

令和5年度（2023年度）第2回柏崎市健康づくり推進会議 議事録

- 1 日 時 令和6年（2024年）3月7日（木）15：30～17：00
- 2 場 所 柏崎市健康管理センター3階 集団指導室
- 3 出席者
- (1) 委 員 大倉委員、大沢委員、岡嶋委員、小川委員、片岡委員、齋藤委員、澤田委員、竹井委員、種岡委員、中山委員、平野委員（議長）
萬羽委員、山田委員、善積委員 14人（五十音順）
※欠席委員：阿部委員
- (2) 事務局 山崎福祉保健部長
健康推進課：坪谷課長、阿部ひきこもり支援センター副所長、金子課長代理、池嶋課長代理、中村係長、竹内係長、若月主任、金子主任、相沢主任、高橋主任、渡辺主査

4 会議概要

- (1) 開会
(2) 議事

- ・令和5年度（2023年度）柏崎市食育推進会議、令和5年度（2023年度）柏崎市歯科保健推進会議について報告
- ・令和5年度（2023年度）重点取組である「青壮年期への働きかけの強化」「生活習慣によるがんの予防と早期発見の取組」について報告
- ・令和6年度（2024年度）から令和7年度（2025年度）重点課題について協議・意見交換

議事の概要は以下のとおり

令和5年度（2023年度）柏崎市食育推進会議 <資料1>

令和5年度（2023年度）柏崎市歯科保健推進会議 <資料2>

事務局から報告

- 議 長 事務局から会議報告があった。なにか質問や意見があるか。
- A 委 員 朝食に関するアンケート調査結果では、大学や就職など親元を離れるきっかけで欠食が始まる人が多いとの話があった。柏崎市では大学が2校あるが、大学への働きかけは行っているのか、今後行う予定があるのか。
- 事 務 局 大学への働きかけとして、本日お配りした食育啓発のチラシを産業大学の学園祭で配布した。今後の取組については、相談していきたいと考えている。
- A 委 員 5月に工科大祭、4月には市主催で市内大学の新一年生が一堂に会する新入生歓迎会がある。そういった機会を利用してどうか。
- 議 長 事務局で検討いただきたい。
- 事 務 局 承知した。

B 委員	良いチラシを作成いただいたので、事業所で欲しい場合にはもらえるか。
事務局	チラシは希望によりお渡しすることができる。
B 委員	女子生徒は体型を気にして食事量を減らす生徒もおり、摂食障害にならないように気を付けなければならないと報告があった。摂食障害だけではなく、将来的に骨粗しょう症やロコモなどになる心配もあるため、そこに結びつけてもよいのではないか。 もう1点、歯科についてだが、朝は口の中に細菌が多く、歯みがきをすることが大切であると聞いている。社会教育などで子どもたちと泊まりに出かけた際に、子どもたちに細菌と一緒に朝ご飯を食べていると伝えるとびっくりした様子になる。子どもたちに歯みがきの重要性を伝えてもらおうとよいと思うが、C委員いかがか。
C 委員	その通りだと思う。
D 委員	食育推進会議の報告の中で、学校では食生活についての講話依頼が少ないと話があった。小中学校では、給食を作っている栄養教諭、栄養主査が各学校をブロックで担当しており、定期的に子どもたちに食生活に関する講話を行う活動の機会もあるため、補足したい。
E 委員	栄養教諭、栄養主査は市内の小中学校にどのくらい配置されているのか。
D 委員	調理場が市内で7ブロックに分かれており、それぞれ1名～2名ずつ配置されている。定期的に学校の給食時の様子を見てもらい、指導や授業をしてもらうこともある。

令和5年度（2023年度）重点課題に対する取組報告＜資料3＞

①青壮年期への働きかけの強化

②生活習慣によるがんの予防と早期発見の取組

F 委員	健康づくりに興味を持ってくれる会社や個人はどうしても偏りが出てしまい、健診なども毎年受ける人はきちんと受けるが、そうではない人もいる。その点をどのように対策をしたらいいか、対象を広げていけるようにすることはよいことだと思うので、今後いろいろなことに取り組んでほしい。
G 委員	同様の意見となるが、取組に参加してくれる企業は大体決まってきたように思う。具体的な資料を持って説明に来てもらえるように取り組みやすくなるため、例えば、保育園に関しては園長会議などで説明してもらえるとよい。 質問だが、以前、健康づくりに参加するとポイントが貯まり、ポイントで入浴券などがもらえる制度があった。そのような制度は今はないのか。
事務局	健康づくりに取り組んだり、健診を受けたりするとポイントが貯められる健康ポイント制度があった。健康無関心層の方に参加していただくことが難しいという課題があり、終了した経緯がある。そのような経緯もあり、新潟県が進めているグッピーヘルスケアアプリを活用していく方向になった。

