

令和 8 年度(2026 年度) 第 1 回柏崎市健康づくり推進会議 議事録

- 1 日 時 令和 8 年(2026 年) 7 月 2 2 日(水) 13:30~15:30
- 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 浅利委員、阿部委員、石井委員、伊藤委員、今井委員、片岡委員、佐藤委員、重田委員、添田委員、高野委員、田辺委員(議長)、平野委員、諸橋委員、山田委員、渡邊委員
15 人(五十音順) ※欠席委員：善積委員
 - (2) 事務局 村田福祉保健部長
健康推進課：金子課長、竹内課長代理、丸山課長代理、大橋係長、荒川係長、中村係長、今井係長、若月主任、大橋主任、東樹主任、相沢主任
- 4 会議概要
 - (1) 開会
 - (2) 挨拶
 - (3) 委嘱状交付・委員紹介
 - (4) 会長・副会長選任
 - (5) 議事
 - ア「健康みらい柏崎 2 1」計画の概要の説明(資料 1)
 - ・事務局から報告
 - イ「健康みらい柏崎 2 1」計画の推進体制の説明(資料 2-1、資料 2-2)
 - ・事務局から報告
 - ウ 食育推進計画の目標値の説明と意見交換(資料 3)
 - ・目標項目「ふだん大人を含む家族と一緒に食事をする人の割合(5 歳児)」の目標値が未設定であったが、令和 7 年度の 5 歳児健康診査の調査で、共食の割合が 99%であったため、目標値を「維持」にしたいと事務局から提案
 - ・委員からの意見なし、承認
 - エ 令和 8 (2026) 年度「第三次健康増進計画・第四次食育推進計画」の取組の説明 (資料 4-1、4-2、4-3)
 - ・事務局から取組内容を報告
 - ・委員からの意見なし、承認
 - オ 令和 8 (2026) 年度「第三次健康増進計画・第四次食育推進計画」の推進について意見交換(望ましい生活習慣の定着と習慣化)

議 長	第三次健康増進計画及び第四次食育推進計画を推進するための望ましい生活習慣の定着と習慣化の方法について、意見交換を行う前に、事務局から本日欠席の委員のメッセージを報告する。
事務局	「健康推進員協議会では、望ましい健康習慣の定着に向けた取組を各地区の健康推進員や保健師とともに、各地区の現状と課題を考え、住民に向けた健康教室などを開催して、健康習慣の定着を図りたい。」との御意見があった。
A 委員	膨大な計画で緻密によく練られている。実際の計画はどこから手をつけていくのか、会長のお考えを伺いたい。
議 長	各委員が所属する団体に関わっている年代（子ども、成人、高齢者）や、食生活・運動などの切り口から、日々の関わりや普段の生活の中で、「良い習慣だ」と感じたことや、「こう改善した方がよい」と気付いたことについて御意見をいただきたい。
B 委員	昨年度の推進会議で紹介された健康増進アプリ「グッピーヘルスケア」を利用してから、暑い時期でも朝やお昼に1日1万歩ぐらい習慣づけて歩くようになった。ちょっとしたきっかけが、身体活動・運動の目指す姿「無理なく続ける運動を見付ける」に近づくこともあるのだと、実感した。
C 委員	生活習慣病は初期には自覚症状がないため悪い習慣が継続しやすく、また家族の食事形態をそのまま子どもが引き継いでしまうため、病気にならないために「いつ気付くか」が一番の課題であり、早めの対応が必要。 良い生活習慣の定着について AI に聞いてみたところ、「意志の強さに頼るのではなく、無意識に行動できる仕組みをつくる」「人間の脳は変化を嫌うため、最初から大きな変化を起こそうとすると挫折しやすくなる。初めからハードルを上げないで少しずつ始める」「歯磨きするときにスクワットするなど、既存のルーティンにプラスする」という答えが返ってきた。冷蔵庫の残り物でレシピを作ってくれる AI の存在を知り、これから 12 年間の計画でうまく AI を使えるとよい。若い人は職場で過ごす時間が長いので、職場の「健康経営」を通じて、会社での健診や健康管理へのアプローチをしっかりといただくとよい。従業員が健康であれば会社もうまくいく流れができるのではないかと。
D 委員	栄養士会は、多職種連携をキーワードに、顔の見える関係づくりを大切にしている。柏崎市の計画も、一つの事業所や専門職だけでは難しいので、色々なところと手を繋いで、必要な時に声かけられるような関係性が作れるとよい。私たちは生まれた赤ちゃんからお年寄りまで関わる仕事なので、小さい時からの食育が大切になる。子どもには働き盛りの親御さんが必ず紐づく関係があるため、子どもを通じて計画を常に目にしたり耳にしたりする機会があるとよい。例えばスーパーで、簡単にできる食事のポイントなどの情報提供やアプリや AI などを活用した情報発信ができるとよい。SNS が苦手な方でも情報が入

