

令和5年度(2023年度) 第1回 健康すいた21推進懇談会 議事要旨

開 催 日 時	令和5年(2023年)9月11日(月)午後2時から午後3時30分まで
開 催 場 所	保健センター4階 集団検診室
出 席 者	岡本 玲子委員長、中村 清美副委員長、高木 忠徳委員、三田 康子委員、 広田 倫久委員、谷 将行委員、円野 久子委員、高田 耕平委員、山本 雅子委員、 福島 一美委員、今泉 まり委員 (以上11名)
欠 席 者	新居延 高宏委員、山本 保治委員
傍 聴 人	1名
議 題	(1)健康すいた21(第3次)について (2)健康すいた21(第3次)分野別取組の検討 ア 分野2 食べる イ 分野3 動く・出かける ウ 分野4 眠る・癒す
資 料	資料1 健康すいた21(第3次)進め方について 資料2 健康すいた21(第3次)概要 資料3 健康すいた21(第3次)分野別取組の検討 参考資料1 健康すいた21(第3次)進捗確認シート(地域団体) 参考資料2 健康すいた21(第3次)進捗確認シート(行政) 参考資料3 健康すいた21(第3次)分野別評価指標一覧 参考資料4 健康すいた21 推進懇談会設置要領 参考資料5 健康すいた21推進懇談会委員名簿

発 言 概 要

(1) 健康すいた21(第3次)について

【資料1、2に基づき事務局から説明】

(2) 健康すいた21(第3次)分野別取組の検討

ア 食べる

【資料3に基づき事務局から説明】

●委員

健康づくり推進事業団と連携し、スーパーや公園など生活に身近な場での啓発に取り組んでいます。また、ホームページ等による広報のほか、cookpadの吹田市役所公式ページに栄養士会が考えたレシピを掲載しています。活動の幅を広げていきたいと考えていますが、会員数がなかなか確保できないため、難しい状況です。

●委員

歯科の視点からは、特に幼少期に関して「食べたら磨く」という基本的な習慣を身に付けることが重要なため、今後、考えられる取組として記載していただきたいです。

コロナ禍では、学校での歯磨きを禁止にしていたところもありました。歯科医師会としては、給食後の歯磨きの習慣化に関する啓発を今後、教育委員会に依頼していきたいと考えています。

●副委員長

平成27年度の大阪版健康・栄養調査では、男性において、誰かと食べると野菜の摂取量が増えるという結果が出ています。コロナ禍では、誰かと食べるということに制約がありましたが、今後、誰かと食べるということが広がっていけばと思います。

女性のやせの割合は高い状態が続いており、若い世代に対してどうアプローチするのかが課題であると感じています。給食、学食、社食などは外食と違い、特定の対象にアプローチするよい機会であり、既に実施している取組もあるかと思います。一方、高校生は、生活範囲が広がり、食行動が乱れやすい時期になりますが、アプローチとしては抜け落ちやすい世代と考えています。現在、高校生を対象とした取組はありますか。

○事務局

高校生をターゲットにした取組は把握していないため、今後、検討する必要があると思います。

●委員長

大学における取組の一例として、高大連携の機会を活用し、大学側から、高校生に対して生活習慣に関するアプローチをしていけるのではないかと思います。

●副委員長

今年の夏、高大連携の一環として、教員の指導の下、大学生が高校生の考えたお弁当に対して、アドバイスをを行うという取組を行いました。参加人数は少なかったですが、こういった取組が広がっていけばよいと思いました。

●委員長

市がそのような取組を取材し、ホームページ等で広報すると更に取組が広がるのではないかと思います。

●委員

栄養士会ではレシピ集を作成しておられますが、とても見やすく、市内の企業の商品を使用するレシピもあるため、参考になっています。レシピ集を全世代に対して配布することは可能でしょうか。

●委員

レシピ集は高齢者の方々を中心に配布していますが、続編として、カルシウム強化の「ほねほね」とよく噛む「かみかみ」のレシピを毎年３つずつ追加しており、イオンなど生活に身近な場でも配布を行っています。