	<p>F 委員からの御意見のとおり、無関心層の方をどのように取り込んでいくかというのは、大きな課題と思っている。今年度、ナッジ理論を活用した健診未受診者勧奨を行ったところ、受診者が増加した。引き続き、方法を検討しながら進めていきたいと考えている。</p>
G 委員	<p>報告では、啓発するとかチラシを配布するなどの活動が多いが、ただチラシだけ配布して誘っても忙しいと言われてしまう。ポイントなど、人を引き込める何か具体的なものがあるといい。</p>
F 委員	<p>G 委員に賛成する。人はどうしてもインセンティブや自分の興味がないと取り組まない。取り組むことによってポイントがあるといいと思う。どのように動機付けるかが非常に大切だと思っている。</p>
事務局	<p>グッピーヘルスケアアプリは、ポイントを貯めると市内のお店で使える。このようなインセンティブも PR していきたい。また、口づてで伝わり、メリットがあることを感じてもらうような工夫も必要だと思う。御意見を参考にしたい。</p>
B 委員	<p>例えば、防災士について、市内ではコミセンを通じて防災士の試験をしたりしていると思う。健康への関心が高い層に対しては、健康マイスターのような形で極める人をつくってはどうか。無関心層に対しては、10 回ポスターなどで目に触れると心が動くというデータがあるそうなので、いろいろなところで目に触れるようにして、気持ちを高めるのも作戦の一つかと思う。</p>
A 委員	<p>秋に、秋の収穫祭というイベントがあり、大勢の方が集まる。また、収穫イベントなどもある。イベントを通じて食に興味がある方達に、朝食や食に関する資料を配布してはどうか。申込フォームなどがあれば年齢なども把握できる。ターゲット層に対して働きかけることもよいアプローチになるのではないかと。</p>
事務局	<p>秋の収穫祭では、健康推進課で啓発ブースを設け、啓発を行っている。A 委員から御提案いただいた収穫イベントはこれまで取り組んでいなかったところであるため、検討していきたいと思う。</p>
G 委員	<p>健康づくりに取り組んでいると、体年齢の測定などをしたくなる。血管年齢などについて調べてくれるようなところが気軽になり。フォンジェでからだ年齢測定会を開催しているとのことだが、平日日中の開催であり、勤めていると参加できない。働いている人も利用できるよう土曜日などにも開催してもらいたい。</p>
議長	<p>市民の方の動きやすい時間帯、市民の立場に立って考えて欲しいということだと思う。</p>
H 委員	<p>ウォーキングアプリなどに企業として取り組みやすいのは、若い経営者だと思う。若い経営者が集まる会として、青年会議所やものづくり製造業の若手の会である青年工業クラブなどがある。会の横のつながりから、あの会社が取り組んでいるなら、うちもやってみようということが結構ある。10 月に向けてプレゼンをする場所を設けることができると思うので、検討してもらいたい。</p>
議長	<p>具体的な提案をいただいた。</p>

Ⅰ 委員	ホームページだと閲覧数などのデータがあると思うが、そういったデータをどのように活用していくのか。どれだけ閲覧があって、効果があるのかなど見ていく必要があると思う。その上であまり閲覧がないようであれば、やめるという選択肢もある。LINEの登録時に健診に関心があると回答したユーザーなどは把握できているのか。
事務局	LINEの登録者数は、3月1日現在1万6,353人であり、健診を登録している人は783人。第1回の会議の際は、727人だったので、約50人増えている。今後も検証しながら進めていきたい。
議長	がん対策のページは閲覧数など確認しているか。
事務局	がん対策のページについては作成したばかりであり、これから把握していきたい。
議長	事務局からも報告があったが、重点課題として取り組んできたことについては、来年度は重点課題ではなくなるが、取組を継続していくということであった。いただいた意見は、非常に参考になると思う。