	手できる方法も必要。「小さいことからコツコツと」が大切になってくる。
議 長	小さい頃から食事に対する望ましい生活習慣を身に付けるための親御さんへの周知や行動認識を改めることをセットで働き掛ける。そして健康を保つためのアプリや SNS、AI などのデジタル媒体をどう使っていくのか。健康の意識を他人事ではなく自分事にするための働き掛けについて意見が出た。保育園や小中学校の現場に携わる委員から、普段感じる生活習慣について気になる点や、良い生活習慣をしている子どもと親の関わりなどについて御意見をいただきたい。
E 委員	大人を変えるのは難しいが、純粹で何でも聞いてくれる子ども達から親へ、正しい生活習慣を伝えていければと思っている。歯科衛生士による歯みがき指導後にお便り記事の掲載や、仕上げみがきのシールをシートに貼る取組をしたところ、保護者から「子どもから仕上げみがきしてと言ってくれた」「楽しい時間を過ごした」「意識できた」との感想があった。その後、むし歯の数が増えていないので、習慣になっているのではないか。また、ジュースやグミの砂糖の量を示すパネルを玄関に貼ったところ、それを見たお父さんから「うわ、すごっ」といった反応が事務室にも聞こえた。興味がない人は見ないため、直接「砂糖がこんなに入っています」と保護者に声をかけてみると、お父さんお母さんからも驚きの反応があった。タイミングを掴んでちょっとした働き掛け（きっかけづくり）」をしていくことが必要。
F 委員	小中学校では、メディアが一番の課題で、学校保健委員会や保護者の協力を得ながら強調週間を年に数回実施している。生活習慣の定着も課題であり、睡眠、食事、朝食などへの保護者の意識も高まっていると認識している。全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、新潟県は朝食の欠食率が低く、全国トップ 5 に入る良い状況にあるが、運動習慣の定着が課題となっている。新潟県の子どもの体力は全国トップクラスだが、運動時間が 60 分未満の児童生徒の割合は、全国ワースト 5 位で特に女の子の 4 人に 1 人は体育以外で運動しないという驚異の数字である。体力は高いが運動する習慣がないため、学校現場では体育の授業改善や運動できる環境整備に、家庭を巻き込んで取り組んでいる。調査では、小中学校で運動が好きになれば、卒業後も運動を続ける傾向（相関）が出ている。いかに小中学校で運動嫌いを作らないかということと、望ましい生活習慣を定着させることができるか、数値目標を持って近づけていきたい。
G 委員	高校 3 年生を対象に食育講話を実施するなど、生徒の学習機会の確保をしている。当校は市内の他校と比べても「う歯（むし歯）や歯肉の状況」が悪いため、今年度は希望者 13 名に歯科衛生士による染め出しやブラッシング指導を実施した。歯磨きをした生徒も染め出しで紫色になるほどの汚れだったが、指導で綺麗になり、参加した生徒は意識が変わったのではないかと思う。口腔内に関心がなくむし歯や歯肉炎傾向があり口腔内の状態が悪い生徒にどう対応していくかが課題であり、高校として何ができるか検討していきたい。

