

平成 29 年度第 2 回合志市健康づくり推進協議会（議事録）

日 時 平成 30 年 1 月 31 日（水）午後 2 時

場 所 御代志市民センター 2 階集会室

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 楯野文昭（代理出席）
末次佐代子（代理出席） 福嶋義矢 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 矢幡主査 荒木主査

1 開 会

事務局： ただ今から、平成 29 年度第 2 回合志市健康づくり推進協議会を開催いたします。

2 挨拶

（会長挨拶。）

3 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合志市健康増進計画 中間報告について

②合志市食育推進計画 中間報告について

（事務局より説明。）

議 長： 事務局からの説明は終わりました。意見がある方はいらっしゃいますか。

委 員： よかところウォーキングについて、定期的に行っている市民の人がいるということでしたが、実施している場所と利用者数の推移が分かれば教えてください。

事務局： 場所は元気の森公園コース、ヴィーブルコース（現在休止中 来年度再開）、妙泉寺公園コース、セミコンテクノパークコース、クラッシーノ弃天コースです。ウェルネスシティこうしの情報によると、利用者延べ数は、全体では平成 28 年度が 8,133 人、平成 29 年度（12 月末現在）6,421 人です。元気の森公園コースは平成 28 年度 4,752 人、平成 29 年度 2,834 人。妙泉寺公園コースは平成 28 年度 2,579 人、平成 29 年度 1,753 人。セミコンテクノパークコースは平成 28 年度 139 人、平成 29 年度 54 人。クラッシーノ弃天コースが平成 28 年度（12 月からの集計）621 人、平成 29 年度 1,780 人という実績が報告されています。

委 員： よかところウォーキングの IC カードの反応が悪いため、利用しないという人もいます。改めて点検をお願いします。

特定健康診査未受診者把握（厚生労働省様式 6-10）のグラフより、健診未受診者のうち治療中の 60～64 歳が 41.3%、65～74 歳が 50.1%ということは、特定健診を受けずに以前からすでに治療を開始しているという人がたくさんいるという認識でいいですか。

事務局： そのとおりです。

委 員： 今後、健康づくりを推進していくためには、40 歳から対象となる特定健診だけではなく、もっと早期からの健診を勧めていくことが大切だと感じました。また、国は

特定健診の受診率の目標値を60%にしているが、合志市の受診率は30.5%と結果がでています。調べたところ、和水町の受診率は6割を超えており、40歳からの特定健診だけではなく、19～39歳を対象に健診を実施していました。国では40歳からを対象としていますが、生活習慣病予防の観点から、対象年齢の引き下げを検討することが必要だと感じます。それが受診率を上げるための対策にもなると思います。健診を受診する習慣をつける。そのためにも、早期の健診実施も必要だと思います。

事務局： 合志市でも25～39歳までを対象に生活習慣病健診（特定健診と同様の内容）を実施しています。また、この時期は働き盛りであり、子育て中の人もいますので、託児ができる日程も設け、健診を受けやすくするシステムを整えています。若いお母さんたちの受診率が少し増えてきている状況です。

委員： 受診率向上につながるために、和水町のように年齢を引き下げ、高校卒業した19歳頃からの、早くからの啓発・勧奨を行うことを検討していただきたいです。

事務局： 検討します。

委員： よかとことこウォーキングの元気の森公園コースを歩いても、機械の感知が悪く通り過ぎる人もいます。メンテナンスをお願いします。

特定健診についてですが、大宰府市で、健診受診率向上のために、受診者に商品券を配布する取り組みを始めてから、受診率が1.5倍になったというテレビ放送がありました。合志市ではこのような検討をしていますか。

事務局： 受診率が伸びている自治体の事例を調査し、市でできることを検討しています。皆さんが受けたいような仕組みづくりを今検討しております。

委員： 特定健診の受診率向上のために、治療中の人の受診率を上げることが必要と考えているということですね。医師会としても、治療中の人が特定健診を上手に利用してもらいたいと思っています。受診率向上が、市のメリットであると理解していると、医師も特定健診を勧めます。受診率向上で交付金が増えることなど、特定健診について医師の理解が深まると、意識も変わってくるのではないのでしょうか。周知のための文書をいただけると効果的です。