令和6年度（2024年度）～令和7年度（2025年度）重点課題について
<資料4、資料5>

議長	重点課題として、身体活動・運動に取り組むということで事務局から提案があった。他に先に取り組まなければならない課題があればお聞かせいただきたい。特になければ、事務局の提案のとおりとしたいが、よろしいか。 （意見なし） では、御質問や御意見があればお聞きしたい。
F 委員	運動を中心に取り組むのはデータから見ても非常にいいことだと思う。先程も話をしたが、インセンティブというのが大変だが、仲間を作るのはとても大切だと思う。最近ではスマートウォッチやスマートリングでも運動の取組ができ、私も家族内でいい意味で競争している。自分で目標を決め、今週はこれだけ足りていないから、土日に歩いておこうなど、成績が目に見えるのはいい。グッピーヘルスケアアプリも、そのような機能があるのだと思うので、自分や会社で競争したり、会社ではボーナスを増やすことに繋がったりしてもいいかもしれない。まずは見える化でき、仲間や会社で競争する。そして継続ができる。習慣化するまでが大変だが、アプリの活用はいいと思う。
Ⅰ 委員	運動を習慣化する人を増やす取組が、結果としてどのようにになるとそれが見えるのか。例えば、泳ぐのであればアクアパークやスポーツハウス、民間のプール施設などがある。筋力トレーニングも総合体育館や民間施設などでできる。この活動することでどのように効果が見えるようになるのか。歩かないけれど、運動はしているという方もいっぱいいる。運動に関するデータが悪くなっているのはわかるが、柏崎市の中で歩く以外の運動をしている人

の数が見えないと、どうアプローチしていいかわからないのではないか。運動を課題として取り組むことには反対ではないが、あまり幅広くやるのではなく、ターゲットを絞ってやっていくのがいいのではないか。

F 委員 最終的な目標は、肥満者の割合を減らすということだと思う。肥満の人が減れば、生活習慣病も減ると思う。ダイエットでもトレーニングでも、いろいろな方法があってもいいと思う。

事務局 健康増進計画の目標値としては、肥満者の割合も確認していき、運動については、市の健診を受診された方の質問票の中で定期的に運動している者の割合、体をこまめに動かしている人の割合を把握していきたいと思う。

議長 I委員の発言としては、運動を課題に取り組むことは賛成だが、ターゲットを絞り、結果を確認していきましょうということだと思う。その結果、F委員の発言のように肥満が改善されればいいということだと思う。また、事務局の説明のとおり、健康増進計画の最終目標は市民の健康増進であることから、今回の目標項目で悪化しているところが改善されていけば、それが最終ゴールだと思う。今後も2年後に向けて、目標項目については数値の確認がされていくと思う。

B 委員 所属する事業所では、健診を受けた約2,000人の中で、1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上続けている人は、2割もない。中間管理職の40歳代50歳代はなかなか歩く機会がないし、子育て世代の女性も少ない。その年代はメタボがとても多い。柏崎にただで歩く機会が自然にあって、健康になれば一番いいと思うので、仕組みと環境を作っていければいいと思う。私が住んでいるところの近くには、川沿いで桜が咲く、とてもきれいなウォーキングコースがある。そういったところの駐車場を管理して、行きたくなるような場所づくりをしてはどうか。柏崎は海があるが、海の近くのウォーキングコースはあまり思いつかない。気持ちよく潮風を浴びながら歩けるような場所があるといいと思う。

また、プラス10（テン）の取組は、歩くだけではなく、子どもと遊んで10分、掃除をして10分などわかりやすいポスターを作成している市もあるので、そのようなポスターを作成してはどうか。近所の方をお茶のみに誘い、そのためには掃除をする必要があるなど、コミュニケーションを持ちながら、自然に取り組めるように仕向けるポスターがあるとよい。

J 委員 運動においては、子どものころからの習慣化が大事である。コロナ禍の影響があったとは思いますが、これからは体を動かす機会が増えてくることを期待している。中学校の部活動の地域移行により、特に休日の活動については、地域に任せるということになっており、継続する、違うスポーツをする、スポーツはしない、という選択肢から親子が選ぶ状況となっている。動かない子が増えてくることを心配している。できる限り興味を引くようなメニューを用意しなくてはと思っているが、学校を離れてまで参加する

には相当な覚悟がないと難しいと思う。

また、小学生の市の親善水泳大会がなくなり、以前は 25 メートル泳げるようにと教室に通っていたが、そういったことも減ってきている。大会などの機会が減ると、取り組むきっかけもなくなってしまふ。親善陸上大会はあることから、大会に向けて全校で取り組まれている。小学生の時期に、走る、泳ぐ、飛ぶといった基本的な運動は必要であることから、行政と一緒に幼少期の親子に声をかけ、体を動かす教室を行っている。土曜日の午前に開催しているが、場所や機会を用意しても参加が少ない傾向がある。今後もいろいろな機会を経験できる場を増やしていきたい。小中学生のころにどれだけ楽しんで経験できるかが、壮年期の習慣化に繋がると思っているため、施設としてもできる限り活動の場所やきっかけづくりをしていこうと取り組んでいる。

