

平成29年度第1回合志市健康づくり推進協議会（議事録）

日 時 平成29年7月26日（水）午後2時

場 所 合志市役所西合志庁舎3階大会議室

出席委員

平山正剛 林田豊 小林真理子 原田敬子

中村美由紀 濱元幸一郎 惠濃裕司 福嶋義矢

峯登輝子 松岡爲利 森涼子 井俣純子

事務局

水野健康福祉部長 澤田健康づくり推進課長

八木課長補佐 坂井課長補佐 矢幡主査 荒木主査

1 委嘱状交付

（本日出席12名へ委嘱状交付。欠席者（3名）へは、後日事務局から委嘱状を送付。

健康づくり推進員任期：平成29年7月26日から平成31年3月31日）

2 開 会

事務局： ただ今から、平成29年度第1回合志市健康づくり推進協議会を開催いたします。

3 挨拶

（健康福祉部長挨拶。）

4 委員紹介

（各委員・事務局より自己紹介。）

5 会長選出

事務局： 健康づくり推進協議会設置要綱第5条の規定により、委員の互選となっています。

どなたか自薦他薦があればお願いします。

委 員： 執行部に委任します。

事務局： 事務局案として、会長に菊池養生園保健組合の原田委員。副会長に合志市議会の

濱元委員にお願いしたいと思いますが、ご承認いただける方は拍手をお願いします。

委 員： 拍手多数。

（原田委員・濱元委員、会長・副会長席へ移動し、挨拶。）

6 議 事

（健康づくり推進協議会設置要綱第6条の規定により、会長が議長となり進行。）

①健康づくり推進協議会の役割、合志市民の健康問題について

（事務局より説明。）

議 長： 事務局からの説明が終わりました。質問がある方は、挙手をお願いいたします。

委 員： HbA1cと空腹時血糖値はどちらを重要視したらよいでしょうか。

事務局： HbA1cは過去2カ月くらいの血糖値の平均を見るもので、空腹時血糖値は、前の食事によって値が変化するため、HbA1cを中心に結果説明を行っています。

委 員： 特定健診の受診率が31.2%と目標値の半分ですが、原因としてどのようなことが考えられますか。事業所で働かれている方の健診も含まれていますか。

事務局： 含まれていません。

委員： 具体的にどのような方が対象か説明をお願いします。

事務局： 対象は合志市の国民健康保険の方です。自営業の方、農業の方、退職された方が中心です。年齢は 40 歳から 74 歳の方です。事業所の方は社会保険での対象になります。受診者の傾向として、健診の結果、病院受診が必要となり、その後通院しているから、健診は受けなくて良いと考えられる方が、多いという結果が出ています。病院受診後も健診を受け続けると、30%よりも受診率が上がってくるのではないかと考えています。

委員： 病院受診後も、うまく特定健診を利用することができます。採血の結果をいかに有効に活用するかが大切です。また、特に医療費が 3 割負担の方は、特定健診（採血や心電図）を上手に使うことができるということを説明、周知すると受診率が上がると思います。もう一つ、特定健診の受診率が上がると、合志市に助成金が入ります。みんなが健診を受け、特定健診の受診率を上げることで、合志市のためにもなります。うちのクリニックでは特定健診を勧めています。特にお薬を飲んでいれば定期的に肝機能やコレステロール・HbA1c を確認したいので定期的に検査をします。その内の 1 回を特定健診で行うと、受診率が上がるのではないかと思います。医師会でも、このように呼びかけをしていくといいのかもしれない。医療費が 2、3 割負担の方はこのように特定健診を利用してもいいと思います。

議長： 他に質問や意見はありませんか。

委員： 受診率が 50%、60%になったら補助金がどれだけはいるか、分かっていたら教えてください。

事務局： 努力支援制度ということで、受診率にあわせて補助金の率が決まるという制度があります。受診率以外のデータも必要であるため、補助金の割合が具体的にどれだけか今お伝えすることができませんが、お伝えすることができ次第お知らせします。