	生徒たちは悩み相談などで AI を活用し、何でも相談している。養護教諭として相談対応に力を入れているため、AI に負けないように私も頑張りたい。AI の活用で、自分で考える機会が減ってしまうのが課題だと思うので、一緒に寄り添いながら考えられるようにしていきたい。
H 委員	陸上競技を教えているが、やりたいと手を挙げる子どもは変わらずおり、女の子がリーダー的になっていることが多い。暑い環境でも「苦しくなる前に手を挙げてね」と伝えておくと、自分で判断して水分補給や休憩ができる子が多く、子どもたちが変わってきたと感じる。一方で運動しない子もあり、昔はゲームが多かったが、今はタブレットやスマホを持って家の中にいる子が多いのだろうと状況の変化を感じている。 今年の 75 歳以上の健診について、あらかじめ予約時間が決められていたのにすごく並んでいて、「これでは予約の意味がない」と高齢者からクレームがあった。暑い中で動けず、付き添いがいる高齢者もいて非常に困っていたという現場の声があった。75 歳以上の健診についてはもう一度考えていただき、次回に向けて改善して対応していただければと思っている。
議 長	高齢者の健診会場の現状を情報収集し、次年度以降に向けた改善を検討いただきたい。
I 委員	職場を通じた健康づくりを広めるため、6 月末に総会で市内の企業約 70 社に市の施策を説明し、健康プログラムの利用を呼びかけている。しかし、具体的に何にどう取り組めばいいのかわからず、経営者の中で「健康に対する優先順位が上がってこない」という現状がある。質問だが、何百人もいる大きな事業所の 1 つである市役所として、職員の望ましい生活習慣の定着に向けてどのような取組を行っているのか教えてほしい。市役所が市の職員に対して行っている働き掛けや事例があれば「なるほど、それをやればいいのか」と他の事業所にとっても非常に参考になると思う。
事務局	安全衛生委員会を通じて、職員の健診結果の気になる点や産業医のコメントを庁内のインフォメーションを活用して職員へ情報提供している。また、健康推進課が職域向けに行っている健康づくり宣言（5 人程度のチームで個人の目標を共有し 2 ヶ月間取り組む企画）を、市の職員に対しても同様に実施し、参加を促している。5 月の世界禁煙デー、6 月の歯の健康週間、今の時期なら熱中症予防など、月ごとのテーマに合わせて庁内のインフォメーションで月 1 回の健康に関する情報提供を行っている。以前は健診で数値が高い人に声をかけてフォローアップセミナーを開催していたが、抵抗感を持つ人もいるため、近年は特定健診が始まる前の 35 歳の職員向けに、早めに健康管理を考えるきっかけとしてセミナーを開催している。 職員自身に健康づくりや健康管理について考えてもらうため、市としても様々な発信や取組を進めているところである。

J 委員	一企業単位で訪問し、企業の生産性向上と従業員の定着を目指す健康経営の推進をサポートしており、これは市の基本理念にも通じている。人手不足が深刻な中、全従業員にアンケートを取り、結果のフィードバックやセミナーを行うことで、今いる従業員に健康で長く勤めてもらう取組をしている。 経営者の共通の悩みは、すぐに効果が出ないことであり、市の計画と同様に、一企業単位でも継続して行っていくことの必要性を感じている。経済産業省が主管している健康経営は1年ごとの認証のため毎年アンケートを取り改善を重ねているが、些細なきっかけで健康に気づく人が増えてきたと実感している。企業側も費用をかけ、自動販売機で砂糖の多い飲み物をやめたり特茶を安くしたりと、実際に健康づくりに取り組む企業が実在している。今後もこの基本計画に沿って、企業単位への投げかけを続け、市全体の健康増進に協力していきたいと思っている。
K 委員	昭和58年から続く「歯の健康展」は、歯科のことを周知する非常に良いイベントなので、ぜひお越しいただきたい。むし歯や歯周病のばい菌は感染症であり、3～4歳頃までに主に親からの垂直感染によって口腔内の常在菌が完成する。最初の時期に良い細菌を口の中に入れておけば、後から悪い菌が入ってきても排除されるため、むし歯になりにくくなる。噛み合わせや歯の間のむし歯は主にジュースが原因。特に具合が悪い時に飲ませるスポーツドリンクは糖分が非常に多く、そのまま与え続けると何本もむし歯になってしまうので気を付けて欲しい。計画目標値の3歳児で歯が4本以上の割合0%に向けて、生活習慣に気をつけていただければと思っている。歯科医師会としても、歯の健康展でより皆様に正しい知識を知っていただけるよう取り組んでいきたい。
L 委員	一般市民の立場として、健康づくりは市民にどう届くかが一番重要であり、学校・保育園や職場からの啓発など、人と人との対面での伝達が大切だと感じる。ホームページやSNSでの情報発信は、AIのフィルターバブル（自分の見たい・興味のある情報しか表示されない）により、関心のない人には健康情報が届きにくく、意外と効果が薄いのではないかと危惧している。計画期間は長期にわたるため、今後のAI技術などの変化も見据え、対象者（高齢者、子どもがいる家庭、子どもがいない家庭、障害のある方など）のライフステージに合わせた多様な広報のあり方を考え続けることが非常に重要である。また、心の健康（メンタルヘルス）について、自殺対策はもちろん重要だが、働き盛り世代のうつ対策など、より日常的なケアも充実させるべきである。研修等でも過剰なクレームへの対応が企業に求められると聞いており、働く人が平常心を保てるようなメンタルヘルスケアも必要だと感じている。
議 長	中学生はテレビを見ない等、世代間で利用するメディアが違うため、情報の届け方は今後の課題であり、学校等と連携して情報を届ける機会や対策を確保することが重要。