先程、トレーニングの話もあったが、コロナ禍と比べると利用者は戻ってきているが、回復はしていない。一度離れてしまうと、また通うことが難しいのかもしれない。令和 6 年度 7 年度にかけて、トレーニング室のリニューアルも考えているので、新規開拓ができるとよい。若い人は 24 時間トレーニングができる施設や、女性は 30 分運動をする施設など利用されている方も多い。I 委員からも御意見があったが、どのような運動がされているか把握でき、運動している方が多くいることが分かると、やる気につながると思う。プログラムを考えても、きっかけやモチベーションがないと動き出さないとと思うので、効果的なツールを組み合わせしていきたい。

議長 運動する機会やプログラムを用意してもなかなか参加者が増えないという現状をお聞きした。運動のきっかけやモチベーションがないと人間は動き出さないとということなのだと思う。プログラムは用意されているということなので、いかにまず行ってもらうか、ポスターの話もあったが、どのようなやり方をしていったらよいのか。当然、1 つのツールだけでは難しく、効果的なツールを組み合わせしていく必要があると思う。

G 委員 保育園の年長でもペタペタと歩くお子さんや、外で遊んでいても真正面にあるものにぶつかるといったような様子が見られる。コロナ禍で外に出る機会がなかったり、ゲーム時間が増えたりしたこともあるかもしれない。今ほど、親子で取り組める機会があることをお聞きしたので、園にもどんどん啓発してもらいたい。小さい時に動く、足裏を鍛えることはとても大事なことだと思う。親子で一緒に出かけてもらいたい。また、どこかに行かなくても取り組めるのが、グッピーヘルスケアアプリだと思う。仕事や掃除でも、万歩計の数が上がっていくのを見ると、面倒だと思っていたことでも動くようになる。子どもと出かければ増える、買い物に行けば増える、町内で歩数が 1 位になったなど、楽しむことができる。職場でもさらに周知していこうと思うが、具体的にアプリの宣伝を考えてもらいたい。

議 長	アプリについて、ただアプリを宣伝するだけではなく、こんなことが出来て、こんなことが分かってなど、内容も細かく具体的にわかるようなチラシなどがあるとよいのではないか。ただアプリをインストールしましょうではなく、機能や内容が分かるようなものがあるとよいと思う。
B 委員	私の所属する事業所では独自でウォーキングキャンペーンをやっており、参加賞があったり、達成賞では健康グッズが貰えたりする。もっと歩数が上がると抽選で景品があったりするので、グッピーヘルスケアアプリも、もう少しインセンティブがあるとよいのではないか。
議 長	1点質問したい。健康サポートカンパニーの登録について、遠慮をして登録しない事業所があると報告があったが、どのような理由か。せっかく取り組んでいるのに目立ちたくないといったことなのか。遠慮がちな企業や事業所があると数字には表れないが、結果的には取り組んでくれているからいいということになるのか。
B 委員	私どもの事業所がそういったことがあるのだが、営業所がいくつかあることから、健康づくりについて地域で差が出てしまうことで遠慮をしているところがある。同じ社員ではあるが、この営業所ばかりがとなるため、遠慮してしまっているところがある。
B 委員	2月に飲酒のガイドラインが国からでたが、純アルコール度が何グラムだと、こういった病気のリスクがあるなど、わかりやすい表があり、自分の会社でもPRしている。嗜好品なので、やめるということは難しいと思うが、例えば、長岡では日本酒で乾杯しましょうといった乾杯条例があるように、柏崎では、健康を重視して、飲酒の時には水を必ず飲みながらにしましょうなどの取組ができたらいと思う。
K 委員	感想だが、健康づくり、食事や運動、定期的な健診など、取り組まれていない関心の低い方にどのように取り組んでいただくかが、どの地域でも課題となっている。いろいろと意見を出し合い、新たなことに取り組むといった方法を繰り返すしかないと思う。柏崎市も来年度へ向けて、今年度の取組を振り返り、目標値の経過を見ながら、また取組を考える。この繰り返しが大事だと思うので、少しでも前に進めるように引き続き取り組んでもらいたいと思う。
議 長	多くの御意見をいただいた。以上で議事を終了する。 健康づくり推進会議の任期が今年度で終了となる。会長として上手くいかなかったところもあったと思うが、皆様のおかげで議事運営を執り行うことが出来たことに感謝申し上げます。

- (3) その他 なし
(4) 閉会（福祉保健部長挨拶）