事務局： 平成 30 年度に国民健康保険制度の改正があります。今までは各市町村で運営をしていましたが、平成 30 年 4 月からは財政については、県が一本で行い、給付などは各市町村で実施するという制度改正があります。先ほど指摘のありました、特定健診の受診率などについては、インセンティブ制度を適応するという事になっています。平成 28 年度一部前倒しで行われており、特別調整交付金として、受診率 31%に応じた額が入っています。

委員： 健診（人間ドック）を何十年と受けていますが、行く人が決まっていると思います。健診を受ける人は毎年受けているが、行かない人は 1 回も行ったことがないと言われます。「健康であるためには、健診を受診して予防することが大切だ」とよく説明しますが、行かない人をどうやって受診させるかは、言って聞かせる必要があるのかなと思います。1 人の力では受診率は上がらないと思います。あらゆるところに行った時に、特定健診に行った方がいいよと言っています。食の安全や健康づくりの推進を、どのように周知していくかを考えながら食生活改善推進協議会での活動を行っています。また、健診受診の大切さを伝えていく必要があると思っています。

事務局： 国民健康保険の方の人間ドックについては市が上限 25,000 円を補助しており、それ以外の分を自己負担していただいています。特定健診についてはクリニックや菊池養生園において、1,500 円の自己負担で受けていただいています。「9,000 円分の健診を 1,500 円で受けることができます」と、紹介させていただいています。

委員： 私は健康づくり推進員ですが、昨年度がん検診の時に特定健診勧奨のため、チラシを配りました。受診者が少なかったので、1 人の人に「どうして健診に行かないの？」と尋ねました。その人は「何か言われたら怖い」と言われました。「早期発見だったら、良く

なることも、ひどくなると手遅れになるから、健診に行った方がいいよ」と常々言っています。

②意見交換

議長： 合志市民の健康課題について、健康づくり推進協議会の役割について、事務局から説明がありました。本日みなさんが参加されて分かったこと、感想、団体や個人で取り組んでいる健康づくりの紹介を2分程度でお話してください。

委員： 診療の約半分は患者さんに、いかにバランスよく食事をとっていただくか、体重のコントロールをしてもらうか、そして、運動をどのようにして行ってもらうかです。その時に、こうし市よかとことウォーキングを勧めます。うちの職員にも、カードを全員に配りましたが、1人の職員が2回行っただけでした。僕はまだ、70数キロしか歩いていません。多くの方にスポーツをしてもらう時に、合志・菊池には弁天山・鞍岳などがありますので、ハイキングができることを伝えたりします。また、サイクリングができる場所もいっぱいあります。動ける方が、動ける時にいかにどう動いていただくか、高血圧・糖尿病・脂質異常症の境界域で受診してきた人にどう動いてもらうかを話しています。家族はあなたが健康になることを後押ししてくれますよと伝えます。

委員： 合志市では歯科保健事業として、1歳半・3歳児健診での歯科健診、フッ化物洗口、歯周疾患検診などを行っています。また、歯科医師会では8020運動を行っており、80歳で20本以上の歯を残そうという運動です。運動当初は3本くらいだったのが、今は80歳で平均10本くらい歯が残っています。参考ですが、受診率を上げるために、スウェーデンでは1980年に行政で半年に1回、歯科医師による口腔衛生管理を義務化しました。以前は日本と同じくらいだったのが、現在スウェーデンでは80歳で25本になりました。強く義務化したら受診率は上がるということだと思います。

委員： 特定健診の受診率について、なかなか上がらないということが各市町村において、大きな課題だと思います。また、先ほど御提案のありました、医療機関に受診されている方をうまく特定健診に繋いでいただけると、受診率も上がるのではないかと思います。受診率だけではありませんが、まずは、健診を受けていただき、健診結果で市の保健師と繋り、生活指導・生活支援に繋がっていくといいのかなと思っています。