事務局： 交付金を平成30年度からさらに手厚く交付することになっており、そのメニューの中に特定健診の受診率があります。受診率がある一定の割合を満たすとポイントが付与され、それに対して、交付金が増えるというシステムになっています。受診率が上がれば交付金が増え、さらに生活習慣病の早期発見につながり重症化予防ができ、二重に効果があるということになります。

委員： 特定健診の未受診者対策についてですが、病院に受診はしているが健診を受診していない人がいます。治療中の人の未受診者対策について、今保健所で市町の協力の下チラシを作成しています。今年の1月から2月に、菊池郡市医師会に伺い、受診中の患者さんも特定健診の対象であるということをお伝えしています。また特定健診の実施者が保険者によって違いますので、問合せ先一覧などもお示しして医師会の理事会でご案内しています。

委員： 歯周疾患検診と妊婦歯科健診についてですが、両者のポケットの意味は少し違い、前歯周疾患による歯周ポケット、後者はホルモンのバランスが崩れての歯肉ポケットであり、微妙に違います。

委員： よかとことこウォーキングについてですが、私もクラッシーノ弁天コースを歩っていますが、頑張って300ポイントです。実際500ポイント以上の人は何人くらいいるかわかりますか。

委員： 私は5000ポイント貯まっています。1日に元気の森公園コースを1時間くらいかけて、12周歩いています。年1回、筋肉量や脂肪を測定しており、筋肉量は少し上がっていました。

た。甘いものが好きなので運動量を増やすしかないと思い歩いています。

委員： 食事と運動のバランスでこころにもいい影響を与えるというデータもあります。

I Cカードの登録に500円かかるので、500周している人がどれくらいいるのか教えてください。

事務局： ウェルネスシティこうしの情報によると、歩行距離での把握になりますが、3割強の人(1,200人ほど)が1万~10万mです。

委員： それは何日間ですか。

事務局： よかところウォーキング開始からの距離だと思われます。

事務局： 1km1円の還元なので、どれくらい換金している人がいるのかとお尋ねしたことがあります。月10人程度ということでした。

委員： よかところウォーキングを広めるためには、実際にポイントを貯めた人がこんな物をポイントで買いましたよ、とアピールすると利用者が増えると思います。

委員： 私もよかところウォーキングのカードを持っていますが、地理的な問題があり、近くの弁天コースに行くためには車で行く必要があります。そのため、個人的に家の近くを5、10、15kmのコースを作って歩いています。歩くことも重要ですが、食事についても重要です。私も甘いものが好きなので、間食をできる限り減らし、三度の食事をしっかり食べて、適度な運動をするようにしています。私も43歳から高血圧症で服薬しています。薬に頼ってはいませんが健康です。食事にも気を遣っています。また、人に指導をするので、減塩に気をつけています。テーブルの上に調味料を置かない、漬物は1切れ減らすなど、各家庭でできる方法を勧めていっています。健康は食と運動のバランスが大事だととても感じています。

委員： 私の作る野菜は農薬を一切使っていません。落ち葉だけを使用していますので、野菜の葉っぱを虫が食べています。綺麗な野菜しか食べられない人も多いですが、私の作った野菜の表面は綺麗ではありませんが、中は綺麗です。私はこの虫が食べた野菜を食べてるので、元気だと思います。血圧は129mmHgで、服薬もしていません。自分のやっていることを皆に伝えていきます。

委員： 保育園では、食育を熱心に行っています。ただし、保護者の生活習慣に影響されるため、朝ご飯を食べてこない子どももいます。0~2歳児は朝のおやつがあるので、それがエネルギー源となっている子どももいます。また、気になるのは、睡眠が取れていない子どもが多いということです。動画を見たり、ゲームを親子でやったりと、寝るのが遅くなる子どもが多くなっています。インターネット上に流れたショッキングな映像を見た子どもが傷つくということもありました。インターネット利用についての対策をお願いしたいと思います。

