

令和 6 年度（2024 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 7 年（2025 年）2 月 27 日（木）15：00～17：00

2 場 所 柏崎市元気館 2 階 会議室

3 出席者

(1) 委 員 浅利委員、植木委員、岡嶋委員、小川委員、片岡委員、重田委員、
鈴木委員、田辺委員（議長）、種岡委員、中山委員、平野委員、
善積委員 12 人（五十音順）
※欠席委員：阿部委員、齋藤委員、萬羽委員

(2) 事務局 宮川福祉保健部長
健康推進課：坪谷課長、金子課長代理、ひきこもり支援センター阿部
副所長、池嶋課長代理、中村係長、竹内係長、若月主任、東樹主任、
金子主任、相沢主任

4 会議概要

(1) 開会

(2) 議事

- ・ 令和 6 年度（2024 年度）「食育推進会議」「歯科保健推進会議」を報告
- ・ 令和 6 年度（2024 年度）の取組報告について説明
- ・ 第二次健康増進計画の各目標の最終評価と課題について説明
- ・ 第三次健康増進計画に向けて、健康日本 21（第三次）の概要と次期計画の概要・
方向性・4 計画の一体的策定とスケジュールについて説明し、意見交換を実施

議事の概要は以下のとおり

令和 6 年度（2024 年度）「食育推進会議」「歯科保健推進会議」の報告

<資料 1-1、資料 1-2>

事務局から報告

委員からの意見はなし

令和 6 年度（2024 年度）の取組報告について

<資料 2-1、資料 2-2>

A 委 員	運動や身体活動に関する現状や課題についての資料で、乳幼児期から高齢期まで記載してある。エリクソンのライフサイクル論では青年期と壮年期の間に成人期が入っていた。以前、生活習慣病は成人期が一番多く、成人病としていた。成人期が入らない理由は何か。
事 務 局	市では計画を推進する上で、成人期を含めて青壮年期という括りで取組を進めてきたため、この表記にしている。
B 委 員	グッピーヘルスケアアプリの登録者は働き世代が中心だった。柏崎市は高齢者が圧倒的に多い。コツコツ貯筋体操に参加者していた高齢者も少しずつ介助が必要な状態になっているので、介護高齢課と

	連携しているか。また、実際にどのような高齢者が登録しているのか、地域での肌感覚では見えていない状況がある。どのように登録者を集計しているのか。
事務局	高齢期への普及について介護高齢課にチラシ設置の場、配布先について確認し、ケアマネジャー連絡会やコツコツ貯筋体操センターなどで依頼や PR を行った。登録人数については、県が取りまとめており、3 か月ごとのデータを集計した結果である。

第二次健康増進計画の各目標の最終評価と課題について
<資料 3>

事務局	本日御欠席の齋藤委員から頂いた意見を報告する。 計画全体の評価で、47.6%が E 評価と厳しい結果となった。少子高齢化、生活の多様化、働き方改革など社会の変容が進む中、また、物価高騰など経済事情の変化が家庭に及ぼす影響の中、計画目標に向かって市民が関係者と一緒に取り組んでいくことが難しい社会になってきた面もある。 市では分野別、世代別に様々な取組をしており、効果があったもの、計画通りに行かなかったものもあると思う。PDCA サイクルを回して、課題への対応に取り組んでほしい。 いくつかの取組の課題に、参加者数や受診者数の減少とあった。人口減少が進んでいるため、対象者の参加率への変更も検討してはどうか。
A 委員	禁煙対策が進み、喫煙する場所が少なくなって、「チャイルドインカー」のマークがついた車の中でタバコを吸っている母親をよく見かける。子どもは受動喫煙を自分で避けられないので、見ていて非常に気になる。今後の働きかけを、どのように考えているのか。
事務局	妊娠中の喫煙率や成人女性の喫煙率は、平成 26 年度の基準値よりも令和 5 年度の現状値が増えている。次期計画では、ライフコースアプローチとして、次世代への健康を考えて啓発に取り組みたい。
C 委員	他市町村や県、国と比べると、柏崎市の取組や評価でどこが不十分か把握しているか。他市町村で上手くいった好事例があれば、真似できる取組が分かるとよい。
事務局	取組内容の参考とするため、近隣市町村の状況を確認した。評価指標の違いもあるが、比較してみても大きな差はなかった。
議長	県内どこの市町村も人口減少は同様な傾向があり、同じ課題に悩んでいると思う。柏崎市の計画なので、市の特徴を出せるように検討してもらいたい。
B 委員	朝食を欠食する小学 6 年生、中学 3 年生が E 評価になっているのは、朝食を食べていない人が多いということだと思う。子ども達も基本的には規則的な生活習慣を守って、朝食を食べないと一日動けないと分かっているだろうが、実際の生活では忙しくて難しい。保護者達も朝は忙しく、子どもの朝食を用意だけして出勤することが多く見受けられる。学校を通して、親子のコミュニケーションで朝食が大事であることを、食育も含めて進めないといけない。今後、