熊本県のスマートライフプロジェクトのご案内をさせていただきます。健康寿命の延伸(6つのアクション)に取り組む企業・団体を募集しており、スマートライフプロジェクトに登録していただくというものです。団体とは、〇〇校区や〇〇婦人会、仲の良い人とでも良く、ネーミングが付く団体であれば大丈夫です。登録いただくと、県のホームページで紹介させていただき、缶バッジやシールをお配りしています。企業や団体、地域ぐるみで健康づくりを考えていこうとPRしていますので、ぜひみなさんのご登録もお願いします。以前、モデル事業を実施した玉名市では、ある校区の女性の会が登録をされ、ウォーキングコースやマップを作ったり、ウォーキング大会を開催されたこともありました。このようなきちんとした形ではなくても、「家族ぐるみで健康づくりに取り組みましょう」や、「毎日歩きましょう」と掲げる地区など、色んな形で良いので、ぜひ登録いただき、みんなで健康づくりに取り組んでいただきたいと思います。また、「くまもとスマートライフ」は歩数計アプリです。今日自分は何歩歩いたか、また登録している人の中で、自分は何位なのかが見えるようなアプリになっていますのでご活用いただければと思います。

委員： 社会福祉協議会は若いお母さんから高齢の方まで、集う場がたくさんありますので、特定健診の周知にご協力させていただければと思います。職員で行っている健康づくり

について紹介します。最近、自転車や徒歩で通勤する職員が増えており、自分で健康に意識を向けることができたと感じています。また、仕事が終わった後、自分たちでグループを作り、週1回や月1回、1時間~1時間半程ストレッチや運動を行っています。互助会で職員の健康づくりに対して、このようにグループ化したところに、少し助成金（施設利用料程度の金額）を出す仕組みを作っています。また、その中で高い機材を使うのではなく、セラバンドやボールを使った運動やストレッチを社会福祉協議会の専門職が教えています。

委員： 学校は、6月30日までに健康診断を行うようになっていきます。合志市内の小中学生は県平均より体位（体重・身長）が若干低めです。学力は県内でも高い方ですが、体位が低めとの結果が出ています。小さい学校ほど体位は大きく、大きな学校では小さくなっています。健康づくりの取り組みとしては、学校ではフッ化物洗口を実施しており、今年の実施率は、小学校では90%、中学校は77%、平均して86%です。これは希望者のみの実施です。自分の健康は自分で守るということで、実施率を今後上げていきたいと思えます。虫歯の治療については無料券を配付していますが、なかなか治療率が上がりません。また、食育の推進については、朝食の欠食率を2%以下に抑えることを目標にしています。児童生徒数が約6,500人なので2%とは130人になります。現在欠食している子どもは150人程いるので、保護者も含めた指導を行っていきたくと思っています。早寝早起き朝ごはんが全国的に取り組まれています。スマホを夜間使っている子どもたちが、朝起きることができず、朝食を食べることができない、学校に行けないという悪循環を招いているので、スマホの取り扱い方について、課題となっています。

委員： 保育園において、乳幼児の就学前のこの時期は人間形成の基礎ということで一番大事と言っても過言ではありません。保育園は遊びが中心になるので、ここでしっかり遊びこむことで、子どもの健康を育み、また、しっかり食べ、しっかり寝ることを心がけています。ただし親の生活習慣に影響され、朝食抜きや夜寝るのが遅くなることもあります。例えば、父親が遅く帰宅した後、ゲームをする。それを子どもと一緒に夜楽しむのが親子のふれあいになってしまい、その結果寝るのが2時になってしまう。ひどい場合は4時ということもありました。当然、子どもは青白い顔をしており、活動に入れないということもありました。また、歯みがきを全然してなくて、虫歯が多くあるということもありますので、歯みがき習慣や生活習慣についての便りや講演会、個別面談の機会を設けています。各園において、食育にもしっかり取り組んでおり、菜園を設けそこで取れた野菜を使って給食を作ったり、残飯を肥料にしているところもあります。

委員： 健康づくりにおいて、免疫力の低下を防ぐことが大切だと思います。自分の会社では、桑の木を育て、無菌室で蚕を養っています。それで、冬虫夏草というのを作っています。冬虫夏草にはコルジセピンが入っており、免疫力を高める働きがあります。今日の朝のテレビ番組でも、女性では3人に1人、男性では2人に1人はがんになると言っていました。ますます、冬虫夏草を広めていかななくてはいけないなと思いました。