委員(代理)： 教育委員会としては、働き方改革という言葉が出ています。勤務時間が80~100時間を超過するという現状があるので、その対応を行っています。今年度から、ストレスチェックを行っており、自分のストレス状態を理解し、必要時に医師に相談するといった取り組みです。また、スポーツ庁から週2日以上部活動がない日を定めるという指針も出ていますので、対応を行っていきます。

委員(代理)： 今後、学校では部活動を週2回とし、また職員の出勤と退勤時間を必ず把握するようにしています。80時間を超過した職員はいませんが、80時間を超過した場合、面談を行い、医師に相談していくことも考えています。定時退勤をする日を決め、管理職が促していますが、なかなか難しい現状があります。子どもたちへは、保健主事を中心に、予防と治療の両面から対策を考えています。睡眠や歯と口の健康など、年間で計画を立て、多方面から子どもたちが健康で安心安全な生活を送れるように学校で健康づくりを勧めて

いきたいと思います。専門家を呼んでのブラッシング指導を行ったり、親子で取り組むふれあい習慣を幼稚園や保育園と連携しながら行っています。また、保護者や小学校、中学校と連携しながら、子どもたちの健康づくりに務めていきたいと思います。

委員： 3点お話をさせていただきます。1つ目は、健康増進計画（案）に「運動のし過ぎの人がいます」とあります。指導をしている中で、「どれだけを何回すれば良いのか」と尋ねられることがあります。個人差があるため、自分にあった運動量で、量より質が大切であり、正しいフォームややり方で行なうことに拘ってくださいと、その都度説明をしています。正しいフォームで行なうと筋肉が正しい動き方をするので、筋肉の保持、姿勢保持につながることも話しています。専門職からの正しい指導が必要だと感じています。

2つ目に、児童館で月に1回お話をしていますが、その中でお母さんたちから、子どもの靴の選び方や歩き方についての質問があります。年代に応じた歩き方を考慮して、靴についての話をします。また、上肢を曲げる動作等が苦手な子どもたちには、タオル投げなどをして遊びます。外で遊ぶことが少なくなってきたので、空間認知力が育つような工夫した運動の紹介もしています。

3つ目は、健診の受診率向上についてですが、実際に健診を受けて早期発見早期治療した人が、「健診を受けて良かった」と周囲に勧めてもらったり、若い方への受診勧奨としてSNSを利用する方法もあるのではないかと思います。

委員： 特定健診の受診率アップに向けて、管内の市や町の担当課と検討しながら一緒に取り組みたいと思っています。食の健康に関しては、外食をする人が増えてきていますので、外食の際も健康に関心を持っていただけるように、健康づくり応援店の拡大に努め環境づくりの面で対策を行っています。

委員： 2つ歯科から提案します。1つは8020運動を厚生労働省と日本歯科医師会が推進しています。歯が20本あれば満足した食生活が送れます。合志市でもライフステージに応じて、妊婦歯科健診や幼児健診での歯科健診、そして歯周疾患検診など実施していると思います。

もう1つは、カミング30(サンマル)運動とあって、食事の際に1口で30回噛んで食べようという取り組みです。よく噛むことにはたくさんの良いことがあり、消化吸収を助ける、味覚の発達、肥満防止、脳の働きが活発化する、虫歯や歯周病の予防、あごの筋肉が発達する、生活習慣病の予防です。以上のことから、8020運動とカミング30運動を推進していただきたいと思います。

委員： 菊池医師会の在宅医療を担当しているため高齢者を多く診ます。高齢者が生きる意欲(モチベーション)を保ち続けることができ、自分の大好きな趣味を持たれるように勧めていきたいと思います。

事務局： ご意見ありがとうございました。先ほど睡眠時間、就寝時間について意見がありました。1歳半健診と3歳児健診の時に就寝時間について質問しています。その集計結果では、21～22時までには就寝するお子さんが半数以上いるということが分かりました。私たちが早寝早起き朝ごはんについて、今後さらに取り組む必要があると感じています。

議長： 以上を持ちまして議事を終了します。

4 次回会議予定

事務局： 次回は平成30年度になりますので、よろしく願いいたします。

5 閉会

事務局： 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。これを持ちまして、合志市健康づくり推進協議会を終了いたします。