	さらにデジタル化が進んで、朝食の欠食割合が上がる可能性が高いので、取り組んでいく必要がある。
議 長	子どもも大人と同様に忙しい生活の中、朝食の必要性や食事を通してのコミュニケーションの大切さを含めて、第三次計画でも取り組んでもらいたい。
C 委 員	保護者が朝食を食べないから、子どもも食べなくなる。将来的に、学校に行けば朝食が食べられるような取組ができるとよい。膨大な市の予算が必要になるが、一番解決できるのは、その方法だと思う。
B 委 員	子ども食堂の朝食版になる。
議 長	それが実現すれば理想的だが、難しいところもある。何とか朝食を食べるような方策が出ればよい。

第三次健康増進計画策定に向けて
 <資料 4-1、資料 4-2>

D 委 員	健康日本 21（第三次）の主な目標に「健康経営の推進」、市の基本方針案に「企業・民間団体等と連携し」という文言があった。健康経営という言葉は、今まではどちらかというと企業のイメージアップやホワイト企業であると新入社員へアピールすることに使われていたように思う。しかし、人口減少や労働力不足もあり、募集しても人が集まらない。現任社員をどう維持していくか、定年延長もあり今の社員にいかに健康で長く勤めてもらうかが主となる。市内事業所でもノウハウのある社員や会社の幹部が亡くなったり、病気で離脱したりすると会社としてのダメージも大きい。後任を育てるのは時間がかかるので、社長自ら営業に回るという話も聞く。今までのイメージで良い会社だと思われるのではなく、本気で社員の健康維持に取り組む時代に来ていると感じる。それが生産年齢人口である 15～64 歳や 70 代の市民への健康増進になる。高齢者が増えたとはいえ、市民の半分近くがこの年齢になるので、市全体の健康レベルが上がることにつながる。経営者に健康づくりの取組が自社にとって必要だと認識してもらうよう情報提供に努めてもらいたい。
議 長	社会環境の質の向上として、働き世代の健康維持はイメージだけではなく実効性のある取組が大事である。企業の経営者にも意識を持ってもらうような働きかけを検討してほしい。
E 委 員	管理している体育施設ではコロナ禍から利用者数は戻っていないが、体育館やトレーニング室で個人の利用者は少しずつ増えている。市内でも民間の運動施設があり、多くの人が利用している様子が見られる。働いている世代の青壮年期が、自分の時間を有効活用しながら健康に気をつけている意識があると感じている。心配しているのは子どもの活動時間である。中学校の部活動は地域移行で土日は実施しない。体育の時間を除いて活動を増やすのは、現実的に難しい。総合体育館では、土曜・日曜に幼児の親子を対象とした活動に取り組んでいる。運動は生活習慣なので、幼い頃からいろいろな運動に慣れていくことが大事である。施設としては、積極的に参加してもらうような取組を今後も進めていく必要がある。