●委員

それぞれの団体が情報発信をされていますが、まとめて情報を確認できる場所があればよいと思います。

●委員長

市で、まとめたサイトなどは作成されていますか。

○事務局

大学生向けには、大学のイントラネットやメールを活用し、情報を発信しています。成人向けには、生活習慣病、骨粗しょう症など疾患に関する情報発信は行っていますが、食に関する取組をまとめた情報発信というのは行っておりません。

●委員長

疾患で切り分けて考えるのではなく、食、運動など多方面の情報がまとめて得られる仕組みが必要だと思います。

●委員

若い女性のやせの背景として、痩せたいという願望から食べるのを我慢しているのか、食べているが栄養素が足りていないのか等、背景や要因により、アプローチの仕方が異なると思います。こういった要因があるのか把握されていますか。

●副委員長

平成 27 年度の大阪版栄養・健康調査では、標準体型の人に比べ、痩せの人は、体重測定の実行がな

い、バランスよく食べる回数が少ない等の結果が出ていました。そもそも健康意識が低いことが、痩せに影響していることも考えられるため、教育の場で健康意識を高める取組を切れ目なく進めていくことが必要だと思います。

●委員

本人が痩せたいと思っている場合、食べるよう伝えても改善されないため、背景や要因に合わせて、指導の仕方を変えていかなければならないと思います。また、理想の体型等に対する意識にも働きかけていくことが大事だと思います。

●副委員長

確かに、標準体型であっても太っていると本人が思い込んでいる場合もあります。女性のやせに対するアプローチは長年の課題であり、どう切り込んでいくのがよいのかは難しい問題だと思います。

●委員長

家族の健康意識が本人の健康意識に影響を与えるため、家族単位で考える必要があります。また、思春期特有の痩せたいという願望が、結婚や育児を経て、変化することもあります。健康課題の背景要因を分析し、それに応じた取組やアプローチを検討するというプロセスが必要と考えます。

(2) 健康すいた21

イ 動く・出かける

【資料3に基づき事務局から説明】

●委員

運動が好きな子供の割合の減少については、習い事の多様化も背景にあると思われます。子供たちの個性を伸ばすために様々な経験をすることも大事ですが、体を動かすことは健康に繋がるため、運動にも親しんでほしいと思います。

近隣の公園では、ボール遊びの禁止などの制約も多く、制約のない場所までは距離があります。習い事をさせるにも、送迎や付き添いなど保護者にとって負担が大きい場合もあります。

中学校でも、子供が希望する部活動がないと、帰宅部になる場合もあります。部活動の外部委託化の話もあるようですが、学校間の連携などもあればよいと思います。

●委員

65歳以上の高齢者に万歩計を貸し出し、統計をとるといった事業があったかと思いますが、結果のフィードバックがありませんでした。結果を知りたいです。

○事務局

その事業ではないかもしれませんが、現在、大阪府が実施するアスマイルという事業において、スマホの歩数計機能を活用し、一定の歩数を超えるとポイントが付与されるという仕組みがあります。スマホを利用されていない方には、歩数計の購入補助を行っています。

●委員

アスマイルに登録されているイベントは出かけるきっかけや居場所づくりに繋がると思います。また、ポイントに応じて商品が当たるため、健康行動のきっかけ作りや、モチベーションの維持にも繋がると思います。登録イベントの増加や、独自ポイントが付与できる市町村ポイントの導入を検討してほしいです。

●委員長

まずは、既存の仕組みを活用してもらえよう、普及、啓発の方法を検討するのがよいのではないのでしょうか。

●委員

保険料が下がるなどインセンティブがあれば、モチベーションに繋がると思います。

●委員

介護保険料に関しては、インセンティブの仕組みがあるかと思いますが、いかがでしょうか。

●委員

保険料を下げる仕組みではありませんが、社会福祉協議会では、市から委託を受けて介護支援サポーター事業を実施しています。これは、65歳以上の方が、高齢者施設等でボランティア活動をすると、ポイントが付与される仕組みとなっています。