	心の健康について、自殺に至る前の段階、うつ等の初期段階でのメンタルヘルスケアが重要。メンタルヘルスの現状や対策について、阿部委員はいかがか。
M 委員	心の健康の取組としてゲートキーパー養成講座を続けてきたが、積極的に参加する層は頭打ちになってきているのが現状である。心の健康は、道徳としてではなく健康のための授業として、子どもの頃から学校教育の中で継続して教えることで、10年20年かけて全世代を網羅できるのではないかと考えている。情報の伝え方については、今回の計画のポイントである「ライフコースアプローチ」と同様に、世代ごとに適した伝え方を考えることが大事である。YouTuberの呼びかけにより18歳の選挙の投票率が上がったように、世代ごとに直接聞き取りを行い、どうすれば伝わるかを探る必要がある。意識の高い人だけでなく、意識が低い人や情報が届きにくい人にどう伝えるかを考えていくべきである。最終的な目標はセーフティネットをどう広げるかであり、地域のなかに正しい知識を持つ人を増やすことで、誰もがどこかの網に引っかかり、健康を維持できる仕組みを目指すことが大切だと思っている。
A 委員	女性の健康について、外来診療をしていると健康意識の高低差の幅が大きく、痩せすぎなのにさらに痩せたがるなど、対応に戸惑うことがある。現在、産婦人科医として将来の妊娠に向けた若い女性の健康管理「プレコンセプションケア」に様々なところで取り組んでいるが、まだ認知度が低いため広く知ってほしい。健康みらい柏崎21の9項目のうち、歯科口腔を除く8項目は医師会が関与する内容であり、医師会内でも定期的に検討会や研修会を開いて勉強している。どのくらい実行できるかの評価は難しいが、医師会としてこれまで以上に頑張っ て取り組んでいきたい。定例会や総会でこの計画の内容を案内・周知徹底し、医師会としても積極的に協力していきたい。
N 委員	団体としてではなく個人の意見だが、望ましい生活習慣の定着・習慣化には、普段の小さな取組やアプリの周知啓発が重要だと感じている。自分の経験として、むし歯の治療をしたが、最初の症状が出てから、実際に受診するまでに半年ほどかかってしまった。症状を自分ごととして捉えられておらず、関心が薄い状態だったからだと感じている。市民への周知啓発を考える上で、「なぜ自分ごととして捉えられないのか、なぜ無関心なのか」という理由を考えることができれば、より効果的に伝えるためのヒントになるのではないか。
議 長	委員の皆様の意見を聞き、この健康みらい柏崎21をどう周知啓発していくかが重要な課題だと改めて感じており、様々な場面での発信を事務局をお願いしたい。以上をもって、議事を終了する。

(6) その他、事務連絡

- ・次回の会議は、来年2月頃を予定していることを説明

5 閉会