	10 年、20 年先を見越した上で、小学生、中学生がいろいろな場面で体を動かすことを習慣化させたい。
議 長	意識のある方は、個人での体育館利用が徐々に戻りつつある。ただ、子どもは体育以外の活動時間を増やすといっても、忙しい生活の中でどう時間を確保していくか、取組をどう進めていくかが課題となる。ライフコースアプローチの中で、親子で一緒に体を動かす楽しさを小さい頃から覚えてもらい、大きくなってもその気持ちをつなげていける取組を大切な視点としてほしい。
F 委 員	園の職員が総合体育館で実施した親子の運動教室に参加し、自分の子どもの長所や弱点を教えてもらえて良かったと話していた。スポーツが好きで興味がある保護者は自分から参加するが、興味がないと参加しない。保育園での運動あそび事業は大学の先生から助言がもらえるため、興味がない保護者にも効果があると思うので継続してほしい。 今年度、職場で健康づくり宣言に取り組んだ。参加を呼び掛けたが、20・30 代は子育てで忙しく、元気なので関心は薄い。子どもに手が離れた 40 代後半から 50 代の職員が参加した。年配の職員が健康づくりに取り組む姿を若い職員に見せ、少人数でも参加するのが大事だと思った。 メディアのつきあい方で、以前はノーテレビ、ノーメディアと言っていたが、現代は生活的に難しい。子ども達に「ブロックやお絵描き、紙で遊ぶほうが面白いよ」と話していたが、今はメディアが普及しているので言いにくい。今後の取組として、小さい頃からメディアのつきあい方を保護者に伝えてもらうのはありがたい。メディアはいずれ使うのだから、早くから関わらなくてもよいと思う。機嫌が悪いときの切なさや手軽さも分かるが、今のかわいい幼少期の子どもと関わる時間を大事にしてほしい。
B 委 員	昨年、青少年健全育成市民会議では市内小・中学校、高校でメディアに関するアンケートを実施し、これから結果報告を関係者に配布する。以前からノーメディア、ノーテレビデーとして家族で話し合う機会を持つことを進めてきたが、学校では IT 教育が始まって一人 1 台、タブレットで勉強している。そのつきあい方を心配する保護者もいて、教育委員会が中心に指導している。生まれた頃からメディアのある環境で育った保護者が、自分の子ども達にどう向き合うのかを心配する声もある。今の子ども達は小さい頃からすぐにメディアを使える。子育ての期間は時間が無くて難しいが、生活の中でメディアのつきあい方について子どもときちんと向き合わない、後で後悔することが多くなる。子どもと一緒にいる親もスマホを見ているので、保護者も反省して話し合うことが大事である。
D 委 員	柏崎は身体活動をしようとしても、1 年の 3 分の 1 は雪があり、外に出られない状況がある。除雪がいい運動になるという話はあるが、室内でできることなど、地域の特性を盛り込んだ計画になるとよい。
議 長	雪国ならではの状況があり、運動の場所をどう確保するか、冬ならではの遊び、体を動かす楽しさを子どもにどう感じてもらうか、雪

	を逆手に取った視点を入れてもらおうとよい。
E 委 員	柏崎市の高齢者は、コツコツ貯筋体操の継続で運動習慣が根付いている。しかし、85 歳を過ぎると逆に出にくくなる。これからが大事だと思うが、運動についていけずに年だからと遠慮する、家族も「行くことが危ない」など声かけをしてしまう。後期高齢者の身体活動をどう維持していくとよいのか。足腰が弱り、歩いて参加するのが苦になるため、家で取り組めることとしてラジオ体操もよい。NHK のみんなの体操をする習慣や YouTube など手軽に見て実践できるものが今後は必要になってくる。地域によっては、ケーブルテレビで放送することができる。家で実践できる運動をいくつか知っていたほうが元気であり、最期は病院のお世話にならずに人生を全うするようになると実感している。
B 委 員	市内ではくらしのサポートセンターが展開されているが、どれだけ認識されているかが課題で、介護高齢課、福祉課と一緒に周知を進めている。私の地区では、コツコツ貯筋体操に参加しなくなり、家からも外出しない人達に何度も足を運び、援助員が送迎できるなどの声かけをしている。中には、75 歳から通い始めて 90 歳過ぎの参加者もいる。地域からサポーター約 30 名を確保して活動をしている。人と話すのが苦手な人は話を聞くだけでもよいが、来ることで小さな変化があり、コミュニケーションがとれると嬉しくなるので、くらしのサポートセンターをさらに広げてほしい。
C 委 員	大きいポスターがあれば、診療所でも周知ができる。これは介護保険が活用できるのか。
B 委 員	介護認定を受けていない人が多いが、認定されるといろいろなサービスを受けられる。1 人ずつ確認し、地域包括支援センターに相談している。そのことを知らない人がまだ多いので、周知してほしい。
C 委 員	医師会としても協力する。
議 長	コツコツ貯筋体操に参加している人も多いが、85 歳以上の超高齢者が増えてくる時代になっていくので、生活機能が落ちた方にどのようなサポートが必要かを考えてもらいたい。柏崎市内で先進的な取組を行っているところもある。地域サークルなどの好事例を共有する場で興味のある人に聞いてもらい、医師会など関係団体とも協力する。いろいろな団体の取組の情報を吸い上げて、市全体に周知すると市民の取組として進んでいくのではないかな。情報の吸い上げや周知方法を戦略に入れてもらおうとよい。
G 委 員	約 2 年前から睡眠負債がテレビなどで取り上げられ、具体的にどのような睡眠が大事なのか情報が出ている。睡眠薬を飲む高齢者が「21 時頃に寝ても、夜中に目が覚めて困る」と言うが、話を聞くと朝 7 時まで寝ており、かなり睡眠がとれている場合もある。「薬を飲めば眠れる」「副作用が心配だが、飲まないと眠れない」など聞く。年齢によって睡眠のリズムが変わり、自分にとってどのくらいの睡眠時間が適当かなど、睡眠の知識を知る機会があるとよい。
C 委 員	睡眠の質などを見られるスマートウォッチが、意外と安く手に入る。自分の自覚とデータが違うこともあるが、客観的に睡眠のリズムを見られるのが面白い。興味のある人には薬局でスマートウォッ