サポーターとして登録するには研修の受講が必要であり、現状、110人程度が活動しています。今後、登録者数を増やしていきたいと考えています。

●委員長

地域で健康づくりの取組を支えてくれる人を増やしていくのは、よい取組だと思います。今後、健康づくりの取組の更なる推進を図るためには、既存の事業が最大限活用されるよう、分野横断的に情報を集約することが必要であると思います。

●委員

吹田市には大学が多くあることから、学生の力を活用し、様々なスポーツを楽しく教えられるような取組を考えてはどうでしょうか。

健康づくり推進事業団が実施するチャレンジ DAY では、関西大学のダブルダッチのチームがボランティアとして参加してくれました。コロナ禍で活動が限定されていましたが、今後もこういった取組を続けていきたいと言っておられました。どこがリードして、取組を進めていくのは分かりませんが、大学生に負担が少ないやり方で、継続性して実施できればよいのではないかと思います。

●委員長

コーディネートするところがあれば、希望する団体は多いと思います。

●委員

若い人の運動実施率が低いという点ですが、「吹田市スポーツについてのアンケート調査結果報告書」によると、週 1 回のスポーツ実施率は 40 歳女性で 63%、50 歳女性は 72.5%であり、高い結果となっています。また、運動しない理由としても、仕事、家事、育児で忙しい等が挙げられていますが、家事や育児は生活活動であり、体を動かしていることになるかと思います。

今後やりたい運動としては、ウォーキングやトレーニング等、一人で身近な場所できるものが挙げられています。スポーツ推進計画は、施設整備の計画も兼ねているため、施設整備について記載されていますが、個人のニーズに応じた取組をもっと検討した方がよいのではないかと思います。

上の川遊歩道の整備で健康遊具を設置する等の取組もありますが、身近な場所で健康運動ができるよう、歩きやすい道の整備や夜電気がついていて安全に歩きやすいなど、ハード面の整備が大事であり、実現するには、所管部署を越えた連携が大事です。

●委員長

運動のための時間が十分に取れない若い世代等には、普段の生活で取り入れられる運動のポイントを伝えるといった取組もよいかと思います。

●委員

高齢者には、普段の生活において、エスカレーターではなく、階段を使うように啓発しています。エレベーターは様々な状況の方が利用しやすいように必要だと思いますが、生活の場で運動を促す仕組みづくりとしては、見直すのも一つのアイデアかと思います。通常のエレベーターは昇りに設置されていることが多いですが、下りの方が体への負荷が高いため、本来は下りに整備するべきではないかと思っています。

●委員長

仕掛け学やナッジ理論の活用なども有効ではないかと考えます。

●委員

分野横断的に仕掛けを考えるべく、同じ方針の下、課題に対して、各々が連携して取り組めることを、共に考えることが重要であると考えます。

●委員

吹田市は体育館が多く、遊歩道なども設置されていることから、ハード面での環境整備には力を入れている印象です。一方、昨今は猛暑により外での運動を制限される状況にもなっています。快適に屋内運動施設を利用できるよう、冷暖房の整備をしていただきたいと思います。小学校の体育館のクーラー設置は進んでいますか。

●委員

順次、設置が進んでいる状況です。

(2) 健康すいた21

ウ 眠る・癒す

【資料3に基づき事務局から説明】

●委員

令和7年度の重層的支援体制の整備に向け、市とともに勉強会の開催などの準備を進めています。重層的支援体制では、属性や世代を問わない包括的な相談支援体制の構築、地域づくり、社会参加などの仕組みづくりを目指しています。

●委員

仕事のストレス等から不眠になり、睡眠薬を服用し、依存してしまうパターンが多いです。薬は一時的には効果がありますが、長期間使用するものではありません。ストレスそのものを解消しなければ、根本的な解決にはなりません。適切な服薬について助言が必要なため、各薬局では指導に加え、アロマの活用など、薬に頼らない方法の啓発を実施しています。