委員： 合志市老人会は2,450名くらいの会員です。合志市の65歳以上は13,969人ですので、17.5%になります。全国的に100万人増強の運動を展開していますが、高齢者が亡くなった、病気したということで、1年たってみるとマイナスになります。健康そのものが一番大事だと思います。誘われたら「俺は行かん」ではなく、誘われたら行く。色んな場所に参加していくということが健康の秘訣ではないかと思えます。みんなと話し合いができるということを目的にしながら、老人会の活動をしています。最近心配なのが、高齢者の肺炎です。発病してから直ぐ亡くなるということを知りますので、肺炎のことについて、勉強しなければと個人的にも思っています。個人的には病院に行ったことがあり

ません。ここ30年くらい無農薬・無肥料の家庭菜園で作った野菜を食べて過ごしていません。

委員：食生活改善推進協議会（以下「食改」）に入って11年目になります。私は43歳で高血圧症になり、230/100mmhgくらいありましたが、定年後好きなことをしたり、食改に入り、今では、血圧の薬が一番軽いのを2日1回飲んでます。今年は、3キロ体重が増えたので、人間ドッグで何か言われるかなと心配しています。今年は運動ができていません。畑仕事と運動は違います。

合志市食改の会員が、高齢や家庭の理由などで辞められた方がいるため、少なくなっており、今年度は44名です。今年度は養成講座を開催しており、11名の方が学習中ですが、毎年辞められる方がいるので、会員数60名になりません。皆様も食改にぜひ入っていただければと思います。今年は男性1名も養成講座で学習中です。健康には食事と運動のバランスが大切です。私達も自分が健康でないと人には勧められません。ぜひ、「みんなで健康になりましょう」と食改を案内していただきたいと思います。「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、市民の健康づくりのためにボランティア活動を行っています。

委員：4年前に広報「こうし」を見て、血管いきいき教室に参加しました。それから、水中運動・骨盤運動・リズム体操を始め、そこで、ウエストサイズ大作戦のチラシを見て、3人1組で申し込みました。第1回目のウエストサイズ大作戦で私たちは優勝しました。それから、ボランティア講座に参加し、泉ヶ丘健康ステーションのサポーターとしても活動しています。現在、健康づくりとして、こうし市よかところウォーキングで元気の森公園を毎朝12周歩いています。毎日1万歩以上歩いています。その他にも卓球・カントリーダンスで汗をかいています。

委員：市議会では予算の時、決算の時に健康づくりの事業の項目について意見を出したり、質疑をしたりして議会としての提言を行っています。他の議員のみなさんも一般質問ということで、1人1人質問をします。その中で、健康づくりについて質問を出しています。

私個人としては、事務局の説明や、みなさんの健康づくりへの取り組みを聞いて反省する部分が多くありました。私自身も合志市の健康づくり事業「ウエストサイズ大作戦」に参加し、今よりも十数キロ体重を減らしました。継続することの大切さを感じています。今回、健康づくり推進協議会の委員として、6つのアクションに従って、日頃の生活を見直して、次回の会議の時に、成果の報告ができるように頑張りたいと思います。

議長：本日は、事務局から合志市民の健康課題について、健康づくり推進協議会の役割についての説明をしていただきました。また、各委員の皆様からは、本日の感想と各団体・個人で健康づくりに取り組んでいることをお伺いしました。各団体で合志市民の健康のために取り組んでおり、また、今回課題として出ました、特定健診の受診率を上げたいということにも、各団体ご尽力いただいているということが分かりました。さらに、合志市民の健康のために、各団体・個人で取り組んでいきたいと思っています。以上をもちまして、議事を終了したいと思います。

7 次回会議予定

事務局：平成29年11月を予定しています。日程を調整後、お知らせします。第2回目は健康づくり増進計画・食育計画の見直しについて審議をしていただきたいと思っています。

8 閉会

議長：本日は皆様からの貴重なご意見ありがとうございました。これをもちまして、合志市健康づくり推進協議会を終了いたします。