	チを紹介してみたらどうか。睡眠薬は入眠をよくする、途中覚醒を予防するなど効く時間が違う。認知症の予防効果が期待できると報告されている薬もある。記録を取ってみると、本当は睡眠薬を飲まなくても十分眠れていることが分かり、睡眠薬を使わなくて済むかもしれない。
議 長	今までは、子どもの睡眠リズムについて乳幼児健診などで重要視して伝えてきた。大人や高齢者にも睡眠は大事なことなので、睡眠に対する正しい知識やアプリの紹介などいろいろな情報提供の機会があるとよい。自然と健康になれるようなツールを使える、離れた場所にいる人とアプリを使って話ができて孤独を解消できることにもつながるので、スマートフォンを持つ高齢者がいろいろなアプリを使えるように健康教育があるとよい。
H 委 員	職場では睡眠に悩む人が多いため、健康づくりセミナーを開催し、著名な講師の講話で夜中にトイレで起きたときの対処法などの質問に答えてもらった。市から健康セミナーなどを情報提供してもらえるとよい。 幼少期の生活が大人になっても影響するが、幼少期は自分の家庭のことしか分からない。朝食を食べることについては保護者の影響が大きいので、保護者に対しても情報提供する必要がある。保育園や学校で講習を聞く体験があって、朝食は食べるもの、朝食は大切だと気付く保護者もいると思う。全年齢を通して啓発していくことで良い変化につながる。 女性の健康についての取組は、骨粗鬆症検診の受診者数が少ないと思うので、どれくらいの年代から予防的取組をするとよいか情報発信して検診を勧めてもらえるとよい。
議 長	保育園や学校でも PTA に周知の機会があるとよい。女性の健康づくりで骨粗鬆症も予防が大切なので、若年層へどう意識づけしていくかが大事になってくる。
I 委 員	どこの学校でも、朝食を食べない、生活リズムが崩れている児童・生徒はいるが、それを責めるわけにいかない。何とか改善していきたいというのが学校の思いである。小・中学校ではチェックカードを利用しており、生活リズムを整える意識づけになっている。親子で学習する学校保健委員会は、中学校区で実施している。当校はメディアをテーマにしたが、学校によっては生活リズムや朝食、睡眠の大事さをテーマに行っている。しかし、実施したとしても子ども達には指導・教育ができるが、保護者には紹介程度である。家庭教育をどう進めていくかが今後の学校の課題でもある。 子どもの運動不足については、御意見のとおり運動する機会が減っている。しかし、体育以外に運動の時間を設けるのは難しい。子ども達が運動できる環境を整えることが大事であり、子ども達が動ける時間を作り出していく必要がある。この点について、学校でも考えていきたい。
議 長	子どもにはアプローチができるが、親にはなかなか難しく、永遠の課題だと感じた。子どもが動ける環境や時間を作り出すのは、学校でも創意工夫して進めていただきたい。

