだけ体力が上がったかというものをやっていたのですが、2 年前までは 14 園ある中の 7 園ずつ交互でやっていたものを、コロナ禍では 14 園でやろうということで、全園に入って去年からそういったプログラムをやるとともに、あとは保護者参観に合わせて親子遊びをやって、新聞でどうやって遊ぶかとかを親御さんに教えて、園だけではなく家庭でもやってもらうという取り組みをしております。

小学生につきましても、去年からですけれども、全 14 校でオリンピックの青戸先生を招いて、かけっこ教室というのを、主に 4 年生 5 年生を中心に始めております。こちらでしっかり走ることをやってもらって、その中で自分の好きなスポーツに生かしてもらいたいということで進めております。1 回やるだけで、運動会で走る姿勢が全く違ってくる、そういった効果も出ていますので、続けてやっていきたいなと思いますのでよろしくお願いたします。以上でございます。

委員：野菜ファースト事業は県の事業でもありまして、保健所の栄養士さんとも協力して 8 月 19 日に啓発をさせていただいております。今後も続けていきたいなと思います。

委員：ウォーキングとかスポーツとかやられてはおられますけれども、恵那市の人口 4 万 7 千人の中で、参加人数が 10 人単位から多くても 2、300 人の人が対象なんですよね。私が自治区の方をやっておりますけれども、そういった以外の人健康寿命を延ばしていきたい。運動、バランスの取れた食事を摂るとかそういったことを自分で自主的に参加できる方はおそらくそういったことには気を付けてらっしゃると思いますが、そうでない人を対象に、自治区の中で何かをやっていきたいなということで考えて実行に移していこうかなと思っているところですが、そういう計画を盛り込んでほしいなと思います。何ができるかというのはそれぞれ考えていただいて、私の場合は地域の中で高齢者の 80 歳以上は 140 名くらい地域の中にいますが、そういう人たちに少しでも体を動かしてやっていただけるような。外に出られない人もプランターの中で野菜を作って水やりをやるとか、そういったちょっとした体を動かせるような運動といいますか、そういうのを進めていこうと計画をして実際にやろうかと思っています。要は対象者をアピールするには少しの人数ではなくて、対象を広めていただいて、理想ですが全員の方にそういったことが認識していただけるような計画をしていただきたいなと思います。

事務局：平成 27 年度の時に、健幸都市宣言をして健康寿命日本一を目指すと言った、そこに立ち返って、先進事例がありますので、全国には 2,000 近くの自治体がありますので、そ

ういったところを真似してですね、地域の取り組みをどうやっているかというのを参考にしながら内容を練っていくといいと思っています。

会 長：私の方から1つ質問をさせていただきますが、中学校3年生に HbA1c を測定と書いてありますが、恵那市全員の中学生ですか？糖尿病が見つかるのは何%ぐらいでしょうか。

事務局：検査を始めさせてもらって、昨年でちょうど2年になりますが、学校健診の中で、血液検査をもとに HbA1c を追加してもらっているの、ほぼ 100%に近い検査になっていて、しかし実際 6.5 を超える方はゼロです。ただ 6.0 以上の子が1人とかありますので、そういった子たちには意識してもらえようなことを。中3の時にそれをやらせてもらうので、そのあと市の健診に繋げていきたいというところもあって、15歳に年齢を引き下げてやっていますので、そちらも進めていきたいと思います。

会 長：続きまして、議事3号「恵那市いきいきヘルシープラン3の策定について」、議事4号「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について」、議事5号「恵那市健幸づくり推進協議会委員の選出について」の3項目について、事務局より一括で説明願います。

事務局：「恵那市いきいきヘルシープラン3の策定について」(28ページから29ページ)、「恵那市健幸のまちづくり基本計画及び行動計画の策定について」(30ページから31ページ)、「恵那市健幸づくり推進協議会追加委員の選出について」(32ページから36ページ)の説明

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。よろしいでしょうか。では全体を通しまして、ご意見等ございませんでしょうか。

委 員：【意見なし】

会 長：ありがとうございます。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。

進 行：松下会長、ありがとうございました。先ほどスポーツ課長、石原委員が言われたものについては、次期計画等にも練り込んでいけるようにしていきたいと思ひますし、先進地等の状況も確認しながら、皆様のご意見をいただきながら作っていきたく思ひますのでよろしくお願ひいたします。

次回につきましてですが、策定のスケジュールを先ほど示させていただきましたように、9月に第2回を行わせていただきまして、現状の総点検の部分と、今後の基本計画につきましては、皆様のファイルに計画を入れさせていただいております。一度見ていただきまして、またご意見をいただければと思ひますので、次期計画の策定の時に活かしていければなと思ひております。

それでは、最後に勝 滋幸 副会長より、閉会のあいさつをお願ひします。

副会長：健康というのは人が作ってくれるものではないので、自分で気を付けないといかない。飲酒も然り、野菜も然り、野菜もしっかり摂って、摂生していくと健康が保たれていくし、体育連盟ということで、運動量ももう少し上げてもらいたいということ

を思っております。最近地域力がどんどん落ちてきておりますので、地域でスポーツ活動をしようと思っても、大きな長島、大井の辺はできるかもしれないけれど、あとのところは町村が合併してもスポーツ活動ができないというような状況を踏まえておりますので、もっともっと地域力を上げてもらって、健康づくりやそういったことを地域協議会辺りが中心になっていただいで詰めていただけると、平均寿命も上がってくるし健康寿命も上がってくるんじゃないかなと、こんなことを思っておりますので、また皆さんの良いお知恵を借りながら、見直していけるといいと思っております。

今日はこれで閉会をしたいと思っております。ありがとうございました。