また、学校薬剤師会では子供に対して、食、運動、睡眠の健康の三原則や薬の正しい飲み方、小学校高学年になると、薬物乱用、アルコールやたばこについても啓発しています。生活習慣の基礎として、幼稚園の頃からの教育や子供を通じた親への啓発が大事であると考えています。

●委員長

どのくらいの年齢の子供が親に内容を伝えられるものですか。

●委員

4歳ぐらいの子供でも、大人が知らないと思っていることを、意外と知っていると感じています。小学校低学年くらいまでに学んだことは、強く残るのではないかと思います。

●委員

経営者と話をしていると、世代の異なる従業員との考え方の違いからストレスを感じておられる方が多いという印象があります。両者がストレスを感じているのであれば、仕組み自体を変えていかなければならないと思っています。

●委員

健康づくり推進事業団では、休養に関する健康講座として、妊娠・出産・子育てに関する取組を江坂公園で試験的に実施する予定です。大学の専門医や、子育てサロンとも連携することで、その場で課題解消を図るとともに、支援の場にも繋げることができればと思っています。

また、行政が主催となって続ける取組には限界があるため、民間の組織同士で繋がりをもってもらい、継続的にイベントを実施できるような仕組みを構築したいと考えています。

●委員長

機会と場を設けることと、そこに繋げる人がいることを柔軟にできればよいと考えます。中小企業でも、世

代間ギャップがあることは承知の上で、どのようにコミュニケーションをとればよいのか率直に話せるような機会や場を設けるのがよいのではないかと思います。

●委員

多様性が求められる中、取り入れていけないといけないと思っています。難しいが、支援していきたいと思っています。

エ その他

●委員長

各分野の取組について御意見や御質問、情報共有しておきたいこと等ありましたら、お願いいたします。

●委員

独居高齢者は食に関する関心が薄いという課題がありましたが、何か根拠はありますでしょうか。イベントの参加者には、「自分一人だから頑張らないと」とおっしゃる方もおられ、食に関する関心が薄いという印象がありません。

○事務局

高齢福祉室から事業をしている中で感じている課題として聞いています。

●副委員長

北千里のイベント等で出会う高齢者は非常に熱心な方が多い印象です。健康意識が高いからこそ、立ち寄るのかもしれませんが。

●委員長

独居高齢者に関しては、何か異変があったときに気づいてくれる人がいる環境が大事だと思います。

●委員

そういった場に参加しない人に対して、どのようなアプローチがよいのか、悩んでいます。

●委員長

オンライン等含め、日常的に誰かと繋がっていればよいのではないかと思います、いかがでしょうか。

●委員

健康講座等を実施すると、意識が高い人が参加されることが多いかと思います。社会福祉協議会では、食べられない状況にある子供を地域の方々が自主的に支える活動を側面的に支えています。子供が満足に食べられるような環境、それが恥ずかしくない地域社会になったらよいと思います。

また、コロナ禍では、大学生に食材提供を実施しました。高校生に対しても実施を提案しましたが、食材の提供を受けることが恥ずかしいという思いがあるのではという意見もありました。支援の手が届かない人には届かないので、その人も含めてまるごと包み込める地域社会になればいいと思います。

●委員長

助けが必要な人は、住民の互助・共助だけで解決できるわけではないため、どこかの機関に把握されていることが大事だと思います。特にハイリスクの方には専門職が関わらないといけません。その人を誰かが把握している、何かがあったときにサポートできる環境であることが望ましいと思います。

●委員長

今後考えられる取組を記載していただいています。それら进行评估する指標はありますか。今回、記載されている取組を実施した結果、どういった影響があるのかを図る評価指標を設定したほうがよいと思います。

例えば、「食べる」においては、小中学生までの評価指標が多いですが、就労世代、高齢世代の課題に対する評価指標が少なくなっています。当初の計画に盛り込んでいない点ではありますが、今回、課題と取組を明確化したからには、評価指標も併せて検討する必要があると思います。

(3) 今後の予定

次回の会議につきましては来年の2月頃を予定しております。日程等は決まり次第、また改めて御連絡をさせていただきます。

次回からは、「分野」くらしにとけこむ健康づくりについて議論をしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

(閉会)