J 委員	朝食に関しては、忙しい保護者へ時短料理を勧めているが、なかなか興味を持ってもらえない。 メディアについては、子どもがスマートフォンで YouTube などを見ている間はおとなしく、自分は家事ができる。忙しくて帰りが遅いと、子どもに袋のお菓子を与えて夕飯ができるまで食べさせることもある。食の大事さを親から子どもに伝えてもらいたいが、親子の料理教室を計画してもなかなか参加してもらえない。参加者は興味がある人だけで、無関心な人に浸透していないのが現実である。私は食生活改善推進員と健康推進員、高齢者運動サポーターを兼務している。コツコツ貯筋体操に参加していた高齢者が来なくなる理由は、家族が「年だから行かなくていい」と断ることもある。私が参加する会場は、以前は約 30 人だった参加者が 15 人ほどになった。多く集まってもらえるよう体操終了後のお楽しみ会や試食を計画して声かけしたが、参加してもらえなかった。フレイル予防の健康講話について、参加者以外の人にも周知したが、日頃からウォーキングなど運動をしている人ばかりで、本当に来てほしい人が参加しない。どのようにしたら対象者が興味を持って参加してくれるか、市全体で考えられるとよい。
C 委員	国の方針に「誰一人取り残さない健康づくり」と挙がっているので、大切なアプローチである。
A 委員	私も健康推進員と高齢者運動サポーターを兼務している。私の地区は独居世帯の高齢者が多い。民生委員に協力を得て 75 歳以上の方を訪問し、歩いて通える方をコツコツ貯筋体操に誘ってもらった。昨年は 3 人中 1 人が継続している。地域の関係者と横の連携を取り、参加者を増やしていけるとよい。
B 委員	家族が何でも止めさせてしまうと、結局、将来は自分達が介護しなければいけなくなる。それを考えれば、元気なうちに体操に参加させた方がよい。介護高齢課では、「幸齢未来かわら版」をくらしのサポートセンターで発信している。元気でよい年の取り方をして、最期はピンピンコロリというのがくらしのサポートセンターのスピリットになっている。地域でも誰一人取り残さないように、最後まで一緒にやろうと声をかけ、家庭訪問してあげるのもよい。元気をつなげていくのはとても大事である。
議長	個々の家庭や個人への関わりは難しい。関心がないと参加しないのは永遠の課題である。関心を向けさせるには、お便りなどの情報発信だけではなく、人とのつながりを生かして周知をする。実際に足を運んで迎えに行くなど、アプローチ方法を工夫する必要がある。
K 委員	私は自分の親と同居で、自分が忙しくてもおかずを買い足す、ご飯を炊いておくなどで何とかなっているので、子どもは三食きちんと食べている。 会社ではデジタルトランスフォーメーション(DX)を担当している。新しいツールを買って社員に配ると、少し気持ちが上がり、試してみようと思ってくれる。それを利用して、話に乗ってくれた人からどんどん進めてもらうようにしているので、健康のツールについても会社で周知したい。

		他に安全衛生の事務局もしており、女性の健康について考えてみた。婦人科検診について、35 歳以上の人間ドック受診者へ助成し、20～34 歳には市の無料クーポンがん検診を紹介している。一方で更年期障害への取組はできていない。会社の男女比は 2 対 1 で女性社員が多くなってきている。50 代の社員を集めて更年期障害の様子を聞いてみたところ、全くない人、精神的や肉体的に症状が出ている人が数人いた。大人数が年を取って少しずつ不調なだけであって、何が更年期障害に当てはまるのか分からないと話す人もいた。会社からどのようなサポートが欲しいか聞いたところ、制度や休暇が欲しいというのではなく、とにかく理解が欲しい、揶揄しないでほしいと言っていたのが印象的だった。仕事で手を抜くことはない。ので結果は同じだが、仕事を依頼されたとき、体調によっては態度が全然違うことを管理職に理解してもらいたい。「更年期だからしょうがない」と揶揄されるのが一番辛いので、管理職を対象に更年期障害をテーマにした講習で部下に対する接し方に関して学んでもらいたいという意見があった。よい情報があれば紹介してもらいたい。
議	長	50 代女性の更年期は内面的なものであって、外面的には分かりにくい。会社できちんと労働していく上では、やはり経営者がキーになってくる。経営者にどう周知していくか、戦略の中で含めていけるとよい。
K	委 員	大企業や市役所が実施している標準的な講習や、今の標準的な対応方法について公表してもらえると、当社のような企業は追随していけるので、紹介してもらいたいという意見もあった。
議	長	どう対応したらよいかという道標がほしいということで、検討を進めてもらいたい。 以上をもって、議事を終了する。

(5) 閉会